

如何正确识别新冠肺炎和肺结核

□蒋建国

近日,新一轮新冠肺炎疫情暴发,给我们上了一堂传染病防治课。如今,戴口罩、勤洗手等已经成了人们的生活习惯。

那么,你知道吗?有一种疾病,它和新冠肺炎非常相似,主要症状除了咳嗽外,也有发热症状。得了这种疾病,患者在日常生活中也要戴口罩,避免把疾病传染给他人。这种疾病就是慢性呼吸

道传染病——肺结核。

肺结核的症状有咳嗽、咯痰大于2周,其中咯血或痰中带血是肺结核的主要症状,具有以上任何一项症状即为肺结核可疑症状。此外,胸闷、胸痛、低热、盗汗、乏力、食欲减退、体重减轻等为肺结核患者常见的全身症状。新冠肺炎的症状则是发热、呼吸道

症状。

肺结核的传播途径主要通过空气传播。肺结核患者通过咳嗽、打喷嚏或说话时喷出带结核分枝杆菌的飞沫传播给他人。新冠肺炎的传播途径也是通过空气传播的。

因为症状相似,在出现咳嗽、发热后,排除了新冠肺炎,就需要去结核病防治机构咨询一下,有没有可能是肺结核引起的症状。

若确诊为肺结核,首先要戴上普通外科口罩或普通医用口罩。如果条件允许,尽可能自我隔离,在隔离期间不要去人员聚集的场所。如果不具备条件,在生活和工作的场所也要尽可能佩戴口罩;与其他人同处一室时,要注意开窗通风,避免将肺结核传染给身边的人。

肺结核的症状和传播途径与新冠肺炎相似,但是二者最大的不同就是一个急一

个慢。肺结核是慢性传染病,潜伏期长,病程长,治疗过程长。因此,如果怀疑自己患了肺结核,一定要进行早期诊断,以便及时得到治疗,尽快康复。

肺结核包括原发性肺结核、继发性肺结核、结核性胸膜炎、血行播散型肺结核等分型。

原发性肺结核,表现为肺内渗出病变、淋巴管炎和肺门淋巴结肿大的哑铃状改变的原发综合征,儿童多见,或仅表现为肺门和纵隔淋巴结肿大。继发性肺结核,包括病变以增殖为主、浸润病变为主、干酪病变为主或空洞为主的多种改变。浸润型肺结核,X线检查常为云絮状或小片状浸润阴影,边缘模糊(渗出性)或结节、索条状(增殖性)病变,大片实变、球形病变或钙化。慢性纤维空洞性肺结核,多在两肺上部,亦为单侧,大量纤维增生,其中空洞形成,呈破棉絮状,肺组织收缩,肺门上提,肺门影呈“垂柳样”改变,胸膜肥厚,胸廓塌陷,局部代偿性肺气肿。结核性胸膜炎,病侧胸腔积液,少量为浸润型肺结核,中等量以上积液为致密阴影,上缘呈弧形。血行播散型肺结核,包括急性粟粒性肺结核、慢性或亚急性血行播散型肺结核两种。急性粟粒性肺结核,两肺散在的粟粒大小的阴影大小一致、密度相等,分布均匀的粟粒状阴影随病期进展,互相融合。慢性或亚急性血行播散型肺结核,两肺出现大小不一、新旧病变不同、分布不均匀、边缘模糊或锐利的结节和索条阴影。

(作者供职于河南省疾病预防控制中心;本文由本报记者杨须整理)

结核病防治论坛

开展“终结结核”行动 共建共享 健康中国

本栏目由河南省疾病预防控制中心主办

食品安全与合理膳食

疫情之下在校大学生营养与健康策略

□高晓平 文/图

在校大学生生理特点与营养需要

在校大学生生理特点
在校大学生大多数为18岁~22岁,在营养学上归属青年阶段,青年期骨化逐渐完成,身体各部分逐渐进入生长的稳定期。男大学生大多数肌肉结实(体脂含量15%~18%),女大学生则显得苗条丰腴(体脂含量20%~25%)。大学生的肝、脑、脾等重要器官基本已经达到最大重量,各系统、器官的机能也逐渐发育成熟和健全;呼吸功能增强;心肌纤维增厚而富有弹性,血管壁的调节力和厚度均有所增强;体力和耐力都处于高峰;智力发育迅速,大脑内部结构和功能不断完善,大脑皮层的兴奋与抑制已具有较好的平衡,思维敏捷,求知欲、理解力和记忆力强,最容易接受新事物,是一生中创造性劳动出成果的高峰时期。由于其新陈代谢旺盛,故需要充足的能量和营养物质以补偿消耗,并需要有一定的生理储备。

在校大学生营养需要
中国营养学会推荐男女大学生能量供给分

别为2250卡/天~3000卡/天、1800卡/天~2400卡/天,热量分配蛋白质占10%~15%、脂肪占20%~30%、碳水化合物占55%~65%。在校大学生所需热量及营养元素因年龄、性别、活动量、劳动强度、生理状况等而略有差异,应根据具体情况进行调整,使其热量摄入与消耗相适应,以保持体重适中,防止热量长期超标或亏损,导致肥胖或消瘦,诱发疾病。

疫情之下在校大学生现状

生活方面。为有效管控疫情蔓延,高校采取了严格的封闭式管理,定期进行核酸检测,上报各种健康信息。有的可以在校园自由活动,有的不得下楼,有的不得出寝室,外卖、快递不让进入校园,没有特殊情况,学生不得随意出入校园。

学习方面。主要以线上授课形式进行学习,为保障学习效果,教师可能会提出学习要求,随之而来的就是主动学习任务重,线上作业多,学习压力较大。

心理方面。封闭式管理可能引起学生不确定感增强,出现焦虑、抑郁、悲伤、愤怒、暴躁等,但经过科学引导,可以培养学生的爱国主义、团队合作精神、乐于奉献、独立思考和勇于担当精神。

饮食方面。大学生主要在学校食堂就餐。学校食堂安全营养,品种丰富,总体上能够满足学生需要,但在不同高校不同程度存在如下问题:一是相同档口长期经营品种单一;二是高油高盐高脂高糖的烹调方法较为普遍;三是可供选择的水果供应窗口太少或没有;四是凉拌菜、清炒蔬菜类窗口太少或没有;五是早餐开设窗口太少且多是快餐缺少蔬菜类品种;六是午餐晚餐区分度不大。

疫情条件下在校大学生营养摄入策略

大学生应遵循《中国居民膳食指南(2022)》要求,在

当前的饮食条件下,学会稳中求变,坚持如下营养与健康策略。

食物多样、合理搭配
仍然要坚持中国特色的以谷类为主的平衡膳食模式。每天摄入谷类食物200克~300克,其中包含全谷物和杂豆类50克~150克;薯类50克~100克。

吃动平衡,维持健康体重
每周至少进行5天中等强度活动,累计150分钟以上,最好每天6000步;适当进行高强度有氧运动,加强抗阻运动,每周2天~3天,维持健康体重。在封闭式管理运动场所受限时,可以选择灵活简便的运动方式,比如韵律操、仰卧起坐、俯卧撑等。

多吃蔬果、奶类、全谷、大豆
餐餐有蔬菜,保证每天摄入不少于300克的新鲜蔬菜。天天吃水果,保证每天摄入200克~350克新鲜水果;每天300毫升以上液态奶;大豆及坚果25克~35克。

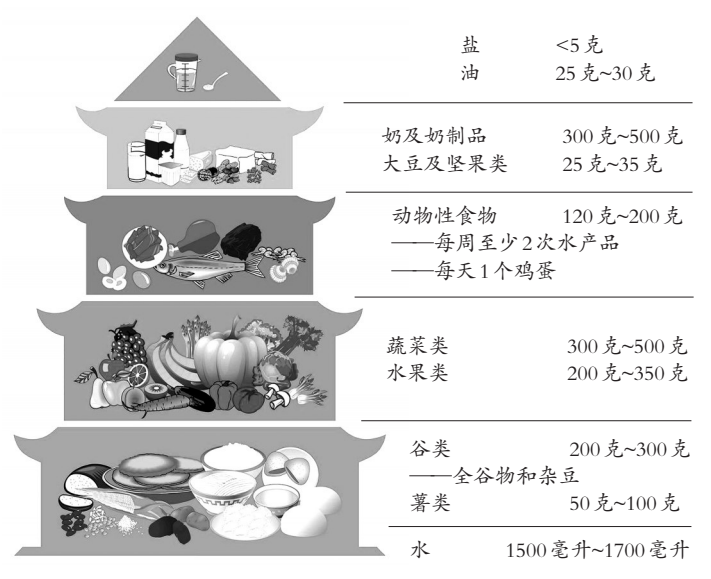
适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉
平均每天摄入鱼、禽、蛋类和瘦肉等动物性食物120克~200克。每周最好吃鱼2次或300克~500克,蛋类300克~350克,畜禽肉300克~500克。少盐少油,控糖限酒。成年人每天摄入食盐不超过5克,烹调油25克~30克。控制糖摄入量,每天不超过50克,最好控制在25克以下。

规律进餐,足量补水
合理安排一日三餐,规律进餐,饮食适度,不暴饮暴食,不偏食挑食,不过度节食。足量饮水,少量多次。在温和气候条件下,低身体活动水平成年男性每天喝水1700毫升,成年女性每天喝水1500毫升。推荐喝白开水或茶水,少喝或不喝含糖饮料,不用饮料代替白开水。

会烹会选,会看标签
能够选择新鲜的、营养密度高的食物。学会阅读食品标签,合理选择预包装食品。学习烹饪、传承传统饮食,多选择以蒸、煮、炖、炒等烹调方法制作的食物,享受食物天然美味。

公筷分餐,杜绝浪费
讲究卫生,从分餐公筷做起。珍惜食物,按需备餐,提倡分餐不浪费。(作者供职于河南农业大学食品科学技术学院食品营养与健康系)

中国居民平衡膳食宝塔(2022)



这十年·河南卫生健康答卷 医院篇

踔厉奋发十年路 创新发展谱新篇

——范县人民医院担当实干谋发展、乘风启航向未来

本报记者 陈述明 通讯员 吴奥林 孔德森 王森

十载春秋,岁月峥嵘;十年辉煌,筑梦启航。从党的十八大到二十大,范县人民医院坚持群众健康服务的理念,以推动医院高质量发展为主线,实现了业务收入、学科建设、技术水平、人才队伍、基础设施、硬件建设、群众满意度、社会美誉度和综合实力的全面提升。这十年,范县人民医院走出了一条极具自身特色的高质量发展之路。这十年,宛如一曲雄浑激昂的壮歌,是该院77年发展史上华彩独具的重要篇章。

党建引领 强基固本

范县人民医院党委充分发挥把方向、管大局、做决策、促改革、保落实的领导作用,为医院的长远发展装上了动力强劲的“红色引擎”。这十年,范县人民医院党委先后开展党的群众路线教育实践活动、“三严三实”专题教育、“两学一做”学习教育、“不忘初心、牢记使命”主题教育、党史学习教育等。

这十年,范县人民医院驰而不息推进全面从严治党,党风廉政建设和反腐败工作,先后积极落实中央八项规定,严禁婚丧喜庆事宜大操大办、卫生健康行业领域突出问题专项整治,深化巡视巡察等工作,把作风建设作为一项长期性、基础性工作抓紧抓实。这十年,范县人民医院累计发展党员35名,新党员转入35名,党员人数从65人增至135人;出台了《党委会议事规则》《院委会会议事规则》《党支部工作制度》《发展党员管理办法》《党员积分管理办法》等制度,开展三会一课、党员主题活动日、民主生活会等日常组织生活,充分彰显了党支部的战斗堡垒作用和党员的先锋模范作用。

实干兴业 创新发展

这十年,范县人民医院持续加强

内涵管理,努力抢抓发展机遇,以提高医疗质量和改善医疗服务为核心,以人才队伍和学科建设为抓手,以等级创建和提质升级为契机,以“12358”战略为目标,探索出了一条极具特色的发展模式,医疗技术水平、综合服务能力、群众满意度都得到了跨越式提升,实现了医院的高质量发展。

等级创建助力医院提质升级。2019年9月,范县人民医院通过二甲甲等综合医院创建。2020年12月~2021年9月,该院先后通过河南省标准化危重孕产妇救治中心、省标准化危重新生儿救治中心、省三级医院卒中中心、省三级医院创伤中心、省三级医院胸痛中心的省级验收。2021年11月,该院成功创建全市域第一家“国家三级综合医院”。

基础设施建设夯实发展根基。2021年1月2日,建筑面积4万平方米,投资2亿元的病房医技综合楼启用。此外,科教中心总建筑面积2.6万平方米,总投资8688万元;发热门诊门诊,建筑面积1971.6平方米,总投资1900万元。这两个项目近期都将投入使用。这十年,该院一期建设和二期建设共争取项目建设资金近3.3亿元,在河南省县级医院中名列前茅。

凝心聚力抓好人才队伍建设。这十年,为满足医院人才队伍建设需要,范县人民医院累计通过公开招聘招录14批专业技术人员,共计336人。这十年,累计晋升高级职称48人,中级职称130人。该院现有职工880人,专业技术人员767人,高级职称63人,中级职称226人,研究生10人,本科生427人。这十年,累计派出骨干医务人员到国家级、省级三甲医院进修、规培313人。自2016年起,该院在全省率先实行每年前往规培进修基地看望、慰问规培进修医师的关怀政策。

2014年,实行人力制度改革,制定人事改革方案,通过公开招聘,累计晋

升中层40余人。同年,实行公立医院绩效工资改革,制定绩效考核改革方案,人才干事创业的积极性大幅提升。

范县人民医院在濮阳市率先推行员额制,通过积极争取,首批核定900名员额,解决了2010年以来经政府公开招聘办理人事代理人员的“五险两金”问题,一次性将201名人事代理人员全部转为员额制,一次性缴纳“五险两金”,切实解决职工的后顾之忧。2022年9月,为105名劳务派遣人员缴纳“五险”。

高端医疗设备彰显硬核实力。先进医疗设备是带动医院高速发展的“引擎”,是提升医疗服务能力的“必需”。自2018年至今,范县人民医院通过民生中央“守护天使”工程,先后引进德国西门子3.0T磁共振、1.5T磁共振、64排128层CT、高端彩超、悬吊式DSA(数字减影血管造影)、乳腺X射线机、16排32层CT等15台(件),共计4000余万元。截至目前,全院共有1万元以上医疗设备955台(件),价值近1.3亿元,设备总值增长近28倍。

学科建设筑牢内涵发展基石。自2018年以来,范县人民医院持续开展“学科建设年”活动,儿科、产科被评为省级临床重点学科,骨外科、神经内科被评为市级重点学科;每年举办省市级学术会近10余次,有效推动了医院的专科能力提升。该院创新性地提出“456+X”的学科发展战略方针,按照三级综合医院学科设置标准,新增了神经外科、肿瘤内分泌科、消化血液内科、康复医学科、介入科等十几个专业科室,六大重症监护室建设初具规模。这十年,该院临床、医技科室由16个增至37个,增长131.25%。

在2021年全省276家二级综合医院DRG(疾病诊断相关分组)分析报告中,范县人民医院位居前30名,医疗服务能力等8项指标位居全省第一

方阵,其中医疗服务能力、医疗质量指标、疑难病例治疗能力、外科服务能力、日间手术总例数等5项指标在濮阳市位列第一。2022年上半年,国家卫生健康委预防控制中心公布了2022年1月全国防治卒中中心排名,范县人民医院综合排名第四。

技术创新激活医院发展动能。近年来,范县人民医院新技术、新项目竞相开展,静脉溶栓、颈动脉内膜剥脱术、动脉流栓塞、冠状动脉单纯造形术、冠状动脉支架等新技术、新项目共计216项。2021年,该院危重创伤患者抢救成功率达95%,急性心肌梗死死亡率降低到1.31%。危重孕产妇抢救成功率达95%,危重新生儿抢救成功率达99%。近年来,通过新技术、新项目的不断开展,该院住院患者住院天数、次均费用、药占比连年下降,住院患者手术占比、微创手术占比、三四级手术占比连年提升。

智慧医院创建赋能高效运营。这十年,范县人民医院先后投资2000余万元拓展信息化系统支撑,重症监护系统、“智慧医院”服务平台等相继上线,形成了完整的医院信息管理体系,实现了就诊“一卡通”及信息的互联互通,真正实现了“让信息多跑路,让患者少跑腿”的服务理念。2020年8月,该院顺利通过全省电子病历系统应用水平分级评价四级评审,领先于全省85%的县级医院。2022年,该院成为全市唯一通过河南省创建五级电子病历专家初审的医院。2021年,该院牵头成立范县第一医疗健康集团,组建了全县远程会诊、远程心电、远程影像、远程病理、消毒供应、医学检验等六大共享中心,实现了与省、市级医院和乡镇卫生院的互联互通。

公益担当 服务为民

文化建设凝聚精神力量。这十年,范县人民医院坚持推进精神文明

建设和文化建设,致力于打造“有温度、有温情、有温馨”的人文关怀医院,先后开展户外拓展训练、职工运动会、“十佳医师”“十佳护士”评选和庆祝“中国医师节”“国际护士节”“七一建党节”“清明节”端午等文体活动,总结凝练了以“院训、宗旨、愿景、目标、搬迁精神、二甲创建精神、三级综合医院创建精神”为代表的医院精神谱系。

志愿服务惠及百姓民生。这十年,作为服务全县群众最重要的民生服务窗口之一,范县人民医院以群众满意为工作目标,持续开展义诊体检、公益急救技能培训、健康知识宣讲、看望留守儿童、慰问孤寡老人、帮扶困难群众等形式多样的志愿服务,每年志愿服务时长达1.5万小时以上。

精准扶贫实现脱贫摘帽。在全县脱贫攻坚大局中,范县人民医院积极帮扶杨集乡姚坊村、龙王庄镇杨庄村、城关镇全庄村和李庄村,在全县脱贫中取得了明显成效。自2015年起,该院派出驻村第一书记、帮扶干部包村包户,帮助贫困户争取危房改造、教育扶贫、医疗扶贫、六改一增等12项国家扶贫政策落实;主动开展修路村卫生室、爱心义诊、送医送药、修路修桥活动,并采取为村内购买打草绳机、上马光伏发电项目、为身患白血病贫困户开展全院募捐等具体帮扶措施近30项,共投入扶贫资金20余万元。2019年年底,该院帮扶贫困户全部实现脱贫摘帽。

健康扶贫取得显著成效。近年来,范县人民医院持续巩固完善健康扶贫工作机制,落实了“先诊疗、后付费”“大病分类救治”“三免一减”家庭医生签约服务等10项具体措施,先后获得河南省卫生健康委授予的“全省卫生健康系统健康扶贫先进单位”“突出贡献奖”,濮阳市卫生健康委授予的2018年度健康扶贫工作先进单位,县委、县政府授予的“2017年度脱贫攻坚工作先进单位”“2019年度健康扶贫先进单位”“2019年度拓展培训、职工运动会”“十佳医师”“十佳护士”评选和庆祝“中国医师节”“国际护士节”“七一建党节”“清明节”端午等文体活动,总结凝练了以“院训、宗旨、愿景、目标、搬迁精神、二甲创建精神、三级综合医院创建精神”为代表的医院精神谱系。

度脱贫攻坚工作先进单位”“2018年度脱贫攻坚工作先进单位”“2019年度健康扶贫先进单位”等荣誉称号。

始终如始抓好疫情防控。自2020年以来,面对突如其来的新冠肺炎疫情,该院全院动员、全面备战,相继落实了30余项防控措施,投入4000余万元用于发热门诊门诊建设、布局改造、医疗设备购置、防疫物资储备、核酸检测等。

截至目前,范县人民医院承担全县共27轮全员核酸检测任务,每次抽测400余名医务人员,共核酸采样360余万人次,核酸检测300余万人次;承担全县教育系统师生核酸检测、县城区便民采样点常态化核酸检测、隔离点及负责交通卡口的核酸检测任务,为区域零确诊、零感染贡献了力量;多次派出医务人员支援上海、贵州、郑州、安阳、滑县、濮阳等地疫情防控工作,同时派出感控专干支援郑州岐伯山医院。

自2020年以来,范县人民医院荣获省、市、县各级抗疫先进个人表彰11人次,省、市级先进集体表彰3次。

满载荣誉 硕果累累
这十年,范县人民医院先后荣获省、市、县各级荣誉200余项,其中省、市级荣誉40余项。这十年,该院用责任担当提升医疗服务质量,用技术推动学科建设发展,用专业提升区域品牌影响力,用服务赢得广大群众的信任,奋力实现高质量发展。

今后,范县人民医院将矢志不渝坚持党建引领,以永不懈怠的精神气概坚守初心,以以往无前的奋斗姿态担当崇高使命,努力打造让党委政府放心、让社会各界认可、让人民群众满意、让医务人员幸福的人民医院,在新的“赶考”路上,交出无愧于党、无愧于人民、无愧于时代的卫生健康事业新答卷。