焦作日报
焦作日报社 焦作市疾病预防控制中心 联办
2020年7月30日 星期四
第16期

焦作疾控

总策划：徐书立 张庆中
刊头书法：米 闹
特邀统筹：张 艳
统 筹：金珊珊
编 辑：谢 丹
组 版：许建林
校 对：谢万里 张 苗

焦作疾控
微信公众号

省政协调研组莅临市疾控中心调研

本报讯（记者**杨珂**）7月16日下午，全国政协常委、河南省政协副主席高体健带领省政协调研组莅临市疾控中心，就重点提案《关于大力推进健康管理体系建设，助推河南全方位全周期健康服务》《关于强化预防为主完善疾病预防控制体系建设》开展督办调研。市领导杨娅辉、薛志杰、孔祥群陪同调研。该中心主任徐书立、党委书记张庆中、纪委书记张艳等参与调研。

调研组一行首先观看了疫情流调演练、空地一体化消杀演练，随后到卫生应急物资仓库了解应急物资储备情况，到PCR实验室和病媒生物实验室了解有关工作情况。

在流调演练现场，调研组详细了解了卫生应急队伍携行装备系列个人防护用品箱和卫生应急携行装备系列生物样品采样箱内装备设置情况，询问队员相关防护知识以及流调人员配备情况。

在一体化消杀演练现场，当3台无人机同时起飞进行消杀演示时，现场响起了热烈的掌声。徐书立向调研组介绍了大、小无人机在消杀中的功能，并汇报了这次新冠肺炎疫情我市疾控部门在消杀工作中起到的先锋带头作用。

在卫生应急物资仓库，调研组了解了该中心HN95口罩、隔离防护服、消毒液体等物资储备情况。当听到该中心物资储备齐备、充足，疾病预防控制体系建设完备时，调研组对该中心在各项工作中取得的成效给予了充分肯定。

高体健要求，要加大疾病预防控制力度，加强群众健康教育工作，增强群众健康意识，力争不生病、少生病。

要健全完善重大疫情防控体系和突发公共卫生应急体系建设，保障人民群众生命安全和身体健康。该中心全体工作人员表示，将继续提升各项业务水平，为全市人民健康安全保驾护航。

市疾控中心：学湖州晋江经验 实现工作新突破

本报记者 杨 珂

“我们要结合疾控工作实际，深层次思考在打赢疫情防控、健康教育、各类疾病的综合预防控制等工作中，应该怎么办、如何干，着力解决学习浮在表面、流于形式的问题，促进学习成果转化，推动湖州晋江经验在疾控系统各项具体工作中落地开花结果，以高质量发展来检验学习成效……”

随着7月6日市疾控中心召开“学湖州晋江、促高质量发展”主题活动工作动员会后，该中心应势而动，在疾控系统掀起了学习热潮，把湖州晋江的先进经验学习领会透，结合疾控各项工作实际，推进全市疾控系统工作实现新突破、再上新台阶。

该中心迅速成立了工作领导小组，中心主任徐书立、党委书记张庆中任组长，其他党委委员任副组长，各科室负责人为成员。领导小组下设办公室，党委委员、纪委书记张艳任办公室主任，下设综合组、协调组、宣传组，具体负责活动的组织实施工作。

该中心各科室结合各自的时间，积极召开学习研讨会。坚持目标导向、问题导向、效果导向，深入学习湖州晋江两市先进发展理念，学习他们在新时代、新征程中破解难题、勇闯新路的勇气和精神，并围绕如何把“危机”变为“机遇”、如何把“不可能”变为“可能”、如何把“跟跑局面”变为“领跑局面”、如何把“眼前账”变为“长远账”、如何把“领导干部干”变为“上下一心共同干”开展讨论，通过广泛深入地讨论，辩明发展思路、找准发展路径、凝聚思想合力、强化责任担当，努力使高质量发展理念落地生根、深入人心。

研讨过后，该中心各科室还对标湖州晋江在解放思想、转型升级、生态文明、服务型政府建设、优化营商环境、新型城镇化建设等方面的先进经验，结合自身实际，制订具有针对性和操作性的学习转化计划，查问题、找差距、挖根源，着力破解制约转型发展、高质量的问题，努力使我市转型发展、高质量发展更加有的放矢。各科室充分复制借鉴两地发展经验，取长补短、学以致用，重点突破、全面提升，以学习活动促进中心工作推进，以进入全省疾控系统第一方阵等工作成绩检验活动效果，争取在推动高质量发展上实现新突破。

“此外，在后期我市陆续开展的‘学习归来谈体会，结合实际话发展’系列访谈、‘学湖州晋江、促高质量发展’系列电视论坛、‘学先进经验、促高质量发展’——焦作出彩故事讲述比赛、‘五年大学习，五年大提升’系列新闻发布、‘学先进、促转型、见成效’迎国庆大型展览、‘学习先进促转型、解放思想谋发展’知识竞赛、‘学先进、谈体会、话发展’征文等活动基础上，还将结合疾控工作实际，开展形式多样的活动，动员全体干部职工参与、互动，进一步激发内生动力。各科室将围绕具体职能定位，认真研究分析‘为何学、学什么、怎么学、如何用’等问题，把先进理念学到手，把成功经验引进来、把目标任务完成好。”该中心相关负责人说。

据介绍，该中心举办的“学湖州晋江、促高质量发展”主题活动将持续到今年年底。届时，该中心将充分依托市疾控中心官方网站和“焦作疾控”微信公众号，发布市疾控中心“学湖州晋江、促高质量发展”主题活动简报，及时总结学习活动中涌现的好做法、好经验、好典型，充分反映该中心开展活动各个阶段工作动态、重要会议、工作安排、工作进展，具有典型意义、值得推广的经验和做法；学习借鉴湖州晋江的经验，跳出焦作看焦作，推动思想大解放、工作大提升、发展大跨越的感性体会和理性思路，对本科室重点问题的调查研究及对策建议；学习成果转化的经验和效果；学习活动向基层单位和服务对象延伸的做法和效果；活动成果报告等。通过结合疾控各项工作实际，抓好成果转化运用，补齐我市疾控工作高质量发展短板，不断提升“五次大学习”的整体成效，在打赢疫情防控阻击战、决胜全面小康、决战脱贫攻坚，致力打造“精致城市、品质焦作”，努力在中原更加出彩中出重彩、更精彩的各项工作中当好主力军。

市疾控中心突发疫情应急处置突击队精准施策，常态防控。 本报记者 **宋崇飞** 摄

疾控动态

市疾控中心举办培训班

提升我市突发传染病疫情应急处置技术

本报讯（记者**杨珂**）为进一步提高全市疾控系统新冠肺炎和其他重点传染病防控能力和水平，根据市卫健委《关于开展全市新冠肺炎疫情防控“疾控大培训”和“大练兵”的通知》要求，7月22日，市疾控中心举办了焦作市突发传染病疫情应急处置技术培训班，各县（市）区疾控主管主任、流病科科长、检验科长以及传染病实验室检测业务骨干共55人参加培训。

据介绍，此次培训的内容包括2020年焦作市重点传染病防控工作推进与安排、2020年焦作市新冠肺炎疫情特征及防控要求、传染病实验室检测和采样要求；2019年焦作市手足口病监测与防控工作、新冠肺炎流行病学调查和报告撰写、新冠肺炎个人防护技术、新冠肺炎采样和实验室检测技术、2020焦作市新冠肺炎疫情处置桌面推演等。

会上，该中心副主任张小随带领大家回顾了此次新冠肺炎疫情防控工作，肯定了此次疫情防控中我市疾控人员取得的成绩。张小随指出，该中心现阶段在重大疫情防控体制和公共卫生管理体系方面存在许多短板和不足：一是传染病防控专业人员极其短缺；二是实验室设备不足；三是疫情防控应急储备物资空白；四是经费不足；五是传染病相关信息收集渠道不通畅。

“面对这些问题，我们要加强疾控体系现代化建设，加强引进人才和对现阶段疾控人员的培养，不断学习和进步，有为才有位；要有忧患意识，防控这根弦什么时候都不敢松，关键部门在关键时刻要发挥关键作用。”张小随说。

此次培训，为我市今后的传染病防控工作指明了方向。通过线上和线下多种方式，让我市疾控人员专业技术水平得到了全方位提升，业务知识得到了多体系的丰富，为我市今后的新冠肺炎疫情常态化防控和重点传染病防控工作打下坚实基础。

7月28日是第十个“世界肝炎日”，今年的宣传主题是“积极预防，主动检测，规范治疗，全面遏制肝炎危害”。为进一步普及病毒性肝炎防治知识，当天上午，市疾控中心组织人员到赛纳溪谷小区开展宣传活动。图为该中心工作人员向居民讲解如何预防肝炎。 本报记者 **翟鹏程** 摄

扶贫济困 奉献爱心

市疾控制中心开展“爱心一日捐”活动

本报讯（记者**吉亚南**）今年是决战脱贫攻坚收官之年，7月29日，市疾控中心开展“爱心一日捐”活动。据悉，此次活动所募善款全部用于市疾控中心定点扶贫村修武县王屯乡王村，重点对该村低收入困难家庭的大病患者、孤儿、孤寡老人、残疾人等特困群体进行救助。

此次活动主题为“扶贫济困，奉献爱心”。为了充分发挥省级文明单位干部职工的示范引领作用，努力营造“人人关心慈善、人人支持慈善、人人参与慈善”的良好氛围，助力我市脱贫攻坚，市疾控中心对此次活动进行了周密安排部署，精心组织实施。此次活动以个人捐赠为主，坚持自愿参加、量力而行的原则。

当天上午，各科室负责人代表在市疾控中心五楼参加了捐赠仪式。市疾控中心主任徐书立说，帮助社会弱势群体和生活困难群众，是中华民族的传统美德，在此次活动中，疾控人踊跃捐款、奉献爱心，在该中心形成了互助友爱的良好氛围。

（本栏照片均为活动现场，由本报记者吉亚南摄）

市疾控中心

开展强化培训 提升监测水平

本报讯（记者**杨珂**）根据河南省卫健委《关于做好2020年健康素养促进项目工作的通知》要求，结合我市健康素养监测工作实际情况，7月16日，市疾控中心特邀河南省疾控中心健康教育所专家，河南省健康素养监测技术负责人、主任医师张玉林，对我市2020年健康素养监测全体业务骨干80余人进行集中强化培训。该中心副主任齐振文参会。

培训会上，张玉林系统地阐述了健康素养监测的背景、意义、价值、核心技术及要领，对既往健康素养监测相关数据进行了分析和解读，对常见问题进行了归纳，对抽样的科学性、代表性，入户调查的注意事项，质量控制等进行了深入浅出的讲解。齐振文对健康素养监测工作的科学性、规范性及时间进度提出了明确要求。

参会人员纷纷表示，通过此次培训，将对我市健康素养监测工作的顺利开展和监测质量保证，提供了及时而有力的技术支持。

疾控提醒

抱一下孩子、轻微碰到家具、打呼噜……都可能发生骨折？

市疾控中心提醒：预防骨质疏松千万别大意

本报记者 杨 珂

近日，我市87岁的韩老太突然觉得腰部不舒服、酸疼难忍，结果到医院检查发现脊椎竟然骨折了。

“我又没摔着、扭着腰，怎么会骨折？”韩老太说。

“其实，这就是骨质疏松性骨折。骨质疏松发生发展常常无声无息，多数情况下只有当发生骨折后才会引起大家的注意。殊不知，此时它已对人的脊柱、髋部和腕部构成了巨大的威胁，严重时，一个轻微动作或碰撞也会导致身体重要骨骼发生骨折，可能仅仅是抱一下孩子、轻微碰到家具、甚至打呼噜……”市疾控中心专家提醒大家，一定要尽早预防骨质疏松。

据介绍，骨质疏松症是多种原因引起的一组骨病，骨组织有正常的钙化，钙盐与基质呈正常比例，以单位体积内骨组织量减少为特点的代谢性骨病变。在多数骨质疏松中，骨组织的减少主要由于骨质吸收增多所致。人体出现骨质疏松后，会出现骨骼疼痛、身长缩短、驼背、骨折等症状。

那么，如何预防骨质疏松？“预防骨质疏松应从改变生活方式开始。”该专家说。

首先要摄入足够量的钙剂，帮助构建强健骨骼，保持日后骨骼健康。当绿色蔬菜和其他食物含钙量较少时，应在一日三餐中多吃含钙量高的食物，如奶制品、虾皮、鱼（特别是海鱼）、动物骨、芝麻酱、豆类及其制品、蛋类等。同时，根据需要补充适量的钙剂，以满足骨骼需要。若需要摄入钙剂，请在医生的指导下选择适合个人体质的钙剂。

其次要适量补充维生素D，帮助机体更好地吸收钙。可食用富含维生素D的食物，比如鸡蛋黄、动物肝脏以及大马哈鱼、金枪鱼之类的鱼脂肪。在做好防晒的同时，让皮肤多接触阳光，这样可使机体自动产生更多的维生素D，尽量不用如遮光布或遮阳板等遮阳物。繁忙的现代社会，饮食营养不均衡，户外活动减少，不少人都需要额外补充维生素D。大家可以在医生的帮助下，通过血液检查，了解自己是否缺乏维生素D。

第三要注意其他维生素、矿物质水平与合理营养。均衡的饮食离不开益于健康的水果和蔬菜。超高含量的蛋白质、盐（钠）或咖啡因会引发钙流失。

此外，大家还需要注意活动筋骨、强健骨骼。对于那些喜欢长期卧床或不爱锻炼的人，患骨质疏松的风险会比正常人高。所以，每周至少需要锻炼两个小时，不要吸烟或过度饮酒。