

关注

全面行动 全力投入 全民参与 终结结核

我省持续发力织密结核病防治网

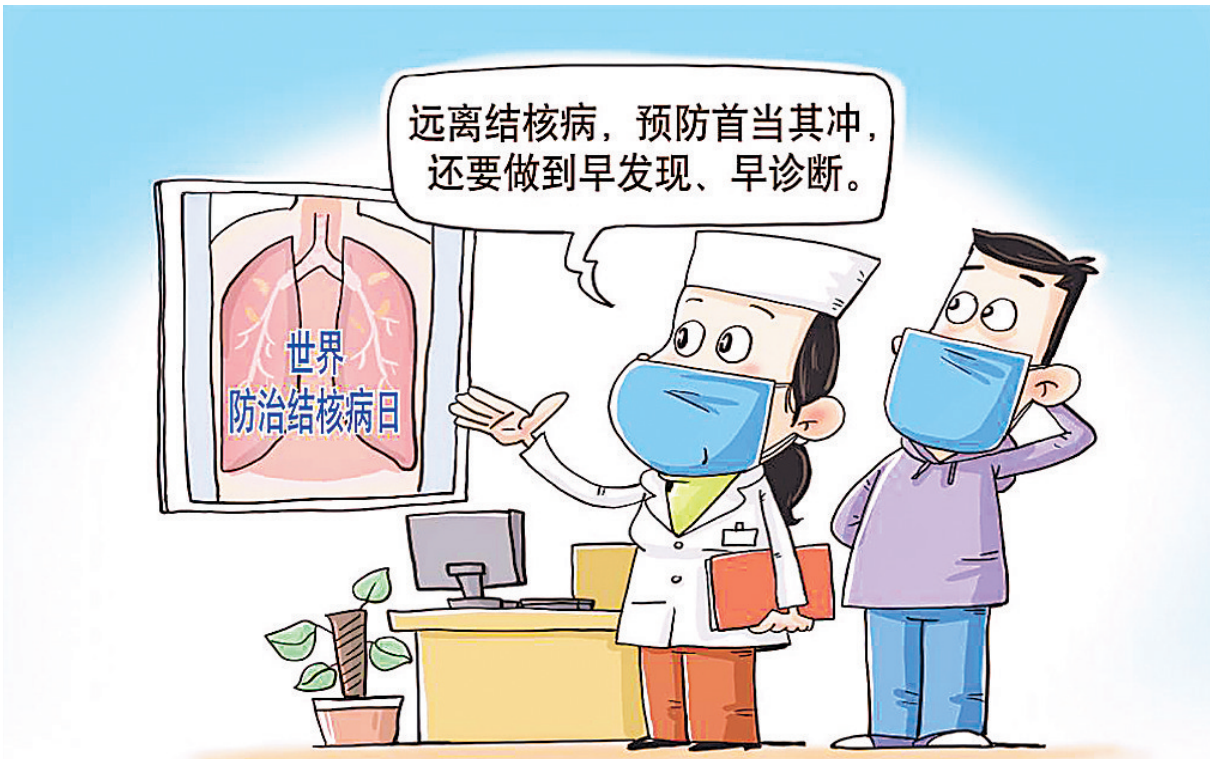
3月24日是“世界防治结核病日”，今年的主题为“全面行动、全力投入、全民参与、终结结核”。记者从贵州省卫健委获悉，近年来，贵州不断加大结核病筛查和治疗力度，科学制定工作方案，建立全省筛查数据库系统，强化基层技术指导督导等，实现结核病的早发现、早诊断、早干预、早治疗。

“我省将结核病筛查作为重大民生工程来抓，重点聚焦一老一小，扎实做好民生实事。充分发挥县域医共体、医联体及远程医疗信息系统优势，推进县城影像诊断中心建设，搭建‘分院拍片、总院诊断’机制，创新‘省—市—县三级专家组阅片’复核机制，线上逐级抽查复核；鼓励有条件的县（市、区）利用新技术提升筛查质量、提高诊疗水平和效率。”贵州省疾控中心结防所监测科副科长何显颖说。

对于“一老一小”、高危等群体，我省多方联动，适时开展结核病主动筛查工作，全面提高结核病防治重点人群主动筛查的普及性。针对学生群体，严把新生入学关，在新生入学体检中开展结核病筛查，把传染源有效地阻断在校外，降低学校结核病聚集性疫情发生的风险。

据悉，2024年，全省累计完成老年人免费结核病筛查262.61万人，筛查任务完成率为104.21%，完成初中及以上学历学生免费结核病筛查145.10万人，完成筛查任务数的112.48%，对筛查中发现的活动性肺结核患者全部纳入治疗管理。对登记的原发性肺结核病患者密切接触者，按照1:3的比例开展胸片筛查。

同时，全力推进无结核社区创建工作，在总结国家级无结核社区创建基础上，于2024年初在9个市（州）的各1个县（区）实施省级无结核社区创建工作。截至2024年底，各项目点共开展重点人群筛查



129234人，无结核社区创建工作实现了结核病患者的早发现、早治疗，降低结核病发病率。

近年来，我省探索建立了“健全体系、部门联动、创新突破、分类指导、规范实施”的结核病防治新模式，防治工作取得突破性进展。患者规范管理率为96.10%，结核病患者成功治疗率为92.36%，均超国家要求。目前，全省各县（市、区）均建成集中住院治疗点，实现了全覆盖。

贵州是结核病疫情较为严重的省份之一，而耐药结核病又是结核病中治疗难度最大、治疗费用最多、治疗成功率最低的类型。2022年，省卫生健康委联合省财政厅、省民政厅等4部门印发《贵州省遏制耐药结核病推进方案（2022—2025年）》，依托国家传染病医学中心的技术指导并组建多学科专家会诊团队，建立“横向到边、纵向到底”的省、市、县、乡耐药患者转诊管理网络平台，建设全省耐药肺结核检测和监测网络，推动9个市

（州）耐药定点医院平台预约、专人对接、特约检查、关怀服务、“三优先”绿色通道等精准医疗服务，对符合条件的耐药患者制定全口服短程治疗方案，创新开展多渠道筹资援助耐药患者等工作，不断提高耐药结核病患者的治疗依从性，提升成功治疗率。

此外，我省还强化政府部门在结核病防治工作中的主导作用，先后出台系列重大举措，加大人力、物力投入，将结核病防治工作纳入“健康贵州”行动、重大疾病防控专项行动等重点工作规划。通过多部门协作，将肺结核、耐药肺结核、肺外结核纳入慢特门医保政策保障中，将利福平耐药患者诊疗报销从每年1.8万元提升到最高可报销50万元，极大地减轻了患者的经济负担。

为精准高效实施结核病患者管理工作，我省推出“贵州疾控云”平台，对结核病患者实行全链条诊疗管理、全疗程监测追踪、全天候数据共享，实现规范管理率

保持在95%以上；在全省推广使用肺结核患者健康管理服务“易督导结核病患者管理系统”，针对不同人群设计电子药盒、手机微信管理方式。

同时，为提高基层医疗机构服务能力、降低肺结核误检率，我省采取“走出去，请进来，线上、线下授课”等多种方式，分批多次进行结核专科临床进修培训。从2019年起，率先在全国开展了覆盖全省定点医院的诊疗质量评估工作，全省病原学阴性肺结核患者规范流程执行率逐步提升。

下一步，我省将继续开展重点人群的主动筛查；推广潜伏性结核感染筛查及预防治疗项目工作；探索学校结核病健康教育与预防干预相结合，创新学生结核病防控模式；大力推进传染性肺结核患者集中住院治疗；提高各级结核病防治医生诊疗水平，采取新技术新手段提升基层诊断能力。

曾浩洋 任洪召 贵阳日报融媒体中心 记者 张梅

资讯

市妇幼保健院 早孕关爱门诊开诊

本报讯 为加强早孕女性的分类指导服务、切实发挥医务人员的专业咨询和教育引导作用，近日，贵阳市妇幼保健院孕产保健科早孕关爱门诊开诊。

据悉，孕早期（孕6—12周）是胎儿器官形成的关键期，早期发现异常、科学管理，可显著降低流产、胎儿畸形等风险。早孕关爱门诊在充分尊重女性和家庭意愿的基础上，为早孕女性提供专业咨询指导，减少非必要非医学需要的人工流产，切实维护女性生殖健康。

据介绍，开展早孕关爱服务工作，是惠民便民的重要举措，该院将以早孕门诊建设为抓手，全面推进早孕关爱服务，打造温馨便民的一站式服务。

该门诊服务内容包括：早孕建册、高危妊娠筛查、营养指导、心理疏导等全流程，让早孕女性享受系统化健康管理、个性化饮食指导。针对高龄、多胎、糖尿病等特殊情况提前干预，若存在焦虑情绪，专业心理咨询师将一对一疏导，帮助她们轻松度过孕早期。

（贵阳日报融媒体中心记者 张梅）

解惑

如何科学“享瘦”

相关数据显示，我国成人超重率已超过50%，糖尿病前期患者规模达3.5亿，这组数字揭示了体重管理的紧迫性。体重异常究竟暗藏哪些健康隐患？又该如何科学管控体重？贵阳市妇幼保健院临床营养科主任陈晓云为读者解惑。

判断是否肥胖的体质指数可自测

国家卫生健康委员会发布的《体重管理指导原则（2024年版）》显示，我国肥胖问题日趋严峻，若不采取有效措施，预计到2030年，我国成人超重肥胖率将上升至70.5%，儿童肥胖率也将达到31.8%。

什么是肥胖症？陈主任介绍，肥胖症是指由于能量营养物质过剩，导致体内脂肪堆积过多和（或）分布异常致体重增加，是由包括遗传和环境因素等在内的多种因素相互作用引起的慢性代谢性疾病。

“通俗一点说，肥胖指的是人体能量摄入远远大于能量消耗。”陈主任说，成年人肥胖除了会影响个体心理状态、社会交往和生活质量外，还会增加心脏负担，导致心脏增大、心功能下降，并引发冠心病、心肌梗塞、脑梗塞、糖尿病、脂肪肝和高脂血症等疾病。此外，肥胖还与某些癌症密切相关。

如何了解自己是否肥胖呢？陈主任说，目前判断肥胖最常用的一种指标是体质指数（简称：BMI），BMI=体重÷身高的平方。对于成人而言，如果BMI大于等于24，可判定为超重；大于等于28，可判定为肥胖。

体重管理是一个复杂的过程

“体重管理需构建‘运动+营养’双轮驱动模式。在保持规律运动的同时，更需注重膳食结构的科学调整，通过均衡营养摄入实现健康减重。”陈主任说，一些市民在认识到肥胖的危害后陷入求瘦心切的误区，尝试通过过度节食、吸脂手术、瘦身药等方式减肥，这些方式短时间可能有效，但难以长期坚持，一旦增加饮食，体重就会迅速增加。

如何科学又健康地减轻体重呢？陈主任表示，首先，肥胖患者不能单纯依靠减少饮食和增加运动来减重，特别是一些青春期的女孩，过度节食会造成初潮延迟、身

材矮小、第二性征发育不全、峰值骨量低等。对于确实有减重需求的患者，建议前往专业正规的医疗机构，挂营养门诊和减重门诊就诊。

其次，“管住嘴、迈开腿”的方式对于一般或轻度的肥胖或许有用，但对于自制能力较差或体重基数过大的肥胖人群来说，医学减重可能更加“靠谱”。陈主任解释，医学减重与普通自主减肥有明显不同，普通减肥仅关注体重变化，而医学诊疗需系统评估代谢指标，通过检测患者的血压、血糖、血脂、尿酸、肝功能、有无胰岛索抵抗、耐糖量试验，以及肥胖相关激素的检查，进行综合评估判断，帮助患者建立可持续的健康习惯。

此外，科学减重最重要的是循序渐进，切勿操之过急。一般情况下，每周体重减轻不要多于1Kg。只有在保证均衡营养的同时，坚持健康的生活方式，才能改善机体的内分泌代谢水平，达到减重目的，才能真正意义上实现科学健康减重。

科学饮食是减重的核心策略

陈主任介绍，科学饮食是减重的核心策略，对于正在减重的人群，控制总能量的摄入和保持合理膳食是体重管理的关键。可以通过基于不同人群每天的能量需要量，推荐每日能量摄入平均降低30%~50%，建议每日能量摄入为男性1200~1500千卡、女性1000~1200千卡。减重期间，应少吃油炸食品、含糖烘焙糕点、糖果、肥肉等高能量食物。同时，应严格限制饮酒，因为每克酒精可产生约7千卡能量，远高于同质量的碳水化合物和蛋白质。

除了饮食调整，肥胖患者应遵循昼夜生物节律，保证每日7小时左右的睡眠时间。肥胖患者减重的运动原则应以中低强度有氧运动为主，抗阻运动为辅。每周应进行150到300分钟中等强度的有氧运动，如快走、慢跑、游泳、跳绳、打球等，每周5到7天。抗阻运动每周应进行2到3天，至少间隔1次，每次10到20分钟，每周通过运动消耗的能量应达到2000千卡或以上。此外，应减少静坐时间，每天静坐和被动视屏时间要控制在2到4个小时以内。长期静坐或伏案工作者，每小时应起来活动3到5分钟。

贵阳日报融媒体中心记者 常青

相关新闻

市二医（金阳医院） 体重管理门诊组建

本报讯 为响应国家卫健委“体重管理年”3年行动计划，更好地满足广大患者对于体重管理和健康咨询的需求，3月19日，市二医（金阳医院）在内分泌科减重门诊的基础上，组建由内分泌科、临床营养科、心身医学科、康复科、中医科、儿科、神经内科、呼吸与危重症医学科、胃肠外科、耳鼻咽喉头颈外科、妇科等多学科团队组成的体重管理门诊开诊。

据悉，体重管理门诊由内分

相关新闻

宣传结核病防治知识

贵阳贵安多部门联合举办大学生知识竞赛

本报讯 3月21日，为迎接第30个“世界防治结核病日”，贵阳市卫生健康局、贵阳市疾病预防控制中心、贵阳市疾病预防控制中心（贵阳市卫生监督所）、贵安新区社会事业管理局联合贵阳人文科技学院，共同举办“贵阳贵

安2025年世界防治结核病日进校园暨大学生结核病防治知识竞赛”。

据介绍，此次活动旨在提升大学生对结核病的认知，增强青年一代在公共健康领域的责任感。比赛中，来自贵阳人文科技学院7个学院

的21名选手组队，在知识竞赛环节展开激烈角逐。竞赛设置必答题、抢答题、风险题及加赛题四大环节，内容涵盖结核病的传播途径、校园防控要点等知识。

活动现场还设置了结核病防治宣传展区和互动游戏区。宣传展区

通过图文并茂的方式，向师生们普及结核病的危害、传播途径和预防措施。互动游戏区则通过有奖问答、知识拼图等趣味游戏的形式，让结核病防治知识在轻松愉快的氛围中深入人心。

（贵阳日报融媒体中心记者 常青）

聚焦“全国爱肝日”——

肝病防治在于“早”

本报讯 3月18日是“全国爱肝日”，贵阳市公共卫生救治中心肝病科在云岩区黔灵医院门诊部开展肝病科普知识宣传及义诊活动。活动通过专家健康咨询及现场乙肝、丙肝筛查等形式，向市民普及肝脏健康知识，呼吁全民关注“早期筛查，早期诊断，早期治疗”。

“肝病早期症状隐匿，许多患者确诊时已发展到肝硬化甚至肝癌。因此我们反复强调科学防治的核心在于‘早’——早筛查、早诊断、早干预。乙肝、丙肝、脂肪肝等常见肝病若能通过定期筛查及时发现，90%以上的患者可通过规范治疗实现病情控制或逆转。”贵阳市公共

卫生救治中心肝病科主任熊华刚说。为践行“早筛”理念，市公卫中心肝病科在现场为市民提供免费病毒性肝炎筛查服务，如检测结果显示存在肝功能异常风险，后续将主动联系受测者并安排进一步诊疗。

此次义诊活动通过多元化的健康科

相关阅读

春季养肝正当时

春季人体新陈代谢加快，肝脏作为重要的代谢解毒器官，负担加重。此时若能顺应季节特点养肝，可使肝脏功能更强健，为一年的健康打下基础。

广东省中医院贵州医院普外科张晓波和高丹医生提示，春季可通过合理饮食、规律作息、适当运动和良好情绪调节，让肝脏得到滋养，保持良好状态。

张晓波医生介绍，春季养肝要多吃绿色食物。中医认为，绿色入肝经，像菠菜、西兰花、芹菜、茼蒿等绿色蔬菜，富含维生素、矿物质和膳食纤维，能疏肝理气、滋阴润燥、补充营养。

另外，要适量食用酸味食物，春季适当吃酸有益养肝。但要注意，春季后期应少吃酸。可在春季初期吃些山楂、话梅等，开胃助消化，增强肝脏功能。同时，要保证优质蛋白摄入，蛋白

质是肝脏修复和再生的原料，鸡蛋、牛奶、鱼肉、豆类等都是优质蛋白来源，每天适量摄入，能满足肝脏需求，增强抵抗力。

在起居作息方面，要注意早睡早起。春季应早睡早起，顺应阳气升发。晚上11点前入睡，让肝脏在夜间得到充分休息，利于排毒和自我修复。另外，要多晒太阳，可在上午10点到下午4点间，到户外散步、踏青，每次1—2小时。

在运动锻炼方面，可在公园、河边等空气清新处散步，步伐适中，每次30分钟以上。坚持锻炼可改善肝脏血液循环，增强肝脏功能。

高丹医生提醒，情绪抑郁或暴躁易致肝气郁结或肝火上升。要学会调节情绪，通过听音乐、看电影、与朋友聊天等方式舒缓压力，保持心情愉悦，避免不良情绪伤肝。

贵阳日报融媒体中心记者 张梅