

互联网背景下如何做好疾控管理工作

▲内江市疾病预防控制中心 薛雅

疾控中心主要任务就是采取有效措施加强对疾病的预防和控制，能够为患者创造一个良好的健康环境。在互联网大背景下，为了更好地提高疾控管理工作水平，需要结合各级行政部门疾病预防控制任务，合理采用信息化技术，建立完善的信息化管理系统，全面加强对疾病的预防控制，降低疾病的发病率，确保群众的身体健康。

利用网络宣传 提高群众防病意识 首先，疾控中心利用网络信息技术开展基层疾病防控活动，加强宣传的力度，以此增强群众的防病意识，可以让大家对常见传染病的种类、临床表现以及预防方法有一个全面的了解，认识到个人防病意识对控制疾病发展的重要性，促使广大群众能够养成一个良好的生活习惯和饮食习惯，注意日常卫生，增强疾病防控意识。定期以网络讲座和信息媒体的方式来加强对广大普通群众的学习和指导，提高群众对疾病防

控知识的认知程度。其次，疾控中心还需要将疾病防控任务延伸到学生等重点人群，通过采用多媒体技术来加强学生对疾病防控基础知识的学习和了解，定期开展疾病防控知识讲座，不断增加健康教育内容，做好疾病预防控制工作，降低疾病的发病率。同时还要引导学生在日常生活中养成一个良好的卫生习惯，勤洗手，定期消毒。另外，为广大群众树立正确观念，如果在传染病暴发过程中，自己患有该传染病需要及时上报疾控中心，不可隐瞒不报，及时发现病情，及时对症治疗，提高临床效果，同时疾控中心的专业人员还应采取措施控制传染病发展，切断传播途径，减少感染人数。

加强信息管理 增强人员综合素质 在互联网背景下，为了更好地对传染病加强预防和控制，就需要借助科学手段来加强管理，提高管理的质量和水平，目前传染病管理信息系统已经在世界各国广泛运用，并且该类系统的

应用效果也非常显著，在传染病控制和管理过程中起着至关重要的作用，不仅能够对传染病数据实时上报和传递，还可以提高疾控中心工作效率，降低工作人员的工作量。由于新发传染病种增加，病情逐渐复杂，增加了防控和治疗的难度系数，需要疾控管理人员不断提高自身的专业素养，合理采用信息化技术，提高传染病管理能力。定期采用多种培训加强对管理人员的培训和指导，将信息化管理内容和服务标准渗透其中，使管理人员可以不断加强自身的服务意识和信息化管理意识，保障疾控管理工作顺利开展，使每位管理人员对信息系统的运用成为一种常态，实现信息化管理手段，提高疾控管理效率和质量，降低疾病的发病率。

完善管理系统 提升疾病防控水平 通过建立完善的疾病防治管理信息系统，能够与各个级别的医疗机构随时沟通和交流，实现数据共享，提高信息数据的利用率，同时还可以

有效提高疾病防控的服务能力和水平，实现全程规范化的治疗，控制疾病发展。在此基础上还可以加强区域卫生资源、信息资源、服务资源的共享，提高获取资源的效率，能够在第一时间加强对疾病的控制和防治。

对于公共卫生、医疗服务、卫生管理等多方面在互联网技术的带动下也能够加强有效沟通，实现业务的协同性，进一步提高疾病防控的能力和水平，为群众提供优质化的医疗服务和医疗保障奠定了良好的基础。疾病防治管理信息系统中包含多种信息化功能，例如：人工智能影像筛查，可以提高基层医疗机构的筛查水平；双向转诊功能能够确保疾病防治体系无缝对接，降低疾病的感染率和发病率，同时也能够提高临床治疗效果，改善预后；数据整合统计分析，可以有效预测疾病走向和趋势，为疾病防控制定科学措施。

胃炎患者的护理方法

▲巴中市中医院 谭秀芳

随着生活节奏的加快，很多人都会选择外卖或即食性食物作为自己的主食，看似这些食物为人们提供了方便，但是这对胃带来了较大的挑战。

目前，很多年轻人的胃都或多或少存在一些问题，胃炎是其中最主要的疾病。胃炎是指胃黏膜的炎性病变，是消化系统最常见的疾病之一，可分为急性胃炎、慢性胃炎和特殊类型的胃炎。胃炎的发生常与应激、感染、药物、免疫、理化等因素密切相关，常表现为中上腹疼痛、腹胀、恶心、食欲不振。

胃炎的常见临床症状

食欲不振 很多胃炎患者都会有食欲不振的现象。患者在进食前会有饥饿感，但是食欲会迅速消失并且会对食物提不起兴趣。

胃痛 大部分胃炎患者会出现胃痛的情况，患者常常会感觉到上腹部被持续性啃咬的疼痛感，疼痛感持续的时间较长。

恶心反胃 浅表性胃炎的患者，常常会因为胃部不适出现恶心反胃的现象。这是由于患者的消化功能有所下降，从而不能完全消化食物，导致肠胃不适，这时患者很容易出现便秘、腹泻等症状。

引起胃炎的常见原因

引起胃炎的常见原因主要有以下几个方面：**幽门螺杆菌感染** 幽门螺杆菌感染不仅会引起胃炎，而且其是引发胃癌的必要条件之一。当然幽门螺杆菌可以提早预防。

吸烟酗酒 烟草中含有多种致癌物质，是引发胃癌的诱因之一；酒精会对胃粘膜造成直接损伤，人们会因为胃粘膜损伤而引起胃炎。

饮食 当人们的饮食不规律、暴饮暴食或有食用刺激性食物习惯，那么就很有可能引起慢性胃炎。除此之外，当人们没有从食物中获得机体所必须的蛋白质、维生素B等微量元素时，也有可能出现胃粘膜的慢性炎症。

胃炎的护理措施

胃炎患者常常会出现胃部不适感，严重时会对患者的正常生活产生影响，患者应爱惜

自己的胃，做好相应的护理措施，常见的护理措施有以下几个方面：

第一，患者在日常生活宜应食用具有高蛋白、高维生素的食物，例如豆腐、蔬菜、瘦肉等等。患者要禁止食用辛辣刺激性食物，例如辣椒、酒、浓茶等。同时需要戒烟戒酒，否则会加重胃炎的症状。

第二，患者要牢记三不原则：不暴饮暴食、不吃脂肪含量较高的食物以及不酗酒。

第三，当发现自己有幽门螺旋杆菌或时常感到胃痛时需要尽早治疗，不然可能会成为形成胃炎的诱因。

第四，要做好“三高”的预防工作，将自己的血压、血脂以及血糖控制在合理的范围内。

第五，患者需要做到劳逸结合。患者可以进行打太极、慢跑等有氧运动，同时要将运动强度控制在合理的范围内。每次的运动时间应当持续在30 min以上，每周最少进行3次锻炼，运动时间最好在饭后进行。

第六，患者需要保持良好的情绪状态。当患者保持着良好的心理状态以及健康的生活规律时，胃炎的症状也会有所减轻。因此患者尽量不要做会对精神产生较大刺激的事情，不要熬夜，尽量不要做会对脑神经产生刺激的事情。除此之外，焦虑悲观等负面情绪引起神经系统的功能紊乱，从而对肠胃功能产生影响，同样会加重胃炎的症状。

最后，患者需要做好心理护理。目前还没有出现彻底治愈胃炎的方法，胃炎患者常常会因为胃部不适而出现紧张、焦虑、暴躁等负面情绪，而这些情绪又会使血压升高，从而加重胃炎的症状，因此患者需要做好心理护理工作，尽量将情绪控制在平稳的状态中。

胃炎不仅影响了患者的正常生活，而且胃炎症状较为严重时可能会成为胃癌的诱因，从而对患者的生命产生威胁。因此，当出现胃部不适并伴有胃炎的相应症状时一定要及时就医，早发现早治疗，才能有效地控制胃炎症状与发展态势，从而降低其对身体

乳腺癌的治疗措施

▲德阳美年大健康体检有限公司门诊部 赵学旭

乳腺癌是一种发生在乳腺上皮细胞或者是导管上皮细胞的恶性肿瘤。乳腺癌产生的原因以及发病的经过比较复杂，目前临床还没有说清楚具体的原因是什么。但是已经发现很多极有可能会发生乳腺癌的危险因素。如果人体不断累积产生乳腺癌的因素，发生乳腺癌的概率就会不断加大。

乳腺癌的发病原因

内分泌激素 乳腺可以分泌出体内需要的多种激素，属于靶器官之一，乳腺之中分泌的雌酮、雌二醇等激素均与乳腺癌的发生有着重大的关系。如一名女性的初次月经的年龄比12岁小，绝经的年龄比55岁要大，并且没有生育过，或者第一次生育的年龄要比30岁大，哺乳的时间短，在停经之后依旧使用雌激素进行替代治疗等，当女性存在上述一种或者多种因素，会导致体内雌激素暴露的时间延长，从而容易发生乳腺癌。

遗传因素 如果一个家庭中父母、兄弟姐妹、子女等最为亲密的直系亲属发生过乳腺癌，或者正在发生乳腺癌，那么本人发生乳腺癌的概率就比其他高。除此之外，如果发生基因突变的特殊情况，同样容易发生乳腺癌，或者是其他恶性肿瘤。

乳腺癌的常见症状

乳腺癌在早期症状不明显，随着病情的发展，肿瘤细胞的扩散，就会出现在乳房内可以摸到肿块，皮肤出现变化等症状，当癌症发展到晚期，癌细胞开始转移，会在腋下触摸到淋巴结，还会出现全身性的多个器官损伤。

早期症状——单侧外上位置的乳房肿块，摸着比较硬，并且边缘不规则，表面不光滑，不容易被推移，多数病人触碰没有感觉，一些病人会有疼痛感觉；**中期症状**——皮肤类似酒窝、橘子皮，乳房内出现结节，乳头凹陷；**中晚期症状**——单侧乳头溢液，样子类似浆液，有的患者会出现带有一点血红的颜色。部分患者会出现食欲不振、厌食、贫血乏力、发热等症状；**晚期症状**——与病变乳房同一侧的腋窝出现淋巴结肿大，会转移到锁骨上窝和对侧的腋窝，甚至会转移到椎骨。

乳腺癌的治疗方法

目前乳腺癌的治疗主要使用综合、精准

治疗方式，根据患者的病情选择针对性的治疗方案。病情不严重的患者需要治疗半年左右，如果病情严重，还需要更长时间。

药物治疗 （1）内分泌治疗：抗刺激素药物主要为了防止在术后出现肿瘤转移，预防在另一个乳房上发病，适用于绝经前后的妇女，但是会产生发热、恶心、血栓等不良反应。芳香化酶抑制剂适用于绝经前后的，效果较好，会产生骨质疏松、关节疼痛等不良反应；（2）靶向治疗：曲妥珠单抗：适用于HER2 阳性转移性乳腺癌，应用在已经化疗的病人当中，还可以配合紫杉形或多西他塞，治疗还未化疗的患者。

手术治疗 （1）保乳手术：该方法会保留病人大部分的乳房，具有较高的治疗效果，同时对患者的正常生活不会有较大影响，还会产生改善的效果，同时并发症也较少，在手术后对寿命不会产生较大影响；（2）乳腺癌根治术：该方式就是我们常见的将乳房连通乳腺进行切除，该方式对于肿瘤组织可以彻底清除，并清除转移到腋下的淋巴结，局部治愈的效果较强，并且术后的复发情况较少，适用于中晚期的患者。但是这种方式由于要切除较多的组织，很多医疗机构已经不会选择这种手术方式；（3）改良根治术：该方式还能较多保留胸部肌肉，保证患者较好的患处外观。

放疗 利用放射线来杀死肿瘤细胞，用于手术前后。

化疗 蒽环类：多比柔星、表柔比星，可以抑制癌细胞代谢，让细胞增殖减慢，适用于肿瘤较小的患者，会产生较大副作用。紫杉类：紫杉醇、多西他塞，与上述具有相同的作用，同样会产生较大副作用。

中医治疗 辅助治疗的方式，减轻放疗和化疗的副作用，利用中药中和西药，例如神功坚汤、紫根杜沥汤等。

