

春雨润燕赵 仁心惠民生

河北省肝病防治“春雨工程”24周年回眸

□本报记者 向然

时至暮春,杏林飘香。2026年4月16日,河北省肝病防治“春雨工程”将迎来24周岁的生日。从2002年的春风乍起,到如今的根深叶茂,这项由原河北省卫生厅、河北省中医药管理局主办,河北中医肝病医院承办的大型公益防治工程,如绵绵春雨,二十四载浸润燕赵大地,将健康的种子播撒在千万乡村,为筑牢河北基层肝病防治防线、守护百姓生命健康写下了浓墨重彩的篇章。

初心如磐:应时而生,锚定基层

受生活习惯、健康素养缺乏等因素影响,肝病在21世纪初的河北农村地区较为高发,广大乡村医生往往又缺乏系统的肝病诊疗知识,这成为制约农村肝病防治水平的瓶颈,患者难以得到及时有效治疗,甚至出现“因病致贫、因病返贫”等现象。

2002年4月16日,在社会各界的期盼中,河北省肝病防治“春雨工程”正式启动。该工程以“关注肝病,服务百姓”为宗旨,确立了“请上来、走下去”的核心模式,决定免费培训万名乡村医生,普及肝病防治知识,构建市、县、

乡、村四级防治网络,为群众健康筑牢根基。

步履铿锵:深耕不辍,硕果盈枝

二十四载风雨兼程,“春雨工程”始终扎根基层,步履不停。作为承办方,河北中医肝病医院累计投入超千万元资金,无偿编写教材、提供培训、义诊,组织省内顶级专家团队,将公益初心化为坚实行动。

“春雨工程”采取集中培训与下乡巡讲相结合的模式,对全省乡村医生进行全覆盖培训。截至目前,共举办培训班近500期,服务群众十余万人次,提供免费化验万余人次,深入数十个县开展流行病学调查,免费发放乙肝检测试纸2万余条,发放科普手册4万余份;并培训乡村及乡镇医生超6万人次,让科学防治理念深入人心,这些“春雨学员”化身千万“健康使者”,将肝病防治知识送到田间地头、百姓炕头,彻底改变了农村“小病拖、大病扛”的困境。

从首个服务站揭牌,到如今遍布城乡的服务网点,“春雨工程”构建了高效的基层肝病防治网络,从《慢性乙型肝炎防治指南》的推广,到最新版诊疗规范的下沉,始终紧跟医学前沿,确保基层医生掌握规范化的诊疗技术。

民心工程:惠及大众,誉满燕赵

二十四载坚守,“春雨工程”不仅是一项健康工程,更是一项民心工程。它开创了省级大规模基层肝病培训新模式,无数乡村医生通过培训提升了医术,无数群众因早筛早诊远离了肝硬化、肝癌的威胁。在燕赵的每一寸土地上,“春雨”所至,健康与希望的笑容在乡间绽放。

薪火赓续:面向未来,再谱新篇

站在24周年的新起点,“春雨工程”初心不改,使命在肩。当前,“春雨工程”正紧密对接中医药文化前沿领域,持续深化培训、优化服务。

春风化雨二十四载,润物无声福泽绵长。从“治病”到“防病”,从“治疗”到“管理”,河北省肝病防治“春雨工程”用二十四年的坚守与担当,诠释了“大医精诚、大爱无疆”的深刻内涵。

展望未来,这滋养生命的“春雨”必将继续洒遍燕赵大地,为建设健康河北、守护人民幸福安康,奏响更加动人的时代乐章!

▲应季提醒

花开时节 守护呼吸健康

了解季节发病特点 坚持良好卫生习惯科学防护

□本报记者 梁蕾

在春暖花开时节,气温回升,呼吸道疾病也进入季节性高发阶段。记者从多家医院门诊了解到,近期流感、感冒、过敏性鼻炎、哮喘等呼吸道相关疾病“扎堆”出现,给市民健康带来了较大的困扰。那么,我们具体该从哪些方面进行健康防护,才能远离相关疾病侵扰,保护呼吸道健康呢?记者带着这些问题采访了有关专家,专家表示,春季呼吸道疾病可防可控,大家应在了解呼吸道疾病特点的基础上,结合季节特点,科学防护、早诊早治,通过坚持良好的卫生习惯、规范接种疫苗和用药、细致护理等方式,守护呼吸道健康,享受春日美好。

春天也要防流感

“很多人以为流感只在冬季高发,殊不知春季是流感的次高发季节,在春季也需要重视流感等疾病的防治。”石家庄市第五医院呼吸内科主任赵磊表示,春季气温波动较大,再加上人员聚集、室内通风不足等因素,即可引起流感。除了流感,普通感冒、腺病毒感染、呼吸道合胞病毒感染、支原体肺炎,以及花粉、尘螨诱发的过敏性鼻炎、哮喘等,在春季也较为多见。

“根据临床监测显示,近期以乙型流感为主要流行株。”赵磊主任表示,乙型流感的特点是起病急、高热明显,多伴随全身酸痛、乏力、头痛;咳嗽、咽痛、流涕等症状突出;学生、家庭聚集性发病较多,传播速度快。虽然相对于甲型流感,乙型流感重症风险较低,但仍可能引发肺炎、心肌炎等并发症,一旦发病即应规范治疗,不可大意。

当心过敏叠加发病

赵磊主任提醒,过敏与呼吸道感染在春季均较为高发,需注意区分。简单来说,流感常常表现为高热(39℃以上),头痛、肌肉酸痛、乏力明显,呼吸道症状紧随其后,传染性强;普通感冒则多为低热或不发热,鼻塞流涕、轻微咳嗽,全身症状较轻,一般3—5天可缓解;过敏性鼻炎或过敏性哮喘则不发热,往往表现为频繁打喷嚏、流清水涕、鼻痒、眼痒,或刺激性干咳,多在晨起、夜间或接触花粉后加重,且反复发作。“另外需要提醒的是,过敏体质人群可能会出现‘感染+过敏’叠加发病,这种情况需要引



■做好防护,避免呼吸道疾病。新华社发 冯德光 作

起注意。”赵磊主任表示,感染与过敏叠加发病时,往往症状更重、病程更长,因此过敏体质人群或患有过敏性疾病的朋友尤其需要做好相关防护,避免叠加发病。

重点人群做好防护

虽然每个人都需要注意合理防护,预防呼吸道疾病,但是以下几类人群是重点防护对象,尤其需要重视防病:婴幼儿、学龄前儿童;60岁以上的老年人;孕妇;患有哮喘、慢阻肺、心脏病、糖尿病等慢性病的患者;学生、教师、医护人员、商超公交从业者等密集场所人群。至于防护措施,赵磊主任建议大家做好下面八件事,筑牢呼吸道“防护墙”。

接种流感疫苗:这是预防流感最有效的手段,建议在医生指导下根据自身情况规范接种。

勤洗手:在外出归来、饭后便后、接触口鼻前,都要彻底清洁双手。

少聚集:尽量避开密闭、拥挤场所,必要时规范佩戴口罩。

常通风:建议每日开窗2—3次,每次30分钟以上,保持良好的通风。

防过敏:对于过敏体质者来说,在花粉季尽量减少外

出,回家要清洗口鼻、更换衣物,床单勤晾晒。

强体质:通过均衡饮食、充足睡眠、适度运动等增强体质,并避免受凉或熬夜。

讲卫生:在咳嗽、打喷嚏时要遮住口鼻,并且不随地吐痰,养成良好的卫生习惯。

不硬扛:出现身体不适要及时就医,不可盲目拖延。

出现这些信号要立即就医

“如果只是普通感冒,症状较轻,一般来说可以居家休息、多喝水、对症护理观察;但如果出现了高热等严重症状,则必须要及时就医治疗,尤其是老年人、儿童,千万不可延误,以防引起肺炎、心肌炎、呼吸衰竭等严重后果。”赵磊主任提醒,如果出现持续高热超过3天不退;或呼吸急促、胸闷喘息、口唇发紫;精神萎靡、嗜睡烦躁、剧烈头痛呕吐;婴幼儿拒奶、尿少脱水;以及原有基础病突然加重等情况时,就要引起警惕,立即就医诊治。

规范用药 居家护理助康复

不少朋友会在家中备一些常用药,以应对突如其来的感冒、咳嗽等,这种做法是否可取呢?赵磊主任对此表示,如果只是普通感冒,只有较轻的发热、咽痛、咳嗽等症状,可以在短期内使用备用药物帮助缓解症状;但是仍要提醒大家自行用药是不提倡的,毕竟大多数人并不具备专业医疗知识,无法准确区分疾病类型、病情轻重或药物种类性质等,极易发生“吃错药”的情况,例如多种感冒药叠加服用、滥用抗生素(抗生素对病毒无效)或者超剂量服药等。因此,赵磊主任建议,如果用药2—3天病情无好转,需立即就医;尤其是儿童、老年人、孕妇等人群,在出现身体不适时最好及时规范就诊,让专业的医生指导用药。

“在规范治疗用药的同时,对患者进行细致、合理的居家护理也能够帮助康复。”赵磊主任建议,呼吸道疾病患者除了遵医嘱用药或采取雾化、洗鼻治疗等,也要注意合理安排生活起居,例如多喝温水、清淡饮食,避免辛辣刺激饮食;保证休息,减少用嗓;室内保持适宜的湿度(50%—60%),帮助缓解咽干、咳嗽等症状;有过敏性疾病者需注意远离可能的过敏原;并在康复期注意避免剧烈运动。