

我市居民健康素养水平达到创建国家卫生城市标准

为了解漯河市居民健康素养水平，我市制订了《漯河市居民健康素养监测工作方案》，对全市5个县（区）1800人开展健康素养水平工作。漯河市健康教育所发布了监测结果。

一、监测对象

2015年漯河市5个县（区）15~69岁城乡常住人口。

二、监测结果

2015年漯河市全市居民健康素养水平为10.97%（其中城区居民健康素养水平13.48%），达到“国家卫生发展规

划”要求10%以上的目标要求。

1.地区分布：源汇区11.42%、郾城区10.55%、召陵区10.52%、舞阳县9.01%、临颍县8.75%。

2.人群分布：

（1）性别分布：男性略高于女性。

（2）文化水平分布：漯河市居民健康素养水平整体上随着文化水平的提高而提高。

（3）城乡分布：城市13.48%，农村8.81%，城市素养水平远高于农村。

（4）年龄分布：35~44岁组健康

素养水平最高，65~69岁组健康素养水平最低。

漯河市居民三个方面健康素养水平分别为基本知识和理念24.23%，健康生活方式行为与方式12.56%，健康技能为16.52%。

漯河市居民六类健康问题素养水平由高到低依次为：安全与急救40.25%、健康信息19.86%、科学健康观19.74%、基本医

疗16.39%、传染病防治15.02%、慢性病防治12.31%。

疾病预防

健康科普知识

漯河市疾病预防控制中心
漯河市健康教育所



糖友：“手秤”巧估食物量

糖尿病患者饮食管理中很重要的一项内容是计算每日所需摄入的总能量，然后具体到各类营养素的需要量，再由此决定每日主副食的选择。

通常采用比较实用又方便的食品交换份法。比如，同为25克能够产生90千卡能量的大米、小米、玉米面、荞麦面等为一个交换份，同为25克的大豆、红豆、绿豆、芸豆、青豆、干粉条等也为一个交换份。掌握这些话，可以帮助糖友方便选择、搭配主副食。可实际上，对于不少老年朋友来说，食品

交换份法掌握起来仍嫌麻烦。那么，有没有一种更方便直观的方法，帮助大家大概确定几类基本营养素的每日摄入量呢？下面，为大家介绍一个手掌法则。利用自己的手，就可以基本确定每日所需食物的量了。这种方法虽然不是特别精确，但却非常实用。

拳头量：碳水化合物、水果

选用相当于自己两个拳头大小的淀粉类食物，如馒头、花卷、米饭等，就可以满足一天碳水化合物的需求量了。水果一天需要量则相当于1个

拳头大小。

掌心量：蛋白质

50克的蛋白质相当于掌心大小、约为小指厚的一块。每天进食50至100克的蛋白质即可满足一天需求。

两手抓量：蔬菜

两只手能够抓住的菜量（1捧）可相当于500克的量，每天进食500至1000克蔬菜可满足需要。当然这些蔬菜都是低碳水化合物蔬菜如绿豆、黄豆、卷心菜等。

拇指尖量：脂肪

要限制脂肪（黄油）的摄入，每天仅取拇指的尖端（第一节）就足够。

两指并拢量：瘦肉

切一块与食指厚度相同，与两指（食指和中指并拢）的长度、宽度相同的瘦肉相当于50克的量，可满足一天需要。

食指拇指量：酒

糖友最好不饮酒，如果实在要喝的话，建议白酒量以拇指为准，红酒量以食指为准，啤酒量则以中指为准。

陈伟

雾化治疗，应该注意啥

在儿科急诊转一圈，你会看见不少孩子口和鼻子上戴着罩子正在做雾化治疗。有的家长会表示，这个治疗方法好，急性喉炎、急性支气管炎等呼吸道疾病一喷就好，但有的家长却认为，一有呼吸道问题，就用雾化，会不会对雾化产生依赖？雾化治疗有没有什么时间或次数的限制？

且疗效显著。在呼吸系统疾病治疗中，雾化吸入已成为重要的辅助治疗措施。

哪些呼吸道疾病可以用雾化？

专家说，很多呼吸道疾病，例如哮喘、急性喉炎、毛细支气管炎、支气管肺炎、婴幼儿喘息、早产儿慢性肺疾病、急慢性咳嗽、上呼吸道感染以及其他气道炎症类疾病均可以用雾化治疗。

在治疗时，医生一般会根据不同的疾病、不同的治疗目的，选用不同的药物进行雾化吸入。所以，患儿应先到医院咨询专业的医生。

雾化吸入常用的是吸入性激素，患儿的剂量和疗程也应该在专业的医生指导下进行，以达到最好的临床疗效和最小的不良反应，少数患儿使用治疗

药物时间过长后，可能会出现口咽部念珠菌感染，家长不必太过担心，平时用药后注意用清水漱口即可减少口咽部念珠菌感染的发生。

雾化时需要注意什么？

1.雾化时：在体位的选择上，婴幼儿雾化吸入时，选择半坐位或坐位为宜，年长的儿童应教他们学会深长缓慢的呼吸来增大胸廓活动度，提高肺活量。在雾化的时间上，每次雾化的时间以5~10分钟为宜。在雾化器的选择上，不同年龄的患儿可选择不同的雾化器，一般年长儿比较配合，可选用口含器，而对于年幼患儿，则需选择面罩。

孩子在雾化时如果哭闹不止，也会影响吸入而影响治疗效果，对于这类患儿，可选择在睡眠后给予雾化吸入治



资料图

疗。还有要注意的是，雾化的气雾不要对着眼睛，避免对眼睛产生刺激。

2.雾化后：雾化后痰液被稀释，所以雾化结束后，家长可以给孩子拍拍后背，拍背时五指并拢成空心状，由上而下、由外向内有节律地轻轻拍。同时，雾化后要注意漱口和用清水擦拭口鼻外部，以减少残余药物的副作用。张华



资料图

关键词：甲胎蛋白

小姑娘娘来门诊时，说话声音都发抖，眼泪一直在眼眶中打转，手里还紧紧地攥着体检报告单。原来，她拿到的体检报告单上甲胎蛋白（AFP）为40.7μg/L，高出了正常值。体检医生告诉她，肝癌的病人这个指标可能会高，让她到肿瘤科进一步查。

其他恶性肿瘤：除原发性肝癌外，大约有50%的生殖腺胚胎肿瘤患者也会出现AFP升高，其他少数如胃癌、肠癌或是肺癌患者也可能出现AFP升高。

非恶性疾病：如病毒性肝炎、肝硬化、新生儿肝炎，还有其他疾病，比如肝损伤、充血性肝肿大、先天性胆管闭塞、畸形胎儿等也可出现AFP升高，一般增高幅度较小，持续时间也不长。

孕妇：一般在怀孕3个月后才可能出现甲胎蛋白明显升高，到怀孕七八个月时，孕妇母血中AFP量达到最高峰并相对稳定。产后3周左右AFP会慢慢下降，恢复正常。

新生儿：新生儿也会出现甲胎蛋白的一时性升高，因为甲胎蛋白是胎儿的正常血浆蛋白成分，是胚胎早期的主要蛋白质，胎儿出生约两周后甲胎蛋白从血液中消失。

关键词：转氨酶

李先生来看病的原因是体检时发现谷丙转氨酶（ALT）75U/L，看着化验单上这向上的箭头，李先生心里犯了嘀咕，是不是得了肝病呀？

解读：

转氨酶是反映肝功能的一项重要

指标，在体检时一般都要做这项检查。通过抽血化验检测肝功能的转氨酶主要有两种，一种是丙氨酸氨基转移酶（ALT），就是我们常说的谷丙转氨酶，另一种是门冬氨酸氨基转移酶（AST），也就是我们常说的谷草转氨酶，正常人转氨酶是0~40U/L。有人以为，转氨酶高了就是得了肝病，实际上，转氨酶只是临床上常用的检查肝脏功能的一项指标而已，很多情况下转氨酶水平正常与否，并不能代表肝脏功能好坏。如果这两个数值明显升高，一般情况下表示肝脏有损伤，但也要具体情况具体分析。除了乙肝、丙肝等病毒性肝炎外，其他很多疾病都能引起转氨酶增高。主要还有以下情况：

人体内许多组织都含有谷草转氨酶，比如心肌和心肌梗死都可能使谷草转氨酶升高；如果有胆结石等胆道梗阻性疾病，可能因为淤胆而使血液中转氨酶水平升高；对于一些看起来没什么大病的人来说，还有可能因为长期酗酒导致酒精肝，或饮食结构不合理导致脂肪肝，而造成转氨酶高。

另外，健康人的转氨酶水平在剧烈运动、过度劳累或者吃油腻食物等

情况下也可能会出现转氨酶一过性升高。如果在检查肝功前一晚加班工作、没睡好觉，或是体检前进食早餐，都有可能影响检查的准确性。

关键词：弥漫性肝病

老张这次可被体检报告吓破了胆，B超结果上写着：弥漫性肝病。天呀，肝脏里的病都“弥漫”了，肯定是病得不轻呀，赶快去看病吧。

解读：

B超检查是医生最常用的肝病影像学检查技术，它能诊断的肝胆系统疾病很多，但报告的结果用的是医生的语言。病毒性肝炎、脂肪肝、肝纤维化等慢性肝病在整个肝脏的分布相对一致，B超显示都会提示肝脏弥漫性病变。而肝血管瘤、肝囊肿、肝癌都属于肝脏局部的占位性病变。

弥漫性肝病，意思是告诉医生，被检查者没长肿瘤、囊肿等占位病变。一些年龄较大的中老年人，肝脏内部稍微粗糙一些，在B超检查时光点反射就会强一些，报告也会提示弥漫性肝病。许多患有弥漫性肝病的人其实肝功能正常，不用治疗。肝病是否严重，要看包括肝功能等许多指标，并结合临床表现才能确定。

陈京龙

健康快讯

市卫计委

部署冬春季传染病防控工作

本报讯（记者 杨三川 通讯员 谷东方）春节前夕，市卫计委认真贯彻落实全国冬春季传染病防控工作视频会议暨我省防控工作会议精神，积极部署传染病防控工作。

联防联控。加强与教育、畜牧、食药监等职能部门的沟通协调，摸清部门职责，做好联防联控，提高综合防控能力。

加强监测和源头管理。充分利用传染病网络直报系统，切实加强冬春季常见传染病的监测，密切关注流感、禽流感、麻疹等疫情；针对不同的传染病加强源头管控措施，加强监测预警；加强与多部门的沟通协作，切实建立起高效防控网络。

加强预防接种。加强免疫规划工作的管理和监督，积极采取有效措施，提高预防接种率。进一步提高预防接种工作规范程度，做好基础工作，筑牢人群免疫屏障，从根本上减少麻疹、流行性腮腺炎等疫苗针对疾病的传播和流行。

积极开展爱国卫生运动。清除病媒生物孳生地，搞好家庭、居民区以及中小学校、托幼机构卫生，抓好车站等人员聚集场所的环境卫生管理。

加强宣传。切实做好春季传染病重点和高危人群的健康教育；及时发布健康预警提示，广泛宣传春季传染病防治知识；及时做好疫情风险沟通，稳定社会生产生活秩序。

漯河医专二附院（市五院、市骨科医院）

开展法律法规知识培训



培训现场。

本报记者 杨三川 摄

本报讯（记者 杨三川 通讯员 刘宝霞）为进一步增强医务人员的法律素质和安全意识，培养医务人员依法行医的理念，规范医疗行为，促进医患和谐，1月20日下午，漯河医专二附院（市五院、市骨科医院）开展法律法规知识培训讲座。讲座邀请了河南辰中律师事务所疑难案件研究中心的几位律师围绕医疗行业中的法律法规进行专题培训。该院党委书记韩红军出席，培训会由党委副书记梁丰年主持，来自全市医疗机构的300多位医务工作者现场聆听了培训讲座。

培训会上，主讲人周胜豪律师以“医疗纠纷前沿问题研讨”为题，从法的价值与权利感情、医方角度论证责任兼论司法鉴定、知情权与存活

概率、红包及其定性等方面，并结合相应的法律法规和医疗纠纷典型案例，深入浅出地分析了医疗纠纷和医疗事故发生的原因，并提出了预防的对策：建立完善医院各项规章制度和医疗质量安全控制体系；加强医疗法律法规知识学习，强化法律意识；加强核心制度的学习和落实，全面提高医务人员职业素质；加强业务学习，提高技术水平和医疗质量；加强人文知识和沟通技巧的培训，提高医患沟通能力。

培训讲座结束后，参会人员纷纷表示，将认真学习贯彻医疗卫生法律法规，并积极运用到临床医疗工作中，在医疗活动中严把质量与安全关，避免医疗事故和医疗纠纷的发生，为广大患者提供更优质的服务。

市第三人民医院

召开专题民主生活会

1月24日上午，市第三人民医院召开十八届六中全会专题民主生活会，会议由该院党委书记李业武主持，全体领导班子成员参加了此次民主生活会。

会前，根据市纪委、市委组织部、市卫计委的相关要求，重点对照《关于新形势下党内政治生活的若干准则》和《中国共产党党内监督条例》，院党委精心制订民主生活会实施方案，广泛征求意见建议，深入开展谈心谈话，认真撰写发言提纲，进一步统一了思想，达成了共识，为开好专题民主生活会做了充分的准备。

会上，班子成员坚持问题导向，逐一对照《准则》《条例》要求，紧密结合自身实际，深入查摆存在的突出问题，联系反面典型的深刻教训，从思想深处找原因，做到见人见事见思想。同时，每位班子成员都明确了整改方向，提出了具体改进措施，做到对症下药。

通过此次民主生活会，该院将持续抓好“两学一做”专题教育，打造一支对党忠诚、个人干净、敢于担当的领导班子和党员干部队伍，在维护好、实现好、发展好病人利益中，推进医院又好又快发展。

图说新闻



1月23日下午，市第六人民医院举行迎新春联欢会。

杜如新 摄