

我市开展网络食品销售专项整治

日前,市食品药品监督管理局下发通知,决定在全市范围内开展为期100天的网络食品销售专项整治行动。通知要求,全市各级食品药品监管部门要在全面摸清网络食品销售第三方平台提供者

品经营者的线下监督检查力度。根据部署,全市食品药品监管部门将采取线上线下相结合的办法,核对网络食品经营者的主体资格。重点检查网络食品销售第三方平台提供者是否对入网食品生产经营者

网站首页或第三方平台上经营活动主页显著位置,公示其食品生产经营许可证的情况以及入网食品经营者实际经营范围是否与其许可的经营项目范围一致。此次专项整治行动将重点关注网络食品经营者能否按条件要求贮存销售食品,尤其是对有保鲜、保温、冷藏或冷

冻等特殊贮存条件要求的,将重点检查入网食品生产经营者是否采取能够保证食品安全的贮存、运输措施。对监督检查、投诉举报或国家总局、省局、市局“网购食品专项抽检”中发现的网络食品销售违法行为,将依法严厉查处。

卜升

河南省医院品管圈公益培训在市中心医院开班

本报讯(见习记者 刘彩霞)4月15日,由河南省医院品管圈联盟主办、漯河市中心医院承办的河南省医院品管圈公益培训——漯河市培训班在市中心医院(漯河医专一附院)举行(如图)。市卫计委副主任赵明阳、河南省医院品管圈联盟副主席魏万宏、市中心医院党委书记王向良出席开幕式并致辞,市中心医院副院长杨秀慧主持开幕式。全市各个医院科室代表和从事医疗行业相关人员共300余人参加。

在学术会上,郑州大学护理学院魏万宏教授首先从品管圈的组圈、选题与开题三方面,为参会人员进行了系统的讲解介绍。河南省人民医院张俊娟护士长则通过品管圈活动计划拟

定、现状把握与目标设定方面,运用清晰的表格进行举例讲解。听了专家的讲解中,参会人员对于品管圈的组建和运作方式有了更深层次的了解。随后专家讲师从“QCC解析之要领”、“对策拟定与实施”、“效果确认与柏拉图”、“标准化与检讨改进”方面,对解决工作现场、管理、文化等方面所发生的问题及课题,进行深度解读和实践操作指导。专家根据参会人员所提出的各项问题,现场进行解惑答疑。

据了解,品管圈作为现代质量管理工具,因其自下而上、共同参与的质量管理模式和显著的质量改进效果,在我国医疗卫生事业发展中占据重要的地位,已经被众多医院广泛使用,现已成为我国医疗界重



要的管理方法之一。此次培训深入贯彻国家卫计委《医疗质量管理办法》,提高医院工作人员参与质量管理的积极性、主动性和创造性,持续推进医疗质量管理的科学化、精

细化。通过专家的全面讲解,更多医疗行业工作人员认识、了解并组建品管圈,更好地推动全市各医疗单位医、护、技、行管理质量不断提升。

如何才能“吃”出健康

一、食物多样,谷类为主

平衡膳食模式是最大程度上保障人体营养需要和健康的基础,食物多样是平衡膳食模式的基本原则。每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。建议平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上。谷类为主是平衡膳食模式的重要特征,每天摄入谷薯类食物250~400克,其中全谷物和杂豆类50~150克,薯类50~100克。膳食中碳水化合物提供的能量应占总能量的50%以上。

二、保持健康体重

体重是评价人体营养和健康状况的重要指标,吃和动是保持健康体重的关键。各个年龄段人群都应该坚持天天运动、维持能量平衡、保持健康体重。体重过低和过高均易增加疾病的发生风险。推荐每周至少进行5天中等强度的身体活动,累计150分钟以上;坚持日常身体活动,平均每天主动身体活动6000步;尽量减少久坐时间,定时起来

动一动,动则有益。

三、多吃蔬果、奶类、大豆

蔬菜、水果、奶类和大豆及制品是平衡膳食的重要组成部分,坚果是膳食的有益补充。蔬菜和水果是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物的重要来源,奶类和大豆类富含钙、优质蛋白质和B族维生素,对降低慢性病的发病风险具有重要作用。提倡餐餐有蔬菜,推荐每天摄入300~500克,深色蔬菜应占1/2。天天吃水果,推荐每天摄入200~350克的新鲜水果,果汁不能代替鲜果。吃各种奶制品,摄入量相当于每天液态奶300克。经常吃豆制品,每天相当于大豆25克以上,适量吃坚果。

四、适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

鱼、禽、蛋和瘦肉可提供人体所需要的优质蛋白质及维生素A、B族维生素等,有些也含有较高的脂肪和胆固醇。动物性食物优选鱼和禽类,鱼和禽类脂肪含量相对较低,鱼类含有较多的不饱和脂肪酸;蛋类各种营养成分齐

全;吃畜肉应选择瘦肉,瘦肉脂肪含量较低。过多食用烟熏和腌制肉类可增加肿瘤的发生风险,应当少吃。推荐每周吃鱼280~525克,畜肉280~525克,蛋类280~350克,平均每天摄入鱼、禽、蛋和瘦肉总量120~200克。

五、少盐少油,控糖限酒

我国多数居民目前食盐、烹调油和脂肪摄入过多,这是高血压、肥胖和心脑血管疾病等慢性病发病率居高不下的重要因素,因此应当培养清淡饮食习惯,成人每天食盐不超过6克,每天烹调用油25~30克。过多摄入添加糖可增加龋齿和超重发生的风险,推荐每天摄入糖不超过50克,最好控制在25克以下。水在生命活动中发挥重要作用,应当足量饮水,建议成年人每天7~8杯(1500~1700毫升),提倡饮用白开水和茶水,不喝或少喝含糖饮料。儿童少年、孕妇、乳母不应饮酒,成人如果饮酒,一天饮酒的酒精量男性不超过25克,女性不超过15克。

六、杜绝浪费,兴饮食新风尚

勤俭节约,珍惜食物。按需选购食物、按需备餐,提倡分餐不浪费。选择新鲜卫生的食物和适宜的烹调方式,保障饮食卫生。学会阅读食品标签,合理选择食品。回家吃饭,享受食物和亲情,创造和支持文明饮食新风尚的社会环境和条件,传承优良饮食文化,树立健康饮食新风尚。(更多健康知识请关注漯河健康教育所)

健康教育所



疾病预防

健康科普知识

主办:漯河市疾病预防控制中心
漯河市健康教育所

新三院·新形象

春夏交替谨防宝宝三大疾病

春夏交替是儿童疾病高发期,其中尤以腹泻、中暑、感冒最为频繁,严重影响儿童健康。

1.腹泻。在我国儿童病类中,儿童腹泻是仅次于呼吸道感染的第二大儿童常见病、多发病,尤其是夏季更是儿童腹泻的频发季节。儿童肠道尚未成熟,夏天又习惯过多进食冷饮,本来不多还被稀释了的胃酸不能有效杀死病菌。另外儿童肠胃中的消化酶比成人分泌得少,容易消化不良导致腹泻。此外夏天气温高,细菌容易迅速繁殖。

对于腹泻要注意卫生,室内要保持干燥,卫生间等湿区要经常消毒。对于冷食冷饮一定要有节制,应少量进食,而且尽量不要在早晨和晚上进食。空调温度以27℃~28℃为宜,宝宝房间可以通过隔壁房间开空调降温,另外摆放一台对着墙面吹的风扇,形成流动的空气。

2.中暑。夏季炎热,儿童由于体质弱,且需在阳光的帮助下吸收钙质,成了中暑的忠实“患者”。儿童中暑时症状表现为高热,体温检测一般为38℃~39℃左右,严重的可高达41℃以上。儿童中暑时容易出现惊厥和昏迷,严重时引发脑水肿、呼吸衰竭和重要脏器功能损害。

要避免中暑就要合理安排儿童作息时间,保证一定量的午休时间,尽量避免在气温最高时段外出。饮食宜清淡,多喝些绿豆汤和淡盐开水,每天勤洗澡、擦身。如要带上宝宝外出活动,一定要带上防暑工具,如遮阳伞、太阳帽、太

阳镜等,同时注意到阴凉处休息。

3.感冒。夏季感冒在中医上又称为暑湿感冒,与冬天的风寒感冒和风湿感冒不一样,暑湿感冒是因为夏季闷热、湿度较大,同时又贪凉,比如吃冷饮、吹空调等导致的。儿童怕热,且太热易导致宝宝烦躁不安,所以需要一定的降温环境,而此时若降温不当,宝宝敏感脆弱的体质就易患上感冒。需要注意的是,感冒存在一定危险性,可诱发其他疾病,如慢性支气管炎、哮喘等,所以需及时给予治疗。



专家链接

牛玉红,市第三人民医院儿科主任,主任医师,儿科学会副主任委员、漯河市医疗事故鉴定委员会委员专家,进修于武汉市儿童医院、郑大三附院,擅长对儿童各种常见病、儿童哮喘、神经系统疾病及新生儿疾病的诊治。

漯河市第三人民医院
(市妇幼保健院)

健康关爱
来自三院

地址:沙北黄山路与辽河路交叉口
健康热线:3134198

市第六人民医院

举办急性冠脉综合症诊治新进展学术研讨会

4月15日,市第六人民医院承办的全市“急性冠脉综合症诊治新进展学术研讨会”召开。市卫计委副主任赵明阳及各医疗卫生单位相关专业医护人员300余人参加会议。

会议特邀北京安贞医院急诊危重症中心副主任、医学博士曾玉杰教授,安贞医院心衰病区主任、郑大一附院东院区心血管病医院院长、博士生导师董建增教授,安贞医院急诊危重症中心副主任医师祖晓麟,陕西省急诊医学医疗质量控制中心主任、西安交大二附院硕士生导师李丽君教授,河南省心血管病学会名誉主任委员、优秀专家、

博士生导师黄振文教授,郑大一附院心血管内科主任、心导管室主任、内科医学部副主任、博士生导师李凌教授前来,会上,他们分别做了精彩的专题学术讲座,市六院副院长赵森、市六院心内科副主任王瑾分别做了专题学术交流报告。

本次学术交流活动内容进一步提升了我市急性冠脉综合症诊治水平,与会人员更好地学习和掌握了急性冠脉综合症前瞻性诊治理论,达到了更新理念、开阔视野、增长知识、提高技术的学术交流目的,为推动我市心血管专科建设起到了积极的促进作用。

徐艳红


 漯河市精神病医院

精神分裂症的早期症状

精神分裂症早期症状一般不是很明显,等到患者有明显异常到医院确诊时,往往已错过了最佳治疗时机。那么,该怎样知道是否属于精神分裂症呢?

生活中,人所说的痴傻、哭笑无常、神经兮兮等词汇都是对精神分裂症患者的典型写照。因此,生活中我们要充分认识它的严重性,并在患者出现这些异常征兆时及时送医治疗。一般需要做以下几方面的比较来确认是否患有精神分裂症:现在与过去比;本人与他人比;是否符合当地当地的习俗和规范;是否符合客观现实;是否有不可理喻的行为表现;整个精神活动是否协调统一。

如果患者性格突变,并与正常人

存在很大差异,就要关注其精神活动是否存在异常,及时就医。而要最终确定是否属于精神分裂症,还需要到有条件的专科医院寻求诊断。如果您对精神分裂症有任何疑问,都可免费咨询在线专家,获取专业解答和调治建议。

赵建华

关注精神健康
构建心的和谐

漯河市精神病医院(河南省精神病院合作医院)

地址:市文苑路(原昆仑路),离36路公交站
医院地址:井岗山路(原文苑路)离36路公交站

糖友之家

糖友用药 注意5点

1.药物不能分着吃。许多治疗糖尿病的药物都是缓释剂,其设计目的是在24小时内缓慢而均匀地输送活性成分。如果你把应该一次服用的药物分为两次吃,就会削弱药理作用,造成它在错误的时间释放出错误的剂量。

2.了解感冒药对血糖的影响。某些非处方感冒药也可能对血糖水平造成影响,因为其中可能含糖或酒精。常见于咳嗽和感冒药物中的伪麻黄碱也会升高血糖和血压,糖友应尽量选用不含糖的药物。

3.天然的营养补充品也会影响血

糖,包括银杏、红茶、鱼油和维生素C等。糖友在服药时,也应调整某些营养品的用量。

4.尽早开始药物治疗。有些新糖友确诊后没有立刻开始用药,而是想尝试通过减肥来降低血糖水平,这种做法是错误的。越早开始治疗,效果就越好。

5.会问问题。当首次服用一种治疗糖尿病的药物时,美国糖尿病协会建议糖友询问药剂师以下问题:要是我忘记服药会怎样?这种药物的副作用是什么?出现副作用该怎么办?这种药与其他药物同时服用会有问题吗?

李栋

身体健康 始于足下

有报道称,65岁以上的老年人当中,有1/3的人存在足部健康问题,并且鞋子是导致足部问题的主要原因,可见一双好鞋对维护老年人足部健康有多重要。老人穿鞋讲究很多,不舒服的老人鞋很伤脚。据美国足踝外科学会统计显示,大部分患有足病的人和不当穿鞋有关。不合适的鞋影响足弓发育,改变足部形态和行走步态,甚至引起膝、髋、脊柱等部位病变。

误区一:穿拖鞋方便

由于老年人在室内休息的时间比较长,所以很容易养成穿拖鞋的习惯,平时出去散散步、逛公园也就懒得换,但这种习惯其实对健康是非常不利的。

拖鞋大多为平底鞋,其最大的优点是受力均匀,可以最大限度地直接接触地面,舒适、方便。但是人体的足底有一定的弓度,平底鞋会使身体的负荷在足部分布不均,改变了人体的姿势和内脏的位置,长期下去足弓可有微弱下陷,使人感到疲劳,不利于老年人的身体健康。

人在迈步时需要足跟脂肪垫吸收地面对人体的冲击力,老年人跟部脂肪垫开始萎缩,拖鞋无法让足跟得到有效的缓冲。老年人机体调节能力比较差,穿拖鞋在起步时需要更大的能量,这样容易扭伤脚。此外,拖鞋一般都比较薄,自古鞋为“足衣”,一定厚度的鞋底还可以起到保暖的作用,这对老人来说更加重要。

误区二:符合脚底弓度的鞋子好

既然拖鞋弓度不够,那么特制或者选择有弓度的鞋子可以了吧?专家表示,这个做法也是不合理的。

根据文献统计,正常人经过一天的行走站立等活动之后,到晚上的脚底面积会增加百分之四,也就是说,脚底的弓度是会改变的,如果将弓度固定了,那么脚底就无法自然扩张,这实际上就是把脚底固定了,容易造成足底筋膜炎等脚部疾病。

误区三:鞋子保暖比透风重要

天气一冷,老人家也会选择较为保暖的鞋子,很多人也觉得脚的保暖比透风要求得重要,往往会选择比较保暖不透风的鞋子,但是这其实也是不对的。

专家解释说,人体足底的代谢其实也是相当活跃的,特别是出汗,正常人的足部一天可以有200到500毫升的汗液渗出,如果鞋子过于密封,那肯定是不利于汗液挥发的。

专家“挑鞋”:出门、在家穿鞋有讲究

既然鞋子对老年人足部健康影响很大,不合适的鞋会导致拇趾外翻,还易增加扭伤脚的风险,甚至造成骨折,所以要为老年人选择一双最舒适的鞋。

1.休闲时:选择的鞋本身可以是平的,但是足跟部的高度可以有适当的高度(2.5~2.8厘米的高度),可以形成自然的弓度,有一定的灵活性,更符合脚底的生理曲度。

2.外出时:平时穿的布鞋等后跟应有一定的弓度,鞋底也要有一定的高度,这样可以使体重均匀地分布在全脚掌,以支撑整个身体进行各种正常的活动,并使脊柱保持自然弯曲。

贴士:老人的鞋子最好是用粘扣、鞋扣等作固定,避免老人被鞋带绊倒。

专家建议,老年人买鞋应当“软硬兼施”,平时家居或散步时可穿舒适的软底鞋,而需要长途走路或爬山时要选承托力足够的硬底鞋。蔡卫红 边江红



资料图

很多老年人在穿鞋时并不特别挑剔,往往都比较随意,一双拖鞋穿到烂,但是却不清楚拖鞋对健康的危害。专家表示,平时中医里都有讲到“人老脚先老”,脚部退化的最明显特征是足弓塌陷,不再像年轻时富有力度,因此对于老人家来说,足部的保健就更为重要了。