

市卫计委召开创建全国文明城市攻坚动员会

竭尽全力为城市文明而战

本报讯（见习记者 刘彩霞 通讯员 谷东方）近日，市委、市政府召开全市创建全国文明城市攻坚动员会后，市卫计委迅速行动，层层动员，传达会议精神，研究部署全系统的全国文明城市创建活动，这是记者从5月26日市卫计委召开的创建全国文明城市攻坚动员会上获

悉的。市卫计委系统承担着十分重要的创建任务，为此，市卫计委出台了全国文明城市创建工作活动实施方案，要求所属各单位要高度重视，积极行动，从指导思想、主要任务等方面制订具体计划，围绕工作重点，细化分解工作项目，层层落实

工作责任，齐心协力把创建工作抓具体、抓到位、抓出成效。同时，创建活动时间紧、任务重，系统内各单位要围绕“快、准、严”三个字，扎实工作、攻坚克难，全身心投入到创建活动中，让群众成为创建的参与者、受益者，圆满完成全系统承担的创建任务。

系统内各单位要充分认识创建全国文明城市的重要意义，站在“两个文明”建设一起抓的高度、站在践行社会主义核心价值观的高度、站在创建为民及创建惠民的高度来充分认识创建文明城市的重要意义，增强创建工作的责任感和紧迫感；通过宣传工作、窗口服务充

分展示全市卫计人良好的社会形象，树立“最美医生、护士”、“最美乡村医生”和“最美卫计人”等典型，开展学习热潮，不断推动创建活动向纵深发展；全国文明城市创建工作要强化领导、责任到人，领导担起责任、带头解决问题，为创建活动提供坚强的组织保障。

用药指南

蜂蜜与感冒药不能同服

专家指出，蜂蜜中含有多种无机盐和维生素以及铁、钙、铜、锰、钾、磷等多种有益于人体健康的元素，还含有果糖、葡萄糖、淀粉酶、氧化酶、还原酶、消化酶等物质。其中酶类最有可能和感冒药当中的成分发生化学反应，从而影响药效。

专家进一步解释，蜂蜜中的“酸”也有可能导致感冒药的某些成分失效。这是由于蜂蜜中除含有极少量的氨基酸外，还含有有机酸和无机酸。如果感冒药当中含有对乙酰氨基酚，蜂蜜会使其发生水解反应，生成醋酸跟氨基酚，其中醋酸又可以跟蜂蜜中的各种矿物质发生反应，从而降低对乙酰氨基酚的药效。所以，一般建议蜂蜜与感冒药应相隔4~6小时服用。

宏 声

这4类药 用药不慎易致脑卒中

解热镇痛药 阿司匹林、扑热息痛等退热药会促使人体大量出汗，体温下降。伴有呕吐、腹泻的中年患者，发汗后会致使机体严重缺水，使血液浓缩，增加黏滞性，导致血栓形成。

促凝血药 止血敏、安络血等促凝血的药物如果使用过量，会促使血栓形成。尤其是患有脑动脉硬化或血脂偏高的

中年患者，血液极易凝固，增加发生脑卒中的概率。

利尿药 速尿、双氢克尿塞等利尿药如果使用剂量过大，尿液排出太多，会造成体内水分大量流失，使血液更加浓缩，导致脑血管栓塞。

降压药 短时间内服用大量降压药，会发生脑部供血不足，血流缓慢，引发缺血性脑卒中。

筱 童



资料图

食物多样是实践平衡膳食的关键，只有多种多样的食物才能满足人体营养的需要，而谷类食物是人体最经济、最重要的能量来源。那么你对谷物了解有多少呢？

我们常见的谷物有哪些
我国传统饮食习惯中常见的谷物主要有稻米、小麦、大麦、燕麦、黑麦、黑米、玉米、裸麦、高粱、青稞、黄米、小米、粟米、荞麦、薏米等。

什么是全谷物
全谷物是指未经精细加工或经碾磨、粉碎、压片等处理后仍保留了完整谷粒所具备的胚乳、胚芽、麸皮及其天然营养成分的谷物。

粗杂粮是全谷物吗
粗杂粮是相对于我们经常食

谷物知多少

用的精制白面而言的，主要包括小米、玉米、高粱、燕麦、荞麦以及各种杂豆类，如果粗杂粮经过脱壳、碾磨、抛光等精细加工也不能叫作全谷物。

全麦食品等于全谷物食品吗
我们市场上有些所谓的“全麦”，实际上是面粉+麸皮，缺少胚芽，不属于全谷物，我们可以通过看食品标签的配料表进行分辨。

全谷物和精制谷物在营养上何有不同

谷皮：膳食纤维、B族维生素、矿物质和植物化学物；糊粉层：蛋白质、脂肪，丰富的B族维生素和矿物质；胚乳：淀粉和少量蛋白质；胚芽：脂肪、多不饱和脂肪酸、维生素E、B族维生素和矿物质等。

如果经过精细化加工，把谷壳脱去，再进一步碾去谷皮，胚芽随之脱落，就剩下胚乳了，成为“精制谷物”。可见，全谷物含有更多膳食纤维、B族维生素和维生素E、矿物质、不饱和脂肪酸、植物甾醇等植物化学物。

每天吃多少谷物
《中国居民膳食指南》推荐每天摄入谷薯类食物250~400g（相当于每顿饭一小碗米饭或一个中等大小的馒头），其中全谷

物和杂豆类食物50~150g（即1/4~1/3谷物类）。

吃全谷物到底有什么好处

由于我们的饮食是以谷类为主，谷类的食用量较大，对膳食营养素的贡献很大。但是如果以精制谷物为主的话，会导致膳食某些微量营养素（如维生素B1）摄入量较低。因此只有适当增加全谷物，才能更好地满足我们对膳食营养素的需要。

另外通过研究表明：增加全谷物或谷物纤维摄入以及用全谷物代替精制谷物，对预防Ⅱ型糖尿病、心血管疾病、结直肠癌和肥胖具有潜在的有益作用，增加燕麦摄入可以改善血脂异常。

**（更多健康知识
请关注漯河健康
教育微信）**
公共卫生科



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

漯河市精神病医院

科学应对青少年心理疾病

青春期是人一生从幼稚走向成熟的重要转变时期，同时也是对青少年来说不管是身体还是心灵都有巨大变化的时期，在这一时期，青少年心理疾病治疗成为是很多家长关心的首要问题。

心理障碍。青少年心理问题中最常见的要数青少年抑郁症，其很可能会导致青少年有自杀倾向。

产生性烦恼和性困惑。性烦恼的产生是由于性意识觉醒后青少年的生理需求与社会行为规范的矛盾所致。性困惑的由来是青少年对自身性发育、性成熟的生理变化产生神奇感及探索心理。由于社会伦理道德的约束和对性教育的神秘化，常会导致青少年心理的冲突。

学习压力。中学生学习负担过重，常给他们带来沉重的心理压力，考试焦虑、厌学及学习过程中的注意力、记忆力问题等。

人际交往的压力。随着年龄

的增长，独立意识的增强，青少年与社会的接触越来越广泛，他们渴望独立的愿望日益变得强烈。社会交往、发展亲密的伙伴关系是青少年一种精神需要。青少年要学会接纳自己，允许自己有缺点，不要过分苛求自己，也不要对外界寄托过高的期望，在实践中增强信心、培养技巧。

以上这些有关青少年心理疾病治疗和对策的知识，希望对广大青少年父母、老师起到启迪的作用，正确看待青少年心理疾病，并采用科学有效的方法应对，为孩子的身心健康护航。

常耀军



图说新闻



5月26日下午，漯河医专二附院（市骨科医院、市五院）召开创建全国文明城市攻坚动员会，贯彻落实全市卫计系统创建全国文明城市攻坚动员会议精神，对医院创建工作进行动员部署。

刘宝霞 卢 闻 摄

糖友之家

孕期血糖高 警惕牙周病

不少准妈妈在喜迎新生命的同时，半路遭遇了血糖高或妊娠糖尿病。专家建议，在积极控制血糖水平的同时，要特别注意口腔卫生，否则容易引起早产和子病。

据统计，近半孕妇都患有牙周疾病，糖尿病更是牙周病的危险因素之一。专家指出，正常人口腔里的细菌比地球上的人口还多，一般情况下，这些细菌与人和平共处，当身体发生变化时，如怀孕或生病时，身体激素水平或抵抗力发生变化，这些细菌就会“揭竿而起”，导致牙龈发炎、肿胀，严重者甚至会导致牙周病，尤其是血糖高或是患妊娠糖尿病的孕妇。

“当你刷牙或吃东西时牙龈出血，这就是牙龈病的早期症状。”专家表示，如果出现牙龈红肿、流脓，孕妇还不积极治疗，就会引起牙槽骨吸收，这时，孕妇会发现牙齿咬东西不得力，好像开始松动，这时，牙周病可能已经光临你的口腔了。



资料图

专家提醒，血糖高和患妊娠糖尿病的孕妇一定要高度关注口腔卫生，首先是饭后短时间内刷牙，而且要刷干净。如果出现牙龈红肿、出血等症状，千万不能轻视，因为在妊娠晚期，牙周病会引起早产或子病。孕期至少去看一次口腔医师，必要时请医师进行专业口腔深度清洁，发现口腔问题及时治疗，有助于降低血糖水平。

除了牙龈、牙周病，白色念珠菌也会来捣蛋，口腔或舌苔上出现一层白白的膜，一定要让专业口腔科医生给予专业的治疗和指导。

梁 瑜

打完胰岛素别马上运动

运动可以增加胰岛素的敏感性，所以医生往往建议糖尿病患者每天有一段时间能做些运动，较适宜的运动时间长度为半小时到一小时。运动的选择也因人而异，比如说打球、游泳等，适合个人爱好的运动都能做。目前走路被认为是非常好的运动方式，走路要走得快一点，每次走20~30分钟。走了以后心跳要达到“160-年龄=心跳（次/分钟）”，一般来讲，每分钟的心跳不要超过120次。

有一点需要特别提醒的是：糖尿病人打了胰岛素以后



资料图

肾脏的“求救”信号 你收到了吗

慢性肾病是一种常见病，与很多慢性病相似，肾脏病也是一个“隐藏的杀手”，专家说，有的人对疾病显现的一些不正常现象不在意，觉得就是累了、休息不好，直到查出“肾功能不全”，才发现肾脏已经病了很久了，给治疗带来很大难度。专家提醒，出现以下症状，应尽早就医：

乏力、容易疲劳、腰酸、腰痛。出现这些现象时，人们往往觉得是工作劳累引起的，但值得提醒的是，腰酸可能是肾脏病的早期症状。

小便次数增加，憋不住，尿道疼痛。即医生常说的尿频、尿急、尿痛，这种症状常提示有泌尿

道感染的可能。

小便带血。可以是急、慢性肾炎的表现，也可以是泌尿系感染、结石、肿瘤引起。

小便泡沫增多且不易消退。常表明尿液中排泄的蛋白质异常增多。

晨起眼皮浮肿，下肢肿胀等。包括眼睑浮肿、颜面浮肿、

足背水肿、踝部水肿，甚至全身水肿。

尿量少或太多。如果没有大量出汗、发热等使体内液体减少的原因，发生小便量骤减，要去医院检查尿液以证实是否存在肾脏病变，同样尿量陡然增加，也应寻找原因。

腰背疼痛。无明确原因的腰

背疼痛应去医院检查肾脏、脊椎及腰背部肌肉等情况，明确原因，IgA肾病（一种慢性肾炎）腰痛尤其明显。

夜尿增加。正常人年龄小于60岁时，一般不该有夜尿，如果年轻人夜尿量增加，则可能是肾脏功能不良的早期临床表现，尤其应引起注意。

蔡建华

闲暇时，低头玩电子产品；学习时，低头伏案写作业。颈椎病正侵袭孩子——

稚嫩颈椎 禁不起深深低头

老年人的“专属病”正悄悄向儿童侵袭。据统计，过去数年间，因过度使用手机而致颈椎病的学童数目上升了两成，患脊柱侧弯和轻微驼背的个案也比五六年前三增加了两三成。沉迷于玩电子产品、长时间伏案做作业以及不良的姿势和习惯，都给儿童颈椎埋下了健康隐患。

痴迷电子产品、不良姿势和习惯，导致儿童青少年颈椎病频发
现代社会，手机、掌上电脑、平板游戏机已经成了孩子的必备“新宠”。调查显示，44.5%的儿童拥有自己的手机。

越来越多的孩子开始热衷于埋头玩电子产品，变成了小小“低头族”。但与此同时出现的，却是影响孩子一生的颈椎疾病。

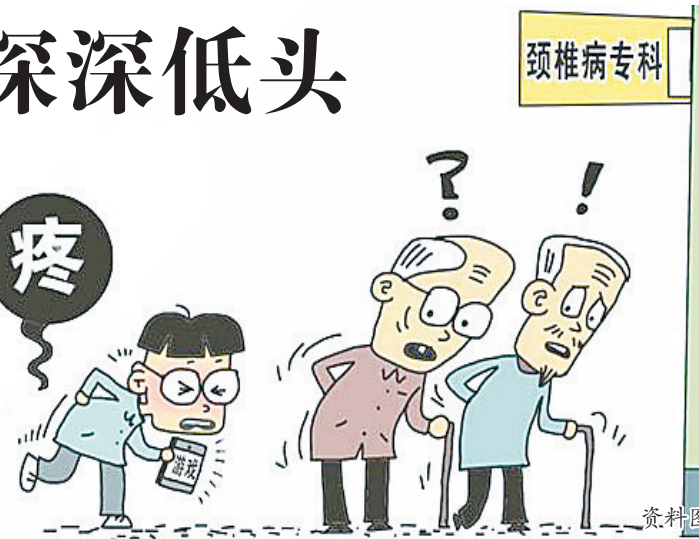
专家提醒，除了低头玩手机，儿童颈椎病发病还与他们平时紧张的学习生活有关，颈项长期处于一种姿势，可使颈部软组织累积性自体损伤；背负沉重的书包可使少儿颈项、肩、背部肌肉慢性劳损，这些因素长期作用使儿童颈椎发生病变。此外，外伤、不良睡眠习惯以及体质不

佳常患感冒、扁桃腺炎等，也会直接或间接影响颈椎，致使颈部血流不畅，对颈椎产生不良影响。

未成年“低头族”会影响生长发育

专家表示，儿童颈椎病的危害比成年人更大。

儿童正处于骨骼生长发育阶段，和成年人相比，骨头里的水分、胶质比较多，钙质却比较少，所以孩子的骨头比较柔韧，更容易受外力影响而变形。颈椎病会影响椎体的大小、形状的发展，严重者甚至会影响胸椎、腰椎及其他骨骼的发育，甚至会使儿童身体长高受到限制。如果骨骼畸形严重，还会造成椎动脉供血不足，从而影响大脑的生理活



资料图

动，导致记忆力下降，甚至造成儿童头疼、头晕、视力下降等情况。

做到“两不动”，养成良好习惯，从小预防颈椎病

长期不正确的学习姿势是导致孩子患颈椎病的重要原因，所以，一是应要求孩子保持正确的学习姿势，坚持头离桌一尺，胸离桌一拳，手离笔尖一寸；二是引导孩子坐着时尽可能保持自然的端坐位，头部略微前倾，保持头、颈、胸的正常生理曲线。

专家提醒家长，原则上，每隔40分钟，最好让孩子们起身活动一下颈椎。玩电子产品时，每个姿势不能持续超过20分钟，中间要变换坐姿或者站姿，而且尽

■相关链接

三步自测儿童脊柱健康
第一步，让孩子脱掉上衣自然站立，从孩子背后看两肩是否等高，两侧盆骨是否等高。

第二步，用手摸一摸孩子背部的肩胛骨，看两块肩胛骨是否一边高一边低。

时间不要过长。当孩子出现颈部不适、不停扭头，就得带孩子尽早就医。

伊 凡

第三步，让孩子弯腰，家长用中指和食指沿着脊柱划下来，看是否能划出正常的直线。

如果儿童在这几个步骤中出现了异常情况，一定要及时去正规医院检查治疗，以免延误病情。