

规范市场秩序 营造放心环境

我市开展食品安全风险隐患大排查大整治“百日行动”

本报讯(记者 刘彩霞 通讯员 卜丹)近日,记者从市食品药品监督管理局获悉,为认真贯彻落实国家市场监督管理总局安全监管工作会议精神,进一步加强食品安全监管工作,该局已在全市范围内迅速开展食品安全风险隐患大排查大整治行动,着力整顿、规范市场秩序,营造安全、放心消费环境。

为落实排查整治工作责任和责任追究,确保风险隐患排查工作取

得实效,市食品药品监督管理局成立由主要领导任组长、相关分管领导任副组长、相关科室负责人为成员的专项工作领导小组,各县局、分局与政府有关部门协作配合,形成资源共享、优势互补的整治工作合力。同时,拓宽投诉举报渠道,保持投诉举报电话24小时畅通,充分发挥社会监督力量。

据了解,此次行动从6月15日起,利用约100天时间,集中全市食

品药品执法监管力量,对全市主要交通道路沿线、商业区、车站、居民社区、学校、医院及其周边、城乡接合部、乡镇、农村人口集聚区,以食品生产加工企业、食品及食用农产品批发市场、集贸市场、商场、超市、便利店、食杂店、网店和餐饮服务单位为重点场所,整治预包装食品、散装食品、食用农产品和粉条、豆制品等大众消费品。通过全面摸底排查、逐户整治

规范、严查违法行为、强化日常监管等措施,详细掌握生产、流通、餐饮各环节食品生产经营主体情况及食品安全主体责任落实情况,全面落实食品安全管理制度和风险控制措施,有效遏制危害食品安全的违法违规行为,建立完善食品安全监管长效机制,营造规范有序、安全放心的食品市场消费环境,确保人民群众舌尖上的安全的同时,实现全市食品产业持续健康发展。

新三院·新形象

暑假 孩子的眼睛也要“放放假”

暑假来临,很多孩子没有了功课的压力,开始疯狂地看电视、看手机、上网,假期过后,便发现看东西模糊,平常所佩戴的眼镜也觉得不够清楚,经过检查后会发现视力下降。



假期是视力下降危险期

暑假期间,很多沉迷于电脑游戏、电视的孩子会出现视力的急剧下降,比如需要佩戴200度的近视眼镜或在原来的度数上增加200度才能看得清楚。这加深的200度可能是用眼过度、睫状肌痉挛引起的,而非眼轴进一步变长所致,这就是假近视或真近视里的“假度数”现象。所以在假期里,家长要尤其注意孩子视力变化,及时纠正不当的用眼习惯。

纠正不当用眼习惯

只要及时治疗并纠正,假性近视是可以逆转的,但是如果不及时改正用眼习惯,让眼肌长期用力压迫眼球、睫状肌,导致眼球变形、眼轴

变长,假近视就变成真近视了。因此假期千万不要让孩子沉迷于电视、电脑、游戏之中,控制孩子看电脑、上网每次不要超过一小时,每天不要超过3小时。最好让孩子和家人或同伴一起外出旅游,既可增长见识,又可通过远眺风景放松眼睛。让孩子多参加户外运动也是一个好的选择,如游泳、打球、跑步,推荐打乒乓球,既健身又健眼,眼睛跟随小球的前后移动,是放松眼肌的好方法。

同时,孩子做完作业或看完电脑后,建议洗干净手做眼睛保健操,另外也可单独按摩睛明穴(位于内眼角稍上方凹陷处)、攒竹穴(位于眉头内侧面凹陷处),每次约2~3分钟。



专家链接

马云峰,市三院眼科副主任,屈光手术治疗中心主任,副主任医师,毕业于新乡医学院,进修于沈阳何氏眼科、省眼科研究所。专长:屈光不正(近视、远视、散光)的诊断与治疗,近视、弱视、白内障超声乳化、散光矫治、人工晶体植入术及角膜病的诊治。

孩子半岁开始就需要看牙医

宝宝何时开启看牙之旅

美国牙科学会(ADA)、美国儿童牙科协会(AAPD)以及我国的《儿童口腔保健指导技术规范》均建议:孩子在6个月左右第一颗牙齿萌出时,父母应该带孩子去做第一次牙科检查,首次看牙医时间最迟不超过1岁,以后定期3个月到半年检查一次牙齿。尽早、定期带宝宝看牙是很重要的,因为很多问题可以早发现、早治疗。

宝宝的第一次口腔检查

该阶段的检查并不单纯是检查牙齿的问题,而是帮助家长树立正确的口腔保健习惯,改正不良的喂养习惯,并为后续的定期口腔检查营造一个良好的氛围。第一次口腔检查包括:1.宝宝是否口腔卫生不良,家长有无给宝宝清洁口腔;2.是否存在不良喂

养习惯;3.是否存在早期口腔病损,包括邻面龋、牙齿脱矿等;4.是否存在牙齿发育异常,如牙釉质发育不良等;5.熟悉医院口腔科的环境。

如何让宝宝完成第一次看牙

1.心理辅导有必要。家长可以给孩子看一些这方面的绘本、看看动画片中看牙医的环节、玩模拟看牙的亲子游戏等,尽量让孩子觉得看牙是件好玩、有趣的事。不建议家长过于具体地描述看牙的场景,尤其是讲述一些看牙的可怕经历,反而增加孩子的恐惧感。

2.提前预约和准备。看牙当天,让宝宝先休息好、吃好,带套换洗的衣服和毛巾、湿巾、尿裤等宝宝必需品,就可以来医院了。

3.两个家长一起去。一般宝宝第一

次来看牙,检查的时间不会很长,医生跟家长交流的时间反而会会长一点。所以,一般需要来两个家长,一个带孩子,一个和医生交流。

婴儿期不良的喂养习惯

婴儿期是指宝宝从出生到一岁的这段时期,这段时期主要是母乳喂养或者是混合喂养。有些家长存在一些不良的喂养习惯,这将会对孩子的牙齿造成较大的伤害。

1.喂养时间不规律。从宝宝六个月左右萌出第一颗乳牙开始,就要逐步地养成规律喂养,缩短夜间哺乳的时间。

2.睡觉时含着乳头或奶瓶安抚。这样就很容易导致“奶瓶龋”的产生。

3.错误的喂养姿势。使用奶瓶的时候,不能将奶瓶压上下颌过紧或将奶瓶抬得过高,可能会导致“地包天”。

4.不给宝宝喝水和做口腔清洁。宝宝每次喂奶之后应该喂少量的白开水,起到漱口的作用。夜晚睡觉前和第二天早晨起床后,用棉签蘸温开水或生理盐水,轻轻地清洁牙齿和口腔,可以有效预防“奶瓶龋”。(更多健康知识请关注漯河健康教育微信) 市健康教育所

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

年轻人患高血压别怕用药

在我国40岁以下的青年人群,高血压的发病率已接近20%,许多年轻人甚至不知道自己患有高血压。许多年轻人认为:高血压是老年人的专利,自己年轻,不用服药。如果年纪轻轻就吃降压药,对肝肾功能损伤太大了,以后耐药了怎么办?那么,得了

“青年高血压”到底该怎么办呢?

首先,高血压的发生与遗传和生活方式相关,引起高血压的不良生活方式主要包括高盐饮食、肥胖、少动、酗酒、睡眠不足、精神压力大。高血压治疗的目标是:血压小于140/90mmHg,如能耐受,建议进一步降压

至130/80mmHg。

其次,得了高血压的青年患者,没必要整天惶恐不安,应监测并记录血压,遵医嘱按时服药,积极改善生活方式,尤其是低盐饮食和减重。每日食盐量降低到4~5克,可使收缩压平均降低4~6毫米汞柱。

最后,需要说明的是,常用降压药对肝肾功能影响很小,高血压本身才是肾功能损害和蛋白尿的主因。所以,并不是服药后身体对药物产生了依赖,而是疾病本身的客观存在,需要规律服药来控制血压。

李见 周立春

健康时评

脊柱里藏着你的气质

■徐婷婷

脊柱作为人体的中轴,就像一棵大树的“主干”。上撑头颅、下连盆腔,支撑着人体的关键器官。一个人的健康状况、形象气质,统统与脊柱相关。

山有脊梁不塌方,人有脊柱腰杆硬。宋代陈亮《癸卯秋与朱元晦书》中就有“然正大之体,挺特之气,竖起脊梁”的说法。只有竖起脊梁,才能有正直的身体,独特的气质。“竖起脊梁”一词也被广泛用于比喻振作精神。

脊柱挺拔,彰显的正是一种精神

姿态。含胸驼背则往往给人一种萎靡沮丧、老态龙钟的感觉。英国《每日邮报》公布了绅士的50条准则,其中重要的一条就是必须拥有好的体态。

在学生时代接触的生物学课本上,我们一定见过一幅熟悉的画面:从弯腰爬行的古代猿,到腰杆挺拔、直立行走的现代人。几百万年的时间,人的进化过程,与脊柱的逐渐挺拔相伴而生。

难以想象含胸驼背的“古代猿人”,如今越来越多地重现在都市的街道上……尤其是我们的脊柱功能似乎正在发生“退化”:江苏省泰州

市体育科学研究所公布了一组数据,参与跟踪测试的40名学生中,脊柱功能几乎没有一个正常的;广东省教育厅曾在省内开展15万名中学生普查统计结果也触目惊心,中学生脊柱侧弯率约为5.3%,相当于20个中学生中就有1个脊柱侧弯!

多数人的脊柱问题,并非是被生活压弯了腰杆子,反倒是过于舒适的沙发,让坐相越来越懒散;长期坐在电脑前,缺乏足够的运动和锻炼;低头看书刷手机,长期习惯于做“低头族”……这些不经意的行

为,都成了脊柱提前老化的慢性毒药,让其变得更加脆弱。

影响形象外,脊柱不好也会百病相生。由其引起的颈腰部疼痛、心律失常、血压异常、肾功能障碍等屡见不鲜。在现代医学的统计中,有108种疾病的发生都与脊柱功能相关。而一旦及时将导致脊柱侧弯的病因去除,重塑良好的体态与生活习惯,就能获得挺直的身板,也可避免相关疾病发生。

“坐有坐相,站有站相”是长辈人苦口婆心的规劝,更是塑造下一代健康与气质的良言。



漯河市“最美献血者”候选人风采展示

帮助别人是一种快乐

——记“最美献血(造血干细胞捐献)者”陈新军



■本报记者 刘彩霞

陈新军,44岁,河南省水利第一工程局职工医院医生。

从2000年参与无偿献血至今,累计献全血13次,曾荣获“漯河市无偿献血特殊奉献奖”。2013年,

陈新军成为中华骨髓库中的一分子,并期待能为配型成功的病人捐献骨髓。

作为RH阴性AB型稀有血型的其中一员,陈新军多次在临床突发事件急需用时进行无偿献血。RH阴性血型本身就特殊,其中AB型最为稀有。由于血型的特殊性,血站不会大量储备,一旦通知献血就意味着有人需要紧急献血救助。

每次接到血站的紧急献血电话,陈新军二话不说,立马赶到血站进行献血。工作之余,他还向身边人宣传、讲解无偿献血的意义和重要性。他认为帮助别人是快乐的,如果每个人都能奉献出一点爱,那社会将到处充满阳光和温暖。

献血格言:不论你需不需要,我一直在这里时刻准备献血。

带动全家人参与献血

——记“最美献血者”赵会峰



■本报记者 刘彩霞

赵会峰,55岁,漯河市第四高级中学教师。

从1999年开始献血以来,累计献血34次,其中全血32次、机采2次,曾荣获全国无偿献血奉献奖铜奖、金奖。

1999年6月27日,市中心血站走进学校进行无偿献血宣传。身为一名党员和教师,赵会峰认为自己应带头先行,积极参与献血活动,

为学生做榜样,便率先进行第一次无偿献血,自此以后每年坚持无偿献血。

在家里,在他的带动和影响下,妻子率先加入无偿献血队伍,两个女儿考上大学后也积极参与无偿献血活动,女儿们成家后,两个女婿也深受影响加入无偿献血队伍中。“通过献血活动,我们一家人既帮助了别人,又快乐了自己。只要我的身体、年龄条件允许,我和全家人会将无偿献血一直坚持下去。”赵会峰说。

献血格言:赠人玫瑰,手留余香。



图说新闻



6月26日,市三院扶贫医疗专家团队到姬石镇,与该镇卫生院医务人员一道深入各个行政村,对每位建档立卡贫困户进行上门走访。 梁煜摄

漯河市精神病医院

精神病患者孕期如何用药

李先生:我爱人患有精神分裂症,已坚持服药两年多,现在病情稳定。最近我们想要孩子,听说药物有影响,不用药又怕复发,请问我们该怎么办?

市精神病医院副院长、主治医师丁红运:你爱人病情稳定两年以上,可以考虑要孩子,至于精神科药物方面的影响,现在比较一致的看法是:

1.除抗癫痫药物外,通常使用的抗精神病药物不会对胎儿的发育造成严重影响,但对怀孕最初3个月内的孕妇,最好不用抗精神病药物。

2.对怀孕3个月以上和离产期前1个月以上的孕妇,最好坚持使用抗精神病药物。

3.对预产1个月内的孕妇,可考虑减药或停药处理,以防止精神科药物

对分娩和新生儿的影响。

4.不同药物对哺乳的影响是不一致的,但很多药物都可能从乳汁中排出。主张婴儿采取人工喂养的方法。

5.如果孕期停药后,病情有复发迹象,建议服用新型抗精神病药物,最好在专科医生指导下进行。 赵建华

