

用行动保障群众食品药品安全

——市食品药品检验检测中心精神文明建设工作纪实

■本报记者 刘彩霞

民以食为天，食以安为先。市食品药品检测检验中心在党支部的带领下，全体干部职工紧紧围绕确保群众饮食、用药安全这一中心任务，牢记使命、勇于担当，以志愿服务活动为载体，加强精神文明建设，凭借过硬的作风和辛勤的付出，为全市人民筑起一道坚实的保障网。

立足本职工作，加强精神文明建设。食品药品质量安全关系群众的健康和生命安全，市食品药品检测检验中心秉持公正诚信、科学规范、严谨求实的方针，承担着全市食品、药品的监督检验工作。该中心在精神文明建设中，以素质提升为根本，强化能力建设，高标准、严要求，养成了该中心干部职工廉洁、务实的工作作风，同时练就了过硬的技术水平。

由于食品涉及面广，经营门槛较低，相较于药品的监管来说难度更

大。工作人员需要首先明确食品的类别，其次要对各类质量标准、法律法规了然于胸，最后对涉及仪器设备精度、标准物质、操作规程等进行一系列确认，确保检验符合国家法定要求。为了顺利开展各项业务工作，对企业和市民负责，该中心建立定期业务培训制度，通过积极组织学习培训，不断提高干部职工的业务能力和技术水平，同时召开专门会议明确责任分工、建立工作台账，目前该中心食品安全检验相关管理体系已经完善启用。

今年年初，市食品药品检测检验中心参加由河南省食品药品监督管理局组织、河南省食品药品检验所承办的全省药品检验实验室比对。实验室比对是判断和监控实验室能力的有效手段之一，是降低风险、提高实验室社会公信力的重要措施。该中心的中药室和化学室在全省药品实验室比对

活动中，精心准备、认真检验、规范操作，按要求完成检验并报送了检验数据及结果。经河南省食品药品检验所按照CNAS《能力验证结果的统计处理和评价指南》(即中位值)进行统计与评价，该中心在全省294家药品检验检测机构结果比对中数据真实、记录规范、结论准确，上报的4组检验数值与中位值全部一致，均取得了实验室比对中的——“满意”的好成绩。这也是漯河市食品药品检测检验中心在全省药品实验室比对中连续3年取得“满意”的优异成绩，标志着该中心在药品质量检验技术及检验能力方面有较大的提升，未来将提供较好的药品质量检验技术服务，为保证市民用药安全做出积极的贡献。

弘扬雷锋精神，开展志愿服务。食品药品安全离不开科普宣传，为了让更多的市民认识并了解食品药品安全的重要性，该中心积极组织党员和

志愿者走进居住人口密集的小区，向市民普及食品安全、用药安全等方面的知识；定期组织人员参与无偿献血志愿活动，奉献爱心；节假日走进养老院、救济站、孤儿院，向孤寡老人和儿童送去生活必需物品；每周安排志愿者走上街头开展文明交通劝导活动……近年来，市食品药品检测检验中心以树立部门良好形象和转变机关作风为重要抓手，努力构建先进、文明、和谐的“食药监文化”，为市食品药品检验中心文明单位创建工作提供了精神动力和道德支撑。

食品药品安全监管与文明创建工作没有完成时，只有进行时。今后，市食品药品检测检验中心将继续开展各种志愿服务活动，营造全员向上向善的氛围。同时，不断提升检测业务水平，确保检测结果的公正性和权威性，更好地守护市民“舌尖上的安全”。



体贴患者 细致入微

——记市三院（市妇幼保健院）检验科吴风华

■本报记者 刘彩霞

吴风华，市三院检验科主管检验技师，从事工作16年。作为生化室负责人，他始终坚持一切以病人为中心的理念，全心全意为病人服务。“爱岗敬业、认真履行岗位职责、具有高度的事业心和责任感”是大家吴风华的评价。他个人也因业务能力突出，多次被评为先进个人。

检验是一个特殊的服务行业。工作中虽然与患者接触沟通时间很短，但是他也尽量服务好每一位患者。遇到老年人、孕妇等行动不便需要帮助的患者时，他积极施以援手，言行举止做到尊重和关心病人。不少人在抽血时会产生恐惧心理，吴风华总是慢慢疏导患者情绪，动作上尽量做到细

致轻柔。曾经有一个患白血病的小男孩需定期做血常规、血糖等项目，有次因病情加重，抽血量较多，为了不让孩子对抽血产生恐惧，吴风华微笑地跟孩子聊天，分散孩子的注意力，使得抽血过程非常顺利。此外，考虑该患儿病情特殊，化疗之后抵抗力下降，每次抽血吴风华都为其开通“绿色通道”，减少与其他患者的接触，采血后又以最快的速度出具报告，令小男孩的父母感动不已。

“随叫随到”是吴风华与科室人员共同履行着的24小时服务承诺。4月20日，生化室因仪器老化需要换新，工程师安装调试仪器已是晚上八点多。由于所有的项目还需要重新定标和做质控才能正常

和放心使用，为了不影响第二天的正常采血工作，吴风华一直和工程师忙碌到次日凌晨一点，第二天依旧按时上班。新仪器的使用前期，科室人员都在熟悉摸索中，而吴风华又对新仪器操作比较了解，连续多日，不管是白班还是上班班的同事都会因机器问题打电话向他寻求解决方法，特别是夜里急诊，为了不影响急诊项目的化验，有些电话中说不清楚的，吴风华就专门从家里跑回科室，帮助同事现场解决问题。

“如果医院是一棵参天大树，我愿做这棵树上的一片平凡的绿叶，为繁茂的大树增添自己的一抹绿色。”吴风华说，自己将一如既往地坚守岗位，尽职尽责，奉献自己的青春年华。



吴风华

血糖高需注意三点

高血糖不仅对患者生活产生很大影响，还可能导致患者患上各种疾病，如糖尿病等。一旦血糖高，就要积极控制血糖，避免因血糖过高导致身体出现其他问题。同时，还要注意以下几个问题：

1.生活作息要规律。如果经常熬夜，影响身体的休息调整，会增强细胞对胰岛素的抵抗，从而使得胰岛素效力发挥受阻，血液中的糖含量就会升高，导致血糖过高。因此，患者要想控制血糖就要按时休息，保持充足的睡眠，还可以增强身体的抵抗力，避免生病。

2.饮食需控制糖分。高血糖患者一定要控制糖分的摄入量，含糖量高

的东西尽量少吃或不吃，避免吃蛋糕、糖果等，含糖量过高的水果也要少吃，注意淀粉和葡萄糖的摄入不要过多，最好吃一些低糖食物，可适量补充蛋白质。

3.多做有氧运动。人体运动需要消耗能量，而有氧运动会消耗体内的葡萄糖，高血糖患者经常做有氧运动，能够促使身体高效地利用体内的葡萄糖，避免血液中的糖类含量过高，从而达到控制血糖的效果。

高血糖患者平时一定要注意控制血糖，否则可能出现糖尿病等疾病，甚至诱发其他并发症。

据家庭医生在线

用药指南

三类药物 坐飞机不能吃

避孕类药物、激素类药物。长时间飞行时，人体血液循环不流畅，导致腿部的血液循环减弱，本就增加了患血栓的风险，而几乎所有的避孕药都有增加血凝的风险，风险因素叠加，更容易使人体出现血栓。同样，激素替代疗法，特别是含有雌性激素的药物，也会增加血栓风险。

对策：考虑到在飞行过程中会有血栓风险存在，乘机时应该谨慎服用会增加血凝风险的药物。在飞行期间，可通过多种方式来减少血凝风险，比如多喝水、适当走动、在座位上活动腿部等。

预防心脏病、中风发作的药物。心脏病患者、经历过中风的人，一般需要服用预防心脏病、中风发作的药物，为保险起见，出行前应咨询医生或药剂师。

对策：经过评估，如果有出现血栓的风险，可以选择抗血小板的

药物，包括华法林、氯吡格雷等处方药以及低剂量的阿司匹林等非处方药。

镇静类抗组胺药。因颠簸、嘈杂的环境，很多人在飞机上很难入睡，为了能够更好地休息，有人会服用镇静类抗组胺药。但是抗组胺药可能会抑制呼吸，高空飞行时，人们都处在低氧环境中，如果呼吸被抑制，可能会发生意外。

对策：坐飞机时尽量不要服用助眠药物，如果必须服用，切记不要使用抗组胺药物，可以使用其他的助眠药物，如褪黑素等。

对一些特殊人群还有特殊提醒。比如有严重哮喘、慢性气管炎、阻塞性肺气肿、肺囊性纤维化的患者，建议应随身携带平喘的吸入剂；有冠心病、心绞痛或高血压的人群，乘机前应服用长效抗心绞痛药物或降压药。

牛一民

四类药物 不宜睡前服

降压药 人体血压在夜间处于最低值，如果睡前服用降压药，睡后血药浓度达到峰值，血压大幅度下降，心、脑、肾等重要器官会出现供血不足，使血液中的血小板、纤维蛋白等凝血物质在血管内积聚成块，阻塞脑血管，从而引发缺血性脑卒中。

利尿药 此类药物通过促进肾脏排尿功能，达到增加尿量的目的。如氢氯噻嗪、环戊噻嗪、呋塞米、氯噻嗪、氯噻酮、安体舒通等利尿药，在服用后1小时左右就会发挥利尿作用，服用9小时左右达到药效高峰，持续时间约17个小时。若在睡前服用，会因频繁上厕所导致休息不好。应该在清晨空腹口服，到夜间时药效最小，不影响正常睡眠。

中枢兴奋剂 此类药物能提高大脑皮层神经细胞的兴奋性，促进脑细胞代谢，改善大脑机能，让人处于亢奋状态，会引起失眠。如治

疗小儿多动症的药物哌甲酯，每日最后一次服用时间至少在睡前4小时。麻黄素片、麻黄素滴鼻液及含麻黄素的复方制剂等，也不适合睡前服。

降糖药 糖尿病患者服用降糖药物的时间与进餐时间关系密切，不仅要预防餐后高血糖，还要预防低血糖的发生。糖尿病患者夜间长时间未进食，血糖相对较低，如果睡前服用了降糖药物，夜间发生低血糖的概率将会大大增加。因此，降糖药物不宜睡前服用。

据《大河健康报》



蚊虫叮咬不容小觑 预防是关键

蚊子叮咬后不但引起瘙痒、疼痛，而且如果被感染了病毒的蚊子叮咬，就可能被传染上以下几种常见的疾病：

流行性乙型脑炎。多见于儿童，好发于夏秋，表现为高热、意识障碍、惊厥、强直性痉挛和脑膜刺激征，重症者常出现呼吸衰竭，且往往有神经系统后遗症，如癫痫、瘫痪以及视、听觉障碍等。

登革热。由登革热病毒所致，我国主要见于南方地区。登革热以高热、皮疹、出血、肌肉痛、休克等为主要特征，病情凶险，病死率高。

疟疾。由按蚊传播，是疟原虫经血侵入肝和红细胞寄生繁殖而引起的传染病，夏秋两季多见，常年可发病。由于红细胞周期性成批被破坏，所以发病特点为周期性发作的寒战、高热、大汗，伴有贫血、肝脾肿大，重者可有昏迷、抽搐等表现。

丝虫病。我国长江以南地区流行，通过蚊虫叮咬引起的淋巴管炎及淋巴管炎，随病情进展，淋巴管阻塞就会导致象皮肿、排洗米水样尿等较难恢复的病变。

黄热病。经伊蚊传播黄热病病毒所引起的急性传染病。

预防这些疾病最重要的措施就是防蚊灭蚊。在家里，采用物理方法为主，辅以化学方法。

- 1.加装纱门纱窗。房间可安装纱门、纱窗以阻止蚊虫长驱直入，在高发期可用滞留喷洒的杀虫剂涂抹纱窗，效果更好。休息时使用蚊帐减少人蚊接触。
- 2.清除滋生地。居民家庭花瓶

和水养植物至少每星期彻底换水一次，花盆的托盘积水也要清理干净。卫生间和厨房要保持地漏处无积水，垃圾如果不及时清理应加盖。

3.使用蚊香、杀虫剂。使用蚊香的时候，要将蚊香放在通风处的上风向。使用杀虫气雾剂时尽量不要朝衣物、床单、家具、皮肤上直接喷洒，喷洒之前要收藏好食品和餐具，喷洒完毕后最好关闭门窗半小时到1小时，然后再开窗通风。在家中使用时杀虫气雾剂时一定要安全，不要让孕妇、儿童接触，如果不慎将药液喷到皮肤上，要及时清洗。

4.外出旅游需注意事项。应不断了解当地流行的蚊媒疾病情况和疾病的临床表现及相关知识，提高警惕。旅行途中应加强个人防护措施，如穿长袖衣裤及使用蚊虫驱避剂、蚊帐、蚊香等，避免蚊虫叮咬。旅行途中或旅行后出现发热等不适时，应及时就医，并告知医生相关旅行史。(更多健康知识请关注漯河健康教育)

传染病及地方病防制科



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

行业快讯

河南卫生干部学院教学实践基地在漯河万安医院揭牌

8月28日，“河南卫生干部学院教学实践基地”在漯河万安医院揭牌。漯河万安医院并与河南卫生干部学院开展教学实践合作座谈会。

河南卫生干部学院拥有丰厚的教学资源，此次教学实践基地的授牌是

漯河万安医院与河南卫生干部学院开展合作交流踏出的第一步，旨在依托双方的优势资源，通过“强强合作”实行资源共享，将医养结合与理论研究深度融合，共同培养出一批批优秀人才，实现互惠互利。

耿 帅

图说新闻



近日，市中医院组织志愿者到漯河高中开展“文明上网进校园”志愿服务活动，向学生们发放《文明上网倡议书》等宣传页，讲解如何正确合理使用网络，增强学生们抵御网上不良信息的意识。

本报记者 刘彩霞 摄

饮食健康

吃的种类越丰富 人的寿命就越长

日本一项新研究称，吃的食品种类越丰富，人的健康寿命越长。对相关数据的分析显示，总体上在食品多样性越高的国家和地区，人们健康寿命越长。

据新华社报道，健康寿命是指人处于健康状况下的生存时间。一个地方人们的健康寿命，比平均寿命更能反映人们的生存质量。

据日本媒体日前报道，名古屋大学的研究人员根据联合国有关食品供应的数据，对全球一百多个国家和地区的食品安全性进行了分析，并对照了1995年至2010年这些国家和地区的健康寿命。

比如对2010年的数据分析显示，食品多样性得分第一的是新西兰，日本和西班牙分列第二和第三。在健康寿命方面，日本以73.6岁位列第一，西班牙以71.9岁排在第二，瑞士和意大利以71.7岁排在第三。虽然食品多样性和健康寿命排名并非完全一致，但总体上，在食品多样性越高的国家和地区，人们健康寿命越长。

研究人员解释说，食品种类较少的国家，人们摄取的营养容易不均衡。食品多样化不仅可以为人体提供充足的营养，也可能有助预防疾病。

据《科技日报》