

漯河卫健·健康漯河

新三院·新形象

关注孩子性早熟

11岁的男孩小杰(化名)因嘴周围长胡须、脸上长青春痘到医院就诊。经过检查,医生告知小杰家长,小杰已发育完全,骨龄显示为17岁,骨骺闭合,已达最终身高。

市妇幼保健院儿内科主任医师黄占克介绍,性早熟是一种以性成熟提前出现为特征的发育异常,是指在性发育年龄以前出现第二性征,即乳房发育、阴毛、腋毛出现,身高、体重迅速增长,外生殖器发育。男孩在9周岁前、女孩在8周岁前呈现第二性征或10周岁前出现初潮即诊断为性早熟。

按发病机理和临床表现分为中枢性性早熟和外周性性早熟两种。中枢性性早熟是源于下丘脑,促性腺激素释放激素的分泌和释放量提前增加,提前激活性腺轴功能,导致内、外生殖器发育和第二性征出现。外周性性早熟是指第二性征发育与性腺发育步调不一致,睾丸或卵巢本身并未发育,但部分第二性征却提前出现的疾病。

性早熟的危害
性早熟的孩子往往伴随着生长潜能受损。在性发育的过程中,男孩和女孩身高和体重过快增长和骨骼成熟加速,可使骨骺融合较早,身体过早成熟也就意味着身高增长提前停止。早期身高虽较同龄儿童高,但成年后身高反而较矮小。发育提前一年,往往会损失5厘米左右的身高,给以后的婚姻、工作造成一定的影响。

性早熟也会影响孩子的心理状态,产生怪异、自卑、自闭的行为特征。此外,生理上的改变也可能引发性早熟儿童对性产生强烈兴趣,从而对学习无法集中注意力,会引发早恋,甚至出现性行为等社会问题。

引起性早熟的原因
性早熟的内在原因是下丘脑促性腺激素释放激素分泌增加,使垂体分泌黄体生成素和卵泡刺激素的量增

加,性腺增大,性激素分泌增多,使小儿提早进入青春期。黄占克提醒,青春发育还受遗传基因、父母青春发育的情况、慢性疾病、营养情况与生活环境的影响。

如何预防性早熟
性早熟要早防早治。黄占克建议,孩子们要多运动,多吃蔬菜水果,养成早睡早起的习惯,不乱吃补品。同时家长要定期监测孩子身高,留意孩子是否有第二性征出现,一旦发现孩子有性早熟倾向,应尽早带孩子到专科医院内分泌专科就诊,找出原因并及时给予相应治疗,在孩子长期的生长过程中,是可以慢慢纠正的。



■专家链接
黄占克,市三院(市妇幼保健院)儿内科主任医师,从事儿科临床工作十余年,系市青年技术岗位能手、市第九批

漯河市第三人民医院
市妇幼保健院
地址:沙北黄山路与辽河路交叉口

为了老年人健康

——市卫健委开展老龄健康教育培训进基层“百千万”活动侧记

我市属于老龄化程度较高、老年人口增长较快的地区,目前,60岁以上老年人口已达49.3万人,约占全市总人口的18.1%。近年来,在市委、市政府的正确领导下,市卫健委积极应对人口老龄化,以推进健康漯河建设和满足城乡老年人基本医疗养老服务需求为目标,着力构建覆盖城乡、规模适宜、功能合理、综合连续、高效便捷的医养结合服务网络,努力为群众提供全生命周期的卫生与健康服务,为老年人提供连续的健康管理服务。

随着我市人口老龄化进程加快,失能、部分失能老年人口大幅增加,老年人的医疗卫生服务需求和照料需求叠加的趋势越来越显著,健康养老服务需求日益强劲,迫切需要为老年人提供医疗卫生与养老相结合的服务。8月至9月,市卫健委组织开展老龄健康教育培训进基层“百千万”活动,在增强老年人健康意识、提高老年人的健康素养和健康水平、提升基层从事老龄健康工作人员能力方面取得良好效果。

“高看式”重视,组织保障到位。
市卫健委要求,对于事关老年人健康的工作要高看一眼、厚爱一分,从事老龄健康的工作人员一定要带着对老年人的深厚感情开展对其的服务工作。市卫健委将教育培训工作主题确定为“加强老龄健康人才培养,增强老年人健康服务意识”,并在深入调研的基础上制订漯河市老龄健康教育培训进基层“百千万”活动工作目标,即全市各级医疗卫生机构举办各类老龄健康教育培训活动总数不少于100场,受教育

培训医护人员不少于2000人,现场直接受益老人不少于10000人。其中,临颍县、舞阳县举办活动各不少于25场;郾城区、源汇区、召陵区举办活动各不少于15场;示范区、开发区、西城区举办活动各不少于3场。以上每场活动受教育培训医护人员平均不少于20人次,现场老年人现场受益平均不少于100人次。

“无缝式”对接,全员行动迅速。
8月初,全市老龄健康教育培训进基层“百千万”活动启动仪式在市区烟厂花园举办,现场向全市各县、区老龄健康教育培训工作队授旗,各县、区卫健委和市六院负责同志、医务工作者代表、社区老年人及群众代表100余人参加。市六院作为我市的老龄健康工作培训基地,为此次活动做了大量准备工作,专门组织力量进行深入的专题调研。活动期间,市六院抽调精兵强将,组织老龄健康教育培训工作队赴县医院、乡镇卫生院、社区卫生服务中心等基层医疗卫生单位开展教育培训活动。各县、区老龄健康教育培训工作队,在配合市六院开展活动的同时,自主在本县、区开展教育培训活动。

“订单式”教育,培训有的放矢。
本着基层要什么教什么、缺什么补什么的原则,市卫健委向基层下发老龄健康教育需求清单,把老龄健康教育落到实处、细处。市卫健委对征求到的需求进行梳理,主要归纳为三个方面的内容:一是培训老龄健康政策。培训关于建立完善老年健康服务体系的政策以及老年人健康管理、老龄健康服务相关政策。二是开展老年人健

康教育。广泛宣传老年失能预防核心信息、阿尔茨海默病预防与干预核心信息等老年健康知识,提高老年人健康素养,营造积极健康的氛围。三是开展人口老龄化国情宣传教育。重点宣传解读老年人权益保障法、《关于深入推进医养结合发展的若干意见》等老龄政策法规,宣传其重要意义、创新举措、实际成效,促进各项老龄健康政策制度有效落实。

“贴心式”服务,真情感动群众。
在教育培训方面,依托传统媒体和新媒体开展语言生动、图文并茂、互动性强的教育培训活动。采取现场专家授课、咨询义诊、展板宣传、张贴海报标语、发放科普读物等方式,向基层工作人员、群众宣讲老龄健康科学知识和老龄健康服务政策。同时,在落实老年人健康管理等老龄健康服务项目过程中,开展送政策、送知识、送服务进社区、进家庭活动,加强对老龄健康知识和老龄健康服务政策的宣传。活动期间,医疗专家团队精心为基层医护人员开展老龄健康业务培训,包括老年医学、老年护理、医养结合、安宁疗护、老年心理关爱等内容,培训为基层医护人员开阔眼

界、提升层次创造了较好的条件。活动现场,医生还为群众测量血压、做心电图检查,鼓励老人们以健康的心态迎接美好幸福的生活,赢得群众的一致好评。

“连锁式”效应,工作持续发力。
按照市卫健委的工作要求,各县、区卫健委聚焦老龄健康重点工作持续发力,一件一件抓落实,一项一项抓兑现,确保老龄健康各项工作落到实处、取得实效。学习强国、人民日报客户端、新华网客户端、医药卫生网、大河报客户端、《漯河日报》、漯河电视台、漯河电台等新闻媒体先后对我市开展的老龄健康教育培训工作进行报道,提升了市老龄健康工作的知名度和影响力。

市卫健委将以此为契机,加快老年医疗机构建设,深化医养结合发展,构建医防康养融合服务机制,普及老年健康核心信息,提升老年人自我保健意识和健康管理能力。在今后工作中,将继续以维护老年人健康权益为中心,以满足老年人健康服务需求为导向,大力发展老龄健康事业,努力提高老年人健康水平,实现健康老龄化,建设健康幸福漯河。 王华

努力为人民群众
提供全方位全周期健康服务
主办:漯河市卫生健康委员会

接种疫苗后多久能献血

近年来,随着群众健康意识不断增强,接种各种疫苗的人增多,相关问题也随之而来,不少人咨询疫苗接种后多久能献血的问题。在《网站技术操作规程(2019版)》献血者健康征询中,有免疫接种或接受生物制品治疗后献血的规定,提及3类情况:
1.无暴露史的预防接种。无暴露史的预防接种分两种情况:一种是接受灭活疫苗、重组DNA疫苗、类毒素

注射者无病症或不良反应出现者,暂缓至接受疫苗24小时后献血,包括伤寒疫苗、冻干乙型肝炎灭活疫苗、吸附白破联合疫苗、甲型肝炎灭活疫苗、重组乙型肝炎疫苗、流感全病毒灭活疫苗等。另一种是接受减毒活疫苗接种者,接受麻疹、腮腺炎、脊髓灰质炎等活疫苗最后一次免疫接种2周后或风疹活疫苗、人用狂犬病疫苗、乙型肝炎减毒活疫苗等最后一次

免疫接种4周后方可献血。
2.有暴露史的预防接种。如被动物咬伤后接受狂犬病疫苗注射者,最后一次免疫接种一年后献血。
3.接受生物制品治疗者。接受抗毒素及免疫血清注射者于最后一次注射4周后方可献血,包括破伤风抗毒素、抗狂犬病血清等;接受乙型肝炎人免疫球蛋白注射者1年后献血。
市中心血站

人人享有安全血液
漯河市中心血站
地址:漯河市天山路28号 热线:0395-3331389

警惕感染幽门螺杆菌 种植牙有哪些优点

幽门螺杆菌感染是人类最常见的慢性感染之一,其进入人胃内酸性环境后生长繁殖,会引起组织损伤,诱导炎症反应和免疫反应。目前我国人群感染率在40%~50%,多数患者在儿童期就被感染了。我国由于感染因素导致的癌症中,幽门螺杆菌感染所致的癌症占45%,其感染者发生胃癌的风险增加4~6倍。

人体一旦感染幽门螺杆菌,正常的胃黏膜会产生炎症,即发生慢性浅表性胃炎和慢性萎缩性胃炎。有数据表明,90%以上的慢性胃炎都是由幽门螺杆菌引起的。如不经治疗,部分患者会慢慢演变直至胃癌。幽门螺杆菌是“吃进去的细菌”,它的传染性很强,最常见的传播方式是“口-口”传播,或“粪-口”传播。发现感染幽门螺杆菌不必恐惧,只要规范治疗,90%以上的患者可根除。预防幽门螺杆菌,最重要的是管好个人卫生,防止病从口入。同时,到医院定期体检,可通过胃镜和碳13尿素呼气实验两种方式,有效检测幽门螺杆菌。一旦确诊,要尽快到正规医院就诊。对于年龄大于35岁、有胃癌家族史、有胃肠道相关症状的幽门螺杆菌感染者,建议进行胃镜检查,以了解胃内情况。

据《生命时报》

怎样给3岁以下儿童喂药

良药大多苦口,孩子们普遍抗拒吃药,尤其是3岁以下的婴幼儿,吃起药来更费劲。如何才能正确又顺利地让宝宝把药吃下去呢?
我们经常看到很多错误的喂药方法,最常见的有3种:暴力灌药、欺骗式喂药及把药混进奶或果汁等食物中。暴力喂药会导致孩子大哭,这样药物很可能会呛入气管,引发危险。欺骗式喂药会导致孩子以后更加抗拒服药。还有一部分家长将药一概加入果汁、牛奶、果酱等食物中,让孩子不知不觉地服下药物。专家提醒,不是所有药物都可以加入奶、果汁等食物中服用。这与药物本身的性质和制药的工艺有关。比如,用于儿童过敏性鼻炎和哮喘治疗的药物——孟鲁司特钠颗粒,其说明书就要求药物“与室温或冷的软性食物(如

苹果酱)混合服用,或溶解于一茶匙室温或冷的婴儿配方奶粉或母乳服用。而有的药物就不能与奶、果汁等同服,比如钙剂。因此,说明书有明确描述要求的按法服用,说明书没有相关描述或者无法按说明书要求服用的,应咨询药师。

对3岁以下儿童来说,液体、粉末或小颗粒形态的药物形式比较方便孩子服用。但很多儿童需要的药物没有这些友好的剂型,这时我们就只能选择其他剂型,比如药片或胶囊。如果是普通的片剂/胶囊剂,可以碾碎或打开服用。有些药片可以快速转变为液体,如分散片可快速溶化在水中,对3岁以下儿童也是适用的。务必注意,带有“缓释”“控释”“肠溶”字样的片剂/胶囊剂,通常都不可以掰开、碾碎

种植牙与传统义齿比较,具有很多优点:它外形逼真、美观;稳定性好,咀嚼功能大大优于传统活动假牙;无须磨削邻牙的好牙,可以最大限度地保护患者的健康牙齿;体积小,最大限度地减少假牙对发音的影响;舒适卫生,既不怕冷又不畏酸,而且使用方便。种植牙是目前最舒适、美观的选择,让你再也不用戴“看着假,戴着也假”的假牙。

如果有牙齿要拔除,常规修复方法都是先拔牙,待拔牙窝愈合2~3个月后再开始镶牙。如果是前牙,即做一个塑料的临时假牙,也不好看而且异物感明显,戴着很不舒服。接下来就要选择是镶活动假牙还是固定假牙,活动假牙每天要摘戴,戴着不舒服的同时还会暴露卡环(金属钩子),影响美观;固定假牙虽然美观、舒适程度好一些,但需要对缺牙两侧的牙齿进行磨削。而种植牙像固定假牙一样美观、舒适,同时不需要磨削相邻的健康牙,是很好的选择。

有时还可以在拔牙同时进行种植,这样就不存在缺牙的时间,基本不影响社交活动。是否适用于即刻种植,需医师根据口腔情况而定。
由于临床情况不同,种植治疗的成功率约为98%,也有可能终身保留。种植义齿在一定程度上可以被认为天然牙,且以相仿的方式运作。过分用力使用可能导致种植义齿损坏和种植体松动,不健康的口腔卫生会使种植体周围组织有感染的风险,因此,术后定期的口腔检查是非常必要的。另外,现在市面上有大量的种植体系统,选择一个可靠的种植体系统至关重要。 众植口腔

Zhongzhi众植口腔
Dental Clinic
地址:郾城区黄河路与崂山路交叉口向东100米路南
电话:0395-2666120

科学用药

西瓜皮在许多人的心目中没有什么用处。其实,西瓜皮用好了也是宝。西瓜皮最重要的作用是作为防治疾病的药物。它的入药部分是西瓜的最外层表皮,它气微味淡,具有清热解暑、止渴、利小便的功效,常用于暑热烦渴、小便短少、水肿、口舌生疮等病症的治疗。《丹溪心法》中有用西瓜皮灰治疗“口疮”的记载;《摄生众妙方》中有用它与盐、酒调治治疗“闪腰挫痛,不能屈伸”的医案;《本草汇言》中有用它烧灰填塞牙缝,治疗牙痛的验案。现代医学研究认

坚持吃花生有益健康

花生自古就有“长寿果”之称,它富含优质蛋白、不饱和脂肪酸、维生素B1、维生素B2、烟酸等重要成分,价格低廉,是性价比很高的坚果。近日,我国学者首次发现花生红衣含有的原花青素-B2,具有较为显著的抗肿瘤功效。那常吃花生对健康有什么帮助呢?
1.护心。一项研究指出,日常饮食中加入适量花生,有助预防动脉硬化,还可降低心脏病和卒中发病风险。专家认为,花生之所以降脂护心,关键在于其富含不饱和脂肪酸。
2.保护大脑。花生所含的赖氨酸、谷氨酸和天门冬氨酸,有助促进脑细胞发育、增强记忆力。
3.美容养颜。吃花生容易产生饱腹

西瓜皮用好也是宝

为,它是理想的利尿剂,对肾炎水肿、糖尿病、黄疸等有治疗效果,同时还有解酒中毒的作用。
用西瓜皮与皮硝混合制成的白色结晶,药物学上叫作“西瓜霜”,是治疗口腔疾病的主要药物,比如可用于治疗喉风、喉痹、口疮、牙疳和久嗽咽痛,大多研末吹喉外用,或者入汤剂内服。《喉痧症治概要》中记载可用于消炎退肿,是治疗咽喉肿痛白腐的“玉钥匙”;《治喉捷要》中记载用于治白喉的“瓜霜散”,是以西瓜霜为主药而制成的要方。 据《大河健康报》

爱牙课堂

正畸期如何正确有效刷牙

正畸治疗期间,了解正确的刷牙方法以及口腔保健十分重要。怎么刷牙效果好?推荐转圈刷。在清洁牙齿表面时,刷头在每一颗牙的表面轻轻打圈。然后牙刷与牙龈成45度,使刷毛进入矫治器与牙面间的缝隙轻轻刷。转圈刷简单有效,可以清理绝大部分牙面和托槽周围的软垢。
每天至少睡前用一次牙线,使用牙线清洁牙线下方、牙齿邻接处等牙刷无法清洁到的部位。细小的死角部位交给牙缝刷清洁,同时还更需要一支牙间刷,牙间刷的刷头比牙刷小很多,可以深入清洁牙齿之间的菌斑,也可以有效地清洁矫治器里的残留物。配合使用漱口水,吃完东西之后

漯河市第三人民医院
市妇幼保健院
地址:沙北黄山路与辽河路交叉口

电话:2690120
漯河市第三人民医院
市妇幼保健院
地址:漯河市人民东路479号(人民路与解放路交叉口西行50米路北)