

国家卫健委内设机构将调整

中国机构编制网16日公布《国家疾病预防控制局职能配置、内设机构和人员编制规定》和《中共中央办公厅 国务院办公厅关于调整国家卫生健康委员会职能配置、内设机构和人员编制的通知》，明确国家疾病预防控制局是国家卫生健康委员会管理的国家局，为副部级单位。同时，对国家疾病预防控制局的职能配置、内设机构和人员编制等作出规定，对国家卫生健康委员会内设机构进行调整。

规定指出，国家疾病预防控制局主要职责包括：组织拟订传染病预防控制及公共卫生监督的法律法规草案、政策、规划、标准，负责疾病预防控制网络和工作体系建设；领导地方各级疾病预防控制机构业务工作；制定并组织落实国家免疫规划以及严重危害人民健康公共卫生问题的干预措施等。

根据规定，国家疾病预防控制局内设机构（副司局级）包括：综合司、

规划财务与法规司、监测预警司、应急处置司、传染病防控司、卫生与免疫规划司、综合监督司、综合监督二司、科技教育与国际合作司（港澳台办公室）和机关党委（人事司）。

根据通知，国家卫生健康委员会负责管理国家疾病预防控制中心，将制定并组织落实传染病预防控制规划、国家免疫规划以及严重危害人民健康公共卫生问题的干预措施等职责划入国家疾病预防控制中心。

同时，国家卫生健康委员会内设机构迎来调整。通知明确，国家卫生健康委员会医政医管局更名为医政司；国家卫生健康委员会卫生应急办公室（突发公共卫生事件应急指挥中心）更名为医疗应急司；国家卫生健康委员会机关党委（党组巡视工作领导小组办公室）负责机关和在京直属单位党的建设和纪检等工作；撤销国家卫生健康委员会疾病预防控制中心、综合监督局。

据新华社

返岗返学做好个人防护

假期后，大家在返岗返学途中要做好防护，积极预防新冠肺炎病毒传播。

尽量不乘坐公共交通工具，如果必须乘坐公共交通工具，应全程正确佩戴口罩，减少接触病原风险。随身携带免洗手液、消毒纸巾等，做好手卫生，并擦拭扶手等人体可能接触的地方。在自己咳嗽或打喷嚏时，用纸巾将口鼻完全遮住，并将用过的纸巾立刻扔进封闭式垃圾箱内，防止病菌传播。条件允许时，适当打开窗户通风。尽量不在公共交通工具上进食。

上班人员应自行进行健康监测，若

出现新冠肺炎的可疑症状，要及时前往医院就医，不要带病上班。上班需要乘坐电梯时，触碰电梯按钮后要立即洗手，楼层不高的建议改走步梯。多人办公时建议勤洗手，加强通风换气，保持办公场所空气流通，并与同事保持适度距离，定期对门把手、开关、电脑等公共接触物品和部位进行定期清洗和消毒，保持环境卫生清洁，及时清理垃圾。如果在食堂就餐，就餐人员可分时间段就餐，就餐时保持一定距离，坐下吃饭前一刻再摘下口罩，避免就餐时说话。单位食堂应严格按照食品卫生要求

进行规范消毒。

家政人员提供服务时要佩戴口罩，注意手卫生，保持良好卫生习惯，有发热、咳嗽等症状应自觉停止提供家政服务，并及时就医。住家家政服务人员应主动告知雇主返岗时间、行程等信息，并按照返岗人员居家隔离要求做好各项防护措施。

快递和送餐人员提供服务时要佩戴口罩，注意手卫生，保持良好卫生习惯。尽量减少使用厢式电梯，减少与顾客的接触机会。如有发热、咳嗽等症状应自觉停止提供快递或送餐服务，用工

单位应督促其及时就医。

市健康教育所提供



诚信二院·健康万家

眩晕或因耳科疾病

日常生活和工作中，有人会突发眩晕，并伴有恶心、呕吐等症状。对于眩晕急性发作、经头部影像学检查未发现脑血管意外的患者，全科医生会建议到耳科医生处就诊，尤其是同时伴有听力下降和（或）耳鸣的眩晕患者，多是内耳病变导致的眩晕。

市二院耳鼻喉科副主任医师王国强介绍，眩晕的发生与耳朵关系密切。眩晕是因机体对空间定位障碍而产生的一种运动性或位置性错觉。人体平衡的维持需要来自前庭系统、本体感觉系统和视觉系统的感觉信息输入以及外周与中枢神经系统之间复杂的联系和整合作用，而前庭系统在维持躯体平衡中起主导作用。

前庭系统分为中枢前庭和外周前庭，中枢前庭在我们脑内，外周前庭主要指前庭感受器。“前庭感受器在我们的耳朵里面。”王国强说，我们的耳朵分为外耳、中耳和内耳，内耳包含负责听力的耳蜗以及负责平衡的前庭感受器（由半规管和耳石器组成）。本体感受器主要是指位于肌肉、肌腱和韧带等处的感觉神经末梢，能够感受肌肉张力和压力的变化，感受关节伸展程度，并将这些感受变化的刺激信号转化为神经冲动传入大脑皮质躯体运动中枢，以调节骨骼肌的运动。

王国强说，眩晕是耳科疾病的常见症状，其发病率较高。通过流行病学研究表明，因内耳病变导致眩晕的患病率为29.3%，其中前庭性眩晕发病率为7.4%。

常见引起眩晕的耳科疾病包括良性阵发性位置性眩晕（耳石症）、梅尼埃病、伴眩晕的突发性耳聋以及前庭神经炎等。梅尼埃病是因内耳出现病理性的积液而引起的听觉和平衡信号感受细胞功能异常，导致听力下降和眩晕；突发性耳聋伴眩晕虽然目前病因

未明确，但也会引起相应的听觉和平衡信号感受细胞的功能异常；前庭神经炎则是由接收和传递来自前庭感受器的平衡信号的前庭神经出现炎症，导致信号传递出现异常，从而引起了眩晕发作。

王国强提醒，如果出现眩晕，需要到医院找专科医生根据全面的病史调查，并结合专业的辅助检查，才能明确诊断是患上了耳源性眩晕还是颅内炎症、供血障碍，或是其他全身疾病等原因引起的眩晕。

市二院提供



专家链接

王国强，市二院耳鼻喉科副主任医师。他毕业于河南医科大学，擅长中耳炎、鼻窦炎、耳蜗、耳鸣、眩晕病的诊断治疗，可熟练开展婴幼儿听力筛查、聋哑儿听力康复、听力评估等工作。他获市科技成果奖1项，发表论文3篇。



健康课堂

老年人饮食要防“三高四低”

这个食物不能吃，那个得少吃，什么食物抗癌抗衰老……生活中，老年人保健意识明显要高于其他人群，却容易“走偏”。与其探讨哪些食物“更好”，不如关心吃得对不对、够不够。营养全面、足量摄入，才能保证机体营养充足，更有生命力。根据2012年我国老

年人群能量及主要营养素摄入量表，我国老年人群主要营养素摄入水平存在一定的问题，呈现出“三高四低”的特点。老年人可针对这些普遍问题进行自查，及时调整“偏颇”的饮食。

“三高四低”中的“三高”，是指三种营养素摄入超过我国膳食指南的推荐标准，给身体带来额外负荷。

脂肪：我国老年人群脂肪摄入量为69.5克/天。其中，60~74岁为68.4克/天，75岁以上为59.4克/天。数据表明，约89.1%的老年人脂肪摄入量超过推荐量范围。碳水化合物：我国老年人谷类日均摄入量为255.9克/天。与推荐摄入量（160~180克/天）相比，99.9%的老年人摄入量超标。

钠：我国老年人食用盐摄入量明显下降，但钠

摄入量降低却不明显。在最新监测数据中，老年人平均钠摄入量仍然高达4988.5毫克/天，是推荐量的2.5倍。这与居民较多地消费高钠含量的加工食品有关。

“四低”即四种营养素摄入低于膳食指南推荐标准，会影响身体正常机能。

蛋白质：一半以上老年人摄入量不足。60岁及以上人群蛋白质平均摄入量为56.6克/天。其中，75岁以上仅为50.2克/天。数据表明，55.4%的老年人蛋白质摄入量未达到推荐量。

维生素：每日平均摄入量远低于推荐量，比如维生素B1为0.8毫克、维生素B2为0.7毫克、维生素C为72.1毫克等。大部分老年人的摄入量在参考摄入量的一半左右。

钙：膳食指南推荐钙摄入量为1000毫克/天。在上述调研数据中，老年人平均钙摄入量为344.2毫克/天，农村老年人仅为280.8毫克/天，约96.8%的老年人钙摄入不足。

脑组织进入蛛网膜下腔。

脑血管病是常见病、多发病，具有发病率高、死亡率和致残率高的特点。根据脑血管病发生快慢可分为急性和慢性脑血管病。急性脑血管病来势凶、发病急，包括脑梗塞、脑血栓形成、短暂性脑缺血发作、脑出血、蛛网膜下腔出血等。慢性脑血管病发病隐袭，逐渐进展，如脑动脉硬化症、血管性痴呆等。

市六院提供

专家链接

段红霞，市六院神经内科主任，副主任任医师，现任任神经内科分会常务委员，省癫痫、脑卒中、中西医结合老年病、神经介入等学会委员，市神经内科学会副主任委员，市癫痫学会委员。她在第四军医大学、河南省人民医院、郑州大学一附院进修，擅长脑血管病、癫痫、帕金森病、脑炎、神经肌肉病等疾病的诊治和后期康复治疗。



市卫健委统计信息中心 融媒体办公室揭牌

2月16日，市卫健委统计信息中心、融媒体办公室揭牌。

前期，市卫健委立足实际、定位长远，依托“两微一抖”平台，通过软文、音频、视频等形式，向群众推送健康教育、政策宣传、疾病预防、保健治疗等内容，取得较好的宣传教育效果。其中，漯河卫健委抖音号试

运行一个月以来，粉丝量位居全省卫健系统官方抖音号第二，“健康漯河”微信公众号粉丝量达25万人。市卫健委统计信息中心、融媒体办公室将继续发挥优势，讲好卫健故事，传播卫健声音，全面提高舆论引导力，进一步增强群众健康意识，提升群众健康素养。 王华 张博

漯河医保·保障民生

市医疗保障局 能力作风提升大讲堂开讲

近日，市医疗保障局能力作风提升大讲堂开讲，围绕医疗保障工作中如何统筹兼顾抓好重点工作、如何躬身入局增强担当意识、如何提升能力创先争优进行了讲解。同时，要求全局党员干部统一思想、提高认识，切实增强做好全市医疗保障工作的责任感和紧迫感，不断提升政治能力、专业能力、改革创新能力和统筹发展和安全能力、群众工作能力，推动我市医疗保障工作提质增效；紧扣年度各

项重点工作目标，在统筹兼顾上下功夫，重点抓好营商环境、万人助万企、文明城市创建、安全生产、信访稳定和基层党建等工作；结合实际情况，积极学习借鉴先进地市的成功经验和做法，进一步提高我市医疗保障水平；提高沟通协调能力，加大与业务主导单位或部门的沟通力度，最大限度争取支持，助推我市医疗保障事业高质量发展。

姜晓杰

推进“医疗、医保、医药”三医联动 保障人民群众就医用药需求

主办：漯河市医疗保障局

市中医院 成功为青年患者取出脑血栓

本报讯（记者 刘彩霞）近日，市中医院急诊科接诊一名26岁的男性患者。该患者在前一晚饮酒后入睡。次日上午9点，家属发现其左侧肢体无力，立即送往市中医院就诊。

患者到达医院后，呈嗜睡状态，左侧面瘫，有颅内大血管闭塞征象。该院医生经对患者进行头颅CT检查，排除出血可能。考虑到患者年龄较小，保守治疗预后差，医生与家属

充分沟通后启动神经介入应急预案。随后，该院神经介入团队为患者在全麻下行脑血管造影+闭塞血管再通术。术中，造影证实患者右侧大脑中动脉水平段闭塞，医生应用导管抽吸术联合支架取栓，成功取出两块血栓碎片，再次造影后显示右侧大脑中动脉开放，前向血流接近正常。患者在麻醉清醒后神志清楚。术后第三天，该患者基本恢复自理，近日即可出院回家休养。

运动健康

扭伤挫伤骨折怎么办

当前正值冬奥会，观看精彩比赛时，点燃了很多冰雪运动爱好者的激情。享受冰雪运动时，一不小心出现踝关节扭伤、关节脱位、肌肉拉伤等急性损伤怎么办？华中科技大学同济医学院附属协和医院骨科副教授黄玮、北京积水潭医院主任医师赵斌提醒，在享受冰雪运动快乐的同时，要做好保护措施，避免意外伤害。

黄玮举例，在短道速滑的场地上，有些滑冰爱好者常因身体接触摔倒和撞击，造成肩关节脱位和肩锁关节脱位。在这些紧急状况下，掌握正确的损伤处理方法十分重要，要避免急性损伤发展为慢性损伤。

在冰雪运动中发生踝关节扭伤，即俗称的崴脚怎么办？崴脚究竟损伤了哪些结构？黄玮介绍，崴脚后常出现踝关节疼痛、压痛、肿胀，踝关节活动受限，无法负重行走等症状。踝关节扭伤通常伴有韧带损伤，从而使踝关节的稳定性、平衡协调感觉及定向活动能力下降。

“运动中常见的踝关节损伤是外踝扭伤，而大部分的踝关节扭伤均涉及距腓前韧带损伤，会导致踝关节运动能力大大降低。”黄玮说，反复发生踝关节扭伤会引起反复受伤，长期关节不稳定、早期退行性骨改变及慢性疼痛等临床表现。一项针对篮球运动员的研究发现，踝关节重复扭伤的可能性几乎是首次扭伤的5倍。

“通常踝关节急性扭伤要拍X线片，以排除骨折。急性的踝关节扭伤不伴有骨折，大多可以保守治疗。”黄玮介绍，保守治疗方法包括使用护具保护踝关节；在充分保护关节的前



新华社发

前提下，适当负重行走，有利于扭伤的恢复；进行冰敷；尽早采用弹力绷带加压包扎，有助于减轻肿胀等。

此外，如果在运动中发生挫伤、骨折怎么办？针对挫伤的急救处理措施，赵斌建议，一旦出现活动受限，应立即给予伤者冰敷，以控制肿胀和减轻组织的出血。轻微挫伤一般只要局部制动、休息、抬高患肢，很快就可消肿愈合。重度挫伤除了基本处理外，应及时就医。

据新华社



资料图片