

《“十四五”国民健康规划》印发

推广青春健康教育 强化老年预防保健

记者近日了解到,国务院办公厅日前印发《“十四五”国民健康规划》,提出关注“一老一小”系列“小目标”。

儿童和青少年的健康成长关系着国家和民族的未来。规划提出,实施母乳喂养促进行动,开展婴幼儿养育专业指导,加强婴幼儿辅食添加指导,实施学龄前儿童营养改善计划,降低儿童贫血患病率和生长迟缓率。实施健康儿童行动提升计划,建设儿童友好医院,推动儿童保健门诊标准化、规范化建设,加强儿童保健和医

疗服务。

此外,规划要求加强对儿童青少年贫血、视力不良、肥胖、龋齿、心理行为发育异常、听力障碍、脊柱侧弯等风险因素和疾病的筛查、诊断和干预。指导学校和家长对学生实施防控综合干预,抓好儿童青少年近视防控。加强儿童心理健康教育和服

务,强化儿童孤独症筛查和干预。针对青少年的生理健康问题,规划特别指出要推广青春健康教育工

作,开展青少年性与生殖健康教育。统筹推进各级疾病预防控制机构学校

卫生队伍和能力建设,加强对辖区学校卫生工作的指导。开展儿童健康综合发展示范县(市、区、旗)创建活动。

“一老一小”事关全民健康大局,在保障儿童青少年健康的同时,规划也对老年健康工作提出新要求。

围绕强化老年预防保健、提升老年医疗和康复护理服务水平,规划提出到2025年,65岁及以上老年人城乡社区规范健康管理服务率达到65%以上,二级以上综合医院设立老年医学科的比例达到60%以上,完善从居

家、社区到专业机构的长期照护服务模式,提升基层医疗卫生机构康复护理服务能力,稳步扩大安宁疗护试点。

为了提升医养结合发展水平,规划要求健全医疗卫生机构和养老服务机构合作机制,为老年人提供治疗期住院、康复期护理、稳定期生活照料、安宁疗护一体化的服务,鼓励农村地区通过托管运营、毗邻建设、签约合作等多种方式实现医养资源共享。

据新华社

漯河市大参林医药有限公司

捐赠爱心 传递希望

本报讯(记者 刘彩霞)“健康是我们每个人的梦想。脑瘫、恶性肿瘤等严重威胁人类健康的重大疾病给患者家庭带来了灾难性的打击。爱心不论大小,善举不分先后。我们期待大家奉献的一片爱心。”5月20日,漯河市大参林医药有限公司举行“漯河人道救助计划”线下捐赠活动,全体员工踊跃参与,奉献爱心。

据悉,漯河市大参林医药有限公司作为大参林医药集团股份有限公司的全资子公司,于2010年3月与中国连锁药店三强企业——广东大参林连锁药店有限公司合作注册成立。该公司秉持“满腔热情为人民健康服务”的企业使命,恪守职业操守,以放心的质量、合理的价格、规范的经营、热忱的服务为漯河人民提供了一个更加便利快捷、安全放心的健康服务平台。经过12年的发展,如今,该公司在市区已拥有97家门店和一个配送中心,经营面积近3万平方米,其下属的药店采取处方柜和开架自选相结合的经营方式,经营范围包括中药、西药、医疗器械、保健食品等30类1万余个品种。

漯河市大参林医药产业园项目净占地面积60亩,一期建成符合

GSP规范要求的医药批发和配送中心,其中仓储约1.5万平方米,办公、营销中心和生活配套约5000平方米;二期建成物流仓库1.1万平方米。该公司现有员工近600人,连锁门店由2010年的12家增加至2022年的97家;2020年上缴税收1600万元,2021年上缴税收2500万元。

为倡导“人人皆可参与”的公益理念,漯河市大参林医药有限公司结合漯市区红十字会“漯河人道救助计划”筹资项目,积极动员全体员工开展线下爱心捐赠活动,筹资项目重点用于救助辖区重大疾病人群,支持红十字应急救援、救护培训及宣传等。

活动现场,漯河市大参林医药有限公司领导带头捐款,随后员工依次上台捐款。“在《爱的五种语



漯河市大参林有限公司员工捐款。

索佳 摄

言》一书中写道:爱分为赞美、陪伴、礼物、服务、行动。在今天这个特殊的日子,和其他员工一起参与公司举行的捐款活动,我非常自豪。我们坚信涓流共汇,足以涌成江河;绵力齐聚,定能众志成城。相信通过汇聚广大爱心人士的力量,一定能为需要帮助的人送去温暖和希望。”漯河市大参林有限公

司员工代表说。

经过该公司动员、倡议,全体员工积极捐款共计12255元,用实际行动树立了“奉献、友爱、互助、进步”的志愿者精神和社会文明风尚。今后,漯河市大参林有限公司将继续加强企业精神文明建设,争创让漯河人民放心的药店,树立诚信经营、贴心服务的良好社会形象。

· 相约六院·健康相伴 ·

心血管疾病防治基本知识

心脑血管疾病是心脏血管疾病和脑血管疾病的统称,泛指由于高脂血症、血液黏稠、动脉粥样硬化、高血压等所导致的心脏、大脑及全身组织发生的缺血性或出血性疾病。心脑血管疾病是一种严重威胁人类,特别是50岁以上中老年人健康的常见病,具有高患病率、高致残率和高死亡率的特点。其中,心脑血管疾病的常见症状有心悸、气短、夜间阵发性呼吸困

难、胸闷、水肿、晕厥、咯血、虚弱、嗝气、上腹痛、恶心、呕吐、左后背痛、左手臂痛等。

心血管疾病多发于血压高、血糖高和血脂高以及超重和肥胖的人群。在生活中,戒烟限酒、少盐饮食、多吃果蔬、规律运动可降低发生心血管疾病的危险。

健康饮食:平衡的饮食对于健康的心脏和血管系统至关重要。健康的饮食包括食用大量水果和蔬菜、未加工的谷物、瘦肉、鱼和豆类,并限制盐、糖和脂肪的摄入。

规律运动:经常锻炼身体有助于保持心血管健康。每天至少60分钟的锻炼有助于保持健康体重。

避免吸烟:吸烟后,肾上腺素和去甲肾上腺素的分泌增加可使血压升高,严重时造成

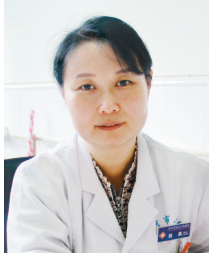
动脉粥样硬化。一旦动脉出现问题,心、脑、肾等全身器官均受到影响,甚至诱发心梗、脑梗等问题。无论纸烟、雪茄、烟斗还是咀嚼的烟草,吸入均有害健康。吸入二手烟也是危险的。

定期进行健康体检:35岁以上成年人应每年进行一次全面的健康体检。此外,糖尿病、高血压和高血脂的患者应进行药物治疗,将血压、血糖、血脂控制在正常范围内,可预防心血管病的发生。

生活中,身体若出现以下症状应引起警惕、及时就医:运动、劳累、激动、紧张、寒冷或饱餐时出现头痛、牙痛、胸痛、胸闷、心悸,休息后缓解;枕头低时感到胸闷憋气,需要抬高枕头、坐起或站起来才能缓解;反复出现脉搏不齐,不明原因心跳过快或过缓。

市六院提供

■专家链接



赵森,市六院(市中心血管病医院)业务副院长,心血管内科主任医师。她是市中心血管内科带头人之一,兼任中国心力衰竭学会专家委员、中国心脏联盟心血管疾病预防与康复学会漯河联盟第一届副主任委员、河南省医师协会首届心血管内科医师分会委员。赵森先后在郑州大学第一附属医院和北京朝阳医院心脏中心进修。从医28年来,她积累了丰富的心脏病诊疗经验,擅长冠心病、急性心力衰竭、心肌炎、心律失常、高血压病、血脂血症的诊治,被评为河南省中原健康卫士,并荣获漯河市五一劳动奖章。

市健康教育所提供

高血压患者:健康生活 合理用药

坚持健康的生活方式和服用降压药是治疗高血压的主要方法,二者缺一不可。健康的生活方式是基础,合理用药是血压达标的关键。只有两者结合,才能有效控制高血压。

健康的生活方式主要包括合理膳食、戒烟限酒、适量运动、心理平衡。对于高血压患者来说,合理饮食的重点是限制钠盐摄入、限制总热量和营养均衡。中国营养学会推荐健康成人每日钠盐摄入量不宜超过6g、高血压患者不超过3g。高血压患者饮食宜清淡,低盐、低脂、低糖;宜富含维生

素、膳食纤维、钙、钾。

运动可降低安静时的血压。长期坚持规律运动,可以提升运动带来的降压效果。中、低强度运动比高强度运动在降血压方面更有效、更安全。

高血压患者清晨血压常处于比较高的水平。清晨也是心血管病的高发时段,因此应选择下午或傍晚进行锻炼。高血压患者应避免以下运动:短跑、举重等短时间剧烈使用肌肉和需要屏气一蹴而就的无氧运动。这些运动会使血压瞬间剧烈上升,引发危险。

预防和缓解心理压力是高血压和心血管病防治的重要方面。构建和谐社

会、创造良好的心理环境、培养个人健康的社会心理状态、纠正和治疗病态心理均有助于降压。

良好的睡眠有助于降压。高血压患者失眠后,次日血压会升高,心率增快。睡眠差者应找医生帮助调理,服用催眠药或助眠药,以提高睡眠质量。

合理的药物治疗使血压达标,能最大限度地减少、延缓并发症的发生,提高生活质量,延长寿命。要获得降压带来的益处,大多数患者必须长期坚持规范服用降压药。

降压治疗可减少40%~50%的卒中发生风险,即服用降压药与不服用降压药者相比可减少50%的卒中发病风险、15%~30%的心肌梗死发病风险、50%的心力衰竭发病风险。在强调血压达标的同时,要避免血压下降速度太快以及降得过低。长效降压药要发挥稳定的降压作用一般需要1周~2周左右。有的患者要求快速控制血压,用药仅几天,血压下降不明显就开始抱怨药物效果不理想,要求医生加药或频繁换药。这些做法



何军杰:献血惠及你我



■文/图 本报记者 刘彩霞

近日,记者采访百次无偿献血者何军杰时,他笑着说:“最近因为疫情血站库存紧张。接到工作人员的电话后,我第一时间到献血屋献血。”

“我第一次献血是在2008年10月。当时在黄河广场遇到了在流动献血车上工作的老乡,他向我讲解了献血知识并鼓励我参加献血活动。想到能奉献爱心,我就捐献了全血。从那

以后一直坚持到了今天。”何军杰说,家人非常支持自己献血。2011年4月开始献机采血小板后,何军杰献血的次数逐渐频繁。至今,他已经累计献血100次,其中全血2000ml、机采血小板136个治疗量,曾多次荣获全国无偿献血奉献奖金奖、银奖。

在生活中,46岁的何军杰坚持健康的饮食和作息。他经常向好友和邻居讲自己的献血感受,并普及献血知识。在他的影响下,他的很多好友都参加了村里组织的献血活动。“无论对自己还是别人,献血都有益处。在保证身体健康的前提下,我会尽量多参加献血活动。”何军杰说。



加强个人防护 保障职业健康

劳动者在职业活动中可能接触到某些职业病危害,个人防护用品是职业病防护的最后一道防线。为避免和减轻在劳动过程中的职业病危害,劳动者一定要正确使用个人防护用品。

(一)防尘口罩

防尘口罩分为多次使用型和一次使用型。在有粉尘环境下工作,作业者必须佩戴防尘口罩。纱布口罩不能防止粉尘的吸入,防尘口罩不能用于缺氧环境和有毒环境。

(二)防毒面罩

当作业场所空气中氧含量大于19%且有害气体浓度未超标的情况下可以使用防毒面罩。进行切割、打磨、敲砸作业中接触有毒液体的工作者及进行喷砂、弹射工具及砼泥作业的工作者要佩戴面罩。使用防毒面罩要注意以下事项:

1.用前要进行气密性检查。使用者戴好面具后,用手堵住进气口,同时用力吸气。若感到闭塞不透气,说明面具是基本气密的。

2.选择合适的规格,使罩体边缘与脸部紧贴。使用前必须拔去滤毒罐底部进气孔的胶塞,避免发生窒息事故。

3.专人保管,使用后及时消毒。

(三)正压式空气呼吸器

当作业场所空气中氧含量小于19%且有毒气体浓度超标时,要选用正压式空气呼吸器。空气呼吸器使用注意事项:

1.使用前进行压力测试。打开气瓶阀,逆时针旋开气瓶手轮至少两圈,同时观察压力表读数,气瓶压力应不小于28MPa,否则应更换充满压缩空气的气瓶。

2.压力表应固定在空气呼吸器的肩带处,随时可以观察压力表示值来

判断气瓶内的剩余空气。

3.确认口罩上已装了吸气管。

4.用手掌心捂住面罩接口处,吸气直到产生负压,检验面罩与脸部密封是否良好。

5.当气瓶内消耗空气至5.5MPa±0.5MPa时,报警器会发出报警声,以提醒使用者气瓶内最多还有16%的空气。一旦听到报警声,使用者应尽快离开危险区。

(四)防噪耳塞

防噪耳塞使用步骤:

1.取出耳塞,用食指和拇指将其搓细(越细越好);

2.把耳朵向外提起,将搓细的耳塞塞入耳朵中;

3.用手扶住耳塞直至耳塞在耳中完全膨胀定型(约持续30s左右)。

佩戴泡沫耳塞时,应将圆体搓成锥体后塞入耳道,让塞体自行回弹、充满耳道。佩戴硅胶自行成型耳塞时应分清左右,放入耳道时要将耳塞转动、放正位置。戴后感到隔声不良时,可将耳塞稍微缓慢转动,调整到最佳位置为止。(了解更多疾病预防知识请关注“漯河市疾病预防控制中心”微信公众号)

市疾病预防控制中心提供



什么是疑病症

近年来,到精神病医院心理门诊咨询的疑病症患者逐渐增多。那么,疑病症到底是一种什么病呢?

疑病症又称疑病性神经症,主要指患者担心或认为自己患有一种或多种严重躯体疾病,反复就医诉其症状,即便经医学检查显示无病也不能打消其顾虑。总的来说,疑病症的发病主要有四方面的征兆,即疑病性烦恼、疑病性不适、感觉过敏和疑病观念。

疑病症的具体病因不明确,症状可为全身不适、某一部位的疼痛或功能障碍,甚至是具体的疾病。症状表现多样,有的定位清楚、描述清晰,有的则定位不清楚、性质模糊,病程至少持续3个月。疑病症症状实际上只是一种疑病感觉,虽有时确实存在真实症状,但被患者在心理上夸大了。

由于患者的注意力大部分或全部集中于健康问题,因此影响到了日常的学习、工作、生活和人际交往。疑病症应以心理治疗为主,酌情给予药物治疗。

潘云霞



■专家链接

潘云霞,市精神病医院业务院长、精神病区主任,副主任医师,国家二级心理咨询师,国家中级心理治疗师,中华医学会儿科学会会员。

她从事精神科临床工作26年,擅长治疗精神科常见病、多发病及疑难杂症,对精神分裂症、分裂情感性精神病、双向情感障碍、抑郁症、焦虑症、躯体疾病伴发的焦虑或抑郁等精神疾病的诊治有独到之处。

