

创新推进食品安全营养计划 助力现代化食品名城建设

——市卫健系统开创卫生健康事业高质量发展新局面系列报道之二

■本报记者 尹晓玉

2023年以来,市卫健委积极践行“大食物观”,探索健康新路径,将营养健康理念融入食品产业发展全链条全领域,着力构建科技创新与食品产业深度融合的现代化食品产业体系,助力我市现代化食品名城建设。

全市卫生健康系统依法认真履职,各项工作取得了明显成效,食品安全标准与营养健康工作体系机制不断健全、食品安全标准管理水平稳步提升、风险监测预警作用发挥明显、国民营养计划和合理膳食行动扎实推进、食品安全与营养健康科普宣传有声有色,助力食品安全工作和健康漯河建设高质量发展,护航广大人民群众“舌尖上的安全”。

营造良好环境、填补政策空白,打好“食品+健康”组合拳

2023年5月16日,市卫健委积极争取,成功承办了第六届健康中原高峰论坛。本届论坛以“健康引领食品产业高质量发展

展”为主题,旨在探讨食品产业创新和科技进步,推动食品产业结构调整 and 转型升级,助力健康中国和健康中原建设。

为办好第六届健康中原高峰论坛,市卫健委设立了食品安全监测与营养健康科,市疾控中心增设食品卫生与营养科,我市成为河南省唯一一个同时在卫健委和疾控中心设立食品科的省辖市,被省卫健委确定为全省唯一的食源性疾病病例监测直报试点省辖市。2023年底,全市所有公立二级及以上医疗机构全部实现与食源性疾病监测网络的对接。

2023年12月9日至11日,漯河市食品营养与健康产业高质量发展大会和河南省首届营养与健康论坛举行。其间,国家食品安全风险评估中心、市政府、中原食品实验室三方进行签约,国家食品安全风险评估中心食品安全风险监测(漯河)合作实验室揭牌成立,河南省临床营养师协会成立大会暨河南省营养与健康论坛成功开幕,我市出台的《漯河市食品营养与健康产业高质量发展行动计划(2023—2030

年)》填补了食品营养与健康产业发展领域的政策空白。

2024年1月5日,市卫健委举办我市首届营养职业技能竞赛,激发全市营养与健康技术人员的工作热情。

此外,市卫健委还出台了全市食品安全标准跟踪评价工作方案,组织市、县(区)卫生监督机构统一联动,全年共发放食品产品专项评价正式问卷130余份,收集相关建议、意见68条。

2023年5月、11月,市卫健委分别举办全民营养周暨“5·20”中国学生营养日主题宣传活动和食品安全宣传周活动,采取线上主题传播和线下落地活动相结合的方式,倡导合理膳食,传播健康文化,推动提升公众食品安全和营养健康素养,助力健康漯河建设。

“双轮”驱动,深入融合“大食物观”和“大健康观”

2024年1月30日,我市迎

邀参加全国食品安全标准与风险评估工作会议,并作为全国唯一省辖市在会上作交流发言。我市在发言中提出,将深入融合“大食物观”和“大健康观”,“双轮”驱动食品安全与营养健康事业高质量融合创新发展。

推进安全保障“数智化”。落实医疗机构食源性监测报告监督员制度,将监测网络直报工作覆盖面扩大至各乡镇(镇)卫生院和社区卫生服务中心,力争年底前完成市、县、乡(镇)三级网络建设。扩展“智慧食安区块链云平台”应用场景,绘制食品安全风险地图。加强食品安全与营养过程监管指导,向企业派驻食品安全监督员与营养指导员,形成“行业+监管+属地+企业”的监管体系。争取食品数字标签试点落地漯河,创建国家食品安全示范城市、国家食品安全与营养健康综合试验区。

推进营养健康“标准化”。研究出台具有漯河特色的以食品安全为基础的營養健康地方标准、团体标准;指导食品企业制

定高水平企业标准,鼓励头部企业参与食品安全营养国家、省级标准的跟踪评价工作,以标准制定引领产业发展。

推进合理膳食“普及化”。深入推进营养学校、营养餐厅、营养健康乡村、营养健康社区建设。推进临床营养科建设,实施重点人群临床营养干预,拟出营养处方,提高膳食指导的个性化、适应性和操作性。继续开展全市营养职业技能竞赛;积极向上级争取建立1个省级营养指导员培训基地,培育至少50名营养指导员,充实完善营养健康科普专家库。将食品营养与健康纳入医疗机构住院医师规范化培训、内科医师公共卫生培训和村医轮训,提升营养健康专业技术人员数量和水平。

食品安全与营养关系着每个人、每个家庭的身体健康,“吃得安全、吃得营养、吃得健康”是人民群众美好生活的重要内容。下一步,市卫健委将持续深化落实各项标准要求,更好地满足群众日益多元化的食物消费和营养健康需求。

2023年度省级工会示范爱心托管班名单出炉 市骨科医院榜上有名

本报讯(记者 刘彩霞)近日,河南省总工会印发《关于命名2023年度省级工会示范爱心托管班的决定》,市骨科医院(漯河医专二附院、漯河市立医院)暑期职工子女爱心托管班榜上有名。

2023年暑期,市骨科医院党委经过充分调研、综合研判,决定成立暑假职工子女爱心托管班。2023年7月10日,市骨科医院暑期职工子女爱心

托管班正式开班,参加人数65人,分了朵朵班、苗苗班、豆豆班三个班。

为切实做好托管服务各项工作,市骨科医院工会联合相关专业团队负责开展教学及管理工作,科学设计课程。

在托管班里,孩子们不仅完成了学校布置的暑假作业,还参加了各种有趣的创意手工、趣味体育等活动,度过了一个愉快的假期。

市中医院 表彰护理实习工作先进个人

2月5日下午,市中医院召开2023至2024年度护理实习工作总结暨表彰大会,部分科室护士长及全体护理实习生参加。

会议对2023至2024年度

护理实习带教工作进行总结,表彰了技能操作竞赛获奖人员和优秀实习生,为陈亚琼、张苗等12名技能操作竞赛获奖人员及张荷峥等8名优秀实习生颁发了荣誉证书。刘燕

立春后如何养生

立春阶段是人体机能、新陈代谢最活跃的时期。如果将全年的养生保健比作盖房子,那么立春养生就相当于打地基。要想给自己的健康打好地基,立春后,养生宜从饮食、衣着、运动和情志四个方面多加关注。

饮食——宜甘少酸

立春后阳气初生,肝气升发,饮食应适当增加辛甘温性的食物,如山药、红枣、韭菜等。虽然五味之中酸入肝,但是酸性收敛,不利于肝气之升发,故而应当减少酸味食物的摄入。同时,也不宜吃大热、大辛的食物,如羊肉、人参等,以免阳气升发太过导致上火。针对立春时节的特点,还可食用一些养肝柔肝、疏肝理气的药材和食品,如当归、枸杞、香附和花生、姜、葱等。

衣着——防寒保暖

春为发陈之季。人体卫气随着阳气向外升发,肌表腠理,疏松不密,所以很容易感受风寒外邪。同时,立春时节天气忽冷忽热,变化无常,也是流感、肺炎、哮喘的高发

期,高血压患者则易突发中风、心绞痛或心肌梗死等急性心脑血管疾病。

对于体质虚弱者和免疫力低下的人,要预防春寒病的发生,应遵循“春捂”的原则,注意防寒保暖,适时增减衣物,婴幼儿、老人、孕产妇尤应如此。

运动——极度伸展

立春后要适当增加运动,如八段锦、瑜伽等柔软而使肢体极度伸展的运动,可起到舒展形体、畅通血脉、助升发之气的作用。需要注意的是,立春时节不宜进行大汗淋漓的剧烈运动,因为出汗过多会耗伤阳气,对养生不利。

另外,在天气变化过大或气温过低时不建议锻炼。

情志——戒怒忌忧

立春后养生以养肝为主,中医理论认为肝主情志、怒伤肝。因此,养肝的关键就是要保持心情舒畅,力戒暴怒或心情忧郁。可以通过外出活动、多晒太阳等方法,使春阳之气得以宣达,从而达到促进人体脏腑功能正常运行的目的。

据人民网

相约六院·健康相伴

什么是卵圆孔未闭

什么是卵圆孔未闭?

卵圆孔未闭是指由于各种原因导致卵圆孔瓣未完全封闭卵圆孔而出现心房水平的分流。卵圆孔是胎儿时期心脏的一个重要结构,来自母体的脐静脉血经此由胎儿的右心房流至左心房,然后分布全身,提供胎儿发育所需的氧气和营养物质。

卵圆孔一般在出生后第1年内闭合,若大于3岁的幼儿卵圆孔仍未闭合,称为卵圆孔未闭。目前,卵圆孔未闭是成人最常见的先天性心脏病,成年人中约有20%至25%卵圆孔不完全闭合。也就是说,4人当中就有1人患此病。卵圆孔未闭大多没有症状,医生检查也很难听到杂音,心电图和胸部X线片检查也都正常。

因此,此病不易被发现。

卵圆孔未闭检查的常用方法有三种:经胸超声(TTE)、经食道超声(TEE)以及经颅多普勒(TCD)微泡实验检查。目前最常用的检测方法为经颅多普勒(TCD)微泡实验法,优点是无创伤,检查时患者容易配合。

目前治疗卵圆孔未闭的方法有:手术修补卵圆孔、经导管介入封堵卵圆孔以及用射频消融的方法黏合卵圆孔等。经导管介入治疗不需开胸手

术和体外循环,手术在介入导管室进行,通过一根导管,从右侧股静脉,经下腔静脉及未闭合的卵圆孔,将封堵器送至缺损处释放。

张伟



抢救及治疗。他曾获市科技成果一等奖、二等奖,被评为抗疫先进个人、青年技术岗位能手等。

■专家链接

张伟,中共党员,市六院(市中心血管病医院)心血管内科三病区主任、副主任医师,中华医学会冠心病分会专业委员,河南省心衰学会专业委员,漯河市康复学会专业委员。他多次到郑大一附院、郑州市心血管病医院进修,师承张彦周教授、毛幼林教授,取得冠脉介入资质,可独立完成心内科冠脉造影、急诊及择期冠脉支架植入、临时及永久起搏器植入、射频消融术、肾动脉造影及支架植入等心内科手术,擅长心血管急危重症疾病的

老年人健康科普系列之二

老年人健康二十条

(接上期)

11.重视口腔保健。坚持饭后漱口、早晚刷牙,合理使用牙线或牙签;每隔半年进行1次口腔检查,及时修补龋齿孔洞;及时镶补缺失牙齿,尽早恢复咀嚼功能。

12.预防跌倒。老年人90%以上的骨折由跌倒引起。平时应当保持适度运动,佩戴合适的眼镜以改善视力,避免单独外出。室内摆放物品要得当,增加照明,保持地面干燥及平整。

13.预防骨关节疾病和预防骨质疏松症。注意膝关节保暖,避免过量体育锻炼,尽量少下楼梯,控制体重以减轻下肢关节压力。增加日晒时间。提倡富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮

食,通过步行或跑步等适度运动提高骨强度。

14.预防压力性尿失禁。注意改变使腹压增高的行为方式和生活习惯,如长期站立、慢性咳嗽和蹲位、负重、便秘等。

15.保持良好心态,学会自我疏导。一旦发觉老年人出现失眠、头痛、眼花、耳鸣等症状和有心情压抑郁闷、坐卧不安、无精打采、提心吊胆、紧张恐惧,或对日常生活缺乏兴趣,或感到生活没有意义,或有睡眠障碍、体重下降、头晕头痛等抑郁症早期症状,就要及时就诊,请专科医生进行必要的心理辅导和药物治疗。

16.预防阿尔茨海默病的发生发展。阿尔茨海默病多数起病

于65岁以后,主要表现为持续性进行的记忆、语言、视空间障碍及人格改变等。老年人一旦出现记忆力明显下降、近事遗忘突出等早期症状,要及早就诊,预防或延缓阿尔茨海默病的发生发展。

17.合理用药。用药需严格遵守医嘱,掌握适应证、禁忌证,避免重复用药、多重用药。不滥用抗生素、镇静睡眠药、麻醉药、消炎止痛药、抗心律失常药、强心药等。不轻易采用“秘方”“偏方”等。用药期间出现不良反应可暂时停药,及时就诊。

18.定期体检。老年人每年至少做1次体检,积极参与由政府和大医院等组织的普查,高度

重视异常肿块、肠腔出血、体重减轻等癌症早期危险信号,一旦发现异常,应当去肿瘤专科医院就诊,发现癌症要去正规医院接受规范化治疗。早发现、早干预,采取有效干预措施,降低慢性疾病风险,并保存完整病历资料。

19.外出时随身携带健康应急卡,卡上注明姓名、家庭住址、家属联系方式等基本信息,也可写上患有哪些疾病、可能会发生哪种情况及就地进行简单急救要点等,必要时注明请求联系车辆、护送医院等事项。

20.其他。老年人要积极进行社会参与,结合自身情况参加有益身心健康的体

育健身、文化娱乐等活动,提倡科学文明健康的生活方式。注重生殖健康,避免不安全性行为。倡导全社会关爱老年人,实现老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐。

市疾控中心健康宣教科提供



春节期间孩子易伤食怎么办

节日期间,佳肴丰盛,孩子们难免出现消化问题。

从临床经验来看,节日期间孩子一般易出现以下情况:肚子鼓鼓的,有的伴有腹痛,甚至出现恶心、呕吐;食欲不振,伴有口臭;大便次数增多,出现排稀便或大便酸臭。年龄小不会表达的胃肠痉挛等。有些孩子因进食高油高盐高糖辛辣的食物或吃较多肉类食物,出现口腔溃疡、咽

喉肿痛、便秘、流鼻血、牙龈肿痛等。

春节期间,餐桌上的美食种类繁多,很可能某一种食物成分会导致孩子过敏,有些孩子会出现皮肤问题,如皮肤瘙痒、皮疹等。春节期间尤其要警惕消化道异物的发生。节日里孩子在跑跳嬉戏的时候,很容易使食物呛入气管里,出现呛咳、憋气、面色青紫等,威胁生命安全。此外,鱼刺、枣核、小块骨头等也容易卡入孩子的喉咙,家长要加强对

孩子的看管。

消化道异物是消化科常见的危急症之一,5岁以下儿童在儿童消化道异物患者中比例最高,达75%,同时并发症和死亡风险也很高,家长要多加注意。

专家提醒,如果孩子反复呕吐、腹痛不缓解、排便次数增多,出现精神差,甚至拒绝进食、尿量少等症状,一定及时要到医院就诊,警惕严重的胃肠炎、胆囊炎、肠套叠等疾病。

饮食要注意营养均衡,荤素

搭配。一是注意给孩子添加主食。二是保证蔬菜的种类丰富,少吃零食。水果要新鲜,每天适量应季水果。过多饮用饮料或果汁,会导致孩子腹胀、腹痛、食欲下降。足量的白开水及适量的牛奶,有利于孩子的生长发育。三是作息时间不如平时规律,也会导致孩子胃肠功能紊乱。专家提醒家长要注意节日期间的食品卫生,建议使用公筷。四是适当进行户外活动,防止肥胖。

假期孩子外出旅游的过程

中,有时会出现腹泻,同时伴有腹痛、恶心、呕吐、发热等症状。专家表示,这通常是因为进食了被病原体污染的水或食物。

春节外出时该如何预防呢?一是注意手部卫生,建议家长自备免冲洗的洗手液。二是建议去卫生条件好的餐馆用餐。水果清洗后要擦干表面的水分,或者去皮。三是建议给孩子喝煮开的水。四是可备一些止泻药物,如蒙脱石散、口服补液盐等。

据《中国妇女报》



冻伤后不可摩擦。

新华社发