

# 市卫生健康委人口家庭工作获省级表彰

日前,在2025年全省卫生健康老龄职业人口家庭与计生协工作会议上,市卫生健康委被河南省卫生健康委评为2024年度全省人口监测与家庭发展工作表现突出集体。

2024年,我市人口家庭工作以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,加快构建生育友好社会环境,推动实现全市人口长期均衡发展。市卫生健康委先后在全省公立医院普惠托育服务高质量发展现场会和全省人口家庭工作会议上作典型交流发言。

完善生育支持体系建设,建立政府主导、部门协同的工作机制。市卫生健康委结合我市实际,积极探索育

儿补贴、托育机构运营补贴、托位建设补贴等创新政策。全面实施“出生一件事”一次办,全市网上生育登记率达80%以上。落实19家备案托育机构水、电、气、税等方面减免政策,联合市编办等八部门出台我市支持托幼一体化发展实施意见,制作《幼儿园经营范围变更联审流程图》,开展“健康直通车”志愿服务送医送药送健康活动100多次。

规范基层信息采集渠道,建立信息共享工作机制。市卫生健康委坚持人口信息系统动态监测,定期与相关部门进行人口信息比对和交换,确保信息真实、准确、完整。推进医

育结合新模式,探索形成“照护—保健—医疗”一体化健康管理模式。开辟就医“绿色通道”,设立“暖心病房”,并帮助计划生育特殊家庭签约家庭医生服务协议,签约服务率达100%。

市卫生健康委将继续深入践行“以人民为中心”的发展理念,强化“开年就开跑”的使命感,保持“起步即冲刺”的精气神,以更高标准推动全市卫生健康事业高质量发展。

朱江磊



# 如何有效预防慢性病

随着人口老龄化以及经济社会发展所引起的人们生活方式与习惯的变化,慢性病已成为影响人类健康的首要原因。

慢性病全称慢性非传染性疾病,主要指以心脑血管疾病、糖尿病、恶性肿瘤、慢阻肺、精神异常等为代表的一组疾病,具有病程长、病因复杂、病理生理改变不可逆等特点。慢性病的主要危害是造成脑、心、肾等重要脏器的损害,易造成患者伤残,影响其劳动能力和生活质量,且治疗费用昂贵,进一步增加社会和家庭的负担。

有效预防慢性病需要做到以下几个方面:

- 1.健康均衡的饮食方式。限制过多脂肪、刺激性食物和盐的摄入,多摄入新鲜的蔬菜和水果。戒烟限酒。吸烟可增加恶性肿瘤、呼吸道疾病、脑卒中的发生概率,过量饮酒可引起急性酒精中毒、急(慢)性肝炎、高血压等。
- 2.保持积极乐观的心态。负面情绪

与疾病相互影响,老年慢性病患者需要调整心态,主动参与家庭和社会活动,通过与家人和朋友交流、郊外游玩、听轻音乐、瑜伽等可放松心情,从而更好地应对疾病的挑战。

3.进行适量的体育锻炼。适量的运动对于慢性病患者而言,是增强体质、提升抵抗力的关键。患者应根据自身体质挑选适合自己的运动方式,如慢跑、快步走、游泳、骑自行车等。每次活动以30分钟到60分钟为宜,强度因人而异。此外,要减少日常生活中坐着和躺着的时间,每隔一个小时要起身活动几分钟,如起身倒杯水、伸伸臂、踢踢腿、弯弯腰等,减少静态时间。

早期防病特检。慢性病具有病程长、病因复杂、健康损害和社会危害严重等特点,早期症状不明显,一部分患者很难发觉,传统检测也不易检出。一旦检出,患者病情往往为中晚期,给慢性病的治疗带来一定困难。因此,定期进行早期慢性病特检非常重要。

召陵区疾控中心提供



## 图片新闻



2月21日,市妇幼保健院(市三院)医疗志愿服务队走进漯河小学解放路校区开展急救技能培训。

荆明 摄

# 日常锻炼有助降低患痴呆症风险

美国约翰斯·霍普金斯大学的一项新研究发现,每周进行约35分钟的中等强度到高强度锻炼,就能让中老年人罹患痴呆症的风险降低41%。

研究小组在《美国医学主任协会杂志》上发表论文说,他们利用英国一项大型长期调查的数据,分析近9万名成年人的锻炼习惯与几年内痴呆症发作风险的关联,得出了以上结论。

这些人年龄大多在50岁以上,于2013年至2015年间利用运动手环记录锻炼时间。在此后平均4.4年的跟踪调查期间,有735人诊断出痴呆症。分析显示,日常锻炼的时间越长,痴呆症风险的降低幅度越大。与完全不锻炼相比,每周锻炼35分钟到70分钟可使痴呆症风险降低60%、70分钟到140分钟降低63%、140分钟以上降低69%。

研究人员表示,这意味着即便一个人每天仅锻炼5分钟也会产生较明显的效果。

以阿尔茨海默病为代表的痴呆症是导致老年人生活质量下降的主要原因之一,目前尚无有效疗法。医学界此前就提出,健康的生活方式有助于预防痴呆症,但不确定最少要多少锻炼量才能产生明显效果。

据新华社

## 漫说健康

截至目前,全国已有29个省(自治区、直辖市)及新疆生产建设兵团上线定点药店比价功能



记者2月20日从国家医保局获悉,截至目前,全国已有29个省(自治区、直辖市)及新疆生产建设兵团上线定点药店比价功能,可实现药品价格在手机上一键查询、实时对比和位置导航等。

新华社发

# HPV 疫苗接种后常见反应及处理方法

人乳头瘤病毒(human papilloma virus, HPV)疫苗接种是预防HPV感染和相关疾病的有效方法,是宫颈癌防控工作的重要组成部分。HPV疫苗在我国属于非免疫规划疫苗(第二类疫苗),接种单位应遵照《疫苗流通和预防接种管理条例》和《预防接种工作规范》要求,按照疫苗说明书和“知情同意、自愿自费”原则,科学告知受种者或其家属后,为受种者及时提供疫苗接种。目前,国家药品监督管理局已批准上市4种HPV疫苗:国产双价HPV疫苗(大肠杆菌)、双价HPV吸附疫苗、四价和九价HPV疫苗。很多人有这样的疑问:什么是疫苗不良反应?接种HPV疫苗会有哪些不良反应且如何处理呢?

疫苗不良反应指合格疫苗在正常用法用量下出现与疫苗接种有明确因果关系的有害反应,一般可预见,与剂量相关。疫苗所含外来抗原和佐剂均可引起疫苗不良反应。与其他疫苗一样,HPV疫苗在接种后会出现的疫苗不良反应包括接种部位疫苗不良反应和全身疫苗不良反应,接种部位疫苗不良反应更为常见。

接种部位疫苗不良反应依次为局部疼痛、肿胀和红斑,瘙痒和硬结也较常见。九价HPV疫苗组接种者局部疫苗不良反应发生率略高于四价HPV疫苗组,双价HPV疫苗组接种者局部疫苗不良反应发生率也高于四价HPV疫苗组。极少数接种者会发生严重疼痛。接种部位疫苗不良反应多发生于接种后15天内,多为轻度、中度,大

多可自行缓解,一般不需要特殊处理。全身疫苗不良反应有发热、头痛、眩晕、疲劳、肌肉痛、关节痛和胃肠道症状(如恶心、呕吐、腹痛)等。四价HPV疫苗仅发热常见;九价



和四价HPV疫苗组接种者全身疫苗不良反应发生率相近,常见的全身疫苗不良反应为头痛和发热。双价和四价HPV疫苗的全身疫苗不良反应发生率也相似,但双价HPV疫苗组接种者疲劳和肌肉痛较四价HPV疫苗组多见。眩晕或晕厥在青少年中更明显。这些全身疫苗不良反应通常轻微,有自限性,一般不需要特殊处理。

### 专家链接

付萍,市中心医院副主任护师,河南省护理学会妇产科护理分会委员、漯河市护理学会妇产科专业委员会委员、漯河市医学会肠内肠外营养专业委员会委员。她擅长妇产科护理、危重孕产妇急救、新生儿护理、母乳喂养及健康教育。她的科普作品多次在省级、市级科普大赛中获奖。2017年、2022年,她被评为漯河市优秀护士,2019年被评为河南省优秀护理工作者。

加速消除宫颈癌行动计划(2023-2030年)科普连载  
(本栏目受中央引导地方科技发展资金项目、漯河市重大科技创新专项支持)

# 慢性鼻炎患者不可盲目用药

慢性鼻炎是指在无感冒或流感的情况下,患者频繁出现鼻腔瘙痒、打喷嚏、流清水样鼻涕或鼻塞等症状。随着年龄的增长,过敏性鼻炎的症状往往会减轻,但特发性鼻炎的症状可能加重,接触冷空气、刺激性气味、辛辣食物等,都可能导致症状更明显。

治疗慢性鼻炎的方法一般包括药物治疗、脱敏治疗和手术治疗。治疗慢性鼻炎的常用药物有鼻喷糖皮质激素、鼻喷或口服抗组胺药、抗白三烯类药物和减充血剂。这些药物可起到消炎消肿、抗过敏和减少分泌物的作用,但需要在医生指导下合理使用。同时,慢性鼻炎患者要谨慎使用鼻腔减充血剂,如麻黄素、赛洛唑啉

和羟甲唑啉等,以免因长期使用导致药物性鼻炎。脱敏治疗是一种针对过敏性鼻炎的对因治疗手段,虽然治疗时间久,但患者在治疗期间可减轻症状,减少甚至停用其他药物,治疗后效果可延续数年。若药物治疗、脱敏治疗无效或伴有严重并发症,患者可考虑手术治疗,如鼻中隔偏曲矫正、下鼻甲部分切除术、翼管神经切断术等。

日常生活中,慢性鼻炎患者应确保室内空气流通,避免接触已知过敏原;注意保暖,防止感冒;定期使用生理盐水清洗鼻腔;避免过度劳累,确保睡眠充足;戒烟限酒,减少辛辣和油腻食物摄入;适当锻炼,提高自身素质。

据《人民日报》

# 胃肠镜检查知多少

春季是养护胃肠的好时节。什么情况下需要做胃肠镜检查?发现肠息肉后一定要切除吗?切除后是否会复发?记者就此进行了采访。

北京协和医院主任医师李景南介绍,胃肠镜检查并非人人需要做。临床上需要做胃肠镜检查的情况一般分为三大类。

第一类情况是出现消化道症状,如长期腹痛腹胀、不明原因的体重下降、吞咽困难、消化不良、反酸烧心以及大便秘结改变等。出现这些症状时,胃肠镜检查是帮助诊断的重要手段。

第二类情况是40岁以上的人群。由于肿瘤发病率逐年增加,即使没有

不适症状,也建议进行胃肠镜检查,及时发现早期病变如结肠息肉等,起到早发现早治疗、预防肿瘤发生的作用。

第三类情况是高危人群,包括有胃肠道肿瘤家族史、既往有结肠息肉情况或特殊遗传性息肉病的人,应在医生指导下定期进行胃肠镜检查。

专家提醒,胃肠镜检查发现病变时,需要做活检以明确病变性质。发现胃息肉一般不需要切除,根据活检病理结果决定进一步的处理和复查时间。部分息肉如腺瘤性息肉有一定的复发风险,具体原因与个人情况、饮食习惯等有关,应定期复查。

据新华社

# “哪吒”电影里的中药都有哪些功效



资料图片

近期热播的电影《哪吒之魔童闹海》中有一段情节:陈塘关总兵李靖给了申公豹一份药材代购清单,包括三七、蒲黄、茜草等。专家表示,这些中药大都可以治疗跌打损伤,具有化瘀、补血等疗效,其中几味药还适用于日常保健。

三七又名“田七”“金不换”,自古至今被誉为“伤科圣药”。《本草求真》中记载:“凡金刀刀剪所伤,及跌扑杖疮血出不止,嚼烂涂之,或为末掺,其血即止。”

北京中医医院药学部副主任药师范峥介绍,三七味甘、微苦,性温,归肝、胃经,具有化瘀止血、活血定痛的功效,主治各种出血证以及瘀血肿痛、跌打损伤等。

三七内外皆可服用:内服时煎汤、研末或入丸、散,外用时磨汁涂或研末调敷。范峥表示,电影中所说的田七粉是用三七主根制成的粉,用于小面积外伤出血。若炮制为熟三七,除化瘀外,还有补血的功效。

蒲黄是香蒲的干燥花粉,味甘、性平,归肝、心、脾经,有止

血、化瘀、利尿的功效。《神农本草经》记载,蒲黄“主心腹膀胱寒热,利小便,止血,消瘀血。久服轻身益气力”。蒲黄与茜草配伍使用,既能凉血又能化瘀,止血而不瘀。现代药理研究表明,蒲黄有扩张血管、降血压血脂、抗凝血、止血、抗炎、利尿等作用,可治疗冠心病、心绞痛、高血脂症等疾病。

血竭是一种树脂分泌物,主要产自东南亚,属舶来品。血竭味甘、咸、性平,归肝经,具有活血定痛、化瘀止血、敛疮生肌的功效,主治跌打损伤、瘀滞心腹疼痛、外伤出血、疮疡不敛。

范峥表示,血竭外用时研末儿撒敷,止血化瘀、止痛作用较好。与三七伍用,相得益彰,散瘀止痛、化瘀止血之功效明显加强。

茜草味苦、性寒,归肝经。《本草纲目》中记载,茜草能“通经脉,治骨节风痛,活血行血”。常用于治疗跌打损伤、风湿痹痛等。茜草与蒲黄、血竭均有消除局部肿痛和淤青作用,搭配三七使用时止血止痛效果更佳。

冰片也是一味常见的伤科外用药物,味辛、苦,性微寒,归心、脾、肺经,能抗细菌、真菌,抗炎镇痛,主治闭证神昏、目赤肿痛、喉痹口疮、疮疡肿痛、疮溃不敛、水火烫伤。中医认为“不通则痛”。范峥介绍,冰片性凉、开窍醒神,因此有助于清热消肿、止痛。大部分外用方剂都离不开冰片。

红花味辛、性温,归心、肝经,具有活血通经、祛瘀止痛的功效,主治血滞经闭、痛经,胸膈心痛,血瘀腹痛,跌打损伤等。红花是治跌打损伤、瘀滞肿痛之要药,常配木香、苏木、乳香等药用;或制为红花油、红花酊涂擦。

苏木是一味活血化瘀药,味甘、咸、性平,归心、肝经,能活血化瘀、舒筋活络,主治跌打损伤、骨折筋伤、瘀滞肿痛等。范峥表示,苏木与红花同属止痛佳品,两药共同煎煮汤药能加强彼此药效,活血通经、消瘀止痛效果更好。

当归是血家圣药,也是妇科第一妙药,许多经典方中都能看到

它的身影。当归味甘、辛,性温,归肝、心、脾经,有活血补血之效,能调经止痛、润肠通便。当归含有丰富的挥发油、维生素和矿物质,因此部分人群服用后可能出现大便溏稀的情况,属正常现象。

马钱子是一味拔毒消肿敛疮药,味苦、性寒,归肝、脾经,能够疏通经络、散结、消肿、止痛,主治跌打损伤、骨折肿痛等,是伤科疗伤止痛的佳品。范峥提醒,马钱子具有强烈毒性,其中含有番木鳖碱,5毫克至10毫克即可使人中毒,30毫克可致人死亡。马钱子在药方中的安全剂量非常小,过量使用可能出现头晕、嘴麻、全身肌肉抽搐等症状,切忌自行购买使用。

中华老字号浙江方回春堂主任中医师鲁丽提醒,上述中药多数有活血化瘀之功效,因此孕产妇均要慎用。像苏木常用于骨折科,内科鲜用;蒲黄、茜草、马钱子等药材在日常生活中也较为少见。如若摔伤需要中医中药治疗,还是要找专业医生开方,不可自行用药。

据《人民日报》