

市爱国卫生(健康促进)工作暨“爱国卫生月”座谈会召开 探寻拓展健康促进工作新路径

日前,市卫生健康委召开全市爱国卫生(健康促进)暨“爱国卫生月”座谈会。各县区卫生健康委、市直医疗卫生单位分管领导、委机关相关科室负责人参加会议。

会议对即将到来的第三十七个“爱国卫生月”活动进行安排,与会人员深入交流健康促进工作经验,共同探寻拓展健康促进工作的新路径和新模式。现场讨论环节,与会人员结合各自工作实际,围绕“如何做好健康促进工作”畅所欲言,并提出了有针对性 and 可操作性的建议。

新时代新形势赋予了爱国卫生

运动新的内涵和要求,即推动从环境卫生治理向全面社会健康管理转变。会议强调,要充分发挥医疗卫生人员的专业技术优势,整合健康科普资源,以“爱国卫生月”活动为契机,将讨论成果转化实际行动,扎实推进各项工作,把健康促进理念融入每一项具体任务,引导广大群众主动学习健康知识,掌握健康技能,养成良好的个人卫生习惯,践行文明健康的生活方式,形成人人参与、共建共享的良好局面,为提升全民健康水平贡献力量。

薛 锴



科普知识进校园

3月24日,市传染病医院(市第七人民医院)、源汇区疾控中心、市精神病医院组织人员到源汇区实验学校开展“科普知识进校园”活动。

市传染病医院医生叶松伟从肺结核的病因、传播途径、常见症状等对结核病防控知识进行了讲解,并强调“预防胜于治疗”,提醒同学们通过养成良好的个人卫生习惯、加强体育锻炼等方式筑牢健康防线。

源汇区疾控中心副主任曹华丽用通俗易懂的语言讲解了水痘、流行性腮腺炎、流感及诺如病毒等春季高发传染病的相关知识和预防措施,并结

合真实案例与学生互动,使同学们不仅掌握了传染病防控要点,还学会了如何保护自己。

市精神病医院医生武芳宇深入剖析了青少年常见的心理问题,如学业压力、人际交往困惑、情绪波动及自我认同迷茫等,引导学生正视心理问题,并分享了实用的心理调适方法,鼓励学生学会情绪管理,建立健康的人际关系。

工作人员还为学生发放了健康知识宣传册和心理健康调查问卷,帮助他们更好地了解健康知识。

楚娅楠

春天易发耳石症

有一种眩晕就容易在春天发生,一旦发作天旋地转,让人恶心想吐,甚至走不成路……这便是耳石症。

“从临床就诊人数来看,耳石症的发生在每年3月份前后会出现一个高峰。”首都医科大学宣武医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师丁秀勇介绍,春季是耳石症高发季节,因为冬天户外运动不足、晒太阳的时间减少,导致每年3月至5月人体内维生素D值较低。维生素D缺乏会引起耳石症。

耳石症是因内耳中的“耳石”(碳酸钙结晶)脱落并误入半规管,刺激前庭神经引发眩晕。中医认为,春季阳气升发、肝气旺盛,若肝阳上亢或气血不畅,易诱发眩晕。

“耳石症导致的头晕可以从四个方面鉴别:一是良性,即有自限性,一周左右可自行缓解,但头晕恶心的过

程很痛苦,外出有跌倒风险。二是阵发性,每次发作持续几秒或数十秒,很少超过1分钟。三是位置性,头一动就晕。四是眩晕,晕的时候感觉天旋地转,严重的会伴有恶心呕吐、出汗、心慌、血压升高、无法行走等症状。”丁秀勇表示,大部分耳石症患者没有生命危险,最重要的是防止发作后摔倒引起的继发损伤。50岁以上的女性以及经常熬夜、维生素D缺乏、长期睡眠不足、偏头痛、长期卧床、头部外伤或耳部手术等人群是耳石症的易发人群。

丁秀勇建议,耳石症患者春季要增加户外日光下活动。如果每天户外活动时间不足30分钟,建议抽血检查是否缺乏维生素D,并在医生指导下补充治疗;同时保证充足睡眠,避免熬夜和过度疲劳。

据《健康时报》

长期贫血对身体有哪些危害

贫血若不及时治疗,会引发以下严重问题:

其一,贫血会导致身体疲劳,影响日常生活和工作效率。

其二,贫血还会影响大脑供血,导致注意力不集中、记忆力下降,甚至出现头晕、耳鸣等症状。

其三,严重的贫血也可能引发心力衰竭,因为心肌缺氧而发生功能障碍。

据《大河健康报》

漫说新闻



阳光透过宽敞的玻璃窗洒进LDR产房,窗明几净。这间约40平方米的产房位于北京大学第一医院新近投入使用的大兴院区。LDR是Labor-Delivery-Recovery的英文缩写,即待产-分娩-产后观察于同一房间,是产科现代化分娩模式的重要标记。

国家卫生健康委妇幼健康司有关负责人说,为孕产妇及其家庭提供全面、人性化、高质量医疗服务,其核心在于保障母婴安全、提升生育体验。

新华社发

本版组稿:李永辉 王夏琼

国家卫生健康委、国家市场监督管理总局3月27日公布59项食品安全国家标准及修改单。消费者特别关心的“零添加”、食物过敏、盐油糖标示等内容均有明确规定,旨在进一步提高食品安全保障水平、维护公众健康、促进食品产业高质量发展。

亮点一：避免“零添加”等消费误导

“不添加”“零添加”真的更健康优质吗?此前,一些食品标签上的信息给消费者带来误导。

以某款果汁饮料为例:食品标签上写着“不添加蔗糖”,但其实蔗糖只是“糖”这个大家族中的一种,配料表中可能还含有果糖、果葡糖浆等。

为了避免误导消费者,新版预包装食品标签通则实施后,预包装食品不允许再使用“不添加”“零添加”等用语对食品配料进行特别强调。

此外,根据新标准,食品名称中提及的配料或成分需要在食品标签里标示含量。

国家食品安全风险评估中心标准中心主任朱蕾说,新标准强化了定量

禁用“零添加”、标签“可听”“可播” 食品安全新国标亮相

标示要求,就是要规范行业乱象,引导正确消费认知。

亮点二：致敏物质须强制标示

研究显示,近年来我国食物过敏率呈不断上升趋势,已成为影响食品安全不容忽视的因素之一。

为尽可能降低食物过敏的发生概率,此次公布的新标准要求强制标示食品中的致敏物质信息。

朱蕾介绍,当预包装食品使用含麸质的谷物、甲壳纲类、鱼类、蛋类、花生、大豆、乳和坚果八大类食品及其制品作为食品配料时,需要在配料表中以加粗、下划线等强调方式,或在配料表下方通过致敏物质提示语提示食品中含有的致敏物质。

亮点三：婴幼儿需求得到特别关注

特殊医学用途婴儿配方食品,专为患有特殊疾病或处于特殊医学状况下的宝宝量身定制。本次修订的特殊医学用途婴儿配方食品通则新增了生

酮配方、防反流配方、脂肪代谢异常配方等六个产品类别。

国家食品安全风险评估中心营养一室主任方海琴介绍,新增产品主要服务于患有难治性癫痫、生长发育迟缓、脂肪酸代谢吸收障碍等特殊医学状况的婴儿,同时也覆盖了部分罕见的婴儿群体。

此外,新修订的婴幼儿谷类辅助食品标准、婴幼儿罐装辅助食品标准也针对婴幼儿群体的特殊要求,在扩大产品品类、营养成分指标、添加糖供能比等方面作了补充和修订。

亮点四：减少盐油糖可看营养标签

新版的预包装食品营养标签通则要求,强制标示内容在原来基础上增加饱和脂肪(酸)和糖两项,同时增加标示“儿童青少年应避免过量摄入盐油糖”。

国家食品安全风险评估中心副研究员邓陶陶介绍,高盐、高脂、高糖等不合理膳食是引起肥胖、心脑血管疾病、糖尿病等疾病的危险因素。落实“三减”健康生活方式需要完善营

养标签,方便消费者根据需要控制能量、脂肪、糖等的摄入。

邓陶陶介绍,新标准还允许企业采用图形、文字等方式对营养标签进行补充说明,比如可以使用消费者熟悉的油和盐替代脂肪和钠,用“卡”替代“千焦”,也可以使用中国居民膳食指南的宝塔图形和核心推荐条目来宣传合理膳食和“三减”。

亮点五：食品标签将“可听”“可播”

食品标签信息看不清?以后用手机扫一扫食品包装上的二维码就能看到食品数字标签,同时可通过页面放大、语音识读、视频讲解等功能了解食品信息。

根据新版的预包装食品标签通则,数字标签将陆续应用到各类食品包装上,避免部分消费者因字体小而找不到、看不清食品标签的问题。

根据新版标准要求,对数字标签扫码后,一级页面即展示标签信息,不得设置影响消费者阅读标签的干扰因素,如弹窗、信息采集页等。

据新华社北京3月27日电

我市首家(缓和)肿瘤病区、安宁疗护病区揭牌

3月25日上午,我市首家(缓和)肿瘤病区、安宁疗护病区在市中心血管病医院(市六院)正式揭牌,标志着该院的老年服务工作实现从疾病治疗到全周期关怀的重大跨越。

为贯彻落实国家、省、市卫生健康委关于进一步推进老龄化工作的要求,市中心血管病医院以“尊重生命”为核心理念,根据老年群体较多的实际情况,

为患者及家庭全心打造了“心灵港湾”,用专业和温情守护每名患者的生命旅程。该院(缓和)肿瘤病区、安宁疗护病区精心设置了居家式病房、谈心室、配膳间、手工活动室、芳香治疗室、音乐治疗室、中医诊疗室、关怀室及阅读角等区域,并组建了一支多元化、多学科的团队,成员涵盖医生、护士、中医师、营养师、药师、心理咨

询师、康复师以及社会志愿者。团队人员将沟通、理解、倾听、守护作为服务内涵,为患者提供精准的症状控制、有效的疼痛管理、贴心的心理疏导、深层的心灵关怀、细致的护理服务、特色的中医康复以及有力的社会支持等专业医疗服务,全力为患者打造全方位、全周期、高质量的生活体验。

(缓和)肿瘤病区、安宁疗护病区

的设立既是市中心血管病医院在医疗服务领域的创新实践,又是推动全市老年健康事业高质量发展的有力抓手、护佑群众健康的重要举措。作为省老年友善医疗机构,未来,该院将充分发挥市中心血管病治疗中心及肿瘤治疗中心专业优势,不断完善服务体系,加强内涵建设,为群众提供更加优质、高效、便捷、暖心的医疗服务。

陈金旭 张迪

漯河医专二附院 机器人辅助 帮外地患者解除病痛

近日,一名四川患者专程到漯河医专二附院求医,经过治疗,终于摆脱了长期被病痛折磨的困扰。

据悉,该患者12岁时经历过脱臼手术,4年前开始反复出现左膝关节疼痛,并伴有腿部抽筋。近两年,患者疼痛加重、活动受限,严重影响其生活,虽辗转多地检查治疗,但症状均未缓解。后来,患者听说漯河医专二附院(漯河市骨科医院)的智能微创骨科很有特色,便立即来院就诊。

见到患者后,漯河医专二附院智能微创骨科主任宛磊随即对其完善相

关检查。经诊断,其左侧股骨头无菌性坏死,属化脓性髓关节炎的远期性并发症。为尽快帮助患者缓解病痛,宛磊带领团队为其开辟绿色通道并进行多学科会诊。患者入院第二天,医护团队为其进行了“机器人辅助下左侧人工全髋关节置换术”。手术期间,手术机器人发挥大作用,实现了患者创口小及出血少的良好效果。术后第二天患者能够正常坐、立,术后第三天就能下床走路了。

宛磊介绍,手术机器人在临床上有以下优势:术前精准规划。在影像学资料的基础上为患者构建关节的三

维模型,精准规划手术路径,如截骨厚度、假体位置等,误差可控制在毫米级。术中实时导航。机械臂根据术前规划和术中实时反馈精准执行操作,可实现手术路径的精确执行,确保假体放置精准,提高手术成功率。术后效果优化。精准的假体植入和截骨使人工关节与患者自身关节匹配度更高,患者术后功能恢复更好、并发症减少,生活质量显著提高。

“医护人员特别用心,详细了解各方面的情况后才制订了手术方案。他们无微不至的关怀让我们心里很踏实。”该患者家属说。

李佳莹

春季渐暖 养生正当时

豆芽、蒜苗等),顺应阳气生发之势。

二、养生建议

1.少食油腻。减少煎炸、肥腻食物的摄入,减轻肠胃负担。
2.适量辛温发散。少量食用葱、姜、韭菜助阳气升发,但体质偏热者需要控制摄入量。
3.补水防燥。晨起喝一杯温水,全天保证1500ml~2000ml的饮水量,水中可加入玫瑰花或陈皮。

三、推荐食物清单

1.养肝:枸杞、菊花茶、菠菜。
2.健脾:山药、小米粥、南瓜。
3.祛湿:薏米、赤小豆、茯苓。
4.增强免疫力:蜂蜜、姜枣茶、蒜

苗。

四、春分食疗方

1.枸杞红枣粥。取枸杞10g、红枣5颗、大米50g煮粥,健脾养肝,适合气血不足者。
2.荠菜豆腐汤。取荠菜和豆腐熬汤,清淡开胃。
3.山药莲子排骨汤。健脾养胃。

五、注意事项

1.忌过食寒凉。避免食用大量生冷食物,以防损伤脾胃阳气。
2.规律饮食。定时定量,避免暴饮暴食,晚餐以七分饱为宜。
3.结合运动。晨起散步、打八段锦等能促进气血循环。

此外,过敏人群慎食海鲜、芒果等易致敏食物,增加富含VC的果蔬(如橙子、西兰花等)以抗敏。

郾城区中医院副主任医师 王周远



健康课堂 预防眼底病 培养良好用眼习惯

眼底包含视网膜、脉络膜、视神经乳头等诸多重要结构。如果这些部位出现病变,就会引发各种各样的眼底病。虽然它在早期可能悄无声息,却会随着病情发展逐渐侵蚀我们的视力。如何预防眼底病?

定期进行眼部检查 很多眼底病在早期并没有明显的症状,容易被人们忽视。建议每年至少进行一次全面的眼部检查。通过相关专业设备,医生可以清晰地观察到眼底的情况,及时发现诸如视网膜病变、黄斑变性等潜在疾病,做到早发现、早干预。

保持健康的生活方式 合理的饮食能够为眼底健康提供充足的营养支持。多摄入富含维生素A、维生素C、维生素E以及叶黄素的食物,如胡萝卜、橙子、蓝莓、菠菜、莴苣等。维生素A有助于维持视网膜正常的视觉功能。

叶黄素对视网膜黄斑区有着重要的保护作用,可以过滤掉有害的蓝光,减少其对眼底的损伤。同时,要控制糖分、盐分以及油脂的摄入,避免因高血糖、高血压、高血脂等疾病增加眼底病的发生风险。

适度运动 运动可以促进血液循环,让眼底结构及时获得充足的氧气和营养物质,如散步、慢跑、打太极拳等有氧运动都是不错的选择。这些运动方式能增强身体素质,同时也有助于维持眼部血管的健康,降低眼底血管病变发生的可能性。

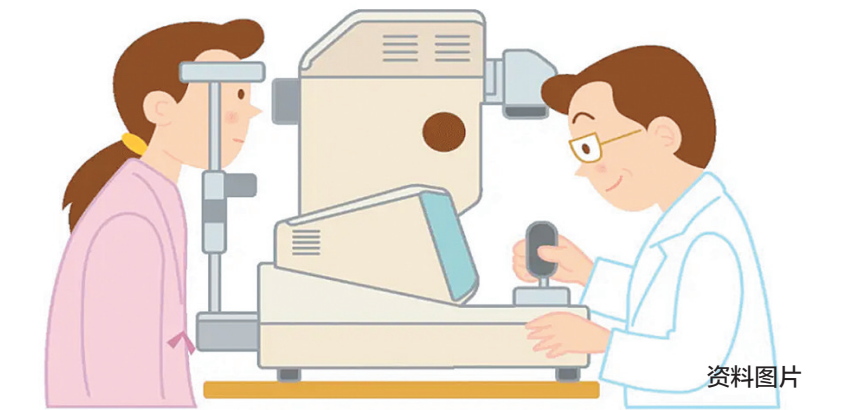
培养良好的用眼习惯 长时间盯着电子屏幕、在光线过强或过暗的环境下阅读等不良用眼习惯,都会给眼底带来额外的负担。建议每隔一段时间就休息一下,看看远处或者闭目养神,做做眼保健操,缓解眼疲劳。同

时,阅读书写时要保证光线适宜,避免眼睛长时间处于紧张状态。

戒烟限酒 香烟中的尼古丁等有害物质会影响眼底的血液循环,使视网

膜等部位处于缺血缺氧的状态,增加病变的概率。过量饮酒同样会对血管造成损害,进而影响到眼底健康。

据《大河健康报》



资料图片