

市卫生健康委

开展病媒生物防制工作业务指导

近日，市卫生健康委组织市爱卫中心、市疾控中心病媒生物防制专家，对市直各医疗卫生机构病媒生物防制工作开展全面的业务指导与评估，系统性提升各单位病媒生物防制能力，切实消除病媒生物危害，有效阻断潜在疫情传播链条，确保医疗环境安全，保护医护人员和患者健康。

专家深入各单位绿化带、垃圾集中收集点、卫生间、食堂后厨、地下车库、药房等易发生病媒生物侵害的关键点位，进行了解与评估。其间，专家不

仅详细指导各医院正确使用捕蝇笼、挡鼠板、粘鼠板及杀虫剂等，还现场示范了设备安装和维护技巧，并对存在隐患的部位如排水沟、角落和缝隙进行了分析，要求各单位对发现问题立即整改，对病媒生物孳生地加强日常清洁消毒、定期检查记录，落实翻瓶倒罐、清理积水、封闭缝隙等具体措施，确保防制效果到位；要求各单位进一步加大病媒生物防制工作力度，建立健全长效机制，将专业队伍防治与单位卫生管理相结合，大力开展环境卫生综合整治行动，

以保持单位环境卫生整洁有序为基础，将孳生地治理纳入单位保洁内容，清除病媒生物孳生环境，提高防制效率。市卫生健康委将继续加强医疗卫生

机构病媒生物防制工作督导，以保障医疗卫生服务的稳定性，为市民提供一个干净、整洁、安全的就医环境。

薛 锴



如何预防基孔肯雅热

预防基孔肯雅热的最佳方法是避免蚊虫叮咬。具体措施包括使用驱蚊剂，穿长袖上衣和长裤，选择装有纱窗纱门的住所、使用蚊帐等。

个人防护。居民应做好个人防护，出门穿浅色长袖衣裤，必要时使用驱蚊液、驱蚊贴等产品。室内可安装纱门纱窗，夜间睡眠时使用蚊帐。

室内积水管理。水培植物如富贵竹应每3天至5天彻底换水，同时冲洗容器内壁和植物根部，也可投放灭蚊幼剂或采用物理隔断方式防蚊。定期检查饮水机水槽、冰箱底部水盘等隐蔽处，防止积水。

天台、阳台及门前屋后积水管理。

屋顶反梁、排水槽等应定期疏通，避免堵塞积水。阳台、天台、庭院内的花盆、泡沫箱、废弃瓶罐等容器应及时清理，闲置容器应倒扣放置，储水容器如水缸应加盖，废弃容器要彻底清除。竹筒、树洞应进行封堵或改造，莲花池养鱼防蚊。空调冷凝水应及时排净，废弃轮胎在底部打孔或避免露天放置。下水井进行防蚊封堵，有条件的建议将明沟改为暗渠。

室内灭蚊。室内可使用合格的杀虫气雾剂、蚊香液、盘香等减少蚊虫叮咬。使用发烟灭蚊片或全屋用杀虫气雾剂施药时，应先关闭门窗；施药后人员离开，30分钟后开窗彻底通风后方可进

入。室内如发现有成蚊时，应及时开展室内灭蚊。此外，蚊虫较多区域可配合使用电蚊拍、灭蚊灯等物理灭蚊工具。

常见蚊媒孳生地有哪些？如何清理？家庭及个人工作场所。重点关注水生植物、花盆托盘、水桶、闲置瓶罐、储水缸、院内排水沟等，主要采取翻盆倒罐、加盖、疏通水沟、投放灭蚊幼剂等方式。

小区、单位、工地等公共区域。对室内外孳生地进行清理，重点关注绿化带、停车场、垃圾或杂物暂存点、地下车库集水井、排水沟、楼梯间、楼房反梁及雨水沟、建筑物凹陷处等，主要采

取清理卫生死角、填埋、投放灭蚊幼剂等方式。

公共场所及外环境。重点关注绿化带、公共停车场、垃圾或杂物堆放点、废弃轮胎、市政管网的管道井、集水井、排水沟、楼梯间、楼房反梁及雨水沟、建筑物凹陷处等，主要采取清理卫生死角、翻盆倒罐、疏通和清除淤积、填埋、投放灭蚊幼剂等方式。

其他需要重点关注的蚊媒孳生地。重点加强对空置屋尤其是城中村的老宅、杂物堆放处、闲置地卫生死角等场所的孳生地清理，降低蚊虫孳生风险。

据“学习强国”学习平台

“复明16号”中国流动眼科手术车开进漯河

8月15日，郑州大学第一附属医院—漯河医专二附院光明行动联盟—漯河医专二附院光明行动联盟—漯河站”揭牌。随后，河南省眼科医院副院长、郑大一附院眼科中心张凤妍教授团队与漯河医专二附院眼科团队医生为前来咨询就诊的群众问诊。

“复明16号”中国流动眼科手术车正式进驻漯河，是推动优质医疗资源下沉的生动实践，对提升漯河整体医疗卫生水平具有重要意义，能让漯河群众在家门口得到省级专家的咨询及诊疗服务。

郑大一附院眼科作为国家级临床重点专科、河南省眼科领域的龙头和标杆，拥有前沿的技术和丰富的临床经验，在复杂疑难眼病的诊疗、各类高精尖眼科手术方面始终走在全省乃至全国前列。其精湛的医术、严谨的作风、崇高的医德有口皆碑。漯河医专二附院眼科已有40余年的历史，近年来，在科室主任的带领下，科室团队精进技术、不忘初心、走村入户，眼科疾病治疗水平在我市及周边地区享有良好的声誉。此次活动是该院眼科团队一次难得的与高水平医院学习交流的机会。该院眼科团队将与郑大一附院专家团队边学习边合作，为更多患者提供更优质的医疗服务。

李佳莹

孕期动一动 母婴更健康

孕期适当运动可以促进机体血液循环和新陈代谢，增强心肺功能，起到缓解腰腿疼痛、预防及减轻关节水肿，增加体力耐力的作用，进而促进分娩，减少剖宫产手术的发生；可以改善睡眠，控制体重过度增长，减少胰岛素抵抗，有利于预防妊娠期糖尿病、子痫前期等妊娠并发症的发生；有助于减少巨大儿、子代远期肥胖及心血管相关疾病的发生，保障母婴安全。

孕期适宜的运动方式：一是散步。散步是一种既轻松又有效的孕期运动，也是最容易被孕妇接受和能坚持下来的运动。每天散步至少30分钟以上是个不错的选择。二是简单的体操运动。室内室外随时都可以进行锻炼。三是孕期瑜伽。这是室内锻炼的好方法，但在专业人员的指导下进行锻炼。此运动方式不仅可以解压，还可以增强肌肉与背部张力，改善睡眠。同时，坚持瑜伽锻炼也可以帮助控制孕期体重、减轻腰背酸痛不适等，下肢的运动也可以帮助孕妇活动骨盆、锻炼产力。四是孕期健身操。这是比较有趣、欢快的运动方式，通过呼吸调节、肌肉放松及伸展，锻炼分娩时产生肌力的肌群；能使血液循环加快，增加心肺功能和全身肌肉的力量，使产程缩短；还可以保持良好体态，协调身体的

配合能力、健美体形。

总之，孕妇在孕期进行正确的运动有助于促进母婴健康。以上运动方式要在保证安全的前提下进行，避免跌倒或腹部受伤。

吴 飒

■专家链接



吴飒，市妇幼保健院（市三院）产科主任医师。她毕业于新乡医学院，学士学位，先后在四川大学华西第二医院、河南省人民医院、郑大二附院宫腔腹腔镜培训进修，擅长高危妊娠的诊治，妊娠合并症及并发症的诊断及处理，产科急危重症的抢救，病理产科、难产处理、妇科肿瘤、宫腔镜检查及手术治疗，妇产科常见病及多发病的诊治。



8月14日，儿童健康“五小”专项行动暑期公益筛查活动（第二期）在市科技馆举行。市中医院组织儿科、儿童康复科、口腔科、眼科、耳鼻喉科、药学部、外一科及八段锦宣讲团等医护团队志愿者为孩子们进行健康筛查、义诊、健康科普等。

郑芳丽 摄



8月15日，漯河医专二附院（漯河市骨科医院、漯河市立医院）神经内科、疼痛科、影像科、康复科等专家团队到临颍县三家店镇卫生院开展第七次“红会送医计划”活动，为当地群众讲解常见病、多发病的预防保健知识。图为群众到该院大型移动CT车上进行检查。

韩书环 摄

秋季如何增强免疫力

秋季昼夜温差大，很多抵抗力差的朋友经常在此时生病。要想免疫力达标，一定要保证食物多样化，摄入充足且合理的营养，不能依靠单一食物。只有食物多样化，才能真正实现平衡膳食“全面、均衡、适度”的六字方针，将健康效应发挥到最大。

做到食物多样化

每天吃的食物要超过12种，每周吃的食物种类要超过25种。也就是说，摄入食物种类越多，身体抵抗外界侵犯的能力就越强，抵抗力就越完善。

追求食物多样化，可以从早餐开始。

午餐经常是工作餐，而晚餐是查漏补缺的一餐，即早上、中午没吃过的食材。参照膳食宝塔图的建议，在晚餐适当补充。

按照膳食指南吃

在食物多样化的基础上要保证食物的均衡。怎么叫均衡呢？

第一，一定量的主食且要粗细搭配。很多减肥人士怕胖经常不吃主食，但人的能量核心基础来自主食。主食要吃，而且要做到粗细搭配。全谷类、杂豆类、薯类等要占主食总量的30%以上，这样可以补充膳食纤维和多种微量元素。

第二，保证蛋白质的摄入，吃法有讲

究。维护免疫力，蛋白质是基础。每天应摄入300毫升至500毫升的牛奶、一个水煮的鸡蛋、2两至3两肉、1两至2两豆制品。一般成人每周最好吃水产类两次或300克至500克；蛋类300克至350克，约等于一天一个鸡蛋的量，最好吃蒸或煮的蛋；畜禽肉300克至500克，少吃深加工的肉制品和肥肉（以上均指生重）。蛋白质最好均匀分布于三餐，红肉和白肉交替食用，鸡肉、鸭肉尽量去皮。红肉中要有五花肉、牛肉、后臀尖。五花肉可与里脊肉轮替。适当吃不同品种的鱼，鲈鱼、黄花鱼、金枪鱼、三文鱼等可轮换食用。

第三，每天一斤蔬菜、一个水果。蔬菜和水果提供的维生素、矿物质和膳食纤

维是维护免疫力不可或缺的营养物质。

日常注意事项

日常生活中，建议大家每天最好能吃300克至500克（生重）蔬菜，其中深色蔬菜占50%以上；每天水果摄入量应在200克至350克，适当多吃一些维生素C含量高的水果。蔬菜和水果种类每天超过5种。

出汗少的一般轻体力活动者在这个基础上每天饮水1500毫升至1700毫升，烹调使用两勺半到三汤勺的油、五克盐。如果持之以恒，再加上适量的运动、充足的睡眠以及心情愉快、生活有规律，免疫力就能达到一个良好的水平。

据《北京青年报》

冰箱保鲜要慎防李斯特菌

如今，冰箱是家庭中不可或缺的“保鲜神器”。然而，这个看似安全的“食品保险箱”里却可能藏着一个“隐形刺客”——李斯特菌。

李斯特菌能在低温环境中存活甚至繁殖，一旦误食被它污染的食物，可能引发严重的健康问题。李斯特菌是一种兼性厌氧的革兰氏阳性菌，广泛存在于自然界中，如土壤、污水、腐烂植物和动物粪便中，极易通过受污染的原料、加工环境进入食物链。

李斯特菌最显著的特点是耐低温。在0℃至4℃的冷藏环境中，它仍能缓慢生长繁殖，甚至在-20℃的冷冻条件下也能存活一年之久。它还具有一定的耐热性，在60℃的温度下须加热30分钟才能被杀灭。这使得冰箱成为它理想的“温床”。它还耐干燥、耐高盐，能在酸性、碱性环境中生存，生命力极其顽强。

李斯特菌感染的潜伏期通常为3天至70天，平均21天。虽然健康成年人感染李斯特菌后可能仅出现轻微症状，但对于孕妇、新生儿、老年人以及免疫力低下的人群却是致命的威胁。

健康成年人感染李斯特菌后通常会会出现类似流感的症状，如发热、肌肉痛、恶心、呕吐和腹泻等。这些症状通常较轻，持续数天后可自行缓解。孕妇可能出现发热、头痛、肌肉痛等流感样症状，但更严重的是可能引发流产、死胎或新生儿感染。老年人及免疫力低下者可能引发脑膜炎、败血症等严重并发症，症状包括剧烈头痛、颈部僵硬、意识模糊、抽搐、平衡失调等。

李斯特菌感染的潜伏期较长，这使得患者很难确定感染源，也增加了误诊的风险。因此，如果近期有食用高风险食物的历史并出现相关症状，应及时告知医生。

冰箱中的哪些食物容易成为李斯特菌的“藏身之处”呢？

冷藏即食食品。李斯特菌常污染即食肉类（如火腿、香肠）、即食沙拉、预切水果和蔬菜等。这些食物在冰箱中存放时间较长，且食用前不需要加热，为李斯特菌提供了繁殖机会。

未杀菌的乳制品。未经巴氏杀菌的生牛奶、软奶酪（如布里奶酪、卡门培尔奶酪）等乳制品是李斯特菌的常见藏身地。孕妇、老年人以及免疫力低下者应避免食用此类食品。

生食或未充分加热的食物。生鱼片、生蚝、未煮熟的肉类和蛋类等食物可能携带李斯特菌。剩菜、剩饭在冰箱中存放过久，也可能被李斯特菌污染。

在食品加工过程中，生肉、家禽和海鲜等生食可能与熟食或即食食品发生交叉污染，会导致李斯特菌传播。

据《大河健康报》



资料图片



正值暑期，儿童体重管理与饮食健康成为家长关注的焦点之一。专家提醒，暑期儿童健康管理要兼顾科学性与灵活性。生长发育是动态过程，家长应避免陷入“体重焦虑”，但也应警惕孩子体重波动过大。“医院近期接诊多例因假期饮食不规律导致体重异常波动的患儿。”天津市中医药研究院附属医院体重管理门诊主任医师张勇表示，“临床中常见家长因孩子‘看着瘦’就担心营养不良，或因‘脸圆’焦虑肥胖。体重评估要依托科学指标。”

新华社发

本版组稿：王夏琼