

我市召开普惠托育服务体系 建设研讨会 共绘托育服务发展新蓝图

10月11日上午,市普惠托育服务体系研讨会在市机关二号楼会议室召开。国家发展改革委社会发展所政策室主任、研究员张本波等一行6人莅临指导。市总工会、市发展改革委、市教育局、市民政局、市财政局、市人社局、市自然资源和规划局、市住建局、市卫生健康委、市市场监管局等分管负责人以及市妇幼保健院院长、市卫康投医疗服务有限公司负责人参会。

会议聚焦漯河普惠托育服务体系建设关键问题,设置三大核心座谈内容,精准对接发展需求。会上,市卫生健康委负责人通报了全市普惠托育服务体系

建设工作成效,客观总结了前期工作取得的进展,深入剖析当前存在的问题,并明确下一步工作安排,为各部门协同推进工作提供清晰指引。随后,市发展改革委负责人详细介绍了漯河城市发展规划基本情况及“十五五”时期主要目标,使参会人员进一步把握城市发展大局,更好地将托育服务发展融入城市整体规划。张本波对漯河普惠托育服务体系提出专业化建议。在座谈交流环节,各参会单位结合自身职责与工作实际,围绕普惠托育政策支持、资源供给、质量监管、人才培养等方面积极建言献策,形成了一系列富有建设性的意

见与建议,为漯河普惠托育服务体系的建设提供了智慧与力量。市卫生健康委将以此次研讨会为契机,认真梳理吸纳参会人员提出的宝贵意见,加强与各部门的协同配合,积极

对接国家、省级优质资源,加快补齐普惠托育服务短板,不断完善普惠托育服务体系,努力为全市家庭提供更加优质、便捷、普惠的托育服务,切实提高人民群众的满意度。
朱江磊



进入流感高发季 你接种疫苗了吗

流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,严重危害人体健康。流感病毒抗原性易变、传播迅速,每年都可引起季节性流行,在学校、托幼机构和养老机构等人群聚集的场所易发生疫情。孕妇、婴幼儿、老年人和慢性基础疾病患者等高危人群患流感后出现严重疾病和死亡的风险较高。

流感病毒分为甲、乙、丙、丁(或A、B、C、D)四型。目前,引起流感季节性流行的病毒主要是甲型流感病毒中的H1N1亚型、H3N2亚型及乙型流感病毒中的Victoria系和Yamagata系。

流感患者和无症状感染者是流感的主要传染源。流感病毒主要通过患者打喷嚏和咳嗽等飞沫传播,经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触感染。人们接触被病毒污染的物品也可感染。

在特定场所,如人群密集且密闭或通风不良的室内,病毒也可能通过气溶胶的形式传播。

人群普遍易感,儿童相对于成年人更易患流感。《“健康中国2030”规划纲要》倡导高危人群在流感流行季节前接种流感疫苗,《“十四五”国民健康规划》推动重点人群流感疫苗接种。接种流感疫苗是预防流感的有效手段,可显著降低接种者患流感及发生严重并发症的风险。

我国批准上市的流感疫苗包括三价灭活疫苗(IIV3)、三价减毒活疫苗(LAIV3)和四价灭活疫苗(IIV4),市民朋友可自愿接种其中一种流感疫苗。

流感疫苗常见的不良反应主要表现为局部反应(接种部位红晕、肿胀、硬

结、疼痛、有烧灼感)和轻微全身反应(发热、头痛、头晕、嗜睡、乏力、肌痛等),一般在一天内自行消退,极少出现过敏反应。

通常情况下,人们接种流感疫苗2周至4周后可产生具有保护水平的抗体。为保证接种者在流感高发季节前获得免疫保护,最好在当地流感流行季前完成免疫接种。我市10月份开始进入流感高发季,当前是接种的最佳时机。接种单位在整个流行季节都可提供疫苗接种服务。

人体感染流感病毒或接种流感疫苗后获得的免疫力会随时间衰减,衰减程度与人的年龄和身体状况、疫苗抗原等因素有关。临床试验的证据提示,接种灭活流感疫苗对抗原类似毒株的保护作用可维持6个月至8个月。同一流感流

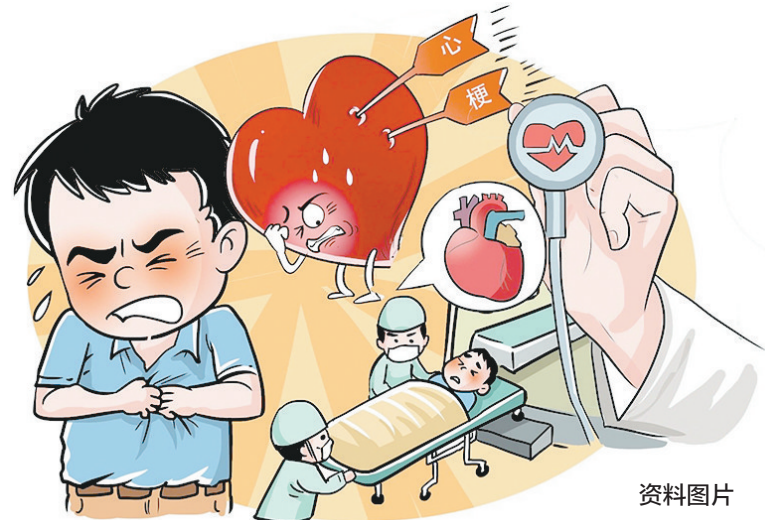
行季节,已按照接种程序完成接种的人员不需要重复接种。

流感疫苗只对流感病毒有保护效果,人们接种完疫苗后仍要做好戴口罩、勤洗手等日常防护措施,同时均衡饮食、适量运动、充足休息,保持良好的卫生习惯。

市疾病预防控制中心 齐亚辉



深秋警惕心血管变脆弱



资料图片

时值深秋,昼夜温差大,突发心血管疾病的风险也随之升高。医生提醒,若活动时出现胸闷、胸痛、心悸、下肢浮肿以及不明原因的乏力、气短,或者嘴角歪斜、言语不清等症状,且持续不能缓解,请立即就医。

“高血压、冠心病、心梗、心衰等都属于心血管疾病的范畴。”宁夏医科大学总医院内科主任医师王竟靖说,随着气温下降,血管遇冷容易收缩痉挛,导致血压升高,加重心脏负担。此外,不及时补充水分、盲目“贴秋膘”以及情绪剧烈波动都可能诱发心血管疾病。

心血管疾病患者以及存在心血管疾病风险因素的人群需要加强防护。医生建议,人们要根据气温变化适时增减衣

物,恶劣天气减少外出,避免头部、颈部、腹部和脚部等部位受寒;注意膳食均衡,坚持少盐、少油、少糖的饮食习惯;进行适量运动,比如散步、打太极拳(如果室外气温较低,可在室内运动);适量补充水分,采取少量多次的饮水方式;保持平和、乐观的心态。

“如果既往有血糖、血压、血脂异常,要定期监测这些指标。一旦出现明显波动要及时就医,切勿自行增减药物。”王竟靖说。医生提醒,冠心病患者在医生的指导下可使用抗血小板药物预防血栓形成,使用他汀类药物稳定斑块、降血脂;病情严重的患者需要由专科医生评估冠状动脉病变严重程度,改善心脏功能,增强预后效果。
据新华社

“七八分饱”如何界定 三个方法来判断

常言道:每餐七分饱,健康活到老。所以,就算你没有减肥需求,吃饭也请牢记吃到“七八分饱”就停筷。那么,到底吃到什么程度算“七八分饱”?

还能吃几口,但没有“必须吃完”的冲动,就是“七八分饱”的状态。这是因为,胃感受到饱胀后,信号传到大脑需要时间。直接吃到“撑”,其实早超量了。

饱,会明显感觉咀嚼变慢,对食物兴趣下降,甚至夹菜时会犹豫,心里隐约冒出“再吃可能就不舒服了”的想法。这时就该停筷了。

就饿得心慌、注意力不集中,那就是没吃够。

尤其要注意,别为减肥刻意饿肚子,长期过度饥饿反而容易引发暴饮暴食,损害肠胃健康。

其实“七八分饱”只是健康的第一步,若能搭配上适合自己的运动,把吃进去的热量及时消耗掉,实现“吃得刚好、动得适量”,不仅体重能维持在理想范围,整个人也会更有活力。
据人民网

给大脑留5分钟反应时间

吃饭时别一口接一口不停歇,吃到中途不妨放下筷子,喝杯温水或起身整理下餐桌,5分钟后再次感受。如果

观察对食物的热情变化

吃饭时,我们稍加留意就会发现:面对喜欢的菜,我们主动夹、嚼得香,进食速度也快。一旦吃到“七八分

用下一餐饥饿感验证

吃完这顿饭,若距离下顿饭还有约一个小时才开始饿,说明上一顿饭的分量刚好;如果到了饭点还毫无食欲,大概率是上顿饭吃多了;如果没到饭点

碘伏能消毒还能护肤 是真的吗

子点击量颇高。这个看似低成本、易操作的方法靠谱吗?记者日前就此采访了相关专家,为您一探究竟。

仅有杀菌作用

网上这些碘伏“妙用”的理论依据是碘伏具有杀菌作用。华东理工大学药学院副教授张健介绍,碘伏的核心成分是单质碘与聚乙烯吡咯烷酮的结合物,其消毒原理是通过释放游离碘破坏细菌、真菌等微生物的蛋白质以及细胞膜结构,进而达到杀菌效果。不过,头皮屑的产生多与头皮角质细胞代谢异常、马拉色菌过度繁殖等因素相关,单纯杀菌只能暂时缓解瘙痒等不适,无法解决角质细胞代谢问题。手部皮肤粗糙往往是因为保湿不足、角质层增厚,与细菌滋生并无直接关联。黑头是皮脂腺分泌的油脂在毛孔内氧化形成的栓状物,碘伏既不能溶解油脂,也无法改善毛孔粗

大,反而会刺激毛囊。更关键的是,人体皮肤表面菌群在正常情况下处于平衡状态,长期使用碘伏会破坏这种平衡,导致皮肤屏障功能减弱。“碘伏主要用于皮肤创口消毒。把它当成日常护肤品,显然是混淆了消毒与护理的概念。”张健说。

使用不当有风险

天津市第一中心医院皮肤科主任医师梁丹说,不同部位的皮肤具有不同的生理特性,对碘伏的耐受程度也不一样。长期错误地使用碘伏会给皮肤带来不同程度的损伤。

头皮是毛囊分布密集的区域,弱酸性环境是维持毛囊健康的关键要素。市售碘伏的浓度通常在0.5%到1%之间,呈弱碱性,直接用于头皮会破坏头皮酸碱平衡、刺激毛囊收缩,长期使用甚至可能导致毛囊萎缩,加重脱发。

此外,碘伏会去除头皮上的油脂保护层,进而加重头皮干燥和头屑问题。不仅如此,在头皮上涂碘伏会刺激皮肤,导致皮肤出现灼热、瘙痒和红斑等症状。手部皮肤虽相对坚韧,但也难以承受长期碘伏浸泡。手掌和手指侧面汗腺与皮脂腺丰富,碘伏会破坏皮肤的脂质屏障,引发湿疹、过敏性皮炎等皮肤疾病。

需要注意的是,面部皮肤使用碘伏风险最高。梁丹提醒道:“面部皮肤的角质层厚度仅为0.02毫米,是全身最脆弱的部位之一。任何刺激性物质都可能对其造成不可逆的损伤。”

“护理皮肤需要尊重生理规律,任何偏方都应该经过科学验证。当皮肤出现问题时,最好在专业皮肤科医生指导下,而非盲目跟风尝试。”张健说,毕竟健康的皮肤状态从来都不是靠消毒剂“消杀”出来的,而是通过科学护理精心呵护出来的。
据《科技日报》



资料图片

“用碘伏洗头三天,头屑全消失”“用碘伏泡脚能让皮肤变嫩”“用碘伏擦黑头,一周就可让毛孔隐形”……在部分社交媒体上,诸如此类的碘伏护肤帖

行业快讯

市药事管理质量控制中心 开展全市医疗机构临床用药 安全专项检查

日前,市药事管理质量控制中心组织14名药事管理专家分成4个督导组,对全市9所市直医疗机构、县区13所二级以上医疗机构、部分基层和民营医疗机构进行了处方点评和临床用药安全专项检查。

督导组采取翻阅资料,抽取处方、病历,现场检查等方式,对医疗机构的处方点评、麻精药品管理、抗菌药物合理应用、国家基本药物管理、重点监控药品管理等进行了详细核查。从检查情况看,各医疗机构处方规范率和适宜率基本维持在90%以

上,麻精药品管理规范,二级以上公立医疗机构药事管理质控指标达标率持续提高。针对个别医疗机构医师诊断书写不全,部分医疗机构处方前置审核工作滞后,麻精药品存放处视频监控时长不达标、使用登记不完善以及药学信息化建设不足等问题,督导组现场反馈并提出整改意见,要求限期整改。对于一级医疗机构和民营医院药事管理工作相对薄弱的问题,督导组从临床合理用药及临床用药风险等进行现场指导,提出具体整改措施。
张建华

坐位椎管内麻醉 助力超重产妇顺利分娩

近日,市二院麻醉科与妇产科团队通力协作,为一名体重超重高危产妇成功实施坐位椎管内麻醉,并顺利完成剖宫产手术。从麻醉开始到新生儿娩出,全程用时50分钟,母子平安。

王女士孕39周,身高150cm,体重110公斤,孕期被诊断为妊娠糖尿病、妊娠合并肥胖。因担心超重影响分娩,她在朋友推荐下来到市二院妇产科待产。该院医护人员为王女士完善了产前检查后,对其进行了综合评估,制订了周密的剖

宫产手术方案。椎管内麻醉是肥胖症产妇剖宫产手术的首选。椎管内麻醉常规采取产妇左、右侧卧位,但王女士的情况特殊,过度肥胖的身体和不断增大的子宫使她无法维持常规的侧卧屈曲体位。考虑到患者的实际情况,麻醉科团队经过充分讨论,并与家属有效沟通后,决定迎难而上,对王女士进行坐位椎管内麻醉。最终,在麻醉科及妇产科团队的紧密协作下顺利完成剖宫产手术。术中产妇生命体征平稳,术后恢复良好。
尹红虹 张萍

图片新闻



10月11日,市三院(市妇幼保健院)组织眼科、老年医学科、心内科、呼吸内科、急诊科等多学科医疗专家走进临颍县巨陵镇孟庄村开展“百名医师下乡”义诊活动,将优质医疗服务送到村民身边。
荆明 摄

健康妙招

颈椎保养要得法

颈椎是连接头和身体的重要部位。如果颈椎压力负荷过大,如长时间低头、长期伏案工作、枕头过高或过低等,会导致颈椎韧带和肌肉持续紧张,加速椎间盘退变,严重的甚至会引发颈椎病。

预防重于治疗。绝大多数颈部早期不适可以通过改善生活习惯和坚持科学锻炼得到缓解。建议在日常生活中注意以下几点:

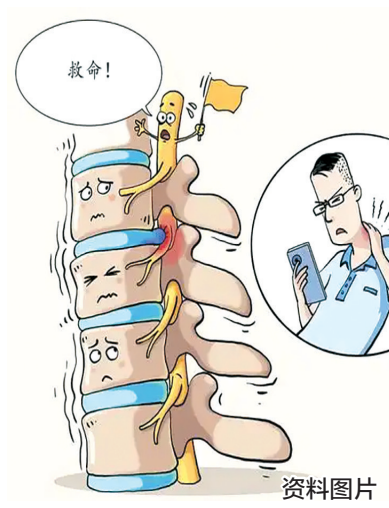
保持正确姿势。保持坐姿时注意双肩后展,脊柱正直,双脚平放地面;使用电子设备时将屏幕调整至与视线平行的高度,如电脑显示器应处于眼睛平视位置,距离眼睛一臂远;睡眠时选择高度适中的枕头,确保仰卧时能支撑颈椎自然生理曲线、侧卧时保持颈椎与胸椎在同一水平线上。

做好颈椎保养。注意颈部保暖,避免冷风直吹导致肌肉痉挛;伏案工作期间可适当起身活动,做一些简单的颈部拉伸运动,如缓慢转动颈部等;平时可经常参与需要仰头的活动,如游泳、打羽毛球等,有助于反向调节颈椎姿势;饮食上注意补充富含钙质、维生素D和蛋白质的食物,为骨骼和肌肉提供营养支持。

进行针对性锻炼。大家平时可进行颈部训练,以强化颈椎支撑系统。收下巴运动:靠墙站立,后脑勺、肩、臀贴墙,轻轻收下巴,感受颈部

后侧的拉伸,保持5秒后放松。颈部抗阻训练:用手分别抵住前额、头的左右两侧、后脑勺,颈部发力与之对抗,每个方向保持10秒。YTW训练:保持俯卧位,分别做Y形、T形和W形的手臂上举动作,有助于强化上背部肌肉,改善圆肩驼背的不良姿态。此外,中国传统健身功法八段锦中的“双手托天理三焦”和“五劳七伤往后瞧”等招式也能有效增强颈部稳定性。

如果已经出现持续头痛、手麻放射痛、行走不稳等症状,要及时就医排查,切勿盲目按摩或正骨。
据《解放军报》



资料图片