

国家食品安全风险评估中心 标准宣贯进基层活动在我市举行

12月16日,国家食品安全风险评估中心标准宣贯进基层活动在我市举行。市卫生健康委、市工信局、市市场监管局、中原食品实验室、市疾控中心有关负责同志,各县区卫生健康委、市场监管局、疾控中心分管领导和相关科室负责人以及食品企业代表共110余人参加。

GB28050—2025营养标签通则等内容作了详细解读。培训现场气氛热烈,参训人员热情高涨、专注投入。在互动答疑环节,专家针对企业在标准执行中遇到的难点、堵点问题逐一进行解答,切实为企业答疑解惑。

此次培训进一步强化了食品企业的主体责任意识和标准应用能力,助力企业树立学标准、懂标准、用标准的生产经营理念,为企业规范生产、提质增效奠定了坚实基础,也为我市食品产业标准化、科学化、长效化发展注入了新的动力。

培训结束后,市卫生健康委第一时间组织人员梳理汇总了参会食品企业在食品安全标准方面的疑问与需求,旨在构建长效服务机制,以更具

针对性、专业性的服务举措为企业精准赋能,助力我市食品企业在高质量发展的道路上行稳致远。

李冉静



儿童青少年流感防控知识

目前正值流感高发季。为增强公众对流感的防护能力、守护儿童青少年身心健康,今天带大家一起来了解流感防控相关知识。

落实核心预防措施

1.及时接种疫苗。接种疫苗是预防流感、降低重症风险的最有效方式。接种对象:≥6月龄的所有儿童及青少年。接种时间:最好在每年流感高发季节前(通常10月底前)完成接种。整个流行季未接种者仍可接种。家庭成员(尤其是照顾婴幼儿的看护人)也应同步接种,共建“免疫保护圈”。

2.养成良好的卫生习惯。督促孩子勤洗手,使用流动水及肥皂或洗手液按照“七步洗手法”洗手,无水源时改用含酒精的免洗洗手液;咳嗽或打喷嚏时,用纸巾或肘部内侧遮挡口鼻,用过的纸巾要立即丢弃;在流感高发季前往人群密集场所时,建议规范佩戴医用外科口罩,并尽可能避免与出现流感症状

的人密切接触。

3.培养健康的生活方式。日常饮食中,应保证孩子摄入优质蛋白质及新鲜的蔬菜和水果,足量饮水,同时保障充足睡眠,鼓励每日进行户外活动与体育锻炼。家庭和教室每天定时开窗通风,保持空气流通。

4.学校和托幼机构应筑牢集体防线。落实晨午检制度,发现有发热、咳嗽等症的学生,要立即通知家长接回就医;强化因病缺勤追踪,了解学生缺勤原因,发现聚集性疫情苗头及时上报;定期对门把手、课桌椅、玩具等高频接触物体表面进行清洁消毒;持续向学生和家长普及流感防控知识;流感高发期,酌情减少或取消大型集体活动。

如何识别流感

流感和普通感冒不同,通常起病更急、症状更重。其典型症状为突发高热(通常>38.5℃),全身症状明显,会出现头痛、全身肌肉酸痛、乏力,呼吸道

症状为咳嗽、咽痛、流涕,部分儿童可能出现恶心、呕吐、腹泻等消化道症状。需要注意的是,婴幼儿流感症状可能不典型,需要家长格外警惕。

怎样应对流感

如果察觉孩子疑似患上流感,要及时带孩子前往正规医院就诊,明确诊断,并遵医嘱治疗。同时,可采取以下方式应对:

1.居家护理。充分休息,让孩子在家休养,避免带病上学。
2.隔离观察。尽可能单间居住,减少与家人其他成员接触。
3.补充水分。鼓励孩子多喝水,并给予清淡的流质或半流质食物。
4.密切观察。留意病情变化,特别是孩子的呼吸情况和精神状态。

何时需要紧急就医

如果孩子出现以下任何一种症状,

应立即就医:

1.持续高热不退(超过3天),或服用退烧药后仍难以退热。
2.呼吸困难、呼吸急促或口唇发紫。
3.精神萎靡、嗜睡、烦躁不安,或出现抽搐。
4.严重呕吐、腹泻,出现脱水迹象(如哭时泪少、尿量显著减少)。
5.原有基础疾病(如哮喘、心脏病、免疫缺陷病等)明显加重。
6.婴幼儿拒奶、反应差。

漯河市疾病预防控制中心 孙路平



老年人冬季流感预防策略

气温骤降,流感病毒活跃。对于老年人尤其是高血压、糖尿病患者,流感更像是一场严峻的“大考”。以下预防策略助力老年人度过寒冬:

接种疫苗:最经济、有效的“隐形盾牌”。接种流感疫苗是目前预防流感最有效的手段。疫苗能显著降低感染风险,并能极大降低感染后发展为重症的概率。最好在流感高发季来临前(通常是10月底前)完成接种。整个流行季期间随时接种也都有保护作用。流感病毒由于极易变异,建议每年接种一次,以覆盖当年最新的病毒株。

生活防护:阻断病毒的“物理屏障”。到人员密集或通风不良的场所务必规范佩戴口罩。流感病毒会通

过手接触眼、鼻、口传播,所以外出归来、饭前便后要用流动水和肥皂洗手。每天要开窗通风2次至3次,每次15分钟至20分钟,保持室内空气流通。开窗时,避免老人直吹冷风受凉。

内在调养:增强免疫力的“后勤补给”。冬季饮食不宜过清淡。建议老人适量补充优质蛋白(如鸡蛋、牛奶、鱼和虾),同时多吃富含维生素C的新鲜蔬果。老年人对温度变化敏感,要根据室温及时增减衣物,特别要注意头、颈、足部的保暖。如果老人出现高热、咳嗽、乏力,或原本的基础病症状加重,切勿盲目自行服用抗生素,应及时就医。

漯河市中心医院 晁召

为何女性多发甲状腺癌

当体检报告上出现“甲状腺结节”时,很多女性会心头一紧。这个栖息在颈部的蝴蝶形器官明明是维持新陈代谢的重要角色,却为何在健康问题格外“青睐”女性?主要有以下原因:

雌激素的“双刃剑”效应。雌激素可能促进甲状腺细胞增殖,而女性在青春期、妊娠期等阶段雌激素波动较大,癌变风险随之增加。
生育压力的“蝴蝶效应”。从备孕期的激素调控,到哺乳期的代谢负担,女性在生育过程中承受着特殊的生理压力。这些压力会通过影响下丘脑-垂体-甲状腺轴功能间接增加甲状腺疾病风险。

现代生活的“情绪陷阱”。职场竞争、育儿焦虑、家庭责任构成的三

重压力使女性更易陷入慢性应激状态。长期压力会导致皮质醇升高,抑制免疫系统功能,为甲状腺疾病埋下隐患。

发现甲状腺结节或其他异常,应及时就医并接受相应检查与治疗;若确诊为甲状腺癌,须积极配合医生制定的方案,按时复查、随访,第一时间处理新出现的问题。

甲状腺癌之所以在女性中高发,并非单一原因所致,而是生物学敏感性、环境暴露与社会心理压力共同叠加的结果。了解这些原因有助于我们采取相应的预防措施。与其过度焦虑,不如转化为关注自身健康的动力,以早期发现、规范治疗,呵护甲状腺健康。

漯河市中心医院 何璐

如何护理脑卒中吞咽障碍患者

脑卒中患者吞咽障碍是常见并发症,约50%的患者会受其影响。这不仅会导致进食困难、营养失衡,还可能引发吸入性肺炎等严重风险。
吞咽障碍的核心问题是口腔、咽喉肌肉无力或协调不佳。患者可能出现饮水呛咳、进食缓慢、食物残留口腔、声音嘶哑等症状。发现这些情况后应及时就医,由医生制订个性化康复方案,切勿自行尝试“硬喂”或盲目进补。

基础康复训练可从简单动作开始。口腔肌肉训练方面,可让患者反复做鼓腮、抿嘴、伸舌左右摆动的动作,每次5分钟至10分钟,每天3次,增强口腔肌肉力量;吞空咽训练则是在无食物状态下反复吞咽,帮助

恢复吞咽反射协调性。

进食护理同样重要。饮食方面,应优先选择糊状、半流质食物,如粥、烂面条、果泥等,避免干硬、黏性强或易分散的食物,减少呛咳风险;进食时要让患者保持坐位或头部30度,小口慢喂,进食后让患者充分吞咽,确保食物完全进入食道。同时,进食后要让学生保持坐姿30分钟以上,防止食物反流误吸。

对于此类患者,家属要耐心鼓励,避免患者因害怕呛咳而产生心理负担;进食时要密切观察,若出现剧烈呛咳、呼吸困难等情况应立即停止进食,帮助患者拍背排痰,严重时要及时就医。

漯河市第三人民医院康复科 郭美美

市七院健康园地

结核病由结核分枝杆菌引起,早期精准诊断对控制病情至关重要。目前,检验主要依靠以下三类方法:

痰涂片镜检。将患者痰液样本染色后置于显微镜下观察,利用结核菌抗酸特性,使其呈现红色杆状。此法快速、经济,几小时即可出结果,是传染性疾病预防的首选。但是,该方法只能

确认抗酸杆菌,无法区分结核与非结核分枝杆菌,且需要菌量足够才能检出。

分子生物学检测。这是以GeneXpert为代表的技术,通过扩增结核菌特有的DNA片段,在两个小时内即可完成检测,既可确认菌种,又能判断利福平耐药性。该方法灵敏度高、特异性强,能为临床治疗提供关键依据。

微生物培养。把处理后的患者痰液样本接种到特殊培养基上,提供适宜生长环境;一旦长出可疑菌落,再用生化试验确认菌种。此法灵敏度高于涂片,且能获得活菌进行药敏试验,指导个体化用药,是诊断“金标准”。该方法的缺点是结核菌生长缓慢,报告结果需要2

周到8周。

出现结核病症状后怎么办?一是留好痰。正确的留痰方法是准确检测的前提。要留取从肺部深处咳出的脓性痰或



黏液痰。二是遵医嘱。医生会根据患者的具体情况选择合适的检查,可能从快速的涂片和分子检测开始,再辅以培养确认。

早诊早治是关键。如果出现持续咳嗽、咳痰两周以上,伴有午后低热、盗汗、乏力、体重下降等症状,要及时就医排查。

王丽娜

专家链接

王丽娜,漯河市传染病医院(市第七人民医院)检验科主任、副主任技师。工作17年来,她始终坚守检验一线,致力感染性疾病实验室诊断,擅长结核分枝杆菌的检测、鉴定与耐药监测,精通涂片镜检、分子诊断和微生物培养等技术,在结核病实验室诊断领域经验丰富。

结核病的主要检验方法

健康课堂

起床太猛

清晨,尤其是冬季的清晨,是心脑血管急症的高发时段。从“半休眠”的状态苏醒,我们的呼吸、心跳会瞬间加快,血流加速,对心血管的考验比较大,容易诱发心脑血管疾病。

对策:老年人和高血压患者起床时别着急,可以先“赖床”5分钟,伸伸懒腰、动动手脚,再慢慢坐起来,之后再缓慢起床。

久坐不动

久坐已经成为了时下不少人的生活常

心脏禁不起这八种折腾

态,用电脑、刷手机、看电视等不是坐着就是半靠着。长时间久坐,会减慢血流速度,容易形成血栓。如果血栓脱落,很可能会堵塞大脑和肺部血管,甚至猝死。

对策:工作时可尝试站立办公,娱乐时可每30分钟起来活动一下再继续。

吃得太过

随着生活水平的提高,日常饮食日趋丰富,一不小心就容易吃得多。饮食摄入太多,会提高人体代谢需求,心脏需要加倍工作向外泵血。可是,大量血液流向负责消化吸收的胃肠道,心脏的供血就会减少,这些情况容易诱发心肌缺血,甚至心肌梗死。
久坐不动人群往往在活动少的同时会吃大量高脂高糖高热量的食品,长此以往容易引发肥胖。而肥胖是诱发动脉硬化、高血压、糖尿病等心血管疾病的重要危险因素。

对策:控制每天摄入的总热量,饮食中多增加杂粮、富含纤维的食品,减少糖、盐和脂肪的摄入。

睡眠不好

好的睡眠可以让身体得到休息,心脏在睡眠期间节奏放慢,也能获得调整

和修复。但是,研究发现,睡眠时间少于7小时或大于9小时,会增加患高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中的风险。有的人睡眠时还会打鼾,影响睡眠质量,甚至睡眠过程中出现呼吸暂停。这类患者的血压往往很难控制,还容易诱发心律失常等心脏病。

对策:不要熬夜,养成规律作息习惯,躺下之后不要看手机。如果出现睡眠问题,比如入睡困难、频繁苏醒、睡眠打新等情况,要及时就诊。

天气太冷

气温降低会刺激人体血管收缩,减少皮肤散热,起到保暖作用。但是,血管收缩会引起血压升高,增加心脏负担,易诱发心绞痛、心肌梗死或脑出血。

对策:冬季外出要做好防寒保暖,寒冷天气建议用温水洗脸。洗澡间温度不宜过低,避免洗澡后着凉。另外,高血压患者应在冬季加强血压监测,尽量把血压控制平稳。

情绪过激

过度的不良情绪或者精神压力会引发心理应激,增加心脏负荷。长期处于这种状态可能会导致心肌损伤,甚至引起心脏病发作。

对策:及时疏解情绪和压力,用兴趣爱好转移注意力,劳逸结合,积极面对,放松心情。

用力排便

不少中老年人存在高血压、动脉硬化等情况,血管的弹性较差,用力屏气排便时腹压升高,可能会诱发血管破裂出血,引起心脑血管事件。

对策:患有基础疾病的中老年人避免过度用力排便,如有便秘情况,可尝试口服果糖或使用开塞露等,也可寻求医生帮助。

锻炼过猛

适当运动可以增强心肺功能,有助心脏健康,但是没有运动习惯的人突然进行剧烈运动或长时间高强度运动,会导致血压突然升高,心率加快,可能会引发心肌缺血。尤其是原本患有心脑血管疾病的人,容易诱发心肌梗死。

对策:根据身体情况选择让自己身心舒适的锻炼强度,并且循序渐进地提高运动强度。老年人或者有慢性疾病的应尽量避免对抗性运动,可以选择温和的中等强度有氧运动,比如快走、慢跑、游泳等。

据《北京青年报》

漫说新闻



再创新高!日前公布的新版医保药品目录中,早见病用药数量超过100种、覆盖病种超50种,为更多患者带来希望。新华社发 曹一作



国家医保局12月15日发布《医保基金清算提质增效三年行动计划》,鼓励有条件的地方,探索将大病保险资金和医疗救助基金等纳入清算提速范围,逐步缩短异地就医费用清算周期。新华社发 朱慧卿作

本版组稿:王夏琼