

县人大常委会对我县“健康教育”建设情况进行调研

本报讯 12月26日,县人大常委会副主任樊彦龙带领部分县人大代表、相关工委主任等,对我县“健康涇县”建设情况进行调研。樊彦龙一行先后到县第二实验小学、古绛镇尧寓村卫生室、城西生态公园、县红十字会医院,通过现场查看、听汇报,详细了解我县“健康涇县”工作开展和目标规划等情况。

在召开的座谈会上,卫计局局长周永

平、文化局局长都俊杰、食药局局长戴发明分别汇报了健康涇县工作情况。

与会代表们作了发言,提出了指导性的建议和意见。

程海龙表示,县政府将围绕普及健康知识、倡导健康行为、打造健康环境、优化健康服务四大核心内容,抓组织,强宣传,大力普及健康知识;抓行为,促健康,积极倡导健康方式;抓建设,优服务,不断完善健康保障体

系;抓网络,强公卫,不断提升健康服务水平。要充分学习借鉴外地先进工作经验,全力以赴,扎实开展,持续建立健全常规、常态、长效机制,进一步提高全民生活质量和城市健康水平,让“健康涇县”落地生根。

樊彦龙对我县“健康涇县”建设情况工作开展情况给予充分肯定,要求各相关单位要加大宣传力度,不断提升健康意识普及;建立健全协调机制,协同推动形成合力;

突出重点,补齐两个短板,健全村级医疗机构和努力发展中医药事业,做到引进人才,留住人才,全面加强中西医结合治疗人才队伍建设;关注热点,加强食品安全监督,做到不断创新,不断深入,进一步提高食品药品安全消费环境,切实为全县人民群众提供全方位周期健康服务,为建设“两乡五区”、美丽幸福涇县做出贡献。

彩霞

流感季,这些事情家长应该注意!



为什么儿童容易感染流感?

流感的学名是流行性感冒,是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,在世界范围内引起暴发和流行。流感病毒分为甲、乙、丙、丁四型。目前感染人的主要是甲型流感病毒中的 H1N1、H3N2 亚型及乙型流感病毒中的 Victoria 和 Yamagata 系。

不论年龄,流感对于人群是普遍易感的。由于儿童自身呼吸道和免疫功能发育不成熟,并处在学校、幼儿园等人群集中的地方,所以儿童感染的几率高于成人。

流感和普通感冒如何区别?

普通的感冒大多起病比较温和,温度是慢慢地往上升,同时有打喷嚏、流鼻涕等症状。

感染流感后体温可突然升高至 39-40℃,同时可有怕冷、四肢发抖,发烧的时候感觉头痛、全身无力、肌肉酸痛及喉咙痛,不想吃东西,有干咳、流鼻涕、脸红。部分以呕吐、腹痛、腹泻等消化道表现为主要症状,主要见于感染乙型流感的儿童。

无并发症者病程呈自限性,多于发病 3-4 天后体温逐渐消退,全身症状好转,但咳嗽、体力恢复常需 1-2 周。

如何预防流感?

最有效的预防方法是接种疫苗。

目前国内所接种的流感疫苗为三价疫苗,主要针对甲型的 H1N1 和 H3N2 型以及乙型的 Vitorvia 系,没有 Yamagata 系。疫苗接种后会有 2-3 周的反应时间,起效后对对应的三种流感病毒产生抵抗力,这三种流感病毒占目前流感的 45%。

同时,流感病毒对乙醇、碘伏、碘酊等常用消毒剂敏感;对紫外线和热敏感,56℃条

件下 30 分钟可灭活。所以,宝宝们物品尽量用高温消毒。

此外,还可以增强体质和免疫力;勤洗手;尽量减少到人群密集场所活动,避免接触呼吸道感染患者;保持良好的呼吸道卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻,咳嗽或打喷嚏后洗手,尽量避免触摸眼睛、鼻或口;出现呼吸道感染症状应居家休息,及早就医。

儿童出现感冒症状就医要注意什么?

医生最不愿意看到的情况就是,孩子一生病全家都往医院跑,因为很多时候孩子能依靠自身抵抗力自愈,而带到医院很有可能发生交叉感染。

因此爸爸妈妈要注意,不同状况的宝宝需要不同的处理:

发热的宝宝

- 1、体温数据最重要。学会在家自测体温,并记录体温变化情况,就诊时出示。
- 2、随身携带退热药(对乙酰氨基酚或布洛芬)。
- 3、如既往有高热抽搐的病史,就诊时应主动告知医生。
- 4、合理穿衣,避免包裹太厚。
- 5、尽量给宝宝多喝水,很多时候宝宝不舒服会拒绝,可以陪宝宝玩耍时,少量多次喂。

咳嗽的宝宝

1、咳嗽的性质很重要,是连声咳还是单声咳,音调高低,是否有痰音,都关乎诊断。

2、在短暂的就诊时间内医生很可能听不到宝宝的咳嗽,家长如果觉得描述不清,也可以采取手机视频的方式,出示给医生。

3、不要笼统地以咳嗽多或少来描述宝宝的情况,医生更愿意听到你说“宝宝每隔十分钟就要咳几声”,或者“宝宝一整天大概咳十次左右”等。

4、观察一下宝宝是早上咳嗽多还是晚上咳嗽多,是睡前咳嗽多还是刚醒来时咳嗽多。

腹泻的宝宝

1、提前记录下 24 个小时内宝宝的总腹泻次数,每次大便量多少,大便的性状和颜色情况。

2、可先在家里留取大便标本送检,注意取有可疑粘液、血丝的部分,2 小时内送检。

3、回忆近 2 天内宝宝的饮食,是否有可疑不洁食物,或可疑致敏食物,告知医生(可以拍照记录,就诊时出示给医生)。

4、比平日更仔细地观察宝宝小便的次数和尿量,如果小便色较黄,量较少,提示可能有脱水,要主动告知医生。

冬季养生汤先行

现已入冬,天气渐寒。在古人流传千年的“冬令进补”生活经验的号召下,人们的饮食也悄然发生了变化:牛羊肉回归餐桌,大吃大喝似乎也理直气壮了。但是请别忘了,秋冬也是很多心血管、呼吸系统疾病等基础疾病患者的多事之秋,过多膏脂厚味不仅损伤肠道,还会诱发这些疾病。而此时不妨来一碗热汤,既温润肠道,调和诸味,又祛寒防燥,养生保健。

现在人们常说的汤大致可分为三种:煲汤、滚汤和粥汤。煲汤用的材料多是畜禽鱼肉等动物性食物,小火慢炖,耗时较长,主要提供蛋白质、脂肪酸和矿物质等营养素。而滚汤则是于沸水中加入食材,沸腾后即可,方便快捷。食材多是植物性食物,可以提供丰富的维生素 C、矿物质和膳食纤维等。粥汤主要是指以小米、黑米、红豆、燕麦等杂粮熬成的稀粥,常易被人忽略,其中富含 B 族维生素、矿物质和膳食纤维。

汤汁汤料一起吃

吃肉不如喝汤

虽然经过长时间的煮制,但大部分的营养素还在汤的内容物中。以鸡汤为例,炖两个小时,有部分维生素、矿物质、氨基酸、嘌

呤、油脂析出,但是 85% 的蛋白质还保留在原料当中。如弃之不用,实属浪费,因此聪明的吃法是汤和汤料一起吃。

大骨汤补钙

中山大学医学营养系蒋卓勤教授的研究显示,用纯净水熬了 4 小时的大骨汤,其中的钙不超过 4 毫克/100 毫升。这是个什么概念呢,基本上跟我们饮用的自来水中的钙含量相差无几。

饭前大量喝汤

关于这个问题,古人已经给出了答案。《黄帝内经》中记载:“已食若饮汤,卫气留于阴而不行,故卒然多卧也。”著名健康教育专家洪绍光有一个观点,即饭前喝汤,苗条健康。先喝汤,胃肠道将开始进食的信息传递给大脑食欲调节中枢,进餐时少于平时的体积即会产生饱腹感,而汤品的能量密度低体积大,所以总能量的摄入会有所减少。有研究表明,餐前 20 分钟喝一碗汤可以让人少摄入 100~190 千卡的热量,有助于秋冬保持形体。其次先喝汤可以润肠肠道,防止干硬食物对消化道的刺激。但是值得注意的是,饮食要有节,汤虽美味,饭前一碗足矣,过多喝汤会导致其他食物摄入过少,难以满

足均衡膳食的需求。

喝太烫的汤

有人偏爱在冬天喝滚烫的汤,这样身体很快就会暖和起来。但是我们的口腔,食管及胃的黏膜最高只能忍受 60℃ 的温度,过高会造成黏膜损伤,而经常性的黏膜损伤有可能导致上消化道黏膜癌变。有研究表明,喜食烫食的人食管癌的发生风险明显高于其他人。因此,即使冬季喝汤,也要以 50℃ 以下为宜。

汤泡饭好消化

一些消化不好的人喜欢吃汤泡饭,觉得汤泡饭营养又容易下咽。但是汤泡饭往往过快进入胃里使人食不知味,而且舌头上的味觉神经少了刺激,胃、胰腺及小肠产生的消化液不足,并且消化液被汤稀释,久而久之,会加重消化不良的症状。

煲汤不是时间越长越好

讲了这么多煲汤的原则和注意事项,那如何才能做出一锅鲜美的汤呢?首先从选材上来讲,蔬菜、果品、肉类、菌豆,几乎所有食材都可入汤,而多种食物相互搭配做出的汤营养价值要高于单一食材做成的汤。食材要



来源:WWW.WEIBO.COM

尽量新鲜,肉类可以先通过焯水或加料酒去腥,蔬菜洗后再切,杂粮避免搓洗以尽可能保存其中的营养物质。其次是调味。食物中的鲜味物质主要是氨基酸和肽等,但是也是味觉感受中较弱的味道,很容易受到甜、辣、酸等味道的压制,因此越是简单的调味方法,越能调出鲜美的汤汁。第三是煮汤的时间不宜过长,煮的时间太长会导致氨基酸过度氧化,使蛋白质过度变性,从而产生酰胺碱,使汤的鲜味降低。并且时间太长,维生素也大部分被破坏。煲汤一般一两个小时,不宜超过 4 小时。根据入汤肉类纤维的区别,时间也有所不同,如鸡汤 1~2 小时,牛肉汤 3~4 小时。