

我县召开“优质服务基层行”推进会

本报讯 5月15日,县卫健局在五楼会议室召开了“优质服务基层行”推进会。分管副局长李忠家、乡镇卫生院负责人、社区卫生服务中心负责人、局机关相关股室负责人参加。会议解读了《“优质服务基层行”活动服务能力评价管理

办法(试行)》,并成立了“优质服务基层行”领导小组。对基层医疗机构如何开展自查自评、整改提升进行指导,对目前存在的困难探讨解决办法。会议指出,各单位要以此活动为契机提升基层卫生服务能力,从“基础设施提升、医疗

设备提升、技术队伍提升、管理干部提升”四个方面着手开展活动,特别强调技术队伍提升要做到“专业与岗位匹配、能力与业绩匹配、业绩与待遇匹配”充分激发医务人员潜力和活力,推动全县卫生健康事业高质量发展。



影响胎儿智力的4大危险源



聪明的宝宝人人爱,那么如何孕育一个“鬼马小精灵”呢?其实,在胎儿发育过程中,有很多因素影响着宝宝的智力发展,为了让腹中的宝宝更聪明,准爸妈们肯定要远离以下四类危险源。

营养不良

大脑发育与功能的建立都与营养密切相关。尤其叶酸、蛋白质的补充不足或缺乏,直接影响脑细胞的形成。若准妈妈孕早期营养不良,会使胎儿脑细胞及神经系统发育障碍;孕晚期的营养不良,则会使胎儿脑细胞数量增长不足,脑皮质沟回发育障碍,从而影响胎儿智力。

一般认为,准妈妈每天大约需要摄取

10000千焦的热量,并保障一定的蛋白质、脂肪、矿物质和维生素的摄入。在饮食搭配上,准妈妈应该保证均衡饮食,多吃些蛋类、牛奶、鱼、肉、动物肝脏、豆制品、海带、蔬菜、水果等食物。这样,既促进了食欲,保证了准妈妈本身的营养需求,又为胎儿大脑的发育提供了物质基础。

不当药物使用

孕早期病毒感染性疾病和不恰当的用药都可能影响胎儿脑细胞的发育。因此,为了宝宝的聪明健康,准妈妈千万不要自行服药。不少孕妈仍然存在“久病成医”的固执,生病之后没有请教专业的医生,直接按照往常的惯例进行处理,而这些药物成分可以通过胎盘屏障,直接影响胎儿发育,也有可能致脑发育不全,影响宝宝的聪明。结果正是这些疏忽大意造成胎儿的畸形,严重者甚至流产。

另外需要注意的是,准妈妈如患有不同类型的甲减,极有可能会造成胎儿脑发育障碍,导致后代智商下降6-8分;而在妊娠期患上鼻炎如果治疗不及时或者滥用药物,鼻炎严重的情况下可影响胎儿智

力发育或导致胎儿畸形。

空气污染

环境污染包括的内容很广泛,最明显的就是空气污染了,包括汽车尾气、缺氧、香烟中的尼古丁等,都会导致胎儿智力发育障碍。

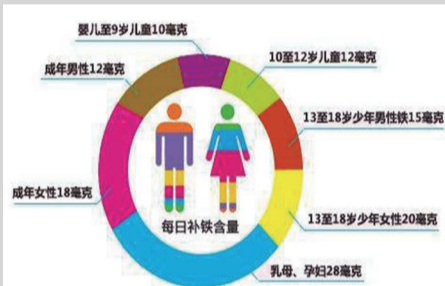
从数字来看,IQ的差异虽然并不是很大,但这个差异已足够影响孩子在学校的表现,甚至是终生的学习能力。污染带来的这些影响,与低水平的铅暴露基本相当,而铅作为一种导致儿童智力下降的物质早已广为人知。

遗传性疾病

遗传性疾病可分为染色体异常、代谢异常和近亲结婚三大类。如准妈妈受到辐射,或受到风疹等病毒的感染,慢性缺氧,或先天性梅毒感染等染色体异常导致的遗传性疾病,会使患儿智力大多低下。

导致儿童智力障碍的代谢异常除了苯丙酮尿症之外,还有半乳糖血症。这种病是因为身体缺少一种酶,因而半乳糖不能变成身体所需要的葡萄糖,并且大量累积于血液及身体组织中。如果儿童血液中的半乳糖过多,最后会导致脑损伤而变成智力障碍者。

缺铁性贫血远离3种食物



咖啡已经成为人们常见饮料之一,也可以说,咖啡已经成为年轻人饮食文化。报道称,福州已经占据奶茶消费量首位。我们不禁要问一问,长期摄入此类食物,对人体是否有害?贫血的人能不能喝咖啡?

由于患缺铁性贫血的人,该格外注重饮食调理,例如学会补血和补铁,减少一些影响铁质吸收饮食。提出贫血患者不宜喝咖啡,原因是咖啡含有大量酚类,它会与人体内铁质结合,导致人体摄入铁的大量流失。因此,年轻人喜欢喝咖啡或奶茶,应控制摄入量。

摄入咖啡或奶茶,随着摄入量增多,体内的铁也会受到抑制,增加缺铁性贫血。所以,假如您长期有着喝咖啡或者奶茶、茶水等习惯,突然出现头晕、全身乏力等症状,要考虑是否患上缺铁性贫血。缺铁性贫血患者,如果长期无节制的喝咖啡,还会加重贫血症状。

不单是咖啡,茶水也应该少喝。因为茶水中也含有与咖啡相同的酚类,能够抑制体内的铁质吸收。而且茶水的鞣酸与单宁,还可以与肠道内的铁相结合。正在补铁的贫血人士,要注意补铁时避开喝牛奶。这是因为牛奶中含有钙和磷,它们与铁能够相结合产生无法溶解的化合物,不能被身体所吸收。

除此之外,缺铁性贫血人士要注意避免吃大蒜。因为大蒜素会降低血液中血红蛋白与红细胞数量,加重贫血症状。同时,还会影响身体对维生素B族吸收利用。小番健康提醒,一般人喝咖啡或者奶茶也要适度,每日一杯即可。贫血患者并不适合喝咖啡、奶茶以及茶水,今后要牢记。

俗。藿香有祛暑、止吐、治霍乱腹痛、驱逐肠胃充气等功效。以它入药的藿香正气类制剂,更是备受专家推崇。

端午话养生

端午节前后有季节转换的特点,长江流域将进入梅雨时节,暑气加湿气容易对人体的消化道、呼吸道等带来影响,也是比较容易生病的季节。从人与自然协调相适应的角度而言,应该注意科学养生,避免一些有害致病因素的侵袭。

一、吃粽子搭配醋、茶、豆浆和乌梅汤

端午佳节粽飘香,总是让人垂涎三尺食指大动,但对于患有慢性病或是爱美想减重的民众而言,可得小心粽子惊人的热量!营养师表示,粽子的热量大多偏高,以一颗裹蒸粽为例,热量就约有1000大卡,成年女性吃了半个裹蒸粽就相当于摄取了一天1/3的热量,加上内馅多为胆固醇较高的食材,对于部分慢性病患者更应该酌量摄取。

在品尝粽子时尽量减少酱料的沾取,且要搭配天天五蔬果的健康观念,摄取五份蔬菜及水果,以平衡肉粽内所含的高油脂及补充不足的营养素,进而达到健康的均衡饮食,避免过了一个端午佳节,身上多了一层游泳圈。

专家也建议在品尝粽子后喝点茶叶。饮茶的保健功效虽然最近几年已陆续获得

证实,但一般民众普遍有个错误的认知,认为只有特定茶种才能油切,但其实只要是茶类都可以减少体内脂肪、胆固醇的吸收,其中也以发酵程度较低的绿茶、包种茶及乌龙茶油切效果最好。

二、中草药避毒祛邪

说端午不得不话艾草。它是一种药用植物,艾叶味苦,微温无毒,有温气血、逐寒湿之功,又有芳香避秽之能。据说,民间有“悬艾人,戴艾虎,饮艾酒,食艾糕,熏艾叶”的民俗。有的人家在堂屋、床头等处也挂上艾草。端午时节空气潮湿,而艾叶的芳香清新,能祛除毒气,除污浊,净化空气,保持室内清洁卫生,起到消毒预防疾病的作用。民间有种说法:艾草可以治百病、招百福,挂在门上可以祛除各种毒物,使人身体健康。所以古人称“艾”可以“避邪”,至今有“家有三年艾,郎中不用来”之说。

此外,端午节常用的中草药还有菖蒲、青蒿、茅香、柚叶等,一起用水煎后当茶饮



用,或者泡酒饮用,都有很好的保健疗效,可以预防疾病。

端午之后湿热渐盛,各种真菌、细菌大量繁殖,人体湿热出汗,空气中的过敏原增多,蚊虫活跃,日照增强。于是,各种皮炎、湿疹、手足癣、荨麻疹、白癜风等皮肤类疾病开始多发。专家强调,将菖蒲、生艾叶、佩兰等香草混合,煎水洗澡,可以预防以上提及的皮肤病。菊科的佩兰有香气,煎水沐浴有解热清暑、化湿健胃、止呕的作用,在一定程度上还能起到预防感冒,防止蚊虫叮咬的作用。

为防治疾病,很多地方都有喝藿香的习