打好“三个战役” 推进医疗服务提质升级

本报讯 （记者 管淑颖 通讯员 侯良涛） 5月19日，全市医疗服务提质升级现场推进会在范县人民医院召开。

会议就疫情防控、医疗服务提质升级等工作进行了安排部署。

会议要求，卫生健康行政部门、各级各类医疗机构认真落实濮阳市新冠肺炎疫情防控指挥部发布的《进一步加强医疗机构感染防控工作通知》17条防控措施和5月17日召开的全国疫情防控和疫苗接种会议要求，强化首诊负责、规范诊治、追责问责，确保所有可疑患者都能及时得到甄别诊断。做好新冠病毒疫苗接种疑似异常反应医疗救治等保障工作。各定点救治医院要建立运送和抢救绿色通道，完善应急预案，加强专家组力量，按照诊疗规范开展救治工作。认真落实分片包干制度，划定责任区域，确保全市所有接种点、临时接种点保障全覆盖。所有接种点要落实“四有”，即有医护人员、有120转运、有齐备的现场急救设施设备和药品、有畅通的救治渠道。

打好“三个战役”，持续推进医疗服务提质升级工作。打好县级人民医院提质升级攻坚战，持续推进县域医疗中心建设，加强县域医疗中心“五大中心”建设，计划2至3个县人民医院达到三级医院胸痛中心、卒中中心、创伤中心标准，推动县级人民医院晋升三级综合医院。打好电子病历升级战。推进全市二级以上医疗机构电子病历建设工作，三级医院全部达到电子病历系统应用水平4级，60%的三级医院通过电子病历系统应用水平5级省级初评；二级医院全部达到电子病历系统应用水平3级，60%的二级医院通过电子病历系统应用水平4级考评。打好公立医院绩效争先战。二级以上公立医院全部参加公立医院绩效考核，二级以上医院全部参加DRG考核。

会议还对区域医疗中心、十大专科建设等工作进行了安排部署。

约每5个中小学生就有1个小胖墩儿

儿童青少年超重肥胖问题亟待关注

生活质量变好了，营养水平提高了，身边的小胖墩儿却越来越多。在儿童青少年成长的过程中，营养健康是一个永恒的话题。5月20日是中国学生营养日。我国学生营养状况如何？超重肥胖会带来哪些危害？怎样吃才能更健康？

长高了 也长胖了

《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》(以下简称“报告”)显示，我国居民营养状况和体格明显改善，膳食质量提高，食物结构发生变化，居民营养不足状况得到根本改善，5岁以下儿童生长迟缓率、低体重率分别降至4.8%和1.9%，已实现2020年规划预设目标。儿童青少年贫血率、维生素A缺乏率均有显著下降，营养状况得到明显改善。

随着营养水平的改善，我国儿童青少年身高显著增加。近30年来，6至17岁男孩和女孩各年龄组身高均有增加，平均每10年身高增加3厘米。

然而，身边的小胖墩儿也多了起来。数据显示，我国6岁以下和6至17岁儿童青少年超重肥胖率分别达到10.4%和19.0%，相当于将约每5个中小学生就有一个小胖墩儿，儿童青少年超重肥胖问题亟待关注。

含糖乳饮料消费率30% 是肥胖元凶之一

统计数据显示，含糖饮料销售量逐年上升，儿童青少年含糖乳饮料和饮料消费率分别在30%和25%以上。

报告显示，虽然我国居民添加糖摄入量不大，但作为添加糖的主要来源，含糖饮料消费人群比例及其消费量均呈快速上升趋势。儿童青少年含糖饮料消费率高于成人，应引起足够注意。

专家提示，高糖摄入已成为青少年肥胖、糖尿病高发的主要危险因素，控制青少年糖的摄入是促进青少年健康成长的关键。据统计，肥胖儿童青少年高血压患病率为正常体重的4倍。

减油减盐 平衡膳食

慢性病与长期膳食不平衡和油盐摄入过多密切相关。

数据显示，我国高盐摄入仍普遍存在，家庭烹调用盐摄入量平均每人每天为9.3克，每10年平均下降2克，但仍高于<5克的推荐值。

此外，高油脂摄入也是造成超重肥胖的重要因素。中国营养学会调查发现，在外就餐和外卖点餐的前十位常购买的菜肴多为油炸食物、动物类菜肴，长期以外卖点餐和在外就餐为主的人群存在油盐过度消费及膳食结构不合理的问题。

中国营养学会副理事长、中国疾控中心营养与健康所所长丁钢强建议，合理膳食，减少畜肉、烟熏肉、盐、油、添加糖、酒精摄入量，增加全谷物、蔬菜、水果、蛋类、海产品、奶类、豆类、坚果摄入量有益于健康。

增加身体活动 做到“吃动平衡”

运动对人体能量平衡起着重要的作用。保持健康的体重，不仅要做到合理膳食，还要加强运动，保持“吃动平衡”。

报告显示，身体活动不足可导致体重过度增加，多进行身体活动不仅有利于维持健康体重，还能降低心血管等疾病发生的风险，改善脑健康，提高注意力。

“运动并不是一种饮食建议，但其对人体能量平衡和维持体重起着重要的作用。”丁钢强说。

丁钢强介绍，大多数国家推荐每天锻炼30分钟或每周锻炼150分钟，一些国家(如南非)还认为每次运动不少于10分钟。

据悉，“十四五”规划和2035年远景目标纲要特别提出，实施学龄前儿童营养改善计划，有效控制儿童肥胖和近视，保障学校体育课和课外锻炼时间，以青少年为重点开展国民体质监测和干预。 **据新华社**

河南省“红会送医计划”濮阳县站启动仪式在濮阳县妇幼保健院举行

活动现场。

本报讯 （记者 管淑颖 通讯员 左保健 文/图）5月21日，2021年河南省“红会送医计划”濮阳县站启动仪式在濮阳县妇幼保健院举行。

据了解，河南省“红会送医计划”是河南省人民政府、河南省红十字会为帮助基层医疗机构提高医疗服务能力和医疗技术水平、减轻群众就医负担、提升群众健康水平而实施的一项惠民工程，是“河南省基层卫生人才工程”的一项重要内容，是提升县、乡两级医务人员综合素质的重要举措。

濮阳县妇幼保健院相关负责人表示，要充分利用好“红会送医计划”搭建的平台，把握机会，勤学好问，努力提升自身医疗技术水平和服务能力，共同努力把“红会送医计划”这一好事做好、做实。

启动仪式结束后，来自郑州大学第三附属医院的临床医学博士、儿科主任医师李晓红，硕士生导师、超声科主任王慧珠，产前科主任潘瓷，乳腺科主任吕以东，妇科主任许晴晴，护士长侯影等开展了义诊活动。

为什么大学生的心理健康会亮红灯

5月25日是大学生心理健康日。面对快节奏、高信息、强竞争的社会环境，这一届大学生想说：为什么我们的心理健康，会亮红灯？

21岁的殷鑫是兰州大学一名本科生，对于大学生的压力和焦虑，他给记者举了一个形象的例子。

殷鑫坦言，虽然大学生的焦虑感在校内，但压力源头却来自社会。

当用人单位的招聘人员说一句：“请出示你的证件。”我该怎么办？答案是：我们不是在考证，就是在考证的路上(四级证、普通话证、驾驶证等)。

如今企业用人的要求越来越全面，怎样才能技高一筹呢？答案是：参加绘画赛、演讲赛、学科竞赛、志愿服务、节目会演的活动，努力丰富自己的履历，直到排满所有档期。

就业时一些同学遭遇学历歧视，本科毕业的我们，拿什么当敲门砖？答案是：坚持考研，一战成炮灰，二战是炮灰，直到成别人眼里的“万年炮灰”。

甘肃省第二人民医院心理干预科主任柳伟说，18岁会迎来心理断奶期，面对种种压力，许多大学生容易出现各种心理障碍。

甘肃省第二人民医院副院长何蕊芳介绍，流行病学研究表明，大学生抑郁发生率高于一般人群，自闭症、双重人格障碍、社交障碍等也越来越常见。

柳伟说，社会竞争加剧，给人才选拔带来了更高的要求。用人单位过于看重毕业生的成绩、证书、简历，使大学生对于这些“荣誉”趋之若鹜，一旦对目标感到迷茫，就会通过沉迷游戏、上课睡觉逃避压力。

柳伟建议，大学生入校时可建立心理档案，将心理健康评估作为大学生体检项目。对测评结果异常的学生给予重点关注。充分发挥高校心理咨询机构的作用，定期开展大学生心理健康教育，或开展团体辅导，引导学生创造一个和谐、团结、互助的班集体；设立心理辅导相关课程，指导学生识别抑郁症，正确对待患抑郁症的同学。

据新华社

市卫健委联合濮阳军分区为驻濮官兵接种新冠疫苗

本报讯 （记者 管淑颖 通讯员 秘洛丹） 5月20日，在市人民医院预防接种门诊新冠疫苗接种诊室，市卫健委联合濮阳军分区为200余名驻濮官兵接种了新冠病毒疫苗。

接到此次接种任务后，市人民医院接种门诊第一时间制订了新冠疫苗接种方案，全力做好防疫服务及后勤保障工作。

接种现场设置了咨询台、登记台、接种台、留观区等。接种前，医护人员为驻濮战士科普注意事项，详细询问其身体健康状况，了解受种者的既往病史，指导他们完成问卷调查，并填写新冠疫苗知情同意书。

一名医护人员说：“过去一年，在抗击新冠肺炎疫情的过程中，人们都说我们是‘白衣战士’，在没有硝烟的战场上战斗。今天看到的这群战士，他们才是真正的‘最可爱的人’。”

市卫健委相关负责人表示，市卫健委将继续弘扬拥军优属光荣传统，进一步落实好拥军优属各项政策，全力以赴为部队建设做好服务保障，解决官兵的后顾之忧，巩固和发展好军政军民团结的大好局面。

常吃柑橘 中风风险降三成

柑橘类水果中富含对人体有益的有效成分——类黄酮，具有多种保健功用。近期，日本大阪大学、筑波大学及国立癌症研究中心研究小组发表在《美国国家医学图书馆》网站的一项研究表明，常食用富含类黄酮的水果，能够降低三成女性中风的风险。

研究小组采取调查问卷方式，以日本9县44至76岁的87177名常住居民为对象，其中男性39843人、女性47334人，既往均无心血管疾病、糖尿病和癌症等病史，进行平均13年的追踪调查，并根据富含类黄酮水果的每天摄取量，将参与者分为5组，分析研究富含类黄酮水果的摄取量与中风风险之间的关系。

结果表明：女性摄取富含类黄酮的水果越多，中风发病风险越低；与摄取最少的组(平均19.0克/天)相比，摄取最多的组(平均329.7克/天)，中风发病风险明显降低30%，其中尤以柑橘类水果为显著，其次是草莓和葡萄。

研究人员认为，富含类黄酮的水果具有抗氧化、抗炎作用，能改善脂质代谢和血小板功能，抑制动脉硬化，降低血压等，这是降低中风风险的主要原因。

蔚夏

■ 妇幼保健

早产儿需要多运动

美国《发展认知神经科学》杂志刊登瑞士一项新研究发现，多运动有助于弥补早产儿认知不足。

瑞士巴塞尔大学及该校附属儿童医院专家尤韦·普塞教授和塞巴斯蒂安·路德博士及其研究小组对54名9~13岁的早产儿童(早产组)和另一组同龄的足月(怀孕37周后)出生儿童(对照组)展开了对照研究。研究人员通过试验测试了两组儿童的冲动控制能力，同时通过脑电图测量大脑活动情况。结果发现，早产儿因注意力受损更难抑制冲动。进一步试验中，研究人员测试了参试儿童的粗细运动技能及控球能力。结果显示，运动技能越差(缺陷越大)，早产儿童的冲动控制能力就越弱。

路德博士指出，除了多动症或其他疾病，在青少年成长过程中，早产儿童冲动控制能力很少受关注。最新研究表明，有针对性的运动技能训练可减少认知障碍，拥有良好运动技能的早产儿与足月出生的孩子几乎没差别。在幼儿阶段，运动技能和认知水平的发展密切相关，9至13岁是减少早产儿童认知缺陷的重要时间窗口。

陈宗伦

婴儿奶嘴消毒不宜太勤

小宝宝过敏，家长担心又着急。儿童过敏的诱发因素很多，但有一点你可能想不到，因为很多父母平时都在做。近日，澳大利亚默多克儿童研究所的科研人员发现，频繁使用消毒奶嘴，会增加1岁婴儿的食物过敏风险。

研究人员从“巴望婴儿研究”中选取数据资料，比较了澳大利亚南部吉隆市700余名6个月大和1岁时确认食物过敏的婴儿对奶嘴的使用和清洁方法。结果显示，如果婴儿奶嘴经常用消毒液消毒，他们在1岁时更有可能出现食物过敏。相比之下，在给6个月的婴儿使用奶嘴前，用自来水、沸水清洗不会增加他们1岁时对食物过敏的风险。研究表明，奶嘴消毒与食物过敏关系密切。

发表在《过敏和临床免疫学杂志》上的这项研究成果说明，口腔和肠道中的好菌群对孩子生长发育的重要性。这一发现意在保护儿童免受更直接的传染病感染。临床发现，食物过敏经常会导致危及生命的过敏反应，并影响多达10%的婴儿。因此，还需要进行更多研究了解如何预防过敏。 **郭铁亮**

心理压力加大 抑制免疫细胞运动

澳大利亚一项新研究揭示了压力大易生病的原因，发现在心理压力加大的情况下，神经系统发出的信号会抑制免疫细胞运动，从而影响免疫系统抵御疾病的能力。

墨尔本大学教授、彼得·多尔蒂感染与免疫研究所实验室主任斯科特·穆勒带领研究团队借助一种特殊的显微镜，实时观测了活体动物的细胞变化。研究利用小鼠进行实验，发现在压力状态下，其神经系统会发出信号抑制免疫细胞的运动，使它们无法应对疾病的侵袭。

穆勒说，免疫细胞的运动非常重要，当身体受到病原体感染或肿瘤侵袭时，免疫细胞会赶到身体受影响的部位，触发免疫反应。 **据新华社**

无偿献血新去处：丹尼斯爱心献血屋、银街爱心献血屋(京开大道与胜利路交叉口西北角)、新蕾公园献血屋
开放时间：9:00—15:30 捐血热线：8991000 8918000