

我市在全省流感监测技术评估中排名第一

本报讯 (记者 管淑颖 通讯员 袁亚梅) 近日,记者自市卫健委获悉,在2020 年全省流感监测技术评估中,我市以综合评分 186 分(总分 200 分)的成绩位列全省第一,并连续两年保持全省第一的好成绩。

此次全省流感监测技术评估共设立卫生健康委协调管理、CDC 监测工作组织管理、哨点医院监测组织实施等 8 个单项,其中我市有 7 个单项成绩排名第一。

近年来,我市始终把流感监测工作放到突出位置来抓,流感监测工作质量稳步提升,圆满完成各项监测指标工作任务,连续受到省卫健委通报表彰,为全省和我市流感疫情预防防控工作作出了重要贡献。

强化组织领导。我市成立以市卫

健委主管领导为组长,疾控科科长、疾控中心主管主任、哨点医院监测负责人为主要成员的协调领导小组,全面推进流感监测工作科学化、规范化管理。

落实监测质量分析和评估制度。在全省率先通过月流感监测简报的方式对本地区流感发病态势进行科学分析,及时对哨点医院监测、标本采集等工作进行质量评估,网络实验室及时接收标本并在第一时间对标本进行检测,为我市流感防控工作提供了科学技术支撑。

升级哨点医院监测系统。市人民医院作为全省率先使用 HIS 系统进行数据监测和上报的单位,对 HIS 系统经过不断升级改造,提高了流感样病例报告的及时性、规范性、敏感性。同时,借助医院开展 6S 创建、三级综合医院等级

评审等活动,高质量完成了流感样病例的识别、筛选、采样、送检等工作。

狠抓培训和督导工作。按照年初制订的工作计划,加强对哨点医院及各县区流感监测工作的培训指导,确保新进工作人员熟练掌握各项工作规范。同时,市卫健委专门成立了督导组,在流感流行季节和非流行季节不定时开展督导评估工作,特别是在季节交替时认真做好各项指标的监测工作。

加强各部门之间的联动。市卫健委主动牵头,建立长效质量控制体系。疾病控制部门、网络哨点医院、网络实验室等部门步调协调一致,建立微信工作群,及时交流,定时反馈工作中存在的问题,确保监测质量的科学性、正确性。



7月2日晚,市油田总医院第九届消夏纳凉文化夜市在职工活动中心开幕。消夏纳凉文化夜市是市油田总医院工会为丰富职工业余文化生活,促进团队建设,增强职工队伍凝聚力和向心力而举办的大型文体活动。消夏纳凉文化夜市深受职工喜爱,仅第一阶段的棋牌类项目比赛就有124个代表队300多人参加。图为象棋比赛现场。

记者 管淑颖 通讯员 司民权 摄

小暑已至 三伏 启幕

“倏忽温风至,因循小暑来。”《中国天文年历》显示,北京时间7月7日5时5分迎来小暑节气,标志着我国大部分地区进入炎热季节。“小暑过,一日热三分。”

历史学者、天津社科院研究员罗澍伟介绍,一般在每年公历的7月7日或8日,太阳到达黄经105度时为小暑。古汉语中“暑”表示炎热,小暑为小热,即天气开始炎热,但还没到“湿如蒸”“燥如烘”的最热时候。

古人根据对大自然的观察,把二十四节气中每个节气以五天为一“候”,分为“三候”。小暑时节,“一候温风至,二候蟋蟀居宇,三候鹰始鸷”。意思是说,进入小暑,地面的风夹带热浪;蟋蟀因天气炎热,离开原野到房屋墙角避暑;老鹰也因低空温度高,飞往高空盘旋。

“赤日满天地,火云成山岳。”罗澍伟介绍,7月7日至21日为

小暑节气,其中7月11日开始进入三伏中的头伏(初伏)。“入伏后,炎天暑月,骄阳似火,上蒸下煮,酷热难耐。”南宋诗人陆游的《苦热》诗中就淋漓尽致地描绘出入伏后的闷热:“万瓦鳞鳞若火龙,日车不动汗珠融。无因羽扇飏埃外,坐觉蒸炊釜甑中。”

罗澍伟结合民间传统和养生专家建议忠告说,天气炎热,暑气蒸腾,多汗少眠,易感疲倦,若心肌缺血,心脏搏动就会出现异常,所以给心脏适量补充盐分很重要。睡眠利于养心,要注意保证充足的睡眠。中老年人应避免过度劳累,警惕心力衰竭。

闷热的天气还易使人的情绪出现波动,控制不好会影响心脏健康。中医认为,生命中的一切活动,都是以心为主宰的脏腑功能的集中表现,心动则五脏六腑皆摇,因此要注意调整心态,把控情绪,平心静气以养心,防止“喜怒不节则伤脏”。

据新华社



■ 妇幼保健

夏季预防小孩腹泻

夏季,气温较高,气压较低,常常给人以憋闷和不舒服的感觉。夏季,需要预防的疾病很多,如口疮、红眼病、皮肤疾病等。尤其是自我防护能力不强的孩子,更容易感染这类疾病。夏季,孩子还容易腹泻,家长一定要做好预防工作。

为什么孩子在夏天特别容易腹泻呢?这是由小儿的生理特点和饮食特点决定的。一方面,小儿的肠道尚未发育成熟,胃酸少,杀菌能力差;另一方面,天气稍热时,雪糕、冰激凌这些冷饮食品就成了小孩的钟爱食物,如果夏天过多地进食冷饮,稀释了胃酸,致使病菌很容易闯过胃酸这一关,顺利进入肠道从而引

起腹泻。另外,小孩(尤其是婴幼儿)生长迅速,需要及时补充足够的营养,从而导致小儿胃肠道的负担相对较重,易发生消化功能紊乱,从而增加了感染腹泻的概率。夏天气温高,食物容易变质,而孩子鉴别食物是否变坏的能力较弱,这也是孩子容易出现中毒性腹泻的原因。所以,夏季,家长要确保孩子吃上健康的食品,同时也要注意控制孩子的冷饮摄入量,不能让孩子过量饮食;要培养孩子良好的卫生习惯,食前便后洗手,不吃变质的食物。

腹泻的发病有缓有急、有轻有重。轻症仅有食欲不振、大便次数增

加及性状改变、偶尔呕吐,一般全身情况较好,少有脱水症状。此时,除了第一时间避开敏感及不洁食品外,应暂时杜绝一切碱性水果,如香蕉、梨子、西瓜等,增加一些糖类食物,如玉米、花生、大豆等,及时补充水分,加速血液循环,尽快排出有害物质,常常不用药物,也可以很快自愈。如果每日大便10次以上,常伴发热、呕吐等症状,此时就一定要到医院就诊,以免贻误病情。这里特别提醒广大家长,孩子患上腹泻后,勿过早使用止泻药物。这是因为引起腹泻的病因有很多,如果滥用止泻药物,反而会掩盖症状,加重病情。

寿喜

睡前听音乐影响睡眠质量

据美国健康生活新闻网近日报道,新研究表明,睡前听音乐这种本以为可以帮助入睡的做法可能适得其反。

事实证明,“绕梁之音”——一段曲调中朗朗上口的部分会深入人的脑海,也会进入人的梦境,影响入睡和安睡。

研究报告的作者、美国贝勒大学睡眠研究员迈克尔·斯卡林说:“每个人都知道,听音乐感觉很好。青少年和年轻人经常在睡前听音乐。但有时你可能会做过头。听音乐越多,就越有可能在睡前受到挥

之不去的绕梁之音的困扰。如果发生这种情况,你的睡眠很可能会受到影响。”

斯卡林说:“几乎所有人都认为音乐能改善睡眠,但我们发现,听音乐多的人睡眠质量更差。真正令人惊讶的是,器乐导致睡眠质量变差——器乐带来的绕梁之音是其他音乐的2倍。”为了防止音乐对睡眠产生负面影响,斯卡林建议尝试适度听音乐,或者在绕梁之音打扰下偶尔休息一下,但应避免在睡前听音乐。

据新华社



乐享暑期

7月6日,在浙江省湖州市德清县莫干山镇庙前村农家书屋,孩子们在老艺人的指导下体验非遗竹编技艺。浙江省湖州市德清县莫干山镇在庙前村农家书屋开展“春泥计划”暑期关爱留守儿童志愿服务,组织志愿者免费为山村留守儿童提供竹编、趣味科普等20多项特色课程学习,丰富孩子们的暑期生活。 新华社发

糖尿病疫苗有望研发问世

I型糖友因为人体无法生产胰岛素,所以必须长期注射胰岛素才能维持血糖水平。研究人员希望为I型糖友找到一种减缓胰岛素注射频次或免于注射胰岛素的办法。瑞典林雪平大学研究发现,接种I型糖尿病疫苗能起到维持人体胰岛素生产的

作用。

研究人员将109名12~24岁过去半年内被诊断为I型糖尿病的患者展开分组研究,一组研究对象每月3次淋巴结注射一种名为GAD-alum的疫苗,另一组研究对象注射安慰剂。结果发现,体内有HLA基因

DR3-DQ2变体的病人接种糖尿病疫苗的效果更好,副作用极少。

研究人员指出,接种疫苗有望成为一种简单安全的方法,可让体内有DR3-DQ2基因变体的I型糖友维持身体胰岛素生产水平。

赵乾铮

■ 濮阳中医

夏季天亮得早,不少人早早就被窗外的阳光叫醒了,一看时间才五六点,这时往往选择继续睡个回笼觉。有人说,睡回笼觉可以补觉,但多数人感觉,回笼觉睡完身体更累了。人越睡越累,这是为什么?

传统医学认为,早晨五六点在十二时辰中属于卯时,所谓“日出卯时,早饭辰时”。我们的生物节律很多时候是受“天”影响。太阳升起,人体自然就醒了。太阳升起后,气温慢慢上升,人体少阳之气(阳气相对微弱)逐渐上来,这时,我们要去养护这股阳气,让它渐渐强盛,唯有这样,人才会有一天的饱满精神。相反,此时若赖在床上玩手机或不起,结果只有两个:一是消耗体内的津液,二是又把阳气潜藏入里了,准备升发的气机无法正常发挥功能。所以,人就会有越睡越累的感觉。

夏季如何做,才能让少阳之气升发,保持一整天精力充沛?夏季要“夜卧早起,无厌于日”,跟着太阳的节律走,太阳下山得晚,夜晚可适当晚睡;日出得早,早上也要跟着太阳一起起床。如果此时还比较困怎么办?这里给大家推荐一个方法——《黄帝内经·汤液醪醴论》中记载的“微动四极,温衣……开鬼门,洁净府”很值得借鉴。

“温衣、微动四极”即添衣、运动、舒展四肢。晨起后,由于早晨气温相对较低,可多穿件薄的衣服防止寒气入体,此时可以在院子、楼下适当活动身体,如练八段锦、太极拳、慢跑等较和缓的运动,时间控制在30~45分钟,让身体微微出汗。这个方法可引阳外出,疏通阳气,有利让阳气更顺畅地输布于外。但切忌大汗淋漓,会让阳气随着津液流失,人反而会觉得疲倦。

“开鬼门、洁净府”即微微出汗、排空大小便。卯时是早上5~7点,此时是大肠功能最活跃之时,大肠蠕动增加,前面的运动亦可促进肠蠕动,这个时间还可以温饮适量水补充水分,如有便要要及时排空二便。中医有个说法叫“通腑启窍”,“窍”指的是脑窍,肠道健康,人的精神状态会更好。

林国华

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