

儿童和老人应该怎样合理补钙

安康市妇幼保健院 殷秀莲

钙在维持人的生命和身体健康当中,起着至关重要的作用。人生的“两头”和“中间阶段”最容易缺钙,也是补钙的最佳时期。

“两头”是指儿童和老年期。儿童与青少年时期生长发育快,对钙的需求量大。进入老年期,钙的流失明显增加,女性50岁左右,男性65岁左右开始出现骨质疏松,并持续整个老年期。“中间阶段”是指女性的妊娠期和哺乳期,一个人担负着“两个人”的钙元素供养重任。这些特殊生理期,由于机体对钙的需求量增多或钙的丢失加速,使机体处于“钙饥饿”状态,此时补钙不仅吸收率高,同时也能有效预防钙缺乏的相关疾病。

我国居民饮食普遍缺钙(约400毫

克/天),仅为每日推荐摄入量(成人800毫克/天)的50%。越来越多的人已认识到补钙对健康的重要性。

人体中99%的钙以骨盐形式存在于骨骼、牙齿中,称为骨钙,约1%以游离或结合形式存在于血液、细胞外液和组织器官中,称为血钙。骨钙和血钙之间保持着动态平衡,当日常饮食摄入的钙量达不到人体健康推荐水平时,我们就需要额外补充钙剂。

目前市场上钙补充剂实在是太多了,常常让人不知如何选择。其实,无论是医院还是药店,钙剂无非这四种:无机钙、有机钙、天然钙、新型复合钙。无机钙如碳酸钙、磷酸钙;有机钙如乳酸钙、葡萄糖酸钙;海藻钙为天然

来源,素食者可以放心使用;新型钙是由氨基酸螯合钙、镁、锌等组成,对胃肠道刺激性小。

不同种类的钙制剂,其钙离子含量不同:碳酸钙所含钙离子大约40%,海藻钙所含钙离子约32%,乳酸钙所含钙离子约13%,葡萄糖酸钙所含钙离子约10%,氨基酸螯合钙所含钙离子约16%。我们选择补钙产品时,一定要清楚钙离子含量。

各种钙剂吸收率大约为30%。钙的吸收也受很多因素的影响,如胃酸分泌,胃肠蠕动情况,食物中脂肪含量,钙剂中是否添加有维生素D等,食用富含草酸、鞣酸、咖啡因的食物也会降低钙的吸收。

挑选钙剂除了要看钙元素含量、吸收外,还要考虑口感、性价比等问题。

口服钙剂通常是在饭后或睡前服用,有些钙剂服用后会有腹胀、嗝气,则建议餐后一小时服用,对于含钙量高每日一次的制剂,则建议每晚睡前服用为宜。科学研究发现,一天中最佳的补钙时机是每天晚上临睡前。在临睡前补充钙,能为夜间的钙代谢提供充足原料,增加血液中钙的浓度。对于需要长期补钙者,严格按照推荐剂量使用,或采用间歇补钙法,每服用2个月停药1个月或服用2天停1天,对于严重便秘者要停止用药。另外,钙与其他矿物质补充剂如铁、锌元素应分开服用。

“阅读相伴,与爱同行”



本报讯(通讯员 李静)12月24日,在安康市人民医院职工书屋内,“阅读相伴,与爱同行”主题读书分享活动拉开帷幕。该院妇产科和烧伤显微外科部分医护人员和安康日报社编辑一支部党员代表在内的30余人参加了此次活动。

分享中,大家以饱满的激情分享了自己的读书心得,在场的每一位参与者接受了深刻的精神洗礼。护理部负责人现场分享了支援西安疫情的一线工作者的视频,展现了该院医务人员在关键时刻主动请缨的使命担当。

在游戏减压环节,主持人带领大

家一起进行了减压互动游戏,传递人文关怀,让大家释放压力,放松心情。

安康日报社编辑一支部书记刘锐萍对活动进行点评时表示,医务工作者是这个时代最可爱的人。活动结束后,副院长张昕总结发言。他说:“在工作中要多站在患者角度思考,为患者提供更优质的服务。在工作之余,应多读书,增长知识,提高自身文化修养。同时也期望2022年读书分享会越办越好。”今年以来,安康市人民医院读书活动每个月在不同科室定期举办,今后该院将继续开展内容丰富、形式多样的读书活动,为医院职工进行集体“充电”。



争分夺秒的“幕后英雄”

当下,疫情防控形势严峻复杂,白河县核酸检测检测数量激增,县人民医院每天采集的核酸样本量是以往的四五倍,白河县人民医院核酸实验室开启24小时不停摆的满负荷作战模式,2批次检验人员轮换上岗,每批人员将连续工作12个小时。密闭的实验室里,他们感受不到时间的流逝,脑子里不断重复着核酸检测流程,每一份核酸样本从采集到出具报告,要经历十几道工序,并且每个环节都不容出错。时间紧、任务重,但为了能以最快的速度得出检测结果,他们都顶着巨大的压力,集中精力完成好每一份样本的检测工作。

何光晨 摄

汉阴县人民医院确保群众安全便捷就医

本报讯(通讯员 范丽丽)为从严从紧落实疫情防控措施,确保汉阴县人民群众安全便捷就医。12月23日晚,汉阴县人民医院召开疫情防控工作会议。

会议指出,由于当前西安市疫情形势严峻,汉阴县疫情输入风险加大,同时抽调大量医务人员支援西安,医院面临疫情防控任务异常繁重、人员异常紧缺的新形势,全院上

下要提高政治站位,齐心协力,共克时艰,坚决守住新冠病人零漏诊、院感零发生底线。会议要求,全院上下转入应急状态,全天候运转,全员上阵,所有干部职工非工作需要不离汉,全员备战,随时听候调遣,服从命令,克服一切困难,规范做好预检分诊,提高发热门诊接诊能力,提升核酸检测能力,加强病区陪护、探视管理,杜绝院感事件。

洞河镇“122”模式推进医保收缴工作

本报讯(通讯员 唐帅)连日来,紫阳县洞河镇始终将医保缴费征收作为政策落实、工作落实、责任落实的重要内容,坚持用“122工作模式”,确保在规定的时限内实现任务清零。

坚持用好“1”个工作清单。该镇按照总体任务划分情况,镇社站及时将任务下发到村,将责任落实到每名包联干部头上,通过每日早八点发布当天应完成任务,每晚八点统计当天任务完成的实际情况,对后进村存在的问题进行剖析,帮助找到症结所在,及时化解困难,制定下一步措施,确保当天任务实现“日清零”。

坚持双线联系不间断。对全镇1158户3349名搬迁群众,采取搬迁地和迁出村共同发力,积极采取政策

解读、帮助代缴等措施,提高缴费群众自愿缴费热情。针对有学生的家庭,通过向家长发放《致家长朋友的一封信》,用通俗易懂的语言,让学生家长了解到参加医保的好处和相关政策,极大地提高了学生家长的参保率。

坚持“2”个群体必参加。一是低保、五保、三类人群等由国家代缴的群体,各村及行业部门迅速完善相应资料,做好申报,确保国家惠民政策落地,实现特殊人群全覆盖。二是针对已脱贫户,严格按照征缴要求,从多方面多角度宣传近些年来医保政策变化情况,积极推进催缴工作。

截至目前,该镇共完成医保缴费申报人数为12080人,完成率为97.05%。

市中医医院安排部署今冬明春暨“双节”期间工作

本报讯(通讯员 郭鸣)日前,安康市中医医院召开今冬明春暨“双节”期间疫情防控工作视频会议。会上,传达了全市今冬明春暨“双节”期间疫情防控工作视频会议精神,通报了医院疫情防控情况。相关科室负责人分别就当前疫情防控工作进行了汇报,并发表表态。医院安排了

今冬明春暨“双节”期间疫情防控工作。要求要严格按照“外防输入、内防反弹、动态清零”的总体原则,认清形势,提高警惕,高度重视;要务实职责,加强对新冠肺炎常态化疫情防控工作方案的学习;要全面从严从紧加强院感防控;要做好物资储备,满足疫情防控工作需要;要做好

人员培训和应对突发疫情核酸采样和检测等工作。

会议强调,全院干部职工要认真贯彻落实中央、省、市疫情防控工作安排部署,迅速传达学习全市今冬明春暨“双节”期间疫情防控工作视频会议精神和医院本次会议精神。要统一思想,认清形势,做好

人物同防,守住院内零感染底线,做好院内感染管理工作。要认真履行首诊首问负责制,按要求做好全员核酸检测、疫苗接种工作。要听从指挥强化工作纪律,做好执纪监督。要坚持一手抓好疫情防控,一手抓好医院正常医疗工作开展,确保年底各项重点工作圆满完成。

最大规模疫苗接种为什么“能”

全国新冠疫苗接种超过26.9亿剂次,完成全程接种人数超过11.9亿人——来自国务院联防联控机制的最新消息显示,我国疫苗接种率已达80%以上。

构筑牢固的人群免疫屏障,是战胜疫情的根本之策。

在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,中国以坚决果敢的勇气和决心,科学精准抗击疫情,始终践行“人民至上、生命至上”的理念,携手构建人类命运共同体,共克时艰。

这是把守护人民健康放在最突出位置的防控策略——

从高风险、重点人群到普通人群,从60岁以上老人到3至11岁儿童,一年多来,中国完成新冠疫苗接种的人数规模全球最大,接种速度居于世界前列。

这是与快速传播、变异的新病毒展开全方位赛跑——

大规模疫苗接种帮助较短时间内控制病毒传播链,有效减少重症和死亡病例;今年全年将向全球提供20亿剂疫苗……中国一边全力平衡防控和发展,一边努力弥合世界的“免疫鸿沟”。

中国力量,构筑起抗击疫情的“免疫长城”。

把守护人民健康放在突出优先的位置

广西凭祥市夏石镇,地处边陲。12月的一天,镇中心卫生院的新冠疫苗接种点仍排起队。“最近一段时间,我们正集中精力为小学生接种疫苗。”卫生院负责人黄梅兰介绍,“高峰时,一天能接种450人左右。”

来自广西疫情防控指挥部疫苗接种专班的数据显示,截至12月13日,广西累计接种新冠疫苗4400.7万人,3岁以上人群接种覆盖率达91.3%。

放眼全国,截至12月20日,累计报告接种新冠疫苗已突破26.9亿剂次。与此同时,全国迅速扑灭数十起局部散发病例和聚集性疫情。能在较短时间内控制疫情,疾控专家总结的一个重要原因,是全国较高的疫苗接种率。

“我们一直在思考,如何以更高水平、更小成本、更短时间控制住疫情。”国家卫生健康委主任马晓伟说,前期的人、物、环境同防部署和社会面防控的有效做法还需要坚持,疫苗对阻断新冠病毒传播、防止重症的发生起到重要作用。

面对新冠肺炎疫情这一百年来全球发生的最严重的传染病大流行,中国始终把守护人民健康放在突出优先的位置,把疫苗研发和接种作为守护人民健康的重要依托。

这是中国共产党“人民至上”执政理念的生动体现——

疫情发生之初,在统筹推进新冠肺炎疫情防控和经济社会发展工作部署会议上,习近平总书记就强调,要加大药品和疫苗研发力度。

第一时间启动疫苗研发;全民免费接种;在安全科学的前提下,不落下任何一个群体;临时接种点、流动接种点、重点场所上门接种,一切为了便民利民……中国在每个关键节点,都及时果断地为这场疫苗“大考”投入巨大资源。

“面对新冠肺炎这样一种新发传染病,中国的防控策略首先考虑人民至上、生命至上,从不心存侥幸。”国务院联防联控机制科研攻关组疫苗研发专班工作组组长郑忠伟说。

这是“全国一盘棋”坚定指挥与高效协同的宝贵结果——

2020年2月15日,国务院联防联控机制科研攻关组下设的疫苗研发专班成立,研发疫苗的5条技术路线同步加快推进;

2020年12月30日,我国首个新冠疫苗获批附条件上市;次日,新冠疫苗全民免费接种的消息“官宣”;

2021年3月24日,启动新冠疫苗接种数据的日报制度,国家卫生健康委开始每天在官网公布疫苗接种总数;

接种量从突破1亿剂次到突破2亿剂次,用时25天;从2亿剂次到3亿剂次,用时16天;接下来,9天、7天、5天……每1亿剂次的用时越来越短。疫苗接种“加速跑”背后,是全国上下细致周到的政策安排,与时间赛跑、与病魔较量;是广大“白衣战士”辛勤付出,以确保接种安全;是14亿人凝心聚力,共同为筑牢防疫屏障献上“一臂之力”。

这是平衡好疫情防控和社会发展的关键支撑——

11月上旬,上海,“四叶草”形状的国展中心人潮涌动,第四届中国国际进口博览会如约举行。6天时间,云集127个国家和地区近3000家参展商,累计意向成交707.2亿美元。

如约举行的还有中国国际服务贸易交易会、中国进出口商品交易会(广交会)……一边是全球疫情起伏反复,一边是国内“动态清零”,疫情发现一起迅速扑灭一起,中国疫情防控和经济社会发展之间的关系得到较好平衡。

“除社会公共卫生干预措施以外,我国防控疫情的另一个有力工具就是疫苗接种。”国家卫生健康委新冠肺炎疫情应对处置工作领导小组专家组组长梁万军说,国内严格的防控措施正在为疫苗接种、构筑人群免疫屏障争取时间窗口,而疫苗大规模接种也为未来防控策略调整创造重要前提。

把人民健康账放在经济效益账之上

安徽合肥,智飞龙科马生物制药有限公司。

从2021年3月开始,这里几乎每天灯火通明。一支支疫苗在生产线上不间断地接力“飞奔”,从原液生产、制剂分装,到包装成品、冷藏储存,历经道道流程,一个个蓝盖小瓶逐渐走进全国大

街小巷的接种点。

灭活疫苗、重组蛋白疫苗、减毒流感病毒载体疫苗、腺病毒载体疫苗、核酸疫苗……疫情暴发以来,疫苗研发专班5条技术路线并举,以提升新冠疫苗研发的总体成功率。

从疫情暴发初期即果断决策进行疫苗研发,到及时推进全民免费接种,无论研发还是接种,我国新冠疫苗始终处于全球第一方阵。

“只算人民健康账,不算经济收益账。”郑忠伟说,企业、研发团队义无反顾地投入到疫苗研发生产中,共同推进了中国疫苗研发。

夜以继日,科研人员不懈拼搏——

2020年1月19日,国药集团中国生物成立了由科技部“863”计划疫苗项目首席科学家杨晓明挂帅的科研攻关领导小组,迅速布局3个研究所,在两条技术路线上开发新冠疫苗。

2020年1月26日,大年初二,陈薇院士受命率队紧急赶赴武汉。

同样是除夕刚过,北京科兴中维生物技术有限公司的首支科研团队就进驻P3实验室,启动新冠病毒灭活疫苗研制。

围绕疫苗研发,各攻关团队日夜奋战,在尊重科学、保障安全的前提下,最大限度缩短研发时间。

“串联”变“并联”,各单位协同作战——

疫苗在用于人的临床试验之前,先要通过动物实验这一关。为此,我国科学家第一时间建立了小鼠、恒河猴等动物模型。

疫情紧急,国家药监局做好应急审评审批的准备,组织专家团队早期介入、同步跟进研发进程,在标准不降低、程序不减少、保证疫苗安全有效的前提下,加快审批流程。

常态下8小时工作,变成了24小

时工作;各环节“串联”的流程,变为研发单位、动物实验单位、审评审批单位等全面协同的“并联”;尊重科学,始终把疫苗的安全有效放在重要位置……中国新冠疫苗研发实现了“有加速,没省路”。

增产扩能,确保疫苗大规模供应——

疫苗企业满负荷组织生产;相关部门和地方企业派出了服务保障小组,推动制定增产扩能的方案;严格落实质量管理体系,确保大规模放量下疫苗质量的安全稳定……

“中国疫苗能取得现在的成就,可以用四个字总结,即‘敢、早、快、拼’。”中国医药集团有限公司董事长刘敬彬说,“敢”是敢闯敢试敢干,“早”是早布局、早启动、早投入,“快”是快研发、快生产、快使用,“拼”就是拼时间、拼速度、拼命。

工业和信息化部负责人表示,疫苗质量安全始终是第一位,要摆在生产供应工作的首要位置。

“正是因为我们体制优势、文化优势的有效发挥,‘串联’变‘并联’、‘研审联动’等机制创新才能实现。”国家卫生健康委副主任曾益新说,我们将积极推进新冠疫苗后续相关研究,包括真实世界研究、免疫持久性研究等。同时未雨绸缪,严密监测病毒变异情况,提前做好新冠病毒严重变异株疫苗的研发工作。

综合“免疫鸿沟”积极支撑全球抗疫

禁飞航班、限制旅行、封锁国境……新冠病毒变异株奥密克戎的出现,迅速引起全球关注,多个此前已放松管控的国家又升级了防疫措施。

大规模接种疫苗,被科学界公认为是阻断新冠病毒传播、降低新冠病毒变

异速度、最终结束疫情大流行的最有效和最经济手段。

“接种疫苗要形成免疫屏障,才能发挥最大作用。”中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆说,接种的人越多,建立的免疫屏障越牢固;接种得越快,将越早形成免疫屏障。

但对部分欠发达地区而言,想要大规模接种新冠疫苗并非易事。可及性、可负担性,如同两只“拦路虎”,在不同大洲划出一块块“免疫洼地”。

世界卫生组织曾警告,疫苗分配不平等现象持续时间越长,病毒传播范围就会越大,病毒出现更多变种的可能性就会更大。

一个个承诺,掷地有声——

“中国疫苗将成为全球公共产品”,2020年5月18日,一则消息被多国媒体广泛报道。当天举行的第73届世界卫生大会视频会议开幕式上,中国做出郑重承诺。

一年之后,2021年5月21日,全球健康峰会上,中国再次向世界宣布:“将尽己所能对外提供更多疫苗。”

一组组数字,确确实实在——

截至12月初,中国已向120多个国家和国际组织提供超过18.5亿剂疫苗,今年全年将对外提供20亿剂,并向“新冠疫苗实施计划”捐赠1亿美元。

此外,同约20个发展中国家开展疫苗联合生产,让中国疫苗以更快速度、更低成本抵达更多国家;再向东盟国家提供1.5亿剂新冠疫苗无偿援助;再向非洲提供10亿剂疫苗,其中6亿剂为无偿援助……中方重信守诺,言出必行。

一系列主张,振奋人心——

加大对非洲国家支持,加强全球公共卫生治理;摒弃“疫苗民族主义”,解决好疫苗产能和分配问题;秉持人类卫生健康共同体理念……

“让我们携手并肩,共同推动构建人类卫生健康共同体,共同守护人类健康美好未来!”中国的声音为世界加强公共卫生治理注入信心。

(新华社记者 董瑞丰 徐鹏航 邱冰清 覃星星 陈诺)