

辟谣课堂

1. HPV 疫苗会导致不孕

流言内容:接种 HPV 疫苗,有可能让女性怀不上孩子。

真相解读:这种说法没有确切的证据支持。世界卫生组织(WHO)疫苗安全委员会曾总结所有关于 HPV 疫苗与不孕的研究结果,得出 HPV 疫苗安全性良好,与卵巢功能不全或不孕并无因果联系。此外,HPV 疫苗在上市前已进行过几十万例的临床试验,上市后仍在不断监测接种疫苗后的不良反应,包括发热、头痛、恶心及注射反应(局部疼痛、红斑、瘙痒、肿胀、肌肉痛等)。这些不良反应与一般疫苗的常见反应相似,并不特殊。综上,HPV 疫苗安全性有保证,接种 HPV 疫苗并不会导致不孕。

2. 疫苗对奥密克戎病毒株无效

流言内容:根据英美科学家对新冠肺炎疫情的最新判断,现有疫苗无法应对奥密克戎病毒株及新出现的变异病毒株。

真相解读:从各国大量的跟踪数据来看,现有疫苗仍有不错的重症保护率。尤其在接种疫苗加强针后,面对奥密克戎的保护效率大幅提升。从最近我国香港地区的疫情中就可以看出接种疫苗的重要性,截至 2022 年 3 月 18 日,根据最新的香港

死亡病例分析结果发现,这波疫情造成 5186 例死亡,其中 88% 未完成两针疫苗接种。由此可见,关于“疫苗不起作用”的相关说法,都是非常荒唐并不符合现在的医学共识。

3. 将双腿抬高,能让心跳骤停者恢复心脏跳动

流言内容:双腿抬高能够让下半身的血液回流,增加血液供应,使患者心脏恢复跳动。

真相解读:抢救心跳骤停的患者时,应当第一时间进行心肺复苏。这则流言可能出自对医学界争议的误读,因为过去医学界曾认为,做心肺复苏时,将患者腿部抬高,可能有助于血液回流,强化心肺复苏抢救的效果。但是该方法影响血液流动的持续时间较短,只有不足 1 分钟,且效果缺少充分的临床证据,所以自 1992 年之后,心肺复苏指南上就移除了这一操作。目前虽仍有医生在研究和验证抬高腿部对心肺复苏的辅助作用,但往往会在设施完备的医院中进行,而一般的院外急救指南里并不会建议这么做,因为可能耽误抢救。

4. 要想尽快治好病,打针比吃药更好

流言内容:吃药起效慢,而打针可以让药物直接进入体内,起效快,所以打针更好。

真相解读:能口服就不注射。因为药物通过口服进入人体后,多数都会经过肝脏进行初步代谢,然后再进入血液,这样会降低药物直接吸收带来不良反应的风险,也不会产生小伤口。口服药物出现不良反应,还能通过洗胃等手段迅速阻止药物的吸收。此外,注射给药的副作用可能增加发生感染和炎症风险。由于药物直接进入人体,吸收会更加直接、迅速,可能会增加不良反应的风险,且出现不良反应后很难迅速清除注射的药物。因此,往往只有在在不适用口服给药的情况下,才会选择注射方式给药。

5. 验钞手电筒能检出食物中的黄曲霉毒素

流言内容:黄曲霉毒素在紫外线下会发出荧光,可以用验钞手电筒检测。

真相解读:这种所谓的检测方法并不准确。首先,除了黄曲霉毒素,很多细菌、真菌,甚至卫生用品及维生素 A 都会在紫外线下产生类似的荧光,仅凭荧光确认容易造成误报,同时还会令人焦虑感增加。其次,就算食物中含有黄曲霉毒素,毒素

含量往往非常低,验钞手电筒加上肉眼根本无法辨别,必须用专业的高精度荧光光度计才能测量。在日常生活中,要避免将食物储存于潮湿环境,不吃霉变或存放过久的食物,不吃缺乏品控的非正规途径的加工食品(如自榨油)。

6. 只有专业运动员半月板才易损伤

流言内容:半月板损伤,是运动强度很大的专业人士才会面临的问题,普通人不必担心。

真相解读:半月板位于大腿骨与小腿骨连接处,位于膝关节内部,有缓冲和润滑的作用。一个膝关节内有两片半月板。由于膝关节本身承受着大部分体重,很多运动带给膝盖的冲击常会达到体重的数倍。更糟糕的是,半月板内侧的大部分区域是没有血液供应的,受伤后很难自我修复。此外,经常屈膝和突然伸膝的运动,摔倒或碰撞都可能导致半月板受伤。因此,我们要注意运动防护,量力而行。

(科普中国)



产后需要注意什么

安康市妇幼保健院 杨红芳

生完宝宝后,月经到底什么时候来?又需要注意些什么?产后月经的恢复因人而异,也与是否哺乳、哺乳的频次、妈妈的年龄及生殖功能的恢复能力、睡眠、心情、精神心理状态等有关。产后不进行母乳喂养的宝妈,恢复月经的时间会早一些,通常在产后 6-8 周就会来。我国非哺乳的女性,平均在产后 40-50 天恢复排卵,55-60 天恢复月经,大约 40% 的妈妈会在产后 6 周左右恢复排卵和月经。哺乳的妈妈月经恢复时间较长一些,一般排卵和月经的恢复分别延迟至产后的 30-40 周和 8-15 个月,平均为 8 个月。

月经期间可以继续哺乳吗?月经来后乳汁质量的变化,脂肪减少,蛋白质增加,导致少数宝宝有消化不良的现象,排卵期,受雌孕激素变化影响,母乳中的钠离子水平上升,乳糖水平下降,和平时相比,母乳的味道会变得稍微有点咸。出现这种情况,不要停止哺乳,这些都只是暂时的。妈妈们应该加强营养,多吃一些汤类食物。多休息,保持心情愉快。

产后月经需要注意:及时更换内裤和卫生巾,预防感染;不吃生冷辛辣刺激性食物,多饮开水,注意保暖;注意休息,避免熬夜,养成良好的生活习惯;产后很多宝妈会在情绪上和情感上发生改变,甚至会患上产后抑郁,建议宝妈们保持良好心情,避免精神刺激和较大情绪波动,营造一个良好的家庭氛围。

不一样的主题党日活动

本报讯(通讯员 何蕊)为搭建基层党建交流学习的互动平台,进一步着力提升基层党支部的党建工作水平,4月21日,市中心医院骨科党支部与市人民医院外科党支部联合开展“支部结对共建 凝聚党建合力”暨“政治生日”主题党日活动。

活动在党课短片《牢记党员身份 过好政治生日》中拉开帷幕。会上,两个支部互相交流党建工作经验、分享见解,对党建工作融合进行了座谈交流。在过“政治生日”环节中,通过重温入党誓词、讲述入党故事、赠送“政治生日”贺卡与书籍等颇具仪式感的环节,激励党员们永葆初心,在工作中敢于亮身份、显担当,充分发挥党员先锋模范作用。随后,陈双江以《破除好人主义 强化敢于担当》为题讲党课,他结

合临床工作实际,从三个方面深刻剖析了“好人主义”的本质、表现和危害,对如何做好新时代忠诚、干净、担当的党员干部做了深刻阐述。下一步,两院将创新党建活动形式,以结对共建为载体,进一步加强沟通交流,结合各自优势亮点,积极开展丰富多样的党建联建活动,找准契合点,实现资源共享、优势互补,凝聚合力,将双方党建互促共进的政治优势更好地转化为建设健康安康的动力,为建成西北生态经济强市和建设幸福安康贡献自己的力量。

前瞻

石泉表彰一批“强国好少年”

本报讯(通讯员 张磊)石泉县 2021 年度“强国好少年”评选结果日前揭晓,经过层层评比和筛选,共有江南中学宋姿睿等 29 名中小學生获此殊荣。通过选树先进典型,激励青少年学生砥砺奋进、追求卓越,争当新时代的奋斗者、开拓者和奉献者。

据了解,本次评选由县教体科技局组织,分为学校民主推荐和县级现场宣讲两个环节,涵盖崇德向善、勤学奋进、阳光运动、多才多艺和热爱劳动五种类别,评选

旨在发挥优秀学生的示范引领作用,促进学生德智体美劳全面发展,培养担当民族复兴大任的时代新人,创造“争做好少年、共筑强国梦”的积极环境,激励广大学生为建国 100 周年和党的二十大献礼。

2021 年以来,该县共推荐评选出县级以上“三好学生”24 名、“优秀学生班干部”14 名、“新时代好少年”35 名、“美德少年”41 名,让道德高尚、品行端正、素养过硬的先进典型得到肯定和表彰,同时在县内各校开展学生先进事迹宣传巡讲,为全县学

生树立榜样和标杆,努力营造新时代青少年儿童争做优秀、争当先进的“比学赶超”浓厚氛围。

近年来,石泉县认真贯彻落实的教育方针,落实立德树人根本任务,坚持“五育并举”的理念,大力推进“三个课堂”建设,不断探索深化新时代教育评价改革,培育和践行社会主义核心价值观,全面加强青少年学生的党史学习教育,评选表彰一批勇于担当、敢于作为的先进典型,引领广大中小學生坚定信念、崇德向善、见贤思齐、

奋发向上,积极践行“请党放心、强国有我”青春誓言,把青春奋斗融入党和人民事业中去,努力成为实现中华民族伟大复兴的先锋力量。



热点

“漂流书”让书香浸润校园

通讯员 黄燕



“孩子们,今天‘漂流’到我们班的是《城南旧事》,我们人手一本,一起阅读共同进步,一定要珍惜机会,爱护新书……”平利县城关三小五(6)班的班主任孙毅老师一边讲一边给学生分发着“漂流书”。

4月22日下午,走进平利县城关三小,各班学生都“乐开了花”。捧着手里刚刚分发的新书,有的在翻看目录、彩页,有的在商量着读的进度,有的在讨论怎样做笔记……一个个如获至宝,爱不释手。

据了解,城关三小在第 27 个“世界读书日”到来之际,根据小学生心智发展水平、认知理解能力和阅读特点,购买一批贴近学生心理,能够激发学生兴趣的优秀图书,在全校 38 个班开展“漂流”阅读活动。“漂流书”在一个班阅读过以后,会像“漂流瓶”一样“漂流”到其他班级,一本接一本,源源不断,流动在整个校园。

城关三小开展“漂流书”活动,城关初中加强校园图书馆建设,平利中学注重文化长廊设计……平利县各中小学将打造美丽读书环境作为校园精神文明建设的工作重点,通过开展丰富多彩的阅读活动,营造浓郁的读书氛围,让书香浸润校园,文化滋润成长。



麻柳镇举行制茶十大工匠选拔赛预赛

本报讯(通讯员 叶柏成)日前,在紫阳县麻柳镇染染村薛远江茶叶加工厂厂区内,举行了该县 2022 年度毛尖茶传统手工艺制作技艺十大工匠选拔赛预赛。来自麻柳镇赵溪村、染染村 10 位茶叶制作选手,充分展现了各自高超的传统手工艺毛尖茶技艺。在比赛现

场,选手们个个精神抖擞,手掌在铁锅里自由翻动,技艺娴熟自如,他们各自通过对茶叶鲜叶的杀青、揉捻、烘炒等工序,将茶叶制作技艺发挥得淋漓尽致。选手们在规定的时间内,按照要求,完成了一斤毛尖茶叶的加工制作。

吕河镇中心学校“红色故事汇”开讲

本报讯(通讯员 黄振云 陈波)日前,旬阳市吕河镇中心学校开展“红色故事汇·每日一讲”活动。

经过前期筹备,每班选派 2 名红色故事小讲解员,开展“红色故事汇·每日一讲”活动,利用每天早操后的五分钟时间,小讲解员立足红色主题,声情并茂地讲述了我国在革命、建设、改革开放、新时代以来涌现出的为党和人民事业勇于

牺牲、甘于奉献的先进典型的感人事迹,通过讲红色故事、寻红色足迹,重温光辉历史,追忆峥嵘岁月,引领师生穿梭在历史的字里行间,感受着共产党人的崇高气节、坚强意志和蓬勃向上的精神力量。小讲解员们用儿童喜爱的语言、富有情趣的故事情节和扣人心弦、震撼心灵的宣讲,一次又一次打动了全校师生,现场掌声迭起。

市中医医院开展义诊

本报讯(通讯员 苏桐)为持续巩固健康扶贫成果,推动乡村振兴工作稳步开展,近日,市中医医院在白河卡子镇药村开展“推进全民健康,助力乡村振兴”义诊活动。

活动现场,安康市中医医院专家为 200 余名群众免费测量血压

血糖,开展中医诊断及中医特色理疗。发放了医保政策读本、医院彩页、各类常见药品,宣传了城乡居民医保政策、春夏季疾病预防、健康生活方式和疫情防控措施。此次活动,共接待咨询问诊群众 200 余人,发放宣传彩页 300 余份。

岚皋县城新增一处森林公园

本报讯(通讯员 苏洪浩 刘秋洪)岚皋县城太阳梁森林公园综合开发项目一期工程快速推进,预计 6 月底竣工,投入使用。

太阳梁森林公园,总规划区域面积 1.8 平方公里,步道总长 6.3 公里。该项目分两期进行,一期项目总投资 1150 万元,于 2021 年 8 月底开工,以健康体检步道为主,配套若干公共服务设施,新建步道 2870 米,新建公厕 3 处,化粪池 3 处,给排水管道 2150 米。同步栽植红

枫、石楠、银杏苗 2400 余株用于生态修复。

据悉,岚皋县城太阳梁森林公园综合开发项目是“岚皋县 2021 年十件民生实事”及“2021 年重点建设项目”之一,在保持原有的自然生态环境下,遵循生态健康与人类健康的发展理念,融合森林的“自然性、地带性、生物多样性”等特征,为市民打造一个集休闲、康养、徒步、健身为一体的森林公园。

我还要再献

通讯员 曹德群

“我们可以用自己微薄的力量做一些力所能及的事,无偿献血就是我们选择的一种奉献行为。”这是献血者经常说的一句话。

有一次去平利县西河镇,我们刚把献血车停好,有一位王女士上前咨询,她说自己今年 48 岁,还能不能献血,在得到肯定的答复后,王女士在工作人员的指导下填了表,做了初筛。献血开始前,王女士有些不好意思地告诉工作人员,她其实挺怕疼的,但总是听人说献血对身体好,还可以救人,

今天鼓起勇气踏上献血车。在工作人员耐心细致地安抚下,王女士渐渐放松下来,献血过程中她一直好奇地盯着自己的血管,心情也变得平静。当她献完 400 毫升血液后,她拿起献血证笑着跟工作人员大声说:“下次你们来镇上,请一定给我打电话,我还要再献!”

