

把健康送到家门口

△ 为进一步普及卫生健康相关法律和传染病预防知识,汉阴县人民医院在南凤凰广场开展“世界卫生日”宣传活动。本次活动共为群众免费发放健康教育宣传手册400余份,提供健康咨询150余人次,对倡导健康生活方式、提高全民健康意识,起到了积极促进作用。
范丽丽 陈海艳 摄



△ 平利县2024年文化科技卫生“三下乡”暨新时代文明实践集中示范活动在洛河镇洛河广场举行。医护人员为群众免费检查身体,答疑解惑。
王辑 摄



△ 为充分发挥基层党组织服务群众的作用,进一步深化“进社区、进学校、进乡村”“送医、送药、送健康”“优先服务老人、服务学生、服务居民”的“三进、三送、三服务”活动,市人民医院党员干部组成医疗团队赴岚皋县民主镇开展健康义诊活动,为群众提供免费检验检查、医疗服务和健康咨询。
活动现场,各支部党员及业务骨干热心接待就诊的群众,仔细为就诊的群众进行身体检查,耐心地解答他们提出的疑问。同时,专家们重点针对常见、多发疾病为群众进行了健康知识宣讲,提高村民健康意识和自我保健能力。
廖亚云 摄



△ 镇坪县2024年文化科技卫生“三下乡”“科技之春”宣传月活动日前在镇坪县钟宝镇旧城村文化广场成功举办。
何丹 摄

秦创原安康创新飞地孵化器运营一周年活动举办

本报讯(通讯员 赵省良)为进一步贯彻落实省市秦创原建设部署要求,推动秦创原安康创新飞地孵化器建设运营提质增效,日前市科技局组织开展了秦创原安康创新飞地孵化器运营一周年优化提升系列活动。

活动中,召开了秦创原安康创新飞地孵化器企业座谈会,各入驻企业汇报了入驻以来的发展成效、不足之处及下一步发展目标,市科技局和市秦创原创新促进中心负责人分别就新一轮运营工作目标进行了统筹安排。

活动还联合西咸新区沣东新城统筹科技资源改革示范园发展中心,举办了秦创原立体联动孵化器总基地第一期专项路演暨安康市科技企业技术需求对接会,我市4家企业发布了7项技术需求,与3位专家教授开展校企一对一技术合作洽谈,现场达成合作意向1项。

市工商联举办了安康市民营企业走进秦创原暨工商联企业家副主席(副会长)第七期主题轮值活动。市科技局主要领导介绍了安康市融入秦创原建设工作情况,省工商联副主席、省总商会副会长李璞就充分发挥联络枢纽优势、建好用好秦创原进行了表态发言和工作部署。活动还签订了校企合作协议3项,邀请了2位行业专家对民营企业负责人进行科技创新培训。

陕西省创业投资协会科创载体专委会来秦创原安康创新飞地孵化器调研考察,并召开座谈会。陕西省创业投资协会专家围绕项目招引、企业落地、金融服务、校企对接、市场化运营转型等话题建言献策,为优化运营服务提供智力支持。

我市1名科技经纪人入驻秦创原(西安交通大学)创新促进中心工作站,开展高校项目成果挖掘、知识产权评估、产学研合作桥梁搭建等工作,并落实好市政府与西交大相关协议。

秦创原安康创新飞地孵化器自2023年3月运营以来,充分发挥“三站”功能,持续加强项目招引、提升科创服务、搭建校企平台,在培育创新主体和促进成果转化等方面发挥了积极作用。目前,累计入驻科技型中小企业14家,建成创新研发平台4个,开展产学研对接22场次,促成校企合作2项,形成了安康市承接秦创原窗口创新资源的有效载体。后期,市科技局和市秦创原创新促进中心将以此次活动为契机,广泛采纳建议,制定新阶段建设目标和运营规划,弥补当前工作的不足和短板,推动运营服务提质增效。进一步探索合作机制,更加多元化链接高校、科研院所、产业链企业和投融资机构,营造多方合作共赢、共谋发展的良好局面,打造专业化、高效化、市场化、品牌化的高能级孵化载体。

孕期需正确补钙

□ 潘海娟

每个孕妇都需要补钙,因为胎儿骨骼形成所需要的钙完全来源于母体,准妈妈消耗的钙量要远远大于普通人,光靠饮食中的钙是不够的。因此就要求准妈妈在孕期要多补充钙剂。如果孕期摄钙不足发生轻度缺钙时,可调动母体骨骼中的钙盐,以保持血钙的正常浓度。如果母体缺钙严重,会造成肌肉痉挛,引起小腿抽筋以及手足抽搐,还可导致孕妇骨质疏松,引起骨软化症。

说到补钙,第一反应可能会想到牛奶、酸奶这些“老面孔”。其实还有很多美味的食物也能帮助孕妇补钙,比如深绿色的叶菜、蛋黄、鱼肉、瘦肉、虾等。维生素D能帮助孕妇更好地吸收钙,所以,多晒太阳或者吃点富含维生素D的食物也是不错的选择。

在孕晚期缺钙的主要表现可能包括腰背酸痛、四肢麻木、肌肉痉挛等,如果症状严重,补钙量就要适当增加,同时还要注意在饮食上增加奶制品、豆制品、小虾皮、深绿色蔬菜等含钙丰富食品的摄入。孕晚期腿抽筋并不完全是因为缺钙,有可能是长时间保持同一姿势或者腿部受凉造成的。改善方式除了增加钙的摄入,还要调整一下生活习惯,比如适当运动、腿部保暖、坐姿或睡姿的变换等。当然,没有上述缺钙症状也不意味着不缺钙,最好能学会计算膳食中钙的摄入量,即使是选择吃钙片,也一定要注意适量,不能过分依赖。如果不能确定自己的情况,一定要请专门的医生或营养师帮助分析。

由于孕期不同,孕妇对钙的需要也不同,所以孕妇补钙一定要分阶段讲究科学补钙,才能更好地保证胎儿和孕妇对钙的需求。

漩涡镇一临危病人重获新生

本报讯(通讯员 陈睿)日前,汉阴县漩涡镇中心卫生院成功救下一名心脏停搏的肾衰竭患者。当天下午3点左右,一位55岁的女性患者来到漩涡镇中心卫生院血液透析中心办理住院。她患有糖尿病,且伴有慢性肾衰竭等多种并发症,入院前上吐下泻,入院后血钾超出正常值数。

晚上9点左右,该患者突然心脏停搏,生命危在旦夕。凭借多年临床经验,漩涡镇中心卫生院副院长立即对该病人实施紧急抢救,通过二十分钟的心肺复苏、除颤,这位在生死线上挣扎的患者终于恢复自主心跳。

心脏停搏的问题解决了,但该患者的血钾仍然很高,体内毒素和尿液都无法排出。针对这一情况,漩涡镇中心卫生院紧急向汉阴县医共体总医院汇报,总院紧急调派3名医护人员深夜赶赴漩涡镇中心卫生院。12点左右,医护人员对该病人实行了急诊透析。经过近4个小时的救治,该病人最终转危为安,各项指标恢复正常,目前已无生命危险。



近年来,安康市护理职业技能培训学校本着“资源共享,优势互补,责任同担,利益共享”的原则,积极为社会各行各业培训实用人才,学校成立以来,共培训各类人才万余人。其中:养老护理员8000余人,家政服务服务员、母婴护理员、育婴师、老年人能力评估师、保育师及其他行业专业人才3000余人,就业率90%以上。
近期又与远元集团合作,积极开展区域性市场修脚师职业技能培训,保障修脚师职业技能培训在数量和品质上取得优异成绩,满足和匹配集团的人才战略,共同致力于培养更多具有实际操作技能和职业操守的应用型人才,实现培训+就业双轮驱动,提升区域内就业率,带动地方经济发展。
郑国吉/图 许启汉/文

细说春季养生芽菜

安康市中医医院营养科 赵娟

春季,草长莺飞,气候温润,又到了食用芽菜的季节,各种嫩芽散发出浓郁独特的香味,即可做成各种营养美味,还具有较高的药用价值。

绿豆芽即绿豆的芽,为豆科植物绿豆的种子经浸泡后发出的嫩芽。绿豆在发芽过程中,维生素C会增加很多,而且部分蛋白质也会分解为各种人所需的氨基酸,可达到绿豆原含量的七倍。春季吃豆芽,能帮助五脏从冬藏转向春生,有利于肝气疏通、健脾和胃。

韭菜是餐桌上常见的一种菜品,非

菜中有维生素、矿物质、微量元素、碳水化合物、纤维素,对补充营养、调节身体有益。韭菜是温性食物,可散瘀解毒、益肝健胃。在中医看来,食用韭菜还能补肾温阳,补阳固精。韭菜还有“洗肠草”的威名,富含膳食纤维,可帮助促进肠道蠕动,具有清肠道,排毒作用。

春笋肉质脆嫩,清香鲜甜,营养价值高,是春季健康美食,同时也被誉为“素食第一品”。春笋中富含不溶性膳食纤维,经常吃可以防便秘。但春笋性寒味甘,又含较多粗纤维,过量食用,易对胃肠道造成

负担,特别是脾胃虚弱以及胃肠道有疾病的人群,食用春笋要特别注意。

春季除了大量上市的新鲜时令蔬菜,也是摘食野菜的季节。马齿苋又叫长寿菜,它的药用功能是清热解毒,凉血止血。它的吃法有很多种,焯水后可炒食、凉拌、做馅都可以。蒲公英具有清热解毒、消肿和利尿的功效,对肝脏有益处。焯水后凉拌、炒食或做汤都可以。香椿不但香味浓郁,而且具有很高的营养价值,早在两千多年前,就普遍被人们食用。除此之外,香椿还有很高的药用价

值,具有清热利湿、涩血止痢、消炎解毒之功效。

春季野菜味道鲜美,也要注意食用安全。对于生长在城市近郊、公路两旁的野菜,由于受汽车尾气污染以及重金属超标的影响,存在安全隐患,不建议食用。对于不熟悉的野菜不建议食用,野菜在食用前建议用盐水浸泡5分钟经沸水焯烫30秒以上再进行烹制,对于身体虚弱、消化能力较差的人群、孕产妇以及有野菜过敏史的人建议少吃或慎吃野菜。

划出持续上扬新曲线

——世界卫生日看“健康中国”贡献值

新华社记者 董瑞丰 邱冰清 帅才

守护好14亿中国人的健康,对世界卫生意味着什么?

从消除疟疾、脊髓灰质炎等重点传染病,到建成世界上规模最大的医疗卫生服务体系……这条健康之路,不仅与全球约18%人口的健康福祉息息相关,也为改善全球卫生治理提供“中国方案”。

从“小病不出岛”到“大病有依靠”

江苏省镇江市世业镇,长江中的一座小岛。常住人口1万多人,居民看病主要依靠镇卫生院。

与镇江市级医院联动设立全科—专科联合门诊,专家定期定时来岛上服务;对全镇2200多名高血压和糖尿病患者开展规范化管理……如今,世业镇卫生院年门诊量6万人次,基层就诊率84.79%,慢病患者就诊率达到90%。

4月7日,世界卫生日。在国家卫生健康委和世界卫生组织中国代表处共同举办的主题宣传活动中,世业镇卫生院院长胡小忠讲述了健康服务水平提升的切身体会:“小病不出岛,大病有依靠”已由梦想变为现实。

健康是幸福生活最重要的指标。放眼

全国,孕产妇死亡率、婴儿死亡率降至历史新低,建成了世界上最大的医疗保障体系,居民主要健康指标居于中高收入国家前列……一组组数字,勾勒出人民健康水平持续提升的曲线。

活动现场,国家卫生健康委副主任李斌说,新时代以来,党和政府将人民健康放在优先发展的战略位置,深化医药卫生体制改革,实施健康中国战略,我国医疗卫生服务能力持续增强,全体人民健康权得到了充分保障。

从疟疾防控作表率到援外医疗传经验

今年3月,第20批援津巴布韦医疗队圆满完成任务回国。针对当地常见的疟疾等传染病,援外医疗队不仅时常开展义诊,还积极向当地居民科普防治措施。

“我们制作了中英双语疟疾防治科普视频,让当地群众更好地了解疟疾防治知识。”援津巴布韦医疗队成员、湖南省儿童医院新生儿科医生胡杨说。

疟疾曾是我国流行历史最久、影响范围最广的重大传染病之一。新中国成立

前,我国每年约有3000万疟疾病人,其中湖南等地就曾发生过疟疾流行。

2021年6月,世界卫生组织正式宣布中国消除疟疾。继消灭天花,消除丝虫病、脊髓灰质炎、新生儿破伤风之后,我国结束了又一个重点传染病肆虐的历史。世卫组织发布新闻公告说,中国疟疾感染病例由每年3000万减少至零,是一项了不起的成就。

伴随着援外医疗队奔赴76个国家和地区,中国成功消除疟疾的经验做法也获得国际社会广泛认可,越来越多国家借鉴“中国经验”防治疟疾。

世卫组织中国代表处代办乔建荣表示,以初级卫生保健为基础的卫生服务体系,确保了卫生服务的可及性,并能及时有效地应对突发公共卫生事件。

从环境卫生治理到全面社会健康管理

新中国成立前,五老村遍地污水塘,

被称为“苦闷村”。经过“人人动手,改造家园”,棚户区换了新模样。再后来,这里被评为“健康街道”。

“我们将继续深化拓展爱国卫生运动的形式和内容,在共治、善治、精治上下功夫,让辖区居民的健康幸福之路越走越宽广。”五老村街道树德里社区党委书记葛倩说。

早在“健康融入所有政策”成为全球公共卫生界的口号前,中国就已经通过爱国卫生运动践行着这一原则,为提高中国人民的健康水平作出了巨大贡献。2017年,世卫组织向中国政府颁发“社会健康治理杰出典范奖”,以表彰爱国卫生运动取得的成就。

随着我国人口老龄化加快,生活方式变化,14亿多人的健康面临多重疾病负担并存、多种健康影响因素交织等挑战。促进健康,不仅靠医疗卫生的“小处方”,更要靠社会综合治理的“大处方”。

从打造城乡人居环境“新面貌”,到实现居民健康素养水平“再提升”,再到激发社会参与“动力源”,各地正在丰富爱国卫生工作内涵,创新方式方法,推动从环境卫生治理向全面社会健康管理转变。