

疫苗信息化追溯体系建设取得阶段性成果

国家疫苗信息化追溯体系建设工作有序推进并取得阶段性成果:《疫苗追溯基本数据集》等三个技术标准通过专家评审;疫苗追溯协同服务平台建设工作有序推进,将于明年3月底前正式上线。8月15日,国家药品监督管理局药品监管司司长袁林率队赴中国健康传媒集团(以下简称“传媒集团”)调研相关工作进展情况。

2018年11月,国家药监局发布《关于药品信息化追溯体系建设的指导意见》,对药品追溯体系建设作出规划,要求追溯体系最先覆盖疫苗产品,实现疫苗上市后全过程可追溯、

可核查。今年6月29日第十三届全国人大常委会第十一次会议通过的《疫苗管理法》也明确要求国家实行疫苗全程电子追溯制度,国务院药品监督管理部门会同国务院卫生健康主管部门制定统一的疫苗追溯标准和规范,建立全国疫苗追溯协同服务平台,整合疫苗生产、流通和预防接种全过程追溯信息,实现疫苗可追溯。

目前,国家疫苗信息化追溯体系的建设已取得阶段性成果。标准体系建设卓有成效。《疫苗追溯基本数据集》《疫苗追溯数据交换基本技术要求》《药品追溯系统基本技术要求》

三个标准的专家评审会已于7月23日在京召开,专家组同意标准通过审评,标准起草组根据会议讨论内容进一步修改完善,尽快完成报批流程后予以发布。《中国医药报》多次对相关标准进行宣传解读。

据悉,疫苗追溯协同服务平台建设工作扎实推进。国家药监局综合司、药品监管司、信息中心和传媒集团相关人员组成工作小组,信息中心与传媒集团组织成立项目实施团队,推进疫苗追溯协同服务平台建设工作有序开展。目前相关工作正在紧张有序地按照进度安排推进,疫苗追溯协同服务平

台将于明年3月底前正式上线。在各方的积极配合下,目前疫苗追溯协同服务平台建设工作迈出了可喜的步伐。

但仍有不少具体工作需要落实与完善,比如,需要尽快统一疫苗生产企业思想认识,确保企业能及时启动疫苗追溯系统建设,并且密切配合协同平台进行数据对接;需要与疾控部门加强沟通与协调,严格按照时间节点完成疫苗追溯相关数据的对接等。

国家药监局信息中心副主任陈锋、中国健康传媒集团董事长吴少桢先后介绍了相关工作进展。袁林表示,加强疫苗信

息化追溯体系建设不仅是贯彻落实党中央、国务院的重要决策的具体行动,还是保障疫苗安全、满足人民群众接种需求的民心工程,需与“不忘初心、牢记使命”主题教育紧密结合。各相关单位应守初心、担使命,找差距、抓落实,继续凝智聚力,紧密配合,积极协作,督促和要求企业落实主体责任,建设好企业的疫苗追溯系统。他要求各单位抓牢疫苗追溯体系建设工作的时间节点,保障各项工作如期完成。

(来源:中国医药报)

坐着时,经常揉捏膝盖

进入老年后,人体器官逐渐衰弱,骨关节是日常生活中使用最多、负荷最多的部位,自然磨损厉害。膝关节是人体最大的关节,长期劳损对其伤害很大,常让老人出现下肢沉重、膝盖僵硬、上下楼困难等现象,也就是人们常说的“人老腿先老”。而且,膝盖处的血液循环相对较差,平时触摸膝盖也总是觉得发凉。因此,养护膝关节的重点就是保暖和按摩。北京体育大学运动医学与康复学院教授王安利建议老年朋友,平时坐着时不妨就用手对膝关节按摩保养。

第一步,五指分开,两手掌心分别捂在左右膝盖髌骨上,利用手心的温热对膝盖进行加温,体会手的热量不断向膝关节内部传导。同时,自然散开的五指做蛇形涌动或在髌骨周围放射状向外点按,对膝关节进行按摩;第二步,用十指抓扣,将膝关节轻轻提起,增加膝盖骨和膝关节间的空隙,改善关节液的分泌和循环,坚持两秒放松后再提起,反复10次即可。对膝盖加温和揉捏按摩配合起来,可促进膝关节血液循环,濡养关节,有助减轻关节痛等多种症状。

王安利说,老人日常生活中可花点时间多做些健康小动作并持之以恒,有不错的保健功效:

1.提肛运动。提肛是传统的养生手段,可以促进阴阳之气的循环。会阴



穴是非常重要的长寿要穴,经常做提肛运动,可以对会阴穴起到很好的按摩作用,对生殖功能也有很好的养护效果。练习提肛动作时,首先吸气,微微向内收缩肛门,收腹,像忍大便的感觉,坚持3~4秒后放松,呼气时缓慢放松肛门,连做20~30次。它除了可预防便秘、痔疮外,对内脏下垂、胃肠功能紊乱均有疗效。

2.握拳。每天进行握拳锻炼,能增强体内脏器功能,使人体力倍增,并保持旺盛的精力。将双手紧握成拳,全身同时稍稍用力,然后放开,重复进行50~80次,每天早晚各做一次。

3.手指梳头。每天早晚用手指或

梳子顺着经络方向,从前额正中开始,以均匀力量,向头部、枕部、颈部梳划,然后再梳两侧,动作不要太快。这个动作可以按摩刺激大脑皮层,消除大脑皮层紧张,促进新陈代谢,改善和提高头部的血液循环。

4.踮脚。经常站立和久坐的老人常会感到下肢酸胀,重者出现下肢静脉曲张,这是下肢血液回流不畅造成的。不妨多做踮脚活动,充分提脚跟,然后缓慢下落至一半的距离时改为快速落下脚跟,不仅可锻炼平衡能力,防止摔倒,而且,过程中产生的震动还对足跟脂肪垫起到良性的按摩作用,可以缓解足跟痛。(来源:人民健康网)

游完泳眼红,是因为泳池尿太多?

游完泳后有些人总是眼睛发红,对此,有说法称“游泳眼睛红是因水里尿液过多”,游泳后眼红到底是怎么回事?

有专家认为游泳完眼红,是因为泳池尿太多这种说法是错的。正常生理状态下的尿液是无菌也没有刺激性的,何况是少量尿液稀释在泳池大量的水中,理论上讲不可能造成任何刺激。

中国中医科学院眼科医院副主任医师杨永升表示,游泳后,有些人会眼睛发红、发涩,有时还会出现较多的分泌物,这是结膜炎的表现。

北京清华长庚医院眼科主治医师王韧琰表示,游泳确实应该小心急性结膜炎,即俗称的“红眼病”。但这种病主要是由泳池中的细菌、病毒等

微生物以及泳池消毒剂等引起的。

那么,游泳后眼睛红了,我们到底应该怎么办?这就需要注意两种情况:

数小时后消失,无需治疗

游泳以后,发生的结膜炎,大多数是由细菌、病毒感染引起的。在游泳池里游泳,受到漂白粉消毒剂的轻度刺激引起的结膜炎,常常是在出水以后眼睛有轻微发红,数十分钟至数小时以后,就会自行消失了,一般不必治疗。

1~2天后加重,及时治疗

如果有加重趋势或在未经消毒的水里游泳,过1~2天以后眼睛发红,分泌物逐渐增多,应该及时治疗,点抗菌素或抗病毒的眼药。

(来源:人民健康网)

胖人锻炼,首选游泳

“你太胖了,必须锻炼了!”这可能是体胖者最常听到的话吧。但胖人运动存在一定风险,一些并不适合肥胖者的运动,反而可能给他们带来伤害。例如胖人跑步时,膝关节承重过高,时间一久难免导致磨损;跳绳会比一般人对膝关节、脚踝关节等造成更多的压力;练平板支撑,腰椎也会产生更多的压力,长时间练习容易造成不可逆的腰部损伤。那么,胖人最适合什么样的运动呢?

对于体胖者(BMI大于28)来说,想要锻炼减肥,首选游泳。通常来

说,游泳消耗的热量是陆地运动的两倍,例如游泳1小时可以消耗400~700大卡的热量,并且能让身体很多部位得到锻炼,如手臂、腿部、臀部等,具有良好的减肥效果。

此外,水有浮力,身体只需要承受自身体重10%左右的压力,这样就大大减轻了体胖者膝关节的压力;水也有阻力,使体胖者全身肌肉都能得到更好的锻炼,尤其是胸大肌、三角肌、肱三头肌和背部肌肉群。不过,游泳前一定要做好热身运动,避免肌肉拉伤。

(来源:人民健康网)



长在颈部的“小肉赘”用治吗?

皮肤科门诊常常遇到这样的问题:“医生,我脖子上的这些小肉赘是什么?”“美容院说会传染,是真的吗?”“不治疗会不会越长越多?”

相信很多女性,尤其是中年女性,在某天照镜子时或不经意触摸时会发现脖子上长了一些凸起的小肉赘,有时候腋下也有,手感软软的,呈圆形或口袋状。虽然它们不疼不痒,但看着碍眼、摸着别扭,让人心情不佳。

那么,这些小肉赘究竟是什么东西,它会不会传染呢?

它长得难看却无害

上面讲到的小肉赘,其实是皮赘。皮赘的医学术语为“软垂疣”或“软纤维瘤”,是人正常皮肤形成的小增生组织,无害。

皮赘在临床上分为单发与多发两型。其中,单发袋状型好发于躯干下部,为单个口袋状物,根部较细成蒂状,触之柔软无弹性,正常皮色,偶因蒂扭转而疼痛,也可发生炎症与坏死;多发丝状型好发于颈部或腋窝,为针头至绿豆大的柔软丝状突起,呈正常皮色或淡褐色。

约50%的成人会出现皮赘。发生皮赘的可能性随年龄的增长而增加。其中,超重人群更有可能发生皮赘;一些怀孕的女性会在孕中期出现皮赘,但其皮赘常在孩子出生后缩小或消退。皮赘在部分家族中还表现出遗传倾向。

总体来看,皮赘常见于易摩擦部位,特别是颈部、腋窝、乳房下和腹股沟区。通常无不适症状,在颈部出汗较多或摩擦较多时,会有瘙痒或疼痛症状。有人认为皮赘“偏爱”中老年女性,其实并非如此。中老年人更易得,这与皮肤老化有关系。

越长越多并非非传染所致

很多人把皮赘误认为是“扁平疣”或“丝状疣”,但它们之间存在本质区别。

如前所述,皮赘是皮肤的良性增生组织,而非病毒感染,因此并不具有传染性。但很多人都发现,出现了皮赘后,身上越来越多,就像被传染了一样。的确这种越来越多的情况很常见,但大部分是皮肤老化的结果,而非因传染所致。

与皮赘不同,扁平疣和丝状疣均

为HPV病毒感染,有一定的传染性。丝状疣为丝状的增生物,多发生于颈部、腋下等处;扁平疣为扁平状的增生物,多发生在面部、手背及前臂等处。

同时,外观也有区别。扁平疣表现为2~5毫米大小皮色或淡褐色扁平丘疹,表面光滑。丝状疣也可能有蒂,但其有指状角化性突起的特征。

用线“扎死”行不行

皮赘通常不需要治疗。但如果因为发炎感到疼痛或出于影响美观的考虑,可以选择进行治疗。

目前,皮肤科治疗皮赘的方法有几种:液氮冷冻去除皮赘、激光或电干燥法烧掉皮赘、用手术剪掉皮赘等。选择哪种方式,根据患者意愿决定。

需要注意的是,不要尝试自行剪掉和拽掉皮赘,也不要自行用线绑扎,意图“扎死”皮赘,否则会有出血及感染风险。就算这样做了没有异常,去除某个皮赘后,该相同区域或其他区域也可能出现新皮赘。所以,要解决皮赘问题,建议咨询医院专科医生给予处理。(来源:北京日报)