

省级老年友善医院评审专家组 对我区开展复核评审

本报讯(通讯员曹周)11月24日,江苏省老年医学学会会长、主任医师、教授许家仁一行来我区对老年友善医疗机构创建进行省级复核评审,贯彻落实国家和省卫生健康委、中医药管理局《关于开展建设老年友善医疗机构的通知》要求,不断

优化老年人就医环境,切实满足老年人的健康服务需求。

评审组来到石港镇中心卫生院、十总镇十总卫生院和东社镇五甲卫生院,通过听取汇报、查阅资料、实地查看等方式,分别就老年友善文化、老年友善管理、老年友善服

务、老年友善环境进行了全面的检查和指导。专家团队对我区创建工作的组织管理、制度设置、氛围营造、环境设施和服务能力给予充分肯定,同时提出了相关指导意见。

老年友善医疗机构创建是我国积极应对日益严峻的人口老龄化形

势的重要举措,区卫健委将以此次创建工作为契机,以创促建,以创提质,以创争优,不断优化老年人就医流程,提高老年人就医感受,切实增强老年人的获得感、幸福感和满足感。



市卫健委调研指导 我区妇幼健康服务工作

本报讯(通讯员王玉琴 林云)11月23日下午,南通市卫健委副主任张莉华、妇幼健康处处长杨卫超等一行先后来到区妇幼保健院,调研指导我区妇幼健康服务工作。

张莉华要求我区进一步提高思想认识,加快构建妇幼健康服务体系,全面提升综合服务能力,努力为全区妇女儿童提供更高质量的全生命周期健康服务;要做优做实妇幼民生实事项目,确保全面完成年度目标任务,切实增进妇女儿童健康福祉;要慎终始做好常态化疫情防控工作,有力保障妇女儿童生命安全和身体健康。

调研组会上,区卫健委副主任顾晓虎就我区妇幼健康服务体系建设和妇幼健康服务工作开展情况等作了详细汇报。区卫健委主任匡咏梅就我区妇幼健康管理工作及下一步打算,与市卫健委领导进行了深入交流。

听取汇报后,杨卫超对我区近年来妇幼健康管理工作取得的成绩给予了充分肯定,并指出随

着健康中国的深入推进,妇幼健康工作面临着新的机遇和挑战。就如何抢抓机遇实现新的发展方面,他结合我区工作实际提出了建设性指导意见。

张莉华要求我区进一步提高思想认识,加快构建妇幼健康服务体系,全面提升综合服务能力,努力为全区妇女儿童提供更高质量的全生命周期健康服务;要做优做实妇幼民生实事项目,确保全面完成年度目标任务,切实增进妇女儿童健康福祉;要慎终始做好常态化疫情防控工作,有力保障妇女儿童生命安全和身体健康。

区卫健委开展集中隔离管理队伍师资培训



本报讯(通讯员顾林峰)11月22日下午,区卫健委举办全区集中隔离管理队伍师资培训,提高全区集中隔离管理队伍业务技能,确保集中隔离医学观察管理工作规范开展。全区8支16组集中隔离管理队伍的管理、医护人员、消杀人员骨干近50人参加培训。

区卫健委相关负责人强调了集中隔离管理的重要性,对隔离点前阶段工作进行了总结和讲评,指出了工作中存在的薄弱环节,分析了原因,提出了对策,并就下一阶段工作开展作了具体部署。

会上,经市级培训的三位区级师资人员分别就南通市集中隔离医

学观察场所分类评估标准、新冠肺炎病毒病原学和流行病学特征、传播途径、手部清洗及防护服穿脱的规范流程、隔离点消毒液的配置使用和不同场所环境的分类消毒、隔离点医废的规范处置等进行了详细讲解。

此次培训,进一步提高了集中隔离管理队伍防控意识和业务水平,为有效阻断疫情传播链条,进一步落实常态化集中隔离措施奠定了良好的基础。下一步,参加此次培训的人员将作为师资力量对镇街集中隔离管理队伍队员开展全覆盖培训。

区二院健康讲座进社区

本报讯(通讯员张晨帆)11月25日上午,区第二人民医院公共卫生科工作人员走进金沙街道朝阳社区开展慢性病防控知识讲座,进一步提

高老年人自我保健意识,倡导科学健康的生活方式。

讲座中,医务人员详细介绍了体检常识、高血压的饮食治疗、

脑梗塞的早期症状等方面内容,向社区居民讲解了常见病的防治与治疗常识,并在讲座后给他们提供健康咨询服务。

此次活动,进一步增强了社区居民的健康观念和防病治病意识,受到了居民们好评。

儿童新冠疫苗剂量为何与成人一样

疫苗的机制与治疗性药物不同,疫苗里的抗原在进入身体后,不是被直接代谢,而是经过免疫系统进行抗原递呈,免疫细胞识别后产生抗体,抗体再发挥防止病毒感染等作用。

“妈妈,打针的地方今天还疼”“我好困,还要再睡会”……近一段时间,许多3到11岁的孩子都接种了新冠疫苗,这些孩子的小“抱怨”让家长感到十分忧虑。

据说这些现象都是接种新冠疫苗的正常反应,可有些家长心里还是会犯嘀咕:这会不会跟孩子接种疫苗的剂量有关?为啥疫苗剂量孩子和大人是一样的?究竟啥反应才是正常的?

针对上述问题,记者11月20日专访了国药集团中国生物首席科学家张云涛,为您解答疑惑。

绝大多数疫苗剂量都是“一视同仁”

孩子生病后的用量一般比成人少,但在新冠疫苗的接种中,3到11岁的小朋友接种的疫苗剂量却和大人一样,小小的人儿却承载了和大人同等剂量的疫苗,他们的身体会不会因此吃不消呢?

治疗性药物的用药剂量要考虑服药者体重,可能还要考虑服药者身体的表面积。

“疫苗的机制与治疗性药物不同,疫苗里的抗原在进入身体后,不是被直接代谢,而是经过免疫系统进行抗原递呈,免疫细胞识别后产生抗体,抗体再发挥防止病毒感染等作用。”张云涛说,疫苗生产抗体的过程,跟体表面积、体重没有相关性。

事实上,绝大多数疫苗的剂量都是不区分成人、儿童的。例如乙肝疫苗、宫颈癌疫苗、肺炎疫苗都未针对不同人群设定不同剂量。

“例如,婴儿也会注射的IPV疫苗(注射型脊髓灰质炎灭活疫苗),小月龄孩子的注射量和大人是一样的。”张云涛说,一般来说,在保障安全性的前提下,采用统一剂量疫苗,这是全球的通用办法。

在临床研究过程中,新冠疫苗研发者对成人、儿童进行高、中、低3个剂量的分组试验,发现同等剂量时成人、儿童产生的免疫效果基本一致。

“目前,公众接种的都是中剂量新冠疫苗,而非高剂量,这是因为中剂量已足够激发有效的免疫保护。”张云涛总结,疫苗的剂量确定原则是,在保证安全性的前提下,尽量选择最能起到预防作用的剂量。

孩子接种后免疫效果可接近“满格”

还有一部分家长担心,孩子的免疫系统仍在发育中,此时打疫苗能否起到应有的效果?

“首先从机制上来说,疫苗在进入儿童身体后,产生抗体的机制和成人是完全相同的,没有区别。”张云涛解释,其次,尽管小孩的免疫系统仍在发育中,但其3岁以上孩子的免疫系统已基本完善、接近成人。

那么,孩子在接种疫苗后,产生的免疫效果能达到“满格”吗?答案是,接近满格。

资料显示,免疫原性是指能引起免疫应答的性能,即抗原能刺激特定的免疫细胞,使免疫细胞活化、



增殖、分化,最终产生免疫效应物质抗体和致敏淋巴细胞的特性。

“从新冠疫苗的研究数据来看,18到59岁年龄段的人免疫原性是最好的,其次是18岁以下年龄段的人,60岁以上年龄段的人免疫原性是最差的。”张云涛解释,这是由于随着人体衰老各种机能退化,使得老年人的免疫原性降低,而18岁以下人群的免疫原性是好于老年人的。

“但其实这种差异很小,没有特别明显,不具有统计学上的意义。因此,各年龄段的接种策略都是一样的。”张云涛补充道。

儿童新冠疫苗研究与成人同步展开

虽然3到11岁人群的新新冠疫苗接种工作近段时间才启动,不过,与儿童注射新冠疫苗相关的研究工作是与成人同步开展的。

据介绍,在国药集团中国生物新冠疫苗临床试验启动的当天

(2020年4月12日),就开展了关于3到17岁年龄段的三针、三针新冠疫苗的研究工作。此外,国药集团中国生物还在阿联酋启动了3到17岁人群接种新冠疫苗的安全性和免疫原性系统研究。

“新冠疫苗在每个年龄段的批准使用,都有着严格的审批流程,都需要有足够的相应数据才能进行紧急使用或者上市审批。”张云涛说,因此在临床试验设计上就要提前考虑,以便更好地服务于全民免疫屏障的形成。

在进行3到17岁年龄段新冠疫苗紧急使用的综合研判时,需要的数据包括中和抗体的数据、安全性数据等。“安全性数据包括全身的安全性数据和局部的安全性数据。比如局部的疼痛红肿、嗜睡以及罕见的不良反应都要观察。”张云涛说,从新冠疫苗不良反应发生率来讲,研究结果显示,成人和儿童是一样的,没有什么区别。

(来源:科技日报)

医卫动态

全谷物中膳食纤维含量高 怎么吃对有门道

在健康饮食越来越被提倡的今天,人们更加注重选择健康食物,多吃粗粮和多摄入膳食纤维也成为养生共识。膳食纤维具有多种健康效应,不少糖尿病、胃肠道、减重等相关保健食品中都能发现膳食纤维的“身影”。《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013)》建议,我国居民每天膳食纤维的特定建议摄入量为25克。《中国2型糖尿病防治指南(2017)》建议糖尿病患者膳食纤维每天推荐摄入量为10~14克/1000千卡能量。下面来说说关于膳食纤维的三三事。

膳食纤维有什么作用?

1. 膳食纤维具有吸水性,在胃中吸水膨胀,增加胃内容物的容积,减慢胃排空速度,增加饱腹感,有助于减重。

2. 在肠道中,可以增加粪便体积和含水量,促进肠蠕动,预防或缓解便秘。

3. 可以减少小肠对糖的吸收,减缓进食后的血糖升高速度,有助于血糖稳定。

4. 在肠道内吸附胆酸,降低脂肪、胆固醇等吸收率,进而降低血脂。

5. 可被肠内细菌分解与发酵,改变肠内微生物菌群的构成与代谢,诱导益生菌大量繁殖。

6. 有助于预防肠癌、乳腺癌等的发生。

如何摄取充足的膳食纤维?

食物中的膳食纤维主要来自植物性食物,如水果、蔬菜、豆类、坚果和各种谷类。

食物的加工方式和精度对其中的膳食纤维的保留影响很大。全谷粒和麦麸等富含膳食纤维,而精加工谷类食物经过碾磨加工,谷皮、糊粉层、谷胚被分离废弃,造成一些营养素的流失,如膳食纤维、B族维生素和矿物质等的流失。长期吃精加工的谷类食物,容易引起B族维生素的摄入

不足甚至缺乏。

在主食的选择上建议粗细搭配,经常吃一些粗粮、杂粮和全谷物食物。大米可与全谷物稻米(糙米)、杂粮(燕麦、小米、荞麦、玉米等)以及杂豆(红小豆、绿豆、芸豆、花豆等)搭配,实现主食的粗细搭配。

除粗粮外,蔬菜如芹菜、空心菜等茎叶类蔬菜,海带、紫菜、香菇等菌藻类也含有丰富的膳食纤维。

《中国居民膳食指南(2016)》中推荐,每天食用谷薯类250~400克,其中全谷物和杂豆类50~150克。

值得注意的是,全谷物虽然对健康有众多好处,但消化系统后患者或是消化系统功能有所减退的老年人需要适量食用。同时,市场上全谷物食物琳琅满目,选对真正的全谷物食物也十分重要。

选择全谷物食物时,注意这5点

1. 原料的类型
应为粗粮,如玉米、黑米、燕麦等。

2. 全谷物的量
食物原料中应该含有较多比例的全谷物。有一个参考数据:美国食品药品监督管理局规定配料中含有≥51%全谷物的食品可以声称“全谷物食品”。

3. 看食品标签
如写有“全燕麦”“全谷物玉米”“全麦面粉”等文字,且与食品标签的成分相符合。

4. 食品配料
如添加了较多白砂糖、植物油、油脂的“营养麦片”,远不如“纯燕麦片”健康,建议不选用。

5. 学会甄别
如夸张宣传“多谷物”“高纤维”“100%小麦”等,因为这些食品有可能为了增加膳食纤维的含量,只是添加了麸皮,而缺失了胚芽部分。

(来源:北京青年报)

心梗防治 这些误区要避开

如果患者的症状高度怀疑是心梗时,应该怎么做呢?又有哪些误区是要避开的呢?我们一起来看。

误区一:喝口水 先缓一缓

心梗的黄金急救时间是2小时。当患者尤其是老人出现高度疑似心梗的症状,不要存在侥幸心理,要及时拨打急救电话。北京市120最新数据显示,急性心肌梗死,位于院前猝死疾病的第一位。

北京安贞医院心律失常中心执行副主任、主任医师龙德勇表示,“如果我们在一个小时之内开通这个堵塞相关的血管的话,就会使患者大大获益,尤其是对急性心梗后

合并的这些心失常是最根本的办法。”

就医是否及时影响救治结果

近日,天津市胸科医院接诊了两位心梗病人。一位是75岁老人,在家中突然感到心脏不适,随即拨打120就医。由于救治及时,老人目前已经脱离了生命危险。而另一位36岁的患者,则没能救治成功。

天津市胸科医院心内科副主任刘寅说:“一位36岁的心肌梗死病人,他发病到去住院已经超过了12个小时,来了以后就出现心源性休克、低血压,病人的病情极其危重,为我们治疗带来了极大的困难。”

误区二:心梗后马上服药

出现胸痛症状可以含服硝酸甘油,但服用前一定要测量血压,如血压低则不要服用。

龙德勇表示,有的人心梗,他可能血压已经很低了,再去含服硝酸甘油的话会雪上加霜。

误区三:传导焦虑情绪

龙德勇告诉记者,一怀疑某人发生心梗了,周围的人比病人还着急,给病人传递这种不良的焦虑情绪也是不对的,因为这种焦虑情绪对患者来说可能会增加他的耗氧量,也会让他的病情雪上加霜。

近年心梗有年轻化趋势 不良习惯要戒掉

心肌梗死常见的诱因包括:情绪激动、劳累过度、大量吸烟、饮酒、气候突变等,这些生活中应合理规避。专家介绍,近年来还发现,心梗有年轻化的趋势。今年6月份,27岁的武汉小伙小李就突发心梗,所幸救治及时最后转危为安。小李事后也反思可能与自己平常老熬夜、饮食不规律等生活方式有关。

龙德勇说:“我们奉劝很多年轻朋友,一定要坚持锻炼身体、合理饮食、规律作息,还要戒烟戒酒,把这些不良的生活习惯改掉。”

(来源:央视网)