



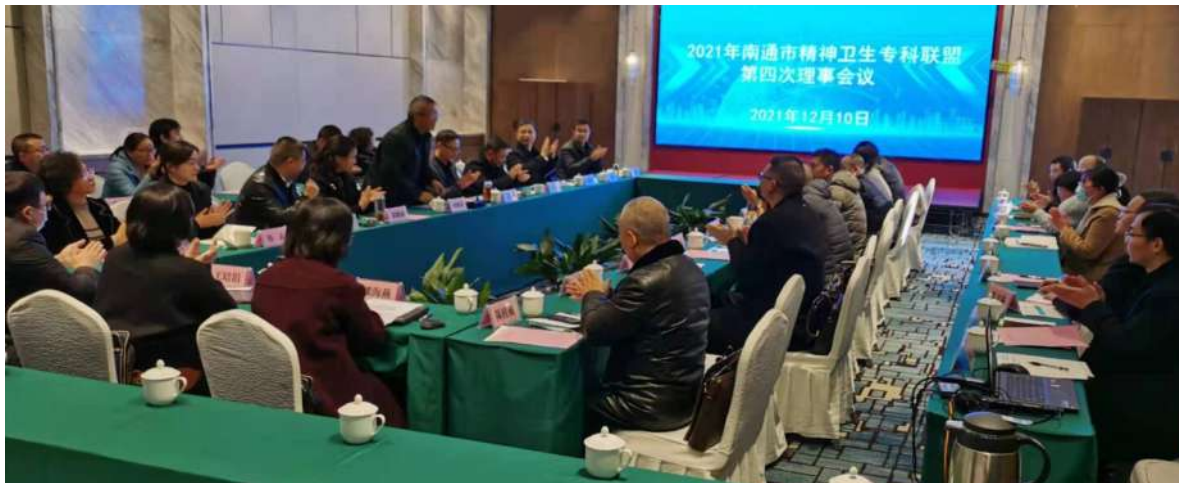
南通市精神卫生专科联盟第四次理事会议在我区召开

本报讯(通讯员张晨帆)12月10日,南通市精神卫生专科联盟第四次理事会议暨精神科质量控制中心第四次质控会议在区第二人民医院召开,精神科联盟医院成员40余人参会。

区卫健委党组成员顾晓虎、区第二人民医院党支部书记张建新致辞。开幕式由南通市第四人民医院副院长陈湘林主持。

会上,各联盟医院院长对医院发展、日常运行、医疗服务、存在不足等进行交流。南通市第四人民医院精神科缪海燕主任、专科联盟常务副理事长徐健及区第二人民医院副院长徐优明分别对《江苏省严重精神障碍信息系统简报》《关于印发<江苏省“十四五”精神卫生工作规划>通知》、社会心理服务体系建设工作等进行详细讲解。

会上,南通市第四人民医院党委书记吴徐明对各联盟单位2021年度工作给予了充分肯定,同时从树立信心、增强自信,发挥功能、提高



服务,形成合力、资源共享,科研建设、提升能力,双向转诊,结对共建等五方面对联盟单位2022年的工作提出具体要求。

会后,南通市精神专科联盟单

位领导和专家参观了区二院的心理健康服务中心,并对我区社会心理健康服务体系进行了技术指导。

通过本次活动的开展,各联盟单位表示会明确自身职责,提高政

治站位,深刻认识精神专科联盟建设的重大意义,不断发展壮大南通精神卫生事业,全面提高医疗服务能力,提升精神病防治能力,促进经济社会协调发展。

我区新生儿耳聋基因筛查工作受市专家组肯定

本报讯(通讯员王玉琴)近日,市卫健委妇幼健康处处长杨卫超带领市专家组一行来到区人民医院,对我区新生儿遗传性耳聋基因免费筛查项目进行了质控检查。

专家们在听取了区人民医院副院长殷乐关于新生儿遗传性耳聋基因筛查项目开展情况的汇报后,通过核查资料、实地查看实验室硬件设施及检测操作流程等方式进行了质控检查。

专家组充分肯定了区人民医院关于新生儿遗传性耳聋基因筛查项目的实施工作,认为医院高度重视、工作组织有力、宣传氛围浓厚、硬件设施到位、检测流程规范、台账资料完备,确保了通州区新生儿耳聋基因筛查率达100%。

为减少听力障碍发生,进一步提高出生人口素质,自2018年起,南通市政府每年将新生儿遗传性耳聋基因免费筛查项目列入为民办实事项目之一,在全市范围内开展新生儿耳聋基因免费筛查服务。区人民医院作为通州区开展此项工作的唯一定点医院,为了将工作落实到位,前期投入资金购置了先进的检测设备,同时多次召开专题会议,落实专人负责,明确责任,规范流程,加强培训与质控,确保检测结果的准确性。近年来,南通市政府为民办实事项目督察组多次来该院进行督导检查,并给予了高度评价。

区卫健委副主任顾晓虎陪同检查。



我区组织开展母婴保健专项技术考核

本报讯(通讯员林云)12月10日,全区母婴保健专项技术考核在区妇计中心举行,来自全区各医疗卫生机构申报的符合助产、计划生育技术考核条件的28名未持证人员分别参加了实践技能考核和理论

考试。

此次母婴保健专项技术人员考核由区卫健委组织开展,考核过程中严格执行疫情防控要求。实践技能考核内容分为助产(医生、护士)技术类和计划生育技术类,题型包

括基本技能操作和病例分析。区妇计中心共设两个实践技能考核考场,考题为临时抽签获得。从考核人员签到、抽签到待考区、进考场抽题、考试及离场离开,整个过程紧张、规范有序。

实践技能考核合格者,于当天下午参加了相应专业的理论考试。两项考核均合格的人员由区卫健委统一颁发《母婴保健技术考核合格证书》。

区中医院科普活动获评全国优秀

本报讯(记者曹抒雁)近日,中国科学技术协会按照《中国科协等13部门关于举办2021年全国科普日活动的通知》(科协发普字〔2021〕28号)的有关要求,经综合评估,评选出2021年全国科普日优秀组织单位和全国科普日优秀活动。区中医院《我为群众办实事之全国科普日——中医科普进社区》活动获评

选为全国科普日优秀活动。

据了解,区中医院坚持以群众更满意为重点,创新科普方式,常规开展义诊、中医健康科普、送医适宜技术、免费健康筛查等活动,坚持下乡、进社区、进学校、进机关,充分发挥中医药特色优势,帮助群众更便捷地获得规范的中医药养生保健知识。

没错 瘦人也会得脂肪肝

刘阿姨今年51岁,不吸烟不饮酒。几天前,刘阿姨拿到刚做的体检报告,却被告知自己得了脂肪肝,转氨酶还有了轻度升高。刘阿姨非常不解,自己身高168厘米,体重65公斤,既不胖,又不饮酒,朋友都羡慕她有个好身材,怎么会得脂肪肝呢?

不是胖人才会得脂肪肝吗?带着这些疑问,刘阿姨来到医院复查。在做了腹部超声和无创肝脏硬度+脂肪含量测定后,医生告诉她确实患上了脂肪肝。这是怎么回事?

“瘦型脂肪肝”并不在少数

随着大家生活水平的提高和生活方式的改变,脂肪肝的发病率逐年升高,已成为我国慢性肝病甚至肝硬化、肝癌的主要病因。人们常觉得患脂肪肝是胖子才有的事。的确,脂肪肝与肥胖密不可分,肥胖人群更易合并脂肪肝。

但临床上越来越多的脂肪肝患者看起来身材不错,这就是所谓的“瘦型脂肪肝”或“非肥胖型脂肪肝”。

一般来说,我们是通过体重指数来衡量是否肥胖。最新的数据显示,在体重指数正常的人群中,平均

每6个人就有一个患脂肪肝,这个数目不容小觑。而且这类脂肪肝患者其实病变程度并不轻,有一部分还可能出现脂肪性肝炎,导致转氨酶升高,甚至发展为肝纤维化、肝硬化、肝癌。因此,必须要加以重视。

瘦人是怎么被脂肪肝盯上的?

其实,“瘦”是相对的,仅用体重指数衡量胖与瘦有它的片面性。比如刘阿姨,虽然体重指数是正常的,但是她的腰围增长到了85厘米,近一年出现了明显的腹部脂肪堆积,而体重指数是不能准确地体现出脂肪分布的。

也就是说,有一部分人虽然体重指数正常,但是脂肪分布异常,腹部和内脏脂肪含量升高,也容易患脂肪肝。其次,不良饮食结构是脂肪肝的重要元凶。高果糖、高胆固醇饮食,比如长期饮用甜饮料、食用油炸食品非常容易造成脂肪肝。合并糖尿病、高血脂也会增加脂肪肝的发生风险。

除此之外,瘦人患脂肪肝还可能与携带某些易感基因、肠道微生物群落以及缺乏运动导致肌肉含量减少等相关。



瘦人患上脂肪肝怎么办?

首先要改变不良的生活习惯,增加运动量,调整饮食结构,避免摄入过多甜食,特别是果糖含量高的食物和饮料,更不能饮酒。这类患者虽然体重相对正常,但仍然可以通过减轻体重而改善脂肪肝。目前,尚无治疗脂肪肝的特效药物,在改善生活方式的同时,要对疾病进

行定期监测。

一般建议每半年到医院复查肝肾功能、血糖、血脂、腹部超声等,其中无创肝脏硬度+脂肪含量测定可以方便简单地对肝脏情况进行监测。如果发现病情加重,必要时可做肝组织穿刺术更准确地评估脂肪肝的严重程度。同时要积极治疗合并的代谢性疾病,如高血压、糖尿病等。(来源:北京青年报)

提高儿童免疫力 吃药、进补都不靠谱

又到一年流感暴发季,不少儿童“中招”。孩子生病是让父母最头疼的事,为了增强孩子们的免疫力,免受疾病侵袭,家长们尝试了各种方法,给孩子吃乳铁蛋白、牛初乳、益生菌、匹多莫德、脾氨肽等,还有各种营养品、中成药……

天津市儿童医院风湿免疫科主任医师马继军表示,截至目前,并未能真正提高儿童免疫力的营养品或药物。

免疫力并非越高越好

马继军介绍,免疫系统是人体自身的防御机制,可抵御外界病原微生物的入侵,从而最大程度地帮助人体避免各种疾病的发生,它工作时产生的防御能力就被称为免疫力。

马继军解释,人体的免疫系统是一个庞大的网络结构,有司令部、执行细胞等。若人体被细菌等病原感染,免疫系统就会通过司令部下令,而后由中枢“调兵遣将”,把白细胞、淋巴细胞这些适应性免疫执行细胞调动过去抵抗感染。淋巴细胞产生的免疫球蛋白、补体和一些细胞因子也会参与到抵抗感染的“战斗”中。

但免疫力也并非越强越好。“免

疫力过高会引发其他问题。”马继军打了个比方,当细菌、病毒这些“敌人”入侵我们的身体时,免疫系统要调动“军队”进行抵抗,但是如果免疫反应过强,即我们身体里的“军队”过多过乱,就形成了“军阀混战”,不仅不能抵御外来入侵的“敌人”,还可能发生“内讧”,将自身的细胞组织也当作“敌人”进行攻击、破坏。

“这种‘内讧’有时会非常厉害,比细菌病毒感染对人体的危害还要严重。”马继军说。

随着年龄增长儿童免疫力逐渐增长

“儿童之所以比成人更容易被细菌、病毒‘空子’,是因为儿童自身的免疫力较弱,6个月到3岁的儿童处于生理上的免疫功能不周全时期。”马继军表示,这不是异常情况,对于大多数儿童来说,这是非常正常的现象。

早在胚胎时,婴儿的免疫器官和免疫细胞就开始发育了。当婴儿出生时,其免疫系统的四大组成部分:B淋巴细胞、T淋巴细胞、吞噬细胞和补体系统的功能还不够完善,其功能仅是成人的一部分。比如,免疫系统中的B淋巴细胞产生的五

类抗体中,仅IgG在胚胎晚期可通过胎盘为婴儿提供部分防御能力,其余四类抗体(IgA、IgD、IgM和IgE),除IgM在胚胎期有少量产生外,另外3种则需靠婴儿自身的免疫系统产生。

“除此之外,婴儿出生后,若得到6个月的母乳喂养,则在此期间还会从母乳(特别是初乳)中获得少量抗体和免疫球蛋白抗体,但球蛋白抗体有代谢周期,会随着婴儿自身的代谢而逐步减少、消失。而此时,婴儿自身免疫系统尚未发育健全。”马继军介绍,好在6个月前,婴儿接触病原体的机会比较少,因此很少有机会被细菌或病毒感染。而到6个月,这种机会逐步增加,这也是婴儿长到6个月容易生病的直接原因。

提高免疫力的关键在日常生活

虽然提升儿童免疫力非一朝一夕之功,但还是有不少家长寄希望于保健品或药品,希望这些“外挂”能帮助儿童快点提高免疫力、少生病。

“在临床上,把那些市面上销售的号称能增强免疫力的药统称为免疫调节剂,但目前免疫调节剂的效

果并不是很明确。”马继军表示,比如益生菌,虽然可以改善儿童肠道内环境,但是对于免疫力的提高并不起决定性作用;又如牛初乳,它里面含有的免疫球蛋白确实有增强免疫力的作用,但作为饮料其中的免疫球蛋白含量可能非常有限。

那么,家长该如何帮助孩子提升免疫力呢?

“除了做好儿童的日常护理外,还可以从饮食入手。”天津市儿童医院营养科主任杨军红表示,食物中所含特定的营养物质对提升宝宝的免疫力起着关键作用。机体在维持一定的免疫能力,以及对病原体产生免疫反应的过程中,都需要蛋白质、脂肪酸、维生素、微量元素等各种营养素的参与。因此,均衡的营养不仅能满足人体的需要,而且对预防疾病、增强免疫力也有着重要作用。

“此外,还有一些生活习惯也会让儿童在冬季远离疾病。比如鼓励儿童多进行户外运动,家长勤开窗通风,少带孩子去人员密集的场所,及时增减衣物,按时接种预防各种传染病的疫苗等。”马继军介绍。

(来源:科技日报)

医卫动态

冬季室内外温差大 突发心梗牢记两个“120”

随着冬季来临,体感温差增大,心梗的发病率也有所增加。对于50岁以上、患有高血压及有吸烟史的男性朋友,要尤其注意心梗发作。专家提示,一旦出现胸痛、胸闷症状时,应牢记两个“120”:及时拨打120急救,千万不要错过120分钟最佳抢救时间。

如何识别心梗?北京医院心内科副主任刘德平表示,心梗典型的临床表现是胸骨后或胸前区呈压迫感、烧灼感、窒息感的疼痛,也可能在后背、左臂,甚至颈部、下颌,或者剑突下有发紧的感觉,疼痛剧烈而持久,还可伴有面色苍白、恐惧、大汗淋漓、濒死感等。如果出现这些症状,应警惕心梗的发生,第一时间拨打120急救。

“当胸痛持续超过20分钟,就提示可能是心肌梗死。”上海中医药大学附属曙光医院心内科主任医师崔松表示。

对于以前从未发生的剧烈胸痛,也需要马上拨打120急救吗?是的。崔松提示,恰恰是从从来没有痛过的“初发剧烈胸痛”是

最危险的。对于初发的血管堵塞,心脏没有备用的急救方案,血管还没有形成“侧支循环”,非常容易突然“宕机”。而以前经常发作心绞痛的人,心脏在逐渐适应的过程,称为“缺血预适应”,可能在心肌梗死发生的时候,后果不那么严重。

无论胸痛是否是初次发生,突发心梗都应该充分把握黄金救治的120分钟。“心肌发生梗死后的120分钟内尤其是前60分钟之内是再灌注治疗的黄金时间。”刘德平说,如果在此时实现心肌再灌注,可以最大限度地挽救心肌和生命,如果心肌梗死发生超过了120分钟,心肌坏死面积变大,导致心衰、休克甚至死亡,即使患者被抢救过来,再复发时患心衰的概率也会大大提高。所以心肌梗死的黄金救治时间只有120分钟。

“所以不论何时何地,出现胸痛,应立即拨打120急救电话,第一时间赶往最近的医院尽早就医,以得到及时的救治。”崔松提示。

(来源:新华社)

