



我区启动2020年城乡适龄妇女“两癌”免费检查工作

今年检查任务数为2.5万人,对象为35~64周岁妇女



5月21日下午,区卫生健康委召开全区城乡适龄妇女“两癌”免费检查工作会议暨业务培训,来自全区各项目实施单位分管领导、“两癌”检查相关专业技术人员及各镇(街道)卫生所长、妇幼人员共

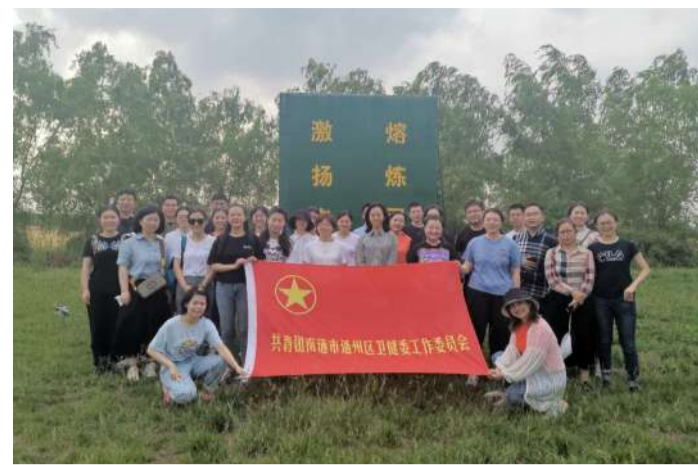
30余人参加了活动。

会上,区卫健委副主任钱素兵就我区城乡适龄妇女“两癌”免费检查工作作了总体部署。今年全区“两癌”检查任务数为2.5万人,检查对象为35~64周岁妇女。检查工作6月初开始启动,8月底前全面完成。要求各镇(街道)按辖区1/3村目标人群进行宣传发动,明确区妇幼保健计划生育服务中心、区第二人民医院、五家中心医院及东社镇卫生院作为今年“两癌”检查项目实施单位,分别承担所辖区的检查任务。

会议要求,各相关单位要统一思想认识,广泛宣传发动,把握时间节点,细化实施方案,落实疫情防控,精心组织实施,考核监管到位,努力提高服务质量。同时,要以方便群众为原则,建立健全检查、诊断、治疗三位一体的服务机制,打通查治防堵点和工作效率落地“最后一公里”,确保“两癌”患者能够及时发现、及时救治,切实把惠民实事做好、做实、做出成效。

会上,区妇幼保健计划生育服务中心妇女保健科科长张晓丽就今年“两癌”检查项目的实施方案进行了详细解读,并就项目信息上报等方面提出了具体要求。

会议结束后进行了分组业务培训,区妇幼保健计划生育服务中心妇女保健科、超声科专业人员分别就宫颈检查技术、乳腺超声检查要点等内容进行了分类现场授课与个别答疑指导。培训结束后进行了现场业务知识测试与技能考核。(林云)



区卫健系统开展“党建带团建”主题活动

本报讯(通讯员徐立新)5月21日,区卫健系统机关党委组织年轻干部开展了“发扬抗疫精神,培养狼性干部,不忘初心再出发”主题活动。委机关35周岁以下青年干部、区直单位青年干部代表、援鄂医务人员等参加了活动。此次活动旨在凝练卫生健康系统抗疫精神,激发青年干部不畏艰难、勇于担当、团结协作的干事创业热情。

座谈会上,大家一起观看了抗疫片《天使·天责》。在倾听援鄂医务人员分享援鄂抗疫经历后,部分青年干部代表结合正在开展的“三大法宝”活动,联系各自岗位实际和工作经历,分享抗疫期间的小故事。团区委委书记钱亮参加座谈会,并对青年干部提出“不忘初心、奋勇争先”的殷切希望。

座谈会结束后,青年干部们一同到开沙岛参观了开沙村基层党组织组织基地,并集体参加户外拓展训练。

纪念中国计生协成立40周年 迎接“5·29”会员活动日

金沙街道开展系列宣传服务活动

本报讯(通讯员蒋春锋)今年5月29日是中国计生协成立40周年纪念,也是计生协第22个“会员活动日”。为营造有利于人口与计划生育工作的舆论氛围,金沙街道组织开展系列宣传服务活动。

5月21日一大早,金沙街道新瑞广场热闹非凡,“壮阔四十年,奋斗新时代”庆祝中国计生协成立40周年暨“5·29”会员活动日宣传服务活动”的横幅标语格外醒目。来自四面八方的群众围在宣传咨询服务台前,有的咨询政策、有的领取避孕药具、有的测量血压……

此次宣传服务活动共设立了1个咨询台、8块宣传展板,由区、街道计生协的工作人员为育龄群众开展计划生育政策、生殖健康、孕产优

生、避孕药具知识等方面的宣传咨询服务,解答他们的热点、难点问题。短短一个多小时,发放各类宣传资料300多份,发放免费避孕药具200多盒,服务市民400余人次。

当天的活动也拉开了“金沙街道计生协会员志愿者在行动”的序幕。街道计生协人员将联合村(居)志愿者对全街道112户、205名失独老人进行走访,详细了解他们的身体、生活、住房、经济等状况,尽力帮助他们解决困难,给予他们精神慰藉,让这些家庭切实感受到党和政府的温暖。

各村(居)计生协也开展了形式多样、丰富多彩的活动,有带失独母亲外出踏青采摘樱桃、有教留守母亲学习插花手工艺、有组织留守儿童



立夏画蛋比赛……一系列关爱失独老人、计生困难儿童、留守妇女的活

动,体现了计生工作以人为本的服务理念,从而更加密切了干群关系。

平潮镇举办“崇尚美德 精彩人生”典型事迹宣讲活动

本报讯(通讯员孙永红)5月22日下午,为纪念中国计生协成立40周年,迎接计生协第22个“会员活动日”,平潮镇计生协携手镇妇联、团委、残联和退役军人事务办共同举办“崇尚美德 精彩人生”典型事迹宣讲活动,部分村居干部、会员和志愿者共计100多人参加活动。

此次活动宣讲了该镇7位先进典型和榜样的故事:全国“最美家庭”新生儿钱育良家庭、“残疾人自强标兵”陈小平老师、南通市“十佳幸福家庭”吉坝村韩永建家庭、通州区“最美婆婆”金桥村胡乔贞

家庭、颜港村残疾人(喉癌患者)张万成事迹、“最美抗疫人”平西村援鄂护士周林和南通首届“最美军嫂”新三十里居钱竹英。在爱与感动的交流中,大家感受到了道德模范和身边好人的魅力人生。他们每一个故事的背后,都映照着时代的荣光。

活动最后,镇相关负责人希望参会人员以实干践行使命,以担当展现作为,学习苏州“三大法宝”、笃好南通“发展四问”,发扬“狼性精神”,践行社会主义核心价值观,争做时代先锋。

刘桥镇计生协会举办“执子之手 拥抱未来”系列活动

本报讯(通讯员花晓东 孙慧敏)5月20日,在中国计生协成立40周年纪念日前夕,刘桥镇计生协召集全镇计划生育特殊家庭开展“执子之手 拥抱未来”系列活动。

活动在镇妇联主席“我爱你”的表白中开启。区第七人民医院副

院长王大建作了一场健康知识讲座。他分享自己在疫情期间的经历,提醒大家疫情期间做好自身防护;结合自己临床上遇到的老年病例,讲解了如何预防老年疾病,呼吁老年朋友要加强锻炼,注意卫生,保持良好的心理状态。这一份

“健康大餐”让在场的老人们频频点头。

随着刘桥幼儿园小朋友的一支手语舞,志愿者的爱心演出拉开序幕。看着舞动的小精灵们,大家的脸上笑开了花儿;一首《阳光总在风雨后》得到全场人员的共鸣,大

家合着节拍,挥舞着手中的五星红旗。演出结束,大家意犹未尽,为政府的关爱感动,为奋斗中的刘桥自豪。

活动最后,镇领导及志愿者们为每个家庭发放了“健康包”。

医卫动态

左侧睡压迫心脏?

它没那么脆弱不在乎你朝哪边睡

想必在日常生活中你一定听过这样的说法——因为心脏在左侧,所以一定不能朝左侧睡,不然会压迫心脏。关于各种睡姿的优劣,不同人也有不同看法,有人认为右侧卧位好,也有人认为仰卧位好,还有人给侧睡支持票。

朝左侧睡对心脏的影响还不如跑步大

“朝左侧睡会压迫心脏的说法,是没有科学依据的。”首都医科大学附属北京安贞医院特需医疗科副主任医师杨红霞在接受记者采访时表示。

“采取不同的睡姿,我们身体的血液会重新分配。比如站着的时候,由于重力作用大部分血液集中在下肢;卧位的时候,储存在下肢的血液回流至心脏,这时候回心血量会增加,增加了心脏的负担;如果朝左侧睡,心脏处在更低处,回心血量会更多。”杨红霞解释,这对心力衰竭患者来说,心脏的负担会更重,会出现憋气等不舒服的感觉。多数心力衰竭患者的心脏功能处于终末期,心脏收缩和舒张功能不好,稍微有一点风吹草动就可能对心脏有影响。

“但对心脏功能正常的人来说,左侧卧位对心脏的影响小到完全可以忽略不计。”杨红霞表示,我们跑步或上楼时,给心脏增加的负荷远远大于朝左侧睡对心脏的影响。而且,睡觉时,人并不是保持一个姿势不变,会在不同的姿势之间切换。

鼻炎、怀孕等特殊情况下建议侧卧

平躺被认为是适合大多数人的睡姿。采取这个睡姿时,背部和脖子的肌肉处于放松状态,对脊柱没有什么压力,有利于入睡。汕头大学医学院睡眠医学中心主任李韵告诉记者,但一些特殊人群更适合侧卧姿势。“如果打鼾比较严重,或有支气管炎、鼻炎等呼吸道疾病,为了减轻症状,一般建议采用侧卧位。”对此,杨红霞也作出解释:“打鼾的人睡觉时采用侧卧位,这是对空气,空气是通过鼻子、咽喉部和气管进入肺部,如果咽喉部和鼻部因鼻炎、鼻甲肥大等导致气道狭窄,空气进入这些狭窄的部位就容易出现打鼾现象。此外,咽喉部的管道就在舌根处,睡觉时舌头肌肉处于松弛状态,如果采取侧卧位,松弛的肌肉在重力作用下就会往后坠,进而导致咽喉部变窄,更容易打呼噜。所以,采取侧卧位能缓解此症状。”

专家表示,对于颈、背部有疾病的患者,侧卧一定程度上延展了脊柱,可缓解疼痛。“通过左侧卧睡加上垫高上半身,胃食管返流患者可以让食管高于胃部,胃酸不易逆流。”李韵称。

另外,医生一般建议孕妇朝左侧睡。专家表示,这种睡姿可使右旋子宫转向直位,从而减少由此引起的胎位和分娩异常风险,还能避免子宫对下腔静脉的压迫,增加孕妇的心血排出量,减少浮肿,改善子宫和胎盘的血液灌注量。

(来源:科技日报)

这样的早餐,孩子吃了更健康



复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏引发热议的“早上不许吃粥”其主要观点是:重视饮食结构,建议摄入高营养、高蛋白、充足维生素,避免垃圾食品,视病情选择易消化食物,喝鱼汤也要吃鱼渣(肉)。那么,从营养学角度看,张文宏的饮食建议是否科学合理?上学孩子的健康早餐又该是怎样呢?

粥加咸菜究竟能不能吃?如果孩子消化功能正常、食欲良好,却让他们长期不吃固体主食而喝粥,可能导致能量和蛋白质等摄入不足,会降低身体对疾病的抵抗力,这就是张文宏强调“早上不许吃粥”的主

要原因。如果孩子生病了,无论是感冒发烧、腹泻,还是处于手术后恢复期,常常吃不下日常饭菜,与不吃东西相比,喝些粥也能补充一定营养。

肉类汤主要提供易消化吸收的含氮营养素,如氨基酸、短肽、核苷酸等。张文宏强调喝鱼汤要把鱼肉吃掉,原因是蛋白质比淀粉更难溶于水,就算煮得再久,蛋白质仍主要存在于固体肉块上。所以,家长应鼓励孩子在喝肉汤的同时,也要吃汤里的肉块。

早餐牛奶加鸡蛋好在哪儿?同样是液体食物的牛奶和可乐,单位

重量所含能量差不多,但牛奶的蛋白质密度为56g/1000kcal,可乐的蛋白质密度为0g/1000kcal。所以,牛奶是高营养食品,而可乐是营养单一的高能量食品,属于“垃圾食品”。

对于上学的孩子来说,要通过早餐获取合适能量及充足营养,如蛋白质、维生素、矿物质、必需脂肪酸和膳食纤维等。若选择牛奶、鸡蛋、肉类、粗细搭配的主食和蔬菜、水果,就意味着选择了高营养食品。反之,若选择高加工程度的蛋糕、饼干、方便面、奶饮料、咸菜、香肠等重口味或方便食品,不仅意味着高热量、低营养,还可能过多摄入亚硝酸盐、反式脂肪酸等危害健康的物质。

长期吃低营养密度的食物,不仅会让孩子长胖,还会导致蛋白质、维生素、矿物质、膳食纤维等营养素摄取不足。在非疫情时期,会影响孩子身体、智力的正常发育;在疫情时期,则可能会降低孩子身体对疾病的抵抗力。所以,张文宏反复强调家长要给孩子安排高营养食物。

免疫系统的重要武器抗体就是蛋白质。张文宏建议早餐吃牛奶、鸡蛋,主要是因为:一是营养价值突出,都属于优质蛋白质,生物利用率高;二是操作简单,早餐为孩子准备1杯鲜奶或酸奶、1个水煮蛋,省时省力;三是性价比高,牛奶加鸡蛋物美

价廉。至于他提到的三明治,则是一种包含了蛋白质类、蔬菜和谷物主食的混合食品,本质上跟我国的煎饼果子、鸡蛋灌饼、卷饼、肉夹馍等没多大区别。不过,中式早餐大多需要现场做、趁热吃,三明治的便利之处是可提前做好冷藏保存,早餐时用微波炉热一下即可。

健康早餐至少应含三类食物。根据“学龄儿童膳食指南”,一顿营养充足的早餐至少应包括3类及以上食物:谷薯类:谷类及薯类食物,如馒头、花卷、面包、米饭、米线等;肉蛋类:鱼禽肉等食物,如蛋、猪肉、牛肉、鸡肉等;奶豆类:奶及其制品、豆腐脑等;果蔬类:新鲜蔬菜水果,如菠菜、西红柿、黄瓜、西兰花、苹果、梨、香蕉等。

具体来讲,比较清晰的安排是:1杯300ml左右的奶,1个煮鸡蛋;主食尽量选择固体食物,粗细搭配,粗粮可选择杂粮馒头、全麦面包、玉米发糕、蒸红薯、山药等;果蔬类可以是一个拳头大小的西红柿或同等重量的其他蔬菜。

如果早餐是包子、三明治、牛肉面、米线等兼有蛋白质、碳水化合物和脂肪的混合食物,可根据上述早餐模式补足不足,灵活调整蔬菜、蛋类和奶类的数量。

(来源:中国妇女报)