

涓涓热血 汇聚爱心

市中心血站联合滑县卫健委、滑县人民医院、滑县红十字会开展无偿献血活动

本报讯(记者 郭新星)涓涓热血,汇聚爱心。8月17日上午,市中心血站联合滑县卫健委、滑县人民医院、滑县红十字会开展了无偿献血大型公益活动。数十名献血志愿者挽起袖子,献出自己的涓涓热血,弘扬了奉献精神。

献血活动当天,天气十分炎热,却难挡党员干部无偿献血的热情。8时许,大家早早就来到采血车前自觉排队等候。经过填写献血登记表、测量血压和体温、化验初筛等流程,献血者依次有序参与献血活动。

献血者中既有第一次献血的新人,也有多年坚持献血的老同志。一袋袋殷红的血液汇聚成爱的河流,为需要的人送上生命的希望,向社会传播文明和谐正能量。每一位献血者脸上都洋溢着灿烂的笑容,大家用微笑或是简短的话语为彼此的爱心举动喝彩,暖流在献血车中徜徉。

“人民至上、生命至上,保护人民生命安全和身体健康是我们的神圣使命。我们一定会继续恪尽职守,把人民群众生命安全和身体健康放在第一位。”滑县红十字会志愿者刘炜在接受采访时说,“造血干细胞血样采集和无偿献血工作的持续稳定开展,关

乎人民群众的生命健康,我们一定要把这项爱心事业坚持下去。”

血液是生命的源泉,无偿献血是传递爱心的桥梁。多年来,滑县卫健委、滑县人民医院着力推进基本医疗卫生制度建设,不断深化医药卫生体制改革。

滑县红十字会积极宣传动员造血干细胞血样采集和无偿献血工作,大力开展精神文明和卫生健康教育,为全县卫生健康事业的发展作出了积极贡献。

活动现场,滑县卫健委、滑县人民医院、滑县红十字会的党员干部踊跃加入无偿献血的行列,用自己平凡而伟大的爱心,接力生命,奉献社会,充分展现了“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神。“参与无偿献血,奉献自己的一份力量,既有利于自己的身心健康,又能帮助他人,何乐而不为呢?”一位刚刚献完血的志愿者笑着对记者说。

大爱无疆,奉献互助。此次活动共有87人次参与,总献血量34600ml,有力地缓解了我市暑期用血紧张的状况,同时也彰显了滑县卫健委、滑县人民医院、滑县红十字会作为卫生健康事业管理者、参与者的责任担当与奉献精神。



无偿献血活动现场(市中心血站供图)

重点疾病 防控专栏

有关流感的相关知识

什么是流感

流行性感冒(简称流感)是由流行性感冒病毒(简称流感病毒)引起的急性呼吸道传染病,临床表现为发热、头痛、肌痛、乏力、鼻炎、咽喉痛和咳嗽,可有肠胃不适,早期与传染性非典型肺炎的鉴别诊断困难。

流感能加重潜在的疾病(如心肺疾患)或者引起继发细菌性肺炎或原发流感病毒性肺炎,老年人以及患有各种慢性病或者体质虚弱者患流感后容易出现严重并发症,病死率较高。

如何预防流感

由于流感是病毒性传染病,没有特效的治疗手段,因此预防措施非常重要。主要预防措施包括:

- 1.保持良好的个人及环境卫生。
- 2.勤洗手,使用肥皂或洗手液并用流动水洗手,不用污浊的毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后(如打喷嚏后)应立即洗手。
- 3.打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻,避免飞沫污染他人。流感患者在家或外出时佩戴口罩,以免传染他人。
- 4.均衡饮食,适量运动,充足休息,避免过度疲劳。
- 5.每天开窗通风数次(冬天要避免穿堂风),保持室内空气新鲜。
- 6.在流感高发期,尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所;不得已必须去时,最好戴口罩。
- 7.在流感流行季节前接种流感疫苗可减少感染的机会或减轻流感症状。

(安阳市疾病预防控制中心 安阳市健康教育所)

健康素养 健康促进

如何正确使用口罩

新冠肺炎疫情可能还将持续一段时间,不论是工作在一线的医护人员,还是普通群众,戴口罩、勤洗手,做好个人防护成为我们日常生活的常态。

在口罩不离身、把消毒酒精当护手霜的特殊日子里,该如何保护好我们的皮肤呢?

长期佩戴口罩,由于鼻腔里呼出的湿气、交谈时的飞沫,覆盖的面部区域会形成潮湿的“热带”环境。痤疮丙酸杆菌、马拉色菌、螨虫等细菌和微生物刚好喜欢这种潮湿的环境,脸部就会出现过敏或者是诱发黑头、闭口粉刺、痘痘、玫瑰痤疮等皮肤问题,也就是俗称的“口罩痘”。还有一些人对化纤材质的口罩过敏,也会引发皮肤问题。

所以,选择口罩的时候,我们要选择正规的医用

(文峰区创建省级健康促进区领导小组办公室)

关注第三个“中国医师节”



今年8月19日是第三个“中国医师节”,节日主题是“弘扬抗疫精神,护佑人民健康”。

当天上午,市中医院党委书记张进夫、院长尉建华及其他领导班子成员分别带领相关科室负责人,向临床一线的医生致以节日的问候和祝福,嘱咐他们在积极践行救死扶伤神圣使命的同时,也要保重身体、劳逸结合。

图为张进夫(左一)向医生送上节日蛋糕。(本报记者 李海鹏 摄)



呵护食物过敏儿童 家长应知应会有哪些

吃蛋糕没事,吃蛋糕却起了风团;一喝牛奶就呕吐、拉肚子……食物过敏儿童的一日三餐令家长倍感焦虑。

食物过敏会伴随孩子终生吗?要做哪些检测才能确诊?如果致敏食物不能吃,如何保证营养?在近日举行的第十四届协和过敏性疾病国际高峰论坛上,多位变态反应科和儿科专家为家长详解呵护食物过敏儿童应知应会。

高发、麻烦 却非一成不变

食物过敏的发病在全球呈逐年增高趋势,在低龄人群尤为明显。首都儿科研究所附属儿童医院变态反应科主任医师沙莉介绍,西方国家约8%的儿童受到食物过敏影响,而我国的一个单中心横断面研究显示,儿童食物过敏患病率已升至7.7%。

食物过敏很麻烦,可出现皮肤、胃肠道、呼吸道症状甚至危及生命的窒息和休克症状,严重影响患儿生活质量。儿童时期大多数食物过敏与牛奶、鸡蛋、鱼类、大豆、花生、小麦、甲壳类食物、坚果等八大类食物有关。

北京协和医院变态反应科副主任医师文利平介绍,儿童食物过敏包括IgE介导、非IgE介导和混合型等类型,其中IgE介导的食物过敏属于急性发作的类型。家族遗传史、皮肤屏障障碍、剖宫产、母乳喂养时间过短、环境过度清洁、早期断乳生

素的使用,这些都是导致IgE介导的食物过敏的危险因素。

不过,家长也不必过于焦虑。“儿童的食物过敏并非成人的‘缩小版’,而是始终在变化中的。”文利平说,儿童的食物过敏原以鸡蛋、牛奶、小麦、花生为主,大部分可以随年龄增长逐渐耐受,这也是成人食物过敏患病率低于儿童的主要原因。

专家还提示,食物不耐受不涉及免疫反应,并不是食物过敏。常有家长错将食物不耐受症状当作食物过敏,徒增烦恼。到底是不是食物过敏、对何种食物过敏,需要到医院确诊。

检测在精不在多 根本仍在预防

食物过敏的症状和别的过敏性疾病相比看上去没什么不同,那怎样才能确诊,又该如何治疗?

“有的家长要求医院给孩子做的检测越多越好,这是误区。”文利平说,食物过敏的检测关键在精准而不在多,一定要跟临床病史相符。一些未经论证的检测,如过敏原特异性IgG检测、生物共振/生物电检测、细胞毒性测试等,不但不能用于食物过敏的评价,还会干扰诊断,加重家长的焦虑情绪。

专家介绍,食物过敏正确的检测方法是皮肤点刺试验和血清特异性IgE检测。不过,这两项检测并不完美,存在交

叉过敏反应问题。例如,有人吃虾蟹并不过敏,但因为尘螨过敏,他的虾蟹的皮试反应也会呈阳性。

如何精准诊断?文利平说,首先根据病史排查可疑食物,必要时进行新鲜食物的点刺试验。当临床病史采集和辅助检查不足以诊断时,需要进行口服激发试验。如仍无法确诊,就要进行双盲的食物激发试验。但这一食物过敏诊断的“金标准”也存在较高风险,必须在管理严格、流程规范、设备和人员符合要求的前提下,在严密监护下进行。

遗憾的是,专家表示,尽管最新的食物脱敏治疗方法已经见到一些疗效,但尚未广泛应用于临床。食物过敏目前还无法根治,根本仍在预防。

患者教育至关重要 但被教的不只是患者

5岁男孩倪某自幼就有严重的牛奶过敏,一次去餐馆喝了一小碗鱼汤后发生过敏性休克,住进了ICU。尽管餐前家长曾向餐馆说过孩子牛奶过敏,但餐馆也没意识到,鱼汤里添加的少量“三花淡奶”会成为诱发孩子过敏的“元凶”。

“患者教育是预防食物过敏发作的重中之重。”文利平说,食物过敏不是家长或医生需要了解的问题,更是需要全民动员、全民重视的问题。她说,要教育儿童可以分享玩具但不

可分享食物;学校和幼儿园应定期向家长核实孩子的过敏原并备好急救药。要教育青少年患者及其家人读懂食物标签,明确是否含有致敏成分,注意交叉反应;了解食物烹调注意事项,明确用何种方式加工的食物不会致敏;减少在外就餐;学会使用肾上腺素笔。

不能吃某些食物,过敏儿的营养如何保证?中华医学会儿科学分会儿童保健学组副组长胡燕说,通常确诊后必须进行严格的食物回避,并对治疗以缓解症状。此后,对于提供生长发育所必需营养成分的食物,要寻找其替代品,比如为牛奶蛋白过敏的婴幼儿选择低敏配方。随着婴幼儿年龄增长合理添加辅食,不要过分限制辅食摄入;除了已明确含有过敏原的食物以外,其他辅食的添加时间与正常婴儿一致。合理搭配膳食营养,必要时进行营养素的补充和生长监测。

胡燕举例说,由于多种食物蛋白可以通过母乳传递给婴幼儿,对于0月龄至6月龄母乳喂养的食物过敏患儿,母亲应针对性地回避一些食物,不要盲目停掉母乳。如果婴儿确诊为牛奶蛋白过敏,母亲就要回避牛奶及其制品,同时注意补充钙。而对于0月龄至6月龄人工喂养的牛奶蛋白过敏的婴幼儿,症状在轻到中度的,首选深度水解配方来喂养;重度的、多种食物过敏或者严重胃肠道症状食物过敏的,应选择氨基酸配方来喂养。(据新华社)

国家卫健委 我国医师总数达386.7万人 基层医生数量增幅高

8月19日是第三个“中国医师节”。国家卫生健康委员会医政医管局监察专员郭燕红19日在国务院联防联控机制新闻发布会上说,我国医师队伍不断壮大,能力水平不断提升。截至2019年年底,我国医师总数达386.7万人。

郭燕红说,截至2019年年底,我国医师队伍人数比2015年增加近83万人,增长27.2%。在医师队伍中,大学

本科以上学历人数占57.4%,比2015年增长8个百分点。

郭燕红说,在强基层的重点引导下,我国基层医疗卫生机构的医师队伍建设在这几年得到长足发展。截至2019年年底,基层医疗卫生机构的医师数量达143.7万人,比2015年增加33.5万人,增长30.4%。基层医生数量增幅远高于医师队伍整体数量增幅。(据新华社)

传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办