

创无烟环境 为成长护航

——安阳市第三十六个“世界无烟日”主题宣传暨控烟绘画、书法作品征集活动侧记

□本报记者 郭新星 文/图

“拒绝第一支烟,远离烟草危害;做文明学生,做健康公民……”5月31日上午,在安阳学院学术报告厅,学生代表张云鹏宣读了《控烟倡议书》,在场学生纷纷鼓掌响应,表示要从自身做起,以实际行动支持控烟工作。

当天上午,由市委爱卫办、市卫健委、市教育局、市疾控中心、安阳学院联合举办的安阳市第三十六个“世界无烟日”主题宣传暨“绘少年力量、画无烟未来”控烟绘画、书法作品征集活动在安阳学院启动。

启动仪式后,该校学生参观了“世界无烟日”主题宣传展览,通过展板、宣传页等多种方式了解烟草的危害。一名学生深有感触地说:“烟草危害已是当今世界严重的公共卫生问题之一。学校是我们健康成长的摇篮,为了我们的身心健康,为了让大家拥有一个良好的学习生活环境,我们有义务从自身做起,倡

导文明健康的生活习惯。”

“此次活动让我感受颇深,同时认识到控烟工作的重要性。”安阳学院学生倪颖表示,“作为一名大学生,我们要从自身做起,以实际行动响应控烟工作。同时,我要劝诫身边的同学不抽烟,主动参与控烟宣传,做一名控烟宣传者,努力为创建无烟环境、无烟校园贡献力量。”

市疾控中心健康教育所副所长翟倩倩在接受采访时说:“今年世界无烟日的主题是‘无烟为成长护航’。我们组织此次世界无烟日进校园主题宣传活动,以多种方式向青少年普及烟草的危害及健康知识,引导青少年朋友自觉做到不吸烟、拒绝第一支烟,做自己健康的第一责任人,同时引导学生向家人、朋友推广和传递健康理念,共创健康无烟环境。”

安阳学院党委副书记、副校长张宇表示,此次活动非常有意义。学校控烟、创建无烟校园是提高学生健康素养、养成健康文明生活方



活动现场,学生积极了解控烟知识

式、保障学生身心健康的需要,是进一步推动全社会形成控制吸烟、预防疾病的健康意识和崇尚文明、保护环境的社会风尚的需要。希望广大师生能够从自身做起,按照控烟

工作的要求,认真落实控烟措施,努力创建无烟学校,以控烟行动促进文明健康生活风尚,为减少烟草对健康、对环境的危害作出应有的贡献。

北关区老年体工委

书法名家进校园 翰墨飘香润心田

本报讯(记者 张武杰)5月30日上午,由北关区老年体工委主办的“六一”儿童节、小手拉大手“书法名家进校园 翰墨飘香润心田”书法名家进校园活动在市盘庚小学举行。

书法家现场书写书法作品,飘逸洒脱的字迹跃然纸上。书法家一笔一画地给孩子们指点,讲解正确坐姿、握笔、起收笔的方法和字体的结构,从基本笔画、间架结构、章法布

局、落款铃印等多个方面,对同学们进行细致的讲解。孩子们认真倾听、模仿,近距离感受中国书法的博大精深,提高了对书法的兴趣。

此次书法名家进校园活动,弘扬了中华优秀传统文化,不仅让师生近距离地感受到传统文化带来的震撼,对学校整体书法教育的发展起到了促进作用。



活动现场(贺晓萌 摄)

图说新闻

林州的花棍舞是省级非物质文化遗产,被选为第四届全国老健会持杖健走交流活动开幕式表演项目之一。

5月29日下午,林州市老年体工委相关领导到石板岩镇桃花洞村,现场督导花棍舞排练筹备情况。

图为排练现场。(张武杰/文 马卫华/图)



专家话健康

吃烧烤谨防布鲁氏菌病

□宋悦红

夏天是撒欢旺季,但值得注意的是,夏季也是布鲁氏菌繁殖旺季,如果烧烤食用不当,很容易感染布鲁氏菌病。

布鲁氏菌病,简称布病,是由布氏杆菌感染导致的一种人畜共患性传染病。人类布病的传染源主要是患布病的家畜(羊、牛、猪、鹿、猫、狗)。人通过接触病畜的流产物、分泌物、排泄物、乳、肉、内脏、皮毛以及被污染的水、土壤、食物、空气、尘埃,经体表皮肤黏膜、消化道、呼吸道感染布鲁氏菌病。

布鲁氏菌病的临床表现

本病潜伏期一般为1周~3周,平均2周。潜伏期的长短与病原菌的菌型、毒力、菌量及机体抵抗力等因素有关。

发热与多汗是临床常见的症状

之一,典型热型是波浪热,发热期常伴有大量出汗。

头疼、乏力是所有病例的共同症状,患者自觉无力,能吃不爱动,所以,有人称之为“懒汉病”。关节和肌肉酸痛,关节疼痛多呈游走性,主要见于大关节,膝关节最常见,一般镇痛药无效。关节痛同时伴有肌肉酸痛。布鲁氏菌对宿主动物的生殖器官有一种独特的亲和性,对男女生殖系统均可造成损害。男性患者可发生睾丸炎,女性患者可发生卵巢炎、输卵管炎或子宫内膜炎等,同时还有神经疼、淋巴结和肝脾肿大等表现。

布病本身不易引起患者死亡,但是个别病例,由于极度的菌血症、脑膜炎、血小板减少、心内膜炎或其他更严重的并发症,也可能死亡。

布病的治疗

布鲁氏菌病通过及时正规的治疗后,一般能够治愈。确诊后应做

好消毒、隔离,多注意休息,减少体力消耗,促进疾病康复。脾大者更应该减少活动,防止发生脾破裂。饮食上避免食用生食,多吃新鲜的蔬菜、水果,多饮水,多食用高热量、多维生素、易消化的食物。

对于已经确诊的布病患者,应立即采取治疗措施,以防疾病由急性期转入慢性期。可以在医生指导下使用盐酸多西环素片、利福平胶囊、环丙沙星片、左氧氟沙星胶囊等药物进行治疗。治疗布病应按疗程进行,药物剂量要足,时间要够,不得中途停药。患者多数可以在3个月~6个月内康复,对正常生活和寿命并不会造成很大影响。

在温和条件下,布鲁氏菌可在皮毛、水中和干燥的土壤中存活数周至数月。但是,它对高温、高湿和光照的耐受性不强,100℃的干热条件下,7分钟~9分钟即可将其杀灭,80℃的湿热条件下杀菌只需6分钟

左右,在直射阳光下最长也活不过4个小时。

预防布鲁氏菌病,要加强个人防护,养成良好的卫生习惯,如饭前或接触牲畜及其制品后及时洗手,不食用生的或没有彻底煮熟的家畜肉,加工和保存食物要生熟分开,餐具不能混用。食用正规厂家生产的合格奶制品。喝牛奶、羊奶时,可用巴氏消毒(70℃,30分钟)或煮沸后饮用。

讲究卫生、喝开水、吃熟食,是防止此类传染病最根本、最有效的措施。

(作者系市疾病预防控制中心微生物检验副主任医师)

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办

新闻速递

内黄县疾病预防控制中心挂牌成立

本报讯(记者 张武杰 通讯员 李纪法)5月31日上午,内黄县疾病预防控制中心举行挂牌仪式。内黄县副县长马欢,县委编办主任左瑞波,县卫健委党组书记、主任杨治勋等参加仪式并为内黄县疾病预防控制中心揭牌。

内黄县卫生健康委员会加挂县疾病预防控制中心牌子,是该县深化疾控体系改革、构建强大公共卫生体系、全面推进健康内黄建设的重大举措。其主要职责是贯彻执行传染病预防控制及公共卫

生监督的法律法规、政策、规划和标准,拟订并组织实施全县疾病预防控制中心规划、免疫规划以及严重危害人民健康公共卫生问题的干预措施,负责传染病防治监督、健全卫生健康综合监督体系等。

内黄县卫健委班子成员、科级干部,县级医院分管副职,县疾控中心、卫生计生监督所班子成员,县卫健委机关科室负责人共30余人参加了挂牌仪式。

健康大讲堂

本期《健康大讲堂》主持人:朱亚芳

糖尿病视网膜病变是糖尿病的常见眼部并发症及致盲性眼病,主要以视网膜血管改变为病理特征,眼底多表现为视网膜渗出水肿、新生血管、出血及增殖膜形成,严重威胁患者的视觉健康。

糖尿病视网膜病变

□张艺馨

随着糖尿病患者数量迅速增加,糖尿病并发症的患病人数也急剧增加。其中,每3名糖尿病患者中就有一人并发糖尿病视网膜病变,轻则视力下降、视物模糊,重则导致失明,且不可逆。

作为“甜蜜的隐形杀手”,糖尿病患者要警惕这一并发症。防治的关键在于早期发现,及时诊断,同时给予相应的干预措施和随访监测,从而减缓病情进展。

糖尿病视网膜病变的临床表现

糖尿病视网膜病变早期无明显症状,眼底检查无明显异常。中期眼底表现为微血管瘤、出血、硬性渗出、棉绒斑和微血管异常的非增殖性糖尿病视网膜病变。晚期可发展为以微血管增生和玻璃体出血为特征的增殖性糖尿病视网膜病变,最终出现视网膜机化、增殖,形成牵拉性视网膜脱离等严重情况,导致患者视力下降甚至失明。若有黄斑水肿,则中心视力下降,视物变形;若发生新生血管性青光眼,会同时出现头疼、眼胀痛。

糖尿病视网膜病变的主要危险因素有血糖控制不佳、高血压、高血脂、吸烟、酗酒、糖尿病病程较长。

糖尿病视网膜病变的早发现、早诊断

目前,临床上常用的糖尿病视网膜病变的筛查方法包括:眼底镜检查、眼底彩色照相、眼底荧光血管造影(FFA)和光学相干断层扫描(OCT)等。

2型糖尿病患者应在确诊后立即进行首次眼病筛查,1型糖尿病患者则在诊断后的5年内应进行综合性眼病检查,若无明显视网膜病变,之

后至少每年复查1次。发现糖尿病视网膜病变的患者,应由医生根据病情确定检查间隔。妊娠可加速糖尿病视网膜病变的进程,患有糖尿病的女性如果准备妊娠,应做详细的眼科检查,并告知妊娠可增加糖尿病视网膜病变发生和进展危险。糖尿病患者应在妊娠前或第一次产检、妊娠后每3个月及产后1年内进行眼科检查。

糖尿病视网膜病变的治疗

糖尿病视网膜病变作为糖尿病的并发症,是随着糖尿病病程及血糖控制情况而发展的,目前是无法根治的。

首先,糖尿病患者进行生活干预,严格控制血糖、血压、血脂等高危因素来预防及延迟糖尿病视网膜病变的发生。

眼科治疗包括激光光凝治疗、玻璃体内注射抗血管内皮生长因子药物和皮质类固醇以及玻璃体切除手术等方法。根据分级不同,是否合并累及黄斑中心凹的黄斑水肿,采用不同的治疗方式或联合治疗,尽可能挽救视力,保障正常生活。

糖尿病视网膜病变患者眼中的世界

大部分患者早期无明显不适,确诊时一般已处于疾病中晚期,治疗难度增大。所以,大家要注意,一旦发现糖尿病,马上检查眼底。糖友们要做到早干预,控制好血糖、血压和血脂。尤其当出现视力减退特别是夜间视力下降,看东西出现重影、视物模糊、眼前有发黑的物体漂浮,如小球、虫子或蜘蛛网等症状时,应及时就医。

(作者系遵义医科大学眼科研究生)

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

健康教育小知识

- 一、健康的含义是什么
健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。
- 二、健康教育在巩固卫生城市中的作用是什么
1.进行社会动员,发动群众广泛参与,形成浓厚宣传氛围;
2.传播健康知识,提高市民健康素质;
3.改变个体和群体不健康、不文明行为,促进城市健康发展。
- 三、居室内最适宜的温度是多少
夏季:24℃~26℃,冬季:16℃~18℃。
- 四、健康的四大基石是什么
世界卫生组织指出,健康的四大

基石是:合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

五、有害健康的八种行为是什么

- 1.吸烟;2.过量饮酒;3.不恰当地服药(包括不按医嘱服药);4.缺少经常的体育锻炼,或突然运动量过大;5.高热量饮食,多盐饮食,无节制饮食;6.不接受科学合理的医疗保健;7.抗压能力差,情绪不能自控;8.破坏身体生物节律的生活方式。

六、养成健康行为习惯

- 少烟多茶,少酒多水,少盐多醋,少油多奶,少肉多菜,少糖多果,少精多粗;少车多步,少停多动,少言多行,少烦多眠。

(本报记者 张武杰 整理)