

送医到基层 义诊惠民生

市第三人民医院积极开展“红会送医计划”工作



于新义(左)向市第三人民医院授牌



义诊现场(组图由医院供图)

本报讯(记者 张武杰)6月5日下午,汤阴县红十字会“红会送医计划”在该县伏道镇正式启动。此次活动由市红十字会、汤阴县红十字会和市第三人民医院共同开展,市第三人民医院党委书记李光明带领医疗专家团队为基层送健康。

“红会送医计划”由河南省红十字会发起,旨在积极推进农村偏远地区人民健康。该项目围绕保护人的生命和健康的工作宗旨,大力弘扬“人道、博爱、奉献”的红十字精神,切实提高基层群众的健康水平。

启动仪式上,市红十字会秘书长

于新义向市第三人民医院授牌。

作为国家三级医院,市第三人民医院高度重视,坚持高标准严要求,制订详细的工作计划,积极动员各专业专家参与“红会送医计划”,截至目前,该院已连续7年参加。

汤阴县委常委、宣传部部长、副县长、县红十字会会长刘全生表示,“红会送医计划”是红十字会系统充分发挥自身优势实施的一项民心工程,对提升该县基层医疗卫生机构技术水平,满足群众就医看病需求,推动全县卫生健康事业高质量发展具有重要意义。

活动过程中,市第三人民医院副院长、神经内科主任医师石福安,临床药学科科长李丁民,分别为基层医务工作者开展了脑血管疾病防治及用药安全相关知识培训。随后,他们与心血管内科、呼吸内科、骨科、妇产科等科室的专家一起为群众进行了健康义诊。

“我们将以此次活动为契机,共同努力把‘红会送医计划’好事做好,实事求是,真正心系百姓,情牵民生,为‘健康中原’不懈努力,为基层群众增添福祉。”李光明说。

据了解,6月5日至7月5日的每

周二、周三,市第三人民医院都会选派专家在伏道镇所辖的村开展宣讲和义诊活动,免费提供健康咨询、心电图或血糖检测。

市第三人民医院将依托自身优质的医疗资源和师资力量优势,充分发挥红十字志愿者的作用,通过“传帮带”及授课培训等方式,努力把活动做精、做实、做细,真正让伏道镇的基层群众就近就医,方便就医。同时,该院还将在临床诊疗能力的提升、医护及管理人员进修学习、全科医师及住院医师规范化培训、疑难病例会诊转诊等方面提供协助和协作。

我市召开安阳市医学会临床药学会第二届委员会

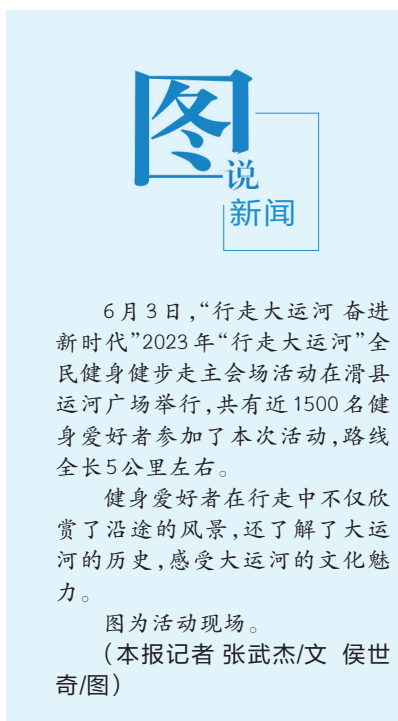
本报讯(记者 许美美)为促进全市临床药学专业整体水平提升,全面提高我市临床药理学理论及专业技术水平,6月3日,安阳市医学会临床药

学分会第二届委员会在市人民医院顺利召开,来自我市各县、区及市直医院的200余位委员参加了大会。

此次会议的成功举办,为我市临

床药人员搭建了学术交流的良好平台。此次学习对我市呼吸咳嗽门诊药学服务规范化起到良好推动作用,促进了长处方、围手术期临床药学的规

范化管理,为精准化用药管理和DRG支付提出更科学的方法,对促进临床药学的学科建设、提高临床药师的业务能力起到了推动作用。



图说新闻

6月3日,“行走大运河 奋进新时代”2023年“行走大运河”全民健身健步走主会场活动在滑县运河广场举行,共有近1500名健身爱好者参加了本次活动,路线全长5公里左右。

健身爱好者在行走中不仅欣赏了沿途的风景,还了解了大运河的历史,感受大运河的文化魅力。

图为活动现场。(本报记者 张武杰/文 侯世奇/图)

专家话健康

油脂酸败的危害和预防

□王书舟

食用油是每天做菜都离不开的调味品,但如果贮存不当或超期存储,就会产生一种异味,俗称“哈喇味”,这是油脂酸败造成的,不仅食用油,含油量高的食品存放不当也有可能发生酸败,食用酸败的油脂或食品会对人体健康造成很大危害。

油脂酸败的原因

我们常说的油脂包括动物油脂和植物油脂,主要成分都是甘油三酯,由一分子的甘油(丙三醇)和三分子的脂肪酸构成。其中,动物油脂饱和脂肪酸多,熔点高,常温下呈固态;植物油脂含不饱和脂肪酸多,熔点低,常温下呈液态。油脂暴露于空气、光线照射、高温环境或污染微生物时就会发生酸败,根据油脂酸败机制一般分为三种类型。

一是水解型酸败,油脂在脂解酶的作用下发生水解反应,水解产物有甘油、脂肪酸、单双甘油酯,其中的短

链脂肪酸具有很强的恶臭,是我们闻到怪味的来源。

二是氧化型酸败,油脂中的不饱和脂肪酸因空气氧化生成氢过氧化物进而分解成低分子羰基化合物(醛、酮、酸等),产生怪味。氧化型酸败是油脂储藏过程中发生酸败的主要原因。

三是酮型酸败,一些微生物(如霉菌)在含水的油脂及油脂食品中生长繁殖,会产生一些酶,促使油脂水解产生游离饱和脂肪酸,这些脂肪酸在微生物分解酶的作用下氧化,最后生成有怪味的酮酸和甲基酮,称为酮型酸败。

油脂酸败会造成油脂中游离脂肪酸、过氧化物、醛酮等物质增多,可通过测定油脂中酸价和过氧化值来评价油脂品质,酸价体现油脂中酸性物质含量高低,食用油脂要求 $\leq 1.0\text{mg/g}$,过氧化值是体现油脂被氧化程度的一种指标,一般要求 $\leq 0.1\text{mg/g}$ 。

酸败油脂的主要危害

酸败油脂的主要危害首先是油脂营养的降低,酸败油脂中的维生素A、

D、E和不饱和脂肪酸物质遭到破坏,酸败油脂烹调食物时,食物中的营养素也受到破坏,导致人体维生素和营养物质摄入不足。其次是加速人体衰老,酸败油脂产生的氢过氧化物和过氧化自由基,加快细胞衰老,催化酪氨酸产生黑色素,加速老年斑的形成。再次是增加食物中毒风险,酸败产生的有毒物质种类和数量繁杂,能直接作用于消化道,引起急性中毒,出现呕吐、腹泻、腹痛等症状。最后是增加患癌风险,酸败的油脂产生脂质过氧化物会伤害细胞膜,甚至破坏DNA和RNA,导致患癌风险增加。

如何避免油脂酸败

油脂酸败与贮存或使用过程期间的温度、湿度、光线、微生物等因素相关,所以,避免油脂酸败延长保质期就要从这些方面入手。

一是油脂存储要避免避光避高温。光照和高温都会引起氧化反应,加速油脂酸败,可以将油脂放入柜子中或阴凉避光处,但也要防止低温冻结,以免

破坏油脂的原始组织结构。

二是密封储藏。油脂会与空气中氧气发生自动氧化,所以油脂应密封保存,拧紧盖,尽可能少接触空气。

三是避免金属容器盛装。很多人为了方便使用把大桶油分装到金属容器中,但金属离子能催化油脂发生氧化酸败。

四是减少油脂水分含量。水分含量高的油脂更易水解,煎炸食材前要尽量沥干水分,控制好合适的油炸温度和时间。

五是新旧油脂不宜混合使用。旧油中的氧化产物会加速新油的氧化,应用完旧油后再添新油,另外,装油的瓶子也要定期清洗。

(作者系市疾病预防控制中心理化检验副主任技师)

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

第二十八个全国爱眼日

关注眼健康 我们在行动

市眼科医院开展全国爱眼日义诊宣传活动



专家为市民检查(本报记者 朱亚芳摄)

本报讯(记者 朱亚芳)今年6月6日是第二十八个全国爱眼日,活动主题是“关注普遍的眼健康”。为提高公众爱眼护眼意识,聚焦近视、屈光不正、白内障、眼底病、青光眼、角膜盲等重点眼病,大力宣传全年龄段全生命周期眼健康的重要意义,当天上午,市眼科医院在万达广场举办眼科宣传咨询和义诊活动。

活动现场,由市眼科医院青光眼科、眼底病学科、角膜病学科、斜视及小儿眼科、屈光手术中心等学科专家团队10余人为群众开展了常见病诊疗、用药咨询、健康宣教等服务。该院工作人员还为群众发放了白内障、青光眼、角膜塑形镜等眼健康宣传资料。

活动现场,群众可以进行免费视力检测、裂隙灯检查以及眼底检

查等多项眼科检查及眼科常见病的咨询、筛查。针对筛查出的眼病患者,医务人员进行了详细的讲解,给予患者预防和治疗的专业建议。前来咨询和检测的群众免费享受到了专业的眼科服务。

市眼科医院党委书记霍永军表示,全国爱眼日活动的广泛开展,营造了良好的宣传氛围,向社会大众宣传普及全年龄段全生命周期眼健康的重要意义,倡导眼病的早防、早筛、早治,向患者和社会普及爱眼护眼知识,增强全社会爱眼护眼意识。

据了解,为做好全国爱眼日工作,市眼科医院还到乡村、社区、学校、幼儿园、广播电台等开展“走基层·送健康”眼病筛查诊疗、科普知识宣讲等爱心义诊宣教活动,通过不同的方式和途径向患者和社会普及爱眼护眼知识。

曙光街道盘庚东社区开展义诊活动 提高爱眼意识

本报讯(记者 张武杰)6月6日是第二十八个全国爱眼日,为提高辖区居民爱眼意识,北关区曙光街道盘庚东社区联合社区医院开展“让眼睛更明亮 让世界更精彩”主题宣教义诊活动,零距离服务居民,构建幸福和谐社区。

活动现场,医务人员为居民普及了科学用眼常识,发放爱眼知识宣传手册,结合日常生活实际讲解怎样注意用眼卫生、白内

障预防及康复方法等视力保健知识,并解答眼科相关方面的疑问。现场设置了义诊咨询台,医务人员为居民检查视力,进行初步的眼病筛查,对于初筛有眼部疾病的居民进行了交流问诊,认真登记记录以备复查。

此次活动的开展提高了广大人民群众的护眼意识,优化社区卫生健康服务,以实际行动把关心和温暖送到群众身边。

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

夏季常见传染病防治小知识

夏季,随着气温持续升高,各类细菌病毒迅速繁殖,水源、食物、环境更容易受到污染,导致一些传染病的发生和流行。

为做好传染病预防和控制,现将夏季常见传染病防治小知识进行梳理。

流行性感冒

流行性感冒简称流感,是由流感病毒引起的一种常见的急性呼吸道传染病,主要通过空气中的飞沫、人与人之间的接触或与被污染物品的接触传播。

预防方法:流行期间,避免集会或集体娱乐活动,老、幼、病、残等易感者少去人群密集的公共场所,人与人之间接触或被污染物品的接触传播。

预防方法:流行期间,避免集会或集体娱乐活动,老、幼、病、残等易感者少去人群密集的公共场所,人与人之间接触或被污染物品的接触传播。患者用具及分泌物要彻底消毒;流感病毒不耐热,100℃、1分钟或56℃、30分钟情况下可以灭活;不接触流感患者;出现流感症状应尽早就医,不要带病上班、上课;室内要做好通风和消毒,定期清洗空调空气过滤网,减少大型集会活动;不随地吐痰,打

喷嚏、咳嗽要捂住口鼻并洗手;接种流感疫苗,老、弱、病、幼者优先接种;口服抗病毒药物或中药。

手足口病

手足口病是一种儿童常见传染病,以发热,口腔黏膜疱疹或溃疡,手、足、臀等部位皮肤出疹为主要特征。高发季节为我国每年4月至6月。

预防措施:流行季节,教室和宿舍等场所要保持良好通风;注意个人卫生,尤其在触摸口鼻前、进食或处理食物前、如厕后、接触疱疹/呼吸道分泌物后,更换尿布或处理被粪便污染的物品后,应用清水、洗手液或肥皂洗手;不与他人共用毛巾或其他个人物品;经常清洁和消毒(含氯消毒剂)常接触的物品或物体表面,清洁后用含氯消毒液进行擦拭或浸泡消毒,作用30分钟后,用清水擦拭或冲洗干净;接种疫苗是有效的防护措施,EV71疫苗具有较好的安全性,保护效力在90%以上。(本报记者 张武杰 整理)