

助力健康安阳建设 共护学生健康未来

——聚焦2024年安阳市“明眸皓齿强脊”健康筛查民生实事

□本报记者 张武杰 文/图

“请身体前屈、双臂下垂、保持身体稳定……”6月13日上午,在内黄县第六实验小学“强脊”工程检测点,市第三人民医院副院长、骨科专家李任增和该院脊柱侧弯筛查组组长宋敬敏一行,与当地医疗机构的医务人员一起为同学们免费进行脊柱侧弯体态筛查。同学们排队依次上前,按照提示接受医务人员的检测。这是2024年安阳市“明眸皓齿强脊”健康筛查工程民生实事进校园现场之一。

视力、口腔和脊柱健康已成为影响中小学生身心健康的公共卫生问题,市委、市政府高度重视,在前期多方调研的基础上,将“明眸皓齿强脊”健康筛查工程作为推进儿童青少年健康发展的重要工程,列为2024年我市十项民生实事项目之一,写入2024年政府工作报告。当天,来自市眼科医院、市第六人民医院(口腔医院)、市第三人民医院的筛查专家组走进内黄县第六实验小学,对开展免费筛查工作的当地医务人员进行现场技术指导,共护学生的健康未来。

关爱眼睛,从小做起。在“明眸”筛查现场,筛查团队成员一丝不苟,分别为学生进行了裸眼视力和屈光度检查,全力为孩子们视力健康保驾护航。“学生正处于视力敏感的发育期,筛查可以尽早发现学生视力方面的问题,如近视、远视、散光等,及时采取一定的干预措施,尽量使学生免受眼病



口腔检查

的困扰。对于筛查出视力不良的学生,家长应给予足够重视,及时到正规医疗机构寻求帮助。”市眼科医院副院长、主任医师李嵩说。

“要注意口腔卫生啊!以后要记得勤刷牙,要不你的牙上就该长‘虫’了。”市第六人民医院(口腔医院)口腔预防科主任王景莉对一名接受口腔检查的学生说。通过进行口腔健康检查,她和同事发现不少学生都存在口腔健康问题,如龋齿、牙列不齐、口腔卫生差等。“希望通过口腔

检查能够让同学们提高口腔健康意识,帮助他们拥有一口健康的牙齿。”王景莉说。

筛查工作可以促进学生养成健康的生活方式,进一步提高中小学生学习健康管理水平,这关系到人民群众的切身利益,寄托着人民群众对儿童青少年健康的期盼。作为筛查任务的主要承担部门,市卫健委全面筹备、积极部署,确定市眼科医院、市第六人民医院(口腔医院)、市第三人民医院作为“明眸皓齿强

脊”健康筛查工程的牵头医院,成立筛查技术指导专家组,制订专项筛查技术方案和规范,在全市中小学“明眸皓齿强脊”健康筛查工程民生实事启动推进会召开后,迅速开展进校园筛查工作。

在我市今年的“明眸皓齿强脊”健康筛查工程中,“明眸”工程全年将对全市小学一年级、二年级、三年级学生开展两次裸眼视力检查、屈光状态检测等视力筛查和健康教育;“皓齿”工程全年将对全市小学二年级学生开展一次儿童龋病、牙列不齐、龈炎等口腔健康筛查和健康教育;“强脊”工程全年将对全市小学四年级、五年级、六年级和初中一年级、二年级、三年级学生进行一次脊柱弯曲异常筛查和健康教育。我市将通过健康筛查和宣传教育,摸清我市青少年健康状况,针对筛查出的问题做好反馈,引导学生和家长及时有效进行医学干预治疗,养成健康生活习惯,提高中小学生学习健康管理水平,助力健康安阳建设。

目前,“明眸皓齿强脊”健康筛查工程相关工作已在全市目标学生群体中陆续开展,同时加强市级专家组下沉技术指导和质控,确保在11月底前高质量完成全市110余万人次的中小学生筛查任务,切实把民生实事办好、办实,让政府放心、群众满意、学生受益,努力交上一份满意的答卷。”市卫健委四级调研员、疾控科科长郭军红说。

●专家话健康

味精和鸡精,哪个更健康?

□姚秀娟

味精和鸡精都是家家户户必不可少的调味品,但是网上又流传着“味精吃多了会脱发、致癌”“鸡精比味精更健康”“味精是化学合成产物,是化工产品”等谣言,那么事实是怎么样的呢?味精或者鸡精到底对人的身体是不是有害呢?我们以后还能吃味精或者鸡精吗?

什么是味精?

味精的主要成分是谷氨酸钠,它是一种钠盐。最早是20世纪日本人从海带中提取出谷氨酸,将其取名为“味之素”。20年后,中国化学家吴蕴初使用水解法生产出谷氨酸,将其称为味精。《食品安全国家标准 味精》(GB2720-2015)中指出,味精是以碳酸化合物(如淀粉、玉米、糖蜜等糖质)为原料,经微生物(谷氨酸棒杆菌等)发酵、提取、中和、结晶、分离、干燥而制成的具有特殊鲜味的白色结晶或粉末状调味品。从

什么是鸡精?

鸡精是一种复合调味品,它的主要成分是谷氨酸钠,也就是味精,另外还含有淀粉、助鲜剂核苷酸、膨化剂、香精、色素等。日常生活中,不少人会用鸡精代替味精来提鲜,他们认为鸡精是从鸡肉、鸡汤中提取出来的,与味精相比更天然、更健康,这是没有科学依据的。或许有些厂家生产的鸡精中含有鸡肉的成分,但含量一定不高。从本质上来说,鸡精和味精没有区别。

味精加热后会致癌吗?

之所以会这么认为,是因为谣传味精在加热后会产生焦谷氨酸钠,它对人体有害。其实,焦谷氨酸钠的产生温度在120℃以上,过长时间的高温烹饪有可能会产生焦谷氨酸钠,但比例非常小,而且这种物质并不会致癌,对人体是安全的。焦谷氨酸钠只会让鲜味失去,影响提鲜效果,并不会对身体有害。所以,味精和鸡精是两种可以放心食用的调味品,不会致癌,大家要科学看待。

在日常生活中应该注意什么?

正规厂家生产的味精和鸡精其安全性一般不存在瑕疵,可以放心食用。味精和鸡精的主要成分都是谷氨酸钠,5克味精的钠含量相当于1克盐的钠含量,所以菜肴里放了比较多的味精时应尽量少放盐,特别是老年人和患有高血压、肾病、水肿等疾病的人群。同时提醒家长,在宝宝一岁之前,最好不要给孩子食用味精、鸡精、盐等

调味品,以免影响孩子的身体健康。

谷氨酸钠在碱性溶液中会转变成毫无鲜味的物质,并无不良气味;在酸性溶液中则不易溶解,并对酸味有一定的抑制作用。所以,在糖醋味的、酸汤类的菜肴中不宜使用味精或鸡精。谷氨酸钠的最适宜浓度为0.2%~0.5%,最适宜溶解温度为70℃~90℃,所以建议大家做饭时在起锅前添加味精或鸡精,这样既能满足鲜味所需,又不产生焦谷氨酸钠,还能使其迅速溶解在汤汁中。拌凉菜时,最好先用少量热水将味精或鸡精溶解,再拌入菜中。

味精和鸡精的主要用途是提鲜,所以平常做菜时也可以自带鲜味的食材来替代,比如鸡肉、香菇、虾仁等。

(作者系安阳市疾病预防控制中心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

高温天气来袭 如何做好职业防护?

近期,我市高温红色预警频频影响,热浪滚滚让人难以忍受。长时间暴露在高温环境下,人体散热困难,体温调节功能失调,可引发中暑,出现恶心、呕吐、高热、抽搐、昏迷等症状,严重者可导致死亡。

高温天气来袭,我们应该采取哪些职业防护措施呢?

一、用人单位应采取的措施

技术措施:合理设计工艺流程,加强生产自动化、使劳动者远离热源,减轻劳动强度。

组织措施:调整高温作业劳动和休息制度,减少高温时段室外作业。

保健措施:为高温作业劳动者配备隔热服、隔热头罩等个人防护用品,并提供足够的符合卫生要求的防暑降温饮料及必需的防暑药品。设置具备空气调节系统的休息室。当发现劳动者出现中暑症状时,应高度重视,立即将其移至阴凉处休息,让

其喝一些凉水降温,病情严重时应立即送医院治疗。

二、卫生行政部门应采取的措施

加强与人力资源社会保障、工业和信息化等部门及工会组织的沟通协调,增强工作合力。加大对用人单位防暑降温工作的监督检查力度,增强用人单位职业病防治主体责任意识。

三、疾控中心应采取的措施

加大对高温危害及其防护措施的宣传力度,普及防暑降温知识和相关法律法规,使广大劳动者了解高温对健康的危害,掌握高温危害的防护措施和个体防护方法。加强分析研判,提高工作的针对性和主动性。

四、劳动者可采取的措施

合理安排作息時間,保证睡眠,减少高温时段室外作业。随身携带防暑药品。补充水分、盐分、维生素和营养。

(安阳市卫生健康委员会供稿)

推广传统健身文化 提高群众健康水平

滑县健身气功·八段锦进机关培训火热进行

本报讯(记者 张武杰)6月12日至13日,2024滑县社会体育指导员“科学健身指导进机关”志愿服务活动期间分别走进滑县中心医院、万古镇卫生院、半坡镇中心学校,开展健身气功·八段锦进机关培训。

八段锦是中华传统养生文化中的瑰宝,因其健身效果显著,在民间广为流传。

此次培训由滑县总工会与滑县文广体旅局主办,滑县体育运动中心与滑县健身气功协会承办,旨在推广传统健身文化,提高受训者身体素质和健康水平,推动健身气功·八段锦的普及,造福全县广大群众。

来自滑县健身气功专委会、健身气功协会的王好勤、马小玲、缙红英、郑会利四位老师参加了培训工作。国家级社会体育指导员王好勤担任主讲,他凭借对八段锦的常年习练与长期教学研究,讲课深入浅出、条理清晰、重点突出、诙谐幽默,尤其是重点解决跪膝问题,为规范习练八段锦扫除障碍,解除了运动带来的损伤,激发了大家学习的积极性。

夏日炎炎,滑县健身气功协会的社会体育指导员不辞辛苦、坚持培训、乐于奉献,投身健身气功·八段锦的推广普及工作,有效带动了滑县全民健身活动的开展。

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

警惕烟卡背后的青少年烟草陷阱

什么是烟卡

烟卡是用从卷烟盒上剪下来的烟标折叠成的纸牌大小的卡牌,孩子们用来玩拍烟卡的游戏,也有孩子收集不同品牌的烟盒做烟卡,并按照品牌和售价分出不同档次。尽管烟卡不含实际的烟草或尼古丁,但却在无形中美化了吸烟的行为,降低了家长和孩子对烟草的警惕心,成为传播烟草信息的载体,诱导青少年对烟草产生好奇和兴趣。

烟卡的危害

- 美化吸烟行为。烟卡由不同种类的烟盒折叠而成,颜色鲜艳、小巧精致、品牌繁多,且有“复古”“情怀”“儿时记忆”等光环加身,使得烟卡的收藏以及其游戏行为看起来很酷、很时尚,并获得家长的默许和支持,很容易让青少年误认为吸烟是一种无害的时尚行为。
- 吸烟行为的心理暗示。长期玩烟卡且获得家长默许和支持的青少年可能会在潜意识里接受吸烟行为,将来更容易尝试真正的烟草。这种心理暗示对于青少年的健康成长是非常不利的。有些孩子因为玩烟卡,对烟草品牌的了解程度已超过吸烟的成年人。有些小朋友学会了以“烟卡上是否有烟草味道”这种方式来辨别手中的烟卡是否是真正烟盒制成。即便他们只是把烟卡作为游戏道具,但在玩的过程中却加深了对烟草品牌的认识,相当于变相做香烟广告,培养“烟民”。
- 引导攀比风气。小朋友之间会以收集、赢得高等级烟卡作为

资本进行炫耀,烟卡也会有因为香烟价格高低赋予的“价值”,这显然会在一定程度上刺激小朋友之间的攀比心理,甚至有小朋友使用金钱进行烟卡交易,以获得更稀有、更珍贵的烟卡。烟卡的价格并不低廉,一张稀有烟卡甚至可以出售到50元以上。

- 忽视烟草危害。烟卡的存在淡化了烟草的危害,使青少年对吸烟的严重后果缺乏正确认识,增加了烟草导致的风险。有些孩子为了收集烟卡,要求家长多买烟、多抽烟,殊不知家长抽烟多了,不仅对自身健康产生危害,孩子被二手烟影响的时间和频次同样大大增加,全家人都因此增加吸烟导致的健康风险。
- 卫生、安全隐患。为了收集烟卡,一些孩子会翻垃圾桶或在路边捡被丢弃的香烟盒,这个过程会大大提高感染病毒、细菌的概率。很多孩子把香烟盒的部分包装撕下后,把剩余部分随手乱丢,既不文明又不卫生。此外,已经有部分孩子因为拍烟卡导致指骨骨折、掌骨骨折,实实在在地造成了身体的伤害。

- 售卖烟卡涉嫌违法。在部分校园周边的商店,有商家向未成年人售卖烟卡的行为涉嫌违反《未成年人保护法》。商家擅自印刷、销售烟卡,涉嫌伪造、擅自制造他人注册商标标识或者销售伪造、擅自制造的注册商标标识,或将承担相应的法律责任。此外,商家买卖烟卡的行为与校园无烟环境建设以及未成年人保护精神相悖,对未成年人的心理和价值观造成不良影响。

(本报记者 张武杰 整理)

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

无偿献血显真情 热血传递暖人心

我市开展世界献血者日宣传活动

本报讯(记者 朱亚芳)6月14日世界献血者日当天,市卫生健康委、市红十字会、市中心血站在文峰旺角献血屋联合开展了世界献血者日宣传活动。今年我国世界献血者日的活动口号是“在庆祝世界献血者日二十周年之际:感谢您,献血者!”,旨在感谢广大献血者无偿献血的高尚行为,充分彰显献血者“热心公益、无私奉献、挽救生命、大爱无疆”的精神,引导全社会共同关注并积极参与无偿献血公益事业。

当天上午,我市无偿献血志愿者以及市中心血站的党员志愿者们纷纷来到文峰旺角献血屋,踊跃参与世界献血者日宣传活动。活动现场设置了无偿献血宣传展板和海报,志愿者为过往群众发放无偿献血、健康教育等宣传资料,宣讲无偿献血的意义,并为市民免费测量血压、鉴定血型等。

献血屋内,志愿者们引导前来献血的市民正确填写登记表,他们热情的笑容和专业的服务让人感到无



活动现场(本报记者 朱亚芳 摄)

比温暖。医护人员为献血者测量血压、化验血型,确保每一位献血者的健康与安全。市民的爱心在这里汇聚成一股强大的力量,为需要帮助的人送去希望与温暖。“无偿献血

能帮助到有需要的人,我已经坚持献血多年,希望能有更多人加入这个行列。”正在献血的志愿者王军强话语中充满了坚定和自豪。“在世界献血者日这一天参加无偿献血,我