

支持母乳喂养 共建生育友好

市妇幼保健院开展世界母乳喂养宣传周系列活动

本报讯(记者 朱亚芳)今年8月1日至7日是第33个世界母乳喂养宣传周,主题为“支持母乳喂养,共建生育友好”。8月1日,市妇幼保健院围绕这一主题开展了一系列丰富多彩的活动,旨在引导全社会重视、关心、支持母乳喂养,提升母乳喂养率,维护母婴权益,共建生育友好型社会,尤其是关注早产儿、低出生体重儿、患病婴儿的母亲及其他面临喂养问题的家庭。

当天上午,市妇幼保健院在该院1号楼一楼、二楼门诊举行了母乳喂养周现场义诊咨询活动,通过电子显示屏滚动播放母乳喂养相关知识和科普视频,悬挂母乳喂养宣传海报,发放宣传彩页,现场讲解指导母乳喂养知识并答疑解惑。同时,该院还利用辅助道具模拟和互动游戏等多种形式,全方位开展母乳喂养宣传教育,普及母乳喂养的重要意义和核心要点,提高公众健康素养,在全社会营造支持母乳喂养的良好氛围。

活动现场气氛热烈,市妇幼保健院新生儿科、产科、促进母乳喂养护理专科小组等科室医护人员耐心地地为每一名前来咨询的新手妈妈提供了义诊服务。“我之前一直担心自己的奶水不够,但是听了专家的解答后,我明白了



活动现场(本报记者 朱亚芳 摄)

只要合理喂养,母乳是完全可以满足宝宝需求的。这次活动让我更加坚定了母乳喂养的信心。”一名新手妈妈表示。

在现场,很多新手妈妈积极参与了猜谜乐、夹夹乐、吸吸乐等各种小游

戏,通过游戏更加深入地了解了母乳喂养的知识和技巧。现场,该院还开展了母乳喂养指导、科普讲座,后续还安排了产后母乳喂养横断面调查及医护人员专题培训等系列活动,不仅提高了医务人员和公众的健康素养,也

让更多家庭受益。

“在平时,对母乳喂养有困惑的妈妈还可以通过孕妇学校、母乳喂养指导门诊和乳腺、甲状腺外科及母乳喂养咨询热线等向医院专业的国际泌乳顾问、母乳喂养指导师进行咨询,寻求指导,还可以选择护理到家上门服务进行母乳喂养指导。”市妇幼保健院乳腺、甲状腺外科护士长杜小娟介绍。

市妇幼保健院党委书记张志军表示:“母乳喂养对母亲、婴儿、家庭乃至社会都有着重要的意义。在每年的世界母乳喂养宣传周,我都会围绕主题开展系列活动,让更多的家庭和医护人员意识到母乳喂养的重要性。希望通过每年的世界母乳喂养宣传周活动,让每个人都成为母乳喂养的支持者、保护者、促进者,帮助支持更多的家庭实现母乳喂养。”

此次活动不仅科学精准传播了母乳喂养的知识和技能,也促进了母婴家庭成员不断提升母乳喂养科学知识知晓率,让更多家庭认识到母乳喂养的重要性,特别是让早产儿、低出生体重儿、患病婴儿的母亲意识到持续母乳喂养的必要性,鼓励每一个人都成为母乳喂养的促进者和支持者,共建生育友好的环境。

重点疾病 防控专栏

高血压的病因

□安阳市疾病预防控制中心健康教育所主管护师路娥

高血压作为一种常见的慢性疾病,不仅影响人们的生活质量,也是心脑血管疾病的重要危险因素。常见高血压的病因有以下几点:

1. 高钠、低钾饮食

人的血压水平与钠的摄入量呈正相关,即高血压患病率会随着钠摄入量增加而升高;与钾则呈负相关,即高钾饮食不易患高血压。高钠、低钾饮食是导致我国大多数高血压患者发病的主要危险因素之一。目前,国际提倡限盐至每日5克,而我国人均钠摄入量远高于此数值。

2. 超重和肥胖

身体脂肪含量的增加,尤其是体重指数(BMI)的攀升,与血压的上升形成了鲜明的正相关。BMI每上升3kg/m²,高血压的患病风险便显著

增加。身体脂肪的分布与高血压也有关,腹部脂肪堆积越多,血压水平就越高。

3. 饮酒

大量饮酒会增加高血压和脑血管病的风险,因此饮酒被列为高血压和脑血管病的危险因素。建议每日酒精摄入量男性不超过25克,女性不超过15克。

4. 心理压力

学会应对压力、保持情绪稳定对预防高血压至关重要。长期承受高强度的工作压力、生活作息不规律及缺乏有效的情绪调节机制,都会导致血压的异常波动。

5. 其他危险因素

高血压发病的其他危险因素包括缺乏体力活动、吸烟、血脂异常、糖尿病等。

安阳市疾病预防控制中心
安阳市健康教育所

宣传健身知识 提高健康水平

安阳市老年科学健身大讲堂在市老年文体苑举办

本报讯(记者 张武杰 通讯员 郑婕妤)7月31日下午,安阳市老年科学健身大讲堂在市老年文体苑进行录制。此次课程时长约40分钟,由市老年体工委太极拳专委会副主任兼

秘书长田凤丽授课,郑亚雯示范展示。

此次活动由市文化广电体育旅游局、市卫生健康委员会、市老年人体育工作委员会主办,旨在宣传普及老

年健康政策和科学知识,切实提高老年人健康素养和健康水平。

课程分解示范了健身气功八段锦的后四个动作,并对练习健身气功时的注意事项进行详细讲解。

为更好地普及宣传健身气功八段锦,方便广大老年人观看学习,课程将通过安阳市老年体工委微信公众平台、安阳市老年人体育协会网站播放。

专家话健康

孩子吃糖果的学问

□左伟

每个孩子都喜欢吃糖果,逢年过节更是少不了糖果,但吃糖果是有学问的。

目前,市面上的糖琳琅满目,水果糖、奶油糖、夹心糖、酥糖、果仁糖、含巧克力的糖类、泡泡糖,棉花糖还提供一些复杂的风味,奶油口感是丰富的脂肪味道,植物油增加糖果的口感和润滑度,这些都可增加孩子营养,对身体生长发育有利。香精用于增加风味,色素用来增加吸引力,满足小孩的感官。有时也加入反式脂肪酸类也就是人造奶油,这些物质没有任何营养,对身体不利。水果糖、棒棒糖、夹心糖、酥糖类中香精、色素含量较多;奶油糖、牛轧糖中多含有人造奶油。巧克力糖类提供巧克力的特有风味和颜色,但一定要注意,不能买代可可

的,代可可其实是食品添加剂。棉花糖多在旅游区、公园、庙会中当场制作,注意只买本色的,一切有色的都不是食用色素。泡泡糖有大量明胶,为增加糖的风味和颜色,制造商添加大量的香精和食用色素,不建议小朋友食用。

糖是一种碳水化合物,能够提供身体所需的能量。适量摄入糖可以为孩子提供能量,支持他们的日常活动和生长发育;适量的糖可以提升食物的口感,增加食欲,从而促进孩子摄取更多营养物质;吃糖同时会带来一种愉悦感,有助于缓解情绪。

高糖饮食是导致儿童龋齿的主要原因之一。过量摄入糖分会提供细菌所需的能量,并产生酸性物质,从而腐蚀牙齿。过量摄入糖分还可能导致能量摄入过剩,从而增加肥胖和相关健康问题的风险。大量摄入简单糖会导致血糖水平的剧烈波动,

可能对血糖稳定性产生负面影响,尤其是对于糖尿病儿童影响更大。长期高糖饮食可能与心血管疾病、糖尿病、肥胖等健康问题相关。因此,建议控制孩子的糖分摄入量,选择健康的食物和零食,避免过度依赖高糖食品。此外,保持良好的口腔卫生习惯,如刷牙和定期检查,对预防糖分对牙齿的不良影响至关重要。

巧克力糖果主要成分为可可,在国外多见,几乎所有糖果都含可可。可可对人体有多种潜在的益处,主要归于其含有的生物活性化合物,特别是黄嘌呤碱、多酚和矿物质等。黄嘌呤碱和儿茶素等具有强大的抗氧化作用,适量摄入可可可改善心血管健康,有助于降低血压、改善血管功能,减少患心血管疾病的风险。可可含有苯乙胺等神经递质的前体物质,有助于提升情绪和改善心情。国外研究发现,人在失恋心情忧伤时,巧克力能明显地改

善心情,建议小朋友心情不好时吃。此外,可可中的化合物还可促进大脑内神经传导,有助于提高注意力和认知功能。好处虽多但过量摄入也可能导致不良反应,特别是与糖尿病、肥胖或咖啡因敏感性有关的人群要谨慎。幼儿通常不应该食用巧克力,特别是含有大量糖分和咖啡因的巧克力。

总的来说,孩子吃糖果要适度,尽量选择天然的食物,如水果、坚果等。此外,定期刷牙也非常重要,保持口腔健康,让孩子健康成长,使每个孩子都有一个幸福的童年。

(作者系市第三人民医院骨科一病区主任医师)

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

北关区曙光路街道文博社区

签约家庭医生 守护居民健康

本报讯(记者 张武杰 通讯员 戚志军)7月30日上午,北关区曙光路街道文博社区会同曙光卫生服务中心,到彰德人家小区开展上门义诊暨家庭医生签约服务活动,进一步拓宽家庭医生签约服务宣传面,推进家庭医生签约服务全覆盖。

活动现场,医务人员耐心细致地为每一名前来咨询的居民量血压、测血糖、听诊心肺,并针对他们的身体状况给予个性化的健康指导和建议。此外,他们还还为居民详细讲解了家庭医生签约服务的内容与好处,包括定期健康评估、慢性病管理等一系列便捷、全面的医疗服务,让居民深

刻感受到签约家庭医生带来的实惠与安心。

除了在现场进行健康义诊外,医务人员还对行动不便的居民开展上门义诊。他们仔细询问了居民的日常健康状况,随后细心地进行体格检查,从血压、心率到血糖水平,并给出健康建议。

通过开展此次活动,让居民在家门口就能享受到优质的医疗服务,为他们的健康保驾护航。下一步,文博社区将持续推进“五星”支部创建活动,以更加优质的服务和更加务实的举措,为辖区居民的健康福祉贡献力量。

滑县牛屯镇

促进军民交流 传承红色基因

本报讯(记者 张武杰 通讯员 樊桂锋)7月31日下午,滑县牛屯镇老年体协联合牛屯镇文化合作社,在全国文明村王村举办文艺会演,颂扬军魂,展现军民鱼水情。

演出在活力四射的舞蹈《阳光年华》中拉开序幕,舞者以精准的动作和饱满的热情,展现了运动与舞蹈的完美结合。随后,《柔力球》《甲骨文健身操》《祖国你好》《梅花赋》《花开来找我》等节目接连登场,表现了人们对祖国的热爱和对美好生活的向往。

舞蹈表演后,会演进入戏曲环节。《拾花轿》作为开场曲目,以其独特的韵味和生动的表演,迅速吸引了观众的眼球。随后,《未开言》《老身家住南阳地》《穆桂英在山东》《一张张大状》等经典戏曲选段精彩上演。演员通过细腻的唱腔和精湛的表演,将每一部作品的情感展现得淋漓尽致,让观众沉浸在传统艺术的魅力中。

滑县牛屯镇通过此次文艺会演,以艺术为桥梁,促进了军民交流,传承了红色基因。

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

任何年龄戒烟都有益健康

研究发现,在任何年龄戒烟都能延长预期寿命,且年轻人的寿命延长最为显著。65岁以上戒烟的人也可延长预期寿命。

与从不吸烟的人相比,35岁开始戒烟并终生吸烟的人预期寿命比从不吸烟的人短3.7年。

45岁开始戒烟并终生吸烟的人预期寿命比从不吸烟的人短3.9年。

55岁开始戒烟并终生吸烟的人预期寿命比从不吸烟的人短3.9年。

65岁开始戒烟并终生吸烟的人

预期寿命比从不吸烟的人短4.2年。

75岁开始戒烟并终生吸烟的人预期寿命比从不吸烟的人短3.7年。

在35岁、45岁、55岁、65岁和75岁时戒烟的人,与继续吸烟的人相比,预期寿命会增加8.0年、5.6年、3.4年、1.7年和0.7年。

在65岁和75岁戒烟的人将有23.4%和14.2%的机会至少增加1年的寿命。研究强调,什么时候戒烟都有益。当然,越早戒烟获益越大。

(本报记者 朱亚芳 整理)

图说新闻

8月1日上午,北关区文广体旅局、豆腐营街道在向阳社区开展全民体质监测活动,提升居民的身体素质和健康水平,引导大家积极参加体育锻炼。本次体质监测为居民测量了身高、体重、握力、肺活量等,助力社区“五星”支部创建,提升了居民幸福感,受到辖区群众的欢迎。(本报记者 张武杰 摄)



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