



城西社区卫生服务中心 开展消毒产品监督巡查

本报讯 (通讯员姜梦迪) 近期,城西社区卫生服务中心对辖区内消毒剂、抗(抑)菌制剂、妇女经期卫生用品经营单位开展了消毒产品监督巡查工作(见右图),进一步净化市场环境,确保辖区内消毒产品安全使用,保障女性消费者身体健康权益。

此次检查,卫生监督员依据《消毒产品标签说明书管理规范》《一次性使用卫生用品卫生标准》《消毒技术规范》等相关工作标准,重点对消毒产品经营单位经营的消毒剂、抗(抑)菌制剂、妇女经期卫生用品等开展监督检查,检查落实进货检查验收制

度,索取消毒产品生产企业卫生许可证和卫生安全评价报告、检验报告等情况,以及消毒产品标签说明书标注的内容是否符合规范、是否存在夸大宣传和暗示对疾病的治疗作用等。

经检查,辖区内多数产品均能提供消毒产品生产企业卫生许可证、产品卫生安全评价报告和检验报告复印件,且标签说明书所注内容符合规范。针对部分消毒产品经营单位存在索证不及时的问题,卫生监督员当场下发卫生监督意见书,要求其限期整改到位。



“两癌”筛查 护“她”健康

二甲中心卫生院 部署2024年“两癌”免费检查工作

本报讯 (通讯员沙琛颖) 为提高妇女“两癌”早诊早治率,提升“两癌”检查项目工作质量,帮助广大妇女树立自我健康的意识和健康的生活理念,3月8日,二甲中心卫生院召开2024年“两癌”免费检查工作启动会。

会上,二甲中心卫生院副院长

周卫星传达了区卫健委召开的全区2024年城乡适龄妇女“两癌”筛查项目动员暨业务培训会的会议精神及指示要求,同时对全院今年的“两癌”筛查工作进行了动员部署。

会议要求提高思想认识,积极宣传动员,充分认识到做好这项工作

的重要性和必要性。同时,利用“线上+线下”的方式宣传“两癌”免费筛查民生项目政策、“两癌”筛查的好处和注意事项,提高知晓率,引导适龄妇女主动参与。为确保此次“两癌”筛查工作扎实高效推进,各科室成员以及各位村医要密切配

合,做好沟通,对二甲镇各村居的适龄妇女进行提前梳理、摸底,登记造册,确定时间,安排好医疗技术人员,由各村分时段通知、组织适龄妇女来院进行检查,确保高质量、高标准完成既定目标任务,保证受检人群应查尽查。

椎间盘退变精准治疗有了新策略



椎间盘退变是引起慢性腰背痛的主要原因之一。数据显示,中国慢性腰背痛整体患病率为27.6%且有年轻化趋势。近日,记者从海军军医大学获悉,该校第二附属医院(上海长征医院)骨科教授史建刚团队联合上海大学教授陈雨团队,在椎间盘退变治疗领域取得突破性进展。研究揭示了氧化还原稳态失衡在椎间盘退变关键机制中的作用,并创新性地提出了一种利用碳点纳米酶(MCDs)重塑椎间盘氧化还原微环境的新方法。研究成果日前在线发表于国际期刊《先进材料》。

团队在前期研究中发现,退变的椎间盘髓核组织会产生过量氧自由基,远远超过细胞内还原能力,极易造成髓核细胞线粒体等细胞器的氧化性损伤。氧化损伤的线粒体DNA和呼吸酶进一步加剧线粒体功能障碍,并形成恶性循环,最终导致髓核细胞焦亡。因此,精准重塑椎间盘氧化还原微环境稳态,抑制髓核细胞焦亡的发生,是治疗椎间盘退变的新思路。

对此,史建刚团队创新研发出碳点纳米酶MCDs这种新型材料。在体外实验中,研究人员发现,与不含金属的碳点相比,该新型材料中锰的存在显著增强了MCDs清除活性氧(ROS)酶的模拟活性。MCDs表现出良好的线粒体靶向能力,显著保护了线粒体的呼吸功能,避免氧化应激损伤,并维持了髓核细胞外基质的代谢平衡。在生物机制方面,体内外实验均印证了MCDs能抑制氧化应激状态下髓核细胞的焦亡,显著延缓椎间盘退变的进展。

据悉,该团队长期致力于脊柱退变相关疾病,特别是弓弦病的基础与临床研究。这一创新治疗方法,有望为椎间盘退变的精准靶向治疗提供新方案。(来源:科技日报)

继承优良传统 弘扬雷锋精神

东社卫生院党支部 开展志愿服务活动

本报讯 (通讯员郑涛) 3月5日,东社镇卫生院开展“继承优良传统 弘扬雷锋精神”志愿服务活动,8名党员同志走进通州宏仁气体有限公司开展义诊,把医疗资源送到群众身边,用实际行动传承雷锋精神。

义诊现场设立了心电图、血压、血糖、内科、外诊、妇科等诊疗服务项目,医疗团队以专业的医术和细腻关怀,耐心解答群众关于健康的疑惑,同时针对不同病症和个体差异,向群众提供专

业的康复建议和生活指导,帮助他们及时掌握自身健康状况,增强健康观念。

医护人员还为群众介绍了春季多发疾病的预防知识,叮嘱他们注意饮食。并针对近年来多发的脑梗、卒中等危急病症,开展了心肺复苏现场教学,提高群众应对紧急病症、实施自救的能力。

东社卫生院通过此次志愿服务活动进一步做实做细志愿服务,为企业群众送去了一份健康保障。

医卫动态

肺气不足易咳嗽 专家教你日常养肺

气温偏低时,很多人特别是中老年人可能会经常咳嗽,还可能感到有一团气憋在胸口吐不出去,甚至走两步就喘。天津中医药大学附属保健医院主任医师韩娟在接受采访时解释,肺作为呼吸系统的一部分,在一呼一吸间很容易接触到冷空气,当肺气受损时,便会出现咳嗽等呼吸道症状,尤其是患有慢性支气管炎、哮喘的患者,更常因此感到苦恼。

“在寒冷天气时想要不生病或少生病,日常养肺十分重要。”韩娟表示,养肺的关键之一是补充足量水分,要保证每日喝6到8杯水(2000毫升左右),且要及时少量多次的喝水,不要等到口干舌燥的时候再喝。此外,平时也可以倒一杯热水,将鼻子对准杯口吸入水蒸气,每次10分钟左右,早晚各1次,能起到滋润肺脏

的作用。

“食疗也有助于养肺,建议多食用低脂肪、高蛋白、富含维生素的食物,如瘦肉、家禽、鱼、蛋、奶、豆制品及蔬菜水果等。”韩娟建议,可根据个人体质,多食用些滋阴润燥、养肺生津的药食同源物质,如银耳、百合、莲子、梨、蜂蜜等。

韩娟表示,运动养肺也是一个很好的选择,尤其是深呼吸运动。可以找个空气质量好且温暖的地方,在一呼一吸的过程中,帮助提升肺部功能。除此之外,还可以进行如太极拳、八段锦、游泳等运动。

韩娟提示,在极端天气情况下,要尽量减少外出。必须外出时,也应做好防护措施,特别是要戴好口罩,可显著减少冷空气对呼吸系统的刺激。(来源:人民网)

吃糖多,易患冠心病

近日发表在《美国临床营养学杂志》上的一项研究表明,吃糖多增加冠心病风险,不过来自蔬菜与水果中的糖除外。

研究显示,从果汁和添加糖食物摄入的添加糖、总葡萄糖当量、果糖均与冠心病风险增加有关,而从蔬菜或水果中摄入的总果糖当量与果糖均与冠心病风险增加无关。

具体而言,添加糖与总糖量摄入越多,冠心病风险越高,分别增加8%、16%的冠心病风险。来自果汁与添加糖的总的果糖当量也增加12%的冠心病风险。

添加在加工食品或饮料中的果糖(多以蔗糖或高果糖玉米糖浆形式加入),可以产生瘦素抵

抗,而瘦素是一种能维持正常体重的关键激素。吃糖变胖就由此而来,而且增加的还是内脏脂肪。

其实,对于糖的危害,早在2016年就有一项研究指出,糖比饱和脂肪要“毒”,尤其是精制糖。

有研究发现,如果冠心病患者连续数周食用高糖食品,就会出现诸如总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白、氧化低密度脂蛋白、尿酸、胰岛素抵抗和糖耐量异常、低HDL以及血小板功能改变等异常表现。

此外,高糖饮食并非只增加冠心病风险,还发现可促进糖尿病前期和糖尿病的进展。这样更使得心血管雪上加霜。(来源:北京青年报)

讲文明树新风 公益广告

像对待生命一样
对待生态环境

