

25个省份完成人口计生条例修订

生育友好社会环境正逐渐形成

1月20日,国家卫生健康委召开2022年首场例行新闻发布会,介绍贯彻落实《中共中央国务院关于优化生育政策促进人口长期均衡发展决定》的进展和经验做法。

国家卫生健康委人口家庭司司长杨金瑞介绍,从总体来看,三孩生育政策及其配套支持措施平稳实施,生育友好的社会环境正在逐渐形成。目前,25个省份完成人口计生条例修订,部分省份已制订实施方案。从现有情况看,各地普遍延长产假30~90天,增加普惠托育服务发展、计划生育家庭权益保障等条款。

杨金瑞表示,各地各部门都在推动优化生育政策的落实。一是扎实推进相关政策法规的修订工作;二是加快出台各项生育支持措施;三是加强优生优育服务保障水平;四是积极推动托育服务体系,2021年支持建设了6.1万个普惠托位,教育部在中职、高职专科、高职本科增设婴幼儿托育专业,强化人才队伍建设;五是切实保障计划生育特殊家庭的权益。

中国人民大学人口与发展研究



中心副主任宋健表示,目前大多数国家和地区面临低生育率的挑战,也采取了各种措施来应对低生育率。措施可以分为三类,第一类是给予时间支持,包括完善产假、育儿假、陪产假等假期制度;第二类是给予经济支持,包括发放给儿童的津贴、给家庭的津贴、给父母的照护津贴,以及税收减免;第三类是给予服务支持。这些措施中,推进性别平等、平衡工作家庭冲突以及促进家庭发展等政策,对于生育水平的提升有所助益,也是中国可以借鉴的。

杨金瑞指出,人口再生产的周期长,影响因素多,生育决策的因素很复杂。目前,三孩生育政策实施时间还不长,配套的支持措施还在陆续出台中,短期内很难显现出明显效果。

专家建议政府分担企业生育成本

在1月20日召开的新闻发布会上,中国人民大学人口与发展研究中心副主任宋健指出,各地应进

一步明确生育相关假期成本分担机制,生育成本由政府、企业和家庭共同分担。

宋健表示,近年来,我国的生育率下降比较迅速,这是群众生育意愿走低、婚育年龄推迟、新冠肺炎疫情冲击等因素共同影响的结果。未来能否平缓出生人口下降趋势,关键在于能否提升生育率。提升生育率,需要加快生育支持政策体系建设,缓解群众面临的压力,推动适龄婚育。

宋健指出,从全面两孩政策实施以来,延长产假被作为一个提升生育意愿和生育水平的重要措施。带薪产假作为一种重要的生育时间支持措施,对于母亲产后的健康恢复以及新生儿得到妥善照顾具有不可替代的作用。与此同时,在假期期间能否保障女性的收入,女性在休完产假后能否顺利返回岗位等问题成为人们的主要顾虑。这就需要各地进一步推动带薪产假的真正落地,明确假期的成本分担机制,利用多种措施,如政府补贴、税收减免等,适当分担用人单位的成本,从而减轻家庭特别是育龄女性的后顾之忧。(健康报)

吃这些药千万别喝酒

过了腊八就是年,亲朋好友聚在一起吃饭,推杯换盏在所难免。而如果您或您的家人朋友恰好正在吃药,那就要注意了:吃药和喝酒,一点都不配哦。尤其是正在服用下面这些药,您可千万别喝酒!

1. 头孢类药物

大部分头孢类药物都含有类似双硫仑化学结构的甲硫四氮唑基团,若在服药前后饮酒,可能会导致双硫仑样反应。双硫仑样反应是指某些药物由于具有与双硫仑相似的化学结构,用药后若饮酒,有可能出现面部潮红、结膜充血、视物模糊、头颈部血管剧烈搏动或搏动性头痛、头晕、恶心、呕吐、呼吸困难、惊厥,甚至死亡等。一旦出现双硫仑样反应,应及时停药和停用含酒精类制品,轻者可自行缓解,较重者需送医院吸氧及对症治疗。

特别提醒,在饮酒后3天内不宜应用头孢类药物。用药7天内不能饮酒,同时禁用含有酒精的药品及食品,例如吃酒心巧克力、服用藿香正气水,使用辅料含有乙醇的注射剂,以及使用酒精处理皮肤。

此外,硝咪唑类药物,如甲硝唑、替硝唑与乙醇也可能发生双硫仑样反应,应分开使用。

2. 对乙酰氨基酚片

对乙酰氨基酚片是大多数感冒药中用来退烧的成分,也是用于缓解轻至中度疼痛(如关节痛、偏头痛等)的常用药。研究表明,饮酒有增加对乙酰氨基酚肝毒性的可能。

3. 降压药

过量饮酒具有扩张血管、抑制交感神经及血管运动中枢、减弱心肌收缩力的作用。如果酒后服用降压药,将使小血管更为扩张,血容量进一步减少,血压骤降,容易出现体位性低血压或晕厥。

4. 阿司匹林

阿司匹林和乙醇之间存在药代动力学的相互作用及一定药效学相互作用。任何浓度乙醇的摄入都会增加对消化道的刺激,易引起胃黏膜病变或使溃疡复发,增加与阿司匹林相关的上消化道出血风险。

5. 镇静催眠药

镇静催眠类药物与乙醇合用后,对中枢的抑制程度与药物的种类、用量、饮酒量有关,表现为嗜睡加重,反应灵敏度降低,注意力分散,协调能力差,严重的甚至可导致死亡。

6. 抗癫痫药

乙醇可影响某些抗癫痫药物的代谢,从而影响疗效。另外,饮酒本身也可能造成癫痫发作。因此,癫痫病人不适合饮酒。

7. 降糖药

服用磺脲类药物期间饮酒,可发生严重低血糖或不可逆的神经系统病变。因为乙醇可以阻碍甘油、乳酸和某些氨基酸转变为糖的过程而使血糖降低,还可引起“双硫仑样反应”。

总之,乙醇可以改变许多药物的反应,大量饮酒会影响许多药物的生物转化。服药期间应仔细阅读说明书,就诊时及时告知医生近期的饮酒史。在上述药物的用药期间,应避免饮酒,以免引起严重的不良反应。(学习强国)

病毒没有腿如何“游”世界

病毒只能寄生于生命体内,它们没有腿,是如何在世界范围内迅速传播的呢?

1. 空气传播。这种传播最为广泛,是呼吸系统传染病的主要传播方式。戴口罩是最常用且有效阻断空气途径传播的方式。

2. 经水或土壤传播。经水传播包括经饮用水传播和皮肤黏膜接触疫水传播两种方式。一般肠道传染病多经此途径传播,如痢疾、霍乱、血吸虫病等。妥善处理疫病携带者的尸体和排泄物,正确处理医疗废物,保护水源安全,不喝生水和来源不明的水,非务工不下水坑、淤池、稻田等,可以有效防护经水或土壤传播。

3. 经食物传播。当食物来源于患病的动植物,本身含有病原微生物或后期在运输、储存、加工过程中受病原体污染时,可引起传染病的传播。做好源头检疫和冷链食品流通各环节的检疫、加热后食用等,是有效的防护措施。

4. 经接触传播。患者或有病的动

物与健康人直接接触而引起疾病的传播,或易感者接触致病微生物污染的日常用品,如毛巾、餐具等造成传播。养成良好的卫生习惯,严格执行规范的环境消杀措施,勤洗手,不洗手不要揉眼睛、摸鼻子、拿食物等,是最有效的防范措施。

5. 经虫媒传播。蚊虫叮咬及经其他节肢动物传播称虫媒传播。节肢动物叮咬的机械损伤加上它们沾染有致病微生物,就有可能传播疾病。防控措施包括驱虫、防蚊蝇、野外作业做好防护等。

6. 经血液传播。由于外伤、血液接触病原微生物,或在医疗过程中输血、使用血液制品等造成的传播。严格管理血液及其制品使用的适应证,可以有效阻断此途径传播。

新冠疫情防控措施中,很多都兼顾了以上的传播途径。让我们真正地把这些措施落到实处,人人都是责任人,为自己的健康负责,也为他人负责,戴口罩、勤洗手、常通风、少聚集,为战胜新冠疫情作出贡献。(大健康报)

我们的眼睛太累了

“世界这么大,我想去看看!”这句话曾经火遍全网。然而,如果你的“心灵之窗”自带了一层厚厚的磨砂玻璃,甚至是拉上了遮光窗帘,那么世界再美也会黯然失色,甚至与你无关。

当今,手机仿若“外挂器官”般的存在,让人们难以离开,眼睛也比以往任何时候都更容易劳累。老年人躲不开白内障、老花眼、眼底病等退化性眼疾,中青年则倍受干眼症和视疲劳的折磨,青少年儿童近视率居高不下,近视低龄化、重度化越来越严重。

一个征途是星辰大海的民族,必先要有一对能够看到光明未来的眼睛。自上个世纪80年代,党中央和国务院就高度重视国民的眼健康工作,在国家层面连续出台了防治盲和眼健康规划,明确不同阶段的主要任务和措施。“十三五”时期,我国的眼健康领域虽然取得显著成就,眼盲的年龄标准化患病率(按标准年龄构成计算的患病率)已低于全球平均水平,但仍然是世界上盲和视觉损伤患者最多的国家之一。其中,屈光不正和白内障是我国前两位致盲眼病,儿童青少年和老年人最容易受到这两种眼病的影响。

日前,国家卫健委印发《“十四五”全国眼健康规划(2021-2025年)》指出,到2025年,力争实现以

下目标:一是0~6岁儿童每年眼保健和视力检查覆盖率达到90%以上,儿童青少年眼健康整体水平不断提升;二是有效屈光不正矫正覆盖率达到90%,高度近视导致的视觉损伤人数逐步减少;三是全国百万人口白内障手术覆盖率不断提高。

要实现这个目标,除了政府推动各级医院不断提升眼科医疗服务能力,重点提升近视科学矫治、白内障复明手术以及视力和常见眼病筛查等能力外,还需要社会各界乃至媒体、学校、幼儿园、家庭都行动起来。尤其是有老下有小的中青年,他们在呵护家人眼睛,帮助一老一少及早发现视力问题并进行早期干预等方面所发挥的重要作用是无法替代的。

譬如,0~6岁是孩子视觉发育的关键期,家长应以身作则,带动帮助孩子养成良好的用眼习惯;孩子入学年龄后,要注意户外活动和锻炼,定期接受视力监测。对老年人来说,晶体老化以及慢性病引起的眼底病是导致其视力下降甚至失明的原因,应控制好慢性病,适时接受白内障复明手术。

关注眼健康,从全民做起,覆盖全生命周期。眼健康是全民健康的重要组成部分,“视”关一生,“睛”彩无限。(健康时报)

中药百合



相传,曾经有一群海盗打劫一个渔村,除把渔民家里的金银财宝和粮食衣物抢劫一空外,还挟持了许多妇女和儿童,并将他们带到一个孤岛上。

由于孤岛上没有船只,妇女和儿童都没法逃跑。过了几天,海盗又出海打劫。然而,在海盗出海后,海上突然刮起了台风,把船打翻了,海盗们都葬身海底。守在岛上的妇女儿童得到了暂时的解脱。但半个月之后,海盗抢来的粮食便被他们吃完了。面对一望无际的大海,既没有船只来救援,又没法给村里人送信来接应,他们只能等待着,并挖些野菜、采点野果,以及在岸边捡点鱼虾来充饥。有一次,他们挖来一种草根,圆形的,像大蒜一样,根块肉厚肥大,便把它洗干净,放到锅里煮熟,一品尝还有点甜味,大家随即饱饱地吃了一顿。此后,他们就一直采挖这种草根来充饥。

一天,有船只来到孤岛,他们都异常高兴,把被海盗劫持的经历对船上的人讲了一遍。船上的人深表同情,并惊奇地问道:“岛上没有粮食,这么长的时间,你们吃什么呢?”一位妇女说:“开始我们吃粮食,后来又挖一种草根吃,像大蒜一样,又甜又香,还能当饭吃,我们就是靠它熬过来的。”船上的人一听,又看见岛上的儿童都吃得胖胖的,妇女们也满脸丰盈红润,便断定这是一种有营养的草药。于是,他们便挖了一些这种草根带回去种植。经过验证,此药草茎块能够润肺止咳、清心安神。至于这种药草叫什么名字,还没人知道。考虑到遇难的妇女儿童正好是一百人,此药是他们百人合力共同采挖品尝后发现的,所以给它起了个名字叫“百合”。从此,“百合”这个名字便一直沿用了下来。

来源:本品为百合科植物卷丹、百合或细叶百合的干燥肉质鳞叶。

性味:味甘,性寒。

归经:归心、肺经。

功效:养阴润肺、清心安神。

适用情况:用于阴虚久咳、痰中带血、虚烦惊悸、失眠多梦、精神恍惚。

用法用量:6~12g。

贮藏:置通风干燥处。

异种器官移植还有多少“槛”

近日,美国马里兰大学医学院对一名患有晚期心脏病的57岁男子,实施了猪心脏移植到人体的手术,引发关注。据报道,目前,接受手术的患者已脱离ECMO(体外膜肺氧合),可以下床活动了。这是医学界第一次将猪心脏植入活的人体内,而且获得了至少是暂时的成功。这在医学上具有十分重要的意义——它意味着医学界为解决移植器官供需严重失衡问题在异种器官移植领域前进了一大步。

在20世纪的二三十年代和六七十年代,欧美国家大多数异种器官移植将猩猩或狒狒作为动物源,但均以失败告终。而且用灵长类动物做移植器官来源,费用昂贵,难以推广应用。于是,科学家想到用猪或羊的器官作为异种移植来源,因为这些动物的器官与人类器官差异不大,而且容易繁殖饲养,费用相对比较低廉。

然而,以猪的器官作为异种移植来源,仍有一些风险问题,其中,最大的风险是免疫排斥和跨物种感染。

免疫排斥是异种移植面临的首要问题,交换组织、器官的物种之间的距离越远,排斥问题就越大,解决起来就越难。目前,猪被视为最合适的异种器官来源,但猪与人之间的物种差异很大,猪器官移植进入人体

后会立即产生超急性排斥,克服超急性排斥的方法之一是通过基因编辑敲除“排斥基因”。除了急性排斥,还有迟发性排斥反应——在临床移植之后的几周、几个月或几年内发生,最终导致移植器官坏死。目前,科学界对这些排斥的免疫机制还不很清楚。

跨物种感染是另一个严重问题。猪体内有18种人-非人动物互传的微生物,以及其他的细菌和寄生虫,而病毒感染的问题更为麻烦。许多病原可以通过供体猪的培育过程排除,但有一种猪内生逆转录病毒PERV存在于猪的每个细胞,并插入猪的遗传物质DNA内。有两种PERV的变体可以在体外感染人的细胞和细胞系。

从现有的报道看,马里兰大学医疗团队的这次手术通过基因编辑技术等,过了急性排斥和跨物种感染两大关,但不能就此断定其取得了彻底的成功。因为该手术能否克服迟发性排斥反应还有待长期的观察。

此外,还有一些科学和伦理的问题值得关注。一,猪的器官移植后能否实现原来人器官的生理功能?二,科学家试图利用猪器官解决患者器官衰竭问题,但如果患者移植猪器官后感染猪的逆转录病毒而对公共卫生产生威胁,

该如何处理?三,是否应该给受试者的自由加上限制,如规定受试者必须接受终生的公共卫生监测、不允许捐献血液或其他组织等?四,为挽救人的生命,而牺牲动物的生命,这种做法是否可以得到伦理学上的辩护?

异种移植解决器官供需失衡问题的前景被看好,但其存在的风险同样不容忽视。各国以及国际组织都对异种移植临床试验施加了许多条件,对如何监管异种移植的临床试验和临床应用提出了许多建议,其中就强调,必须确保非人动物器官移植入人体内对患者具有较大的

风险-受益比,即移植后的动物器官能够发挥正常的生理功能,从而使患者受益,而跨物种感染和免疫排斥得到很好的解决。2008年,世界卫生组织在我国长沙专门讨论异种移植的会上起草并发表了《长沙公报》,为异种移植提出了若干原则。例如规定:对接受异种移植物的患者以及他们的密切接触者进行终生的随访;有一个全球系统来交换信息,防止不受监管的异种移植等。这是世界卫生组织制定的有关异种移植的良好规则,希望我国从事异种移植的人员和机构以及监管部门严格执行。(健康报)

