



我区举办麻风防治培训班

本报讯(通讯员瞿艳华 张嘉晔)为进一步提升我区麻风防治工作人员业务水平,继续巩固我区消除麻风危害工作成果,9月18日,区疾控中心在通州湾示范区幸福院举办麻风防治培训班。

麻风又称“汗森氏”病,是由麻风分枝杆菌感染易感个体引起的一种慢性传染病,严重的会引起畸残。我区属麻风低流行区,自从1959年建立专业防治机构以来,经多年不懈努力,麻风患病率持续下

降,1995年通过了江苏省基本消灭麻风考核验收。除死亡、外迁外,截至2023年底,全区共有麻风治愈者55例,其中畸残27例。为切实加强我区麻风防治工作,以健康为目的,以提质增效为目标,自2013年起,我区将麻风防治工作纳入通州区公共卫生服务项目绩效考核。

培训班上,中国麻风防治协会副会长、江苏省麻风防治协会理事长、江苏省疾控中心慢性病防治所教授张连华和江苏省麻风防治

协会副秘书长金广杰应邀授课。

张连华介绍了麻风的“前世今生”,深入浅出地对麻风的发病机制、传播途径、流行特征、症状表现、畸残预防和康复等方面进行细致讲解,通过近距离观察麻风休养员的方式,使麻风知识脱离书本,走向实际。随后,金广杰向学员们讲解了麻风最新的监测方法与途径,以及基层医疗工作者的主要职责,强调要对麻风病人做到早期干预,降低畸残的发生。培训现场,专家与学

员们积极互动,大家踊跃发言,气氛十分热烈。

培训结束后,两位专家与学员们一同探望了幸福院的驻地医生和麻风休养员,仔细询问他们的身体状况和生活情况,为他们送去温暖与关怀。幸福院为麻风病人集中修养区,我区基层医生王秀冲已在此坚守54年开展麻风防治工作,获评“中国好人”“全国麻风防治先进工作者”“江苏省优秀共产党员”“江苏省优秀基层医师”等荣誉。

区计生协组织 计生志愿者开展系列活动

本报讯(通讯员于国庆)日前,区卫健委领导带队,与计生协志愿者们来到先锋街道,看望慰问计划生育特殊困难对象,了解其生产生活状况,开展结对帮扶、情感慰藉和心理援助服务。

今年9月10日至9月25日是第十七个计生志愿者集中活动日系列活动时间。区计生协积极筹措资金,组织开展对独生子女死亡伤残、计划生育手术并发症等计生困难家庭走访慰问,慰问共计80户,每户发放慰问金400元,总金额为3.2万元。

为深入持久地开展好生育关怀“亲情牵手”零距离服务行动,发动镇、村两级积极参与帮扶活

动,区计生协认真谋划,下发了《关于开展第十七个计生志愿者集中活动日活动的通知》,要求各镇(街道)广泛发动计生协会员、计生志愿者、家庭医生、热心邻里、热衷社会公益事业的人员,开展上门慰问、赠送保险、农忙支忙、结对帮扶、情感慰藉等活动,解决计生困难家庭生产、生活中遇到的实际困难。依托“暖心家园”,结合计划生育特殊家庭心理健康服务工作,切实落实扶助关怀各项政策措施。通过志愿服务,了解掌握计划生育特殊家庭的困难与诉求,宣传国家、省、市现行计划生育特殊家庭帮扶相关政策,帮助落实合理合法诉求,疏导化解矛盾。

城西社区卫生服务中心 启动适龄儿童免费窝沟封闭项目

本报讯(通讯员姜梦迪)为有效保障儿童口腔健康,降低龋齿发生率,近日,城西社区卫生服务中心医务人员为银河小学、张謇小学三年级学生实施了免费窝沟封闭项目。

窝沟封闭是世界卫生组织推广的预防恒牙龋坏的最佳方法,也是城西社区卫生服务中心的一项重要工作。该中心领导班子高度重视,提前做好宣传、动员工作,口腔科紧密配合。

活动中,医务人员一边进行窝沟封闭,一边耐心细致地解答家长的每一个疑问,为孩子的后续治疗制订个性化方案(见图)。治疗结束后,医务人员还进行了口腔健康宣教,向家长和孩子们普及了口腔保健知识,提高大家对口腔健康的重视程度。

据了解,此次活动共完成儿童窝沟封闭85人,减少了孩子恒牙龋坏的风险,受到家长们的一致好评。城西社区卫生服务中心以实际行动诠释了党建品牌“精心卫民”的深刻内涵,为儿童筑起一道坚实的健康防线。



医卫动态

秋天推荐吃莲藕 好吃又健康

秋季到来,在饮食选择方面建议食物多样,但不推荐盲目进补肉类、海鲜等动物性食物,可以适当多吃些应季的瓜果蔬菜和坚果,比如梨、莲藕、茭白、荸荠、核桃等。其中,莲藕在我国约有两千多年的栽培史,是我国种植面积最大、产量最高的水生蔬菜,不仅营养价值高,还有多种食用方法。

莲又名荷、芙蓉、芙蕖、水芝等,为睡莲科莲属多年生宿根水生植物,莲的根茎为藕(又称莲藕)。

从营养学角度讲,藕含有丰富的碳水化合物、一定量的蛋白质以及丰富的维生素和矿物质等,同时还含有一些特殊的膳食成分,以多酚和多糖为主。其中以碳水化合物含量最高,100g莲藕中碳水化合物的含量为11.5g,淀粉含量通常在10%~20%之间,不溶性膳食纤维含量为2.2%。我们常喝的藕粉就是莲藕的提取物。

另外,莲藕还含有比较丰富的维生素C,100g莲藕中维生素C含量为19mg,与白萝卜中的维生素C含量相当,所以吃莲藕也能帮助我们获得维生素C。不同品种的新鲜莲藕中,平均总酚含量为117mg/100g,包括槲皮素、儿茶酚、没

子酸、白藜芦醇、香豆素等。莲藕因其含有多样的生物活性成分,因此具有抗氧化、止血、抗炎等生物学功能。

烹饪莲藕的方法有很多种,煎炒烹炸都可以,最简单的方法就是将莲藕去皮切片,焯水后凉拌;也可以将莲藕炖汤,比如莲藕炖排骨汤,其汤汁鲜美、藕香软糯,建议用砂锅或高压锅炖。将莲藕和小米同煮,可以做成莲藕粥,也可以将大米换成藜麦、小米等谷物,还可以加入油菜、瘦肉、花生米、莲子等做成风味各异的莲藕粥。炒莲藕前,建议先快速焯水,焯水后再急火快炒,这样炒出来的莲藕脆嫩好吃不变色。

记住无论哪种吃法,在莲藕去皮切片之后,要及时放入水中浸泡备用,否则会很快氧化变色。值得注意的是,香炸藕盒虽然外脆里嫩,美味可口,但油多能量高,不能贪多。

(来源:北京青年报)



“抗炎饮食”走红,真那么神奇吗?

酵素、全谷物、素食、地中海饮食……近年来,随着人们越来越重视生活质量和饮食科学,越来越多的饮食方式正在被更多人实践,而最近最火的,可能是“抗炎饮食”。各大社交平台上,不少人分享起自己的“抗炎食谱”。靠吃也能抵抗炎症,这到底是噱头还是事实?到底该怎么吃才最健康?

“抗炎饮食”抗的什么“炎”?

说到炎症,大家第一反应可能是嗓子发炎、伤口发炎。这是一种急性炎症,比如手被割伤并感染了,伤口的位置会变红、发热、肿胀。其实,这是我们的免疫系统开启了“战斗”模式,清除入侵者,修复创伤。这种情况下,当有害物质被清除后,炎症就会消退,持续时间也就几小时或几天。

不过,还有一种炎症,它不像急性炎症那样有红肿热痛的明显表现,但持续时间很长,虽然我们平时不太容易发觉,其实免疫系统已经持续派出免疫细胞投入“战斗”,久而久之,健康的组织和器官也容易被波及,影响人体健康。

慢性炎症相关疾病已经被认为

是世界上最主要的死亡原因,缺血性心脏病、中风、糖尿病、慢性肾病、癌症等,都跟慢性炎症有关。

抗炎饮食抗的炎,就是慢性炎症。如果平时有疲劳、乏力、状态差、亚健康状况,可能和身体慢性炎症有关。通常年龄大的人更容易有慢性炎症。此外,缺乏运动、肥胖、饮食失衡、作息紊乱、心理压力,也是慢性炎症常见的诱因。

“抗炎”果蔬汁并不适合所有人

那么,哪些食物抗炎,可以多吃?哪些食物促炎,要少吃呢?

美国科学家在2014年发表了一份膳食炎症指数(DII),对饮食的抗炎作用与促炎作用进行量化评分。一般“促炎饮食”多为甜食、高脂食物、油炸食物、精致碳水化合物、加工肉类等,而“抗炎饮食”多为新鲜果蔬、杂粮杂豆、坚果、水产品、香辛料等,抗炎因素主要包括维生素(A、C、E等)、植物抗氧化物(花青素、番茄红素、类黄酮、β胡萝卜素等)、多不饱和脂肪酸(特别是欧米伽3系列)、关键微量元素(锌和硒)。

在社交平台分享的“抗炎食谱”中,便捷又能高效率摄入蔬菜水果

的果蔬汁颇受欢迎。这些食谱中,普遍会建议添加羽衣甘蓝、菠菜、胡萝卜,这些都是抗炎潜能高的食物。

不过,不是所有人都适合直接喝果蔬汁。脾胃虚弱、体质寒湿的人群饮用之后容易造成肠胃不适、拉肚子,进而引发肠胃进一步损伤;对于特殊人群比如血糖高的人群来说,果蔬汁可能引起血糖快速升高,导致不适。此外,果蔬类食物榨汁之后,会降低食物本身营养元素水平,破坏膳食纤维。

中国人也有自己的“膳食宝塔”

其实,“抗炎饮食”的正确打开方式是要保持膳食平衡。

中国营养学会发布的最新版《中国居民膳食指南》将“平衡膳食”作为推荐的健康饮食模式。指南提出的八大原则中,“食物多样、合理搭配”放在了首位,即在保证食物种类多样性的同时,还需要根据个人的能量需求,合理安排每种食物的摄入量。

那么,怎样的饮食结构才能算是“平衡”呢?不妨来看看这个“膳食宝塔”。

《中国居民平衡膳食宝塔

(2022)》有五层:

第一层是主食,即谷薯类食物,这是膳食能量的主要来源,也是多种微量营养素和膳食纤维的良好来源,建议每天进食谷类200~300克(其中全谷物和杂豆50~150克)以及薯类50~100克。

第二层是蔬菜、水果,推荐成年人每天蔬菜摄入量至少达到300克,水果200~350克。

第三层是鱼、禽、肉、蛋等动物性食物,建议每天摄入120~200克,可以每天吃一个鸡蛋,每周至少食用两次水产品。

第四层是乳类、大豆、坚果,这是蛋白质和钙的良好来源,营养密度高,推荐每天摄入量至少相当于鲜奶300g的奶类及奶制品,大豆和坚果摄入量为25~35克。

第五层是烹调用油和盐,建议每人每天烹调用油不超过25~30克,食盐摄入量不超过5克。大量研究表明,食盐摄入过多会增加高血压、脑卒中等疾病的发生风险,而目前我国居民食盐摄入量普遍过多。

除了吃,最好每天有6000步的活动量,并喝足1500~1700毫升的水。(来源:华西都市报)

通州学前教育发展现状及高质量发展的路径研究

【上接A3版】四要合理分配学前教育资源,打造优质均等的学前教育服务。要更加关注农村学前教育发展,统筹城乡一体化发展,合理规划幼儿园布局与投入,鼓励优质教师去镇(街道)幼儿园,促进城乡均衡和城区校际均衡,形成良好的强强并举、多足鼎立、和谐共生的教育生态。

(二)多措并举提升幼儿园师资队伍力量,不断稳定师资队伍

一要多渠道提高编外教师工资待遇,逐步实现“同工同酬”。要依法保障幼儿园编外教师的地位和待遇,建立合理的工资涨幅机制,试点并逐步推广幼儿园教师“备案制管理”,逐步实现“同工同酬”。区教体局会同有关部门“下沉”幼儿园教师晋升及评优评先机制,为幼儿园教师

个人价值提升拓宽渠道,进一步稳定和幼儿园教师队伍。

二要严格依标配备教职工。所有幼儿园要严格按照“两教一保”要求配备齐配齐幼儿园教职工,严禁“有编不补”。严禁机关、事业单位等随意借调、借用幼儿园教师。民办幼儿园要按照配备标准配备齐配齐教职工,各类幼儿园要按照国家相关规定配备卫生保健人员。

三要加大对幼儿园教师的培训力度,打造高质量的师资队伍。各幼儿园应根据要求调整培训经费比例,逐步按照教师工资总额的1.5%安排培训经费;区教体局协同镇(街道)督促相关幼儿园严格落实政策要求,切实加强教师培训管理工作,定期对学校培训经费使用情况进行监督。同时,重点加强师德师风全员

培训等,切实提高教师专业水平和科学保教能力。

(三)健全学前教育管理体系,严格依法监管

一是进一步完善学前教育保教质量评估监管体系,确保有章可循。要重视重新构建全区学前教育管理体制,落实好“以县为主、县乡共建”的体制,突出区教育主管部门对镇(街道)幼儿园尤其是公办园管理的主导作用,加大对民办幼儿园的办园督导,建立联动监管机制。

二要不断完善过程监管,尽快形成一体化监管机制。要进一步加强幼儿园教职工资质、人员配备、收费行为、安全防护、卫生保健、保教质量、经费使用以及财务管理等方面的动态监管;完善普惠制民办

园的年检制度;向社会及时公布并更新幼儿园教职工配备、收费标准、质量评估等方面信息,主动接受社会监督。

三要强化安全监管,确保幼儿园身心健康。落实相关部门对幼儿园安全保卫和监管责任,提升人防、物防、技防能力,建立全覆盖的幼儿园安全风险防控体系。幼儿园所在镇(街道)、社区居委会等共同做好幼儿园安全监管工作。

四要提高幼儿园保教质量,防止幼儿园“小学化”。要加强对幼儿园课程设置的指导和监管,幼儿园要遵循幼儿身心发展规律,树立科学保教理念,建立良好师幼关系。开展幼儿园“小学化”专项治理行动,坚决克服和纠正“小学化”倾向。

儿童肥胖不可轻视

儿童超重和肥胖已成为不容忽视的全球性公共卫生问题。那么,超重、肥胖究竟有哪些危害?怎样帮助孩子管理体重?

肥胖是一种慢性代谢性疾病,是多种疾病的重要危险因素。肥胖不仅影响儿童的运动能力、骨骼肌发育和认知发展,也会对他们的心血管系统、内分泌系统、呼吸系统、消化系统及心理健康等产生不良影响。同时,儿童肥胖可持续至成年期,增加多种慢性病的发病风险,加重医疗及经济负担。

儿童肥胖以原发性肥胖为主,主要与膳食营养、身体活动、遗传等因素有关,其中膳食营养是关键因素。儿童膳食结构不合理、饮食行为不健康、婴幼儿期喂养不当,是造成肥胖的重要原因。

儿童肥胖是许多家长忧心的问题,可以通过科学干预,降低其发生率。

膳食小份多样,保持合理膳食结构。儿童正处于生长发育的重要阶段,应保证平衡膳食,达到能量和营养素摄入量及比例适宜。在肥胖儿童减重过程中,控制食物总量,选择小份食物以实现食物多样,增加新鲜蔬菜水果、全谷物和杂豆在膳食中的比重,有利于减轻饥饿感。

养成良好的饮食行为,促进长期健康。要教导孩子做到不挑食偏食、不暴饮暴食,细嚼慢咽,一日三餐应定时定量。肥胖儿童进餐时建议先吃高纤维低热量的

蔬菜,然后吃鱼禽肉蛋及豆类,最后吃谷薯类。食物多样、合理搭配,保证适量的新鲜蔬菜、全谷物和杂豆摄入,控制动物性食物、油炸食品、甜食和饮料摄入。

积极参加运动,保持身心健康。科学运动是预防肥胖的重要手段,同时还能促进儿童健康成长。学龄前儿童每天活动总时长应达到3小时,包括至少2小时的户外活动。学龄儿童应坚持每天运动,保证每天至少1小时以有氧运动为主的中高强度身体活动,如快走、骑车、游泳、球类运动等;保证每周至少3天高强度抗阻运动,如跳绳、跳远、单杠、双杠、攀爬器械、弹力带运动等。肥胖儿童应遵循循序渐进的运动原则,选择合适的活动方式,增加运动的趣味性和多样性。

定期监测,科学指导体重管理。家长和学校应该监测儿童身高、体重和腰围等指标,有助于尽早发现异常趋势并采取有效措施。肥胖儿童应在医生或专业人员的指导下进行科学减重。

儿童肥胖问题不仅影响孩子的身体健康,还可能对其心理和社交产生负面影响。为了有效应对这一问题,家庭、学校和社会必须共同努力,采取积极措施来降低儿童肥胖的发生率。对于疾病导致的肥胖,家长和教师应保持高度警觉,一旦发现孩子出现异常的体重增加,应及时就诊。

(来源:人民网)