

# 健康咸宁的2020年行动

咸宁日报全媒体记者 刘念

记者从全市卫生健康工作会议上获悉,市卫健委近日印发《2020年咸宁市卫生健康工作要点》。今年卫生健康工作要以全面实施健康咸宁为引领,以深化医药卫生体制改革为动力,以强化卫生健康领域服务能力为抓手,全面抓好常态化疫情防控工作、推动市县乡三级卫生应急网络建设、落实县域内先诊疗后付费“一站式、一票制”结算制、抓好“一老一小一弱”健康服务……



## 建立三级卫生应急网络

《要点》指出,强化定力抓新冠肺炎疫情防控工作。慎终如始,坚持底线思维,全面落实外防输入、内防反弹的防控策略,加强分类技术指导,精准施策,围绕“四早”要求,全面抓好常态化疫情防控工作。规范发热门诊设置,落实首诊医生负责制,做好确诊病例、无症状感染者

者的医疗救治。落实关心关爱医务人员

的措施。强化责任抓应急体系重构。以新冠肺炎疫情暴露出的问题、短板为导向,制定完善《咸宁市公共卫生应急管理

体系建设方案》,构建疾病预防、医疗救治、基层卫生服务三大体系项目库,推动市县乡三级卫生应急网络建设,着力提高卫生应急核心能力,加强卫生应急示范县创建、卫生应急物资储备、人员培训和演练,及时、有效处置突发公共卫生事件。加强疫苗采购、运输和储存、使用、回收和销毁等环节全程规范管理,加大青少年学生视力防控试点工

作力度,做好国家心血管早期筛查和综合干预项目,开展慢性病综合防控示范区建设,提高艾滋病和结核病检测的可及性,切实落实学校结核病防控措施,做好严重精神障碍患者集中救治和管理工作,巩固血吸虫病和疟疾防控成果。

## 重点抓好“一老一小一弱”健康服务

《要点》要求,强化担当抓医药体制改革。坚持医疗、医保、医药联动,持续深化基层医疗卫生机构综合改革和县级公立医院综合改革,深化县域医共体建设,优化资源配置,强化县域内各级各类医疗卫生机构的协作联动,同步推进人事、薪酬、医保等激励机制改革,构建优质高效的县域医疗服务体系。

大病救治病种范围,严守基本医保、大病保险、医疗救助、兜底保障“四道防线”,严格执行新“985”政策;解决基本医疗有保障突出问题,达到医疗卫生机构“三个一”、医疗卫生人员“三合适”、医疗服务能力“三条线”、医疗保障制度全覆盖。落实县域内先诊疗后付费“一站式、一票制”结算制。

强化基础抓服务能力提升。创建一批省级以上临床(中医、妇幼)重点专

科,加强医疗机构质量管理,保障医疗安全。完成“一村一名大学生村官”招生任务。出台落实《中共中央国务院关于促进中医药传承创新发展的意见》的实施方案,支持中医确有专长人员取得行医资格。

强化发展抓人口政策调整。重点是抓好“一老一小一弱”健康服务。巩固提升医养结合成果,加快二级以上综合医院老年医学科建设,完善“签约

医”两院共建、提升“医融养”服务标准、规范“养办医”服务路径、扩大“医人户”人数。落实市政府办《关于加快实施全面两孩配套政策的意见》,加强政策落实情况评估;发展多种形式的托育服务,重点抓好国家托育项目,通过项目建设推进我市3岁以下婴幼儿照护工作全面铺开。各县市区出台计生协改革方案,全面落实计生协六项重点任务。

## 每个县市区新增1个国家级卫生乡镇

《要点》提出,强化统筹抓健康咸宁建设。完善工作协调机制,推动部门联动,强化考核评价,形成工作合力;开展卫生创建,通过国家卫生城市复评,各县市区开展国家级、省级卫生县城创建,每个县市区新增1个国家级卫生乡镇,创建一批健康村镇、机

关、学校、医院等;整合全市健康宣传资源,打造“七个一”宣传平台,提升居民健康素养。

强化法治抓行业综合治理。开展《基本医疗卫生与健康促进法》宣传,建设法治卫健。统筹资源和力量,强化合作,构建机构自治、行业自律、政

府监管、社会监督相结合,涵盖全行业、全流程的多元化综合监管体系。实施食品安全风险监测,推进国民营养计划。开展尘肺病防治攻坚行动,落实职业健康监测监督。加强卫生健康信息化建设,集中各方力量,优化行政审批,推进“一张网”建设,开

展“互联网+医疗健康”、“互联网+医改”、+业务监管、+医疗便民服务、+家庭医生签约服务、+智慧计生”等工作。

《要点》还在强化规范抓机关效能提高、强化保障抓主体责任落实两个方面提出了要求。

## 生活顾问

### 如何消除啤酒肚?

本报讯 记者王恬报道:啤酒肚不但影响形象,还影响健康。市疾控中心相关负责人表示,开始出现啤酒肚的市民一定要注意,不要让啤酒肚再继续发展下去了。

啤酒肚并不是因为喝酒厉害所致,而是身体的代谢出了问题,脂肪在腹部堆积,久而久之就形成了啤酒肚。

那么怎样才能消除啤酒肚?该负责人给出了建议。

三餐要定时定量。一天三餐必须要定时而且定量的吃,不定时的吃饭,往往更容易造成过多的进食。定量是为了让机体避免形成更多的脂肪,如果觉得饿了,可以随身携带一点低热量的食物,例如纤维饼干或者其他低热量的食品。

注意饮酒。啤酒肚和喝啤酒并没有太多的相关性,啤酒的热量其实并不高,而且里面含有的部分物质还有利于心血管,因此每天可以适当的喝点啤酒,但是一定不能过量,更不能酗酒。

多运动。运动是消除啤酒肚的良好方法,平时少乘坐电梯,多走路,楼层不高的应该多爬楼梯;坐公车可以提前一两个站下车,再走回去;如果事情能站着完成,那就站着做完。

### 如何避免运动后肌肉酸痛?

本报讯 记者刘念报道:“打了40分钟的羽毛球,手臂、腿酸痛了两天。”近日,家住浮山社区的张女士很苦恼,长时间没运动,偶尔运动一次全身酸痛。那么,如何避免运动后肌肉酸痛。

浮山社区卫生服务中心有关医务人员介绍,肌肉酸痛是正常的生理表现,但也可以通过合理的措施来避免或减轻肌肉酸痛。

伸展练习。静态伸展拉伸肌肉可加速肌肉的放松和拮抗肌的缓解,有助于疲劳肌肉的恢复。对酸痛局部进行静态牵张练习,保持伸展状态2分钟,然后休息1分钟,重复进行。

拍打按摩。对酸痛局部进行拍打按摩,使肌肉放松,促进血液循环,有助肌肉损伤修复及痉挛缓解。

局部热敷。对酸痛的局部肌肉进行热敷,可促进血液循环,加快新陈代谢,加速肌肉酸痛缓解和恢复,尤其是配合轻微的伸展运动或按摩,将更有效地恢复。

适当休息。休息能减缓肌肉酸痛,并可慢慢促进血液循环,加速代谢产物的排除,提高肌肉酸痛部位营养的供给与修复能力,使之恢复。

### 散光如何自行恢复?

本报讯 记者朱亚平报道:前一段时间,孩子说眼睛看不太清楚,居住在花坛社区的周女士咨询:“孩子有轻微的散光,如何自行恢复?”

爱尔眼科相关负责人介绍,散光一般是眼角膜比平整造成的,通过日常习惯的养成可以克服部分散光问题,或是佩戴眼睛矫正修复也可以自行恢复。

在工作和学习生活中,看东西不要眯眼,保持完全睁开眼睛看东西;不要歪着脑袋或躺在床上看手机书籍,长期不正确的姿势看东西,会造成双眼看东西不一致或压迫眼角膜,造成散光、弱视、屈光不正等问题;经常往远处看,每天坚持,可以有效改善散光;每天多看些绿的花草树木,可以对眼部起到缓解的作用,让视网膜也得到放松,对恢复散光有一定的帮助;每天做眼保健操,对眼部进行按摩,缓解眼部的肌肉,不至于让眼角膜长期的受力。

很多散光患者都是因为已经开始近视了,所以佩戴合适的眼镜,是改善和避免散光的主要途径。

### 如何改善水肿体质

本报讯 记者陈希子报道:近日,家住咸安阳光社区的王女士想咨询,该如何科学改善水肿体质呢?

阳光社区卫生服务中心相关负责人介绍,水肿简单来说,就是身体多余的水分无法排除、堆积在体内。易水肿的体质,通常都是新陈代谢较差,或是饮食口味过重所致。

对于长期站着或是坐着的人,尽量30分钟就起来活动一下或者按摩腿部5-10分钟。通过锻炼也能达到防浮肿的作用,经常进行慢跑或者快走都是预防水肿行之有效的方法。

季节交替时,一定要注意腿部保暖。尤其是在夏季,穿着短裤躲在空调房里,最好用一条小毛毯盖住双腿。

可以多吃一些含钾元素比较高的食物,比如香菇、菠菜、芹菜、葡萄柚、香蕉、番茄、苹果等,可以促进钠的排出,帮助消除水肿。多摄取鸡肉和鱼肉等优质蛋白质。

### 如何预防结膜炎

本报讯 记者焦姣报道:近日,家住潜山路附近的刘阿姨咨询,自家宝宝最近老是揉眼睛,把眼睛弄的红红的,甚至肿了起来,去医院检查发现是结膜炎,想知道该如何预防?

万年路社区卫生服务中心相关负责人介绍,结膜炎分两种,一种情况是过敏性结膜炎。贪玩儿的小朋友总是容易接触到各种东西,玩具上的灰尘、公园里的泥土、小动物的皮毛等,稍不注意碰到了眼睛就易导致孩子患上过敏性结膜炎。表现为宝宝老是揉眼,眼红甚至眼睛都肿。这时首先应该脱离过敏源,然后在医生的指导下使用抗过敏的眼药水。

另一种情况是细菌性结膜炎。因为宝宝经常用手揉眼,出现眼红、黄色分泌物明显增多,覆盖眼睑边缘,眼皮肿胀。这时应该注意隔离,加强眼部清洁,在医生的指导下使用抗细菌的眼药水。

此外,电子产品的出现加重了小朋友的用眼负担,平时用眼习惯不佳,屈光不正也容易导致眼睛易疲劳、反复揉眼、频繁瞬目的情况,反复揉眼也可以导致或加重散光的发生。需要家长注意纠正小朋友的用眼习惯,少看电子产品,定期去医院行验光检查。

夏季多风,小朋友户外运动时,不小心被沙尘、小虫子或者化学物品等异物进入眼内,也会引起宝宝揉眼,眼红流泪,严重的甚至不肯睁眼,疼痛剧烈。出现这种情况,应该立即用清水冲洗眼睛,并及时到医院就诊。

# 认识多一“碘” 误解少一“碘”

咸宁日报全媒体记者 刘念 通讯员 姚国薇

2020年5月15日是我国第27个“防治碘缺乏病日”,今年的主题为“众志成城战疫情,科学补碘保健康”。不少市民不知道自己是否需要补碘,不补担心缺碘,补了又担心过量。对此,记者采访了市疾控中心慢病科蔡建忠。

### 市民仍需通过食盐补碘

【市民疑问】

24岁的上班族小张做菜用的是未加碘盐。她说,我们从平常吃的食物中就能够摄取到足够的碘,不需要另外补碘吧?

【专家解答】

多年来,我市坚持实施食盐加碘为主消除碘缺乏病的综合防治措施,保持持续消除碘缺乏病状态。

但鉴于我市属于自然环境缺碘地区,市民如果不食用碘盐,仅从饮用水和食物中摄入碘,是远远不能够满足人体正常需要的。

碘是新陈代谢和生长发育必需的微量营养素,是人体合成甲状腺激素的主要原料。碘缺乏病是由于外环境缺碘,造成人体碘摄入不足而发生的一系列疾病的总称。

碘缺乏最大危害是影响智力发育。孩子大脑发育从母亲怀孕就开始了。胎儿期和婴幼儿期(0-3岁)是孩子大脑发育的关键时期。如果孩子在此期和婴幼儿期缺碘,会影响大脑正常发育,严重的造成克汀病、聋哑、智力损伤等。

胎儿所需要的碘全部来自母亲,因此,孕妇碘营养不足会造成胎儿缺碘。如果孕期严重缺碘会出现流产、早产、死产和先天畸形。

成年人缺碘可能会导致甲状腺功能低下,容易疲劳、精神不集中、工作效率下降。

碘缺乏病是可以预防的,最简便、安全、有效的预防方式是食用碘盐。

### 成人每天食用碘盐6克

【市民疑问】

家住璟湖世纪城的汪女士说,家里用的是碘盐,但不知道应该吃多少,吃少担心缺碘,吃多又担心过量会患上其它甲状腺疾病。

【专家解答】

人体对碘的储存能力有限,由于自然环境缺碘是长期存在的,因此补碘应遵循长期、微量、日常和生活化原则。

补碘的措施主要有碘盐、碘制剂和富碘食品等。食盐加碘具有安全、有效、简单、易行、价廉、能够长期坚持食用的优势,成为补碘的最佳途径。

碘缺乏和摄入量过量均会对人体造成危害。正常人每日需要的供碘量约为150微克。按照碘盐浓度的平均值25毫克/公斤计算,成人每天吃6克碘盐即可。

需要注意的是,妊娠期和哺乳期妇女对碘的需要量明显高于普通人群。咸宁市碘营养监测结果显示,我市孕产妇碘营养水平在150微克左右,离世界卫生组织推荐的碘营养水平150~250微克/天,有差距。孕期和哺乳期妇女除每天食用适量的碘盐外,建议每周至少摄入一次富含碘的海产品,如海带、紫菜、淡菜、海参、干贝、龙虾等。

要提醒的是,目前没有直接证据表明食用碘盐或碘摄入量增加与甲状腺癌的发生相关。

### 碘盐也有不适宜食用人群

【市民疑问】

家住翔花园的王女士说,市面上食盐的种类很多,有精制碘盐、低钠盐、未加碘盐、海盐等,该如何选择?

【专家解答】

市场上销售的盐有很多种,需要知道的关键点有两个,一是低钠,二是含碘。低钠盐和含碘盐,有不适宜食用的人群。

低钠盐与普通钠盐相比含钠离子少,富含钾离子,有助人体钠钾平衡,降低高血压、心血管疾病的风险,仅适合高血压患者食用,不过不适合高钾药物服用者、心脏有疾病和肾功能不全的人群。需要注意的是,低钠盐也含碘。

碘盐是指添加了碘离子的食盐。但甲状腺功能亢进、甲状腺炎、自身免疫性甲状腺疾病等患者中的少数人,因治疗需要遵医嘱不可食用或少食用碘盐。

普通人建议食用碘盐,碘盐应该通过正规渠道购买,必须有包装和碘盐标志,购买时要看清楚。

购买的碘盐要妥善保存,碘盐应放在阴凉、干燥处,避免受日光直射和吸潮,离开灶台存放,避免高温影响。

为防止碘丢失,烹饪时不宜过早放入碘盐,宜在食物快熟时放入,避免用碘盐爆锅、长时间炖、煮,以免碘受热失效而失去补碘的作用。