

# 关注“地贫” 减“贫”防“贫”

本报记者 李嘉

今年5月8日是第31个“世界地贫日”，主题是“关注地贫，筛诊治并重”，旨在倡导科学防控地中海贫血，引导新婚和准备怀孕夫妇注重地贫筛查、产前诊断和遗传咨询，促进地贫患者早诊早治和规范健康管理。

## 什么是地中海贫血？有哪些症状？

地中海贫血简称地贫，又称海洋性贫血、珠蛋白合成障碍性贫血，因最早发现于地中海沿岸国家而得名。

地中海贫血是一组遗传性溶血性贫血，是由于珠蛋白基因(地贫基因)的缺陷使血红蛋白中的一种或几种珠蛋白肽链合成减少或不能合成，导致血红蛋白的组成成分改变，继而引发慢性溶血和贫血。

静止型或轻型地贫：没有明显症状或症状轻微，不影响日常生活与工作，但可能会将异常基因遗传

给下一代。

中间型地贫：临床表现差异很大，会有不同程度的贫血、疲乏无力、肝脾肿大以及出现轻度黄疸，重者需要定期输血和排铁治疗。

重型地贫：重型α地贫胎儿多在孕晚期出现水肿综合征，可能胎死宫内或出生后死亡，甚至危及孕妇生命。重型β地贫患者出生时一般没有临床症状，通常在出生3至6个月开始出现逐渐加重的贫血，伴有面色苍白、肝脾肿大、黄疸、发育不良等。

地贫是一种常染色体隐性遗传病。多数人携带有缺陷的地贫基因但不表现出临床症状，被称为地贫基因携带者，主要包括静止型α地贫、轻型α地贫和轻型β地贫。

地中海贫血只通过遗传的方式传播。它不会从患儿直接传播给正常孩子。这一疾病是通过携带有地中海贫血致病基因的父母传给后代。

所谓“携带者”是指个体细胞里有一个正常基因和一个地中海贫血基因，绝大多数携带者可以过完全正常、健康地生活。

## 与一般贫血有何区别？会传染或遗传吗？

贫血是指血液中红细胞数量或者血红蛋白含量减少。一般轻微贫血不会对人体造成影响，但严重贫血会使人体组织得不到足够的氧供而致病。贫血有很多种类，最常见的有营养性缺铁性贫血和地中海贫血。

营养性缺铁性贫血是由于人体

内没有足够的铁元素，可能是从食物中摄取不足，也可能因失血导致铁丢失过多，使用铁剂或常吃含铁量较高的食物可以纠正此类贫血。

地贫却完全不同，它是一种因基因缺失或突变导致的遗传性贫血，目前用药物无法治愈。

地贫是基因缺陷导致的遗传性贫血病，只会遗传，不会传染。正常情况下，一个人拥有两组正常的珠蛋白基因，一组遗传自父亲，另一组遗传自母亲。假如父母染色体上携带这种异常基因，后代就有可能遗传这种异常基因，也就有可能患上地贫。

## 如何预防和治疗地贫？

目前地贫尚无药物和成熟的基因治疗方法，地贫基因携带者无需特殊治疗，中重型地贫患者需要定期输血和排铁治疗维持生命。造血干细胞移植是目前可能治愈重型β地贫的方法。

在地贫高发地区开展婚前孕产以及产前地贫筛查、诊断和干预，防止重型地贫儿的出生，是防控地贫的最有效措施。

地贫预防采取三级预防策略。

一级预防：通过婚前孕产优生检查，及早发现夫妇双方地贫基因携带状况，针对性制订孕育计划，预防地贫的发生。

二级预防：实施产前诊断和遗传咨询，明确胎儿地贫基因类型，避免重型地贫儿出生。

三级预防：开展新生儿疾病筛查，促进确诊地贫患儿早诊早治。

地贫是一种常染色体隐性遗传病。多数人只是地贫基因携带者，不表现出任何症状或者症状非常轻微，易被忽略，多在体检或地贫家系调查时才被发现。因此，如果要了解个人地贫患病或基因携带情况，必须接受正规的地贫筛查和基因检测才能确定。至少排除了夫妇一方是地贫基因携带者，才能解除孕育中重型地贫儿的风险。

目前，这一疾病还不能被预防。但通过健康教育、性状检测、遗传咨询及产前诊断等项目可以给家庭提供足够的医疗信息来帮助他们拥有健康的孩子。

认为自己可能是地中海贫血患者或携带者的人应该到医院或遗传服务中心获取最新知识并进行相关检测，可以检测出他们是否是携带者。遗传咨询师会帮助他们制定未来家庭的计划。

采用基因分析法进行产前诊断，可在妊娠早期对重型β和α地中海贫血胎儿作出诊断，并及时给予医学处理，是目前预防本病行之有效的方法。

# 致敬“提灯女神”

本报记者 李嘉

5月12日是国际护士节，今年我国护士节的主题是“发展护士队伍，优化护理服务”。国家卫生健康委办公厅发布有关工作通知，号召全国各地卫生健康委发展壮大护士队伍，完善惠护举措，发挥护理专业作用，增强群众获得感，加大护理行业宣传，营造良好氛围，推动新时代护理高质量发展。

发展壮大护士队伍，完善惠护举措。加强护士队伍建设是推动卫生健康事业发展的基础性工作，也是推进健康中国建设战略和实施积极应对人口老龄化国家战略的重要举措。各地卫生健康行政部门和医疗机构要认真落实党中央、国务院关于关心关爱广大医护人员

的决策部署，落实《护士条例》有关规定，依法依规保障护士获得工资报酬、福利待遇、社会保险、卫生防护、执业安全等合法权益。深入基层一线走访慰问临床护士、特殊困难护士以及承担援藏援疆援青、对口支援、援外医疗等任务的护士，了解其思想、工作和生活状况，落实好各种惠护政策，尽最大努力帮助解决实际困难，送去组织的关怀和温暖。加强护士人文关怀，通过举办心理讲座、文体活动等多种方式帮助护士舒缓压力，促进身心健康。不断改善护士工作环境、值班休息和后勤保障条件，让其舒心、安心投入工作。科学合理弹性排班，减少重复性培训考核、竞赛等。充分借

助信息化手段，减少临床护士不必要的书写负担。

发挥护理专业作用，增强群众获得感。广大护士是维护和保障人民群众生命安全和身体健康的重要力量，对不断满足人民日益增长的美好生活需要发挥重要作用。要坚持“以人民为中心”的理念，践行“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的崇高职业精神，持续落实改善护理服务行动计划，优化护理服务，为患者提供医学照顾、病情观察、协助治疗、健康指导、人文关怀等整体护理服务。要积极开展延续性护理服务、“互联网+护理服务”和居家上门护理服务，为人民群众提供全方位全周期护

理服务，切实推进护理工作贴近患者、贴近临床和贴近社会。

加大护理行业宣传，营造良好氛围。各级卫生健康行政部门和医疗机构要充分利用电视、广播、报纸、网站、新媒体、自媒体等方式，多形式、多渠道、全方位宣传护士队伍建设取得成绩和护理先进典型，特别要大力宣传长期坚守在临床一线护理岗位，扎根在条件艰苦岗位的优秀护士和护理团队。进一步弘扬南丁格尔精神，展现当代护士良好风貌，在全社会营造尊重护士、关爱护士的浓厚氛围。要号召广大护士立足岗位、开拓进取，为推动新时代护理高质量发展，增进人民群众健康福祉作出积极贡献。

## 咸安区烟草专卖局打造红色主题示范街

本报讯 通讯员王玲兰、方铂报道：为进一步推进卷烟零售终端提质工作，近日，咸安区烟草专卖局永安管理所利用汀泗桥战役纪念馆红色资源，打造红色主题示范街。

该所依托叶挺将军率领第四军独立团在汀泗桥击退国民党军阀吴佩孚的红色事迹，以零售终端提质为切入点，通过红色语录、叶挺小故事、制作红色烟膜，打造红色示范

街，组织诚信互助小组开展“红色故事我来讲”主题活动，从历史文脉中，汲取团结奋进力量，在夯实市场管理、服务基础的同时，用中国式现代化的生动实践为改革发展贡献烟草力量。

咸安区烟草专卖局有关负责人介绍，下一步将结合各所辖区内的特色资源，制定针对性的终端提质策略，做到百花齐放、齐头并进，将客户服务水平推向新高度。

## 通城县烟草专卖局开展文明出行志愿劝导活动

本报讯 通讯员方丹报道：近日，通城县烟草专卖局(营销部)组织志愿劝导服务队到主要交通路口开展文明交通劝导志愿服务活动。

活动中，该局志愿者们在指定路口开展交通秩序管理、文明宣传、现场劝导服务活动，引导过往行人注意交通信号灯，对闯红灯、车辆乱停放、不走斑马线等不文明行为进行

提醒和劝阻，并对行人进行交通安全的宣导，引导行人遵守交通规则，增强市民的文明交通意识，为维护道路畅通和出行安全做出了积极贡献。

通过此次劝导活动，志愿者们以实际行动让文明出行、安全出行的理念进一步深入人心，进一步提高群众的文明交通意识，彰显烟草企业社会责任与担当。

## 通山县烟草专卖局提升云POS系统运行质效

本报讯 通讯员徐剑报道：近日，通山县烟草专卖局以问题为导向，不断加强终端指导、优化终端层级，持续提升云POS系统运行质量。

该局精心组织营销人员召开云POS系统运行研判会，针对前期的问题及不达标项进行逐一分析，查找原因、制定有效对

策；组织营销人员开展终端客户实地走访，“手把手”讲解、系统演示，指导商品入库、数据分析、库存查询等模块使用、操作，确保客户从“能扫”向“会扫”转变；定期跟踪终端客户的扫码频次、在线时长以及会员等核心数据，及时提醒、纠正偏差，使终端客户养成“即买即扫”“即时入库”的好习惯。

## 崇阳县烟草专卖局多措并举推进清廉建设

本报讯 通讯员黄晓宏报道：近日，崇阳县烟草专卖局多措并举推进清廉所队建设，浓厚廉洁文化阵地。

一是以制度提素质。通过完善《崇阳县局廉政家访制度》《领导干部责任纪律清单》《廉洁风险点清单》《纪律作风整顿负面清单》等制度，结合工作实际拓宽评定范围至服务群众、工作业绩等方面，确保党风廉政建设抓在实处、干在实处。

二是以文化涵清风。通过书记讲党课、内训师授课、廉政文化下基层、法律法规进校园等多种形式，提升清廉“含氧量”；打造廉洁文化墙、廉洁书桌、廉洁图

书角等“阵地”，时刻播放“廉洁正能量”，让清廉之风充盈每一个角落。

三是以警钟固防线。通过书“廉”、唱“廉”、说“廉”、警“廉”等活动，培养严格自律意识；采取明暗交叉、检抽结合等方式，加大8小时内外纪律作风整顿，把严的主基调贯穿工作生活始终，警醒严守“底线”，不越“红线”。

金叶风  
咸宁市烟草专卖局主办

## 生活顾问

### 过度节食减肥坏处多

本报讯 记者李嘉报道：天气渐热，小肚子、赘肉也藏不住了，不少人开始节食、吃网购减肥药、大量运动……内分泌代谢病科专家表示，这些减肥法虽然在短期内让体重下降，但后期反弹也很快，而且可能带来一系列健康问题，比如在内分泌科门诊中就经常有患者因过度减肥导致内分泌功能紊乱。

月经不调。过度节食、缺乏蛋白质营养的人，不仅无法分泌足够的促性腺激素，还会导致代谢和内分泌紊乱，出现下丘脑功能紊乱、脑垂体功能衰退，从而使卵巢等生殖器官功能减退，甚至停止排卵。对于青春期和育龄期女性来说，长期闭经危害很大，可能导致不孕、卵巢早衰、早绝经，还可能发生子宫内膜癌，对骨代谢产生影响。

脾气爆、皮肤糙。长期节食减肥，会导致机体代谢能力下降，引起激素紊乱、内分泌失调等问题，表现为疲劳、乏力、色斑、脾气暴躁、情绪不稳定。

胃疼、食欲不振。长期过度节食也容易触发多种胃肠道疾病，比如胃炎、胃溃疡，以及便秘、腹泻、食欲不振、恶心、呕吐等症状，还可能患上厌食症。滥用泻药等减肥药物，则会导致肠道菌群失调、肠道功能紊乱，引发更严重的肛肠胃疾病。

贫血、乏力。持续过度节食，严重蛋白质缺乏会造成肌肉量、免疫力下降，增加罹患多种慢病的风险。有研究显示，低碳水化合物饮食的死亡风险更高。因此，要想减肥，必须先吃好吃好。

肌肉内伤、膝盖疼。不少人认为，运动强度越大，减肥效果越好，但这容易导致半月板、跟腱等部位发生损伤，运动后出现头晕、呕吐、胸闷等不适。应以自身可承受的强度、强度为宜，客观评估自己的运动能力。

### 吓一跳为何能止嗝

本报讯 记者李嘉报道：打嗝是怎么发生的，“惊吓法”止嗝科学么？

对此，专家表示，人在打嗝时，突然受到惊吓，会引发体内交感神经兴奋。交感神经系统与副交感神经系统是此消彼长的关系，这意味着这时的副交感神经会受到抑制，而膈肌受到的刺激也会因此减弱、痉挛性收缩消失，使得打嗝停止。

需要注意的是，患有高血压、心脏病的人不能使用这种方法。另外，“惊吓法”仅适用于一过性呃逆。如果长期打嗝，可能与胃肠道疾病、胸膜疾病、腹膜疾病，以及颅内肿瘤、脑膜炎、脑血管病等有关，需及时前往医院检查以排查病因。

除了“惊吓法”之外，打嗝还可以通过以下4种方法停止。

- 1.弯腰喝水法。缓缓喝几口水并慢慢咽下，同时做弯腰90度的动作10~15次。由于胃部离膈肌较近，通过喝温水的办法可以从内部温暖膈肌；人弯腰时，内脏对膈肌也有按摩作用，可缓解膈肌痉挛，达到止嗝目的。
- 2.憋气法。屏住呼吸30~40秒，使气道内的二氧化碳浓度增加，干扰打嗝的神经反射活动。
- 3.纸袋呼吸法。用一个小的纸袋罩住口鼻，进行3~5次深呼吸。通过将呼出的二氧化碳重复吸入，增加血液中二氧化碳的浓度。需要注意，心肺功能欠佳者要慎用方法2和3。
- 4.牵舌法。用一块干净的纱布垫在舌头上，用手指捏住舌头，轻轻向外拉伸。此时，会感到腹部有气体上升，呃逆自然消除。

### 触摸能够疗愈身心

本报讯 记者李嘉报道：生活中，人们常常会通过握手、拥抱、爱抚等触摸方式，进行情感交流。特别是在感到失落或难过时，亲人或朋友一个及时的拥抱总能带来温暖和力量。

触摸可改善全人群身心健康。研究发现，触摸可使成年人压力激素水平降低，抑郁、焦虑程度减轻，幸福感提升。对于新生儿来说，触摸的作用更显著，可改善呼吸功能、维护体温平衡、增加体重等。对新生儿来说，被谁触摸是个重要因素，来自父母的触摸往往比医护人员更有益处。

研究显示，相比身躯、手臂等其他身体部位，头部被触摸时(包括面部按摩、头皮按摩)，带来的好处最明显，而且单向触摸比双向触摸更有益。另外，频繁触摸干预会产生更多有益影响，这也是为什么拥抱往往比按摩更有效，因为日常发生拥抱的次数更多。

研究称，在沒有与他人身体接触的条件时，人们也可选择与物体接触，如拥抱毛毯。数据显示，人与物体的相互作用同样可带来生理指标上的显著改善，但在改善抑郁、焦虑等心理健康方面，效果不及被他人触摸。

## 人民法院公告

咸宁东瑞汽车销售服务有限公司、戈军、韩立雄：本院在执行申请执行人王小光与被被执行人咸宁东瑞汽车销售服务有限公司、戈军民间借贷纠纷一案中，于2024年1月25日作出(2024)鄂1202执异7号执行裁定书。(裁定如下：一、追加第三人韩立雄为王小光申请执行被执行人咸宁东瑞汽车销售服务有限公司、戈军民间借贷纠纷一案的被被执行人；二、第三人韩立雄在认缴出资范围内对申请执行人王小光承担清偿责任。)自公告之日起，经过三十日内来本院领取执行裁定书，逾期视为送达。申请执行人或被被执行人对本裁定不服，可以自裁定书送达之日起十五日内，向本院提起执行异议之诉。

咸宁市咸安区人民法院  
2024年5月10日

## 遗失声明

通山黑天鹤艺术培训学校有限公司遗失公章以及财务专用章各一枚，统一社会信用代码：91421224MA499J53XA，特声明作废。

王祥、黄敏遗失坐落于通城县隽水镇白沙社区阳光国际城1号楼2单元1106号的不动产权证，不动产权证号：鄂(2023)通城不动产权第0000796号，面积124.51平方米，特声明作废。

施继堂遗失残疾人证，证号：42120219950223297343，特声明作废。

## 崇阳县中医院骨伤科

电话：3066175 3066171 3066230  
崇阳县天城镇程家巷36号  
(咸)医广【2023】第013号