

我省仁院长获“2020年全国优秀医院院长”荣誉称号

9月11日,2020中国医院大会在北京召开,我省有3位院长获得“2020年全国优秀医院院长”荣誉称号,他们分别是吉林大学中日联谊医院院长崔树森、吉林省人民医院院长张景斌、原延边大学附属医院院长金哲虎。

据悉,中国医院协会优秀医院院长和突出贡献奖评比表彰活动是经国家卫健委批准、国务院审核的卫生健康行业最高的管理类奖项之一,每两年举办一次。2020年3月,中国医院协会启动了2020年优秀医院院长和突出贡献奖评选活动,本次评选更加突出在抗击新冠肺炎疫情中表现突出、在健康扶贫和深化医药卫生体制改革中成绩显著的医院院长。依据评奖办法和条件,严格按照“两审三公示”的评选程序,最终经国家卫健委审定,评选出全国优秀医院院长获奖者97名和突出贡献奖获奖者5名。

城市晚报全媒体记者 朴松莲报道



健康孩子从三级预防开始 我省举行“预防出生缺陷日”主题宣传活动

9月12日是第16个“中国预防出生缺陷日”,今年主题为“同心抗疫,护佑新生”。我国作为出生缺陷高发国,据估算,我国出生缺陷总发生率约为5.6%。随着全面“二孩”政策实施,高龄孕产妇比例的上升,出生缺陷比例也在逐渐增高。

为贯彻落实《健康中国行动》(2019-2030年),进一步推进出生缺陷防控工作,降低出生缺陷儿童的发生,提高出生人口素质,9月11日,由吉林省卫生健康委主办、吉林省妇幼保健院承办,长春市妇幼保健计划生育服务中心协同举办的2020年“预防出生缺陷日”主题宣传活动在省妇幼保健院举行。

出生缺陷也称先天异常,指孩子出生前就发生的形态、结构、功能、代谢等方面的异常,有些异常可以在出生时就表现出来,有些则要在出生后过一段时间,甚至若干年后才显示出来。据介绍,出生缺陷是导致早期流产、死胎、围产儿死亡、婴幼儿死亡和先天残疾的主要原因,不但严重危害儿童生存和生活质量,影响家庭和谐幸福,也会造成巨大的社会经济负担,为减少出生缺陷发生,我国采取“三级预防”策略。一级预防,主要通过宣传教育、婚检和孕前优生健康检查等防止出生缺陷的发生;二级预防,主要是通过产前筛查、产前诊断



等减少严重出生缺陷儿的出生;三级预防,是通过新生儿疾病筛查等预防和减少儿童残疾。

根据我省近三年出生缺陷监测数据显示,我省出生缺陷总体发生率在100/万左右,出生缺陷发生率排在前三位的病种为先天性心脏病、多指(趾)、外耳其他畸形。近年来,我省高度重视出生缺陷防治工作,相继出台了一系列政策措施,健全完善了出生缺陷综合防控体系,围绕婚前和孕前、孕期和产前、新生儿等各个阶段,实施了免费婚前检查、免费孕前优生健康检查、免费增补叶酸、长春市实施免费产前筛查、贫困地区免费新生儿疾病筛查、贫困出生缺陷(遗传代谢病)救助、贫困听障儿童救治等项目。

近年来,我省产前筛查率逐年上升,2019年产前筛查率达70%以上,

通过产前筛查和产前诊断阻止了200多例唐氏综合征等染色体异常患儿的出生。对可干预的新生儿出生缺陷,我省坚持“早筛查、早诊断、早治疗”策略,累计筛查新生儿200多万,确诊苯丙酮尿症和先天性甲低等遗传代谢性疾病1000余例,绝大多数患儿得到及时规范的治疗,避免了患儿智力发育和体格发育障碍的发生。为预防和减少出生缺陷的发生,有效减轻患儿家庭经济负担发挥了重要作用。

此次“预防出生缺陷日”主题宣传活动包含主题讲座、健康义诊、筛查体检等多种形式,吸引了众多家长参与。“我怀孕的时候就参加过这个活动,医生详细为我讲解了孕期都要注意什么,现在我孩子都3岁了,活蹦乱跳的,非常健康。今天我带他一起来的,想听听讲座学点知识。”张女士的话代表了很多参与者的心声。

在省妇幼保健院副院长万立新看来,“我省非常重视预防出生缺陷这项工作,从2007年至今,我们成功阻断了上百例唐氏筛查遗传代谢疾病新生儿的出生,成功筛查了1000余例遗传代谢性疾病,特别是甲低和苯丙酮尿症。今后我们还会继续加强这方面工作,提高出生人口素质。”

城市晚报全媒体记者 朴松莲报道

爱护牙齿,从均衡饮食限糖减酸开始

蛀牙、牙龈出血、牙齿敏感……每个人或多或少都出现过牙齿问题,如何拥有口腔健康?吉林大学口腔医院口腔预防科主任、吉林省健康管理首席专家王瑞告诉记者,正如今年爱牙日的副主题所说,均衡饮食限糖减酸,洁白牙齿灿烂微笑。

孩子们口腔状况越来越糟

“现在孩子的口腔状况,无论是我省还是全国的数据都比十年前差很多。”王瑞坦言,随着生活水平的提高,饮料、奶制品、又甜又粘的含糖食品……孩子们吃得太多了。“很多家长知道饮料会引起龋齿,会控制孩子喝饮料,却往往忽视了柠檬水、酸奶,它们也是造成龋齿的罪魁祸首。”值得一提的是,我省的口腔健康教育还需要进一步加强,学生自觉刷牙、使用牙线……保健措施做得不够,导致5岁年龄组、12岁年龄组的患龋率比

十年前高很多。

这些护牙误区不要犯

王瑞告诉记者,很多家长们的口腔健康知识就是错的。最常见的护牙误区如下:

误区一:儿童尤其是低龄儿童不需要刷牙。

其实从婴幼儿的第一颗牙齿萌出,就需要每天清洁牙齿,尤其是长出4颗牙齿,就需要刷牙。

误区二:乳牙迟早要换,不需要治疗。

孩子的乳牙在2岁半左右就会全部萌出,12岁左右替换完成,这段时间是儿童生长发育的重要时期,乳牙的功能非常重要,除了咀嚼食物,还影响颌面部的发育,因此乳牙的治疗是必须的。

误区三:糖对牙齿有害,不允许孩子吃糖。

糖是身体必须的营养物质,只是吃糖的方式方法要注意。过量的、每天多次的食用甜食,甜食在口内发酵产生酸,导致牙齿硬组织脱矿,产生龋齿。如果要吃糖,尽量与正餐一起吃,减少吃糖的次数和时间。

爱牙七条要牢记

一、平衡膳食模式,饮食多样均衡

二、科学鉴别糖类,远离添加糖

三、少喝碳酸饮料,避免牙齿损伤

四、多吃瓜果蔬菜,减少烟酒槟榔

五、提倡母乳喂养,健康饮食习惯

六、不要带着口腔疾病怀孕

七、清洁口腔很重要,刷牙漱口用牙线

9月20日是爱牙日,更是周日,家长们带着宝宝好好检查一下牙齿健康吧!

城市晚报全媒体记者 朴松莲报道

吉林省心脑血管疾病、慢性呼吸系统疾病、糖尿病防治行动推进会召开

9月11日,由吉林省卫生健康委员会主办,吉林省疾病预防控制中心承办的“吉林省心脑血管疾病、慢性呼吸系统疾病、糖尿病防治行动推进会暨培训会”在吉林省疾控中心召开。各地区卫生健康行政部门疾控处(科)长,疾控中心分管主任、慢病科长,各相关部门有关负责同志以及各慢性病相关防治行动工作组成员共80余人参加了本次会议。

会议期间,国家心血管病高危人群早期筛查与综合干预项目执行负责人李希,以“心血管病精准防控”为题进行授课,准确分析了当前心血管疾病预防形势及流行特点,重点讲解如何精准防控。我省相关领域的专家、教授分别就心脑血管疾病、慢性呼吸系统疾病、糖尿病防控策略及措施开展研讨交流。

城市晚报全媒体记者 朴松莲报道

又感冒了? 这些方法值得一试

风湿、感冒、血压增高……数场台风的组合拳下来,气候变化让很多人旧病复发,体质弱的人更容易诱发新病,我们该如何养护?如何滋补保健?如何预防常见病?记者采访了长春市中心医院中医科主任裴智梅。

“因天制宜”防感冒

当天气发生突变时,要及时增减衣物,以防受凉而诱发感冒。裴智梅提醒大家要特别注意脚部保暖,“尤其是雨天,脚部受凉后,可以在家里就地取材及时泡脚。”裴智梅建议可以用姜切片煮水,或用肉桂、花椒、大料煮水泡脚,泡脚后还需注意脚部保暖,最好是等脚自然凉之后再行其他活动,也可以先穿上袜子为脚部保暖。

现在昼夜温差变大,在衣着和居家休息方面都要注意,尤其要注意防止夜间着凉。“可以在午间少穿一些衣服,出门穿一件单薄的外套,所以,注意保暖的同时也不要捂得严严实实,防止暑温未消又穿多带来的身体不适。”

吃“常温”的食物

“现在开始不建议吃冰镇的食物,哪怕是从冰箱里拿出来的食物也要放到常温后再食用,要多喝温开水。一日三餐,准时清淡,不吃辛辣,不贪凉。”裴智梅表示,立秋之后保养肠胃很重要,“腹部最怕受寒,寒冷的空气会使胃肠道出现痉挛状态,尤其是脾胃虚寒

的人,在这个节气很容易出现脾胃不适,所以养胃要从保暖开始。”腹部的保暖尤其是脐部的保暖非常重要,裴智梅建议脾胃虚寒的人可以在衣服里面穿个背心。

立秋后很多人的食欲逐渐变好,开始贴秋膘。裴智梅表示,脾胃功能还没有完全调整到秋季状态,大吃特吃很容易增加肠胃负担,使人出现腹痛腹泻、呕吐等症状,所以在进入立秋之后不宜大补特补。体质虚的人可以适当补充一些蛋白质、碳水化合物、蔬菜水果,但类似于高脂血症类人群不宜过度食用油腻食物。脾胃是后天之本,秋季养胃可以喝一些粥品,比如山药粥,体质偏热者可在白粥内加蒲公英,偏凉者加生姜,小米粥、萝卜汤也是不错的选择。

日间多喝淡茶可养心

从门诊来看,心脑血管疾病的发病率明显提高。裴智梅表示,高血压病人秋冬之交血压往往要较夏季的血压增高20毫米汞柱,因此容易造成冠状动脉循环的障碍。此时注意多摄入含蛋白质、镁、钙丰富的食物,既可有效地预防心脑血管疾病,也可预防脑血管疾病的发生。还应防止进食过饱,晚餐以八分饱为宜,晨起喝杯白开水,以冲淡血液;日间多喝淡茶,对心脏有保养作用。

城市晚报全媒体记者 朴松莲报道

吉大中日联谊医院获“夫精人工授精技术”正式运行资质

9月8日,吉林大学中日联谊医院生殖医学中心辅助生殖技术“夫精人工授精技术”通过吉林省卫生健康委审核,批复同意正式运行。此次评审专家组由省卫生健康委组织的五位国家级专家组成,分别来自中山大学第一附属医院、武汉大学人民医院、南昌市医学科学研究所附属医院、陕西省生殖科学研究所、广西壮族自治区妇幼保健院。专家组听取了生殖医学中心盛敏佳主任关于“夫精人工授精技术正式运行申请报告”。

会议结束后,专家组及省卫健委领导一行详细对该院辅助生殖中心妇科诊室、男科诊室、取精室、男科化验室及人工授精实验室、手术室、病案室等进行了实地考察,并对科室伦理、病历、数据质控、各项规章制度、临床诊疗及操作规范等进行了检查指导。

据悉,该院将全面推动“夫精人工授精技术”和“体外受精-胚胎移植技术(IVF-ET)”建设工作,争取尽快取得IVF-ET试运行资质,加速生殖医学事业的发展。

城市晚报全媒体记者 朴松莲报道