

我市四个专项行动守护市民健康

4月9日，我市卫生健康四个专项行动工作会议召开，印发《汝州市家庭医生签约服务优化提升行动等四项专项工作方案》，专项行动方案事关每个家庭的健康大事，备受关注。

家庭医生签约服务优化提升行动确定的目标任务是：到2024年底，全市家庭医生有效签约服务覆盖率达到60%以上；高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中、慢性阻塞性肺疾病、慢性肾病、恶性肿瘤等七种重大慢性病患者签约服务覆盖率达到80%以上；65周岁以上老年人、重度残疾人、计划生育特殊家庭成员、严重精神障碍患者、特困供养人员、低保户、脱贫人口、监测对象等重点群体家庭医生签约服务覆盖率达到100%。

围绕目标任务，专项行动从强化家庭医生队伍建设、档案管理应用、健康干预服务等方面制定了工作措施，确保我市家庭医生签约服务优化提升工作扎实有效实施。比如，成立家庭医生服务专家团队和指导团队，以分片包干、对口支援等方式，定期到乡镇卫生院、社区卫生服务中心坐诊。采取多种形式对家庭医生团队成员进行实用技能培训，提升家庭医生常见病基层首诊、急危重症识别转诊、下转患者接续服务、慢性病健康管理传染病防控救治“五大能力”。开展健康干预服务，通过“线上线下”

等多种形式，为签约居民提供针对性健康咨询、健康评估、健康指导、健康宣教、疾病预防、就诊指导、心理疏导等服务。优先保障药品供应，深化医疗、医药、医保“三医联动”，落实好基本医疗保险、城乡居民大病保险和医疗救助重大疾病保障政策，制定重大慢性病基层常用药品目录，实现集采药品下基层，进一步降低药品价格。对行动不便、失能失智的老年人、残疾人等有需求的签约患者，可根据实际情况优先提供家庭病床、治疗护理、安宁疗护、中医服务等居家医疗服务。

重大慢性病防治行动确定的目标任务是：重大慢性病过早死亡率在2023年基础上每年降低1个百分点，到2030年下降至6.6%以下；心脑血管疾病死亡率到2030年下降至185/10万以下；总体癌症五年生存率到2030年达到50%以上。

根据工作部署，4月1日至30日，我市将对全市18岁以上常住人口集中开展重大慢性病大筛查大起底，对筛查对象进行血压、血糖检测及身高、体重、腰围测量，对异常者录入信息系统，完善健康档案，以便随访管理。成立重大慢性病诊疗专家委员会，制定《汝州市重大慢性病诊疗指南》，为患者提供价格低廉、疗效确切的治疗方案。各医疗集团专家下沉基层，培训、指导、帮助基层开展慢性病诊疗工作。推进分级诊疗，到

2025年，建成1家县域医疗卫生次中心，标准化村卫生室覆盖率达到100%，公有产权率达到90%以上。充分发挥医共体牵头作用，构建基层首诊、双向转诊、急慢分治、上下联动的分级诊疗模式。建立防治结合、分工协作、优势互补、上下联动的慢性病综合防治体系。持续推进健康主题公园、步道、小屋和健康村(居委会、社区)、单位、学校、食堂餐厅、酒店等示范创建，构建全方位健康支持性环境，为群众提供方便可及的自助式健康体检服务。

儿童青少年“明眸皓齿”行动确定的目标任务是：从2024年起，全市儿童青少年总体近视率、患龋率每年降低1个百分点；到2030年，实现全市儿童青少年新发近视率和高度近视发生率明显下降，6岁儿童近视率控制在3%左右，小学生近视率控制在30%以内，初中生和高中生近视率分别下降至60%和70%以下，12岁儿童患龋率下降至25%以下。

为实现上述近视防控目标，要求相关部门加强视力健康管理和健康教育，强化学生的体育锻炼，营造良好的视觉环境，合理使用电子产品，加强近视矫正市场监管。推行“医校包联”，落实每学期两次视力监测制度，2024年中小学生近视监测率和视力健康电子档案建档率达到95%以上，2025年达到100%；中小学校开足开齐健康

教育课，将近视防控融入课堂教学、校园文化和学生日常行为规范，保障学生每天做眼保健操和校内、校外各1个小时体育活动时间；开展“阳光体育大课间”“一校一品”活动，合理增加课间操、晨跑等体育锻炼等。同时，要求通过普及口腔卫生知识，实施预防龋齿干预，开展口腔疾病诊治、倡导“减糖”专项行动等措施来为儿童青少年“皓齿”。

儿童青少年脊柱弯曲异常筛查干预行动提出的目标任务是：从2024年起，用两年时间对全市义务教育阶段学生进行一次脊柱弯曲异常筛查，2024年筛查率不低于50%，到2025年筛查率达到100%。从2026年开展常态化筛查干预，到2030年全市中小学生脊柱弯曲异常检出率降低到0.5%以下。

为此，卫生健康部门遴选符合要求的公立医疗机构，向中小學生提供脊柱健康状况筛查服务，筛查结果纳入学生健康档案管理，加强学生隐私和个人健康数据安全保护；对筛查出的脊柱弯曲异常程度较重、需要矫正治疗的学生，做一次脊柱超声检查以明确诊断，出具治疗方案；同时，加强健康宣教，开展端坐护眼活动等，使学生养成良好的坐立行及读写姿势。强化家校医协同，布置适当体育家庭作业，鼓励加强体育锻炼。

融媒体中心记者 陈晶晶

如何科学运动助力青少年健康成长？

春天是万物生长的季节，儿童青少年也迎来了“长高黄金期”。国家体育总局运动医学研究所体育医院内科副主任医师、北京体育大学运动医学博士白云飞表示，运动可以促进生长激素分泌，有利于儿童青少年增高。

白云飞介绍，春夏季儿童青少年生长较快，一是由于天气变暖，户外运动增加，日照增加，加强了钙的吸收和生长激素分泌，促进生长发育；二是蔬果等食物摄入比较丰富，饮食均衡，加速了营养吸收。这两个季节儿童青少年应多进行户外运动，同时注意饮食均衡，以达到增高的目的。

白云飞表示，尽管孩子的身高很大一部分取决于父母遗传基因，但抓住后天影响因素如饮食、运动、睡眠、心理健康等进行系统干预，也能助力青少年长高。有很多案例，父母不高，但孩子依靠后天营养均衡摄入和长期坚持运动，超过了预期的遗传身高。

白云飞介绍，青少年应多做纵向的摸高运动、引体向上，以及篮球、排球、羽毛球、跳绳等运动，这些运动有大量的跳跃动作，在跳跃过程中可以对骨骼产生持续的刺激，尤其是膝关节软骨，可以促进长骨骨质增强和生长。多做一些引体向上等训练也有助于牵拉肌肉，纠正不良体态和姿势，促进身体健康发育。无论哪种运动，关键是要长期坚持，养成规律的运动习惯，尤其是春天天气变暖，多做户外活动会事半功倍。

除了运动外，营养的全面均衡也至关重要。在孩子生长发育期间要补充足够的钙和蛋白质，保证牛奶、鸡蛋等优质蛋白的摄入，补钙的同时可以促进骨骼发育。另外，也要注意摄入适量的铁锌硒等微量元素和维生素，有利于营养吸收。

针对个别青少年通过注射生长激素增高这一现象，白云飞建议，生长激素的注射有其适应症，需要医学上的专业指导，在用量上要控制在安全范围内，还需定期监测各项指标以确保科学性和安全性。需要强调的是，注射生长激素也不是百分百能达到增高目标，只是给孩子争取长高的机会，但同时可能伴随有药物副作用等风险。“即便是注射生长激素，也要通过饮食和运动的综合干预，最终达到增高的目的。”白云飞说。

来源：中国体育报

掌握科学用药常识 避免不良反应

药物是人类与疾病抗争的重要武器，但不当的用药行为往往会导致药物疗效减弱、不良反应增加，甚至威胁患者的生命安全。因此，了解并掌握科学用药的常识，对于维护个人健康和社会医疗资源的合理利用具有重要意义。

合理用药的基本原则

确保药物使用的安全性是合理用药的首要原则。患者在使用药物前，应详细了解药物的适应症、禁忌证、不良反应等信息，确保药物使用符合个人健康状况。

选择药物时，应根据疾病的性质、程度和个体差异，选择最合适的药物，确保药物能够有效发挥作用。在保障药物安全和有效的基础上，应尽量选择价格合理、成本效益高的药物，避免浪费医疗资源。

常用药物的使用方法

抗生素是用于治疗细菌感染的药物，但滥用抗生素会导致细菌耐药性增加。在使用抗生素时，应遵循医生的

建议，按时按量服用，避免自行增减剂量或延长疗程。

解热镇痛药是常见的家庭备用品，但长期大量使用会对肝脏和肾脏造成损伤。在使用解热镇痛药时，应注意控制剂量和疗程，避免长期连续使用。

中成药因其温和的疗效而受到部分患者的青睐，但中成药并非无不良反应。在使用中成药时，应了解药物的成分和功效，避免与西药同时使用可能产生的相互作用。

药物使用的注意事项

遵医嘱 在使用任何药物之前，务必遵循医生或药师的建议。不要自行更改药物种类、剂量或用法。

注意药物相互作用 不同药物之间可能产生相互作用，导致药效增强或减弱。在使用多种药物时，应了解药物之间的相互作用情况。

关注药物不良反应 药物不良反应是使用药物过程中常见的问题。用药时应密切关注身体反应，如果出现不适症状，应及时就医。

按时服药 按照医生或药师建议的时间间隔服药，不要随意增减剂量或改变服药时间。

注意饮食影响 某些食物可能影响药物的吸收和代谢。在服药期间，应咨询医生或药师是否需要调整饮食习惯。



图片来源于网络

避免药物滥用 不要随意使用未经医生建议的药物，尤其是抗生素、止痛药等易产生耐药性或不良反应的药物。

妥善储存药物 将药物存放在干燥、阴凉、通风的地方，避免阳光直射和高温。同时，将药物放在儿童无法触及的地方，以免误服。

定期复查 对于一些需要长期治疗的疾病，患者应定期到医院进行复查，以便医生了解病情变化，及时调整治疗方案。

木子

学习时如何护眼？

在学习中，我们应该做些什么来保护眼睛？可以关注以下几点。

1. 用眼姿势须端正，视线向下防仰视

无论是看书、写字还是使用电子产品，都应保持正确的用眼姿势。眼睛与书本或屏幕的距离要适中，视线应稍微向下倾斜，避免过度仰视或低头。

2. 屏幕亮度要调节，避免刺激护眼

减少非学习目的视屏时间，使用电子设备学习时，应根据环境光线调节屏幕亮度，避免屏幕过亮或过暗对眼睛造成刺激。引导孩子合理使用电子产品，避免过度沉迷其中。

3. 阅读材料慎选择，字迹清晰不费眼 为孩子选择字迹清晰、纸张质量好的阅读材料，避免阅读字迹模糊、纸张粗糙的书籍或资料。

4. 定时休息缓疲劳，眼保健操常相伴

长时间的学习和用眼容易引发眼疲劳。为了缓解眼疲劳，应定时休息和放松，每日做1~2次眼保健操。

5. 学习目标要明确，合理用眼防眼疾

为孩子设定明确的学习目标，提高学习效率。当孩子完成学习任务后，应鼓励其起身运动，条件允许时可至户外运动。

6. 多科学学习安排，避免用眼单一化

在学习过程中，应合理安排不同科目的学习时间，避免长时间专注于某一科目而导致用眼疲劳。同时，鼓励孩子在学习之余进行多样化的活动，如听音乐、做手工等。

来源：国家疾控局

午睡有哪些禁忌？

随着天气转暖，午睡的人越来越多了，但午睡有4个“坑”，能不踩就别踩。

时间过长

午睡时间过长对人体血糖代谢并无益处，还会使人越睡越累。一般情况下，建议午睡时间30分钟以内。

吃完就睡

饭后胃内食物较多，胃肠加强蠕动，血液循环加快。

如果饭后立刻午睡，大脑和全身供血量相对减少，身体会感觉不适，加上午睡时间短，所以醒后会感觉累。

趴着睡

睡觉时心率相对较慢，流经各内脏器官的血流速度也比较慢，大脑的血液灌注也会相对减少，坐着午睡醒来时，可能会引起“脑缺血”，从而感觉累或者头晕。

睡醒马上站起来

不管是午睡还是夜间睡醒了，都尽量不要立马起来。

建议可以先坐在椅子上或者坐在折叠床上，休息3-5分钟，简单地蹬蹬腿或者活动下胳膊。

来源：养生中国

多种春花具有中医养生功效

清明时节，春花绽放。北京协和医院中医科副主任宣磊介绍，春天的许多花朵不仅赏心悦目，还秀色可“餐”，从中医角度具备一定的养生功效，可根据自身体质加入日常饮食。

当前正值樱花和玉兰盛开的时节。宣磊介绍，樱花味辛性平，花叶均可入药，有止咳、平喘、润肠功效。如使用樱花鲜品或干品制作樱花茶，有助于消除疲劳、改善焦虑情绪。玉兰性味辛温，花香扑鼻，有祛风散寒、宣肺通鼻功效，用于头痛、鼻塞、慢性鼻窦炎、过敏性鼻炎的辅助治疗。玉兰有多种食法，花瓣可

炒肉或酿制肉丸，还可制作玉兰饼、玉兰鸡蛋羹等。

春花中的迎春花和连翘均颜色鲜黄夺目，两花形色相似。宣磊介绍，迎春花的花瓣通常为6枚，花朵朝上开放；连翘则有4枚花瓣，朝下开放，能结果实。这两种花入药皆有清热功效，日常可每次3克到5克代茶饮。迎春花有抗菌、抗炎活性，能疏肝解郁、活血通经、清热解毒。连翘经加工泡制成连翘茶，可生津解毒、清热泻火。

来源：新华社

黑蒜虫草花炖瘦肉



图片来源于网络

材料：黑蒜2个，干虫草花20克，陈皮1小瓣，生姜2片，瘦肉200克(3人量)

制作方法：

把所有材料洗净，瘦肉切大块，放入大炖盅内，加水至八分满。炖约1.5小时，加盐调味即可。

汤品点评：

近期不少朋友出现了感冒发烧的情况，想增加抵抗力，除了规律的作息、充足的睡眠、愉悦的心情之外，合理的饮食占到十分重要的部分。我们要对抗疾病，维持健康，除了注意环境卫生，预防一些传染病之外，通过由内而外的体质调养来增强免疫力同样重要。

今天给大家推荐的这款汤水是老少咸宜的——黑蒜虫草花炖瘦肉。黑蒜是生大蒜发酵而来，有调节免疫力的作用。而且口感不像生大蒜那么辛辣，而是甜、软、糯，味道稍微有一点点酸，所以很多吃不得大蒜的人，都能接受黑蒜。配合虫草花、陈皮，就组成一道老少咸宜的保健汤水了。

来源：广州日报

预防癌症坚持高纤维、低脂肪饮食

人体正常细胞通过生长和分裂形成新的细胞，通常细胞发生衰老或受损后会死亡，以维持机体的动态平衡。当机体细胞无限地分裂和扩散，形成新生物时，就是常说的肿瘤。癌症是一系列恶性肿瘤的统称，给患者的生活带来了巨大影响。为了更好地应对这一挑战，科学抗癌、预防为先成为当今医学领域的主旋律。通过深入了解肿瘤防治知识，我们能够更好地保护自己和家人，减少患癌风险。

健康饮食 在肿瘤防治中，饮食被认为是预防的第一道防线。高纤维、低脂肪的饮食结构可有效降低患癌的风险。新鲜蔬菜和水果富含丰富的抗氧化剂，这些物质能够中和体内产生的自由基，减缓细胞氧化损伤

的速度，降低癌症发生的可能性。这些食物还含有丰富的维生素、矿物质等营养成分，有助于维持身体的正常代谢和免疫功能。要减少红肉和加工肉类的摄入，多吃鸡肉、鱼类以及豆类、坚果等。

体育锻炼 坚持体育锻炼是预防癌症的另一重要手段。适度的有氧运动对于维护身体健康至关重要，其中包括散步、慢跑、游泳等形式。这些运动有助于提高身体免疫力，激活自身的防御机制，对抗潜在的异常细胞，从而降低患癌的风险。有氧运动还能够减少慢性炎症的发生，炎症是许多癌症的共同特征之一，通过规律锻炼可以有效降低这一因素对癌症的促进作用。此外，体育锻炼对于维持健康的体重也有着积极影响。肥

胖被认为是引发多种癌症的危险因素之一，而有规律的运动能够帮助控制体重，减少脂肪积累，维持良好的身体状态，还能够有效预防癌症的发生。

戒烟戒酒 吸烟和过度饮酒是引发许多癌症的主要危险因素之一。烟草中的有害物质对人体细胞造成直接损害，增加了患肺癌、口腔癌等的风险。而过量饮酒则容易导致肝癌、胃癌等恶性肿瘤的发生。因此，戒烟戒酒是降低癌症患病风险的关键一步。

定期体检 早期发现、早期治疗是癌症防治的关键。定期体检能够帮助医生及时发现潜在的癌症病变，采取有效的治疗手段。特别是对于一些高危人群，如家族中有癌症

病史的人，定期的遗传咨询和基因检测非常必要，可以及早了解患癌风险，采取相应的预防措施。

维护心理健康 心理健康与身体健康密切相关。长期的精神压力、焦虑和抑郁可能会削弱免疫系统功能，增加癌症的发生风险。因此，树立积极的生活态度、合理安排工作、及时寻求心理健康帮助，有助于维护身心健康，降低癌症的发生风险。

避免暴露于致癌物质 在工作和生活中，我们难免接触一些可能致癌的物质。通过采取一些预防措施，如佩戴防护设备、保持通风等，可以有效降低对致癌物质的暴露，减少癌症的发生概率。

木子