

开展城乡集中式供水单位检查 市卫生监督所台风过境保用水安全

通讯员 徐同

本报讯 今年第9号超强台风“利奇马”登陆后,为确保我市居民饮用水卫生安全,防止突发公共卫生事件的发生,市卫生监督所立即组织执法力量对我市城乡集中式供水单位开展生活饮用水监督检查。

现场,卫生监督员重点检查了各水厂的供水设施卫生防护、生产工艺流程、设施设备运行、水质消毒、涉水产品、台风后应急措施以及水质检测等情况,并调取了暴雨前后原水和出厂水的检测指标。现场卫生监督员还对各集中式供水单位的出厂水水质进行了快速检测,结果显示各水厂出厂水水质皆符合生活饮用水标准。

同时,卫生监督员要求各水厂严格按照相关规范要求,加大每日对水厂的自查及自检力度,及时对设施进行维护,确保混凝、沉淀、过滤及消毒环节正常运转,合理调整混凝剂及消毒剂的投放量,确保出厂水水质符合卫生要求,力求台风过后无疫情。

下一步,市卫生监督所将根据本次检查结果加强对集中式供水单位的监督检查,结合使用生活饮用水在线监测设备,消除卫生安全隐患,严把出厂水水质关,确保我市人民群众饮水卫生安全。

市卫生监督所



全省慢性病 防控学术年会在 在我市召开

加强慢病防控
合力推进健康建设

通讯员 朱洪挺

本报讯 8日,省第七届慢性病防控学术年会在我市顺利召开。北京大学李立明、吕筠教授,上海海军军医大学曹广文教授、省预防医学会会长叶真及各科研机构的专家、大咖齐聚我市,共有来自全省各地的慢性病防治相关业务人员150余人参加会议。

近年来,我市通过健康支持性环境建设,研究出台健康相关性政策,传播健康文化,提高了居民的健康素养。2013年,我市成为全国肿瘤登记处;2014年,成功创建省级慢性病综合防控示范区;2017年成功升级为国家级示范区;2018年开展健康促进县试点工作。通过示范区、试点县等工作的开展,我市慢性病综合防控能力不断加强。

据悉,此次学术年会为期3天,重点讲授WHO(世界卫生组织)发展新方向、健康中国建设新任务、癌症进展发育学、高血压糖尿病防治指南、减盐干预技术、慢性病营养与运动干预、体重管理、慢性病大数据分析、干预效果评价统计分析技术等国内外先进的专科知识。培训内容对于相关从业者进一步做好慢性非传染性疾病的防控工作,提高慢性病防治业务人员工作能力与科研水平具有重要意义。



市民健康学校15日晚继续开课 主讲常见妇科疾病的防治知识

通讯员 楼飞来

本报讯 15日晚7时,市市民健康学校继续开课。主讲人是浙江大学医学硕士、主任医师章君华。章君华一直从事妇产科临床工作,是市妇保院党委委员、妇科病区主任,永康市医界新秀,浙江省县级医学龙头学科后备带头人,金华市321专业技术人才培养工程第三层次培养人员,兼任永康市医学会妇产科分会秘书,金华市妇产科分会妇科肿瘤和腔镜学

组委员。

市市民健康学校由政府出资创办,致力宣传科学、快捷、准确、权威、实用的健康知识,立志打造最快速、最本土、最实用的健康平台,让市民朋友多了解和掌握正确的健身养生知识,尽量让市民在健身养生、看病就诊过程中能少走弯路、少花冤枉钱,为广大市民朋友健康导航。讲课地点在市紫薇中路138号图书馆底楼,欢迎市民朋友参加。

为了更好地开展讲座,市市民健

康学校招聘营养师、运动教练、体育保健教练、运动康复师、心理学专家及专科医师(地方不限),特别是永康在外工作的医疗保健专家到学校讲座,要求讲座内容科学真实、先进、通俗、实用,有益百姓身心健康。联系电话:13967912366。



城乡公交 配防暑药

入伏以来天气炎热。为增强乘客乘车舒适度,日前,城乡公交在每辆公交车上配备了有保济丸、藿香正气水、风油精等预防和缓解中暑的药品,还在每一个车站都放置药品,以备驾驶员和乘客不时之需。

通讯员 吴珂 摄

浅谈孕期睡眠障碍

通讯员 董爱群

在平时门诊,医生经常会碰到前来咨询的孕妇,医生,我以前睡眠不好,我吃帕罗西汀已经半年多了,现在发现怀孕了,这个孩子我能不能要?

我和先生都希望尽快怀孕,但最近睡眠不好,有吃过几天安神的药,怀孕行不行?因孕期的用药比较复杂,牵涉方方面面的问题,如患者病情、综合身体状况、家庭支持、本次生育计划对本人及家庭的意义,因此,选择权主要还是在患者和家人,医生只能根据医学知识给出一些建议。下面就孕期的睡眠障碍特点,小编做点小分享供大家参考。

睡眠障碍和自杀、肥胖已经成为社会带来疾病负担的三大健康问题之一。孕期失眠问题也是临床常见的一种现象,调查显示,孕期存在睡眠问题的人超过40-60%,主要表现为片段睡眠、觉醒增多,睡眠质量差,睡眠不

连续达97%,到恢复期之前,慢性失眠率达31-42%。

睡眠随着妊娠的进程而动态变化,随着三个妊娠阶段递减睡眠时间30分钟,也容易成为短睡者或长睡者。

妊娠期影响睡眠的因素主要有以下几个方面。早期:夜尿症、肌肉关节不适;中期:胎动、宫缩、肌肉关节不适、鼻炎、鼻塞;晚期:夜尿症、胎动、烧心感、端坐呼吸、腿痉挛、鼻炎、鼻塞、睡眠姿势。

所有睡眠紊乱都对围产期产生影响,短睡和长睡都跟妊娠糖尿病有关,但仅限于非肥胖者;短睡与剖腹产概率高产程长有关。睡眠剥夺会影响胎盘功能,睡眠问题与胎盘剥离、死胎、新生儿疾病等的关系有待探索。研究显示,片段睡眠、觉醒增多与睡眠效率下降有关,这些改变与睡眠周期有关:多发于前半夜。

孕期失眠可能是精神疾病复发指征或复发的诱发因素,早期妊娠失眠

可能与孕期和产后抑郁有关,晚期妊娠失眠经治疗可减轻产后抑郁。

孕期失眠治疗以非药物治疗为基本治疗,包括刺激控制、认知治疗、睡眠卫生教育等认知行为治疗;物理治疗;中医药治疗。

总之,孕期失眠对孕妇和胎儿都有不良影响,应首选非药物治疗。催眠药物选择有时是必须的。苯二氮卓类药物可以不同程度的通过胎盘,催眠药物可能会影响到胎儿发育、分娩时间和出生后的情况。药物治疗要建立在孕妇和胎儿的效益和风险个体化评估上进行慎重选择,药物治疗要权衡利弊。



明党参红枣 炖猪蹄

主料:明党参20克,红枣6个,猪蹄2只,料酒10毫升,胡椒粉、味精、盐、姜、葱各适量。

制法:先将明党参浸泡一夜,去皮,切成4厘米长的段,红枣洗净,去核,猪蹄去毛桩,洗净,先劈成两块,再剁成3厘米见方的块;姜拍松,葱切断,然后将猪蹄放入炖锅内,加入明党参、红枣、料酒、姜、葱以及适量清水,再将炖锅置武火上烧沸,后用文火炖煮1小时,加入盐、味精、胡椒粉搅匀即成。

气血虚亏,肌肤不润,面色萎黄之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供