

合理饮食倡“三减” 良好习惯促“三健”

随着人们生活水平的不断提高,高血压病、糖尿病、高脂血症等疾病逐步成为威胁人们健康的头号公敌。为此,国家卫生健康委员会启动了“三减三健”的专项行动,倡导健康的生活方式。“三减三健”,即减盐、减油、减糖,健康口腔、健康体重、健康骨骼。

减盐

盐的摄入与人体健康息息相关。高盐饮食会增加高血压、胃癌、骨质疏松、肥胖等疾病的发病风险。

1. 加强对食盐的了解,掌握减盐技巧,如选用新鲜食材,合理应用烹调方法等;
2. 主动改变自己的口味,坚信低盐饮食更健康;
3. 了解日常生活中高盐食物有哪些,包括“隐性”高盐食物;
4. 关注学校食堂食物的咸淡口味,如发现口味偏咸时,主动向管理老师反映;
5. 减少外出就餐,主动要求餐馆少放盐;
6. 关注食品营养成分表,尽可能选择钠盐含量较低的包装食品,以及具有“低盐”“少盐”或“无盐”标识的食品。

减油

油脂是人体主要的能源物质,但过多的脂肪摄入会增加糖尿病、高血压病、血脂异常、动脉粥样硬化的冠心病等慢性病的发病风险,所以要控制油脂摄入量。

1. 控制使用烹调油总量,建议使用带刻度的油壶或油勺;
2. 选择合理的烹饪方法,如凉拌、蒸、煮、炖等,减少用油量;

3. 少吃油炸食品,如炸鸡、炸薯条、油条、油饼等;
4. 不吃植物人造奶油蛋糕、起酥糕点等,限制反式脂肪酸的摄入;
5. 不喝菜汤或用菜汤拌饭;
6. 阅读食品包装上的营养标签,选择含油脂低、不含反式脂肪酸的食物。

减糖

糖对身体最明显的影响就是长胖,过多摄入含糖饮料可增加肥胖的发病风险,每增加摄入330毫升~350毫升含糖饮料,持续1年,可使儿童体重增加0.5千克~0.9千克。另外,过量摄入糖类可增加龋齿、近视和糖尿病等疾病风险。

1. 每人每天添加糖摄入量不超过50克,最好控制在25克以下;
2. 多喝白开水,不喝或少喝含糖饮料;

3. 减少饼干、冰激凌、巧克力、糖果、糕点、蜜饯、果酱等高糖食品摄入频率;
4. 烹调食物时少放糖,或者尝试用辣椒、大蒜、醋和胡椒等为食物调味以取代糖。

健康口腔

龋齿和牙周病是儿童青少年最常见的口腔疾病,其发生是细菌、食物以及自身条件等方面综合作用的结果。加强口

腔保健,增强人们的口腔预防保健意识,提高人们的口腔保健素养,减少口腔疾病的发生与发展。

每天早晨起床后、晚上睡觉前分别刷牙1次。

1. 家长应帮助或监督6岁以下儿童刷牙;

2. 使用含氟牙膏是安全、有效的防龋齿措施,提倡使用含氟牙膏刷牙的好习惯;

3. 餐后、食用零食后、饮用碳酸饮料后,应及时用清水漱口,清除食物残渣;
4. 减少吃糖次数,少喝碳酸饮料;
5. 儿童易患龋齿且进展较快,应每半年进行一次口腔检查。

健康体重

儿童青少年超重和肥胖不仅会影响儿童的器官功能、身体运动能力和学习能力,还会延续到成年,增加其成年后高血压病、糖尿病、冠心病及脑卒中等慢性非传染性疾病的发病风险,使其发生时间提前,加快病情进程。

1. 少食多餐,每顿饭适量,暴饮暴食和节食不可取;
2. 少食用垃圾食品,如油炸类、腌制类的垃圾食品会导致体内脂肪快速增长;

3. 选择适合自己的运动方式,推荐每天至少进行60分钟中等强度的身体活动;

4. 保持充足的睡眠,睡眠缺乏会导致内分泌失调,易造成肥胖。

健康骨骼

异常的骨骼状态可能造成脊柱侧弯、骨质疏松症等疾病。严重的疾病状态可能影响机体器官的正常工作,例如骨质疏松症可能引起骨折,继发脂肪栓塞或内脏受损害致死。目前,脊柱侧弯已成为儿童青少年常见病之一,不仅影响其外形美观和心理健康,也可能引起心肺功能障碍,应尽早积极预防。

1. 坚持钙和维生素D的补充,钙质的摄入对骨骼健康具有不可替代的作用;
2. 适量增加饮食中蛋白质的摄入,低盐饮食;

3. 加强体育锻炼和体力活动,保证学生有充足的时间参加体育活动;
4. 增加日光照射,经常接受阳光照射会对维生素D的生成及钙质吸收起到非常关键的作用;
5. 调整桌椅高度,保持良好坐姿;
6. 定期筛查早发现,及时矫正。

(河南省卫生健康委员会宣传处指导,河南省疾病预防控制中心、医药卫生报社联合制作)

每周一练 (医疗机构管理条例)

一、医疗事故构成要件的主观方面的正确说法是

- A. 技术水平欠缺的技术过失
- B. 违反卫生法律法规和诊疗护理规范、常规的责任过失
- C. 违反操作规程的过失
- D. 疏忽大意的过失
- E. 过于自信的过失

二、医疗事故的主体是医疗机构及其医务人员,这里所说的医务人员是指

- A. 本院的医师、护士
- B. 本院所有依法注册的医师、护士
- C. 本院的医师、护士以及外聘人员
- D. 本院从事医疗活动的的所有有关人员
- E. 本院从事医疗活动的的所有有关技术人员

三、《医疗事故处理条例》规定,造成患者轻度残疾、器官组织损伤导致一般功能障碍的属于

- A. 一级医疗事故
- B. 二级医疗事故
- C. 三级医疗事故
- D. 四级医疗事故
- E. 严重医疗差错

四、按《医疗事故处理条例》规定,下列情形中属于三级医疗事故的正确说法是

- A. 明显人身损害
- B. 轻度残疾或器官组织损伤导致一般功能障碍
- C. 轻度残疾或器官组织损伤导致严重功能障碍
- D. 严重残疾或器官组织损伤导致一般功能障碍
- E. 严重残疾或器官组织损伤导致严重功能障碍

D. 严重残疾或器官组织损伤导致一般功能障碍

E. 严重残疾或器官组织损伤导致严重功能障碍

五、因抢救危急患者未能及时书写病历的,医务人员应在抢救结束后多少小时内补写病历

- A. 3小时
- B. 6小时
- C. 12小时
- D. 24小时
- E. 48小时

六、下列各项中,医疗机构不必在12小时内向当地卫生行政部门报告的重大医疗过失行为是

- A. 导致患者死亡的
- B. 造成患者重度残疾的
- C. 造成患者中度残疾的
- D. 同时有两人人身损害后果的
- E. 同时有4人身损害后果的

七、患者死亡,医患双方当事人不能确定死因或者对死因有异议的,应当尸检,当地不具备尸体冻存条件的,尸检的期限是

- A. 在患者死亡后12小时内进行
- B. 在患者死亡后24小时内进行
- C. 在患者死亡后36小时内进行
- D. 在患者死亡后48小时内进行
- E. 在患者死亡后60小时内进行

(答案见下期本版)

上期(5月13日)答案

一、B

二、C

三、C

河南省卫辉市郟氏医疗美容专科 专业种植头发

谢顶、发际线、发际线以内的手术疤痕、烧伤疤痕、烫伤疤痕、电灼疤痕、硬皮病等皆可种植,此外,还可以种植眉毛、做人工双眼皮、去眼袋。签订合同,不住院,随植随走。河南省内医生,减免50%手术费。

联系人:郟义祥
种植热线:400-608-1120
13525062439 13673737064

地址:河南省卫辉市庞寨乡政府东700米路南(京港澳高速卫辉出口,往滑县方向17公里即到)

征稿

本版旨在给基层医务人员提供较为基础的、实用的医学知识和技术,来稿应注重实操操作,介绍常见病和流行病的诊治、安全用药等;栏目包括《经验交流》《合理用药》《答疑解惑》《老药新用》等。欢迎踊跃投稿,并提供宝贵的意见和建议。

邮箱:54322357@qq.com
联系人:杨小玉

中国公民健康素养66条(57、58、59、60)

会识别常见的危险标识,如高压、易燃、易爆、剧毒、放射性、生物安全等,远离危险物。

危险标识由安全色、几何图形和图形符号构成,用以表达特定的危险信息,提示人们周围环境中存在危险因素。常见的危险标识包括高压、易燃、易爆、剧毒、放射、生物安全等。



识别常见危险标识,远离危险,保护自身安全。但要注意,危险标识只起提醒和警告作用,它本身不能消除任何危险,也不能取代预防事故的相应设施。

会测量脉搏和腋下体温。

脉搏测量方法:将食指、中指和无名指指腹平放于手腕桡动脉搏动处,计1分钟搏动次数。

腋下体温测量方法:先将体温计度数甩到35摄氏度以下,再将体温计水银端放在腋下最顶端后夹紧,10分钟后取出读数。



会正确使用安全套,减少感染艾滋病、性病的危险,防止意外怀孕。

正确使用安全套,一方面,可以避免接触感染病原体的体液,减少感染艾滋病、乙肝和大多数性传播疾病的风险;另一方面,可以阻断精子与卵子的结合,防止意外怀孕。

要选择有效期内、无破损、大小合适的安全套,掌握安全套的正确使用方法,坚持每一次性生活全程正确使用,性生活后要检查安全套有无破裂或脱落,若有破裂或脱落,要立即采取紧急避孕措施。

不要重复使用安全套,每次使用后应打结丢弃。



妥善存放和正确使用农药等有毒物品,谨防儿童接触。

农药可经口、鼻、皮肤等多种途径进入人体,使人中毒。

家中存放的农药、杀虫剂等有毒物品,应当分别妥善存放于橱柜或容器中,并在外面加锁。保管敌敌畏、乐果等易挥发失效的农药时,一定要把瓶盖拧紧。有毒物品不能与粮油、蔬菜等堆放在一起,不能存放在既往装食物或饮料的容器中,特别要防止儿童接触,以免发生误服中毒事故。已失效的农药和杀虫剂不可乱丢乱放,防止误服或污染食物、水源。

家用杀虫剂、灭鼠剂、灭蟑毒饵等严格按照说明书使用,放置在不宜被儿童接触到的地方,以免误食。

施用农药时,要严格按照说明书并且遵守操作规程,注意个人防护。严禁对收获期的粮食、蔬菜、水果施用农药。严防农药污染水源。



对误服农药中毒者,如果患者清醒,要立即设法催吐。经皮肤中毒者要立即冲洗污染处皮肤。经呼吸道中毒者,要尽快脱离引起中毒的环境。中毒较重者要立即送医院抢救。

(据《中国公民健康素养66条》)

万里/制图

洛阳市中医药学校2021年招生简章

河南省重点中等职业学校
河南省中医招生资格学校
河南省医学教育先进单位
河南省中医学教育先进单位
河南省中医学教育示范学校
河南省中医学教育示范学校
河南省中医学教育示范学校
洛阳市特色办学先进单位
洛阳市职业教育先进单位
洛阳市文明单位
洛阳市职业教育全面建设先进单位

35600平方米,有全日制在校生4500余人、成人学历教育学生890人、教职工126人、专(兼)职教师160人。该校常年开设医、护、药系列8个专业,其中中医、生物制药工艺、护理、康复技术专业被确定为市政府重点支持的特色专业。该校以普通中专教育为主,兼有河南中医药大学成人教育。该校师资力量雄厚,基础设施完善,教学条件优越。该校与洛阳市八大医院建立合作关系,以满足学生实习需要。该校十分重视学生就业安置工作,实行“订单招生”。该校始终树立以生为本的办学理念,从严治校,科学管理,注重培养学生的创新能力,坚持对口高考和职业技能培养两手抓,以升学和就业需求为导向,强化技能培养,紧跟市场步伐,合理开设专业,构建科学和谐的人才成长立交桥。良好的教学模式、富有特色的办学理念、

广阔的就业门路,使学校得到社会各界普遍赞誉。目前,该校已成为“学生信赖、家长满意、社会欢迎”的高素质医药人才培训基地。

中医招生政策

为进一步加强中等职业学校中医类专业招生管理和人才培养工作,国家中医药管理局办公室、教育部办公厅印发的《关于加强中等职业学校中医类专业招生管理和人才培养工作的通知》指出,经备案后招收的中等职业学校中医类专业学生所取得的学历,可作为参加中医医师资格考试和乡村全科执业助理医师资格考试的学历依据。

国家资助

根据财政部、国家发展和改革委员会、教育部、人力资源和社会保障部《关

于扩大中等职业教育免学费政策范围进一步改善国家助学金制度的意见》及国家有关精神,在该校就读学生均可享受免学费及助学金政策。1.所有全日制在校学生免交学费。2.家庭经济困难的中等职业学校在校生,第一、第二学年均可享受每年2000元的助学金。3.原家庭困难学生,每年可以享受国家“雨露计划”教育助学金3000元。

学生待遇

普通中专毕业生由河南省教育厅颁发普通中专毕业证书,河南省人力资源和社会保障厅发给就业报到证,国家承认学历,可参加国家助理医师、执业护士、执业药师及相关医疗技师资格考试,应届毕业生均可参加全国对口高考(或单招考试)。

报名须知

参加中招考的应届毕业生,直接到该校招生办报名;也可以通过该校官网,在网络报名系统进行报名。

2021年招生计划一览表

专业	专业代码	招生人数	学制	招生对象	收费标准
中医	720401	700	3年	应往届(高)中毕业生及社会青年	执行国家免学费政策
护理	720201	1000	3年	应往届(高)中毕业生及社会青年	
药剂	720301	200	3年	应往届(高)中毕业生及社会青年	
中药	720403	200	3年	应往届(高)中毕业生及社会青年	
康复治疗	720601	300	3年	应往届(高)中毕业生及社会青年	
生物制药工艺	690202	100	3年	应往届(高)中毕业生及社会青年	
医学检验技术	720501	100	3年	应往届(高)中毕业生及社会青年	
口腔修复工艺	720504	100	3年	应往届(高)中毕业生及社会青年	

地址:洛阳市嵩县城关镇开发区·北元,在县城乘2路公交车到终点站(卫校)下车
联系人:杜建芳 15136391899 杨新杰 13938866519 刘建成 13783181393

招生专线:(0379)66301346 66300360
网址: http://www.lyzyyx.com

邮编:471400
E-mail: lyzyyx@188.com