

当前我国传染病疫情形势总体平稳

据新华社电 国家卫健委25日召开新闻发布会，发言人宋树立表示，当前我国正处于流感流行的高峰期，但上升趋缓，低于去年同期水平。目前我国传染病疫情形势总体平稳。

国家卫健委疾控局副局长雷正龙介绍，最新监测数据显示流感活动在南方省份升高趋势趋缓，在北方省份处于平台期。根据专家综合分析，我国2018年至2019年流感流

行季流感活动水平将低于上一流行季水平。

“接种疫苗是预防流感最有效的手段。”中国疾控中心传防处研究员李中杰说，目前主要流行的甲型H1N1，占90%以上，今年流行的病原与推荐接种的流感疫苗株的匹配性还是非常好的。通过监测，未发现影响今冬流感流行的抗原性发生变化。

据了解，目前已采购到位疫苗

1426万份，实际接种疫苗1097万份，总体上供需基本平衡。

除了接种流感疫苗，雷正龙介绍，从个人防护角度预防流感要做到勤洗手、注意保暖、室内勤通风、多喝水、多锻炼身体、不要熬夜，到密闭场所人流多的时候，要戴上口罩。

雷正龙说，学校和托幼机构放假后，流感聚集性疫情逐渐减少，其他感染性腹泻等疫情也持续下降。

对于春节期间的疾病预防和治疗，国家卫健委医政医管局副局长郭燕红说，国家卫健委已要求各级卫生行政部门和各级各类医疗机构充实力量、加强值守，实行24小时值班制度。特别要求强化急诊管理，加强技术力量，为急诊患者提供医疗救治绿色通道和一体化综合救治服务，提升疾病医疗救治质量和效率，全力保障春节期间的医疗服务需求。

市卫计委走访慰问计生困难家庭

本报讯 1月23日，市卫计委副主任刘剑锋带领相关人员，深入淮阳县白楼乡走访慰问计生困难家庭。

郸城县卫计委

扎实推进省级慢性病综合防控示范区创建工作

本报讯（记者 刘艳霞）1月26日上午，郸城县卫计委召开省级慢性病综合防控示范区创建工作推进会。县卫计委主任付登霄、县疾控中心主任张吉志，以及县直医疗卫生单位主管、各乡镇卫生院院长等100余人参加会议。

会议通报了省级慢性病综合防控示范区创建工作开展情况，宣读了各相关单位具体工作指标，明确了职责、分解了任务、细化了措施，并针对创建工作中存在的问题提出了下一步工作要求。

会议强调，县卫计委要发挥主力

要及时反映，鼓励他们要勇敢面对生活，坚定生活信心。最后，刘剑锋为计生困难家庭发放慰问品，并向他们送去新春祝福。

此次活动不仅让计生困难家庭感受到了党和政府的关怀与温暖，更有效拉近了干部与群众之间的距离。②9

（宋全力）

纸店镇卫生院

成为周口市内分泌糖尿病专科联盟成员单位

本报讯（记者 孙艳）近日，沈丘县纸店镇卫生院成为周口市内分泌糖尿病专科联盟成员单位。当天，周口市内分泌糖尿病专科联盟主任委员、周口承悦糖尿病医院院长沈绚梅和纸店镇卫生院院长王建中共同签署了合作协议。

王建中介绍，基层医疗卫生机构在糖尿病诊疗中存在经验少、技术弱等诸多短板。成为专科联盟成员单位后，纸店镇卫生院将在专科建设、技术提升、人才培养等方面得到专科联盟和周口承悦糖尿病医院的大力支持，让该院在糖尿病诊疗方面实现质的飞

跃，从而带动医院快速发展。

据了解，周口市内分泌糖尿病专

科联盟是由周口承悦糖尿病医院牵

头，市、县、乡300多家医疗机构共同

组建的。和纸店镇卫生院结为联盟单

位后，专科联盟和联盟牵头单位——

周口承悦糖尿病医院将充分发挥资源

康自助监测点等。

会议要求，各相关单位要不断增强工作责任感和紧迫感，加强领导、提高认识，明确责任、强化督导，按照验收评估标准，把握时间节点，积极行动，采取有效措施，扎实推进省级慢性病综合防控示范区创建工作。②9

市中医院召开第七届职工代表大会

本报讯（记者 黄佳 李硕）1月25日下午，市中医院召开第七届职工代表大会。

大会在雄壮的国歌声中拉开序幕。会上，全体与会人员认真听取了2018年周口市中医院工作报告。报告内容

翔实，奋进目标明确，非常鼓舞人心，

会场内不时响起热烈掌声。

会上，136名职工代表本着对医

院发展负责、对职工利益负责的原则，认

真履行代表职责，积极建言献策，纷纷

递交提案。

大会审议通过了2018年周口市

中医院工作报告和2018年周口市中医院工会报告，以及周口市中医院长期发展规划，通过无记名投票方式，选举产生了周口市中医院新一届工会委员会，孙俊当选新一届工会主席。②9

为什么不能空腹献血？

很多人认为去医院体检抽血时要空腹，所以献血也需要空腹，其实不然。

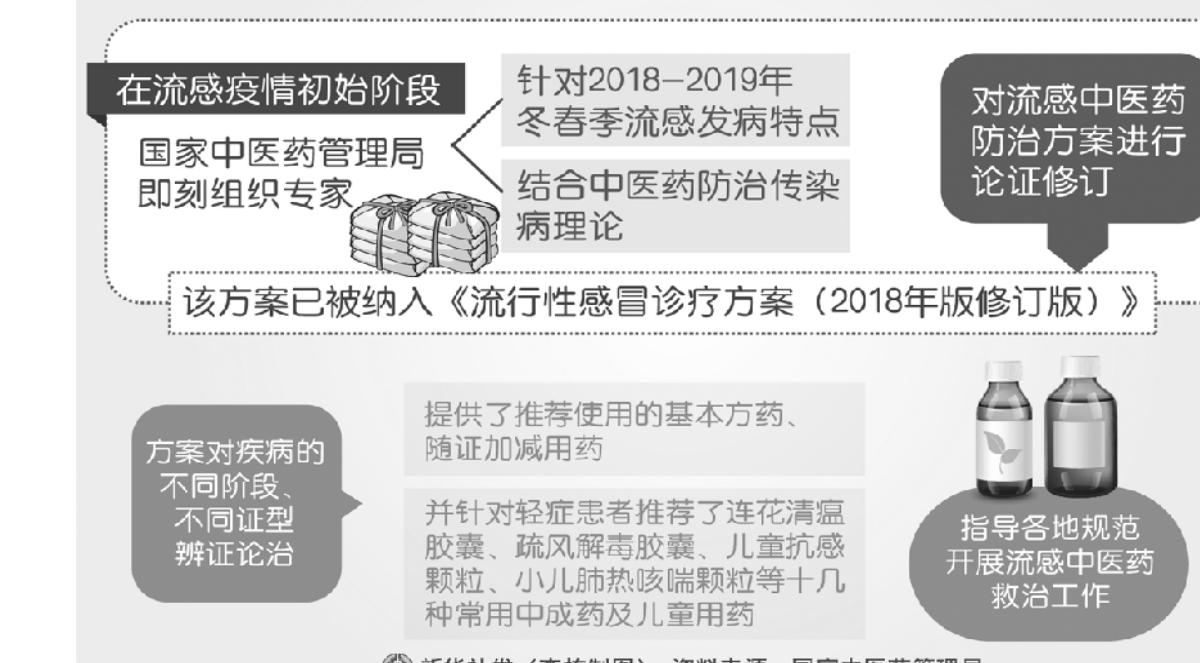
空腹易导致血糖相对降低，献血过程中血容量下降，可能造成献血者的轻度、中度或重度献血反应。有些献血者由于献血前10至12小时未进食，在献血后出现眩晕、脸色苍白、皮肤冰凉、大汗、恶心、呕吐、脉搏缓慢等症状。

血糖是人体分解代谢和氧化过程中能量的主要来源。人体长时间未进食又因献血而使一部分能量被消耗时，耐受力降低就会引起低血糖晕厥。这只是暂时性血糖降低，待体内血糖恢复到正常水平时，症状就会消失。

为此，市中心血站专家建议，献血者要餐后献血，且献血前两餐宜吃素食，避免饮酒、过多吃肉，这样既可减少献血反应的发生，又可避免乳糜泻等血液质量问题。献血后要注意营养搭配，适当增加一些营养，吃些瘦肉、鸡蛋、豆制品、新鲜水果和蔬菜，多饮水，从而促进血液成分和血容量更快恢复。②9

（史书杰）

国家中医药管理局采取措施防控流感



每逢佳节“胖三斤”？专家教你如何“吃好不胖”

据新华社电 每逢新春佳节，吃团圆饭是必不可少的一项内容。在山珍海味面前，不少人都在“这个我想吃”和“吃胖了怎么办”的矛盾中挣扎。为此，记者专门咨询了复旦中山厦门医院营养专家，开出一份“吃好不胖”的《新春饮食攻略》。

复旦中山厦门医院营养科专家陈红洁告诉记者，新春饮食可以从八个方面做到“吃好不胖”：

第一，调整进食顺序。要按照蔬菜汤、

蔬菜、禽畜肉类、主食的顺序进食，餐前喝半碗蔬菜汤并进食少量深色蔬菜，不仅有利于增加饱腹感，减少正餐时间摄入过多的食物，还有助于肠胃的蠕动和消化。

第二，吃饭八分饱。在大脑感知到饱腹感前，果断放下筷子，离开餐桌。暴饮暴食，不仅会让体重飙升，甚至还会引起急性胃肠炎或急性胰腺炎。

第三，全谷来当家。应少吃精白食物如白米饭、白馒头、白面包、白面条等，增加杂粮谷薯类食物摄入如黑米、

第六，零食不宜多。糖果、坚果、果冻、饼干等零食隐藏的热量并不低，不建议一边聊天或者一边看电视一边吃零食。

第七，饮酒莫贪杯。每天酒精摄入量以不超过高度白酒30毫升(半杯)为适量，约等于低度白酒50毫升(1杯)、葡萄酒150毫升(1杯)、啤酒450毫升(1瓶)。

第八，拒绝糖饮料。一听可乐含糖量为35克，相当于吃了8块方糖。因此应选择白开水、柠檬水或茶水为宜。



1月28日，河南省首届百场乡村春晚大联欢在西华县李方口村文化广场精彩上演。当天，周口妇产医院红心圆志愿者服务队表演了舞蹈《爱的奉献》，把最诚挚的祝福送给该村村民。另外，周口妇产医院还向该村400多户村民发放了近1000袋麻糖。图为表演结束后，该院医护人员合影。

周口市妇幼保健院(周口市儿童医院)

开展安全生产大检查

本报讯（记者 刘艳霞）为做好春节期间医疗卫生保障工作，1月25日下午，周口市妇幼保健院(周口市儿童医院)开展安全生产大检查。

当天，该院检查组深入各临床、医技科室及后勤安全保障部门，围绕风险隐患双重预防体系建设工作，根据医院风险隐患特点，重点对消防安全、后勤保障、食品安全、医疗安全等关键点进行仔

细排查。对发现的问题和不足，检查组现场进行指导，并要求相关科室采取切实可行的措施抓紧整改，确保医院各项工作安全运行。

此次检查提高了全院职工的安全防范意识，为今后堵塞管理漏洞、强化源头治理、加强安全教育和应急管理夯实了基础，为广大人民群众营造了安全稳定的就医环境。②9

冬春季传染病流行 做好预防是关键

冬春季节，多种常见传染病流行，如流行性感冒、流行性腮腺炎、手足口病等。这些疾病多为呼吸道传染病，具有较强的传染性，对人们的正常生活及健康造成了一定的影响。日前，市疾病预防控制中心列出了几种传染病的传播途径、主要症状、易感人人群、预防措施，希望广大市民多加注意，减少发病几率，确保身体健康。

流行性感冒

流行性感冒简称流感，是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，具有很强的传染性。流感病毒分为甲、乙、丙三型。

传播途径：以空气飞沫直接传播为主，也可通过被病毒污染的物品间接传播。

主要症状：发热、全身酸痛、咽痛、咳嗽等。

易感人群：人群对流感普遍易感，病后有一定的免疫力，但维持的时间不长，病毒不断发生变异，可引起反复感染发病。

预防措施：

1.接种流感疫苗已被国际医学界公认是防范流感的最有效武器。

2.勤洗手，保持良好的个人及环境卫生。

3.均衡饮食，适量运动，充足休息，避免过度疲劳。

流行性腮腺炎

流行性腮腺炎是一种通过飞沫传播的急性呼吸道传染病。冬春季容易发生，多发生于儿童。

传播途径：病人是唯一的传染源，主要通过飞沫传染，少数通过用具间接传染，传染性强。

主要症状：本病大多数起病较急，有发热、畏寒、头痛、咽痛等全身不适症状。患者一侧或双侧耳下腮腺肿大、疼痛，咀嚼时更疼。整个病程持续7至12天。

易感人群：多见于5到15岁的儿童和青少年。一次感染后可获终生免疫。

预防措施：

1.接种腮腺炎疫苗。

2.注意室内通风换气，保持空气

公司简介：国药控股周口有限公司是中国医药集团在周口地区的核心下属企业。中国医药集团是由国务院国资委直接管理的中国最大的医药健康产业集团，承担着突发公共卫生事件和疫情、疫情的医药储备与紧急供应任务，肩负着构建全国药品供应安全保障体系的神圣使命。国药控股周口有限公司秉承“关爱生命、呵护健康”的发展理念，依托集团“以质做优、以工做强、以研做优”的战略定位，顺应国家医药领

域改革发展的要求，以现代物流和信息化为支撑，形成了国药周口“技术、规模、资本、品牌、网络”五大优势，通过管理、服务、技术、模式创新，推进区域医药产业一体化发展，努力搭建覆盖周口地区的医药供应保障体系。

地址：河南省周口市川汇区交通大道东段32号

热线：0394-6113301

信箱：guoyaohoukou@163.com

网址：www.guoyaok.com

主办：周口市卫计委 周口报业传媒集团
承办：国药控股周口有限公司

健康服务热线

健康热线：13592220126 13949993566 18639402285

电子邮箱：zkrbwsb@126.com