

世界无烟日街头宣传活动呼吁：

# 市民越早戒烟越好

□见习记者 臧秋花

本报讯 今年的 5 月 31 日是第 25 个世界无烟日。当日，在周口市区人民路周口市专科医院门口，市疾控中心工作人员举行了无烟日宣传活动，他们向过往行人发放宣传单、提供咨询解答的同时，提醒广大市民，戒烟没有时间早晚，什么时候戒烟都不迟，越早戒烟对身体越好。

“男同事在办公室闲着没事，随手掏出烟点燃就吸，我想过很多办法制止，但收效甚微。”当日，在宣传活动现场，在市直某单位上班的李女士对同事在办公室吸烟的现象十分不满，更对自己长期吸入二手烟表示担忧。

就戒烟话题，记者在现场随即采访了市民王先生。据王先生介绍，他以前因为吸烟得过肺炎，

出院前医生建议他戒烟。“我试着戒过多次，但均没有坚持下来。不过现在我比以前吸烟少多了，吸烟真的很伤害身体。”

据市疾控工作人员介绍，吸烟是许多疾病发生的诱因，市民无论什么时候开始戒烟，身体均会受益，越早戒烟，越早受益。由于很多人对吸烟危害健康认识不清，总感觉每天吸一两根对身体伤害不大，但是日积月累身体

就会发生各种疾病，如高血压、心脏病等，就连吸二手烟的人也会造成身体伤害。大量研究显示，吸烟者比不吸烟者患癌几率要高，长期吸烟者中有一半的人死于胃癌、口腔癌、心脏病、慢性肺病、癌症等吸烟导致的疾病。另外，抽烟还会导致牙周病、冠心病、肺炎、哮喘、慢性呼吸困难、女性生殖影响等慢性疾病。

(线索提供 邓莉)

分龄体检 室外活动 不吃冷荤

## 健康养娃 听听“官方说法”

新闻背景:5月22日,卫生部妇幼保健与社区卫生司在网站上公布了《托儿所幼儿园卫生保健工作规范》修订说明(简称《规范》,详见卫生部官方网站 http://www.moh.gov.cn),对很多幼儿保健作了细致的要求。

受访专家:黄金城,杭州市中医院儿科主任医师。擅长治疗:呼吸系统疾病及疑难杂症的中西医结合治疗。

体检: 1 到 4 岁体检记住“211”

《规范》:1~3 岁儿童每年健康检查两次,每次间隔 6 个月;3 岁以上儿童每年健康检查一次。所有儿童每年一次血红蛋白或血常规检测。1~3 岁有听力损失高危因素的儿童每年检查一次听力;4 岁以上儿童每年检查一次视力。

解读: 杭州市中医院儿科主任医师黄金城表示,给孩子做项目齐全的体检可以早发现症状不明显的疾病和致病危险因素,通过干预,消除疾病隐患。

由于儿童属于特殊的年龄段,不同时期体检的侧面也是不同的。体检次数可按年龄分段记成“211”,即 1~3 岁,每年两次全面体检,3 岁以上每年一次全面体检,4 岁以上每年一次视力体检。比如拿检查孩子是否贫血这

项来说,家长往往只关心孩子血色素等几个数据。而血常规检查全面,肯定比只查三五项好。如幼儿园不能做到统一体检,家长应主动带孩子完成必要检查。

运动: 户外每天至少两小时

《规范》:全日制儿童户外活动时间每天不少于两小时,寄宿制儿童不少于 3 小时。

解读:不少幼儿园均表示,如天气允许,一般每天上午 8 时到 9 时,下午一个多小时,都是孩子们户外活动时间。

黄金城说,除了要保证运动时间,还要保证运动的质量。

一岁以内的宝宝,家长可以给宝宝做一些婴儿操、按摩抚触等被动运动。还可让宝宝玩些绳拉玩具、爬着追球等游戏。1~2 岁的宝宝,可让他们进行走、跑、跳跃、上下台阶、扔球和投沙袋等运动。2~3 岁宝宝可做跑、跳、攀登、上下楼梯等运动,玩玩夹球跳、立定跳远、接抛球、踩影子、金鸡独立等游戏。4 岁以上的幼儿,应该把运动与游戏结合起来,让孩子在户外跳舞、丢手绢、玩老鹰抓小鸡等。

饮食: 不能提供冷荤凉菜

《规范》:根据食药局 201216

号文件规定托幼机构不得制作和提供冷荤凉菜。

解读:黄金城说,小朋友的肠胃功能比较弱,冷荤凉菜的制作过程如不加注意,容易孳生细菌,发生变质,造成孩子的肠胃病。孩子的食物最好是新鲜的蔬菜、鱼肉禽蛋,当天制作当天食用。

黄金城认为,学龄前儿童咀嚼和消化能力较弱,胃容量有限,可以把食物进一步加工,把蔬菜切碎、瘦肉做成肉末,方便孩子消

化吸收。这个时期的孩子比较好动,容易肚子饿,可以在三餐之间加一些点心,比如吃一片全麦面包或水果和坚果。

营养方面,建议学龄前的孩子每天喝 200~300 毫升牛奶,吃一个鸡蛋、100~125 克瘦肉、禽肉、鱼肉和适量的豆制品、150 克蔬菜和适量水果、谷类 150~200 克。建议每周吃一次富含铁和维生素 A 的动物肝脏,每周吃一次富含碘、锌的海产品。

(据《健康时报》)

### ■一周 120 报告

数据来源:市 120 急救指挥中心  
采集时间:2012 年 5 月 24 日~2012 年 5 月 30 日

出诊原因	人次
交通事故外伤	52
其他内科系统疾病	48
其他类别外伤	42
心血管系统疾病	16
药物中毒	8
酒精中毒	8
其他	6
脑血管系统疾病	4
妇产科	3
其他外科系统疾病	2

一周提示:本周 120 急救共 189 人次,与上周相比有小幅下降趋势,其他类别外伤与上周相比下降了 6 人次。夏日天气炎热,晚上小区居民出门散步、乘凉的人越来越多,驾驶员朋友晚上行车不可小觑,行车时须谨慎驾驶,提高警惕,忌在繁华街道、公路两旁快速通过,对于行人和非机动车应保持一定的距离,并用大灯闪光作为提醒,以免发生车祸。

(见习记者:臧秋花 信息提供:耿清华)

### ■一周病情报告

样本采集地:市中医院  
采集时间:2012 年 5 月 24 日~2012 年 5 月 30 日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	587
妇科	333
肝病科	414
皮肤科	381
心肺科	332
脑病科	280

温馨提示:夏天气温高,天气闷热,宝宝易出现嘴唇干裂、嗓子干涩、厌食、眼屎多等情况,这是宝宝夏季上火的表现。宝宝上火易烦躁、易哭闹,这时候家长不要着急。要让宝宝改变现在的生活方式,多喝水,注意休息,养成午睡的习惯,饮食上要清淡,注意营养搭配,适当吃些水果和蔬菜,以养成良好的身体素质。

(见习记者:臧秋花 信息提供:姚娟)



65 岁以上老年人是肺炎高危人群

## 老人也要打疫苗

“儿童一出生就开始打疫苗,老年人同样需要打疫苗”,在日前举办的 2012 年社区疫苗学堂宁波站活动中,专家强调,一老一小是感染性疾病的高发人群,以预防致死率很高的肺炎为例,老年人接种率太低。

肺炎最容易缠上慢性病人群

卫生部北京医院副院长王辰说,在老年人死因中,肺炎排在第四位。65 岁以上老年人,尤其是患有心血管疾病、糖尿病等慢

性病人群更易感染,是肺炎的高危人群。

王辰说:“一组数据可能更容易引起大家的重视:心血管病患者患肺炎风险比健康人增加 6 倍以上,糖尿病患者因肺炎致死率最高可达 36%。”

老年慢性病人群,免疫力低下,一旦患上肺炎,不仅更加难治,而且会使原来的慢性疾病失控,反过来进一步恶化感染,大大增加致死率。

打疫苗防肺炎一针至少管 5 年

中国疾病预防控制中心梁晓峰副主任说,肺炎链球菌常寄生在健康人的鼻咽部,约有 40%~70% 的人带菌,当机体免疫功能降低时,病菌就会乘机侵入肺部,造成肺炎。近年来,由于肺炎链球菌对抗生素产生不同程度的耐药性,给治疗带来了困难。因此对于肺炎应重在预防,接种肺炎疫苗是最有效

的预防方法。

梁晓峰说,在美国、澳大利亚等国家几乎达到高危人群接种全覆盖。但在我国,由于认知度低,老年人以及慢性疾病患者疫苗的接种率非常低。

打肺炎疫苗值不值?不妨算一笔简单的经济账:目前供大家接种的 23 价肺炎链球菌多糖疫苗含有肺炎球菌 23 种血清型,覆盖 90%肺炎球菌性疾病。打一针,疫苗抗体水平可维持 5 年甚至更长时间。抛开肺炎带来的危险不说,注射疫苗的费用是 200 元左右,与治疗肺炎及其并发症动辄需要几千甚至上万元的费用相比,还是把钱花在前头更划算。

(赵晴晴)

# 广告