

预防缺铁性贫血 城西新区卫生院铁酱油知识宣讲进校园

记者 章芳敏
通讯员 林向荣 胡毓斐

医生,我最近经常感到疲劳、头晕,快帮我测下,看看是不是贫血?23日下午,一得知城西新区卫生院的医护人员来到城西小学免费给老师们检测血红蛋白,大家一放学就直奔学校报告厅。

活动现场,老师们有序地排队检查,医护人员认真地为老师们采血检测(如图)。

据介绍,血红蛋白浓度指单位体积血液内所含血红蛋白的量。血红蛋白又称血色素,为一种含色素的结合蛋白质,是红细胞主要成分,能与氧结合,运输氧和二氧化碳。血红蛋白量减少是诊断贫血的重要指标,但不能确定贫血的类型,需结合其他检测指标综合分析。血红蛋白浓度的参考值为成年男性:130~185g/L(静脉血),120~160g/L(周围血),成年女性:120~165g/L(静脉血),110~150g/L(周围血),新生儿:170~200g/L(周围血)。

当天检测的51位老师中,就有17位初步诊断为贫血,贫血率为33.3%。卫生



院根据血液检测情况还邀请了市疾控中心卫生科陈寿江科长现场为教师宣讲铁强化酱油服用的重要性,也提供了全国第四次营养与健康调查数据(我国各类人群的平均贫血发生率达到20.1%,其中妇女、儿童和老年人人群贫血发病率高于全国平均水平),当天共分发宣传手册1600多份,铁酱油130多瓶。

铁强化酱油推广是政府主导的一

项民生工程。2011年我省被中国CDC食物强化办公室确定为铁强化酱油项目重点推广省。为有效改善我省居民铁营养状况,降低缺铁性贫血的发生率,提高居民健康素质,2011年我市成为新增试点县级市之一。而城西新区是我市唯一推广含铁酱油试点区。

城西新区卫生院相关负责人介绍,自往年在辖区推广含铁酱油后,一些家

庭主妇对含铁酱油有了初步了解,对家人的健康饮食也更为关注,取得了初步成效。考虑到妇女、儿童和老年人是贫血高发人群,今年,他们将进一步加强铁酱油推广,把铁酱油宣传搬进校园,希望能引起更多师生及家长的关注。上月下旬至今,他们已经完成辖区幼儿园3876名幼儿的血红蛋白浓度检测及宣传,此外,他们还将陆续前往辖区内各中小学开展血红蛋白浓度检测和铁强化酱油知识宣讲。

城西新区卫生院医护人员介绍,当前,如果检查中发现有贫血患者,将免费获得三瓶铁强化酱油。等到三瓶酱油用完后,城西新区卫生院还可以免费复测缺铁性贫血改善情况,市民如有需要的话可以凭空酱油瓶到商店半价购买同种酱油。现通过排摸,辖区内已设立铁酱油销售点12个。

城西小学教师高丽佳说:这次活动让我受益匪浅,知道了之前了解的补铁知识有些是有误区的,同时也对酱油的补铁效果感到有些不可思议。我们只要在每顿菜里加点铁强化酱油就能明显改善缺铁性贫血问题,真是既方便又实用。

中高考遇见 大姨妈 别焦虑 市妇保院助你轻松应考

记者 章芳敏

医生,我女儿下周要体育考试了,刚好来月经,有没有办法避开啊?医生,我女儿来月经时痛经很严重,还头晕,很快就要高考了,怎么办?每每临近中高考,就会有家长来询问孩子考试如何避开月经的问题。

中高考是学生人生道路上非常重要的转折点。女孩子因为生理的特殊原因,每月有大姨妈光临,父母焦虑无比。为解除家长们的焦虑,本报邀请市妇保院计生妇科门诊副主任医师杨秋红给大家支招。

问:考试遇见 大姨妈 是否一定要调整?

答:不一定。月经是青春期女孩的正常生理现象,如果月经来潮无异常感觉,可以顺其自然,不必太过紧张,不是每个人都需要调整的。还有一种说法,来月经女孩的思维会更活跃。因此,大家不要认为这一定是坏事。

问:哪些情况需要调整呢?

答:月经来潮时,有的人会出现痛经难忍、烦躁不安、经期前综合征明显、月经量过多、持续头晕等症状。此时,帮助学子们避开月经期,迎接高考确实是明智的选择。但是,时间上的选择很重要,要早做打算,才能起到真正调整月经周期的作用。

问:调整月经周期有哪些方法?

答:一是可以用口服避孕药,提前一个月调整。如果6月6日高考时要来月经,可以在5月6日月经来潮时

开始服用短效口服避孕药。首先声明,避孕药不是用来避孕的,家长们尽可放心。避孕药有很多避孕以外的好处,其一就是调节月经,想让月经什么时候来就什么时候来,不想让它来就不来,而且副作用小,雌激素含量低,可以放心使用。从服用日开始,每天一片,持续服用到高考结束,停药等待月经来潮。服药期间有些细节也需注意,服药早期可能有恶心、呕吐、乏力等类早孕反应,随着服药时间延长会改善适应,所以让孩子有几天的适应期是必需的。有少数服药者在服药过程中会有少量阴道流血,多是服药不规律,漏服所致,所以一定要按时服药,避免漏服。进口的短效口服避孕药改善痛经的效果也很好,还可以让脸上长青春痘的女生皮肤光滑,红润有光泽。

二是后半周期孕激素调整。很多家长一听口服避孕药,肯定不会选择的,那还有其它方法吗?可以后半周期使用孕激素,孕激素种类很多,有口服,有针剂,让孩子天天打针也不现实,一般选择口服制剂,月经前半月开始服用,直至高考结束,停药等待月经来潮,此方法也非常管用,但要注意时间,经前一周不一定有效果,要调整需趁早。

其实,调整月经的方法还有很多,如雌孕激素序贯、雌孕激素联合,作用都不相同。如何选择合适的方法,适合你的药物一定要请专业医生的指导。如果想了解更多相关知识的市民,可前往市妇保院妇科门诊咨询、就诊。

我市将新增 5 家 办理健康证体检机构

通讯员 朱群飞 记者 章芳敏

近日,记者获悉,从5月1日开始,除市疾控中心继续开展体检工作外,新增加5家预防性从业人员健康检查机构,分别是永康市第一人民医院、永康市第二人民医院、永康市中医院、永康医院、永康市第六人民医院。

根据《食品安全法实施条例》《公共场所卫生管理条例》《预防性健康检查管理办法》等有关法律法规的要求,食品、公共场所从业人员上岗前必须进行健康检查。体检合格,经过卫生知识培训,取得健康合格证明后才能上岗工作。

健康合格证明,俗称 健康证,是具有资质的健康体检机构依据相关法律法规对从业人员进行相关项目的健康体检后,出具的无指定传染病证明。

健康证的检查内容主要涉及以下传染病的检查:痢疾、伤寒、活动期肺结核、皮肤病(传染性)和其他有传染性的疾病。如果查出患有这些疾病,则不得从事直接接触入口食品、理发美容、公共浴室等直接为顾客服务的工作,需治愈后方可工作。健康证的有效期是一年,超过一年则失效。

健康检查项目按照《食品安全法》《公共场所卫生管理条例》等法律法规中的有关规定执行,收费按照物价部门核定标准执行。



公益广告

星星之火,可以燎原;
森林防火,重在堵源。

永康市森林消防指挥部
永康市农林局 宣
永康日报社

关于完善个人客户信息的公告

为保护您的资金与交易安全,依据人民银行等监管部门要求,我行将开展个人客户信息完善工作。如您在网上、掌上、超级柜台等渠道收到提示,请及时补录职业、性别、住址、固定电话等四项信息;如需补录或变更姓名、证件类型、证件号码、证件有效期、手机号或国籍,请持本人有效身份证件原件及卡(折),到我行任意营业网点柜面办理。

请及时来完善本人信息,以免影响您后续业务的正常办理,如您未携带证件,又急需办理业务,请与大堂经理联系,或致电我行客户服务热线95599。感谢您的支持,我行将持续为您提供优质安全的服务。

特别提醒:不要轻易相信非农行渠道传播的任何信息,严防诈骗!

中国农业银行股份有限公司
2018年4月

寻找弃婴(儿)生父母公告

2017年7月11日,在浙江省永康市西溪镇西山村捡拾男性弃婴一名,出生日期2017年6月7日,身体健康,随身携带物品有一套衣服、一个奶瓶、一小桶奶粉和一张红色纸条,上面写着该男婴的出生日期。请孩子的亲生父母或者其他监护人,持有效证件与永康市社会福利院联系,联系电话:0579-87175919。即日起60日内无人认领,孩子将被依法安置。永康市社会福利院
2018年4月16日

注销清算公告

永康市博固电动工具有限公司于2018年4月17日经股东决定,决定终止经营注销公司,并成立清算组。请各债权人自本公告之日起45天内,凭有效证据向本公司清算组申报债权,逾期不报视为自动放弃。

清算组联系地址:浙江省永康市江南街道溪口村上后坑55号
联系人:陈荣辰
联系电话:13868946069
永康市博固电动工具有限公司清算组
2018年4月26日