

《出生缺陷防治能力提升计划(2023—2027年)》文件解读

一、为何制定《出生缺陷防治能力提升计划(2023—2027年)》?

2018年国家卫生健康委印发《全国出生缺陷综合防治方案》(以下简称《防治方案》)。5年来,各地不断加大出生缺陷防治工作力度,积极落实《防治方案》要求,全面实现各项工作指标。

《中共中央 国务院关于优化生育政策促进人口长期均衡发展的决定》(以下简称《中央决定》)将综合防治出生缺陷作为提高优生优育服务水平的重要内容,《中国妇女发展纲要(2021—2030年)》《中国儿童发展纲要(2021—2030年)》(以下简称“两纲”)继续将预防和控制出生缺陷作为主要目标之一,对出生缺陷防治工作提出更高要求。为进一步提升防治能力,促进出生

缺陷防治工作高质量发展,切实落实《中央决定》和“两纲”目标任务,更好满足群众健康孕育的需求,制订《出生缺陷防治能力提升计划(2023—2027年)》(以下简称《提升计划》)。

二、《提升计划》主要内容有哪些?

《提升计划》包括四部分内容。一是总体要求。以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入贯彻落实党的二十大精神,聚焦关键环节,全面提升能力,促进出生缺陷防治工作高质量发展,更好满足群众健康孕育需求。二是工作目标。建立覆盖城乡居民,涵盖婚前、孕前、孕期、新生儿和儿童各阶段,更加完善的出生缺陷防治网络,显著提升出生缺陷综合防治能力。三是重点任务。通过健全服务网络、加强人才培养、深化防治服务、聚焦重

点疾病、提升质量管理、强化支撑保障6方面措施,推进落实18项工作任务,补短板,强弱项,推动全面提升防治能力。四是组织实施。加强组织领导、监督管理和总结评估,推动《提升计划》各项重点任务落实。

三、通过哪些具体措施提升出生缺陷防治能力?

共有6方面措施。

一是健全服务网络。加强网络建设,推进落实国家相关医疗卫生服务体系规划要求。夯实机构作用,省市县乡各类开展出生缺陷防治服务的机构进一步补齐短板,落实职责任务。

二是加强人才培养。优化人才队伍,按照机构标准和服务需求配置专业技术人员,加强

紧缺人才、学术骨干和前沿技术人才培养。提高专业能力,加强医学影像、检验等专业人员能力建设;强化医学遗传医师规范化培训,提高临床医师出生缺陷咨询水平;加强新生儿疾病筛查专业技术人员培训。

三是深化防治服务。加大知识普及和健康教育力度,提高育龄人群防治知识知晓率。强化风险因素预防控制,加强婚前孕前保健,降低出生缺陷发生风险。规范产前筛查和产前诊断,落实技术标准、规范和指南,规范新技术临床应用。推进新生儿疾病筛查,加强筛查阳性病例召回、诊断、治疗、干预和随访。推进出生缺陷疾病治疗。

四是聚焦重点疾病。强化先天性心脏病等结构畸形防治,强化先天性听力障碍等功能性

出生缺陷防治,强化唐氏综合征等染色体病防治,强化地中海贫血等单基因遗传病防治。

五是提升质量管理。健全机构全覆盖、涵盖三级预防全流程、职责明确、分工负责、运转高效的出生缺陷防治质量管理体系,建立出生缺陷防治服务质量监测评价结果排名、通报和信息公开等质量管理制度,加强病历书写、检查检验、评估咨询、会诊、随访等重点环节质量管理。

六是强化支撑保障。运用信息技术赋能服务,用好人工智能、大数据、5G等技术和“云上妇幼”等远程医疗平台,加强出生缺陷监测。发挥科技创新支撑作用,加强基础研究和临床应用研究,促进国家、省级科技创新平台积极发挥作用。

来源:国家卫生健康委

“更年期”的妈妈,我该如何爱你?

贵港市中西医结合骨科医院妇科 杨世朋

我妈,今年50岁,正处于更年期。以前总听说更年期的女人很可怕,我不以为然。直到这两年亲身体会之后,才发现原来的我太无知了……

更年期不仅仅是生理状态的改变这么简单。月经不规律、身材发胖、失眠潮热只是开始。

糟糕的是脾气改变,妈妈变得敏感多疑、易怒、悲观抑郁。一点小事就能惹怒她,并且持续生气好几天,谁哄都没用。在家还总是唉声叹气:“我知道你们都嫌弃我年纪大,没用了。”整个家庭气氛变得十分凝重……

我不明白,为什么原本宽容平和的妈妈,现在情绪经常失控,好像变成另外一个人!后来发现到更年期困扰的人很多,像电视剧里就有很多更年期中的妈妈。《知否知否应是绿肥红瘦》中的大娘子王若弗,蠢凶直肠子但没坏心眼,出口就是段子。在前几集,她惹天怒地怼林小娘,那骂人的劲头儿,跟大多数更年期的母亲如出一辙。

其实,从医学上讲,脾气不好最主要的症状,主要是人体内雌激素水平迅速下降,引起了体内的代谢紊乱,导致情感上出现了重大变化。

另一部很打动人心的韩剧《请回答1988》,剧中52岁的罗美兰女士在更年期中,心情低落、半夜失眠,心中一股无名火常常汹涌而出,她的丈夫金社长总是受伤的那一个。剧中,罗美兰特别羡慕德善妈妈,德善常常带着她也处于更年期的妈妈去吃好吃的,给妈妈涂指甲油,温馨提醒妈妈记得吃药……让德善妈妈的更年期并没有那么难过。后来,在外当兵的“二女儿”正焕特意为美兰妈妈准备了一个惊喜——为父母补办了结婚仪式,罗美兰满脸幸福地说:“妈的更年期一下子过去了。”

虽然我们经常把更年期挂在嘴边,但对更年期却知之甚少,更年期到底是什么呢?更年期是指女性正式绝经的前10年和后10年,历时约20年。当前我国妇女平均绝经年龄为49岁,因此可以把我国女性更年期的年龄定为40—60岁。更年期不是病,是女性由于身体

的雌激素下降、卵巢功能衰退,月经逐渐停止导致的一个过度时期。

更年期的激素变化导致身体出现很多不适症状,如:潮热、头痛、易怒、盗汗、心悸、胸闷、肩颈酸痛、骨质疏松、血脂升高和心脑血管疾病,所以这段时间也是慢性疾病频发的时期。

妈妈们可以根据下表判断更年期综合征是否严重,如果存在以下三种情况之一,就要看医生:月经问题、更年期综合征中度或重度、骨质疏松症。

女性更年期综合征自我判断评定表
症状系数 无(0分) 轻(1分) 中(2分) 重(3分)

潮热出汗 4无 <3次/日 3—9次/日 ≥10次/日
失眠 2无 偶尔 经常、用安眠药有效 影响工作生活

烦躁易怒 2无 偶尔 经常、能克制 经常、不能克制
忧郁多疑 1无 偶尔 经常、能克制 失去生

活信念

性交困难 2无 偶尔 性交痛 性欲丧失

关节肌肉痛 1无 偶尔 经常、不影响功能

功能障碍

眩晕 1无 偶尔 经常、不影响生活 影响日常生活

乏力 1无 偶尔 上四楼困难 影响日常生活

头痛 1无 偶尔 经常、能忍受 需治疗

皮肤异常感觉 2无 偶尔 经常、能忍受 需治疗

*评分: 每项所得四级评分×该项加权系数

后之和

*分级: >35分为重度, 20—35分为中度, <20分为轻度

针对更年期,可用以下方法进行治疗和改善

一般治疗:

1.心理治疗

2.科学合理地安排生活

3.坚持力所能及的体力劳动和脑力劳动

4.充实丰富生活内容、注意性格的调适等药物治疗:

激素类: 主要以补充雌激素为主, 有口服、皮贴、阴道局部给药等不同方式, 一般用药2—4周能够见效, 潮热、出汗、眼罩等更年期症状逐渐消失。

非激素类: 包括钙剂、维生素D(协同补钙)、中药等。

但切忌自己乱用药, 请在医生的指导下进行。

做好预防:

家人的关怀和包容、和睦的家庭关系将可以有效地减轻更年期妈妈造成的身心影响。此外,还建议妈妈们定期进行健康检查,包括妇科检查、HPV、宫颈TCT、B超检查,及早发现、早治疗。

更年期是每个女性都会经历的阶段,或许有些人不知不觉就度过了,而有些人却感到十分痛苦,在身体、心理上出现各种不适,持续时间可达几年到十几年不等。所以处于这一特殊时期的女性,家人的帮助和理解对她们来说至关重要!

更年期不是病,而是人生旅程中的一个过渡期,要学会坦然面对,科学防治才能健康度过!

步行锻炼对老年人有7大好处!为避免运动损伤,有9点注意事项

贵港市中西医结合骨科医院 贾永恒

步行,可以说是全国随处可见的、老年人尤其喜爱的运动,只要有场地,相信您肯定能看到很多中、老年人在步行锻炼,那么这种锻炼有哪些益处呢?

步行锻炼的7大好处

步行是一种低冲击且方便的锻炼方式,可为老年人带来许多健康益处,是有科学数据支持的:

1.改善心血管健康: 2013年发表在《英国运动医学杂志》上的一项研究表明,步行可将60岁以上人群的心血管事件风险降低31%,全因死亡率降低32%。

2.增强认知功能: 2011年发表在《美国国家科学院院刊》的一项研究发现,每周步行3次,每次40分钟,会使老年人海马体的大小增加2%,这海马体与记忆和学习有关,可能会减少与年龄相关的认知衰退。

3.降低跌倒风险: 步行与其他平衡和力量锻炼相结合,可将老年人跌倒的风险降低23%。

4.增加肌肉力量和柔韧性: 经常步行有助于保持和提高下半身的力量和柔韧性,这对于保持独立性和活动能力至关重要,与不走路的人相比,经常走路的老年人腿部力量、平衡和柔韧性更好。

5.改善心理健康: 运动会使人心情愉快,对调节心理健康益处显而易见。

6.适合体重管理: 经常步行可以帮助老年人保持健康的体重或减轻多余的体重,从而降低与肥胖相关的健康问题的风险。有研究显示,对于老年人来说,快走比高强度活动更能有效控制体重。

7.增强社交联系: 结伴或与朋友和家人一起散步可以促进社交联系,减少老年人的孤独感和孤立感。2011年发表在《英国运动医学杂志》上的一项研究发现,集体步行计划对参与者的幸福感和社交功能具有显著的积极作用。

步行对老年人维持身体健康益处多,但有些细节也需要请注意。

步行锻炼需要注意的细节

1.慢慢开始,逐渐进步: 如果您刚开始步行,请从较短的持续时间(10—15分钟)开始,然后逐渐将步行时间增加到每次30分钟或更长时间,逐步达到每周至少150分钟的中等强度有氧运动。

2.选择合适的步数与步速: 以舒适的步伐行走,让您可以在进行对话,不觉得心慌、气短为佳,微微出汗即可。随着您的健康水平提高,您可以逐渐增加步行速度以获得更好的心血管益处。

关于步数要多说两句,目前很多人群坚信步行一万步才会有健康效果。然而,这对一些中老年人来说可能具有挑战性,尤其是那些行动不便或患有慢性疾病的老人。2019年发表在《美国医学会杂志内科学》(JAMA Internal Medicine)上的一项研究发现,每天至少走4,400步与降低老年女性的死亡率风险相关,每天走7,500步左右时收益最高。因此,对于中老年人来说,一个合理的目标可能是每天至少走4,000—7,500步,完全没必要将一万步设为自己的步行基准线。

3.注重正确的姿势: 保持良好的姿势,抬头、放松

肩膀,挺直背部。自然摆动手臂,脚后跟着地,向前滚动时用脚趾蹬地。

4.热身和放松: 以5分钟的温和步行和伸展热身开始您的步行,为您的肌肉和关节做好准备。同样,以较慢的速度降温5分钟,以帮助您的心率恢复正常并防止肌肉僵硬。

5.快慢结合: 为了增强您步行锻炼的效果,可以尝试快慢结合的方式。例如,快走1—2分钟,然后慢走1—2分钟,如此重复,这可以改善心血管健康并增加卡路里燃烧,如您觉得这种方式不舒服,没必要强求。

6.结合力量和平衡练习: 在日常步行中加入力量和平衡练习,例如下蹲、弓步或抬高脚跟,以增强肌肉力量和柔韧性,并降低跌倒的风险。

7.使用合适的鞋子: 穿舒适、支撑力强、适合步行的鞋子,以减少受伤风险并提高舒适度。

8.关注您的身体状态: 注意步行锻炼期间的任何不适或疼痛,并相应地调整您的日常活动。如果您感到持续疼痛、头晕或呼吸急促,停止锻炼就医。

9.让步行变得愉快: 与朋友或家人一起散步,选择风景优美的路线,或者听你最喜欢的音乐或播客,或带上你的宠物,不管怎样让你的日常步行更加愉快很重要,这样才能保证它的持久性。

通过将这些细节融入您的步行锻炼中,中年人和老年人可以最大限度地提高他们日常活动的健康益处,并改善整体健康状况。

无偿献血及献血相关知识

贵港市中心血站 郑式梅

无偿献血,是指为拯救他人生命,志愿将自己的血液无偿捐献给社会公益事业,而献血者不索取任何报酬的行为。无偿献血是出于利他主义的动机,目的是帮助需要输血的患者。

医学科技日新月异,创造了无数奇迹。但是,在血液仍然无法通过人工生产的今天,血液这种被人们称为“生命之河”的宝贵物质,目前还只能依靠健康适龄公民的爱心奉献,来满足临床医疗救治,如交通事故、产妇大出血、消化道出血、外科手术、各种血液病、器官移植等患者都有可能通过输血来救治。成年人体内总血量约占体重的8%。一个60公斤体重的成年人体内大约有4800毫升血液,其中只有80%左右的血液参与外周血液循环,20%的血液贮存在肝、脾等“人体血库”中。人体内每天约有40毫升的血细胞在衰老死亡,同时也有40毫升左右的血细胞生成。即使不献血,血细胞也在不断地进行新陈代谢。

国家实行无偿献血制度,提倡18—55周岁的健康公民自愿献血。根据《献血者健康检查要求》等规定,在献血前血站医务人员将对献血者进行相关的检查及健康征询,符合献血条件后才能参加献血。

一、献血者一般体检

1.年龄: 国家提倡献血年龄为18周岁—55周岁;既往无献血反应、符合健康检查要求的多次献血者主动要求再次献血的,年龄可延长至60周岁。2.体重: 男≥50kg,女≥45kg。3.血压、脉搏、体温正常。4.一般健康状况:(1)皮肤、巩膜无黄染,皮肤无创面感染,无大

周。(4)全血献血后与单采血小板献血间隔:不少于3个月。

五、献血注意事项

1.献血前: 休息良好,不要熬夜,不要空腹献血,清淡饮食,不要喝酒。献血者在献血前应出示真实有效的身份证件。

2.献血后: 献血者在休息区休息10—15分钟,感觉无不适后方可离开;穿刺点敷料应保留至少4小时;适当补充水分,避免饮酒,保证充足的睡眠;献血后24小时内不剧烈运动、高空作业和过度疲劳;如针眼处有青紫现象,请不要紧张,这是由于少量血液渗出到皮下组织而造成的,7—10天左右会自行吸收消散,必要时可于献血48小时后热敷淤青部位促进其吸收消散。

如果献血者存在献血前没有如实告知的可能影响血液安全的高危行为,或献血后感觉明显不适或异常,应通过拨打电话等方式尽快与血站联系。

六、献血后血液检测

(1) 血型检测: ABO 和 RhD 血型正确定型。(2)丙氨酸氨基转移酶(ALT)、乙型肝炎病毒(HBV)检测、丙型肝炎病毒(HCV)检测、艾滋病病毒(HIV)检测、梅毒(Syphilis)试验等符合相关要求。

血站将遵照国家规定对献血者血液进行经血传播疾病的检测,检测合格的血液将用于临床,不合格血液将按国家规定处置。血液检测结果不合格仅表明捐献的血液不符合国家血液标准的要求,不作为感染或疾病的诊断依据。

下肢骨折属于临床常见骨折类型,主要由外力撞击所致,骨折发生后,患者多会出现下肢疼痛、肿胀等临床症状,并会伴有血管、肌腱、神经的损伤,对生活质量造成严重影响,主要治疗方式为手术,通过手术对骨折复位,再在术后给予相应的护理干预促进患者肢体功能的恢复。便秘作为下肢骨折患者常见的并发症之一,其主要原因与患者卧床休息、气血运行缓慢,生活习惯和生活环境的改变,扰乱了患者正常的排便规律及内脏植物神经功能紊乱等相关。便秘:是指由于肠道蠕动缓慢或者排便困难,造成粪便在肠道内滞留时间超过3—4天,引起粪便干燥,硬结粪便排出困难。主要表现为:腹痛、腹胀,肛门坠胀,食欲不振等,术后用力排便易导致切口疼痛,颅内压、血压升高,心脑血管意外等并发症的发生。

针对临床中常见的这些便秘问题,我们有妙招:

1.入院后指导患者床上大小便,如何正确使用便盆,养成定时排便的习惯。做好健康宣教,让患者及家属重视便秘的问题,指导患者腹式呼吸,训练肛门肌肉有节律收缩舒张运动,深呼吸能腹肌的力量,有利于粪便的排出。医务人员做好患者的心理护理,避免焦虑紧张的情绪。

2.饮食指导: 下肢骨折的老年患者卧床时间长,活动量减少,大肠内水分减少,肠蠕动减慢,粪便容易变得干燥、坚硬,不易排出。指导患者少量多餐、饮食清淡、增加粗纤维蔬菜、多吃新鲜蔬菜水果,少吃或者不吃甜食、豆奶、糖等易产气的食物,鼓励患者多饮水,因为水可作为润滑剂,食物在肠道中吸收水分才能够膨胀,软化粪便,增加粪便体积和重量,刺激肠蠕动,从而达到顺利排便,每日饮水量保证在1500毫升左右,晨起空腹喝一杯蜂蜜水,润滑肠道,促进排便。根据中医辨证分型进行饮食指导。肠道实热证以戒烟、忌酒,禁食辛辣厚味之物为原则