

# 人口计生专栏

## 市计生委开展新闻采风活动

本报讯(四其 晓龙 伍申)近日,市人口计生委组织人员深入各县区开展以“落实新条例·共创大和谐”为主题的新闻采风活动。

此次采风活动,主要宣传报道各地在实施单独两孩政策过程中和妇幼健康服务方面的便民惠民措施;对计划生育困难家庭,即独生子女死亡、残疾的家庭,落实扶助政策的具体做法等。该委已连续4年开展人口与计生集中新闻采风活动,所采写的系列稿件连续两年被省人口计生委推选为好新闻一等奖,单篇获奖稿件有十余件。

## 商城县积极宣讲计生政策

本报讯(雷刚)近日,商城县组织12个宣讲小组,深入全县22个乡镇,向群众宣讲现行生育政策、奖励扶助政策、计划生育证件办理程序等,并现场答疑解惑,获得群众好评。

为确保宣讲活动取得实效,该县组织专人编写宣讲稿,并3次召开会议对宣讲内容进行研究讨论,使宣讲内容通俗易懂。开展此次宣讲活动,旨在进一步消除部分乡村干部和群众对人口计生政策的误解,使计划生育政策深入人心,树立人口计生部门的良好形象。

## 息县努力提升计生服务质量

本报讯(甄霞 邓其龙)近年来,息县以提高群众满意度为切入点,认真开展“三比”、“四真”和“六个一”活动,努力提升服务质量。

“三比”,即让计生工作人员比业务,看谁在服务过程中工作效率高,比态度,看谁在育龄群众中声誉高,比奉献,看谁为工作投入多;“四真”和“六个一”,即真心对待育龄群众,真情感动身边人,真挚对待任何人,真诚帮助所有人,切实做到一张笑脸相迎、一声“您好”让座、一杯热茶暖人、一句问候关心、一份答疑解惑、一句再见连心,拉近与群众之间的距离,切实提高工作效率和质量。

## 潢川县着力抓好计生队伍建设

本报讯(王龙)今年以来,潢川县着力抓好计生队伍建设,加强对计生工作人员的教育培训,促进计生队伍整体素质的不断提高。

该县注重对计生工作人员的长期培养,制定优惠措施,鼓励各级工作人员有针对性地参加在职学习,丰富知识,增强能力;以现场会、工作例会等形式,组织计生工作人员认真学习计生政策和业务知识,总结交流经验;充分利用人口文化大院等活动阵地,每月组织不少于3次的宣传教育和帮扶服务活动;定期对培训学习情况进行督察,并通报检查结果。

## 新县确保计生新政有序实施

本报讯(吴向东)连日来,新县迅速行动,采取多项措施,确保计生新政有序实施。

该县对全县计生干部进行了单独两孩生育政策专题培训,为做好下一步工作打好基础;组织县、乡镇计生干部深入村组调查摸底,扎实开展单独夫妇信息核查工作;公开办证流程,提高基层群众对计生新政的知晓率。

## 吴河乡大力宣传单独两孩政策

本报讯(何妮妮)近日,商城县吴河乡举办单独两孩政策宣传咨询会,向群众大力宣传单独两孩政策。

活动现场,该乡计生工作人员就单独两孩政策的符合人群、申请程序、所需材料等,耐心细致地为群众答疑解惑,引导符合政策的人群,根据家庭的实际情况和自身生育意愿,有计划、合理地安排再生育,受到群众的欢迎。

## 白雀园镇创新流动人口服务管理模式

本报讯(邹晓峰 王俊明 刘正福)今年以来,光山县白雀园镇积极创新流动人口服务管理模式,大力推进流动人口计划生育基本公共服务均等化工作。

该镇推行职能部门联动的管理模式,明确公安、民政、计生等部门职责,构建流动人口综合服务管理信息平台,向流动人口普及计划生育政策法规和优生优育、生殖健康、避孕节育等知识,免费为流动人口进行孕前优生健康检查、生殖健康检查等,并为他们建立健康档案,实现政策宣传、信息采集、生育关怀、技术服务“四到位”。



近日,淮河区双东河镇开展了以“婚育新风进万家,幸福永伴你成长”为主题的人口计生宣传活动,广泛宣传单独两孩、奖励扶助政策等,并为群众免费体检。图为活动现场。  
杨德建 摄

# 强化新农合监管 确保基金平稳运行

## 我市召开2014年上半年新农合运行分析及工作会议

本报讯(吕继富 高代清 马珂)日前,我市召开2014年上半年新农合运行分析及工作会议,通报上半年新农合运行情况、基金收支状况,分析存在的问题,提出改进措施和合理化建议。

据了解,今年1月至6月,我市新农合基金总支付率为46.25%(理论值应为42%至48%),住院统筹基金平均支付率为48.90%,住院实际补偿比为

51.64%,新农合基金运行平稳。会议指出,新农合工作是一项惠民工程、德政工程,关乎全市农村居民的切身利益,对体现党和政府的公信力、凝聚力、感召力具有十分重要

的意义。各级各部门要提高认识,切实增强做好新农合管理工作的责任感和紧迫感,把形势分析透彻,把措施落实到位,切实减轻农民医药费用负担,保障广大农民群众的身体健康。

# 让矮小儿童摆脱“成长的烦恼”

## 市中心医院开展暑期矮身材儿童筛查活动

本报讯(杨竞)近日,市中心医院开展了暑期矮身材儿童筛查活动,对生长发育迟缓的儿童进行科学、专业、系统的体格检查,筛查出患有矮小症的孩子,进一步查找病因,在日后的治疗中予以科学指导。

据有关数据显示,90%以上的矮小症患者都存在自卑、抑郁等不同的心理障碍,部分患者不具备正常劳动能力,严重加大社会负担。我国矮小症发病率约为3%,现有矮小人口约3900万人。在所有矮小人口中,4岁到15岁需要治疗的患儿约有700万。然而,目前我国每年的就诊患者不到30万名,真正接受治疗的患者不到3万名,矮身材疾病未得到充分诊治。我市以780万人日计算,预测矮小患者约有23万名左右。

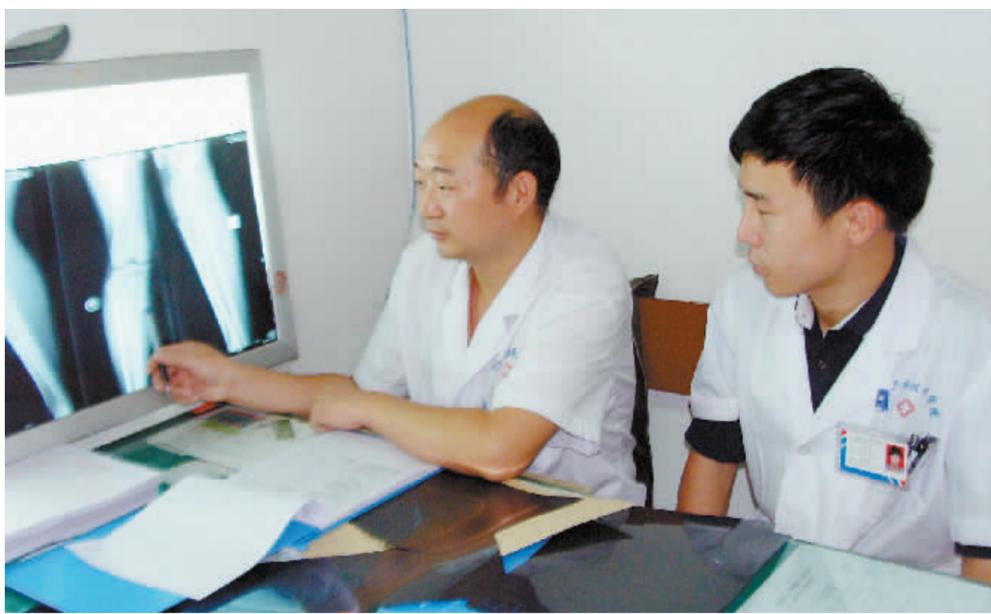
许多家长不知道矮小可能是一种病

理状况,更不知道这类疾病可以进行干预治疗。对于孩子长高问题,许多家长存在认知误区,盲目认为孩子身高生长有早有晚,盼望孩子年龄大点后会猛长一番,有些矮小儿童家长盲目听信广告宣传,给孩子吃所谓的“增高药”、保健品或使用“物理增高仪”,反而对正规治疗药物生长激素心存疑虑(因含有“激素”二字)。

市中心医院儿童生长发育专科门诊成立近2年来,共筛查诊断矮小患儿134例,其中对40例矮小患儿进行了生长激素激发试验,有16例(男10例、女6例)应用了重组人生长激素进行治疗,坚持治疗3个月平均增高3.2厘米,显效13例,占治疗患儿的82%;有效3例,占治疗患儿的18%,总有效率达100%。

该院儿童生长发育专家李建国提醒广大家长,矮身材的孩子越早干预,

越能够最大限度地提高成年身高。孩子在整个发育期,家长应持续地关注孩子的身高增长,建议每2个月给孩子量1次身高,若家长发现孩子在6岁前低于同龄儿童半个头,7岁至18岁低于同龄儿童一个头,或比同龄孩子个头矮5厘米到10厘米,就应该及时进行相关检测,了解孩子的生长潜力及影响孩子身高增长的原因,给予干预。对于需要使用生长激素的孩子来说,只有在骨骺闭合前进行注射治疗才有效。4岁到青春前期是诊治矮小症的最佳年龄,家长若发现孩子身材矮小,要及时到正规医院的生长发育门诊进行体格检查、血液检测、骨龄检测、遗传学分析和影像学检查等,找到孩子矮小的真正原因,并根据不同病因接受相应的治疗,治疗年龄越小临床效果越好。



王坤,信阳职业技术学院附属医院骨科副主任医师,从事骨科专业临床医疗和教学工作近20年,拥有扎实的医学基础理论知识和丰富的临床诊疗经验,擅长髋、膝关节置换术和颈、腰椎病变的手术治疗,对复杂骨科创伤、足踝损伤、颈肩腰腿痛、骨盆骨折的诊断与治疗有独到的见解,先后在国家和省级医学杂志上发表论文20余篇,获市科技成果奖一等奖1次、二等奖2次。  
邓冬梅 朱晓红 摄

# 切实保护好入托入学儿童预防接种证查验及疫苗补种工作

## 商城县扎实做好入托入学儿童预防接种证查验及疫苗补种工作

本报讯(李峰 杨涛 曹可成)为防止疫苗可预防的传染病在托幼机构、学校的发生和流行,连日来,商城县采取有效措施,大力开展入托、入学儿童预防接种证查验及疫苗补种工作,切实保护儿童身体健康。

高度重视,精心组织。该县把实施预防接种证制度作为考核免疫规划工作和托幼机构、学校卫生工作的一项重要内容,作为入托、入学的必备条件,按照属地管理及分级查验的原则,分片包干,明确专人负责儿童预防接种证的查验工作。

加强宣传,强化培训。该县通过设置宣传栏、发放宣传单等多种形式,广泛宣传开展预防接种工作的意义,普及儿童免疫预防接种知识;定期对辖区各预防接种单位的工作人员进行培训,提高他们的业务素质和操作技能,确保为群众提供规范化的预防接种服务,保证接种安全。

认真查验,规范操作。该县要求各托幼机构、学校,在儿童入托、入学报名时,告知儿童家长提交预防接种证并进行查验,需补种、补种的,要填写《河南省入托、入学儿童补种通知单》,及时到接种单位进行补种、补种,并将全程接种的儿童预防接种证复印件归入学生健康档案。

密切配合,严格督察。该县要求卫生与教育部门密切配合,认真抓好查验、补种、补种工作的日常监督和管理,对工作不负责任、落实不到位的,进行批评教育、限期整改,情节严重者给予相应处分。同时,组织督察组定期对全县查验补种情况进行督导检查,并将检查结果予以通报。

# 光山县人民医院专家为群众义诊

本报讯(李勇)近日,光山县人民医院组织医疗专家服务队,携带B超机、心电图机、血糖仪等设备及部分常用药品,到联系村——该县砖桥镇魏湾村开展义诊活动。

活动现场,面对络绎不绝前来咨询检查的村民,来自该院内科、外科、妇科、儿科、B超、心电图等科室的医疗专家们耐心细致地解答他们的每一个问题,认真仔细地为他们进行健康体检,并从改变日常生活习惯等方面入手给予健康指导,开具健康处方。义诊活动受到魏湾村村民

的热烈欢迎,68岁的村民胡孝勇为表达对服务队的感激之情,当场找村干部要来了纸笔,即兴写下了一首诗:“白衣天使莅临村,为民排查搞义诊。消息传来万民呼,路线教育深基层。无病早防有病医,村民人人人喜欢。人民永远跟党走,齐为梦想添把力。”

此次义诊活动共接诊300余人次,免费发放价值1000余元的常用药品。

该院还针对魏湾村的实际困难,筹集资金帮助该村修缮了村部办公楼,添置了办公桌椅,建立了党员活动室等。

# 哪些情况下暂时不能献血

- 1. 半月内拔牙或其他小手术者。
- 2. 妇女月经前后3天及月经失调、妊娠期、流产后未满6个月、分娩及哺乳未滿1年者。
- 3. 感冒、急性肠胃病病愈未滿1周者,急性泌尿道感染病愈未滿1个月者,肺炎病愈未滿3个月者。
- 4. 某些传染病:如痢疾病愈未滿半年者,伤寒病愈未滿1年者,布氏杆菌病愈未滿2年者,疟疾病愈未滿3年者。

(石磊)



## 健康随笔

# 健康长寿从改变不良生活习惯开始

□殷英

古往今来,健康和长寿都是人们不懈追求的目标。然而,现实生活中,因为不良生活习惯导致疾病的例子俯拾皆是。

不少人认为个人生活习惯无足轻重,和健康长寿挂不上钩。晚上不过12点就不睡觉、冬天爱美不愿加衣、夏天贪恋空调、酗酒、吸烟、不吃早餐等,这些现代人习以为常的不良生活方式,却给我们的健康带来了极大的危害。

幸运的是,我们的身体会在健康受

到威胁时发出警告,比如出现上火、发炎、乏力、过敏等症状,但可悲的是,有些人意识不到这是身体在试图引起他们的注意,往往会忽略了这些警告,一味地用药物掩盖它们,使打针、吃药就像吃饭、睡觉一样稀松平常。结果,情况越来越糟,最终导致身体被“逼疯”,高血压、冠心病、恶性肿瘤等悄然而至。

须知,疾病不是一天得来的,而是长期不健康的生活方式导致的必然结果,我们的行为决定了我们会疾病缠身还是充满活力。大概没有人愿意在生命即将

终结时躺在医院里,浑身插满管子来维持生命!要想健康长寿,就必须改变不良的生活习惯。按时起居、饮食有节、定时排便、适量运动……这些好的生活习惯并不难做到,只要我们肯花一点时间,再多一份坚持,就能更好地把握生活中最重要的东西——健康。

让我们立即行动起来吧,珍爱自己,珍惜生命,让好的生活习惯为我们的健康做储蓄,把养生落实在日常生活的点点滴滴里,相信一个小小的改变,就能带来意想不到的收获!

# 创建国家卫生城市 提高市民生活质量

# 健康生活方式

□李宇军

## 一、了解肥胖,知晓自己是否肥胖

肥胖是一种疾病。18岁以上成年人BMI<18.5为体重过低,在18.5-23.9之间为适宜体重,24.0-27.9之间为超重,≥28为肥胖。体重指数(BMI)=体重(kg)÷身高(m)的平方(kg/m<sup>2</sup>)。

脂肪主要在腹腔和腹腔内蓄积过多的,称为中心型肥胖。中心型肥胖是多种慢性病的最重要危险因素之一。

判断成年人中心型肥胖的标准是男性腰围≥85厘米,女性腰围≥80厘米。

健康行为:

(1)定期测量体重、身高,了解自身BMI指数。  
(2)使用腰围尺,BMI尺测量并判断自己是否处于肥胖状态。

腰围测量方法:直立,两脚分开与肩同宽,用没有弹性、最小刻度为1毫米的软尺放在右侧腋中线上肋骨上缘与第十二肋骨下缘连线的中点(通

常是腰部的天然最窄部位),沿水平方向绕腹部一周,紧贴而不压迫皮肤,在正常呼气末测量腰围的长度。

二、戒烟越早越好,什么时候戒烟都为时不晚

吸烟者戒烟越早越好,任何时候戒烟都不晚,只要有戒烟的动机并掌握一定的技巧,都能做到彻底戒烟。

35岁以前戒烟,因吸烟引起心脏病的机会可降低90%,59岁以前戒烟,在15年内死亡的可能性仅为继续吸烟

者的一半,即使年过60岁戒烟,其肺癌死亡率仍大大低于继续吸烟者。

三、保健食品不能代替药品

保健食品指具有特定保健功能,适宜于特定人群食用,具有调节机体功能,不以治疗疾病为目的的食品。

卫生行政部门对审查合格的保健食品发给《保健食品批准证书》,获得《保健食品批准证书》的食品准许使用保健食品标志。保健食品标签和说明书必须符合国家有关标准和要求。

四、劳逸结合,每天保证7小时至8小时睡眠

任何生命活动都有其内在节律性。生活有规律,对健康十分重要。要注意劳逸结合,起居有则。工作、学习、娱乐、休息、睡眠都要按作息规律进行。一般人每天要保证7小时至8小时睡眠,睡眠时间不足不利于健康。

温馨提示:创建国家卫生城市健康教育宣传材料请在信阳市卫生局网站健康教育栏目中下载。

