

我区严重精神障碍患者管理治疗工作达到全国领先水平

新报讯(记者 段丽萍) 6月13日,记者从自治区卫健委了解到,根据全国有关资料显示,截止到2019年3月31日,我区严重精神障碍患者管理治疗工作综合评分达到256分(全国平均分211.64分),居全国第一;全区报告患病率达到4.38%,超过全国报告患病

率4.33%,与浙江等其他7省(区)并列全国第一。2019年1~3月,全区在册患者面访率81.67%,超过国家要求80%,居全国第一;在册患者规律服药率、精神分裂症患者规律服药率、在册患者规范管理率等指标也位居全国前列,我区严重精神障碍患者管理治疗工

作达到全国领先水平。

据介绍,在自治区卫委会的高度重视和大力支持下,各盟市均由市领导亲自挂帅带队下乡开展地毯式排查,卫生健康部门组织精神科医师分片包干,公安部门协助入村入户开展评估诊断工作,精神科医师严重精神障碍患者管理治疗工

专家组帮助开展患者筛查和诊断工作,通过3个月艰苦的筛查攻坚战,全区严重精神障碍患者报告患病率达到了4.26%,从全国倒数第4提升到全国第12。由于精神疾病患者大多数家庭比较贫困,居住比较偏远,患者家属认知不足等原因,导致就医成本高、患

者服药率低等现象在我区普遍存在,为解决这一问题,各盟市依据实际情况,扩大免费送药范围,采取集中送药、送药下基层等措施,切实帮助患者解决服药难的问题。同时,各有关部门密切配合,为患者

的发现、管理和治疗提供了有力保障,2017年底,全区12个盟市将精防办转接到精神专科医院或综合医院精神科(心理)门诊,配备专人,加强自身能力建设。推进家庭医生签约服务,要求各盟市基层精防医师与严重精神障碍患者签约,签约率达到100%,在全国率先创建自治区级严重精神障碍综合管理示范区。

肉丸中有添加剂不能吃?

为了改善口感和便于长期保存,肉丸中往往含有多种添加剂。许多人认为肉丸中的添加剂就是对人体有害的东西,加之一些媒体推波助澜,认为“吃一次肉丸等于吃5粒避孕药”“1颗肉丸=10种添加剂”,使得一些人更是对肉丸谈之色变。肉丸中的添加剂真的这么可怕吗?

据营养学专家介绍,食品添加剂并没有人们想象的那么可怕,《食品添加剂使用标准》(GB2760-2014)中对于肉及肉制品所能使用的添加剂作出明确的规定,只要是在此范围内使用的合法添加剂都是允许的,且人吃后对身体无害。

至于“肉丸煮不烂”“煮熟后能够浮起来是因为添加剂在作怪”更是没有科学依据。肉丸是否能够煮烂与制作肉丸所使用肉的种类及做法有很大关系,并不能简单地通过肉丸是否能煮烂来判断肉丸中是否加入了添加剂。肉丸煮熟后到底是上浮还是下沉与肉丸的密度大小有关。如果肉丸的密度大于汤的密度,则肉丸会上浮,否则会下沉。

另外,专家建议购买肉丸时要看生产厂家,最好在大型商超内选购大厂家生产的、有外包装的肉丸。另外,还要看一下外包装上的食品标签是否有生产日期、配料表等信息,确保标签完整。

(据《健康时报》)



健康内蒙古
Healthy Inner Mongolia

内蒙古卫健委向您推荐

公民卫生 应急 素养条目

为普及卫生应急知识和基本技能,提升公民有效防范应对各类突发事件的意识和能力,内蒙古卫健委向您推荐公民卫生应急素养条目,共涉及突发公共卫生事件应对,突发事件紧急医学救援、中毒及核和辐射应急处置等基本知识和要求等12条。

如有健康问题咨询请拨打 12320





12. 沾染有毒有害物质后,应尽快脱除污染衣物,大量清水冲洗污染部位,积极寻求专业帮助。

体内缺锰或致腿抽筋

今年69岁的老张最近晚上睡觉很“痛苦”,总是入睡还没5分钟,腿就开始抽筋,有时持续时间可达数分钟。老张和老伴听说缺钙会导致腿抽筋,但是天天喝牛奶、吃鸡蛋,有时还吃钙片,怎么还会缺钙呢?无奈,老张的儿子带着老张到医院检查后发现,老张体内的锰含量偏低。

据介绍,除了缺钙导致腿抽筋外,还有许多原因都会导致腿抽筋,如冷

空气刺激、下肢动脉硬化、静脉血栓等疾病。排除这些因素,还有可能由于锰缺乏导致腿抽筋。

锰对身体很重要,锰可以维持骨骼的正常生长和发育。如果机体长期处于缺乏锰元素的状态,就容易对骨骼的发育产生不利影响。所以,人们必须时刻保持体内的锰含量,才能让骨骼更健康且更有韧性。

锰还有一个神奇的作

用,就是帮助人体合成胆固醇。如果人体胆固醇减少,雌激素的含量也会随之减少,骨密度不断降低,最后造成骨质疏松。

对于日常生活中如何补充锰元素,专家给出的建议是,应多摄入富含锰的食物,如粗粮、坚果、蔬果等,另外,咖啡中的锰含量也很高,可以适当摄入。精制谷类、鱼、禽、奶类,锰含量则较低。

(据《大河报》)

眼睛健康有三养

双目似盈盈秋水,怕是人人都想拥有的美丽吧!然而,眼睛是我们人体最累的器官之一。那么,如何才能拥有这份美丽,保护好我们的心灵窗口呢?

食疗药膳

据介绍,平常可以在家做一些食疗药膳,对眼睛有很好的滋养功效。

决明子粥 取决明子15克、粳米60克、蜂蜜20克。将决明子研末后与粳米同时用水煎煮20~30分钟。每日1剂,清晨空腹饮粥时用蜂蜜冲服。本粥具有补肝明目、利水通便之功。

决明菊花山楂茶 取决明子(略捣碎)10克、菊花5克、山楂15克,或以上三味按同样比例,以沸水冲泡,加盖闷约30分钟即可。用于肝胃积热、饮食不香的干眼患者。

杞菊补血茶 取菊花15克、枸杞子30克、黄芪20克、当归10克,每天泡水喝。该方黄芪补气、当归补血,两药配合应用能补血益气。枸杞子滋补肝肾明目,再配以具有清热解毒、平肝明目功效的菊花,有益气养血、明目之功效。

此外也要活动颈部和肩部肌肉,因为颈部肌肉僵直紊乱也会影响到视力。注意保持睡眠充足,不熬夜,多喝水,多吃各种水果和新鲜的蔬菜以及鱼、鸡蛋。

穴位按摩

每天坚持早晚或感觉双眼疲劳涩痛时揉按睛明、丝竹空、鱼腰、攒竹等穴位各20下。

方法如下:1.轻闭双眼,脸部肌肉放松。2.用手指关节或指腹轻轻按揉穴位。3.每个穴位按揉10次,每天按1~2次。4.按到准确穴位时,会有微酸的感觉。

这几个穴位有缓解眼疲劳的作用。主治近视、目翳、视目不明等眼疾,具有通络明目、疏风清热的作用。

中药熏蒸

中药熏蒸治疗是利用中药煎剂的热气蒸腾上熏眼部的治疗方法,具有物理湿热敷及药物直达病所治疗的双重作用。中药熏蒸除温热刺激,还可湿润眼睑、结膜、角膜,可缓解眼睑、结膜、角膜干燥不适等症状。可用霜桑叶15~20克洗净,水煎去渣,放凉后用干毛巾浸药液敷病眼,治疗目干昏暗较好,一般每日多次,2~3天见效,亦可以用霜桑叶煎水温洗,有润眼明目之功。

(据《健康时报》)

常按足三里养阳气

夏天人比较贪凉,易受寒湿之邪而伤阳。夏季养护阳气比较适合按揉足三里穴。该穴位在外膝眼下3寸,距胫骨前缘一横指,当胫骨前肌上。按揉方法是:用拇指指面着力于足三里之上,其余四指握拳或张开,起支撑作用。按揉时,会产生酸麻胀痛和走窜等感觉。持续数秒后,再渐渐放松,反复操作数次。

(据《大河报》)