

脊灰疫苗和含麻疹成分疫苗查漏补种 时间为12月至2019年1月



图片来源于网络

为有效防控我市脊灰野病毒输入传播风险与可能引发的麻疹疫情,切实巩固我市无脊灰和消除麻疹工作成果,保护广大儿童身体健康,根据江苏省统一安排,确定于2018年12月至2019年1月在全市范围内

开展脊髓灰质炎疫苗和含麻疹成分疫苗查漏补种工作。

漏种脊灰疫苗和含麻疹成分疫苗的儿童请到辖区预防接种单位补种相关疫苗。 记者 王蕾

查漏补种对象

脊灰疫苗:全市5周岁以下常住儿童、流动儿童,即2014年1月1日至查漏补种活动期间出生

零剂次免疫儿童即满2个月龄,尚无接种脊灰疫苗史儿童。

2月龄-3周岁未按国家规定免疫程序完成免疫剂次数儿童,4周岁及以上累计接种次数少于4次儿童。

含麻疹成分疫苗:主要为全市2004年1月1日至2018年3月31日出生的8月龄-14岁儿童(含流动儿童)。8月龄-17月龄尚未接种含麻疹成分疫苗儿童,及18月龄-14周岁接种含麻疹成分疫苗未达到2剂儿童,不管其居住地与出生地,凡无含麻疹成分疫苗接种禁忌症儿童均为对象。

查漏补种时间

查漏补种时间为2018年12月至2019年1月。具体时间为:

1.脊灰疫苗:2018年12月5-6日为第一轮接种时间,2019年1月5-6日为第二轮接种时间。

2.含麻疹成分疫苗:统一为2018年12月-2019年1月。

漏种脊灰疫苗和含麻疹成分疫苗的儿童可到辖区预防接种单位补种相关疫苗。



泰医在线

国医大师唐祖宣教授 本周五在市中医院新院坐诊

本报讯(记者 王蕾 通讯员 郁梅)12月7日(本周五)上午,国医大师唐祖宣教授将在泰州市中医院门诊坐诊。

唐祖宣,主任中医师,国医大师,国家级有突出贡献的中青年专家,享受国务院特殊津贴;从事临床、科研、教学、管理工作50余载,临床经验丰富,运用温阳法治心脑血管病效果显著,防治四肢血管病有独到建树,治疗老年病经验丰富,研制出国家三类新药“脉络舒通颗粒”。

名额有限,有需要的市民可拨打预约咨询电话0523-86611938。

什么是运动发育迟缓?

市民程女士留言咨询:我家孩子快9个月了,其它同龄小朋友早都会爬了,但我孩子还不会,只能坚持坐一小会,去医院检查,医生说是运动发育迟缓。我们也不懂,到底是怎么回事,会不会影响孩子的正常发育?

泰州四人医康复医学科副主任医师周向秀:周岁以内宝宝大动作的发育可大致概括为:二抬、四翻、六会坐、七滚、八爬、九扶立、周会走。若宝宝的运动发育明显落后于平均指标,便疑似为运动发育迟缓。同时,当家长发现宝宝5个月仍不会伸手抓物,8个月两手不会传递玩具,肢体过软等,也应该及时关注,到康复科就诊。 记者 王蕾

用生姜泡水喝有什么好处?

喜欢养生的人知道,在日常生活中就有很多对身体有很多好处的东西,而且这些东西贯穿在我们的日常生活十分常见,比如今天要聊的生姜就非常常见,生姜可能在中餐的每一道菜里面都会出现,而且很多民间传说都讲生姜有很多神奇的功效,对人体更是有各种好处。

生姜的功效自然不言而喻,如果真的能每天坚持用生姜泡水喝,身体肯定会出现意想不到的大变化。将生姜和开水冲泡来喝,或者直接将生姜和开水一起煮,这种方法可以驱除体内的湿气,很多人体内的湿气都非常重,湿气的来源可以是外界气候的变化,也可能是自己平时饮食上的习惯以及感冒受凉等等。

生姜泡水对去除湿气治疗感冒咳嗽有重大的作用,甚至可以在感冒咳嗽后当做药物来服用。如果有偏头痛的毛病,生姜也能够进行小部分的解决,每天将生姜浸泡双手15分钟左右,长此以往,头痛症状会因此得到改善,甚至还会因此直接痊愈,不再头痛。这些都是经过科学的专业研究得出的结论。

将生姜进行煎煮,再加入适量的醋和食盐,然后再把毛巾泡在中间,最后直接涂抹在患者感觉疼痛处,可以达到舒活经络,活血化痰,有效减轻肩痛的效果,令肌肉不再紧绷。

相信很多人都听说过,生姜可以用来洗头,将新鲜的生姜轻轻擦拭头皮以及头发,然后再用生姜水来清洗干净头发,针对头皮屑脱落有很大的治疗效果,还能保持头发的乌黑亮丽,也可以预防掉发。

生姜虽然好但是也要谨慎使用,尤其要用对方法,如果方法不对也无法达到预期效果。

除了生姜还有很多比较常见却又可以养生的物质,如果你喜欢养生,希望让自己的生活质量得到提高,不妨可以多方面了解一下这方面的知识,丰富更新自己的养生知识,确保知识的正确和可靠,健康在人类社会一直是最重要的部分。

来源 家庭医生在线

每天一把坚果!护心防癌、降低糖尿病风险

坚果营养丰富,素有“营养高手”的美誉。《国际流行病学期刊》发布的一项研究显示,每天吃10克坚果,心脏病、癌症、糖尿病风险分别降低17%、21%和30%。上海华东医院主任营养师陈霞飞说,其实坚果在营养方面也各有特长。

夏威夷果:能量高手。夏威夷果香酥可口,有独特奶香,被称为“坚果皇后”。它富含不饱和脂肪酸、蛋白质以及钙、磷、铁、维生素B₁、B₂和人体必需的8种氨基酸,能有效降低血液黏稠度,防止动脉粥样硬化,保护心脑血管系统,尤其适合老年人及血脂高的人食用。但它的能量高,每100克含700多千卡热量,每天吃3-5颗即可。

巴旦木、松子:纤维冠军。松子富含膳食纤维,是坚果家族的纤维冠军。美国宾州西益斯贝格大学的一项新研究发现,餐前吃一把松子,可以使一天的饭量降低37%。巴旦木的膳食纤维含量仅次于松子。

花生:营养全能王。花生被称为“长生果”,它营养丰富,含蛋白质、脂肪、维生素以及钙、磷、铁等矿物质。花生富含的抗氧化成分可维持细胞健康,预防心脏病和癌症,同时还能保持良好的血糖水平,有助于预防2型糖尿病。

开心果:护眼小卫士。开心果被称为“护眼小卫士”,富含B族维生素、胡萝卜素以及大量叶黄素。每28克开心果中的叶黄素含量为342微克,有助于保护视力,预防视网膜黄斑病变。每天吃10克左右的开心果,有助于保护眼睛。

常吃坚果有助预防多种疾病

坚果通常指的是富含油脂的种子类食物,包括树

坚果(比如核桃、杏仁等)和植物种子(比如葵花籽、花生、黑芝麻等)。别看这类食物其貌不扬,但却是营养专家眼中的宠儿,其营养丰富,常吃有助预防多种疾病。

国内外通过流行病学调查和营养实验研究发现,常吃坚果能给身体带来很多好处。

第一,降低血脂,花生、核桃、杏仁等富含不饱和脂肪酸的坚果能够降低血脂。第二,预防心血管疾病,但是其机制还没有完全被认知。调节血脂是减少心血管疾病的一种重要机制。此外坚果中精氨酸、维生素E、叶酸、膳食纤维、钾、镁、丹宁酸和多酚等多种营养成分对心血管疾病发病具有保护作用。第三,降低发生糖尿病的危险,原因在于,坚果富含膳食纤维和不饱和脂肪酸,能提高胰岛素的敏感性,从而有利于碳水化合物的代谢。第四,延缓衰老,抗肿瘤,这与坚果含有大量维生素E和硒等抗氧化营养素有关。

每天一把坚果,减少中年发福

在芝加哥举行的美国心脏协会(American Heart Association)会议上发表的两项独立研究结果进一步证明,每天吃一把坚果可以防止中年发福。

具体研究结果为:每天只要吃一盎司坚果(一盎司大约是24颗杏仁,18颗腰果,12颗榛子,8颗巴西坚果,12颗夏威夷果,35颗花生,15颗半或14颗半核桃)或者是两汤匙花生酱,而不是薯片,就可以减少男人和女人每四年变胖或变胖的风险。

来源:人民网