

妊娠期吃得多动得少 谨防变成“糖妈妈”

山西太原的李女士怀孕七个月,体重增长超过20斤,近期产检时被确诊为妊娠期糖尿病。产科专家提示,妊娠期糖尿病不利于母婴健康,孕期应严格注意饮食、适量运动、控制体重,以减少发病。

山西省妇幼保健院副主任医师宋志英介绍,妊娠期糖尿病是部分孕妇孕期糖代谢异常导致血糖升高,通常在产后

2个月内恢复正常。妊娠期妇女进食增多、运动减少、体重增加,再加上孕期的生理变化导致糖代谢紊乱,容易发生糖尿病。此病早期很难发现,孕妇一旦发现自己出现多饮、多食、多尿等症状时,就应引起注意。妊娠期糖尿病如得不到及时控制危害诸多。它可导致母婴日后患上糖尿病等慢性病的风险较普通人

群增大,约30%的妊娠糖尿病患者会在5至10年后转变成2型糖尿病;会增加孕妇出现高血糖、高血压及先兆子痫等的发生机会,并可导致流产、胎儿宫内发育迟缓、胎儿畸形、巨大儿、新生儿窘迫综合征、新生儿高胆固醇血症等发生率升高,增加难产、产后出血发生的几率。宋志英建议,怀孕24周至28周的

孕妇应到医院做“糖耐量筛查”,不可漏查。不能通过饮食控制的患者需遵医嘱用药,轻微患者要“管住嘴、迈开腿”。除进行血糖监测外,日常遵从先汤、后菜、再饭以及多菜少主食的进食习惯,饭后适当走动不要立即入睡,对血糖会有所控制。

/ 新华社

河北

严禁公立医院给医务人员设定创收指标

河北近日印发《建立现代医院管理制度实施方案》,规定严禁公立医院给医务人员设定创收指标,公立医院医务人员薪酬不得与药品、卫生材料、检查、化验等业务收入挂钩。

根据《方案》,河北将从以下方面建

立健全人员管理制度:公立医院探索实施项目工资、协议工资、年薪制等分配方式;城市公立医院应积极为基层和边远贫困地区培养人才;城市公立医院医生在晋升主治医师或副主任医师职称前,须到基层或对口帮扶的医疗机构累

计服务不少于1年;统筹考虑公立医院编制内外医务人员薪酬待遇,推动落实公立医院编制内外医务人员同岗同薪同待遇;严禁给公立医院医务人员设定创收指标,公立医院医务人员薪酬不得与药品、卫生材料、检查、化验等业务收

入挂钩。

河北将瞄准建立现代医院管理制度目标,整体分方案制订、试点推进、全面推开三个阶段进行。全面推开阶段时间为2020年1月至12月。

/ 新华社

广西桂林

二级医疗机构明年起停止门诊静脉输液

广西桂林市卫生和计划生育委员会近日下发《关于加强医疗机构静脉输液管理的通知》,规定二级及以上医疗机构于2018年1月1日起,除儿科门诊和急诊科外,全面停止门诊静脉输液服务。

桂林市卫生和计划生育委员会相关负

责人表示,不合理使用静脉输液,会带来医药费用上涨、就医时间延长、医疗风险增加等一系列问题。加强静脉输液管理,对进一步促进抗菌药物的合理应用、强化医疗安全监管、提高患者对医疗服务的满意度、切实缓解群众就医负担等具有重要意义。

《通知》确定了原则上无需静脉输液治疗的常见病多发病,要求各医疗机构建立静脉输液管理长效机制,普及合理使用静脉输液知识,宣传科学合理用药,纠正不良的用药习惯。医疗机构今后治疗上述常见病多发病患者,原则上不采用静脉输

液,确需输液的应附情况说明。

基层医疗机构(含社区卫生服务中心、乡镇卫生院、村卫生室)、诊所、门诊部、一级医院(含专科)符合医疗机构标准等要求的,方能开展门诊静脉输液服务。

/ 新华社

学习时间过长、户外运动少催生“小眼镜”

几乎不看电视、手机和平板电脑,配备了专门的护眼灯,写作业妈妈监督坐姿……然而,武汉一小学三年级学生东东(化名),却被查出有200度左右的近视,需要配眼镜。医生表示,学习时间过长、户外运动时间过少,是导致近视的重要因素。

武汉市第九医院今年调查了青山区1.9万名中小学生的视力。数据显示,小学生视力低下率为29.7%,中学生视力低下率为58.86%,高中生视力低下率为71.65%。其中,中心城区小学生视力低下

率比新城区高近12个百分点。

调查发现,与新城区的孩子相比,中心城区的孩子学习时间普遍过长过晚、户外活动过少、接触电子产品过早。东东妈妈说,平时很注意保护儿子的视力,不允许孩子玩手机、平板电脑;写作业时会打开房间顶灯,在书桌左上方还会再放盏护眼灯;自己则坐在旁边,随时提醒他抬头挺胸。而医生询问得知,妈妈暑期一连给东东报了几个班,加上画画和钢琴的兴趣班,几乎没有下楼玩的时间。

此前,武汉市普仁医院也完成了青山区8所小学10个校区的10566名小学生的视力筛查。统计结果显示,3074人视力低下,近视发生率占到28%。“导致近视的主要原因和武汉市第九医院吻合。”负责统计的普仁医院眼科医生彭建军说。

多位医生表示,现在很多家长都知道预防近视要端正写字姿势,少接触电子产品,读书写字保证充足的光线,却不断地挤占和剥夺孩子的户外活动时间;孩子在室内待的时间过长,导致眼睛“曝光率”过

低,加速了近视的低龄化。

武汉市第九医院眼科主任余远娅说,英国权威科学杂志《自然》援引多项研究指出,目前全球近视高发的主要原因在于青少年户外活动时间严重不足。

医生建议,每天孩子至少要保证2小时的户外运动时间。白天,户外充足的阳光能让视野变得宽广,视物变得清晰,而运动能增加眼睛供血,让长时间紧张和疲劳的睫状肌得到充分休息。

/ 新华社

养眼且养颜的百合该怎么吃?

百合是常见的滋阴润燥的食物,也是女性经常用来养颜美容的食材之一。但如果挑选百合不当,反而容易产生副作用。那么,食用百合有哪些好处?如何挑选优质百合?常见的百合药膳制作方法又有哪些呢?

百合是药食兼优的滋补佳品

食用百合的好处诸多。上海中医药大学副教授孙丽红在接受健康时报网采访时介绍,百合色泽洁白、清香醇甜,是药食兼优的滋补佳品,尤其是新鲜百合食疗效果更佳。中医认为,百合

性甘微寒,具有养心安神、润肺止咳的功效,可以治疗心肺两虚、热病后期余热未消、失眠多梦、神情恍惚、心情抑郁等症,非常适合被失眠困扰的人群食用。

不要挑选过于白的百合

在挑选百合时,也要注意一些问题,否则会适得其反。据浙江在线报道,浙江省非物质文化遗产传承人、张同泰主管中药师高国强介绍,百合有鲜百合和干百合之分。鲜百合的感官要求是柔软、颜色洁白且有光泽、鳞片肥厚饱满。此外,百合上还应该无明显斑痕,包括

烂斑、伤斑、虫斑、黄锈斑等。鲜百合闻起来有淡淡的香味,但尝起来有点苦。而干百合的颜色为白色,或者是稍带淡黄色或淡棕黄。需要注意的是,颜色过于白的干百合有可能是用硫磺漂白过的,煮开来会带酸味,如遇到这种情况应谨慎食用。

食用百合药膳好处多

百合可以制成多种药膳食用,如双莲百合枇杷汤、百合糯米粥等。据《广州日报》报道,双莲百合枇杷汤的配方为鲜莲藕1斤,莲子30克,百合30克,枇杷叶20克,排骨适量(以莲藕作主料煲

汤)。双莲百合枇杷汤的主要功效为健脾养肺,润肺止咳,宁心安神。

此外,《中国中医药报》介绍了百合糯米粥的制作方法,配方为百合40克,糯米100克,冰糖适量。具体做法是洗净切碎的百合40克,糯米100克,加水适量,同煮至米烂汤稠,加适量冰糖调味,早晚温热服食。此粥具有润肺止咳、宁心安神的作用,适合皮肤干燥、心烦、失眠、干咳、便秘者食用。

需要补充的是,百合虽然是药膳佳品,有滋补保健作用,但不宜盲目跟风食用,应在医生的指导下食用。

/ 本报综合