

今年3万余新生儿免费筛查“四病”

四种遗传代谢性疾病筛查可降低患儿致愚、致残率

本报11月30日讯(记者 樊伟宏 通讯员 王斌 高丽) 近日,记者从市卫计委获悉,2014年,淄博新生儿“四病”筛查共33277人次,筛查率为99.20%,患病儿童31人。

据了解,自2000年淄博启动新生儿先天性甲状腺功能低下症和苯丙酮尿症“两病”筛查工作,2010年,在“两病”

筛查的基础上,病种拓展到4种(先天性甲状腺功能低下症、苯丙酮尿症、先天性肾上腺皮质增生症、葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺乏症)。

2013年,全市开展串联质谱法新生儿遗传代谢病筛查,将筛查的先天性疾病由4种扩大到28种。新生儿疾病筛查工作开展14年来,淄博已形成了

新生儿疾病筛查规范管理与服务体系,包括筛查、随访、诊断、处理、评估、教育6个方面内容。

2014年,淄博依托新生儿筛查诊断中心,在财政部门支持下,通过政府购买公共卫生服务的方式,在山东省率先实施新生儿遗传代谢性“四病”免费筛查工作,有利于推进新生儿疾病筛查的可及性、公

平、效率,可降低患儿致愚、致残率,提高出生人口的素质。

淄博自2000年开展新生儿疾病筛查以来,筛查新生儿总人数已达到602180人次,筛查率超过99%,患病儿童337名,确诊患儿全部由市妇幼保健院免费治疗到3周岁,经干预治疗后,患儿体格和智力发育基本达到正常水平。

多知道点儿

搓搓脑门 有助缓解头痛

传统中医学认为,按摩头颈部,会使任督脉气血经络通畅,起到醒脑提神、健身强体的效果。尤其是“太阳穴”(位于眉目外凹陷)和“印堂穴”(位于两眉连线的正中间)这两个经外奇穴,对于神经、精神系统,可起到调整、改善作用。而且,依照经络按摩的原则,不一定要准确认穴,只需在相关部位进行揉按,就能起到相应的作用。

专家建议,具体操作时,首先要调整好身体姿势,坐站皆可,但要身体端正,脊背挺直,挺胸收腹,稳定情绪,集中精神。然后,将手掌搓热,两手掌心敷贴双眼十余秒,消除视觉疲劳。再用左手掌心贴紧前额,在两侧太阳穴之间的额部,做上下搓动,约50下,而后换右手做相同的动作。速度由慢到快,以前额发热为度。一般做完后,就可以使人顿感精神振奋,活力无限。

这种简单的搓额头方法,老少皆宜,可以长期坚持,能活跃大脑的血液循环,增加大脑的供血量,从而起到健脑作用。

放学锻炼1小时 可增强认知功能

一项新的研究发现,每天放学后至少60分钟的运动不仅有益于孩子们的身心健康,也能提高他们的认知功能。由伊利诺伊大学香槟分校Prof. Charles Hillman领导的研究小组把他们的研究成果发表在《儿科杂志》。

研究人员注意到运动组的认知功能的整体提高与参与该项目的出勤率相关。对于他们的研究结果,研究小组说:“当任务需要更好的执行控制力时,干预训练增强了认知能力和脑功能。这些研究结果证明了体育运动与执行控制力之间的某种因果效应,并且为体育运动能提高儿童认知和脑健康提供支持。”

Prof. Hillman指出,儿童在运动中认知能力的改善可能是由于这样的项目包含的社会互动,“实际上孩子们是社会人,他们在社会环境下进行体育运动,”他说,“孩子们参加有组织运动的一大原因就是他们觉得这运动是有趣的,并能交到新朋友。而这种干预也满足这些设计需求。”

吃得太油 鼻子不灵

美国佛罗里达州立大学的研究者最新发现:垃圾食品不但会让人发胖,而且还会摧毁人的嗅觉。高脂肪的膳食摄入会改变鼻腔系统的结构和功能。

在为期6个月的研究中,研究人员给老鼠喂食了高脂食物,同时将气味与作为奖励的喝水联系起来。实验结果显示:每天吃高脂肪食物的老鼠在辨别气味时的速度明显慢于对照组的老鼠。当研究人员使用另一种香型食物后,小鼠无法迅速感知,嗅觉灵敏度明显下降。

更为严重的是,在给小鼠喂食非高脂的食物后,尽管它们的体重和血液中的化学物质水平已经恢复正常,但对气味的嗅觉能力也下降了。研究人员发现,食用高脂饮食的老鼠体内对气味信号进行编码的神经细胞下降了50%,这使得它们难以识别出特定的气味。

发表在《神经科学杂志》上的这项研究是科学家们首次对不健康饮食影响人们嗅觉做出定论。

空气干燥不流通 “暖气病”找上门

医生建议,勤开窗通风,室内湿度50%至60%为宜

本报11月30日讯(记者 樊伟宏) 暖气可驱赶屋内寒气,同时也可能“烘”出一些疾病来。如果有下列情况,很可能说明家里空气过于干燥:经常唇干脱皮、咽干声嘶、皮肤瘙痒、容易出汗、鼻出血、情绪烦躁,甚至莫名患上呼吸道感染、慢阻肺、哮喘、心脑血管疾病等。因此在供暖季,保障室内温度的同时,预防因室内暖气而造成的“暖气病”非常重要。

在各医院呼吸科门诊,感冒、气管炎、鼻咽干燥患者近期有所增多。医生表示,供暖期间,居民一般都关门关窗,室内空气比较干燥,加上供暖会造成室温过高,空气流通不好。干燥的环境容易让人的呼吸系统抵抗力降低,从而引发或者加重呼吸系统疾病。

据医生介绍,不少人还会出现不同程度的内热外寒症状,如烦躁不安、皮肤发紧、鼻咽干燥、胸闷、头晕眼花、出汗、血黏度增高、血压改变、尿量减少、软弱无



力等。这些就是让暖气给“烘”出来的“暖气病”。

医生建议,室内暖气开放时,应将室温保持在18℃至24℃

之间,湿度50%至60%为宜。勤开窗户通风,一般早晚各开窗通风一次,每次开窗时间不少于30分钟,洗澡时水温应在32℃左右,尽

量少用香皂。饮食中尽量多吃富含维生素A的食物,如胡萝卜、卷心菜等,少食用咖啡、可乐、酸辣刺激性食物。

好每天更换。

绿植。绿色植物是室内天然加湿器,能调节温度和湿度。建议选择一些体积小、晚上也能释放氧气的植物,如吊兰、芦荟、虎尾兰等。

温湿度计。温度过高是空气干燥的主因。在墙上挂一支温湿度计,方便及时调整。

一盆水。每晚睡前,可将一盆清水放置在卧室的暖气片下面,让空气变得湿润,避免晨起

后口鼻干燥,还能减少静电产生。如果是老式(铸铁式)暖气,可以取几只矿泉水瓶,把上半部剪去,稍微压扁,挤放在暖气片的缝隙中,加入水,也可以起到加湿作用。盆或瓶中的水最

相关链接

用好暖气“搭档”

天冷刺激疼痛 牙齿也怕过冬

专家支招:外出尽量戴口罩,避免冷热不均引起不适

冬季,各种疾病高发,大多数人都懂得对身体进行呵护,但很少人知道牙齿也怕过冬。淄博口腔医院乔文静主任提醒,冬季养生,别忘了呵护牙齿。

冬季牙龈炎等疾病易发

入冬以后,尤其是近期天气骤变,到淄博口腔医院就诊的患者也明显多了起来。一般来说,引起牙疼的主要原因是口腔疾病。虽然这些牙病的形成原因不同,但有一点儿是相同的,即遇到冷、热刺激时疼痛加剧。

“隆冬时节,人体免疫系统功能相对薄弱,各种疾病高发,大多数人都明白利用冬季来养

生,但很少有人知道牙齿也怕过冬。”淄博口腔医院乔文静主任表示,冬季气温低,受冷热刺激,易加重牙龈炎、牙本质过敏、牙周病等口腔疾病,牙疼难忍不说,严重的还可能引发呼吸道疾病、心血管疾病、糖尿病和消化道疾病等严重疾病。因此,专家提醒,冬季应注重口腔保健,好好呵护牙齿,让牙齿安稳过冬。



市民戴口罩出行(资料片)。 本报记者 姜文洁 摄

冬季牙齿同样需要保暖

冬季,除牙齿日常保洁外,注意牙齿的保暖也很重要。

“牙齿的冷热耐受有一个阈值,就普通市民而言,一般是10℃—50℃,如果过冷或过热,牙齿都会受刺激引起不适。”冬季饮水不宜太烫,漱口水不

宜太冷,最好都不要超出前面提到的合理阈值。冬天外出,要尽量戴上口罩或用围巾围住嘴巴,避免牙齿冷热不均引起不适。此外,还可以做做“牙保健操”,经常叩叩齿,按摩一下牙齿和牙龈,也是牙齿保健的一个好方法。

定期口腔检查很必要

许多人认为冬季牙疼很正常,以为“咬咬牙”就过去了。可俗话说:“牙疼不是病,疼起来要人命。”不管你是不是英雄汉,一旦牙疼起来,还能面不改色的人真没几个。可是你知道吗?“疼起来要人命”可不仅仅是夸张,有的牙疼犯起来,真的能要命。

乔文静说,不要小看牙病危害和正常的牙疼,临床发现,龋齿、牙龈肿痛、口腔溃疡、牙龈炎等疾病除了让人寝食难安,还可导致其他多种严重疾病。除了进行日常的口腔清理外,到专业牙科门诊去洗洗牙,定期进行口腔检查等日常保健也非常必要。