云南藏区“服务妇幼健康”活动进村入户

本报讯（记者 高剑平 通讯员 和菊芬） 尽管云南藏区的寒冬提前到来，但今年如约而至的“服务妇幼健康”活动，却让在金沙江、澜沧江流域的妇女同胞感到春天般的温暖，州计生药具管理站的干部职工们马不停蹄深入基层村社，走遍了迪庆州24个乡镇，给雪山、峡谷、草原的3千多名妇女举行了一场场别开生面的专题知识普及活动。

这次活动的主题是，全面推进迪庆干部群众避孕节育知情选择，努力为育龄群众提供安全有效适宜的避孕服务，加大国家免费发放避孕药具政策及避孕节育、优生优育、生殖健康、艾滋病性病防治科普知识和健康生活方式在广大育龄群众中的宣传普及力度，提高药具服务的公平性和可及性，减少非意愿妊娠发生和艾滋病性病的传播，促进育龄群众身心健康。从11月11日起，连续13天，迪庆州人口和计划生育药具管理站组织了2016年计划生育药具“服务妇幼健康”专题知识巡回讲座。活动得到了三县（市）卫计局、妇幼保健院，各乡（镇）卫生院、政府、学校的大力支持，覆盖了全州三县（市）一区90%以上的乡镇，共培训了3000多名育龄群众，下发了3200把伞，3千多份宣传册，免费发放药品3千多盒。

此次巡回讲座中，内蒙古计划生育服务中心的郑殿民药师为云南藏区广大育龄群众授课，授课对象为州直（省属驻州）各单位女职工，三县（市）机关企事业单位妇女干部职工、城镇居民、农村居民、流动人口的育龄群众。授课内容为国家免费计划生育药具发放政策、避孕药具知情选择、艾滋病性病防治、优生优育与女性生殖保健等方面的知识。内蒙古地广人稀，计生工作与云南藏区有相似之处，在授课过程中，郑郑殿民结合实际讲述了常见的几类妇科疾病，如细菌性阴道炎、霉菌性阴道炎、宫颈糜烂、乳腺癌等相应的致病机理和症状表现，以及对应的检测方法和治疗方法。

听课的藏族、傈僳族女同胞们一开始很拘束，随着讲课老师精彩的互动，大家变得活跃起来。郑殿民在课后还耐心解答了有妇科疾病育龄群众的咨询，并给予了相应的检测、治疗建议。他说，想不到迪庆的妇女同胞对健康教育十分踊跃，他的微信上就加了2千多个听课群众，纷纷向他进行健康问询。“以前去私营医院，他们把一般的妇科疾病说成很恐怖，其实按要求只要认真预防，吃一些常用药就可以治疗，不用花那么多的冤枉钱。”一位听课的傈僳族妇女说。另一位藏族妇女十分感慨地说：“旧社会，我们的妇女同胞生小孩都只能在牛圈里，现在党委、政府关心，可以接受正规的生育知识培训，到医院安全分娩，现在药具站的干部职工们又给我们带来健康知识，大家很开心。”“参加过其他单位的培训讲座，课后那些老师都会出售药品，这次药具站的培训没有向我们出售东西，还免费送给我们实用的生活用品，他们是真心实意为我们老百姓考虑啊，希望以后多举办这样的活动。”许多参加活动的妇女说。

据了解，从2014年开始，州计生药具站就启动了“服务妇幼健康”活动，从最初的7、8个乡镇扩大到今年的24个乡镇，先后有8千多妇女听课，接受潜移默化的健康教育。为了开展好云南藏区的妇女健康工作，该站多方争取资金，今年就在州直各卫生医疗机构、公立医院、民营医院、妇幼保健计生服务中心、城市社区服务中心、乡镇卫生院、村卫生室等基层卫生医疗机构增加了204个药具服务窗口，申请新增资产就达120440元。与此同时，他们还在三县市妇幼中心、开发区高原病预防中心、奔子栏镇、上江乡、巴迪乡等7处设立了多功能宣传展示厅，用多媒体的形式经常向广大育龄群众进行有关国家免费发放避孕药具政策及避孕节育、优生优育、生殖健康、艾滋病性病防治科普知识的宣传教育。

女性孕期为什么会腰疼 6种因素是真凶

孕期内经常会出现的现状之一就是腰痛，腰痛一般出现在孕早期，为此很多准妈妈们痛苦不已，备受煎熬。不仅自己吃尽了苦头，家人伴侣也跟着担心心疼。那么问题来了，女性孕期为什么会腰疼呢？女性孕期如何保健呢？接下来为大家一一介绍，供大家参考。

1、过度疲劳

如果孕妇在怀孕后没有注意休息，过度劳累，很容易造成腰肌损伤。

2、缺乏运动

当孕妇整天躺在床上，没有注意适当的运动时，可能会使盆腔产生瘀血，无法负担腹部压力而导致腰部不适。

3、孕早期

受精卵在子宫内着床后，可能引起子宫产生宫缩，而孕妇体内激素分泌也会发生变化，由此会引起腰部酸痛。一般表现为轻微症状，没有明显的不适，不用过于担心。

4、没有及时换掉高跟鞋

孕妇因为腹部重量，身体重心前移。如果还穿着高跟鞋，为了保持平衡，腰部用力加大，腰部肌肉压力更大，更容易疲劳引起酸痛。

5、孕中后期

随着胎儿、羊水重量一天天的增加，孕妇腰椎的压力也随之增加，身体会往后倾。为了保持平衡，孕妇腰部肌肉需要保持收缩状态向后用力，时间久了紧张的肌肉得不到放松，自然引起腰痛。这种因为疲劳产生的腰痛，在得到充分休息或生产后会逐渐恢复。

6、其他原因

孕妇本身患有其他方面的疾病而导致腰痛，产后可能会加剧。 （和菊芬 供稿）

女性孕期如何保健？

1、孕妇不宜过多饮茶

孕妇不宜饮茶过多、过浓，因为茶中的茶碱(咖啡因)具有兴奋作用，会使胎动增加，乃至危害胎儿生长发育。

2、孕妇不宜多食山楂

现代医学研究证实，山楂对妇女子宫有收缩作用，若孕妇大量食用山楂及其制品，就会刺激子宫收缩，严重的可导致流产。

3、孕妇不宜多食醋

怀孕最初半个月左右，大量的酸性食物，可使体内碱度下降，从而引起疲乏、无力。而长时间的酸性体质，不仅使母体罹患某些疾病，最重要的是会影响胎儿正常的生长发育，甚至可导致胎儿畸形。

4、孕妇不宜过多接触洗涤剂

洗涤剂中的直链烷基磺酸盐、酒精等化学成分，可破坏和导致受精卵的变性和坏死。特别是在新婚受孕早期，若过多地接触各种洗涤剂(洗衣粉、洗发水、洗洁精等)，那些化学成分就会被皮肤吸收，在体内积蓄，从而使受精卵外层细胞变性，导致流产。

5、不宜吃热性调料

怀孕后吃小茴香、大茴香、花椒、桂皮、辣椒、五香粉等热性香料，以及油炸、炒等热性食品，容易消耗肠道水分，使胃肠腺体分泌减少，造成便秘。发生便秘后，孕妇用力排便，令腹压增大，压迫子宫内胎儿，易造成胎动不安、胎儿发育畸形、羊水早破、自然流产、早产等不良后果。

6、孕妇不宜过量喝饮料、饮酒

由于一些饮料含有咖啡因、可乐宁等生物碱，孕妇喝后会出现恶心、呕吐、头痛、心跳加快等中毒症状，影响胎儿大脑、心脏和肝脏等重要器官的正常发育，致使婴儿出生后患先天性疾病。酒中含有乙醇，对人体的大脑、肝脏和心脏有一定的毒性。它通过胎盘进入胎儿体内，使婴儿出生后智力低下，面容特殊，身体矮小，严重者可导致智力障碍。 （和菊芬 供稿）

5大招助更年期女人保养

女性到了更年期，无论在心理上还是生活上都会发生很大变化。其中不少女性面对更年期，惴惴然想得太多，以致人未老而心先老。因此。女性要正确对待更年期，及时做好保养工作，才能安全度过月经期。那么更年期如何保养呢？接下来为大家介绍几个有助女人更年期保养的方法。

1、要注意修饰打扮

良好的仪表、举止、风度会让人信心倍增，充满信心。更年期妇女适当修饰打扮，会让您尽显得成熟之美。

2、及时补钙

骨质疏松症是更年期女性常常遇到的疾病，对此更年期的女性要及时补钙。当然补钙并不是补得越多越好，要遵循以下几个补钙原则：

(1)、注意饮食补钙

人们每天都要进食，要注意选择食物的种类，尽量利用含钙量高的食物，有意识地从中得到钙的补充，并长期坚持。

(2)、早补优于晚补

妇女体内的钙质从40岁前后开始就“支出”大于“收入”了，因此，一般从此时开始就应该补钙。而对骨质疏松症的预防也相应地从更年期前就应加以重视了。

(3)、注意摄入时机

牛奶中含钙量最高，食入后肠道对钙的吸收在餐后3~5小时即能完成。尿液中钙的排出，主要是从血液中转入尿液，夜间入睡后空腹时排的尿钙，则几乎完全来自骨钙的丢失。故睡前喝牛奶较为适宜，同时，睡前喝牛奶还能改善睡眠。

这里要提醒大家注意的是，有些食物中动物蛋白和钠含量过高会增加尿钙的排出，抗酸药中的铝也会显着增加钙的丢失。所以在补钙时，应注意这些因素的影响，或错开服药时间。此外，补钙最好不要在空腹时补，否则吸收不佳，而要在饭后服用。

3、要加强身体锻炼

强身健体是每个人不管是在哪个年龄段都要做多事情，处于或是将要步入更年期的女人更是要注意多锻炼。在这里为大家推荐两种运动：

(1)、提倡跳绳

人在跳动绳时，全身都进行活动，大脑也须充分不停地运动，手握绳头不断地旋转会刺激拇指的穴位对大脑发生作用，进而更增加脑细胞的活力，以提高思维和想象能力。

(2)、提倡长跑

长跑能产生大量的儿茶酚胺物质，儿茶酚胺能加强大脑皮层的兴奋过程，提高人对刺激的敏感性，使人精神愉快，自我感觉良好，食欲增加。因为患精神抑郁的更年期妇女的儿茶酚胺的分泌量很低，所以建议这部分人用长跑来直接治疗精神抑郁。在控制神经衰弱方面，跑步比药物更为优越。

4、要保持乐观、愉快的情绪

积极投入到生活和工作中去，保持良好的情绪。良好的情绪，可以提高和协调大脑皮层和神经系统的兴奋性，充分发挥身体潜能，使人精神饱满、精力充沛、食欲增强、睡眠安稳、生活充满活力。这对提高抗病能力、促进健康、适应更年期的变化大有裨益。

5、注意饮食

进入更年期之后，由于体内的性激素水平逐渐下降，头痛、头晕、失眠、烦躁易怒、疲倦等神经衰弱症状就会随之而来，而如果在饮食方面多注意点，那些还可以缓解更年期女性的不适症。以下介绍更年期女性的饮食宜忌：

(1)、不吃刺激性较大的食品

更年期女性还要避免刺激性食物的摄入，如辣椒、咖啡、烟酒、浓茶等。人到更年期情绪波动较大，易激动，烦躁，吃过多刺激性食物会加重更年期症状。

(2)、少吃甜食

更年期女性的糖代谢、脂肪代谢也常紊乱，容易发生血糖升高、血脂升高、体趋肥胖以及糖尿病、动脉粥样硬化。过多食用甜食还会使身体发胖，有诱发动脉硬化和冠心病的危险。

(3)、少摄入食盐

更年期女性水盐代谢紊乱，容易发生水钠滞留，引起浮肿，并进一步引起血压升高。所以，更年期女性应限制食盐，用盐量宜为中青年时的一半。吃盐太多会引起高血压病，还会增加心、肾负担。

(4)、限制脂肪

更年期妇女容易发生肥胖，这是因为内分泌在更年期时发生变化，使摄食中枢失调。随着年龄的增长，活动量减少，体内消耗热能随之减少，造成热量过剩引起肥胖，会导致糖代谢紊乱，而诱发肥胖。高脂肪饮食不仅增加肿瘤的发病率，还会促使动脉硬化和高血压病的发生和发展。

(5)、多吃富含铁质的食物

有些女性不爱吃肉和新鲜蔬菜，爱吃糖果、糕点，这种偏食习惯造成铁摄入不足，导致女性情绪急躁易怒。

所以，建议女性应适量食用一些含丰富铁质的动物性蛋白质食物，如瘦牛肉、猪肉、羊肉、鸡、鸭、鱼及海鲜等等。一方面可以缓解女性更年期脾气暴躁，另一方面有助于大脑提高注意力，并保持精力充沛的状态。

(6)、多吃富含维生素的食物

研究发现维生素摄入不足，特别是维生素B6、维生素B12缺乏，容易出现兴奋不安、头痛、脾气急躁、易激动的表现。适当在膳食中补充一定量的维生素有助于女性的精神调节，可以选择全麦面包、麦片粥、玉米饼等谷物，橙、苹果、草莓、菠菜、生菜、西兰花、白菜及番茄等果蔬含大量维生素。 （梅妹 供稿）

迪庆州公共租赁住房“先租后售”价格信息

户型	单套面积/m²	楼层	优惠前（元）	优惠后（元）	税金1%（元）	大修基金2%（元）	合计（元）
A	73.20	一、五层	1904.00	1704.00	1247.33	2494.66	128474.80
		二、三层	2054.00	1854.00	1357.13	2714.26	139784.20
		四层	1954.00	1754.00	1283.93	2567.90	132244.60
B	64.34	一、五层	1904.00	1704.00	1095.70	2191.30	112854.00
		二、三层	2054.00	1854.00	1192.90	2385.70	122865.00
		四层	1954.00	1754.00	1128.50	2257.00	116237.50
C	65.65	一、五层	1904.00	1704.00	1118.70	2237.40	115223.70
		二、三层	2054.00	1854.00	1217.20	2434.30	12366.60
		四层	1954.00	1754.00	1151.50	2303.00	118604.60

该住房是由迪庆州人民政府投资按照国家相关政策、标准建设的保障性住房，面向城镇中低收入住房困难家庭、新就业职工、有稳定职业并在城镇居住一定年限外来务工人员或农业转移人口等供应的已装修成品保障性住房。配设有幼儿园、活动中心、广场、超市、专业物管，自助银行、公交等已逐步启动配套。现经政府批准向符合条件的人群出售558套，房源有限，投入少、优惠幅度大，保值、升值空间大！欲购从速！

联系地址：迪庆州保障性住房管理中心

联系电话：0887-8267005