

我国医疗质量进步幅度全球第三

8月15日,国家卫生计生委就近年来医疗质量及服务可及性方面工作进展召开媒体沟通会。会议透露,今年5月,国际知名期刊《柳叶刀》发表了涉及195个国家和地区的医疗质量和可及性排名,自1990年至2015年25年间,我国的排名进步幅度位居全球第3位。

国家卫生计生委医政医管局副局长郭燕红介绍,研究显示,自1990年至2015年25年间,我国是医疗质量进步幅度最大的国家之一,HAQ(医疗质量和可及性)指数由49.5提升至74.2(全球平均53.7,美国为81.3),排名从第110位提高到第60位,进步幅度位居全球第3位。同时,我国国内区域间医疗服务质量的差距由1990年的6.7缩小到2015年的1.2(2015年全球区域间医疗服务质量的差距为20.1)。

郭燕红说,长期以来,我国医疗服务总量位居世界之首且持续上升,医疗服务质量管理任务繁重,经多年探索,我国逐渐形成了政府监管、机构自治、行业自律、社会监督的多元共治新格局。我国医疗质量的提高伴随着医疗技术的快速发展,以个体化、微创为典型特点的现代医疗技术在临床广泛应用。在个体化方面,疾病的诊断、治疗不再仅仅停留于病原学、病理学层面,而向患者及病原体基因

层面迈进了一大步。同时,以病人为中心的多学科诊疗模式(MDT)不断推进,为患者提供更加全面、合理、科学的诊疗方案。

据介绍,近年来,我国医疗质量安全水平得到稳步提升。住院死亡率逐步下降,且稳定在较低水平。2015年,三级公立综合医院和二级公立综合医院住院患者总死亡率分别为0.71%和0.48%,较2014年分别下降0.03个百分点和0.06个百分点;手术患者住院死亡率分别为0.38%和0.21%,其中三级综合医院较2014年下降0.03个百分点,二级综合医院与2014年持平。医疗服务效率不断提升,医疗服务能力明显增强,医疗机构抗菌药物使用率下降幅度约为50%,医疗机构细菌耐药上升态势得到遏制。在医疗服务可及性方面,据不完全统计,目前我国县域内就诊率平均达到82.7%,较2016年年末增长2.3个百分点。50%左右的县医院能够开展颅脑肿瘤手术、颈椎手术等复杂手术,县医院入院患者诊断符合率、手术前后诊断符合率、病理与临床诊断符合率均超过92%。今年上半年,基层医疗卫生机构诊疗量占比平均增长4.7%,由上级医疗机构向下级医疗机构转诊的患者数量同比增长15.1%。(新华网)

女性预防不孕的方法有哪些

1、调节生活规律,精卵如期结合。随着社会的发展,竞争的激烈,人们应酬的增多,作息时无规律,起居无常,则可直接影响夫妻间的性生活,势必影响精子与卵子的“如期结合”,使受孕率下降。

2、减少手术,重视第一胎孕育。有些不孕患者因人流、刮宫或子宫息肉摘除等手术不洁,或术后调理不慎,均会引起感染,可导致子宫内膜炎、输卵管卵巢炎,或形成附件炎性包块而致不孕。

3、保持均衡的营养对预防不孕不育也有很好的效果,专家指出:有一些慢性病、过胖或过瘦的问题,都可能影响荷尔蒙的分泌及卵巢排卵而导致不孕,研究也发现游离基与男性或女性的不孕有关,不孕妇女体内的抗氧化剂含量较低,所以适度的补充维生素C及维生素E可改善妇女的不孕。

4、避免快速减肥,调节卵巢功能。有些不孕患者因形体过度肥胖,既影响形体美观,又不利于健康长寿,欲通过各种方法达到减肥的目的,虽无可厚非,但如快速减肥,特别是使用大剂

量药物,或严格控制饮食减肥者,很容易导致中枢神经和内分泌紊乱,引起雌、孕激素分泌减少,使月经周期紊乱、排卵障碍而无法受孕。

5、很多女性在生活中经常大量补充补品,其实这种做法是不对的,一般来说,女性进食各种肉类、营养品、洋快餐过多,就会导致体内雄激素水平过高,出现肥胖、月经稀少、痤疮等症,医学上称之为青春期高睾酮血症。如果这种病症延续到育龄期,即可发展成为多囊卵巢综合征,并导致不孕症。

6、有病早治,预防为先。如患盆腔炎,在急性期能得到彻底治疗,就不会变成慢性盆腔炎;如果慢性盆腔炎能进行认真彻底地治疗,就不会造成输卵管粘连、阻塞而致不孕。

7、注意自我保护,避免接触有害物质。如从事特殊工作,接触放射线、有毒物质及高温作业等,均可影响精子的产生及存活。应认真采取措施,将不孕不育的因素降低到最低限度,从而提高受孕率。(梅妹 供稿)

压力大或会导致不孕三大原因

很多女性都认为没有生育小孩的女性不算是一个完整的女性,那么女性们应该怎样防范不孕的出现呢?

原因1.心理压力

有些老一辈父母长期催促子女怀孕,抱孙心切的情况同样会造成夫妻的压力。一些无谓的流言蜚语,可能会给男性和女性带来或多或少压力。一些本身正处于生育正常年龄的女性,由于心理压力太大导致内分泌紊乱失调出现了月经不规律的状况,当然对于怀孕有着一定的影响。除此以外,夫妻工作忙碌,长期精神紧张,生活无规律会造成不能正常怀孕等情况。

原因2.身体疾病

多种疾病均可导致女性和男性出现不孕的情况。例如女性输卵管疾病、阴道炎、宫颈疾病、卵巢以及盆腔疾病等

等。有些病情在平时可能没有太多的症状,只能通过详细的临床检查才能发现。当女性出现宫颈糜烂等严重,其宫颈粘液对于精子产生了抗体造成不孕的出现。此外男性患者出现输精管堵塞、死精、少精、弱精等生精功能障碍疾病,还有长期患有慢性前列腺炎、精索静脉曲张等等疾病,同样也是不育的重要原因。

原因3.受伤人流

一些女性在年轻时做过人工流产,可能会造成女性子宫和卵巢受到伤害,引发不孕的出现。同样男性生殖器受伤、阳痿、或者夫妻感情不和睦也会造成不孕不育的出现。所以针对这一点,无论是育心结的夫妻还是身体有所疾病不能受孕的患者都应当及时进行治疗,不要把不良情绪发泄在爱人身上,应当多多配合互相关爱进行治疗。(和见恩 供稿)

森林与人类的生存关系

森林对人类生存的影响,虽然不像粮食和水那样,一旦缺少就会很快致命,但森林作为一种“调节剂”,却在诸多方面影响着人类的生存环境,制约着人类的安危,森林是空气的净化物,随着工矿企业的迅速发展和人类生活用矿物燃料的剧增,受污染的空气中混杂着一点含量的有害气体,威胁着人类。

森林是空气的净化物。随着工矿企业的迅猛发展和人类生活用矿物燃料的剧增,受污染的空气中混杂着一定含量的有害气体,威胁着人类,植物叶面积巨大,吸收二氧化碳要比其他物种大的多。据测定,森林中空气的二氧化碳疏要比空旷地少15-50%。若是在高温高湿的夏季,随着林木旺盛的生理活动功能,森林吸收二氧化碳的速度还会加快。相对湿度在85%以上,森林吸收二氧化碳的速度是相对湿度15%的5-10倍。森林还有自然防疫作用,树木能分泌出杀伤力很强的杀菌素,杀死空气中的病菌和微生物,对人类有一定保健作用。树木分泌出的杀菌素数量也是相当可观的。

森林是天然的消声器,有着很好的防噪效果。森林还是天然制氧厂,在生长过程中,吸收大量二氧化碳,放出氧气。森林以其兼具资源与环境的双重属性和拥有巨大生物生产能力而成为陆地上极为重要的生态系统,森林不仅能够提供丰富多彩的可物化的产品,而且能够营造优美的环

境、发挥强大的生态效益,维持着地球上的生态平衡,是人类生存与发展的基本性的支撑,人类的生存发展也无时无刻地与森林的生态服务功能休戚相关。特别是随着人口巨增、资源危机、环境恶化、随着人们对人类可持续发展的追求与渴望,森林生态系统的生态服务功能相对更为重要也将更加倍受重视。

另外,森林有除尘和对污水的过滤作用。工业发展、排放的烟灰、粉尘、废气严重污染着空气,威胁人类健康。高大树木叶片上的褶皱、茸毛及从气孔中分泌出的粘性油脂、汁浆能粘截到大量微尘,有明显阻挡、过滤和吸附作用。森林对污水净化能力也极强,污水穿过40米左右的林地,水中细菌含量大致可减少一半,而后随着流经林地距离的增大,污水水中的细菌数量最多时可减至90%以上。因此,植树造林,扩大森林面积,增加森林资源,已不再是生产木材的单纯性活动,而是关系到经济效益、社会效益、环境效益及人类能否生存的大事。(和娇 供稿)



别把“饭前服”当成“空腹服”

说明书相当于药物的名片。然而,一些患者会将关键的信息搞错或遗漏,从而给用药安全埋下很多隐患。

“饭前服”别当成了“空腹”。这其实是两个不同的概念。一般来说,饭前1小时或饭后2小时服,在说明书上通常会写空腹服药。而“饭前服”的药物,是指在饭前15-30分钟内服用。与之类似的是,“饭后服用”多指在饭后半小时左右服用。一般对肠胃刺激大的药物,建议饭后服用,而某些促胃肠动力药,如吗丁啉等,建议饭前服。

“顿服”,不是顿顿都吃。中药中的顿服是指一次性较快地将药物服完。其主要目的是将药力集中,使药物更迅速地发挥作用,比如麻仁润肠丸等通便药,雷丸等驱虫药。西药的顿服则是指将一天的药一次服下,比如格列齐特缓释片等长效降糖药。

在有些药品说明书中,一种药的用法用量范围会从服1片到几片,1次到几次。这时就要到专业的医疗机构咨询医生或药师,不要自己想吃几片就吃几片、想吃几次就吃几次。

有些维生素补得过量会中毒

随身携带小药盒,茶余饭后吃上几片维生素,早已成为许多现代人的健康必修课,不仅年轻人青睐这种养生小窍门,不少中老年人也跟着“时髦”一把,认为“多吃维生素,肯定没坏处”。然而维生素补充剂并没有想象中的那么安全无副作用,补充过量了可能导致维生素中毒。

不能过量摄入脂溶性维生素

维生素大致可分为水溶性维生素和脂溶性维生素两大类。前者主要有维生素B族和C族,大部分会随着人体代谢排出体外,体内无法长期储存,因此人体每天都应定量摄入。后者主要有维生素A、D、E、K,不溶于水,因而储存在肝脏和脂肪中,最终通过淋巴系统排出体外,排泄过程需要很长时间。因此,人体长期通过保健品或长期不均衡饮食而过量摄入脂溶性维生素,就有导致脂溶性维生素中毒的风险。

服用前后要多加留意

脂溶性维生素包括A、D、E、K四种。维生素A缺少可导致夜盲症、干眼症、角膜软化、视力下降、皮肤角质脱屑等症状,过量可导致急性颅内压增高、毛发干枯、皮炎瘙痒、食欲减退和嗜睡等;维生素D缺乏可导致儿童佝偻病、成年人的骨质疏松,过量可导致肌肉无力、高钙血、骨痛、蛋白尿、肾功能衰退等;维生素E缺乏可导致不孕不育等生殖障碍和脑血管疾病,过量可导致肌肉无力、呕吐、激素代谢紊乱,女性月经过多或闭经,浓度过高的雌性激素可能增加患乳腺癌的风险;维生素K不足可导致牙龈出血、鼻出血、皮肤黏膜出血等,过量可能导致溶血性贫血、肝细胞受损。

酸奶和酸奶饮品如何选择

现在市民们进入超市,选择最多的食品,要数酸奶了,无论年长和幼儿都喜欢喝酸奶,然而人们在选择酸奶的时候总被一些“乳酸菌饮料”、“酸乳饮料”、“乳饮料”、“饮料”、“饮品”搞得一头雾水。在超市里,除了传统意义上的酸奶外,一些产品包装上用大号字标出“酸牛奶”、“优酸乳”等含义模糊的名称,不仔细看,很难发现旁边还有几个关键的小字——“乳饮料”、“饮料”、“饮品”。“酸牛奶”和“含乳饮料”是两个不同的概念。在配料上“酸牛奶”是用纯牛奶发酵制成的,属纯牛奶范畴,其蛋白质含量≥2.9%,其中调味酸牛奶蛋白质含量≥2.3%。而含乳饮料只含1/3鲜牛奶,配以水、甜味剂、果味剂。所以蛋白质含量只有不到1%,其营养价值和酸奶不可同日而语,根本不能用来代替牛奶或酸奶。

酸牛奶也就是常说的酸奶,至于说液体的是指酸奶饮料,它和酸奶是有区别的。酸奶和酸奶饮料并不是一回事儿。酸奶和酸奶饮料的营养价值差别很大。酸奶是由优质的牛奶经过乳酸菌发酵而成的,本质上属于牛奶的范畴;酸奶饮料,也就是乳酸饮料,只是饮料的一种,而不再是牛奶。所以,二者的营养成分含量差别很大,酸奶饮料的营养只有酸奶的1/3。酸奶保存了鲜奶中所有的营养素。在牛奶发酵的过程中,乳酸菌分解了牛奶中的蛋白质和乳糖,人体不但易于消化吸收,而且还能有效地抑制肠道内的细菌繁殖,有助于儿童大脑和神经系统的发育。酸奶饮料的营养成分远远不及酸奶。酸奶饮料和酸奶在主要成分的含量上也有明显差距。活性乳酸菌不但是酸奶不同于普通牛奶的核心成分,也是酸奶区别于酸奶饮料的主要成分。活性乳酸菌

负责分解出对人体有益的物质,具有促进营养的吸收、调节胃肠道功能等多种保健功效,而且它的含量还直接决定了酸奶品质的优劣。一般的酸奶饮料却只含有乳酸,而不含有这种能发酵的活性乳酸菌。虽然少数品种的酸奶饮料中也含有活性乳酸菌,但含量却非常少。

对于缺乏乳糖酶,喝了鲜牛奶容易腹胀、腹泻的人,喝酸奶是个不错的选择。但酸奶也绝非多多益善,对婴儿来说就不太适合,因为酸奶只相当于牛奶的营养成分,并不能满足婴儿的营养需要。婴儿最好是食用与其年龄相当的特制婴儿配方奶粉。对于儿童来说,每天喝1-2杯酸奶,大约300毫升就足够了。喝酸奶需要如此慎重,喝酸奶饮料就更不能盲目。酸奶饮料可以作为消暑、解渴的饮品,但其营养成分很低,绝不能代替牛奶和酸奶,特别是加了糖、水调制成的酸奶饮料就更差了。因此,孕妇和婴儿要谨慎选择。

除了对人体有益的营养成分,酸奶饮料和酸奶在主要成分的含量上也有明显差距。活性乳酸菌不但是酸奶不同于普通牛奶的核心成分,也是酸奶区别于酸奶饮料的主要成分,它“负责”分解出对人体有益的物质,具有促进营养的吸收、调节胃肠道功能等多种保健的功效,而且它的含量还直接决定了酸奶品质的优劣。(和娇 供稿)



注销公告

- 香格里拉县康然生物技术有限公司, 范凡, 营业执照注册号: 533421100015090, 拟向登记机关申请注销。
- 迪庆州嘉豪建材经营装饰有限责任公司, 杨作霞, 企业法人营业执照注册号: 533400100003869, 拟向登记机关申请注销。
- 香格里拉市艺名艺剪坊, 陈熙强, 营业执照注册号: 533421600153471, 拟向登记机关申请注销。

遗失声明

- 六福客栈, 不慎遗失个体工商户营业执照(副本), 注册号: 533421600061311。
- 六福客栈, 不慎遗失税务登记证(副本), 证号: 云地税字 533421196807202111号。

倡 议 书

“迪庆藏族自治州成立60周年”庆祝活动已进入倒计时阶段,为切实做好“迪庆藏族自治州成立60周年”庆祝活动期间的城区道路交通管理工作,营造和谐、畅通、有序的城区道路交通环境,杜绝发生长时间、长距离的道路交通拥堵,影响香格里拉城市形象,香格里拉市公安局直属城市交警大队向广大市民倡议:

- 一、自觉遵守《中华人民共和国道路交通安全法》,安全文明出行,从我做起;
- 二、过马路走人行道、不闯红灯、不翻越道路隔离设施;
- 三、驾驶机动车不能在城区道路乱停乱放、占用消防通道、人行道、右转车道;

四、驾驶合法车辆上路,自觉抵制无证驾驶、酒后驾驶;

五、在2017年8月18日至2017年10月15日期间,所有在香格里拉市城区的省属单位、州直单位、市级各行政事业单位免费开放单位停车场,并及时疏导外来车辆规范有序停放至停车场;

六、在2017年8月18日至2017年10月15日期间,广大市民应选择低碳出行,尽量减少用车频率,乘坐公交车;

广大市民,让我们积极行动起来,共同携手为安全有序、畅通、和谐的香格里拉市城区道路交通环境而努力,为香格里拉城市形象提升尽一份力量。

香格里拉市公安局直属城市交警大队
2017年8月13日