

好消息!

市疾控中心成为省内 国家致病菌识别网网络实验室首批成员

本报讯 (记者 史俊杰 通讯员 李静虹) 近日,市疾控中心正式挂牌国家致病菌识别网网络实验室,为山西省致病菌识别网网络实验室首批成员。

国家致病菌识别网是由国家卫计委疾控局牵头并推进管理,以网络化信息平台为依托,采用病原识别、分子分型等新型调查分析技术,开展细菌性传染病监测与防控的实验室网络。网络实验室旨在打通数据通道,将传染病防控关口前移,为控制区内传染病流行和传染病防控决策方面提供更精准的依据。

近年来,为提升中心实验室技术能力、操作标准化,市疾控中心实验室积极参加国家致病菌识别网工作,并参加

国家、省疾控分子分型实验、药物敏感性试验考核。省卫健委、省疾控中心综合考虑各地的工作条件后,选取工作基础较好的市纳入第一批国家致病菌识别网网络实验室,并率先开展工作,我市成为首批成员之一。

据介绍,下一步,市疾控中心将在国家致病菌识别网的推动下,进一步推广应用病原细菌感染检测、耐药分析、分子分型等监测技术,开展实验室大数据采集和系统分析,推进传染病流行病学调查分析与实验室监测的深入整合,提高暴发疫情发现和来源识别能力。同时加强与上级单位的交流与合作,提高我市在传染病疫情防控中的影响力。

消暑纳凉品美食



近日,在市城区龙湖街东瑞创意街西侧,小吃餐饮市场火爆,人们穿梭其间品尝美食,在炎炎夏日里休闲纳凉。

记者 曹伟 摄

科学健走 迈向幸福

榆次区疾病预防控制中心 刘佰成

作者简介

刘佰成,榆次区疾病预防控制中心副主任医师。1995年毕业于山西医学院预防医学系。

千里之行始于足下,人老腿先老。健走,被公认为是最简单、最经济的运动方式,正逐渐成为年轻人和上班族,乃至中老年人的最爱。平时工作忙,没有专门的时间锻炼,安步当车,上下班路上、打电话时走走路,可以很好地弥补锻炼的不足。健步走是一种介于散步和竞走之间的中等强度的运动方式,与跑步、打篮球等激烈的运动相比,是一种安全有效的有氧锻炼方式。对于没有基础疾病的人来说,健走大部分人适合,不分性别、年龄、种族。每天到公园、绿地走一圈,可以促进骨骼健康、防治骨质疏松、降低抑郁风险、改善睡眠、改善认知功能、预防老年痴呆,有效减少心脏病、糖尿病的患病率,还可以促进机体免疫系统功能,有效增强免疫力,预防感冒。健走还能帮助想要减肥的人达到塑身的效果。

健步走越快越好吗?
越多越好吗?

怎么走才科学呢?
走多快?

中国疾病预防控制中心慢病中心建议:

一、科学健走应该是微喘但还能自由交谈,每分钟100步至120步;人体的最佳心率应控制在170减去自己的年龄,健走时需要控制自己的心率,根据年龄的不同也有相应的要求(中老年人大致为150-年龄=适宜心率,40岁上下的中青年大致为170-年龄=适宜心率);建议每次健走30分钟左右,达到微微气喘、心跳加快,或微微出汗;

二、健走要注意方式,科学健走,才能避免损伤。

健走时姿势很重要。健走的时候应该是颈与肩放松,抬头挺胸,手跟着步行速度前后摆动;腰背要挺直,稍微收腹;身体微微向前屈,保持脚跟先着地、脚尖蹬地的姿势。

三、科学健走要有度。

过度运动伤身:即便是对身体最有好处的有氧运动,也有强度的要求。强度达不到,对健康的好处有限;但如果长时间高强度运动,会引起身体里大量水和电解质流失,营养物质消耗过多,影响机体正常代谢。如不能及时补充水分,就可能对健康产生危害,甚至引起心梗和

脑梗。

过度运动伤膝:膝关节是人体运动的主要关节之一,但它却是有一定使用年限的。一般认为,膝关节的使用寿命为40年左右。保养不当,就可能出现各种各样的问题。每天步行几万步,会加快膝关节的磨损,缩短它的使用寿命。甚至有些年轻人因为过度运动不得不做膝关节手术。

过度运动伤心:前面已经谈到,过量运动可以引发心梗。如果是患有高血压和心脏病病史的人,更容易发生危险。

总之,健走要根据自身的情况量力而行。

四、预防“走伤”的招儿。

健走太快或太多的问题,是针对一般人群的提醒。而对于慢性病患者来说,还有一些其他注意事项需要牢记。

具体来说,健走前最好进行热身运动。以平时步行的速度先走5分钟至15分钟,让身体预热,同时还能对关节、肌肉进行一些拉伸,避免运

动损伤。

健走结束后,需要逐渐减速步行,做做拉伸,可以缓解肌肉紧张,使整个身体回到常态,同时也能避免第二天的肌肉酸痛。

健走时各方面的支撑条件也很关键。比如穿比较软或者比较舒服的鞋;建议戴上遮阳帽,备上防晒衣,衣物尽量选择易干、吸汗的材质;必要时带上登山杖。

此外,一定强度的健走后,必须及时补充水分(矿泉水、牛奶)。有慢性疾病及年纪较大的人群,需根据个人情况准备一些药物(风油精、硝酸甘油片等)。为确保安全,提倡结伴同行,一路欢歌,尽量避免太偏僻的地方。

有高血压、糖尿病、艾滋病等疾病的人群,特别是中老年人,健走前建议与自己的家庭医生进行沟通,带上联系卡片(注明姓名、家人电话、急救药品等)。

让我们共同行动起来,一起走向健康、走向快乐、走向幸福的未来!实现全民健康,助力“健康中国”!



名医话健康

主办单位:晋中市卫生健康委员会 第45期