

市妇幼保健院春节不打烍

为全市孕产妇24小时保驾护航

孕妇春节假期需注意这些

“春节将至,为确保医院医疗工作顺利开展,满足节日期间广大市民就诊需求,十堰市妇幼保健院临床、保健、医技、护理多部署,打响春节妇幼健康保卫战。2023年春节期间,市妇幼保健院产科、妇科、儿科、内科、超声科等科室将照常上班,妇幼专家齐上阵,以保障全市孕产妇健康度过一个祥和的新春佳节。

■记者 王琪

“面对春节期间美食诱惑,一些孕妇可能会管不住嘴,然而,吃过于油腻的食物对母体及胎儿健康都非常不利,暴饮暴食不仅会造成消化不良,还容易造成孕妇身体脂肪堆积,引发妊娠期糖尿病等。每年春节期间都有相当数量的孕妇因胃炎、胰腺炎入院治疗。”市妇幼保健院产科中心主任黎秀娥介绍,孕产妇作为特殊人群,要注意以下几点:尽量少吃油腻、肥厚、高脂肪高热量的食物;切忌暴饮暴食,饥一顿饱一顿;按时饮食,少量多餐;外出就餐,应遵循远距离就坐,避免感染呼吸道疾病。

黎秀娥提醒,春节期间人员流动大,孕妇是比较特殊的群体,作为特殊群体,一定要避免交叉感染,做好相关防护。“此外,KTV、电影院等地方音响声音太高,对胎儿生长不利,而且空气不流通,若电影剧情环节比较跌宕的话,还容易引起孕妈的情绪变化,对身体不利,应该避免。”黎秀娥说。

在家庭聚会时,孕妇应注意远离二手烟和嘈杂的环境,尽量处在安静的环境中。春节聚会常有喝酒或喝饮料的习惯,饮酒易导致胎儿畸形,浓茶和咖啡会使神经兴奋,可乐、雪碧、奶茶等饮料含糖过

高,饮用过量均会影响胎儿。可以用纯牛奶、酸奶或豆浆来代替,既营养又补钙。

如果正好赶上春节期间产检,或是不能去按时产检,对孕妇身体和胎儿发育会有哪些影响呢?黎秀娥介绍:“产检的意义在于及时发现胎儿的异常情况与孕妇本身存在的疾病,以此预防、杜绝疾病对孕妇造成的危害。所以建议孕妇尽量按时到医院产检。”

“春节期间,孕妇遇到阴道出血等情况一定要去医院。”黎秀娥强调,春节假期,市妇幼保健院24小时均有值班医生,孕妇若有不适,可随时前往。

这些疾病在春节期间容易找上儿童

除了孕妇需注意,春节假期也是儿童消化系统疾病和外伤高发期。如何让孩子健康安全地度过假期?市妇幼保健院儿科一病区主任王隆说,哺乳期的妈妈饮食一定不能任性,要管住嘴。在保证均衡营养的同时,以清淡饮食为主,避免摄入高油、高脂、刺激性强的食物。同时,还要注意别打乱宝宝饮食规律,宝宝饮食不规律会出现积食、肠胃不适等情况。要避免大吃大喝,控制食物总量的摄入。另外,吃零食要有节制,少吃蜜饯、糖果、巧克力

等高糖食品;少吃瓜子、肉干等高盐食品;还有虾条、薯片等膨化食品。王隆介绍,春节餐桌上,鸡、鸭、鱼、肉、虾等是“常客”,孩子吃多了会增加胃肠及肾脏的负担。因此,大人们要多准备蔬菜和水果,保证孩子多摄入。

王隆还提醒家长要防止宝宝气道出现异物。幼儿和低龄儿童不宜吃整颗的花生米、榛子、松子、蚕豆等食物;家长不要将带壳食物给孩子玩,吃前大人应剥皮去壳并将果实砸碎;吃果冻不能整块吞

入,要将其在碗内切碎分成小块再吃;不要给孩子玩纽扣、钱币、玻璃球、橡胶嘴、磁力珠等较小的玩具;孩子吃东西时不要与其说话,更不要惹孩子哭、逗孩子笑,以免食物被误吸入气管。此外,未成年人不能喝酒是每个家长都应该知道的,别逗自家或别人家孩子喝酒,避免酿成悲剧。

王隆介绍,小孩子天性好动,自控能力差,风险意识弱,易发生外伤。春节期间更要谨防肢体外伤的发生,如:跌落伤、鞭炮炸伤、烧烫伤、擦伤等。

市卫监局节前检查 让市民过上健康年



市卫监局春节前展开专项检查。

■文、图/记者 吕鑫

本报讯 日前,十堰市卫生计生综合监督执法局在主城区开展公共场所和医疗机构春节前卫生安全专项检查工作,指导督促各经营单位、医疗机构消除隐患,确保节日期间公共场所卫生安全。

十堰市卫生计生综合监督执法局党委书记张勇带队,前往世纪百强国际大酒店、大浪淘沙商务酒店、寿康生活广场、太和医院、十堰武当中西医结合医院、五堰街办柳林社区卫生服务站等地进行专项督导检查。围绕公共卫生安全与场所、机构负责人进行深入交流,提醒相关负责人提高认识,切实履行卫生安全第一责任人责任,依法规范执业,保障群众生命健康安全。

检查中,执法人员还对消毒设施

的配备、公共用品用具清洗消毒更换情况、通风换气、集中空调通风系统卫生以及突发公共卫生事件应急预案制订情况、员工健康管理落实情况、疫情防控预案措施等进行了细致的监督检查。

对于发现的问题,要求各单位立即整改,加强管理。执法人员还特别了解了各医疗机构春节期间保障群众就医的各项预案和具体举措,要求各机构坚持人民群众生命健康至上,合理安排调配春节期间救治力量,守护群众健康。

随着春节临近,市卫生计生综合监督执法局不仅在主城区开展了卫生安全专项检查,对于各县市区也都安排执法人员开展了全面检查,通过点线面相结合,督导全市公共场所、医疗机构做好卫生安全工作,保证市民健康平安过节。

下乡送温暖 市妇幼保健院 送出70余份健康大礼包

■文、图/记者 张蒙强

本报讯 春节来临之际,十堰市妇幼保健院党委领导班子成员来到郧阳区南化塘镇南化塘村送温暖,了解该村村民健康状况,并送出70余份健康大礼包。

前不久,十堰市妇幼保健院党委书记孙泽群一行来到郧阳区南化塘村,向单位驻村的工作人员送去新春健康祝福,并举办座谈交流会。孙泽群表示,这一次来到村上,主要是想了解村民们的健康情况,他听取了村委工作人员的介绍,要求在村委负责健康的同志定期开展健康讲座,加强村民们的疾病防控意识。

交流会上,孙泽群询问南化塘村2022年村容村貌的改变,特别是亮化

工程建设情况,并与大家交流2023年医院助力方向。会后他向村委送出70余份包含各类药物和医用口罩的健康大礼包,以及多个血氧仪。孙泽群嘱咐大家一定要将这些健康礼包送到村民手中,还要教会村民使用血氧仪。

会后,孙泽群和村委工作人员到村里道路上查看亮化工程建设情况,看着一盏盏崭新的太阳能路灯,孙泽群高兴地说:“以后村民们走夜路就安全多了。”

下一步,市妇幼保健院将继续积极响应国家政策号召,发挥行业优势,突出帮扶重点,助推党建引领健康扶贫工作持续纵深开展。同时突出抓好新时代文明实践工作,以实际行动为南化塘村全面振兴、高质量发展贡献力量。



孙泽群(左三)和同事将健康礼包送至南化塘镇关帝庙村卫生院。