

第二批罕见病目录发布 收录86种罕见病

新华社北京9月20日电 记者20日从国家卫生健康委获悉,根据《罕见病目录制订工作程序》,国家卫生健康委等6部门联合制定了《第二批罕见病目录》,收录86种罕见病。目前,我国共有207种罕见病纳入目录。《第二批罕见病目录》中收录的罕见病

共涉及17个学科,包括血液科、皮肤科、风湿免疫科、儿科、神经内科、内分泌科等。国家卫生健康委罕见病诊疗与保障专家委员会主任委员、北京协和医院院长张抒扬说,《第二批罕见病目录》的出台,为加强我国罕见病管理、提高罕见病诊疗水平、

维护罕见病患者健康权益提供法律依据。对于未来罕见病诊疗保障事业的推动,提升罕见病诊疗能力、促进药物可及、健全患者保障体系将具有重要指导意义,让更多罕见病患者看到希望。中国罕见病联盟执行理事长李林康介

绍,《第二批罕见病目录》的出台,将进一步加强医生对罕见病的认知,后续通过诊疗指南、培训课程进一步提升临床医生罕见病诊疗能力,推动罕见病科学研究和人才培养,让更多罕见病做到早发现、早诊断,更好呵护他们的健康。

板栗新鲜上市 吸引市民选购

记者跑市场

“板栗香而知天下秋。”秋意渐浓,深受市民喜爱的板栗陆续上市。9月21日,记者在市区魏鑫农贸市场看到,来自卢氏的新鲜板栗颗颗饱满,吸引不少市民购买尝鲜。

“天越来越凉,大家都愿意买点板栗,回去直接煮着吃、炖肉、煮稀饭都可以。”摊位商贩李师傅表示,目前板栗每斤6元,销量还可以,但销售高峰主要在中秋节前一周。正在选购板栗的顾客刘欣说,买菜时看到新鲜板栗就立

马买了,每年的板栗季他都会购买。“我喜欢生吃板栗,脆脆甜甜的,口感很好。”刘欣分享,刚上市的板栗口味比较鲜,但不是特别甜,想要吃更甜一些的栗子就再放上一两个星期,甜度更高。

那么板栗该如何挑选?李师傅凭借自己的经验给出了建议:“首先要看板栗的形状,最好选择一面圆一面扁平的;其次要看板栗的颜色,要选择外壳鲜亮光泽度高的;最后就是捏板栗的外壳,如果外壳比较硬,就说明里面的果实饱满。”李师傅还提醒,新鲜板栗有水汽,购买后需要放在阴凉通风处晾晒,避免发霉。

(王梦)

一周天气



阴雨连绵携凉意

渐近中秋,天气愈加凉爽,一阵风吹过也会伴随丝丝凉意。根据市气象台最新气象资料分析,近日我市受副高外围西南气流和低层切变影响,多阴雨天气,气温较前期明显下降。

9月22日(星期五):阴天有阵雨,偏东风3级,气温13℃~22℃。

9月23日(星期六):阴天有小到中雨,偏东风3~4级,气温13℃~17℃。

9月24日(星期日):中雨转小雨,偏东风3级转偏西风3级,气温14℃~18℃。

9月25日(星期一):阴天有小到中雨,偏西风2~3级,气温14℃~18℃。

9月26日(星期二):阴天有小雨,偏西风3级,气温15℃~18℃。

9月27日(星期三):阴天有小到中雨,偏西风3级,气温15℃~17℃。

9月28日(星期四):中雨转小雨,偏东风3级,阵风5~6级,气温13℃~16℃。

气象专家提醒,本周多降雨天气,注意出行安全,避免到山区河道等地地质灾害易发区游玩。医生建议,注意适时增减衣物,预防呼吸道感染等疾病,在阴凉、刮风的阴雨天气里,食用一些温暖的营养丰富的食物可以帮助我们保持温暖,增强体力,提高抵抗力。

(吴若雨)

中医科普 河南省中医药文化宣传教育基地 三门峡武强中医院

按摩力度越重效果越好?专家:并不是

推拿、按摩是我们经常接触到的中医外治疗法。在我30多年的推拿治疗颈肩腰腿痛疾病过程中,有一种情况普遍存在,就是重手法暴力治疗。具体表现为,推拿治疗时病人痛得龇牙咧嘴,叫苦不迭;医生累得满头大汗,腰酸背痛。然而医生却气喘吁吁地鼓励病人“忍着点,越痛越治病”,病人也咬紧牙关说“没事儿,我忍着,您再用点劲儿”。

其实,这样推拿治病是不正确的。疼痛是人体的一种保护机制,越痛说明人体受到的伤害越严重。如果疼痛到需要咬牙忍受的程度,说明外界刺激的力量已经达到极限,就会对人体组织造成副损伤,使病情加重。从中医的角度讲,过重的暴力推拿,会使筋骨松懈,开泄元气,让人变得虚弱。因此,推拿、按摩治病时,除了个别部位有粘连需要松懈、个别穴位需要强刺激疏通经络之外,一般不需要过重的手法。

清朝中医古籍《医宗金鉴·正骨心法要旨·手法总论》指出:“盖一身之骨体……故必素知其体相,识其部位,一旦临证,机触于外,巧生于内,手随心转,法从手出……法之所施,患者不知其苦,方称为手法也。”推拿、按摩治病,凭的是知识,靠的是技巧,用的是功夫。在病人舒适的状态下,推拿、按摩特定穴位、部位,产生可以接受的酸胀困痛感,使其在不知不觉中把病治好,才是医生推拿、按摩治病所追求的最高境界。

(三门峡武强中医院院长 李武强)



9月20日是全国第二十个“公民道德宣传日”。当日上午,高铁三门峡南站组织工作人员开展“倡导文明出行 共享美好旅途”宣传活动,包括文明倡议诵读、文明理念宣讲、文明承诺签名、安全出行科普等内容,进一步倡导广大旅客做文明出行的践行者、宣传者和推动者。

本报记者 张茜 摄

健康之声 三门峡市卫健委主办

细说痛风二三事

痛风的致病原因、发病群体有哪些?

痛风这个疾病,国人的命名很形象:疼如风来风去,多在晨起发病,小关节肿胀,不能行走,经有效治疗,疼痛快速消失。但是,其临床危害极大,可以损坏多个脏器。

痛风的病因是嘌呤代谢紊乱致尿酸增强引起的一组疾病,由遗传或获得性引起尿酸排泄减少和嘌呤代谢障碍所致,临床以高尿酸血症致尿酸结晶在关节腔沉积而由此引起反复关节痛性炎症发作为症状,常伴有各种脏器损害,以肾脏多见。外源性嘌呤占20%,内源性嘌呤占80%。发病群体主要见于中老年男性和少数绝经后的妇女,现在多见年轻化发病趋势,与肥胖密切相关,常有家族遗传史。

痛风的临床表现有哪些?

痛风的临床主要表现为大关节红、肿、热、痛以及活动障碍,部分患者可出现全身症状,如发热、畏寒、头痛、心悸等。

多在晨起发病,表现为无法行走、踝关节肿胀,甚至需坐轮椅到医院就诊。应仔细询问相关病史,有无酗酒等;检查关节部位皮温是否升高、关节有无肿胀、触痛;进一步检查血尿酸、尿酸等。最后,综合上述情况进行诊断。常见损害是第一跖趾关节,以次趾、踝、膝、腕、指、肘关节可以形成溃疡而使白色尿酸盐向外排出。眼睑、耳廓都可以形成结石。

痛风怎么预防?

痛风的预防分为三个方面:

- 1.每日饮水>2000ml以上有利于尿酸溶解增加排泄。慎用抑制尿酸排泄的药物如噻嗪类利尿药等。
- 2.控制饮食总热量,限制饮酒和高嘌呤食物(鸡、鸭、鹅、猪肉、鱼、虾蟹等)的大量摄入,补充维生素,多吃蔬菜,多运动防止肥胖。
- 3.预防痛风的急性发作。痛风的急性发作有很多诱因,比如感染、着凉、劳累、外伤、饮酒、暴饮暴食或饮食不规律。极度饥饿的时候会致血尿酸的波动,导致痛风的发作,因此要注意避免这些诱因。已经得了痛风的患者要按时按照医嘱服用降尿酸的药物,保持尿酸稳定在350μmol/L以下,才能保证痛风尽量少发作或者不发作。

(灵宝市第一人民医院 郭秀敏)

结婚启事

新郎 张靖宜 新娘 王夏叶

2023年9月25日 星期一
农历 癸卯年[兔年]八月十一

正式结为夫妻。
愿修百年之好,共赴白头之约。

特此登报,敬告亲友,亦作留念。



家有喜事

把喜悦“登”在报纸上,邂逅一份不期而遇的浪漫
结婚登报,给你“纸短情长”的别样浪漫,仪式感、诚意感满满
三门峡日报全媒体“结婚登报”程序很简单、价格很友好



欢迎垂询 2981125 18639836176