



科技医卫

我国骨质疏松患者近7000万

卫计委启动健康知识传播激励计划

新华社北京电(记者 胡浩)我国骨质疏松患者接近7000万,但人们对这一疾病的认知和关注还有待提高。为有效传播骨质疏松疾病知识,国家卫生计生委和中国科协联合发起的骨质疏松防治中国健康知识传播激励计划5月15日在京启动。

中国疾病预防控制中心慢病中心主任王临虹介绍,根据国际骨质疏松基金会发布的中国骨质疏松白皮书,我国至少有6944万人患骨质疏松症,另有2.1亿人骨量低于正常标准,存在骨质疏松的风险;我国50岁以上的人群中骨质疏松症总患病率为15.7%。骨质疏松症已经跃居中国第四大常见慢性疾病,公众亟待提升关于骨质疏松的关注和认知。

“在很多人看来,骨质疏松是随着年龄增大而出现的自然现象,是小病,不碍事。其实这是一种误区。”王临虹表示,大多数患者在骨质疏松早期没有症状,随着人体骨质的逐步流失而出现症状,晚期大多数病人会出现全身关节疼痛,甚至稍有不慎受到磕碰便摔成骨折。骨折是骨质疏松的最大危害,也是老年人致死、致残最常见的原因。

中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病学会副主任委员夏维波教授提示,绝经期后的女性及中老年人是骨质疏松症的高发人群;此外,不良饮食习惯如酗酒、咖啡因摄入过多,也会使人体缺钙,导致骨质疏松。这几类人群应尽快到医院进行骨密度测

试,及时监测自己的骨质健康状况。除了摄入足量的钙和维生素D3之外,保持健康的生活方式,适量运动,多晒太阳,定期进行骨密度检测,都是预防骨质疏松及骨质疏松性骨折的有效方法。

据介绍,2015年中国健康知识传播激励计划将“骨质疏松防治”作为年度宣传主题之一,旨在提升公众对骨质疏松危害的认识和重视程度,帮助骨质疏松患者及其高危人群应对骨质健康挑战。计划将发布并在全国范围内推广由国内运动医学专家编订的“健骨操”,通过强化髋部、脊柱等骨质疏松性骨折多发部位的骨骼耐受性,预防骨质疏松,降低摔倒发生骨折的风险。

健康之窗

H7N9禽流感病毒人传人趋势需警惕

新华社伦敦电(记者 张家伟)英国帝国理工学院研究人员在新发表的一份研究报告中说,最近几次出现的H7N9禽流感疫情显示,这种病毒在人与人之间传播的概率有上升趋势,有必要加强相关预防措施。

报告称,在2013年和2014年间,约有400例人感染H7N9禽流感病例,其中177人死亡,多数是因为与禽鸟接触后被感染。

研究人员对这些数据进行了深入分析,以评估H7N9禽流感病毒的传播能力。他们发现,尽管上述病例中有大约70例是人传人所致,但从目前情况看,这种病毒还不太容易通过人进行大范围传播。

在流行病学上有“基本传染数”这个概念,代表在没有外力介入、且所有人都没有免疫力的情况下,一个感染某种传染病的人会将疾病传染给多少人。如果这个数字小于1,意味着相关疫情会逐步减轻。

研究人员说,对上述提及的中国地区疫情分析后显示,基本传染数在0.06到0.35之间,也就是说H7N9禽流感病毒的人际传播风险比较小。不过,研究人员也说,部分地区的病例数显示,这种病毒人际传播的趋势还是有所上升,这值得注意。

报告还建议,为防止这种病毒在人群中扩散,有必要关闭疫情发生地的活禽市场。从以往经验看,关闭时间越长,防止疫情蔓延的效果就越好。

参与这项研究的帝国理工学院研究人员斯蒂芬·赖利说:“我们需要对可能出现的疫情特别关注,以观察病毒发生了什么变化。”

家是爱的港湾

(上接第一版)小胡的婆婆是一对特别善良和热心的老人,他们关心邻里、乐于助人。只要大家有什么事,总是要帮忙,要是碰到下雨哪家没人,总是主动帮助收衣服,邻居家的孩子没人看,也总是帮着照看。但是,婆婆的身体并不是很好。在2004年就查出患有肺癌,经过治疗和家人的照顾,得到了很好的控制。可是,在2007年婆婆又查出患了白血病。为了让婆婆能安心养病,她和丈夫经常与婆婆谈心,尽力减轻她的心理压力;为了不让小胡小两口担心,小胡的婆婆也积极乐观地接受治疗,从来不喊疼。在婆婆住院期间,一家人互相体谅、互相帮扶,公公岁数虽然不小了,但是为了减轻小两口的负担,尽其所能做些力所能及的事,而小胡和爱人在休息时间轮流往返于家和医院,为婆婆做可口的饭菜,照料婆婆,而当时只有六七岁的孩子则由小胡母亲暂时帮忙照顾。就是在全家人共同努力、互相支持下,他们又共同渡过了一个难关——婆婆的白血病得到了很好的控制,血液中各项指标都基本达到了正常范围,并保持稳定。看着婆婆的身体日渐好转,他们一家人甭提有多高兴。

孩子上了小学后,公公婆婆为了支持小两口,让他们安心工作,主动承担起接送孩子、照顾孩子的重任,解除了他们的后顾之忧。而小两口对老人也十分尊敬孝顺。逢年过节或是二老的生日,总要为他们送上礼物,做些可口的饭菜,让老人心里暖烘烘的。十多年的相处中,小胡从未与婆婆红过一次脸,吵过一次架。婆婆更是逢人便夸自己有个好儿媳。

在这样相亲相爱、和睦温馨的家庭氛围中,他们的女儿健康快乐地成长,不但学习成绩优秀,而且礼貌待人、听话懂事,是老师、家长和邻居眼中的好孩子。

平凡的家庭平凡事,平凡的事折射出人性的光芒。小胡一家人用上慈下孝、孝老爱亲,胸怀大爱、温暖他人,友爱无间、邻里互助诠释着“最美”,用平凡诠释出了“家是爱的港湾”的真谛,成为人人羡慕、幸福美满的一家人。

住房手续挂失

石永祥,不慎将七府园路7号太钢鸿升花园小区4栋2单元9号的全部房产手续遗失,特此声明。

准运证挂失

钢企缺氧综合厂,不慎将车牌号为:晋J66342的太钢准运证遗失,特此声明。

车辆出入证挂失

原料开发采购部徐书全,车牌号为:晋A149S8

不锈钢轧厂王晓峰,车牌号为:晋A9S712

型材厂李志泳,车牌号为:晋AGJ440

以上单位、个人不慎将车辆厂区通行证遗失,特此声明。

挂失

公安器材厂芦玲兰,卡号:20200285

公安器材厂苏爱兰,卡号:20200286

公安器材厂郑美琴,卡号:20200288

公安器材厂谢喜玲,卡号:20200289

公安器材厂何丽妍,卡号:20200290

公安器材厂杨星芳,卡号:20200291

公安器材厂康培梅,卡号:20200292

公安器材厂夏建红,卡号:20200293

公安器材厂刘剑红,卡号:20200294

公安器材厂王秋芳,卡号:20200295

公安器材厂尹彦,卡号:20200296

公安器材厂高庆宝,卡号:20200297

公安器材厂杨韶梅,卡号:20200298

公安器材厂于桂荣,卡号:20200300

公安器材厂罗海霞,卡号:20200301

公安器材厂姬润林,卡号:20200302

公安器材厂史亚俊,卡号:20200303

公安器材厂宋贵兰,卡号:20200304

公安器材厂杨韶梅,卡号:20219418

公安器材厂吴瑕,卡号:20220555

公安器材厂刘巨龙,卡号:20221225

中冶天工太钢冷轧项目部田雨明,卡号:30378712

中冶天工太钢冷轧项目部蔺建平,卡号:30389179

中冶天工太钢冷轧项目部王喜富,卡号:30378713

中冶天工太钢冷轧项目部吴松,卡号:30389178

以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。

国务院发出通知:

今年9月3日全国放假1天

中国政府网5月13日发布《国务院关于中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利70周年纪念日调休放假的通知》



周末菜谱

素炒西兰花

主料:西兰花、胡萝卜、白菇。

调料:盐、酱油适量。

做法:1.西兰花洗净切开,用开水烫一下,胡萝卜切片,白菇洗干净。

2.西兰花、胡萝卜分别加盐炒八成熟,盛起待用。

3.锅烧热加适量油,白菇加盐、少量酱油炒,最后加少量清水,倒入西兰花、胡萝卜焖一会,出锅即可。



农家小炒肉

主料:里脊肉、五花肉、杭椒、红椒、美人椒、蒜薹各适量。

调料:大蒜瓣、香菜、生抽、老抽、干豆豉、盐、味精、料酒。

做法:1.五花肉和里脊肉各一半,切成片,薄厚均匀。

2.杭椒对半切或者斜切,红椒切小块,美人椒切小圈,大蒜切片,香菜和蒜薹切段。

3.锅中放少许油,烧热后改中火,先将五花肉放进去煸炒,待金黄色盛出。锅中留油,将里脊肉片放进去煸炒变色。

4.再将炒好的五花肉放入锅里一起炒,加入适量的生抽和老抽,待肉七成熟时加入大蒜片、杭椒、红椒、美人椒,调大火,将豆豉、蒜薹倒入略炒,然后加入盐、味精、料酒提香,最后加入香菜段翻炒几下即可。

