

科普社会化
kepushehuihua

广西:做强“科普之翼”有了路线图

刘昊

未来3年,广西科学普及工作有了“施工图”和路线图。近日,广西壮族自治区科协印发《广西科学普及工作三年行动方案(2024-2026)》(以下简称《行动方案》)。

《行动方案》明确提出,“把科普工作纳入国民经济和社会发展规划”,在全国范围内率先提出“每年各级政府工作报告明确科普工作目标和任务,与科技创新工作同研究、同部署、同推进、同落实、同检查”的“五个同时”要求。

从强化全社会科普责任到强化科普能力建设,从提升科普活动影响力到推动科学普及与科技创新协同发展,广西以新举措、新作为打造“科普之翼”,让科技创新与科学普及“双翼齐飞”。

1 部署24项重点任务

科技创新、科学普及是实现创新发展的两翼。近年来,广西科普事业蓬勃发展,公民科学素质快速提高,2020年广西具备科学素质的公民比例达到7.70%,比2015年提高3.45个百分点,完成“十三五”时期提出的7.16%目标任务。

2022年9月,中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于新时代进一步弘扬科学精神、普及科学知识和科学方法工作的意见》(以下简称《意见》),对进一步加强科学技术普及工作提出了新任务和新要求。

“自治区党委政府高度重视科学普及工作。面对新时代新要求,为深入贯彻落实《意见》,广西科技厅在贯彻落实国家科普工作新要求,全面剖析广西科普发展存在问题,总结提炼区内外促进科普发展成功经验的基础上,起草形成了《行动方案》。广西科技厅科技人才与科普处负责人说。

《行动方案》主要由总体要求、发展目标、重点任务、强化落实措施四部分组成。其中,发展目标为:到2026年,全区科普能力得到明显增强,多元化科普投入机制基本形成,全社会共同参与的大科普格局基本形成,“科学普及与科技创新同等重要”的制度安排基本形成,科普公共服务能力大幅提升,崇尚创新、科学理性、文明和谐的社会氛围日益浓厚,社会文明程度实现新提高。

围绕强化全社会科普责任,提出强化各级党委和政府的科普工作领导责任等7项任务;围绕强化科普能力建设,提出推进科普基础设施建设等6项任务;围绕提升科普活动影响力,提出打造科普活动名片等3项任务;围绕推动科学普及与科技创新协同发展,提出完善科普工作机制等3项任务;围绕强化科普终身学习,提出在教育“双减”中做好科学教育“加法”等5项任务。《行动方案》从5个方面部署了24项重点任务。

“起草过程中,我们立足广西科普工作实际,通过科学布局,突出特色,打造优势,力争实现广西科普工作在体制机制、补短板、亮品牌、优环境等方面取得新进展。”该负责人说。



2 推动科普科创协同发展

近几年来,广西努力破解制约科普工作“卡脖子”难题,扎实推进科普工作走深走实。此次广西印发的《行动方案》有何特点?该负责人表示,《行动方案》既落实中央精神,又结合广西实际,制定出了既聚焦短板不足,又有创新性、突破性和针对性、可操作性的措施。比如,《意见》提出“广大科技工作者要增强科普责任感和使命感”,《行动方案》结合广西的人才工作,细化措施为“鼓励支持科技工作者参加科普四进(进学校、进社区、进企业、进农村)活动;广西杰出人才培养项目、八桂学者项目、八桂青年拔尖人才培养项目入选者,应在近两年内参加一次科普宣讲活动;鼓励广西青年科技奖、创新争先奖、卓越工程师奖、最美科技工作者等奖获得者积极参加

各级各类科普活动或科学家精神宣讲活动”。《意见》提出“赋予科研项目科普工作任务”,《行动方案》结合广西科技计划,提出以部分科技计划项目为试点,同等条件下优先支持设有科普任务目标,并在项目经费预算中列有科普活动支出的申报项目。

从建立多元化投入机制到强化科普工作硬考核,再到完善科普激励机制,《行动方案》围绕落实24项具体任务,提出了3项具体措施。

“我们将坚持统筹协调,坚持开放合作,切实把科学普及放在与科技创新同等重要的位置,强化全社会科普责任,强化科普能力建设,提升科普活动影响力,推动科学普及与科技创新协同发展,为建设新时代壮美广西提供坚实基础。”广西科技厅副厅长高兴超说。

健康科普
jiankangkepu

这些表现可能是儿童哮喘? 做好防治很重要

常素芳

我们都知道,人体是由多个组织和器官所构成,呼吸系统属于其中之一,具有抵御病毒侵袭、提供氧气及维持人体新陈代谢等较为重要的功效。所以,一旦呼吸系统出了问题,就会让各类疾病“趁虚而入”,“哮喘”这一名词相信大家都不陌生,它就是一种呼吸系统疾病,在某些因素的影响下,就会被“触动”,影响人体健康。那么,对于儿童来说,哮喘有哪些表现呢?我们要如何做好防治工作?今天我们就一起来了解一下吧。

一、儿童哮喘是怎么回事?

儿童哮喘,顾名思义,是一种发生在0-14岁儿童群体中的疾病,儿童哮喘也是一种较为常见的呼吸系统疾病,当呼吸系统在过敏原、冷空气或其他外部因素的刺激下,就会造成可逆性气流受限和阻塞性通气功能障碍,从而导致儿童出现呼吸和困难、喘息、呼吸急促等慢性炎症反应,那么,你知道诱发儿童哮喘的因素都有哪些吗?

我们都知道,过敏原是诱发哮喘的“主力军”,在日常生活中,如果儿童活动的范围内存在过敏原,就可能诱发哮喘。常见的过敏原有引起感染的病原体、吸入性过敏原、食物性过敏原,其中引起感染的病原体主要是指一些细菌、病毒或微生物从儿童口腔或鼻腔等部位“趁虚而入”,儿童免疫系统主动攻击后,就会出现一些炎症反应,如鼻炎、扁桃体炎等,进而诱发儿童哮喘。而吸入性物质主要包含二手烟、雾霾或者螨虫、灰尘、宠

物、花粉、霉菌以及冷空气等物质,当儿童接触这些物质后,就会“触动”哮喘。当然,除了这些外在因素外,还有一些内在因素也会为儿童带来困扰,如遗传因素、免疫因素等,也就是说,如果家族中有人有哮喘或过敏等情况,那么儿童发生哮喘的风险就会大大增加。

二、儿童哮喘有哪些症状?

儿童哮喘可不是“悄无声息”,也不是“来无影去无踪”,而是会在过敏原、病菌等因素影响时,身体就会发出“紧急”信号,让我们有所准备,那么,它到底有哪些临床症状呢?

一是早期症状。也就是说,在儿童病情加重之前,往往会出现一些不明显的“踪迹”,如眼睛干痒、鼻子痒、打喷嚏、流鼻涕等。当然,对于一些年龄较小的婴幼儿,可表现为揉鼻子、揉眼睛等。其实,这些症状与上呼吸道过敏或感染的症状非常相似,所以往往被家长所忽视。

二是发作期症状。这一阶段是儿童哮喘发作的典型时期,儿童可能会出现高调喘鸣声,即不使用听诊器或间隔较远的距离都可以听到,且儿童会出现呼吸频率加快、呼吸困难、鼻翼扇动等情况,让儿童苦不堪言。同时,随着疾病的不断进展,儿童还可能会出现烦躁不安、紫绀、面色苍白、冷汗,甚至是心力衰竭等较为严重的症状,如果不及治疗,将会对儿童生命安全造成严重的威胁。

三是缓解期症状。简单来说,就是儿童在医生的指导下,病情逐渐被控制,从而进入缓解期。这

一时期,部分儿童仍然会有过敏性鼻炎、胸部不适或肺内有哮鸣音等症状,但是对于一些身体素质较好的儿童,临床症状会全部消失。

三、如何做好儿童哮喘防治工作?

由于许多家长对儿童哮喘疾病的认知程度较低,所以当遇到儿童哮喘时,就会显得手忙脚乱,那么,为了避免家长“病急乱投医”的情况频繁发生,我们必须知道一些防治儿童哮喘的小知识。

一是环境防护,就是说日常生活中家长要注意室内通风和清洁,减少空气中尘埃、螨虫、烟雾等过敏原,不让儿童哮喘“有机可乘”。二是饮食防护,家长可以帮助儿童养成科学的饮食习惯,确保儿童营养均衡,提高儿童身体“作战”能力,也要避免过敏食物的摄入,如鱼虾类、芒果、木瓜、牛奶等造成儿童过敏的食物。三是药物治疗,常见的有吸入治疗、脱敏治疗等方式,改善儿童通气情况,缓解哮喘症状,以此达到控制病情的目的。但是,为了获得较好的治疗效果,家长必须做好“后勤”管理工作,积极配合医生的治疗,不可自行增加或减少药物治疗的剂量,避免引起不良反应。

总的来说,儿童哮喘是一种不可完全治愈的呼吸系统疾病,必须坚持早发现、早诊断、早治疗的原则,才可加快恢复的速度。当然,也不必过于害怕儿童哮喘,只要在儿童身体发出“紧急”信号的时候,及时到医院检查、治疗,就会让儿童“活蹦乱跳”。

(作者单位:山西省运城市中心医院)

胆囊炎频发,这些日常生活习惯要注意了

潘登

现代社会,人们生活水平高,饮食习惯变化大,多数人形成不良的生活习惯,导致其患有胆囊炎等疾病,不利于其身体健康。对此,日常生活中,大家一定要注意日常不良生活习惯的改变,让大家远离疾病的困扰。

一、胆囊炎有哪些症状?

胆囊炎疾病经常发生,发病人数比较多,且主要是由于人体胆囊内胆汁长期淤积,所以使其胆囊壁出现炎症现象,未及时治疗时,可能会导致其出现胆囊穿孔、胆囊癌等。胆囊炎疾病主要分为两种:一种为慢性胆囊炎疾病;一种是急性胆囊炎疾病,经常会出现的疾病症状就是恶心、上腹痛、呕吐、消化不良、腹胀等。随着病情加重,对人体神经产生刺激,使患者逐渐会出现疼痛加剧的情况,且疼痛感可能会在背部、右肩膀等部位感受到,此外,部分患者还会出现体重下降、发热等病症。

二、胆囊炎的类型有哪些?

1.慢性胆囊炎疾病。该种类型的胆囊炎疾病患病时间比较长,可不出现疾病症状,主要的症状就是呃气、腹胀、恶心、胃部灼烧感、上腹痛等。经常在进食油腻、脂肪含量高的食物时,这些疾病症状就会加重。急性发作时,患者可能会出现低热、压痛感等。

2.急性胆囊炎疾病。该种类型疾病患者其疾病

发生比较突然,出现绞痛感,且疼痛比较剧烈,多数在夜晚发生,患者进食脂肪含量较高的食物时,容易发病,当患者患有该种类型胆囊炎疾病时,可能会出现恶心、呕吐、脱水等病症。

三、日常应如何预防胆囊炎发生?

1.饮食方面。日常饮食方面,一定要注意饮食清淡为主,且在进食期间,一定要严格控制其饮食含量的摄入,饮食营养均衡,严格控制脂肪、胆固醇、盐分等含量较高的食物,少进食一些辛辣刺激性的食物,减少对胆囊的伤害,多进食一些蔬菜、水果、纤维含量较高的食物,戒烟酒,保护好胆囊,预防胆囊炎疾病的发生。

2.控制体重。肥胖人群患有胆囊炎疾病的可能性比较大,对此,日常生活中,人们应该积极控制其体重,避免出现肥胖,降低患有胆囊炎疾病的风险。

3.养成良好的饮食规律。每日进食时,一定要注意按时吃饭,且注意保持适当的进食速度,避免进食速度过快,不要暴饮暴食,注意适当进食,饮食时间规律,有利于促进胆汁的正常分泌,不要长时间通过节食减肥,避免胆汁的排出出现异常,小心引发胆囊炎疾病的发生。

4.加强身体锻炼。日常应该坚持适当运动,加强身体免疫力,增强身体对疾病的抵抗力,促进身体代谢,加强身体体质,减少胆囊炎疾病的

发生。

5.合理服用药物。长期服用药物的患者,应该严格按照医嘱服用药物,避免引起胆囊炎疾病的发生,且服用药物期间,一定要注意定期进行复查,避免长期服用药物影响胆囊功能。

6.保证充足的睡眠。多休息、注意劳逸结合,避免长期劳累诱发胆囊炎疾病。

7.注意个人卫生。日常养成勤洗手,保持个人卫生干净的习惯,饮水一定安全、干净,避免出现接触性传染疾病。

8.多喝水。多喝水,有利于促进胆汁的排出,减少胆囊炎疾病的发生。

以上就是关于胆囊炎疾病相关知识的简要介绍,在以上介绍中,主要讲述了胆囊炎疾病的类型、疾病症状、日常注意事项等,通过以上介绍,相信大家已经对该疾病有了更多的了解。日常生活中,大家一定要注意养成良好的生活习惯,避免引起胆囊炎疾病的发生。如发生胆囊炎疾病相关症状时,一定要引起重视,及时到医院就医治疗,避免病情加重。胆囊是人体中非常重要的器官,如出现异常时,对人体健康产生较大影响,对此,一定要做好疾病的预防措施,做到疾病早发现、早治疗,缓解患者的病情,避免其病情加重。

(作者单位:山西省运城市中心医院)

健康之路
jiankangzhihu

检以求真,验以求实

——临床检验知识小科普

尹佐萍

“检以求真,验以求实”,检验的准确性与真实性是保证临床疾病诊断和治疗有效性的基础。当前医学检验手段日益完善,检验项目越来越多样化,同时对检验的要求也越来越高。因此,我们在接受临床检验时,往往会有这样那样的要求,这些都是为了保证检验的准确性,需要我们了解并按照规定要求操作。

一、为什么抽血时需要空腹?哪些检验项目要空腹

抽血时要求空腹,主要是为了避免饮食的影响,抽血检验项目的参考范围都是根据正常人早晨空腹状态下的检验结果得出的,因此,保证空腹抽血才与正常参考范围具有可比性。而且,饮食后会导致血液中的一些化学成分发生变化,进而对检验结果产生影响。例如,进食高糖食物两小时内,可导致血糖迅速升高。

一般情况下,空腹血糖、甘油三酯、总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇等血脂类、空腹胰岛素等均需要保持空腹。一般,白细胞、红细胞、血小板等血液成分检验,不会受到进食影响,因此没有空腹要求。

那么,怎么才算空腹呢?一般要求抽血前一天晚上正常饮食,并保持8-12小时的空腹,期间可少量饮水。同时需要注意,并不是空腹时间越久越好,避免因处于饥饿状态过久,导致血糖、蛋白质、胆红素等检验结果受到影响。

二、检验采血前后有哪些注意事项

采血前:(1)按照采血项目要求保持空腹,即前一天晚上8时以后禁食;(2)前一天不吃高蛋白、油腻食物,避免饮酒,以免影响检验结果;(3)抽血前避免剧烈运动,放松心情,避免引起血管收缩,导致采血难度增加;(4)如有晕针史,应提前向医护人员说明。

采血后:(1)抽血结束后,在针刺部位按压3-5min,保证按压时间充分,注意不要揉搓,以免造成皮下血肿;(2)采血后如出现头晕、眼花、乏力等症,应立即平卧,饮用少量糖水,症状缓解后再进行正常活动;(3)如出现局部淤血,属于正常情况,无需过度

紧张,可在24小时后使用毛巾进行热敷,促进血肿吸收。

三、尿液检查有哪些常识?

通常情况下,尿常规检查多采取新鲜晨尿作为标本,主要是因为夜间饮水少,肾脏排到尿液中的多种成分能够在膀胱内储存并浓缩,有助于提高相关疾病的阳性检出率。关于留尿,有以下注意事项。

1.留尿前尽量避免大量饮水。饮水量过多可导致尿液被稀释,从而使尿比重降低,影响肾脏浓缩功能检查的结果。如果还需要接受B超项目,需要饮水时,可先进行尿液检验,之后再完成B超检查。

2.尿液容易受月经血、阴道分泌物、皮肤细胞、细菌等的污染,在留取尿液标本前,应清洗外阴部,尤其是女性,在采样前应将尿道口分泌物擦去,之后再留中段尿,月经期间尽量避免进行尿常规检查。

3.尿常规检验尽量半小时内送检,避免时间过长影响检验结果。

4.24小时尿样收集,是在第一天晨尿排完后开始计时,之后排出的尿液全部收集在容器内,直到第二天和第一天开始计时的同一时间再排尿一次结束。

粪便检验也需要注意以下事项:(1)标本必须收集在一次性尿杯中,保证一次性容器干燥、清洁、无吸水性,卫生纸、尿不湿、棉签以及从地上刮起来的粪便标本,或者沾有尿液的粪便标本,均不能送检,以避免影响检验结果的准确性;(2)粪便标本收集后尽量在1小时内送检,避免因时间过长导致细胞成分受到破坏分解,从而影响检验结果;(3)如进行隐血试验,检验前3日禁食动物性食物,以免影响结果。

临床检验包括血常规、尿检、粪便检验等,检验的准确性直接影响着疾病诊断和治疗。要想保证检验的真实性,需要充分了解相关检验的注意事项,按照检验相关要求做好检验准备,避免对结果准确性产生干扰。

(作者单位:山东省博兴县第二人民医院)

关于儿童矮小,您了解多少?

孙跃女

儿童矮小是指体格发育明显低于同龄儿童的情况。虽然儿童在成长过程中会有不同的发育速度,但当孩子的身高明显低于同龄人,家长往往会担心孩子的健康和未来的生活。本篇文章将为您介绍儿童矮小的原因、诊断方法、治疗选择以及日常生活中的注意事项。

一、儿童矮小的原因

1.遗传因素:遗传是影响儿童身高的主要因素。如果家族中有矮小的成员,孩子可能会遗传这种特征。

2.生长激素缺乏:生长激素是体内促进骨骼和肌肉生长的重要激素,生长激素缺乏可能导致身材矮小。

3.慢性疾病:某些慢性疾病,如甲状腺功能减退、肾上腺功能不全等,会影响儿童正常的生长和发育。

4.营养不良:营养不良会导致儿童的生长发育受限,进而影响身高。

5.其他因素:药物使用、染色体异常、其他内分泌紊乱等也可能是儿童矮小的原因。

二、儿童矮小的诊断方法

1.测量身高:医生将使用专用的身高测量仪测量儿童的身高,并与同龄儿童的身高进行对比。

2.生长曲线:将孩子的身高数据绘制在生长曲线上,以分析是否存在明显的发育迟缓。

3.骨骼测定:通过X射线拍摄孩子的手腕骨骼,评估骨骼与实际年龄的发育程度,以判断骨骼发育是否正常。

三、儿童矮小的治疗方法有哪些

儿童矮小的治疗方法根据病因和具体情况而定。以下是一些常用的治疗方法:

1.激素治疗:对于由生长激素缺乏引起的矮小,替代治疗是常见的方法。生长激素替代治疗通过注射生长激素来刺激儿童的生长。这种治疗需要在医生的指导下进行,剂量和时长的调整会根据孩子的生长情况进行。对于由其他激素缺乏引起的矮小,如甲状腺功能或性激素缺乏,可以给予相应的激素治疗以帮助儿童正常发育。

2.药物治疗:某些特定的药物可以用于治疗特定的生长障碍,如Turner综合征或肾上腺皮质功能不全引起的矮小。这些药物的使用需要医生的指导和监测。

3.心理支持和康复训练:儿童矮小可能会对心理和社交方面产生一些影响。因此,心理支持和康复训练可以

帮助孩子调整心态、提升自信和社交能力。

需要强调的是,每个儿童的情况都是独特的,治疗方法需根据具体情况个性化的选择。理解病因并与医生紧密合作,制定适合孩子的治疗计划是非常重要的。

四、关于儿童矮小的日常生活注意事项

当面对儿童矮小的情况时,家长应该关注以下几个方面的日常生活注意事项:

1.营养均衡:儿童的饮食应当有营养均衡,包括蛋白质、维生素、矿物质等。食物中应尽可能含有丰富的钙、维生素D等有助于骨骼发育的营养物质。

2.规律的运动:适量的体育锻炼对儿童的骨骼和肌肉发育非常重要。鼓励孩子参加适合他们年龄和身体条件的运动,如游泳、跳绳、篮球等,有助于促进生长。

3.良好的睡眠习惯:充足的睡眠对于儿童的生长发育至关重要。确保孩子每晚有足够的睡眠时间,通常根据年龄需要12-14小时的睡眠。

4.心理健康关注:儿童矮小可能会对孩子的自尊心和心理健康造成影响。家长应给予孩子充分的关爱和支持,鼓励他们树立积极的自我形象,建立健康的自信心。

5.定期复查:与医生保持密切的联系,定期复查孩子的身高和生长情况的差异,及时调整治疗计划。及时发现和处理潜在问题,有助于儿童获得更好的治疗效果。

总之,家长应关注儿童的营养摄入、运动和睡眠情况,给予他们良好的心理支持,并与医生合作评估和跟踪治疗进展。这些日常生活的注意事项可以帮助儿童在健康的环境中实现正常的生长和发育。

五、结语

总而言之,儿童矮小是一种影响儿童生长发育的常见问题,原因可能多种多样。及早诊断、科学治疗和日常生活中的关注事项可以帮助儿童实现正常的身高发育。如果家长发现孩子的身高存在矮小情况,应及时咨询医生,进行相关的检查和评估,以制定适合孩子的治疗计划。同时,正确认识儿童矮小问题,给予孩子充分的关爱和支持,帮助他们更好地成长。

(作者单位:山西省运城市中心医院)