

我国建立完善食品安全风险隐患内部报告奖励机制

对报告重大隐患人员予以重奖

新华社北京 7 月 7 日电 记者 7 日从市场监管总局获悉,要推动建立完善生产经营单位食品安全风险隐患内部报告奖励机制,发挥食品从业人员“内部知情人”作用,鼓励其主动参与监督,推动生产经营单位落实食品安全主体责任,有效防范风险隐患。

近日,国务院食安委发布《关于推动建立完善生产经营单位食品安全风险隐患内部报告奖励机制的意见》。按照意见部署,2025 年 12 月底前,重点领域及较大生产经营单位将率先建立实施该机制;2026 年 12 月底前,机制将覆盖至其他食用农产品和食品生产经营单位、进口食品进口

商及代理人、出口食品生产企业等。

意见指出,食品从业人员可通过“全国食品安全内部知情人举报系统”,选择向所在单位或市场监管部门报告风险隐患;生产经营单位相关负责人收到报告后,需及时组织核查,核查属实的要尽快整改到位,不断提升食品安全管理水平;鼓励单位坚持物质奖励和精神激励相结合,依据隐患大小给予报告人员不同程度的奖励,对报告重大隐患的予以重奖。

意见鼓励生产经营单位设立专项奖励资金,支持从业人员报告隐患,引导知情群众反映身边风险,确保取得实效。

国家疾控局发布健康提示

夏季这样防控登革热

新华社北京 7 月 7 日电 国家疾控局近日发布“登革热防控指南”健康提示,提醒公众我国进入夏季登革热高发期,建议日常生活做好防范。

登革热是由登革病毒引起的急性传染病,主要通过媒介伊蚊叮咬传播,一般不会在人与人之间直接传播。根据防控指南,我国登革热疫情以境外输入引发本地传播疫情为主

要特征,大部分地区高发期发生在 6 月以后,多在 8 月至 10 月达到高峰。

广州医科大学附属市八医院感染二科主任王建介绍,典型登革热的主要临床症状包括突起发热,有时可达 39 摄氏度;伴有明显疲乏、厌食、恶心;常伴较剧烈的头痛、眼眶痛、全身肌肉痛、骨关节痛。如出现以上症状,应尽快到正规医院就医,并主动向大夫说明旅行史等情况,避免

延误病情及造成进一步传播。

日常生活中如何预防登革热?防控指南明确,要做好物理屏障防护,免受蚊子叮咬,尽量选择配备纱门、纱窗的居住环境;要掌握科学驱蚊的措施,建议穿着浅色长袖上衣和长裤进行室外活动,使用蚊虫驱避剂喷涂暴露皮肤和衣物;养成良好卫生习惯,定期清除各种积水,防止蚊虫孳生。

超声检查对于甲状腺疾病的诊断有什么优势

■海南省妇女儿童医学中心 李帮宝

近年来,甲状腺疾病的检出率显著升高,让不少人开始关注自己的甲状腺健康。在众多检查方法中,超声检查以其独特的优势,成为甲状腺疾病筛查和诊断的首选。今天,就让我们一起来了解超声检查在甲状腺疾病诊断中的那些“过人之处”。

一、无辐射伤害,安全到“孕妇和宝宝都能用”

提起医学检查,很多人担心辐射,比如 CT、X 光。但超声检查完全不用担心!它利用高频声波成像,没有电离辐射,对人体无伤害。这对孕妇、儿童尤其重要——要知道,甲状腺疾病在女性中发病率更高,孕期甲状腺功能异常可能影响胎儿发育,而

超声检查能为妈妈和宝宝的甲状腺健康保驾护航。

二、实时动态直播,结节“一举一动”全看清

超声检查时,医生能在屏幕上实时观察甲状腺的大小、形态是否正常,有没有结节、囊肿,甚至结节内部的血流是否丰富,有没有钙化点。比如,良性结节通常边界清晰、血流平稳,而恶性结节可能边界模糊、血流紊乱,这些细节在超声下无所遁形。这种实时观察的能力,是 CT、MRI 等静态成像无法比拟的。

三、不仅看外表,还能测血流,鉴别良恶性更精准

超声不仅能“拍照片”,还能通过

“多普勒技术”检测甲状腺和结节内的血液流动情况。医生会观察结节的血流分布(是周边血流还是内部血流)、血流速度及阻力指数等,结合结节的形态(比如是否纵横比失调、有无毛刺)、回声(高回声、低回声)等特征,综合判断结节的良恶性。虽然最终确诊需要病理活检,但超声能为医生提供 90% 以上的鉴别参考,大大减少不必要的有创检查。

四、可反复检查,跟踪病情“性价比之王”

甲状腺疾病多需长期随访,比如良性结节需要定期观察是否长大,术后患者需要监测复发情况等。超声检查操作简便、价格亲民,且没有辐射

风险,适合定期复查。对比 MRI、PET-CT 等昂贵检查,超声是长期随访的首选方法,它能有效帮助患者轻松掌握甲状腺的“动态变化”。

五、“一站式”服务:检查+穿刺,一步到位

如果超声发现可疑结节,还能直接在超声引导下进行穿刺活检——就像 GPS 导航一样,医生能精准定位结节,用细针取出少量细胞做病理检查,避免盲目穿刺的误差。这种“检查+诊断”一体化的模式,让患者少走弯路,尤其是对怀疑甲状腺癌的患者,能快速明确病理类型,为治疗方案提供关键依据。

六、给读者的贴心提醒:哪些人

该做甲状腺超声?

- 体检时医生触诊发现甲状腺异常;
- 甲状腺功能检查异常;
- 脖子变粗、吞咽异物感、声音嘶哑等症状;
- 有甲状腺疾病家族史、长期接触辐射或碘摄入异常;
- 孕妇、备孕女性(建议孕期至少查一次甲状腺超声和功能)。

超声检查就像甲状腺的“专属摄影师”,用安全、精准、经济的方式,为我们捕捉细微的病变信号。如果担心甲状腺健康,不妨先做一次超声检查,让专业医生为你解读“甲状腺的秘密”。

呼吸之钥:中西医结合,守护呼吸道健康,远离哮喘困扰

■琼海市中医院 高冕强

哮喘是一种常见的慢性呼吸道疾病,严重影响患者的生活质量。中西医结合治疗哮喘具有独特的优势,能够有效控制症状,减少发作频率,提高患者的生活质量。

一、哮喘的常见症状及诱因

哮喘发作时,患者会出现喘息、咳嗽、胸闷、气促等症状。严重时,呼吸困难,甚至影响正常活动。常见的诱因包括接触过敏原(如花粉、尘螨、动物毛发)、呼吸道感染、冷空气刺激、剧烈运动、精神压力过大等。

二、中西医结合治疗哮喘的方法

(一)中医治疗

1. 辨证论治:中医根据哮喘的不同证型进行辨证论治。例如,寒哮(喘息、气促、咳痰清稀、畏寒)可选用小青龙汤;热哮(喘息、气促、咳痰黄稠、口干)可选用定喘汤。

2. 针灸疗法

穴位选择:常用的穴位有肺俞、膻中、天突、定喘等。肺俞穴位于背部,是肺脏的背俞穴,能够调节肺脏的功能;膻中穴位于胸部,能够理气宽胸。

操作方法及效果:患者取俯卧位或仰卧位,穴位消毒后,医生用适当的针刺手法进行针刺,留针 20-30 分钟。针灸疗法通过调节经络气血,达到平衡阴阳、宣肺平喘的效果。

3. 穴位贴敷

三伏贴:在夏季三伏天,将具有辛温发散功效的中药(如白芥子、延胡索、甘遂等)制成药膏,贴敷于肺俞、膻中、天突等穴位。三伏贴能够温阳化痰、通络平喘,增强机体的抵抗力,减少哮喘的发作。

三九贴:在冬季三九天进行穴位贴敷,

选用具有温阳散寒功效的中药,贴敷于相同的穴位,起到扶正固本、驱寒平喘的作用。

(二)西医治疗

1. 控制药物:吸入性糖皮质激素(如布地奈德、氟替卡松)是长期控制哮喘的首选药物,能够减轻气道炎症,降低气道高反应性。

2. 缓解药物:短效 β_2 受体激动剂(如沙丁胺醇)是缓解哮喘急性发作的首选药物,能够迅速扩张支气管,缓解喘息、呼吸困难等症状。

三、生活护理建议

1. 避免接触过敏原:患者应尽量避免接触已知的过敏原,如花粉、尘螨、动物毛发等。保持室内空气清新,定期清洗床上用品,减少过敏原的暴露。

2. 预防呼吸道感染:注意保暖,避免受凉感冒。在流感高发季节,可接种流感疫苗,减少呼吸道感染的发生。

3. 适度运动:选择适合自己的运动方式,如慢跑、太极拳、瑜伽等。运动前做好热身,避免剧烈运动诱发哮喘。

4. 饮食调理:饮食宜清淡,多吃富含维生素和蛋白质的食物,如新鲜蔬菜、水果、瘦肉、鱼类等。避免食用辛辣刺激性食物和易过敏的食物。

5. 保持良好心态:避免过度紧张和焦虑,保持心情舒畅,减少精神因素对哮喘的影响。

综上所述,中西医结合治疗哮喘具有独特的优势,能够有效控制症状,减少发作频率,提高患者的生活质量。患者在生活中也应注意避免诱发因素,做好自我防护。

一文解读甲状腺功能检查,守护您的甲状腺健康

■三亚中心医院(海南省第三人民医院) 杨昌祖

甲状腺是人体重要的内分泌器官,位于颈前部,形似蝴蝶。它分泌的甲状腺激素对新陈代谢、生长发育等起关键作用。甲状腺功能检查是评估甲状腺健康的重要手段。下面为您详细解读甲状腺功能检查,助您守护甲状腺健康。

一、甲状腺功能检查的主要项目

1. 促甲状腺激素(TSH):由垂体分泌,可促进甲状腺激素的合成和释放,是反映甲状腺功能的敏感指标。

2. 游离三碘甲状腺原氨酸(FT3):甲状腺分泌的活性激素之一,具有促进新陈代谢、生长发育等作用。

3. 游离甲状腺素(FT4):甲状腺分泌的主要激素,具有调节新陈代谢、维持能量平衡、生长发育等作用。

4. 抗甲状腺过氧化物酶抗体(TPOAb):一种攻击甲状腺过氧化物酶的抗体。

5. 抗甲状腺球蛋白抗体(TgAb):针对甲状腺球蛋白的抗体。TgAb 升高也常见于自身免疫性甲状腺疾病,可能影响甲状腺功能和结构。

6. 促甲状腺激素受体抗体(TRAb):一种自身抗体,TRAb 可以激活或阻断甲状腺细胞上的促甲状腺激素受体,影响甲状腺激素的合成和释放。

二、如何解读甲状腺功能检查报告

1. TSH、FT3、FT4 的变化:若 TSH 升高,FT3、FT4 降低,提示甲状腺功能减退,会导致人们出现怕冷、乏力、嗜睡、记忆力减退等症状;若 TSH 降低,FT3、FT4 增高,提示甲状腺功能亢进,会导致人们出现心慌、手抖、怕热、多汗、体重下降等症状;若 TSH

降低,FT3、FT4 正常,提示亚临床甲亢;若 TSH 增高,FT3、FT4 正常,提示亚临床甲减。处于亚临床阶段,就提示我们要进行早期干预哦!

2. 抗体指标异常:当 TPOAb、TgAb 升高时,需警惕自身免疫性甲状腺疾病,如桥本甲状腺炎。这类疾病可能导致甲状腺功能逐渐减退。在毒性弥漫性甲状腺肿患者中,TRAb 水平通常会升高,可用于该疾病的诊断和治疗监测。此外,TRAb 在甲状腺相关眼病(如突眼症)的发病中也起重要作用,其水平与眼病的严重程度和活跃度相关。

三、守护甲状腺健康的建议

1. 健康饮食:注重均衡饮食,适当摄入富含碘的食物(如海带、紫菜),但避免过量,以防甲状腺肿大。减少加工食品和高糖食品的摄入,它们可能干扰甲状腺激素的正常代谢。

2. 规律作息:每天保证 7-8 小时的高质量睡眠。睡眠不足会影响甲状腺激素的分泌和调节,长期熬夜会增加患上甲状腺疾病的风险。

3. 减轻压力:长期精神紧张会导致激素水平失衡,影响甲状腺功能。

4. 定期体检:定期进行甲状腺功能检查,尤其是有甲状腺疾病家族史、长期疲劳或情绪波动大的人群。

5. 避免辐射:尽量减少颈部的辐射暴露,辐射可能损伤甲状腺细胞,增加患上甲状腺疾病的风险。

甲状腺健康关乎全身机能,通过解读甲状腺功能检查,能及时发现潜在问题。若检查报告异常,应及时咨询内分泌科医生。