



### 孕产妇死亡率城乡差距明显缩小

# 我国妇幼健康服务达到新水平

据新华社北京9月18日电 国家卫生健康委员会日前发布的《中国妇幼健康事业发展报告(2019)》显示,我国妇幼健康服务的质量和可及性达到新水平,截至2018年孕产妇死亡率为18.3/10万,其中城市与农村孕产妇死亡率之比降至1:1.3,城乡差距明显缩小。

根据联合国千年发展目标的要求,孕产妇死亡率要在1990年基础上下降75%。我国已于2014年提前实现,是全球为数不多实

现这一目标的国家之一。到2018年,我国孕产妇死亡率已较1990年下降了79.4%,其中农村和城市孕产妇死亡率与1990年相比分别下降了81.2%和67.2%,农村降幅显著。

复旦大学公共卫生学院妇幼与儿少卫生教研室教授钱序说,提高住院分娩率是我国实现孕产妇死亡率稳步下降的重要举措之一。近6年,全国住院分娩率保持在99%以上,特别是农村住院分娩率由1996年的51.7%

升高到2018年的99.8%,对降低孕产妇死亡率作出了“重要贡献”。

提高住院分娩率是我国不断提升妇幼健康服务水平的一个缩影。记者了解到,2000年以来,我国相继实施了降低孕产妇死亡率消除新生儿破伤风、农村孕产妇住院分娩补助、预防艾滋病梅毒乙肝母婴传播、免费孕前优生健康检查等重大项目,对于降低孕产妇死亡率、不断缩小城乡、地区差距发挥了重要作用。



## 及时检查

专家提示,淋巴瘤是一种善于“伪装”的疾病,首发症状并不明显,多为不痛不痒的浅表淋巴结肿大。当患者出现类似症状时,应及时检查,有助于早诊早治。

新华社发

# “赖床”时间不宜超过一刻钟

### 应尽量让自己慢慢清醒,而不是再度入睡

现在很多年轻人都有赖床的习惯。他们有一个共同的特点就是,早上定好多个间隔五分钟的闹钟,或者即使提前醒来,也必须赖在床上等闹钟响,不到最后一秒绝不起床。

赖床一族认为,多睡一分钟或多躺一分钟就可以给身体多充一分钟电,真的是这样吗?赖床一分钟当然是可以的。适度赖床,可以让身体有一个从沉睡到清醒的过渡,因为睡眠期间血液循环较慢,醒来后需要稍停片刻,可以伸个懒腰,轻轻活动一下四肢,让血液循环慢慢恢复到正常水平,防止瞬间起床造成脑供血不足以及血压波动而出现头晕的症状。

但需要注意,我们所说

的“适度赖床”是时间最多不宜超过一刻钟,而在这一时刻钟里,应尽量让自己慢慢清醒,而不是再度入睡。因为赖床

时,人体处于浅表睡眠状态,且伴有多梦,属于低质量睡眠,这种状态持续时间越长,越会使人感到疲惫苦苦挣扎。

### 链接

## 经常赖床有危害

### 1. 造成大脑供血不足

我们在睡眠过程中,大脑皮质是处于抑制状态的,如果赖床,就会造成大脑皮质过长时间的抑制,从而导致大脑的供血不足。

### 2. 影响泌尿系统健康

赖床会导致尿液在体内长时间滞留,于是尿液当中的有毒物质就会损害我们的身体健康。

### 3. 破坏人体正常的生

### 物钟规律

如果经常赖床,就会打乱人体正常的生物钟规律。想利用假期来补充睡眠,可以在假期的前两天多睡一两个小时,然后在假期的后两天慢慢恢复正常的作息。

### 4. 导致消化不良

赖床的人经常会不吃早餐,于是打乱了人体正常的生理规律。

(据新华社电)

## 视力健康有了档案

# 广东防控青少年近视出新招

新华社广州9月18日电 日前,广东省教育厅等八部门印发《广东省综合防控儿童青少年近视实施方案》,推动医疗卫生机构与学校之间的协作,建立儿童青少年视力健康电子档案。

广东省教育厅公布的数据显示,广东省21市儿童青少年总体近视率为52.4%,近视发病形势严峻。方案要求医疗卫生机构在学校的配合下,开展中小

儿童青少年视力健康档案,并跟随儿童入学转学实时转移。县级以上综合医院普遍开展眼科医疗服务,对近视儿童青少年制定跟踪干预措施,将检查和矫治情况及时计入儿童青少年视力电子档案。

据悉,方案将于2019年9月20日起实施。依照方案,到2023年,广东力争实现全省儿童青少年总体近视率在2018年的基础上每年降低0.5个百分点以上。

## 从医疗研究变为商品

# 基因检测结果可信吗?

据新华社北京9月18日电 西媒称,基因检测不再仅仅是产前检查以发现胎儿疾病风险的手段,也不仅限于被用以发现我们是否易患某些遗传性疾病或是某些遗传性疾病的携带者。基因组学已成为了一种直接消费产品,不仅仅面向患者,还面向大量关心自身健康的客户。

据西班牙《阿贝赛报》网站9月16日报道,那些决定致力于临床诊断的企业已经设法打破了获取DNA信息的障碍,他们正在以越来越具有竞争力的成本、面向可能不是生死攸关却会改变人们生活质量的健康问题展开运作。今天,人们可以以350至800欧元不等进行一项基因测试,从而确定一些致力于抵制我们的基因。不少企业开始在互联网上销售诊断工具包,但也不乏传统的诊断实验室向消费者提供报价。一些美国企

业开始在互联网上提供DNA提取试剂盒,以了解一个人的遗传根源。但这些企业也会提供更多与健康有关的敏感信息。

西班牙纳瓦拉大学诊所临床遗传学部主任安娜·帕蒂尼奥指出:“得到的信息可能会产生不必要的警报和痛苦。”她并不怀疑从唾液样本中获得的信息,但确实对其中的解读持谨慎态度。

帕蒂尼奥还说:“现在对基因组进行测序很容易,廉价且快速,但关键在于对这些基因数据的解读。这从临床角度看是非常重要的。”

报道称,对所有遗传数据的解读对于避免不必要的担忧或鼓励人们改变生活和饮食来说很重要,但不是不可或缺的。基因或许可以作为一种向导,但它们并不总是具有决定性的。这些分析中大多数进行的是一种概率分析,而不是确定性分析。

## 美研究发现

# 薄荷味电子烟致癌物质超标



这是9月18日在印度新德里拍摄的电子烟装置。

美国研究人员发现,薄荷味和薄荷醇香味的电子烟以及无

烟香烟产品中潜在致癌物质薄荷酮超标,这为电子烟增加了一项新的健康风险。

新华社发