

今日关注

带滤芯的棉布口罩可防PM2.5

编者按:江苏省质量技术监督局近日发布了由江苏省特种安全防护用品质量监督检验中心完成的口罩风险监测结果。市场上的口罩经销商较多,主要集中在药店、大型超市以及及时尚品店;网上购买的渠道则主要有天猫、淘宝等交易平台。



江苏省质量技术监督局共购买口罩样品162批次,其中南京市市场购买70批次,网购92批次。此次检测主要测评口罩的过滤效率和呼吸阻力,过滤效率代表口罩对颗粒物及病原体的过滤能力,呼吸阻力在一定程度上反映口罩佩戴的舒适性。检测中过滤效率用仪器测量被过滤掉的颗粒物比率(%)表示,气流阻力用毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322千帕)表示。

棉布类口罩 只具备防寒保暖功能

从检测结果来看,88批棉布口罩中过滤效率大于90%的只有1批,但该口罩的气流阻力高达153.5毫米汞柱(一般口罩的气流阻力主要集中在5毫米汞柱~15毫米汞柱)。由此可以看出,棉布类口罩基本上只具备防寒保暖功能,口罩表面孔隙较大,

无法阻挡粒径只有2.5微米的颗粒物,且部分棉布口罩的气流阻力非常大,人在佩戴后会感到呼吸困难。

纱布口罩 过滤效率小于50%

从检测情况来看,4批纱布口罩的过滤效率都小于50%,不具有有效的防尘功能,不能作为防尘口罩使用。纱布口罩是孔隙状的,不是致密的,且鼻孔两侧的漏气太大。普通的纱布口罩就是纤维口罩,它的阻流原理是机械阻挡,通过一层一层的机械阻挡,可以把大的颗粒物阻挡住,但对PM2.5(空气中空气动力学当量直径小于等于2.5微米的颗粒物)的颗粒物无效。越厚的口罩透气性越差,如果不注意使用卫生,还会导致细菌的繁殖。

活性炭口罩 呼吸道疾病患者慎用

从检测结果来看,活性炭口罩对某些异味确有消除作用,但对颗粒物的防护效率并没有明显增强。同时,活性炭自身也是一种颗粒,有可能被佩戴者吸入,对患有慢性呼吸道疾病的患者或体弱者来说,这反而是一种危害。

一次性口罩 只能起到遮挡作用

经过检测,一次性口罩对颗

粒物的过滤效率在50%左右。一次性口罩主要是针对呼出的气体进行过滤,防止医患之间的感染。无纺布口罩的边缘并非契合脸型设计,大多数情况下只能起到遮挡作用,并不能有效抵御PM2.5颗粒物。

工业防尘口罩 过滤效率整体较好

降低呼气时的阻力,有些还设有呼气阀。防尘口罩过滤元件按过滤性能分为KN和KP两类,KN类只适用于过滤非油性颗粒物,KP类适用于过滤油性和非油性颗粒物。根据过滤效率水平,过滤元件的级别分为KN90、KN95、KN100、KP90、KP95、KP100,其中KN90、KP90表示过滤效率必须达到或大于90%;KN95、KP95表示过滤效率必须达到或大于95%;KN100、KP100表示过滤效率不得低于99.97%。

PM2.5防护口罩 有人“挂羊头卖狗肉”

很多网店、商店打着防PM2.5的名号销售口罩,防护效果却不理想。检测结果表明,市场上购买的标明为PM2.5防护口罩,过滤效率达到90%以上的不到总量的50%,质量参差不齐。目前市场上PM2.5防护口罩的价格差异较大,从十几元至上百元不等,价格较高的PM2.5口罩过滤效率基本达到95%以上,部分达到99%以上。

检测结果表明,棉布带滤芯的PM2.5防护口罩最适合普通人佩戴。

选购建议 工业防尘口罩不宜民用

工业防尘口罩属工业生产许可证产品,满足国家标准的KN90级别的工业防尘口罩基本能满足防护PM2.5的需要。江苏省特种安全防护用品质量监督检验中心技术人员特别提醒,工业防尘口罩需要经过训练的工人或特殊场所工作人员才能佩戴,并不适合民用,否则很可能会因为口罩密合性太高,导致人产生眩晕感。评价一个口罩防护效果的有效性,不能单从过滤效率看,要从过滤效率、佩戴密合度、佩戴时间、pH值(酸碱度)及甲醛含量等指标综合衡量。建议消费者最好在药店或大型网购平台购买PM2.5防护口罩,质量相对有保障。

风险预警 常规口罩不宜雾霾天使用

从检测的情况来看,目前市场上销售的口罩不仅标识混乱,而且商标、规格型号、防护等级、适用对象等信息也不全面,消费者在购买和使用口罩时往往难以正确选择。特别要提醒的是,棉口罩、纱布口罩、一次性口罩、活性炭口罩等常规口罩并不具有很好的防尘效果,并不适宜在雾霾天气使用。(本报综合摘编)



编者按:一年要吃蔬菜140千克,喝奶36千克,吃肉29千克……你达标了吗?近日,国务院发布的《中国食物与营养发展纲要(2014-2020年)》提出了2020年人均食物消费量目标。

《中国食物与营养发展纲要(2014-2020年)》(简称《纲要》)指出,全国人均全年口粮消费135千克、食用植物油12千克、豆类13千克、肉类29千克、蛋类16千克、奶类36千克、水产品18千克、蔬菜140千克、水果60千克。折算成日均摄入量则为:口粮370克、食用植物油30克、豆类35克、肉类80克、蛋类44克、奶类98克、水产品50克、蔬菜380克、水果160克。

“《纲要》是针对普通人群而言的,推荐的是大概的量,不过与《中国居民膳食指南》(简称《指南》)中的推荐量相似,有一定的借鉴意义。”中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长马冠生称。与现今的饮食现状相比,这也意味着,6年后,国人饮食需要发生以下6个变化。

荤素比例降到1:4。按照《纲要》肉类98克,蔬菜380克的要求,荤素比约为1:4。但中国疾病预防控制中心公布的一项调查显示,2010年,80.7%的人蔬菜水果摄入不足。马冠生呼吁,家长应从小帮助孩子养成健康膳食习惯,保证“顿顿有蔬菜,天天有水果”,做到每天三四份蔬菜,两份水果。蔬菜应以新鲜、应季的为主,建议各种不同的蔬菜轮着吃,并多吃菠菜、胡萝卜等。

喝奶量要大大提高。调查表明,90%左右的人群摄入量严重不足。2013年中国居民营养与健康状况监测结果显示,目前我国城市居民平均每日摄入量只有400毫克左右,约为中国营养学会推荐量的一半,主要原因之一便是奶制品摄入量不足,农村地区的居民表现尤为明显。专家建议每人每天应保证喝250-500毫升牛奶,晒15分钟太阳。乳糖不耐受者应避免空腹喝奶,可首选酸奶、奶酪、低乳糖奶等。

豆类摄入量需要增加一倍。中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长翟凤英从1989年开展的一项追踪调查发现,国人豆制品的摄入量上升不大,仍在13-16克,普遍“缺豆”。这也意味着,未来6年,国人豆类摄入量得增加一倍多。35克大豆换算成豆制品,约为560克豆浆、140克豆腐、525毫升豆腐脑。建议大家平时多吃黄豆、青豆、黑豆等。

动物性食物需减少。马冠生说,国人要减少动物性食物的摄入量,尤其是脂肪含量较高的猪肉。《指南》建议成人每日摄入量分别为:鱼虾类75-100克,畜禽肉类50-75克,蛋类25-50克。肉类吃太多,容易被肥胖、糖尿病等慢性病缠上。

谷类摄入不能再降。《纲要》还指出,人均每日摄入能量为2200-2300千卡,其中谷类供能比不低于50%。2002年,城市居民有49%的能量来源于谷类,但调查显示,我国居民谷类食物作为膳食主体的地位在逐渐下降。《指南》推荐,一般人每天应摄入250-400克谷物,米、面、杂粮应尽可能多样化,并做到粗细搭配,除大米、白面等精细谷物外,也要主动吃些小米、玉米、薏米等。

食用油要减少47%。调查显示,我国居民食用油人均每天摄入量达44克,远高于《指南》25-30克的摄入量,比《纲要》目标高出47%。烹调时应多用蒸、煮、炖、焖、拌等方法,少用煎炸,并坚持定量用油,可将全家每天应该食用的烹调油倒入一量具内,炒菜时均匀取用。

农业部发展计划司副司长张辉表示,《纲要》目标的实现,需要优先发展优质食用农产品、方便营养加工食品、奶类与大豆食品这3类重点产品,优先关注贫困地区、农村地区、流动人口集中及新型城镇化地区这3类重点区域,优先改善孕产妇与婴幼儿、儿童青少年、老年人这3类重点人群。(本报综合摘编)

中国居民盐与健康调查——

仅两成人选择低盐食物

盐是生活中不可或缺的调味品。尽管大多数人都知道吃盐过多会危害健康,但很多隐性的高盐食品仍然让人防不胜防,并且在不知不觉中超出合理的摄入量。

1月22日,中国疾病预防控制中心营养与食品安全所发布了《中国居民盐与健康调查》,结果显示,61.2%的调查对象知道我国成人每日推荐的食盐摄入量为6克,83.2%的人知道长期吃比较咸的食物会增加患高血压病的风险,86.6%的人知道食盐中与健康密切相关的是钠,但对高盐、高钠食物的认知度却非常低,仅有20.5%的调查对象可以辨别出牛肉干、挂面、话梅、薯条这4种属

于高盐食物,只有40%的受访者能全部辨认出味精、酱油、酱类、腐乳4种高钠调味品。另外,在控盐行动上,仅有不到20%的人经常或总是选择低盐食物;超70%的调查者外出就餐从不或偶尔要求少放盐;40%调查者家里没有限盐勺,而即使有限盐勺,经常或每次都用的比例也仅为34.3%。

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员刘爱玲表示,这个结果说明我国居民对低盐饮食的基础认识有所提高,但控盐的意识和行为仍需要改善。《中国居民膳食指南》推荐每人每天摄入盐不超过6克,世界卫生组织建议每人每天食盐摄入量控制在

5克,但2010年中国居民慢性病及其危险因素监测却显示,我国居民每人每天食盐摄入量平均为10.6克,差不多是推荐量的2倍。从全国范围来看,监测数据表明西部地区人均每日食盐摄入量最高,其次是中部,最后是东部。刘爱玲说,这可能与地区经济发展状况有关,新鲜蔬菜供应不足也会增大加工食品的市场,导致高盐摄入。另外,各地区做莱口味不同,比如有的地方重咸、有的地方重辣,人均食盐摄入量也会超出平均水平。

长期高盐饮食对身体的危害不可小觑。有研究表明,每天人均食盐摄入量增加2克,收缩压和



舒张压就能分别升高2毫米汞柱和1.2毫米汞柱。摄入盐分过高的人,可能会在不知不觉中患上高血压病。此外,吃盐过多会刺激肠胃,引发胃病,还会增加肾脏负担。刘爱玲特别提醒,感觉不咸但实际含盐量较多的食物还包括花生酱、香肠、炸鸡翅、多维面包、奶酪、油条等。建议人们做菜

时尽量清淡、保持食料原味,少盐、少糖、少辣,不要多吃酸、辣等刺激味道的饭菜,这样不仅会遮盖盐的味道,还会让人的口味变重,形成喜食高盐饭菜的习惯。另外,如果要购买加工食品,也要看清营养标签中钠的含量,不要摄入过量的盐。(据《生命时报》)

华西培训心得

2014年1月3日至17日我在四川大学华西公共卫生学院参加“534行动计划”卫生管理培训学习,受益匪浅,赋诗一首,以表谢意。

五三行在华西,课程设计很缜密,学有所获干劲大,河南疾控增活力,教学生活皆满意,理论创新印脑海,师生友情亲如蜜,难舍难分盼再聚。(作者供职于河南省卫监局疾病预防控制中心)

创新是基层面临的最大考验

□马省莲

2013年6月30日~7月14日,作为尉氏县疾病预防控制中心卫生管理干部,我有幸参加了卫生管理培训班。通过理论学习和实地考察,我对医疗卫生事业有了新的了解,受益匪浅,主要心得体会如下:

学习内容新。短短十几天时间里,培训班老师精心安排、科学设计培训内容,让我们接触到医疗卫生事业最新的理论知识,包含数字化医院建设经验介绍、医疗纠纷的防范与处理、突发公共卫生事件的应急处理等

内容。通过多位专家、学者的讲授,我对医疗卫生理论的一些知识了解得更加清晰和透彻。服务理念强。专家们紧密结合实际,向我们讲述了基层疾病预防控制中心如何更好地提供服务,使我感受到尉氏县疾病预防控制中心存在的不足。疾病预防控制中心是服务性质的单位,面对的是广大群众。服务上不去,将直接影响单位的整体工作效率。

创新水平高。通过观摩,我深深

体会到“科技兴医,教学创新”的发展思路非常适合基层。基层的医学水平和卫生服务理念需要提高,缺乏人才和创新服务理念是基层疾病预防控制中心面临的最大的考验和难题。

这次学习让我得到了很大的提高,同时也让我认识到自己的不足,改变教学方式、改变管理模式是我面临的最大的考验。

(作者供职于尉氏县疾病预防控制中心)

切实提升疾控中心的管理能力

□郭英霞

2013年6月16日,我参加了疾控人才培养“534行动计划”县级疾病预防控制中心主任卫生管理培训班。在短暂的半个月时间里,通过对健康教育、慢性病管理、突发公共卫生事件以及传染病防控等知识的学习,我受益匪浅。

通过十几年的工作实践,我深深体会到疾病预防控制中心离不开上级部门的支持。因此,作为疾病预防控制中心主任,必须学会沟通协调,对上要做好与上级卫生主管部门、有关职能部门的沟通协调,应服从而不盲从,尊重而不奉迎,以大局为重,不计个人得失,做好本职工作而不越位;对下要做好与班子成员的沟通、与职工的关系,处理与各个部门的关系,应以人为本,大事讲原则,小事讲风格,要学会授权、放权。

近年来,省卫生厅为了鼓励大学生下乡制定了很好的政策,通过给予报销学费等优惠措施,办理正规用工手续等手段,使很多大学生愿意到县、乡基层医疗单位工作。但是舞阳县每年只分配一个预防医学专业毕业生,舞阳县疾病预防控制中心不仅要增加县、乡两级预防医学专业人才招聘计划,还应主动到专业院校招聘毕业生,尽可能多地吸收专业人才。此外,要想管理好一个单

位,必须制定出一套符合单位实际的管理制度和措施,并抓好落实,这样才能使管理工作标准化、规范化,推动管理水平健康、有序提升。制度是管理好一个单位的重要手段,它在管理过程中起着非常重要的作用,因此一个单位必须要制定切实可行的制度和规范性文件。基层疾病预防控制中心要从人事管理、财务管理、业务工作、卫生等方面制定详细的管理制度和奖惩制度。在业务工作方面,明确各科

室技术操作规范,对各科室定目标责任书,使管理工作做到有法可依、有章可循。(作者供职于舞阳县疾病预防控制中心)

关注“534”

遗失声明

暴冠军河南省政法管理干部学院法律专业毕业证(两年制专科)不慎丢失,毕业时间:2007年7月(编号:512891200706001838),声明原件及复印件作废。

尉氏县离退休职工门诊部王宏魁执业医师证(编号:110410223000004)、医师资格证(编号:200241110410223701128351)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

太康县老家镇卫生院杨秀勤医师资格证(编号:199841110412724660302040)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

太康县人民医院刘会会医师资格证(编号:20104124241272419880512796X)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

尉氏县华山泌尿专科医院王铭执业医师证(编号:110410000700202)、医师资格证(编号:199841110410223560717254)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

专治疑难疼痛

本人从事疼痛专科研究20余年,师从宣蛰人、朱汉章等名师,专业治疗膝关节痛、颈椎病、腰椎间盘突出症及术后后遗症。

招收学员 电话:13613967012

中国欧科科技有限公司

血液分析仪(血常规)、尿液分析仪、生化分析仪、精子分析仪、血流变分析仪、微型B超机、经颅多普勒仪、心电图机、检验试剂耗材、血常规试剂等批发零售。

长期维修各类医疗设备 电话:13703847428 13273806758 地址:郑州市花园北路

全元康冲剂

微量元素干预补充剂

本品适合免疫力低下、上呼吸道感染、经常感冒和发热的儿童和青少年,临床有效改善率达90%以上,是“全国儿童营养干预行动”指定的唯一营养干预补充剂。

医院、诊所热销产品。厂家直销,利润空间大,免费铺货试销,独家市场保护支持。诚邀各级医院、卫生院、诊所经销合作。欢迎来电咨询,咨询电话:13901660815。

业务电话:(021)53085859 邮箱:1029572937@qq.com 企业官网 www.xiongji-sh.com