http://www.yzcdc.com

**疾控信息检索简报**

扬州市疾病预防控制中心 [2015]第8期（2015年8月）总第56期

**目 录**

1、国家卫生计生委直属机关党委召开直属机关群团组织负责人会议...................2

2、辽宁：炭疽疫情得有效控制九成密切接触者解除观察...............................2

3、艾滋病检测：20岁年轻人检测中占比越来越多.....................................4

4、中国疾控中心2015年援藏工作座谈会在拉萨召开..................................7

5、专家指出：我国慢性病防控形势严峻..............................................7

6、血吸虫病疫情报告要提高质量.....................................................8

7、职场妈妈坚持哺乳不容易..........................................................8

8、中国将建立学校艾滋病疫情通报制度 加强学校疫情防控..........................10

9、卫生计生部门加强天津港“8·12”重大事故周边区域生活饮用水监测等工作.........11

10、包虫病防治要纳入政府议事日程.................................................11

11、推进健康生活方式防控慢病.....................................................12

12、中国人最缺4种营养素，身体缺营养素8大信号.................................12

**国家卫生计生委直属机关党委召开直属机关群团组织负责人会议**

2015年7月29日下午，国家卫生计生委直属机关党委召开委直属机关群团组织负责人会议。这次会议是中央召开党的群团工作会议之后，直属机关党委贯彻落实委党组第17次会议要求，传达学习中央党的群团工作会议精神和习近平总书记重要讲话精神的具体举措。

直属机关党委国家卫生计生监察专员、直属机关工会主席张旭光同志受直属机关党委常务副书记王雪凝同志委托，传达了委党组第17次会议上，李斌同志对贯彻落实中央精神，进一步做好卫生计生系统，特别是委直属机关群团工作提出的三点要求，即：深入学习贯彻中央精神，不断深化对群团工作重要性的认识；积极作为、主动担当，充分发挥卫生计生群团组织作用；切实加强党对群团工作的领导。最后，张旭光同志代表直属机关党委，对做好委直属机关群团工作提出三点要求：一要深入学习领会中央党的群团工作会议精神，切实增强做好新形势下党的群团工作的责任感和使命感。直属机关各级群团组织要深入学习、深刻领会中央党的群团工作会议和习近平总书记重要讲话精神，充分认识新形势下做好党的群团工作的重要意义和我们身上的重要责任，紧紧围绕深化医改的中心任务，加强团结，凝心聚力，不断推动卫生计生事业的科学发展。二要围绕保持和增强群团工作的政治性、先进性、群众性，努力开创工作的新局面。直属机关各级群团组织要按照中央要求，既要主动自觉坚持党的领导，也要积极争取党政领导对群团工作的支持，努力开展工作，争取做到有为、有绩、有位。同时，必须把保持和增强先进性作为重要着力点，紧紧围绕深化医药卫生体制改革的大局，组织动员直属机关广大会员职工、青年团员、妇女同志走在前列，在推动卫生计生事业发展的第一线贡献智慧和力量。各单位开展工作和活动要以群众为中心，要更多关注、关心、关爱普通群众。三要加强群团组织自身建设，切实增强履职尽责的水平和能力。直属机关各群团组织要切实完善自身组织建设，以提高吸引力、凝聚力、战斗力为目标，积极组织活动、大胆开展工作、努力开拓创新、增强影响力，并要紧密结合正在开展的“三严三实”教育活动，打造一支让党放心、让群众满意的群团干部队伍。

会议首先由直属机关工会常务副主席杨志媛同志传达习近平总书记在中央党的群团工作会议上的重要讲话，张旭光同志主持。委直属机关工会副主席姚龙山同志和委直属机关工会第一届委员会常委、委员；委直属机关临时团委委员；委直属机关妇工委筹备组成员以及委机关各司局、各直属和联系单位的工会、共青团、妇女组织负责人90余人出席了会议。

**辽宁：炭疽疫情得有效控制九成密切接触者解除观察**

据辽宁省疾病控制预防中心，7月末以来辽宁省西丰县发生的炭疽疫情已得到有效控制，10例确诊病例已经好转进入恢复期，100余名进行医学观察的密切接触者中，已有90%解除观察，其余观察者也将在近一两日内解除观察。

据辽宁省疾控中心副主任姚文清介绍，7月20日左右，有患者到传染病医院就诊，疑似炭疽感染，接到报告后，省疾控中心立即到医院进行核实诊断，并调查了患者所在地与细菌接触来源，确诊了皮肤炭疽病例。确诊后，辽宁省疾控中心与当地疾控部门联合农业、动检部门立即启动联防联控机制，对患者的密切接触者及疑似病例进行排查。

 “在确诊的10名患者中，前6个患者都是由于直接接触了一头病牛。”姚文清介绍，当地某养殖户的一头牛感染炭疽病死，由于该牛经济价值较高，该养殖户不舍得直接丢弃，因此对病牛进行了剖解并将肉分给了亲友邻居。“患者有可能是在剖解、搬台病牛的过程中，皮肤上存在的破口接触了病牛的血肉，从而感染了皮肤炭疽。”

据了解，此次炭疽疫情的确诊病例都来自西丰县，共涉及2个乡10个村，均为皮肤炭疽，后续确诊病例是由于患者接触了患病的羊、骡等动物造成感染。

皮肤炭疽易于治疗人际传播十分罕见

炭疽是由炭疽芽孢杆菌引起的急性人畜共患传染病，主要有三种临床类型：皮肤炭疽、肺炭疽和肠炭疽。三种类型中又以皮肤炭疽最为常见，其中95%的皮肤炭疽都是因直接接触染病动物而感染，因此皮肤炭疽病变多见于手、面、颈、肩和脚等裸露部位皮肤。

姚文清介绍，虽然皮肤炭疽的症状看起来较为“恐怖”，弹治疗上并不困难。其主要表现为局部皮肤的水肿、水疱、焦痂等，基本无痛感，稍有痒感，有时也会引起高烧。

 “这不表示炭疽病毒没有危险。”姚文清表示，如果治疗不及时，炭疽细菌的毒素进入脑膜和血液内可以引发脑膜炎、败血症从而致死。

此外，若食用了未熟的病牛肉，肠壁内又有溃疡情况，感染肠炭疽的几率就会升高。但是，由于人体的胃酸的酸碱度达到了PH2.0，大部分细菌都会在经过胃部时被杀死，因此若非大量食入了炭疽细菌，也基本不会感染肠炭疽。

肺炭疽则可能是因为在挖掘动物尸体时，扬尘的情况下吸入大量炭疽芽孢菌从而造成感染。三种临床类型中，以肺炭疽的治疗最为困难。

姚文清表示，炭疽细菌在形成芽孢菌后可成活几十年，主要存在于土壤之中。牛、羊等草食动物在食用了含有炭疽芽孢菌的草后，很容易感染，并在一两天内发生败血症死亡。

家庭饮食注意生熟分开肉类购买要通过正规渠道

据姚文清介绍，“生熟”分开是家庭饮食生活中很重要的原则。以炭疽细菌为例，一旦处理病牛肉，其血水就会残留在案板上，刀具以及其他接触了案板的食品都有可能使人形成感染。因此，为了家庭成员健康，生熟最好要分开，同时肉类要煮熟之后再食用。

此外，在正常情况下，所有进入流通市场的肉类都要经过严格的检疫，且病牛是十分易于排查的。通过正规渠道购买肉类，可大大降低食用到病肉的几率。

疫情回顾

辽宁省畜牧兽医局于7月27日发布通报称，7月21日，铁岭市西丰县发生牛炭疽疫情，发病死亡牛5头、骡子1头，扑杀同群牛5头。疫情发生后，西丰县政府立即启动应急预案，划定疫点、疫区，下达封锁令，对死亡和扑杀的动物全部进行了无害化处理，并开展了疫情排查、紧急免疫、消毒等防控工作。目前，疫区仍处于封闭观察状态，牛羊等一律不得进行宰杀。辽宁省疾控中心共确诊10例皮肤炭疽感染病例，到目前为止无新增病例出现，九成密切接触者已解除医学观察。

**艾滋病检测：20岁年轻人检测中占比越来越多**

国家卫计委与教育部日前联合发布《关于建立疫情通报制度进一步加强学校艾滋病防控工作的通知》。在通知中明确指出“我国青年学生艾滋病疫情上升明显”。为遏制艾滋病在学生群体中的蔓延，两部委未来将建立学校艾滋病疫情通报制度和定期工作会商机制，卫计行政部门至少每半年向当地教育行政部门通报辖区学校学生艾滋病疫情情况，共同分析疫情发生原因和影响因素，制定防控对策与措施。

通知要求学校应向学生提供咨询检测点联系方式，引导有易感染艾滋病行为的学生主动检测，同时应严格按照规定保护感染学生个人隐私。

调查·概况

学生易感人群对是否感染一无所知

北青报记者昨日就学生艾滋病现状调查时了解到，当前艾滋病低龄化特征明显，高校学生甚至初、高中学生通过性行为感染艾滋病的情况并不鲜见。

北京市性病艾滋病临床诊疗中心、北京佑安医院感染中心主任张彤告诉北京青年报记者，从中心近几年接待检测的人群中可以发现，14-20岁之间的年轻人占比越来越高，十四五岁的少年前来检测已不算稀奇。张彤表示，在去年的世界艾滋病日期间，北京佑安医院与北京市卫计委等单位在三里屯组织的免费快速检测筛查活动中发现，接受检查的几百名大学生中，艾滋病感染率竟高达10%。而在日常的高危人群主动检测中，从年龄段上观察，学生的数量也越来越多。

 “我们总的检测量平均一年在10000人次左右，其中不少人是每隔三个月、每隔半年就来检测一次。”张彤表示。实际上，在检测人群中，需要每隔一段时间就进行检测的人群主要是男男同性恋者、双性恋者、多性伴者、共用注射器吸毒者等高危人群，而其中男男同性恋者又占据了多数。

中国疾控中心性病艾滋病预防控制中心主任吴尊友在接受媒体采访时曾表示，截至去年10月，学生艾滋病感染者报告数字已超过百人的省份，包括北京在内全国已有10个，而这一数字在2013年为5个。吴尊友透露，目前青年学生感染人数基数较青年学生报告人数虽然绝对数值并不是很高，但与往年相比相对上升幅度还是挺快的。“各省相加，每年新感染艾滋病青年学生几千人”。

男男同性传播超七成

发生性行为前多使用合成毒品

市卫计委的通报显示，去年1至10月，全市新报告艾滋病病毒感染者及艾滋病病人2932例，较同期增长了21.3%。其中经性传播2794例，占95.3%，其中男男同性传播占73.5%，也就是2100人左右。这些男男同性恋者的感染者多为青年，同时也是前往检测机构进行检测的主要人群。“从数量上看，学生当中的男男同性恋者前来检测的比例也不小，几乎也是目前艾滋病感染的最主要感染原因。”张彤表示。此外，一部分男男人群在发生性关系前后也会使用合成毒品，因此从感染原因上看往往比较复杂，两者存在交叉情况。

据了解，在男男同性恋当中，特别是学生群体，性行为的发生过程仓促、性伙伴的变化频繁，导致不少人对性伴侣是否染上艾滋病、是否应采取防范措施、事后自己是否染上艾滋病等情况一无所知。

保护易感人群个人隐私

目前医院允许匿名检测

为了解决部分地区学校预防艾滋病教育工作不到位、学生自我保护意识不强等问题，此次国家卫计委与教育部联合发布的通知中提出，今后，卫生计生行政部门至少每半年向当地教育行政部门通报辖区学校学生艾滋病疫情情况，学校要向学生提供咨询检测点联系方式，引导有易感染艾滋病行为的学生主动检测。同时，学校、疾控机构、医疗机构要为有易感染艾滋病行为的学生及感染者和病人提供行为干预、告知、随访管理及抗病毒治疗等服务。

北青报记者昨天从北京部分艾滋病检测中心了解到，在现阶段，为了保护个人隐私，针对主动前来要求检测艾滋病感染情况的人群，医院允许匿名检测，除有效的联系方式外，并不存留其他个人信息。而在初筛中呈阳性的人群，医院将通知个人前往医院进一步复核，如确认是阳性，将需要实名信息登记，包括真实姓名、身份证信息、家庭住址等。按照传染病管理制度，复核后呈阳性的个体信息将由检测机构上报至疾控部门，并由疾控部门联系患者治疗。

调查·高校

艾滋病检测并未纳入新生入学体检

目前，无论是在初中高中的体检还是大学入学的新生体检项目中，都不包括艾滋病的检测。而高校校医院也并没有专门的艾滋病检测设施，加之这个群体相对隐秘，所以对于学校中艾滋病患者以及病毒携带者或者是同性恋人群，学校并不掌握数据。

根据市教委发布的《北京市中小学生健康体检管理办法》，中小学生健康体检分为基本项目和选择项目，基本项目包括身高、体重、实力、沙眼等，寄宿制的学生还需要检查肝功，选择项目包括血压、听力、尿常规等，并不包括艾滋病的相关检测。而高校的新生入学体检则没有详细项目的列表，《普通高等学校招生体检工作指导意见》中只列出了诸如心脏病、精神类疾病等不适合就读的专业供高校招生参考。无论是中小学的体检还是大学新生体检中都没有艾滋病的检测。

某211高校校医院相关负责人表示，现在学校能做的就是向学生宣传预防艾滋病的知识，引导学生的观念，如果学生需要做艾滋病的检测，学校可以提供检测机构的联系方式、位置等。但同时，学校也希望能够掌握校内艾滋病患者的相关数据，这些信息目前疾控部门并不会向学校通报，“知道这些并不是作为招生依据，只是学校是人员密集的聚集区，如果有此类传染性疾病，学校知道之后能采取一些措施。”

开设健康教育课高校师资不足

对于不少高校学生来说，生理健康课作为学校的选修课之一并不陌生，防控艾滋病的知识多是课上教学内容的一部分，在北京大学、中国人民大学、北京交通大学、中央民族大学等学校都有开设。

以北京交通大学为例，从2012年2月，该校开设了面向全校本科生的“大学生青春健康教育”选修课，每学期开设两个班，每班学生50个人，每学期上课8周共16个课时，“大学生青春健康教育”选修课包括性生理、性心理、人际交往等10个左右的主题，预防艾滋病就是其中之一，约占2个课时。8周的上课结束之后，这些上课的学生就变身为“青春健康使者”，每个人要负责向4至6名没有选修该课的学生传播健康知识，并作为课堂考核的一部分。除此之外，还有《大学生健康教育》选修课，基本能够覆盖所有在校本科生。

 “我们每学期还有8到10期的‘青春健康同伴会’，每次20到30人左右，对学生进行普及讲座。”北交大校医院相关负责人告诉北青报记者，学校会有社团的学生参与市卫生行政部门组织的‘同伴教育主持人’培训，获得资质证书之后在学校组织同伴教育的活动，以小范围的专题形式普及防控艾滋病等生理健康知识。而在一些没有专门生理健康选修课的学校，新生入学教育时也会涉及艾滋病的防治知识，“今年新生军训时，我们也专门新增加了防艾教育。”该负责人表示，在交大刚刚结束的新生军训中，校医院进行了“正视性取向，预防男男同性性传播”的相关教育，并向参加军训的新生发放艾滋病防控知识宣传页。

不过，尽管课开起来，学生选修的热情很高，但学校也存在师资不足的问题。北交大校医院相关负责人表示，该校生理健康选修课的老师主要来自学校心理素质教育中心、校医院的妇科以及人口计生方面的老师，对于一个以理工科为主的院校来说，专业老师确有不足。除此之外，高校开设生理健康课，也会有一些反对声音，“毕竟现在艾滋病还是一个敏感话题，学校专门开课，有时候会有家长反对，认为学校的引导有问题。”文/本报记者董鑫

声音

警惕“防艾”教育变成“恐艾“教育

正在重庆开办青少年性教育夏令营的性教育学者方刚，昨天接受北京青年报记者的采访时表示，“不能把防艾教育和性教育画等号。现在我们的防艾教育现状是，只介绍艾滋病传播途径和预防性侵犯，但这是远远不够的，而这并不是性教育，只讲这些，很容易把防艾教育变成恐艾教育。”

方刚坦言，自上而下的防艾教育，已在大学和中学存在了多年，但实际的教学效果并不显著，“一方面，各个学校会有顾虑，担心引来非议，怕外界把性教育误解为性教唆；另一方面，即使上面下了文，但文件落实层面太空，没有强制的执行机构和制度安排。有的学校即使此前有专职老师开‘大学生性教育’的全校选修课，最终也因担心’动静大’低调地取消了。”

作为北京林业大学性与性别研究所所长，方刚近年来致力于培养中学性教育的专门师资，但却面对着“上岗难”的尴尬，“这些年，共有4000多名老师参加过我的培训，后续跟踪发现，目前中学开性教育课程的比例甚至都不到5%，能有100个人在上课就不错了。”归根结底，方刚表示学校和家长群体对性教育的认识还有诸多误区，“很多人觉得孩子太小没必要知道太多，又或者认为这东西不用老师教，直接百度就行了的，哪用教的。”为此，方刚呼吁，防艾教育应该注重青少年人格塑造，让他们逐渐培养起对自己的行为负责的意识和能力，“要让我们孩子发自内心地对不好的诱惑说不，学着保护自己和他人，不是老师家长进行价值观念的强行灌输，更不能谈’性’色变。”

另据北京大学儿童青少年卫生研究所马迎华今年年初发表的论文，文中提到22个学校的问卷调查显示，学校对预防艾滋病教育的相关政策和落实情况不容乐观，明确回答已落实相关文件的学校仅有六成左右，38.9%的大学生基本不能从父母处获得相关的指导。分别有38.6%、38.9%和35%的学生报告“很少”学习到“性心理教育”、“家庭教育”和性道德教育”。

**中国疾控中心2015年援藏工作座谈会在拉萨召开**

2015年8月7日，中国疾控中心2015年援藏工作座谈会在西藏拉萨召开，中心党委副书记、纪委书记王健同志、中心相关处室和直属单位负责人，西藏自治区疾控中心负责同志和业务骨干，参加了座谈会。四川、甘肃、新疆疾控中心负责人、云南、青海地方病防治所负责人应邀参加了会议。中心办公室张戈屏主任主持会议。

中国疾控中心王健副书记首先对参会的援藏工作者表示感谢。他指出，此次援藏工作座谈会主要有两项任务，一是落实援藏工作协议，工作目标基本完成，但需要双方共同研究下一步工作的具体落实点。二是落实好西藏自治区成立50周年庆典期间疾控保障工作，加大鼠疫防控力度，希望相邻的四川、云南、甘肃、青海和新疆疾控机构与西藏自治区疾控中心共同商议，分片包干，形成联防联控机制。同时西藏疾控中心推动P3资质认证工作，建立鼠疫等应急标本转送机制，中国疾控中心就以上工作提供技术支持。

中心办公室殷大鹏副主任做了中国疾控中心十二五援藏情况汇报、西藏自治区疾控中心李斌副主任做了西藏自治区疾控中心情况汇报、青海地方病防治所王祖郧书记介绍了青海省鼠疫防控工作经验、中国疾控中心应急中心张彦平副主任介绍了大型活动应急保障经验。

最后，办公室张戈屏主任对会议进行总结，他表示，援藏工作在各方的积极努力、共同推进下，促进了西藏公共卫生的发展。中心办公室作为援藏工作的组织部门，也会努力搭建好各单位与西藏自治区间的平台，把援藏工作做到更好。

会议报告后，中国疾控中心相关处室及直属单位、相关省、自治区疾控中心及相关业务单位与西藏自治区疾控中心成功对接，就实际问题进行讨论研究，为援藏工作提供支持。

**专家指出：我国慢性病防控形势严峻**

在由中国疾控中心主办、国家卫计委疾控局和中华预防医学会支持的第四届中国健康生活方式大会上，中国工程院院士、中华预防医学会会长王陇德指出，我国慢性病防控形势非常严峻，正如国家卫计委不久前发布的《中国居民营养与慢性病状况报告（2015年）》指出的，过去10年，我国居民的高血压、糖尿病、恶性肿瘤的发病率均呈上升趋势。

王陇德表示，本次大会的主题是“功能社区健康促进”，应该充分发挥社会力量开展健康促进工作。

**血吸虫病疫情报告要提高质量**

近日从中国疾病预防控制中心寄生虫病所网站获悉，该所近日召开了2015年第二季度全国血吸虫病疫情通报视频会议。会议指出，各地血防机构和疾控机构需充分认识病例报告的重要性，认真对照血吸虫病诊断标准，做好常规工作中发现病例的诊断和上报。

 会议分析，2015年上半年，各地在贯彻落实《血吸虫病监测方案（2014年版）》上虽有成效但存在差异。我国传染病信息报告系统和血吸虫病专报系统两者报告的确诊病例匹配度低，血防机构等对医疗机构诊断的审核和处置力度不足。在血吸虫病疫情监测方面，全国监测点数据录入量少，另有广东、福建等省尚未开展录入工作。

 中国疾病预防控制中心寄生虫病所副所长李石柱强调，血吸虫病应加强报告规范，提升报告质量，对确诊病例及时做个案调查并录入专报系统。中国疾控中心传染病防治处副处长李中杰表示，国家层面应出台相关的疫情报告规范，细化报告要求和内容，完善相关技术方案。目前正值汛期，各地应高度重视血防工作，尽早识别血吸虫病风险。

**职场妈妈坚持哺乳不容易**

午休时间顾不上吃饭，飞奔回家给宝宝喂奶；上班时躲在卫生间、杂物间里吸奶……兼顾工作与母乳喂养并不是一件简单的事，很多休完产假后坚持母乳喂养的妈妈都有过类似的经历。相关专家表示，适宜的空间、时间，用人单位支持，是确保职场妈妈母乳喂养成功的3个要素。

厕所挤奶很心酸

根据世界卫生组织儿童卫生合作中心主任戴耀华教授介绍，我国住院期间的母乳喂养率在80%以上，出院后明显下降，6个月婴儿纯母乳喂养率不到30%。

北京某企业职员赵琳从今年7月产假结束、重返工作岗位后，就成为一位“背奶”妈妈。“在单位挤奶很不方便，身边有些同事休完产假回来后就放弃了母乳喂养。而我还在坚持，宝宝还小，我想给她最有营养的食物。”

赵琳所在的公司规模并不大，在租赁的写字楼里，压根没有母乳喂养室（哺乳室），只能带着挤奶包去卫生间吸奶。楼层的女厕所总共就3个隔间，她挤奶时只能把吸奶器、奶瓶放在马桶盖上。担心在这么脏的环境中“屯”口粮，宝宝吃了会有事儿，她只好频繁地给吸奶工具消毒。

赵琳说：“碰到上厕所人多的时候，我在里面久了，外面就有人砰砰敲门，催我快点。有一次，我一着急，存了200毫升母乳的奶瓶一下子掉在地上，奶全洒了。我忍不住哭了。”

根据我国《女职工劳动保护特别规定》的要求，女职工比较多的用人单位应当建立女职工卫生室、孕妇休息室、哺乳室等设施。然而，一项调查显示，在有过“背奶”经历或正在“背奶”的妈妈中，仅7%的人所在单位有哺乳室，53%利用办公室、储藏间或者会议室等临时场所挤奶，47%只能在卫生间挤奶。另外，由于公共场所难觅母婴室，很多妈妈带宝宝外出时，经常面临无处哺乳的困境。

2013年，联合国儿童基金会和中国疾病预防控制中心妇幼保健中心联合推出“母爱10平方”活动，提倡和鼓励各企业、机构、商场等公共场所为员工或顾客创建支持母乳喂养的空间。第一年，这一活动创建了300多个母乳喂养室，第二年超过1000个，但全国一分摊，仍然显得太少。

重返职场很快“回奶”

 “住院分娩时医生告诉我，保持充足的母乳量，需要身心愉快、睡眠充足、营养合理。但是一上班，我一样都保证不了。”豆豆妈妈对记者说。

28岁的豆豆妈妈刚生下宝宝时，奶水很充足，但重返职场后，刚生娃时立下的“我要母乳喂养2年”的雄心壮志烟消云散。豆豆妈妈在北京一家金融机构工作，每天早出晚归。为了把更多时间留给孩子，她的早餐、午餐在公司外边的小店解决；有时工作忙起来，连上厕所都要挤时间，更别说单独抽出至少半个小时去挤奶了。久而久之，奶量越来越少，最后不得不放弃母乳喂养了。

戴耀华对记者说，重返职场后，妈妈们压力增加、身心疲惫，可能导致奶量下降，这就需要调整心态，坚持定时、规律地挤奶，回家后坚持亲自喂养，奶量才能自然回升。

根据《女职工劳动保护特别规定》，对哺乳期未满1周岁婴儿的女职工，用人单位不得延长劳动时间或者安排夜班劳动；应当在每天的劳动时间内为哺乳期女职工安排1个小时的哺乳时间，或协商采取方便哺乳或挤奶的弹性工作时间，比如半天工作，延长午餐时间和增加工间休息，与同事分担工作等。然而，现实的职场竞争激烈，纸上的规定要变成现实很不容易。

上班挤奶招来异样眼光

周莉莉怀孕前是广州一家民营企业的客服部经理。休完产假回单位上班，她被告知，客服部经理已经转由当时接手她工作的同事担任，她只能当普通的电话客服。

周莉莉说，上午11时多、下午3时多，她都要去吸奶，领导很不高兴，部门开会时，当着所有同事的面批评她“上班时间干私事”。每天要在工作时间挤奶，也招来同事异样的目光，觉得她影响了整个团队的工作。

 “只能忍了，刚生完孩子，很难找到新工作。”周莉莉无奈地说。最后，因为一次工作失误，还在法定哺乳期内的周莉莉被单位解雇了。

我国的《女职工劳动保护特别规定》中提到：“用人单位不得因女职工怀孕、生育、哺乳降低其工资、予以辞退、与其解除劳动合同或者聘用合同。”但是，由于工作环境和工作种类不同，这样贴心的政策执行起来却屡遭抵制。

 “单位和公共场所母乳喂养室的建设、每天1个小时的哺乳时间、用人单位的理解和支持，对于维持母乳喂养具有十分重要的促进作用。相关政策已经出台，重要的是如何把这些政策落到实处，切实保护女职工的合法权益不受损害。”戴耀华表示。

**中国将建立学校艾滋病疫情通报制度 加强学校疫情防控**

近年来，中国青年学生艾滋病疫情上升明显，存在部分学校预防艾滋病教育工作不到位、学生自我保护意识不强等问题。为此，中国国家卫计委、教育部日前联合下发通知，要求建立学校艾滋病疫情通报制度，加强艾滋病自愿咨询检测和行为干预服务。

 中央民族大学大二学生小崔曾经参加过学校校医院举办的一场防治艾滋病相关知识的讲座。小崔告诉记者，通过专业人士图文并茂的讲座，让她对艾滋病的防治有了更深刻的认识：“讲座介绍了一下艾滋病的知识，包括艾滋病的传播方式，如何避免等等。校医院举了很多跟生活有关的例子，大家了解了这些知识之后应该能够更好的保护自己。”

 事实上，和中央民族大学一样，目前中国很多高校都有专门针对大学生的关于防治艾滋病的培训和讲座，一些高校还校园内设置了避孕工具免费发放点，希望能够以此来提高青年学生防控艾滋病的意识。然而，部分学校仍存在预防艾滋病教育工作不到位、学生自我保护意识不强等问题。因此，国家卫计委、教育部日前联合下发了关于加强学校艾滋病防控工作的一份文件。

 根据这份文件，各地卫生计生行政部门和教育行政部门要建立学校艾滋病疫情通报制度，至少每半年通报辖区学校学生艾滋病情况，通报过程中将严格按照有关规定保护感染学生的个人隐私。同时要建立定期工作会商机制，共同分析疫情发生原因，制定防控对策与措施。

 此外，各教育单位要确保在校学生有预防艾滋病专题讲座时间，充分调动学生参与艾滋病防控工作的积极性，提高学生的自我保护意识和能力。通知中指出，各地疾病预防控制机构要合理设置艾滋病自愿咨询检测点，为高校、中等职业学校学生提供免费咨询检测服务，通过宣传教育，引导有易感染艾滋病行为的学生主动寻求咨询检测服务。

 中国疾控中心性病艾滋病预防控制中心主任吴尊友认为，通过这一系列措施，学校的艾滋病防控工作有望得到加强：“（通报的过程中）它不会公开某个人，但它会公开疫情的严重性，比如说北京市的学生当中有多少人感染了，感染率是怎么样。如果说艾滋病很严重，但是在很远的地方，不在你生活的城市，不在你身边，你不会去担心，这样它产生的效果远远比单独的宣传更加有效和震撼力。另外也在探索一些新的方法，让检测艾滋病变得方便可及，使得能够快速短时间获得结果的检测试剂能够更方便的获得。你没有感染你可以排除感染，如果你有感染，你早期发现可以及时获得治疗，对于控制艾滋病都是非常重要的。”

 进一步加强学校艾滋病防控力度的一个重要原因，是近年来中国青年学生艾滋病疫情上升趋势明显。国家卫计委疾控局局长于竞进在今年4月卫计委的例行发布会上公布了最新感染艾滋病的青年学生人数，引发了社会对青年学生感染状况的担忧：“2008年报告的（感染艾滋病的）青年学生数是482例，占15－24岁青年感染者比例为5.77％，到2014年，青年学生（感染者）占青年艾滋病人数中，比例是16.58％。”

 另一份数据统计显示，2013年，学生感染艾滋病人数过百的中国省份仅为5个，而到2014年，这一数据超过了10个。

 从传播途径看，数据显示，青年学生中男性同性性传播的比例由2008年的58.5％上升到2014的81.6％，增幅同样不小。中国疾控中心性病艾滋病预防控制中心主任吴尊友表示，男性学生的疫情蔓延已经成为中国艾滋病疫情防治面临的重大挑战，“男性（同性性传播比例）上升快主要是城市中男男同性恋（艾滋病）疫情（较高）导致的一个高水平，他接触的这些男男同性恋群体中，有的是学生，有的不是学生，所以学生和社会群体接触的时候，他们的感染就会增加。”

根据最新下发的这份文件，中国的疾病预防控制机构要在学校协助下，针对有男性同性性行为的学生开展行为干预工作，通过减低危害和同伴教育，降低感染艾滋病的风险，并且对于符合治疗标准的学生、艾滋病病人，医疗机构将提供规范化的治疗服务。

**卫生计生部门加强天津港“8·12”重大事故周边区域生活饮用水监测等工作**

近日，国家卫生计生委通过官方网站公布了2015年6月全国法定报告传染病疫情概况，6月1日零时至6月30日24时，全国（不含港澳台，下同）共报告法定报告传染病821811例，死亡1487人，其中艾滋病发病5089人，死亡1190人，发病人数自今年2月以来连续4个月上升。

今年2月至5月全国报告艾滋病发病人数分别为2294人、4238人、4299人和4401人，至6月达到5089人，比去年6月的4432人增加了14.8%。6月艾滋病报告死亡人数达到1190人，为今年以来死亡人数最高月份。此外，6月传染病疫情概况报告显示，甲类传染病霍乱报告发病3例，无死亡报告。乙类传染病中有22种传染病共报告发病318705例，死亡1456人。报告发病数居前5位病种依次为病毒性肝炎、肺结核、梅毒、细菌性和阿米巴性痢疾、猩红热。传染性非典型肺炎、脊髓灰质炎、人感染高致病性禽流感和白喉无发病、死亡病例报告。

**包虫病防治要纳入政府议事日程**

从国家卫生计生委网站获悉，近日，国家卫生计生委副主任王国强带队，到甘肃、青海、西藏开展包虫病防治调研。督察组与医疗卫生人员深入讨论包虫病防治工作面临的形势及下一步重点工作，并看望了包虫病患者。
 王国强指出，要将包虫病防治纳入地方各级党委、政府重要议事日程，切实加强组织领导。认真实施犬传染源控制措施，加强牛羊等家畜屠宰管理，实施安全饮水工程。做好“十二五”规划执行情况评估工作，尽快摸清部分地区包虫病疫情底数，同时启动“十三五”包虫病防治规划编制工作。广泛宣传、普及包虫病防治知识，提高群众防病意识。做好人群包虫病筛查工作，及早发现、报告、治疗患者，并建立专业化的包虫病防治队伍。
 督察组还对《国家职业病防治规划（2009-2015年）》实施情况进行了督察。王国强强调，要督促用人单位开展职业卫生基础建设，提高劳动者上岗前、在岗期间和离岗时职业健康检查率；督促依法落实各项工伤保险待遇、基本医疗保险相应待遇，维护劳动者职业健康权益。

**推进健康生活方式防控慢病**

8月20日第四届中国健康生活方式大会在京召开。专家们围绕“功能社区健康促进”的主题，为推进全民健康生活方式献智献策。

中国疾控中心主任王宇表示，导致中国疾病负担的前15位因素大都是与慢病相关的危险因素，其中包括四大行为危险因素——不健康饮食、吸烟、过度饮酒、缺乏锻 炼。中国防控慢病7条策略第一前就是“关口前移、深入推进全民健康生活方式”。全民健康生活方式行动于2007年启动，总目标就是提高行为能力，创造支持 性环境，提高综合素养，促进和谐发展。迄今为止，全民健康生活方式行动在慢性病防控中起到了重要作用。他呼吁社会各界关注职业人群健康，共同努力，携手应 对慢性病症的挑战，营造职业人群健康环境。

当前，慢性病已经成为世界各国面临的严峻挑战。今年发布的《2015年中国居民营养与慢 性病状况报告》显示，十年间中国居民高血压、糖心病等主要慢性病的患病和癌症的发病均呈上升趋势，全国居民慢性病死亡已经占到了总死亡人数的86.6%， 慢性病已经成为威胁中国居民生命安全最主要的原因。世界银行预测，如果中国不改变目前的防控现状，到2030年，中国将会有3177万卒中患者。哈佛大学 研究预测，2012年到2030年间，五种主要的慢性病，心脑血管病，癌症，慢性呼吸系统疾病，糖尿病和精神疾病，将会给中国带来约28万亿美元的损失。

本次健康生活大会的主题是“功能社区健康促进”。功能社区是指由学校、企业、机关等相同人群构成的社群，是劳动力人群聚集的主要场所。绝大部分人超过三分之一的时间是在这些社群度过的。将健康生活方式渗透到这些地方，成为落实全民健康生活方式的关键。

中国疾病预防控制中心主任王宇表示，要实现慢性病防控的全球目标，必须继续在改变不良生活方式上下大力气。在控烟、促进健康饮食，身体活动，减少食用有害酒精等方面做出更大努力。40%的癌症可以预防，30%的因癌症死亡可以避免，前提是基于一个健康的生活方式。

**中国人最缺4种营养素，身体缺营养素8大信号**

如何读懂身体给你的暗示？吃什么补充体内最缺乏的营养？《生命时报》采访多位权威营养专家，帮你对症下“药”。

受访专家

中国营养学会名誉理事长、著名营养学家、“膳食宝塔之父” 葛可佑

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长、中国营养学会秘书长 翟凤英

上海复旦大学附属华东医院主任营养师 陈霞飞

大连市中心医院营养科主任 王兴国

中国人最缺什么营养素

根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2015年)》显示：过去10年间，我国城乡居民粮谷类食物摄入量保持稳定。总蛋白质摄入量基本持平，优质蛋白质摄入量有所增加，豆类和奶类消费量依然偏低。

脂肪摄入量过多，平均膳食脂肪供能比超过30%。蔬菜、水果摄入量略有下降，钙、铁、维生素A、D等部分营养素缺乏依然存在。

1 缺钙

根据第三次全国营养大调查，中国人目前最缺乏的是钙。全国人均每天摄入量还不到400毫克，仅达到RDA（如果人体长期摄入某营养素不足，就会发生缺乏症的危险。当摄入量达到某一数值时，人们就没有发生缺乏症的危险。该数值称为RDA值。）要求的800毫克的49.2％。

因为缺钙而引起各类骨病屡见不鲜，比如骨质疏松、手足抽搐症、骨发育不全、佝偻病等。家庭日常的食物中，含钙较多的有牛奶、奶酪、鸡蛋、豆制品、海带、紫菜、虾皮、芝麻、山楂、海鱼、蔬菜等。

2 缺铁

目前我国居民每天摄入的铁量已达到RDA值，但由于其摄入的铁主要是来自于大米、坚果、黑叶蔬菜等植物中的非血红素铁，其利用率和吸收率较低，远远低于动物性食物中所含铁的吸收率。加之，我国居民习惯食用谷物，而谷物中含有浓度较高的植物酸，植物酸会明显抑制人体对铁的吸收。

所以，尽管我国居民摄入的铁量不低，但真正被人体吸收的铁却较少，并不能满足人体的需求，这使得我国居民存在着广泛的贫血现象，尤其是妇女、儿童和老人。人体缺铁时，可引发缺铁性贫血，出现食欲减退、烦躁、乏力、面色苍白、心悸、头晕等症状。

3 缺维生素A

全国人均每天摄入量为476微克（其中157微克为维生素A，319微克来自β－胡萝卜素的转化），仅为RDA要求的800微克的61.7％。维生素A的主要作用是维持暗光下的视觉功能以及维护上皮细胞组织的健康。维生素A缺乏的人有可能会出现一些皮肤干燥、粗糙，眼睛干涩、怕光的现象。

4 缺维生素D

暨南大学第一附属医院核医学科主任徐浩对中国大城市维生素D状况调查进行分析说，直接影响骨质状况的成分是钙与维生素D，而中国大城市人群(20岁以上)中，维生素D正常的人仅占0.67%，严重缺乏者达到21%。

维生素D是一种脂溶性维生素，它是调节钙代谢的三大激素之一，可以防治骨质疏松和儿童佝偻病，对骨骼健康非常重要。而且，现在越来越多的研究证实，它的作用还远不止这些。近年的研究证实，维生素D缺乏还与糖尿病、冠心病、高血压、脂肪肝、类风湿性关节炎、口腔疾病、多发性硬化症等常见慢性病有关。

身体难受，可能缺营养素

以下一些身体小信号，大家可以对照着检查一下。如果发现自己也有同样问题，一定要及时调整饮食，或按国家推荐标准吃些补充剂。三周后仍没有缓解，最好去医院检查一下。

眼睛干涩、充血，容易紧张

缺B族维生素 陈霞飞说，B族维生素是中国人最容易缺的维生素之一，尤其是维生素B2。英国皇家全科医师学会会员丹宁博士称：

 “B族维生素能调节眼窝内的液体总量，缺维B2时，眼睛表面的血管容易感染，导致眼睛干涩、结膜炎和红血丝。”王兴国告诉记者，其实维B2和所有皮肤黏膜方面的疾病都有关，比如口腔黏膜溃疡、牙龈红肿等。一旦出现这些症状，最好先补维B2，如果还不好，再考虑其他原因。此外，B族维生素有减压作用，还能增强人的注意力、改善认知能力。缺维B的人，常常容易紧张。

含维B食物：奶制品、肉类、肝脏。

每日推荐量：维B2——英国男性1.6毫克，女性1.2毫克；中国男性1.4毫克，女性1.2毫克。王兴国指出，很多食物都含维B2，但又没有一种特别丰富，所以可能缺乏时，最好吃补充剂。

肌肉痉挛、失眠 缺镁

厄休拉·阿伦斯表示，英国人普遍缺镁，因为他们的膳食多以快餐、汽水、薯片、饼干和细粮等低镁食物为主。大量食用奶制品等含钙量丰富的食品，也会降低体内镁含量。

翟凤英告诉记者，中国人缺镁并不是很严重，可能和我们吃较多杂食有关。不过，常吃快餐和薯片的年轻人要多加小心。镁对于向肌肉传递信号的神经元至关重要，还能帮助身体产生更多褪黑素，调整人的睡眠规律。 因此，轻微缺镁会导致肌肉痉挛和失眠。不过，王兴国指出，可能英国人由缺镁导致的肌肉痉挛比较多，但对于中国人来说，它更多和缺钙有关。陈霞飞说，严重缺镁会引发心脏病和胃肠疾病。

含镁食物：玉米、全谷物食品、果脯、蘑菇和坚果。如果选择补充剂，要注意避免摄入奶制品和含钙丰富的食物。

每日推荐量：英国300毫克，中国350毫克。300毫克相当于9勺半玉米面、240克粗粮面条、11片全麦面包、20颗无花果、22颗小胡桃（镁的最佳坚果来源）。

尿道感染、伤口愈合时间长

缺维生素C 王兴国说，西方人吃肉多、蔬菜少，因此更容易缺维C；在中国，缺维C的多是饮食不规律的年轻人。研究表明，维C可减少尿道里有害细菌的数量，如果缺乏，容易发生尿道感染。

它对于胶原蛋白的构成、皮肤组织的强健和伤口愈合也非常重要，只要微量缺乏，很快就会出现擦伤增加、经常淤青、伤口愈合时间长等现象。陈霞飞还指出，严重的维C缺乏会导致坏血病。

含维C食物：柑橘类水果、西兰花、红色蔬菜（西红柿、红叶卷心菜等）。

每日推荐量：维C是水溶性维生素，身体不能储备，所以需每天补充。英国推荐量60毫克，中国100毫克。60毫克相当于2个猕猴桃、8.5勺番茄汁。多补维C不会对身体造成伤害，因为多余的会通过尿液排出体外。

手脚冰凉 缺硒

硒可以调节甲状腺功能，而甲状腺分泌激素，掌控身体的新陈代谢和血液循环。轻微缺硒的人血液循环不好，会觉得手脚冰凉；严重缺硒则导致免疫力低下、视力减退、易患心血管疾病和肿瘤。硒有一定的解毒作用，能和体内重金属结合，减少它们的危害。

含硒食物：最好的是贝类海鲜等，其硒含量比较稳定。

每日推荐量：英国男性75微克，女性60微克；中国50微克。英国推荐量相当于1.5个金枪鱼三明治、175克鳕鱼。

皮肤干燥粗糙 缺维生素A

陈霞飞指出，大多数人都是轻微缺少维A，真正严重缺乏的人很少。维A以保持皮肤的柔软、弹性著称，皮肤干燥、粗糙，暗光下视力差，小孩反复呼吸道感染都与它有很大关系。

含维A食物：猪肝、鸡蛋、奶制品、红色和橙色果蔬。

每日推荐量：英国0.8毫克，中国800国际单位。相当于100克黄油、2根胡萝卜、3/4个红辣椒和3块哈密瓜。

经前期紧张 缺锌

王兴国说，中国人缺铁和锌比西方人更严重，和我们吃海产品、肉相对少有关。美国研究发现，女性在月经来临前的13天内，体内锌含量非常低，导致黄体酮和内啡肽分泌不足，因此心情非常紧张焦虑、痛感也会增强。“严重缺锌会影响前列腺健康，或导致孩子偏食、有吃土等异食癖。”陈霞飞说。

含锌食物：贝类、肉类、腰果、粗杂粮。

每日推荐量：英国15毫克，中国男性15毫克，女性11.5毫克。相当于3只牡蛎、2只螃蟹、272克牛肉。

疲劳、嗜睡 缺铁

血液中运输氧气的血红蛋白的重要成分就是铁元素。阿伦斯说，稍微缺铁会让人疲劳、嗜睡，觉得死气沉沉、没精打采，严重的话会引起缺铁性贫血。王兴国认为，中国人缺铁更严重，这和我们多从植物中吸收铁有关，菠菜中含铁多，但吸收率只有1%，远不如吃瘦肉补充的铁好吸收。

含铁食物：红肉是最佳来源，其次是蛋黄和果脯。维C有助铁吸收，但茶叶里的单宁酸阻碍铁吸收。

每日推荐量：英国14毫克，中国男性15毫克，女性20毫克。14毫克相当于360克粗粮面条、51个杏脯、2个煮鸡蛋。

手脚麻痹 缺钾

陈霞飞告诉记者，爱吃咸、爱出汗、常喝酒吸烟的人，体内的钾都容易流失。钾会影响神经传导，轻微缺乏让人觉得手脚麻痹、无力，严重了会影响心脏健康。 含钾食物：杏仁、花生、扁豆、芦笋。

每日推荐量：英国3500毫克，中国2000毫克。3500毫克相当于8.75根香蕉、31颗杏脯、7个烤西红柿（烘烤减少西红柿水分，增加钾元素密度）。