

中秋出行集中 交管部门发出提醒

新华社北京9月12日电(记者 任沁沁)中秋节假期即将来临,群众探亲访友、自驾旅游等出行集中,道路交通安全风险加大。公安部交管局12日发出交通安全提醒。

公安部交管局研判,2024年中秋假期,群众自驾探亲、旅游出行集中,超速行驶、疲劳驾驶、强超强会等违法多发;部分国省干道和高速公路车多拥堵,客货车混行,加剧事故风险。聚餐饮酒活动集中,酒驾醉驾易发多发,近年中秋假期酒驾醉驾肇事事故较多,其中夜间酒驾醉驾肇事死亡占比超过八成。节假日客货运输需求高涨,大量客货车多拉快跑,疲劳驾驶、超载超员等隐患突出,群死群伤事故风险凸显。农村地区赶集庙会、走亲访友、集体务工务农活动频繁,面包车超员、摩托车无证酒驾以及三(四)轮车、拖拉机违法载人、人货混装等严重违法肇事概率增大。

公安部交管局提示广大驾驶人 and 节假日出行群众,假期出行应提前做好规划,及时了解路况信息和安全提示,合理安排出行时间和方式,错峰出行。驾车出行时,切勿疲劳驾驶、超速行驶、强超强会,杜绝无证驾驶,注意夜间行车安全;聚餐聚会多,切勿酒后驾驶;驾乘汽车务必全程系好安全带,骑乘摩托车、电动自行车要戴好安全头盔;遇雨雾天气,要减速慢行。高速公路行车,要保持安全车距,遵守规定车速,切勿随意穿插、占用应急车道;切勿在出口处急变道、急刹车或倒车;发生交通事故,牢记“车靠边、人撤离、即报警”,避免发生二次事故。驾车行经农村地区,要注意观察道路两侧情况,提前做好避让准备;切勿在弯坡路段超速行驶、变道超车。乘坐公共交通工具出行,要到正规客运站场,切勿乘坐私揽客源、无营运资质等非法营运客车和超员车辆,更不要搭乘轻型货车、三轮车、拖拉机等非载客车辆。

预防出生缺陷 如何更好守护生命起点健康?

9月12日是预防出生缺陷日。什么是出生缺陷?如何更好地防治出生缺陷?

出生缺陷风险有多高?

二胎孕妈妈刘欣(化名)在某医院做无创DNA检测,检测结果提示唐氏综合征高风险。在北京医院妇产科主任医师王少为的建议下,刘欣接受了羊水诊断,胎儿被确诊为“唐氏儿”,属于常见的一种出生缺陷。

出生缺陷是指婴儿出生前发生的身体结构、功能或代谢异常。临床上,出生缺陷除了与遗传因素有关外,也与环境因素有关。

近年来,随着我国出生缺陷防治

网络不断健全,孕前检查率、产前筛查率、新生儿遗传代谢病和听力障碍筛查率均大幅提高,部分出生缺陷患儿被及时识别并及时干预。

记者采访了解到,2012年我国估算的出生缺陷总发生率为5.6%。2022年首都医科大学附属北京妇产医院院长阴赓宏团队一项随访50万名孕妇的研究显示,出生缺陷发生率为2.5%至3.0%。

国家卫生健康委妇幼健康司司长

沈海屏介绍,与5年前相比,全国因出生缺陷导致的婴儿死亡率,5岁以下儿童死亡率均降低30%以上。神经管缺陷、唐氏综合征等严重致残出生缺陷发生率降低23%。

不过,专家提醒,由于我国女性平均生育年龄延后,出生缺陷发生风险仍不容忽视。先天性心脏病、泌尿系统和生殖器官畸形、染色体异常等出生缺陷的发病率仍然不低,部分患儿因治疗不及时“小病拖成大病”。

早期筛查怎么做?

及早的筛查和诊断对于预防和管理出生缺陷至关重要。目前,全国婚前检查机构、孕前检查机构已超过3000家,产前筛查机构超过4000家,产前诊断机构超过500家,新生儿疾病筛查中心259家,所有区县均设置新生儿遗传代谢病筛查采血机构。

多位妇产科专家表示,抽取孕产妇外周血,应用血清学方法对胎儿进行筛查,是避免缺陷患儿出生的重要途径之一。不同地区可因地制宜确立本地区的单基因遗传病筛查病种。同时,要重视相关健康教育、优生检查和咨询指导。

随着科技发展,基因检测也越来

越常见。记者近日在甘肃省妇幼保健院(甘肃省中心医院)看到,技术人员正在进行二代基因测序。

“通过基因检测,可提醒孕妇在怀孕前后避免胎儿发生出生缺陷;孩子出生后,基因检测还可以诊断孩子是否有遗传病,明确相应治疗方案。”甘肃省妇幼保健院(甘肃省中心医院)院长刘健说,新生儿期通过遗传代谢筛查及基因检测,进行早筛查、早诊断,可减少出生缺陷所致婴幼儿死亡及先天残疾。

无创DNA、携带者筛查、全外显子基因检测……越来越多必查项目以外的产前检查进入孕产妇的视野。基因筛查是否越多越好?

广西壮族自治区妇幼保健院产科主任医师孔琳表示,一些孕产妇,尤其是高龄和初次怀孕的孕产妇,希望通过更多、更细的检查来确保孩子出生时“零缺陷”。但检查并非越多越安全,特定的基因筛查项目适用于有一定指征的人群。比如,父母双方或其中一方家族成员有遗传病史的,会建议做全外显子基因检测。

近年来,不断进步的筛查和诊疗技术也让部分“缺陷宝宝”成为不幸中的“幸运儿”。专家介绍,比如,先天性食道闭锁经过早发现、早治疗,手术治愈率能达98%,对孩子以后的生活质量几乎没有太大影响。

多吃锌和铁减少耳鸣

耳鸣是一种临床症状,可由多种原因引起,在中老年人中更是概率不低。近期,澳大利亚麦考瑞大学和弗林德斯大学等研究小组在《营养学》杂志发表的一项纵向研究表明,饮食中的锌和铁与耳鸣发生率显著相关,摄入量减少,耳鸣风险明显上升。

研究小组以2012年年龄≥50岁无耳鸣的中老年人为对象,采用经过验证的半定量食物频率问卷,调查和确定饮食中矿物质的摄入量,并进行分组以及10年的追踪,分析矿物质摄入量与耳鸣发生风险之间的关系。

结果显示,与锌摄入量最高组相比,摄入量最低组耳鸣风险显著增加44%;与铁摄入量最高组相比,摄入量最低组耳鸣风险显著增加35%。研究发现,锌和铁摄入量越高,耳鸣风险越低。

研究人员认为,采取含有多种矿物质的健康饮食,增加锌和铁的摄入量,特别是中老年人,可以很好地预防耳鸣。

据《中国妇女报》

三道“防线”预防出生缺陷

为预防出生缺陷,我国努力设置三道“防线”——

一级预防把好婚前、孕前关口,通过健康教育、婚前保健、孕前健康检查等服务,让出生缺陷尽可能不发生。

二级预防通过提供全方位孕产期保健服务,加强产前筛查、产前诊断和知情干预,进一步减少严重致残致残出生缺陷。

三级预防是在出生后尽早对新生儿进行疾病筛查,通过早筛查、早诊断、早干预和早康复,尽可能减少出生缺陷导致的婴幼儿死亡和先天残疾。

根据《出生缺陷防治能力提升计划(2023—2027年)》,未来将进一步强化筛查诊断机构建设,加强专业人才培养,推进筛诊治一体化服务,促进出生缺陷疾病早诊早治,有效减少儿童先天残疾,全面保障儿童健康。

作为出生缺陷三级预防的补充和延伸,近年来,中国出生缺陷干预救助基金会开展了一系列出生缺陷救助项目。自2014年起,中央专项彩票公益金支持出生缺陷干预救助项目实施,在财政部和国家卫生健康委的指导下,项目累计完成出生缺陷检测超

310万例,救助出生缺陷患儿超8.1万人次。

专家提倡女性适龄生育,有生育二孩、三孩意愿的女性,特别需要注意生育年龄和生育间隔。此外,准备生育宝宝的夫妻要主动接受婚前医学检查,科学备孕,提前3至6个月接受孕前优生健康检查,评估高危因素,接受优生咨询指导。针对自身存在的风险因素采取防控措施。同时,要戒烟戒酒,适量运动,改变不良生活习惯。

据新华社

