

# “你我共同努力，终结结核流行！”

——记重庆市结核病防治知识传播优秀志愿者何小清

本报记者 熊璇文/图

在文峰街道11个社区、2个村的大街小巷、村庄院坝，时常看到一名志愿者拿着厚厚一叠结核病防治知识宣传折页，耐心细致地向群众宣讲结核病防治知识。她就是获得了2023年度重庆市结核病防治知识传播优秀志愿者称号、文峰街道社区卫生服务中心医务人员何小清。

在何小清的大力宣传下，群众增强了关于结核病防治的意识；在她的影响感染下，亲朋好友自觉加入到志愿服务中，营造出“你我共同努力，终结结核流行”的良好社会氛围。

## 主动请缨成为志愿者

“自从加入到百千万结核病防治知识传播活动志愿者队伍中，就深感自己肩上的担子更重了。但是看着结核病患者恢复健康，我又觉得自己的辛苦付出都是值得的。”何小清说，家人也非常支持她的选择，让她一门心思做好结核病防治知识的宣传工作。

2022年，何小清在文峰街道社区卫生服务中心公共卫生科负责老年人健康管理工作，需要对辖区1.4万名老年人逐一建立详实的健康档案、定期开展健康体检、中医药指导以及健康教育等。2023年3月，工作任务繁重的何小清，又义无反顾加入到百千万结核病防治知识传播活动志愿者队伍中。

为了全面了解、读懂吃透结核病防治知识，何小清自掏腰包购买了关于结核病防治知识的书籍，仔细阅读、认真记、专心背，同时还通过手机、电脑等工具，全面学习了解什么是结核病、结核病传播途径、结核病防治方法、结核病症状、结核病全程规范治疗方法以及国家最新政策等知识。她还将一些重点、难点问题摘抄下来，制作成“口袋书”，从不离身。

“在她的影响下，我们一家人都掌握了结核病防治知识，并将这些知识又宣传给了身边的亲戚朋友，平时也养成了良好的生活卫生习惯，从自身做起力争早日消除结核病危害。”何小清的婆婆周继珍说。



何小清（右）向群众宣传结核病防治知识。

## 宣传结核病防治知识

“肺结核就是我们俗称的痲病，由结核杆菌引起，它侵害人体肺部，在乙类传染病中发病和死亡人数排在第2位。得了结核病，如发现不及时，治疗不彻底，会对健康造成严重危害，甚至引起呼吸衰竭和死亡。但是也不要害怕，结核病是可防可治，甚至可以治愈的。”11月8日，何小清利用午休时间，拿着由区疾病预防控制中心制作的结核病防治知识宣传手册，来到文峰街道社区卫生服务中心对的一家超市，向商家和顾客宣传结核病防治知识。

为了消除群众的顾虑，何小清每次出去宣传结核病防治知识，都要穿上印有“百千万志愿者”字样的蓝色马甲，向群众表明自己是结核病防治知识传播活动志愿者的身份。

“虽然有时会被个别群众误解、嫌弃，但是更多的群众还是愿意听我讲解结核病防治知识。”何小清说，由于她天天到处宣传结核病防治知识，群众给她取了个雅号“防痲人”，她也乐享这个称呼。

每当给老年人做健康体检、健康指导和健康教育时，何小清总是不失时机向老年人宣传结核病防治知识，进一步增强了老年人预防结核病的意识。每次到结核病患者家中走访，她总是耐心细致地为患者及家属讲解结核病防治方法、用药指导以及卫生习惯等，并再三强调患者家属做好隔离，保持安全距离。

“亲戚朋友都对我避而远之，小何却对我亲密无间，不是打电话关心我，就是到家里来指导我用药，让我特别感动。”文峰街道三和社区结核病患者王婆婆说，正因为有小何的关心、关爱，让她有了如今良好的心态、愉悦的心情，提振了她治疗结核病的精神。

## 群众自我防护意识强

“结核病可防可治，只要按医生要求进行规范治疗，绝大多数结核病患者是可以治愈的。只有自己恢复了健康，才可以保护家人。”何小清每次宣传都铿锵有力。

防大于治。为了从源头遏制预防结核病的发生，身为医务人员的何小清，利用自己的专业知识，从改

变群众的生活、卫生、饮食习惯做起，用群众喜欢听的、乐意看的小视频，宣传结核病防治方法。充分利用资源库中的音频、视频资料，在媒介上大力宣传、广泛传播结核病防治知识。利用“全民健康生活方式月、老年健康宣传周、世界防治结核病日”等大型宣传活动，宣传、发放、讲解结核病防治知识，并通过LED大屏幕向广大群众直观展示结核病的危害，激励大家携手并肩、积极行动，共同构建人类卫生健康共同体，尽早迎来终结结核流行、自由健康呼吸的那一天。

自2023年3月成为百千万结核病防治知识传播活动志愿者以来，何小清张贴宣传标语50张，发放宣传折页9000余份，接受群众咨询900余人次，让结核病防治知识在文峰街道家喻户晓，为保障广大群众的身体健康和生命安全作出了积极贡献。

“何小清宣传结核病防治知识非常及时到位，不但改变了我们一家的卫生习惯，更增强了我们自我防护的意识，降低了结核病的发病和传播。”文峰街道高市村村民吴大爷说。

零容忍，不良商家们都受到了应得的惩罚。

如今，超市内打着“零添加”牌号的食品比比皆是，而专家表示：“写了‘零添加’并不意味着更健康、更安全。”即使真的没有添加剂，比如食品中少了防腐剂，那么将更容易发生腐坏，从而给人们的健康带来风险。有些一次不能吃完的食物，如果其本身的成分不能够抑制微生物的生长，则保证其安全的必要措施便是添加防腐剂。因此，我们要试着改变固有观念，“零添加”不一定就是最好的。

## 三、“无糖”“无油”“0脂”“0卡”的真相

值得一提的是，我们常说的“无糖”“无油”“0脂”“0卡”也并非其字面意思。真正严格意义上能够被称为“0糖0卡0脂肪”的饮料，只有白开水。“无糖”大都指的是不含蔗糖，但可以用其他甜味物质如木糖醇来代替，而根据我国食品标准规定，在食品中含有的糖低于某个值时，便可以认为是无糖。因此，“无糖”食品并非完全不含糖分。即使不含蔗糖，如果食品本身含有淀粉，也会造成血糖升高，糖尿病或高血糖患者更要仔细分辨。此外，所谓的“0脂”食品，就算不含脂肪，其中也可能含有大量的碳水化合物，这样的食品被人体吸收后，仍然会转化为脂肪。事实上，卡路里（能量）、糖、脂肪等都是维持人体机能重要的一部分，对于健康生活来说，适量的摄入是极其重要的，一味地为了减肥而追求“0糖0卡0脂肪”，不仅起不到良好的减肥效果，反而会影响我们的身体健康。

（区科协供稿）

## 健康开州

### 我区举办常见病的影像诊断学术讲座

本报讯（记者 顾小慎 见习记者 陆荣坤 谭耀）11月13日，区卫生健康委邀请山东省潍坊市益都中心医院专家在区第三人民医院举办了常见病的影像诊断学术讲座。

讲座上，山东省潍坊市益都中心医院专家对胸部、腹部、腰骶、出血性疾病、颅脑损伤等常见疾病的影像表现进行了深入浅出地讲解。讲座结束后，山东省潍坊市益都中心医院与区第三人民医院召开了鲁渝

卫生健康协作座谈会，双方就下一步的合作方式、合作内容、服务管理、保密事项、违约责任等医学影像报告远程诊断会诊技术服务事宜进行了商讨讨论，并签订了《远程影像会诊技术服务协议》。

区卫生健康委有关负责人表示，下一步，将继续聚焦鲁渝卫生健康协作，充分利用双方优质医疗资源，提升我区医疗卫生服务水平，共同书写鲁渝卫生健康协作新篇章。

### 我区开展防治糖尿病健康知识宣传活动

本报讯（记者 陈杰 见习记者 梅浩）11月14日是第17个“联合国糖尿病日”，今年的主题是“了解风险，了解应对”。当日上午，我区在凤凰广场开展了防治糖尿病健康知识宣传活动。

活动通过为市民提供专家答疑、义诊咨询、免费测量血压血糖、糖尿病眼底筛查等服务，给予市民医疗保健、生活起居等方面注意事项的指导；并发放了糖尿病防治宣传资料，

用通俗易懂的语言向市民讲解了糖尿病的危害、如何预防糖尿病及糖尿病并发症等相关知识，提高市民对糖尿病的防护意识。

医生提醒广大市民，要想预防糖尿病，需要经常运动，运动能够提高人体内分泌系统功能，增强机体的抵抗能力；要控制饮食，多吃蔬菜水果、高膳食纤维食物，少吃高热量食物；要控制体重和血压，定期测量血糖。

### 汉丰街道开展防控糖尿病义诊活动

本报讯（记者 孙玉洁）11月14日，汉丰街道凤凰社区新时代文明实践站联合区疾控中心开展了防控糖尿病义诊活动，增强辖区居民对糖尿病的认识，强化个人健康意识和责任，提高全民健康素养。

活动中，工作人员通过发放宣传单，开展健康咨询、免费测空腹血糖、血压等方式，向居民讲解了糖尿病给家庭和个人带来的负担和危害，指导部分糖尿病患者合理使用降糖药物、科学运动与饮食等。

### 正安街道开展防治糖尿病健康知识

本报讯（通讯员 郑易）11月14日，正安街道社区卫生服务中心在正安街道紫薇社区广场开展了防治糖尿病健康知识宣传活动，提高居民对糖尿病的认识，增强大家对糖尿病病的防控意识和健康素养水平。

活动现场，工作人员耐心细致地为居民讲解了如何预防糖尿病、糖尿病的临床表现以及运动和饮食疗法等有关知识，发放糖尿病防治宣传资料200余份，免费测量血糖、血压150人次。

### 中和镇开展动物布病检测

本报讯（记者 程超 通讯员 祁春燕）11月10日，中和镇组织畜牧技术人员对辖区22户养殖户养殖的牛羊进行动物布病检测。

检测现场，技术人员对养殖户养殖的牛羊进行了随机采样，用于检测是否存在布病，并向养殖户讲授疫病防范要

点，指导初期鉴别方法和隔离治疗手段。

据了解，动物布病指的是布鲁氏菌病，是由布鲁氏菌感染引起的一种传染病，主要症状包括发热、关节疼痛、淋巴结肿大、皮疹等。布病作为人畜共患症，传染性强，易病率较高，检测十分必要。

## 开州警苑

### 竹溪镇开展农村道路交通安全宣传活动

本报讯（记者 顾小慎）近日，竹溪镇白云村邀请区公安局交巡警支队民警开展了农村道路交通安全宣传活动，全面提升辖区群众交通安全意识、法治意识，预防和减少道路交通事故的发生。

活动中，民警生动详细讲解了常见的道路交通违法行为及其危害，

梳理了电动车、摩托车、三轮车、农用车等农村常用交通工具出行时应注意的安全事项，解读了交通安全法律法规，让群众在与民警面对面、近距离的交流中树立道路交通安全意识，养成文明出行的好习惯，营造了安全、畅通、有序的农村道路交通环境。

## 社保政策解读

### 你关心的养老保险补缴问题来了，个人能不能补缴历年养老保险费呢？

**城乡居民基本养老保险：**符合领取城乡居民基本养老保险基本养老金的缴费年限条件：一是参保人员从其户籍所在地城乡居民基本养老保险制度试点之年（开州是2010年10月）距其年满60周岁不足15年的，应逐年缴费，累计缴费年限可不满15年。未逐年缴费的，应补缴不足缴费。逐年缴费（含补缴）后可一次性缴费至15年。二是参保人员从其户籍所在地城乡居民基本养老保险制度试点之年（开州是2010年10月）距其年满60周岁超过15年（含15年）的，累计缴费年限应不少于15年。缴费年限不足15年的，应对未缴年度进行补缴至累计缴费年限达到15年及以上。总的说来，城乡居民养老保险应参未参的年度是允许补缴，补缴按未缴费年度对应的缴费

档次缴纳，补缴不享受政府补贴。参保人员年满60周岁并满足上述缴费年限条件，按月领取养老待遇。鼓励参保人员按年持续缴费，多缴多得，长缴多得。  
**企业职工基本养老保险：**根据渝人社发〔2021〕67号文件规定，“以个人身份参加我市企业职工基本养老保险的，应按时足额缴纳企业职工基本养老保险费，不得以事后追补缴费的方式增加缴费年限”。因此，个人参加企业职工基本养老保险人员是不能补缴历年养老保险费的，大家一定要按时足额缴费。参加企业职工基本养老保险的人员，达到法定退休年龄时累计缴费满15年的，按月领取基本养老金。鼓励参保人员按月持续缴费，多数多得，长缴多得。（区社保中心供稿）

## 科学在身边

# “零添加”是否更健康？

民以食为天，对于正在长身体的学生们来说，食品的安全与健康更是重中之重。随着生活水平的提高，消费者对“吃”的标准也越来越高。可是近年来，食品添加剂含量超标的问题层出不穷，很多人到了谈添加剂色变的地步。一旦出现食品安全问题，添加剂往往成了“背锅侠”。于是乎，越来越多标注着“零添加”的食品映入人们眼帘。一直以来，许多消费者认为食品越是保持原汁原味、纯天然，就越安全健康。因此，越来越多的商家热衷于宣传“零添加”，大力推广自家“原汁原味”的食品。很多不良食品企业也以“零添加”为卖点，大肆提高产品售价。

然而，“零添加”真的更健康吗？那些被污名化的食品添加剂真的一无是处吗？“无糖”“无油”“0脂”“0卡”的真相到底是什么？让我们一起来一探究竟吧！

### 一、食品添加剂——“现代食品工业的灵魂”

何为食品添加剂？顾名思义，是指加入食品中的化学合成物质或天然物质。事实上，食品添加剂是五花八门的，它们的种类有很多，作用也各不相同，通常用于改善食品品质和色、香、味，以及满足防腐和加工工艺的需要。细心的人们应该会发现，在各类食品的包装上，都标有配料表，里面有着各种各样的生僻化学词汇，它们很多都属于食品添加剂。下面我们就来详细了解一下吧。

最常见的食品添加剂应该就是防腐剂了，它是用来防止食品腐败的。我们都知道，大部分食品如果在自然条件下放置一段时间就会变质，这是由于食品中的微生物如细

菌等在不断繁殖，而防腐剂可以抑制微生物的繁殖，从而延长食品的保质期。食品包装袋配料表上常见的苯甲酸钠、山梨酸钾等都属于防腐剂。食品添加剂中还有一类我们称之为着色剂，是专门用来改变食品的颜色，使其更容易让我们产生食欲。例如在一些果汁饮料中适当加入着色剂，可以让原本颜色暗淡的果汁变得更为鲜艳。胭脂红、柠檬黄等都属于着色剂。常见的食品添加剂还有制作面包、馒头等用的膨松剂，它可以在加工过程中产生二氧化碳，从而让食品具有疏松多孔的结构，这样吃起来便会觉得蓬松、大大增强口感。其实，添加剂的种类还远不止这些，有增强甜味的甜味剂，有用来添加营养成分的营养强化剂，还有用来使食品具有各种风味的香料等。正是因为食品中添加了这些食品添加剂，食物变得更加色香味俱全。

有专家表示：“食品添加剂是现代食品工业中研发最活跃、发展和提高最快的部分之一。食品添加剂是现代食品工业发展的产物，没有食品添加剂就没有现代食品工业，因此食品添加剂也被誉为‘现代食品工业的灵魂’。”

### 二、食品添加剂与违法添加物

的确，食品添加剂让我们的食品变得更加美味、更易保存。然而，健康问题依旧是我们最关心的。这么多添加剂会不会对我们的身体造成危害呢？是不是所谓“零添加”的食物就更健康呢？

说到“零添加”，也许有的人会想，是不是平时自己在家炒菜做饭是不是就能远离食品添加剂，做到

“零添加”了呢？答案其实是否定的。我们炒菜做饭使用的各种调料也不乏添加剂的身影，比如酱油含有焦糖色、山梨酸钾、苯甲酸钠等食品添加剂。此外，食盐中加的抗结剂、食用油中加入的抗氧化剂等都是食品添加剂。这就是为什么如今食用油放久了也没有怪味、食盐在夏天也不容易结块的原因。

那么回到我们刚才的问题，各种各样的添加剂会不会对我们的身体造成危害呢？其实，国家对于食品添加剂的使用范围和剂量有着严格、详细的标准，允许使用的食品添加剂都经过了科学、严格的安全性测试和评估，并有相关法律来规范生产者的行为。只要使用量达标，就不会对人体产生危害，反而有时候适量的食品添加剂，可以减少和消除食品制作过程中产生的有害物质。比如在腌制食物时，适量添加抗坏血酸，也就是我们俗称的维生素C，可以有效降低致癌物质亚硝酸盐的含量。再比如很多人爱吃的风干腌肉肉类、发酵类食物、豆制品，在制作过程中，它们容易产生能释放剧毒物质的肉毒杆菌，只要被少量就能使神经麻痹，进而引起呼吸衰竭，甚至造成死亡，因而这类食品在生产过程中，有专业技术人员负责控制添加剂的用法和用量，以减少有害物质的产生。在生产过程中和进入市场前，还会根据国家标准，对产品进行严格的质量检测，所以添加剂的含量问题我们大可放心。

然而，有些不良商家，不遵守法律规定，擅自将违法添加物当作食品添加剂使用；众所周知的三聚氰胺“毒奶粉”、动物饲料中添加“瘦肉精”、红心鸭蛋等食品中发现“苏丹红”等事件中，商家都是被利益所诱惑，从而走上了犯罪的道路。国家对于使用违法添加物一直以来都是