

春分到来,标志昼夜平分,是整个春季中的“C位”节气,也愿你永远站在你人生的“C位”。

我省将举办100场校园招聘 和100场就业指导进校园服务活动

助你“职”通未来

□记者 刘兵

本报讯 近日,省人力资源开发局(省就业局)对2024年“海南学子 就在海南”留才行动作出布局:2024年3月至2025年1月,将举办100场校园招聘和100场就业指导进校园服务活动。

据悉,留才行动将面向海南省2024-2025届高等院校、中等职业学校、技工院校毕业生以及有招聘需求的各类用人单位,从多方面开展服务。

持续宣讲海南自贸港就业与人才政

策,包括有关政策补贴标准、申请流程等,及时推送政策给补贴对象,由“人找政策”变为“政策找人”;加大对困难毕业生、往届未就业毕业生跟踪帮扶力度,坚持做到“一人一档、一人一策”。

开展形式多样的职业规划、求职技巧、面试培训等指导活动,组织职业指导专家、人力资源经理等走进学校,有针对性地送政策、送指导、送信息,引导毕业生树立正确的就业观、职业观、价值观;对有创业意愿的毕业生,引导其参加2024年海南创业服务活动,提供项目推介、创业指导、项目融资、跟踪扶持等创业服务。

此外,以海南自贸港第三届大学生职业生涯规划大赛暨首届全国大学生职业生涯规划大赛海南省选拔赛为契机,将深入开展“访企拓岗”“职场模拟”等活动,组织毕业生走进企业现场观摩、实地体验,为毕业生提供全景式、沉浸式职场体验,提高就业实践能力;试点开展“有技能、好就业”高校毕业生技能提升行动,为不少于2000名高校毕业生建立个性化技能提升档案,开展针对性技能培训,帮助其取得相关职业技能等级认定证书。

古人讲究“春祈秋报”,愿你所有的付出都有收获。

海口龙华区招中小学教师100名 事业编,3月25日-4月7日网上报名

□记者 苏钟

本报讯 记者昨日了解到,海口市龙华区教育局面向社会公开招聘财政预决算管理事业编制中小学教师100名。

3月25日8:00-4月7日17:00,报考人员登录 <http://e.hndfgj.com/i/yqyq-punv> 进行网上报名,逾期不受理。报名初

审期间,考生自行登录查看资格审查情况,资格审查未通过的,不能参加考试。报考人员应对提交的材料真实性负责,凡弄虚作假者,一经查实,取消考试资格。如聘用后查实弄虚作假的,立即取消聘用资格和办理相关解聘手续,三年内不得参加龙华区组织的各类教师招聘考试,并适时通报至有关教育部门,记入个人诚信档案。

少年,愿你向阳生长。

我省2024年体育单招文化考试 30日至31日举行

本报讯 记者近日从省考试局获悉,我省2024年运动训练、武术与民族传统体育专业招生文化考试定于3月30日至31日在海口举行。根据考试安排,我省考点设在省财税学校(海口市红城湖路62号),3月30日上午考试科目为语文,下午考数学;31日上午考政治,下午考英语。据了解,体育单招文化考试费用为152元。 记者 王小武

春的消息

不负春光不负己
上春山
赏春景
赴春约
春天也就到了
真正气象意义上的
将迎来春分节气
今日11时6分



妊娠合并甲状腺功能亢进患者 如何服用抗甲状腺药物?

目前治疗甲状腺功能亢进的药物是甲硫咪唑和丙硫氧嘧啶。在妊娠第6-10周是抗甲状腺药物导致出生缺陷的窗口期。丙硫氧嘧啶主要是头部颈部畸形和泌尿系统畸形、先天性索带畸形导致的肠旋转不良。甲硫咪唑主要是鼻后孔闭锁、食道闭锁、颜面畸形等。但甲硫咪唑在妊娠早期使用可能导致畸形的程度较丙硫氧嘧啶重,故推荐妊娠早期(前3个月)使用丙硫氧嘧啶。

用药建议:

1.妊娠早期临床甲亢无需治疗,但应密切监测其甲状腺功能。明显甲亢需进行抗甲状腺治疗:妊娠早期游离甲状腺素(FT4)和三碘甲状腺原氨酸(FT3)水平升高,促甲状腺激素(TSH)抑制,血清中可测得促甲状腺激素受体抗体(TRAb)。

2.正在服用甲硫咪唑(MMI)或丙硫氧嘧啶(PTU)的备孕妇女,如妊娠试验阳性,可暂停抗甲状腺药(ATD)并立即检测甲状腺功能和甲状腺自身抗体,根据临床表现和FT4水平决定是否用药。(1)停药后如FT4水平正常或接近正常,可继续停药,每1-2周做临床评估和TSH、FT4或总甲状腺素TT4、FT3检测。如FT4继续维持正常,妊娠中、晚期可每2-4周检测一次甲状腺功能。根据每次评估结果,决定

是否继续停药观察。(2)如停药后甲亢症状加重,FT4或TT4、FT3明显升高,建议继续使用ATD,妊娠早期首选PTU,MMI为二线选择。已使用MMI的女性如在妊娠早期需继续治疗,应尽快换为PTU(MMI和PTU的剂量转换比例为1:(10-20)。考虑到PTU的肝毒性,妊娠中、晚期不可改用MMI。多数妊娠期妇女,甲状腺功能不全的程度可随妊娠进展减轻,因此需减少剂量。某些情况下,在分娩前数周或数月可停药。

3.妊娠甲亢的控制指标首选血清FT4,控制目标是应用最小有效剂量的ATD使血清FT4/TT4接近或轻度高于参考范围上限。使用ATD的女性建议妊娠早期每1-2周检测一次TSH、FT4或TT4、FT3,妊娠中、晚期每2-4周检测一次,达目标值后每4-6周检测一次。正在使用ATD治疗的Graves病患者,妊娠早期应检测TRAb,如TRAb阴性,妊娠期间无需再检测,如TRAb升高,建议妊娠18-22周再次检测,如妊娠18-22周TRAb升高或开始使用ATD,妊娠晚期再次检测TRAb。

参考资料:妊娠和产后甲状腺疾病诊治指南(第2版);MCDEX合理用药信息支持系统(三亚中心医院(海南省第三人民医院)齐秀萍)

妊娠期糖尿病 饮食护理建议有哪些?



在女性的生命旅程中,怀孕无疑是最为特殊且美好的阶段。然而,在这个时期,有些孕妇可能会面临一种名为“妊娠期糖尿病”的挑战。这是一种暂时性的糖尿病状态,虽然大多数情况下会在孕期末后恢复正常,但若不进行有效管理,可能对母婴健康产生不利影响。因此,了解并实施适当的饮食护理建议至关重要。

- 1.保持均衡饮食:**保持营养均衡是控制血糖的基础。每天应摄取足够的蛋白质、碳水化合物和脂肪,并确保摄入足够的维生素和矿物质,以满足孕妇和胎儿的需求。
- 2.控制餐后血糖:**尽量避免吃高糖食物,并且要控制每餐的食物量,避免一次性吃得过多。同时,也要注意餐后的活动,如散步等可以帮助降低血糖。
- 3.分餐分食:**尽量避免三餐过饱,可以改为一天五六餐,每餐适量。这样可以帮助稳定血糖,避免血糖波动过大。
- 4.选择低GI食品:**低GI(血糖指数)食品能帮助控制血糖水平。例如,全麦面包、糙米、燕麦等都是低GI食品。
- 5.注意水分摄取:**保持充足的水分摄取可以帮助身体排除多余的葡萄糖。但

是,也需要注意不要一次喝太多水,以免影响胃部空间。

6.避免饮酒:酒精会影响胰岛素的分泌,从而影响血糖控制。因此,妊娠期间应避免饮酒。

7.适当运动:适当的运动也是控制血糖的有效手段。比如,每天进行半小时的散步、瑜伽或者游泳等低强度运动,不仅可以降低血糖,还可以提高身体的耐受力,为分娩做好准备。

8.定期检查:定期做血糖检查,以便及时调整治疗方案。

9.学习自我监测:学习如何使用血糖仪来监测自己的血糖水平,以便了解自己的饮食和生活方式是否有效。

10.寻求专业帮助:若您发现自己无法有效地管理血糖,或您对饮食或运动有任何疑问,都应寻求专业的医疗帮助。

总的来说,妊娠期糖尿病虽然是一种常见的并发症,但只要积极面对,通过合理的饮食和运动,完全可以有效地控制血糖,保证母婴的健康。希望每一个准妈妈都能拥有一个健康的孕期,顺利迎接新生命的到来。

(海口市中医医院 吴雪)

前列腺增生症:症状、诊断与微创治疗进展

前列腺增生症是中老年男性常见的泌尿系统疾病,主要表现为前列腺体积增大,导致排尿困难。本文将详细介绍前列腺增生症的症状、诊断方法以及近年来的微创治疗进展。

一、前列腺增生症的症状

- 1.尿频:**患者需要频繁地小便,尤其是晚上。
- 2.排尿困难:**开始排尿时有延迟感,排尿过程中流量减少,甚至出现中断现象。
- 3.尿急:**突然强烈地感觉到需要排尿,无法控制。
- 4.尿痛:**排尿时感到疼痛或灼热感。
- 5.尿不尽:**排尿后仍有尿液残留在膀胱

内,感觉未完全排空。

6.夜尿增多:夜间需要多次起床排尿。

二、前列腺增生症的诊断

- 1.临床症状:**医生会根据患者的临床表现和病史来初步判断是否为前列腺增生症。
- 2.直肠指诊:**通过直肠触诊前列腺,可以了解前列腺的大小、质地、硬度等情况。
- 3.血液检查:**血清前列腺特异性抗原检测可以帮助评估前列腺的健康状况。
- 4.影像学检查:**包括B超、CT、MRI等,可以清晰地观察前列腺的形态和大小。
- 5.尿流率测定:**测量尿流速度和总量,有

助于评估前列腺对尿道的压迫程度。

三、前列腺增生症的微创治疗进展

随着医学技术的发展,越来越多的微创治疗方法被应用于前列腺增生症的治疗,具有创伤小、恢复快、并发症少的优点。

- 1.经尿道前列腺电切术:**通过尿道插入电切镜,用电切环切除前列腺增生的部分,是最常用的微创手术方式之一。
- 2.经尿道钬激光前列腺剜除术:**使用钬激光进行前列腺组织的切割和取出,出血少,恢复快。
- 3.等离子体汽化切除术:**利用等离子体

能量汽化前列腺组织,操作简单,出血少。

4.膀胱颈口扩张术:在尿道内放置支架,以保持尿道通畅,适用于轻度前列腺增生患者。

5.微创经皮穿刺前列腺减容术:通过皮肤穿刺,将微波探头置入前列腺内部,利用微波产生的热量使前列腺组织萎缩。

总的来说,前列腺增生症是一种常见的男性疾病,通过早期发现、早期诊断和合理的治疗,可以有效改善患者的生活质量。随着微创技术的发展,前列腺增生症的治疗已经越来越安全、有效,为广大患者带来了福音。

(琼海市中医医院 林斯日)