



共创无烟文明环境 共享健康美好生活

我区开展“世界无烟日”主题宣传活动

本报讯(通讯员崔莹)近日,区委宣传部、区爱国卫生运动委员会办公室和区卫生健康委在首钢工学院举办了第32个“世界无烟日”主题宣传活动。区控烟领导小组成员单位代表、首钢工学院、首钢技师学院学生代表、社区居民500余人参加活动。

此次活动围绕“共创无烟文明环境,共享健康美好生活”主题展开。活动现场,与会领导为控烟工作共建院校代表授牌,为市级控烟先进单位、个人、戒烟之星颁发奖牌,区行业代表宣读控烟倡议,社区居民和控烟志愿者带来了精彩的舞蹈表演。

区卫生健康委有关领导表示,我区以全国卫生与健康大会精神为指导,遵循新时代卫生与健康工作方针,全面推进《“健康北京2030”规划纲要》任务的具体实施,并且紧紧围绕我区“全面深度转型、高端绿色发展”的

战略目标,以创建全国文明城区为总牵引,以提高居民健康水平为核心,以构建“大健康”体系为格局,以体制机制改革创新为动力,以普及健康生活、完善健康保障、优化健康服务、建设健康环境、发展健康产业为重点,将健康融入所有政策,多措并举,开展慢病管理、戒烟控烟、病媒防控等健康促进工作,为促进公共卫生服务和健康石景山建设不懈努力。

活动现场,首都医科大学教授、市控烟协会常务副会长、秘

书长崔小波教授为现场的学生代表授课。通过此次宣传活动,学生和居民朋友更加清楚地认识到烟草的危害,增强了自身健

康意识,进一步形成控烟的良好氛围,有力促进了全区控烟工作的开展,为共建无烟环境,共享健康生活打下了良好基础。



“五星级健康促进学校”接受市级验收

本报讯(通讯员刘力勇)近日,北京市红十字会志愿服务部、北京市疾控中心、中小学卫生保健所等部门相关人员组成的北京市级健康促进学校验收专家组来到北京市第九中学对我区五星级健康促进学校开展市级评定验收工作。区卫生健康委、红十字会、区教委、区疾控中心、区中小学卫生保健所等部门负责人陪同专家组对北京第九中学申报北京市五星级健康

促进学校工作进行了检查。

北京市第九中学主管领导向专家介绍介绍了九中创建北京市“五星级健康促进学校”的工作情况,强调九中始终贯彻“健康第一”的办学理念,把实施素质教育,关心学生的健康成长,作为学校工作的重点,紧紧围绕“关注健康、尊重个性、培养勇于负责、善于学习的现代公民”的育人目标,认真贯彻落实《学校卫生工作条例》《“健康北京

2030”规划》,扎扎实实地组织开展各项有益师生身心、推进学校发展的活动。

汇报结束后,专家组根据评定流程评审采取小组访谈、问卷调查、现场监测、检查资料等形式对学校工作进行了全方位的评定。经过细致的检查和访谈调查,评审小组组长、各专家组成员对学校创建健康促进学校星级校工作进行了反馈。专家组表示,北京市第九中学重视程

度高并能与艺术体育紧密结合,工作非常到位;学校校园环境整洁,各项环境指标达标,为学生提供了良好的学习和生活环境;学校红十字活动丰富,急救、急救知识培训到位;学校心理健康工作开展好,给专家组留下了深刻印象。

最后,北京市第九中学主管领导表示,今后将继续以五星级健康促进学校评审为契机,全面推进学校的各项工作。

我区持续开展“驻院式”综合监督执法



本报讯(通讯员谢卫芳 闫凤良)近日,区卫生计生监督所对辖区二级综合医院——石景山医院“驻院式”综合监督执法拉开帷幕。此次“驻院式”综合监督执法得到了市区两级领导的

高度重视,区卫生健康委、区卫生计生监督所相关领导及各专业专家参加了启动会。

“驻院式”综合监督执法是卫生行政部门对国务院全面推开“双随机、一公开”监管改革重

要精神的贯彻落实,依据《北京市卫生和计划生育委员会关于推进简政放权放管结合优化服务改革工作的实施意见》(京卫发〔2017〕1号)的要求,北京市卫健委已在全国率先推出“驻院式”监督模式,2017、2018年相继两年对全市16家三级医院开展了“驻院式”监督。

为全面深入了解驻院式监督在医疗机构监督中的具体运用模式,在市级未对我区三级医疗机构接受驻院式监督之前,2018年,区卫生计生监督所按照驻院式监督流程对委属的3家二级医疗机构实施具体探索和大胆尝试,收到良好效果。2019年,继续将“驻院式”监督模式向纵深推进,在一级及除去年已开展“驻院式”监督的二级医疗机构内开展此项工作。目前已完成了1家一级民营医院的驻院式监督,还有8家一级、4家二级待开展。

此次对石景山医院的“驻院

式”综合监督,区卫生计生监督所结合该院开展的诊疗科目,精心制作工作方案,采取医院自查自纠、非现场考核、驻院式现场检查、检查结果反馈与处置四个环节,层层递进。目前已进入现场检查环节。

区卫生计生监督所针对各专业聘请了市区两级专家,通过专业质控和卫生监督有效结合,达到以下目的,一是促进医疗机构依法办院,增强医疗机构的法律意识和自查意识,提高医务人员的依法执业的能力;二是锻炼卫生执法队伍,提高卫生监督执法能力和卫生执法水平;三是为人民群众筑牢健康防线。



国家双随机监督抽检进学校

本报讯(通讯员翟义敏)近日,区卫生计生监督所对9所中小学校开展了国家双随机监督抽检工作。

本次监督检查主要包括学校教学及生活环境监测、传染病和常见病防控各项措施落实情况、学生生活饮用水、学生健康体检、学校医疗(保健)机构设置及卫生(保健)人员配比情况、学校控烟情况,纳入卫生监督协管情况等内容。现场由检测机构对学校的教学和生活环境,包括课桌椅、采光、照明及教室和学生宿舍人均面积进行检测,以及对部分学校及托幼机构饮水设备出水口进行采样检测。

针对现场检查中发现的问题,卫生监督员下达卫生监督意见书,对学校提出要求,学校教学、生活环境应符合相关卫生标准要求;要做好各项传染病防控措施落实工作;要做好各项生活饮用水卫生管理工作;按照在册学生人数配备卫生保健人员;要做好控烟卫生管理工作。

今后,区卫生计生监督所将加强与区教育部门的配合,以促进学校卫生工作的规范化,强化学校的卫生法律意识,为广大师生创造更加卫生健康的学习生活环境。

——健康知识——

端午节
吃粽子要注意

糯米作为粽子的主料,中医认为糯米可以健脾养胃,起到滋补作用。但糯米也不能多吃。

1.粽子别多吃

老人、儿童和胃肠道疾病患者不宜过量进食粽子,否则容易引起消化不良、腹胀、腹痛、腹泻等症状。咸肉粽子所含的脂肪较高,比较油腻,心血管疾病患者应当少吃。甜粽子中的红枣、豆沙等含糖量高,有些人吃粽子的时候还会蘸糖,糖尿病患者也要谨慎食用。

粽子的热量与大小和配料有关,一般一个肉粽的热量相当于一碗半至两碗米饭,超重肥胖人群或正在控制体重的人群也要适量食用。

2.粽子健康吃

制作粽子时,可以配以杂粮米、红豆、山药、红薯等,可以增加膳食纤维含量,减少胃肠负担。肉粽子要控制加入的肉类配料,尽量选用瘦肉或鸡肉。

吃粽子时可以选择个头小一点的,每次少吃一点。由于粽子提供的营养物质单一,可以搭配清淡的蔬菜、水果等食物,补充膳食纤维。粽子也不适宜被当作早餐或夜宵食用,最好在两餐之间适量食用。睡前两小时就不要再吃粽子了。

粽子的存放也应注意,冷藏最好不要超过3天,冷冻不要超过两星期,冷冻过的粽子一定要煮熟后再食用。

(来源:北京市疾病预防控制中心)

