



我区扎实推进老龄健康工作

本报讯(通讯员阮梦)为扎实推进老年健康工作,着力构建老龄健康服务体系,推进医养融合发展,近日,区卫生健康委组织召开了2019年老龄健康工作部署会,相关科室负责人、医院主管院长、社区卫生服务中心(站)负责人、养老机构内设医疗机构负责人参加了会议。

会上,介绍了我区人口老龄化情况及老龄工作部门职

责调整情况,部署了《石景山区贯彻落实<北京市卫生健康委关于印发2019年老龄健康工作要点的通知>的实施方案》,对要点逐条进行分析解读。会上还部署了2019年老年友善医院创建工作,鼓励各二三级医院积极开展创建工作。

区卫生健康委主管领导对老龄健康工作提出了要求:一

是强化责任意识。把积极应对人口老龄化与深化医改结合起来,形成齐抓共管的合力,全面加强新时代老龄工作。二是强化工作落实。老龄健康工作涉及多领域、多部门,各相关部门在抓好牵头任务的同时要积极配合完成协作任务,贯彻大卫生大健康理念,推动医养资源融合贯通。三是强化督导检查。对照我

区的任务分解表,医疗机构要定期组织自查,牵头科室部门要及时掌握工作进度,进行督导检查,确保各项任务按时保质完成。四是强化宣传引导。老龄健康工作是弘扬社会主义核心价值观的有力载体,要积极利用电视、报刊、网络等平台,结合第二届“中国医师节”广泛宣传老龄健康服务典型事例。

我区开展肠道门诊检查

本报讯(通讯员闫凤良)近日,区卫生计生监督所对4家医疗机构开设的肠道门诊进行专项监督检查。

检查以查看资料和现场检查方式进行。检查发现,医疗机构肠道门诊均正常开诊,肠道门诊的设置、功能区域的划分均符合要求,诊疗、抢救设备到位,专区、专室均能做到“四固定、六分开”,各项制度完善,门诊登记项目齐全、规范,严格执行传染病疫情报告制度,环境和物品的消毒记录完整,产生的垃圾均能按医疗废物处理。同时针对存在问题,卫生监督员下达了卫生监督意见书,要求相关单位高度重视肠道门诊工作,并针对存在的问题及时整改。

通过专项监督检查,进一步加强了相关医疗机构对肠道传染病防治工作的认识,完善各项制度,落实相关措施,切实提高肠道门诊的工作质量,保障广大人民群众的身体健

自备井专项检查 保障用水安全



近日,区卫生计生监督所对自备井水源供水单位进行专项检查。此次检查是对供水卫生状况和安全隐患进行梳理排查,提醒各供水责任单位加强巡查,防止雨水倒灌自备井,加强饮水消毒,保证供水安全。
郑梦琪

联合演练培训 提升卫生应急能力

本报讯(通讯员吴劲)近日,区卫生健康委和区疾控中心联合举办了卫生应急演练理论与实践专题培训,30余家医疗卫生机构应急管理人员参加了培训。

培训会首先对应急演练的重要性进行了强调,要求各单位结合自身实际,提高应急演练水平。培训邀请中国疾病预防控制中心卫生应急作业中心副主任丁凡副研究员授课,他从演练的相关概念、基本类型、规划与设计、演练的实施和总结评估做了系统的阐释,最后通过桌面演练的实例,使大家更直观的了解演练的实施步骤。

此次培训对指导各医疗机构进行科学、规范的演练设计、实施和评估,推动我区卫生应急能力逐步提升奠定了坚实的基础。

精准培训 提升协管人员能力

本报讯(通讯员肖卉)日前,区卫生计生监督所对10家社区卫生服务中心的在职和新人协管员进行培训。培训内容包含:监督所主管领导对全区上半年协管工作进行总结并部署下半年重点工作;对上半年协管绩效考核结果进行反馈和工作指导;协管廉政教育;各专业巡查要点及法规培训;消毒产品法规培训;快检仪器试剂使用培训;新人协管员培训和闭卷考试。

本次培训贯彻“为基层减负”精神,摒弃填鸭式的授课方法,采用集体培训和动手实践相结合的培训模式。此次培训,有助解决协管员法规知识储备不足、巡查技巧缺失、快速检测能力弱等问题,提升协管的巡查力和违法线索的有效率,保障居民公共卫生安全。



中暑如何自救?

根据症状的轻重,高温中暑分轻症中暑和重症中暑。轻症中暑表现为头晕、头痛、面色潮红、口渴、大量出汗、全身乏力、心悸、脉搏快速、注意力不集中、动作不协调等。重症中暑包括热痉挛、热衰竭和热射病。重症中暑可以表现为这5种类型的混合型。

1. 热疹

又称痱子,是一种在炎热、潮湿的天气里大量出汗而引起的皮肤刺激。可发生于任何年龄,但常见于少年儿童。这种皮疹在肌肤凉爽后不久可自行消失。

怎样识别:痱子看起来像一个红色的丘疹或小水疱群。常出现在脖子、上胸部、腹股沟、乳房下和肘折处。

怎样处理:热疹最好的处理方法是提供一个凉爽、湿度小的环境。保持患处干燥。使用痱子粉可以让感觉好一些。

2. 晒伤

晒伤引起的不适通常很轻微,一般一周以后可自行缓解。严重的晒伤需要到医院进行医治。

怎样识别:皮肤变红,可以感到疼痛,暴晒后温度异常升高。

怎样处理:如果未满1周岁或出现发热、水泡或严重疼痛的症状,要咨询专业医生。处理晒伤的皮肤时,记住以下要点:

- 1) 避免反复日晒;
- 2) 敷冷晒伤的地方,或浸泡在凉水中;
- 3) 在晒伤的地方涂抹保湿乳液,不要使用霜、软膏等质地过于浓稠的护肤品;
- 4) 不要挤破水泡。

3. 热痉挛

热痉挛发生在人进行剧烈运动且大量出汗时,使人身体中的盐分和水分随汗液一同流失。热痉挛也可能是热衰竭的一种表现。

怎样识别:热痉挛表现为肌肉疼痛或抽搐。通常剧烈活动之后,发生在腹部、手臂或腿部。常呈对称性,时而发作,时而缓解。患者意识清醒,体温一般正常。如果有心脏病史,或正在进行低盐饮食,要特别关注热痉挛问题并及时咨询医生。

怎样处理:如果情况没严重到需要就医的地步,至少做到以下几点:

- 1) 停止活动,静坐在凉爽的地方休息;
- 2) 饮用稀释、清爽的果汁或运动饮料;
- 3) 即使痉挛得到缓解,之后的几小时内也不要再进行重体力劳动或剧烈的运动;
- 4) 如果病人有心脏病史、低盐饮食、或1小时后热痉挛的状况还没有消退,要寻求专

业的医疗处理。

4. 热衰竭

热衰竭是一种高温引起的相对温和的健康问题。它可以是高温暴露,体液补给不足,或身体水、盐、矿物质不平衡,经由几天的连续积累发展而来。

怎样识别:热衰竭起病迅速,其症状包括:眩晕、头痛、恶心或呕吐、大量出汗,脸色苍白极度虚弱或疲倦肌肉痉挛昏厥,通常片刻后即清醒。发生热衰竭的人皮肤有可能是冰凉且潮湿的。患者血压下降,脉搏快且虚弱,呼吸急促且浅,轻度脱水,体温稍高或正常。此时,患者如有反胃、腹泻或呕吐,会失去更多体液导致情况继续恶化,甚至热射病。如果症状严重或伴有心脏疾病或高血压的情况,请立即就医。

怎样处理:凉爽且不含酒精的饮料、休息、凉水澡或擦拭身体、开空调、换上轻便的衣服。

5. 热射病

当身体无法调节自身的体温时,会发生热射病。在10—15分钟内,体温可达到40摄氏度以上。如果不接受紧急救护,热射病可导致死亡或残疾。

怎样识别:热射病的表现多样,可能包括:头晕、搏动性头痛、恶心、极高的体温(口

腔体温大于39.5摄氏度)、皮肤红、热、且干燥无汗怕冷快速、沉重的脉搏意识模糊口齿不清不省人事。

怎样处理:如果看到以上任何迹象,说明此时的情况有可能威胁病人生命安全。在给病人降温的同时,应拨打急救电话。

- 1) 将病人移到阴凉的地方;
- 2) 不论使用何种方法,迅速给病人降温。比如:将病人浸泡在浴缸的凉水里;将病人放在凉水淋浴下;用浇花的凉水喷洒在病人身上;用凉水擦拭病人的身体;凉湿毛巾或冰袋冷敷头部、腋下及大腿根部;或天气干燥时,将病人裹在凉水浸湿的单子或衣物里用风扇猛吹;
- 3) 监测病人的体温,坚持帮助病人降温直到体温降到38摄氏度;
- 4) 如果急救人员未能及时赶到,请继续拨打120、110等寻求更多的指导与帮助;
- 5) 不要给病人喝水;
- 6) 尽快得到专业的医疗救助。

有时,病人的肌肉会因热射病发生不自主的抽搐,要阻止病人伤害到自己。

以上自救措施并不能真正替代医疗救治的作用,它们可以帮助人们自我识别身体的预警信号并及时做出反应,防止中暑的状况进一步恶化。
来源:中国疾控中心

健康科普

