



区卫生健康委召开“不忘初心、牢记使命”主题教育研讨会

## 全力开创卫生健康事业改革发展新局面

本报讯(通讯员焦彩红)近日,区卫生健康委召开了“不忘初心、牢记使命”主题教育专题研讨会。区主题教育第四巡回指导组组长韩冰列席。

与会人员以“坚定理想信念”为主题,聚焦学习“不忘初心、牢记使命”重要论述,紧密联系思想工作实际,从不同侧面和

角度畅谈了学习体会。会议指出,党员领导干部要努力提高政治站位,深刻认识开展“不忘初心、牢记使命”主题教育的重大意义、工作要求、任务目标和重点措施。切实增强党员干部坚定信念的思想担当、管党治党的政治担当、干事创业的时代担当、为民服务的责任担当,以建

设“健康石景山”为目标,以深化医药卫生体制改革为主线,全力开创卫生健康事业改革发展新局面,推动辖区居民健康水平再上新台阶。

韩冰在发言时谈到区卫生健康委要及时总结开展主题教育好的经验做法并且加大对基层党组织的指导和调研力度,确

保主题教育取得实效。

会后,与会人员赴香山革命纪念馆参观学习,开展现场教学活动。通过《为新中国奠基》主题展览,共同回顾了中国共产党领导中国人民夺取全国胜利和党中央筹建中华人民共和国的光辉历史,缅怀老一辈革命家的丰功伟绩。

## 区卫生健康委召开创建全国文明城市迎检部署会

本报讯(通讯员徐璐)近日,区卫生健康委召开创建全国文明城市迎检工作部署会,卫生健康系统重点点位主管领导及创城工作负责人参加会议。

会上,区卫生健康委创城办首先对卫生健康系统迎接首都文明办测评及区创城办六轮检查工作做了详细部署,逐一解读了各项迎检标准和测评指标要求,同时,通报了区创城办实地考察点位问题整改清单,要求各点位按照问题导向原则,逐条逐项对照检查,全力加强整改,落实落细各项测评指标。

区卫生健康委有关领导提出要求:高度重视。各点位要进一步提高思想认识,加强组织领导,增强责任意识,以创城活动为总牵引,结合卫生健康委重点工作,高标准做好迎检工作。严格落实。认真学习掌握各项指标要求,突出工作重点,找准薄弱环节,全力加强整改。加大宣传力度。营造浓厚的创城氛围,提高创城知晓率和参与率。



日前,广宁社区卫生服务中心邀请北京市合达律师事务所为医务人员进行法律知识培训。律师讲解了工作中树立风险意识、证据意识、风险告知意识的重要性及加强沟通、强化技巧、换位思考、掌握技能的方法,同时强调了病历书写完整的重要性,并针对现场医务人员提出的有关问题进行现场答疑。通过培训,医务人员更加坚定了知法、懂法、增强法制观念,在职业行为中自觉守法的重要性。张静

区卫生健康委与北方工业大学

## 开展无偿献血 践行社会责任

本报讯(通讯员高晖)国庆节前,区卫生健康委与北方工业大学开展了“向祖国报到,为祖国点赞”国庆应急无偿献血活动,为确保北京市国庆期间医疗急救安全用血充足。师生们以无偿献血的特殊方式庆祝新中国成立70周年。

学校领导对于此次活动高

度重视,提前针对方案部署、会场布置、简餐的准备、献血知识的宣传教育等环节做了详细的安排,为本次无偿献血活动顺利进行提供了有力保障。活动现场秩序井然,学生按照填写献血登记表、抽血化验、义务献血一系列流程严密进行。参加无偿献血的学生代表表示,通

过捐献自己的血液去帮助急需救助的病人,为保证国庆期间的医疗急救安全用血贡献自己的一份力量,是一项利国、利民、利己的善举,也是每个公民应尽的义务,更是作为一名大学生对“向祖国报到,为祖国点赞”的切实行动和展示自我价值的具体体现。

此次无偿献血活动约400余名师生参与,累计献血66700毫升。点滴温暖,积流成川。北方工业大学的师生在进行教学工作与学术研究的同时依然积极投身公益事业,践行了社会责任感。希望更多学校和团体加入进来,共同唱响爱的奉献之歌。



## 监督全覆盖 确保消费安全

本报讯(通讯员李源)近日,区卫生健康委监督所完成对辖区内消毒产品经营单位的全覆盖监督。

区卫生健康委监督所监督管理的在册消毒产品经营单位分超市和药店两种类型。由于消毒产品经营单位负责人员更新流动频繁,区卫生健康委监督所结合抗(抑)菌剂专项整治行动、消毒产品国家随机监督抽检等专项工作,再次组织经营单位负责人员进行相关知识培训,认真部署工作,并针对经营销售的消毒产品进行现场监督检

查,督促各单位认真执行消毒产品进货检查验收制度,向供货商索要、留存相关资质备查,索要的《卫生安全评价报告》符合《消毒产品卫生安全评价规定》的要求。在监督过程中,监督员根据举报投诉线索,对一家经营产品卫生质量不符合要求的消毒产品单位进行了行政处罚。

下一步,区卫生健康委监督所将持续关注消毒产品经营与使用情况,如发现违法违规行为,将依法严肃处理。

## 健康提示

### 秋季登山健康常识

登山运动可以提高心肺功能,提高神经系统机能,增强肌肉力量,增强身体的协调性、平衡性以及灵敏度和柔韧性。登山运动的运动量高于一般的散步或慢跑,更有助于消耗体内多余的脂肪,增强体质。登山运动还有愉悦放松、降低忧虑、加强与他人交流沟通的作用。登山是强身健体、修养身心,提高身心综合素质的理想运动方式之一。

#### 登山的正确姿势

选择适合的登山点、登山时间和登山装备:

登山地点的选择应以安全性为前提,攀登难度应符合自身的运动条件。登山时间应避开气温较低的早晨和傍晚。登山前应了解当地地形及气候状况,选择合适的鞋及衣服。随身带水。必要时可使用登山杖。负重不要超过身体重量的四分之一。

#### 登山前先热身:

登山前应先做一些准备活动,特别是下肢,可以压腿、屈膝、活动脚踝等,防止肌肉、关节僵硬。

#### 注意登山姿势:

上山时两膝自然弯曲,身体注意前倾,用全脚掌或脚掌外侧着地,两腿用力攀登,两臂协调摆动。

下山时注意膝盖处略弯曲,身体直立或稍后仰,不可速度太快或奔跑。脚步要稳。

#### 速度适宜,不可勉强:

开始登山时应采取慢速,适应一段时间后逐步加快速度或维持在一个平和的速度,但不要过于剧烈,可采取比平地行走稍缓慢的速度,这样可以走得久而舒适。

切不可过度透支体力,不可过于勉强,每次登山最好不要超过2小时。每周登山的次数最好不要超过三次。

#### 特殊人群登山要谨慎!

##### 老年人群:

山区气候多变,日夜温差大,因此老年人群如要登山,一定要先掌握山区的气候状况。

应选择合适的登山途径,做好规划,选择好装备。选择合适的衣物,应具有良好的排热及抵抗低温、风雨的作用。登山前做好热身运动,登山时循序渐进,量力而行。并应定期进行全面的身体检查,以评估自身进行登山活动的的能力。

##### 慢性疾病人群:

虽然规律运动有助于改善血压、血脂、血糖水平,促进心肺功能,但登山运动对于慢性病患者来说,却并不一定适宜。

例如高血压患者如果血压波动大,心、脑、肾等器官存在不同程度的老化和血管硬化,或合并其他慢性疾病,登山时容易发生脑出血、心肌梗死等意外事件。

如果平时有头昏、眩晕等症状,就更不适合登山了。

糖尿病患者如已有足部病变,或下肢血管病变,也不适宜登山。

登山时,膝关节所承受的压力大大增加,容易受伤,对于关节本身有伤病的人群来说也不适宜。

因此,慢性病患者是否能够登山,应经医生评估后遵医嘱进行。

北京市疾病预防控制中心

