



称多县卫生健康局一行 到我区交流学习健康扶贫工作



本报讯(通讯员李卓)近日,由青海称多县卫生健康局局长孙松巴毛带队,称多县医院、疾控中心、歇武镇卫生院、健康扶贫办等相关机构负责人一行到我区交流学习健康扶贫工作。区卫生健康委有关领导、相关科室负责人,以

及区疾控中心、石景山医院、广宁社区卫生服务中心等组团负责接待。

交流学习中,称多县卫生健康局来京团队与区卫生健康委接待团队进行了座谈。会上,称多县来京团队首先以献哈达及赠送锦旗的方式,感谢石景山区与称多县结对帮扶以来对称多县的巨大帮助。随后,孙松巴毛详细介绍了2019年度称多县与石景山区6个医疗精准扶贫项目的运行情况、存在问题和改进建议,并提出了明年健康扶贫的工作思路和需求。随行相关负责人也逐一

对负责项目的运行情况、存在问题以及明年的工作思路做了相应补充说明。区卫生健康委有关领导向称多县来京团队一行介绍了石景山区医疗资源等相关情况,就称多县提出的资金、疾控中心实验室建设等相关问题与来京团队交换了意见。并就双方对接两年来的工作进行了总结,就人员培训等方面提出了具体的意见及建议。双方商定,在今后的精准医疗扶贫协作中,会充分考虑此次沟通交流的意愿和需求,共同推进健康扶贫工作深入开展。

座谈结束后,称多县卫生健康局一行分别到区疾控中心、石景山医院、广宁社区卫生服务中心进行了观摩交流。

抚顺森林康养调研组 来我区考察交流

本报讯(通讯员朱学群)近日,抚顺市森林康养调研组一行5人,来我区调研中医药文化旅游+森林康养项目。调研组实地考察了首钢园区和北京冬奥组委驻地、北京康复医院等石景山区中医药文旅+森林康养旅游线路的重点点位,并与北京市中医管理局、区卫生健康委及中医药、旅游、产业方面的领导专家座谈交流。

会上,区卫生健康委从“提高认识、找准定位,明确区域中医药创新发展方向;文化先行、树立品牌,奠定区域中医药创新发展基础;高位统筹、多措并举,探索区域中医药创新发展路径;传承精华、守正创新,打造区域中医药创新发展特色”四个方面介绍了我区中医药传承创新发展的进展情况。抚顺市调研组介绍了抚顺市有关工作情况,并表示2020年3月将启动京抚中医药健康服务合作项目,进一步加强两地中医药文化交流。

下一步,我区将继续深入贯彻《石景山区关于推进中医药创新发展的实施意见》文件精神,构建多部门协同机制,合力推进中医药文化旅游+森林康养工作;注重顶层设计,出台专项规划及工作方案;加大人才培养力度,提升中医药文化旅游+森林康养软实力;统筹区域各类资源,打造中医药文化旅游+森林康养品牌,形成特色化、规模化、专业化、国际化的产业格局。

加强卫生监督 服务保障冬奥



近日,区卫生健康监督所主要领导带队与市卫生健康监督所公共卫生专家共同对首钢冬奥场馆进行检查并现场指导。随后,市区两级卫生监督员就冬奥场馆室内空气在线检测系统情况进行讨论,明确监督及检测重点。下一步,区卫生健康监督所将加强与上级部门沟通学习,加强对冬奥项目的卫生监督,保障涉奥卫生监督服务工作顺利进行。

王丹丹

健康科普

打喷嚏时飞沫能扩散两米! 正确的姿势看这里!

进入冬季,呼吸道传染病高发,打喷嚏和咳嗽是常见表现。打喷嚏咳嗽产生的飞沫能够传播细菌或病毒,进而传播疾病,比如流感。值得我们注意的是,即便是健康人打喷嚏和咳嗽,产生的飞沫中也可能携带细菌或病毒!

你知道打喷嚏和咳嗽产生的飞沫能扩散多远吗?

据研究资料表明,当我们打喷嚏或咳嗽时,产生的飞沫像一团云迅速扩散,能够把细菌或病毒带到2米左右的距离。所

以为避免细菌或病毒通过飞沫传播,至少需要保持2米的距离。

已经出现咳嗽打喷嚏症状,如何避免传播给他人?

尽量与他人保持2米以上的距离,如果在人员密集的场合(如在早高峰的地铁上),可以通过佩戴口罩避免传播给他人。当生病时,无论是去医院就诊还是在居家休息,佩戴口罩能够给您和他人安心的防护。

打喷嚏时用手捂住可以吗? 正确的

做法是什么?

很多人打喷嚏时都会下意识用手捂住,但其实这是错误的! 在日常生活中,打喷嚏或咳嗽时,可以用纸巾遮掩口鼻。如果一时情急,来不及准备,可以用肘部衣袖遮掩。因为肘部接触其他地方的机会少,不容易造成细菌和病毒的散播。这不仅是防止疾病传播的办法,也是文明素养的表现。为了你我的健康,请做到:打喷嚏,掩口鼻,习礼仪、讲卫生。

(来源:北京市疾病预防控制中心)

石景山区中医医院 “冬病冬治” 三九贴服务公告

“冬病冬治”是中医学防治疾病的一个重要特色,体现了中医学天人合一、“治未病”的理念。其中三九贴穴位疗法,因其具有高效、安全、经济、副作用小的四大优点而备受重视。数九寒天,人体阳气下降,阴气上升,咳嗽喘易发作,感冒易反复,此时补阳益气是关键。三九贴内病外治,顺应节气的更替、气候的变化,利用中草药芳香走窜的特性,以整体调节人体内环境,通过药物刺激穴位,起到疏通经络、调节脏腑、治病强身的功效。

现代研究证实,贴药后能增强机体非特异性免疫能力,通过药物刺激穴位,以及药物的吸收代谢,直接和间接地改善机体的反应性,增强抗病能力。

石景山区中医医院2019年三九贴工作已经开展,现将有关事项说明如下:

一、三九贴的适应症及禁忌症

1. 适应症:急、慢性支气管炎,支气管哮喘,各种慢性咳嗽,肺气肿,咽炎、过敏性鼻炎,慢性鼻炎、鼻窦炎,反复呼吸道感染等疾病,尤其对病性虚寒、主症为喘咳者最为适宜。

2. 禁忌症:肺结核、支气管扩张、较重的糖尿病、严重的心肺功能不全、过去有中西药物过敏史、皮肤过敏、皮肤破损、皮肤病、瘢痕体质、孕妇、2岁以下婴幼儿,以及当天有感冒、肺部感染、发烧、咽喉发炎等。2~3岁的儿童,需慎重选择此疗法,由于贴敷药物对皮肤有刺激作用,背部可能会有灼热感,而小孩自制力弱,易抓、挠,可能导致皮肤破溃、感染,如选择贴敷,家长需加强看护。

二、三九贴的注意事项

1. 贴药时间一般为2~3小时,但每个人体质不同,如贴药后自觉局部痒、灼热、刺痛的可随时取下所贴药物。儿童、皮肤较敏感嫩薄及第一次贴药的患者,可适当缩短贴药时间。

2. 贴敷后6个小时内禁止洗澡。

3. 如果穴位上皮肤起疱,效果更好,此时应注意保护好创面,避免抓破引起感染。如果并发感染就要到医院处理。

4. 贴敷过程中,应禁食生冷、辛辣等刺激性食物,不要吃肥甘厚腻的食物,禁食海鲜、牛肉、鸭、鹅、花生及其他煎炸食物等。

三、三九贴开展时间

预约科室:内科、儿科。

预约开单时间:

2019年12月16日(周一)至12月22日(周日) 上午8:00-11:30,下午13:30-16:30;

贴敷时间:

一九:2019年12月22日(周日)

上午8:00-11:30,下午13:30-16:30

二九:2019年12月31日(周二)

上午8:00-11:30,下午13:30-16:30

三九:2020年1月9日(周四)

上午8:00-11:30,下午13:30-16:30

提醒广大患者注意:

1. 临床证明,要提高疗效,至少要坚持三年(3年为一疗程),病程长的患者可适当延长疗程。

2. 效果明显最佳贴敷时间应选为三九天当天的上午,如有特殊情况不能来院可下午或第二天补贴,其它时间不予贴敷。

3. 如有疑问可前来咨询或询问贴敷医生。咨询电话:88982461(医务科)

