

我区打造社区卫生服务的品牌形象

新添两家市级示范社区卫生医院

本报讯(通讯员陈鹏)创建示范社区卫生服务中心是近年来全区社区卫生重点工作之一,今年,我区认真筹备,积极参与创建工作,又有广宁、金顶街2家社区卫生服务中心获得北京市示范社区卫生服务中心荣誉称号。

自2011年起,国家卫生部利用3年左右的时间,在全国范围内推出一批硬件达标、机构管理规范、运行机制科学、服务功能完善、社会效果显著、人民群众满意的示范社区卫生服务中心,充分发挥其典型示范作用,促进社区卫生服务机构可持续发展。

今年,为了进一步推进此项工作,区社区卫生服务管理中心从年初即积极准备,成立了创建领导小组并多次组织召开专题会议,要求全区社区卫生服务中心积极准备,学习先进经验,以创建工作为契机,以典型引路,树立我区社区卫生服务的品牌形象,推进全区社区卫生整体工作。区社管中心组织金顶街、广宁等社区卫生服务机构

到昌平区北七家社区卫生服务中心参观学习创建全国示范社区卫生服务中心的先进经验。

结合实际情况,我区推荐了金顶街及广宁社区卫生服务中心参加北京市示范中心的申报工作。区社管中心多次组织开展专项督导,联合区妇幼保健院、区疾控中心、卫生监督所等部门对金顶街、广宁两家社区卫生服务中心进行了联合检查。两家中心积极配合开展创建工作,按照《2013年示范社区卫生服务中心参考指标体系》标准,逐条对照找差距、补不足,通过以创促建,进一步规范了社区卫生服务管理工作,全面提升了服务质量。

6月21日,广宁、金顶街社区卫生服务中心迎来了北京市社区卫生协会对创建示范社区卫生服务中心的现场复核评估。专家组按照《2013年示范社区卫生服务中心参考指标体系》进行了严格的现场复核,内容涉及机构管理、公共卫生管理、基本医疗服务、中医药服



务及满意度5大类26项指标完成情况。6月26日,北京市卫生局进行公示,我区广宁、金顶街社区卫生服务中心均达到了北京市示范社区卫生服务中心创建标准。其中广宁社区卫生服务中心作为北京市12家社区卫生服务中心之一被推荐迎接国家级示范社区卫生

服务中心的创建评估。我区通过创建示范社区卫生服务中心工作,以示范引路,进一步促进了全区社区卫生服务工作规范化、建设标准化,提升了石景山区社区卫生服务的影响力,为全面推进石景山区社区卫生服务工作发展奠定了坚实的基础。

区疾控中心

开展新型冠状病毒防控专项督导检查

本报讯(通讯员郭航茹 靳倍)为做好我区新型冠状病毒(中东呼吸综合征)感染防控工作,根据北京市卫生局要求,区疾控中心对辖区内15家二级及以下医疗机构进行了专项监督检查。

检查中,工作人员加大了监督检查力度,对医疗机构传染病疫情报告制度的建立及落实责任制管理情况;各级医护人员新型冠状病毒相关知识培训情况;预检分诊和消毒隔离制度标准化操作情况;人员防护和防止院内交叉感染情况;防护物资储备和医疗废物处置情况进行了详细检查。目前,各医疗机构已按照上级主管部门文件要求落实各项应急防控措施,启动了发热门诊及预检分诊点,卫生监督部门对存在问题的医疗机构当场下达了卫生监督意见书,要求其整改。并将对检查中存在问题保持后续跟踪复查,继续加强对医疗机构传染病防治的监督检查力度。

区动物卫生监督所

加强养殖场所巡查 防止汛期发生疫情

本报讯(通讯员闫国伟)近期,北京市迎来持续降雨。为确保我区养殖场所安全度汛,区动监所派出专业技术人员加强巡查,指导养殖户在汛期加强生产管理,提高动物疫病防控能力,确保今年汛期无重大动物疫病发生。

在巡查中工作人员发放消毒药品,并要求养殖户尽快做好房屋安全检查,排除隐患,保证生产正常进行;及时疏通排水沟渠,避免畜舍和活动场内积水;加强圈舍通风,尽量保持圈舍干燥;大雨过后尽快组织清扫圈舍,及时清理圈舍内外的脏物和污物;提高环境消毒频率,把每周2次消毒改为每日1次消毒,雨后清扫完圈舍后立即消毒;注意观察畜禽健康状况,发生病死或大雨致死一定要立即报告给动监所,不得擅自处理。

区动监所在近期将继续加大对养殖户的巡查力度,帮助养殖户顺利度过汛期,确保在此期间我区畜牧业安全生产并且不发生重大动物疫病。

健康知识

盛夏大“烤”验 五类高危人群如何预防中暑

老年人、肥胖者、孕妇、小孩以及患有慢性疾病患者等人群,由于本身的体温调节中枢较慢,在高温的情况下更容易中暑。这些高危人群更要重视防暑降温工作。不同程度的中暑需要采取不同的应对措施。

1.先兆中暑
大量出汗、口渴、头昏、胸闷、心悸、神疲乏力。体温正常或略升

高,一般不超过37.5℃。此类情况,一般及时撤离高温环境,稍作休息,症状即可消失。

2.轻度中暑
除有先兆中暑并有下列其中一种症状者:①体温在38.5℃以上;②面色潮红,皮肤灼热,胸闷;③有呼吸及循环障碍的早期症状,如面色苍白,皮肤湿冷,恶心,呕吐,血压下降,脉搏细数等。

3.热痉挛
以骨骼肌痛性痉挛为特点。一般见于高温环境下进行剧烈运动,大量出汗后,表现为阵发性的肌肉痉挛,较多发生于四肢、腹部和背、胸部肌肉,主要累及骨骼肌,常在活动停止后发生,每次发作时间约1~3分钟或更长时间后缓解。无明显体温升高,出汗功能正常。

4.热衰竭

表现为面色苍白、疲乏无力、头痛、眩晕、恶心、呕吐、呼吸浅促等。可有明显脱水征:心动过速、低血压、直立性晕厥、呼吸增快、肌痉挛、多汗。体温可正常或轻度升高,甚至降低。无明显中枢神经系统损害表现。

5.热(日)射病
热射病和日射病是中暑的几种类型中最严重的一型,它们均属于致命性急症,共同特点是产生严重的中枢神经系统症状。热射病以高热(>40℃)、神志障碍、多器官损害为特点。日射病则以神志障碍、呕吐、烦躁等脑水肿表现为突出特点。

对于五类中暑高危人群来说更应注意防暑降温,这五类人群是:老年人、孕产妇、小孩子、慢性病患者(如糖尿病、心血管病等)以及户外高温作业人群。

谨防中暑,不同人群采用的降温防暑方法各有侧重。老年人最好减少户外活动;感觉闷热应使用电风扇或空调来降温;多喝水,即

使不感觉口渴也应定时饮水。

孕产妇也最好尽量减少户外活动,如需外出请避开高温时段;孕产妇穿的衣服要宽大、松软;居住环境记得通风;注意清淡饮食,补充足够的营养;冷饮尽量不喝。产妇一旦出现体温升高、面色发红、呼吸急促、脉搏加快甚至出痲子等情况,最好到医院治疗。

孩子适当补充水分非常重要,最好是饮用一些淡盐水;冷饮尽量少喝,否则会导致肠胃疾病;谨记高温时驾车出行,离开停车场时切勿将小孩留在车内。

慢性病患者出门时最好避开高温时段,随身携带清凉油等,保证充分睡眠,或可咨询医生适当服药预防。

长期户外高温作业的人群应该不断补充含盐水分,随身携带防暑药品;不要长时间裸露胳膊等部位;饮食上要经常补充营养;保证充足的休息时间,每天的睡眠时间不要少于8小时,有条件的情况下可适当午休。
海带



中老年人如何预防老花眼

一开一闭活动眼球。平时一有空闲就利用一开一闭的眨眼来兴奋眼肌,并上下左右滚动眼球,改善眼肌血液循环;同时每日早晚各远眺一次,尽量远眺绿色的植物,稍停片刻再把视线由远处逐步移近,以改善视力功能,调节眼肌。

冷热水敷眼。每晚睡前准备一条小毛巾,先浸入温水后放在闭上的双眼上,5分钟后换冷毛巾,最后再换回热毛巾。冷水是促使血管收缩,刺激眼部血液循环,热水是促使血管扩张,促使眼部血液流量增大。二者交替,可以使日间的视力疲劳和近视状况得到改善,推迟视觉功能老化。
海带

石景山医院中医科医生提示——

夏日需养成良好睡眠习惯

更不宜晚睡。

“室霭檀云品御香。”夏季蚊虫多,遭其叮咬非常影响睡眠质量。古人用香薰,并非单纯为了装饰或者炫富,还为了驱除蚊虫;且夜来香、薰衣草等植物亦有防蚊作用,气味芬芳且无污染。但有些人,如过敏体质者,老年人,或者血压、心脏不太好的人群,可能接受不了香薰、芳香植物,需要注意。

“玻璃槛纳柳风凉。”如今城市里许多家庭、单位要乘凉已经不需“水亭处处齐纨动”,而是靠空调,但长期在空调环境下,空气不流通

且干燥,容易导致皮肤粘膜干燥、头昏、易过敏、爱感冒、肌肉关节酸痛等空调病,危害人体的健康。因此,夏日睡眠需注意卧室的空气流通、清新凉爽,而不能因为贪凉而一味地依赖空调。
韦薇



简讯

●日前,区疾病预防控制中心开展了“2013年度石景山区青少年近视防控培训”。区疾控中心健教科及各社区相关负责人和医疗机构医师参加了此次培训。区疾控中心对近视形成的原因以及预防措施向到会老师们进行详细讲解,内容涉及高度近视带给我们的危害,近视的形成,北京市在校学生近视患病率以及近视预防的必要性和措施。培训过程中,社区医生认真听讲并与讲解员积极互动,为我区青少年近视预防工作的开展奠定了基础。
安欣华 周蕊蕾