

推进慢性病综合防控示范区建设

大型餐饮企业推动健康饮食

本报讯(通讯员周蕊蕾)为推进慢性病综合防控示范区建设,推动全民健康生活方式行动的全面开展,石景山区全民健康生活方式行动办公室于近日在京燕饭店举办主题为“减盐控油,健康生活”的厨艺比赛活动。

参加本次比赛的选手是来自我区蓝海钟鼎楼食府、万达铂尔曼大饭店、万商花园酒店、京燕饭店和眉州东坡酒楼(石景山店)5家示范餐厅的10名厨师。区卫生局、区卫生监督所、区疾控中心、龙泉宾馆相关负责人担任评委。比赛共分为现场厨艺展示、菜品营养介绍、膳食知识问答等环节。经过50分钟的现场菜肴制作,选手们做出了一道道既低盐少油又色香味俱全的佳肴。由

评委打分,最终,蓝海钟鼎楼食府获最佳人气奖,万达铂尔曼大饭店获最佳创意奖,万商花园酒店获最佳营养奖,京燕饭店获最佳健康奖,眉州东坡酒楼获最佳风味奖,京燕饭店获最佳组织奖。

通过开展本次活动,使得低盐少油、合理膳食的观点深入到每位参赛选手和每一个参赛餐饮企业的经营理念中去。参赛厨师和餐饮企业都表示将在今后的工作中为广大人民提供更加健康合理的饮食服务,为全区全民健康作出更大贡献。

本次厨艺比赛是2013年全民健康生活方式行动系列活动的一部分,此后我区还将陆续在其他示范创建单位举办多种形式的全民健康生活方式行动的活动。



我区严查违法添加“瘦肉精”

本报讯(通讯员刘田利)日前,区动物卫生监督所按照北京市动物卫生监督所部署开展屠宰环节瘦肉精专项监督检查行动。

行动中,区动物卫生监督所加大了对“瘦肉精”监督抽检频次,在以往每日的抽检比例10%的基础上,动监所又部署了官方兽医抽检计划,计划抽检1600余份,目前已完成抽检800余份,结果全部为阴性。通过此次专项行动的开展,加强了全区生猪定点屠宰环节“瘦肉

精”监督管理,保障上市生猪产品质量安全。

下一步,区动物卫生监督所一是继续加强屠宰环节监管;二是强化肉品卫生安全;三是加强动物检疫力度,注重“瘦肉精”快速检测,强化动物卫生监督队伍建设,严格动物卫生监督执法;四是落实应急值守,保障信息畅通等工作措施。此举进一步巩固和完善了屠宰检疫工作,使得执法水平显著提高,同时加强屠宰企业的责任心。

我区评选社区健康达人

本报讯(通讯员周蕊蕾)当前,慢性病已成为影响我国居民健康、阻碍经济社会发展的重大公共卫生和社会问题。为了广泛动员社会力量,促进居民形成健康饮食和健康的观念,提高居民健康素养和健康行为,近日,我区开展了健康家庭推广活动。

推广活动过程中,我区9个街道(鲁谷社区)派出的健康家庭代表进行了声情并茂、生动具体的演讲,和大家一起分享健康的生活理

念和健康的生活经验。来自广宁街道舞蹈队和八角街道舞蹈队的社区居民还表演了精彩的舞蹈“祝福祖国”和健身操“中国功夫扇”,展现了健康的生活方式。

本次推广活动还评选出10个健康家庭,区卫生局相关负责人表示,希望通过活动举办能进一步促进形成“家家争创健康家庭,人人争做健康达人”的良好氛围,提高居民防范慢性病的意识,提高居民的健康素养。

区领导带队

深入医院进行安全生产大检查

本报讯(通讯员郭振玲)为全面做好辖区医疗卫生系统安全生产工作,有效推进全区医疗卫生系统安全大检查,杜绝安全生产事故,日前,由区委常委、区委办主任富大鹏带队,区卫生局牵头组织、区安监局、区公安分局、消防支队及区质监局参加,多部门联合对石景山医院、中医眼科医院进行安全生产大检查。

富大鹏对医院提出三方面工作要求:一是全院动员,人人广泛参与,继续巩固前一阶段成果。二是在“中秋”、“国庆”即将到来期间,严防死守,重要场所、重点部位和重要设备器材更要高度戒备。三是安全生产是保障医疗安全的基石,必须从点滴小事抓起,继续查找隐患,弥补漏洞。应急措施和物资要到位,要做好安全生产应急处置各项工作,关键时刻能够按照预案进行有效处置,保持医疗卫生行业安全生产良好态势。

下一步区卫生局将结合医疗卫生行业特点,继续加强对各医疗卫生单位安全生产大检查和再动员、再部署、再检查。认真排查整改事故隐患,有效防范安全生产事故发生,确保生产安全稳定。



健康知识

天气转凉需警惕皮肤病

带状疱疹

带状疱疹是由一种水痘带状疱疹病毒引起的,平时潜伏在人体某个神经节上,成年人绝大部分是这种病毒的携带者,当人体免疫力较强时,这种病毒就不会发作,而当抵抗力下降时,这种病毒就会复制,沿着神经分布下行,从而使皮肤出现红斑水泡,并伴有剧烈疼痛。

专家提醒:换季时要注意保暖,不要受凉,因为感冒发烧时人体抵抗力较低,易诱发该病毒。同时,要注意合理休息,不要熬夜。在饮食上应注意营养均衡。平时也要经常锻炼身体,以增强抵抗力。其他常见的病毒感染性疾病还有单纯性疱疹、小儿风疹、婴幼儿急疹等。另外,秋季,还要注意补充水分,可适量服用一些维生素,尤其是维生素C、维生素B和维生素E等,有助于提高身体抵抗力。

皮肤瘙痒症

天气转凉后,人体皮脂腺分泌开始减少,皮肤容易干燥,引起瘙痒。而老年人的皮脂腺分泌功能有所减退,皮肤更干燥,因此,这种病常见于老年人。同时,再加上一些外部的刺激,如过多使用肥皂、洗衣粉等,这就极易引起瘙痒。

专家提醒:对于患有这种皮肤瘙痒症,且每逢换季时节病情就较重的患者,建议在换季时做好预防。第一,注意“忌嘴”。对于鱼、虾、酒、辣椒等食物尽量不要食用,以免加重病情;第二,尽量少接触含有化学成分的物品,如洗衣粉等;第三,皮肤痒时,切忌抓挠或用开水烫,可搽一些润肤乳液或服用一些抗过敏药物或养血润燥、祛风止痒的中药;平时还要少用肥皂洗手,注意滋润皮肤。类似疾病还包括:慢性荨麻疹、湿疹、神经性皮炎、汗疱疹等。

颜面再发性皮炎

颜面发生的一种轻度红斑鳞屑性皮炎,多发于20~40岁的女性。与使用不当的化妆品、尘埃、花粉等的接触过敏有关。空气中的某些尘埃、花粉等物,粘附在涂了化妆品的皮肤上,再经过日光的照射,局部的酸碱比值发生改变,皮肤表面温度升高,使其易于溶解吸收而发生变态反应,导致皮肤屏障作用破坏。秋季由于天气干燥,经皮水分丢失增加使皮肤干燥、脱屑。

专家提醒:对于颜面再发性皮炎的防治,除积极寻找并去除病因外,外出前不要用化妆品及碱性强的肥皂洗面,平时不吃辛辣、姜、蒜之类刺激性食物,可口服维生素B族、多喝水多吃蔬菜、水果。注意面部保湿,一旦发生颜面再发性皮炎,要到医院做有关检查诊疗。

银屑病

银屑病从临床上分析,诱发因素很多,但一个重要因素就是季节变化,该病往往冬天加重夏天减轻。进入秋季后,天气转凉,该病病情常常会逐渐加重。同时,由于发病机理目前并不清楚,这种病只能控制而不能根治,所以秋季做好预防工作很重要。

专家提醒:换季时节,银屑病患者一定要注意保暖,上呼吸道感染是该病的重要诱发因素,而秋季早晚温差大,是上呼吸道疾病易发季节。另外,每于好发季节之前,适当服用凉血消斑润肤中药,能够有效避免或减轻银屑病复发。

魏康



拯救中老年耳聋耳鸣 七天有望实现跨越 “舒经复聪疗法”应用推广

生活之中,只有“耳聪目明”方能“眼观六路,耳听八方”人们若听力有问题或失聪,整天生活在无声的世界里,或耳鸣遭受噪音的无尽干扰,其痛苦可想而知,究其原因由于耳病患者暂时的疏忽、未能早期采取正确的治疗方法,而延迟了诊断和治疗,甚至部分患者未能重视听力保护,使疾病得以迁延,严重影响双耳的听觉功能。

耳聋痛苦 耳鸣危险

耳聋给每位患者及家庭带来了难言之苦,耳鸣如不及时治疗,久之损伤听觉神经而致聋,因此,积极防治耳聋耳鸣刻不容缓。耳聋可分为:后天性耳聋、老年性耳聋、突发性耳聋、噪声性耳聋、传染中毒性耳聋、传导性耳聋和混合型耳聋等。病因:内耳畸形、水肿、化脓、耳蜗供血障碍、中毒、鼓室硬化症、咽鼓管异常开放、闭合、神经节变性,神经血管功能障碍等最终使听觉神经系统损伤及细胞坏死所致聋。耳鸣表现多种多样,有的单耳中叫,有的双耳齐鸣,有的响声在耳内、有的指不出方向。

中医药治疗耳聋耳鸣获重大突破

耳聋耳鸣乃国际公认的慢性疑难病,为攻克这一世界性医学难题,耳科领域的医学专家们一直致力于耳聋耳鸣的潜心治疗研究和临床实践,经过多年的不懈努力、刻苦攻关,博采众家之长,广泛吸收古今中医药之精华,结合国际医学新成果高科技生物基因“舒经复聪疗法”系列方案,

开创了治疗耳聋耳鸣新篇章,辩证治疗各种原因引起的神经性、老年性、突发性、药物中毒性、传导性、混合性耳聋耳鸣、听力下降,具有亲和病变细胞、活血化瘀、消除自由基、解除耳沉痛,行气开窍,改善内耳供血、增强耳内代谢,提高毛细胞兴奋性等,短期内即可使变性、萎缩、坏死的听神经细胞修复再生。“舒经复聪疗法”已使国内外数以万计的耳病患者重返美妙有声的世界,也给众多久治不愈失去信心的耳病患者带来福音。

专家提醒

一旦患有耳聋、耳鸣或者听力下降,千万不可盲目用药,应到国家正规专科医院就诊,以便查明原因,明确诊断,早期治疗,防止病情加重,以免造成经济和心里的沉重负担。

患者的福音

患者张先生,患耳聋耳鸣二十来年,听力下降厉害,与人正常沟通不畅,耳鸣响的无法入睡,并头晕、失眠、烦躁、记忆力减退。长年四处求医无效,后经治愈的朋友介绍来到北京长庚医院耳鼻喉科治疗一个疗程,耳鸣就不响了,治疗两个疗程后听力也提高了,老人激动地说:“感谢长庚医院耳鼻喉科专家们,让我过上了正常人的生活。”



北京长庚医院耳鼻喉科健康热线:010-68869751

地址:地铁1号线古城站C口往前50米