

流感疫苗接种本月15日启动

全区19家医疗机构可接种

本报讯(通讯员刘丽娜)目前,已进入流感多发季节,按照北京市的整体部署,我区于10月15日~11月30日开展流感疫苗集中接种工作,在此期间全区各接种门诊将为大家提供接种服务。

为了做好流感疫苗接种工作,区卫生局高度重视,成立了工作领导小组,主要领导亲自抓流感疫苗接种工作,统筹安排、责任到人,严格落实“四方责任”,制定了相关工作方案,规范了工作流程,并及时召开了接种工作培训会,积极开展接种工作宣传。

据了解,目前全区各项接种准备工作已基本就绪,各接种门诊

把以人为本、群众受益作为根本出发点,在保障接种安全的前提下,为居民免疫接种提供优质、方便、快捷的服务。全区共有19家医疗机构的预防接种门诊提供接种服务,接种时间为周一至周五13:00~16:00。

本市已连续7年免费为60周岁以上本市户籍老人和在校中小学生学习接种,今年将继续免费。60周岁以上的老年人可凭本人身份证享受免费接种。



石景山医院	石景山路24号	88689274/5
清华大学玉泉医院	石景山路5号	88255976
区妇幼保健院	鲁谷依翠园5号	68610779
八角社区卫生服务中心	八角北路石景山中医院内	88915509
五里坨社区卫生服务中心	石门路322号五里坨医院内	88907439
鲁谷社区卫生服务中心	六合园小区2号	51718705/15
八宝山社区卫生服务中心	鲁谷东街38号	68684875
苹果园社区卫生服务中心	苹果园大街86号	88707928
金顶街社区卫生服务中心	金顶北路22号-1	88778813
老山社区卫生服务中心	老山东里小区内	57474059
古城社区卫生服务中心	古城小街首钢古城门诊	68872319
西黄村社区卫生服务站	西黄村后街24号	88701821
北方工大校医院	晋元庄路5号	88800758
同心医院	北重厂门口同心医院	51792594
西山社区卫生服务站	五里坨黑石头路西山机械厂门诊部	51725604
北辛安社区卫生服务站	北辛安南岔149号	68871640
军区司令部门诊部	八大处甲1号	66398246
广宁社区卫生服务中心	广宁村石景山火车站西	88993689
矿山医院	河北迁安洛河村	0315-7710068-5250

区领导到石景山医院调研

了解基层情况 解决实际问题

本报讯(通讯员海蒂)根据区委《关于在“转作风、促发展、惠民生”主题活动中建立党员区领导基层联系点的通知》的要求,日前,区政协常务副主席刘国庆到石景山医院调研,召开座谈会听取医院就当前亟待解决的相关问题汇报。

会上,大家就医院内外环境、交通状况、人员编制等问题进行了热烈而深入的讨论。刘国庆表示,石景山医院经过多年的发展建设,医疗服务质量和能力都有了很大的提升,极大地改善了我区、乃至社会百姓的就医条件,各项业务都取得了较大的成绩。“转促惠”活动的开展,就是要让领导干部深入一线,及时了解基层情况,更好地服务群众,更好地落实工作,为百姓做实实在在地事情。他表示,将第一时间召集相关单位协商有关问题,尽快制定解决方案,切实解决医院发展中遇到的问题。

石景山医院两科室

入围我区医学重点学科建设项目

本报讯(通讯员刘芙蓉)近日,在区卫生局举行“石景山区医学重点学科建设项目启动会及授牌仪式”,石景山医院心内科、骨科获批为石景山区医学重点学科。

石景山区医学重点学科建设项目是今年首次进行,石景山医院按照“石景山区医学重点学科建设工作方案”要求,积极组织全院各临床科室申报,经过区卫生局组织专家评审、实地复核、区卫生局医学重点学科建设项目领导小组审定,最终心内科、骨科入选。

石景山医院将对获批的区重点学科给予大力扶持,在人财物等方面给予充分保障,保证其学科建设顺利进行,把特色和优势加以充分发掘,不断强化和延伸,提升整体实力。



本报讯 为深入开展党的群众路线教育实践活动,区卫生局于10月13日组织朝阳医院西区、首钢医院、石景山医院等辖区二、三级医院的医疗专家在石景山区古城公园举办大型义诊活动。

本次义诊活动中共有145名医务人员参加,医务人员为居民进行健康咨询,测血压、血糖,并开展相关治疗。义诊通过医务人员深入基层为我区百姓解决了常见的健康问题,深受居民欢迎。 王进

健康知识

膳食纤维不够? 多吃豆平衡营养

世界上约有18000种豆科植物,但据说能供人食用的只有约70~80种。从营养构成的角度来看,食用豆类主要分为两种:

第一种:淀粉类,即碳水化合物含量多的豆类,这类豆中,碳水化合物占豆类全体的一半以上,红豆、芸豆、豌豆、绿豆等均属于淀粉类豆子。这其中,红豆中的碳水化合物约占6成,蛋白质只占约2成。

第二种:蛋白脂肪类。这一类豆子主要以大豆、黑豆等为代表。大豆的营养中碳水化合物只占不到30%,而蛋白质含量高达35%,脂肪约占20%,与红豆等淀粉类豆子相比,脂肪含量远远超出。了解了不同豆子的营养成分以后,就能更好地选择与搭配豆类食物,避免

因偏食造成营养素的缺失。

无论是哪种豆类食品都有一个共同的特点——含有丰富的膳食纤维。在同等质量的前提下进行比较,煮红豆所含的膳食纤维约为煮牛蒡的近2倍。想要光通过蔬菜补充一天所需的17~19克膳食纤维是很难的,生活中活用豆类能够有效帮助人们补充膳食纤维。

豆类中不含有蔬菜中含量丰富的维生素C,但相对的其含有丰富的维生素B1、维生素B2和维生素B6。此外,豆类中含有丰富的矿物质如钙、钾、镁、铁、锌等。

豆类作为调整膳食平衡的助手,其功能是万能的,应当在每日菜单中活用豆类。举例来说,豆类与米饭一起煮能够让蛋白质营养

价值提升。这是因为蛋白质的营养价值是靠氨基酸平衡来体现的,米饭中的苏氨酸含量较少,而豆类中苏氨酸却含量丰富,因此豆类与米饭搭配能够有效平衡膳食营养,红豆饭就是一种理想的搭配案例。

虽然豆类自身营养价值高,但是光吃豆类似乎显得比较难,因此将豆类作为搭配食材,能够更轻松有效地获得豆类营养。 海蒂



创建国家级慢性病综合防控示范区

我区召开评审现场迎检专题会议

本报讯(通讯员彭素标)为推动我区国家级慢性病综合防控示范区创建,迎接考评组现场考评,近日,区卫生局召开了创建国家级慢性病综合防控示范区评审现场迎检专题会议。石景山医院、首钢医院、朝阳医院(京西院区)等二级以上医院及我区9个社区卫生服务中心有关负责人参加了会议。

会上,卫生局负责人重申了创建国家级慢性病综合防控示范区的意义及重要性,并对前一阶段工作给予了充分肯定,要求进一步明确目标,理清思路,落实举措,努力争取一举通过国家级慢性病综合防控示范区创建考评。随后区疾控中心负责人详细介绍了现场考评的方案,进一步细化了创建工作并对各个社区卫生服务中心进行精心细致的指导。在此次会议上,各社区卫生服务中心根据要求对前期开展的创建工作全面的梳理,针对工作中存在的遗漏问题和不足提出整改措施,为迎接国家级慢性病防控示范区的现场验收做好准备。

全市疾控系统技术大练兵及技能竞赛

我区获奖人数拔头筹

本报讯(通讯员王进 白云)近日,在全市疾控系统技术大练兵及技能竞赛决赛中,石景山区代表队获得了团体第二名,并有3人获得“技术标兵”称号,6人获得“技术能手”称号,获奖人数居全市首位。

今年,市卫生局开展了疾控系统技术大练兵及技能竞赛活动,区疾控中心高度重视,精心组织,结合中心实际制订了技术练兵工作方案及评比表彰方案,并通过个人自愿报名、科室推荐和综合考核等方式选拔优秀人员参加比赛。区疾控中心以“积极参与,人人争先”为原则,鼓励专业技术人员特别是年轻专业技术人员积极参赛;以“努力钻研,扩展深度”为指导,引导专业技术人员积极拓展专业知识的深度和广度。

同时,疾控中心坚持日常工作和技术练兵两手抓,在做好日常工作基础上合理安排业务工作,从政策制定、组织保障各方面提高专业人员的参与度,充分调动各科室和专业人员的积极性,积极营造努力学习、深入钻研的氛围,为技术练兵活动提供良好的环境保障,同时也保障了日常工作的顺利开展。

今年的技术练兵竞赛活动是对疾控中心专业技术能力的考察,也是对其公共卫生服务和保障水平的一次检验。区疾控中心优异成绩的取得与近年来全区加强疾控体系和能力建设密不可分;同时也是对疾控中心近年来着力提高自身业务水平,提升专业人员能力取得显著成效的肯定。

简讯

●10月8日是我国第十六个“全国高血压日”,为了有效预防和控制高血压,近日石景山区卫生系统在鲁谷社区半月园公园举办了义诊宣传活动。区疾控中心健康教育科工作人员为社区居民发放宣传资料并进行了义诊,现场测量血压、血糖,解答健康相关问题,受到了居民的热烈欢迎。 周芯蕾