

2014年石景山区卫生工作会召开

八项工作提升医疗卫生保障能力

本报讯(通讯员王进)2月21日,我区召开卫生工作会,会上明确了2014年我区卫生工作将以深入开展党的群众路线教育实践活动为契机,以深化医药卫生体制改革为主线,以提升公共卫生保障能力、提高医疗服务质量、加强社区卫生服务内涵建设、强化人才队伍建设和党风廉政建设为重点,为人民群众健康提供优质的医疗卫生服务,为区域经济社会建设和发展提供有力保障,同时区卫生局还确定八项重点任务,努力推动医疗卫生保障能力持续升级。

一是突出重点扎实推进,深化医药卫生体制改革。区卫生局将统筹推进医疗保障、医疗服务、公共卫生、基本药物、监管体制的综合改革。建立3个医疗联合体,促进医疗资源的充分利用,逐步实现“小病在社区,大病进医院,康复回社区”的有序医疗新格局。加快推进以公益性为核心的区属公立医院改革。加强区域医疗卫生信息平台建设。进一步落实鼓励引导社会办医政策,完善社会资本举办医疗机构设置审批绿色通道。

二是落实责任力求实效,提升公共卫生服务和保障水平。通过健全慢病防治网络,探索慢病综合防控模式,有效遏制慢性病高发态势。继续加强对医院公共卫生绩

效考核力度,完善政府购买公共卫生服务的模式。强化重点传染病监测、报告及处置工作。加强急救体系建设,进一步完善院前急救与院内衔接的规范化管理,提高了突发公共卫生事件应急处置能力。加强卫生监督服务,强化动物防疫、检疫监督执法工作,确保动物源性食品安全。继续加强妇幼卫生服务工作,严格控制孕产妇、婴儿及5岁以下儿童死亡率。逐步推行精神障碍患者门诊免费服药工作,防止精神障碍患者肇事肇祸事件发生。争创国家慢性非传染性疾病综合防控示范区和国家卫生应急综合示范区。创立国家艾滋病综合防治示范区。

三是以人为本创新服务,不断提高医疗服务质量。我区将继续推进11个区级医学重点学科建设。组织开展医院等级评审,提高医疗质量,改善医疗服务,保障医疗安全。依托区各医疗质量控制和改进办公室,健全医疗质量控制体系,促进医疗管理的持续改进。以病人为中心,优化服务流程,继续做好预约诊疗、双休日门诊、优质护理服务等便民惠民工作。落实援疆和对口支援任务。继续开展矛盾纠纷排查化解工作,构建和谐医患关系。规范医疗行为,杜绝大处方和不合理用药。进一步推

进中医药文化建设。强化依法执业监督,加大医疗服务质量与安全监管力度。开展献血活动,加强规范化临床用血管理。

四是拓展服务提升能力,加强社区卫生服务内涵建设。加强基层医疗卫生服务体系,改进收支两条线管理,加大绩效考核力度,切实提高社区卫生服务能力和水平。继续深入开展家庭医生式服务内涵建设,推广应用新社区卫生服务综合管理信息系统,拓展服务途径,逐步建立社区医生和居民契约服务关系。进一步落实国家基本药物制度,规范药品管理,控制药品比的不合理增长,为居民健康提供更多的服务内容。加强中医药服务体系,提升社区卫生服务中医药服务水平。加强基本公共卫生专项经费的管理,合理规划市级配套专项资金的使用。按照“内强素质,外树形象”的要求,以社区卫生示范中心为龙头,努力打造社区卫生服务良好形象。

五是夯实基础着眼发展,加快推进卫生基础设施建设。全力抓好社区卫生服务标准化基础设施项目的实施,确保项目按时完成。加快推进区五里坨精神病专科医院建设项目进度。全力抓好并完成区妇幼保健院扩建项目。谋划好区中医医院改扩建工程项目。

同时,要加大西部优质医疗资源引进力度。继续协助推进辖区医疗机构装修改造和新建建设工程项目进度。

六是搭建平台创新机制,加强医疗卫生机构人才队伍建设。在开展区级重点学科建设中,培养、吸引和积聚人才。加强高层次急需紧缺专门人才的引进力度,鼓励和支持优秀人才资助项目申报工作。加强全科医生队伍建设,积极开展岗位练兵。探索推进区属公立医院收入分配制度改革,鼓励具备条件的医师向基层流动。

七是高度重视狠抓落实,强化安全生产和维稳责任。严格落实“党政同责、一岗双责”,做到责任到人,不留死角。按照“零容忍、全额盖、严执法、重实效”的要求,确保卫生系统不发生安全生产事故。加强二级及以上医院警务站的建设,维护辖区卫生系统正常诊疗秩序。

八是优化环境促进发展,加强政风行风建设。扎实开展党的群众路线教育实践活动,把解决“四风”问题贯彻始终。继续深化“一和三同”、“三好一满意”活动,提高服务质量和水平。加强医德医风建设,构建和谐医患关系,开展警示教育,做到警钟长鸣。开展治理“庸懒散”等专项工作。

为“两会”保障人员接种流感疫苗

本报讯(通讯员郭航茹)2014年全国“两会”即将召开,为有效预防可能发生的流感疫情,确保“两会”顺利召开,近日,我区为参与“两会”保障工作人员进行了流感疫苗预防接种。

区疾控中心对负责接种工作的石景山中医院保健科的接种现场进行了督查,接种现场秩序井然,专人登记、询问、填写知情同意书;专人专台接种,接种后留观30分钟。工作人员全部培训合格后上岗,疫苗冷链管理符合要求。区疾控中心要求,积极主动服务、安全接种、做好信息采集、登记和数据上报以及上传工作,及时有效地处理接种反应,将政府的关怀落到实处,保障两会保障人员的身体健康。

我区三名医务工作者

赴新疆开展医疗援助

本报讯(通讯员李卓)2月21日,我区石景山医院苏鹏、董亚苒和清华大学玉泉医院李连芹3名临床医师离京赴新疆,开展为期一年的对口支援任务。

按照北京市卫生局关于做好第八批援疆干部人才选派工作的要求,区卫生局积极做好我区卫生系统第八批援疆干部选派工作,对我区援助的内科、外科和妇产科专业科室进行了重点动员,石景山医院、清华大学玉泉医院内科、外科及妇产科多名医师主动报名。各医院结合内科、骨科及妇产科工作实际情况,决定董亚苒、苏鹏、李连芹3名医师参加。其中石景山医院主治医师董亚苒和清华大学玉泉医院副主任医师李连芹将在新疆皮山农场医院,石景山医院主治医师苏鹏将在新疆224团医院分别开展工作。

3位医师表示,将克服一切困难,用自己熟练的临床业务能力,积极开展临床工作,帮助当地医院提升专业科室医疗水平和医院管理能力,尽最大能力救治新疆当地群众,全力完成这项工作。



健康知识

养生做好“三件事”

乾隆皇帝活到89岁,在医疗条件不发达的古代如此长寿实属难得,这都要归功于他独到的养生秘诀,尤其是清晨的保健。

第一件事:深呼吸。清晨醒后,不忙起床,静卧5分钟,先向左侧,再向右侧,最后仰卧,其间共伸3次懒腰,使关节充分舒展。然后,随即起床,伸臂踮足连续进行10次深呼吸运动。然后放松全身肌肉,调理气息。最后走到户外,大口呼气,将身体内浊气呼出,将新鲜空气吸入,做到吐故纳新。

第二件事:四方眺。立定,两眼平视,先向东远眺;然后半闭目低头、转身再向南远眺;再进行半闭目低头,转过身向西远眺;最后,半闭目低头转向北远眺。运动迷糊中的双眼,保证眼睛的清爽。还可以用茶水,清洗眼睛周围,有很好的明目效果。

第三件事:净大便。尽可能做到每日清晨大便一次,养成习惯,将前一天体内的毒素排出,保持一天的通畅。大便时,最好回忆前些天最高兴、最愉快的事情,或想着今天和未来最美好的事情。这种精神和情绪的变化,有助于肠蠕动,能使大便通畅和尽快排除。



石景山医院风湿免疫科

入选“攻克骨折难题”项目中国唯一成员单位

本报讯(通讯员李朴)日前,石景山医院风湿免疫科暨骨质疏松症专科门诊成为国际骨质疏松基金会(IOF)“攻克骨折难题”(Capture the Fracture)项目,中国范围内唯一一家成员单位,这不仅肯定了该科近年来在骨质疏松症诊疗方面的工作成绩,也为石景山医院接近并达到国际医疗水平提供了先进的平台。

“攻克骨折难题”(Capture the Fracture)项目是IOF开展的一项全球性活动,目前在欧洲和北美开展得比较广泛,在东南亚地区只有印

度的三家机构及我国唯一一家,项目通过统一的网络平台,提高地方和国家的积极性,并为成员组织和医院提供专业指导意见、信息和实施战略的平台,旨在加快多学科联合的继发性骨折预防—治疗模式的实施。

2008年,风湿免疫科开设了北京西部地区首个骨质疏松症全科专科门诊,2010年又被授予“卫生部医疗质量万里行——骨质疏松症诊疗技术协作基地”称号。2013年被授予“老年学学会·骨质疏松诊疗基地”,作为京西地区唯一骨

质疏松症专科门诊,年门诊量达2万余人次,年出院量达600余人次。近5年,科室对每位门诊和住院患者建立详尽的健康管理档案,建立了约3万人的大型电子数据库,其中骨折人数2000余人,开发新型骨质疏松症管理平台,对数据进行深入挖掘,按照个体情况分为不同组群进行疾病全程管理,并针对并发症给予合理治疗。这些数据填补了IOF中国区的空白,为世界医疗界了解中国骨质疏松诊疗现状提供了第一手的数据,也打开了中国医生走向世界的道路。

揭五谷杂粮的养生绝活

燕麦降血脂。燕麦最受推崇的保健成分是β葡聚糖,它是一种水溶性纤维,能给燕麦带来黏稠的口感。研究表明,燕麦中的β葡聚糖具有降低血液中低密度脂蛋白胆固醇的效果,同时又不会影响到高密度脂蛋白胆固醇的水平。因此,美国食品和药品监督管理局和欧洲许多国家的相关机构都公布,只要食物中含有足量的β葡聚糖,就可以声称其具有“预防心脑血管疾病”或“降低胆固醇”等功能。此外,燕麦的血糖指数较低,有助控制血糖。燕麦同时还具有预防便秘和肠癌的功效。

需要提醒的是,燕麦中的β葡聚糖只有溶解出来才能发挥作用,并且越黏的燕麦保健作用越强。因此,建议燕麦尽可能煮着吃。比如燕麦米可以和大米一起煮饭,也可以煮燕麦粥。燕麦片最好煮3~5

分钟后食用,比冲泡的效果更好。

荞麦降血糖。荞麦含有丰富的膳食纤维和黄酮类物质,特别是我国特产的苦荞中,黄酮和芦丁的含量非常高。而芦丁是防治糖尿病、控制餐后血糖上升药物中的主要成分,因此,荞麦和苦荞特别适合糖尿病人食用。现在的荞麦食品主要是荞麦面条,但很多荞麦挂面中的荞麦含量很低(可能只有百分之几),因此,糖尿病人在选择时需要认真看食品配料表,尽量选择荞麦含量高的产品。糖尿病人最好选择荞麦速食面,其颜色较深,有光泽,像冷面一样,需要较长时间浸泡后食用。苦荞食品现在较常见的有苦荞茶和苦荞冲调粉,糖尿病人可以根据自己的情况选择。

薏仁米防癌。薏仁米中的薏仁脂被发现有良好的控制癌细胞生长的功能,是理想的防癌食品。

薏仁米还有美白养颜的作用,因此是高档化妆品中常见的成分。薏仁米较硬,建议浸泡后食用。

小米护胃。小米的营养比较均衡,其中的维生素和矿物质种类较多,含量也相对较高。小米最大的特点是容易消化吸收,所以不会给胃带来很大负担,因此,有小米护胃的说法。小米不但可以用来煮粥,还可以和大米一起煮成“二米饭”。

紫米、黑米护眼。紫米和黑米等紫黑色的杂粮一般都富含花青素,具有抗氧化作用,能预防脂肪氧化和维护眼部血管健康。紫米和黑米还含有较丰富的膳食纤维和矿物质,但其质地较硬,吸水慢,因此在烹调前需要长时间浸泡,最好能达到12小时。紫米和黑米用来煮粥,更有利于人体消化吸收。

绿豆清热解毒。从中医的角

度讲,绿豆性寒凉,因此具有清热解毒的功能。从营养学的角度分析,绿豆的保健作用来自于其中的抗氧化成分,如类黄酮、单宁、皂甙等,它们有清热解毒功效。绿豆既可以做汤、煮粥,也可以浸泡后加到大米中做成绿豆米饭。 海带

