

交流借鉴 开拓思路

我区与海淀交流家庭医生工作经验

本报讯(通讯员侯平燕)日前,为促进与其他区县学习交流,开拓思路,更加科学合理地推广家庭医生式全科诊疗综合服务新模式,交流示范社区卫生服务中心的创建经验,我和海淀区社管中心共同组织辖区部分社区医疗机构,在鲁谷社区卫生服务中心进行交流。两区社管中心工作人员及12家社区医疗机构负责人一同参观了北京市级示范社区卫生服务中心——鲁谷社区卫生服务中心,并就家庭医生式服务与全科诊疗综合服务新模式等重点工作展开了交流。

鲁谷社区卫生服务中心主任介绍了创建示范中心的历程和管理经验:及时发现问题,一项一项抓落实、促改进,软硬件同步完善,

才能使中心各项工作脚踏实地地提升;针对即将开展的家庭医生式服务诊疗流程再造工作,主任就“方庄诊疗模式”所给予的启示,学习方庄诊疗模式的总体设想,借鉴思路,实施过程中需要解决的问题等谈了自己的感想,希冀围绕“预约就诊、预约优先”的服务模式为总体思路。先在全科试行,逐步积累经验,然后在其他科室推开,争取在全中心推广,实现门诊就医模式的整体转变。

参会人员就鲁谷社区卫生服务中心的管理方法和推广家庭医生式服务流程、人员分工、特色工作、激励机制、绩效考核中的经验和遇到的各种问题,两区的社区卫生服务中心主任之间展开了积极热烈的



交流和讨论。

参加交流的社区卫生工作者对交流活动表示了欢迎。他们说,通过实地考察能够更好地借鉴经

验、活跃思维、开拓思路、激发潜能的作用,将有力地推动家庭医生式服务的进一步开展,提升社区健康管理水平。

区卫生局

监督严把关 防控人感染禽流感

本报讯(通讯员新信)为贯彻落实国务院及国家卫生计生委关于人感染H7N9禽流感防治工作部署,着力做好人感染H7N9禽流感防控和医疗救治工作,日前,区卫生局、卫生监督所和呼吸科专家组联合对辖区内设有感染性疾病科的医疗机构进行了专项检查。

此次专项检查对以下方面加大了监督检查力度:一是医疗机构的组织管理落实责任制和“首诊负责”制度执行情况;二是疫情监测到位和报告渠道正确、通畅情况;三是医疗机构预检、分诊人员防护、运行规范情况;四是医疗机构感染性疾病科的布局、流程合理、消毒隔离制度标准化操作情况;五是医疗机构急诊科和呼吸科的隔离救治能力情况;六是医疗机构检测试剂数量充足、及时到位情况;七是抽查病历,查看符合诊疗常规和《人感染H7N9禽流感医院感染预防预控技术指南》情况;八是医疗机构全员H7N9相关知识的培训情况。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并认真执行。



区卫生监督所

开展技能培训 筑牢卫生监管基础

本报讯(通讯员王丹丹)为巩固和加强我区卫生监督协管工作,规范卫生监督协管队伍管理,切实发挥卫生监督协管作用,日前,区卫生监督所召开2014年卫生监督协管工作会议并对辖区50余名卫生监督协管员进行专业知识培训。

据了解,随着工作职能改变,区卫生监督所积极调整卫生监督协管工作重点,加强卫

生监督协管在打击非法行医和非法采供血及学校卫生管理中的职能,同时增加公共场所卫生巡查、自动售水机登记的管理职能,拓展协管范围,探索实践协管员在公共场所卫生、生活饮用水卫生领域的协管作用。同时,通过培训,进一步提高卫生监督协管员的专业水平和操作技能,深入开展工作打下良好基础。

健康知识

经常吃这些可助睡眠

失眠,是我们生活中最常见的一种现象。如果只是偶尔的失眠,那还可以忽视,如果是长此以往的,那就需要重视了,生活中一些常见食物就有助于睡眠。

助眠好帮手1:小米。在所有谷物中,小米含色氨酸最为丰富。此外,小米含有大量淀粉,吃后容易让人产生温饱感,可以促进胰岛素的分泌,提高进入脑内的色氨酸数量。

助眠好帮手2:核桃。在临床上,

核桃被证明可以改善睡眠质量,因此常用来治疗神经衰弱、失眠、健忘、多梦等症状。具体吃法是配以黑芝麻,捣成糊状,睡前服用15克,效果非常明显。

助眠好帮手3:葵花子。葵花子含多种氨基酸和维生素,可调节新陈代谢,改善脑细胞抑制机能,起到镇静安神的作用。晚餐后嗑一些葵花子,还可以促进消化液分泌,有利于消食化滞,帮助睡眠。

石景山医院

召开教育实践活动领导小组第一次会议

本报讯(通讯员海蒂)3月6日,石景山医院召开党的群众路线教育实践活动领导小组第一次会议,会议审议了教育实践活动领导小组人员构成及职责、领导小组办公室构成及职责、建立党员院领导联系党支部等事项。

会上,石景山医院党委书记苏砚军对开展教育实践活动提出要求,一是要高度重视这次群众路线教育实践活动。在全院开展以为民务实清廉为主要内容的党的群众

路线教育实践活动,是党的十八大做出的重大战略决策,是当前全党的一项重大政治任务。医院目前也存在一些问题,这些问题如果不及时解决,同样制约医院的发展,全院上下一定要以这次群众路线教育实践活动为契机,大力加强作风建设,为达到三级医院标准打下坚实的基础。二是各位领导小组成员带头开展好这次群众路线教育实践活动。切实参与到活动之中,带头学习教育,带头查摆问

题,带头整改落实。有联系党支部任务的成员,要负起责任,指导督促好所联系党支部的群众路线教育实践活动,没有联系党支部任务的成员,要结合自身的工作范围和负责的工作范围,抓好教育实践活动。三是要大力支持医院的群众路线教育实践活动。各位成员要根据自己分管的工作,在人力、物力上给予大力支持,确保医院的群众路线教育实践活动顺利开展,取得实效,让群众真正满意。

石景山医院骨科推广微创治疗技术

小手术“挑梁”治大病

本报讯(通讯员李士春)随着微创技术在治疗领域的深入,椎间盘镜微创治疗已经成为治疗腰椎间盘突出趋势。目前,石景山医院已经成功完成此类手术20余例,收到良好效果。

据了解,椎间盘镜微创手术治疗腰椎间盘的优点突出,首先是损伤小,切口仅1.5cm,对于腰椎稳定性的破坏减少到几乎为零。其次,手术精准度高,不咬除椎板,对脊柱稳定性无影响。局部或硬膜外麻醉,术中能与病人互动,不伤及神经及血管;基本不出血,安全性高。此外,手术还有康复快、并发症少、

疗效满意度高等优势。随着手术技术的不断成熟,从早期对于单节段单纯后外侧突出的治疗到目前多节段各种特殊型的治疗,其适应症也在不断拓宽。主要适用于椎间盘突出症、侧隐窝狭窄、中央管狭窄等腰椎管狭窄症,特别适用于高龄、发育期青少年以及伴有高血压、心脏病、糖尿病等不能耐受大手术的患者。



腰椎病最易“盯”上五种人

现今,腰椎间盘突出已成为一种高发疾病,病情容易反复且严重影响人们的生活质量。那么到底哪些人群易患这种病呢?今天我们请北京长庚医院骨科专家为大家详细解说。

专家表示,现在腰椎间盘突出已成为一种高发疾病,病情容易反复且严重影响人们的生活质量。但是,只要我们了解了腰椎间盘突出的高发人群,弄清疾病发生的原因,在疾病发生前就做好应对措施,便能大大减少患病的几率。

1、重体力劳动者和纯脑力劳动者。临床发现,重体力劳动者的发病率比轻体力劳动者的发病率高,纯脑力劳动者比体力与脑力混合型的劳动者高。这与工作过程中腰肌的紧张程度有关。

另外,此病与工作时的姿势也很有关系,长期伏案工作、弯腰工作或弯腰搬重物的人,由于腰部肌肉长期处于紧张状态,腰椎间盘突出症的发病率就高。这就提示人们,体力劳动者应该注意休息,注重腰肌与腹肌的协调性;脑力劳动者应多参加体育锻炼,加强腰肌的协调性。

2、过胖或过瘦的人。肥胖人群

特别是腹部脂肪堆积的人,除了全身脂肪组织较多,肌肉组织较少之外,腹部重量的增加也会使腰部负荷增大,从而增大了腰椎间盘突出症的发生率。而体型过于瘦弱的人则因为肌肉组织太少,力量薄弱,也容易导致腰椎间盘突出症的发生。因此,要保持正常的体重及一定的肌肉比例。

3、孕妇。调查显示,孕妇腰背痛的发生率明显高于正常人。这是因为妊娠期间整个韧带系统处于松弛状态,脊柱上的后纵韧带也变得松弛,椎间盘易于膨出。因此,怀孕期间应注意劳逸结合,不要增加腰部负担。

4、常处阴冷环境的人。长期居住或工作在潮湿及寒冷环境中的人,如冬季在室外工作、常年在潮湿的矿井里劳作,容易发生腰椎间盘突出症。此类人要注意保暖,特别是腰部避免着凉。

5、受过外伤的人。搬重物、运动时瞬间用力过猛,就会造成腰部受伤,慢性损伤经久不愈可能会发展为腰椎间盘突出。所以,平时生活中要学会科学用力,如搬东西时要先蹲下,运动前要热身等。

北京长庚医院健康教育知识普及

1500余名学生完成高考体检

本报讯(通讯员温涵宇)近日,石景山医院为1562名我区即将参加高考的学生进行了体检。

本着一切以考生为中心的原则,体检中心和门诊办提前到各学校采血,从而不耽误考生学习,受到了学校师生的欢迎。同时,医院在体检中心内开辟了专门的休息区。医院机关党员积极参与体检,确保了体检秩序。

今年,75名第九中学新疆班维吾尔族学生也在石景山医院体检。为此,医院领导高度重视,对参加体检的各科室主任进行了二次培训,选派优秀医护人员参与体检,并开辟专场进行体检,制定体检应急预案,确保体检顺利进行。