

区疾控中心参加全市突发中毒事件应急处置技能竞赛

五人获得“高级技术能手”称号

本报讯(通讯员白云)在5月27日举行的全市突发中毒事件应急处置技能竞赛决赛中,由区疾控中心工作人员组成的石景山区代表队以娴熟的技能取得全市二等奖的好成绩,团队5人均获得“北京市职工高级技术能手”荣誉称号。

自2013年12月以来,按照北京市卫计委《关于组织开展我市突发急性传染病防控和突发中毒事件应急处置技能竞赛的通知》要求,区疾控中心在区卫生局的领导和市疾控中心的支持下,以“强基础、促发展、树形象”为目的,中心上

下统一思想、周密部署,积极开展卫生应急处置技能竞赛活动并取得了突出的成绩,实现了精神面貌和比赛成绩的双丰收,为我区争得了荣誉。

通过此次大练兵和技能竞赛活动,充分调动了专业人员努力学习、刻苦钻研的热情,展现出了努力拼搏、勇于争先的良好精神面貌,增强了专业人员职业荣誉感,树立了爱岗敬业、无私奉献的卫生应急精神,打造了一支素质优良、作风顽强、技术过硬、服从指挥、值得信赖的卫生应急队伍,为保障辖区公共卫生安全奠定了坚实的基础。



我区举办2014年无烟日校园主题宣传活动

让烟草危害远离校园

本报讯(通讯员周蕊蕾)5月30日,区卫生局、区疾控中心等部门在景山学校远洋分校、石景山中学、半月园公园、依翠园小区等公共场所举办2014年世界无烟日主题宣传活动。

本次活动充分利用宣传横幅、控烟海报、宣传栏、板报、校园广播、发放控烟宣传品等宣传手段,对区内中小学校进行禁烟、控烟宣传,努力创建石景山区中小学校无烟、禁烟的良好校园环境,积极鼓

励广大师生从我做起,从现在做起,自觉做到不买烟、不吸烟、远离烟草制品,同时发动学生人人争做控烟能手,将控烟行动带到自己的家庭和社区,共同营造一个健康、清洁、无烟的社会环境。

本次活动使广大在校师生对烟草的危害有了进一步认识,通过积极营造良好的育人环境,促进了师生身心的健康发展,为营造无烟健康的社会环境起到了积极的推动作用。

临床实验室技术与质量控制提高班成功举办

努力为临床医疗提供准确检验结果

本报讯(通讯员刘兵兵)日前,区卫生局、区检验质量控制和改进办公室及石景山医院检验科联合举办的“临床实验室技术与质量控制暨生物安全培训班”在石景山卫生局报告厅举行。

培训专家组由区检验质控办、区疾控中心及区各主要医疗机构检验科负责人组成;培训内容涉及生化、免疫、微生物、临检及实验室生物安全和质量控制;培训对象主要是全区各医疗机构临床实验室的管理和技术人员;培训目的旨在有效提高我区各实验室检验工作的质量,确保为临床和患者提供准确、及时、可靠的检验结果。

本次培训是自2010年以来的第五次培训,共有30家医疗机构超过150人参加了此次培训,会后的考核表明这次培训取得了预期的良好效果。

此类培训已进入常态化,成为区检验质控办指导我区医疗机构临床实验室检验工作的重要部分。通过培训,将会极大地提高我区医疗机构临床实验室的管理能力、技术水平和服务水准,确保检验质量,从而为临床和患者提供优质高效的服务。

健康知识

7个答案告诉你为何总感觉疲劳

我们总认为疲劳源于缺乏睡眠,但其实,造成疲劳的原因也是多种多样的。

身体脱水。研究显示,身体出现中度脱水,也就是体内水分流失约1.5%,就会感受情绪波动明显和缺乏能量。而且与男性相比,女性更易受脱水影响。中度脱水让人感觉头疼、疲劳、无法集中注意力,更难应对智力问题。他们的警惕性和短时记忆能力受到的影响尤其明显。

对策:多喝水。因为根据气候、运动量等的不同,人体所需水分不同,“每天喝八杯水”无法放之四海而皆准。但是仍然有一个准则可以参考,那就是尿液。尿液为淡黄色说明饮水充足,若是深黄色,则预示身体缺水。

缺乏维生素B12。人的身体需要维生素B12来参与制造骨髓红细胞,防止恶性贫血;防止大脑神经受到破坏。缺乏维生素B12会降低血液中红细胞的产生,而足够的红细胞是将氧气输送到身体各组织所必需的,缺乏维生素B12会间接影响到氧气的传输,让人有一种明明睁着眼睛,大脑却像在睡觉的感觉。

对策:如果伴随着疲劳的还有健忘、多动腿,或小腿有麻木和刺痛感,你可以将缺乏维生素B12作为潜在的罪魁祸首。应做一个血液检测,并向医生咨询各项指标是否正常。如果指标偏低,你可能就需要进行补充。

压力过大不堪重负。压力状态下,身体需要皮质醇来维持正常生理机能;如果没有皮质醇,身体将

无法对压力作出有效反应。通常情况下,应激激素皮质醇的水平在早上最高,到晚上逐渐降下来,帮助人体保持正常的生活节奏。而慢性心理应激会使这一模式失衡。如果你的身体始终保持警戒状态,皮质醇水平可能在晚上还降不下来,会扰乱你的睡眠;又或者是在肾上腺生产的皮质醇赶不上身体所需,让你在早上梦游。

对策:你或许无法总是控制好压力的来源,不过你可以改善你的反应。在心理学中,正念疗法已被证明对类风湿关节炎和多发性硬化症等慢性病患者,有缓解压力和疲劳的作用,且对于健康人群同样有所帮助。正念是一种特定的方式来觉察,即有意识地觉察、活在当下及不做判断,通过静观把负面念头除去,使心境保持平静,培养不批评、无求、接纳和随缘的态度,惊恐也会随之而去。

心脏病隐患。一项调查显示,1/2心脏病女性患者自述在发病前的数星期,都曾有过睡眠障碍,且感觉异常疲劳的经历。坦维尔·侯赛因博士指出,当你在锻炼、爬楼梯,或其他用力的情况下,出现气短、疲倦的现象,你都应该引起注意。动脉阻塞或心脏衰弱会使血流量减少,供氧不足。

对策:如果你突然失去做事的劲头,或者出现胸痛、焦虑或注意力无法集中等奇怪的症状,请立即去看医生。医生可以通过压力测试或超声心动图等筛查心脏疾病。

铁含量过低或过高。大多数人都知道贫血会导致疲劳,但是不要以为补充铁就可以使人充满能

量。过多的铁也会让人疲劳。身体会使用维生素、矿物质和能量来摆脱这些额外的铁,使得身体自身所需的能量减少。

对策:达成体内各种物质的平衡十分重要,但在日常生活中,不要滥用补铁食品和药品。建议每年验血检查铁含量。一旦发现不正常,在医生的治疗下每月检查一次,稳定后每3~6个月检查一次,直到完全正常。

太久不运动。不运动也会疲劳。缺少运动,人的中枢神经系统就缺少兴奋感,肌肉也会变得虚弱,新陈代谢过程减慢,容易疲劳。

对策:久坐以后一定要起来走动一下。《体育锻炼的医学与科学》最近研究显示,每周进行150分钟适度运动或者75分钟剧烈运动的女性,比那些没有运动的女性更加充满能量和活力,所显示的身体疲劳的次数更少。

运动过量。运动有很多好处,不够如果你每天都挥汗如雨地运动,或者做一些较剧烈的训练如铁人三项等,疲惫感和睡眠质量问题就会随之而来,提醒你的运动已经超出身体的承受力了。长跑和骑自行车这样的耐力运动,同样会导致人体的皮质醇飙升。

对策:如果你定期锻炼,但突然间变得更加容易疲惫,那就可能是运动过量。试着花几天的时间彻底休息,然后再逐步回到原先的运动状态,比如第一周做大约平时25%的运动量,之后每周再增加25%的运动量直到运动量恢复之前的水平为止。

海蒂

市考核组

检查我区社区卫生和基本公共卫生工作情况

本报讯(通讯员侯平燕)为推进社区卫生服务工作开展,促进基本公共卫生服务项目落实,日前,北京市卫生计生委、中医管理局组织考核组对我区2013年度社区卫生工作及基本公共卫生工作完成情况进行考核。

考核组首先听取区卫生局关于石景山区2013年社区卫生及基本公共卫生工作汇报,现场审阅了石景山区社区卫生服务以及基本公共卫生服务项目等相关工作资料;随后来到八角社区卫生服务中心,就2013年各项工作完成情况进行现场检查。

检查结束后,考核组进行了反馈,对石景山区2013年度社区卫生服务工作和基本公共卫生项目开展情况给予了充分的肯定,并对考核中发现的问题提出了指导性意见和建议。此次考核对石景山区社区卫生服务工作和基本公共卫生工作的进一步开展起到了积极推动作用,我区将以此次考核为契机,全面梳理、查找不足、及时整改,不断提高社区卫生及基本公共卫生服务工作质量,为辖区居民提供高效优质的服务。

区卫生监督所

加强传染病防控监督检查

本报讯(通讯员左奇)根据近期我区传染病防控情况,为进一步做好预防控制工作,日前,区卫生监督所对辖区内各级医疗机构、学校、托幼机构传染病防控措施落实情况进行了监督检查。

本次检查分两部分进行,一是对医疗机构院感工作进行督导。主要对医疗机构传染病防控措施落实情况,是否有专职(或兼职)人员负责院内感染控制工作,传染病医疗救治的应急预案、登记上报、传染病防治培训,医疗废物处置情况等。还重点检查了预检分诊、发热门诊、肠道门诊设置及开诊情况、防护措施、防护用品等。二是对学校托幼机构的检查。全面排查传染病防控工作漏洞,包括晨午检制度、因病缺勤病因追查登记制度、新生入托儿童预防接种证查验、健康管理制度的落实情况;核实教室等公共场所终末消毒情况。

检查共出动卫生监督员50余人次,执法车辆20台次,共85户次。检查结果表明,各单位对传染病防控工作高度重视,各项传染病防控措施得到有效落实,管理比较规范。对于检查中发现的问题,检查人员当场指出并责令其限期整改,同时要求落实各项防控措施,做好传染病防治知识的宣传教育,提高传染病防控的能力与意识。

