

区卫生局组织全民健康生活方式指导员队伍

200多名健康生活方式指导员上岗

本报讯(通讯员刘丽娜)“炒菜做饭要注意少油低盐”,“成年人每天最少要走一万步”,如果身边的邻居经常给您一些健康提示,您千万别感到意外,为积极倡导和促进居民掌握科学的健康知识和健康生活方式,不断提高社区居民的健康素质,改善健康素质,区卫生局在全区9个街道(鲁谷社区)建设全民健康生活方式指导员队伍,截至目前,全区已有200多名指导员活跃在社区里,他们发动社区资源对亲戚、朋友、同事、邻居等社区成员开展形式多样的指导活动,传播健康知识,提高辖区居民的知识知晓率和

整体健康水平,为社区居民的健康尽自己的一份力量。

全民健康生活方式行动是2007年由国家卫生计生委(原卫生部)疾控局、全国爱国卫生运动委员会办公室和中国疾病预防控制中心共同发起的项目。该项目以倡导“健康一二一”(每日一万步,吃动两平衡,健康一辈子)为切入点,以“我行动 我健康 我快乐”为口号,倡导和传播健康生活方式理念,推广技术措施和支持工具,开展各种全民参与活动。建设全民健康生活方式指导员队伍是其中一项内容。

活动开展以来,区卫生局成立了全民健康生活方式行动工作领导小组,下设全民健康生活方式行动办公室,建立政府主导、部门合作、专业机构支持、全社会参与的工作机制与体制。同时,组织辖区各社区卫生服务中心挑选有意愿参加健康生活方式宣传和动员的居民,通过选拔、培训、考核,确定200名健康生活方式指导员。此外,区卫生局及时召开培训会,仔细解读《石景山区健康生活方式指导员队伍建设工作方案》,介绍全民健康生活方式行动背景及目的,认真讲解了健康生活方式的主要

知识和技能,培训后,对所有指导员进行了考核,考核合格后颁发健康生活方式指导员证书。

据了解,按照《北京市健康生活方式指导员队伍建设工作方案》,区卫生部门认真组织技术培训并开展健康生活方式指导员进家庭、进社区、进单位、进学校、进医院等“五进”活动。今后,区卫生局将继续对指导员开展以合理饮食、适宜运动、烟草控制、限制饮酒及慢性病早期发现内容等为主题的系列培训,通过形式多样的指导活动,推广知识、技能和适宜工具,提高辖区居民健康行为能力。

石景山妇幼健康技能竞赛启动

百余人亮出“真功夫”

本报讯(通讯员祁强)近日,区卫生局组织召开了石景山区妇幼健康技能竞赛启动会,部署竞赛各项工作,正式拉开我区妇幼健康技能竞赛活动帷幕。

今年是《母婴保健法》公布20周年,为激励我区广大妇幼健康服务战线工作人员认真钻研业务、岗位练兵,展现妇幼健康服务系统勤于学习、精通业务、积极向上的精神风貌和良好社会形象,按照全市统一部署,区卫生局结合“妇幼健康服务年”各项工作制定了《石景山区妇幼健康技能竞赛实施方案》。

竞赛设“围产保健”、“儿童保健”、“妇女保健”、“计划生育技术服务”等4个项目,分综合笔试、操作技能和知识问答3个环节。

参赛对象为区内具有母婴保健技术服务资质的医疗机构中从事围产保健、儿童保健、妇女保健和计划生育技术服务的妇幼健康专业技术人员。预计全区20多家医疗机构共100多人参加,最终经过3轮竞赛,将选拔出优秀人才组成团队参加市级比赛。

区卫生局

开展医疗机构传染病防治工作督导检查

本报讯(通讯员杨威枝 郭航茹)为进一步贯彻落实传染病防控相关法律法规,全面提升辖区医疗机构传染病防治水平,近日,区卫生局组织区疾病预防控制中心对石景山医院、清华大学玉泉医院、朝阳医院西区、北京大学首钢医院和首都医科大学附属北京康复医院5家二级及以上综合医院的传染病防治工作进行了抽查。

检查内容主要包括医疗机构的传染病信息报告、结核病诊断与转诊、性病报告与管理、肠道门诊、医院产科新生儿乙肝疫苗接种、流感样病例监测、麻疹和急性弛缓性麻痹主动搜索等。

督导结果显示各医疗均高度重视传染病防治工作,设专人负责传染病管理,相关制度和应急预案完善,院内能定期开展传染病信息报告自查;本次检查未发现结核病等传染病的迟报和漏报现象,性病报告准确度较高;各医院肠道门诊运行正常,对于前期督导提出的问题已进行整改;各医院产科乙肝疫苗的领发登记、储存、温度记录等达到相关规范要求;对于督导中发现的个别问题,检查组现场进行了反馈,并要求尽快整改。

据了解,区卫生局在传染病防治工作中坚持预防为主、防治结合的方针,遵循依法防治、科学管理、属地负责、专业指导、部门合作、社区参与的原则。同时,我区医疗机构作为发现和诊断传染病的重要防线,通过开展疾病监测预警、传染病信息报告、主动搜索,能够做到传染病的早发现、早诊断、早治疗,防止疫情播散。



区卫生局 协办

海蒂



石景山医院

在职党员进社区

本报讯(通讯员朱福阳)石景山医院在党的群众路线教育实践活动中开展了在职党员进社区活动。内科支部党员张红、张丽英、彭丙欣、朱福阳积极参加重兴园社区活动,参加巡逻执勤值班。在七一前夕,他们又在社区开展了“心脏骤停和心肺复苏”讲座。

主讲人张红告诉记者,心脏骤停在世界及国内的发生率逐年增高,第一时间的心肺复苏可以大大提高心脏猝死的抢救成功率,所以全民普及心肺复苏非常重要。她

从评估病人意识与呼吸,如何拨打急救电话“120”,如何胸外心脏按压、人工呼吸等方面进行了详细讲解,让社区居民深感受益。

据了解,石景山医院要求在职党员多走进社区,走进基层,利用自己的专业特长多为老百姓做一些实实在在的事。



杏林掠影 石景山医院协办

健康知识

夏季驱蚊有妙招

夏季天气炎热,蚊子也随之多起来,不少人,尤其是家里有小孩的人,为了不被蚊子叮咬真是使出了浑身招数,电蚊拍拍、蚊香熏、杀虫剂杀、贴驱蚊贴……可一到晚上,那“嗡嗡”的声音似乎又由远及近了。真的就没有什么方法来预防蚊子的叮咬了吗?其实不然,我们只要知道它们的一些习性,远离它们的叮咬就不算什么难事了。

蚊子为啥老赶不跑

据资料显示,只有母蚊子才吸血,公蚊子是吸食植物的汁液的。母蚊子因繁殖需要才叮咬动物,吸食血液来促进体内卵发育成熟,以繁衍后代。母蚊子每次叮咬吸吮大约五千分之一毫升的鲜血,每次饱餐一顿之后,通常是在出生地2公里范围内活动,不过最远活动距离可达180公里,所以你千万别想着能把它们赶得远远的。母蚊子喜欢隐蔽、阴暗和通风不良的地方,屋内多在床下、衣柜后、房门后,窗帘的褶皱及缝隙更是它们的最爱。平日里,只要它们不叮你,你想找到它们还真有点难。

为啥一睡觉就挨蚊子叮

这绝对不是蚊子大脑发达到能想出这种办法,更不是吃人血后变聪明了。这是由蚊子的一些习性决定的,蚊子其实很懒,因为它们只会飞不会走动,“认准”你后基本就会只缠着你,所以有时会出现,同一张床上的两个人,一个没

有被叮一口,另一个往往被叮得浑身是包。那蚊子凭啥就会认准那个人了呢?这主要是其身体的一些特征在起主要作用。

哪些人容易招蚊子

对于这个问题,回答起来可真是五花八门,似乎还各有各的道理。例如有爱叮女性的“男女性别说”,有爱叮皮肤白嫩的“皮肤好坏说”,更有爱叮某型号血液的“血液型号说”。可是,这些说法目前都缺乏足够的科学依据来证实。

蚊子在选择叮咬人群上确实有它的偏好,蚊子爱叮什么人主要是看此人的某些特征对蚊子的吸引是否足够强烈,能够引导蚊子更快地找到他。于是,在同一环境中,某些人特别容易招蚊子,可对有些人,蚊子却“视而不见”。这就是蚊子的“趋食性”。

蚊子的头上和腿上长着触角和刚毛,对湿度、温度及汗液都很敏感,所以它们常爱叮爱出汗、体味重的人。这些人汗腺发达、体温较高,血液中的酸性增强,所排出的汗液使得体表乳酸值升高,对蚊子能产生直接的刺激与吸引。此外,蚊子的触角里有一个受热体,它对温度十分敏感,只要有一点温差变化,便能立即察觉得到,流汗的人肌体散热快,呼出更多的潮湿气体与二氧化碳对蚊子同样有吸引力。儿童的皮肤娇嫩,新陈代谢活泼,皮肤上的毛孔挥发汗液更

快,所以也常挨蚊子叮。

同理,蚊子喜欢劳累或呼吸频率较快的人。是因为人在从事体力劳动或运动后呼吸会加快,这样呼出的二氧化碳相对较多,二氧化碳气体会在头上形成一股潮湿温暖的气流,蚊子对此比较敏感,会寻迹而至。这也就是为什么,我们有时傍晚去公园散步,头上老飞着一团恐怖的蚊子的直接原因。

还有,蚊子喜欢弱光,偏好深色,黑色的衣服正好适合于蚊子的视觉习惯,其次是蓝、红、绿等色。蚊子也爱叮肤色较黑或肤色发红的人。但是,蚊子对强光很敏感,夏天当你摇扇或吹风扇乘凉时,蚊子就很难接近你。

宝宝被叮后怎么办

蚊子叮咬的地方可以涂抹炉甘石洗剂止痒,如果家里没有的话,可以用花露水、风油精、万金油等代替。如果蚊子叮咬的地方肿得比较厉害,可以用3%的硼酸水冷敷,家里没有的话,也可以用冷水或冰块冷敷。如果宝宝痒得很厉害,可以去看医生,在医生指导下口服抗过敏药物,如扑尔敏等。激素类药膏具有很好的消炎止痒功效,可以在医生指导下使用。

如果叮咬的部位被宝宝挠破了,可以用百多邦或立思丁涂在患处,能起到防止伤口感染的作用。

赶走蚊子招术多

便携式驱蚊器:它采用电子振

荡波,物理性驱蚊原理,电波驱蚊自动化,无烟、无刺激性气味,无毒、无化学物质,健康、环保,是较为安全的防蚊方式,对人体完全无害,适合婴儿、孕妇使用。

维生素B1:服用维生素B1后人体散发出特殊气味,使蚊虫敬而远之,达到驱蚊防虫效果。将3~5片维生素B1放在水中溶解,用卫生棉球蘸其溶液擦拭暴露在外的肢体,可以在两天内起到驱除蚊虫叮咬的作用。也可以将适量的维生素B1针液直接加于浴缸中用于沐浴。

清凉油、风油精:在卧室内放几盒揭开盖的清凉油或风油精。点蚊香,气味呛人;挂蚊帐,空气沉闷。如果能在点蚊香前,在整盘蚊香上滴洒适量的风油精,则可使蚊香不呛人,而且满室清香,驱蚊效果好。如果能在进蚊帐之前,在蚊帐上洒几滴风油精,可以改善蚊帐内的空气状况,增加驱蚊效果。

杀虫喷雾剂:用杀虫喷雾剂也是消灭蚊子的好方法。只要将家中的门窗紧闭,然后用喷雾剂在屋内喷上一通,离开屋子10分钟到半小时后,再回来把门窗全部打开,彻底透气,蚊子也会不见踪影。当然,纱窗、纱门可不要打开哦。只是喷雾剂的气味比较大,老人和宝宝最好离开屋子在外面待上比较长的时间后再进房间。