

“三伏贴”不必扎推贴

社区卫生服务机构推出“预约制”

本报讯(通讯员侯平燕)7月18日是今年入伏第一天,全区35家社区卫生服务机构里前来贴“三伏贴”的市民就络绎不绝,为了方便群众,避免出现扎堆“爆棚”现象,各社区卫生服务机构采取“预约制”,通过专线电话、社区“健康通”手机、互联网等形式公布预约方式、就诊流程等信息。

贴敷第一天,各社区卫生服务中心大厅内人头攒动,场面“火热”。大厅及候诊区,均有三伏贴相关公告和宣传品,中医诊室内,排满了前来进行穴位贴敷的患者,医生们紧张有序地忙碌着,并对每

一位患者询问叮嘱,细心熟练地进行穴位贴敷。前来应诊贴敷的患者以中老年人和少儿居多。在金顶街中心贴敷诊室,一位女士带着5岁的儿子一起做贴敷。她原来患有严重的过敏性鼻炎,听人介绍连续做了两年贴敷,复发的次数较前明显减少。因为儿子体质较弱,容易感冒发烧,想让儿子也试试这种疗法。在广宁中心,68岁的赵先生刚做完贴敷,他笑着说,自己接受三伏贴治疗已有三年,效果很好,他准备继续再做几年。在鲁谷中心,患者李阿姨高兴地表示,往年总去大医院贴敷,人多得让她头疼,甚至产生了放弃贴敷治疗的想法,今年在家门口就能方便地接受治疗,而且医务人员服务热情,全程都有人指导,觉得社区卫生服务真是太贴心了。

根据市中医管理局要求,为提高基层卫生服务机构的中医治未病能力,同时缓解大型中医医院的



拥挤状况,在“三伏”期间,我区开展了以“三伏贴、治未病、促健康”为主题的冬病夏治社区统一行动。此次行动采取“五统一”规范

社区行动,即统一药品、统一价格、统一病种、统一穴位、统一培训,为社区广大群众提供科学、规范、优质的医疗服务。

我区多家社区卫生服务中心

开展功能社区卫生服务工作

本报讯(通讯员侯平燕)2010年,北京市开始在党政机关、学校、商业楼宇等以工作单位、团体为主的功能社区开展社区卫生服务,为了进一步推进这项工作,拓展功能社区服务范围,对辖区居民开展健康干预管理工作,近日,我区多家社区卫生服务中心开展功能社区巡诊工作。

五里坨社区卫生服务中心功能社区站的医务人员到派出所以及警务点依据民警健康体检报告,对他们进行健康干预指导,并给一线民警送去了防暑降温以及高血压、糖尿病等常用药物,对出现身体不适的巡逻干警及时给予诊治,使他们不离岗位就享受到及时便捷的医疗服务。

八角社区卫生服务中心下属的消防支队功能社区卫生服务站为消防官兵配备多种夏季常用药品、健康宣传资料,开展健康巡诊和健康讲座,为消防官兵们的身体健康保驾护航。

鲁谷社区卫生服务中心牵手“上鱼舫”酒店成立功能社区,对工作人员健康状况进行全面调查及义诊,建立健康档案,结合人员健康状况进行分类、登记管理,为重点人群进行个性化健康指导,并签订家庭医生式服务。

在区社管中心的引领下,功能社区卫生服务工作取得了显著成效,石景山区各功能社区将继续完善各项服务,为辖区工作人员提供安全、有效、方便、优质的公共卫生服务和基本医疗服务。

简讯

●夏季是居民用水高峰期,为了保障广大人民群众饮水安全,维护社会的稳定,区卫生监督所于近期对39个二次供水单位进行了专项检查。从检查情况来看,各供水单位的安全意识较强,各项卫生制度健全,能够做到供水设施安全密闭,钥匙专人负责,供水设施消毒设备运转正常等,基本符合北京市二次供水卫生规范的要求。监督员要求各供水管理单位在夏季用水高峰期加强对供水设备及水箱间巡视,做好巡视记录,如有安全隐患要及时向卫生行政部门上报。对个别单位存在的管水人员健康证过期等违法行为,监督员责令其立即改正并将做出进一步处理。张建军



石景山医院医务人员

开展社区医疗卫生服务

本报讯(通讯员黄柳桓)随着我国医疗卫生制度改革的不断深入,社区卫生服务已成为我国医疗卫生改革的主要内容之一。社会对社区卫生服务期望值不断增大,服务功能不断赋予,需要医务工作者不断提高服务能力,转变服务意识,不断适应新形势的发展。为了更好地服务于社区居民,石景山医院内分泌科联合血管外科进行以“糖尿病足”为主题的社区医疗卫生服务活动。

7月17日,内分泌科联合血

管外科,在老山东里社区服务站举行了“关爱健康,始于足下”的糖尿病足健康宣传,为社区居民进行“糖尿病足”相关医疗知识的讲座,并进行义诊、查体和免费血糖监测。



健康知识

大暑时节吃什么最养生?

俗话说“小暑不算热,大暑三伏天”。大暑时节除了做好防暑降温的准备,在饮食上也需要非常注意的。

1.蛋白质供给需充足。大暑气温较高,人体新陈代谢加快,能量消耗大,因此蛋白质的供应必须酌量增加,每日摄入量应在100克~120克。植物蛋白能够从豆制品中获得,动物蛋白除了奶制品外,

还要适量地吃点肉,例如鸡肉、鸭肉、瘦猪肉、鸽肉等平性或凉性的肉制品。在食用鸭肉时最好炖食,也能够加入莲藕、冬瓜等蔬菜煲汤,这样不但能够荤素搭配起到营养互补的效果,又能够健脾、益气、养阴。

2.益气养阴的食物是不能少的。大暑天气酷热,出汗较多,容易耗气伤阴,此时,人们常常是“无

病三分虚”。因此,除了及时补水,还需要长期吃一些益气养阴而且清淡的食物。如山药、大枣、海参、鸡蛋、牛奶、蜂蜜、莲藕、木耳、豆浆、百合粥、菊花粥等。

3.尽量要多吃苦味食物。苦味食物不但清热,还能解热祛暑、消除疲劳。因此,大暑时节,适当吃点苦瓜、苦菜、苦荞麦等苦味食物,能够健脾开胃、增进食欲,不但

让湿热之邪对您敬而远之,还能够预防中暑,能够一举两得。

4.增加清热解暑、健脾利湿食物的摄入。绿豆汤是我国民间传统的解暑食物,除了脾胃虚寒及体质虚弱者均能够放心食用。还有,像荷叶、西瓜、莲子、冬瓜等也具有很好的清热解暑效果。扁豆、薏仁具有很好的健脾疗效,是脾虚患者的夏日食疗佳品。

爱玛裕家居购物广场
AMAYU HOME SHOPPING CENTER

共建美丽家园 服务居民群众

热线: 88785688 88785578

地址: 石景山区双峪路35号(阜石路高架西尽头双峪环岛东300米路北)

乘车路线: 370、645、929、931、931支、931支1、931支2、931专、977支、981、992、运通101侯庄子站。