

区卫生局高度重视国家基本公共卫生服务项目工作

# 全市十六区县考核 咱区拿第一

本报讯(通讯员班玉贞)近期,北京市卫生计生委组织疾病预防控制、应急、社区卫生、妇幼、精防、中医药服务、卫生监督协管等领域专家,对全市16个区县开展了2013年度国家基本公共卫生服务项目考核,在本次考核中我区卫生局荣获全市第一名的好成绩。

为确保此次考核结果真实有效,北京市卫生计生委委托第三方北京市社区卫生协会负责对这次国家基本公共卫生服务项目的考核,内容包括组织管理、资金管理、

传染病防控、免疫规划、健康教育、慢病管理、中医服务、居民综合满意度等16项内容,采取现场考核和直接考核等方式进行,考核严格按照随机抽样原则抽取社区卫生服务中心和各类档案资料。

实施国家基本公共卫生服务项目是深化医药卫生体制改革的重要工作,是“保基本、强基层、建机制”的重要实现路径。多年来,区卫生局高度重视国家基本公共卫生服务项目工作,紧紧围绕深化医药卫生体制改革的总体要求,以

提高居民健康水平为根本目的,通过强化公共卫生服务体系建设,不断规范基本公共卫生服务行为,改进服务流程,使居民逐步享有均等优质的基本公共卫生服务,始终坚持以人为本、落实预防为主的工作方针,扎实推进国家基本公共卫生服务项目落实。

下一步,区卫生局将继续以深化医药卫生体制改革为契机,紧紧围绕任务落实和群众受益这两个关键环节,进一步落实部门职责,加强对国家基本公共卫生服务项

目的组织管理,提高组织协调能力;加强基本公共卫生服务专项资金管理办法,有效促进资金管理工作;加强基本公共卫生工作专业人员队伍建设和保障,提高业务能力和服务水平;加强我区社区卫生服务机构信息化建设保障信息畅通提高工作效率。全面落实各项国家基本公共卫生服务制度,以积极创新、开拓进取、与时俱进的精神,为辖区居民的健康提供优质的服务,为全面提高我区居民健康水平作出新的贡献。

区卫生监督所

## 开展饮用水污染事件桌面推演

本报讯(通讯员周丽森)为全面提升我区饮用水污染事件卫生应急处置能力,确保卫生应急工作有力、有序、有效开展,近日,区卫生监督所组织相关科室开展了一次模拟小区内生活饮用水污染事故卫生应急处置桌面推演。

此次桌面推演模拟某小区内居民饮水后造成20名居民出现不同程度腹痛、腹泻症状的饮用水污染事件。桌面推演依据应急预案对设定水污染事故的应急处置进行了全过程、全方位的展现。

演练过程中对预案里的各个流程进行问答式演练,考核应急队员对整理预案及处置流程的知晓及执行情况,检验各个部门或人员对流程是否熟悉,能否在应急过程中协调、组织、快速应对,检验流程的合理性及可操作性。本次演练采用问答方式进行,由演练控制人员根据情景事件提出问题,分别请各科参演的人员回答,最后由监督员进行快速检测的仪器演示。

演练结束后,市卫生监督所和区卫生局的各位专家从专业角度对本次桌面推演进行了全面深入的点评,并就行政执法中涉及的技术细节问题与全所监督员展开了广泛热烈的探讨。通过此次演练,提高了相关卫生应急处置人员应对饮用水污染事故的应急处置能力,以及对应急预案的熟练程度,强化了不同科室和人员之间的协调与配合。

健康科普知识巡讲进机关

## 向机关职工普及慢性病知识

本报讯(通讯员杨成枝)为了深入普及健康知识和技能,扩大北京市健康科普专家的传播作用,提高我区职工健康素养,7月29日,区卫生局联合区财政局举办了“健康科普知识巡讲进机关活动”。

本次讲座邀请北京市健康科普专家李跃华讲解了“亚健康在身边”,李跃华首先简单介绍了遗传因素、社会因素、自然因素、医疗条件等对健康的影响;继而引出吸烟酗酒、滥用药品、经常熬夜、盲目节食、运动减少等现代人常见的不良生活方式对健康的危害更为严重;详细解释了亚健康的概念,指出亚健康导致高血压糖尿病等心脑血管疾病、肿瘤和心理疾病的发生,呼吁广大职工养成健康生活方式,实现全面发展,享受幸福生活。

为全面倡导全民健康生活方式,积极宣传健康理念和健康知识,大力提倡健康行为,区卫生局举办了覆盖面广、针对性强、参与面广的健康科普专家系列巡讲活动,推出了健康大讲堂这一品牌活动,重点面向辖区居民和机关职工开展以医疗保健、科学饮食、药品安全、健身指导等为主要内容的健康科普知识讲座,通过进机关、进学校、进军营、进社区等系列活动,不断提升我区居民健康水平,普及慢性病防治知识。



### 健康知识

## 立秋节气进补八禁忌

立秋节气到来说明秋天到了,虽然秋天要到了,但是夏季暑气还未散去,我们还是要做好防暑降温的工作,因为天气还是十分的炎热。除此之外,立秋节气也是养生进补的最佳时节,但是进补时要注意些什么呢?

### 忌无病乱补

无病乱补,既增加开支,又害自身。如服用鱼肝油过量可引起中毒,长期服用葡萄糖会引起肥胖、血中胆固醇增多、易诱发心血管病。

### 忌虚实不分

中医的治疗原则是虚者补之,不是虚症病人不宜用补药,虚症又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分,对症下药才能补益身体,否则适得其反,会伤害身体。保健养生虽然不像治病那样严格区别,但起码应用膳对象分为偏寒偏热两大类。偏寒者畏寒喜热,手足不温,口淡涎多,大便溏,小便清长,舌质淡脉沉细。偏热者,则手足心热,口干,口苦,口臭,大便干结,

## 哪些食物可做血管“清道夫”

随着年龄的增长,血液中会出现一些“垃圾”,如果它们不能被及时“清理”,就会造成血液黏稠,流通不顺畅,从而影响到健康。这时,不妨通过一些血管“清道夫”来辅助身体清理血液垃圾,为身体做个大扫除。

### 血糖稳定剂:普洱茶

普洱茶品性温和,对脾胃刺激相对较小,含有茶多酚等多种有益健康的成分。研究发现,普洱茶具有显著抑制糖尿病相关生物酶的作用,有助于稳定血糖。

### 推荐吃法:普洱茶建议在两餐之间饮用。冲泡时要用100℃的沸水。喝普洱茶最好先洗一遍,因为大多数普洱茶都是隔年甚至数年后

“涤尘润茶”的目的。

### 血脂调节剂:燕麦

燕麦中含有丰富的葡聚糖和膳食纤维,可抑制人体对胆固醇的吸收,对调节血脂有很好的作用。而且,燕麦能带来较强的饱腹感,使人长时间不饿。

推荐吃法:建议选择最“单纯”的燕麦,即大片、整粒、不细碎,且不添加任何糖、奶精成分的燕麦。可用其熬粥。

小便短赤,舌质红,脉数。若不辨寒热妄投药膳,容易导致“火上加油”。

### 忌多多益善

任何补药服用过量都有害。认为“多吃补药,有病治病,无病强身”是不科学的。如过量服用补品,可引起腹胀,不思饮食;过服维生素C,可致恶心、呕吐和腹泻。

### 忌凡补必肉

动物性食物无疑是补品中的良剂,它不仅具有较高的营养,而且味美可口。但肉类不易消化吸收,若久吃多吃,对胃功能已减退的老年人来说,常常不堪重负,而肉类消化过程中的某些“副产品”,如过多的脂类、糖类物质,又往往是心脑血管病、癌症等老年常见病、多发病的病因。饮食清淡也不是不补,尤其是蔬菜类更不容忽视。现代营养学观点认为,新鲜的水果和蔬菜含有多种维生素和微量元素,是人体必不可少的。

### 忌以药代食

药补不如食补,重药物轻食物

是不科学的。殊不知许多食物也是有治疗作用的药物。如多吃荠菜可治疗高血压;多吃萝卜可健胃消食,顺气宽胸,化痰止咳;多吃山药能补脾胃。日常食用的胡桃、花生、红枣、扁豆、藕等也都是进补的佳品。

### 忌重“进”轻“出”

随着人民生活水平的提高,不少家庭天天有荤腥,餐餐大油腻,这些食物代谢后产生的酸性有毒物质,需及时排出,而生活节奏的加快,又使不少人排便无规律甚至便秘。故养生专家近年来提出一种关注“负营养”的保健新观念,即重视人体废物的排出,减少“肠毒”的滞留与吸收,提倡在进补的同时,亦应重视排便的及时和通畅。

### 忌恒“补”不变

有些人喜欢按自己口味,专服某一种补品,继而又从多年不变发展成“偏食”、“嗜食”,这对健康是不利的。因为药物和食物既有保健治疗作用,亦有一定的副作用,久服多服会影响体内的营养平

衡。尤其是老年人,不但各脏器功能均有不同程度的减退,需要全面系统地加以调理,而且不同的季节,对保健药物和食物也有不同的需求。因此,根据不同情况予以调整是十分必要的,不能恒补不变,一补到底。

### 忌越贵越补

“物以稀为贵”,那些高贵的传统食品如燕窝、鱼翅之类,其实并无奇特的食疗作用,而十分平常的甘薯和洋葱之类的食品,却有值得重视的食疗价值。另外,凡食疗均有一定的对象和适应症,故应根据需要来确定药膳,“缺什么,补什么”,切勿凭贵贱来分高低,尤其是老年群体,更应以实用和价格低廉为滋补原则。



## 冠心病患者须防“秋老虎”

较晚,早晨不宜过早起床,中午要适当午睡;午睡应在餐后半小时。

### 四、饮食清淡。宜少食多餐,适当多吃些蔬菜、水果。提倡“四低一高”:即低热量、低盐、低脂肪、低胆固醇,高维生素,不宜多吃甜食和辛辣刺激之品。宜吃温食,不宜多进冷饮和冷食。

五、戒烟限酒。研究表明,吸烟者冠心病的发病率比不吸烟者高3倍。此外,过多的酒精可使心脏耗氧量增加,加重冠心病。

### 六、适当运动。活动锻炼宜在清晨较凉爽时进行,活动强度要适当,不宜剧烈运动,以减少心脏负

荷,降低心肌耗氧量;阴雨天气空气湿度大,天气闷热时,应减少户外活动。

七、稳定情绪。炎热、无风、潮湿、憋闷都会使患者的情绪产生波动,心烦气躁、萎靡不振、无端发怒等,对患有心脑血管病的人来说,都会构成很大的威胁,易使心绞痛、心肌梗塞、脑溢血、脑梗塞等病突发。因此,一定要注意保持情绪的平稳,做些力所能及的运动。

八、备好药品。若外出旅行需随身携带硝酸甘油、速效救心丸等抗心绞痛药物。随身备好急救盒以备急需之用。

