

我区多种形式开展“世界肝炎日”宣传活动

提高公众对病毒性肝炎认知水平

本报讯(通讯员郭舫茹)7月28日是世界卫生组织确定的“世界肝炎日”，今年的主题是“战胜肝炎，从我做起”。为规范肝炎防治，进一步推动防治工作，我区积极行动，区卫生局、区疾控联合各街道办事处(鲁谷社区)、各医疗机构开展了相关宣传活动。

此外，全区20家预防接种门诊也于7月23~27日在全区开展了不同形式的预防接种宣传周活动，在接种日对儿童家长进行宣传，下发宣传折页、张贴宣传画；深入社区进行宣传，悬

挂横幅、展板；开展健康大课堂向百姓传授肝炎防控知识。

区疾控中心在中心体检大厅进行宣传，发放宣传品，张贴宣传画，普及防病知识。

全区共发放宣传画200张、宣传折页500份，接受咨询200人次，出动车辆2辆次、人员50余名。通过多种形式的宣传、讲座，普及了病毒性肝炎预防和诊疗知识，提高了群众对各种类型病毒性肝炎的认知水平，为我区进一步推动病毒性肝炎防控工作起到了促进作用。

我国是病毒性肝炎慢性感染率较高的国家之一，积极利用“世界肝炎日”，预防接种门诊日等广泛宣传病毒性肝炎的预防诊疗知识和我国病毒性肝炎防控取得的成就，提高群众的认知水平，进一步推动我国病毒性肝炎防控工作。



区卫生局 协办

石景山区医学检验质控办工作会议召开

产生新一届专家组成员

本报讯(通讯员刘展)8月5日，2014年石景山区医学检验质控办工作会议在石景山医院召开。本次会议由区检验质控办主办、石景山医院检验科承办，区卫生局、石景山医院等单位相关负责人及区各主要医疗机构检验科负责人参加了这次会议。

会议产生了新一届石景山区检验质量控制和改进办公室专家组成员及专业组组长、工作组组长名单，并颁发了聘书。会议还组织学习了《石景山区医疗质量控制和改

进办公室管理办法》；通报了北京市检验质控中心近期布置的重点工作；确定了今后我区检验质控办的主要工作内容和具体安排。

此次会议是区质控办对我区医疗机构临床实验室检验工作进行指导的重要工作之一。区质控办负责人表示，将在区卫生局的领导下进一步提高我区医疗机构临床实验室的科室建设、管理水平、业务能力和服务水准，为我区临床医疗和患者健康提供优质高效的医学检验服务。

石景山医院完成征兵体检工作

严格把关 为部队输送合格人才

本报讯(通讯员温涵宇)按照征兵体检工作的安排，日前，石景山医院为200余名在我区报名的在校大学生和高中应届毕业生进行了体检，体检项目有内科、外科、耳鼻喉科、口腔科、身高、体重、心理咨询、超声科、放射科共9项。为了确保质量，医院成立了体检领导小组，并从组织、环境和人员培训等方面都做了充分的准备，使体检有序进行，确保为部队输送合格人才。

体检前，医院组织相关人员学

习了市体检工作会议精神和各项体检具体要求，严肃了征兵体检的政治意义。各科室主任及参加北京市业务培训的医师负责对本科室医护人员进行二次业务培训，严格执行北京市下发的本专业体检操作规程，切实做好体检质量控制，确保不发生错检、漏检，如遇疑难问题及时上报主检医师，并提前在体检中心进行了全体人员上机模拟操作，确保万无一失，全院共组织了80余名医护人员参与了这项工作。

完善传染病监测网络

我区3家医院开展呼吸道传染病监测

本报讯(通讯员郭舫茹)日前，北京市卫计委在10个区县开展住院严重急性呼吸道感染(SARI)病例监测。从8月1日开始，我区石景山医院、首钢医院、朝阳西院3家医院已开展常年监测工作。

呼吸道传染病发病率高、传播速度快、流行范围广，对人民群众健康危害巨大。做好监测工作将有利于完善我市传染病监测网络，了解我市呼吸道传染病病原体流行及变异规律，提高快速、准确鉴别传染源的实验室检测能力。为确保监测工作规范有序开展，区疾控中心7月25日召开了石景山区呼吸道传染病病原学监测及住院严重急性呼吸道感染(SARI)监测工作部署暨培训会。区疾控中心相关工作人员介绍了监测工作的重要性和监测意义，要求监测医院高度重视，明确监测科室、监测对象、监测数量，按照监测方案做好标本采集、流调以及监测数据填报。同时对《呼吸道传染病病原学监测工作方案》、《住院严重急性呼吸道感染(SARI)病例监测工作方案》，进行了详细的讲解，明确了部门职责、监测科室和监测对象，确定了各科室监测数量、监测信息上报时间。

严查游泳场所卫生 确保游泳水质安全

本报讯(通讯员闫凤良 张树华)日前，区卫生监督所对全区经营性游泳场所进行现场检查和水质抽检。目前，已检查2家游泳场馆。

此次专项抽检分现场快速检测和实验室检测两部分。快速检测项目为余氯、酸碱度、浊度；实验室检测项目为细菌总数、尿素五项指标。从检查情况来看，2家游泳场馆均亮证经营，均能对《游泳场所卫生规范》中所规定的卫生指标(余氯含量、PH值、室温、水温)进行及时监测公示。从消毒情况来看，池水中的余氯含量、PH值等各项指标均符合国家规定指标要求，池水循环消毒设施运行正常。针对存在的问题，卫生监督员已要求各游泳场馆立即整改。实验室抽检水样已送区疾控中心检测。

近期，区卫生监督所将继续开展游泳场馆检查和水质抽检工作，加强管理，提高游泳场所经营者的卫生安全意识，落实游泳场所各项卫生管理制度和措施，确保游泳场所的卫生安全。

健康知识

老年人如何摆脱失眠困扰?

随着年龄的增长，与年轻时相比，老年人睡眠时间减少，睡眠能力会逐渐下降，睡眠质量也越来越低。夜间觉醒次数和时间增加，早晨也醒得较早。老年人的睡眠时间一般每日约为6~8小时；且睡眠质量不佳，容易出现失眠、入睡困难、睡后易醒等睡眠障碍症状。

其实，老人并非真正地不需要睡眠，很多时候是失眠症折磨得他们无法入睡。下面我们来看一看老年人的睡眠保健措施：

保证适当的活动或运动：

白天积极参与各种有益的社会活动、坚持适当的户外运动或体育锻炼，将有助于入睡、改善睡眠质量。

选择舒适的睡眠用品：

在选择睡眠用品时，应注意床不宜过窄、床垫不宜过硬或过软；枕头高低适度；被褥轻软、透气。

调整卧室环境：

卧室的环境不仅会影响老年人入睡，还会影响睡眠质量。因

此，睡前应注意调整好卧室的温度、湿度，将灯光调至柔和、暗淡，尽量停止各种噪音的干扰。

做好睡前准备工作：

睡前应保持情绪稳定，不宜进行剧烈活动、观看或阅读兴奋或紧张的电视节目及书籍、饮用兴奋性饮料；晚餐应在睡前两小时完成，晚餐应清淡，不宜过饱，睡前不再进食；还可以在睡前用热水泡脚，以促进睡眠。

采取适当的睡眠姿势：

良好的睡眠姿势可改善睡眠质量。选择睡眠姿势时，以自然、舒适、放松为原则；最佳睡眠姿势为右侧卧位，可避免心脏受压，又利于血液循环。

海蒂



北京大学首钢医院神经外科成功急诊实施三例颅内动脉瘤栓塞手术

近日，北京大学首钢医院神经外科成功为三例颅内动脉瘤患者实施了颅内动脉瘤栓塞手术。

患者解某，因“突发头痛伴意识障碍1小时”入院，头颅CT提示蛛网膜下腔出血，神经外科主任高峰组织全科医师全面分析并完善相关检查后，高度怀疑动脉瘤破裂出血。在麻醉科、心内科导管室医护人员的配合下，高峰组织手术团队行急诊全麻下全脑血管造影，证实左侧前交通动脉瘤，并给予完整栓塞动脉瘤。

患者李某，因“突发头痛、恶心呕吐4小时”入院，头颅CT提示蛛网膜下腔出血。患者王某，因“突发

头痛、头晕伴肢体抽搐2小时”入院，头颅CT提示蛛网膜下腔出血。高峰主任在全面分析、评估两位患者资料后，分别为两位患者行全脑血管造影，证实李某为颈内动脉C1段动脉瘤，王某为前交通动脉瘤，均全麻下急诊给予动脉瘤完整栓塞。

术后回访三位患者康复状况良好，生活质量均有大幅提升。

动脉瘤是蛛网膜下腔出血的主要原因，是人脑内的“定时炸弹”，一旦发病，后果很严重，死亡率极高。这三例动脉瘤栓塞手术的成功实施，标志着北京大学

首钢医院神经外科在处理神外疑难急重症方面达到了一个新的高度。

杜海斌

科室介绍：目前北京大学首钢医院神经外科在主任高峰博士的带领下，已成功完成涉及神经外科领域内各类型重大手术，并形成了以下技术特色：①脑血管疾病的开颅显微外科手术和血管内介入治疗；②功能神经外科，如各类癫痫疾病、三叉神经痛、面肌痉挛等疾病诊治；③颅内肿瘤诊治，如垂体瘤、颅咽管瘤、脑胶质瘤、转移瘤等开颅手术治疗；④颅脑创伤尤其是重症颅脑创伤的临床救治。