

我区召开埃博拉出血热疫情防控工作会

“追根溯源”阻断疫情传播渠道

本报讯(通讯员孙霄 王艳红 崔超)为切实做好埃博拉出血热疫情防范和应对准备工作,8月21日,区政府召开埃博拉出血热疫情防控工作会。副区长杨东起参加会议。

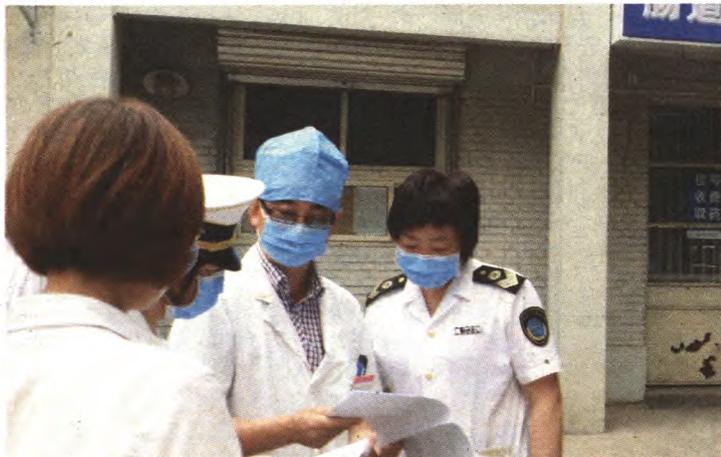
会上,区卫生局首先对埃博拉出血热疫情流行情况做了简要介绍,并部署了《北京市石景山区埃博拉出血热防控工作方案(试行)》,尤其对来自埃博拉出血热疫区人员的追踪和密切接触者的管理进行了详细解读。随后,区相关单位负责人结合职责分工,对全区埃博拉出血热疫情的防控工作进行了讨论,提出了很好的工作建议。

会上,杨东起要求各单位要高度重视,加强领导,充分认识做好

埃博拉出血热疫情防控工作的重要性和紧迫性,克服麻痹思想和侥幸心理,切实做到早发现、早报告、早诊断、早隔离、早治疗;要密切配合,通力合作,牢固树立全区“一盘棋”的思想,在政府的主导下,各司其职,加强信息互通,形成群防群控的合力;要广泛动员,加强宣教。充分利用电视、广播、报纸、宣传品等形式,向社会公众宣传防控知识。要按照科学、客观、适当的原则,做好防范应对宣传工作。

据了解,近期,区卫生局成立联合督导检查组对我区二级及以上医疗机构进行埃博拉病毒防控卫生监督专项检查,重点是组织管理、疫情报告、预检分诊、发热筛查、消毒隔离、医疗废物、人员防护、培训宣传等内容。

督导组通过查看相关资料及现场检查对区二级以上医疗机构的各项防控政策措施和行业管理措施执行情况;防控方案和应急预案制定情况;全体医务人员的埃博拉病毒防治知识、法律法规及个人防护等内容的培训情况;人员物资



配备和储备落实情况;院内感染与消毒隔离情况等;指出问题和隐患并积极进行指导,督促整改。下一步,区卫生局将采用普查和抽查相结合的方法,继续对全区医疗机构埃博拉病毒防控工作进行检查,确保防控工作各项政策措施的落实到位。

区卫生局相关人员表示,由于目前尚无预防埃博拉出血热的疫

苗,严格隔离控制传染源、密切接触者追踪、管理和加强个人防护是防控埃博拉出血热的关键措施。我区将按照埃博拉出血热防控工作领导小组的要求,加强监测,按单位、按街道、按系统,进一步彻底摸排疫区来(返)京人员和21天内有疫区旅行史的人员信息,做好疫区人员的追踪和密切接触者的管理,在源头上阻断疫情的传播。

区卫生监督所

开展消毒产品专项检查

本报讯(通讯员翟义敏)为进一步落实消毒产品生产企业卫生规范,提高企业生产消毒产品过程中对卫生环境的动态管理水平,努力降低消毒产品的市场风险,不断规范消毒产品生产、经营和使用行为,根据市卫生监督所开展消毒产品生产企业及消毒产品专项检查工作的要求,近日,区卫生监督所对辖区内5家经营销售消毒产品的单位进行抽查,包括超市3家、药店2家,未发现违法行为。

本次检查内容包括消毒产品销售单位采购和销售的消毒产品索证、索取卫生安全评价报告情况;消毒产品是否在产品有效期内,标签说明书是否合法等情况。通过检查,被抽查单位索证、留存相关证明文件材料等比较规范,产品均在有效期内,标签说明齐全符合要求等。工作人员检查3家超市的消毒剂6种,抗菌制剂4种,卫生巾、护垫、纸尿裤、湿巾等一次性卫生用品7种;检查2家药店的消毒剂6种、抗菌制剂4种,共计27种消毒产品。检查共出动监督员22人次,车辆14车次。



健康知识

生活压力大谨防紧张性头痛

小张是一位年轻的销售职员,平时工作压力,劳动强度高,一到下午头部就持续胀痛,感觉头上像勒了紧箍咒一般,从头的两侧一直蔓延到颈部。最近,她还感觉到记忆力减退,睡眠质量明显下降,严重影响了日常生活。其实这就是紧张性头痛的一般表现,这种头痛在都市白领一族中具有一定的普遍性。

紧张性头痛又称肌收缩性头痛,是慢性头痛中最常见的一种,普通人群终生发病率为30%—78%。紧张性头痛的诱因有很多,

主要与心理因素、生活习惯、疾病等几方面有关。从临床上看,紧张性头痛的患者往往存在焦虑或者抑郁,容易发脾气,心事较多,心境不开阔,这在诱发头痛方面起了非常重要的作用。另外,不良姿势(生活习惯)也是诱因之一。大部分患紧张性头痛的人都是长期伏案工作,由于头、颈、肩胛带的姿势不良、屈颈,很容易造成慢性、持久的颈部肌肉收缩,从而引起头痛。最后是严重的感冒和鼻塞都可能引起紧张性头痛。眼疲劳和各种眼部的疾病造成的眼源性头痛也很有可能发展为紧张性头痛。当患有偏头痛时,同时患上紧张性头痛的几率也很大。

据悉,骨骼肌收缩是形成紧张性头痛的基本机制,因此,使骨骼肌松弛是缓解紧张性头痛的有效办法。简单的松弛疗法包括按摩、推拿,使颈部、肩胛带的肌肉紧张

得以松弛。专家提醒,应当把紧张性头痛看成是一种信号或警告,提醒自己需要放松,暂时放下手头上的工作,消除疲劳,听听音乐、做做按摩,从而缓解头痛症状。

专家支招,介绍一种自我推拿疗法:

患者取坐位,用双手拇指指腹按揉双侧太阳穴1分钟,然后用双手食指中间指节自前额正中向两侧轻轻刮动至太阳穴附近,如此反复30次,至前额皮肤发热。按揉两侧太阳、风池、合谷以局部酸胀感为度;自风池沿着两侧太阳经循行部位用四指指腹由上往下推揉3分钟;然后用手掌轻拍颈部后侧及交替拍打对侧肩部2分钟。另外,局部热敷也是缓解肌肉紧张的有效办法,同时,热敷可以改善局部血液循环,缓解疼痛。放松心情、避免不良姿势及长时间坐着工作可以减少紧张性头痛的发生。海蒂

老年高血压要注意的六个生活习惯

高血压是老年人普遍会遇到的问题,那么老年人高血压患者日常生活中要养成哪些好习惯呢?

一、最好穿宽松衣服

老年高血压病人的衣服以柔软宽松为好,最好穿透气性好,既轻松又暖和的纯棉衣物。裤带、领带不可扎得过紧,以免引起血压波动。

二、重视直立性低血压

老年人容易产生直立位低血压,因此老年病人在降压治疗中由平卧改为直立位而出现头晕目眩时,提示有直立性低血压的可能,要高度重视。

三、饮食要合理

老年高血压病人饮食应注意低盐、低脂、高蛋白的原则。食盐的摄入量每日不超过10克,最好是5克以下。限制动物脂肪和胆固醇的摄入,主要食用植物油,这样不仅有利于预防动脉粥样硬化,也便于控制血压。摄入适量蛋白质,除谷物提供的蛋白质外,还应给予牛奶、瘦肉、鱼类等食品。同时,多食富含钾

的食物,如蔬菜、水果,以补充维生素和调节体内电解质平衡,保证大便通畅。一定量的钾、钙摄入可降低老年人心血管系统对钠盐的敏感性,从而降低血压。

四、精神要愉快,情绪要稳定

不良的情绪可使心跳加快,血压升高,所以,老年高血压病人要保持平静的心态,避免情绪激动及过于紧张。

五、运动要适量,睡眠要充足

老年高血压病人应做到起居有时,适当活动,劳逸结合,睡眠充足。有规律的科学的生活方式可以维持血压平稳;劳累过度可使血压升高,病情加重。老年人每天应保证8-9小时的充足睡眠。

六、服药要坚持,切忌自行停药

药物治疗是老年人高血压的主要治疗手段。老年高血压病人应按医嘱坚持服用降压药,使血压逐步控制在正常范围内。在应用降压药物过程中,老年病人坐起、站起时,动作应尽量缓慢。海蒂

