

10月15日,我区启动流感疫苗集中接种工作

19家接种门诊准备就绪

本报讯(通讯员刘丽娜)按照北京市卫生和计划生育委员会的整体部署,我区将于10月15日~11月30日开展流感疫苗集中接种工作。

今年,本市户籍60岁以上老人和所有在校的中小学校学生将继续享受免费接种流感疫苗的惠民政策,在此期间全区各预防接种门诊将为市民提供接种服务。

近年来,区卫生局一直高度重视流感疫

苗接种工作,每年都组织成立相关工作领导小组,由主要领导主抓疫苗接种工作,统筹安排、责任到人,严格落实“四方责任”,同时,与区教委联合制定中小学生学习疫苗接种工作方案,规范流程,召开了接种工作培训会,积极开展接种工作宣传等。

目前,全区各项接种准备工作已基本就绪,全区19家免费流感疫苗预防接种门诊(名单见右侧)将准时开展服务,各接种门诊把以人为本、群众受益作为出发点,在保障接种安全的前提下,为居民免疫接种提供优质、方便、快捷的服务,落实此项惠民政策。

石景山医院	石景山路24号	88689274/5
清华大学玉泉医院	石景山路5号	88255976
区妇幼保健院	鲁谷依翠园5号	68610779
八角社区卫生服务中心	八角北路石景山中医院内	88915509
五里坨社区卫生服务中心	石门路322号五里坨医院内	88907439
鲁谷社区卫生服务中心	六合园小区2号	51718705
八宝山社区卫生服务中心	鲁谷东街38号	68684875
苹果园社区卫生服务中心	苹果园大街86号	88707928
金顶街社区卫生服务中心	金顶北路22号-1	88778813
老山社区卫生服务中心	老山东里小区内	57474059
古城社区卫生服务中心	古城小街首钢古城门诊	68872319
西黄村社区卫生服务站	西黄村后街24号	88701821
北方工大校医院	晋元庄路5号	88800758
同心医院	北重厂门口同心医院	51792594
西山社区卫生服务站	五里坨黑石头路西山机械厂门诊部	51725604
北辛安社区卫生服务站	北辛安南岔149号	68871640
军区司令部门诊部	八大处甲1号	66398246
广宁社区卫生服务中心	广宁村石景山火车站西	88993815
矿山医院	河北迁安洛河村	0315-7710068-5250



区疾控中心

对医疗机构开展传染病防控督导检查

本报讯(通讯员郭筋茹)日前,区疾控中心流行病科对全区4家医院发热门诊及常年开诊的3家医院肠道门诊开展了专项督导检查。

检查显示全区各医疗机构均做好了发热门诊及肠道门诊的应急值守;备有充足的防护用品;设置预检分诊台对发热患者进行筛查;发热门诊对每一名就诊患者仔细询问流行病学史,筛查人感染H7N9禽流感、中东呼吸综合征以及埃博拉出血热病

例;有专人负责传染病信息报告和流感样病例报告及数据录入工作。针对近期的埃博拉出血热疫情,督导组要求各医疗机构做好应急救治、疫情报告工作;监测科室医生增强关联性发热、腹泻事件的报告敏感性,按要求做好登记、上报,确保早期发现突发或聚集性疫情。

区疾控中心通过此次督导检查,及时发现监测工作中存在的问题,并进行纠正,使得监测数据更加真实准确。

石景山医院胸外科完成一例颈内动脉重度狭窄微创介入手术,医务人员提醒——

别让颈动脉狭窄成为“沉默杀手”

近日,一位68岁的男性患者因头昏目眩、一侧眼睛暂时性发黑到石景山医院胸外科就诊。接诊医生了解到,患者曾出现过胳膊、腿发麻无力,言语不清,一侧肢体无力,持物不稳,口角歪斜等症状。医生判断这些表现是由于颈动脉粥样硬化小斑块脱落,导致颅内小动脉栓塞所造成的,也是重要的“预警”信号,如果继续发生较大斑块脱落,造成相对粗大的颅内动脉栓塞,可导致急性脑梗塞,引起永久性的偏瘫、偏身感觉、偏盲及语言功能的障碍等严重后果。

经过进一步检查,医生发现该患者的颈内动脉重度狭窄,而且斑块不稳定,极易脱落,这种情况风险较高,手术难度就变得非常大,稍微不小心就会造成斑块脱落从而导致脑梗发生。同时,该患者右锁骨下动脉近端同时也伴有严重狭窄,几乎闭塞,该患者的动脉血管又都很迂曲,更是给手术又增添了很多难

度,因此该患者去过几家医院咨询,都未得到满意答复。

石景山医院医务人员在完善相关检查后,制定了详细的手术计划,对患者进行了微创手术。在胸外科主任王建利的带领下,医务人员成功完成了此例复杂性手术,同时解决了患者右颈内动脉和右锁骨下动脉的问题,手术伤口仅3mm,术后12小时患者即下地活动,术后第5天康复出院。

很多人认为,动脉硬化只是心脏的冠状动脉硬化了,可能引起冠心病、心梗等,或者是动脉硬化引起脑梗、偏瘫等,却不知道动脉硬化是一种会累及全身动脉的疾患,它不仅可累及心脑血管,而且还会累及内脏和肢体动脉,比如颈动脉。颈动脉硬化与脑卒中的关系非常密切,俗称的“中风”即脑卒中,约1/3的缺血性脑卒中是由颅外段颈动脉狭窄病变引起,症状性颈动脉狭窄超过70%的患者,即使采用有效的

药物治疗控制,2年脑卒中的发生率仍可以高达26%。最为常见的两种情况,一是颈动脉狭窄,脑供血直接减少,二是颈动脉粥样斑块脱落或斑块破裂形成的微血栓脱落。研究资料表明,发生缺血性脑卒中,也就是“中风”的患者中,将近一半与颈动脉狭窄有关。

由于缺血性脑卒中的病人生活质量不能让人满意,所以千万不要等到发生“中风”了再来治疗,颈动脉狭窄是导致脑卒中的“沉默杀手”,但是,只要了解这个“杀手”的特点,就能及时抓住颈动脉狭窄的蛛丝马迹,早期预防,及时治疗,把脑卒中的危险消灭在萌芽中。

石景山医院胸、血管外科,是国内为数不多通过卫生部血管专业认可审批能够通过同时开展颈动脉内膜剥脱术和颈动脉球囊扩张支架植入术的单位之一,为众多患者提供了专业和满意的医疗服务。

黄柳桓



石景山医院医疗队赴大安山开展义诊

本报讯(通讯员李钰)近日,石景山医院组织医疗队到对口支援乡镇——房山区大安山社区卫生服务中心开展“服务百姓健康行动”义诊活动。

由副院长王明生率领的医疗队集中了心内科、骨科、内分泌科、中医科、风湿免疫科等科室的骨干人员。他们为当地居民进行了常见病、慢性病义诊咨询和一般治疗,

服务群众40余人受到了当地患者的一致好评。



健康知识

黑豆比黄豆更营养吗?

通常人们说的大豆包括黄豆、黑豆、毛豆等豆类。大豆类食物营养全面,含量丰富,含有丰富的优质蛋白、不饱和脂肪酸、钙及B族维生素,是中国居民膳食中优质蛋白质的重要来源。此外,大豆脂肪也具有非常高的营养价值,这种脂肪里含有很多不饱和脂肪酸,容易被人体消化吸收。大豆对于动脉硬化患者来说,是一种理想的营养品。大豆中还含有约1.5%的磷脂。磷脂是构成细胞的基本成分,对维持人的神经、肝脏、骨骼及皮肤的健康均有重要作用。

尽管黑豆和黄豆在营养价值方面非常相似,但黑豆依然表现出比黄豆更给力的诸多功能。从优质蛋白来说,黑豆中的蛋白质含量高达45%以上。其中优质蛋白大约比黄豆高出1/4左右,居各种豆类之首,因此也赢得了“豆中之王”的美誉。而黑豆中的脂肪酸比例比黄豆更好,同时脂肪含量比黄豆也更低,属于更加“高蛋白低脂”的健康食材。

此外,黑豆中含有黑豆灰分。灰分是食品的六大营养素之一,人体需要的各种无机盐均来自于食品的灰分,因此,灰分含量的多少可以从一个方面反映食品营养价值。不同食物的灰分组成和含量相差很大,因此灰分是指示食品中无机成分总量的一项指标。黑豆中灰分含量为4.47%,明显高于其他豆类。

另外,黑豆中还含有黑豆皂苷。黑豆皂苷对遗传物质DNA损伤具有保护作用。在清除活性氧方面,皂苷同样有良好作用,其中的机制可能是皂苷终止了自由基的连锁反应,抑制生物膜上多不饱和脂肪酸的过氧化作用,清除脂质过氧化产物,进而从侧面起到良好的抗氧化作用,比黄豆更能美容养颜。

最后,黑豆中还含有黄豆中没有的黑豆色素。黑豆色素是黑豆重要的生物活性物质之一,以黑豆皮为原料提制出的天然色素称为“黑豆红色素”,简称“黑豆红”。黑豆红色素可以降低脂质过氧化反应终产物含量,具有明显的抗氧化作用。