

区卫生部门

为四所打工子弟学校学生体检

本报讯(通讯员任霞)从10月13日至本月底,区妇幼保健院将为我区树仁小学、黄庄学校、华奥学校等4所打工子弟学校的3400余名在校学生进行免费健康体检。

本次免费体检不仅使打工子弟学校学生与户籍学生同样享受基本公共服务项目,也有利于卫生部门全面掌握区内流动学生健康状况,为进一步加强服务管理提供依据,促进公共卫生均等化,帮扶辖区弱势群体。体检项目包括儿童视功能检查、口腔保健检查、血常规检查和一般健康检查。这些检查,有助于提高非京籍流动儿童健康水平,预防和早期发现疾病等,并有针对性地指导家长及时进行干预和治疗,改善儿童健康状况。



苹果园社区卫生服务中心
延长老年人免费体检时间

未参加体检老人 别错过“末班车”

本报讯(通讯员刘晓昕)苹果园社区卫生服务中心在工作中发现,由于所属单位不同,一些老年人自退休后多年没有进行体检,无法全面了解自己的身体状况,为此,中心从9月份开始为辖区内65岁以上的老年人进行免费体检。

免费体检受到了社区老年人的广泛好评,但有些老年人因种种原因未能按时参加体检,纷纷到中心进行咨询,希望能为他们继续开展体检。为此,中心特别召开了会议,就此事开展商议,并决定这项活动延续至10月底。

据了解,在免费体检的同时,中心还大力推广家庭医生式服务,为他们进行了家庭医生式服务的宣传和签约,为老人今后就诊提供了更加便利的条件。此外,医务人员还为健康小屋进行了宣传,使更多的老年人了解健康小屋,更好地发挥健康小屋的作用。

我区举办青年康复治疗师
技能大赛

一线康复治疗人员 理论实践双提升

本报讯(通讯员乔彦云)近日,石景山区第二届青年康复治疗师技能大赛在北京康复医院举行,全区多家医疗机构的康复治疗师参加了竞赛。活动旨在推进我区医疗联合体系建设,通过理论及技能的考核与切磋,提高一线康复治疗师的技术水平,提供康复医疗服务技术交流平台。

竞赛内容分为理论考试和技能操作考试,设置物理治疗、作业治疗、理疗治疗、言语康复治疗4个组别。技能操作考试以分析、评估具体病例为形式,充分考验治疗师对病历的评估、分析及实际操作能力。竞赛邀请了中国康复医学会及有关医院康复专家作为评委参加评审工作。

本次竞赛作为石景山区建设医疗联合体系,提高康复医疗服务质量与水平的措施之一收到了良好的效果,为我区康复医疗水平的持续提升打下了良好基础。参赛选手表示,通过竞赛既得到了同行切磋交流的机会,又对自己的理论及技能水平进行了磨练,收益颇丰。

市卫生监督系统 宣讲团到我区宣讲

本报讯(通讯员谢卫芳)为大力培育和践行社会主义核心价值观,进一步宣传卫生监督机构执法为民、廉洁奉公、无私奉献的先进事迹和生动实践,增强广大干部职工爱岗敬业意识,10月16日,北京市卫生监督系统巡回宣讲团在我区举办了“最美卫生监督员·最美北京人”主题宣讲,区卫生监督所医政科李秋园作为我区代表参加了此次宣讲。石景山区全体卫生监督员及各级各类医疗卫生机构负责人、公共场所经营者和辖区生活饮用水管理者等各行各业的代表参加活动。

活动中,宣讲员用他们朴实平实的话语,真挚的情感将自己在执法过程中的感人故事娓娓道来,展现了一名普通卫生监督员的奉献与责任,赢得了现场听众的阵阵掌声。

健康知识

老年人应该注重 保护消化道

老年人的身体各个机能都在减退,消化道也是如此,导致它们的抗病能力会大幅度下降,一旦身体抵抗力弱了就很容易生各种病,所以平时老年人应该懂得如何保护消化道。

注意饮食卫生:各种病原体和致癌物质是随着食物和水进入体内的,因此,平时一定要讲究饮食卫生,不喝不干净的水,饭前、便后洗手,进餐时最好餐具单用或用公筷。

要细嚼慢咽:老年人咀嚼能力差,加之胃肠消化能力减退,更应细嚼慢咽,以减轻胃肠负担。

少吃油炸、煎炒及其他难以消化的食物:由于这类食物难以消化,吃多了自然会加重胃肠的负担,甚至会出现消化不良。

少吃生冷和刺激性强的食物:生冷和刺激性强的食物对消化道粘膜具有较强的刺激作用,容易引起腹泻或消化道炎症,或使原有的消化道疾病加重,应尽量少吃。

少吃熏烤、腌制食品:这些食品含有较多的盐类以及某些可能致癌的物质,老年人不宜多吃或常吃。

常吃蔬菜和粗粮:可以增强胃肠蠕动,防止便秘,有利于维护胃肠的健康,减少肠癌的发生。

少吃高脂肪、高蛋白食物:老年人消化功能减退,消化腺的分泌能力下降,过食过多的高脂肪及高蛋白食物,容易出现消化不良。

进食要有规律,宜定时定量:有规律地进餐,每餐定时定量,可形成条件反射,有助于消化腺的分泌,有利于对食物的消化吸收。

进餐时要保持良好的情绪:愉快地进餐,可使消化腺的分泌增加,胃肠消化能力增强。

要保护消化道其实并不是一件很难的事情,难的是每天的坚持。如果老年朋友能够从现在做起,养成良好的习惯,那么你的身体一定会越来越健康。

石景山医院开展“世界骨质疏松日”活动

骨质疏松症并非女性“专利”

本报讯(通讯员董宏宇)10月20日是第17个世界骨质疏松日,今年的主题是“呵护你的骨骼——关注男性骨质疏松症”。

骨质疏松症是一种系统性骨病,其特征是骨量下降和骨的微细结构破坏,表现为骨的脆性增加,因此骨折的危险性大为增加,即使是轻微的创伤或者无外伤的情况下也容易发生骨折。这种骨折最常发生在椎骨(脊柱),手腕和髌关节,骨盆、上臂和下肢的脆性骨折也并不少见。由于疾病早期症状并不明显,骨质疏松症很容易被人们忽视,直到发生骨折才引起重

视,但骨折会产生剧烈的疼痛、残疾,严重的影响生活质量甚至造成死亡。髌部骨折和脊椎骨折有较高的死亡风险,20%髌部骨折患者会在骨折发生后6个月内死亡。

多年来,骨质疏松症常被误认为是一种“女性的疾病”,对男性的骨骼健康重视不足。近年来的研究数据已经证实,全世界三分之一的髌部骨折发生在男性中,并且男性髌部骨折相关的死亡率要高于女性。这一统计数字值得引起重视,因为髌部骨折是骨质疏松症最严重的并发症。所以要在改善女性骨质疏松症的同时,也对男性骨

质疏松症加大关注和进行全面的评估。

为提高广大市民,尤其是男性市民对骨质疏松症的关注,加强对骨质疏松症和相关骨折的重视,做到早预防、早诊断、早治疗,防治残疾,作为“北京医学会继续教育部健康科普行——石景山站”的承办单位,石景山医院风湿科开展为期一个月的骨质疏松症咨询、义诊及社区宣传活动,并定期在石景山医院一楼门诊大厅为患者解答疑问,提供诊疗方案,并将患者资料录入骨质疏松症全程管理系统,跟踪随访诊治及康复情况。

生活行动巧养生

以坐养神适当地静坐休息,能促使人心平气和、精神爽快、烦闷消除、毛发光泽度增加、皮肤润泽、大便通畅、睡眠良好等,有防病、延年的良好作用。坐姿可根据老年人的习惯和身体状况而定,如端坐、靠坐、盘坐等,但每次坐的时间不宜过长。老年人入座时,应注意动作要轻、要稳,入座后姿势要端正、自然,上身正直,自然放松,下肢自然屈曲,不要含胸弓背,更不要跷“二郎腿”。坐一段时间后应起来走动一下,使被牵拉的肌肉和韧带得以放松。注意千万不要猛然坐下或快速起立。

以立养骨适当的站立,可使骨骼肌产生短促迅速的缩张运动,激发人体新陈代谢,相应地疏通经络。适当的站立还能使气血下行,血压降低,精神振奋,有利于大脑

的适当休息,使全身舒适。立姿对老年人的活动与精神状态都有重要影响。老年人在站立时,身体应自然、平稳、端正,两上肢自然下垂,挺胸收腹;上身不要倾斜,两下肢均匀受力,不宜固定某一侧。为了保持正确的姿势,老年人应经常进行适度的全身性活动,以维持肌肉、骨骼、关节、韧带的正常功能。

以卧养气卧姿一般以向右侧卧、双腿微弯为最合理。因为这种双腿微屈、脊椎向前弯的姿势,可使全身自然放松,此时心脏不致受压,有利于心脏泵血,对食物的消化、体内营养物质的吸收大有益处。老年人有效睡眠时间比较短,但是在床上休息的时间则长得多。对于长期卧床的老年人,应注意卫生,经常翻身,以防发生褥疮。老年人的床不宜太软,以硬板床加较软而厚的褥垫为宜。

以行养筋不拘形式地从容步行,可使全身关节筋骨得到适度的运动,对身体的新陈代谢都会有良好的促进作用,可以提高机体的抗病能力。一般

地说,年纪越大,行走的速度应当越慢,持续的时间应当越短,但年纪再大也应坚持每天走动走动。行走时身体应注意挺直,上肢自然摆动,步幅均匀有力。若行走困难,应借助手杖或由他人扶行。在身体条件允许时,可以进行快走和慢跑锻炼。

以看养血看些有益的书籍、电视节目以及观赏山水风景等,可以使人精神愉快、脾胃健康,血液生化也就充盛,这就是“视养血”的道理。不过“久视则伤血”,必须重视掌握分寸。另外还应注意身体的保暖和膳食的营养搭配,保持气血充足。
海蒂

