

健康自测小屋已覆盖9个街道(鲁谷社区)

社区卫生服务再添“新品牌”

本报讯(通讯员陈鹏 曾玉香) 测血压、血糖、心电图、中医体质辨识……今后,石景山区居民不花一分钱就能在覆盖全区的健康自测小屋内享受自助健康检测了。

负责此项工作的区卫生局社管中心工作人员介绍说,健康小屋是用于体检测量、干预指导、健康宣教的场所。有了健康小屋,附近居民在出门的时候,顺路就可以去测量血压,测测血糖。通过建设健康小屋,有助于提高社区的高血压、糖尿病等慢性疾病的早期发现和管理水平,倡导现代自助式健康管理模式,逐步形成现代健康生活方式,提高居民健康水平。

参观学习 取经验

为加强我区健康小屋自助健康监测设备的使用与管理,完善统一规划与部署,区社管中心组织辖区的9家社区卫生服务中心主任及社区卫生工作者参观了德胜、天坛两家社区卫生服务中心,现场交流

健康小屋规范化打造及管理的经验,对德胜社区的健康食品模型和天坛社区统一的标识进行了推广和借鉴。通过参观交流,既学习了兄弟区县的先进经验,也相互间交流了很多健康小屋工作开展以来存在的问题以及解决方法,为健康小屋的规范化打造工作提供了有效思路。

采购设备 创品牌

区社管中心于今年5月份对购置设备的需求情况开展研究,使有限的经费能发挥最好的作用,将购置设备最佳地应用于社区卫生服务。我区充分利用市级一次性补助经费对“健康小屋”进行统一打造,统一标识、统一展板、统一桌椅,同时进行全科诊疗、慢病管理等模块与健康小屋模块连接,实现数据及时共享,提高全科诊疗效率,发挥健康小屋自助监测作用。另一方面,加强与社保部门沟通,确定了中医专项经费合理使用计

划,进一步提升全区中医适宜技术水平,传承中医药文化。

统一标识 露新颜

今年8月中旬,统一的标识、展板、桌椅与健康食品模型先行进入鲁谷社区卫生服务中心、金顶街社区卫生服务中心两家试点的社区卫生服务中心,新定制的腰围测量仪和身高体重测量仪也同步进行安装,加上之前的动态心电图监测仪、电子血糖监测仪、体重脂肪分析仪、全自动血压监测仪、中医体质辨识仪,健康自测小屋为居民提供了7种自测仪器,方便附近的居民前来免费自测。区社区卫生服务管理中心相关负责人介绍说,市民来小屋自检后,一方面培养了居民自我管理健康的意识,加强了社区卫生服务机构对慢性病老病号的日常管理,另一方面检查结果将有专业人员存储在居民的健康档案内,医生可以及时将慢病、亚健康、健康人群进行早期分类。

全科诊疗 落实效

我区还将健康小屋与全科诊疗综合服务新模式紧密结合在一起。充分利用居民候诊时间,引导居民进行健康小屋自测,对就诊患者进行建立和完善居民健康档案信息,再把测出的数据录入医生工作站,社区医生以此为依据,为居民量身提供危险因素干预、运动、饮食指导、中医体质辨识等全方位健康宣教和指导,打造最贴心的服务。家庭医生式服务与全科诊疗密切结合,通过打造健康小屋等一系列举措,改善了诊疗秩序、优化了服务环境、方便了签约居民,进一步将家庭医生式服务落到实处。



健康知识

冬季多吃黑色食物 有啥好处?

“冬季进补,开春打虎”,冬季进补很多人会“跟着感觉走”,但中医学者建议,冬季进补还要“跟着颜色走”,多吃些黑色的食物。所谓“黑色食品”,主要指黑米、黑芝麻、黑豆、黑木耳、海带等。

黑米有“开胃益中,健脾暖肝,明目活血,滑涩补精”等作用。研究发现,黑米中含18种氨基酸及硒、铁、锌等微量元素,营养价值极高,长期食用,可以促进睡眠,还可治疗头昏、目眩、贫血、白发、眼疾及腰酸腿酸等症。

黑芝麻有养肤、乌发、补血、明目、补肝肾、祛风、润肠、生津、通乳、养发等功效。现代饮食科学证明,其富含不饱和脂肪酸、维生素E、钙,可以降低胆固醇,防止高血压。

黑豆被古人誉为肾之谷,黑豆味甘性平,不仅形状像肾,还有补肾强身、活血利水、解毒、润肤的功效,特别适合肾虚患者。

紫菜含有丰富的钙、铁元素,不仅有益治疗妇女儿童贫血,而且可以促进儿童和老人的骨骼、牙齿生长和保健。紫菜中还含有丰富的胆碱成分,有增强记忆的作用。

黑木耳为食用菌上品,是极好的防癌食品,由于其纤维素含量极高,能很好地清除血管内的垃圾和致癌物质,预防心脑血管疾病,并且稀释大肠中的致癌物质,有助于预防大肠癌。

海带素有“长寿菜”的美誉,对预防及治疗甲状腺肿及其他水肿病极为有效,有化痰、散结功能。海带上附着的一层白霜似的白粉,是药用物质甘露醇,具有降低血压、利尿和消肿的作用。海带中还含有大量的多不饱和脂肪酸EPA,能使血液的黏度降低,减少血管硬化,常吃能够预防心血管方面的疾病。

糖尿病患者要特别 当心胰腺癌

由于近年来糖尿病患者日益增多,对多食、多饮、多尿及消瘦、乏力等症往往只想到糖尿病,而忽略了胰腺癌的可能性,以至贻误治疗,失去了手术根治的时机。

内分泌科专家介绍,糖尿病是胰腺癌危险因素之一,而胰腺癌高危人群新发糖尿病则可能是胰腺癌发生的初期症状或预警信号。早期胰腺癌之所以会出现一些类似糖尿病的症状,是因为癌细胞破坏了胰腺组织,导致胰岛素分泌减少,因此出现高血糖和尿糖,甚至葡萄糖耐量试验也不正常。所不同的是,胰腺癌伴发的糖尿病症状按正规的降血糖治疗,难以控制,反而出现越来越严重的消化道症状。

为什么糖尿病和胰腺癌这两个看似不相关的疾病,会有着一些相似的症状呢?这是因为,胰腺癌与糖尿病,是同出一源——胰腺。糖尿病是胰腺内分泌细胞胰岛素分泌出了问题所致,而胰腺癌多是由胰腺外分泌结构恶变而来。



区疾控中心

开展埃博拉出血热 防控培训和演练

本报讯(通讯员任丽君)为有效应对西非地区出现的埃博拉出血热疫情,进一步提高应急小分队队员埃博拉出血热疫情应急处置能力,区疾控中心于11月1日组织了埃博拉出血热防控培训和演练,中心全体专业技术人员参加培训。

此次培训对埃博拉出血热防控最新文件进行了重点解读;对埃博拉出血热的基本知识、疫情概况、防控措施、流行病学调查、消毒和个人防护等进行了详细讲解。在理论培训之后进行了实战演练和考试。区疾控中心要求所有人员认真学习、掌握相关知识;提高警惕、增强意识,做好随时应对疫情的各项准备。



石景山医院巩固教育实践活动成果

49项具体措施整改“四风”突出问题

本报讯(通讯员海蒂)自2014年3月以来,石景山医院党委严格按照区委的要求部署,按照党的群众路线教育实践活动“照镜子、正衣冠、洗洗澡、治治病”的总体要求,紧紧围绕保持党的先进性和纯洁性,紧扣为民务实清廉的主题,在全院深入开展了党的群众路线教育实践活动。

医院党委坚持以“三严三实”为标尺,始终聚焦“四风”问题,把推进“学习教育,听取意见”、“查摆问题,开展批评”、“整改落实,建章立制”三个环节的工作与“提升医院管理水平,提升医疗服务质量的两个提升和力争各项工作达到三

级医院标准”的目标紧密结合。活动中共查摆了领导班子存在的“四风”突出问题14个,确定立行立改、近期整改、中长期整改等3大类12项整改任务并列出49项具体措施,特别是重点整改破解奖金分配问题、加强干部队伍建设、院内环境整治、重点学科建设、信息化建设、关键部门挂职等职工最为关心的问题,努力做到聚焦重点、把握关键、有序推进、确保成效。

通过开展党的群众路线教育实践活动,石景山医院党员干部宗旨意识和党性修养得到明显增强;“四风”突出问题得到明显遏制;群众反映强烈的突出问题得到明显

改善;医院科学发展得到明显推动;基层组织建设水平得到明显加强。医院党委还结合医院实际,紧扣三个环节,突出六项重点,做到立足于学习教育,加强思想政治建设;立足于问题导向,营造良好政治生态;立足建章立制,切实做好整改落实;精心谋划、严密组织、稳步推进、务求实效。

院党委负责人表示,虽然活动取得了一定成效,但是还存在着一些不足,如:学习教育还不够全面深入;整改任务依然艰巨;教育实践活动与医院中心工作结合得还不够紧密,这些问题需要下大力气进行整改落实,绝不能出现雨过地

皮湿、活动一阵风的情况,要常抓不懈,保持长效。为此,教育实践活动之后,医院将继续严格贯彻落实中央、市委、区委的要求部署,以习近平总书记在中央党的群众路线教育实践活动总结大会上的重要讲话精神为根本指导,以“党要管党、从严治党”为核心任务。凝心聚力、勇挑重担,推动形成一心一意谋发展、聚精会神抓党建的工作新局面,围绕坚持营造良好政治生态,做到党的建设常抓不懈;坚持整改问题务求实效,做到作风建设持之以恒;坚持全力争创三级医院,做到推动医院科学发展的要求,做好各项工作。

不可忽视的血管疾病——肠系膜上动脉狭窄

近期,石景山医院胸、血管外科收治一名82岁老年男性患者,患者因反复腹痛,两年间在多家医院就诊,经胃镜、肠镜等多项检查和药物治疗后仍然反复发作,这给老人和家属带来了很大苦恼。胸、血管外科的大夫发现患者肠系膜上动脉狭窄90%以上,经过严格的

术前准备,为患者选择了损伤很小的血管腔内介入治疗,伤口仅仅为一个2mm小口,在肠系膜上动脉狭窄的地方植入一枚支架,使患者的症状得到根本改善,手术顺利完成。

肠系膜上动脉是给肠道供血的主要动脉,如果这根血管出现问

题,带来的就是肠道缺血的严重后果。最典型的临床表现是腹痛。肠系膜上动脉狭窄大多由肠系膜上动脉粥样硬化引起,导致动脉管腔狭窄,肠道血供储备能力下降,出现进食后腹痛等“肠道间跛”症状。肠系膜上动脉狭窄患者手术或者血管腔内介入治疗的效果很

确切,患者症状改善率有数据统计达到95%左右,多数患者肠绞痛症状消失,体重逐渐增加。

肠系膜上动脉狭窄是个在临床上容易被忽视的疾病,但随着现在动脉粥样硬化的发病率升高,该病应该得到患者给予更多的关注和重视。
黄柳桓