

本月27日起“南水”进入百姓家,区卫生监督部门

# 应用物联网技术在线监测水质

本报讯(通讯员张越)12月12日,南水北调中线一期工程正式通水,预计12月27日水源进京,届时首都市民将陆续喝上来自丹江口水库的水。“南水”进京后,水厂将按照分阶段、分区域逐步增量的原则取用南水北调水源,从12月27日至2015年2月10日,向我区供水水源中的“南水”比例将逐步扩大到50%以上。为了能让市民喝上放心水,区卫生局卫生监督所制定相关措施,确保南水北调水源切换后,辖区内水质安全。

区卫生监督所首先确定供水范围,做好南水北调水质风险评估。据了解,我区涉及南水北调水

源切换区域分为门头沟城子水厂供水的电厂、广宁、黑石头部分区域;海淀田村山水厂供水的永乐东小区部分区域,永乐西小区部分区域,远洋山水小区,老山小区以东至玉泉路、长安街以北区域。为了有针对性地做好南水北调饮用水卫生应急管理工作,卫生监督所全面、深入地开展了生活饮用水风险评估。监督员摸排南水北调水源切换影响区域及影响人口,根据不同风险点,提出了评估意见和控制措施。同时,设立水质监测点,实行水质在线监测,利用物联网平台,在南水北调水源切换涉及区域设立水质监测点,安装水质在线监测

系统,对水质的PH值,浊度,温度和硬度进行实时在线监测,第一时间发现水质变化情况,以便尽快进行应急处置。

区卫生监督所还加强与区水务局、自来水公司沟通,做好紧急供水准备;与区疾控中心有效衔接,定期开展水质分析。实行应急备班制度,及时处理相关问题投诉。针对南水北调水源切换后可能出现的“黄水”现象,监督所实行24小时值班制度,制定了应急预案,充分准备了应急物资以及应急人员;加强卫生监督相关知识及现场快速检测设备使用的培训,使监督员能够快速准确地处理水质

异常情况。

区卫生监督所还特别加强宣传引导,一方面对南水北调水源切换区域内的管水单位的管水人员进行相关的专题培训;另一方面制作有关南水北调水质知识问答等宣传材料,深入社区、重点单位、居委会进行宣传,使百姓了解相关情况,一旦水质出现问题避免不必要的恐慌。

该所负责人表示,卫生监督工作是保证“南水”进京后水质安全的重要环节。监督所将做到“早发现、早报告、早处置、早解决”,最大限度地降低饮用水事件对居民的影响。

区卫生局多措并举做好流感防控工作

## 疾控部门“支招”让您远离流感威胁

本报讯(通讯员刘丽娜)近日,针对现阶段我区流感流行特点,区卫生局多措并举,认真做好流感防控工作。

区卫生部门监测显示,近期流感病毒活动度显著增强。全区自11月起,中小学校报告的由流感导致的聚集性发热疫情与去年相比明显增加。随着气温的下降,人员密集场所出现流感所导致的集中发热疫情的风险进一步增加。

为了加强疫情防控,区卫生局密切关注国内外、我区流感疫情动态发展情况,及时开展疫情分析与研判,研讨防控措施,并联合区教委下发《关于进一步加强学校和托幼机构传染病防控工作的通知》,强化中小学校、托幼机构和医疗卫

生机构传染病防控措施的落实。本月初,区卫生部门联合区教委组织召开全区中小学校校医参加的流感防控工作会,通报我区疫情趋势,重点讲解传染病管理规范、集中发热报告及处置、疫情控制措施等知识,并提出工作要求。区卫生局要求各医疗卫生机构严格工作流程;通过报纸、网站等大众媒体,广泛开展流感等传染病防控知识宣传,提高居民防病意识。

同时,疾控部门也提醒广大市民注意以下几点:

- 1.在流感高发季节,减少去人群拥挤、空气污浊的密闭场所。
- 2.注意个人卫生,勤洗手,打喷嚏或咳嗽时,用手帕或纸巾掩住口鼻。
- 3.尽量避免接触流感样病例患者,必须接触时,应佩戴口罩。
- 4.若出现流感样症状,应立即停课或离开工作岗位,避免接触他人,同时应及时就医,并佩戴口罩。
- 5.均衡饮食、适量运动、充足休息、避免过度疲劳。随温度变化,注意增减衣物,以免着凉。
- 6.建议尚未接种流感疫苗的市民特别是儿童、老年人及患有慢性基础病等流感高危人群积极接种流感疫苗。
- 7.公共场所做好定期消毒与清洁工作,保证必要的通风换气。
- 8.学生及托幼儿童不带病上课,出现上呼吸道感染症状后应多饮水、注意休息,病情加重及时就诊。

## 2014年健康科普专家巡讲活动落幕

本报讯(通讯员杨成枝)12月11日,区卫生局联合八角街道举办了2014年度最后一场健康科普专家巡讲活动,邀请北京中医药大学第三附属医院心内科主任李平讲解“常见病的合理用药”。

自此,我区2014年度北京健康科普专家巡讲活动已全面落幕,下一步,除积极安排市级健康科普专家进社区、进机关、进企业外,区卫生局将启动区级健康科普专家遴选活动。



石景山医院

## 协助医联体合作医院开展应急急救培训

本报讯(通讯员武伟)近日,北京中西医结合学会等单位联合举办北京地区中医、中西医结合医疗机构应急能力岗位练兵及演练比武活动。区中医医院参加演练比武活动。

石景山医院作为医联体的核心医院,为协助区中医医院在这次演练比武活动中取得优异的成绩,组织急诊科副主任张丽英、陈刚对区中医医院的4名医师进行了心肺复苏术,气管插管术,电除颤术,深静脉置管术四项急救技术操作培训。

通过本次培训,4名医师迅速提升了临床诊疗技术与服务能力,提升了突发公共卫生事件中医药应急处置能力。

远洋山水社区卫生服务站

## 组织家庭保健员分享“养生经”

本报讯(通讯员王晓艳)近日,远洋山水社区卫生服务站组织16位家庭保健员分享“养生经”,更好地促进居民健康意识的提高。

居民曲颐龄在今年的区家庭保健员比赛中获得一等奖,她讲述了自己将所学知识运用到日常生活中的例子。她说,饮食调养是家庭保健员培训中讲得最多的内容之一。现在在家里吃饭做到定时定量,不论主食或副食,都是按人份吃。如吃排骨,一人两块先分到个人菜碗里,蔬菜一人一碗先分配到个人,改变了大碗肉、大碟菜,全家人随便夹取的习惯,这样对控制食量很有帮助,又讲卫生,现在连10岁的外孙女都习惯了。

保健员们生动的讲解让居民们在轻松愉快中学习健康经验。

## 患有低血压怎么办?

一般认为成年人肢动脉血压低于12/8 kPa(90/60 mmHg)即为低血压。专家提醒,低血压一般不需要特殊的治疗,只要在日常生活中适当注意营养,经常参加体育锻炼,改善体质,保证足够的睡眠,培养开朗的个性,即可增强心肌收缩力,提高心功能。对于症状明显或影响正常生活的低血压患者要及时到医院治疗,以免发生严重后果。另外,低血压患者入浴时,要小心防范突然起立而晕倒,泡温泉也尽量缩短时间。 海蒂

## 健康知识

## 心绞痛按症状分几种类型?

当冠状动脉的血流量不能满足心肌代谢的需要,引起心肌急剧的、暂时的缺血与缺氧时,便会发生心绞痛。心绞痛在临床上也被分为多种类型,其中最常见的是冠心病导致的心绞痛。根据心绞痛发病的症状,可分为以下几种。

**混合性心绞痛:**在体力活动和安静状态下均可发生心绞痛,冠状动脉即有一定程度的器质性狭窄,又可伴发由劳累诱发的痉挛,大多数属于不稳定心绞痛,常在休息时心绞痛发作,可有越来越轻的劳力

即引起较重的心绞痛发作。

**自发性心绞痛:**由于冠状动脉痉挛使相应区域的氧供暂时明显减少,仅在休息状态或卧床睡眠时出现心绞痛,其胸痛发作与劳力及其他引起心肌需氧量增加的因素无明显关系,与劳累性心绞痛相比,这种疼痛一般持续时间较长,程度较重,但其发作频率、持续时间及疼痛程度对于不同病人可能有所不同。

**劳累性心绞痛:**这种心绞痛也叫作劳力性心绞痛,在冠状动脉相

当程度的固定狭窄基础上,体力活动、情绪激动或紧张的脑力劳动等情况下,使得心肌需氧量增高,而出现心绞痛。

**卧位性心绞痛:**属于不稳定心绞痛中发病急、危险性较大、预后较差的一种,它是在休息时或熟睡时发生的心绞痛,发作时间较长,症状也较重,疼痛剧烈难忍,患者烦躁不安,服硝酸甘油疗效不明显,可发展为急性心肌梗死及严重心律失常。

**恶化性心绞痛:**是指原有稳定

型的患者,在3个月内疼痛的频度、程度、诱因经常变动,并进行性恶化,疼痛加剧,时间延长,可超过10分钟,用硝酸甘油后也不能立即完全消除,表明冠状动脉病变有所发展,可发展为心肌梗死。 海蒂



## 老年性退行性骨性关节炎需要治疗吗

骨关节炎是中老年人最常见的退行性疾病之一,骨关节炎的病理基础是关节软骨变性。随着年龄的增长,关节软骨逐渐退化引发软骨损伤,破坏,导致关节承受应力的能力下降从而激发炎症反应,引起疼痛、僵硬和活动受限及继发骨质增生,这样骨关节炎就发生了。骨性关节炎病变部位多为双手的远端指关节,双膝关节,双髋关节,体型肥胖及关节活动多的人群多见,早期症状较轻,可以表现关节轻微不适,起身或下蹲,下楼梯时关节一过性的疼痛及关节响,休息后可减轻或自行缓解,随

着病情进一步发展,病变的关节外观上可出现骨性增生性痛性结节,X线片上可以见到骨质增生,重者可以出现关节间隙变窄,如果此时还没有及时治疗,随着病情的进一步发展,软骨损坏进一步加重者,就会出现关节积液,软骨下骨质的破坏,最后形成关节畸形,此期往往通过单纯内科治疗疗效不好,还需要外科的关节镜及外科手术治疗,关节强直影响关节功能者往往需要关节置换才可以正常生活。大部分早期骨关节炎的患者通过调整生活方式及正确的运动、锻炼,及适当的药物治疗症状

都能得到改善甚至消失。

关节软骨的营养来自于关节内的滑液,运动时会使关节滑液在软骨内的循环。关节如果长期固定不动,会导致软骨营养不良,进而早期退化。反之,过度运动造成关节的过度负荷,导致关节软骨的损伤。特别是已经有骨关节炎的病人,如果再做不适当的运动或锻炼,会加重病变的发展。故运动原则为“不负重或少负重”,以增强肌肉力量、增加关节活动度为目标,达到增加耐受性、减轻疲劳、增强抵抗疾病综合能力的目的,从而防止病变进展。骨性关节

炎是常见病,一般不侵犯内脏,早期规范治疗预后好。骨性关节炎生活方面建议劳逸结合,如果体型肥胖建议减肥,减少负重关节过度劳损,运动方面可以选择引体向上或游泳以减轻双膝双髋负重,让负重的关节得到休息。由此可见,骨性关节炎如果没有及时就医,持续性骨破坏,重者会造成关节畸形,甚至需要关节置换,故早期及时就医,可以明确改善骨关节炎的预后。

北京大学首钢医院 李雪梅