

综合动态

我区启动机关事业单位科普知识讲堂系列活动

# 为广大在职人员送上健康“礼包”

本报讯(通讯员刘丽娜)自全区启动健康促进区试点工作以来,区卫生计生委依靠自身专业优势,充分整合全区健康教育与健康促进重点工作,在开展社区健康大课堂、科普专家社区巡讲等社区居民知识讲座的基础上,在全区机关单位开启健康促进科普知识讲座活动,着力提升在职人员健康素养水平,切实把健康促进区建设工作落到实处。

据悉,今年区卫生计生委结合全区各医疗卫生机构的专业优势,

遴选具有高级职称、高学历及丰富临床经验的医务工作者,组建我区健康科普讲师团队。根据各单位需求和人群特点,讲座重点围绕慢性病防治、心理健康、运动保健、营养膳食等内容。日前,第一场健康促进科普知识讲座进机关活动在区人力资源和社会保障局拉开序幕。讲座邀请了具有丰富临床经验、从事物理医学与康复医学30多年、首都医科大学附属北京康复医院康复治疗中心学科带头人、首席康复专家米立新进行授课。米

立新根据机关干部以脑力劳动为主,长时间保持坐姿、肌肉活动少等问题,精心挑选了“颈椎保健”有关知识,重点讲解了脊柱及颈椎基本知识、颈椎病的临床表现及临床处理、预防颈椎病的常用方法等内容,用简练的语言进行了深入浅出的讲解并现场示范了简单有效的预防颈椎病和锻炼颈部肌肉的颈部锻炼操。米立新的精彩授课受到了区人力社保局机关干部的欢迎。授课前,卫生计生委还向人力社保局赠送了保健书籍。

下一步,区卫生计生委将陆续在全区机关单位中开展健康促进科普知识讲座活动,为在职人员带来科学的健康科普知识,促进干部职工健康素养水平的提升。同时,在全区启动企事业单位的健康促进科普讲座及创建健康促进企业、健康促进机关等多项健康促进活动,组织丰富多彩的健康教育活动,全面深化健康促进综合干预措施的落实,推进全国健康促进试点区建设工作,不断提升全区居民健康素养水平。

区卫生计生委与社区共建

## 贴心服务直通社区

本报讯(通讯员焦彩红)目前,区卫生计生委已与三家社区建立了共建关系。近日,区卫生计生委党委书记张帆带队分别到古城街道古城大街社区、苹果园街道莘三社区和老山街道11号院社区,开展走访慰问活动,与社区干部进行了座谈交流,认真询问社区情况,总结交流共建双承诺活动的工作经验。

区卫生计生委作为三个社区的共建单位,一直十分关心社区建设,通过捐助电脑、书籍、光盘、宣传材料等物品,大力支持社区建设;利用节假日走访慰问,为失独家庭、生活困难党员送去关怀与温暖;开展健康知识讲座,为社区送知识、送健康;举办义诊咨询服务活动,为社区百姓提供服务。工作中社区也大力支持卫生计生工作,帮助开展问卷调查、入户随访、信息核查等工作,为卫生计生工作的开展提供第一手基础数据,共建活动取得互助共赢的实际成效。

下一步,区卫生计生委将立足社区实际、特点与需求,继续挖掘共建工作契合点,不断丰富活动载体与内容,深入推进共建双承诺活动持续开展,共同建设和谐社区。

### 我区开展世界肝炎日宣传活动

## 战胜肝炎 从我做起

本报讯(通讯员郭茹茹)2015年第五个“世界肝炎日”的主题是“战胜肝炎,从我做起”,区疾控中心和辖区内20家接种单位在全区开展了多种形式的宣传活动。

区疾控中心通过在中心体检大厅张贴宣传画、发放宣传品、现场进行咨询解答等方式,向群众普及防病知识;同时,20家接种门诊利用接种日对儿童家长进行宣教,并通过印发宣传折页、开设健康大课堂、设立咨询台等形式,深入社区百姓身边进行防病知识普及,面对面进行宣传咨询活动。此次活动共发放宣传画110张、宣传品500份,接受咨询200人次。宣传活动的开展,向我区居民全面普及了病毒性肝炎预防和诊疗有关知识,提高了群众对各种类型病毒性肝炎的认知水平,进一步推动我区病毒性肝炎防控有关工作的深入开展。

### 2015年卫生计生监督技能竞赛落幕

## 15名卫生计生监督技能高手脱颖而出

本报讯(通讯员王艳红)近期,区总工会、区卫生计生委组织开展了2015年北京市石景山区卫生计生监督技能竞赛活动。通过笔试、实际操作、模拟执法三个环节层层考核,15名优秀选手在竞赛中脱颖而出,分别获得“医疗和传染病防治监督”、“公共卫生监督”、“放射诊疗和职业卫生监督”、“计划生育监督”、“综合监督管理”5个模块的一二三等。8月13日,颁奖仪式在区卫生计生委举行。

仪式上全面总结了此次技能竞赛的开展情况,宣读了优秀选手的获奖表彰决定并进行颁奖,获奖选手代表发

言,区总工会及区卫生计生委领导分别讲话,对竞赛取得的成绩予以肯定,并对今后卫生计生监督工作提出具体要求。

此次竞赛的开展,充分检验了我区卫生计生监督队伍的业务能力和执法水平,也为参加全市卫生计生监督技能竞赛活动奠定了良好的基础。据了解,此次竞赛中获得五个模块综合成绩第一名的5名优秀选手将组队,代表我区参加北京市的竞赛活动。参加复赛的选手表示,要内练执法基本功,外练精气神,不断强化技术能力,在市级竞赛中展示我区卫生计生监督队伍的精湛技能和良好形象。



医院特色

## 北京朝阳医院西院开展母乳喂养周活动

本报讯(通讯员王欣 周庆燕)日前,北京朝阳医院西院妇产科开展了第十个母乳喂养周活动。今年母乳喂养周以“职场妈妈,‘喂’爱坚持”为主题,目的是强调多部门、多层面、多渠道促进哺乳期女职工在重返职场后,能够继续坚持母乳喂养。

8月6日上午,妇产科在门诊大厅健康大讲堂,举办了母乳喂养周宣传活动。此次活动重点向孕产

妇及家属宣传母乳喂养的新理念,并告知产妇早吸吮、勤吸吮、有效吸吮和按需哺乳的重要性,现场还与孕产妇们进行了互动交流,分享育儿经验,进一步增强准妈妈和妈妈们母乳喂养的信心与决心。

此外,北京朝阳医院西院妇产科坚持向在住院期间的产妇进行母乳喂养工作科普宣传,发放《母乳喂养宣教手册》,并进行个性化的健康教育。告知产妇母乳喂养

十条核心知识,为产妇讲解母乳喂养的好处,让产妇了解母乳是6个月婴儿生长发育的最佳食品,含有丰富的营养物质和免疫活性物质,可以减少婴儿过敏和感染性疾病发生风险,降低成年期肥胖、糖尿病和心血管等慢性病发生。同时,还可以减少母亲乳腺癌、卵巢癌的发生风险。并向产妇重点讲解了上班或长时间外出时挤奶的方法、如何维持乳汁分泌量及母乳保存

和冷藏的方法等内容。

此次母乳喂养周活动受到广大孕产妇的好评,大家纷纷表示,在了解喂养方法和技巧后,进一步增加了重返职场后坚持母乳喂养的信心和决心。近年来,社会上为母乳喂养提供了越来越多的便利服务,人们对母乳喂养重要性的认知度也在不断提高。今后,医院将把爱婴工作落到实处,全力打造有特色的爱婴医院。

健康科普

## 啤酒这么喝,既过嘴瘾又不伤身

说到夏天的“标配”,就不得不提到啤酒。和三五好友小聚,吃着烧烤,再来几口啤酒,这大概是很多人在夏季里最惬意的事。畅饮之余,却总有人担心啤酒会不会对健康产生什么不良影响,怎么喝才能真正发挥啤酒的长处?

我们常听到,喝红酒有益健康。其实,适量喝啤酒也有保健作用。《生命时报》综合国外多项研究,总结出“喝啤酒的11个好处”。

- 1. 保护心脏**  
意大利研究结果发现,适量饮用啤酒的参试者比滴酒不沾者罹患心脏病的危险降低42%。但每天喝啤酒应不超过1品脱(约473毫升),相当于1.4罐。
- 2. 有益大脑和记忆**  
美国研究发现,参试者在做大脑益智训练题前喝点啤酒,有助提高测试成绩。

- 3. 预防II型糖尿病**  
荷兰研究发现,每天适度喝啤酒(1~2杯),患II型糖尿病的危险明显降低。
- 4. 有益肾脏健康**  
荷兰研究发现,每天喝一瓶啤酒可使肾结石发病率降低40%。研究人员表示,啤酒具有利尿作用,有助于保护肾脏健康。
- 5. 加速锻炼后恢复**  
西班牙研究发现,1品脱啤酒的补水作用比等量的矿泉水更有效。因为啤酒中含有更多的糖和盐类营养,同时还含有丰富的钾和B族维生素。
- 6. 提升自信**  
英国研究发现,饮用啤酒后,参试者表示自己更加自信。
- 7. 预防白内障**  
加拿大研究人员发现,每天喝1杯啤酒可增加抗氧化活性,预防

- 8. 降低血压**  
美国研究发现,适量饮用啤酒的参试者比喝葡萄酒的参试者罹患高血压的几率更低。
  - 9. 抗击感染**  
美国俄勒冈大学研究发现,每天喝一两杯啤酒可以提高免疫力,抗击感染。
  - 10. 预防骨折**  
美国塔夫茨大学研究发现,每天喝两杯啤酒的参试者,骨密度会增加4.5%,但超过两杯则会导致骨密度降低5.2%。
  - 11. 让人感到快乐**  
美国最新研究显示,喝啤酒上瘾可能与酒精无关,喝啤酒能让大脑释放更多的多巴胺,使人感到快乐。
- 虽然夏天喝啤酒好处不少,但它毕竟是种酒精饮品,不能毫无节制地饮用。专家提醒,好喝的啤酒也有健康禁忌,小心避开以下误区才能避免乐极生悲。

- 1. 不宜与烈性酒同饮**  
有些人习惯了喝了啤酒随即又饮烈性酒,这样会对胃肠道产生刺激,容易引起消化功能紊乱。
- 2. 不宜过量**  
一次饮用啤酒过多将会使血铅含量增高,若长期饮用将导致脂肪堆积而阻碍核糖核酸合成,造成“啤酒心”而影响心脏功能和抑制破坏脑细胞。
- 3. 不宜用啤酒送服药品**  
啤酒与药物混合将产生不良反应,既能增加酸度而使药物在胃中迅速溶解,又能破坏血液吸收而降低药品疗效,甚至殃及生命。
- 4. 不宜饮用超期久贮的啤酒**  
市售的普通啤酒保存期一般为2个月,优质的可保存4个月,散

装的为3~7天。超期久贮的啤酒其多酸物质极易与蛋白氧化聚合而混浊。

**5. 七类人不宜喝啤酒**  
医学研究证明,下列人群应忌饮或慎饮啤酒:糖尿病患者;高血压患者;慢性胃炎患者;孕产妇;泌尿系统结石患者;肝病者;服用一些药物者,如服用痢特灵、优降宁等药物的人,服用解热镇痛感冒药的人。

转自:人民日报 来源:生命时报

