

综合动态

区卫生计生委多措并举

全力保障“两项大型活动”顺利进行

本报讯(通讯员高晖 李卓 孙卫国 邱峰艳)近期,为做好北京世界田径锦标赛和抗战胜利70周年纪念大会两大重要活动期间安全维稳和医疗质量安全保障工作,区卫生计生委多措并举,全力排查医疗安全隐患,降低医患矛盾风险,严格各项工作要求,确保两大重要活动顺利进行。

区卫生计生委组织综合执法检查组对辖区5家民营医院医疗质量和医疗安全管理工作进行突击检查。具体检查内容涉及病历及处方规范书写、用药特别是抗菌药物的合理使用、相关医疗核心制度落实情况等。在检查过程中,检查人员及时指出个别医院在病历及处方管理中存在的问题,并下达了《卫生监督意见书》,要求医院严格落实规章制度,依法开展诊疗活动,加强对医务人员相关法律法规的学习培训,针对其存在的具体问题及时进行整改,递交整改报告。

8月28日,区卫生计生委组织

专家组实地督导检查了辖区北大首钢医院、石景山医院和同心医院下属6家120急救站。此次重点检查急救站日常管理、车辆管理、设备药品管理及院前急救转运环节工作。此次现场督导结果显示,各120急救站医疗物资配备齐全,急救通道无障碍,能够按规定时间运转,急救设备药品和车载物资均处于完好待用状态,120工作人员紧急医疗救援意识强。区卫生计生委要求辖区各有关医院认真落实抗战胜利70周年纪念活动期间医疗卫生应急保障工作,做好院前急救和院内救治准备,确保纪念活动期间紧急医疗救援各项准备工作落实,完成好医疗保障任务。

区动物卫生监督所组织辖区有关单位召开《关于抗战暨世界反法西斯战争胜利70周年纪念大会期间施行鸽子禁飞》专题部署会,提出具体工作要求。该所明确相关负责人及职责,积极组织执法人员开展调查摸底工作,切实掌握辖区



单位和个人养殖鸽子(包括信鸽、广场鸽、观赏鸽等)基本情况,建立明细台账,并暂停开展对鸽子放飞、比赛、展览等活动的检疫许可工作。同时,进一步加强鸽子防疫监管工作,加大鸽子养殖环节特别是对信鸽棚的防疫监管力度,严格落实防疫消毒等综合措施,进一

步降低动物疫病发生风险。并向辖区所有从事鸽子养殖的单位和个人发放《致全市信鸽爱好者的一封信》,通过广泛宣传,呼吁引导广大信鸽爱好者关注、参与此次活动,自觉加入保障队伍,共同完成阅兵期间全市鸽子禁飞重要工作任务。

政策宣传

幸福家庭 从主动婚检开始

——石景山区免费婚前医学检查服务指南

步入新婚殿堂,是男女青年一生中最大的一次转折。夫妻的生理、心理健康,是建立幸福家庭的基础,更是今后健康生育的保障。婚前保健(婚检)是保证母婴安全、降低出生人口缺陷、提高人口素质的第一道防线。通过婚前医学检查,可以发现医学上不宜结婚的疾病和异常情况,对影响婚育的疾病进行指导和防治。

当前我国还是出生缺陷和残疾高发国家,每年约有20~30万肉眼可见先天畸形儿出生,加上出生后数月或数年才显现出来的缺陷,每年新增加出生缺陷儿总数达80~120万,约占当年出生总人口的4%~6%,这直接影响到家庭生活。另外因性生活不和谐造成的关系紧张;因缺乏避孕知识造成的非意愿性妊娠;以及造成生殖道感染等疾病更是屡见不鲜。如艾滋病,这是获得性免疫缺陷综合症,是通过性接触、血液、母婴垂直传播的;孕妇感染后多无症状,如未采取任何措施进行阻断,婴儿感染率为15%~20%,产后母乳喂养可增加12%~14%的感染率。只有通过早期筛查,在孕期进行抗病毒治疗,产后予以人工喂养,降低母婴传播。因此,婚检是每对夫妇不应回避的大事,它对于家庭、社会、国民健康素质都具有极为重要的现实意义。重视婚育健康,在婚前对各自的身体做一次检查,了解自己的健康状况,对于保证家庭幸福、后代健康和民族兴旺有很重要的作用。

服务对象: 婚检双方或一方具有石景山区户籍的,双方均享受免费婚前医学检查。

服务原则:

1. 为服务对象提供一次免费婚前医学检查。
2. 免费婚前医学检查应遵循科学规范和知情自愿的原则。

服务流程:

1. 婚检人员需携带本人身份证、户口本及3张1寸免冠照片。
2. 区妇幼保健院依据婚检人员身份证核实服务对象身份,按照项目规定为服务对象提供免费婚前医学检查服务。

检查须知:

- 时间:** 周一至周六上午8:00-10:30(节假日除外)
- 地点:** 石景山区妇幼保健院
- 检查注意事项:**

1. 女性避开月经期,体检前三天禁阴道用药。
 2. 婚检前三天宜清淡饮食,避免过度饮酒及劳累。
 3. 体检当日早晨需空腹。
- 咨询电话:68627201 地址:石景山区妇幼保健院(石景山区依翠园5号)乘车路线:354、958、436、373路鲁谷路衙门口站下车;325、472路六合园站下车;597、598、959路银河北大街站下车

“社区卫生中医之家”交流工作经验

本报讯(通讯员汪磊)为进一步加强社区卫生服务机构科技人才队伍建设,充分发挥中医人才在医疗卫生事业中的促进作用,提升社区中医医疗服务水平,推广中医技术和中医文化,8月21日,我区“社

区卫生中医之家”交流研讨会在区社管中心召开。

会上,各“中医之家”成员对“社区卫生中医之家”成立以来开展的工作进行了总结,部分学员已经在临床工作中运用中医相关技能,并

取得一定疗效。大家还一起分享运用中医治疗疾病的经验和体会,并表示希望多开展中医适宜技术有关培训,通过加强各机构间的交流学习,建立培训基地,定期开展临床示范活动,不断强化中医诊疗

技术,丰富中医治疗手段。

今后,“中医之家”成员将充分借助“社区卫生中医之家”的平台,学习掌握更多的中医适宜技术,努力提高自身素质,更好地为全区百姓服务。

我区开展生活饮用水和集中空调卫生安全检查

本报讯(通讯员曹颖 左奇)日前,区卫生监督所开展了托幼机构生活饮用水快速检测和公共场所集中空调通风系统专项监督抽检工作。

从8月3日起,区卫生监督所对辖区内47家托幼机构开展生活饮用水现场监督检查,并对水质进行现场快速检测。结果显示,大部分

托幼机构对生活饮用水安全管理重视,成立卫生管理组织,制定生活饮用水相关管理制度,安排专人负责饮用水卫生安全,托幼机构供水设施卫生状况良好。下一步,区卫生监督所将结合托幼机构饮用水卫生现状,继续加强对托幼机构生活饮用水管理人员的培训,消除托幼机构生活饮用水安全隐患,保障幼儿

在辖区内托幼机构能够喝上安全放心的饮用水。

在公共场所集中空调通风系统专项监督抽检工作中,卫生监督人员共抽检商场等公共场所10户,写字楼等非公共场所2户,重点检测风管内表面积尘量、细菌总数、真菌总数;冷却水、冷凝水中嗜肺军团菌等。抽检过程中,卫生监督员对现

场卫生状况进行了检查,还重点检查各单位集中空调通风系统的维护管理档案、清洗消毒记录、安全隐患排查等管理制度,并根据各单位的情况填写公共场所卫生制度管理检查表。下一步,区卫生监督所将继续加强对安装集中空调通风系统的公共场所进行监管,更好地保障群众健康权益。

健康科普

初秋的12个养生小常识

1.早睡早起

眼下正处在由热转凉的交替时期,自然界的阳气由疏泻趋向收敛,人体内阴阳之气的盛衰也随之转换。此时,人的起居应相应调整,尤其是睡眠要充足,最好比平常多睡一个小时,因为只有这样才能适应“秋乏”。

2.益肾养肝多吃咸

炎热的夏天即将过去,气温逐渐下降,日夜温差逐渐增大,但白天气温仍较高。此时,饮食调养方面宜益肾养肝,润肺养胃;宜多吃咸味食物,如荸荠、沙葛等。

3.多喝水去秋燥

建议早上起床后喝一杯温水,可以让整个消化系统苏醒过来。但是千万不要喝冷水,因为人的脾胃喜温忌寒,低于室温的水多喝反而有害健康。

4.吃粥补充水分与润燥

秋天的早餐若能吃些温热粥或药膳粥,可说是养生一大良方,尤其是脾胃虚、消化吸收功能比较差的人,吃粥有助健脾胃、补中气。百合粥、银耳粥、杏仁粥、莲子粥、坚果粥与芝麻糊等,都是很好的养

生早餐。中医提醒,老年人、体质较虚弱者,或是每年冬天都会明显感觉不舒服的人,应该从秋天就开始调理保养身体,多喝水、多吃滋阴润燥的食物;以增强抵抗力。

5.多喝蜂蜜水少吃姜

营养学家说,季节进入秋天,要多喝蜜,少吃姜。因为秋天气候干燥,燥气伤肺,再吃辛辣的生姜,更容易伤害肺部,加剧人体失水、干燥。蜂蜜具有强健体魄、提高智力、改善心脏功能等作用,在秋天经常服用蜂蜜,可以防止“秋燥”对于人体的伤害,起到润肺、养肺的作用。

6.通风透气,早晚添衣

初秋,暑热尚未退尽,此时不宜过多过早地添加衣服,以自身感觉不过寒为准,以提高机体对低温环境的适应能力。当然,“秋冻”还要因人而异,老人和孩子的抵抗力弱,代谢功能下降,血液循环减慢,既怕冷又怕热,对天气变化非常敏感,则应及时增减衣服。一定要确保室内通风,白天可开窗使空气流动,让秋风涤荡暑期热潮留在房内的湿浊之气。

7.护肠养胃

对于消化功能低下的人来说,要及时治疗、尽量不喝酒、避免冷饮冷食、避免过度刺激的辣椒等调味品,少吃伤害消化系统的药物。烹调尽量采用蒸、煮、炖等方式,减少胃肠的消化负担。胃肠负担最小的食物是富含淀粉又比较少的细腻食物,比如山药泥、芋头泥、土豆泥、大米粥、小米粥等。

8.精神调养

进入秋季,人们容易产生悲伤的情绪,因此在精神调养上,要注重收敛神气,使神志安宁,使情绪安静,切忌情绪大起大落。平常可多听音乐、练习书法、钓鱼等,以安神定志。

9.轻松运动

饭后散步,或者做点轻松家务,对于秋季养生是个好习惯。在饭后两小时,可以做些不太累的运动,快走、慢跑、跳操、瑜伽等都可以。适度的运动有利于改善血液循环,对消化吸收能力也有帮助。

10.多睡一小时

专家表示,增加睡眠一小时,并且保证有质量的午觉,可以让人

保持精神,也可在冬天来临之前保存能量、养精蓄锐。尤其是对于老年人,随着年龄的增长,老年人的气血阴阳俱亏,因此可以在晚上提早入睡,并且坚持午睡,即使睡不着,闭目养神也是对身体有好处的。

11.多吃清热安神食物

从养生的角度来看,初秋适宜进食清热安神的食物,如银耳、百合、莲子、蜂蜜、黄鱼、干贝、海带、海蜇、芹菜、菠菜、糯米、芝麻、豆类及奶类,但这些食物一次进食不可太多,做到少食多餐。另外,随着气候渐渐干燥,这时可多吃滋阴润燥的食物,防止燥邪损伤,如梨、冰糖、银耳、沙参、鸭子等养阴生津的食物,或黄芪、党参、乌贼、甲鱼等能益气保健的食物。

12.避免过早添加衣物

“春捂秋冻”之意,是让体温在秋时勿高,以利于收敛阳气。因为热往外走之时,必有寒交换进去。但是,夜里外出要增加衣服,以保护阳气。同时,早晚比较凉了,要注意增加衣服。

转自:人民日报 来源:养生中国

