

综合动态

服务百姓健康,我区启动义诊活动

健康义诊周首度邀请“外援团”

本报讯(通讯员孙霄)9月13日,石景山区“服务百姓健康行动”大型义诊活动周活动启动。自2013年起,区卫生计生委将每年9月的第三周定为义诊周,今年已是第三次开展大型义诊活动。

当天,区卫生计生委在古城公园举办了大型义诊活动,来自北京中医药大学第三附属医院、北京中医医院、北京朝阳医院西院、北京大学首钢医院、石景山医院、北京军区京西医院等12家二、三级医院的130余名医务人员参加义诊服务。与往年不同的是,本次活动特别邀请北京中医药大学第三附属医院、北京中医医院的专家以及中医健康社区建设试点工作团队,这是我区义诊周首次请来“外援团”,同时也更好地满足了居民对中医医疗保健的需求。

活动现场,来自内科、外科、妇产科、儿科、中医科、眼科、康复科等

科室的医务人员开展常见病义诊咨询,现场免费为居民测血压、血糖,开展针灸治疗等,指导居民学习心肺复苏操作方法。参加义诊活动的医务人员还在现场设立咨询台,对群众提出的一些常见病、慢性病进行答疑解惑、发放健康知识宣传册。此次古城公园义诊活动共接待咨询3000余人、健康知识宣讲2000余人、发放资料2500余份,现场健康服务2500余人。

本次“服务百姓健康行动”大型义诊活动将持续至本月19日,期间,区卫生计生委将结合中医健康社区建设试点工作组织医院、社区卫生服务机构分批次、以多种形式开展公共场所义诊、院内义诊、医联体内义诊、城乡医院对口支援义诊,并对抗战老战士进行义诊,举办面向社会的健康大讲堂。

通过开展系列义诊活动和健康讲座,进一步加强对辖区居民健康



知识和医学知识的宣传普及,推行便民惠民措施,创新服务群众健康的形式,努力构建和谐医患关系。区卫生计生委相关负责人表示,义诊是服务居民的一项重要手

段,今后将进一步创新工作机制,改进工作方法,开展多种形式的义诊活动,并将其作为卫生计生系统服务群众健康的重要形式坚持下去。

区卫生计生委

提升安全意识 再向职工“敲警钟”

本报讯(通讯员郭振玲 黄旭红)日前,区卫生计生委举办2015年消防安全培训,进一步强化在职人员消防安全意识,提升火灾处置水平,保障单位安全稳定。此次培训邀请北京市消防宣教中心老师作消防安全知识讲座,委机关和局属单位50余名干部职工参加培训。

培训中,市消防宣教中心老师通过天津港“8·12”特别重大火灾爆炸事故等案例,解读了重大消防事故发生的原因,介绍了发生火灾时报警、人员疏散、逃生等消防常识。同时,针对机关单位办公日常的安全防范,火灾的初期扑救、火场逃生自救、互救基本技能等进行详细讲解,并现场演示灭火器正确使用办法。

最后,组织参训人员进行灭火器实操和初期火灾扑救演练。通过此次培训演练,参训干部职工消防安全防范意识和火灾应急处置能力得到切实的提高。

区卫生监督所

开展供水情况检查

本报讯(通讯员翟义敏)为保障辖区广大人民群众饮水安全,维护社会稳定,区卫生监督所近期重点对集中式供水、居民住宅二次供水单位进行监督检查。

检查结果显示,各供水单位重视安全工作,各项卫生制度健全,能够做到供水设施安全密闭、钥匙专人负责、供水设施消毒设备运转正常,基本符合北京市二次供水卫生规范要求。

同时,卫生监督员要求各供水管理单位在用水高峰期间加强对供水设备及水箱间巡视,做好巡视记录,发现安全隐患要及时上报。对个别单位存在管水人员健康证过期、水质消毒设备未正常运转等问题,卫生监督员责令其立即改正并给予行政处罚。

行业风采

脏着·累着·爱着——一个护理工作者的的心声

护理工作是一项极度需要耐心的工作,在日常护理工作中,一句“您慢点走,注意安全”;一件细微的小事,如接过患者手中的水壶为患者打水;一次贴心的服务,如送饭车来到病房时,将饭菜送到患者手中;一次有针对性的专业健康教育,都体现着优质护理的内涵。北京大学首钢医院血管医学科护理人员就始终把为患者提供全面、专业、人性化护理措施当成工作的目标,并得到患者认可的。

故事一:前不久,医院收治了一名患有多种疾病的老年女性患者,生活不能自理,卧床无法行动。患者自入院前就开始腹泻,住院时臀部还粘着大便,整个臀部红肿,患者自己不停地喊疼。入院后症状没有

好转,每日排便20余次。当患者在床上排便时,老伴和女儿都捂着鼻子躲到病房外面。而我们可爱的护士们,却什么话都不说,只是默默地为患者清理大便、清洗臀部,为患者淹红的臀部涂抹药膏,更换床单、被套,保证患者舒适。在全体护士的精心护理下,患者病情逐渐好转。

故事二:一名脑梗塞昏迷的患者,留置胃管、尿管,为了防止患者发生压疮,护士们每隔一小时就会为他翻身一次,连患者家属都很吃惊,不敢相信护士会为患者做这些,而且不厌其烦。在为患者做基础护理的过程中,责任护士发现患者腹部皮肤松弛,有消瘦的倾向,而且入院一周都没有排便,于是赶快查找原因,发现患者鼻饲食物蛋白质不

足,于是紧急联系营养科,重新为患者制定了鼻饲饮食方案,调整鼻饲的次数和量,保证充足的营养供给。在调整食物供给后,患者的情况开始好转。但接下来几天,发现患者总有大便排出,观察大便不是稀便,化验便常规也是正常的,到底是什么原因呢?护士细心观察,发现是由于患者昏迷,肛门括约肌无力,大便都存在直肠内无法排出。这时护士立即戴上手套,为患者一点一点将淤积的大便取出,保证了患者排便通畅。在我们的精心护理下,患者卧床1个月,没有任何并发症出现。

故事三:一位患有下肢静脉血栓的患者,刚知道自己患病后心情非常不好,对疾病的恐惧让她每天

都沉浸在痛苦中。责任护士发现这种情况后,没有对患者讲过多安慰的话语,而是用专业知识为患者进行了耐心、细致的宣教,从疾病发生原因、症状到治疗、预防等方面,为患者做了详细的讲解,并根据患者情况为患者进行了分析。患者听了之后很高兴,她笑着对护士说:“你讲完了之后,我终于有信心了,我一定配合医生把病治好。”就是这样,护士们用自己的专业知识帮助患者恢复了战胜疾病的信心。

诸如此类的小故事,每天都在病房里发生着,护理人员常说,只要能带走病人一点痛苦,带给病人一丝温暖,就是最幸福的事了。

作者:北京大学首钢医院护理部 郭秀英

政策宣传

如何办理《出生医学证明》?

被普遍简称为“出生证明”的出生医学证明,其出具依据是我国的《母婴保健法》。从医学角度来说,它证明了新生儿的出生状态、血亲关系,同时是新生儿日后申报国籍、取得户籍也即“上户口”的最重要的“有效证件”之一。

必备材料:父母双方的《户口簿》、《居民身份证》

办理程序:
1.本市具有助产技术服务资质的医疗保健机构在审验新生儿父母有效证件原件并留存复印件后,为本机构内出生的新生儿,直接签发《出生医学证明》。

2.北京妇产医院负责北京地区助产机构外分娩新生儿《出生医学证明》的签发工作。自2014年1月1日起,办理助产机构外出生的《出生医学证明》,领证人须提供北京

地区法定鉴定机构有关亲子鉴定证明、新生儿父母有效身份证件原件及复印件、亲子关系声明,并填写《北京市助产机构外〈出生医学证明〉首次签发登记表》。签发机构审验并留存有效身份证件复印件等相关材料后,根据《北京市助产机构外〈出生医学证明〉首次签发登记表》予以签发。

便民提示:
1.出生证明须新生儿母亲本人亲自办理,如领证人不是新生儿母亲,还需提供新生儿母亲签字的委托书以及领证人本人有效身份证件原件及复印件。
2.提前给子女起好姓名,领取《出生医学证明》后不能再更改。
3.《出生医学证明》是子女登记户口、参加保险、接受教育等事项的重要凭证之一,请妥善保管。

健康科普

秋高气爽好养生 吃对食物除烦躁

俗话说,“一夏无病三分虚”。炎夏,人体出汗多,消耗大,或多或少都有体虚的表现。秋天是万物成熟收获季,也是人体阳消阴长的过渡期。因此,秋季养生,应注意以补充夏季的虚损为根本。

入秋后换些吃法更健康

第一,多吃深色蔬菜,尤其是绿叶菜和橙黄色蔬菜。在夏天,为了祛暑降温,人们所吃的果蔬一般以瓜类为主,然而这类果蔬中的胡萝卜素(它在人体内能转化为维生素A)含量较低,容易导致人体内的维生素A储备较少。维生素A缺乏表现为表皮干燥,毛囊突起,皮肤粗糙,眼睛发干。橙黄色蔬菜和绿叶菜中富含胡萝卜素,比如胡萝卜、菠菜、芥蓝、西兰花、小白菜等,秋季应多吃。

第二,常吃有助养胃的食物,比如南瓜、小米等。秋季是消化道疾病的高发期,频繁吃肥甘厚味之物会让脆弱的肠胃“雪上加霜”,此时应该吃一些有助养胃的食物,比如南瓜、小米、圆白菜、姜、木瓜等。另外,酸奶、豆豉等发酵食物营养丰富易于消化,也适合秋天食用。

第三,用薯类来代替部分精白

米面。秋季是薯类出产的旺季,常吃一些山药、芋头、土豆、红薯等,用来替代精白米面,是非常好的选择。一方面,薯类食物中富含B族维生素和钾、镁等矿物质,膳食纤维也丰富,有助于人们获取更多的营养。另一方面,它们作为主食食用有利于预防高血压等慢性病。

第四,每天吃一小把坚果。秋季正是食用花生、核桃、榛子、杏仁等坚果的好时候。常吃坚果有助心脏健康,并且坚果还能提供维生素E和多种微量元素。

户外运动防秋乏

话说“春困秋乏”。秋季来临很多人表现出的倦怠、乏力、精神不振等,是人体的一种正常反应。防秋乏的最好办法,就是适当地进行体育锻炼,同时保证充足睡眠。最好的状态是,运动到背部微微出汗,或自己感觉疲劳便可止住。

进行户外锻炼,到空气好的户外呼吸吐纳,可以增强肺脏功能及抗病能力,不仅能有效地抵御燥邪的侵袭,对冬天多发的呼吸系统疾病也有良好的预防作用。

热敷脑后驱风寒
夏秋换季,早晚温差大,很多人

因此受凉感冒了,此时不妨热敷脑后的“风池穴”,能起到驱寒健脑的作用。“风池穴”位于脑后枕骨之下的凹陷处,可将热水袋,装进布袋或用毛巾裹好,放在该部位;也可把盐或米,炒热后装入布袋,代替热水袋热敷。热敷不能太烫,以免烫伤。

秋天烦躁多按虎口

秋天一到,很多人心情也跟着忧郁、烦躁了起来。中医认为肺与秋相对应,如果秋天肺内气血运行受干扰,就容易引发“悲秋”的心态。此时,可多按位于虎口的“合谷穴”,帮助肺脏排毒。肺气运转正常,心情自然就开朗乐观了。

区疾控中心健教科供稿



简讯

●日前,区卫生监督所对古城地区集中开展无证“黑商户”的综合整治行动。共查处涉嫌无证经营行为的商户1户次,执法人员对该商户作出警告和行政处罚。左奇