

综合动态

把握白金十分钟 创造生命奇迹

区卫生计生委举办“急救白金十分钟”科普暨义务咨询活动



本报讯(通讯员季江南)近日,由区卫生计生委主办、区急诊质量控制和改进办公室承办的自救互救科普活动暨第七届“急救白金十分钟—全国自救互救活动日”义务

演了“急救白金十分钟”广场舞蹈。区卫生计生委、区红十字会、八角街道办事处、区公园管理中心及辖区11家医院的领导及工作人员在活动主题旗帜上签名留念,并

咨询活动在古城公园举行。本次活动主要向辖区百姓宣传普及急救知识和技能,提高广大居民自救互救的能力。

启动仪式上,石景山医院急诊科的医护人员为居民表演了“急救白金十分钟”广场舞蹈。区卫生计生委、区红十字会、八角街道办事处、区公园管理中心及辖区11家医院的领导及工作人员在活动主题旗帜上签名留念,并

和医务人员一起向广大居民发放急救知识宣传材料。

启动仪式后,围绕着“生命的拥抱——识别窒息,解除呼吸道梗阻”活动主题,近百名来自辖区首钢医院、朝阳医院西院、石景山医院、北京康复医院、石景山120急救分中心从事一线急救工作的医务人员和来自区红十字会的蓝天行动志愿者们参与了活动,他们分成6组,向参与居民进行了心肺复苏、心脏除颤、气道异物解除以及止血包扎等急救技能的演示和讲解,对前来咨询的居民进行了解答,并对居民急救知识的掌握情况进行了问卷调查。此次活动共义

务培训1081人次,发放宣传材料440份,进行健康调查问卷108人次,免费为居民测量血压245人次。

急救工作意义重大,意外伤害事故发生后十分钟内的有效急救更是关乎生命,故被称为“急救白金十分钟”。本次活动正是一次针对急救工作的公益行动,通过医务人员认真细致的讲解,手把手的教学,将最有实际用处的急救技能传授给在场的居民,并通过他们传授给家人和朋友,让更多的人掌握救命本领,传递爱心,传递健康。本次活动受到了广大居民的支持和认可,区卫生计生委将积极总结活动经验,今后继续组织开展更多此类活动,努力提高我区居民健康水平,促进社会健康发展。

全国健康促进区

做好严重精神障碍患者入户访视工作

本报讯(通讯员祁强)近日,区卫生计生委不断强化严重精神障碍患者服务和管理治疗工作,要求石景山医院、八角社区卫生服务中心等20家基层随访医疗单位对辖区在册高风险严重精神障碍患者进行随访和评估,并积极联合辖区片警、居委会等相关人员对既往重点关注患者及“零监护”患者(含独居)进行入户访视。同时,区卫生计生委组织对相关工作进行了现场核查,各单位入户访视率均达到了100%。

通过本次入户访视,绝大部分患者精神状态较好,病情基本稳定,在家人或监护人的帮助下能够按时用药,生活基本能够自理,入户访视工作得到了患者及家人的肯定和赞赏,为确保我区社会安全稳定起到了积极的促进作用。

简讯

●日前,石景山区卫生监督所围绕“四无一无一劝阻”对瑞达大厦、茂华大厦、泽洋大厦等辖区内各大写字楼开展控烟执法检查专项检查工作,重点查看各单位的控烟制度建立情况、室内场所禁止吸烟措施执行情况和开展宣传、培训情况等。从检查的情况看,各单位均按照要求配备控烟劝阻员,建立控烟制度,落实控烟主体责任,在醒目位置张贴规范的禁烟标识和投诉举报电话,积极开展形式多样的控烟宣传活动。张凯

●10月10日是第24个世界精神卫生日,为了提高公众心理健康水平,广宁社区卫生服务中心在高井社区举办了以“心理健康,社会和谐”为主题的宣传咨询活动,向广大居民宣传《精神卫生法》,普及精神卫生知识,受到群众一致好评。张静

●10月8日,广宁社区卫生服务中心与广宁街道共同举办了“黄花染双鬓,重阳寄深情”主题活动。组织辖区内60周岁以上老人近百人参加北京植物园登高、赏菊、健步走活动,同时对老年人所关心的健康问题进行耐心解答,陪伴他们度过了一个温馨快乐的重阳节。张静



医务人员在向群众演示心肺复苏操作



居民在模拟进行止血包扎技术



参加单位领导向广大居民发放急救知识宣传材料

“新国优”创建工作获好评

本报讯(通讯员李宏)日前,全国计划生育优质服务先进单位评估组对石景山区“新一轮全国计划生育优质服务先进单位”创建工作进行评估验收。区卫生计生委、发改委、教委、财政局、妇幼保健院就相关工作进行汇报。

在听取了石景山区开展计划生育优质服务工作汇报后,评估组按照评估标准就党政领导、部门协作、宣传倡导、依法管理、生育服务、扶助保障、信息支撑和基层网络等八个方面的工作资料进行了查阅,并对八角街道、八角南路社区、八角“心灵家园”、广宁社区服务站进行实地考察。评估组对我区开展计划生育优质服务工作给予了肯定。

此次全国计划生育优质服务

先进单位的申报评估是自2007年石景山区被评为全国计划生育优质服务先进单位以来,按照新的工作要求和标准进行的新一轮创建。近年来,我区以贯彻落实中央《决定》和北京市《意见》为核心,以实施好全面两孩政策为重点,以深化卫生计生体制改革为契机深入开展计划生育优质服务创建活动,努力在满足群众服务需求上狠下功夫,初步形成了具有本区特色的“以宣传教育为先导,以技术服务为支撑,以创新载体为平台,以管理机制为保障,以队伍建设为基础”的计划生育优质服务体系。在今后的工作中,石景山区将以创建国优工作为抓手,继续深化、巩固提升,促使计划生育工作再上新台阶。

区动物卫生监督所

强化秋季动物防疫工作

本报讯(通讯员邱峰艳)秋季是动物疫病的高发季节,也是开展动物防疫工作的关键时期。为全面落实今年秋季动物防疫,石景山区动监所强化四项措施扎实做好动物疫病防疫工作,严防重大动物疫病的发生和传播。

一是区动监所及时召开2016年秋季动物防疫工作会议,对防疫工作进行安排部署,明确工作任务和职责,确保防疫工作有序开展。二是做好动物疫病防控知识的宣传。针对养殖户防疫意识淡薄,深入养殖户家庭宣传家畜基本疫病防治知识,提高养殖户防疫意识,为防疫工作的顺利开展营造良好氛围。三是对各类动物疫病做

到应免尽免,辖区存栏羊全部进行O+亚1型口蹄疫免疫,免疫率达100%,并进行小反刍兽疫补免,保证存栏羊全部在免疫期内。另外通过持续的宣传和监督执法,石景山区2016年度已经免疫接种犬狂犬病疫苗5314例,辖区宠物狂犬病免疫数目大大提升。四是对重点动物疫病净化:马属动物进行马鼻疽、马传贫检疫,采集犬、猫血清进行狂犬病、弓形体等监测,有效地保障了石景山区动物的健康。

下一步动监所将持续做好免疫登记工作,加强养殖区域环境下消毒工作、封闭管理、禁止随意调运等综合防控措施。

高血压如何保持情绪稳定

一、正确认识疾病,主动配合治疗
高血压虽是需要长期治疗的慢性疾病,但并非不治之症,只要坚持长期合理的有效治疗,血压完全可以控制,减少严重并发症发生。应树立信心,积极配合治疗,增强遵嘱服药、定期检查的主动顺应性。

二、避免不良刺激,保持心情愉快
一些不良的情绪会通过增加有关激素的分泌,促使小动脉痉挛收缩而使血压产生波动、升高,甚至发生心脑血管并发症。而愉悦、轻松的心境有

助于稳定血压。因此,高血压病人应尽量避免各种强烈的或长期的精神打击或刺激,一旦遇到这些负性刺激,应学会“冷处理”。

三、培养业余爱好,丰富精神生活
可有目的地培养一些清闲、优雅、能陶冶情趣、宁静心神的个人爱好和业余活动,如观察花卉鱼草,欣赏轻松的音乐,练习书法绘画等。并可根据自己的体力情况,适当参加一些诸如旅游、垂钓、跳舞等娱乐活动,从而达到消除紧张疲劳,放松心身的效果。

四、适当运动促减肥
经常运动,参加体育锻炼,可提高心血管系统性能,使血管的舒缩运动趋向正常化,并可降低血糖和血脂浓度,缓解和预防高血压。而减肥也是降血压的良好方法之一,它不但可以降低血压,还可有效地预防动脉粥样硬化。减肥的方法,应采取适当节制饮食,增加活动量的综

合措施,不能乱用泻药减肥。

五、生活起居有规律
根据人体的生物钟节律要求,必须养成按时睡眠,按时起床,按时就餐的良好习惯。对于高血压患者,生活规律是稳定血压、恢复健康的保证。因此,高血压患者要保证充足的睡眠时间,睡前1小时避免过度的思维活动或看电影、电视等。

六、饮食以低脂肪、低胆固醇为主
合理的饮食可以帮助高血压患者稳定情绪,限制动物脂肪,如猪油、奶油等以及含胆固醇较高的食物,如蛋黄、鱼子等的摄入,多食用植物油,如豆油、菜籽油等,因其中含有不饱和脂肪酸,可促进胆固醇排泄,减少血液中胆固醇的含量。多吃含碘食物,如海带、紫菜等海产品,因为碘可减少胆固醇在动脉壁的沉积,防止动脉硬化化的发生。



区卫生计生委协办

