

综合动态

携手抗艾 重在预防

石景山区开展艾滋病防治系列宣传教育活动

本报讯(通讯员刘丽娜)2016年12月1日是第29个“世界艾滋病日”。今年活动的主题为“携手抗艾,重在预防”,意在说明当前艾滋病防治工作进入新的阶段,预防是

防治工作的重要内容,号召各级政府、部门及单位、社会组织和个人等社会力量携手并肩,群策群力,多措并举,不断创新工作模式和方法,全面落实各项防控措施,以实际行动遏制艾滋病流行,推进健康中国建设。

围绕今年的宣传主题,石景山区多部门组织在区疾控中心、区妇幼保健院、区社区药物维持治疗门诊等医疗卫生机构参加了此次活动。本次活动通过摆放咨询台、发放宣传折页、宣传品、展出展板并讲解科普知识等多种形式向社区居民宣传了艾滋病的基本知识及相关防治知识。宣传活动受到了广大居民的热烈欢迎,活动现场气氛活跃,收到了良好的宣传教育效果。

卫生计生委联合公安分局、团区委、司法局、八角街道、鲁谷社区等防艾成员单位,分别在八角文化广场及鲁谷半月园开展了艾滋病防治大型系列宣传教育活动,区疾控中心、区妇幼保健院、区社区药物维持治疗门诊等医疗卫生机构参加了此次活动。本次活动通过摆放咨询台、发放宣传折页、宣传品、展出展板并讲解科普知识等多种形式向社区居民宣传了艾滋病的基本知识及相关防治知识。宣传活动受到了广大居民的热烈欢迎,活动现场气氛活跃,收到了良好的宣传教育效果。

份,发放宣传礼品5000余份,解答咨询500余次,受众达1000余人。通过多部门参与艾滋病宣传活动,营造了良好的社会氛围,带动和影响了全区宣传活动的开展,掀起了全民参与防艾活动的高潮。

下一步,我区将充分发挥政府职能作用,建立和完善我区防治艾滋病工作委员会工作机制,促进社会组织在高危人群宣传教育、行为干预、检测咨询以及感染者和病人

关怀救助等领域参与艾滋病防治工作。同时充分利用电视、报刊及微信、微博新媒体等多种传播形式,大力宣传艾滋病防治知识,让市民远离艾滋,共享生命。



八角文化广场艾滋病宣传活动



鲁谷半月园艾滋病日宣传活动

本报讯(通讯员曹颖)日前,石景山区卫生监督所赴河北迁安对4家生活饮用水供水单位的自备井和二次供水情况进行了监督检查。

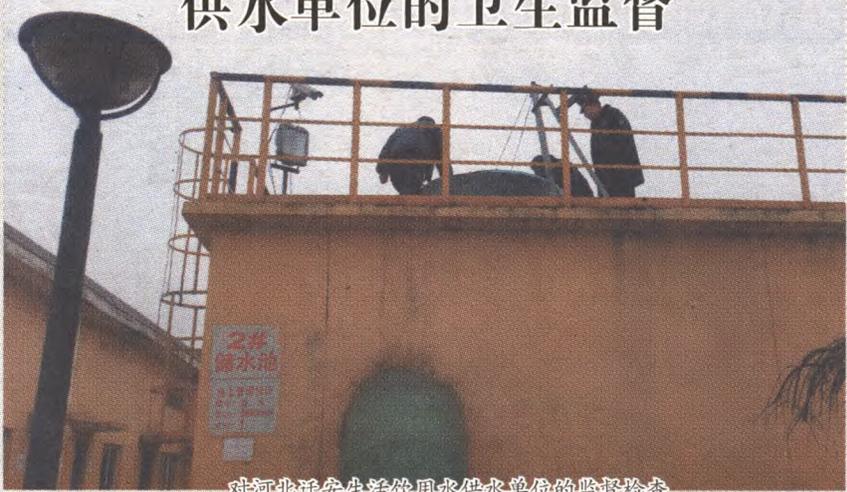
本次检查就供水单位卫生许可、延续情况、消毒设施设备运转情况、管供水人员健康状况、水源卫生防护、水污染事件应急处置、水质检测资料、二次供水储水设备清洗消毒等重点内容逐项进行检查、核实,同时向企业负责人及其生活饮用水管理人员宣传生活饮用水卫生监督管理办法及相关的法规知

识,现场放置展板并发放生活饮用水宣传资料。

从检查情况看,河北迁安4家供水单位均持有有效的卫生许可证,消毒设施设备符合要求并能正常运转,水源卫生防护合格、二次供水储水设备进行了清洗消毒、有水质检测报告等。

另外,结合河北迁安实际情况,进一步明确了生活饮用水单位卫生安全监管目标任务,相关职责、工作制度和工作流程,为进一步做好河北迁安生活饮用水单位卫生监管工作奠定了坚实基础。

加强对迁安生活饮用水供水单位的卫生监督



对河北迁安生活饮用水供水单位的监督检查

区卫生计生委传达学习区第十二次党代会精神

本报讯(通讯员肖可心)12月12日,卫生计生委组织班子成员和中层干部,传达学习牛青山书记在中共北京市石景山区第十二次代表大会上的报告,深刻领会过去五年党建工作的经验体会、未来五年党建工作的指导思想和目标任务。要求卫生计生系统广大党员干部,要联系实际学习贯彻区党代会精神,紧紧围绕“进一步形成高端绿色的发展生态和风清气正的政治生态,初步建成国家级绿色转型发展示范区”目标,坚持以保障人民健康为宗旨,深化医药卫生体制改革,推进医疗联合体建设,落实分级诊疗制度,建成西部中西医结合医院,实现“中医药为特色的健康管理社区”全覆盖,切实把党代会精神落到实处。

区卫生计生委多措并举 严防冬季传染病

本报讯(通讯员刘丽娜)进入冬季,我区多个集体单位发生集中发热或诸如病毒感染引起的急性胃肠炎疫情,对人们正常的工作、学习、生活造成了不同程度的影响。为进一步做好我区冬季重点传染病疫情防控工作,石景山区卫生计生委加强领导、落实责任,主要采取以下工作措施:

一是要求各医疗机构做好传染病疫情监测工作,强化流感样病例监测、流感病原学监测、传染病症状监测以及不明原因肺炎监测,一旦出现聚集性病例及暴发疫情,立即进行信息报送。二是加强对医疗机构的培训和业务指导,特别对发热门诊及急诊医护人员进行人感染H7N9禽流感等呼吸道传染病的诊治、消毒隔离、院感控制、个人防护等方面的培训,提高医务人员对疾病的识别、判断、救治和感控能力。三是区疾控中心规范做好集体单位、学校和托幼机构的集中发热等疫情处置工作,确保集中发热等疫情的早发现、早识别、早处理、早控制。四是对各医疗卫生机构传染病防控措施落实情况加大检查力度,11月中旬,区卫生计生委组织对石景山医院、首钢医院等16家医院进行了督导检查,对发现的问题立即指出及时要求整改。五是在微博、微信、网站上,对市民进行有关传染病防控知识的健康教育,提高民众的防病意识和健康素养。

全国健康促进区

“健康科普校园行”巡讲走进古二小

本报讯(通讯员杨成枝)为进一步推动我区“健康北京人——全民健康促进十年行动规划”和全国健康促进区试点工作的贯彻落实,做好2016年“健康中国行”主题宣传活动,深入普及健康知识和技能,大力倡导健康生活方式,不断提高我区学生健康素养水平,近日,区卫生计生委在古城第二小学分校组织开展“北京市健康科普专家巡讲进校园”活动,该校300多名学生和家参加。

本次活动邀请北医三院儿

科主任医师王新利讲解了“儿童肥胖的防控”。王新利首先介绍了肥胖的定义和分级及引起肥胖的常见原因,着重指出进食快、咀嚼少,食量大,晚餐进食多,喜食油腻、甜食及零食,含糖饮料等学生常见的不良饮食是导致肥胖的重要因素。随后重点讲解了儿童期肥胖对健康的近期和远期影响,现场传授一些日常便于操作的预防和治疗方法。活动结束后,家长纷纷表示受益匪浅,特别是听到肥胖的危害后,需要纠正以前认为孩子胖

就健康的错误认知,今后要学会采用饮食、运动和行为疗法相结合的方法,适当控制孩子体重。学生们也表示,将会更加重视肥胖的预防和控制,有了健康的体魄才能胜任社会主义接班人的角色。

近年来,我区除了组织北京市级科普专家进校园,还遴选和组建了区级科普专家进校园团队,在辖区各中小学校开展围绕“防近视、控肥胖”主题的巡讲活动,宣讲爱眼护眼、预防控制肥胖、营养膳食、体育锻炼、成年期疾病早期预防等

方面的知识和技能,不断引导学生和家长积极参与学生健康管理工作,打造家庭、学校、社会联动,促进学生健康的防病模式,不断提升学生健康水平。



区卫生计生委协办

缓解焦虑? 先做到早睡早起

1、睡眠要规律

很多焦虑症患者喜欢晚睡早起,却因为上班上学而被迫早起,这样睡眠就不足,睡眠不足使大脑皮质弱化,不能控制过滤掉不必要的信息,无用信息过多涌入大脑皮质,引起过度警醒,加重焦虑。

所以千万不要说自己夜里精神好,脑子清醒,学习或工作效率高,想一想你用今晚的效率换取明天的焦虑,划得来划不来?

2、请坚持运动

“好烦神”的人往往都是好动脑、不动手,好静坐、少运动。所以对于这些人来说,保持运动的习惯很重要,还可以多做些手工,让大脑得以休息。

当然,有人会问,我如果一边动一边焦虑呢?确实有这样的情况,比如有人一边散步,一边正好有空闲去想那些烦心事,结果更焦虑。但如果你加大运动量,例如跑步、举哑铃,劳累很快将你的焦虑挤掉。而且劳累也助于你今晚的睡眠。不过请注意,在强体力运动后2~3小时再入睡,否则反而会睡不着。

3、饮食少刺激

吸烟可以暂时松弛精神,缓解焦虑,所以很多焦虑程度高的人都有吸烟的习惯;还有一些人会选择酒精,因为酒精有镇静效果。但请注意,烟草有依赖作用,而酒精撤除时焦虑也会反弹性加重,这都会

带来更糟糕的问题,比如烟草或酒精依赖。

另外,当酒精耐受时,服用一些抗焦虑药物反而作用不明显,这又会导致患者私下超量使用药物,带来继发性的药物滥用,这都是很危险的。

此外,绿茶含有茶碱,咖啡和可乐含有咖啡因,均增加觉醒度,加重焦虑,引发失眠。故焦虑症病人不要使用烟、酒、茶、咖啡、可乐。

对于确实诊断为焦虑症的患者来说,该用药也得用药,而且一定不要擅自硬性停药。不要盲目担心什么“药物成瘾”的问题,在焦虑症尚未得到完全治疗的情况下,为了“不上瘾”而硬性停药,只会导

致情况更加严重,甚至需要服用更大剂量药物才能控制,得不偿失。



健康科普