

进一步推进公共卫生均等化 昆明市民可免费享13项卫生服务



近日《昆明市基本公共卫生服务项目管理工作方案(试行)》(以下简称《方案》)出炉,并召开了昆明市基本公共卫生服务项目推进工作会,中医药健康管理、新生儿疾病筛查、婚前医学检查3项服务被纳入昆明的13项免费基本公共卫生服务中。

理顺市、县级的职责与范围
昆明市开展基本公共卫生服务项目可以追溯到2006年。但由于历史等原因,导致综合协调管理能力滞后于基本公共卫生服务项目需求,专业公共卫生机构技术指导作用未得到有效发挥,基层医疗机构服务能力普遍偏低,城乡居民对基本公共卫生服务项目知晓率偏低。针对这些问题,昆明出台了《昆明市基本公共卫生服务项目管理工作方案(试行)》。

《方案》着重要求强化县(市)区级的项目组

织管理,理顺市、县两级专业公共卫生机构管理职责与管理范围,更好地发挥专业公共卫生服务机构的职能。县区设立同级别的“基本公共卫生服务项目管理办公室”负责制定同级基本公共卫生服务项目实施方案、绩效考核方案,负责制定项目操作流程,组织项目实施并开展监督检查等。

《方案》明确,基层医疗机构是为城乡居民提供基本公共卫生服务的基本单位,是区域内提供基本公共卫生服务的责任主体。基本公共卫生服务工作由乡镇卫生院、村卫生室、社区卫生服务中心(站)提供。

新增3项公共卫生服务项目
《国家基本公共卫生服务规范(2011年版)》明确了11项内容,昆明在此基础上新增了中医药健康管理、新生儿疾病筛查、婚前医学检查3项,合并了2项。这意味着,昆明市民可在基层医疗机构免费享受13项基本公共卫生服务。

实行“网格化”管理,是《方案》的一大亮点。《方案》规定,五华区、盘龙区、官渡区、西山区、高新区、经开区、滇池旅游度假区,按照属地管理原则,并依据地理布局、管理现状等因素,依托现有的社区卫生服务中心(站),以街道办事处、居民社区为脉络,以辖区内居民和单位服务对象,实施网格化管理。同时逐步淘汰服务能力不足、地理位置不佳、交通不便、硬件设施达不到国家规范的社区卫生服务机构。而在条件成熟的城市

社区,则将成立全科医生团队,开展全科医生团队签约服务工作,为辖区签约居民及家庭提供连续性、全覆盖、全过程、零距离的基本公共卫生服务,帮助签约居民解决常见健康问题,实施有针对性的健康干预措施。

户籍管理逐步转向居住地管理
《方案》要求,呈贡区、东川区、安宁市、晋宁县、富民县、宜良县、石林县、嵩明县、禄劝县、寻甸县、倘甸开发区、阳宗海开发区,按照属地管理原则,以乡镇、办事处作为基本公共卫生服务管理网格,以辖区内农村、城市居民、居住6个月以上非户籍居民为服务对象,逐步将基本公共卫生服务管理由户籍人口管理转向居住地人口管理。将城区、城乡结合部和偏远农村地区纳入一体化管理,保证辖区内居住人口的基本公共卫生服务实现全覆盖、不重叠。伴随着“城市社区全科医生团队签约服务”、“基本公共卫生服务项目责任制”等工作的推进,全市将真正实现基本公共卫生服务均等化的目标。

- 13项免费基本公共卫生服务**
- 1.建立居民健康档案; 2.健康教育; 3.预防接种; 4.儿童健康管理; 5.孕产妇健康管理; 6.老年人健康管理; 7.慢性病患者健康管理; 8.重性精神疾病患者管理; 9.传染病和突发公共卫生事件报告和处置; 10.中医药健康管理; 11.卫生监督协管; 12.新生儿疾病筛查; 13.婚前医学检查。

烟草的谬误与真相(三十)

谬误一:低焦油、低尼古丁的卷烟危害小

解析:烟草公司为了维护其商业利益及应对公众对烟草的健康恐慌,近十年来提出了“降焦减害”的口号,宣称“低焦油=低危害”,诱导了许多吸烟者。这完全是欺瞒公众的陷阱。

卷烟的烟雾中含有四千多种化学成分,以气相、粒相两种形态存在,其中气相部分主要有有害成分一氧化碳、氢氰酸、挥发性醛、亚硝胺、氯乙烯、吡啶、气相自由基等;粒相中的主要有害成分有亚硝胺类、苯并芘、蒽、酚类、钋、铀、镭等。烟焦油仅是其中的一种。

自1953年用烟焦油涂抹小鼠诱发皮肤癌的试验成功后,各国曾把卷烟烟气中的烟焦油量作为衡量吸烟危害的指标。全球各大烟草公司开始大量研制推广以过滤嘴为主的“降焦”技术。1976年,世界上第一支焦油含量低于16毫克/支的卷烟诞生后,“低焦油”、“淡味”烟曾风行欧美。虽然经过烟草公司几十年的努力,卷烟的标准焦油量在过去五十多年的时间里降低了近60%,但是人们期盼烟草相关疾病大幅下降的好事却并没有出现。多项权威研究证明,“低焦油”并非“低危害”。美国癌症预防研究所2004年报告,他们对90多万30岁以上的受试者的观察表明,与吸15~21毫克/支标准焦油含量卷烟的男性相比,吸低于14毫克/支标准焦油含量的男性患肺癌的风险并没有显著降低。荷兰的一项研究还表明,使用低焦油卷烟,由于深吸和吸入量增加,可能导致肺腺癌的发病率上升。在科学证据面前,西方烟草公司不得不承认“降焦”失败。

有关专家指出,“降焦减害”的欺骗性在于:(一)美国烟草公司使用的FTC机器测试的烟焦油含量,不是人实际吸入的烟焦油量。美国菲利普莫里斯公司在1977年的研究报告中就承认:吸烟者实际吸入的量比机器测得的焦油要高3倍。(二)焦油降低不表明其他致癌物也降低。毒理学研究证明:焦油量下降时,焦油中的某些强致癌物并未减少,如亚硝胺类、稠环芳烃。因此降低卷烟焦油量不能减少烟草对健康的危害。(三)低焦油卷烟会产生补偿吸烟现象。焦油降低后,吸烟者为了维持血液中尼古丁的浓度,会采取“补偿行为”,吸得更深、吸的更多。随着吸烟次数和量的增加,吸入烟草中的其它有害物质也会增加。

近年来,中国烟草企业为了扩大营销,把美欧已证明失败的“降焦”方法搬到中国来,大搞“降焦减害”,还美其名曰“科学发展”。烟草企业的误导宣传,使消费者和公众误以为“低焦油含量越低越安全,使吸烟者戒烟意愿降低甚至放弃戒烟,使未成年和女性更易尝试吸烟。

谬误二:高价烟、进口烟危害小

解析:科学已证实,任何一种烟草制品对人体都是有害的,根本不存在所谓的“安全烟”。那些高价烟和进口烟只是在制烟的工艺、取材、包装方面更加精良些,但常常会在制作过程中添加更多的香料等辅料,对人体的伤害只会增加,不会减少。世界卫生组织明确指出,所有的卷烟都会杀人。

欺骗性在于:(一)美国烟草公司使用的FTC机器测试的烟焦油含量,不是人实际吸入的烟焦油量。美国菲利普莫里斯公司在1977年的研究报告中就承认:吸烟者实际吸入的量比机器测得的焦油要高3倍。(二)焦油降低不表明其他致癌物也降低。毒理学研究证明:焦油量下降时,焦油中的某些强致癌物并未减少,如亚硝胺类、稠环芳烃。因此降低卷烟焦油量不能减少烟草对健康的危害。(三)低焦油卷烟会产生补偿吸烟现象。焦油降低后,吸烟者为了维持血液中尼古丁的浓度,会采取“补偿行为”,吸得更深、吸的更多。随着吸烟次数和量的增加,吸入烟草中的其它有害物质也会增加。

近年来,中国烟草企业为了扩大营销,把美欧已证明失败的“降焦”方法搬到中国来,大搞“降焦减害”,还美其名曰“科学发展”。烟草企业的误导宣传,使消费者和公众误以为“低焦油含量越低越安全,使吸烟者戒烟意愿降低甚至放弃戒烟,使未成年和女性更易尝试吸烟。

世界卫生组织曾忠告世人:所有的烟草制品包括“低焦油”卷烟,都是致命的。世上根本就没有安全的卷烟,吸烟者要想降低烟草相关疾病的患病风险,最有效的方法就是戒烟。

谬误二:高价烟、进口烟危害小
解析:科学已证实,任何一种烟草制品对人体都是有害的,根本不存在所谓的“安全烟”。那些高价烟和进口烟只是在制烟的工艺、取材、包装方面更加精良些,但常常会在制作过程中添加更多的香料等辅料,对人体的伤害只会增加,不会减少。世界卫生组织明确指出,所有的卷烟都会杀人。

云南省健康教育所召开党的群众路线教育实践活动动员大会



省健教所党的群众路线教育实践活动

根据省卫生厅党组党的群众路线教育实践活动动员大会、《中共云南省委卫生厅党组关于在省级卫生系统深入开展党的群众路线教育实践活动的实施方案的通知》及《中共云南省委卫生厅党组关于派出党的群众路线教育实践活动督导组的通知》要求,结合本所工作实际,经省卫生厅第三督导组批准,云南省健康教育所于8月11日下午召开了云南省健康教育所党的群众路线教育实践活动动员大会。省卫生厅第三督导组领导莅临指导,全体在职职工参会。

杨铨书记主持会议并在会上作了党的群众教育实践活动动员大会动员。随后,厅第三督导组副组长周天让同志作重要指示,他指出,这次活动的重点是:要反对党内存在的官僚主义、形式主义、享乐主义、奢靡之风,这“四风”的存在,严

重地影响了我们党的发展,影响了党与老百姓之间的关系,严重背离了为人民服务的宗旨,因此党中央下决心要开展整风运动。“四风”怎么整,就是要牢牢把握“照镜子、正衣冠、洗洗澡、治治病”的总要求,切实把这12个字贯穿到教育实践活动的全过程。周组长同时也对普通党员如何参与好这次活动提出了明确的要求:一是对中央的重要论述、活动意义、主要要求加强学习,牢固树立走群众路线的思想;二是帮助领导干部整风,帮助领导干部克服“四风”,帮助领导干部贴近群众,积极参加这次活动;三是不喊口号,不走形式,扎扎实实搞好规定动作,扎扎实实搞好自选动作,如开好动员会、民主生活会、组织生活会、写心得体会等等;四是在活动中强调边学、边查、边改,这次活动要两手抓、两不误、两促进,在活动中搞出亮点,搞出成效,共同提高。最后,杨铨书记作会议小结。



云南健康教育

YUNNAN HEALTH EDUCATION

云南省健康教育所 云南省健康教育协会 2013年8月25日 第八期(总第120期)

全省新型农村合作医疗滇东、滇西片区培训班举行



全省新型农村合作医疗滇东、滇西片区培训班

为巩固和完善新型农村合作医疗(以下简称新农合)制度建设,总结我省上半年工作,推进新农合重点工作,确保2013年医改目标任务和省政府和省卫生厅农村卫生管理处先后于2013年8月12日至14日

和8月22日至24日在楚雄市、文山市举办了2013年全省新农合滇东、滇西片区培训班。全省开展新农合工作的15个州(市)和115个县(市、区)卫生局分管新农合工作的领导、分管主任和省级新农合定点医院医保办主任参加了培训。

省卫生厅张宽寿副厅长在培训班上作了“统筹谋划、突出重点,继续扎实做好新型农村合作医疗工作”重要讲话。他首先对我省新农合制度建设取得的新成效进行了总结。十年来,新农合制度从无到有,从小到大,形成了参保稳定、管理规范、运转有序、保障到位、创新发展的良好形势,实现了党和政府得民心、农民群众得实惠、卫生事业得发展的“三赢”局面。为巩固和完善中国特色社会主义制度,体现执政为民,促进社会和谐稳定做出了重要贡献。在总结成绩的同时,张副厅长还对目前新农合工作中存在补偿政策层面、基金运行层面、监督管理层面、队伍建设层面的主要问题进行了分析梳理,并提出了进一步切实做好新农合工作的相关要求。其中,对大家比较关心的新农合管理职责问题,张副厅长强调,目前新

农管理仍是我们卫生部门的重要工作职责,务必要牢记使命,增强责任感,以高度认真负责的精神,继续认真履行好工作职责。最后,他还对如何做好农村卫生相关工作、推进农村卫生事业的进一步发展做了部署和要求。

培训班上,省卫生厅农村卫生处副处长总结分析了2013年上半年全省新农合运行情况,省合管办信息管理中心社远主任对重大疾病等新近出台的一些政策进行深入解读,参训各州(市)对新农合工作进展情况进行交流,取得了经验和亮点进行了交流,最后,农卫处杨添鹤处长对全省2013年下半年和今后一段时期新农合重点工作进行了安排和部署。

在全国上下新农合制度发展的关键时期,我省及时举办此次培训班,使管理新农合的各地区领导和具体工作人员明确了工作思路和方向,稳定了队伍,对坚定信心、攻坚克难、统筹谋划,切实推进我省新农合工作再上新台阶注入了强心剂。

全国艾滋病重点省份座谈会召开

近日,国家卫生和计划生育委员会疾控局在昆明组织召开了全国重点省份艾滋病防治工作座谈会。

会议由国家卫生和计划生育委员会疾控局局长于竞进主持,国家卫生和计划生育委员会副主任徐科出席会议。北京、河南、湖北、广东、广西、四川、云南、新疆、湖南、重庆和贵州等11个省、自治区、直辖市卫生厅(局)分管副局长(局长)、艾防(疾控)处处长或艾防办主任,省疾控中心分管主任,国家卫生和计划生育委员会疾控局,国务院防治艾滋病工作委员会办公室,中国疾病预防控制中心有关负责同志80余人参加了座谈会。

与会代表紧紧围绕国家防治艾滋病工作“十二五”行动计划目标;当前国家防艾政策和策略;如何进一步加强新形势下防艾工作的具体措施;希望提交全国防艾委员会的议题;目前需抓紧研究制定的政策措施;如何加强各级防艾成员单位协作配合等方面内容进行了认真交流发言,充分发表意见。徐科副主任在认真听取了各省、市、自治区的防艾工作开展情况及当前防治工作中存在的困难、问题和下一步工作的意见、建议后,发表了重要讲话。

她首先充分肯定了全国及各省、市、区防艾工作取得的显著成绩,并要求大家针对目前全国防艾形势的变化及防治工作中出现的新情况、新特点进行认真分析和研究,强调在整个防控政策中要突出卫生、计生部门职责,要发挥好计生部门基层工作网络在防艾工作中的重要作用;进一步加强各级防艾成员单位间的协作与配合,加强督导与检查,把各项防治工作措施落实到位;要抓紧研究出台新的防艾政策;逐步解决好防艾一线工作人员的待遇问题,充分发挥社会组织在防治工作中不可或缺的重要作用。并希望代表们认真梳理,从中提炼出今年要提交给国艾委全体会议研究和讨论的中心议题,力争每年能实实在在地解决好1-2个具体问题,从而推动全国防艾工作的深入开展。

会议期间,中国疾控中心艾中心报告了全国和重点省份艾滋病疫情以及全国主要防治指标的进展情况,国家卫生和计划生育委员会疾控局艾防处处长夏刚通报了疾控局和国艾办2013年重点工作进展和下半年工作计划,并就各省、市、区提出的问题和建议作了现场回复,于竞进局长对全国艾滋病重点省份的防治工作提出了具体要求,并作了相关工作的布置安排。

云南省健康教育所参观云南省反腐倡廉警示教育基地

8月6日上午,云南省健康教育所全所职工专程到云南省反腐倡廉警示教育基地参观。期间,先后参观了包括由36个典型案例组成的“警示厅”和展示党的十七大以来党风廉政建设和反腐败工作取得成果的“阳光厅”的大型图片展。之后,还观看了最新拍摄的云南省楚雄州原州长

杨红卫、云南省地税局原局长王南昆、云南省住建厅原副厅长陈锡诚严重违法违纪案件的警示教育专题片。通过这次具体、形象、生动的警示教育,使全体干部职工进一步增强了廉洁从政的意识,从而自觉提高拒腐防变的能力。参观结束后,全所领导干部就此参观撰写了观后感。

卫生部、联合国儿童基金会母子健康促进项目媒体培训会在昆召开



母子健康促进项目媒体培训会

为推动母子健康促进领域的多部门合作,广泛动员媒体参与母子健康促进项目媒体教育工作,8月13-16日,由国家卫生计生委宣传司、中国健康教育中心和联合国儿童基金会共同主办,云南省健康教育所承办的“母子健康促进项目媒体培训会”在昆明召开。国家卫生计生委宣传司健康促进处刘哲峰副调研员、联合国儿童基金会驻华办事处项目官员、中国健康教育中心专家出席培训会。来自青海、贵州、云南、四川、甘肃等5省区10个项目县的卫生局局长、广电局局长、媒体记者以及省、县两级项目管理人员共70余人参加了培训。

国家卫生计生委宣传司健康促进处刘哲峰副调研员在培训会上介绍了今年我国卫生计生宣传教育的重点工作内容以及下一步工作安排。联合国儿童基金会妇幼保健专家郭紫芳总结了母子健康促进项目的开展情况及意义。本次培训会还特别邀请了CCTV高级编辑段忠应、CCTV科教频道《健康之路》制片人吕芸,人民日报社《健康时报》副总编赵安平资深媒体专家分别做了“健康促进领域媒体的重要作用”、“电视媒体如何开展健康传播”和“大众传播在妇幼保健工作中的重要作用”的专题讲座。

根据培训会安排,由中国健康教育中心抽取5个项目县就本县“媒体资源情况分析”及2013年开展母子健康促进宣传计划”进行了交流,与会领导和专家们针对各县在媒体利用方面的做法和存在的问题进行了点评,并就如何有效地开展媒体宣传提出了改进意见和建议。

处理纠纷 防止医闹 我省各级医院建118个警务室

近年来,由于多种因素的作用,扰乱医疗秩序的“医闹”事件,和由医疗纠纷引发的恶性群体性事件呈上升趋势。为给患者和医疗机构营造正常工作秩序,卫生部5月4日发出紧急通知,要求各级卫生行政部门协调公安机关向二级以上医院等重点医疗机构派驻警务室,共同加强医疗机构治安管理,维护正常诊疗秩序、保障医患双方合法权益与人身安全。

日前省卫生厅和省公安厅结合云南实际联合下发了相关通知,建立了联系机制,处理纠纷,防止医闹。云南全省目前已建立118个警务室,为医患双方提供了更加和谐的就医环境。

为进一步提升服务质量和满意度,腾冲县妇幼保健院在深化医药卫生体制改革中不断创新工作思路。2011年以来,建立了孕产妇保健服务短信平台,为孕产妇自怀孕开始到产后1个月,提供孕产期保健、母婴保健及住院分娩补助政策等相关知识信息,每月2条。并可根据孕妇各孕周变化情况免费为准妈妈们进行个性化短信指导,孕产妇可通过短信平台咨询各种疑难问题,妇幼保健医生对其进行一对一解答。同时,还为全县妇幼专干提供诊疗指导服务。

截止日前,该短信平台累计发出短信23万余条,16000余名孕产妇受益,大大提高了宣传效果、服务质量和满意度,受到广大准妈妈的欢迎和赞誉。今后,还将不断完善短信平台服务功能,进一步拓展服务范围,实现为孕产妇、儿童、老年人、慢性病患者等人群提供健康教育、生活方式干预、科学用药指导等。

「世界肝炎日」大理州疾控中心开展宣传活动

7月30日,大理州州委和大理市凤仪镇华营村村委会在集贸市场联合开展第3个“世界肝炎日”活动。大理市凤仪镇华营村村委会是大理州疾控中心新农村指导员驻村挂钩点,全村人口密集,市场活跃,人口和流动人口达上万人。7月30日,大理州疾控中心在凤仪镇华营集贸市场设立宣传点,现场悬挂宣传主题的横幅、竖立宣传展架,发放宣传资料,并免费为群众测量血压和血糖。活动当天恰逢赶集,人流量大并且集中,为宣传活动提供了一个良好的机会。据统计,活动当天,中心出动宣传车辆2部,人员15人,宣传点2个,义诊点2个,悬挂横幅1条,展板2块,发放肝炎宣传资料3种5000多份,为群众测量血压和血糖480多人(次)。此外,活动期间还在大理州疾控中心门口显眼位置悬挂宣传主题的横幅。

今年“世界肝炎日”现场宣传气氛热烈,形式多样,内容丰富,受众面广。通过此次宣传,不仅普及了防治肝炎的相关知识,也提高了社会对肝炎的关注,达到了预期的效果。

昆明官渡区9个“健康自助检测点”惠及居民健康

官渡区目前投入130余万元,在辖区9个街道社区卫生服务中心设立了9个健康小屋——“健康自助检测点”,并已投入使用。辖区居民通过“健康自助检测机”不出社区便可了解自己的健康状况。

王女士像往常一样,来到金马社区卫生服务中心的“健康自助检测点”,在一台健康自助检测机上,简单地输入年龄、性别等信息后,短短几分钟的时间,一份包括身高、体重、血压、人体成份、脂肪率等信息的体检报告单就打印出来,自己的健康是否存在问题,今后应注意哪些方面的问题,检测报告单均一一提示。检测结束后,医护人员将体检数据输入电脑,并告诉王女士,这就是她的健康档案,并适时根据每次检测的结果进行更新,以后要有什么不舒服,医生一翻档案,心里就有数了。如此方便快捷的体验方式,王女士连声称赞“健康自助检测点”办得好,“我家就在社区卫生院附近,走过来只要几分钟,有了健康自助检测点,就像多了个家庭医生。”这个体检可做近10个项目,全部免费。体检时间:周一至周五上班时间(上午8:30-12:00、下午1:30-5:00),居民都可到健康小屋进行免费体检。

“自助检测点”的一大特点就是自助式,一些常规检测项目如身高、体重、血压、肺功能检测完全可以自己操作完成。医护人员将予以指导并将数据输入档案,帮助强化广大居民的健康意识,推动社区卫生服务从“发病后管理”转为“发病前管理”,从“单纯医疗服务”转为“全程健康管理”。通过检测后出具的健康风险评估报告和医护人员的讲解,每一位受检者都可以清楚自己的身体是否健康,哪些方面和行为是要注意的,特别是对预防中老年人的多发病、常见病有很大的作用。

“虽是自助体检,但我们的每个健康小屋都安排有医务人员,会使用的居民可以自己体检,不会使用的居民有医务人员指导。”官渡区卫生局副局长张龙表示,居民来健康小屋体检后,医务人员会做登记,并将检查结果存储在居民的健康档案内,作为开展社区疾病筛查、确定高危人群、对一些指标异常的居民及时进行健康指导的依据。今年内官渡区还将新增2-3个健康小屋,以引导居民形成现代健康生活方式。

据了解,健康小屋“健康自助检测点”

许晓锐 郭艳芳

晋宁县红十字会到209地质大队进行急救培训



为专业医务人员到达现场实施抢救赢得时间,以最大限度挽救人的生命和健康,7月18日,核工业209地质大队邀请晋宁县红十字会为89名来自矿山、地勘、宾馆、安监、机关等岗位的员工进行急救培训。

为使单位职工对急救知识有进一步的了解,提高应急状态下的自救互救能力,对生活和工作中遇到的突发疾病和意外伤害进行初步简单有效的处理,为专业医务人员到达现场实施抢救赢得时间,以最大限度挽救人的生命和健康,7月18日,核工业209地质大队邀请晋宁县红十字会为89名来自矿山、地勘、宾馆、安监、机关等岗位的员工进行急救培训。培训采用简洁明了、通俗易懂的生活事例对参训人员传授现场救护中的必备知识和技能,急救培训以实际动手操作为主,对心肺复苏进行了模拟演练。在模拟演练过程中,参训人员感受很多,体会到了帮助别人保住生命,留住健康的成就感和幸福感。培训达到了预期效果。

楚雄市掀起新一轮环境卫生整治热潮

为进一步改善市容环境卫生状况,楚雄市积极行动起来,掀起新一轮环境卫生整治热潮。一是深入社区调研。从6月中旬开始,市爱卫办工作人员深入到鹿城镇12个社区居委会对环境卫生整治工作调研,通过听取汇报、查阅资料、收集意见建议、实地查看等方式,了解掌握各社区环境卫生整治工作中的重点难点问题。在调研的基础上,认真分析研究,积极寻求攻克重点、突破难点的方式方法,努力为社区解决环境卫生整治工作中的实际困难和问题。

二是着力解决环境卫生突出问题。针对群众反映强烈的环城西路风鸣花园小区后的环境卫生问题,市爱卫办高度重视,及时派员到实地查看,并会同市城市管理局、市卫生监督所、米市街社区等相关部门人员现场查看调研,协商解决。

三是加大环境卫生监督检查力度。7月份来,由市爱卫办牵头组织鹿城镇爱卫办等部门参与,对主街道、城区内部分重点单位、开发区、城郊结合部的环境卫生进行督促检查,对检查中发现的问题及时反馈给相关单位,要求限期整改,力求做到及时、有效地抓落实。

高温避暑保健法

- ◇少吃多餐 一顿饭吃的东西越多,为了消化这些食物,身体产生代谢热量也越多。应特别注意少吃高蛋白的食物,它们产生的代谢热量尤其多。
- ◇温水冲澡 使用稍低于体温的温水冲澡或沐浴,特别是在睡前进行。虽说冲凉水澡让你听起来很诱人,但是你的身体会在凉水澡后产生更多的热量以弥补冲澡时失去的热量。
- ◇室内要拉帘 不在家时,把窗帘拉上,这样就能阻止热量进入,以防形成温室。
- ◇多喝水 在炎热的天气里,你或许想要一杯冰镇啤酒。最好少喝酒,因为酒精可能导致身体缺水。矿泉水或低糖汽水是最好的选择。此外,咖啡或者可乐等含有咖啡因的饮料也应当尽量少喝,它们都会增加体内的代谢热量。
- ◇女性选用芦荟产品 用冰凉的芦荟油代替保湿霜,早晚坚持使用,能够起到降低皮肤温度的效果。
- ◇放慢动作 避免剧烈活动,剧烈活动将激活身体能

- 量,增加内部温度。如果你有跑步的习惯,最好在每天早上7点前气温相对较低的时候再跑。
- ◇使用冰袋 可以重复使用的冰袋是很好的降低皮肤温度的工具,里面填充的液体无需冰箱冷冻就有降温效果。
- ◇选好枕具 使用羽毛或绒毛枕头,枕套最好是棉质的,合成纤维的枕套会积累热量。
- ◇自制降温用品 如果第二天你要在烈日炎炎中忙碌,最好前一天晚上准备一些湿的绒布放在冰箱里,第二天找个塑料袋装起来,开始感觉热的时候用它们擦擦脸,你会倍感凉快。
- ◇睡前冰床单 换掉棉被,盖个床单,还觉得热的话,给床单套个塑料袋,睡前放在冰箱里冰上几个小时。我们入睡时体温会有所下降,这就是为什么在热天里很难入睡的原因,从冰箱里直接拿出来的清凉床单会帮助你尽快入睡。
- ◇做白日梦 坐着休息一下,闭上眼睛,小睡一会儿。研究表明,人体对“白日梦”

的反应之一就是降低身体温度。

◇喝菊花茶 专业人士称菊花茶能够降温清脑。

◇穿棉质服装 穿上轻薄的浅色棉质衣服,合成纤维类容易锁住热量,而棉质衣服利于排汗,汗水的蒸发又能使你感觉更加凉爽,浅色衣服还能反射更多的阳光。

◇凉水冲手腕 每隔几个小时把手腕放在自来水龙头下冲五秒,因为那里是动脉流过的地方,这样做可以降低血液温度。

◇在高温中死亡的多是老人和体弱多病者,这一点一定要引起人们的重视。分析其中原因,主要与身体降温不到位有关。遇高温,大家若减量些体温,观察身体的变化就能减少突发病的概率。老人和体弱多病者在没有空调的情况下,可以多吹电风扇降温,还可以使用凉水浸泡过的毛巾或冰块冷敷身体的各部分。老人则要尽可能地减少剧烈的运动,高血压、心脏病患者尤其要注意,发现胸闷气短应该及时去医院检查。

近来,一些东南亚国家发生登革热流行,外出到东南亚工作和旅游须了解一些相关知识,做好预防。

登革热(俗称“断骨热”)是一种由登革热病毒引起的急性发热传染病,由蚊子传播给人类。人被带病毒蚊子叮咬后,病毒会从蚊子之唾液进入人体血液而感染。如果病人在刚发烧前至退烧期内(大约六至七日)被蚊叮,病毒就有可能传给蚊子继而传播开去。此病并不会经由人与人之间传播,与患者接触是不会被传染的。

感染登革热病毒后,经过3至15天的潜伏期(通常为5至8日),患者多以突然发热为首发症状,持续发热3-5天,严重头痛,四肢酸痛、关节痛、肌肉痛、背痛、后眼窝痛。发病后3、4日出现红疹,恶心、呕吐,轻微的流牙血和流鼻血。病后有可能出现极度疲倦及抑郁症状,极少数病者会恶化至出血性登革热,并进一步出血、休克,严重时可能引致死亡。

目前没有一种有效疫苗来预防登革热。预防登革热的最佳方法就是清除积水,防止伊蚊孳生,以避免给蚊子叮咬,有关预防蚊咬的措施如下:到登革热流行区旅游或生活,应穿着长袖衣服及长裤,并于外露的皮肤及衣服上涂上蚊虫驱避药物。如房间没有空调设备,应装置蚊帐或防蚊网。使用家用杀虫剂杀灭成蚊,并遵照包装指示使用适当的份量。切勿向运作中的电器用品或火焰直接喷射杀虫剂,以免发生爆炸。避免在“花斑蚊”出没频繁时段在树荫、草丛、凉亭等户外阴暗处逗留。防止积水,清除伊蚊孳生地:尽量避免用清水养殖植物。对于花瓶等容器,每星期至少清洗、换水一次,勿让花盆底留有积水。把所有用过的罐子及瓶子放进有盖的垃圾桶内。将贮水容器、水井及贮水池加盖。所有渠道要保持畅通。将地面凹陷的地方全部填平,以防积水。到东南亚旅游后半月内如出现发热,应尽早就医治疗,并向医生说明旅行史。

登革热的预防

陈希瑞

王女士像往常一样,来到金马社区卫生服务中心的“健康自助检测点”,在一台健康自助检测机上,简单地输入年龄、性别等信息后,短短几分钟的时间,一份包括身高、体重、血压、人体成份、脂肪率等信息的体检报告单就打印出来,自己的健康是否存在问题,今后应注意哪些方面的问题,检测报告单均一一提示。检测结束后,医护人员将体检数据输入电脑,并告诉王女士,这就是她的健康档案,并适时根据每次检测的结果进行更新,以后要有什么不舒服,医生一翻档案,心里就有数了。如此方便快捷的体验方式,王女士连声称赞“健康自助检测点”办得好,“我家就在社区卫生院附近,走过来只要几分钟,有了健康自助检测点,就像多了个家庭医生。”这个体检可做近10个项目,全部免费。体检时间:周一至周五上班时间(上午8:30-12:00、下午1:30-5:00),居民都可到健康小屋进行免费体检。

“自助检测点”的一大特点就是自助式,一些常规检测项目如身高、体重、血压、肺功能检测完全可以自己操作完成。医护人员将予以指导并将数据输入档案,帮助强化广大居民的健康意识,推动社区卫生服务从“发病后管理”转为“发病前管理”,从“单纯医疗服务”转为“全程健康管理”。通过检测后出具的健康风险评估报告和医护人员的讲解,每一位受检者都可以清楚自己的身体是否健康,哪些方面和行为是要注意的,特别是对预防中老年人的多发病、常见病有很大的作用。

四是组织开展“爱我家园义务卫生日”活动。市爱卫办积极配合州文明办,于近期组织州级12家机关、事业单位300余人开展了“爱我家园义务卫生日”活动,重点对青龙河西路由南至北近2000米路段积存垃圾、杂草、白色污染物进行了全面清理,活动共出动车辆4台次,清除垃圾10余吨,整治效果明显。

五是积极开展“爱我家园义务卫生日”活动。7月份,市爱卫办继续协调、指导鹿城镇各社区居委会开展好“爱我家园义务卫生日”活动,各社区积极出动党员、社区干部、低保对象、团员、志愿者等,对城区内背街小巷、集贸市场、单位和居民区的卫生死角进行了全面整治,有效改善了城区环境卫生状况。

六是坚持做好节日期间卫生巡查工作。各种节庆期间,市爱卫办严格执行巡查制度,坚持对宾客必经的东西入口和商客云集的重点场所环境卫生进行巡查,发现不良情况及时与相关责任人接洽,立即清理整顿,有效确保了节日期间的环境整洁有序。

反复感染 常见胆道、尿道、肺部、皮肤等部位感染,表现为反复发作、迁延不愈。据统计,糖尿病并发肺结核的概率比正常人高3-5倍。

排尿困难 老年男性糖尿病患者出现排尿困难约占21%-42%。这说明糖尿病与排尿困难的发生呈正相关,中老年人若发现排尿困难,在排除前列腺问题之外,还应该注意糖尿病的早期诊断。

上体肥胖 上体肥胖是指腰围与臀围之比大于0.7-0.85,特别是发生在女性身上的上体肥胖,该人群的糖耐量测试异常者高达60%。因此,有专家认为这种上体肥胖的体型可作为诊断糖尿病的一项指征。

皮肤瘙痒 全身皮肤发痒,甚至影响夜间睡眠者要注意了,这是糖尿病早期症状的经典表现之一,由于糖尿病的高血糖状态对全身微血管的损伤,进而影响皮肤的营养供应,患者往往会感到全身痒痒不适。

舌头变硬 指的是舌体的中央部位乳头萎缩表现为局部一块无舌苔覆盖的菱形缺损区,在糖尿病人群中其发生率高达62%。从中医角度,这种舌苔属于地图舌,往往是阴虚的表现,即中医的“消渴”。

王健新

养成八个好习惯 彻底摆脱痘痘

痘痘,你会发现,它脆弱得不堪一击!如果你是痘痘肌,首先要清楚成因而起。其次随身备上一瓶茶树油,随时用棉签涂几下痘痘;注意清洁卫生,配合着用消炎药膏或含水杨酸的洁面,不熬夜,多小跑运动,饮食均衡。这样的话,痘痘就不会再成为我们的困扰与烦心事了。

据了解,健康小屋“健康自助检测点”

许晓锐 郭艳芳

吴青

吴青

吴青

吴青

吴青

吴青