

2016 年全县卫生、计生工作重点

狠抓党风行风建设 和谐发展环境呈现新气象

一是全面履行“两个责任”。落实从严治党要求,深入学习“一准则、两条例”,扎实开展“两学一做”活动(“学党章党规、学系列讲话,做合格党员”),坚持把纪律和规矩挺在前面,切实履行“两个责任”和“一岗双责”,坚持“三重一大”事项集体决策,严格执行“九不准”,坚决查办收受“红包”、开单提成、违规收费、套取基金等侵害群众利益行为,持续深化行风整治。严格落实中央八项规定,扎紧制度围栏,严守廉洁底线,防止“四风”问题反弹。推进精神文明建设和医院文化建设,

开展患者满意度社会评价,营造廉洁从医执业环境。

二是认真抓好安全生产和卫生应急工作。从严落实卫生计生机构监管责任和各级医疗机构的主体责任,实行重大安全生产事故“一票否决”。高度重视安全管理,消除各类安全隐患。强化卫生应急核心能力建设,完善突发急性传染病联防联控工作机制,做好突发公共事件应急救援,最大限度降低事件危害。每月至少组织开展一次应急演练,提高应对处置能力。

三是切实扩大宣传效果。各级各部门要把卫生计生宣传工作摆在全局重要位置,培养专业人才,构建宣传网络,拓展宣传渠道,创新宣传方式,提升宣传能力。充分利用涑源报专栏、健康涑县微信平台、电视、广告牌等宣传媒体,加大对深化医改、分级诊疗、全面两孩政策等重大改革措施的宣传解读,加强舆情监测,及时回应社会关切,合理引导群众预期,提高群众对卫生计生新政策、新举措的了解。做好“最美乡村医生”、“我最喜爱的医生和护士”宣传活动,选树先进典型,

展示行业新形象。

四是建立健全督查机制。严格落实全县卫生计生系统督查工作制度,对今年确定的各项工作任务进行细化分解,制定任务清单和责任清单,明确完成质量和时限,建立“月报告、季小结、年考核”督查机制。不断改进和完善年度目标责任考核办法,完善奖惩措施,严肃问责不落实的事和不作为的人。建立重大政策实施效果评价机制,强化重大政策执行和重要事项落实督查,推动各项工作争先进位,齐头并进,整体跨越。

易过敏不能参加户外活动?

春夏季温度适宜,大家纷纷趁着阳光明媚,进行户外活动。但对易过敏人群而言,不注意防护很容易引起过敏。跟大家说说进行春夏季户外活动时如何防过敏。

1. 躲开两个时段。

季节性过敏症患者最大的敌人莫过于导致其喷嚏不断、浑身难受的花粉。过敏体质者进行户外运动时应选择空气中花粉水平相对较低的时间段。花粉通常在温暖、干燥、多风的天气达到峰值,而在凉爽、潮湿的天气下空气中花粉最少。如果时间上选择余地不大,户外运动时必须戴口罩,防止吸入过多花粉,运动结束后应用生理盐水清洗鼻腔,去除鼻腔

内残留的花粉。

2. 戴上帽子。

戴帽子是防止花粉粘着于头发的关键,对于不是每天洗发的人群来说尤为重要。出门时带上帽子既可防止花粉等过敏刺激物留在头发上,又可防止晒伤。

3. 保护眼睛。

为了保护好双眼,户外运动时应戴上运动眼镜。如果戴的是普通眼镜,最好将眼镜脚用皮筋系牢固固定于头部,防止因眼镜脱落而让花粉进入眼睛。

4. 及时洗浴。

户外运动之后,过敏体质者最好尽快洗个澡,冲掉粘在身上的花粉。否则这



些花粉可能会对身体造成刺激。如果选择晚上锻炼,那么上床之前应彻底清洗,否则花粉可能会加重夜间过敏症状。

5. 均衡饮食。

户外运动也仍然要遵循一些常规运动注意事项,如合理调整饮食结构、多喝水、多吃新鲜蔬菜和水果。多项研究发现,从植物性食物(如番茄、柠檬等)中摄取丰富的维生素C有助于减轻过敏症状。

结核病人服药那些事儿(之一)

话说结核病治疗的服药可不是“遵从医嘱,每日早、中、晚三顿就OK”这么简单!抗结核药物和传统药物服法是不一样的。

抗结核药应该怎么服用才能达到最好的治疗效果?

所有的药物均需在早晨空腹时1顿服完,半小时甚至1小时后再吃早餐,这的确有些难为病友们!但为了早日治愈恢复健康,暂时受委屈也是有所值得的!

有的病友如实在不能耐受,那么吡嗪酰胺和乙胺丁醇可以分为2顿或3顿服用,其他药物还是应该1次服下。

按要求服药的好处是什么?

抗结核药只有在联合、1次、空腹、顿服的情况下,才能吸收比较快、血液内药物的浓度才能很快升高,分布于各脏器的药物浓度必然也会提高,在高浓度的瞬间,生长旺盛的结核杆菌才最易被杀灭,不太活跃的结核杆菌的发育与繁殖也被抑制住了。

按要求服药对疗效的影响是什么?

每天保证有1次结核药物的高浓度瞬间,这个瞬间就是药物最起作用的关键时刻。试验证明,这样治疗2周后,病人痰内的含菌量可比原来的量减少95%,1个月后其痰内的含菌量可减少到仅有0.25%,甚至完全消失,从1个有传染性痰菌阳性的肺结核病人快速地转变为痰菌阴性的病人,对病人来说病情会大有好转,对其他健康人来说也杜绝了传染。

还有一个易被忽略的好效果:用药后肺结核病人通过咳嗽、打喷嚏所喷出的含菌飞沫核里含有一定浓度的药物,飞沫核内水分不断蒸发,相应地使痰液内药物浓度也在不断增长,进一步杀灭或减弱飞沫核内结核菌的活力、毒力和生存力,削弱了其传染性。

对空腹、顿服服药难以忍受时的变通方法

早餐前空腹服用利福平,因为利福平一旦和胃里的食物混在一起,其效价会大大降低,病人必须得注意这点。利福平服后半小时到1小时才可吃早餐。早餐后将其余的药物一次性服下。当然这样会使血液中的结核药物的浓度高峰值降低一些。

服用利福平的病人,服后小便是红色的,这不是血,不要害怕。约2个多小时后红色就会消失,这是利福平服后从胃肠道吸收到血液,起到其应有的作用后,从肾脏排出所致。

规范全程治疗,坚持规律服药,定期做好复查,保持良好心态,病友们才会打赢这场攻克结核菌的战役!

安全用药

入夏早养生 吃喝讲门道

保健养生不是一朝一夕的事情,一年四季都应该重视。随着季节的更替,阴阳的消长,养生的内容和保健的方法也随之发生变化。夏季烈日炎炎,酷暑难当,昼长夜短,相对于其他季节而言,人们在吃喝方面应注意下列几个方面。

1. 增加蛋白质的摄入。

天热出汗失水,使人体内蛋白质代谢加速,继而使氮排泄增加,从而使人体常处于负氮平衡状态。因此我们必须注意适当增加蛋白质的摄入,多吃一些豆制品、蛋类、绿豆、白木耳、海蜇、海带、芝麻酱、奶类、鱼、虾、鸡等,这些食物蛋白质含量高,而且比较清淡。

2. 适当补充水分、维生素和无机盐。

唯独升高会使身体代谢加快,大量出汗,汗溶性维生素和无机盐、微量元素等随汗液排泄而耗损,从而导致机体的耐力、抵抗力降低,致使身体出现疲倦乏力,头昏口干,食欲减退等情况。由于血容量减少促使肌肉痉挛,血压增高。因此,人们需要及时补充水分和产热较少而含有维生素及矿物质的饮食。故多食西瓜、西红柿、苋菜、豇豆、小白菜、黄瓜、

小米、猪瘦肉、动物肝脏、鸡蛋、牛奶、绿豆等,可补充营养,增加体力。但是要注意饮水不要过猛、过速或者说一次过量,应掌握少量多次的饮水原则。其次,有条件者最好饮用矿泉水。因为矿泉水不像一些饮料具有刺激性,也不像果汁饮料含有大量的糖分。

3. 老人不宜过度食用生冷瓜果、冰冻食物。

夏季天气炎热,胃肠功能受到暑热刺激后相对也会减弱。如果老人过度食用生冷瓜果、冰冻食物,会加重心脏负担和有损消化功能。为保证胃肠功能的正常,应选用具有滋养补益、抵御暑热侵袭的食物,如西红柿甜酸适中,维生素C含量高,烹调凉拌都鲜美可口营养丰富。若是成人每天吃300克左右西红柿,基本上可以满足人体对维生素和矿物质的需求。黄瓜也是推荐的果蔬,不仅清热解暑还可降血脂,且鲜黄瓜中的丙醇二酸还具有减肥的作用。

4. 多吃苦味蔬菜。

夏季气温高、湿度大,往往使人精神萎靡、倦怠乏力、胸闷、头昏、食欲不振、

身体消瘦。此时,吃点苦味蔬菜大有裨益。苦味食物往往含有生物碱、氨基酸、苦味素、维生素和矿物质等多种机体必须物质,从而具有清热解暑、健脾燥湿、除烦提神和健胃的功能。

5. 进补宜益气。

人体大量出汗,往往气随津泄而致气衰。祖国医学有“补气防暑法”,即夏日进补时,宜选取一些补气药物,连服数剂,以扶正气。常用的补气药有西洋参、黄芪等。也可用五味子3克捣碎煎汤代茶饮,可补气虚不敛、口渴多汗。

总之,夏季饮食以清淡、新鲜、易消化为主,如蔬果、蛋类、豆制品等,少食高脂厚味及辛辣上火之物。烹调应注重色、香、味,以增进食欲。要多饮水或各种有益饮品。亦可自己制作一些清凉食品,如绿豆粥、莲子粥、荷叶粥以及赤豆糕、酸梅汤、菊花茶等;还可以吃一些新鲜凉拌菜,加些醋、蒜泥、姜末等调味品,既能解暑祛湿、健脾益肾,又能抑菌杀菌,预防肠道病。另外,饮食养生,要特别注意卫生,不可过食或滥食,不然会伤害胃肠消化功能,引起消化不良,甚至会发生腹泻、菌痢等病症。

