

省卫计委督导组到我县督导检查工作

本报讯 5月17日,省卫计委督导组到我县,就开展预防“艾滋病、梅毒、乙肝”母婴传播阻断工作情况督导检查。

县卫计委局长周永平做汇报。

一年来,我县对预防“艾梅乙”母婴传播工作高度重视,规范管理,采取了多种手段进行广泛宣传,大大提高了群众的知晓率。同时,采取以会代训的方式,对各助产机构、

各镇村进行了全方位的业务知识培训,制定了科学的项目资金管理办法,使预防“艾梅乙”母婴传播项目质量得到提高。

政府副县长程海龙表示,我县将以此次

检查为契机,转变思路,不断创新,持续深入推进“艾梅乙”母婴传播工作,为全县群众提供更优质的医疗卫生服务。

宁芳 郭倩

我县开展 5.15 碘缺乏病 宣传活动

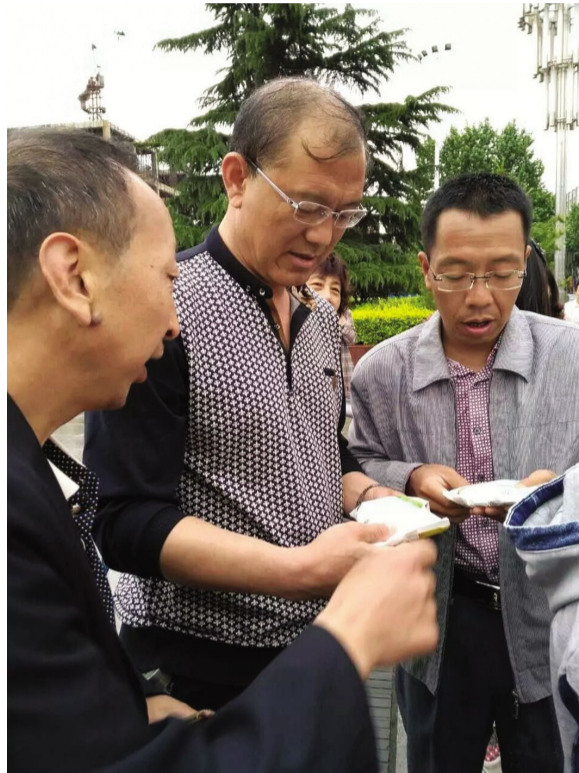
本报讯 5月15日,县卫计局、教育科技局、疾控中心、盐业供应站联合在绛县广场开展大型的碘缺乏病宣传活动。县卫生计生局疾控负责人李明、教育科技局双勤办主任王世勇、疾控中心副主任周迎敏、盐业供应站经理李俊彦等参加了此次活动。活动围绕宣传主题“每天一碘盐 健康多一点”,工作人员现场给群众讲解缺碘的危害性,以及如何预防碘缺乏病,在日常生活中食用碘盐的注意事项等科学知识。

针对目前市场流出的‘臭脚盐’,盐业供应站现场展览真、假碘盐,专业人员讲解如何识别真、假碘盐,活动现场气氛热烈,群众参与意识高涨,一致称赞上了一

堂有意义的课,受益非浅,增强了自我保护意识,自觉购买和正确食用加碘盐,坚持食用合格碘盐,科学预防碘缺乏病。

活动当天,县疾控中心深入实验二小,对学校师生进行碘缺乏病防治宣传,课堂讲解食用碘盐的重要性,利用“小手拉大手”活动,将碘盐知识宣传到家庭,让更多的人了解到碘缺乏病的危害性和食用碘盐的重要性,传播科学的健康知识。

此次活动营造了热爱健康、关心健康、了解健康、依靠科学达到健康目的的良好氛围,提高了公众对碘缺乏病卫生知识的科学认识。



绛县人民医院 健康大讲堂

一、糖尿病的概念

糖尿病是一种古老的疾病,糖尿病的主要并发症已经成为病人致残和早亡的主要原因,2型糖尿病发病率:1979年1.0%,1996年3.21%,2002年已升至4.37%,年增0.1%以上。2012年患病率已达9.7%,每分钟增加7人。

二、糖尿病流行的因素

- 1、遗传因素
- 2、环境因素:
 - a、生活水平提高,热量摄取过多。
 - b、寿命增长了。
 - c、警惕性高了,医疗条件好了。
 - d、不健康,不科学的生活方式,对糖尿病无知,吃得太多,动的太少,紧张焦虑。

三、糖尿病的症状

- a、三多一少。
- b、低血糖。
- c、皮肤容易感染。
- d、视力下降 e 感觉麻木。

四、糖尿病的诊断

- 1、空腹血糖 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ 。
- 2、葡萄糖耐量2小时血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ 。
- 3、随机血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ 。

五、糖尿病防治的五个要点

- 1、多懂点儿;掌握糖尿病的知识。
- 2、少吃点儿;控制热量过多,多吃粗粮和青菜,戒烟酒。
- 3、勤快点儿;加强体育锻炼,避免超重或肥胖。
- 4、放松点儿;平常心,避免应激。
- 5、药用点儿;必要时用调脂药、降压药、降糖药。

六、治疗糖尿病的五驾马车

- 1、心理马车:坚信糖尿病管理的好,能够与我们共存。
- 2、饮食马车:控制总热量,清淡饮食、不甜、不咸、少油腻、戒烟限酒。
碳水化合物55%:如粗粮、大豆制品、南瓜、蔬菜、水果(餐前或两餐间)。
蛋白质20%;瘦肉、鱼、蛋、奶。
脂肪;25%,豆油、花生油、菜籽油。
- 3、运动马车:
持之以恒:每周5次以上,复次30分钟以上。

量力而行:避免竞争性运动;适宜运动心率=170-年龄。

有氧运动:强度适中,时间较长,有节奏的全身运动(快步走路、慢跑、爬楼梯、体操、太极拳、羽毛球)。

4. 药物改善

5. 血糖监测

“我与家庭医生有个约定”

——县卫计局开展家庭医生签约服务宣传

本报讯 为充分发挥家庭医生作为居民健康“守门人”,深入推进家庭医生签约服务工作,提高居民签约的积极性,为推进家庭医生签约服务营造良好的社会氛围,5月19日,县卫计局在电影院广场举办了“我与家庭医生有个约定”为主题的

家庭医生签约服务的宣传活动,局机关工作人员和县直医疗单位近百余人参加了宣传活动。

活动现场以悬挂横幅、展板、发放宣传材料、现场咨询等形式展开宣传,医务人员还为有需求的群众测量血压,提供慢性病咨

询。共发放了“绛县卫生计生局家庭医生签约服务致城乡居民的一封信”及其他各种宣传资料、宣传品三万余份。

与此同时,各乡镇卫生院也在各辖区内开展了形式多样的宣传活动。



房前屋后的中草药

刺榆

【学名】刺榆

【科属】榆科 刺榆属

【别名(地方名)】钉枝榆,刺榆针子。

【主要生境分布】绛县主要分布于东华山

【采收加工】刺榆皮全年可采,叶子4~7月采摘,鲜用或晒干

【性味功能】味淡,微寒。主要功能是利水,解毒。

【临床应用】临床主治:水肿,疮疡肿毒,毒蛇咬伤。

【用法用量】内服:煎汤,3~6g。外用:鲜叶捣敷。

(李玉奎 郭志斌)

