

## 县卫生健康和体育局

# 举办国家基本公共卫生服务规范专项培训

为切实做好全县2019年度国家基本公共卫生服务工作,进一步提高全县基本公共卫生服务人员的从业素质和从业规范性,进一步提高项目服务质量和效果,县卫生健康和体育局于4月9日—14日在绛县卫校举办国家基本公共卫生服务项目培训班,对全县从事基本公共卫生工作人员分期分批进行了培训。

开班仪式上,县卫生健康和体育局局长荆晨亮到会并讲话,要求一是

要统一思想,提高认识,明确基本公共卫生服务培训工作的重要意义;二是要认清形势,明确工作目标;三是要潜心研究,加强学习,不断提高基层公共卫生服务能力。

此次培训邀请专业机构的专家对项目政策、绩效考核、居民健康档案、高血压患者健康管理、糖尿病患者健康管理、老年人健康管理、精神病管理、妇幼健康管理、卫生监督协管、中医药管理等服务规范进行介绍和解

读。内容覆盖国家基本公共卫生服务规范(第三版)12大类。

通过培训,各单位对国家基本公共卫生服务政策及重点工作、绩效考核、项目宣传和“十二类”服务规范有了清晰的认识,对下一步项目执行奠定坚实的基础。

医疗集团、各专业机构、集团各乡镇分院、社区卫生服务中心、四厂医院、电厂医院的公卫人员,共计100余人参加第一期培训。



## 社区卫生服务中心

# 入户为行动不便老年人体检



为落实国家基本公共卫生服务项目,充分发挥社区卫生机构职能,切实解决辖区内卧床不起和行动不便老年人不能来中心享受免费年度体检的问题,社区服务中心从2017年开始免费为长期卧床和行动不便的老年人提供上门体检服务。

今年4月初中心同往年一样,抽调业务骨干7人组成健康体检团队,携带B超和心电图机等设备,以6个社区服务站为“根基”,每天早上7:30走进小区深入家庭,为常年卧床不起和行动不便的65岁及以上老年人免费提供血压、血糖、血常规、血脂、肝功、肾功、心电图、肝胆脾肾B超、中医体质辨识和常见病诊治及健康指导等多个项目的检查。截止目前,共为28户38位65岁及以上老年人进行了健康体检。

# 春季过敏怎么预防

春天,春光明媚,不少人都喜欢外出踏青春游。皮肤在经历了一个冬天之后,皮肤对于外界的抵御能力也变弱,不少人在春天外出的时候很容易出现皮肤过敏,想要外出感受美好春光的人,不妨试试按着下面这样做来帮助预防皮肤过敏。

### 1、多补充水分

阳春三月,空气湿度小,风沙大,皮肤极易干燥起皮。因此,在选择护肤产品时,要着重挑选具有保湿功能的护肤品。另外,可以适当使用一些保湿产品,如润肤水、乳液、面霜,2-3天敷一次补水面膜,切记是“补水面膜”,而不是美白、祛痘、淡斑、去角质类的其他功效型面膜。切记在使用蓝染水活保湿精华面膜后,一定要做涂抹保湿面霜等后续保湿工作!

饮食方面,多使用新鲜的水果蔬菜,如西瓜、葡萄、芦荟、黄瓜、西蓝花、海带、牛奶、大豆等食物。

### 2、远离过敏源

春天皮肤出现过敏,很多都是因为空气中的风沙、粉尘、花粉等刺激引起的。所以,敏感皮肤的人最好能够远离鲜花锦簇、空气质量不高的地方。如果想要欣赏满园花色的话,也最好能够带面纱等保护皮肤不受刺激。

### 3、注意皮肤清洁

春天想要预防皮肤过敏的话,最好能够保持皮肤的清洁。皮肤暴露在外很容易接触各种外界刺激,保持皮肤清洁能够帮助减少皮肤过敏的发生几率。比如每天能够早晚洗脸,经常洗澡,这样能够帮助促进肌肤的新陈代谢,预防皮肤过敏。另外要注意洗脸、洗澡的水温不宜过高,以免造成皮肤缺水干燥容易过敏。

### 4、注意防晒

春天皮肤过敏与紫外线的照射也有

一定的关系。特别是对于容易对阳光中紫外线过敏的人来说,做好防晒工作也是预防春天皮肤过敏的关键。另外如果是不想晒黑的话,春天也是需要防晒的。

### 5、正确使用护肤品

在春天的时候护肤品也应该随着气候的变化而变化。如果是干性皮肤的人,这个时候应该将过度滋润的护肤品换成清爽型的,如果是油性皮肤的话一定要注意控油,避免油脂分泌过多造成粉刺、痤疮等问题。还有要注意在跟换护肤品的时候,如果皮肤出现了发红等不适一定要停止使用该护肤品。

### 6、多吃抗过敏食物

春天如果是容易出现皮肤过敏的话,不妨在日常的饮食中适量增加抗过敏食物的摄入。比如可以多食红枣、蜂蜜、胡萝卜等等。另外在饮食中也应该多进食蔬菜水果,补充皮肤需要的维生素。

### 7、积极运动

春天皮肤容易在受到风尘、花粉等外界刺激后出现过敏反应与身体的免疫力有着密切的关系。所以积极参加运动,提高身体免疫力,调节身体的免疫功能,帮助改善易过敏的体质,也是预防春天皮肤过敏的一种方法。

### 8、提高免疫力

生活要有规律,早睡早起,多喝水。想要保证肌肤拥有良好的状态,就一定要保证身体具有良好的内分泌循环,因此一定要养成良好的生活习惯。减少熬夜,尽量在晚上11点前入睡,保证一个良好的生物钟是保证肌肤持续活力的必备条件。

多吃富含维生素A、维生素B2的食物和新鲜果蔬,可以有效改善皮肤缺水、干燥的状态。

# 刷牙时牙龈总出血是什么原因?

## 牙龈为什么会发生炎症呢?

当刷牙出血,尤其是频繁发作时,我们一定要重视它,把它作为提示牙龈炎症的首要表现对待。那么,牙龈为什么会发生炎症呢?

答案明确且唯一——牙菌斑。

牙菌斑是牙面上未矿化的细菌性沉淀物,通过化学结合的方式牢固地粘附于牙齿表面。

牙菌斑可以作为细菌的微生物基地,细菌依靠食物和唾液中的营养成分而生长,并在其中进行复杂的代谢活动,产酸就会造成牙齿表面脱矿,导致龋齿;而牙菌斑产生的毒素,会激发机体的免疫反应,破坏牙周组织引起牙周疾病。也就是说口腔疾病中最常见的两大疾病——龋齿和牙周疾病都与牙菌斑有关。

牙菌斑在口腔内是不断生成的,成长速度非常快,24小时之内就可以成长为成熟的菌斑形态,也就是说一天一夜不刷牙,在牙面上附着的菌斑就已经有致病性

了。为了预防口腔疾病,需要我们一生都不要不间断地、持续性地、彻底去除牙菌斑

## 刷牙不出血就一定意味牙龈健康么?

这也不尽然,临床上会有大量的病人,牙龈处于红肿状态,口腔异味明显,却往往自述刷牙没有出血,这种症状和体征不一致的现象要从自身的刷牙动作找原因。

当刷牙方法不正确,牙刷毛没有触碰到充血肿胀的炎症牙龈时,牙龈也不会出血,此时不代表牙龈健康,而是说明自身的刷牙方法需要改进。

## 如何做到“有效刷牙”呢?

掌握正确的刷牙方法必不可少。

如果刷牙方法不适当,不但达不到刷牙目的,还会引起牙齿软硬组织损伤等各种不良后果。为了有效去除牙颈部及龈沟内的菌斑,推荐使用改良BASS刷牙方法配合含氟牙膏每天有效刷牙两次。

## 刷牙方法小贴士

- 1、洗刷唇(颊)舌面时,刷毛与牙面呈45°,刷毛头指向牙龈方向。
- 2、轻度加压勿使刷毛屈曲;轻度加压使刷毛使刷毛端进入龈沟和邻间区。
- 3、颤动牙刷:以2-3颗牙为一组,短距离拂刷来回水平颤动牙刷,大约10次左右,注意勿使刷毛端离开龈沟。
- 4、旋转牙刷:在短距离水平颤动后,刷毛由龈沟向着合面(上颌牙由上向下,下颌牙由下向上)旋转而出。
- 5、重新放置牙刷:将牙刷移至下一组2-3颗牙,注意重叠放置,以免遗漏牙面。
- 6、重复拂刷:上下颌牙弓唇(颊)舌面的每个位点重复全面拂刷。
- 7、刷洗咬合面时,刷毛紧压在合面,使刷毛端深入裂沟区以作短距离的前后向颤动。

