

我县新一站式健康小屋接受市级考核

本报讯 11月6日,市疾控中心副主任陆立星、慢病科科长贾少贤一行3人来到我县,检查验收健康支持性环境建设工作,就社区服务中心的两所健康小屋(社区健康小屋、东城区健康小屋)进行验收考核。县卫监局控股股长侯丽丽,县疾控中心主任齐医变陪同。

在验收现场,验收人员通过现场实地查看的方式,对建设单位进行认真仔细的指导查看,并就如何利用“健康小屋”平台,提升社区服务能力进行了交流,针对验收中发现的问题,及时提出整改意见。陆立星主任对中国居民膳食宝塔进行了耐心细致的解读,

并对两所健康小屋前期的工作作出了充分的肯定,就小屋今后的工作提出了指导性意见,强调健康小屋一定要走进基层社区,引导居民进行自助检测,使居民及时了解自己的健康状况,做到自己的健康自己做主。最后,工作人员向大家就各类检测仪器的使用进行的介绍和现场演示,验收组成员也饶有兴致地亲自进行了体验。

此次验收,使“健康小屋”纳入日常化管理,让每一位居民都可以免费为自己做健康体检,积极培养健康生活方式,为居民提供了方便、舒适的支持性环境。



我县召开医防融合工作推进会暨基层高血压、糖尿病防治指南培训会

本报讯 为了进一步提升基层高血压、糖尿病管理水平,本着统一管理指南,统一人员考核,统一质量评价,统一检测评估,统一宣教内容的原则,逐步实现基层医疗机构与医院的同质化管理,11月7日,县卫健局在局五楼会议室召开医防融合工作推进会暨高血压、糖尿病培训会。荆晨亮局长到会并讲话,会议由副局长李忠家主持。

参加会议的有医疗集团的分管负责人、各项目实施单位负责人、项目主管及全体公

卫人员,以及各单位从事内分泌专业医务人员共计80余人。

会议强调,要总结经验,充分肯定医防融合试点工作取得的进展和成效;要认清形势,充分认识实施基层高血压医防融合的重要意义;要落实责任,扎实推进全县基层医防融合试点工作。要加强领导,制定工作方案、稳步统筹实施;要加强培训,建设信息平台,确保管理质量;要上下协同,强化医防融合,建立保障机制。并希望大家明

确责任,振奋精神,敢于担当,以开拓创新的精神,时不我待的紧迫感,紧密结合本地实际,把基层医防融合试点工作做实做好,为健康涑县助力!

会上,县医疗集团横水卫生院、安峪卫生院分别做了医防融合工作经验交流。

随后,市级专家指导医生徐彦、李双瑞为大家详细讲解了基层高血压和糖尿病防治指南。

泡脚就是足浴,属于中医足疗法内容之一,也是一种常用的外治法。泡脚虽然不能治病,但是对健康却是大有裨益的,不但健康,而且经济实惠,几乎不用任何成本。

1. 助于放松身心

脚底有很多穴位、反射区、经络。经常泡脚、做脚部按摩,可以放松身心,对身体有良好的保健功效。泡脚时,在盆里加入鹅卵石,一边泡脚,一边磨脚,能够促进人体脉络贯通、健脾益气、宁心安神,提高睡眠质量。对于工作精神压力较大的人群,泡脚可以放松身心,缓解精神压力。

我县举办基层公共卫生服务平台培训会

本报讯 为了进一步规范我县基本公共卫生服务项目的实施,更好的适应“互联网”应用发展的要求,11月7日,县卫健局根据上级部门文件精神,举办了基层公共卫生服务平台培训班,特邀省基层公共卫生服务平台工程师张鹏进行授课。参加会议的有医疗集团各分院负责人、各项目实施单位负责人、项目主管及全体公卫人员共计60人。培训会由副局长李忠家主持。

李忠家强调,基层公共卫生服务项目工

作与人民群众的生活和健康息息相关,需要长期坚持,不断巩固提升,深化服务内涵,注重服务效果,真正做好居民健康的守门人。并要求参训人员要遵守培训纪律,认真听讲做好笔记,保证培训效果。

会上,张鹏工程师围绕省卫健委91号文件《关于推进我省基本公共卫生服务项目医防融合有关工作的通知》精神,以及医防融合工作中关于基层医疗卫生机构和县级医疗卫生机构选配医师入驻公卫平台

的相关事宜进行了解。还就公卫服务健康管理平台各模块的操作和使用进行演示,并现场解答疑难问题。

通过培训,参会人员对于基层公共卫生服务管理系统相关功能与操作流程和方法有了深刻、全面的认识,确保了新的基层公共卫生服务健康管理平台顺利投入使用,进一步提高了基层卫生业务信息系统应用能力,对公卫管理水平和效率起到了促进作用。

泡脚的好处 你知道多少



2. 促进血液循环、促进新陈代谢

热水泡脚能扩张腿脚的末梢血管,增加足部的皮肤血流量,促进血液循环,改善手脚冰凉症状。对于冬季手脚冰凉的人来说,泡脚是非常好的选择。

3. 有助于缓解头痛

热水泡脚时,双脚血管扩张,血液从头部流向脚部,可相对减少脑充血,从而缓解头痛。因此,感冒头痛时,可把双脚浸入到40℃的热水中,约20分钟,泡至头部、面部出汗为止。

4. 促进感冒恢复

一般来说,风寒感冒会效果会好些。

当然,对比泡脚的好处,泡脚的坏处也需要注意,对于一些特殊的群体,也是有禁忌的。

溏心蛋吃起来更有营养吗

1. 生吃鸡蛋不合理

首先不建议生吃鸡蛋,非常不建议!

鸡蛋是一种很容易受微生物污染的生物,因为它的妈妈母鸡在生下它的时候是不会将鸡蛋窝消毒的。首先,蛋在鸡妈妈的肠道中就会遇到各种各样的细菌,当被生出掉到地上的那一刻,又会粘上很多微生物。特别是沙门氏菌的感染,沙门氏菌可能引起恶心、呕吐、腹痛、头痛、畏寒和腹泻等症。

但是沙门氏菌主要危害的是蛋清,因为在打鸡蛋时会无意接触到,对蛋黄的影响不太严重,但不是没影响!鸡蛋生吃时,因为蛋清中有卵抑制剂等成分的存在,蛋白质消化率不足50%;蛋白质只有变性凝固后才利于消化吸收;蛋清中还含有大量生物素结合蛋白,会严重妨碍生物素的吸收利用,缺乏生物素会指甲发脆,头发脱落,皮肤出疹。

2. 溏心蛋有营养?

蛋黄中含有维生素B2以及脂肪酸,吃溏心蛋主要是想保留其中的维生素B2,鸡蛋烹调中的维生素损失并不高,只有10%左右,除非是煎炸过度才会引起明显损失。蛋清凝固只需要62-64℃的温度,蛋黄凝固温度是68-72℃,首先要保证鸡蛋蛋白质的吸收率,避免生物素被结合而不吸收,所以一



定要烹饪到70℃以上。还要避免发生为了吃溏心蛋而造成的蛋清没熟的情况。溏心蛋也存在沙门氏菌危害的可能,为保证沙门氏菌彻底死亡,食物加热深层温度最好在80℃,蛋类煮8-10分钟。

3. 最佳状态怎么吃?

烹饪鸡蛋最好的状态,应该在蛋清已经凝固而蛋黄半凝固的状态最佳,在烹饪之前先将鸡蛋清洗一下。既可以保证消化吸收率,又可以避免营养损失,而且还可以减轻沙门氏菌的污染。

鸡蛋熟吃无害,营养损失也不大。安全又营养的就是白水煮蛋,只要不煮的过分就好,如果煮熟的蛋黄表面发绿很严重,就是煮的时间过长,产生了硫化铁。煮蛋有技巧,掌握时间很关键。一般水开后8分钟刚刚好。