

加强春季传染病防治工作

防病胜于治病

□马林

“上医治未病,中医治病初,下医治病重”,被称为医者三境界。有一则小故事记载了战国时的魏文侯问名医扁鹊,你兄弟三人中谁的医术最为高明?扁鹊称大哥的医术最高明,他治病于病情发作之前,由于一般人不知道他事先能铲除病因,所以他的名气无法传扬,只有家中人知道。二弟次之,他治病于病情初起之时,一般人以为他只能治小病,所以他的名气只在家乡流传。扁鹊声称自己最差,治病于病情严重之时,一般人都看到他内外用药,动手术,以及医术高明,名气就渐渐地响遍全国了。这则故事形象地说出了扁鹊追求治未病的最高境界。对于疾病,事后控制不如事中控制,事中控制不如事前控制。所以说,预防胜于治疗。

人的健康至重病有一个运动变化的过程,在这个过程中,预防变化的发生,比治理变化结果更容易,对人体健康更有益。因此,我国古代的医家就倡导未病先防,已病早治,重病防变,提出了“治未病”的科学论断,其核心思想就是预防为主,寓预防于治疗之中。“未病”指尚未患病的机体,“治未病”就是调养、调摄尚未患病的机体,防患于未然,防止疾病发生。

我国现阶段的卫生工作方针就明确了坚持预防为主。“治未病”观念所倡导的未病先防与现代“预防为主”的新医学模式是相吻合的,它包含着调养精神、体格锻炼、合理饮食、适时养生及科学用药等丰富的内容,不但包含了预防身体方面的疾病,也包含了预防心理方面的毛病,以使人们健康快乐的享受生活每一天。

但是,现实生活中,又有多少人认识到防病比治病更重要呢?防病保健往往是“说起来重要,做起来次要,忙起来不要”,健康的人很少珍惜健康,没有健康的人向往健康,失去了健康的人倍感健康之宝贵。

健康生活方式与行为习惯养成。卫生部在2008年1月发布的《中国公民健康素养——基本知识及技能(试行)》,是全世界第一份由政府颁布的有关公民健康素养的官方公告,目的是培养公民获取和理解基本的健康信息和服务,及运用这些信息和做出正确决策的能力,促进并维持自身健康。可以肯定地说,按照这66条健康素养规范自己的行为,定能最大限度地保护和利用健康这种有限的财富资源。

相对于生病后的乱投医来讲,预防保健或许能够使人们更从容一些。因为预防保健并不需要花费很多的金钱。据媒体报道,近年来,医疗费用恶性膨胀引发了一场全球医疗危机,“看病难”、“吃药贵”、“因病致贫”等也一直是热点问题。这些问题迫使人们对医学核心价值进行深刻的反思,促成了医学目的的调整和医学模式的转变。医学发展的战略优先已从“以治愈疾病为目的的高技术追求”,转向了“预防疾病和损伤,维持和促进健康”,并以此推进医学科学的可持续发展。

没病治未病是一个健康新概念。世界卫生组织近年来发布了对健康的新定义:健康不仅仅是身体没有疾病和不虚弱,而且还要具备心理健康、社会适应良好和道德健康。健康新观念包含了对人的生命及价值观念认识的深化与改变,体现了对生命和生活质量的更加关注。

铁肩担道义,妙手著文章。我市卫生部门大力推进全民健康教育的号角已经吹响,各部门协作,全社会参与,定能为促进市民健康素养的提升及建设“健康信阳”做出积极的贡献。

我市将开展全民健康生活方式“一二一”行动

本报讯(张孔华 张丽 杨景)为进一步提高全民健康生活方式和生活质量,根据省卫生厅要求,我市将全面开展全民健康生活方式“一二一”行动,3月26日,市卫生局召开全市2010年开展全民健康生活方式“一二一”行动培训会议,对活动实施进行了讲解。

市卫生局要求,2010年,全市10

个县区都要开展全民健康生活方式“一二一”行动,其中平桥区、罗山县、息县、商城县、新县为开展行动的重点县区。各县区要按照《2010年信阳市全民健康生活方式“一二一”行动实施方案》要求,积极开展如“示范社区”、“示范单位”、“示范食堂”、“示范餐厅”创建活动和健康血压主题活动。各县区要制订具体工

作方案,落实技术培训、行动启动、示范创建活动和健康血压活动等工作内容。充分利用当地主流媒体开展宣传报道;结合本地慢性病发病情况,宣传不健康生活方式与多种慢性病发生的密切关系,向群众发出“日行一万步,吃动两平衡,健康一辈子”倡导宣传,不断提高广大群众的生活质量。

平桥区春季传染病防控工作稳步推进

本报讯(张奎 杨非)今年以来,平桥区多部门联动,积极配合,使春季传染病防控工作稳步推进。

该区卫生部门成立春季传染病防控工作领导小组和防控、救治专家组,全面开展扩大免疫规划疫苗和二类疫苗的预防接种工作,启动预警监测机制,加大疫情监测力度和防控救治力度,认真开展流行病学调查工作,组织开展全区春季传染病防控技术培训,并加强对各乡镇防控工作的督导;教育部门召开

专题会议,组织开展校医防病知识培训和针对学生、幼儿的防病知识宣传,加强疫情报告和管理,加强与卫生部门沟通;宣传部门利用新闻媒体开展春季传染病防治知识及卫生知识宣传,提倡“勤洗手、喝开水、吃熟食、多通风、晒衣被”等卫生习惯;爱卫办大力开展爱国卫生运动,配合卫生、教育部门加强对餐饮、饮用水的卫生监督,加大对学校、托幼机构、公共场所、医疗卫生机构的监督检查力度,开展城中村、背街小巷等环境卫生整治,改善居民居住卫生条件;各乡镇、管理区按照要求,严格落实春季传染病的各项防控措施。

罗山县严密防控手足口病

本报讯(陈经纬)连日来,罗山县卫生局将手足口病防治作为当前的一项重点工作来抓,采取多项措施,保证手足口病防治工作顺利推进。

该县及时调整充实手足口病防控工作领导组织机构,组织疾病预防控制中心人员进行流行病学调查和采样,开展主动搜索。3月24日召开了由各乡镇卫生院防疫、业务院长、县直单位相关工作人员共120余人参加的手足口病防治培训,并利用多种形式宣传普及防治知识。各单位均设立了发热与疱疹病例专用诊室,确定县医院为全县手足口病定点医院救治单位,严格按照相关治疗标准,加强重症病例发现、诊断和治疗。各单位按要求保持门诊、病房清洁卫生,重点加强相关科室消毒,进一步认真落实托幼机构晨检制度。实行医疗救治信息日报、零报告和24小时值班制,并组织工作人员对开展防控工作情况进行督促检查。

光山县开展餐饮具消毒专项检查

本报讯(李德友 饶显杰)连日来,光山县卫生局组织执法人员对全县餐饮业、食堂餐饮具的清洗、消毒、保洁、使用情况进行监督检查,以预防春季传染病及各种食源性疾病的发生流行。

对县城两家餐饮具集中消毒单位的选址、布局、消毒、工艺流程、使用的消毒产品、产品包装和

标签内容进行了重点监督。共抽取餐饮具样品325份。对使用未经消毒的餐饮具或消毒监测不合格的餐饮业进行了查处,提出整改意见68份,处罚6家餐饮业。

该县卫生局将从建立餐饮具消毒制度,完善餐饮具消毒设施和加强宣传培训等方面入手,加大监督执法力度,特别是加强对中小餐馆、快餐店、早夜市大排档餐饮具消毒情况的监督检查,确保人民群众餐饮安全。

健康论坛

中国公民健康素养66条

——《中国公民健康素养——基本知识及技能(试行)》

- 一、基本知识和理念
- 1.健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而是身体、心理和社会适应的完好状态。
- 2.每个人都有维护自身和他人健康的责任,健康的生活方式能够维护和促进自身健康。
- 3.健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡4个方面。
- 4.劳逸结合,每天保证7小时至8小时睡眠。
- 5.吸烟和被动吸烟会导致癌症,心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病。
- 6.戒烟越早越好,什么时候戒烟都为时不晚。
- 7.保健食品不能代替药品。
- 8.环境与健康息息相关,保护环境促进健康。
- 9.献血助人利己,提倡无偿献血。
- 10.成人的正常血压为收缩压低于140毫米汞柱,舒张压低于90毫米汞柱;腋下体温36℃~37℃;平静呼吸16次~20次/分;脉搏60次~100次/分。
- 11.避免不必要的注射和输液,注射时必须做到一人一针一管。
- 12.从事有毒有害工种的劳动者享有职业保护的权利。
- 13.接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施。
- 14.肺结核主要通过病人咳嗽、打喷嚏、大声说话等产生的飞沫传播。
- 15.出现咳嗽、咳痰2周以上,或痰中带血,应及时检查是否得了肺结核。
- 16.坚持正规治疗,绝大部分肺结核病人能够治愈。
- 17.艾滋病、乙肝和丙肝通过性接触、血液和母婴三种途径传播,日常生活和工作接触不会传播。
- 18.蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病。
- 19.异常肿块、腔肠出血、体重减轻是癌症重要的早期报警信号。
- 20.遇到呼吸、心跳骤停的伤病员,可通过人工呼吸和胸外心脏按压急救。
- 21.应该重视和维护心理健康,遇到心理问题

- 22.每个人应当关爱、帮助、不歧视残疾人。
- 23.在流感流行季节前接种流感疫苗可减少患流感的机会或减轻流感的症状。
- 24.妥善存放农药和药品等有毒物品,谨防儿童接触。
- 25.发生创伤性出血,尤其是大出血时,应立即包扎止血;对骨折的伤员不应轻易搬动。

- 二、健康生活方式与行为
- 26.勤洗手、常洗澡,不共用毛巾和洗漱用具。
- 27.每天刷牙,饭后漱口。
- 28.咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻,不随地吐痰。
- 29.不在公共场所吸烟,尊重不吸烟者免于被动吸烟的权利。
- 30.少饮酒,不酗酒。
- 31.不滥用镇静催眠药和镇痛剂等成瘾性药物。
- 32.拒绝毒品。
- 33.使用卫生厕所,管理好人畜粪便。
- 34.讲究饮水卫生,注意饮水安全。
- 35.经常开窗通风。
- 36.膳食应以谷类为主,多吃蔬菜水果和薯类,注意荤素搭配。
- 37.经常食用奶类、豆类及其制品。
- 38.膳食要清淡少盐。
- 39.保持正常体重,避免超重与肥胖。
- 40.生病后要及早就医,配合医生治疗,按照医嘱用药。
- 41.不滥用抗生素。
- 42.饭菜要煮熟;生吃蔬菜水果要洗净。

- 43.生、熟食品要分开存放和加工。
- 44.不吃变质、超过保质期的食品。
- 45.妇女怀孕后及时去医院体检,孕期体检至少5次,住院分娩。
- 46.孩子出生后应尽早开始母乳喂养,6个月合理添加辅食。
- 47.儿童青少年应培养良好的用眼习惯,预防近视的发生和发展。
- 48.劳动者要了解工作岗位存在的危害因素,遵守操作规程,注意个人防护,养成良好习惯。
- 49.孩子出生后要按照计划免疫程序进行预防接种。
- 50.正确使用安全套,可以减少感染艾滋病、性病的危险。
- 51.发现病死禽畜要报告,不加工、不食用病死禽畜。
- 52.家养犬应接种狂犬病疫苗;人被犬、猫抓

- 伤、咬伤后,应立即冲洗伤口,并尽快注射抗血清和狂犬病疫苗。
- 53.在血吸虫病疫区,应尽量避免接触疫水;接触疫水后,应及时预防性服药。
- 54.食用合格碘盐,预防碘缺乏病。
- 55.每年做1次健康体检。
- 56.系安全带(或戴头盔)、不超速、不酒后驾车能有效减少道路交通事故。
- 57.避免儿童接近危险水域,预防溺水。
- 58.安全存放农药,依照说明书使用农药。
- 59.冬季取暖注意通风,谨防煤气中毒。
- 三、基本技能
- 60.需要紧急医疗救助时拨打120急救电话。
- 61.能看懂食品、药品、化妆品、保健品的标签和说明书。
- 62.会测量腋下体温。
- 63.会测量脉搏。
- 64.会识别常见的危险标识,如高压、易燃、易爆、剧毒、放射性、生物安全等,远离危险物。
- 65.抢救触电者时,不直接接触触电者身体,会首先切断电源。
- 66.发生火灾时,会隔离烟雾、用湿毛巾捂住口鼻、低姿逃生;会拨打火警电话119。

关于开展“健康素养知识有奖征文”活动的启事

为推进全民健康教育活动的深入开展,提高城乡居民的自我保健意识和能力,积极配合我市创建国家卫生城市工作,现在全市范围内开展“健康素养知识有奖征文活动”。活动设一等奖2名、二等奖5名、三等奖10名、优秀奖若干名。有关事项如下:

- 1.征文内容:围绕中国公民健康素养66条,谈对健康素养的认识和体会,写作体裁不限。
- 2.活动时间:2010年4月1日至8月31日。
- 3.报送方式:以电子邮件或平信形式投稿。

电子邮箱: zhangb777@sina.com
 邮寄地址:信阳市羊山新区二十四大街信阳市疾控中心 韩跃峰收
 4.注意事项:来稿请注明姓名、单位、联系方式等,以便兑奖。
 信阳市健康素养知识有奖征文活动组委会
 2010年3月28日

人口计生专栏

我市确保春季服务活动各项任务全面完成

本报讯(熊林高)自2月13日全市人口计生工作会议以来,全市各县区严格按照《春季服务活动总体工作方案》的要求,扎扎实实开展了生殖健康进家庭优质服务活动,取得了明显成效。

进入3月下旬以来,全市继续采取措施,确保服务活动标准不降、力度不减、进度不慢。一是通报前一阶段活动情况,总结前一段工作成绩和好的做法。同时,对工作中存在的突出问题及原因进行了深入分析,并提出下一步工作意见。二是采取召开促进会、表态发言、“开小灶”等形式,在思想上、领导上、责任上、方法上和奖惩上,继续采取有力措施,确保全面完成各项任务。三是合理安排,做到农时与春季服务活动“两不误”,发扬连续作战的精神,做好春季服务活动各项攻坚工作。



日前,在淮河区湖东办事处2010年计生工作会议上,湖东办事处为辖区100名居民组长配发了工作包、本、笔等办公用品,为居民组长开展计生信息收集、提供优质服务等工作创造了便利条件。图为湖东办事处为居民组长配发工作包时的场景。 陈德玉 管建平 摄

息县人口计生委 计划生育宣传服务暖人心

本报讯(房亚平 孟杰)3月29日上午,息县人口计生委、县计生服务站和计生协联合组成志愿者服务队,在淮楼街广场开展计划生育宣传服务活动。活动现场设有咨询点、药具发放点、义诊服务点,计生专

商城县3月份康检活动主打“服务牌”

本报讯(雷刚)近日,商城县3月份康检活动落下帷幕,全县89755名在家已婚育龄妇女接受了计生部门康检服务。本次康检活动以人为本,主打“服务牌”,根据群众需求提供服务。服务内容突破单一的“查环查孕”,拓展到婚前检查、生殖健康、艾滋病防治、出生缺陷干预等优质服务领域。全县利用康检日,还对育龄妇女进行妇科病普查普治,为每名康检对象建立了服务档案,并对妇科病患者的康复跟踪随访。

潢川县人口计生委 严把计生奖扶特扶关

本报讯(芦宇海 陈彦明 汪成师)潢川县在2010年计生奖扶、特扶工作中,严格把关,依法办事。

近日,该县人口计生委从各科室抽调30多人,分为5个组,由分管奖扶、特扶的副主任带队,分别下到该县21个乡镇,对上报的225例奖扶、特扶对象的身份证、孩次等相关信息逐一逐项进行认真核查,有49例虚报不符合确认条件的对象被查出,确保了计生优惠政策的落实,让计生户得到实惠。

固始县人口计生委 表彰“十佳优秀通讯员”

本报讯(杨勇)日前,固始县人口计生委评选出2009年度全县人口和计划生育“十佳优秀通讯员”。

近年来,该县制订了一系列的激励和奖励机制,有效地调动了基层通讯员做好计生新闻宣传的积极性和主动性。2009年,该县人口计生系统在国家、省、市多家媒体和报纸杂志发表文章300多篇,有力地促进了计生工作上台阶。

震雷山管理局 推进省级计生优质服务先进区创建工作

本报讯(钱晓明)今年以来,平桥区震雷山管理局坚持“三落实”,推进省级计生优质服务先进区创建工作。

一是落实一把手工程。该局以创建省级计生优质服务先进区为目标,主要领导亲自抓,做到目的明确,时间、人员统一,工作经费到位。二是落实领导督察。包村领导、包村干部每周检查督促一次创建工作的进展情况,对存在的问题提出建议和整改方案,并作好各方面的协调工作,以确保创建工作的顺利进行。三是落实领导责任。明确创建工作步骤和时间安排,定人、定岗、定责,确保各项工作的落实和资料的准备。

市工商局明港分局 发挥职能作用服务计生工作

本报讯(刘平)为认真落实平桥区争创省级计生优质服务先进区的要求,明港工商分局领导和辖区居委会领导共同担任人口学校领导,制订工作职责、培训计划、管理制度等措施,倡导优生优育和婚育新风,共创新生工作优秀居委会。立足工商职能,开辟“绿色通道”,对农村计生“双女户”和“独生子女户”凭有关合法证明,在办理工商营业执照时免收登记费,支持他们经商办企业。

同时,为前进村计生村室购买宣传书籍、资料等,提高村室计生服务功能。

酒店乡 扎实开展春季计生优质服务活动

本报讯(吴向东 张建华)连日来,新县酒店乡多措并举,扎实开展春季生殖健康进家庭优质服务活动。

该乡一是引导群众按照“自愿、安全、适宜、有效”的原则落实避孕节育措施;二是通过对结扎、引产手术对象车接车送,专人陪护;三是慰问手术对象,做好术后随访工作;四是定期对按期结扎的双女户上门慰问并送去5公斤鸡蛋。目前,全乡已全面完成了四项手术任务,其中上环47例,结扎28例,补救措施7例,做到了四项手术一统。

信阳市红十字会抗旱救灾募捐公告

为弘扬中华民族“一方有难,八方支援”的传统美德,支援西南五省抗旱救灾,特发布此捐款公告。

- 一、单位名称:信阳市红十字会
- 二、开户银行:中行信阳文化中心支行
- 三、账号:630636879758091001
- 四、电话:6560127

2010年3月30日

信阳市红十字会 造血干细胞捐献志愿者血样采集公告

信阳市红十字会定于2010年3月15日至4月30日采集造血干细胞捐献志愿者血样,现公告如下:

- 一、报名条件:1.年龄18岁至45岁;2.有无偿献血史;3.信阳市常住人口。
- 二、采集时间:2010年3月15日至4月30日。
- 三、采集地点:东方红大道爱心献血屋(中华门对面)。
- 四、联系电话:6560127 6223033

2010年3月9日



近年来,市中医院结合医院实际,进一步加强行风建设,与各科室签订了《行风建设责任书》、《社会服务三级承诺书》,促进了医疗服务质量的提高;对行风工作落实情况定期开展检查,收集患者的意见、建议,增进了医患之间的和谐;定期开展患者调查问卷和“电话回访”工作,使患者对医院各项服务的满意度大幅度提升。图为该院日前对一批患者满意的先进医护人员代表进行表彰时的情景。 董学丽 摄



近日,一机器绞伤导致左上肢大面积皮肤撕脱伤的患者,在信阳职业技术学院附属医院骨科成功获救。该院骨科采用“VSD一次性负压保护吸引材料”的新技术,使患者7天后即进行了二期植皮手术,缩短了近两个月的治疗时间,这也是我市首例采用该项新技术救治大面积皮肤撕脱伤患者,标志着该院的骨科救治水平走在了全市同级医院的前列。图为该院院长王健(中)、副院长张向东在病房看望康复中的患者。 邓冬梅 朱晓红 摄