

人口计生专栏

省计生委、省计生协会 在我市召开全省企业和流动人口计生协会现场会

本报讯(中华 伍申文勇)日前,全省企业和流动人口计生协会现场会在商城县召开。省计生委副主任、省计生协会副会长赵长法,省计生委副主任孙晓红,省计生协会专职副会长、秘书长刘延军、市长助理尹建基等领导出席会议。各省辖市计生委负责同志、市计生协会副会长、秘书长,我市各县区计生委主任,各管理区、计生办主任和部分企业的代表参加了会议。会上对获奖单位颁发了奖牌,信阳市、郑州市、平顶山市等单位和企业代表分别作了经验介绍。与会代表参观了商城县产业集聚地嘉娜莎制衣有限公司流动人口和企业计生协会建设和运作情况,观看了商城县制作的企业和流动人口计生协会建设专题片。

固始县 加强计生技术服务人员技能培训

本报讯(丁凤国 李法春)近年来,固始县高度重视计生技术服务人员的技能培训,以更好地为育龄群众优生、生殖健康提供优质服务。该县计生站一是每年举办两期乡镇所业务人员业务培训,对咨询技巧、消毒方法、手术操作规程要领等进行培训;二是安排技术人员到县、市级中心医院进修学习,依托信阳职业技术学院等院校,对基础素质好的业务骨干进行长线学历教育,搞好人才储备。同时,按照各项技术服务规范要求,广泛开展“岗位练兵和技术比武”活动,促进了每位技术服务人员的操作技能和业务素质的提高。

潢川县 做好婚育新风进万家宣教活动

本报讯(胡晓川 芦宇海 骆玉)近年来,潢川县采取得力措施,积极开展婚育新风进万家宣教活动,有效地推动了新型婚育文化建设。潢川县采用网络、手机、电子屏幕等新型传播媒体,大力宣传婚育新风。县政府网站、县人口计生网定期报道人口计生相关信息,并积极组织人员向报刊、电台、电视台、网站撰写人口计生方面的稿件。同时,下发了《关于进一步做好人口和计划生育大众传媒宣传报道及政务信息工作的实施意见》,对宣传报道工作更加细化,明确了各计生办及科室的上稿量,并严格落实奖惩措施。

息县 “五个结合”增强计生宣教实效性

本报讯(王秋菊)近年来,息县从满足群众需求出发,开展经常性、面对面的人口计生宣传教育活动,以“五个结合”深化人口计生宣教服务。“五个结合”,即:结合春、秋两季“生殖健康进家庭”优质服务活动开展宣传;结合避孕节知情选择开展宣传;结合随访服务开展宣传;结合技术服务开展宣传;结合奖励扶助开展宣传。该县通过“五个结合”,把人口计生宣教工作融入服务之中,增强了宣传工作的针对性、实效性。

新县人口计生委 开展执法卷宗评审活动

本报讯(吴向东)近日,新县人口计生委组织开展了执法卷宗评审活动。评审活动中,新县人口计生委邀请县政府法制办、法院、检察院、司法局等部门的法律专家,按照“主体合法、内容合法、程序合法、案卷规范”的标准,对全县15个乡镇2010年以来的300多份计划生育行政执法案卷,从法律运用、执法程序、文书撰写、装订归档等方面进行综合评审。通过评审,达到了“统一文书、统一格式、统一操作、统一装订、统一归档”的要求,确保计划生育“非诉案件”规范运行。

浉河区人口计生委 开展计生服务技能竞赛活动

本报讯(杨秀琴 李岚)近日,浉河区人口计生委举办计生技术服务岗位练兵技能比武竞赛活动,该区24名基层计生技术服务人员参加了竞赛。竞赛共分4项:一是闭卷考试,内容涉及计生政策法规、上环人流

固始县人口计生委 “三到位”做好计生宣传报道工作

本报讯(杨勇)为进一步提高人口计生工作宣传报道力度,营造良好的社会舆论氛围,固始县人口计生委认真落实“三到位”,切实做好宣传报道工作。一是任务落实到位。按照科室业务量把信息报道任务进行分解量化,具体落实到科室。二是人员培训到位。定期对信息报道员进行培训,以提高信息报道员的写作水平。三是奖惩落实到位。将信息报道工作纳入人口计生目标考核,对信息上报、采用情况进行登记,作为年终兑现奖惩的重要内容,确保了计生宣传报道工作的顺利开展。

魏岗乡 计生信息化建设力度大效果好

本报讯(胡晓川 张开春 刘克涛)近年来,潢川县魏岗乡把信息化建设作为搞好计生工作的突破口,加大投入,配齐微机,加强人员培训,计划生育信息化建设取得了明显成效。去年以来,该乡按照信息化标准要求,先后投入12万余元,为21个村建立了高标准微机室,购置了网络设备及相关辅助设备。在鄂桥等13个村信息化建设基础上,今年又新增电脑8台,打印机21台。目前,该乡21个村电脑配备率达100%,并全部开通了宽带网。与此同时,该乡专门下载和编写操作手册,坚持每月2日上午为微机应用培训时间。目前,该乡21个村计生管理员都能熟练掌握计生信息化操作平台的使用方法,从而推动了计生信息化整体工作上水平,为全乡经济社会发展创造了良好的人口环境。

罗山县切实解决群众“看病贵、看病难”问题

本报讯(陈经纬)罗山县卫生局高度重视解决群众“看病贵、看病难”问题,切实将此项工作当作今年的一项重要工作来抓,高标准,严要求,突出“七个狠抓”,促进工作扎实开展,确保人民群众得到实惠。

一是狠抓新型农村合作医疗工作。该县将合作医疗基金筹资标准提高到每人每年230元,补偿封顶线提高到10万元;全面启动了乡(镇)级门诊统筹补偿工作,门诊补偿年度封顶线为每人每年60元。截至目前,共补偿人数93625人,补偿金额2661.93万元,门诊

统筹补偿0.12万元。

二是狠抓“降消”项目工作。该县全面开展农村孕产妇住院分娩最高限价,规定在县级医疗保健机构平产限价750元,剖宫产限价2300元;乡(镇)卫生院平产限价550元,原则上不施行剖宫产;在县级医疗保健机构和乡(镇)卫生院住院分娩,平产每例补助资金300元后,剖宫产每例补助400元。截至目前,共补偿农村孕产妇1899名,补助金额58.37万元。

三是狠抓公共卫生服务均等化工作。该县继续积极开展以建立居民健康档案、健康教育等为主要内容的公共卫生服务工作,截至目前,共建立居民健康档案340361个;举办健康教育讲座631场次;管理高血压、糖尿病患者40826人;对47071名65岁以上老年人进行了健康管理。

四是狠抓人才培养工作。该县先后组织20名乡(镇)卫生院管理人员,6名乡(镇)卫生院院长、各医疗卫生单位检验科27名相关工作人员、各乡(镇)卫生院20名妇产科骨干、相关单位27名急诊科工作人员到上级医

疗卫生单位进行了培训;全面启动了全科医生转岗培训,对6所中心乡(镇)卫生院的6名医生进行全科医生转岗培训。提高了医疗卫生单位的管理能力、技术水平。

五是狠抓创建全国农村中医药工作先进单位工作。该县成立了创建全国农村中医药工作领导小组,制订了创建工作实施方案;各相关医疗卫生单位进一步加强了软件、硬件建设,充分发挥中医药在防病、治病上的独特作用。

六是狠抓创建示范性乡(镇)卫生院工作。在去年已成功创建2所示范性乡(镇)卫生院的基础上,今年又确定3所卫生院为创建单位,切实为广大群众提供优质服务。

七是狠抓优质服务工作。各单位积极开展“医疗质量万里行”活动,不断改善服务态度,提高服务质量;在县医院深入推进“优质护理服务示范工程”,不断提高护理工作质量。

关爱农民工职业健康 市卫生局开展《职业病防治法》宣传活动

本报讯(刘学书)根据卫生部、人力资源社会保障部、国家安全监管总局、全国总工会等4部门《关于开展2011年职业病防治法宣传周活动的通知》精神,日前,市卫生局组织市辖区卫生行政管理部门和卫生监督机构开展了以“关爱农民工职业健康”为主题的《职业病防治法》宣传周活动,收到了预期效果。

宣传周期间,全市共发放职业病防治宣传材料3500余份。市卫生局制作了宣传栏,张贴了职业病防治知识和保护农民工健康的宣传图

片;市疾病预防控制中心发放职业病防治卫生知识的宣传资料,通过移动网络手机信息发送宣传信息,设置咨询台接受群众咨询,解答劳动者提出的健康保护的相关问题,得到了群众的好评。全市共计接受群众咨询3700余人次。与此同时,各县区电视台、电台、网站积极配合宣传周活动,开展了12次有关《职业病防治法》的专题报道。通过广泛的宣传教育,广大农民工加深了对职业病防治工作的认识,增强了自我防护和依法维权意识。



为庆祝“5·12”国际护士节,日前,市中心医院隆重召开了庆祝“5·12”国际护士节暨第三批优质护理示范区启动大会。此次新增设了内分科、泌尿外科等共16个示范病区,至此,该院优质护理示范区病区已达100%。
杨竞 摄



为了普及大学生无偿献血的相关科学知识,共同倡导“奉献、友爱、互助、进步”的志愿理念,倡导健康生活,日前,市中心血站为信阳师院的志愿者们举办了无偿献血知识讲座。图为信阳师院的志愿者们市中心血站参观时的情景。
石磊 摄

市卫生局 举行讲文明树新风登山活动

本报讯(吕继富 程宏明 张晶晶)日前,市卫生局在风光旖旎的震雷山风景区举行了局机关工作人员讲文明树新风登山活动,以进一步推动机关创先争优活动的深入开展,促进机关精神文明建设,增强机关干部职工的强身健体意识。

此次登山活动得到了局机关干部职工的大力支持。当天上午8时30分,大家准时从震雷山脚下出发,在红色旗帜的引领下,在欢声笑语的鼓舞下,大家你追我赶,经过激烈角逐,最终产生了男女组各前3名,所有参加登山活动的人员都获得了精美的纪念品。

登山活动丰富了机关干部职工的文化生活,强健了体魄,增强了团结协作的意识。

新县卫生局 开展村医信息化建设工作

本报讯(王志刚 吕孟良)今年以来,新县卫生局高度重视村医信息化建设,成立了专门的工作领导小组,把信息化建设与推进乡村卫生服务一体化管理、标准化村卫生室管理、推动公共卫生服务、推进新农合村级门诊统筹有机结合起来,强化措施,狠抓工作落实,保证乡村医生信息化建设各项工作落到实处,大大提高了村医的服务能力和服务水

平,促进了村卫生室的规范健康发展。按照上级业务主管部门的要求,该局近日分3期对全县191个行政村的191名村医进行了培训。培训中,科学设置了授课内容,采取理论授课与实际操作相结合,并严格培训纪律,确保了培训效果。通过此次培训,广大村医对信息化建设有了新认识,奠定了该县村级卫生信息化建设的基础。



日前,市中心血站和中国平安人寿保险股份有限公司信阳中心支公司联合举办了“你的平安,我的承诺”无偿献血活动。活动现场,来自信阳中心支公司的近百名员工参与了无偿献血。
石磊 摄

高血压防治知识

什么是高血压?

高血压是指动脉收缩压和或舒张压增高,常伴有心、脑、肾和视网膜等器官功能性或器质性改变为特征的全身性疾病。1999年世界卫生组织(WHO)国际高血压联盟(ISH)将高血压定义为:未服抗高血压药情况下,收缩压 ≥ 140 毫米汞柱和/或舒张压 ≥ 90 毫米汞柱。

高血压发病因素

- 1.性别与年龄:40岁前男性高于女性,40岁后女性超过男性。
- 2.地区差异:我国北方地区患病率比南方高。
- 3.职业:从事脑力劳动者和紧张工作者患病率高。
- 4.膳食影响:高钠饮食是中国人群众高血压发病的重要危险因素,而低钾、低钙、低动物蛋白的膳食结构又加重了钠对血压的不良影响。
- 5.肥胖:肥胖者高血压患病率是正常体重者2倍至6倍。
- 6.吸烟:吸烟不仅容易导致冠心病,也可使血压升高。
- 7.饮酒:研究表明,男性持续饮酒,4年内发生高血压的危险性将增加40%。
- 8.遗传:高血压与遗传有一定关系,属于多基因遗传。资料显示,高血压病人有家族史可高达59%。

对高血压认识的四个误区

- 1.降压的药都是理想药
降压不是评定药物疗效的唯一标准,也不是治疗高血压的唯一目的。降压的同时不影响脂质代谢和糖代谢,这类药物才是最理想的药物。
- 2.降压越快、越低,就越越好
血压下降过快、过低,易发生缺血、体位性低血压。即使血压水平较高的II、III期高血压病患者,也应平稳而逐步降压。另外,当人体处于静止状态,血压可自然下降20%,而且以入睡2小时最明显。倘若病人临睡前服了降压药,2小时也正是药物的高浓度期,可导致血压明显下降,心、脑、肾等重要器官供血不足,而使病人发生致命性脑血管问题。因此,按人类生物钟用药,即上午9时至10时、下午14时至15时各用一次降压药更为安全有效。
- 3.血压降至正常就是治愈
有患者当血压降至正常以后

就认为已经治愈而停止治疗,结果血压又复发。这样治疗对身体非常不利。可依据患者不同病情灵活选药的治疗方案,即所有药物初用时都应从小剂量开始,待血压下降至预定水平,且稳定一段时间(6个月)后,可减少用药种类、剂量,以减轻或消除副作用,并坚持治疗的顺从性。

4.自我感觉良好就不需要治疗
因为老年人有生理性退变,对高血压的应激反应不及时,其自我感觉症状不明显,自我感觉良好就自动停药且不再检查,直到发生严重的器官损伤(脑中风、高血压肾病、心肌梗塞等)。因此,自行停止治疗是有害的。

高血压防治四要四不要

- 1.要坚持用药才能平稳降压。患者不妨选择疗效可靠、作用持久(1天服1次,具有24小时降压作用)且不易受其他药物影响的长效降压药,如各类降压药的缓、控释剂。服用长效降压药可以提高病人对治疗的依从性,更利于平稳地控制血压。
- 2.要平稳降压,不要让血压波动太大
血压波动太大增加冠心病、心肌梗死、中风发生的危险。资料显示,清晨醒来时是高血压患者发生各种心血管意外的高峰时段,如果对该段时间的血压控制

不佳,造成血压波动过大,会大大增加发生中风的危险,甚至导致死亡。

3.要坚持降压,不要跟着感觉走
高血压患者绝大多数需要终身治疗,但很多人在几个疗程治疗后血压平稳了就不再继续服药,以为已经根治;有的人一看血压正常了就停药,担心长期服药有副作用;还有一些人凭感觉服药,以为不头晕就是血压不高,不测血压就停药。

4.要适宜运动,不要长期饮酒
高血压患者首选快走运动,也可选择慢跑、游泳、骑自行车、扭秧歌、跳健身舞、跳绳、爬山等有氧运动。患者每天最好走3公

里,30分钟走完(最好一次走完,两三次走完也可以);每周最少运动5次;运动量达到中等量为好。

有人发现,少量饮酒在增加血液中有高密度脂蛋白的同时,也会升高甘油三酯,还会部分抵消某些降压药物的作用。所以说,高血压病人虽不必绝对忌酒,但是应该因人而异,不应该长期少量饮酒,更不要低估嗜酒对身心健康的危害。

要低脂低盐,不要过饱

宜低脂、低盐饮食。高血压患者特别是老年高血压患者要注意饮食,烹调时少用动物油,尽量用植物油;每日用油量应小于50克;忌吃油炸、油煎食品;每日用盐量5克至6克,血压高时限制在3克以内;忌吃咸肉、咸菜、咸鱼等食品。

忌过饱、贪杯。老年高血压患者消化机能减退,过饱易引起消化不良、急性胰腺炎、胃肠炎等疾病;过饱可使膈肌位置上移,影响心肺功能;过饱还会让心脑血管血相对减少,可能引发中风;过量饮酒特别是烈性酒,可使血压上升。

大众健康