提高公民健康素养 创建优美人居环境

我市大力开展健康教育工作

本报讯(吴学良)近年来,市卫生局坚持将健康教育作为公民素质教育的重要内容来抓,在城区,认真开展健康教育进社区、进机关、进学校、进医院、进行业等活动;在农村,认真落实《九亿农民健康教育行动方案》,开展健康教育进乡村、进万家活动,着力提高人民群众的健康水平,引导公民形成科学、文明、健康的生活方式,改善居民的生活环境,提升居民的健康素养,促进身心健康,提高城乡居民的生活幸福指数。

加强阵地建设,完善健康教育工作网络。近年来,我市围绕"提高公民健康素养,共创卫生文明城市,创建优美的人居环境"这一主题,高度重视健康教育工作,以开展"六城联创"为契机,开展了一系列丰富多彩的健康教育活动。市政府出台《关于印发信阳市健康教育工作活动方案的通知》,对全市健康教育工作进行整体部署;采取有效措施,不断完善健康教育网络,加强市、县区、乡镇(办事处)、村(居委会)的健康教育网络建设,提出了各有关单位健康教育宣传要求,逐步形成了集预防、保健、健康教育、计划生殖保健等为一体的健康教育体系;全市各级医疗卫生机构均在醒目位置设立固定的健康教育宣传栏,市、县级均在疾控机构中设置健康教育专业指导机构,各乡镇卫生院、社区卫生服务中心成立基本公共卫生服务中心(站),明确健康教育的管理、组织、实施和责任落实制度;各村卫生室、社区卫生服务站明确专人从事健康教育工作,确保全市上下健康教育工作管理、指导、实施有组织、有保障。

强化监督指导,有序开展健康教育工作。市卫生局一是强化宣传教育。市卫生局先后印发了《国家基本公共卫生服务规范(2009年版)》、《国家基本公共卫生服务规范(2011年版)》等文件,免费发放到各级卫生行政部门及基层医疗卫生机构,用于指导基层医疗卫生机构规范开展健康教育服务工作。二是开展人员培训。市卫生局开展《国家基本公共卫生服务规范》培训,积极选派人员参加国家、省卫生厅举办的各类培训,并对辖区内基层医疗卫生服务机构的人员进行分期分批培训,提高健康教育人员开展健康教育服务的能力和水平。三是实施监督指导。为使健康教育各项工作落到实处,确保城乡居民健康知识知晓率和健康行为形成率的提高,市卫生局根据《信阳市行业健康教育工作指导意见》、《信阳市健康教育宣传工作方案》、《信阳市目标人群健康教育及健康行为干预方案》等文件,对县区健康教育机构及部分学校、社区等开展健康教育工作进行督查,对检查中发现的问题及时提出改进意见;同时,市卫生局利用每年组织市级专家对基层医疗卫生机构开展基本公共卫生服务情况考核之际,加强对基层开展健康教育服务活动的指导。

扩大宣传渠道,实施"立体式"健康教育服务活动。市卫生局一是充分利用宣传栏、黑板报广泛进行健康知识宣传。全市各级医疗卫生机构充分发挥固定健康教育宣传栏的作用,每月更换一次宣传内容。其中,市卫生局从2009年开始,根据每季度疾病发生、预防的特点,编印有关医疗卫生机构健康教育宣传内容的资料发放到各县区,确保宣传栏、黑板报内容常换常新,居民一年四季受益。二是全力抓好各类卫生宣传日活动,开展健康知识宣传教育工作。为做好各类卫生活动宣传日的宣传教育工作,达到宣传的目的和效果,市卫生局周密部署,下属各单位主要领导亲自挂帅,督导协调,保证了宣传日各项活动的顺利开展。每年的活动宣传日均开展形式新颖、亮点纷呈的宣传活动,如充分利用"3·24"世界结核病防治日、"4·7"世界卫生日、"5·15"全国防治碘缺乏病日、"5·31"世界无烟日、"10·8"全国防治高血压日等重大卫生节日,采取义诊、咨询、宣传展板、宣传横幅等形式,有针对性地开展健康教育宣传活动。三是广泛发放健康教育宣传资料。全市各级医疗卫生机构利用建立居民健康档案、体检、义诊、居民就诊等机会,广泛发放《中国公民健康素养66条》、手足口病防治知识、麻疹防治知识以及健康教育处方等宣传资料,做到健康教育宣传工作"入户、入门店、入教室、入办公室,入心、入脑",基本达到了"家家有健康教育小册子、户户有人员了解健康知识"的目的。四是开展健康教育知识讲座和健康教育专家宣讲活动。市卫生局充分利用社区市民学校、"健康教育学校"、远程教育网络等教育阵地,开展形式多样、内容丰富、面向各类人群的健康教育培训活动。积极结合医改政策,重点开展面向老年人、妇女、青少年等群体的健康教育宣教活动。据不完全统计,2011年全市基层医疗卫生机构举办健康教育讲座17426场次,参加人员140.3万多人次,有效地提高了居民健康知识知晓率和健康行为养成率。市卫生局还从市直医疗卫生机构中精心挑选了24名医疗、预防、保健等方面的专家,开展健康教育宣讲活动;印发了《信阳市卫生局、信阳市爱卫办关于开展健康教育宣讲活动有关问题的通知》;并定期不定期组织专家到各局委开展健康教育宣讲活动。五是充分利用大众媒体,广泛开展健康教育宣传活动。市卫生局在《信阳日报》开辟《卫生健康专栏》,广泛宣传健康生活方式核心信息;在信阳电视台开设《卫生专栏》、《公共卫生之窗》等栏目,对《中国公民健康素养66条》、手足口病和麻疹防治等知识进行宣传;每年利用手机短信向社会各界发布健康知识短信息30万余条;设立信阳市"健康教育公用邮箱",将《中国公民素养66条》、《健康生活方式核心信息》、控烟宣传片等内容放入其中,供各县区、各单位下载使用。同时,利用市卫生局网站广泛传播健康教育知识。

组织大型健康教育活动,努力开创健康教育工作新局面。为进一步加大健康教育基本知识与技能宣传普及力度,帮助居民建立科学、文明、健康的生活方式和行为方式,保障、维护和促进人民群众身体健康,今年5月至6月,市委宣传部、市广电局、市卫生局在中心城区组织开展"信阳市中心城区健康知识电视大奖赛"活动。市直机关各单位、市管各管理区、开发区及大中专院校积极组织全体职工认真学习《居民健康素养100问》等健康教育知识,全面普及健康知识与技能,切实提高健康知识知晓率和行为形成率。经过层层选拔,有18支代表队参加了电视大奖赛。通过开展健康知识电视大奖赛活动,有力地推动了健康教育工作向纵深发展,对提高公民健康素养、建立健康生活行为方式起到积极的推动作用。

市疾控中心

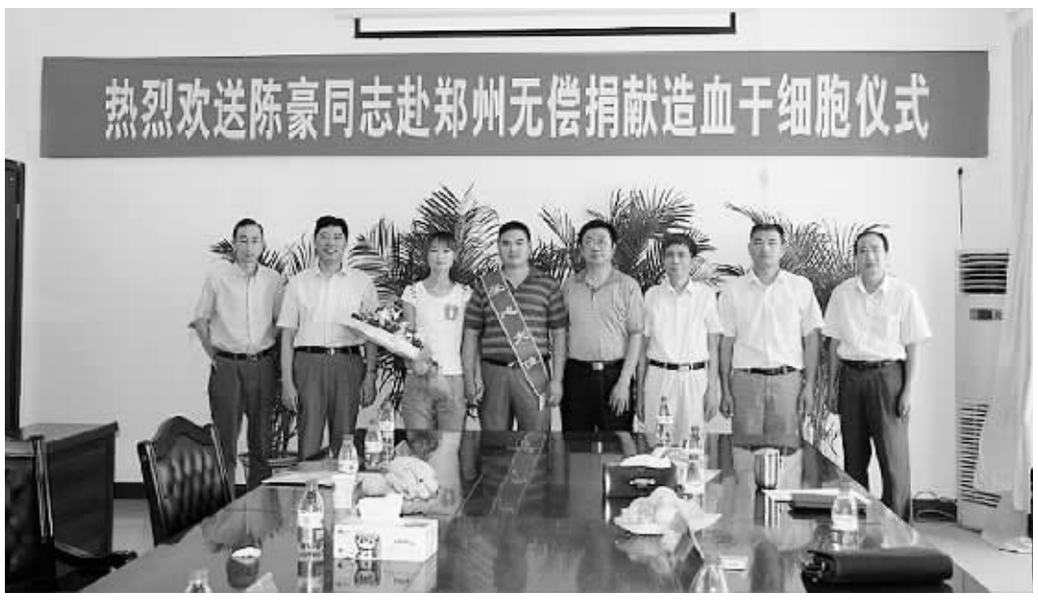
召开新退休职工茶话会

本报讯(李 磊)7月26日,市疾控中心党总支为新退休的两位职工召开欢送茶话会。市卫生局主管疾病预防工作的副局长程伟亲临会场表示慰问;市疾控中心主任孟凡俊,副主任张士强、张丽等出席茶话会。

茶话会上,孟凡俊代表领导班子对按照国家政策到龄退休的两位职工表示亲切慰问,对两位同志几十年来勤勤恳恳、任劳任怨、认真工作,用自己的聪明才智服务单位、服务全市疾病预防和公共卫生事业表示衷心的感谢。他说,你们是国家的宝贵财富,更是中心发展建设的功臣,中心有现在的成绩和发展,与各位职工的奉献分不开。虽然今天你们按政策办理退休手续,退出工作岗位,但是你们的技术还在,你们的精神还在,你们永远是疾控中心的职工,希望你们在保重身体的前提下,人退心不退,继续发挥余热,为卫生防病、卫生监测献计献策。

茶话会上,程伟送给两位退休职工三句话:一是感谢你们为国家、为单位、为疾控事业工作几十年的奉献;二是退而不休继续关心中心建设为单位发挥余热;三是把退休当起点,把心态调整好,让晚年更精彩。会上,程伟还即兴演唱了歌曲《最美不过夕阳红》。

两位退休职工对领导在繁忙的工作中抽出时间看望慰问自己感到很温暖、很感动。在回顾自己几十年的工作之后,他们对领导的关怀、同事们的帮助表示感谢。同时,他们还表示,要尽快转换心态,珍惜晚年,发挥余热,一如既往地关心和支持中心的工作。



造血干细胞捐献志愿者、淮滨县三空桥乡卫生院内科医生陈豪,与一位白血病患者初步配型成功,成为淮滨县造血干细胞捐献者成功配型的首例和信阳市第五例,并刷新了全市从干细胞采集入库到配型成功时间最短的纪录。同时,作为"80后"的陈豪,也成为信阳市目前最年轻的造血干细胞捐献者和信阳市卫生系统第一位男性捐献者。

7月26日上午,淮滨县政府为爱心天使陈豪举行隆重的欢送仪式。图为欢送仪式现场。

郑锋 臧彬 张雨 摄

市中心医院肿瘤科

利用冷循环微波治疗转移性癌取得疗效

本报讯(杨 竞)近期,市中心医院肿瘤科尚长海主任、薛建章医师利用冷循环微波成功治疗转移性肺癌2例、转移性肝癌6例、原发性肝癌3例,日前,患者均痊愈出院,疗效理想。这一技术的开展,填补了我市微波治疗肿瘤的空白。

冷循环微波刀作为一种微波治疗手段,可直接穿刺到肿瘤部位,组织内的极性分子在微波场的作用下高速运动,互相摩擦产生热量,在肿瘤内迅速升温,当温度升到60度左右时,癌细胞蛋白质变性凝固,导致不可逆的坏死。同时,对其他组织的影响非常小。这种治疗方式可提高患者机体的免疫力,抑制肿瘤细胞的扩散,其具有以下特点:1.微创,病人损伤小,恢复快;2.安全,无放化疗毒副作用、不损伤免疫系统;3.疗效确切,对肿瘤细胞直接消融摧毁;4.既可单独施行,也可与化疗、放疗、介入或手术疗法结合;5.尤其适合中晚期、不能开刀、术后复发或转移性肿瘤;6.对原发性小肝癌的治疗效果不亚于开刀;7.因损伤轻微,病人可多次接受该手段治疗。

近年来,我国肿瘤发病率逐年升高,恶性肿瘤已逐渐成为严重危害人民生命健康的常见病、多发病,许多恶性肿瘤患者因心、肺、肝功能严重不足,转移、多发性肿瘤或中晚期肿瘤等因各种原因无法通过手术获得根治性治疗。因此,发展肿瘤微创治疗已经成为目前肿瘤治疗的一大发展趋势,而冷循环微波治疗,恰恰为该类患者提供了很好的治疗手段,为癌症患者带来福音。

有这样一位好医生

——记首届"信阳十大爱心大使"获得者吴永学

□邓冬梅 朱晓红

有这样一位好医生,他用博大的胸怀弘扬着"人道、博爱、奉献"的红十字精神,一路播撒着爱的种子、传递着爱的光芒;有这样一位好医生,他不要回报,只有奉献,坚持无偿献血十几年,救助了不计其数的患者;在患者的眼中,他热情、朴实、真诚待人;在救助者记忆中,他慈祥、亲切,无私奉献……

他就是我市首届"信阳十大爱心大使"获得者吴永学,信阳职业技术学院附属医院一名普通的急诊科医生。

自1999年转业到信阳职业技术学院附属医院急诊科,吴永学便一直战斗在医疗急救的第一线。多年来,他恪守救死扶伤的天职,吃苦敬业,默默奉献,在医学的殿堂里潜心钻研、辛勤耕耘,成长为一名极具爱心和责任心的医务工作者。无论何时,只要有病人求诊,他都随叫随到,热情问诊,并多次拒绝患者的红包。高尚的医德、精湛的医术使得吴永学赢得了广大患者及家属的交口称赞。

他热心社会公益,积极参加无偿献血活动。十几年来,他从不间断地去做一件事——献血!从第一次,到如今地许多次,他都只有一个愿望,那就是帮助更多生病的人重获健康!十几年来,吴永学累计无偿献血18000毫升,相当于全身血液总量的3倍还多。他的无私奉献得到了社会的认可。2005年,吴永学被卫生部、中国红十字会总会、中国人民解放军总后勤部卫生部联合授予"2004年度至2005年度中华人民共和国无偿献血奉献奖金奖"。

多年的爱心奉献使吴永学深深体会到,"一花独放不是春,万紫千红春满园"。工作再忙,他都会走向街头、社区、乡镇,积极进行无偿献血知识和造血干细胞捐献的宣传活动,并带头参加造血干细胞捐献活动;为身患血液病的患者进行募集捐款;身体力行,号召医院职工,积极投入志愿者服务活动中来……

吴永学以实际行动展示了他对生命的理解和甘于奉献的高尚情怀,诠释了爱的大义和力量!2012年5月,他荣获首届"信阳市十大爱心大使"称号,并光荣地成为一名中国红十字会志愿者。

创建国家卫生城市健康教育知识

□吕继富 张晶晶

一、预防和控制各种危险因素,防止心血管疾病的发生

高血压、糖尿病、血脂异常、肥胖、吸烟、饮酒等可损伤血管、引起代谢紊乱、加重心脏负担,增加心血管疾病的发病风险。同时,寒冷刺激和情绪过于激动会引起血管收缩、血压升高,容易引起血栓形成,诱发心脑血管疾病。

健康行为:

(1)预防和控制高血压。

(2)预防和控制高血糖。

(3)养成合理膳食习惯,少吃高能量、高脂肪、高盐食物,多吃新鲜蔬菜和水果。

(4)戒烟限酒。已有高血压、糖尿病、心脑血管疾病的患者不宜饮白酒。

(5)适度运动,避免过度劳累。

(6)注意身体保暖与气温变化,保持心态平和,避免情绪过于激动。

(7)定期进行健康体检,35岁以上成年人每年进行一次全面的健康体检。

二、吸烟者越早戒烟越有益健康

戒烟越早越好,什么时候戒烟都为时不晚。35岁以前戒烟,能避免90%的吸烟引起的心脏病;59岁以前戒烟,在15年内死亡的可能性仅为继续吸烟者的一半;即使年过60岁才戒烟,肺癌病死率仍大大低于继续吸烟者。

吸烟者20分钟不吸烟,心率就会下降;12小时不吸烟,体内的一氧化碳水平就可以恢复到正常;半个月到3个月不吸烟,肺功能就可以得到改善;而9个月不吸烟,咳嗽和气促会减少;戒烟1年后患冠心病的风险即降低一半;戒烟5年后患口腔癌、喉癌和食管癌的风险降低一半;戒烟10年后患肺癌的风险降低一半。

健康行为:

(1)了解吸烟的危害和戒烟的益处,尽早戒烟。

(2)向亲朋好友宣告戒烟,寻求周围人的帮助和支持。

(3)寻求戒烟门诊的咨询和帮助。

(4)通过各种有益的方式如锻炼、深呼吸、饮水、吃零食等克服烟瘾。

三、经常开窗通风,保持室内空气流通,每天不少于3次,每次15分钟

经常打开门窗自然通风,改善室内空气质量,调节居室微小气候,可有效降低室内空气中微生物的数量和密度,减少人与病原体接触的机会,是简单、有效的室内空气消毒方法。

健康行为:

(1)保持室内清洁卫生,经常开门窗通风换气,每日至少3次,每次15分钟至20分钟。

(2)室外温度较低时要避免穿堂风,注意保暖。

(3)儿童、老人、体弱者和慢性病患者在呼吸道疾病流行期间,应尽量少去人群密集、空气不流畅的公共场所,必要时需要戴口罩。

温馨提示:创建国家卫生城市健康教育宣传资料请在市卫生局网站"健康教育"栏目中下载。

卫生知识

人口计生专栏

市人口计生委

高度重视出生人口性别比偏高问题

本报讯(李祥意 卢 慧)7月26日至27日,市人口计生委在光山县召开综合治理出生人口性别比偏高问题暨修订村规民约工作现场会。市人口计生委副主任雷树林、宣教科长郭四其,光山县政府副县长桂诗远出席会议。会上,光山县、商城县、平桥区的代表作了经验介绍,与会人员实地考察了光山县性别比治理办公室、砖桥镇陈乡村修订村规民约工作开展情况。

会议传达贯彻了全国综合治理出生人口性别比偏高问题培训班精神,总结讲评了全市5月份性别比督导工作情况,部署了下一步的工作任务。

会议指出,重新修订村规民约,既是加强和创新农村社会管理的重要途径,也是规范群众婚育行为、提高群众自治水平、强化基层基础工作的重要举措,还是转变群众观念、推进男女平等的制度保障。

会议要求各县区人口计生部门,一要提高认识,从根本上治理出生人口性别比偏高问题。要把思想统一到全国综合治理出生人口性别比偏高问题培训班精神上来,充分认识到综合治理出生人口性别比偏高问题暨修订村规民约工作的重要性、艰巨性和复杂性;二要宣传造势,营造综合治理出生人口性别比偏高问题工作的社会氛围。要"借全国学河南、河南要推开的东风"、"借全省开展修订村规民约的时机"和"借全国出生人口性别比治理年的大势",乘机而上,借势而行,大力宣传男女平等,宣传村规民约,使群众家喻户晓;三要协调配合,扎实推进村规民约修订工作。要联合相关部门,扎实开展以促进男女性别平等为主要内容的村规民约修订工作,逐步实现用制度促进社会性别平衡,全力把综合治理出生人口性别比偏高工作抓紧抓好,抓出成效。

商城县人口计生委

大力弘扬廉政文化

本报讯(雷 刚)近年来,商城县人口计生委大力弘扬廉政文化,氛围浓厚,成效明显。

学习育廉。该委将廉政文化教育列为学习内容,开设了"党员大讲堂",采取领导班子上党课、观看廉政专题片、谈心得体会等形式,系统学习人口计生法律法规和党规党纪,增强法律意识和廉洁从政意识。在学习过程中,还注重选取学习典型,号召大家学习李文祥的"三平"精神和党的好干部杨善洲清正为民的本色,不断提升思想境界。

环境倡廉。该委以计生便民服务大厅为依托,制作了服务监督栏、政务公开栏,各项服务制度公开上墙,服务人员挂牌上岗;在机关人员办公桌上摆放设有警示语和岗位职责的桌牌,在机关走廊悬挂了廉政格言警句标语;建立了廉政文化阅览室,订阅了《中国纪检监察报》、《中国监察》等报刊。

家庭助廉。该委开展"建廉洁家庭,倡文明计生"的家庭助廉活动,与全委干部职工签订了《廉政文化建设承诺书》,印制了《致人口计生系统家属的一封"廉洁"信》,号召广大计生家属争做一名合格的"廉内助",当好廉政之家的"守门员"。

制度保廉。该委结合商城县委、县政府"加强制度建设,规范权力运行"主题活动,出台了《关于进一步做好计划生育政务公开工作的通知》、《计划生育检查考评纪律》、《关于实行首问负责制的规定》等12项文件和43条制度,并汇编成册,人手一份,成为规范工作人员的"词语手册"。

淮滨县人口计生委

集中开展"问责亮剑"行动

本报讯(王 凯 简海舰)为加强机关作风建设,提升机关行政效能,树立机关良好形象。连日来,淮滨县人口计生委在干部队伍中集中开展"问责亮剑"行动,重拳整治庸、懒、散、软。

该委一是重点整治部分干部业务不精、能力不强、标准不高、避重就轻、不敢直面矛盾、不敢攻坚克难、不善做群众工作、不愿争创一流、得过且过等突出问题,以切实提高党员干部正确执行政策、抢抓发展机遇、善做群众工作的能力;二是重点整治部分干部缺乏激情,精神不振,不思进取,不敢担当,办事不用心,工作不主动,服务不到位,责任不落实、不作为、慢作为等突出问题,切实激发党员干部工作热情和创业激情,增强工作主动性和创造性。三是重点整治部分干部中存在的正气不足、纪律涣散、自由散漫,班子不团结、谋人不谋事等突出问题。四是重点整治部分干部尤其是主要负责同志不敢坚持原则,乐当"老好人",监督软、管理软、手段软,班子涣散,战斗力不强,遇到矛盾或困难不敢碰硬;不能有效解决本部门、本单位在机关作风、行政效能等方面存在的突出问题。

固始县人口计生委

"三送"活动暖人心

本报讯(杨 勇)为广泛宣传计生法律法规和奖励优扶政策,同时切实解决偏远地区育龄妇女寻医求药的实际困难,近日,固始县人口计生委开展"三送"活动,组织一批业务精湛的医务人员深入丰港、陈淋子等乡镇,为当地农民免费送医、送药、送计生科普知识。

该委"三送"活动工作组的成员下到乡镇刚刚坐到工作台前,就有许多群众围了过来。有的来到政策法规和奖励优扶免费咨询台前,详细询问计生政策、法规和享受奖励优扶政策的条件;有的则来到检查台前,向医务人员讲述病史,免费接受医务人员的检查和提供的药品。

一传十、十传百,闻讯赶来就诊的已婚育龄妇女络绎不绝,检查过的心满意足而去,排队等候的,心中充满了期待,脸上洋溢着笑容……虽然烈日当空,但现场的气氛似乎比这烈日更热、更火,老百姓都交口称赞:固始县人口计生委组织的"三送"活动真是实实在在的替群众办了一件大好事。

新县

为计生家庭加发养老金21910元

本报讯(吴向东 刘红华)近日,新县311名独生子女父母和农村计生双女父母收到一份特殊礼物——新县对符合城乡居民养老保险养老金待遇领取条件的农村独生子女父母和计生双女父母加发养老金,加发标准由原来的每人每月5元提高到每人每月10元。

此次加发养老金的对象为:由县计生委核定的1951年11月30日前出生的独生子女父母和计生双女父母;此次加发养老金执行时间为2010年7月至2011年12月。截至目前,该县共为符合条件的331名农村独生子女父母和计生双女父母加发21910元养老金。

商城县吴河乡

计生工作健康发展

本报讯(吴孝松)商城县吴河乡辖16个行政村262个居民组,总人口29953人,其中已婚育龄妇女6359人。为了切实加强人口和计划生育政策的执行力度,近年来,该乡紧紧围绕稳定低生育水平这个主要任务,求真务实,狠抓落实,有力地推动了全乡计生工作的健康发展。今年以来,全乡共出生162人,其中政策内一孩143人,政策内二孩19人,落实四项手术221人,其中人流36人,结扎45人,上环140人;对独生子女父母奖励658户,发放奖励费315840元,奖励扶助109人,发放奖扶金91236元。