

# 人口计生专栏

## 市人口计生委创新方法服务群众

本报讯(钟凯)11月13日,市人口计生委主任曹光宇深入平桥区,对计生家庭居家养老工作和健康服务进家庭项目开展情况进行调研。

曹光宇首先到尚店乡、平西街道办事处查看村(居)计生居家养老活动中心设施建设情况,现场听取乡镇计生工作有关负责人的介绍。随后,曹光宇一行来到区人口计生委健康服务进家庭项目办公室、区计生服务站项目展示大厅,查阅相关资料,并向区人口计生委主要负责同志详细询问项目开展情况。

曹光宇提出,健康服务进家庭项目是平桥区计生工作的一项重要民生工程,一定要通过多种宣传手段扩大影响,在下一步工作中,要通过逐级培训骨干,以点带面,完善服务网络,帮助群众树立健康的生活理念。要将计生家庭居家养老和健康服务进家庭两项工作落到实处,不断创新计生工作手段,为群众提供更加优质的服务。

## 息县“四化”温暖服务流动人口

本报讯(王秋菊 邓其龙)近年来,息县从流动人口最关心、最现实、最直接的公共服务入手,开展温馨化、贴心化、亲情化、均等化服务,营造尊重、爱护、善待流动人口的良好氛围。

该县实行服务温馨化。对流动人口服务场所进行改造,添置新设备,免费为育龄妇女进行各种妇科检查和温馨的人性化优质服务。服务贴心化。推行“全覆盖、全方位、全天候”的服务机制,坚持小处着眼、服务大局的理念,实行“零距离”、“零差错”文明服务承诺,让流动人口得到“一声问候、一张笑脸、一杯热茶”的贴心服务。服务亲情化。组织计生工作人员到街道、社区,为流动人口上门发放避孕药具,同时,对所有流动人口避孕节育、药具使用、优生优育等情况采取电话随访、上门随访等方式进行跟踪反馈。服务均等化。建立完善的流动人口综合服务管理平台、均等服务的长效机制和实施方案。

## 新县人口计生委积极推进“数字计生”建设

本报讯(吴向东)近年来,新县人口计生委着力打造人口信息资源共享平台,大力推进“数字计生”,有力提升了人口与计生工作管理水平。

该县购买40多台新式电脑,建成集计生业务知识培训、微机网络管理培训等功能于一体的多媒体培训中心。该县各股室配备1台以上电脑,各乡镇至少4台。建立全县计生系统内网和外网。利用多媒体教室每年开展不少于4次的县、乡、村三级计生干部电脑培训班,系统学习电脑基础知识。县、乡计生服务机构制定计算机管理制度、计算机操作规程等相关管理规定,完善计生信息化管理实施意见和信息化建设实施标准。全县已婚育龄妇女信息及准确录入数据库。县、乡两级数据做到同步更新,自动生成各种报表,并进行相关人口数据分析。

## 平桥区人口计生委启动新一轮法律知识进机关活动

本报讯(张伟)在“12·4”全国法制宣传日来临之际,平桥区人口计生委启动新一轮法律知识进机关活动。

该县组织全体机关工作人员学习《计划生育法》、《河南省人口计生条例》等相关法律法规知识,增强法律意识,坚持依法决策、依法行政和依法管理的能力。依靠全国普法办组织研发编辑的“无纸化学法用法及考试系统”,组织在线学法,完成课堂练习,修得学分,在人口计生委机关掀起网上学法高潮。由人口计生委巡察室和法制股组织相关执法人员典型案例,提高行政执法能力。并相互交流学法体会,组织学法大讨论,互谈体会,互相学习提高。

## 光山县农家书屋阵地助推计生工作

本报讯(刘萌萌)近年来,光山县借助“农家书屋”这一文化阵地,大力宣传计生政策,及时解决群众对计生工作存在的困惑与不解,使广大群众对婚育观念和计划生育、少生快富、优生优育知识有明显的提高。

该县各行政村内均配有农家书屋,按照要求设立计生文化专柜,配备阅览桌椅、电视机、DVD机等基本设施,摆放生殖健康、优生优育、孕期保健、避孕节育知识、关爱女孩、计生奖扶政策等书籍,新增中央《决定》、《河南省人口与计划生育条例》,订阅《中国人口报》、《人口与计划生育》、《婚育与健康》、《人口家庭社会》等报纸期刊和多种音像制品,统一完善农家书屋计生文化专柜的管理制度,实行专人看管、建立书目登记、每天开放学习登记借阅制度,吸引广大群众自觉加入学习计生知识的队伍。

## 罗山县计生药具服务新意浓

本报讯(汪祥雨 姚波)近年来,罗山县计生药具管理工作突出个性化服务理念,不断创新工作机制。该县避孕药具应用率、使用有效率达98%以上,发放服务到位率、重点人员随访服务率均达100%。

“面对面”服务。每月随访时,该县村级药管员必须与用药具人员面对面交谈,随时记当月用药的详细情况、使用效果及不良反应,确保在第一时间处理到位。

“紧跟紧”服务。该县药具站流出的用药具人员进行跟踪服务,加大电话随访跟踪服务力度。

“心贴心”康检。该县药具站对长期使用药具人员进行免费健康检查,将检查结果及时反馈,告知查体对象。

“实打实”承诺。广泛开展药具公开服务承诺,内容主要有:确保药具的质量。提供3种以上的节育方法供育龄群众选择。每月随访,及时发现和处理妇女用药的不良反应。宣传避孕药具知识,让广大群众掌握3种以上避孕药具使用方法及适应副作用处理知识。

## 上天梯管理区计生办健康检查服务暖民心

本报讯(开强)为进一步保障妇女健康权益,提高妇女健康水平,上天梯管理区计生办开展以“夯实基础强服务、免费康检暖民心”为主题的计生健康检查服务月活动。

11月11日,上天梯管理区计生办邀请平桥区妇幼保健院6名专家在土城办事处红光村村部免费为辖区妇女进行专项健康检查。上午8时,平桥区妇幼保健院专家一行来到红光村,为前来咨询的妇女逐一解答,并为妇女们进行子宫癌、乳腺癌等专项检查,以贴心服务暖民心。截至下午5时,共有200多人进行健康咨询,其中152名妇女进行子宫癌、乳腺癌等专项检查。通过咨询和检查,妇女们都大致掌握了自己的健康状况,部分妇女消除了心中疑虑。

# 凝聚力量 深化医改

## 市卫生局党组中心组学习贯彻十八届三中全会精神

本报讯(张毅 李宇军)11月13日下午,市卫生局党组书记、局长曹君主持召开中心组学习(扩大)会议,认真学习党的十八届三中全会公报,并结合我市卫生工作实际进行辅导。市卫生局领导班子成员、市直医疗卫生单位领导班子成员和局机关职能科室负责人共计80余人参加会议。大家一致表示,要认真学习领会十八届三中全会精神,进一步改善人民群众就医环境,切实把力量凝聚到实现十八大确定的卫生改革发展目标任务上来,把精力和热情运用到我市卫生事业发展的各项工作中来,努力打造人民满意的卫生队伍。

曹君认为,健康是促进人的全面发展的必然要求。健康是人生的第一财富,是生命的

基石,是幸福的根基。党的十八大以来,医药卫生体制改革在取得重大阶段性成果的基础上向纵深推进,人民群众病有所医的梦想正在变为现实。近年来,在市委、市政府的领导下,全市卫生系统牢牢把握深化医改这条主线,以服务社会发展、保障和改善民生,为人民群众提供优质高效便捷的健康服务为目标,坚持保基本、强基层、建机制,卫生队伍素质明显提高,卫生行业形象持续提升,覆盖城乡居民的基本医疗卫生制度框架初步形成,使医改红利最大限度惠及广大人民群众。

曹君强调,十八届三中全会是我国改革开放新的重要关头召开的一次重要会议,全会听取和讨论了习近平同志受中央政治局

委托作的工作报告,审议通过了《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》,是全面深化改革的又一次总部署、总动员,必将对推动中国特色社会主义事业产生重大而深远的影响。全市卫生系统要迅速掀起学习贯彻落实党的十八届三中全会的热潮,要进一步提高认识,把思想统一到会议精神上来。要统筹谋划卫生事业各项建设,把科学发展观的要求落到实处,始终把群众满意度作为卫生工作的不懈追求,认真做好卫生系统各项工作。要紧密联系实际,不断创新工作思路,改进工作方式和工作方法。要坚决执行中央决策和上级工作部署。中央深化改革的决心很大,提出建立公平市场。各项工作要不打折扣,不搞上有政策下有对策。要

严格按照市场需求配置医疗资源,进一步完善药品和医疗器械招标采购制度,深入推进新农合总额预付制度改革。要加强八项规定的督导,进一步改进工作作风和调研方式,切实提高工作成效。

市卫生局党组成员、副局长付炳强表示,十八届三中全会给出了深化改革的任务书、时间表、路线图,具有里程碑、转折点和再出发的特殊意义。市卫生局将认真制定专题学习计划,各级各类医疗卫生机构要严格按照学习方案的安排,丰富学习形式,营造浓厚氛围,取得实实在在的效果。要在安排好学习会议精神的同时,认真梳理今年年初制定的各项目标任务,认真抓好落实,坚持“两不误,双促进”,确保各项工作任务顺利完成。

## 我市召开精神卫生工作培训会

本报讯(谢慧敏)11月14日,全市精神卫生工作培训会议在市疾控中心召开。会议部署了2013年全市重性精神病防治工作,明确各县区今年重性精神病患者发现、管理任务和ATOR要求。

会上,市精神病院有关负责同志深入浅出地讲解了重性精神病基本知识和开展患者线索调查常见问题和工作技巧,并解读了《重性精神病管理治疗工作规范》和《精神卫生法》的基本概要。

市卫生局副局长程伟针对我市

重性精神卫生工作中存在的问题提出具体要求。要提高认识,切实增强做好精神卫生工作的责任感和紧迫感,进一步加强组织领导,建立健全工作机制,全面落实各项精神卫生工作任务,有效满足广大群众的健康服务需求。要建立协调机制,完善防治网络,进一步提高精神卫生防治能力。要加强宣传,提高居民精神卫生知识水平。要深入开展重性精神病管理率,确保我市2013年工作任务的圆满完成。



11月15日,河南省中医药管理局与河南社会科学院合作开展的“河南省中医发展战略研究”课题调研组到罗山调研。调研组全面了解了罗山县中医发展政策落实情况、发展方向及制约中医事业发展的等问题等。图为调研组听取中医院整体迁建情况介绍。袁琪玉 摄



日前,平桥区副区长郭丽深入辖区餐饮具集中消毒企业一线进行调研,要求卫生监督机构进一步加强监督管理,企业负责人加强行业自律,确保消毒餐具卫生质量,为市民提供合格的“放心碗”。高波 摄

## 商城县平安医院创建取得新成绩

本报讯(曹可成)近年来,商城县卫生系统坚持以人为本,突出重点,多措并举,齐抓共管的工作原则,以创建“平安医院”活动为载体,大力加强各级医疗机构安全防范系统建设,进一步提高医院安全科学管理水平和整体防范能力,及时消除各类安全隐患,院内治安秩序持续好转,为群众就医创造了良好的诊疗环境。

该县加强“人防”,健全组织机构。各医院院长负总责,分管院长具体抓,高度重视职工治安防范教育工作,经常召开治安教育会议,结合院内发生的案例进行警示教育,提高全员防范意识。同时,确保安全防力量满足工作需要。建立门卫制度,严格各出入口的管理。加强巡查,夜间巡查时至少2人同行,并做好巡查记录。医院重点要害部位、夜间值班科室要实施24小时值班守护

制度,安排专人值守。针对医务人员不同岗位,开展有针对性的安全防范教育,进行消防演练,提高医务人员安全防范意识和技能。

加强“物防”,配备器材设备。该县各医院为在岗保卫人员配备必要的通讯设备和防护器械,安装防护门和保险柜。定期检查消防栓、灭火器等设施,做到有备无患。严格落实“毒、麻、精、放”药(物)品、易燃易爆物品和财务安全管理制度,将“毒、麻、精、放”药(物)品、易燃易爆物品存放在符合安全防范标准的专用库房。

加强“技防”,实施全面监控。全县29家医疗机构全部安装了视频监控,实施安全视频监控,对本单位技防系统的安全信息进行集中统一管理。具备条件的,与当地公安联网。对重点部位实行24小时全面监控无死角。

本报讯(薛运华)今年以来,息县卫生局五措并举,为切实改善服务态度,改进医德医风,规范医疗行为,加强行业管理,进一步提高医疗质量,保障医疗安全,全面提升卫生系统医疗服务水平和社会满意度,提供了有效保障。

制定制度。该县制定《息县医疗卫生工作人员职业道德规范守则(试行)》等10多项道德服务规范规章制度,汇编成册,全县卫生系统工作人员人手一册。

检查评比。该县卫生系统各单位对照手册,每季度定期对各科室、各岗位开展一次检查、督导、评比活动,检查学习贯彻执行情况。该县卫生局进行定期督促检查,年终考核评比结果将作为

强医能、铸医魂”的良好氛围。本年度考核评先的重要依据之一。

奖励惩罚。该县对检查评选的先进单位、科室和个人给予大力表彰和奖励,并利用新闻媒体等不同形式进行广泛宣传。对检查评比落后者,给予批评和警示教育,从而加强全县卫生系统广大医务工作者的道德修养,提高医疗卫生专业技能,打造具有先进卫生行业文化、真正“杏林春暖”的卫生工作大环境。



## 息县全面提升卫生系统医疗服务社会满意度

强医能、铸医魂”的良好氛围。

本年度考核评先的重要依据之一。

奖励惩罚。该县对检查评选的先进单位、科室和个人给予大力表彰和奖励,并利用新闻媒体等不同形式进行广泛宣传。对检查评比落后者,给予批评和警示教育,从而加强全县卫生系统广大医务工作者的道德修养,提高医疗卫生专业技能,打造具有先进卫生行业文化、真正“杏林春暖”的卫生工作大环境。



信阳职业技术学院附属医院外科副主任、肿瘤科副主任王信广(左一),对普外科、胸外科及肿瘤科常见病、多发病的诊断与治疗,有着丰富的临床经验,尤其擅长对乳腺癌、胃癌、结肠癌、食管癌、肺癌的诊治。图为王信广对患者进行治疗。邓冬梅 朱晓红 摄

# 创建国家卫生城市健康教育知识

□吴学良

### 健康睡眠

睡眠或觉醒是正常的生理过程,但它不是人为能完全自主控制的活动,而是一个被动过程。它不像人体某些活动可按人的意志,说来就来,要止则止。失眠的人常常难以诱导自己进入睡眠而苦恼。其实早期的轻度失眠,经过自我调理的办法就可得益,具体归纳如下:

1.平常而自然的心态。出现失眠不必过分担心,越是紧张,越是强行入睡,结果适得其反。有些人对连续多天出现失眠更是紧张不安,认为这样下去大脑得不到休息,不是短寿,也会生病。这类担心所致的过分焦虑,对睡眠本身及其健康的危害更大。

2.寻求并消除失眠的原因。造成失眠的因素颇多,只要稍加注意,不难发现。原因消除,失眠自愈,对因疾病引起的失眠症

状,要及时求医。不能认为:失眠不过是小问题,算不了病而延误治疗。

3.身心松弛,有益睡眠。睡前到户外散步一会儿,放松一下精神,上床前洗个澡,或用热水泡脚,然后睡觉,对顺利入眠有百利而无一害。诱导人体进入睡眠状态,有许多具体方法,例如:放松功,已在民间流传,可以借助。此外,再介绍两种简单而易行之法:

闭目入静法。上床之后,先合上双眼,然后把眼睛微微张开一条缝,保持与外界有些接触,虽然,精神活动仍在运作,然而,交感神经活动的张力已大大下降,诱导人体渐渐进入睡意状态。

鸣天鼓法。上床后,仰卧闭目,左掌掩左耳,右掌掩右耳,用指尖弹击后脑勺,使之听到呼呼的响声。弹击的次数到自觉疲累为止。停止弹击后,头慢慢靠近枕头,两手自然安放于身体两侧,便会很快入睡了。

4.睡眠诱导。聆听平淡而有节律的音响,例如:火车运行声、蟋蟀叫声、滴水声以及春雨淅淅沥沥声音的磁带,或催眠的音乐,有助睡眠,还可以此建立诱导睡眠的条件反射。

5.饮热牛奶法。据研究表明,睡前饮一杯加糖的热牛奶,能增加人体胰岛素的分泌,增加氨基酸进入脑细胞,促使人脑分泌睡眠的血清素。同时,牛奶中含有微量吗啡样式物质,具有镇定安神作用,从而促使人体安稳入睡。

6.合适的睡姿。睡眠姿势当然以舒适为宜,可因人而异。但睡眠以侧卧为佳,养生家曹慈山在《睡诀》中指出:“左侧卧屈左足,屈右臂,以手上承头,伸右足,以右手置于右股间。右侧卧位反是。”这种睡眠姿势有利于全身放松,睡得安稳。

7.若疲劳而难以入睡者,不妨食用苹果、香蕉、橘、橙、梨等一类水果。因为,这类

水果的芳香,对神经系统有镇静作用,水果中的糖分,能使大脑皮质抑制而易进入睡眠状态。

8.若因出差在外,不适应环境而致失眠时,应先有思想准备,主动调适,有备无患,不致因紧张担心睡不好。同时,还可采用以上助眠之法,则可避免失眠。

采用上述诸法,做到寝时不言谈,不思索,先睡心,再睡眼,即:睡前不过度用脑,上床后排除一切杂念,保持安静。另外,注意卧室环境清静,空气新鲜,床铺硬软适宜,则能提高睡眠质量。睡得好,起床后精力自然充沛。

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

