

开展免疫规划 保障人民健康

省卫计委督导平桥区免疫规划工作

信阳消息(梁宏军 钟凯)近日,省卫计委督导组在市、区卫计委相关部门负责人陪同下,对平桥区免疫规划工作进行了督导。

督导组首先查看了区疾控中心免疫规划相关资料及信息系统管理情况;随后深入查山乡卫生院和羊山社区卫生服务中心的预防接种门诊进行实地调研,采取查阅相关资料。重点针对预防接种信息系统管理、2岁以下儿童接种率、疫苗及出入库规范管理、流动儿童管理等四大项主要工作开展情况进行现场督导。

督导组专家对该区免疫规划工作予以充分肯定,同时针对该区免疫规划管理工作提出了具体要求,如加大该区域城乡结合部的流动儿童分类管理、如何在省信息平台运行



模块中及时录入疫苗冷链信息等。

平桥区卫计委坚持以免疫规划示范区创建工作为契机,扎

实做好辖区内免疫规划工作的规范管理及信息系统的技术指导,为创建免疫规划示范区夯实了基础。

初秋养生妙招

入秋以后,气候逐渐转凉,同时秋高气爽,空气干燥;传统中医学把这种气候特点称为“秋燥”。秋燥可导致皮肤干燥皴裂、毛发脱落、唇干舌燥等。对于秋燥,中医养生有哪些应对措施呢?

1. 皮肤干燥要保湿:秋天气候干燥,皮肤在干燥的环境下特别容易干燥、瘙痒甚至皴裂。这个时候我们首先要做的的事情就是补水,每天多喝水,也可以多喝一些缓解秋燥的汤水;然后手提包里带上一瓶保湿的喷雾,时常喷一喷皮肤,保持湿润。沐浴后,应及时涂抹身体保湿乳液,减少皮肤的水分丢失。

2. 滋阴润肺调饮食:秋天气候干燥,除了可导致外部的皮肤干燥皴裂、毛发脱落、口干舌燥,还容易发生燥咳。又因肺与大肠相表里,秋季还可出现大便燥结。为防止秋燥,秋季饮食应以滋阴润肺、防燥护阴为主,可多吃梨、苹果、葡萄、香蕉、萝卜、百合及绿叶蔬菜,以助生津防燥,少吃葱、

姜、蒜、辣椒等辛辣燥烈之物。像鸭肉、海参等食品为此时润燥佳品,鸡肉、猪肉、牛肉、鸽肉等较为平性之品也可适当食用。但对于羊肉、狗肉等温热食物,除非阳虚体质者,应尽量少吃。

3. 劳逸适度解秋乏:俗话说,春困秋乏夏打盹。民间还有句老话,“夏过无病三分虚”,这句话在老人身上尤其明显。中医认为夏天重“暑”,秋天重“燥”。夏秋交接之后,人极易倦怠、乏力等,导致脾虚、胃虚、气虚,秋乏是补偿夏季人体超常消耗的保护性反应。虽然经过一段时间的调整与适应,秋乏会自然而然地消除,但为了不影响当时工作和生活,最好还是采取相应的防治措施。首先,要进行适当的体育锻炼,如散步、爬山等都是很好的选择,但开始时强度不宜太大,应逐渐增加运动量。其次,尽可能保持夜间充足的睡眠,并且要坚持午睡。做到劳逸结合,有助于预防和缓解秋乏。

(人民健康网)

提高理论水平和操作技能

平桥区卫计委举办 2017 年老年护理技能竞赛活动

信阳消息(张玲 钟凯)8月22日,平桥区老年护理技能竞赛在区卫计委十一楼会议室举行。来自区直医疗机构及乡镇卫生院的23名选手参赛。

为了增强健康养老服务理念,切实提高理论水平和操作技能,促进健康养老服务队伍建设,平桥区举办了此次竞赛活

动。通过理论知识笔试和模拟技能操作两个环节,选手们认真沉着应答、稳定发挥,展开了激烈角逐。经评委们严格评判,共评选出个人奖6名。获奖者由区卫计委、红十字会联合授予“平桥区老年护理服务技能标兵”称号,综合成绩前三名的组成团队参加市级竞赛。

此次活动的开展,为全区老年护理技术人员提供了相互学习交流的平台,达到以赛促学、以赛促练的目的,激发了广大老年健康护理服务战线工作人员钻研业务、勤练技能的热情,增强健康养老服务理念,切实提高理论水平和操作技能,提升了全区健康养老服务水平。

信阳市食品药品监督管理局 专栏

食药安全常识

(接上期)

二、为何不宜用茶水送服药物?

生活中常有些人为了省事,或图方便,用茶水送服药物,那么,用茶水送服药物有何影响呢?

1. 茶水中含有鞣酸,它可与许多药物发生化学反应,生成不溶沉淀,从而影响药品疗效的发挥,受影响的药物包括各种含金属离子的药物,如硫酸亚铁、抗生素(红霉素、麦迪霉素、罗红霉素、阿奇霉素)、酶制剂(胃蛋白酶、胰酶、淀粉酶等)。

2. 茶水中含有咖啡因,它有兴奋中枢神经的作用,可与镇静催眠药(如苯巴比妥、安定等),中枢镇咳药(如可待因等)的作用相对抗,使药物疗效下降,也可使某些中枢兴奋作用的药物的兴奋作用加强,导致过量兴奋、失眠、血压升高的不良反应。

3. 茶水中含茶碱,它可影响吗啡、哌替啶、苯妥英钠等药物在胃肠道的吸收,影响吡哌酸、磺胺类药物在肾小管的重吸收,从而降低了这些药物的疗效。(未完待续)

信阳市中心血站 专栏

血液在人体的储存

正常情况下,人体的血液并不全部参与流动,而是有约25%储存在脾、肝和皮肤里,人们称这些组织为人的“血库”。它们对生命活动非常重要,可根据需要自动调整血液循环的血量。脾脏:人体最大的“血库”,里面有很多血窦,可储存约500毫升血液。当体内需要血液时,脾脏会不断收缩,把血液挤出送到血管中。肝脏:里面有个大血窦,血管也很丰富,能储存大量血液。皮肤:里面有大量的毛细血管和小静脉,平时血液流动缓慢,人体需要时可快速释放参与到血液循环中。(石磊)

信阳市精神病医院 专栏

公告

信阳市精神病医院根据政策减免贫困患者费用:

- 1. 持低保、五保证减免自付费的30%;
- 2. 参合参保自付费超8000元的减30%;
- 3. 一户多人患病减免自付费的50%;
- 4. 住院治疗者符合规定可免费评残。

电话:0376-6332345

信阳现代男科医院
关爱男性健康 11.22 享受幸福生活
专解男题
信阳男科专线: 6565 888

龚庭
鼻炎馆
长按二维码添加好友
漯河店:新华西路良友宾馆粮食局对面鑫鑫广场A区
平桥店:平中大街实验小学中原银行旁巷内大别山商场
电话:17637602637 (微信同号)