

坚持问题导向 做好人口计生工作

本报讯 11月1日下午,运城市人口计生工作领导小组(扩大)会议在市政府关铝厅召开,领导小组副组长、副市长陈竹琴出席会议,市人口计生领导小组成员单位负责人、各县(市、区)分管人口计生工作的副县长(市、区)长、卫生计生局局长、市卫生计生委班子成员及相关科室负责人参加了会议。市政府副秘书长翟俊彦主持会议。

陈竹琴在讲话中指出,我国是人口大国,今后一段时期人口总量将持续增长,人口众多的基本国情不会改变,人口对经济

社会发展的沉重压力不会改变,人口与资源环境的紧张关系不会改变,计划生育基本国策必须长期坚持,不能动摇。她强调,在新的历史条件下,给计划生育国策赋予了新的内涵。当前坚持计划生育基本国策,就是要实施好全面两孩政策,推进生育服务管理改革,引导家庭负责任、有计划地安排生育;做好避孕节育、优生优育、生殖健康、妇幼保健各项服务;完善家庭发展政策,鼓励按政策生育,加大困难家庭帮扶力度;调控人口总量,提升人口素质,优化人口结构,引导人口

合理分布,促进家庭和谐幸福和人口均衡发展。计划生育工作涉及面广、业务性强、头绪较多,各县(市、区)、各成员单位要认真对照今年的人口计生工作管理目标责任书和目标管理责任制考核细则,以问题为导向,逐项分析,从严、从细、从实做好查漏补缺工作。市卫生计生委从现在起对人口计生重点工作实施半月通报制度,发现领导不重视不支持、目标任务未完成、工作推进力度不大的县(市、区)和单位,要约谈相关领导。

会上,市卫生计生委主任叶新龙通报了

今年以来人口计生目标管理责任制工作进展情况,并针对工作中存在的领导重视和深度融合不够、妇幼服务项目进展缓慢、婚检及跨省协作工作滞后、档案资料不规范等问题,提出了明确整改要求。市卫生计生委副主任柳广振安排了今年的人口计生目标责任制考核工作,并传达了全省卫生计生深度融合工作会议精神。

贺永新 杨景丰

县人民医院举行 2017 年度消防应急演练

本报讯 11月8日,县人民医院举行2017年度消防应急演练。

演练模拟县医院住院大楼一病房因手机充电器短路引燃窗帘,导致火灾。值班人员发现后,立即向保卫科及医院消防应急队

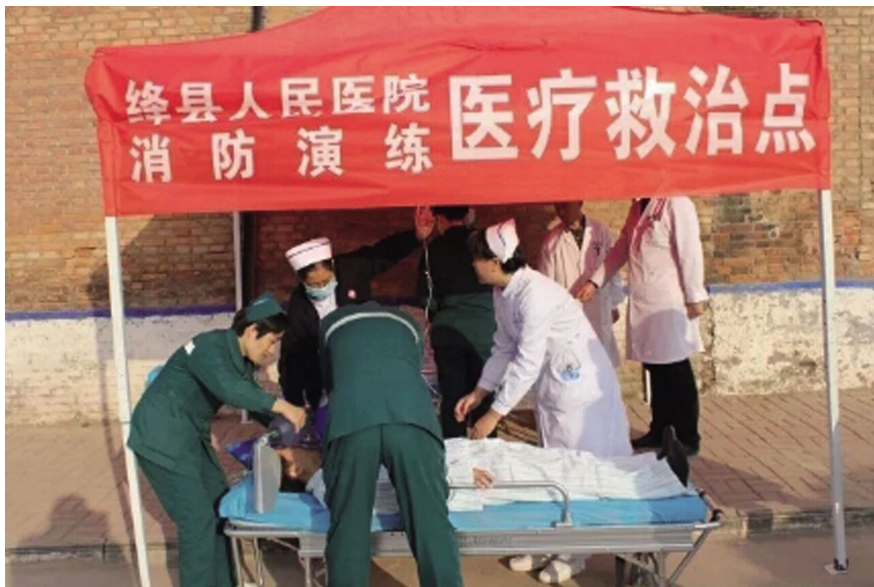
上报。接报后,保卫科及医院消防应急队员立即行动,赶赴现场,用灭火器对火势进行控制。医务人员迅速组织病人及家属按照指定路线撤离。救护组人员将受伤人员扶上担架送往救治点。短短十几分钟,疏散、救护、

灭火工作顺利完成。

演练结束后,保卫科人员还现场讲解并示范了灭火器、室内消火栓的正确使用方法,并与医务人员一起进行了现场演练。

通过此次消防演练,进一步增强了广大

医务人员的消防安全意识,大大地提高了医务人员的现场扑救技能防火灭火能力,为医院创造了良好的消防安全环境。



健康饮水标准你真的知道么?

有一个广被关注的话题是:每天8杯水才是健康饮水的标准是真的么?

单用8杯水衡量饮水量不准确

在搜索引擎中输入8杯水等关键词后,出现的不少帖子都不约而同的出现了健康、美容、慢性缺水等字样来宣扬8杯水的重要性。

不少人都认为每天必须喝够8杯水才能满足人体正常水量的需求,那么事实到底是什么样的呢?

8杯水的概念一定要明确不是单指喝水,比如日常的食物饮水、饮料,还有一些水果里面都是含有水的。所以这个量按理说应该是都包含进去的,而不是一味的强调,一天一定要喝八杯水这个概念。

由此说来单用8杯水来衡量饮水量是不准确的,除了饮水之外三餐食用的瓜果蔬菜都能为我们提供身体所需的水分。

成年人正常每天需水

1350~1500毫升

那么,满足一个成年人正常需求的饮水量是多少呢?

人类正常的尿量,大概一天1350~1500毫升左右。皮肤的蒸发,如果在正常的情况下,大概700毫升左右,还有粪便,大概每天要排出150毫升水左右。所以整体下来,就是人每天需用的水量,正常人在正常情况下,是2000~2500毫升左右的范围。所以是一个出入的平衡,量出为入的原则,而不是一味的强调,一天一定要喝八杯水这个概念。

饮水量不是绝对的,还与人的年龄、体质,特别是和气候、人活动的状态,都有密切的关系。比如夏天,气候特别热,出汗比较多,那饮水量就稍微要大一点。

这几类人,不能多喝水

除此之外,对于一些特殊的人群来说,水喝多了反而会出现问题。

比如本身有心脏病、有心功能不全,或者是肾功能不全的病

人短期之内,喝大量的水心脏容易出现心衰,排不出来。这种情况大量喝水的话,无法排尿,也容易出现急性的肾衰,急性的肾功能不全,或危及生命。

身体健康的人多喝水是不是没有什么关系呢?

如果正常人,也有危险。正常的尿液里排出的不光是水,还有很多电解质,比如钾钠氯钙磷。如果短期之内大量喝水,血液会稀释,更严重的情况下,曾经还发现过脑水肿这种情况,就是说大量的、短期的喝水,体内的电解质严重的失衡状态。

喝水的正确方法

既然如此,那么正确饮水的方法是什么呢?

一次200到250毫升为宜,一般相隔2到2个半小时左右。一般吃饭,是饭前喝水最健康,能够润滑胃肠。饭后以200毫升左右,不宜大量喝过多茶水,这样会冲淡胃液,影响消化。如果睡前想喝水的话,最好提前半个小时到1个小时为宜。

立冬防寒

什么是立冬

立冬是农历二十四节气之一,也是中国传统节日之一;时间点在公历每年11月7-8日之间,即太阳位于黄经225°。此时,地球位于赤纬-16°19',北京地区正午太阳高度仅有33°47'。立冬过后,日照时间将继续缩短,正午太阳高度继续降低。中国民间以立冬为冬季之始,立冬期间,有需进补以度严冬的习俗。

立冬防寒

1、防鼻塞

立冬之后“凉燥”更明显,鼻炎成了许多人的大麻烦。不妨以寒制寒,每天早上或者外出之前用冷水搓搓自己的鼻翼。每天早晚用冷水洗鼻有利于增强鼻黏膜的免疫力,是防治鼻炎的不错办法。

2、防颈寒

秋冬是颈椎病高发的季节。颈部是人体的“要塞”,不但充满血管,还有很多重要的穴位。穿立领装不但能挡住寒风,还能避免头颈部血管因受寒而收缩,对预防高血

压病、心血管病等都有一定好处。

3、防肺寒

风寒感冒是冬日最常见的毛病。专家称,症状较轻的,可选用一些辛温解表、宣肺散寒的食材。有歌云:“一把糯米煮成汤,七根葱白七片姜,熬熟兑入半杯醋,伤风感冒保安康”。温服后上床盖被,微热而出小汗。

4、防腰寒

腰部为“带脉”所行之所,特别是脊椎两旁的后腰是肾脏所在位置。肾喜温恶寒,常按摩能温煦肾阳、畅达气血。具体的做法是:两手掌搓发热后,紧按腰眼处,稍停片刻,然后用力向下搓到尾椎骨。每次做50~100遍,每天早晚各做一次。

5、防脚寒

可以经常做足浴。足浴要注意3点:一是温度,水温最好40℃左右,水淹没踝关节处;二是时间,每次浸泡20~30分钟,不时添加热水保持水温;三是按摩,泡足后擦干用手按摩足趾和脚掌心2~3分钟。