

绛县卫生计生系统召开“庆七一”忆党史、诵党章主题党日活动

本报讯 “没有共产党就没有新中国,没有共产党就没有新中国……”随着激动人心的歌声不断的响起,6月29日,绛县卫生计生系统“庆七一”忆党史、诵党章主题党日活动拉开帷幕。系统全体党员、入党积极分子、重点培养对象、发展对象共计60余人参加了此次活动。

活动中全体党员共同观看了红船精神纪录片,重温了入党誓词,党总支成员和基层党支部书记诵读了党章。

通过此次学习,党员干部进一步洗礼了党性,

净化了思想,激励了斗志,增强了责任。

总支书记周永平指出,主题党日活动的开展意义重大,是促进党组织凝聚力、战斗力和广大党员先锋模范作用发挥的有效途径。他要求全体党员要始终坚定理想信念,时刻牢记党的宗旨,大力弘扬革命先辈精神,传承革命优良传统,坚定正确的政治方向,做真抓实干的标兵,以更加高昂的热情、更加实干的精神,积极投身卫生计生事业,为建设美丽幸福绛县做出应有的贡献。



吃什么可以预防高血压

高血压是一种严重危害人类健康的常见心血管疾病,同时又是导致其他很多心血管疾病的重要危险因素,高血压已成为全球迫切需要应对的重大公共卫生问题,过高的钠摄入量是国际公认的高血压发病的主要危险因素之一。

2017年中国疾控中心慢病中心在kidney & blood pressure research发表了相关文章,对我国人群24小时尿钠钾和血压及高血压患病风险的研究,研究发现:高钠低钾膳食是我国人群血压和高血压患病的主要危险因素之一,盐摄入量每天增加1.5克,收缩压会升高1.4mmHg,舒张压会升高1mmHg,而钾的摄入增加能够显著降低血压。

根据世界卫生组织发表的新指南,成年人每天钠摄入量应低于2000毫克,即食盐摄入量应低于5克,而钾的摄入量应至少为3510毫克。钠和钾在人体内的代谢有很大的不同,钠是“多吃多排,不吃不排”,而钾是

“多吃多排,不吃也排”。因此我们身体要保持这种“保钠排钾”平衡,只能人为地增加钾的摄入,同时减少钠的水平。

因此根据很多科学研究的结论,以及我们身体的钠钾代谢的生理机制,低钠高钾的饮食将是预防高血压的重要措施之一。在日常生活中我们可以采用以下方法来做到低钠高钾饮食:

一、最安全且有效的补钾方法是食疗:多吃富钾食品,特别是多吃水果和蔬菜

1. 含钾丰富的水果有:香蕉、草莓、柑橘、葡萄、柚子、西瓜、猕猴桃等。
2. 富含钾的蔬菜有:菠菜、山药、毛豆、苋菜、大葱等。
3. 含钾高的食物有:各类豆类、海带、紫菜、黄鱼、鸡肉、牛奶、玉米面等。

二、推荐使用低钠盐

市场上的低钠盐就是在食盐加工过程中加入约30%的氯化钾,因此与普通食盐相比,低钠盐的显著特点是钾含量高。钾能促

进钠的排出,适当增加钾的摄入量可取得降低血压效果。但需要注意的是,慢性肾病、充血性心力衰竭或正在服用保钾利尿剂的患者需要在医生的指导下谨慎使用。

三、适量使用酱油、酱等含盐高的调味品

在家庭日常烹调过程中,不能忽视高盐调味品的控制,尤其是喜欢用酱油和酱做菜的家庭,10毫升酱油相当于1.5克食盐,10克黄酱含盐1.5克,因此要保证每人每日盐总摄入量不超过6克,应酌量减少烹调中的添加量。目前,市面上有一些低钠的酱油和酱出售,其含量比普通的酱油和酱要低,可以选择使用。

四、少食各种咸菜、盐腌食品和高盐加工食品

咸菜、酱菜、香肠、火腿、方便面、速冻食品往往藏了很多盐。这些食物的钠含量可以在其标签的营养成分表中看到,如1两火腿含盐1.5克,每天摄入4两火腿,就能达到一日的膳食钠摄入量推荐量。建议居民应尽量购买新鲜食物自己制作,少选择这些已腌制或已加工过的食物。



给你解开高温正确防暑的姿势

夏日外出尽量避开高温时段,最好不要在中午前后在烈日下行走或劳动,因为这个时间段的阳光最强烈,发生中暑的可能性较高;

如果此时必须外出,一定要做好防护工作,如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜,有条件的最好涂抹防晒霜,以防晒伤。衣服尽量选用棉、麻、丝类的浅色、透气性好的衣服,应少穿化纤品类服装,以免大量出汗时不能及时散热,引起中暑。

★及时饮水,适当补充电解质

准备充足的水饮,及时饮用,不要等口

渴了才喝水,因为口渴已表示身体已经缺水了,每次喝水控制在150-200ml,要喝温开水,不要喝冰水。根据气温的高低,一般人员每天喝1.5至2升水,高温作业人员,每天喝3-5升水。出汗较多时可适当补充一些盐水,弥补人体因出汗而失去的盐分。另外,夏季人体容易缺钾,使人感到倦怠疲乏,含钾茶水是极好的消暑饮品。

★用水冲洗,及时散热

多洗澡或多用湿毛巾擦拭皮肤,当过于炎热的时候应该冲淋头部及颈部,让水分蒸发帮助散热。

★合理饮食,保证营养

夏天多食含水量高的蔬果,如生菜、黄瓜、西红柿等;新鲜水果,如桃子、杏、西瓜、甜瓜等水分含量为80%至90%,都可以用来补充水分;

乳制品既能补水,又能满足身体的营养之需。

此外,在高温环境中工作的人群,应适当补充含有钾、镁等元素的饮品。

★合理安排作息时间,保持充足睡眠

夏日天长夜短,气温高,人体新陈代谢旺盛,消耗也大,容易感到疲劳。充足的睡

眠,可使大脑和身体各系统都得到放松,既利于工作和学习,也是预防中暑的措施。

最佳就寝时间是22时至23时,最佳起床时间是5时30分至6时30分。睡眠时注意不要躺在空调的出风口和电风扇下,以免患上空调病和热伤风。

★配备防暑药品

在户外活动或进行高温作业的人群,随身携带十滴水、人丹、藿香正气水或藿香正气丸等防暑药品,或放置在就近工作场所,随时使用,以防发生中暑。

国家基本公共卫生服务宣传资料

十三、卫生监督协管服务

24.什么是卫生监督?

答:卫生监督是政府实施行政管理的具体行政行为。各级政府卫生行政部门为维护公民健康权益,依据卫生法律法规和标准,对特定人和机构,如医疗机构、食品行业、毒害行业、公共场所、供水单位以及学校等部门单位的相关卫生工作,做出许可、强制、检查、处罚、指导等行为,以保证居民与社会的卫生安全。

25.什么是卫生监督协管?

答:卫生监督协管是指乡镇卫生院、村卫生室及社区卫生服务中心(站)等基层医疗卫生机构、协助县(市、区)卫生监督机构,在辖区内依法开展食品安全信息报告、职业卫生咨询指导、饮用水卫生安全、学校卫生、非法行医和非法采供血

信息反馈报告等工作,并接受卫生监督机构的业务指导。

十四、免费提供避孕药具

26.什么是免费提供避孕药具?

答:1、省级卫生计生部门作为本地区免费提供避孕药具采购主体依法实施避孕药具采购。

2、省、地、市、县级计划生育药具管理机构负责免费提供避孕药具存储、调拨等工作。

十五、健康素养促进

27.什么是健康素养促进?

答:1、健康促进县(区)建设。2、健康科普。3、健康促进医院和戒烟门诊建设。4、健康素养和烟草流行监测。5、12320热线咨询服务。6、重点疾病、重点领域和重点人群的健康教育。(完)

单采血浆站质量管理规范

第九章 实验室质量管理

第六十五条 应执行《病原微生物实验室生物安全管理条例》、《实验室生物安全通用要求》和《微生物和生物医学实验室生物安全通用准则》中的有关规定。

第六十六条 必须建立和持续改进实验室质量体系,并负责组织实施和严格监控。质量体系应覆盖血液检测和相关服务的所有过程。

第六十七条 血液检测人员应经过职业道德规范的培训,保证血液检测结果和结论的真实性、可靠性和保密性。

血液检测人员必须接受血液检测岗位职责相关文件的培训和实践技能的培训,并且经过评估表明能够胜任血液检测工作。应有培训记录,记录应包括满足岗位需求的培训计划、评估标准、培训实施记录、培训评估

结果和结论,以及未达到培训的预期要求时所采取的措施。

血液检测人员必须结合工作实践接受相关签名的工作程序以及法律责任的培训,并且经过评估表明合格,才能允许在工作文件或记录上签名。必须登记和保存员工的签名,并定期更新以及将先前的记录存档。

第六十八条 应根据检测流程和检测项目分设检测作业区,至少包括样本接收、处理和储存区,试剂储存区,检测区。不同类型检测项目作业区,应采取防止交叉污染。其他特殊区域的布局和设施应符合相应的要求。

对于易燃、易爆、剧毒和有腐蚀性等危险品,应有安全可靠的存放场所。库存量及库存条件应符合相关规定,并对储存危险化学品编制化学品安全数据简表(MSDS)。(七)