

全国县域综合医改现场会在运城召开



9月27日,国家卫生健康委在山西运城召开全国县域综合医改现场会。国务院医改领导小组副组长、国家卫生健康委主任马晓伟出席会议并讲话,山西省省委常委、秘书长胡玉亭,山西省副省长曲孝丽出席会议。

会议指出,县域综合医改是实施健康中国战略的重要内容,是医药卫生体制改革向纵深推进的重要举措,是构建优质高效医疗卫生服务体系的重要保证。各地要学习借鉴山西等地的先进经验,注意改革的全面性、系统性,坚持供给侧结构性改革,围绕优化资源配置,提升基层服务能力,激发基层运行活力,促进上下结合、防治结合、医养结合、中西

医结合,最终实现水平现代化、服务整体化、管理信息化、模式集团化。按照“县强、乡活、村稳、上下联、信息通、模式新”的思路,加快推进县域综合医改,着力加强组织领导和部门协同、优化整合服务体系、同步转变管理和治理机制、统筹推进运行机制改革、共同提升服务能力和创新改善服务模式,将单项改革的“树木”连成综合改革的“森林”,形成县域综合医改新气象。

国家卫生健康委、财政部、国家医保局、国家中医药管理局相关司局负责同志、各省(区、市)及新疆生产建设兵团卫生计生委负责同志和部分医改专家参加了会议。

分享讯息 拯救生命

9月28日世界狂犬病日,防控狂犬病仅靠打疫苗就够了吗?

9月28日是世界狂犬病日,在2007年的时候,国际狂犬病控制联盟发起了世界狂犬病日的倡议,同时世界卫生组织WHO、世界动物卫生组织OIE等多家单位也一起加入了这个倡议。目的是呼吁人们加强对相关知识了解,推动各项合作,并且加强狂犬病的防控工作,争取早日全面消除狂犬病。

2018年世界狂犬病日的主题是“Share the message, save a life”分享讯息,拯救生命,它强调的是宣传和教育的在狂犬病防控上的重要作用。

狂犬病实际上是严重危害公共健康和人类安全的一种人畜共患病,在全球差不多150多个国家仍然有分布,主要发生在亚洲和非洲地区。每年全球因为狂犬病致死的案例有59000多人,狂犬病患者里十五岁以下的儿童约占40%,这些案例里面90%以上是由于被犬咬伤引起的。与此同时,除了人由于被犬咬伤而产生了很多健康危害之外,全

球每年还有近千万只狗由于狂犬病等原因被扑杀,这意味着每小时就有1200多只狗因为狂犬病等原因意外死亡,其中绝大多数是无辜的犬只。

中国的情况是去年全国上报的狂犬病死亡人数是502例,我国报告的狂犬病数量居于世界的第二位,仅次于印度。今年截止到8月份全国上报的狂犬病死亡人数是257例,仍然处于高位。

仅今年上半年全国狂犬疫苗批签发就有7500万支(包含长春长生1600万支),中国目前是全球狂犬病疫苗的头号生产国和使用国,每年产销量均达1500万人份以上,超过全球80%的份额;相关总费用超过100亿元。我们每年为狂犬病付出的代价是世界第一,效果却是倒数第二。

文明养犬,预防狂犬病,要做到:

一、加强公众对于狂犬病的认知

为了防止犬只传播狂犬病,首先犬的主人应该遵守当地的规定,为犬只进行免疫。其次,每一个人都要了解如何处置被犬咬伤之后的问题,如何进行暴露后的处理也是至关重要的。儿童群体由于他们的自我保护意识很弱,所以特别需要学习如何和犬只安全相处,了解犬只的肢体语言,避免与犬只接触的时候发生意外;

二、贫困地区是狂犬病防控重点地区

贫困地区也是狂犬病防控的高发地区。人群的自我防护意识和经济条件相对也较弱的狂犬病受害者主要是农村地区,他们中相当一部分根本买不起疫苗(更不用说抗血

清),因为一次被疯狗咬伤后的正规全程治疗费用可能就与其半年甚至一年的收入相当。人群的自我防护意识和经济条件相对也较弱,所以狂犬病传播的几率也非常高。

三、文明养犬

犬只主人在获得一只犬之前,应该本着对自己和犬只负责的态度三思而后行,充分评估自己和这个家庭是否满足养犬所需的各项条件。比方说每一只犬都有多种需要,那养犬也需要花费一定的时间、精力、金钱,需要一个稳定的家庭环境,需要家人的大力支持。最重要的是一旦选择就要不离不弃,小编想说,既然爱犬,请深爱,提醒广大爱犬人士:预防人狂犬病关键在清除传染源,广大犬主是预防控制狂犬病的重要责任人,要依法养犬、文明养犬、科学养犬,积极依法、主动登记注册,主动给犬免疫,如果没有繁殖计划请节育。



秋季话养生



1、健康饮食

秋季膳食要以滋阴润肺为基本原则。年老胃弱者,可采用晨起食粥法以益胃生津,如百合莲子粥、银耳冰糖糯米粥、杏仁川贝糯米粥、黑芝麻粥等。此外,还应多吃一些酸味果蔬,少吃辛辣刺激食品,这对护肝益肺是大有好处的。

2、调理脾胃

立秋之后应尽量少吃寒凉食物或生食大量瓜果,尤其是脾胃虚寒者更应谨慎。夏秋之交,调理脾胃应侧重于清热、健脾,少食多餐,多吃熟、温软开胃,易消化食物。少吃辛辣刺激油腻类食物,秋季调理一定要注意清泄胃中之火,以使体内的湿热之邪从小便排出,待胃火退后再进补。

3、预防秋乏

俗语说的好“春困秋乏”。秋乏,是补偿

夏季人体超常消耗的保护性反应,常表现为倦怠、乏力、精神不振等。防秋乏的最好办法就是适当地进行体育锻炼,但要注意循序渐进;保持充足的睡眠,亦可防秋乏。

4、预防秋燥

秋天雨水较少,天气干爽,人体容易虚火上延出现“秋燥”,中医认为,燥易伤肺,秋气与人的肺脏相通,肺气太强,容易导致身体的津液不足,出现诸如津亏液少的“干燥症”,比如皮肤干燥,多有咳嗽。防秋燥,重在饮食调理,适当的选食一些能够润肺清燥、养阴生津的食物,比如酸角、西番莲、梨、甘蔗、荸荠、百合、银耳等。

5、预防感冒

秋季感冒增多,预防感冒,首先要根据气温变化适当增减衣服,尤其是老年人更要注意;其次室内的空调温度不要过低,一般在25℃~27℃最好。秋季是疾病的高发期,遇到疾病一定要及时就医以免耽误病情。

6、早起早睡

早睡以顺应阴精的收藏,早起以舒达阳

气。近代研究表明,秋天适当早起,可减少血栓形成的机会;起床前适当多躺几分钟,舒展活动一下全身,对预防血栓形成也有重要意义。

7、加强锻炼

秋天气候渐冷,衣服不可一下增加过多,有意让机体冻一冻,经受一些寒凉之气的锻炼,这也是增强机体对冬季寒冷气候的适应能力的重要方法。金秋时节天高气爽,是运动锻炼的好时期,尤其应重视耐寒锻炼,如早操、慢跑、冷水浴等,以提高对疾病的抵抗力。

8、慎食瓜果

夏令大量食瓜果虽然不至于造成脾胃疾患,却已使肠胃抗病力有所下降,入秋后再大量食瓜果,势必更助湿邪损伤脾胃,脾胃不振不能运化水湿,腹泻、下痢、便溏等慢性胃肠道疾病就随之发生。因此,入秋之后应少食瓜果,脾胃虚寒者尤应禁忌。

9、适时进补

常言道:“秋季进补,冬令打虎”,但进补

时要注意不要无病进补和虚实不分滥补。中医治疗原则是虚者补之,虚症病人不宜用补药。虚病又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分;对症服药能补益身体,否则适得其反。还要注意进补适量,忌以药代食,提倡食补。秋季食补以滋阴润燥为主,如乌骨鸡、猪肺、龟肉、燕窝、银耳、蜂蜜、芝麻、核桃、藕、秋梨等。这些食物与中药配伍,则功效更佳。

10、注意养阴

秋季天气干燥,秋季养生要注意养阴。秋天养阴,第一,要多喝水,以补充夏季丢失的水分。第二,多接地气,秋季我们要多走进大自然的怀抱,漫步田野、公园,这都有助于养阴。第三,避免大汗淋漓。汗出过多会损人体之“阴”,因此,秋季锻炼要适度。

