

全市县域综合医改工作推进会视频会议召开

本报讯 10月16日,全市县域综合医改工作推进会视频会议召开。县领导李服役、孙晓、葛凯、郭文魁、王永华、李晓燕、樊彦龙、巩建明、何文东、贺照庭等在我县分会场收听收看会议。

会议指出,加快卫生健康事业发展是全面建成小康社会的重大战略目标。

开展县域综合医改,是深化医药卫生体制改革、建设“健康中国”的重大举措。各级各部门要深刻领会和准确把握全国县域综合医改现场推进会的精神实质,认真贯彻落实省委、省政府决策部署,围绕解决群众“看病难、看病贵”问题,建立市县乡村四级书记

抓医改的工作格局,以“患者满意、职工满意、政府满意”为目标,全面推广“两端医联体,中间医共体”模式,坚持“管办分开、县乡一体、以乡带村、城乡联动”,推动优质医疗资源下沉,通过全面加强县级医院建设、抓好家庭医生签约服务、严格执行基本药物制度、提升县

乡医疗卫生工作信息化水平、加强政府监管等措施,把县域综合医改向纵深推进,为建设“健康运城”提供坚实的制度和机制保障。

崔璐

2018 全球洗手日 健康掌握在手中

洗手是我们日常生活中一个很平常的习惯,这个简单而重要的动作,做好了可以预防疾病,全球洗手日提高人们对洗手的重视和理解。主旨是推动全球性的普遍教育,推动洗手对健康的重要性。特别是针对医护人员,因为他们是经常接触能威胁人类生命的疾病来源的一群。

节日由来

2008年是联合国大会订立的国际环境卫生年,促进用肥皂洗手公私伙伴组织(PPPHW)发起“全球洗手日”活动倡议,号召全世界各国从2008年起,每年10月15日开展用肥皂洗手活动。洗手液虽不能完全替代肥皂,却越来越多地取代了肥皂的使用,无论是在公共场合还是在家里。

行为意义

1、清水洗手远远不足以洗去细菌

仅用水洗手是世界范围内常见的实践活动,效率远远低于加用肥皂或洗手液洗手。正确的洗手需要用肥皂或洗手液和仅仅少量的水。用肥皂或洗手液破坏手上携带大多数病菌的油脂和污垢,通过搓揉加水冲去除它们。只要正确地使用,所有的肥皂或洗手液均能同样有效地去除导致疾病的病菌。

2、用肥皂或洗手液洗手有助于预防多种威胁儿童生命的病菌侵害

用肥皂或洗手液洗手是预防腹泻病和肺炎的最有效的方法之一,这两种疾病是儿



童死亡的主要原因。每年,有超过350万儿童因为腹泻和肺炎不能迎来他们的5岁生日。洗手同样能预防皮肤感染、眼部感染、肠道寄生虫、SARS和禽流感,对艾滋病人及艾滋病毒携带者的健康有利。研究表明,洗

手能有效预防疾病的传播,甚至是在过度拥挤、高度污染的贫民窟环境。

3、洗手的关键时刻包括:如厕后,给孩子清洗屁股后和接触食物之前

如厕后,给孩子清洁过屁屁(或其它接触人类粪便,包括婴儿和儿童),以及接触任何食物以前,都必须洗手。手是致病菌的主

要携带者。在这些关键时刻保证人们能以任何方式洗手是非常重要的。简单、廉价的方法,如倾斜的龙头(或叫滴水龙头),甚至最贫穷的社区也能在经济和技术上达到。

如何正确洗手

流动的清水+肥皂或者洗手液是最好的洗手方法,比单用清水效果好很多。先用流水冲洗双手,再涂上肥皂或者洗手液,再按照下图来操作,指甲、手心、手背、指缝这些位置都要注意到。最后再用水冲洗干净,用干净的毛巾或者纸巾擦干净。

洗手液的选择

目前市场上的洗手液分为“消”字号和“妆”字号两种。带“妆”字号的洗手液有去污、清洁的功效,而“消”字号的就相应地多了消毒、抑菌的功效。

诊间日记:血压什么时间测量最准?



没有统一的答案。血压控制达标的要求是24小时内任何时段的血压都不应该高于控制目标,所以,最好在血压的高峰时段测血压,比如上午10:00,下午17:00,如果这个时段达标了,则一天基本达标了。

一、常见的血压类型:

1、勺型血压:大部分人血压从早晨6:00开始逐渐升高,到10:00左右出现一个高峰,然后逐渐平稳下降,中午的血压相对较低,医学上把这种清晨血压急剧上升的现象称作晨峰血压。从14:00开始,血压再次逐渐升高,到16:00-18:00再次出现高峰(次高

峰),然后缓慢下降;到凌晨0:00-2:00血压达低谷,此后略有回升,并维持到6:00开始第二天的循环。全天的血压表现为双峰一谷的长柄勺型曲线,所以称勺型血压。

2、非勺型血压:也有一部分人,昼夜血压的变化并不按照上述规律。根据夜间血压(22:00-8:00)较白天血压(8:00-22:00)的下降率,把血压的昼夜节律分为非勺型、超勺型和反勺型:

(1)、勺型血压:夜间血压下降率10%~20%;

(2)、非勺型血压:夜间血压下降率<10%;

(3)、超勺型血压:夜间血压下降率>20%;

(4)、反勺型血压:夜间血压高于白天血压。

有研究表明,无论患者血压的平均水平如何,不同的血压变化对心脑血管并发症的发生有明显的影响。一项大型研究证实,勺型血压的心脑血管并发症发生率较低,非勺

型血压心脑血管并发症的发生率较高,而反勺型血压心脑血管并发症的发生率最高。

二、血压的测量方式:

测量血压是诊断高血压并对高血压进行有效管理的必需手段。目前测量血压的方式有三种:诊室血压、自测血压和动态血压监测。

1、诊室血压:由医护人员测量,操作比较规范,但一些患者容易紧张,测定值可能比实际血压偏高,这就是常说的“白大衣血压”。此外,测血压的时间往往是医生的正常工作时间,“隐匿性高血压”或个别患者凌晨出现的高血压很可能被忽略。

2、家庭自测血压:目前推荐家庭自测血压,其优点是:(1)、有助于提升高血压患者的自我管理意识;(2)、避免“白大衣血压”;(3)、随时观测,方便灵活;(4)、及时评估疗效;(5)、降低治疗费用。推荐使用符合国际标准的上臂式全自动电子血压计,不推荐使用半自动、手腕式和指套式电子血压计。

3、动态血压监测:是使用仪器测定24

小时的血压。患者佩戴一个动态血压记录器,在日常生活环境中自由活动,仪器会自动按设置的时间间隔进行血压测量。一般日间每15分钟测一次,夜间每半小时测一次。动态血压监测有助于清晨高血压、夜间高血压这些特殊时段的隐匿性高血压的诊断。

动态血压监测的诊断标准为:白昼血压均值 $\geq 135/85\text{mmHg}$,夜间血压均值 $\geq 125/75\text{mmHg}$,24h血压均值 $\geq 130/80\text{mmHg}$ 。

动态血压监测的优点:(1)、受测者处在日常生活状态下,能够比较客观的反映实际的血压水平;(2)、能够发现一天之中任何时段出现的高血压和血压的昼夜节律变化;(3)、鉴别“真”、“假”高血压,发现“隐匿性高血压”。

缺点是不方便、费用高。

三种方式,动态血压监测最准,提倡家庭自测血压。

白血病到底是什么引起的?如何预防?

国家卫生健康委员会10月16日在委机关2号楼新闻发布厅召开新闻发布会,介绍农村贫困人口大病专项救治和儿童白血病救治管理工作有关情况。

对于普通大众,尤其是像白血病这样的疾病,国家有没有一些流行病学调查,让普通大众能有一个可以有的放矢的生活指南,为他们提供这方面的帮助,同时也让他们正确的认识白血病呢?

白血病跟任何其他的肿瘤都是一样的,目前肿瘤、癌症没有一个确切的病因是什么,它不像我们流感是流感病毒引起的,结核是结核杆菌引起的,这是已经明确的。白

血病现在的病因是不清楚的,但是我们已经知道的是白血病的发生是我们内因和外因相互的一个交错,引起的一些突变细胞造成的。也就是说,首先我要明确一点白血病不是遗传病,不是说我爸爸得了,或者这个孩子得了,后面的孩子就一定得,肯定不是遗传病,但是它跟遗传易感性有关系的。举一个很简单的例子,大家都熟悉的高血压,有一些家庭就容易得高血压,但是不是说所有人都会得,比如你是一个司机,在紧张劳动的情况下,和紧张的环境情况下,容易得高血压,但是很多人就不容易得,白血病同样是这样情况。

有一个大家都熟悉的例子,二战时期对日本的广岛原子弹的投放,使它的白血病发生率一下子提高了30倍左右,如果没有这个外因的放射线的情况下,可能就没有这么高的情况。但是在这种30倍的升高的情况下,还是有一些人没有得,所以它是一种遗传易感性和外界相互作用的一个结果。这些外界的东西,放射线是明确的,当然还有一些病毒的影响,我们感染病毒,还有一些其他的化学因素,像你提到的比如装修引起的苯这些东西,都可能是相关的一些因素,但是它肯定不是引起白血病的直接因素。

无论是什么样的情况,我们身体的免疫

系统是最关键的,你的免疫系统如果长期处于一种不良的环境下,包括你的生活习惯,包括外界的工作环境因素不良的情况下,你的免疫功能受到了减低或者损伤,你不能够及时的清除身体里面发生癌变细胞的时候,就容易得各种疾病,包括白血病和各种肿瘤。所以特别要强调我们身体的免疫功能是我们身体最强大的防御措施,如果你能有强大的免疫系统,那你就能够不仅对白血病的预防,而且对你其他各种疾病的预防都是非常有效的。