

省卫健委妇幼处调研我县妇幼保健计划生育工作



本报讯 10月9日,省卫健委妇幼处处长王天定、市卫健委副主任张瑞芳一行来我县调研妇幼卫生项目工作开展情况。县卫健局党组书记、局长陈燕、分管副局长逯矿旗、妇幼股股长郑艳红等相关负责人陪同。

县妇幼保健计划生育服务中心负责人王玮向调研组全面汇报了中心在民生实事、重大公卫、基本公卫等各个项目工作开展情况,重点汇报了“35-64岁”农村妇女免费“两癌”筛查、免费婚前医学体检、母婴安全的进展情况。

调研组一行先后查看了门诊、婚检、儿童保健、孕妇学校等科室。通过现场指导、与管理人员和医护人员深入交流、实时了解我县母婴保健管理、婚前医学体检和孕

前优生查、“两癌”筛查、儿童健康体检的运行流程情况,详细了解了中心全方位工作情况。在座谈时,王安处长强调,要通过广泛宣传、提高群众对妇幼工作项目的知晓率,要通过提升业务能力,为群众提供更高效、更准确的服务水平。要通过人才培养、整体提升妇幼保健院的基层建设,并对中心各项工作给予了充分的肯定,鼓励医护人员要再接再厉,充分发挥示范引领作用,带动全县妇幼保健工作再上新台阶。

中心负责人王玮表示,中心将认真贯彻落实省、市文件精神,按照上级领导的指示要求,紧紧围绕妇女儿童医疗卫生工作,推进中心高质量发展让政府放心、百姓满意,努力为绛县妇女儿童保驾护航。

陈燕督导县疾控中心秋冬季疫情防控工作

本报讯 在中秋、国庆来临之际,县卫健局党组书记、局长陈燕到县疾控中心督导检查秋冬季疫情防控各项措施落实情况,以及两节期间安全生产和信访维稳工作。中心主任齐医变等陪同。

陈燕要求,县疾控中心要坚持底线思

维,科学研判秋冬季疫情防控的困难和风险,健全防控预案,落实常态化疫情防控措施,对可能存在的流行病展开调查;要全力做好疫情防控物资的储备,为疫情防控工作提供坚实保障;要切实做好本部门中秋、国庆假期安全生产和信访维稳工作。



天高云淡,望断南飞雁,双节期间正是登高望远好时节。登山不仅可以欣赏风景,放松心情,让疲惫已久的身心得到解放,而且登山也是一种时尚的健身方式,可以增加肌肉力量,提高心肺功能,全面提高身体素质。但在尽情享受登山带来快乐的同时,千万不要忘记保护好自已的膝关节,毕竟登山也是一项考验膝关节功能的运动,需要掌握几个登山时保护膝关节的小技巧。

登山前

制定适宜的登山计划根据个人身体状

登山切莫忘记护好膝

况制定登山计划,包括行走距离、登顶高度、预计所需时间等,应在自身体能承受范围内,不应盲目追求长距离、高强度的登山。俗话说“上山容易,下山难”,对于既往存在膝关节病变的人群,登山时徒步,下山时可选择坐缆车,减少膝关节所受压力。

尽量减少随身所带物品沉重的背包会增加登山时膝关节的负重,因此应该尽量减少随身所带物品,将多余的物品放在山下托人看管或置于存贮处。

选择舒适的鞋、护膝,并使用登山杖舒适的登山鞋对足弓具有良好的支撑作用,有助于保持步伐的稳定。护膝既可保暖,其减震作用还能减少膝关节所受到的外力冲击。研究发现,使用登山杖可将登山时膝关节所受压力至少降低1/4,尤其是在下坡路段,登山杖的作用更加明显。

登山中

做好热身运动千万不能忽视热身运动,

充分的热身运动可以让关节、肌肉、韧带等得到拉伸,有效避免软组织损伤。

选择坡度平缓路线登山过程中应选择难度不是很大且坡度较缓的路线,建议行进过程中走S形曲线,而不是直接上下。

放慢速度,适当休息登山的过程中不要一味追求速度,可以时不时停下来小憩一会儿,既可欣赏沿途风景,也能补充水分及能量。

登山后

抬高下肢,尽早休息登山结束后应尽早回去休息,抬高双下肢,减少静脉血液回流阻力,同时避免久站久坐,让膝关节得到充分的休息。

热敷缓解膝关节不适如果登山后出现膝关节疼痛、肿胀等不适症状,可以采用热敷的方式治疗,或者涂抹具有活血化瘀作用的中药药酒。

秋季吃橘子的好处



丹桂飘香,秋风送爽。充满着丰收意蕴的秋季又一次如约而至,这个季节是吃橘子的季节!营养丰富、口味甘甜的橘子浑身都是宝,橘皮、橘络、橘核、橘肉均是“天然药物”,一个橘子相当于5味药。在多事之“秋”,常吃橘子能够得到更多更全面的保健效果,而每天吃一个橘子还可以避免口腔疾病的侵袭。现在知道还不晚,别忘了告诉家人朋友哟!

橘子味甘酸、性温,入肺、胃经;具有开胃理气,止渴润肺的功效;主治胸膈结气、呕逆少食、胃阴不足、口中干渴、肺热咳嗽及饮酒过度。橘子营养也十分丰富,1个橘子就几乎满足人体每天所需的维生素C含量。并且橘子中含有170余种植物化合物和60余种黄酮类化合物,其中的大多数物质均是天然抗氧化剂。

橘子中丰富的营养成分有降血脂、抗动脉粥样硬化等作用,对于预防心血管疾病的发生大有益处。橘汁中含有一种名为“诺米林”的物质,具有抑制和杀死癌细胞的能力,对胃癌有预防作用。

橘子虽好,也不宜多食。每人每天所需的维生素C吃3个橘子就已足够,吃多了反而对口腔、牙齿有害。中医认为橘子性温,多吃易上火,会出现口舌生疮、口干舌燥、咽喉干痛、大便秘结等症状。因橘子果肉中含有一定的有机酸,为避免其对胃黏膜产生刺激而引起不适,因此,最好不要空腹吃橘子。

绛县新冠肺炎疫情防控指挥部通告

10月12日,青岛市报告发现新冠肺炎6例确诊病例和6例无症状感染者,以上病例均于青岛市胸科医院相关联。为做好我县疫情防控工作,落实“外防输入、内防反弹”要求,防止疫情输入我县,县疫情防控指挥部紧急提醒广大居民:

一、9月27日以来去过青岛,特别是与青岛市确诊病例和无症状感染者行程轨迹有交集,去过青岛市胸科医院、接触过医院病人、接触过近期从青岛市入绛人员的人员,减少外出活动并主动向所在单位或乡镇(社区)报备相关情况,由县疫情防控指

挥部安排进行核酸检测。检测结果阴性的实行居家健康观察14天,减少与他人接触。对隐瞒不报的,依法追究其法律责任。

二、从即日起,青岛入绛人员须提供7日内核酸检测阴性证明,减少外出活动做好居家健康观察。对不能提供的,采取临时集中隔离进行核酸检测措施,结果为阴性者居家健康观察14天。

三、各单位、乡镇(社区)要严格人员管理,做好测温登记等工作,加大排查力度,鼓励知情人员主动报告青岛入绛人员基本信息。

四、全县各类人员聚集场所要严格落实测体温、健康码、戴口罩、一米线等防控措施,加强公共场所消毒消杀。广大居民要加强个人防护,多通风,少聚集,勤洗手,戴口罩。

五、请我县居民如非必要,近期不要前往青岛市。如必须前往,务必做好个人防护,到达后按照当地疫情防控措施执行。

县医疗集团人民医院核酸检测预约电话:0359-6534228

绛县新冠肺炎疫情防控指挥部
2020年10月12日