

区卫生监督所 加强游泳场所管理

邢仕丰

6月25日下午，淮阴区卫生监督所召开全区游泳场所负责人工作会议。全区游泳场所负责人参加了会议。

会议要求，各游泳场所负责人深入贯彻落实相关法律法规，强化卫生安全管理，提升全区游泳场所卫生管理水平。切实做好强制通过式浸脚消毒池、强制通过式淋浴设施、循环净化设备、消毒剂投加设备、集中式空调和机械通风设备、水质自检器材、卫生检测和公示、索证管理、儿童涉水池管理、儿童培训管理、制订预防传染病传播和氯气泄漏等健康危害事故等十一个重点环节管理工作。

会上，各游泳场所负责人签订了《游泳场所卫生安全承诺书》，依据《中华人民共和国传染病防治法》、《公共场所卫生管理条例》及其实施细则等法律法规的规定，履行游泳场所的相关卫生要求。会议还对相关法律法规及游泳场所卫生安全业务知识进行了专题培训。下一步，淮阴区卫生监督所将进一步加强执法力度，严肃查处违法违规行为，给游泳者创造一个舒适、安全的游泳环境，确保游泳场所卫生安全。

棉花中心卫生院 宣传食品安全知识

袁家静

近日，棉花中心卫生院在棉花庄镇街道开展了2019年食品安全宣传周活动。

活动主要以咨询问诊的方式开展，现场悬挂横幅一条，设咨询台一张，通过对来往的群众做宣传，发放宣传单，讲解食品安全知识等，让居民能真切的学习到食品安全知识。本次活动现场营造了良好的宣传氛围，得到了群众的一致认可，为打造健康生活创建了一个牢固基础。

赵集卫生院 开展家庭医生签约活动

王婷娣

日前，赵集卫生院分别在赵集镇高堰村、赵集村街道开展家庭医生签约及义诊活动。本次活动主题为“携手家庭医生，共筑美好生活”。来自辖区内的居民参加了签约及义诊咨询，活动共发放百余份宣传资料，成功签约76人。活动期间，医护人员为广大群众免费测量血压、血糖，提供健康咨询、免费查体等服务。在现场开展健康知识宣教，并向成功签约的居民发放牙膏、洗洁精等礼品。

南陈集中心卫生院 开展中医药文化宣传活动

周艳 赵彩霞

日前，为进一步弘扬中医药文化，让传统的中医药文化代代相传，南陈集中心卫生院组织30余名中学生走进该院中医馆，零距离触摸中华瑰宝——中草药，感受中医的神奇魅力。

活动首先向同学们介绍了中医馆的布局 and 该院中医特色，结合墙面上的中医宣传画，讲解了中医悠久的历史、发展的现状、治疗的方法以及好处等，分享了古代中医名家在中医方面的杰出成就。同学们通过“触、摸、嗅、听”等方式进一步了解了中草药的种类，辨别方法、功效、煎制程序等。“这是桔梗，清热解毒，这是艾叶，散寒止痛、祛湿止痒……”药师们一一为同学们解答。“没想到长在地上不起眼的小草都可以用来治病救人，中药太神奇了，我以后也要学医”同学柳清兴奋地说。同学们来到了理疗室，现场感受中医治疗的“神奇功夫”。同学们了解了中医理疗技术的发展，知晓了人体有许多穴位，细细小小的针灸能够治疗好多病症，“拔火罐、小针刀技术”更是让孩子们感叹医生技术的高超以及中医治疗方法的的神奇。

三树卫生院开展 “迎七一”主题党日活动

包素琴

6月24日，三树卫生院党支部组织全体职工分两批赴山东省蒙阴县孟良崮战役纪念馆和战役遗址参观学习，开展“迎七一”不忘初心强党性，牢记使命勇担当”主题党日活动。

在孟良崮战役纪念馆中，大家怀着崇敬的心情认真聆听讲解员对战役过程和烈士事迹的讲解，参观了战役中所用实物及珍贵的图片文献等资料，深入了解了孟良崮战役全过程，深切感受到在极其艰苦的条件下，革命先辈们奋勇杀敌、顽强战斗的精神和老区人民踊跃支前、无私奉献的感人事迹。深刻领悟到“兵民是胜利之本”的真理。通过参观孟良崮战役纪念馆，使全体职工进一步增强了爱党爱国精神，坚定了理想信念，大家纷纷表示，今后一定要牢固树立新时期革命精神，不忘初心、牢记使命，立足本职，勤奋工作，服务奉献，为医院的改革发展作出应有的贡献。

温暖阳光午后，我们营中社区卫生服务中心家庭医生团队来到长安村，这次我们的任务是建档立卡户做好访视工作，上门进行必要的健康指导。

长安村处于城乡结合部，建档立卡户五十余户一百二十多人，为他们进行健康访视是我们家庭医生团队日常工作中的重要任务。

下午，为了能尽量多访视患者提高工作效率，我们团队化整为零，

没有使他的精神状况得到改善。当我们走近他和他攀谈的时候发现，罗先生服用的药物并不是之前精神科医生开出的药物，于是我们悄悄向罗先生的父亲。原来，每当罗大爷给他吃新药时，罗先生总是把药吐出来，还嚷嚷不吃，现在他只吃这一种药。听完我们只好叮嘱罗大爷按时按量给病人服药，经常与医生保持联系，定期去精神科检查，可以辅助心理治疗。罗大爷非常感谢我们热情的指

随访建档立卡户

蒋勇智

分为3个工作小组，在村卫生室李医生的带领下，我们兵分三路走访了一些健康立卡户，这些人有患病的，有肢体残疾的，也有一些精神残疾，每到一户人家，我们就悉心问候，测血压、测血糖、用药指导，同时对其生活近况嘘寒问暖。

其中一位罗先生，他今年三十多岁了，是一位精神残疾患者，住在长安村深处，当我们走进他的家的时候，他的神情和动作依然有些异常，这表明之前他服用的药物并

导，欢送我们离开。

接着我们又来到张先生家。现如今，他的身体状况已经得到了很大的恢复，不熟悉的人肯定猜不到张先生几个月前还是一位走了路的脑梗患者，如今他的身体机能恢复情况让人很欣慰，已经具备生活自理和与人沟通的能力，神情行为也接近正常。

转眼间日落西山，一天的活动很快结束了，我们总感觉意犹未尽。衷心地希望，我们的真诚服务和健康指导可以使他们减轻病痛的困扰。

有图有文



(上图) 近日，淮阴区韩桥卫生院医师来到韩桥中心小学对老师们开展了一次校园意外伤害的自救互救知识宣传活动。通过此次儿童意外伤害知识宣传，提高了老师和学生处理紧急意外伤害的能力。

董正国 岳朝会

(右图) 6月21日上午西东集卫生院副院长盛久宇携医院部分志愿者到西东集中学开展了以“急救知识进校园”为主题的健康教育活动。宣传活动讲解了溺水现场急救、电击伤现场急救等各种意外事故现场急救方式和步骤，借助专业人体模拟道具，演示了心肺复苏的标准流程，生动形象的演示受到了学生们的热烈欢迎，现场气氛活跃，个个都争先恐后的参与实践。

包海丽



夏季喝水，怎样安全又健康

炎热的夏日，人们的饮水量会大大增加。但是，饮水太多是会导致中毒的。世界卫生组织专家布鲁斯·戈登称，每天饮用超过4升水可能会中毒，导致大脑功能受损甚至死亡。研究还指出，马拉松及长跑运动员运动后，短时间内摄入大量水更易患水中毒。建议男性每日饮水不超过3.7升，女性不超过2.7升。

夏季高温高湿，微生物更易繁殖，饮用水的卫生问题也变得格外突出。那么，夏季里如何饮水才能既安全又健康呢？我们结合多年的研究经验提出几点卫生学建议，供大家参考。

饮用生水有致病风险

无论您是在城市还是乡村，是居家生活或野外劳作，切记任何情况下，饮用未经处理的水源水（即生水）都是有致病风险的。因此，安全第一需牢记心中。下面这些水可以安全饮用：一是烧开过的水。二是正规企业生产的各种形式的包装水，如桶装水、瓶装水、袋装水等。三是质量合格且被正常维护的、明确标注了“出水可以直接饮用”的净水器出水。

夏季饮水安全方面还有几个需要特别注意的问题：

1. 每天饮用新烧开的水。水烧开1~3分钟即可，烧开后应加盖放置在阴凉处保存，以防细菌进入和繁殖。
 2. 桶装水开启后应在一周以内喝完。
 3. 净水器应该缩短清洗和更换滤芯的周期，最好不要超过1个月就清洗1次。
 4. 饮水机不要放置在阳光直射的地方，因为夏季高温加上充足的阳光，会使蓝绿藻滋生，对水质造成新污染。
 5. 水杯、水壶要每日清洗，尤其是不透明材质生产的水杯内部，容易成为卫生死角，需要特别注意。
- 夏季也是野外游玩的好时节，清凉、凉

爽的山泉水往往让人欲罢不能，急欲饮之而后快。此时需要提醒大家的是，野外环境中的水绝不能仅以视觉来判断安全。清澈透明的泉水中完全可能含有肉眼看不见的病原体，比如可以导致胃肠炎的空肠弯曲菌、致病性大肠杆菌、隐孢子虫卵、鞭毛虫卵等。水源周围活动的人、牛、羊、猪、飞鸟等的排泄物都可能造成野外水源污染。野外活动时建议带上便携式净水装备，以保饮水安全。如果不得不饮用野外的生水，最为简便的方法是让阳光直接烘烤水壶到烫手的温度，保持30分钟以上，也可起到一定的杀菌效果。

主动补水让身体水分充足

水的比热容很大（可以吸收较多的热量而不至于温度升高），而且皮肤水分蒸发和出汗时可以带走较多热量，因此让身体拥有充足的水分是夏季体温调节所必需的。尤其是大脑、心脏这些高度含水的器官，水化不足时其生理功能将受到严重影响。《中国居民膳食指南》推荐每人每天应该摄入至少1500毫升的水。夏季里出汗多，饮水需求量大，世界卫生组织建议热带地区成年人的每天饮水量应为4.1~6.0升，这个数量可以作为我们夏季高温天气时的参考。

有研究表明，人在口渴时已经处于轻微脱水状态，单凭满足口渴感只能补充身体水量的40%~60%，因此主动补水十分重要。据研究，少量多次定期饮水、无口渴感时按时饮水，是预防热损伤和脱水的有效方法。具体做法是：每2~3小时饮水1次，每次100~200毫升，也可根据个人和温度减少或增加饮水间隔时间和饮水量。饮水时先含在口腔内一段时间，缓和口渴感后再咽下，千万不要暴饮。

足量喝水对于血液黏稠度较高的老年人，具有心血管、肝胆、泌尿、关节系统疾患以及痛风、肥胖或长期卧床的病人，具有

十分重要的意义。高温下的强体力劳动者，更应注意足量水分的补充，以免脱水过度而发生中暑。

需要注意的是，下列人群不宜过多喝水：肾功能不全、呼吸道感染、青光眼和肝功能不全的患者，以及其他医生嘱咐不能多喝水的情况下，都需严格控制饮水的总量。

防中暑不能仅补水

汗水含有0.3%~0.5%的氯化钠，意味着1升汗水可带走3~5克的盐；汗水中还含有多种微量元素，如钾、铁、锌、铜、铬、磷、碘等，人体大量出汗时不仅丢失大量水分，也会丢失大量的电解质和矿物质，严重时会造成脱水和电解质失衡，表现为血压偏低、食欲不振、四肢无力，甚至发生中暑。水中的溶解性矿物质离子具有较好的吸收率，对于机体矿物质的补充快速而便利。多数自来水都含有较为丰富的矿物质，而且价廉易得，因此烧开后的自来水可以作为夏季喝水的首选。夏季建议尽量少喝纯净水、蒸馏水、人工矿物质水（后者往往只添加了极少的改善口感的矿物质，本质上还是纯净水）、含糖饮料等几乎不含矿物质的饮品。

需要强调的是，大量出汗之后的疯狂饮水，特别是短时间内大量摄入不含矿物质的纯水，是有致命危险的。此时可因血液过度稀释而导致低钠血症，即水中毒，严重时会出现脑细胞水肿而死亡。因此即使极度口渴，也应该控制好饮水的速度和总量——慢点喝，悠着点喝。

有研究显示，高温时人体的基础代谢率会增加5%~10%。大量出汗不仅会失水、失盐，还会有蛋白质分解的增加以及水溶性维生素的丢失。因此高温季节还需要适当增加蛋白质（禽、鱼、肉、大豆等）和水果蔬菜的摄入。

链接——各种补水方式的优缺点

1. 含水丰富的蔬菜瓜果。

夏季蔬果丰富，许多含水量丰富的蔬果如西红柿、白菜、黄瓜、冬瓜、西瓜、葡萄、水蜜桃等，它们除了可以补充人体必需的多维生素和矿物质，还可以为人体提供缓慢释放的水分，夏季多多益善。

2. 菜汤和粥类。

目前中国人盐摄入量普遍过量，因此不建议长期食入过咸的菜汤，即使是出汗量特别大时（如高温下的作训、竞技、施工人群），也仅建议提供不太咸的菜汤（含盐量不超过0.2%）用于补充丢失较多的水分和盐分。对于一般体力消耗人群，夏季可多喝酸辣口味的菜汤以及绿豆汤、五谷杂粮粥，用以调节口味和补充水分。

3. 凉茶和饮料。

夏季也是饮料的销售旺季，各种口感独特的消暑饮料（凉茶、冰茶等）具有极大的消费群体。有研究报道，南方地区盛行的某些凉茶中可能含有鱼腥草、朱砂莲等中草药成分，长期大量饮用会导致肝肾损害。即使不含草药成分的饮料，也会添加各种改善口感和外观的人工化学物质（糖液、酸味剂、食用香精、化学盐等），长期大量食入对健康无益。因此，凉茶和饮料可以偶尔饮之，但切勿代替饮水。

4. 咖啡和茶水。

无论中外，咖啡和茶水都是白水以外最为普及的饮品，众多的流行病学资料也显示它们对健康有多种益处，因此喜爱这两类饮品的人不必多虑。但在夏季还是要注意两个问题，一是高温季节咖啡和茶叶都容易发霉变质，要注意储藏条件；二是不要过量饮用，WHO已经将65℃以上的热饮列为2A类“很可能对人类致癌”的物质，具有引发食道癌或喉癌的风险。

新时代特色的家庭医生

肖飞

医者手记

张红芳，对徐主任上门服务非常满意。有一次徐主任见产妇卧室窗户紧闭，她主动为产妇打开窗户，原来是婆婆的主张。徐主任给产妇讲解通风透光的好处，还教产妇破除迷信，注重产后保健健康、新生儿科学喂养及按时预防接种。服务结束告别时，宝妈奶妈硬是向徐主任衣袋里塞点小糖，以表谢意！

在文明城市大走访中，我们家庭医生也发挥了应有的作用。农民对创建全国文明城市的知晓率在逐步提高。在问卷调查中，有人提出要加强对电动车的规范管理，因电动车事故频发。特别是老人接送小孩上学，要遵守交通规则，确保人身安全。也有人提出对杨树花的管理，每年小满前后，杨树花如大雪纷飞，并且随风飘扬，城市也不能幸免。杨树花的危害有目共睹，不少人发生皮肤过敏，甚至诱发哮喘；污染环境，扰乱人正常的生活秩序；也有地方引发火灾，危害非浅。农民收割油菜和麦子时，飘落在庄稼上的杨树花再次起舞，搅得人不能睡眠。广大农民呼吁：政府发布命令，或彻底铲除杨树，换上无害树种；或实施科学管理，叫它不再开花，达到绿色环保，造福子孙后代。

为留守农村的老人、妇女及儿童提供全科医疗服务，并配合政府部门搞好环境治理和全国文明城市的各项创建活动，这就是我们新时代特色的家庭医生的职责所在。

