

秋天到了,要注意预防儿童呼吸道疾病

本报记者 彭岭



健康访谈

处暑过后天气转凉。中午热,早晚凉,昼夜形成较大的温差。“一场秋雨一场凉”的气候特征明显,儿童很容易出现感冒、流鼻涕、咳嗽等呼吸道疾病症状。今天我们采访了县人民医院儿科副主任医师陈艳,请她来为我们讲一讲如何在秋季预防儿童呼吸道疾病。

陈医师介绍说,婴幼儿的呼吸系统具有气道狭窄,粘液分泌少,纤毛运动差,肺弹力组织发育差,血管丰富,气道易被粘液

所阻塞等生理特点,因此任何陌生的细菌及病毒,都会造成威胁,容易发生各种感染性疾病。除此以外,诱发儿童秋季呼吸道疾病还有季节因素、环境因素等原因。秋天天气多变,气候干燥,对儿童呼吸道非常不利,这是因为呼吸道黏膜上的纤毛运动减缓,灰尘、细菌等容易附着于黏膜,刺激喉部引发咳嗽,病菌容易随着空气中的灰尘扩散,引发疾病。另外,在我们的日常生活中,二手烟、厨房油烟、过敏原颗粒、装修污染等都会对宝宝娇嫩的呼吸系统造成潜在风险。

虽然在秋季诱发儿童秋季呼吸道疾病的因素有很多,但是只要做好合理的预防措施,还是能够有效防范儿童呼吸道疾病的侵袭。

保持室内空气新鲜,温湿度适宜。秋季天气多变,许多家庭因怕冷,不愿经常开窗

通风,这就导致空气中的病原微生物含量增多,容易侵入人体呼吸道造成感染。因此在晴好的天气要注意开窗通风。除此之外,油烟作为家庭空气环境的最大污染源,长期吸入可引起鼻炎、咽喉炎、气管炎等呼吸系统疾病,甚至导致哮喘恶化,要格外注意。

注意及时增减衣物。当秋季来临时,不要急于给儿童添加衣服,加上后就不好减掉了,因为天气一天比一天冷,只能是越加越多。家长们往往会给孩子穿得很多很厚,有时,解开衣服后发现孩子身上都是潮湿的。其实,没有必要给孩子穿得太厚。首先,孩子在重重包裹之下,活动受到了限制,而且还会很不舒服;其次,穿着过厚不利于孩子散热,因此孩子的衣着不宜过厚,只要注意室内外温差,及时增减衣服就可以了。

保持室内湿度。秋季干燥,气温变化

大,会对呼吸道黏膜造成刺激。所以保护呼吸道要从秋季开始,不仅注意室内温度,还要保持一定湿度,防止呼吸道黏膜出现干涩、皲裂、变薄等情况,失去防卫能力。另外,寒潮袭来时不要随便让孩子到户外遭受冷风袭击。

坚持户外活动。户外运动和冷空气的刺激对于增强孩子呼吸道的抗病能力很有帮助。秋季,家长们可以选择风小,阳光充足,一天中气温相对较高的时段让孩子在户外活动。

饮食合理。饮食上坚持多样、平衡、适量的原则。避免偏食、挑食和饮食单一。秋季因为空气干燥,可以给孩子适当多饮水,多吃些新鲜的蔬菜、水果来补充维生素。同时多吃豆制品、鱼虾蛋类等蛋白质食品,从而增强机体的抗病能力。

健康养生

“多事之秋”养生保健有讲究

8月23日是农历24节气中的“处暑”,在处暑过后仍会遇到俗称“秋老虎”的闷热天气。处暑后的气候特征是中午热,早晚凉,昼夜形成较大的温差。对于这一变化,人们往往来不及适应,此时更要注意身体保养。

处暑过后,日常生活要注意五点:

穿着:虽有“春捂秋冻”一说,但处暑过后,早出晚归者要注意添加衣服。特别是夜间外出,要多穿衣服。

锻炼:早晚可适当运动,中午气温偏高,仍需要避免室外运动,特别是患有高血压的中老年人,不宜晨练一直到太阳当空。

饮食:有些人在处暑过后往往胃口大开,但此时仍不宜多吃肉类等高蛋白食品,可选用适合健脾的食物如薏米、莲子、扁豆、冬瓜等。

夜寝:白天若室温不高可不关空调,开窗使空气流通。晚上入睡,应关好门窗,因深夜往往降温幅度较大。

灭蚊:处暑过后仍是蚊子繁殖高峰期,必须重视家居灭蚊,喷洒杀虫剂。需要注意的是,仅用驱蚊灯是不能杀灭蚊子的。

关注老年人

老人秋后出游要“六防”

处暑时节,白天炎热,晚上凉爽,昼夜温差大,年老体弱者往往来不及适应。所以老年人更要注意保养。

一是防意外。老年人出游时,行动宜谨慎小心,坐车、乘船、登山时均要结伴而行,相互照料;同时,要精心安排旅程,尽量减少劳累。二是防过敏。过敏体质的老人,要尽量回避有花处,或事先口服防过敏药物。三是防晕车。经常晕车者,可随身携带相关药物,并于行前半小时服用。四是防跌倒。老年人外出时,最好带上手杖以防跌倒;一旦跌倒,不要急于扶起,应弄清原因后再作处理;如跌倒在凹凸不平的地面上,可能与道路有关,注意是否骨折;若跌倒在厕所里,可能是由排便引起的晕厥或脑血管意外,如面色苍白,脉搏不清,经简单处理后要速送附近医院诊治。五是防痢疾。在外就餐时要注意饮食卫生,不要吃不洁、不净之物。六是防感冒。秋季天气变化无常,外出时要带足衣服,携带雨具;不要坐在潮湿的地面上,切忌迎风而立,避免受凉;睡前要用热水洗脚,睡时适当垫高脚部,以促进足部的血液循环。

健康饮食

每年进入处暑这个时节之后,夏日的暑热将从极盛逐渐消退,有些地方已进入由热转凉的交替时期。专家指出,人体内阴阳之气的盛衰也将随自然界的这种变化发生转换,所以这个时节养生治未病应转向敛神,降气,润燥,抑肺扶肝,饮食宜酸补,忌辛辣。可适当多吃些酸味果蔬,如芝麻、糯米、蜂蜜、枇杷、秋梨、菠萝、莲藕等,而银耳、百合、莲子、麦冬、玉竹、海藻等食物则有助清热、润燥、安神。



秋梨白藕汁



麦冬粥



芝麻黑豆煲泥鳅



菠萝炒鸭

处暑后饮食宜酸补忌辛辣



①



②



③

图①县二院举办系列精彩纷呈的医师节活动,让医务人员深刻感受到节日的温暖和贴心的归属感。

图②县三院在职工之家组织全院医师重温希波克拉底誓言,再树广大医师们对职业的自豪感和神圣感。

图③特庸镇卫生院举办以“尚德敬业 关爱生命”为主题的首届“医师节”活动。

2018年8月19日是中国首个医师节。为庆祝这个真正属于卫生健康工作者的节日,激励医务人员继续坚持全心全意为人民服务,弘扬救死扶伤的人道主义精神,县各基层医院举办形式多样的庆祝活动,倡导全社会关心关注卫生健康事业发展。

县人力资源和社会保障局党委书记、局长何日东就系统行风建设“万人民意大调查”活动答记者问

近日,人社系统在全县范围内开展行风建设“万人民意大调查”活动,通过电视、报纸、网络和微信公众号等多种渠道发布活动公告,受到社会各界的广泛关注,并在社会上产生了积极反响。县人力资源和社会保障局党委书记、局长何日东就这次活动接受了记者的采访。

问:县人社局组织开展这次行风建设“万人民意大调查”活动主要是出于什么考虑?

答:这次在全县人社系统组织开展行风建设“万人民意大调查”活动,是深入贯彻落实国家人社系统行风建设电视电话会议和市委召开的市人社局行风建设问题通报会精神的具体行动。目的是进一步促进人社系统解放思想,准确把握新时期人民群众对人社工作的新期待和新要求,深入查找和整改人社工作中存在的问题和不足,切实改进行风和作风,全面提升服务效能,努力实现人社部门对全县人社系统提出的“正行风、树新风、打造群众满意的人社服务”的目标。

问:这次大调查主要包括哪些内容?

答:凡与人社工作职能相关的事项,无论是涉事事项还是涉人事项,都在这次调查范围之内,重点调查人民群众对人社系统在信息公开、依法办事、服务质量、廉洁自律、制度建设等方面存在的突出问题和不满意事项。

问:这次调查活动的覆盖范围多大,在方式上有哪些创新?

答:这次调查的范围涵盖全县所有机关、企事业单位、离退休老同志和城乡居民。调查方式上也有些创新,在调查问卷设计上分为单位问卷和个人问卷,并运用现代信息手段开展调查工作。具体调查形式有多种,如:书面调查、网络调查、走访调查、座谈调查、电话调查、大厅调查等等,便于通过不同渠道全面了解和掌握调查对象的意见。

问:开展如此大规模的社会调查活动的确很不容易,那么对调查结果将如何处理和运用?

答:为了做好调查结果的运用工作,我局将成立专门的统计汇总工作组,对调查结果进行汇总整理,在此基础上形成全系统行风建设“万人民意大调查”结果报告,原汁原味反映调查情况,提出相应整改意见和建议。局党委根据调查结果报告,研究落实具体的处理和整改措施。

为了运用好这次大调查的结果,我们将根据查找出来的问题和整改意见,制定详实的整改方案,明确全系统整改工作责任清单,全过程压实整改责任。通过周报告、周督查等相关措施,推进整改工作到位。对工作落实不力、存在问题较多的科室、单位和个人,公开曝光、通报批评,约谈问责,限期整改,确保整改工作实效。

县纪委、监委派驻纪检监察组全程参与并监督。

问:整改结果向社会反馈吗?如何接受人民群众的检验?

答:整改结果必须向社会反馈,必须接受人民群众的检验。我们将通过新闻发布会、媒体公布、座谈会、上门回访、组织测评等多种渠道和形式,向全社会报告整改情况,听取群众反馈意见,接受社会评价,力争赢得人民群众的满意。

问:这次调查活动分几个阶段进行,将持续多长时间?

答:本次调查活动从8月开始,一直持续到今年年底,分四个阶段进行。其中8月-9月中旬为集中调查阶段,9月中旬-9月下旬为汇总整理阶段,10月-11月为落实整改阶段,12月为效果评价阶段。

这次调查活动只是我们人社系统行风建设的一个引子,我们将以“永远在路上”的恒心和韧劲,以刀刃向内的勇气和决心,正行风、树新风,用心打造群众满意的人社服务,为我县全力强产业、全心惠民生、高质量开启跻身江苏沿海县域第一方阵新征程作出积极贡献。

洋马卫生院

争创全国百佳乡镇卫生院

本报讯(通讯员 王达仁 孙才勇 冯小雨)今年以来,洋马中心卫生院始终坚持“以病人为中心,以满意为目标”,从患者最期盼的事做起,从患者反映最突出的问题改起,从患者最需要的服务抓起,全面提高医疗技术水平和服务质量。2017年被评为国家级“群众满意的乡镇卫生院”,2018年,全力争创全国百佳乡镇卫生院。

该院一方面以“争创全国百佳乡镇卫生院”为抓手,强化基础管理,成立专项班子,分解任务落实到人,确保“人人肩上有压力,个个身上有担子”,抓基础设施,对指标进行逐项逐条落实,使基础设施逐步趋于完善。抓医德医风,严格制定医德医风考评标准,明确考评程序,考评结果及时公示,抓社会监督,邀请卫生计生监督员“找问题、挑毛病、提建议、促整改”。另一方面以“争创全国百佳乡镇卫生院”为载体,优化运行质量。完善规章制度,用制度管人,按制度办事。完善运行新机制,充分调动全院干部职工的工作积极性,规范内部管理,重抓增收节支。同时以“争创全国百佳乡镇卫生院”为突破,提升服务能力。针对“看病难、看病贵”等人民群众关心、关注的热点、难点问题,从人、财、物、事管理中容易影响群众满意的问题进行监控,使医疗工作各环节置于有效的制约和监督之中,加强人才队伍建设,通过每年引进大专以上学历充实到卫生队伍中来,同时选派业务骨干外出进修学习,从而真正提高为民服务的本领。夯实公共卫生服务,积极落实国家基本公共卫生服务项目,认真开展全民健康体检、老年人体检、健康体检,健康团队下乡巡回服务和乡村医生签约服务,强化医疗质量和安全,认真执行医疗质量的12项核心制度,狠抓“四基三严”训练,建立健全医患沟通制度,强化全员质量和服务意识,使患者的满意度逐年提高。

县卫生监督所开展执法

记录仪及数据采集站使用培训

本报讯(通讯员 刘彤彤)8月16日,为规范执法记录仪及数据采集工作站的使用和管理,县卫生监督所邀请深圳沃士科技有限公司工程师为全县卫生监督所进行了培训。

培训中,工程师对执法记录仪设备功能、不同场景的使用方式、外接设备的接入、视听资料的存储进行了详细讲解,并对数据采集站的规范操作、人员管理、信息传输、文件存储等方面进行现场演示。随后,每一名卫生监督所逐一进行现场操作,工程师现场进行答疑解惑。

县二院

开展“三基”竞赛提升医生业务技能

本报讯(通讯员 吴凌)为进一步提高医务人员的综合素质,提升医疗服务质量,8月19日,县二院在六楼会议室举办了解放思想大讨论“三基”竞赛活动。

此次竞赛分内科、外科、妇产科、检验、影像、药剂、中医七个专业,竞赛内容分两个部分:公共知识测试(解放思想大讨论相关内容)和专业知识测试(含专业理论知识及相关法律法规),其中中医专业以中医适宜技术(针灸、拔罐、刮痧等)操作竞赛替代专业知识测试。

此次活动提升了该院医生的业务技能,促进该院医务人员不断提高业务技术水平,提高医疗服务质量,营造出一种学知识、夯基础的浓厚氛围。

合兴卫生院

进一步规范医保行为

本报讯(通讯员 王雅 居文俊)8月18日,合兴卫生院召开会议,要求医务人员进一步规范医保行为,为糖尿病等患者提供更优质的服务。

该院一以贯之地严格执行县医保政策、规定与要求,对在医疗服务工作中,执行医保政策、规定与要求不力的情况,予以及时纠正。该院不仅在院微信群中颁发贯彻执行医保政策规定的通知,还利用职工晨会、解读并重申规范合理用药、归口领药、门诊病历使用、医患沟通告知书签订等相关规定与要求,并将此列入医务人员的医保行为监督考核范畴。

小常识

处暑过后 每天应该多睡一小时

“处暑”节气正处在由热转凉的交替时期,专家建议调整起居,保证睡眠充足,每个人最好比平时增加1小时睡眠。

处暑后,之所以还会有乏力现象,是由于整个夏季炎热的气候会让人消耗太多能量,比如长时间大量出汗会让盐代谢失调,胃肠功能相应减弱,睡眠也得不到充足的保证。到了处暑,人体开始修整,准备恢复正常的生理功能,因此会产生疲乏。也有一种说法认为,处暑后入秋,秋主燥,燥耗气伤阴,气虚导致四肢无力,神疲懒言。

专家建议,处暑后天气变凉,就该改变夏季晚睡的习惯,尽量争取每天多睡一个小时,晚上10时前入睡最好,并要早睡早起,以提前进入防秋乏的“备战”状态。此外,还要适当午睡,这有利于化解困顿情绪,特别是老人,因为老人的气血阴阳俱亏,会出现显不精、夜不眠的少寐现象。因此,古代养生家认为老人宜“遇有睡意则就枕”。

由于油腻食物会在体内产生易使人困倦的酸性物质,而蔬菜水果中的很多维生素能迅速排除代谢物,加快代谢肌肉疲劳时产生的酸性物质,所以,少油腻、多蔬果,是使人消除疲乏的方法之一。