

向幸福迈进

——我市获评全国创建幸福家庭示范市解读

记者 江世栋 通讯员 王飞

2017年12月27日,由国家卫生计生委、中国计生协和中国人福利基金会联合举办的2017年创建幸福家庭活动专题研修班暨家庭发展经验交流会在北京举行。会议公布了全国第二批创建幸福家庭示范市名单,我市成为继武汉之后湖北省第二个全国创建幸福家庭示范市。

▶ 副市长刘复兴(左三)参加授牌仪式。



突出文明健康致富主题

创建幸福家庭活动,是实现中国梦的重要途径,是贯彻社会主义核心价值观的具体实践,是改进社会治理方式的有效载体。近年来,我市紧紧围绕“文明、健康、优生、致富、奉献”主题,坚持“党政统筹,卫计牵头,部门配合,社会参与”的指导方针,积

极开展创建全国幸福家庭示范市活动,使我市家庭发展能力和人民幸福指数不断提升。

市委、市政府始终发挥统筹协调引领作用,先后印发9个关于计生奖励和幸福家庭创建工作的文件。建立长效保障机制,从10个方面给予农村计生家庭以优先优

惠,各级政府每年投入3000多万元用于落实各种计生奖励扶助和幸福家庭创建。2013年把“筹资4000万帮扶1万名计生家庭脱贫致富”作为政府十件实事之一;2015年,在全省率先统一了城乡计生特殊家庭的特别扶助金标准。

相关部门先后把家庭发展融入健康扶贫、教育扶持、农业开发、新农保、最低生活保障。通过主流媒体的舆论引导和人口学校、文艺演出、宣传用品、进村入户等形式,建立完善人口文化广场30余个;开展了孕妈瑜伽课、“服务百姓健康大义诊”等形式多样的宣传活动,发放宣传资料120万余份,惠及群众63万余人,吸引了人民群众广泛参与。

医养结合四种模式走在前列

我市积极落实计划生育免费基本技术服务,推进优生优育全程服务和免费婚前医学检查及孕前优生健康检查全覆盖。

全市加强孕产妇和儿童健康管理,建立婚前、孕前、产前和儿童保健有效衔接的出生缺陷综合防治模式,减少出生缺陷发生。2017年,我市孕产妇死亡率12.11/

10万,婴儿死亡率2.23‰,远低于省定目标值;积极推进母婴设施建设,建母婴设施27处。

健全市、县、乡三位一体的妇幼保

健服务网络,完善危重症孕产妇和新生儿会诊、转诊网络,切实保障母婴安全。

我市推广家庭医生签约服务,免费体检,上门服务,建立健康档案,常住人群签约率31.61%,重点人群签约率61.61%。医养结合四种模式走在全省前列。

实现家庭发展和社会管理双赢

全市共建立107个项目基地,培植1036个示范户,带动18800户计生家庭发展致富,6个市区实现“幸福工程”项目全覆盖。对农村计生家庭领取养老金给予增加基础养老金的优惠,每年近6000人获得70万元养老补助。实施廉租房等保障性住房以及农村危房改造政策,对计生

困难家庭优先照顾。每年有近7500名农村计生家庭子女享受到义务教育的优惠,7000多人享受培训就业优惠。

我市推进关爱女孩“双千”行动、金秋助学活动、“幸福工程”;建立计生特殊家庭“1+N”联系人制度,在各级医疗服务单位开通帮扶家庭就医绿色通道;大力推进

计生特殊家庭帮扶项目,开展“一对一”专业志愿服务,为失独家庭提供专业的心理辅导。由于关爱扶助工作扎实有效,切实维护了社会稳定,促进了社会和谐,实现了家庭发展和社会管理双赢。

创建幸福家庭,扎实开展系列宣传倡导、健康促进和致富发展活动,切实提高

了城乡家庭尤其是计划生育家庭的发展能力,得到了广大群众的真心欢迎和认可,已经成为计生工作转型发展、增进社会和谐的有效途径。

我市将迎着新时代的步伐,继续向幸福迈进!



干滚水会致癌? 纯净水不能长期喝?

关于喝水的5个真相

核心提示

喝水是一件再平常不过的事,但关于喝水的话题可谓源源不断,有些传言甚至“越传越玄”。喝水的器皿也被关注,比如饮水机和净水器到底好不好。本文将跟您讨论关于喝水的5个传言。

干滚水有亚硝酸盐会致癌?

真相:反复烧开的水里,确实有亚硝酸盐,但离致癌还远着呢。

所谓的干滚水,就是反复烧开的水。在大家口耳相传中,干滚水被扣上了亚硝酸盐超标、致癌、造成身体缺氧等种种罪名。自来水中含有硝酸盐,在反复烧开的过程中,由于高温缺氧,的确会有部分硝酸盐转化成亚硝酸盐。但是,即使多次反复烧开,自来水中的亚硝酸盐含量也很低。

让我们看看实验室的测定:自来水中亚硝酸盐含量为0.007mg/L;

烧开1次后,亚硝酸盐为0.021mg/L;烧开20次后,亚硝酸盐为0.038mg/L。这个量是远远低于国家生活饮用水的标准(≤1mg/L),因此我们用不着担心“亚硝酸盐中毒”“致癌”的问题。

“阴阳水”不能喝?

真相:凉开水和热水混合着喝,完全没问题。但如果是生水 and 热水混合,有可能病从口入。

有一种民间流传的说法,认为把自来水、井水、河水等生水与热水混合是就“阴阳水”。生水和白开水混合着喝,非常有可能导致疾病。自然环境中的水,可能含有有害微生物,不能直接喝,也不要把这样的生水掺入热水中。一个典型案例就是电影《生存家族》里,爸爸喝了一口凉水,紧接着惨兮兮地蹲在暴雨中拉肚子。

但是可以把凉开水和热水混合。比如混合热水和放凉了的开水、桶装水、瓶装水,其实就是把不同温度的水混合在一起而已。

纯净水缺乏矿物质,有害健康?

真相:纯净水的缺乏矿物质,但我们

不是靠喝水补充矿物质的。“纯净水缺乏微量元素,长期会导致缺乏营养,损害健康。”

这样的言论,在朋友圈和不少水产品广告中都出现过。

喝水,只是为了满足身体对于水的需要,我们吃的一日三餐才是获取营养素的主要途径。

计算一下,每天喝4瓶含矿物质的矿泉水,一共2L,能被你喝进去的钙只有8mg(4mg/L),而推荐每日钙摄入量是800mg。4瓶这样的水加起来,还不如一口牛奶中的钙含量多,所以我们肯定不是依靠喝水来补充矿物质。

喝硬水会导致结石?

真相:没有证据能证明硬水会导致结石或其他健康问题。

大家常说的“硬水”,其实是指钙、镁离子含量较高的水。最典型现象,就是烧水壶用久了会出现水垢。

喝硬水会导致结石,其实完全是个谣传。硬水对人体无害,钙和镁都是人体必需的元素,而且多数人的钙镁摄入量都偏

低。从这个意义上来说,硬度高的水,还能补充一部分矿物质。当然,也远远不够日常所需,补充矿物质的正道,还是均衡的膳食。

更何况,即使每天喝2L硬水,其中的钙含量也不过150mg左右,还不如一杯牛奶中的钙。

饮水机里的水不卫生?

真相:饮水机应该每隔1-2个月清理一次,否则可能致病。

大部分饮水机用的都是桶装水,合格的桶装水是安全的,饮水机就不一定了。饮水机在使用过程中,可能滋生细菌。如果长期不清理,就有安全风险。具体操作可根据饮水机说明书进行清理。

饮水最重要的就是安全。所以,合格的纯净水、矿泉水以及白开水,都没问题,喝多少就可以,一般成年人每天需要1.5-2L水。

至于市面上的等离水、富氢水、生态水、深层海洋水……基本上都是营销噱头。(本报综合)

长期熬夜危害多

本报讯 记者陈希子报道:咸安的小王是资深“熬夜族”,生活规律被打乱,一到晚上就精神抖擞,然而第二天起来浑身乏力。

市中医院治未病中心相关负责人表示,从健康的角度来讲,经常熬夜会对身体造成多种损害,会导致经常性疲劳、免疫力下降、精神不振等症状。严重的还会慢慢出现失眠、健忘、易怒、焦虑不安等神经、精神症状。

大脑在睡眠中修复负责记忆的细胞,如果得不到充分的休息,这部分细胞就会损失得越来越多,导致记忆力下降。熬夜时,意味着人体负责工作的神经在加班,神经系统疲劳的后果就是消极怠工,让身体出现注意力不集中、反应迟钝,甚至头痛、失眠的情况。

熬夜让身体持续处于消耗状态,免疫系统抵抗外界影响、修补体内组织的工作就要加倍。据调查,成年人只要3个晚上不能保证7-8小时的睡眠,免疫系统就可能降低60%。

熬夜时很多人会吃夜宵,夜宵长时间停滞在胃中,促使胃液大量分泌,对胃黏膜造成刺激,久之易导致胃黏膜糜烂、溃疡。且晚上胃肠道得不到休息,功能紊乱。

如果熬夜工作到一半觉得很累,就不要硬撑,小睡10~30分钟会有帮助,因为熬夜会刺激自律神经,让心跳、血压上升,如果中间能休息30分钟,可以缓解心跳、血压上升的情形,情绪也会比较稳定,也有助于集中注意力。

冬天护肤应注意些什么?

本报讯 记者朱亚平报道:“冬天里,我的脸上总是有点像过敏一样红红的,冬季护肤到底应该注意些什么?”近日,家住花坛社区的周女士为此烦恼不已,正在咨询相关的医生。

花坛社区卫生服务中心全科医生苏艳红介绍,冬天,主要是由天气变化及取暖设备引起的肌肤干燥问题,护肤重点在于补水保湿。

应用于常温水洗脸,但往往水温过热,会导致洗去了过多油脂,而冷水会刺激皮肤表面的毛孔暂时性闭合,反而会引超起痘、闭口等问题。

冬天请尽量使用面霜而不是乳液:同一个系列的产品,往往既有乳液也有面

霜,两者的区别就在于水油比例的不同而带来的滋润、清爽感觉。而冬天,我们皮肤油脂含量相对较少,所以尽量使用面霜而不是乳液,这样能够更好地保护皮肤,同时锁住水分。

冬天也需要用防晒霜!冬天虽然阳光看上去没有那么强烈,但要知道,晒黑、晒伤皮肤的UVA和UVB,都可以穿过厚厚的云层,到达你的皮肤哦。所以,不涂防晒霜的结果就是默默变黑……

很多小伙伴都反映,冬天皮肤变多,甚至会出现蛇皮。每天涂身体乳膏,坚持一个冬天,绝对对看得差别。

面膜是补水最快的方法,可以先把面膜连袋子放在热水里,温热一分钟,再敷时就不会很冰了。



赤壁市

启动疾病管理惠民项目

本报讯 通讯员陈影报道:县域心脑血管疾病全程管理惠民项目自上月在赤壁市启动以来,受到了广大患者的一致好评。

该项目是由国家心血管病中心与辉瑞中国签约合作的《国家心血管病中心-辉瑞投资有限公司就慢病防控项目开展战略合作的备忘录》合作内容之一,双方希望在基层通过“互联网+慢性病管理”、医疗大数据应用等实现分级诊疗、提升基层医疗慢性病管理水平,降低基层心脑血管疾病的发病率与死亡率。赤壁市人民医院相关负责人介绍:自愿加入惠民工程的患者可享受降压药洛活喜买一赠一优惠,医院也将加大心脑血管疾病学科建设,设立慢性病筛查门诊,以提高赤壁市急、慢性心脑血管疾病患者的救治水平,降低发病率和死亡率,为赤壁人民健康做出贡献。

目前,该项目已在30个试点地区开展。该项目实施后,每年可为赤壁市群众节省医疗费用90余万元。

通城县人民医院

加盟省骨科专科医联体

本报讯 通讯员吴林艳报道:2017年12月19日上午,通城县人民医院正式被授予华中科技大学附属协和医院骨科医联体“湖北省骨科专科医联体”联盟单位,老百姓在家门口就能享受到武汉协和医院和医院的优质诊疗服务。

湖北省骨科专科医联体是由华中科技大学同济医学院附属协和医院骨科医院牵头,联动湖北省19家基层医院组建而成。通城县人民医院作为成员单位,可在今后的医疗服务工作中,借助协和医院骨科医院的专业优势,通过远程会诊、远程在线查房、在线病例讨论、手术同步直播等一系列现代化诊疗手段,实现“基层首诊,双向转诊,上下联动,急慢分治”的分级诊疗模式,为群众提供更优质高效的医疗服务。与此同时,医联体也将结合湖北医疗特色,为成员单位搭建更广阔的学术技术交流平台,促进骨科专科人才的培养。

授牌仪式结束后,华中科技大学同济医学院附属协和医院骨科医院刘国辉,还为通城县人民医院骨科医护人员讲授《复杂胫骨平台骨折的手术治疗策略》。相关专家在该院门诊大厅,为300多名患者进行了义诊。

嘉鱼茶庵卫生服务中心

宣传合理用药健康知识

本报讯 通讯员吕新林、陈北平报道:近日,嘉鱼县茶庵卫生服务中心响应上级“合理用药,健康相随”主题活动号召,宣教合理用药知识,深入普及合理用药理念,提升全民健康素养。

嘉鱼县茶庵卫生服务中心一方面围绕上级倡导提出的“合理用药,健康相随”主题活动内容,制作大型横幅和宣传栏及《合理用药十大原则》科普知识宣传资料;一方面组建一支20多名医生参与的宣传队伍走进居民小区,开展为期一周的宣讲普及健康知识,免费发放合理用药知识宣传资料,着力宣传抗菌药物知识和政府管理政策。与此同时,该中心还邀请6名省市专家教授来中心坐诊,指导居民健康生活。

截止目前,茶庵卫生服务中心在制作6条大横幅,建立3处宣传专栏宣传合理用药知识的基础上,不仅上门为居民发送宣传资料4000多份,而且还为400多名老年人提供健康咨询服务。

“通过合理用药宣传周活动,扭转过去滥用抗生素药物误区,对老百姓来说花钱少,还有利于健康。”该中心有关领导对笔者说。



急救知识

(二)如何拨打120急救电话

如本人或其他人发生急、危、重病和意外受伤时,应立即拨打“120”电话,向120急救中心呼叫。

拨打“120”电话时应注意:

- 1、保持镇静,讲话要清晰、简洁、易懂,内容要准确。
- 2、说清楚患者的年龄、性别、主要症状或伤情,便于准确派车。
- 3、说清楚联系电话、现场地点及等候地点,便于确定行车路线。
- 4、要尽量提前接应急救车,见到急救车应主动挥手示意。
- 5、等候地点应选择路口、公交车站、醒目建筑等有明显标志的地方。

(三)车祸伤员的处理

1、立即拨打120急救电话,报告事故地点、事故车型、受伤人员数量及伤情,同时应根据具体情况对伤员进行现场急救。

- 2、对心跳呼吸停止者,现场立即施行心肺复苏。
- 3、对昏迷者宜清除口腔中的异物、分泌物、呕吐物,将伤员头偏向一侧以防止窒息。
- 4、对出血多的伤口应加压包扎,有搏动性或喷射状动脉出血不止时,暂时可用指压止血。
- 5、就地取材固定骨折的肢体,防止骨折的再损伤。
- 6、注意保护伤员头部及脊椎,尽量减少搬动。

(未完待续)

