

国家卫计委发布“比武令”

开展全国基层卫生岗位练兵竞赛

全国性的基层卫生岗位练兵和技能竞赛即将开赛。8月2日,国家卫生计生委与中华全国总工会决定以“竞技练兵,展我风采”为主题,开展全国基层卫生岗位练兵和技能竞赛活动。

开展岗位练兵和技能竞赛活动的目的是为了进一步深化医药卫生体制改革,落实强基层医改工作任务,推进基层首诊,提高基层医疗卫生服务能力,增强群众就医“获得感”。

本次岗位练兵是贯彻落实《国务院办公厅关于推进分级诊疗制度建设的指导意见》和中华全国总工会关于《全国职工素质建设工程五年规划(2015~2019年)》的具体工作,是“建设群众满意的乡镇卫生院”活动和开展“社区卫生服务提升工程”的重要内容。建设高素质职工队伍、为职工练技能搭建平台,是加强基层卫生计生系统文化建设的重要举措,是提高基层医疗卫生服务能力的有效抓手。

通过岗位练兵强化服务技术能力,通过技能竞赛激励基层医疗卫生专业技术人员钻研业务,改善服务,增强社会对基层医疗卫生服务的信任度,提高居民对基层医疗卫生服务的满意度。

加强部门合作 保证各级参与率

根据活动要求,各省(区、市)卫生计生委和总工会要联合开展岗位练兵和技能竞

赛活动,组建活动组委会,制订实施方案,在省、地市、县(区)不同层面组织部署。

在县(区)级竞赛活动中,以机构为单位,参与率不低于70%;地市级竞赛活动中,以县(区)为单位,参与率不低于80%;省级竞赛活动中,以地市级为单位,参与率须达到95%以上。各级卫生计生行政部门和总工会要密切配合,加强沟通协调,明确任务分工和时间表,落实相关工作经费。

要将广泛开展岗位练兵、技术培训和技能比赛与提高基层医疗卫生队伍整体素质,弘扬医务人员“不畏艰苦、甘于奉献、救死扶伤、大爱无疆”的职业精神紧密结合。在组织动员、宣传引导、激励保障等环节做出具体安排,提高基层参与率、活动影响力和活动效果,保证竞赛过程公开、公平、公正。

竞赛将设置个人奖、团体奖、组织奖、特殊贡献奖等奖项,竞赛结果将在2016年11~12月由国家卫计委和中华全国总工会组织开展的复赛、决赛中联合通报。

调动竞赛积极性 鼓励多种创新

在地方开展岗位练兵和技能竞赛过程中,竞赛活动要求全员动员、全员培训、全员参与。每一个基层医疗卫生机构和每一名基层医疗卫生专业技术人员都要知晓并能参加竞赛。要激发基层医疗卫生专业技术人员学技术、练技能、参加竞赛的热情,调动人员争当业务能手、时代先锋和行动楷模的积极性。

性。

鼓励各地在竞赛组织、竞赛形式、竞赛宣传等方面有创新,竞赛活动接地气且富有地方特色,吸引更多的职工参与到竞赛活动中来。岗位练兵和技能竞赛要充分体现基层医疗卫生服务的特点,体现预防为主、防治结合、维护居民健康的服务理念,注重实际操作能力。县(区)级以基层医疗卫生机构为单位参与选拔技能标兵。各地要严格落实中央八项规定要求,坚持勤俭节约办赛。

开展广泛宣传 普及基层医疗服务体系

活动通知要求各地要充分发挥各种宣传媒介优势,开展立体式、多层次、多渠道、全方位的宣传,对岗位练兵和技能竞赛的筹备、组织、总结等阶段全程宣传,扩大活动影响。

要加强对基层医疗卫生服务理念和服务内容的宣传,增强社会对基层医疗卫生服务体系的了解,要善于发现和及时选拔树立竞赛活动中涌现出来的先进典型和模范人物,提高优秀基层医务人员的社会知名度。

要发挥宣传优势,将活动打造成培养卫生计生战线能手、标兵的平台和载体,树立“学技术、当能手、创一流”的良好风气,展现卫生计生系统的专业素养和精神风貌。

(新华网)

夏季饮水谨防水中毒
养成定时喝水的习惯

水是维持人体正常代谢活动和生理功能所必须的物质之一。夏季天气多闷热,外出活动时出汗较多,因而体内水分丢失较多。上海市第十人民医院急诊危重病科副主任医师彭沪列举四大饮水误区,提醒市民不要等到口干舌燥才喝水,要养成定时喝水的习惯。

误区一:短时间内牛饮

夏天,有些人从室外回来就捧起一大杯水牛饮,这样做潜藏着健康风险——水中毒。所谓水中毒,并不是指水本身有毒,而是由电解质失衡造成的人体生理机能障碍。人在大量出汗以后,在短时间内快速喝下大量的水,由于人体肾脏滤过生成尿液的最大速率是每分钟16毫升,若短时间内摄入过多的水分,会使细胞膨胀从而引起低钠血症,可引发头晕眼花、呕吐、虚弱无力、心跳加快等症状,严重的会出现痉挛、昏迷甚至危及生命。夏季饮水掌握少量多次原则,每次不超过普通玻璃杯1杯水(约200毫升)为宜,每小时不能超过4杯(约800毫升)。

误区二:过量饮用冰水

盛夏来杯冰水或冰镇饮料,别提有多爽了,但却会给肠胃带来负担。喝冰水会使胃肠黏膜突然遇冷,从而使原来开放的毛细血管收缩,引起胃肠不适甚至腹泻。

误区三:迷信运动饮料

运动饮料广告往往大打健康牌,宣称含有“丰富”的阳离子和阴离子,其配比与浓度和人体体液十分“接近”,既能补充水分,又可调节电解质平衡……事实上,除非是从事较重体力劳动或大量运动后的人群,通常情况下并不需要专门补充运动饮料。在温凉的白开水中加入少许食盐,

从生理学角度来看,冰水不是不能喝,需要注意温度。通常情况下,10℃~20℃的水比较适合夏季饮用,即能解渴降温,又不会刺激消化道黏膜。

或饮用淡茶水,就能满足机体对电解质的需求。

误区四:晚间饮用茶水

有些人夏天茶不离口,往往泡上一壶茶从早喝到晚。其实,茶和咖啡、可乐等一样,也是一种兴奋性饮料,含有一定量的咖啡因。夏季由于天气炎热、昼长夜短,本就容易造成睡眠质量不佳,若晚间再饮用茶水,更会影响睡眠。所以,晚间还是饮温凉的白开水为宜。

(据《新民晚报》)



■一周 120 报告

数据来源:市卫计委 120 急救指挥中心
采集时间:2016年7月29日~8月4日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	74
交通事故外伤	70
其他类别外伤	44
心血管系统疾病	21
脑血管系统疾病	11
呼吸系统疾病	7
其他	7
酒精中毒	5
其他外科系统疾病	3
药物中毒	3
妇、产科	1
儿科	1

一周提示:本周120急救共接诊249人次。酷暑季节,空调似乎已成室内工作的必备条件,如此一来,对着电脑工作、游戏几乎成为现今社会年轻人的主要生活方式。颈椎在同一固定姿势下工作,其关节、椎间盘、韧带以及周围肌肉均处于疲劳紧张状态,加上用冷水冲凉等因素,颈椎病患者明显增多。

医生建议,酷暑季节,首先,我们要保证屋内的温度不要过高,另外,有必要给枕头加一个草席套,还有,炎炎天气里,要注意保持健康、快乐、平和的心态。其次,人们要适度休息、劳逸结合,尤其是长期伏案工作者,务必起身活动活动四肢和颈椎。再次,午休或在车上睡觉时,不提倡趴着睡觉,可采取向后仰躺的姿势休息;一定要给颈椎找个托点,如在颈部后面垫一个卷裹的衣服或戴上U型颈舒枕等。最后,人们要减少玩手机的时间,对于“手机依赖症”人群来说,必须克制玩手机,有意识地保护颈椎。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

■一周病情报告

样本采集地:市中医院
采集时间:2016年7月29日~8月4日

科别	门诊接诊总量(人次)
妇、产科	1395
肝病科	1129
儿科	970
皮肤科	883
肺病科	644
脑病科	595

温馨提示:酷暑季节,皮肤在太阳下受到照射,或者其他光线的影响,人们就比较容易得日光性皮炎。日光性皮炎是我们日常生活中比较常见的一种皮肤病,典型的症状是被照射的外露部位皮肤出现红斑、水肿,严重的还会出现水疱、大疱和糜烂症状,并有瘙痒和烧灼痛。那么,日常生活中该如何预防呢?

医生提醒,第一,特别是对阳光照射比较敏感的人,外出时一定要采取防护措施,如撑遮阳伞或戴遮阳帽,穿长袖衣、长筒裤,着浅色服装等。第二,经常参加户外锻炼可以增强体质、增强皮肤对紫外线的耐受能力,可选择早晚阳光不太强的时候,逐渐延长时间,长期坚持会慢慢收到效果。第三,维生素C和维生素B12能阻止和减弱机体对紫外光的敏感性,并可促进黑色素的消退,恢复皮肤的弹性,故夏季应多食富含多种维生素的食品。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

