

政策声音
ZHENGCHENSHENGYING

理塘县“六大行动”抓实包虫病防治

生活在线
SHENGHUOZAI XIAN

我国首部放疗疼痛管理指南发布

我国首部《放射治疗疼痛全程管理指南》(简称《放射指南》)7月29日在北京发布。《放射指南》从关爱患者的角度出发,旨在通过强化广大放疗专科医护人员的放疗疼痛全程管理理念和提升放疗医护人员的疼痛管理水平,为患者提供放疗带来的痛苦,最终实现“无痛生活、尊严人生”的夙愿。

据悉,药物治疗是目前肿瘤治疗的重要手段之一,本着安全、有效、经济的原则,在使用镇痛药物之前,疼痛的评估极为重要。本次发布的《放射指南》中,推荐了疼痛程度数字评估量表、主诉疼痛程度分级法、简明疼痛评估量表等,作为简便快捷的疼痛评估工具。《放射指南》指出,为实现镇痛药物规范使用,在疼痛评估基础上,应根据世卫组织为癌痛患者制定的“三阶梯”镇痛治疗原则,根据疼痛程度不同,应用不同的镇痛药物进行治疗。(据人民网)

本报讯(县委中心报道组 叶强平 何毅)从2015年包虫病综合防治攻坚战行动以来,理塘县紧紧围绕“六大行动”主题内容,全面推进包虫病综合防治工作。

开展全民B超筛查及病人治疗管理。理塘县卫计局从全系统抽调专业人员组建包虫病筛查业务骨干队伍,先后对全县29所学校、30座寺庙、24个乡镇、机关干部进行集中筛查。全县进行B超筛查共44686人次,B超筛查率达62.92%。

在筛查过程中新发现34例包虫病者,其中符合手术指征的17人进行了外科手术;目前全县在管病人已达401人,做到了记录诊断、治疗和随访复查的信息包虫病病人规范管理率达100%。累计发放免费治疗药品阿苯达唑片剂76万余片。

实施全面健康教育及健康好习惯养成行动。针对农牧民群众、僧侣、学

生、干部职工等群体,在全县范围内抽调熟悉政策、了解知识、懂藏汉双语的宣讲骨干69人,组建包虫病宣讲队伍25支,培训乡村宣讲员216人,按照“4+2+N”的宣讲模式,通过集中宣传、发放资料、张贴宣传标语、播放宣传片等方式,大力开展包虫病防治知识宣讲活动;截至目前,接受宣传教育群众达98233人次,制作下发《包虫病防治知识宣传读本》等宣传册3800余本,发放宣传资料16700余份。县电视台、格萨尔广场和仙鹤广场LED大屏幕滚动播放《包虫病防治之歌》等相关宣传片203小时。结合脱贫攻坚行动和新农村建设,倡导全社会形成好风气,养成好习惯,全面落实县委提出的“六洗一刮”的生活习惯;制作并发放宣传画7600余张。

实施犬只规范管理专项行动。按照“见人、见房、见户、见犬”的标准进村

入户,对家犬实施全面登记管理,严格执行养犬许可制度。截止目前登记注册养犬6561只。以聘请专业扑犬队、组织干部队伍扑犬队、群众自愿扑犬队等方式,强制控制无主犬。截止目前共灭犬2915只,累计无害化处理犬2915只,在包虫病传播源头治理上,形成了群防群控的良好局面。

实施畜间传染控制及灭鼠草原建设专项行动。县农牧和科技局以老手带新手、骨干带成员,先集中再分散的方式,集中原脱产兽医和63个纯牧区村兽医进行培训,培训骨干兽医177人次,骨干兽医发放犬驱虫药时向各村兽医进行讲解、示范并指导使用;培训村兽医及牧民群众600余人次。对屠宰场经营者、从事动物食品加工企业进行相关宣传培训,培训率达100%。相关部门严把屠宰检疫关,确保畜间防控无一遗漏。采集

犬粪1060份、病变牛内脏63份,羊血清100份送至省州动物疫控中心进行检测。向全县各乡镇发放犬只驱虫药吡喹酮片剂172.2万片,完成全县各乡镇7.2685万只羊的免疫接种。

实施饮水安全专项行动。总投资3300万元的安全饮水工程于2015年底正式启动,建设内容为打深井(50米)166口,建设地点主要为理塘县包虫病高发区。2016年已完成打井50口,累计完成投资2475万元,安全饮水工程受益人口达7746人。

运动健身
YUNDONGJIANSHENG

游泳健身的好处与注意事项



游泳健身有什么好处?

1、消耗能量大减肥快

游泳也是一项激烈的运动,由于游泳时水的阻力远远大于陆上运动时空气的阻力,消耗较多热量。水温一般低于气温,水的导热性大空气24倍,水的传热的速度比空气要快,也就是说人在水丧失热量的速度会很快,大量的热量会在游泳当中消耗掉,有利于散热和热量消耗。因此,游泳时消耗的能量较跑步等陆上项目大许多,故减肥效果更为明显。

2、避免下肢腰部运动损伤

在陆上进行减肥运动时,因肥胖者体重较大,使身体(特别是下肢和腰部)要承受很大的重力负荷,使运动能力降低,易疲劳,使减肥运动的兴趣大打折扣,并可损伤下肢关节和骨骼。而游泳项目在水中,肥胖者的体重有相当一部分被水的浮力承受,下肢和腰部会因此轻松许多,关节和骨骼的损伤的危险性大大降低。

3、按摩全身肌肉

游泳时水流对身体的脉冲,起了很好的按摩作用,加上人体处于水平位活动,有利于四肢的血液回流心脏。在活动过程中,心率加快,每搏输出量增加,促进了心脏肌肉力量的增强,收缩更为有力。

水的浮力、阻力和压力对人体是一种最佳的按摩。人在水中活动的阻力比在陆地上大12倍,手脚在水中运动时,你一定能感受到那强大的阻力,所以背部、胸部、腹部、臀部和腿部的肌肉在游泳当中能够得到很好的锻炼,游泳运动员身上那条条鲜明的肌肉,就是最好的证据。

4、瘦弱者可增加体重

对于比较瘦弱者,游泳反而能够让体重增加,这是由于游泳对于肌肉的锻炼作用,使肌肉的体积和重量增加的结果,可以说游泳可以把胖子游瘦了,把瘦人游胖了,可以让所有的人都有一个流畅的线条。

游泳健身做什么准备?

1、耳塞

在游泳时水流入耳朵是难以避免的,但耳塞又轻又小容易脱落,初学者不能太依赖耳塞,注意学会放

松,动作协调、有节奏。

2、鼻夹

游泳时,由于水波常会把水冲入鼻孔,发生呛水。初学者,可准备一个鼻夹,以强制摆脱用鼻子吸气的习惯。

3、游泳眼镜

主要是为了预防眼病的发生,对于初学者的人来说,戴游泳眼镜还可以在在水中睁开眼睛。

4、游泳衣裤

游泳衣裤必须合身,如果太大,在游泳时容易兜水,以致加大身体负重和阻力,影响游泳动作。质量以弹力大的为上,鲜艳的或深色的比较好。

5、浮体物品

初学者游泳者,最好自备一些浮体物品,例如救生圈(衣)、泡沫塑料打水板等,用来帮助做漂浮练习。

6、游泳帽

游泳时应戴游泳帽,这样一方面可以防止头发散乱和减轻池水损害发质,同时也能避免脱落的头发堵塞泳池的排水口。

初学者如何游泳?

初练者可以先连续游3分钟,然后休息1—2分钟,再游2次,每次也是3分钟。如果不费很大力气便完成,就可以不间断地均速地游10分

钟,中间休息3分钟,一共进行3组。如果仍然感到很轻松,就可以开始每次游20分钟,直到增加到每次游30分钟为止。如果你感觉强度增加的速度太快,就可以按照你能够接受的进度进行。另外,游泳消耗的体力比较大,最好隔一天一次,给身体有一个恢复的时间。

游泳的注意事项有哪些?

1、隔离+清洗

游泳场馆连续使用,卫生标准很难保证,大肠菌群等病菌大量繁殖,水的浊度增高。游泳时也容易将皮肤排泄物、脱落的毛发、鼻涕、汗液、体液,甚至尿液及泳衣染料、纤维等带入水中。污染的水常导致眼、鼻、耳、喉、皮肤、胃肠道、生殖系统等疾病。所以泳前涂上防氯乳,会对皮肤起到一层隔离作用,泳后也要认真清洗身体。

2、保湿+按摩

如果空气中没有足够的水分,皮肤从湿到干的过程中,就会同时吸收皮肤表层的水分而使皮肤变得更干。所以最好的护理办法,就是从水中出来沐浴之后,马上擦干身上的水珠,如果不是在盛夏,还要涂上具有保湿作用的护肤品,涂的时候要把全身的部位都涂到,然后做轻轻的按摩,帮助养分尽快吸收。



在炎炎夏日,最佳的运动方式非游泳莫属了,同时,游泳也能锻炼全身的大部分肌肉,比其他运动更适合在夏天进行。在康定市有许多游泳的地方,如甘孜州游泳全民健身中心、二道桥温泉游泳池等。游泳时人的新陈代谢速度很快,30分钟就可以消耗1100千焦的热量,而且这样的代谢速度在你离开水的以后还能保持一段时间,所以游泳是非常理想的健身和减肥方法。

游泳的好处还有很多,但是在游泳时我们也要注意一些细节,这样才能让游泳运动更健康,游泳健身的注意事项又有哪些呢?

■本报记者整理

夏季肠道传染病常识以及预防

夏季容易发生肠道传染病,而很多人对该病了解不多,今日为大家介绍夏季肠道传染病常识以及预防措施,包括什么是肠道传染病、肠道传染病的常见症状、该病的传播方式以及肠道传染病的预防措施。

一、什么是肠道传染病

肠道传染病是经消化道传播的疾病。常见的主要有伤寒、副伤寒、细菌性痢疾、霍乱、甲型肝炎、细菌性食物中毒等。肠道传染病病原体的病原体从病人和病原携带者的粪便、呕吐物中排出,污染周围环境,再通过水、食物、手、苍蝇、蟑

螂等媒介经口腔进入胃肠道,在人体内繁殖,产生毒素引起发病,并继续排出病原体再传染给其他健康人。

二、肠道传染病常见的临床症状

肠道传染病常见的症状有腹泻、呕吐或腹痛。但不同病的症状各不相同,如霍乱以剧烈的无痛性水样腹泻为特征;甲肝则感疲倦、食欲不振和有黄疸;痢疾以腹泻、腹痛、里急后重和黏液脓血便为特征;轮状病毒主要侵袭婴幼儿;伤寒则以持续性高热、相对缓脉、脾肿大、玫瑰疹与白细胞减少为特征,在成人中便秘较腹泻多见。多数患者病情较轻,一般会自然痊愈,但

部分较严重的患者可能会出现脱水,治疗不及时或不当会导致死亡,因此腹泻严重的病人要及时就诊,不应自行购买药物服用,以免延误病情,错失最佳治疗时机。

三、肠道传染病是怎样传播流行的

传播途径:在肠道传染病病人的粪便和呕吐物中,携有大量病原体。病原体通过病人的排泄物排出体外,污染水、食物及手,或通过苍蝇等媒介传染给健康人。

发病季节:肠道传染病一年四季均可发病,但主要集中在每年4月至10月。

四、肠道传染病的预防措施

预防夏季肠道传染病的关键是把好“病从口入”这一关,要注意饮食卫生,养成良好的卫生习惯,做好预防工作。做到不喝凉水、不洁之水,不吃腐败变质、不洁食物。尤其是放在冰箱里保存的食物,一定要煮熟热透再食用。

防控疾病 共赴小康

州疾控中心主办
http://www.gzzcdc.org/
健康热线:12320

乡城县抓食药安全监管不松劲

本报讯(乡宣文/图)近日,乡城县集中开展安全生产大检查工作安排,对全县食药领域和交通运输行业进行了全面细致的检查,有力有效保障了人们的生产、生活安全。

在食药安全大检查中,该县集中召开了食药抽验学习会,对食药抽验工作要求及注意事项予以详细讲解,并结合实际,制定了实施方案,将食药抽验工作制度化、程序化、规范化、科学化。

邀请第三方权威检测机构(国家农副加工产品及调味品质量监督检验中心)对县内蔬菜、水果、畜禽肉、水产品、鲜蛋等农

副产品进行检验,重点检测农药残留、兽药残留、重金属、微生物等安全性指标。

同时,结合药品流通领域专项整治“回头看”、医疗器械专项整治工作,落实药品抽验全覆盖(基药、药品流通使用环节、不合格药品)。

本次共抽验食用农产品60组、药品30批次,其中,蔬菜35类、水果10类、基药5批次、中药饮片3批次、化学药品14批次、中成药9批次,涉及食用农产品经营户35户、乡镇卫生院6家、医院1家、药店8家、诊所2家。

