

新密60万农民有“家庭医生”了

“随叫随到,每周还来给我做个体检,服务太周到了”。家住新密市牛店镇张湾村78岁的王喜安老人对来到家里的签约医生王天顺赞叹不已。昨日(7月31日)记者从新密市政府获悉,目前在新密,像王喜安这样可享受“家庭医生”般点对点服务的农民已达60万人。新密播报 孙浩 通讯员 朱海鑫

选聘1154名乡村医生

记者了解到,作为全国乡村医生签约服务重点县市之一,新密市大力推进公共服务全覆盖,让医生和群众手拉手共唱健康之歌。把全市303个行政村,29个居委会划分为332个大网格,903个小网格,每个网格中建立高标准卫生所,每个小网格中配备责任医生。

同时,选聘1154名乡村医生,组成332个医疗服务团队,建立覆盖全市的

乡、村、组医疗服务网络。组织市重点医院主治医师组成18支医疗服务队,对全市村医对口帮扶。开设常见病、多发病、中医药使用等知识技能培训,建立定期学习制度,安排村医到县级以上医疗机构进修学习。全年开展此类培训200多场次,培训乡村医生3000多人次。

居民可自主选择签约

村医与农民签订家庭保健协议后,农民不出村便能得到常见病、多发病诊

治,免费享受建立健康档案、健康咨询、预防接种等11项公共医疗服务项目,同时提供转诊、康复治疗等“私人医生”般的个性化服务等。

此举有助于降低农村居民的就医费用,解决了农村看病难、看病贵的问题。

不仅如此,签约服务的实施,也提高了居民主动性。居民可根据服务情况,自主选择是否签约,促使医疗机构提高服务水平,规范服务行为,服务意识明显转变,医生从过去“坐等”患者上门到主动上门服务。通过乡村医生和基层卫生所的网格作用,逐步形成基层首诊、分级诊疗的就医格局,真正实现了“小病不出村,住院不出乡”。

行业速递

新密市食药监局 突击检查“洋快餐”

针对7月20日媒体曝光的上海福喜食品有限公司“问题肉”事件,新密市食品药品监督管理局高度重视,第一时间组织开展快餐连锁店肉及肉制品专项检查。

7月21日上午,新密市食品药品监督管理局派出稽查小组,重点对市区1家肯德基、3家德克士等快餐企业及其供应链展开突击检查,对上述单位肉类原料使用情况进行清查,并重点检查食品制作加工过程质量安全控制情况,尤其是鸡块、牛排、汉堡肉等品种,是否存在过期食品回锅重做、更改保质期标印的行为。

当天执法检查中,新密几家“洋快餐”店均未发现媒体曝光企业的问题食品。

下一步,该局将扩大检查范围和对象,在全市餐饮服务环节开展对过期变质肉类原料及其制品专项检查,为全市人民“舌尖安全”筑牢安全防线。

新密播报 孙浩 通讯员 马宏超

三伏天喝点淡盐水利避暑

空调病有何症状、如何应对,专家也在此支了招

近日,在新密朋友圈一直疯转这么一件事,三伏天到了,让大家注意驱寒,少喝冷饮,坚持多喝热水,会把多少年深入骨髓的寒气逼出来。是否真是如此?记者联系到了新密市中医院于银锋医师,于医生说:“这种说法有一定的作用,但是并不科学。这个季节易发胃肠疾病及上呼吸道感染,更应该多喝温开水,避免高温,适当地喝一些淡盐水更有利于避暑。”三伏天养生到底该怎么做?于医生在这儿也给了不少好建议。新密播报 孙浩 文/图

饮食 三伏天食物宜清淡

记者街头采访了部分市民,当问到是否知道三伏天的时候,大家都表示知道,但是不太了解,在这里,给大家科普一下。

“小暑大暑,上蒸下煮”,小暑的到来,意味着即将进入三伏天。三伏天出现在小暑与大暑之间,是一年中气温最高,又潮湿闷热的日子。

记者问市民“三伏天最想干吗的时候”,王先生说:“肯定是找个凉快的地儿,吹吹空调喝点冰镇饮料啊。”于医生指出,不能盲目地降温,应该循序渐进地让身体自己凉下来。三伏天的养生保健一定要注意补充体力,解热防暑,以保证自己的身体健康。

于医生还说,“三伏天”是一年中气温最高,并且潮湿闷热的日子,民间百姓说的“苦夏”就在此时。在这个时节要注意增加营养,食物以清淡、易消化为宜,少吃油腻和辛辣的食物,少饮酒、少抽烟。

运动 老人每天半小时

记者来到新密市西广场,发现仍然有许多老年人和大妈们在跳广场舞,当问及三伏天户外活动的注意事项时,韩女士表示:“避开高温时段,温度低一点的时候再活动。”

对此,于医生指出,三伏天是一年中最热的时节,气温高、气压低、湿度大、风速小,这样的气候条件,对人体健康有不利影响。当最高气温在30℃到33℃度时,老年人要减少运动量,时间以半个小时以内为宜。三伏来临时,老年人要停止一切活动,以静制动,并保

持充足的饮水。

医生提醒说,市民身边还要存放一些人丹、十滴水、清凉油、藿香正气水等常规的防暑药品,切忌把板蓝根当水喝。

保健 不妨贴贴三伏贴

在医院大厅,记者见到很多孩子在贴三伏贴。关于三伏贴,于医生介绍,其原理是三伏天自然界阳气最足之时,人体毛孔张开,有利于药物的渗透

和吸收,从而将人体内的寒湿驱除,以达到治病的目的。这种借力使力的方法,通常可以达到以巧破千斤的功效,因此被自古流传下来。

于医生说,由于现代人狂吹空调、狂吃冷饮,因此多阳虚体质。而贴三伏

贴刚好适合阳虚体质之人,再加上这种治疗方案不像西药那样副作用明显,因而现在广受欢迎。

防病 三伏天防空调病

于医生特别指出,夏季,自然界阳气正足,温度、湿度都比较高,人体为了调节环境温度,就需要适时开合汗毛孔,将体内多余的湿热排出体外。

当我们从炎炎烈

日的环境下突然进入到温度很低的室内,就会使本来正常排泄汗水的汗毛孔突然关闭。这种关闭由于来得很突然,在关闭过程中会造成两个后果,第一是将冷空气一同闭在了体内;二是,导致本来正常的排汗功能中断。打乱了这个过程,不仅人体排毒不彻底,反而易将外界的寒也一起带入体内。因此,这

个阶段的人,很容易得空调病,其症状就是浑身肌肉痛、关节痛、头痛、无汗、食欲不振、甚至浑身发冷、发烧。

针对空调病,医生给出以下建议

- 1.发病初期,可用生姜数片+红糖,熬两大碗生姜红糖水,目的是发汗。
- 2.饮食上可煮鸡蛋挂面,多放汤和生姜,调节肠胃。
- 3.如果身上出疹子、红疙瘩,可适当喝绿豆汤,以帮助解毒。
- 4.如果条件许可,可适当补充营养素,包括类胡萝卜素、维C、钙镁片等。
- 5.用热水泡脚,帮助出汗,只要汗一出,问题基本上就解决了。
- 6.还可刮痧、按摩、拔罐。

饮食贴士

夏日饮食7注意

夏季气温升高,人的食欲也随着发生改变。此时,人的肠胃功能最弱,稍有不慎就容易引发肠胃疾病。专家提示,在这个特殊的季节,饮食上必须注意调节。

多吃苦味食物

因为热,夏季人们总喜欢吃冰的食物,但却不知道一日三餐中更应该多吃苦味食物。苦味的食物虽然味道上不是那么适口,却是暑日的健康食品。

多补充维生素

高温季节人体新陈代谢加快,容易缺乏各种维生素,此时可以选择性地定量补充一些维生素,最好是食物补充。

别忘补盐补钾

夏天出汗多,体内丧失的盐分就比较多。所以要注意多吃些咸味的食物,以补充体内所失盐分,达到身体所需平衡。

暑天宜清补

夏天的饮食应该以清补、健脾、祛暑化湿为原则,多选择具有清淡滋阴功效的食物。

少吃凉食

气候特别炎热的时候,适当地吃一些凉食或者喝一些冷饮会让人感觉身心舒适,但是这些食物不宜吃得太多,凉粉、冷粥吃得太多就容易伤胃。

吃水果应该适度

长期靠“水果”生存,容易导致蛋白质摄入不足,对人体的内分泌系统、消化系统、免疫系统等都产生不利影响。尤其是夏天想利用“水果餐”减肥的人士,不要总是从网上扒拉减肥食谱,最好还是向医生请教。

避免生食水产品

水产品营养丰富且味道好,夏天生食口感也是一流的。不过夏季吃海鲜食品,安全风险也较大。爱在夏天吃海鲜的人士选择餐厅就餐时,请把卫生条件作为第一要素。

新密播报 孙浩