



在滨州 知滨州 爱滨州 建滨州

高扬执法“利剑” 护佑群众健康

滨州市卫生健康执法支队围绕群众关心关注的重点堵点难点问题深入开展执法治理,全市卫生监督覆盖率多年来一直保持在99.6%以上

滨州日报/滨州网记者 高超 通讯员 樊岩峰 史乐

今年以来,滨州市卫生健康执法支队坚持树牢为人民健康服务的理念,深入实施“党建+健康”先锋行动,全面加强党建对卫生监督执法工作的统领,把维护医疗卫生行业秩序、推动党的建设、开展监督执法、优化服务深度融合,为维护全市卫生健康事业发展和群众健康权益保驾护航。

围绕群众需求,深入开展执法治理,为民服务活动

滨州市卫生健康执法支队牢牢把握“姓党爱党、执法为民”的宗旨理念,坚持把党的要求、群众需求贯穿到监督执法工作各环节、各方面,紧紧围绕群众关心关注的重点、影响群众健康的痛点、看病就医的堵点,深入开展执法治理。

主动将卫生监督执法工作融入全市经济社会发展全局。针对辖区内部分企业职业病防护不规范等问题,市卫生健康执法支队在加强执法管理,及时制止纠正的同时,摒弃一关了之、一罚了之的简单做法,积极开展送法助企暖心行动,围绕不同企业行业特点,有针对性地制定助企普法清单,并实行助企普法专员制度,帮助企业规范开展职业卫生管理。

开展“卫企同心·健康护航”活动。市卫生健康执法支队协调帮助企业做好职业病防护、健康查体等工作,保护劳动者健康权益,优化营商环境,今年以来累计开展助企普法活动30余次,协调帮助企业落实职工健康查体26000余人次,为382家企业落实卫生健康普法专员或健康顾问。

适时开展“卫健助考·蓝盾护航”“您休闲·我护航”“品质滨州建



设“卫生监督护航”等专项行动。在重大节日、中高考等时间节点,市卫生健康执法支队围绕保障师生卫生安全、群众住宿旅游卫生等,开展卫生安全专项检查,为广大群众创造卫生安全环境。今年以来,学校卫生检查覆盖全市364所中小学,开展中高考卫生检查132次,检查住宿场所509家次。

设立投诉举报热线+聘请社会监督员,实现开门执法与群众监督双向互动

为畅通群众反映问题渠道,市卫生健康执法支队坚持开门执法与群众监督双向互动,设立卫生监督投诉举报电话并向社会公开。

设立热线后,一方面接受群众对卫生健康领域违法违规行为的投诉举报,及时受理和打击侵害群众健康的违法行为,保护群众健康安全;另一方面,诚恳接受群众对卫生监督执法人员的监督和意见建议。今年以来,热线

共受理群众投诉137人/次,收纳群众意见建议30条。

同时,市卫生健康执法支队还聘请了56名社会监督员,对卫生监督执法行为进行社会监督,树立卫生监督执法良好形象。

深入开展卫生监督执法“蓝盾行动”,高扬执法“利剑”严打非法行医

围绕传染病防治、医疗卫生、环境卫生、职业卫生、学校卫生等重点,市卫生健康执法支队深入开展卫生监督执法“蓝盾行动”,擦亮护卫健康、执法为民品牌,为促进全市经济社会发展,维护群众健康安全创造良好卫生环境。

其中,把严重影响群众健康安全的非法行医、非法医疗美容作为卫生监督执法的重点,采取零容忍态度,始终保持高压震慑态势,发现就查、露头就打。截至目前,累计办理打击各类非法行医案件16个,端掉非法行医窝点15个,办理非法医

学美容案件6个,涉案金额34.33万元。

近期,针对部分生活养生机构打着养生保健的名头,暗地开展保健、康复等治疗活动等新发苗头,市卫生健康执法支队集中开展了生活养生美容机构违法整治行动,目前已检查各类养生生活馆191个,有力地保障和维护了群众健康安全。

创新监管方式,提升监管效率,全市卫生监督覆盖率多年来一直保持在99.6%以上

为群众提供更优质的健康生活环境,市卫生健康执法支队积极创新监管举措,在全省首批开展公共场所量化分级监管试点,创新开展了职业卫生分类分级、口腔医疗机构分类分级、消毒产品生产企业分类分级监管试点工作,对各类监管对象根据其自身管理水平和分类结果,实行差异化监督执法,进一步提高了监管针对性和执法效率。

同时,探索开展医疗机构和医务人员一码监管、医疗废物在线监管、餐饮具集中消毒单位电子监管等非现场执法模式,利用远程视频监控、检测数据适时上传等方式,全天候无死角对监管对象开展监督,减少现场执法频次,做到违法必查、无事不扰,受到管理对象的普遍好评。

多年来,全市卫生监督覆盖率一直保持在99.6%以上,“双随机抽查”完结率、人均办案数、案件办理质量等工作指标一直居于全省前列,市卫生健康执法支队被评为全省普法和依法治理先进集体,为维护卫生健康事业发展和群众生命健康安全提供了有力的法治保障。

滨州市精神卫生与心理健康论坛举办

滨州日报/滨州网讯(记者 许北京 通讯员 孙永梅 报道)7月8日,渤海科技论坛——“心安幸福·同心共筑”滨州市精神卫生与心理健康论坛在滨州职业学院举办。

论坛邀请中国政法大学风险评估与矫正中心首席咨询师、首席培训师方舟,东营市精神卫生

中心资深首席专家、主任医师、教授董杰等知名专家到场,分别为与会人员作了《做有效的心理干预》《睡眠障碍及诊疗方式》《精神疾病综合治疗模式》《儿童精神障碍的特点》专题报告,进行了专业授课指导。

全市从事心理健康教育工作的负责同志共计200余人参加论坛。

防溺水安全常识

游泳前需注意的安全常识

要选择安全的游泳场所。有条件的,最好选择到正规的游泳馆、游泳池。下水前观察游泳处环境,若有危险警告,则不能在此游泳。不明水域不要游泳、跳水,因为不了解水的深浅、水质的优劣、水温的变化、水草的长势、漩涡的方位、岩石的分布等,盲目下水极易造成危险。跳水前一定要确保此处水深至少有3米,并且水下没有杂草、岩石或其他障碍物,以脚先入水较为安全。在海中游泳,要沿着海岸线平行方向而游,游泳技术不精良或体力不充沛者,不要涉水至深处;在海岸做一标记,留意自己是否被冲出太远,及时调整方向,确保安全。此外,雷雨天气、风浪太大、照明不佳、水温太凉时不要游泳。

要注意自身状况是否适合游泳。下水时切勿太饿、太饱,饭后一小时才能下水,以免抽筋;酒后不宜游泳;有开放性伤口、皮肤病、眼疾、高血压、心脏病、中耳炎等的不宜游泳;感冒、生病、身体不适或虚弱不宜游泳。

要做好游泳前的准备工作。若在江、河、湖、海游泳,必须有同伴相陪,不可单独游泳;不要随兴下水,特别是野外;下水的装备要带全,一定要带泳镜;要掌握科学自救和施救方法,如参加心肺复苏术训练及水中自救训练;游泳前一定要做好热身运动,入水前先撩水擦身,适应水温,不要立刻跳入水中,以免抽筋;游泳前要取下假牙,以防呛水时假牙落入食管或气管;必须要组织并在老师或熟悉水性的人的带领下游泳,以便互相照顾;如果集体组织外出游泳,下水前后都要清点人数并指定救生员做安全保护。

游泳时常见突发事件的自救常识

水中抽筋自救常识。若是手指抽筋,手握拳,然后用力张开,迅速反复多做几次,直到抽筋消除为止;若是腿或脚趾抽筋,先吸一口气仰浮水上,用抽筋肢体对

侧的手握住抽筋肢体的脚趾,用力向身体方向拉,同时用同侧的手掌压在抽筋肢体的膝盖上,帮助抽筋腿伸直。

水草缠身自救常识。切不可踩水或手脚乱动,用仰泳方式顺原路慢慢退回;或平卧水面,使两腿分开,用手解脱。自己无法摆脱时,应及时呼救。

身陷漩涡自救常识。立刻平卧水面,沿着漩涡边,用爬泳快速地游过,切不可直立踩水或潜入水中。

耳朵进水自救常识。将头歪向耳朵进水的一侧,用力拉住耳垂,用同侧腿单脚跳;手心对准耳道,用手把耳朵堵严压紧,左耳进水就把头歪向左边,右耳进水就把头歪向右边,然后迅速将手挪开,水就会被吸出来。此后再用消毒棉签送入耳道内将水吸出即可。严重的应去医院检查治疗。

对溺水者进行科学施救

水性不佳者不可盲目下水救助。可一面大声呼救,一面利用竹竿、树枝、绳索、衣服或漂浮物抢救。

游泳技术较好的要掌握救护技巧。切勿让溺水者缠住身体;下水前应准备长条布或毛巾、救生圈,在溺水者抓不到处,将布或毛巾、救生圈递过去,让溺水者抓住一头,自己抓住另一头拖着溺水者上岸;如空手施救,应从背后接近溺水者,用左手从其左臂或身体中间握其右手,或者拖其头部,采取仰游姿势把其拖向岸边。

对获救溺水者进行应急救治。立即清除溺水者口中泥沙污物,把舌头拉出以保持呼吸道通畅。如获救者仍然有心跳、呼吸,救生者一腿跪地,另一腿屈膝,将溺水者腹部横放在救生者屈膝的大腿上,头部下垂,按压其背部,使胃及肺内的水倒出。如溺水者呼吸、心跳停止,立即进行人工呼吸和心肺复苏。经过上述抢救后,必须立即送医院继续进行复苏后的治疗。

避开三个误区 莫让补身体成为癌症诱因

疾病预防早知道

健康生活我帮您

没事儿吃点肉补补身体——

小心“补”出肠癌

一提到补身体,很多人最喜欢的便是“肉补”。甚至很多人无肉不欢,一顿没肉吃就饿得慌,尤其是爱红肉(指猪、牛、羊等肉色红的哺乳动物的肉)。

但你知道吗?肉补得太过了,癌会悄悄“盯”上你。

危害:有研究发现,摄入过多红肉,会增加结肠直肠癌、胃癌、胰腺癌等癌症的发病风险。

一旦摄入的肉类超过人体的需求,多余的营养物质会成为细菌的温床。在细菌的作用下,肉类中富含的蛋白质、脂肪等物质会迅速腐败,产生对健康极有害的物质。而肠黏膜长期遭受有害物质的“熏染”,“炎症—坏死—再生”的过程不断轮回,黏膜细胞在修复过程中一旦走上“歧途”,就会发生癌变,成为癌细胞。

如何健康吃肉?

红肉含有较高的饱和脂肪酸,过量食用会增加高血脂、冠心病等心血管疾病的风险。其实,红肉本身并没有什么过错,错的是食用量超标了。据《中国居民膳食指南(2022)》建议,鱼、禽、蛋类和瘦肉摄入要适量,平均每天120克~200克。每周最好吃鱼2次或300克~500克,蛋类300克~350克,畜禽肉300克~500克。

白肉包括鸡、鸭、鱼等,相对而言,脂肪含量少、蛋白质含量更高,且含有的蛋白质氨基酸组成与人体所需的氨基酸更接近,更利于消化吸收。尤其是鱼肉,富含不饱和脂肪酸,有助于控制血脂,对保护心脑血管更有帮助。

虽然白肉中的脂肪含量低,更有助于减肥,但红肉中的铁元素是

白肉比不了的。两者搭配食用,且白肉多于红肉,是比较合理的,既能营养互补,又不容易增加心血管负担。

没事儿吃点烧烤、喝点啤酒补补身体——小心“补”出胃癌

夏季天气炎热,很多人喜欢晚上和家人一起出去吃点烧烤、喝点啤酒,大家一起谈天说地,聊生活琐事,倾诉烦恼,那叫一个舒坦。但你知道吗?烧烤虽好吃,啤酒虽好喝,但如果过量食用,就得小心胃癌找上门。

危害:

肉类、脂肪在高温油炸的过程中会产生致癌物质——苯并芘,而且煎炸越久,苯并芘的含量越高。烧烤的时候,苯并芘不仅可以通过烤肉进入消化道,也可以通过烤肉的烟雾进入呼吸道。也就是说,烤肉烟雾闻多了也有可能致癌。

烧烤肉类时,高温形成的热反应也会让肉里的氨基酸和葡萄糖产生反应,继而形成另一种致癌致突变的物质:杂环胺。有研究表明,温度达到200℃以上时,烤肉里的杂环胺含量比温度在150℃时产生的量高10倍。

酒精是一级致癌物,饮酒会增加患口腔咽喉癌、食管癌、肝癌、肠癌、乳腺癌等多种癌症的风险。最安全的饮酒量是“0”,建议最好不要饮酒。

如何健康吃烧烤?

如果实在想吃烧烤,一定要控制量,不能真的“一天三顿小烧烤”。除了用电烤外,建议你做好以下几件小事。

食材腌一下

有研究表明,将肉类食材提前用大蒜汁、桂皮粉、迷迭香、柠檬汁、番茄汁等富含抗氧化物质的调味料腌制一下,有助于减少致癌物的产生。

锡纸包裹

用锡纸包着烤可以隔绝烧烤时

工作疲惫了,很多人喜欢吃点好的犒劳自己一番;生病难受了,很多人也会吃点好的补补身体。但这个看起来很好的习惯,有可能是在滋养癌细胞!

那么,哪些饮食习惯容易滋养癌细胞?我们又该如何健康进食呢?

产生的烟与食物的接触,这样不仅能抑制致癌物的生成,还能减少食物水分的流失。需要注意的是,锡纸不能直接与明火接触,也不可以直接将锡纸放进微波炉中加热。

多搭配蔬果

烤串时,最好搭配新鲜水果和蔬菜一起食用。果蔬中的膳食纤维可吸附杂环胺,降低其活性;其中的功能性植物化合物,可对杂环胺的作用产生抑制效应。

最好不要选肥肉

烧烤时,肉越肥产生的致癌物质越多。因此,应多选鸡、鱼、虾和瘦肉等,吃前可用吸油纸或厨房用纸擦掉食物表面的油。

吃完换衣服

人要尽量远离烧烤炉,避不开的话,最好坐在上风向,减少接触油烟的机会。吃完烧烤后,应尽快洗澡并清洗衣物,减少“二手”油烟的危害。

没事儿喝点汤补补身体——小心“补”出肾癌

生活中很多人喜欢喝汤,汤的种类也各种各样。喝汤虽好,但如果喝不对,小心伤肾又致癌。

危害:

煲汤时间越长,嘌呤含量越高,易引起痛风、结石,伤肾脏。煲汤时间过长会使汤里的嘌呤飙升,尤其是有些老火汤里还有动物内脏,如猪肚汤、猪肺汤等,嘌呤含量更高。人体摄入过多嘌呤,会生成尿酸。尿酸一般通过肾脏代谢,如果肾脏代谢不了,就会导致血液里的尿酸增高。尿酸过高,不仅容易导致痛风,也会造成尿酸盐沉积,引起尿酸结晶,严重时还可能诱发肾衰竭。

过热的汤,喝多了会激活癌细胞。过热的食物进入人体后,不仅会烫伤食道黏膜,还会引起胃炎等一系列疾病。国际癌症研究机构

(IARC)已将65℃以上的热饮列入2A类致癌物,已有动物实验证实65℃~70℃的热饮足以烫伤喉咙,可能导致食管癌。

偶尔一两次烫伤,黏膜还可以自我修复,但如果反复被烫伤,就会导致不正常的“异型性”细胞越来越多。长此以往,就算不得癌,口腔溃疡、食管溃疡、食管炎等问题也是避免不了的。

如何健康煲汤、喝汤?

动物性食物宜冷水下料煲汤时,动物性食物宜冷水下料,可使其蛋白质中的低分子含氮鲜味物质溶出,使汤味道鲜美。

炖汤时间据食材决定

炖汤的具体时间因动物食物种类和老嫩而定,炖的时间不宜过长也不宜过短。一般来说,蔬菜海鲜汤的熬煮时间应控制在半小时以内;肉类不超过1.5小时;骨头汤不超过2个小时;鱼类熬汤则是在30分钟左右时口感最佳,营养最好。

口味太重的汤不喝

肉类煮汤,本来就有脂肪,所以不仅不能再放油,喝汤前最好撇去浮油。另外,不要为了汤更鲜美而拼命放盐,尤其是老年人味觉减退,更要注意盐的用量。

太烫的汤不喝

中国人总爱说:“趁热吃,趁热喝。”但长期这样做会破坏胃黏膜,导致一系列健康问题。人体的口腔、食道、胃黏膜最高能忍受的温度在60℃左右。合适的汤品温度,应该是在入口时口感比温水要热一点,但又不烫嘴。

拒绝汤泡饭

很多老年人喜欢用汤泡饭,这种方式并不可取。进食汤泡饭时,吃进去的食物往往还没经过唾液的消化过程就进入胃了,这就给胃的消化增加了负担,时间一久,就容易导致胃部不适。而且,汤泡饭还会稀释胃里的消化液,影响肠胃的消化吸收。(稿件来源:健康滨州)

夏季避暑八大妙招



1. 少吃多餐,多吃流食

一顿饭吃的东西越多,为了消化这些食物,身体产生代谢热量也就越多。因此,夏季应尽量少吃多餐,多吃流食。特别要注意少吃高蛋白的食物,因为它们产生的代谢热量尤其多。

2. 用温水冲凉

使用稍低于体温的温水冲凉或沐浴,特别是在睡前进行,有助于避暑降温。虽然很多人夏天喜欢冲凉水澡,但是人体在冲凉水澡后产生更多的热量以弥补冲凉时失去的热量,所以洗完澡后会变得更热。

3. 室内要拉帘

不在卧室时,可以把窗帘拉上,这样可以阻止热量进入,以防形成温室。

4. 喝淡糖水/淡盐水

夏天人体出汗多,喝点淡糖水或者淡盐水,可以更好地补充体内流失的有机物,补充因出汗而排出的盐和矿物质,最好是饮

用果汁或运动饮料。

5. 放慢动作

夏季应避免剧烈活动,因为剧烈运动会激活身体能量,增加内部温度。如果有跑步的习惯,最好在每天早上7点前气温相对较低的时候跑。

6. 穿棉质衣服

合成纤维衣料容易锁住热量,而棉质衣服利于排汗,汗水的蒸发又能使人感觉更加凉爽。因此,建议在炎热的夏季穿轻薄的浅色棉质衣服,因为浅色衣服能反射更多的阳光。

7. 凉水冲手腕

每隔几个小时就把手腕放在自来水龙头下冲5秒,会起到很好的降温效果。因为,手腕处是动脉流过的地方,这样做可以降低血液温度。

8. 使用冰袋

冰袋是很好的降温避暑工具,可以重复使用冰袋为皮肤降温。