

我省启用新版卫生监督综合绩效考评指标 增强依法行政意识 不断提升执法效能

本报讯(河南法制报记者 黄丽)将整体卫生监督工作依据实际情况划分为四大类30个小项考评指标,作为全省卫生监督评先评优、奖励表彰的重要依据。近日,我省启用新版卫生监督综合绩效考核评价指标(试行),切实加强全省各级卫生监督机构的队伍建设和能力建设,不断提升卫生监督执法效能。

评价指标包括市级评价指标和县(市、区)级评价指标两大部分,分为基础指标、重要指标、关键指标和单向指标四大类,以及30个小项指标,权重系数和指标阈值依据工作实际而不同。其中,基础指标包括被监督单位建档率等23项内容;重要指标包括医疗卫生机构监督覆盖率、学校

卫生综合评价覆盖率等;市级单项指标包括规范化卫生监督机构创建、省级(含省级)以上政府部门表彰,“互联网+监管信息化”工作……

省卫健委要求,各级卫生健康行政部门及其监督机构要切实增强依法行政意识,把卫生监督综合绩效考核作为提升卫生监督执法能力和服务水平的重要手段,要制订切实可行的实施方案,明确目标任务和时间进度,要认真负责,实事求是,公正、公平、客观地进行自查、考评,确保相关资料和评价结果真实可靠、有据可查。对于弄虚作假的单位和人员,一经发现,严肃追究责任。



郑州市健康教育所
重点疾病防治宣传专栏(三十)

糖尿病患者 适合这些运动

运动能消耗体内的葡萄糖,增加胰岛细胞的敏感性,增强身体的抵抗力,调整身体各个器官。那么,糖尿病患者适合的运动有哪些呢?

走路

散步既能有效降低血糖,还能放松心情。散步后不感觉到疲惫,呼吸略急促且喘粗气,说明运动量是比较适合的。

慢跑

慢跑能促进肌肉组织对葡萄糖的摄取和利用,加速肝糖原、肌糖原的分解及末梢组织对糖的利用,从而降低血糖。跑步可快可慢,可多可少,要酌情而定,量力而行。

骑车

坚持骑车能改善糖尿病患者糖代谢、血糖控制水平、血脂代谢异常,还能增强心肺功能,预防心血管病发生。初期骑车速度不要太快,时间也不要太长,等适应了再加速加时。

爬山

爬山可以促进血液循环,使更多的毛细血管张开,加强氧交换,增强新陈代谢,使人体对胰岛素的敏感程度增加,有利于更好地控制血糖水平。

太极

研究人员发现,糖尿病患者连续打太极拳12周后,血糖得到了很好的改善,并且还能提高免疫力。如果锻炼者体质虚弱,可以打半套太极拳,或者只练习基本动作。

瑜伽

练习瑜伽可平衡内分泌,帮助降低体脂,对抗胰岛素的抵抗性,改善神经功能,这些对糖尿病患者都是非常重要的。糖友们练习瑜伽保持呼吸平稳和心态平和。

中等强度的运动比较适合年轻的糖友,或者平常喜欢运动的糖友,这类患者有一定的运动基础,运动起来会比较轻松。中老年、体质较弱、肥胖的糖友,可以选择低强度运动,循序渐进。
(郑州市健康教育所)



郑州市第一人民医院

辅导孩子做作业 妈妈“气”进监护室

近日,郑州市第一人民医院神经内科二病区收到了一个因辅导孩子作业情绪激动突发颅内动脉瘤破裂出血的患者。

因孩子不会写作业,41岁的王女士讲解多遍依然没有效果,突然出现剧烈头痛、呕吐的症状,倒下去后昏迷不醒,家人赶紧将其送往医院。

通过检查发现,王女士昏迷的原因为“小脑后动脉瘤破裂出血并左侧小脑出血破入脑室”。医生立即为她实施了动脉瘤栓塞手术。目前,王女士仍在重症监护室治疗。

为王女士进行急诊手术的医师王朝刚介绍,动脉瘤就像脑血管上的一个气球,气球会越吹越大,一般没有明显症状,一旦破裂,往往会带来剧烈头痛、颈部僵硬及恶心、呕吐等症状,严重者还可能导致偏瘫、昏迷不醒,甚至死亡,堪称埋藏在脑部的“不定炸弹”。动脉瘤常见的高危因素有高血压、动脉硬化、吸烟、家族遗传等。动脉瘤破裂的诱发因素有忧虑、紧张、激动、血压突然升高、用力等。

王朝刚提醒,正值冬季,血管会随气温变化骤然收缩和舒张,增加了颅内动脉瘤破裂的风险,如果出现不明原因的头痛、呕吐等,要及时到医院就诊,以免错失最佳治疗时机。

(张韶博 韩鑫颖)

名医讲堂



之 张翼说健康①

趾外翻——美丽的代价

高跟鞋穿久了,问题就来了——趾外翻,俗称大脚骨,是一种常见足部畸形,常发生于中老年女性。

造成外翻的因素很多,最常见的原因就是穿高跟鞋尖头皮鞋。遗传也是重要因素,尤其是青少年患者。另外,各种炎症,尤其是类风湿也是造成趾外翻的因素。

外翻形成后,难以自行矫正,影响足部美观,不容易找到舒适的鞋子,还会引起拇囊炎,关节处红肿痛,走路疼痛难忍;容易形成硬茧;压迫其他脚趾造成其他脚趾倾斜、不能伸直;更严重者可引起脚趾重叠,降低生活质量。

趾外翻的非手术治疗主要包括穿着前部宽大的跟高不超过2.5cm的鞋,按摩、扳动指向足内侧牵拉,沙土上赤脚行走,热敷,休息,局部擦涂消炎镇痛乳膏或激素封闭。近年来,外翻矫正器及鞋垫也被广泛应用。

手术治疗的目的是减轻疼痛,纠正畸形,恢复足的正常功能,适用于中晚期病人。需要注意的是,外翻畸形严重但症状不明显者无须手术治疗。

预防外翻,应选择前脚掌宽松的鞋袜,鞋面软硬适中;少穿鞋头过窄的鞋及高跟鞋;多用热水泡脚,促进足部血液循环,缓解足部痉挛;体重较高者应减肥,减轻脚掌负重;扁平足患者可在医生指导下穿戴矫正鞋垫。外翻一般预后良好,当疼痛加重或影响日常生活时,应及时就医。



中国体育彩票 CHINA SPORTS LOTTERY

公益体彩 乐善人生

购彩者凭感觉选号 复式投注收获618万元

本报讯 11月16日晚,体彩大乐透第20115期开奖,当期全国共开出13注一等奖,其中两注为1054万元追加投注,11注为585万元基本投注。我省购彩者有幸收获其中两注基本投注一等奖,分落洛阳和周口两地。

11月18日下午,周口中奖者吴先生现身省体彩中心领奖。他的中奖彩票是一张“8+4”复式票,出自周口4116020035体彩实体店,该彩票除了中出1注一等奖,还中出4注二等奖、1注三等奖及多注固定奖,总奖金618万元。

吴先生说,电脑彩票发行之初,他就开始接触彩票,可以说是见证了彩票的发展历程,尤其是体育彩票的各种玩法,他都购买过。“刚开始懵懵懂懂,看别人买啥我就买啥,后来时间长了,还是觉得大乐透有意思,号码多,奖池大。”

聊到购彩经验,吴先生说他没有固定的投注方式,有时候自选,有时候机选,偶尔也守号,选号都是随心情、凭感觉。“我觉得中奖就是7分运气加3分概率,有时候精心挑选的号没中,反而是机选的号会给自己惊喜。”

开奖第二天,吴先生经过他买彩票的体彩店,看到门口鲜红的条幅上写着该店中出大奖的消息,赶紧掏出自己的彩票查看,惊喜地发现中奖人是自己。“平常中出个小奖就挺开心的,没想到这次凭感觉选的号竟然中了一个一等奖。”

兑奖时,吴先生一脸淡定地说:“知道中奖时确实高兴,这会儿反而没有想象中那么激动,等奖金领到手不知道又是什么感觉。”

对于奖金的用途,吴先生表示会用来还房贷、投资生意。
(杨惠明)



河南省体育彩票管理中心

体彩大乐透第 20115 期
奖金 618 万元

购彩者领奖