



## 江苏街道社区卫生服务中心

# 启动“改善服务环境,提升服务质量”百天行动

为进一步塑造医院良好形象,营造安定、舒适、温馨的就医环境,同时树立良好的医德医风,提高医疗质量,11月20日,江苏街道社区卫生服务中心举行“改善服务环境,提升服务质量”100天行动计划启动仪式,全体员工积极参与。

会上,社区卫生服务中心主任沈晔、书记丛远征分别作动员部署,对中心现存的问题进行剖析,力求改善

就医环境,塑造医疗品牌。围绕进一步深化社区卫生服务综合改革主题,要求通过自查自纠、不定期巡查、不断发现问题并解决问题,切实加强中心内部管理,做到从由内到外提升能力,增强社区居民看病就医的获得感和满意度,充分展现医务人员优良工作作风和精神面貌,为文明行业建设增光添彩。

孙玮



# 康

KANG

### 健康之约

## 骨质疏松危害多 避免骨折有良策

骨质疏松症是一种以骨量降低,骨组织微结构损坏,导致脆性增加,易发生骨折为特征的全身性骨病,为了加强对骨质疏松症的认识,江苏街道社区卫生服务中心于12月18日邀请了同仁医院李一凡主治医师为医护人员介绍“原发性骨质疏松症诊疗指南(2017)解读及骨质疏松性胸腰椎骨折的微创治疗”。

骨质疏松症可发生于任何年龄,但多见于绝经后女性和老年男性,分为原发性骨质疏松症和继发性骨质疏松症两大类,其中原发性骨质疏松症又分为I型-绝经后骨质疏松症(女性绝经后5-10年内)、II型-老年骨质疏松症(70岁以



后发生的骨质疏松)、特发性骨质疏松症(包括青少年型,病因未明)三种。我国骨质疏松症的总患病人数大约有6000-8000万,居世界首位。在我国50岁以上人群中,女性患病率为20.7%,男性为14.4%,骨质疏松可以引起骨质疏松性骨折,严重影响生活质量和健康水平,预防骨质疏松势在必行。

对于居民来说,可以通过调节生活方式来预防骨质疏松和骨折:

- 1、摄入富含钙,低盐和适量蛋白质的均衡膳食。
- 2、注意适当户外活动,有助于骨健康的体育锻炼和康复治疗。
- 3、避免嗜烟、酗酒,慎用影

响骨代谢的药物。

4、采取防止跌倒的各种措施,如注意是否有增加跌倒危险的疾病和药物,加强自身和环境的保护措施(包括各种关节保护器等)。

如果已经有骨质疏松症状,需要补充钙剂、维生素D并配合药物治疗。专家建议,老年人和绝经后女性要特别注意腰痛的情况,规范治疗骨质疏松,如果跌倒,需要进行CT/MRI检查,有助于发现隐匿性骨折。同仁医院开展了骨科脊柱门诊,在微创治疗骨质疏松性骨折方面具有设备先进、创伤小、术后预后良好的特点。在江苏街道社区卫生服务中心签约家庭医生也可通过转诊,享受同仁等二三级医院的就诊绿色通道。

### 行动快报

## 社区卫生服务中心选出30位职工代表

12月5日,江苏路街道社区卫生服务中心举行第十届职工代表大会职工代表选举。通过无记名投票差额选举,顺利产生30位职工代表。

此次参加职工代表选举的47位候选人均为各联合选区根据《江苏街道社区卫生服务中心第十届职代会职工代表竞选实施方案》自荐产生,在召开的选举大会上,职工代表候选人精心准备从各个层面,不同角度对“共谋中心发展,如何当好职工代表”进行了主题演讲。全体职工充分体



现本人意愿、严格履行民主程序,投上庄重一票。

本次选举,中心全体员工以主人翁的态度积极参

与,充分行使民主权力,保障了本次职工代表选举工作顺利推进,推进中心民主管理水平再上新台阶。

### 养生食谱

## 桂圆红枣粥



【原料】桂圆干10克,大枣6个,大米100克。

【做法】桂圆干用清水浸泡片刻,红枣洗净,去核切块。大米淘洗过后放入锅中,加入

五倍水量,水烧开后转小火,30分钟后加入红枣块和桂圆干,煮至大米软烂。

【功效】补血养气,补脑宁神。

一月气温继续下降,以多云天气为主。居民应重点防控流感、水痘和感染性腹泻等重点传染病,同时注意合理使用燃气热水器,谨防一氧化碳中毒事件的发生。在托幼机构和学校中,还应预防手足口病和流行性腮腺炎。

预防流感,需要保持良好的个人及环境卫生。打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻,避免飞沫污染他人。流感患者在家或外出时佩戴口罩,以免传染他人。均衡饮食、适量运动、充足休息,避免过度疲劳。在流感高发期,尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所。学校、幼儿园应注意校舍室内保持空气流通;培养幼托儿童、小学生饭前便后洗手的良好个人卫生习惯;幼托机构加强晨检,及时发现和隔离病人;使用玩具、食具、毛巾、便器和厕所做好定期消毒。慢性疾病患者、老年人、体弱者等可考虑应用流感疫苗进行免疫预防。如出现流感样症状者,应及时就诊治疗和休息。

水痘是一种由水痘-带状疱疹病毒引起的急性呼吸道传染病,多见于儿童,冬春季高发,容易在集体机构引起暴发。水痘患者自出疹前1-2天到疱疹干燥结痂期间均有传染性。病毒可通过水痘患者咳嗽或打喷嚏在空气中传播,也可通过接触水痘患者的水疱传染。因此,感染水痘后必须隔离至所有疱疹干燥结痂。如确诊为水痘,应立即进行居家隔离至所有疱疹干燥结痂(一般不少于出疹后14天),并同时报告学校。保持患儿居室通风,剪短患儿的指甲,保持双手清洁,以免抓破疱疹,引起皮肤感染。患儿的衣物、被子、用具等应用紫外线照射、曝晒、煮沸等方法进行消毒。接种水痘疫苗是公认的预防水痘最为经济有效的方法。多数人接种水痘疫苗后不会感染水痘,即使感染水痘,其症状也较为轻微,出疹较少,发烧的可能性较小,并且恢复更快。家长可以带1岁以上的宝宝至就近的社区卫生服务中心预防接种门诊接种水痘疫苗,推荐在12-18月龄接种第1剂,4周岁接种第2剂。2014年8月1日及以后出生的居住在上海的宝宝可免费接种水痘疫苗。

预防感染性腹泻要注意个人卫生,勤洗手、正确洗手,经常开窗通风,保持室内空气流通;要注意饮食饮水卫生,食物充分加热,定期对餐具进行消毒。

## 新年伊始话防病 注意卫生效果好

健康加油站

扫一扫加江苏街道卫生服务中心微信公众号,了解健康信息、中心动态。

