迪庆基本公共卫生服务工作取得成效

本报讯（记者 永基卓玛）2016年以来，我州积极推进基本公共卫生精细化管理，加快基层卫生资源的优化配置，构筑与全区经济社会发展相协调、与人民群众健康相适应的基层卫生服务新机制，基本公共卫生服务工作取得良好成效。

理顺管理机制。建立县级统筹的工作机制，实行“四统一”的管理模式。确定分类管理的精细化管理思路，明确13项国家和省级基本公共卫生服务内容分别按综合管理、疾病预防控制、妇幼保健、卫生监督、健康教育、中医保健6类分类组织实施，分别由各专业公共卫生机构牵头负责组织管理。通过调整管理政策后，专业公共卫生机构加强对基层医疗卫生机构的技术指导，整合日常工作与基本公共卫生服务工作，优化服务流程。组织半年及全年绩效考核、督导、培训工作，完成基本公共信息收集、统计、分析和报送等各项工作任务。全州累计建立居民健康档案305231份，建档率73.7%。

加强资金管理。为完善资金管理和支付方式，邀请省级老师对基本公共卫生服务项目资金管理办法进行培训，进一步完善资金管理，做到按项目付费，专款专用。

加强疾病预防控制工作。加强传染病检测上报工作，对突发公共卫生事件均得到有效控制并已结案。

深入开展预防接种管理规范管理专项活动，进一步规范预防接种单位设置。继续做好常规疫苗监测，加强疫苗管理，认真做好疫苗供需计划及出库管理工作。全州以县为单位11种疫苗各针次接种率均在95%以上。乙肝疫苗及时接种率达75%要求。乙肝疫苗全程报告接种率99.81%；开展入托入学儿童预防接种证查验工作。

做好重点传染病防治工作。巩固和保持结核病患者发现力度，加强患者病原学检查，继续加大耐多药肺结核患者筛查诊断，认真做好基本公共卫生肺结核患者健康管理服务。继续推进消除疟疾、完成消疟终期评估工作。积极推进消除麻风危害认证考核工作。继续开展碘盐监测，碘缺乏病监测及重点人群甲状腺功能监测，加强狂犬病、流行性出血热等防控监测等工作。

继续推进慢性非传染性疾病防治工作。全州老年人建档27888人，高血压患者确诊建档数16924人；糖尿病患者确诊建档为1973人；重性精神病患者确诊建档数1565人。开展心血管高危人群早起筛查与综合干预项目工作，完成初筛8549人，筛查出高危1746人。

我州深入推进计划生育服务管理改革

本报讯（记者 永基卓玛）2016年，迪庆州卫计委积极应对机构改革、生育政策调整、潜在生育高峰等因素叠加的影响，竭力稳定计划生育大局。客观分析人口形势，督促各县市坚持和落实目标管理责任制。与全省同步实施二孩政策，对各县市政策落实情况进行监测、监督，全州全面二孩政策落地平稳，各项工作进展有序。

强化计划生育政策法规宣传教育，加强《云南省人口与计划生育条例》的宣传工作，将中央、省委《关于实施全面两孩政策改革完善计划生育服务管理的意见》及中央、省委领导对计划生育工作的相关重要批示等制作成学习课件，编印成册在全州处级以上领导干部中进行学习，征订《条例》读本5000本，《条例》公告2437份。《条例》宣传折页60000份，计划生育宣传报224份，在迪庆日报全文刊登《条例》，对《云南省人口与计划生育条例》进行了全面宣传，使全面两孩政策和新《条例》规定的生育调节政策做到家喻户晓，确保全面两孩政策顺利实施。举办一期56人的培训班，邀请省卫计委专家讲授《计划生育国情国策》、《云南省人口和计划生育条例》。

落实国家奖扶政策和云南省“奖优免补”政策，督促各县市完成年度奖扶对象录入、资格认定、审核、上报工作。下拨六项奖励扶助资金1255.2万元。建立计划生育困难家庭联系人制度，开通计划生育特殊家庭绿色就医通道。联合州人社、州综治办、州农民工领导小组办公室、州民政、州财政出台《推进流动人口卫生计生基础公共服务均等化》等意见，扎实推进流动人口卫生计生均等化工作，流动人口监测、平台数据应用、“一盘棋”机制建设工作有序推进。全面加强二孩管理，当年累计出生二孩1329人。全州人口出生性别比为105，年度出生人数3880人（统计年度报表），自然增长1635人，比去年同期增长167人，人口增长率4.3‰，实现人口均衡发展。

加强流动人口服务管理，全州有流动人口30803人，流入人口26906人，占87.34%。流动人口共出生189人，其中跨省出生83人。建立流动人口信息档案24831份，与房屋出租户签订协议4107份，流动人口管理规范有序。

优生优育十大禁忌

1、忌孕前不进行体检。孕前体检是优生的通行证，也是夫妻双方生活和谐幸福的保障。孕检不同于一般体检，在孕检中，可以检查出夫妻双方是否有影响优生、优育的问题，防患于未然。

2、忌带病生育。如果在病没治好的情况下受孕生子，则很可能会给孩子的健康带来不良影响。女性患有心脏病、肝炎、结核病、肾炎以及妇科疾病时，切勿怀孕。这时怀孕对母与子都不利，应先治好病然后再怀孕。

3、忌蜜月怀孕。受孕是生子的第一步，此时夫妻双方身体状况直接决定了以后孩子的体质。

蜜月期间，夫妻双方一般都疲劳，而且性生活也不太协调，此时怀孕显然并非最佳时机。此外，夫妻双方在酒后、旅游中或过度疲劳之后都应避免怀孕。

4、忌怀孕期滥用药物。女性在受孕期滥用药物，会直接影响体内胎儿的生长发育，有时也会造成早产、流产或死胎等现象，所以一旦发现怀孕必须进行仔细检查或者放弃怀孕。

5、忌怀孕期感染病毒。感染病毒不仅会影响母体的健康，而且也会对胎儿构成一定的危险，比如典型的梅毒血清检查及艾滋病病毒。艾滋病不用多说，相信每个准父母都不希望无辜的孩子出生。梅毒会影响胎儿发育，而且引起母体的妇科疾病，影响受精卵着床，如果不治疗很可能造成以后的不孕。

6、忌怀孕期间性生活无度。怀孕对女性来说不能跟完成任务一样，怀上了就算达到业绩了，毕竟卵子和精子都有一个生长周期，所以频繁性生活孕育的胎儿质量不会很高，而且很容易流产或早产。

7、忌怀孕期过度疲劳或大喜大悲。休息不好、精神压抑，都会影响卵子与精子的结合，过度疲劳会使胎儿脑供氧不足，影响胎儿发育。

8、忌怀孕期间大量吸烟、酗酒。孕妇吸烟会使胎儿发育迟缓，体重下降，容易早产或患先天性心脏病，还影响孩子的智力。孕妇酗酒，会使胎儿得胎儿酒精中毒综合症，引起胎儿畸形。

9、忌妊娠期接触有害、有毒物质。孕妇过多地接触化学农药、铅、X射线等会使胎儿畸形，也可能会使胎儿患白血病、恶性肿瘤等疾病。

10、忌怀孕期玩猫、狗等宠物。否则有可能使孕妇感染上各种病菌，如弓形体感染菌，并直接传染胎儿，使胎儿畸形。

计生药具管理

这几种药千万不能用热水送服

五种药物不适合用热水送服

1、维生素

维生素不能用热水送服，尤其是维生素C不稳定，遇热后易被还原、破坏，而失去药效。

2、止咳糖浆

患者服用止咳糖浆后，会在发炎的咽部黏膜表面形成一层保护膜，便于快速控制咳嗽，缓解症状。如果用热水冲服，会降低糖浆的黏稠度，影响疗效。

3、助消化药物

胃蛋白酶合剂、胰蛋白酶、多酶片、酵母片等助消化类食物，都含有助消化的酶类。酶是一种活性蛋白质，遇热后会凝固变性，降低药效。

4、含活性菌的药物

乳酶生含有乳酸活性杆菌，整肠生含有地衣芽孢杆菌，而遇热后活性菌会被破坏，达不到治疗的效果不少人

5、清热中成药

中医认为，对燥热之症，如发烧、上火等，应采用清热之剂治疗。这类药物不宜用热水送服。用凉开水送服则可增加清热药物的效力。

吃药需要注意的事项

服药时间

一般包装说明或医生会告诉我们怎么服用，一天三次，饭后半小时服用等等，而我们往往理解成按照吃饭的时间来服药的。其实应该将一天平分3等分，每8小时服药一次。白天服药集中会导致血药浓度太高从而引起危险。

服药姿势

服药时应坐着或站着，服药后不要立即仰卧，以免在食管内滞留，而延缓药物的作用及损伤食管黏膜，最好活动二三十分钟再躺下睡觉。

服药时喝水量

有的人吃完药之后习惯多喝点水，这其实不然，喝水太多会稀释胃液，反而不利于药物的吸收，固体药物不多的话一小杯就够。

乱用药

千万不要用维生素片来代替果蔬，也不要钙片代替一些含钙食物，类似的情况很多，就是不要用药品代替我们的生活需求的食物。

吃药时还需注意

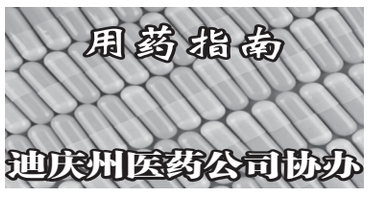
1、吃药前后最好不要喝茶、咖啡、牛奶、豆浆等饮料，有可能和药物中的有些物质相互反应。

2、中药最好在饭后半小时之后再服用，这样可以减少药物对胃粘膜的伤害。

3、吃了一定作用的药物就要避开性质相对立的食物，比如吃了滋阴的药物就不要吃辣椒了。

4、服药后有任何不适马上停服并且告知医生。

如果吃药的方法不对，不但影响药效的发挥，甚至还会产生副作用，因此，在服用药物之前一定要看清说明书，或者根据医嘱服用。



本报由迪庆日报彩色印务中心印刷 本报地址：香格里拉市康珠大道208号 邮编：674499 纠错投诉电话：8224019 传真：8289000 记者部：8222759 编辑部：8223550 副刊部：8226346 广告部：8230970 印务中心：8881620 网络部：8881015