

优化服务 突出实效 市计生协全力推进家庭健康促进行动

本报讯（房贞、靳志强）去年以来，市计生协以服务百姓为宗旨，以改革创新为主线，以“五个一”为抓手，以推进家庭健康促进行动为重点，深入贯彻落实“六大任务”，大力开展建党百年宣传教育活动，积极融入大健康和乡村振兴战略，助力脱贫攻坚，在宣传教育、优生优育、项目带动、亲情关爱、计生保险、健康促进等方面都取得了一定成绩。去年，市计生协在3月份召开的全省年度工作视频会上作了典型发言，阜城县在4月底衡水市计生协承办的全省计生协项目建设培训班上作了经验介绍，市计生协在6月份召开的全省计生保险工作推进会上被省计生协和省国寿公司评为“河北省计生保险工作先进单位”。

增强组织活力，大力开展宣传教育活动。去年，市计生协积极开展“百年党史”主题教育活动。4月1日，在年度工作会上邀请市委党校教授作了建党100周年“讲好党史第一课 初心使命刻心中”主题报告会；5月28日组织部分县常务副会长赴安平县城村参观学习并召开座谈会。积极开展“5.29会员日”系列宣传活

动，为纪念“5.29”中国计生协成立41周年，庆祝建党100周年，以“我为群众办实事”活动为契机，全市各级协会人走近基层、贴近群众，开展形式多样的群众性宣传教育活动。积极开展“五送”调研走访活动，经常性深入农村、深入社区，走进托老机构，走到田间地头，走入百姓家里，当好党的政策的宣传员和广大育龄群众的贴心人。同时，积极开展宣传传员参加省级宣传能力提升班，充分利用各类新媒体，宣传好党的声音、讲好协会人的故事。

深化服务内涵，着力打造“111”服务平台。利用2020年争取的省级资金20万元，在实施“五个一百”的基础上，依托资源优势，指导资源共享，开设“空中课堂”，把“优生优育进万家”活动逐步引向深入。2021年争取上级项目资金10万元，重点打造冀州区优生优育指导中心；争取上级项目资金15万元，在枣强县、深州市建立国家级、省级“暖心家园”。充分发挥协会村民自治“网底”作用和“哨所”作用，引导广大育龄群众做到“六自”即自我管理、自我教育、自我服务、自我防护、自我约束、自我监督，为助力疫情防控、基层社会治理、乡村振兴等贡献了“自治”力量。

实施幸福工程，助力脱贫攻坚奔小康。积极争取上级资金109万元，支持深州市东江白山药合作社、阜城县张家桥冬桃基地实施幸福工程项目，推行“1+2+3”（即“一依托”农户依托合作社或基地，“两捆绑”资金捆绑和项目捆绑，“三统筹”统筹管理、统筹分配、统筹发展）工作模式，激发项目活力，产生“1+1>2”效应，带动百余户贫困家庭脱贫致富。

完善保障制度，着力提升家庭服务能力。保障机制长效化，计生协会和国寿公司形成“5+3+1”（即：“五合作”主动合作、真诚合作、密切合作、深度合作、全面合作；“三机制”长效合作工作机制、长效协作工作机制、长效关爱工作机制；建立“一通道”绿色服务通道）工作模式。2021年保费已达290.4万元，完成率为126.4%，比上年增长38.2%，理赔金额达130.1万元，受益百姓857人。服务“窗口”人性化，不仅建立了联系人制度，而且做到“三服务”

国家著名医改专家魏子柠到故城县医院调研指导医共体建设



本报讯（牟明宏）1月13日上午，国家著名医改专家魏子柠、健康报社马洪岩主任到故城县医院调研指导医共体建设工作。故城县卫健局长韩振海，副局长冯章起，故城县医院党总支书记、院长居艳梅陪同调研。

魏子柠教授一行先后来到该院的学术报告厅、远程心电图诊断中心、远程会诊中心、信息化中心机房、医院远景沙盘、影像中心等医共体建设重点科室，深入了解了该院医共体建设工作，并听取了居艳梅关于医院中长期远景规划以及有关医共体建设、远程会诊、优质资源下沉及信息化建设进行了详细工作汇报。

魏子柠教授对故城县医院医共体建设工作给予了大力的赞扬，希望该院继续推进紧密型医共体建设，持续创新，推进优质医疗资源下沉，提升基层医疗服务能力，为广大人民群众提供更优质、更安全的医疗卫生服务。

居艳梅表示，魏子柠教授知识渊博，理论功底深厚，实践管理经验丰富，指导立意高远，重点突出，对该院医共体建设起到很大的推动作用。下一步，医院将加快远程医疗协作网建设，完善远程医疗服务网络，加快实现医疗资源上下贯通、信息互通共享，构建有序的分级诊疗格局，促进故城县医疗卫生工作更加细致、健康、快速、协调发展，为群众提供更加优质、便捷、安全、价廉的医疗服务。



市卫健委综合监督执法局 召开2021年度全市卫生监督机构工作总结会

本报讯（曹妍）日前，市卫健委综合监督执法局召开2021年度全市卫生监督机构工作总结会议，局领导班子成员及各县（市、区）卫生监督机构主要负责人，桃城区、衡水高新区、滨湖新区相关行政部门卫生执法工作负责人参加了会议。

会上，各县（市、区）卫生监督机构汇报了2021年工作，认真总结了一年来取得的成绩、亮点和存在的问题与不足。桃城区、衡水高新区、滨湖新区相关行政部门卫生执法工作负责人汇报了相关工作开

展情况。局班子成员分别就各专业近期重点工作及2022年专业工作谋划进行安排部署。

局长于同芳从执法的常态工作、执法的重点聚焦、执法的保障措施，以及问题短板和2022年卫生监督执法工作总体谋划五方面，用详实的数据和具体的案例对全市卫生监督工作做了系统回顾与展望。他表示，2021年全市卫生监督机构在市、县卫生健康行政部门的领导下，紧扣执法主线，突出监督工作重点，筑牢日常监督基础，以“双随机”抽

市中西医结合医院举办实习生座谈会

本报讯（记者李红魁）日前，市中西医结合医院成功举办了“衡水市中西医结合医院实习生座谈会”，旨在关心实习过程中心理健康、了解实习过程中遇到的困难，帮助同学实习生活减少烦恼、快乐实习，阳光生活。院长张金生、医务科主任韩红燕、科教科宋琳琳、实习生带教老师及来自衡水卫校的18名实习生参加了座谈会。

会上，实习们纷纷踊跃发言，畅谈在实习过程中的所感所想所获。实习生对已轮转科室从开展的教学活动（如小讲课、教学查房、病例讨论）、指导教师教学态度等方

饶阳县人民医院成功举办第二届PDCA管理工具运用大赛

本报讯（邢园）为进一步提升科室质控意识和运用管理工具的能力，有效推进医院质量与安全的持续改进工作，充分展示、分享各科室管理与改进工作的成果、经验，日前，饶阳县人民医院再次精心准备了第二届PDCA管理工具运用大赛。

据介绍，自去年7月份下发第一轮的通知后，随即得到了全院各科室的积极响应，行政、临床、医技科室热心参与，各科室积极组建精英团队利用业余时间将质量与安全管理过程中运用PDCA方法的案例进行汇总、整理、参评，最终33个科室的PDCA案例提交参赛。

今年1月9日上午8时30分，饶阳县人民医院第二届PDCA管理工具运用大赛在门诊六楼报告厅举行，由医院领导班子成员担任评委，中层以上干部等100余人到场观摩了比赛。

会上，院长罗金选就这次大赛致辞，他希望通过此次比赛，为各科室提供一个展示自己的平台，以赛促学、以赛促改，全院深入了解、掌握并灵活应用PDCA管理工具，从而实

经常揉眼睛的人，眼睛容易得这种病！

一天到晚盯着电子屏幕，眼睛难免干涩发痒，不少人会下意识地揉揉眼。但这真的管用吗？

经常揉眼，小心视力变差

原则上来说，揉眼并不能缓解眼部疲劳。尤其是对于散光患者来说，长期的揉眼不仅不能使视野变得更清晰，反而可能使角膜下方的弧度发生变化，角膜弧度不均匀，散光问题就会越来越严重。

而对于本身就患有眼部疾病的人来说，揉眼可能会造成更严重损害，如患有圆锥角膜的人，由于其角膜本身就非常脆弱，在经过揉眼动作后，很可能诱发盲性眼病。

此外，我们的手部可能会携带病毒、细菌等病原体，这些病原体可以通过揉摸的动作入眼，非但可能会引起眼睛局部炎症，甚至可以引起全身疾病或是病毒感染。

经常揉眼损“颜值”

眼部皮肤衰老：用手揉眼睛容易破坏皮肤弹性，导致眼周肌肤松弛，加速眼部皮肤衰老，还会导致眼袋、眼周细纹。

眼睛充血和黑眼圈：用力揉眼睛，可能导致眼内细小血管破裂，引起眼睛充血，血液流向周围组织，导致黑眼圈形成。

好眼吃出来

经常出现眼睛干涩问题的人，除了要注意用眼卫生外。还可以坚持食疗，比如石斛菊花茶就是不错的选择。此茶适用于长期接触电子屏幕的人群，常喝可以清肝明目、清热祛火、缓解眼睛干涩以及视疲劳。材料：石斛6~12克、菊花10克，枸杞子30克。做法：因石斛中的有作用成分只有久煎才能发挥作用，因此应将石斛先煎30分钟，再放入枸杞子加3~5杯水煮沸5~10分钟，然后放入菊花再煮2~3分钟，过滤取汁，每天饮茶两次。需要注意的是，阳虚的人不要喝！

异物入眼怎么办

而遇到异物入眼的情况，大家也会忍不住地揉眼。但若取出异物，揉眼并不是最好的办法。

一般来说，根据异物的不同，我们会有不同的处理方法：如果是灰尘、头发、砂石这类普通异物的话，此时揉眼可能导致角膜划伤。不严重的时候，可以闭上眼睛，等待眼睛自动分泌泪液进行“冲刷”。此外，我们还可以使用经过消毒的医用棉签轻轻粘出或者使用干净的清水冲洗。如果症状严重一定要及时就医。如果是电焊、装修等施工过程中的工业原料不慎入眼，伴有眼红或眼痛的时候，此时更不能揉眼，一定要及时就医诊治。

冀州区开展全员核酸检测实战演练

发现问题及时整改。每个演练点，分别设置测温区、等候区、登记区、采集区、缓冲区、隔离区等多个区域，依次从宣传发动、现场组织、样本采集、样本收集转运、医疗废弃物处置、终末消杀几个环节进行实战演练。待检测人员全程佩戴口罩，在工作人员的引导下，测温、验码10人一组进入等候区、小程序登记后等待采样，整个场面规范有序、有条不紊，各区域工作人员分工明确、配合默契，顺利完成实战演练。

本次演练是对冀州区全员核酸检测的“大练兵”，检验全员核酸检测实施方案、指挥机制、人员发动、现场组织、核酸采样、医废处置等工作实战能力。通过实战演练查问题、排漏洞，进一步修订、完善核酸检测方案，提升了全员核酸检测和应急响应处置能力。

健康科普