

市卫健委多措并举推进社会心理健康服务

【衡水讯】(记者郭攀攀 通讯员杜乐源)近年来，市卫生健康委高度重视心理健康服务工作，坚决贯彻国家、省关于心理健康工作的各项决策部署，将心理健康工作纳入“健康衡水”创建的重要内容，夯实措施，多点发力，不断加强心理健康服务体系建设 and 规范化管理，各项工作取得了新进展、新成效。

强化部门协作。通过市精神卫生工作联席会议制度，与市委政法委、市公安局等17个部门联动配合，在信息共享、情况互通等工作中掌握主动。

落实基层综合管理。指导各县市区乡镇、街道建立了由政法、卫生、公安、民政、残联等部门组成的综合管理小组，村级建立了由村(居)委会主导、相关人员组成的关爱帮扶小组，基本形成各层级精神卫生工作齐

聚焦群众需求 完善工作机制

抓共管的工作格局。

建设精神卫生医联体。全年派出精神科、心理科医师共108人次到基层进行对口帮扶指导。综合医院均设置了精神(心理)科，基层医疗卫生机构配备了专(兼)职精神卫生防治人员。

组建心理危机干预队伍。抽取6家医疗单位专家30余人，组成市级心理危机干预队伍，制定了心理干预工作方案；举办突发公共卫生事件心理疏导和危机干预预培训班，培训医务人员140余名；开展应急演练3次，进一步提高应对突发事件个体危机干预和群体危机管理的能力。

搭建服务平台。全市已建有衡水市精神心理研究所、衡水市心理卫生研究所、宋荣香青少年心理研究所等5个社会心理服务机构。乡镇卫生院及社区卫生服务中心普遍配备精神科

医师或心理辅导人员、社会工作者，协调志愿者，为社区居民开展心理健康宣传教育和心理疏导。

开通服务(援助)热线。开通市心理援助热线(0318—2117120)，确保7天×24小时畅通，安排具备相应资质且经验丰富的专业人员承担线上咨询工作。

完成基线调查。在深州市和景县部分乡镇对18周岁及以上当地常住居民开展了心理健康素养水平基线调查，调查内容涉及个人情况、心理健康素养、抑郁状态、焦虑状态、强迫状态、睡眠情况、疾病治疗情况等多方面的测试，此次调查为落实“健康中国——心理健康促进行动”相关政策提供科学依据。

实施社区筛查随访和风险评估。组织专家在全市范围内开展严重精神障碍患者危险性评估、高风险患者随

访技术指导工作，评估高风险患者390人，其中危险性评估3级及以上患者316人，与公安、民政等部门做好信息交换。

做好居家患者药物治疗工作。市卫健委已为597位建档立卡脱贫户免费发放价值39.06万元的药物，配合做好严重精神障碍患者监护人责任险和“以奖代补”工作。积极开展家属疾病护理健康教育，提高患者家属的监管能力和患者的生活质量，受益家属11200人。

开展隔离人员心理干预。为隔离点和封闭管理居家人员进行心理监测和疏导，针对不同人群发生的心理健康状况，及时评估，尽早提供心理疏导服务和采取干预措施，发现严重精神心理行为、群体心理危机苗头、高风险倾向人员等情况时报告属地疫情防控指挥部或相关机构及时处置。

冀州区卫健局积极做好文明城区创建工作

【衡水讯】(记者高艳争 通讯员张明月)为进一步抓实抓细抓好全国文明城市创建工作，近来，冀州区卫健局把创城攻坚作为一项重要政治任务来抓，领导高度重视、全员发动，明确职责、细化措施，积极做好全国文明城市创建工作。

高度重视，积极组织。近日，冀州区卫健局召开文明城市创建安排部署会，对创城工作进行全面安排部署，广泛动员，全员参与。根据单位分包创建任务，成立了创城攻坚领导小组，组建了4支创城小分队每天到包联责任区开展志愿服务活动，对照创城指标要求，一项一项梳理解决问题，细化工作责任，明确时间节点，严格对标对表，逐项查漏补缺，确保创城工作无死角、死面、盲区、盲点。

明确职责，强化落实。自全国文明城市创建工作以来，该局全体干部职工进一步统一思想、提升认识，明确分工，积极投身到文明城市创建志愿服务中去。一是开展文明城区环境卫生集中整治活动。连日来，4支创城小分队深入到网格责任区对包联小区内、包联街面路段的主次干道、路沿石以上人行道、铺面及墙面等地的烟头、果皮、杂草落叶、塑料

袋、纸屑及小广告进行全面清理，将街面积存垃圾进行集中清运，对包联小区空中“飞线”进行排查，集中消除整治。同时，对包联小区内公益广告牌统一换新。二是开展文明交通志愿服务。按照值班安排，所有机关干部职工轮流手持文明交通旗，到路口站岗执勤，维持交通秩序。志愿者们对横穿马路、乱闯红灯等违反交通规则的行为进行劝阻提醒，纠正其不文明行为，教育引导市民遵守交通法规。

宣传引导，营造氛围。各医疗单位设立了“学雷锋志愿服务点”、导医服务台，从业人员文明用语、精神风貌良好，引导患者有序就诊。同时积极做好文明城区创建宣传工作；各医疗单位在门诊大厅内摆放创建文明城区宣传展牌，门口电子屏滚动播放创建文明城区、社会主义核心价值观、“文明健康有你有我”等内容的公益广告，不间断播放，覆盖率达100%；该局机关干部在参与文明城区环境卫生整治、文明交通志愿服务、窗口志愿服务中，积极当好创城工作的宣传员、指导员、服务员，营造“人人关心、人人支持、人人参与”的创城工作良好社会氛围。

枣强卫健局开展大扫除活动

【衡水讯】(记者李红魁 通讯员李志敏)为推动爱国卫生运动深入开展，积极营造良好卫生环境，3月23日，枣强县卫健局组织开展了“爱国卫生运动”大扫除活动。

该局机关干部职工对各自办公室开展全面清洁卫生大扫除。大家齐动手，对卫生死角、盲区进行全面彻底

清扫，将闲杂物件码放整齐、个人物品摆放整齐、工具设备放置整齐，做到明窗净几、地面整洁，桌面资料及室内物品摆放规范有序。

本次活动的开展，充分体现了疫情当前该局干部职工良好的政治素质和大局意识，以实际行动践行爱国卫生运动，营造良好办公环境。

武邑县卫生健康执法大队

深入开展医疗机构疫情常态化监督检查

【衡水讯】(记者赵益彬 通讯员张桂霞)为充分发挥医疗机构的疫情防控“哨点”作用，坚决堵住疫情防控漏洞和薄弱环节，日前，武邑县卫生健康执法大队组织执法人员分两组对全县各类医疗机构“四个三”(落实三个公示、做好三项准备、规范三类登记、建立三个机制)要求的落实情况监督检查。

本次行动，重点监督检查三个公示即落实就诊流程图、中高风险地区目录、新冠肺炎“十大症状”。做好三项准备，即配足配齐防护用品(至少包含一次性医用外科口罩、帽子、隔离衣、手套、护目镜或面屏)；配备手卫生设施(至少配备医用手消毒液)；准备好候诊区和隔离区，严格落实测温验码、1米线等疫情防控措

施；落实好新冠肺炎症状患者的闭环管理等。规范三类登记：即建立就诊患者信息登记台账(登记内容至少包含姓名、性别、年龄、身份证号、电话、家庭住址、流行病学调查情况、48小时内核酸检测情况)；规范做好消毒登记记录；认真做好医废处置登记。要求各医疗机构要建立自查机制，每日开展诊疗活动前及结束当日诊疗活动后，要开展疫情防控自查，发现问题，立即整改。截至目前，共计监督检查各级各类医疗机构46家，责令改正12家，立案处罚4家，停业整顿7家。

下一步，该大队将进一步加大执法力度，增加执法频次，坚决遏制住新冠肺炎病毒传播，保障全县人民群众的健康安全。

满分服务 情暖人心

深州市医院妇科收到患者的锦旗

【衡水讯】(记者赵益彬 通讯员张振业)“手术前，全家都为我担心。是你们的专业、爱心和耐心，给我们吃了‘定心丸’，感谢有你们这样优秀的医疗团队!”日前，患者邹女士将一面印有“良医仁心仁术、贴心胜似亲人”的锦旗送到了深州市医院妇科郑冰洁主任手中，真诚的感谢妇科医护人员精心治疗和护理。

邹女士今年25岁，山东人，嫁到深州。因发现下腹部有肿块到老家的医院就诊，当地医院考虑为卵巢囊肿，建议其手术治疗。她多方打听后返回深州，慕名找到深州市医院妇科郑冰洁主任，希望能够在该院妇科接受手术治疗。手术前，邹女士的奶奶通过微信视频跟郑主任说：“我把孩子交给你了!”短短一句话既是老人对孙女无限的疼爱和担心，也是对郑主任满腔的信任和嘱托。郑主任暗下决心，一定要百分百做好这台手术，完整剥除肿瘤，保护卵巢功能，维持患者的生育能力。经过全科医护术前讨论，仔细梳理手术细节，制定了详尽的手术方案。完善术前准备后，郑主任带领团队成功为患者行“腹腔镜下卵巢囊肿剥除术”，选择了对卵巢损伤最小的方法，保留了正常的卵巢组织。卵巢得到充分的保护，患者的生育功能得以保留。

术后邹女士还是担心损伤卵巢功能而情绪不稳，总觉得肚子疼。郑主任得知后走到她床边，通过类似的手术教学视频，为她讲解了整个手术过程，告诉她要放宽心，手术很成

功，不用过分担心。邹女士听后，心里的大石头终于落地了，露出了会心的笑容。住院期间，整个团队每天耐心查看邹女士的情况，郑主任查房时都会笑着告诉她恢复的很快，输几天液就可以出院了。邹女士被这种视病人如亲人的精神深深打动了，顺利出院4天后专门送来锦旗以致谢意。

医患之间，有时候仅仅是一个用心的眼神，一个会心的微笑，一句鼓励的话语，就建立了信任，架起了心灵沟通的桥梁。“视病人如亲人”不是一句口号，而是发自内心的用实际行动，用真挚的爱去服务每名患者。



市第三人民医院筑牢院感防控和安全生产“双防线”

【衡水讯】(记者赵益彬 通讯员申健)日前，市第三人民医院在全院开展院感防控及消防安全大检查。

检查组一行依据医院感染管理相关要求，深入医院预检分诊卡口、复工复学门诊、门诊诊室、CT室、检验科、临床科室、隔离病房等重点岗位、重点科室，针对出入口管理、患者就诊管理、环境清洁及消杀操作规范、病区封闭管理、住院患者探视管理、科室院感管理、职业防护措施、患者影像检查、隔离病区管理等院感防控重点工作进行逐一检查。通过现

场抽查、现场询问、现场演示等方式，详细了解医务人员院感防控规定的贯彻落实情况及院感防控各环节工作中存在的薄弱环节，提出整改意见，督导各科室整改落实。检查组每到一处，都严格强调，要将各项感染防控和医疗安全作为常态管理，做到心中有数，规范到位，确保医院高质量安全运行。

在医院食堂、制氧站、供应室、消防控制室、锅炉房、医疗垃圾暂存点等具有安全隐患的重点区域，检查组就食品安全、水电安全、特种设备

安全等进行消防隐患排查，针对医疗垃圾转运流程及暂存点工作细节进行现场强化部署。

检查组表示，当前疫情防控形势严峻复杂，任务艰巨繁重，做好院感防控是阻断疫情传播、确保群众安全就医的关键环节，全院各部门要强化规范管理，把院感防控工作措施落实到位。要严格压实三级责任；加强院感防控知识培训；严格落实预检分诊人员管控、感染监测、住院患者管理等各项要求，坚持人防、物防、技防相结合，坚决避免

程序上的形式主义，织密织牢院感防控网；要坚决树牢院感防控意识，积极开展院感风险和医疗安全大排查，查漏补缺，多措并举做好院感防控工作，坚决防止院感事件发生。同时要树牢安全发展理念，强化“红线意识”“底线思维”，持续开展全方位、无死角的安全生产隐患排查，确保医院各项安全保障措施得以贯彻落实。针对在检查中发现的安全隐患问题，相关职能部门要做到立行立改，确保为群众提供安全、优质的医疗服务。

用杂粮蒸饭好处多

五谷为养，五果为助。自古以来，五谷杂粮就在中国人的食谱中占据了相当大的比重。但随着人们生活水平的提高，我们餐桌上的粗杂粮渐渐少了，不少人都过着“上顿馒头、下顿米饭”的“精细”生活。可这样真的好吗?

杂粮吃好，疾病不找

此前，权威期刊《柳叶刀》上发表的一项研究发现：全谷物和豆类丰富的膳食纤维，能帮助人们降低全因死亡率，预防多种慢性疾病。而这些慢性病中就包括我们深恶痛绝的冠心病、中风、2型糖尿病和结肠直肠癌等疾病。

此外，和细粮相比，杂粮中B族维生素、不饱和脂肪酸、膳食纤维、各种矿物质、植物化合物等含量更高，对人体的益处更是数不胜数。

所以说，简单改变一下饮食就能达到防病的效果，错过真的很可惜!

最简单的杂粮吃法——蒸饭

中国居民膳食指南建议：每天吃250~400g(生重)谷薯类，其中50~150g(生重)为全谷物和杂豆类。

杂粮的吃法有很多，但最简单的当数蒸饭了。当然，如果你想蒸得好吃、吃得舒服，还得掌握这些技巧。

蒸前先泡。除了小米之外，不少杂粮米吸水速度很慢，要想将杂粮饭蒸得软烂，需要提前将杂粮米浸泡至少3小时，口感才会更好。如需浸泡时间更长，可以放在冰箱里储存。

多放点水。蒸普通白米饭时，1:1.3~1:1.5的米水比例比较恰当，但粗杂粮往往比粳米更易吸水，因此，蒸饭时应适当提高水的比例至1:1.5~1:2左右为宜。以下是做杂粮米饭的米水比参考：1杯白米+1杯杂粮米=2.5杯水；1杯白米+2杯杂粮米=4杯水；2杯白米+3杯杂粮米=6.5杯水。

最好用高压锅。不少人在蒸杂粮饭时也会选择电饭锅，但事实上，电饭锅的蒸饭功能往往是专为白米设计的，对于各种粗杂粮来说，火力多少有些不足。当然，如果煮不软，硬邦邦的米粒不但口感差，更会损伤脾胃，此时就不妨使用电压力锅的“杂粮饭”功能来蒸。当然，如果只有电饭锅也没关系，杂粮多泡一会儿，蒸时间长一点(45分钟以上)，蒸好后再焖一会儿也是可以。

搭配大米。杂粮虽好，但我们也不能只吃杂粮。毕竟我们的胃肠多

年习惯于精白米面了，要给它一个适应的过程。比较聪明的方法是杂粮和白米搭配吃。膳食指南中推荐每天吃50~150g的全谷杂豆，只占一天主食干重的20%~50%。因此，我们可以在蒸饭时先用10%~20%的杂粮代替粳米。等身体适应了，没什么不舒服了，再加入到30%，然后再加到40%，然后再加到一半。对没有糖尿病的人来说，一半的粗杂粮比例就可以了，不必百分之百。此外，对于肠胃不好的人来说，食用频率上也要讲究循序渐进，比如开始一周三次，等肠胃适应了，再慢慢增加到每天都吃。

杂粮饭食谱

大米+小米——健脾安神。小米性凉，入脾，被称为脾之谷，有健脾养胃、安神除心烦的作用。将大米和小米搭配，尤其适合经常失眠心烦的人。做法：3份大米加1份小米做成米饭即可。

大米+糙米——通便防肠癌。糙米钙含量是白米2倍，膳食纤维是白米的3~4倍。丰富的膳食纤维能加速肠道蠕动，预防便秘和肠癌。

大米+燕麦——降脂控糖。燕麦含有的油酸的含量高于其他谷类，

其对于预防坏胆固醇的升高有一定作用，很适合高胆固醇血症和高脂血症的人常吃。此外，燕麦能延缓餐后血糖上升的速度，还有较好的饱腹感，很适合糖尿病患者经常食用。

大米+玉米——抗癌。玉米的营养成分比较全面，它含有一种抗癌因子——谷胱甘肽，可与人体内多种致癌物质结合，能使这些物质失去致癌性。此外，玉米所含的木质素，可使人体内的“巨噬细胞”的活力提高2~3倍，从而降低癌瘤的发生率。

大米+红豆——消肿补血。红豆含有大量的钾元素、膳食纤维、维生素以及矿物质，具有消肿利尿、润肠通便、补血强心的功效。女性朋友常吃红豆，还能让皮肤变得越来越年轻。此外，绿豆、豌豆、蚕豆、芸豆、豇豆、扁豆等杂豆同样含有丰富的营养素，都是米饭的好搭档。

(来源：养生中国)

健康科普