



四季青医院报

张宏魁 撰

北京四季青医院主办 医院地址: http://www.sjqyy.com
2021年第8期 (总第167期) 2021年8月30日

“医”路有你 致敬“四医”奋斗者!



他们,不分昼夜,随时待命;他们,与病痛为敌,与死神竞争;他们,是健康的守护者,是生命的最后防线。他们的身影,总能唤起力量的力量,带领我们见证一个又一个奇迹与希望他们,就是医生。

2021年8月19日是第四个中国医师节,主题是“百年华诞同筑梦,医者担当践初心”。值此之际,北京四季青医院通过品读红色诗词、征集医师节宣言、知识答题、暖心慰问等方式开展一系列丰富多样的活动,积极营造尊医重卫的良好氛围。

红色传承 营造尊医重卫良好氛围
“品读红色诗词、赓续红色血脉”主题特别活动

8月16日,北京四季青医院举办以“品读红色诗词、赓续红色血脉”为主题的医师节特别活动。副院长刘会带领15位临床、医技药的科主任和社区站的站长,结合医院党史学习教育,用朗诵红色诗词或歌词的方式重温经典,进一步学习和传承中国共产党在长期奋斗中铸就的伟大精神。

医师节宣言征集
为彰显医务工作者护佑人民健康的职责使命

2021年8月1日-7日是第30个世界母乳喂养周,主题为“保护母乳喂养,共同承担责任”,旨在强调保护母乳喂养的重要性。为保护、支持、促进母乳喂养,提高母乳喂养率,北京四季青医院积极开展世界母乳喂养周宣传活动。

为保证所有医务人员了解母乳喂养的相关规定,让每名产妇了解母乳喂养的好处及处理方法,副院长刘会到产科病房查看母乳喂养相关工作,并对医护人员及后勤工作人员进行必要的技术培训,同时利用中层例会为全院干部培训母乳喂养知识,并要求层层传达,确保全院人员知晓。

妇产科主任杨红、护士长高健对所

命,传递医院对广大医师的关爱和厚望,进一步调动医师的工作积极性,北京四季青医院开展医师节宣言征集活动,以科室为单位上报医师节宣言,共征集宣言35条。

知识答题 提升医务人员综合能力
结合改善医疗服务确保医疗安全和新冠肺炎防控工作的工作要求,让广大医务人员进一步了解医师节的重要意义,北京四季青医院组织开展医师节知识竞赛活动。通过答题考察医务人员对新冠肺炎防控知识的掌握情况,同时也促进大家掌握十八项核心制度和有关持续改进医疗服务合理使用医保资金的要求。

医师是一个神圣的职业,这个岗位在特殊时期更具重要性,通过活动使广大医务人员充分了解党和人民对医生的真切关怀,促进每一名医生不断提升职业获得感。

真情关爱 凝聚医院建设强大合力
8月19日上午,海淀区人大常委会副主任吴琢如在海淀区医院管理中心主任王洪波及相关人员的陪同下,来到四季青医院探望慰问临床一线医务人员。

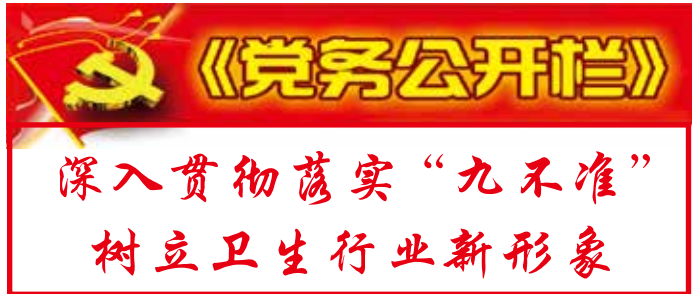
医院领导班子分别带队深入科室及下属社区卫生服务站,为所有工作奋战在一线的工作人员送去了医师节的祝福,一线工作的医务人员同时收到了院领导送来的蛋糕,感受到医院对医务人员的关心与温暖,充分调动医务人员的工作积极性,促进广大医务人员积极投身于为患者服务的工作当中去。

时光流淌记录了你的付出,岁月年轮见证了你的艰辛,因为使命,所以勇于担当,因为责任,所以永不放弃!致敬每一位平凡而伟大的医路奋斗者!中国医师节快乐!
党办 医务科

保护母乳喂养 共同承担责任 ——北京四季青医院积极开展世界母乳喂养周宣传活动

有医务人员分批进行母乳喂养知识考核,确保每一位医务人员熟练掌握,能够帮助广大孕产妇解决母乳喂养问题,提高母乳喂养率,促进母亲和孩子的健康。

孕妈妈进入病房,责任护士会为她们发相关的宣传资料,随后做好孕期保健和母乳喂养知识的宣教;临产妇产后,助产士会全程陪伴分娩;分娩后助产士立即将新生儿趴在妈妈的身上,行皮肤早接触、早吸吮、早开奶,

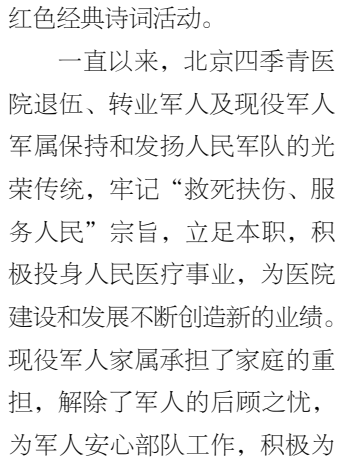


重温红色经典 献礼八一建军节

1927年8月1日,南昌起义打响了武装反抗国民党当权派的第一枪,是中国共产党独立领导武装斗争和创建革命军队的开始,保存下来的起义部队成为工农红军的骨干之一。
1933年7月1日,中华苏维埃共和国临时中央政府决定,自是年起,每年8月1日为中国工农红军成立纪念日。中华人民共和国成立后,将此纪念日改称为中国人民解放军建军节。

2021年是中国共产党成立100周年,是中国人民解放军建军94周年。为扎实做好“八一”期间拥军优属工作,继承和发扬退伍军人的优良传统,贯彻落实党史学习教育要求,做到“学史明理、学史增德、学史崇德、学史力行”,北京四季青医院工会组织退伍、转业军人及现役军人家属开展“忆峥嵘岁月,守初心本色”手抄红色经典诗词活动。

一直以来,北京四季青医院退伍、转业军人及现役军人家属保持和发扬人民军队的光荣传统,牢记“救死扶伤、服务人民”宗旨,立足本职,积极投身人民医疗事业,为医院建设和发展不断创造新的业绩。现役军人家属承担了家庭的重担,解除了军人的后顾之忧,为军人安心部队工作,积极为



部队做贡献,立下了汗马功劳。在喜迎建军94周年的来临之际,退伍、转业军人及现役军人家属用纸笔书写强国强军新篇章,抄写伟人的红色经典诗词。共收到来自二十八个科室38幅作品。

拥军优属是四季青医院一直以来的传统,医院工会积极开展慰问退伍、转业军人及现役军人家属活动,为他们送去节日的祝福和慰问品,进一步营造良好的拥军优属氛围。

通过此次活动,进一步引导全院退伍、转业军人及现役军人家属永远感恩、跟党走,坚定信念,发挥才干,为促进医院高质量发展,维护社会大局稳定做出新的贡献。

致敬最可爱的人!健康有我、共同携手,让我们在“第二个一百年”奋斗目标的新征程中奋勇前行!
工会 李春光



报,向产妇发放了母乳喂养宣传资料《促进成功母乳喂养的十点措施》《母乳喂养宣传知识》宣传册,普及母乳喂养的重要性宣传。

“保护母乳喂养,共同承担责任”,母亲们不仅需要丈夫及家庭其他成员的支持,还需要有工作场所、卫生设施、等各个方面的支持。

四季青医院进一步完善了母婴关爱室、设立母乳喂养知识咨询台,帮助来院宝妈及时解决宝宝喂养问题。同时,四季青医院开设母乳喂养24小时热线88431490,帮宝妈随时解决母乳喂养过程中遇到的问题。

妇产科 申林林



炎炎夏日 透析正确喝水技巧送给您!



护士:大爷今天涨水涨了多少?
大爷:……5kg……
护士:又涨这么多?之前和您说过……
大爷:嗯嗯!我下次一定注意。……

这样的情景在北京四季青医院透析室每天都在上演

慢性肾功能衰竭尿毒症期是由多种原因导致的不可逆肾脏疾病的终末期,此期由于肾小球滤过率下降,肾衰竭患者体内“毒素”和日常饮食中摄入的水分,不能正常排出,体内长期滞留过多的水分,会增加心血管负担,增加心、脑血管发生意外的概率,出现全身水肿、高血压及心力衰竭等

并发症。
维持性血液透析患者体重的改变是判断体内水分变化的最直观的指标,两次透析间期体重增长应控制在干体重的3%~5%。

体重增长过多,透析时必然需要更多的超滤脱水,大量超滤脱水易出现低血压、肌肉痉挛、呕吐、透析后虚弱无力等不良反应。因此,控制好体重对透析患者来说十分重要。

是指水平衡正常情况下的体重,也就是说既没有水分滞留也不缺水的体重,患者自觉舒适,无浮肿、肺水肿、心力衰竭,血压达到理想水平。

透析肾友每天的液体摄入量应按下面公式计算:

[液体摄入量(ml/d) = 前一日尿量(ml) + 500(ml)]

肾友每天液体的摄入量包括饮水量和食物以及药物等所含的所有水分,如水果、稀饭、面条、菜汤等都要计算在内,运动量大,出汗较多时,可再增加200毫升的水。不要吃太咸和

加有许多调味料的食物,因为过多摄取此类食品,会一直想喝水而导致体重增长过多,如有额外丢失,如腹泻、呕吐等,也应相应补充。

常用食物含水量
温馨提示:这里摄入的水不仅仅是单纯的水,所有的食物(饮料、水果、主食等等)都含水,应该考虑在内!

血液透析患者如果日常生活中不节制饮水,造成水钠潴留,会加重心血管并发症。那么,炎炎夏日,肾友又该怎样有节制的喝水呢?饮水小妙招来啦!

1. 低盐饮食,不吃或少吃高盐食物,如酱菜、咸菜、熏肉等。
2. 少喝汤水减少负担。
3. 不喝或少喝浓茶、咖啡,可在饮品中加入柠檬片或薄荷叶。可用酸梅、薄荷糖刺激唾液分泌。
4. 使用带刻度的杯子,有计划的喝水。养成小口喝水的习惯,不能一饮而尽。将部分水结成冰块,口渴时放入口中含化。

5. 分散注意力,克服心理需求,做让自己愉快的事情。

6. 药物集中服,无配伍禁忌的情况下尽可能集中服药。

7. 使用润唇膏、护唇膏或用棉签蘸水湿润唇部。

8. 严格控制血糖,血糖过高会加重口渴。

9. 增加营养,适当增加活动量。

控制水分的目的是希望大家每次血液透析都能顺利进行,并尽可能的减少血液透析并发症,提高透析生活质量!

透析室 赵然

食物	单位	原料重量 (g)	含水量 (ml)	食物	单位	原料重量 (g)	含水量 (ml)
米饭	1个碗	100	240	西红柿	1个	60	34
大米粥	1大碗	50	400	馒头	1个(50g)	50	25
大米粥	1小碗	25	200	鸡蛋	1个(50g)	50	72
馒头	1个(50g)	50	250	馒头	1个(50g)	50	250
馒头	1个	50	25	牛奶	1大杯	200	207
馒头	1个	50	25	燕麦	1大杯	250	250
馒头	1个	50	25	燕麦粥	1大杯	400	200
馒头	1个	100	35	香蕉	100	40	
馒头	1个	20	50	饼干	100	30	
馒头	1个	100	60	饼干	100	30	
馒头	1个	60	30	薯条	100	62	
馒头	1个	50	50	方便面	100	66	
馒头	1个	7	3	西瓜	100	97	
馒头	1个	50	12	西瓜	100	90	
馒头	1个	40	30	西瓜	100	30	

中药煎煮有门道,您做对了吗?

在北京四季青医院中药房取药窗口,每天都有很多患者询问有关中药煎煮的问题。那么,自己在家究竟应该如何“熬药”呢?

中药应该用什么器具熬呢?
最好用砂锅,如果实在没有砂锅,还可以用玻璃锅、搪瓷锅。一般不建议用铝、铁、铜锅。

药圣李时珍曾经说过:“煎药忌用铜铁器。”因为中药中有些成分会与金属产生化学作用,生成的络合物会对身体产生危害。所以大家一定要记住这一点,以免发生危险。

煎药用不用洗呢?
有的患者会问,中药上面的灰尘很多怎么办,那就需要将中药清洗一下了。但要注意,洗中药要快速地冲洗,如果洗或浸泡时间长了,有效成分可能就浪费了。如果药比较干净,不洗也可以。

煎服中药的方法
煎服中药的方法分三种。分

别为先煎的、后下的和包煎的。
先煎:一般矿物类的中药;动物贝壳类的,比如龟板、鳖甲、牡蛎等;有毒药,如附子等,这三种类型的中药是需要先煎的。

一般来说,先煎的药也要先煎10~15分钟即可,有毒药(如附子)则需要先煎40分钟以上。然后再将泡好的中药放进去一起煎个30~40分钟。

后下:其他药已经煎了30分钟了,还剩5~10分钟的时候,再把后下的药放进去,这就叫后下,然后再煎5到10分钟即可。

包煎:包煎顾名思义就是用布袋包好药再放入锅同煎。“烩化”者则用煎好的汤药溶解内服。

煎药要加多少水?
用铲子把药按下去,水比药高出2公分就可以。如无特殊指定,一般煎法为头煎沸后再煎20分钟,二煎沸后再煎15分钟,但药品质地坚实者可酌

情多煎5到10分钟,清解、发表药时间要短些,药液未沸时用武火,沸后用文火,每隔3到5分钟搅拌一次。

如果煎药的水倒多了怎么办?我们煎出来的药应该是两小碗,有人倒出来三、四碗,怎么办?可以把药渣倒掉,药液再煎一会,这叫浓缩。第一煎煎出来的有效成分是50%,第二煎40%,但是再放在一起浓缩以后,有效成分可以高达80%~90%。

煎中药的时候,锅盖要不要盖上呢?
如果方子里面有易挥发的中药,像藿香、佩兰、砂仁、薄荷等药物,我们是需要盖上盖子的,否则有效成分就挥发了,药效就没有那么强了。

最后,还要给广大患者提个醒:第一煎药的时候最好订个闹钟,千万不要把药熬糊了;第二煎中药是个功夫活儿,别心急,心静了,身体也会越来越好。

中药房 尹楠

便民惠民

北京四季青医院为您提供“一站式”核酸检测

随着新冠疫情中高风险地区突变,进行核酸检测人员成倍增多,北京四季青医院迅速反应,收费处及时增开核酸收费窗口,同时安排备班人员以应对突发情况,以求保质保量地完成好工作任务。

为了充分做好核酸采集前的准备工作,尽快进入良好的工作状态,收费员及医务人员每天提前二十分钟到岗,并提前十分钟开放收费窗口。大家都深知做好个人防护工作就是助力防控工作,同时也保证前来做核酸检测人员的安全。

为方便检测人员,四季青医院增设引导标识、合理规划检测路线,核酸收费窗口集挂号、收费一体,让来检测人员少走弯路。考虑到夏季天气炎热,来检测人员排队时间长,核酸收费窗口工作时间自2021年8月起提前到早上8点。目前核酸检测工作时间为:上午8:00-11:30,下午13:00-16:00。

在此特别提示,为了您和他人的健康,来医院做核酸检测一定要注意个人防护措施,尽量避开高峰期(8:00-10:00),现场听从安保人员的指挥,自觉保持1米距离。

收费处 芦欣

医疗 ing

抗疫不忘“勤练功”

——北京四季青医院内科开展穿脱防护服培训

工欲善其事，必先利其器。随着全国多地疫情的反弹，作为医务人员来说，正确穿脱防护服、做好自身防护至关重要。

近日，北京四季青医院内科利用工作之余，组织全科医务人员进行穿脱防护服培训，以应对随时可能出现的核酸采集任务、支援发热门诊及集中医学观察点任务。

培训过程中，内科主任李秀云强调了穿脱防护服的重要性及必要性及注意事项。

接下来，由丁燕医生进行了穿脱防护服的示范，详细讲解涉及用物准备、穿脱步骤、注意事项、防护及消毒处理步骤等具体细节。在演示重点步骤时，李秀云主任有针对性的强调容易出现的问题。最后，全科医务人员分别进行防护服穿脱操作练习。

通过培训，使大家在熟悉巩固的过程中更加明确穿脱防护服的程序及注意事项，切实提高了防护意识和操作能力。在突发事件来临时能够及时从容应对，确保患者及自身安全，真正做到召之即来、来之能战、战之必胜，做广大人民群众的健康守护者。

内科 拓秀

平安医院

演练 + 调研 强化疫情防控期间医院消防应急队伍力量



剑不磨，不出刃。2021年8月11日，北京四季青医院开展微型消防站消防应急演练，以提高出警速度、团队配合程度和操作熟练程度。

疫情防控特殊时期，双榆树消防救援站相关负责人以电话视频的形式开展调研。拉练中，队员们反应迅速，动作到位，技能娴熟，能够熟练穿戴消防服装、使用消防设施和器材，队员与队员之间配合也非常默契，以紧张有序、严谨认真的态度完成了此次拉练调研工作。

双榆树消防救援站消防队员通过视频通话，对四季青医院微型消防站人员现场基本技能和应急处置的细节问题进行了指导。

此次拉练调研工作检验了微型消防站人员面临紧急任务的应变能力，增强了队员们的责任意识和使命意识，为维护良好的就医环境贡献力量。

安全办 刘艳艳

社区动态

“家门口的医院” 让服务更贴近群众

社区卫生服务机构是百姓“家门口的医院”，是向社区居民提供预防、医疗、康复和健康促进，为内容的最基层医疗卫生机构。“家门口的医院”正在渐渐融入居民的生活，得到越来越多居民的认可。

下面，就让我们来看看这些天他们在做什么吧！

疫苗接种 为孩子们构筑起第一道抗疫防线

为进一步扩大接种范围，及时在人群中建立免疫屏障保护，海淀区已于7月27日开始启动12至17岁在校学生新冠疫苗接种工作。

为了确保学生疫苗接种工作的顺利进行，北京四季青医院副院长、四季青镇社区卫生服务中心负责人庄昆高度重视，带领相关人员对疫苗接种工作做出了周密部署，严格落实预检分诊、登记测温等防控措施，科学合理划分区域、设置标识牌，使接种实现整个闭环管理，保证接种过程有条不紊、井然有序。

疫苗接种，对于自己而言是免疫、是健康；对于孩子而言是呵护、是关爱；对于社会而言更是责任、是义务。保护好孩子就是在守护我们的未来，让我们共同努力！

《中医药法》实施四周年宣传活动

为推动中医药法落地见效，共同营造知法、普法、用法的良好社会氛围，四季青镇社区卫生服务中心积极开展《中华人民共和国中医药法》实施四周年及《北京市中医药条例》颁布宣传月普法宣传活动。

北京四季青医院副院长、四季青镇社区卫生服务中心负责人庄昆组织各社区站站长学习了《条例》内容。四季青镇社区卫生服务中心在门诊大厅张贴宣传海报，电子屏滚动播放宣传内容，中心及各社区站积极开展宣教工作。制作宣传海报100份、宣传页100份、宣传折页400份。

核酸检测采样技术培训

为做好新冠肺炎疫情常态化防控，提升核酸采集能力，四季青镇社区卫生服务中心组织全体专业技术人员开展核酸检测采样技术培训。

培训由四季青医院防保科鲁新玉、郭宁医生主讲，详细讲解了操作流程、个人防护、标本的转运、消毒操作方法，并组织大家观看《鼻



咽拭子采集

随后的实际操作环节，郭宁医生对每位操作人员进行指导，并耐心解答了大家提出的疑问。

65岁及以上老人免费体检

2021年8月2日6:30，四季青镇社区卫生服务中心开始接待第一批体检居民。医护人员们认真给每一位居民进行健康咨询、量血压、血糖、测血脂等。引导员一边引导居民体检，一边热心的为居民答疑解惑。

为了保障65岁及以上老人免费体检项目顺利进行，四季青镇社区卫生服务中心医护人员紧张筹备，详细规划体检流程，协调各科室抽调人员加强体检力量。

深化文明城区创建工作

为助力深化全国文明城区创建工作，充分展现基层医疗窗口单位的良好形象，近日，烟树园社区卫生服务站把文明城区常态化管理作为目标，把优质服务作为宗旨，积极提升服务质量、改善就医环境。

烟树园社区卫生服务站坐落于烟树园小区内，社区站占地面积并不大，全体医务人员立足工作实际，开展优质服务。为行动不便的老人护送上楼梯，为行动不便的老人出诊服务，在工作中患者来有迎声、去有送声、治疗有称呼声、合作有谢声、遇到病人有询问声、操作失误有道歉声、接听电话有问候声……为营造良好的就诊环境，社区站狠抓环境卫生，保证门前三包洁净。

赠人玫瑰，手留余香；赠人书籍，永存善意。

让我们积极行动起来，为革命老区的孩子们开启一扇探寻知识的心灵之窗。

四季青镇社区卫生服务中心 烟树园社区卫生服务站 常青园社区卫生服务站

门诊部第六党支部 翟娟 郭月霏 李塋 王洋 王红 杨桂红

党工团园地

近期，全国多地新冠疫情又有抬头趋势，广大医务人员冲锋在前，但还有这样一群人，他们同样义无反顾，24小时忙碌，默默地坚守在各自的岗位上，全力以赴为一线医务人员提供坚强有力的后勤保障和支持。

他们，就是北京四季青医院后勤维修班人员！让我们为他们的辛勤付出点赞！

北京四季青医院按照市上级相关部门指示，进一步加强来院患者流行病



学调查史的填报，同时利用北京健康宝等大数据抗疫工具把好医院入口关。

为方便就诊患者扫描二维码填写流行病学史调查表，四季青医院客服中心协调后勤维修班，在医院入口杆处

抗击疫情的幕后英雄

——北京四季青医院后勤维修班



安装流行病学调查表二维码和北京健康宝二维码。

正值盛夏季节，但在高温酷暑下作业对维修班师傅们来说是家常便饭。测量尺寸、准备材料、固定指示牌、反

复测试坚固度……维修班师傅们顾不上擦去脸上的汗水，快速安装好指示牌。

这些二维码是方便患者的一张张指示牌，更是服务患者的一面面旗帜。

在北京四季青医院，像维修班这样的“幕后英雄”还有很多，大家或是做好环境清洁、或是巡逻巡视、或是防汛应急……面对“前勤”的呼叫，他们随叫随到、毫无怨言。他们通过不同的方式，向疫情防控工作贡献着自己的力量，甘当幕后英雄！

客服中心 孙悦

公益使者·迹行边陲 北京四季青医院积极参加同心·共铸中国心黑河健康行活动



公益使者·迹行边陲，2021同心·共铸中国心黑河健康行活动于2021年7月22日在黑河市爱辉区母亲广场正式启动。

7月22日到7月25日，同心·共铸中国心组委会组织来自北京医院、安贞医院、广安门医院等多家医院的百名首都专家分别前往黑河市第二人民医院、新生乡、张地营子乡、瑗珲镇、西岗子镇、罕达汽镇卫生院，以及桦皮窑、二站、江防、太平林场为当地民众开展爱心义诊。

北京四季青医院专家张俊杰是其中一名，她

跟随组委会到达黑河市爱辉区的江防林场、汗达气镇和太平林场，对当地民众进行义诊活动，还专门对年老、条件差、病情重的患者入户走访义诊。义诊过程中，张俊杰针对患者病情，从用药、护理、慢性病的预防等方面耐心讲解，并通过微信的方式把当地患者的核磁共振发给四季青医院核磁室主任及其他专家，远程进行网上会诊。为了方便后续解答患者疑问，张俊杰还主动留下自己的联系方式。

据悉，“同心·共铸中国心”大型公益项目14年来不断为边疆民族地区提供健康服务和医疗帮扶，在党中央、国务院的殷切关怀和指导下，已逐步从健康扶贫过渡至以健康帮扶为主体的全民大健康议题，积极响应国家乡村振兴战略。

北京四季青医院积极参与其中，希望通过这种方式，助力边陲地区和首都的医疗资源共享，更好的为老百姓办实事、办好事！

急诊科 张俊杰

加强残疾预防 做自己健康的主人

8月25日是第五个全国“残疾预防日”，为进一步宣传普及残疾预防知识，提高全民残疾预防意识，北京四季青医院门诊部第六党支部在门头村社区开展以“加强残疾预防，促进全民健康”为主题的宣传活动。

此次宣传活动以线上、线下两种方开展。2021年8月21日，线下门诊部第六党支部党员现场为居民发放残疾预防知识手册及残疾人康复手册等预防资料，为居民测血压、测血糖、中医坐诊等，活动受到了辖区居民的广泛好评，现场气氛热烈。

线上，党员们利用门头村居委会社区残联微信群进行《努力减少伤害致残》《着力防控疾病致残》等健康知识宣传，使社区居民对如何预防残疾和残疾人康复的认识有了进一步提高。

残疾风险伴随每一个人，残疾预防关系千家万户，是政府、社会和公民的共同责任，引导社会公众不断增强残疾预防意识，人人尽责、人人行动，加强残疾预防，做自己健康的主人。

四季青镇社区卫生服务中心 翟娟

第5个“全国残疾预防日” 这些知识你掌握了吗？

- | | | | |
|---|---|---|--|
| <p>1. 残疾风险伴随着每个人，先天获得、慢性病缠身、精神疾病、意外伤害等每天都与我们擦肩，残疾预防与个人健康、家庭幸福、经济社会健康发展息息相关，而采取适当措施可以有效预防多数残疾的发生。</p> <p>2021年8月25日是第五个残疾预防日，主题为“加强残疾预防，促进全民健康”。下面，让我们一起来了解残疾预防的核心基础知识吧！</p> <p>有效控制出生缺陷和发育障碍致残</p> <p>1. 有计划怀孕，避免大龄生育。</p> | <p>2. 远离烟酒，远离有毒有害物质，孕育健康宝宝。</p> <p>3. 主动接受婚前保健服务和孕前优生健康检查。</p> <p>4. 不偏食，补叶酸，科学补钙，合理控制体重。</p> <p>5. 防止孕早期感染，在医生指导下使用药物。</p> <p>6. 定期接受孕产期保健和产前筛查。</p> <p>7. 积极接受新生儿疾病筛查和访视。</p> <p>8. 密切关注儿童生长发育状况，定期参加健康体检。</p> <p>着力防控疾病致残</p> <p>1. 合理膳食，少油、少盐、</p> | <p>少糖，多吃蔬菜水果。</p> <p>2. 坚持运动，吃动平衡，避免超重肥胖。</p> <p>3. 不吸烟少喝酒，远离二手烟。</p> <p>4. 学会自我健康管理，关注血压、血糖、血脂变化。</p> <p>5. 定期体检，及早发现疾病，及时治疗。</p> <p>6. 注意个人和环境卫生，远离传染源，及时全程接种国家免疫规划疫苗。</p> <p>7. 保持心情愉悦，与他人和谐相处，发现心理异常及时寻求专业帮助。</p> <p>8. 及时就医，遵医嘱，</p> | <p>规范治疗。</p> <p>努力减少伤害致残</p> <p>1. 照看好儿童，防止溺水、跌倒、坠落等伤害。</p> <p>2. 营造安全家居环境，加强平衡锻炼，减少老年跌倒。</p> <p>3. 遵守交通法规，安全文明出行，预防交通伤害。</p> <p>4. 购买正规产品，按说明书正确使用。</p> <p>5. 遵守安全生产规程，做好职业防护。</p> <p>6. 学习避险、逃生知识，提高自我保护能力。</p> <p>7. 掌握基本急救技能，科学处理损伤。</p> <p>显著改善康复服务状况</p> <p>1. 尽早开展康复，避免残疾发生，减轻残疾程度。</p> <p>2. 树立信心，坚持系统康复训练。</p> <p>3. 科学适配辅具，提高生活质量。</p> <p>4. 勇敢面对残疾，主动走出家门。</p> <p>5. 家属积极参与，全面介入康复过程。</p> <p>6. 尊重差异，平等接纳残疾人。</p> <p>7. 爱护无障碍设施，主动为残疾人提供便利。</p> <p>科教科</p> |
|---|---|---|--|