

关键词:过敏
健康日历:7日世界卫生日;
11日世界帕金森病日;15
日~21日全国肿瘤防治宣传
周;25日全国预防接种宣传日。
保健要点:●踏青防过敏。●
宜常吃姜、葱、韭菜,少吃寒凉、油
腻食品。●防精神疾病复
发。●防野菜中毒。

> D02
健康情绪
益寿延年

> D02
吃出健康
吃掉疾病

> D03
小小举动
健康加分

> D03
不良习惯
窃寿盗贼

> D04
运动健身
贵在坚持

> D05
孩子磨牙
不全是病

> D08
山野菜
脾胃虚寒者忌食

> D13
酒量突然变小,
查查肝

本刊热线
18903886990
洛阳协和医院友情赞助

“大家齐努力 健康增1岁”

编者按

温家宝总理今年在《政府工作报告》中提出,“十二五”时期要使“人均预期寿命提高1岁”。
据权威媒体统计,中国人的人均寿命为73岁,由此很多人认为活到80岁就实属不易,但中华医学会常务理
事、著名心血管病专家胡大一却在一次公益健康讲座上表明:“只要你遵守四句老话——戒烟限酒,合理膳食,有氧
运动,心态平衡,就可轻轻松松活到九十岁。”
本刊围绕影响人寿命的几个重要因素,组织记者采访了市有关部门、医学专家和一些市民,意在进一步唤醒大
众的健康意识,提高大众的健康素养,力争让我们的寿命都“提高一岁”。

基础医疗服务 助力“增1岁”

□ 记者 朱娜 通讯员 路璐

家住西工区凯旋路75岁的马女士,长期
瘫痪在家生活不能自理。她每换一次尿管,都
需要叫医务人员上门服务。昨日,又到了她换
尿管的日子。与以前不一样的是,医护人员主
动上门免费服务,每次可为马女士节省15元。
马女士享受的免费上门医疗服务,正是今年
3月中旬实施的《洛阳市城市基本公共卫生
服务项目服务包实施方案》(以下简称“服务
包”)。对生活不能自理的患者进行主动上门巡
诊服务,只是“服务包”中的一项服务内容。

健康教育靠基层

未来健康的挑战主要是高血压、糖尿病等
慢性疾病的预防,预防这些慢性疾病,需要健康
教育和医疗保健服务,而健康教育和医疗保健
服务需要靠基层来实现,做好这些工作就意味
着人均预期寿命能够提升。
何谓“服务包”?他对居民的身体健康起到
什么作用?市卫生局社妇与药物科科长赵燕敏
介绍,“服务包”就是政府先购买服务,然后向社
区居民免费提供服务。市民只需对照服务项目,
到所属辖区的社区卫生服务中心或社区卫生服
务站即可免费享受服务。“服务包”是专门针对
基层,从社区卫生服务中心或社区卫生站入
手,对城市居民进行医疗保健服务。今年
我市用于城市居民基本公共卫生服务的
费用达2800万元,其中用于老年
人和慢性病人的费用将近1800
万元。目前我市的7个城市区
(包括高新区)共有41个
社区卫生服务中心和
120多个社区卫生
服务站,已经实
现基本公共
卫生服务
全覆
盖。

对居民进行健康管理

社区卫生服务中心或社区卫生站
采集所在辖区的居民信息、建立健康档
案、健康体检管理,并为所在辖区的居
民提供健康教育。包括15种以上的健

康教育处方、5种健康教育宣传页供居
民采用,每月出版和组织1次健康教
育板报和群体健康教育讲座,举行健康
宣传日宣传活动。

0至3岁婴幼儿医疗保健服务

为0至3岁的婴幼儿建立档案和
健康卡片,提供以下医疗保健服务:
从0岁开始一直到3岁,对孩子
进行健康体检和健康咨询10次,1周
岁以内5次,1~2周岁4次,3周岁1
次;1周岁以内进行1次听力筛查;每

年进行1次血常规,共3次;1周岁时
进行1次微量元素检查(钙、铁、铜、
镁、锌);进行1次神经心理发育筛查,
6月龄、8月龄、2周岁各1次;3周岁
时进行粪寄生虫镜检和视力检查各1
次。(下转4版)

