

长春市南关区南岭社区卫生服务中心简介

南岭社区卫生服务中心成立于2007年，由东北师范大学医院承办。辖区面积5.03平方公里，辖百屹、华阳、恒安三个社区，居民1.4万户，总人口数4万余人。本中心是按照《吉林省标准化城市社区卫生服务中心建设标准》要求，承担南岭街道社区居民的预防、保健、康复教育、医疗、计划生育咨询及技术指导等十三项基本公共卫生服务工作。

南岭社区卫生服务中心自成立以来，本着以病人及健康人群为中心、以家庭为单位、以社区为范围、以预防为导向的原则，实行连续性、综合性、全程优质社区卫生服务，衷心祝您健康，您的健康是我们最大的心愿。

设有预防保健科、全科医疗科、妇女保健科、儿童保健科、康复医学科、医学检验科、医学影像科、中医科等科室，其它科室与东北师范大学医院共享。开通省市医保。

健康小屋内设电子血压计、人体称、人体指数计算器、心电机、电视、全自动全科诊疗仪、视力表、膳食宝塔。

地址：吉林省长春市人民大街5156号
电话：0431-85098783（办公室）

85099189（慢病科）
85098673（预防保健）

国家惠民政策——基本公共卫生十三项免费服务

一、城乡居民健康档案管理

为辖区常住人口建立统一、规范的居民健康档案，健康档案主要信息包括居民基本信息、主要健康问题及卫生服务记录表等；健康档案要及时更新，并逐步实行信息化管理。

二、健康教育

针对健康素养基本知识和技能、优生优育及辖区重点健康问题等内容，向城乡居民提供健康教育宣传信息和健康教育咨询服务，设置健康教育宣传栏并定期更新内容，开展健康知识讲座等健康教育活动。

三、预防接种

为辖区内适龄儿童接种乙肝疫苗、脊灰疫苗、百白破疫苗、含麻类疫苗、甲肝疫苗、流脑疫苗、乙脑疫苗等国家免疫规划疫苗；在重点地区，对重点人群进行针对性接种，包括含麻类疫苗、出血热疫苗等；定期进行传染病防治宣传。

四、0-6岁儿童健康管理

具体实施儿童保健系统管理工作，针对辖区内0-6岁散居儿童提供保健服务和社区卫生服务。为辖区内适龄儿童建立《儿童保健手册》，开展新生儿访视并进行4、2、1体检。服务内容包：进行体格检查和生长发育监测及评价，开展心理行为发育、母乳喂哺、辅食添加、意外伤害预防、常见疾病防治等健康指导。

五、孕产妇健康管理

为辖区内怀孕12周末前的孕妇建立《孕产妇保健手册》，开展孕期保健服务和产后访视。进行孕期体格检查及尿常规、血常规、肝功、肾功、乙肝两对半、心电图、彩超、梅毒、

2016年3月24日是第21个世界结核病日，世界卫生组织WHO在2月21日发布了今年的防治口号，呼吁各国政府、社团、民间社会和私营部门“联合起来消除结核病(Unite to End Tuberculosis)”。

肺结核病主要通过病人咳嗽、打喷嚏、或者大声说话时喷出的飞沫传染其他人。由于学生学校生活比较集中，如果有人得了肺结核，又没有及早进行正规治疗，很容易造成同学之间传染。

咳嗽、咳痰、咯血是肺结核最常见的早期症状，如果连续咳嗽、咳痰三周不见好转，或者咳出的痰里面带有血丝，就可能是得了肺结核。应该马上到当地结核病防治专业机构检查治疗。其它常见的症状还有低烧、夜间盗汗、午后发热、疲乏无力、体重减轻等。

那么我们应当如何预防肺结核呢？预防结核病传播最主要的措施是及时发现和治好传染性的肺结核病人。具体有如下几点：

1. 及时发现并治疗在校学生中的肺结核病人。如果发现连续咳嗽、咳痰三周以上或者有咯血等症状的学生，就要怀疑可能得了肺结核，要及时报告

HIV抗体等辅助检查，并进行孕期营养、心理等健康指导，了解产后恢复情况并对产后常见问题进行指导。

六、老年人健康管理

对辖区65岁及以上老年人进行登记管理，进行健康危险因素调查和一般体格检查，提供疾病预防、自我保健及伤害预防、自救等健康指导。

七、慢性病高血压患者健康管理

对辖区内35岁及以上高血压患者进行指导，实行门诊首诊测血压，对确诊高血压患者进行登记管理，每年体检一次，定期进行随访。

八、慢性病2型糖尿病患者健康管理

对辖区内35岁及以上2型糖尿病高危人群进行有针对性的健康教育，进行登记管理，每年体检一次，定期进行随访，心理健康疏导等。

九、重症精神疾病患者管理

对辖区内重症精神疾病患者进行登记管理，在专业机构指导下对在家居住的重性精神疾病患者进行治疗随访和康复指导。

十、传染病及突发公共卫生事件报告和处置

及时发现、登记并报告辖区内发现的传染病病例和疑似病例及突发公共卫生事件，参与现场疫点处理，及时报告。

十一、卫生监督协管

协助有关专业机构开展食品安全信息报告、职业卫生咨询指导、饮用水卫生安全巡查、学校卫生服务、非法行医和非法采供血信息报告。

十二、中医药健康管理服务

每年为辖区60周岁以上老年人提供中医药健康管理服务，同时在儿童不同年龄阶段对

如何预防结核病

导员和校医院，并尽快与家长取得联系，及时带同学到结核病防治专业机构检查。

2. 一旦确诊学生或教职工得了肺结核，一定要休学或者休假进行正规治疗，以免传染其他同学。等到检查确认不具有传染性了，凭结核病防治机构的证明就可以复学。

3. 积极开展卫生运动，改善我们的学习和生活环境，对教室和集体宿舍要经常通风换气，保持室内空气新鲜。

4. 养成良好的卫生习惯，不随地吐痰，不对着他人咳嗽、打喷嚏或大声说笑。在咳嗽、打喷嚏的时候应该用手纸巾捂住嘴巴和鼻子，避免结核病菌通过飞沫传染他人。

5. 加强体育锻炼，生活要有规律，注意保证饮食营养和充足睡眠，保持心理健康，增强机体抵抗力，减少发病机会。

希望大家积极行动起来，从我做起，共同关注结核病，促进身心健康！

儿童家长进行儿童中医药健康指导。

十三、结核病患者健康管理服务

为辖区内确诊的肺结核患者服务，对其进行督导用药，并对用药过程中出现不良反应及时给予指导，同时给予心理及饮食指导。对辖区内前来就诊的居民或患者，如发现有咳嗽、咳痰大于等于2周，咯血、血痰，或发热、盗汗、胸痛或不明原因消瘦等结核可疑症状者，在鉴别诊断的基础上，填写“双向转单”。推荐其到结核病定点医院进行结核病筛查。1周内进行电话随访，看是否前去看诊，督导其及时就医。

免费体检通知

南岭街道居民朋友大家好：

根据长春市政府相关部门规定，我中心将对南岭街道（百屹、华阳、恒安）三个社区内60周岁及以上居民每年免费体检一次（体检项目包括：一般体格检查、中医体质辨识、血常规、尿常规、肝功、肾功、血脂、血糖、心电图、腹部彩超等项目）如需复查或检查规定外的项目，需自行缴费。

谢谢合作！

温馨提示：

- 1、请携带本人身份证
- 2、空腹（低血糖患者请自备早餐）
- 3、高血压患者晨起按时服用降压药
- 4、行动不便者请家属陪同体检
- 5、高血压、糖尿病及有残疾证的居民不限年龄体检

时间：每周一至周五上午8:00-10:00（法定节假日休息）

地点：东北师范大学医院五楼慢病科
咨询电话：85099189（慢病科）

南关区南岭社区卫生服务中心

东师医疗健康导报

东北师范大学医院 主办（内部简报）

2016年4月15日 第1期

首刊寄语

最是一年春好处。2016年春天，在这个美好的季节，东北师大医院《东师医疗健康导报》与您见面了。它如一株幼苗出土而出，虽然稚嫩，却抽出了片片绿叶，献出了第一缕芳香……

呈现在您面前的《东师医疗健康导报》，是展示我院精神风貌的窗口，是进一步深化改革、强化管理、优化服务的真实记录，是我院加强与患者朋友沟通的桥梁和纽带，也是全院职工学习交流的园地，更是我院为全校师生员工提供贴心服务的平台。通过这份报纸，我们将宣传医院的改革和发展进程，交流医疗卫生的先进技术，传播卫生保健的最新知识，强化疾病预防控制的防范意识，展示医务工作者的仁爱风采。

阳光普照，春意盎然。在今后办报的日子里，您的支持、您的认可，就是照亮我们征程的阳光；您的健康，您的微笑，就是鼓励我们前行的动力。我们将尽心竭力地办好这份报纸，并衷心地希望《东师医疗健康导报》成为您健康的向导和最忠实的朋友。

“三·八”节期间校医院免费为教职工开展专项诊查活动

“三·八”国际劳动妇女节期间，校医院特为学校女教职工开展了乳腺超声专项检查活动。

与此同时，口腔科还开展了共有二百多位女教职工接受检查并为她们提供了检查结果的咨询。

东北师大医院组织全体医生业务培训



2016年3月9日，校医院组织全体医生进行业务培训。由业务副院长方岱敏为医生讲解《病

“健康是智慧的条件，是愉快的标志”，是我们大家时刻都关注的话题。大好春光里，校医院《东师医疗健康导报》创刊的消息如春风而至，让我们感受到学校医务工作者满满的温暖与关怀。

《东师医疗健康导报》的创办是校医院多元化建设的一个创新之举，也必将为东师的医疗卫生工作注入新内容与活力，对推进东师医疗卫生事业的繁荣、确保师生就医便利也将产生积极深远的影响。

从《东师医疗健康导报》的版面安排可以看出校医院的精心设计，围绕医院的新闻动态与各种医疗知识问答板块设置，体现了医院的主动服务意识；强调问诊与宣传相结合的办报方式，让人感受到充满爱心、以人为本的绿色就医氛围，这些都反映了校医院建设发展过程中的新理念与新亮点。

校医院创建于1946年，回顾它的发展会发现，它一直本着“以病人为中心、以质量为核心、以满意为标准”的服务理念和“一切为了患者、一切服务患者、一

切方便患者”的服务宗旨。长期以来，校医院以周到细致的服务满足师生与群众就医，同时利用各种平台宣传健康保健，为师生与群众幸福工作、学习与生活保驾护航。今天，他们又与时俱进地创办了《东师健康医疗导报》，这无疑更加展现出校医院不断提高医疗服务水平，用实际行动造福广大师生群众，用发展成果弘扬和光大医学事业的责任意识、担当意识和服务意识。

小报纸、大空间；一份期刊，一份责任。我们真心祝愿《东师医疗健康导报》在办报过程中突出服务定位，展示校园特色，多刊登贴近实际、贴近生活、贴近民生需求的文章，延伸医院服务功能，提升医院的知名度和美誉度。

阳春布德泽，万物生光辉。愿《东师医疗健康导报》伴着墨香，在美好的春光里健康茁壮成长。

（党委宣传部）

2016年3月24日星期四下午3时，校医院组织全体医务人员进行突发事件应急演练

由郭巍巍副主任医师及门诊护士进行了演练示范，通过此次演练，进一步提高了校医院急诊科、门诊、住院院区医护人员的应急响应和医疗救治能力，提高各临床科室在应急事件发生后应急协调能力。



校医院开展女生健康咨询服务

为切实做好女生健康医疗服务工作，关爱女同学并保护好她们的个人隐私，校医院专门选派了妇科医生，针对女同学开展妇科疾病一对一的咨询服务业务。咨询时间为每周二、四的上午8:00至11:30；下午13:30至16:30，咨询电话：85098632

医疗咨询活动



医院利用离退休教职工活动期间，到学校老干部活动中心开展了老年慢性病义诊及咨询活动。

吉林省省直基本医疗保险待遇标准

一、门诊报销待遇

参加公务员医疗补助人员的门诊费用，用个人帐户资金（医保卡内资金）后，先由个人承担1000元（自费费用不计算在内）之后，1000元至6000元的部分报销70%，6000元至10000元的部分报销80%，10000元以上的部分不予报销。

二、住院报销待遇

1、参加公务员医疗补助的参保人员

① 在职工

支付范围	起付线*以下	起付线至6万元						6万至30万元	
		省级医院		市级医院		区级医院		甲类	乙类
		甲类	乙类	甲类	乙类	甲类	乙类		
报销比例	60%	94%	87.2%	95.2%	88.16%	96.4%	89.12%	90%	72%

*起付线：省级医院1000元，市级医院700元，区级医院400元，下同。

② 退休人员

支付范围	起付线以下	起付线至6万元						6万至30万元	
		省级医院		市级医院		区级医院		甲类	乙类
		甲类	乙类	甲类	乙类	甲类	乙类		
报销比例	60%	94.8%	91.32%	96%	92.4%	97.2%	93.48%	90%	81%

2、未参加公务员医疗补助的参保人员

① 在职工

支付范围	起付线以下	起付线至6万元						6万至10万元	10万至30万元	
		省级医院		市级医院		区级医院			甲类	乙类
		甲类	乙类	甲类	乙类	甲类	乙类			
报销比例	不报销	85%	68%	88%	70.4%	91%	72.8%	不报销	90%	72%

② 退休人员

支付范围	起付线以下	起付线至6万元						6万至10万元	10万至30万元	
		省级医院		市级医院		区级医院			甲类	乙类
		甲类	乙类	甲类	乙类	甲类	乙类			
报销比例	不报销	87%	78.3	90%	81%	93%	83.7%	不报销	90%	81%

3、省外就医（包括转院、急诊、异地就医人员）

支付范围	起付线至6万元（参加公务员医疗补助）				起付线至6万元（未参加公务员医疗补助）					
	起付线以下	在职工		退休人员		起付线以下	在职工		退休人员	
		甲类	乙类	甲类	乙类		甲类	乙类	甲类	乙类
报销比例	60%	88%	82.4%	92%	88.8%	不报销	70%	56%	80%	72%

*6万元以上部分报销待遇与本地就医报销待遇相同。

4、丙类医疗费用全部由个人承担。

三、特殊疾病

特殊疾病门诊可参照住院报销待遇，一年只收取一次起付线。

用药知识

如何应用中防治流感

流感是由流感病毒引起的、经飞沫传播的急性呼吸道传染病，传染性强，病初2-3天传染性最强，排毒时间至发病后7天，能在短时间内迅速传播，由此引发的并发症对婴幼儿的健康更是造成严重的威胁，包括肺炎、支气管炎、心肌炎、脑膜炎和中耳炎等。而流感引起的并发症是老人健康的巨大潜在杀手，尤其是肺炎，可以直接危及老年人生命，接种流感疫苗可以显著降低受种者患流感及相关并发症的风险。

如何用中药防治流感?

可以用中药按以下几种方式防治流感:

1. 流感高发季节，选用板蓝根颗粒(15g)、大青叶颗粒(5g)、

菊花颗粒(10g)、金银花颗粒(10g)、其中2-3味配方颗粒各1袋冲水饮用，每日1剂，连用3-5日。

2. 食醋熏蒸法：每立方米空间用食醋5~10毫升，以1~2倍水稀释后置锅中加热，门窗密闭，每次熏蒸一小时，在感冒流行期间，每日或隔日熏蒸一次，可用于空气消毒，以预防流感。

3. 醋薄荷煎熏：每立方米用食醋约5毫升，薄荷梗15克。药放入不加盖的容器内，加水1~2倍煎熏，每日一次，连续3日，煎熏时关闭门窗。

4. 风寒感冒：生姜颗粒(3g)、苏叶颗粒(10g)各1袋开水冲服。

5. 风热感冒：金银花颗粒(10g)1袋，山楂颗粒(10g)1袋，蜂蜜适量水冲服 一天饮用(忌食生葱)。

6. 流行性感冒：升麻颗粒(6g)、生姜颗粒(3g)各一袋开水冲服。

服药时间有讲究

药物治疗疾病有不同的特点，根据病情和药效，服药时间有空腹、饭前、饭后和早晚的区别。一般药物宜饭后服，滋补药宜饭前服，驱虫和泻下药宜空腹服，安眠药宜睡前服，健胃药和对胃肠刺激性较大的药物宜饭后服。无论饭前或饭后服药，均应略有间隔，以免影响疗效。重病者不拘时间，迅速服用，紧急情况如高血压、心绞痛急性发作时应舌下含服，昏迷的患者，吞咽困难者可用鼻饲。总之，应根据病情需要和药物性能正确掌握好服药的最佳时间，了解服药与吃饭、睡觉之间的关系，既能使药物发挥最大疗效，又可减少副作用，促进疾病尽快痊愈。

常用抗菌药物何时服用效果最佳

一般情况下，抗菌药物空腹服药效果最佳，但有些药物对胃肠刺激性大，慎重选择服药时间很重要，抗菌药物是空腹、饭前、饭中、还是饭后服不能一概而论，应根据药物的性质和治疗需要以及患者的身体情况而定。空腹是指饭前1小时饭后2小时，饭后是指饭后0.5-1小时，饭前服一般是指空腹，特殊情况要求饭前0.5小时服，饭中服是指与食物同服。需要空腹服用的药物如罗红霉素、诺氟沙星、阿奇霉素、头孢氨苄、头孢克肟等，若患者有胃肠疾病者宜饭后服用。

有些药物生物利用度不受食物的影响，可饭前饭后，但空腹服用效果最佳，如阿莫西林、克拉霉素等，胃肠疾病者宜饭后服。

必须饭后立即服用的药物：有些药物的吸收必须依赖食物的帮助，需与食物同服，脂溶性药物在高脂饮食后服用可增加吸收

如头孢唑辛酯，头孢妥因等。

必须饭后服用的药物：红霉素、环丙沙星、替硝唑、奥硝唑、磺胺类、左氧氟沙星等，这些药物空腹服用有明显的胃肠道反应，应饭后服用。

维生素的合理使用

现代人的压力大，生活节奏快，越来越多的人盲目补充维生素，却不知维生素与任何其他药物一样，有利有害。

合理使用维生素首先要明确维生素缺乏的致病因素，酌情补充：

1. 摄入不足，如偏食，长期食欲缺乏，吞咽困难的老年人，应适当补充B族维生素。
2. 吸收障碍应适当适量补充全面维生素。
3. 需要量增加，如儿童，妊娠及哺乳妇女等适当补充叶酸、维生素B6、A等。
4. 长期服用广谱抗生素，影响有益维生素的合成。
5. 烹调方法不当，维生素被破坏，注意烹调方法、饮食调整。
6. 药物相互作用，如长期使用异烟肼易发生维生素B6缺乏。
7. 某些疾病能导致维生素缺乏，如严重肝脏疾病时易出现维生素B6缺乏。

另外，水溶性维生素宜餐后服用，如维生素B族、维生素C等，因此类维生素会较快地通过胃肠道，如空腹服用则可能在人体未充分吸收利用前排出。而脂溶性维生素如A、D、E等在脂肪中容易吸收，而且吸收缓慢，排泄也慢，长期服用易蓄积中毒，大家应高度重视服药时间及疗程。

维生素是维持人体生命活动必须的一类有机物质，含量很少，但不可或缺。总之，当身体出现某种维生素缺乏的信号时，应找出原因后及时补充。补充维生素总的原则是饮食营养平衡，药物适量辅助，切忌用量过度。

专家简介



郝守才，主任医师、硕士研究生导师，吉林省首席糖尿病、甲状腺疾病专家，原吉大一院内分泌科主任、创始人，吉林省糖尿病学会主任委员。1965年毕业于白求恩医科大学医疗系，毕业后在吉大一院内科、内分泌科从事医教研工作50余年。具有广博的理论和丰富的临床经验，特别擅长糖尿病、甲状腺疾病、低钙血症的诊断治疗。

出诊时间：每周二全天。
出诊地点：二楼专家诊室。

东北师大医院中西医结合慢病骨病治疗、养生、保健、康复中心简介

东北师大医院中西医结合慢病骨病治疗、养生、保健、康复中心是国家中医药特色卫生服务示范区、“长春中医药大学养生研究所科研基地”、“吉林省养生保健协会理事单位”。

近年来，东北师大医院中西医结合慢病骨病治疗、养生、

保健、康复中心针对学校广大教职员工的发病特点和趋势，我院努力挖掘和发挥祖国传统医学宝库中关于慢性病康复和治疗方面的优势，先后引进了国内外领先的“热磁横波运动物理治疗”、“中医中药汽疗”、“无烟艾灸治疗”、“腿部肌力锻炼”、“腹部脏器功能锻炼”

等多项新技术，建设了拥有10余台先进康复治疗设备的中西医结合慢病骨病治疗中心。

“热磁横波运动物理治疗”，是采用腰椎曲率调整、脊柱运动牵引、超激光、脉动磁场、大范围远红外线等7项最新物理组合治疗原理，在提高疗效和攻克传统中西医疗法久治不愈顽症方面，取得了重要突破。该治疗仪是国家中

药管理局指定的政府采购设备、国家体育总局指定的运动创伤治疗设备。

“中医中药汽疗”是依据经络、穴位与皮肤呼吸息息相关的生理特性，使药物通过皮肤表层吸收、角质膜渗透和真皮层转运进入血液循环发挥疗效，让体内毒素随汗液排出体外，消除原有的病理反射联系，进而治愈疾病。

治疗导引



第一治疗室

腰间盘突出，腰椎骨质增生，颈腰小关节紊乱，腰肌劳损，椎基底动脉供血不足。



第二治疗室

风湿症，顽固性皮肤病，脑血管病恢复期，强直性脊柱炎，高脂血症，糖尿病，顽固性皮肤病，美容，美体。



第三治疗室

增生性、骨性关节炎，老年膝后关节疼痛综合症，老年性颈腰椎间盘突出症，四肢关节外伤及运动创伤，骨折术后综合症，肩周炎颈肌综合症，失眠。



第四治疗室

脂肪肝，酒精肝，高脂血症，高血糖，高尿酸血症，代谢综合症，痤疮，痔疮，腿部肌力增强训练，腹部脏器功能训练。



第五治疗室

带状疱疹后遗神经痛，肋间神经痛，植物神经功能紊乱，更年期综合症，外科切口术后感染，慢病骨病恢复期，保健康复，解除疲劳。



第七治疗室

中风复健，高血压，心脏神经官能症，胃肠神经官能症，抑郁症，焦虑症等。



第八治疗室

应用无烟艾灸技术治疗滑囊炎、骨性关节炎、痛风关节炎、脊柱保健康复，养颜，美容，排毒，减肥，美体。



第九治疗室

颈肩肌综合症，椎体小关节紊乱，颈腰椎间盘突出，结肠炎肠道留中药灌洗。



第十治疗室

痛经、月经不调、经闭，盆腔附件等妇科炎症，前列腺炎，前列腺增生，泌尿系统感染，阳痿早泄，急慢性肠炎，痔疮，肛周脓肿。



康复大厅

脑血管病恢复期、颈椎病、肩周炎、运动外伤、骨折术后恢复期等康复训练。

关于2015年度为教职工进行体检的通知

学校各学院、各部门：2015年度学校教职工体检工作已接近尾声，目前尚有部分在职教工及离退休工作人员因各种原因未能在规定时间内参加体检，校医院根据在职及离退休工作人员实际情况及反馈意见，特定于2016年4月25-27日安排为教职工进行补检，特此通知。

校医院健康管理中心
2016年4月12日

本报编辑

主编：孙建智
副主编：吴思杰
执行编辑：刘冬霜
责任编辑：方岱敏 程宽 王翠华 王桂霞 崔保菊
美术编辑：何树昂
联系电话：85099646
邮箱：liuds941@nenu.edu.cn