



2018年新市民随子女积分入学指引出炉

无偿献血最高积30分

上周,《2018年佛山市新市民随子女积分入学指引》(下称“指引”)正式出炉,根据“指引”中的《佛山市新市民积分制服务管理卫生和计划生育积分承诺表》,明确了相关卫生计生分值指标。今年卫生计生方面有哪些与新市民积分入学息息相关的分值指标呢?赶紧来看看。

问:卫生计生方面有哪些分值指标?

答:今年的积分入学指引中,关于卫生计生方面有10项分值指标,包括从事医疗工作、无偿献血、疫苗接种、自愿婚检、办理健康合格证、政策内生育等。

问:我曾参加无偿献血,但如何证明呢?

答:曾参加无偿献血的市民需办理“献血积分证明”。办理方式:市民携带献血者身份证原件和复印件(由他人代办需提供代办人身份证原件和复印件)、献血证原件前往南海血站办理(地址:佛山市南海区佛平路40号),在工作日上班时间即到即办,咨询办理热线:86236345。

链接

2018年卫计方面10项积分指标

1、在本市从事医疗(医院、诊所、社区卫生服务中心)工作的专业技术人员,每满1年积4分,最高分值20分。

2、申请人最近5年在我市无偿献血每满200毫升积3分,最高分值30分。申请人持《无偿献血证》、身份证到献血所在血站提出无偿献血信息核查,并由血站出具无偿献血情况证明。

3、在我市无偿献血并且登记为骨髓捐献志愿者积5分;成功实现骨髓(造血干细胞)捐献积50分。

4、申请人持子女《儿童预防接种证》,按照国家免疫规划疫苗免疫程序参加疫苗接种,并到现居住地预防

接种门诊办理转入、转出手续者积3分(提供《儿童预防接种证》查看“儿童流动情况记录”,有无现居住地预防接种门诊转入、转出盖章记录)。

5、申请人及其配偶婚前自愿参加婚检或自愿参加孕前优生健康检查积1分。

6、按岗位要求办理从业健康合格证明且证明在有效期内积1分。

7、申请人或其配偶办理了户籍地核发的《流动人口婚育证明》(含全国统一的电子婚育证明)或广东省《计划生育服务证》(本省籍已婚),并按照有关规定及时查验证、换证,积5分。

8、奖励加分:未婚未育、已婚未育和政策内生育子女30分,违反计划生育政策行为处理完毕10分。

9、根据《佛山市新市民积分制服务管理暂行办法》,新市民伪造或提供虚假申请资料,或作虚假承诺的,一经发现,取消当年积分申请资格;取得入户资格的,取消其相应资格,所得积分清零;且2年内不得申请积分。

10、计划生育审核:申请人能够提供夫妇户籍地计划生育审核意见的,每项奖励5分。不能提供的,现居住地根据其本人承诺内容进行调查审核,不影响其他项目积分。

撰文/黄佩雯 通讯员 罗建贞

“糖友”饮食有讲究 十大法则稳定血糖

油条、煎堆、粽子、肠粉、炒粉这些可以吃吗?各种肉类、水果、蔬菜每天又应该吃多少?对于要“戒口”的糖尿病患者(下称“糖友”)而言,食物的合理选择尤为重要。

近日,广东省人民医院南海医院(下称“省医南院”)糖尿病教育中心开设了《糖尿病饮食“大观园”》课堂,30名“糖友”相聚一堂,由省医南院内分泌科护师陈虹羽向大家讲解糖尿病饮食的十大注意事项等健康知识。

少碰盐油糖,多吃蔬菜

“饮食和运动是控制糖尿病的基础,只有养成良好的饮食习惯,血糖才能控制好。”陈护师一边介绍,一边向“糖友”们展示了糖尿病的四层食物金字塔。其中,最底层的是面包、燕麦、米饭、玉米等主食,上一层是蔬菜水果,再上一层是肉类牛奶,最顶层是油脂类。“绿叶蔬菜可适当多吃,水果应限定种类限量吃,瘦肉、鱼、蛋、豆、奶、五谷类适量吃,同时少量油、糖、盐,每天保证喝6至8杯水,并限制饮酒”,陈护师详细解释了食物金字塔每层的含义。

同时,陈护师提醒“糖友”



省医南院内分泌科护师陈虹羽向“糖友们”讲解糖尿病饮食健康知识。

们饮食需要相对定时定量,“如果吃了降糖药或注射胰岛素后饮食不规律,会更容易诱发低血糖,相当危险,所以‘糖友’们要养成定时定量进食的习惯。”而对于平时饭量较大的“糖友”,陈护师则建议他们进食时先多吃绿叶蔬菜,尽量清淡,再吃肉和蛋,最后吃米饭,这样既能产生饱腹感,进食热量也不高,“糖友”们就能很好地控制血糖。



省医南院糖尿病教育中心开设健康知识科普课堂。

“糖友”健康饮食 需遵从十大法则

哪些水果可以吃?海鲜可以吃吗?肉类每天应摄入多少?陈护师就“糖友”们生活中的疑虑,讲解了糖尿病饮食的十大注意事项,分别为:避免喝汽水吃甜品,每顿饭都应多吃蔬菜,不吃动物脂肪,做菜少放盐油糖,肉类多选择吃鱼和蛋、含淀粉类食物,水果按甜度选择,用清滚汤代替老火汤,到餐厅吃饭时少吃炭汁,每餐定时进食并尽量避免吃零食。

“水果还是有必要吃的,但品种的选择要有讲究,分清甜度再吃,另外进食时间应选在两顿饭中间的时段或运动后,不建议进餐后马上吃水果。少甜水果如橙、柑、雪梨、苹果、奇异果、莲雾、火龙果等,每天可以吃一个左右的量;中甜水果如香蕉、西梅、龙眼、西瓜等只能吃少量,超甜水果如哈密瓜、榴莲、荔枝等尽量不吃。”陈护师说。

陈护师建议,广大“糖友”可在家定期测量空腹血糖和饭后2小时的血糖,慢慢摸索身体对每种食物不同分量的接受度,根据血糖升降情况适当调整自身饮食习惯。

撰文/摄影 邹韵斯
通讯员 王莞云