



# 健康上饶

JIANKANG SHANGRAO

## 当好百姓健康路上的“安全员”

### ——上饶市疾控中心卫生检验科工作侧记

本报记者 黄珠慧子 文/图

上饶市疾控中心卫生检验科是上饶市2019-2021医学重点学科之一。该科现有检验人员6名,平均年龄34岁,是一支年轻、富有朝气、充满活力、能战斗的队伍。科室拥有ICP-MS、流动注射仪、气相色谱—质谱仪、气相色谱仪、高效液相色谱仪、离子色谱仪等大型进口仪器。科室主要职责是对食品卫生中食品安全风险监测化学污染物及有害因素监测(国家常规和专项监测)和水质检测;对环境卫生中空气中PM2.5成分分析和公共场所用具PH和空气中氨的检测;对职业卫生中职业病危害因素监测,以及新冠肺炎疫情采样检测。



加氯消毒,接触一定时间后,水中所余留的有效氯。它是保证氯的持续杀菌能力,防止外来污染的一个重要指标,但它极易挥发、分解。“检验科科员毛志伟正在就地展开自来水余氯含量检测,他一边在15ml的水样中倒入余氯测定试剂,一边向记者介绍:至完全溶解后,将溶液色调与比色卡进行对比,所对应的即是水中余氯的含量。颜色越深浓度越大,正常值在0.05-2mg/L范围内。”据了解,当前上饶市正处于丰水期,为保障全体市民的饮水安全,卫生检验科需对上饶市区以及12个县区100多个饮用水监测点采集来的样本展开40余项常规项目检测,余氯含量检测只是其中一项。

除了每年在丰水期、枯水期,开展覆盖全市各县市区的大规模水质检测外,该科每月也会常态化开展中心城区生活饮用水卫生监测,科学、系统地了解城乡饮用水卫生基本状况,为保障饮用水卫生安全及政府决策提供依据和技术支持。“主要是开展自来水厂出厂水、末梢水、二次供水等监测,检测项目包含色度、PH值、总硬度、重金属、挥发酚类等。”卫生检验科科长王琳说:我们每个月初会对监测点进行水质检测,检测结果会在25号公布在上饶市卫健委官方网站,让老百姓了解自己的饮

用水是否安全。”

食品污染物及有害因素监测,是食品安全风险监测的一项重要工作,也关系到群众舌尖上的安全。5月30日一大早,上饶市疾控中心卫生检验科工作人员来到城区多家超市购买大米,作为食品安全风险监测的样品。根据国家监测方案的要求,上饶市疾控中心会开展不同种类的食品安全风险监测,覆盖全国各地的食品样本都需要该科完成检测。毛志伟告诉记者:根据计划,我们每个季度都会进行一次食品安全风险监测,此次围绕大米展开检测,主要检测米中的重金属含量,比如锰、铁、锌等,之后我们会将检测结果统计、分析,上报国家,为国家开展食品安全风险评估和标准制定、修订、跟踪评价、风险预警和交流、监督管理等提供科学支持。”

卫生检验科不仅从源头到龙头全流程监测生活饮用水卫生,也牢牢把好食品安全风险监测第一关,是百姓健康路上的“安全员”。上饶市疾控中心副主任朱琳表示:下一步,上饶市疾控中心将借助国家对疾控能力提升的资金支持,配合实施国家健康行动计划,进一步对群众生活、食品、环境监测,为全市人民的健康,贡献出疾控人的一份力量。”

## 浓情“粽”意暖人心

本报讯 徐味味 记者黄珠慧子报道:为营造温馨的节日氛围,让住院患者感受到家庭般的温暖,过一个欢乐、祥和的端午,6月3日上午,江西医专第一附属医院医护人员给住院患者送去热粽子、咸鸭蛋和栀子花,为患者送上了一份端午节的祝福。

端午节当天,该院眼科病房好不热闹,病房里到处弥漫着阵阵粽香。“医院真贴心,还给我们送来粽子。”虽然不能回家过节,但是你们的用心,让我们倍

感温暖。”……患者和家属们接过粽子的那一刻,脸上都洋溢着开心幸福的笑容。一缕缕粽香传递的不仅是唇齿间的美味,更让患者体验到了“家一般的感受”,他们纷纷表示医院考虑的太周到了,并连声感谢。

一份小小的粽子,代表着医院全体医护人员的一份心意,更体现了医院对患者无微不至的人文关怀与优质的服务内涵。该院在弘扬民族传统文化的同时,又为进一步构建和谐医患关系打下了良好基础。

## 信州区疾控中心

### 开展“世界无烟日”宣传活动

本报讯 乐颖 记者黄珠慧子报道:为进一步提高辖区居民对烟草危害的认识,倡导文明、健康、绿色、环保的生活方式,近日,信州区疾控中心在朝阳镇朝阳村开展“烟草威胁环境”世界无烟日主题宣传活动。

活动现场,通过悬挂主题横幅、开展知识讲座、发放宣传折页以及宣教用品等形式,呼吁居民和过往群众参与控烟行动。信州区疾控中心慢病科工作人员为在场群众开展了一场知识讲座,详细介绍吸烟的危害、烟草对环境的危害、戒烟的益处及科学戒烟方法,深入普及电子烟零件的危害,引

导吸烟者主动戒烟、非吸烟者勇于拒绝二手烟、不留下二手烟。活动中,艾防科专业技术人员还组织开展了艾滋病防控知识宣传,发放艾滋病宣传折页,交流互动,不少居民主动参与自愿检测。据统计,本次活动共发放宣传册及宣传折页200余份,实用性宣教物品200余份。

无烟日宣传让群众进一步了解吸烟的危害,推动“再给你一个戒烟的理由”成为社会公序良俗,共建共享无烟信州。信州区疾控中心在此呼吁:少一支灰色的烟,多一片蓝色的天,爱他人,爱自己,远离烟草,关爱生命,共同守护我们的“上饶蓝”。

## “医”心为民手牵手 结对共建促发展

本报讯 管文飞 王莹 记者黄珠慧子报道:近日,江西医专第一附属医院与上饶市广丰区霞峰镇联合举行了“红色引领 健康乡村”党建共建签约仪式,掀开了党建共建、优势互补、资源共享的新篇章。

签约仪式上,合作双方负责人分别致辞,并签订了“红色引领 健康乡村”活动协议书。据悉,双方开展党建共建后,江西医专第一附属医院将积极发挥资源优势,定期开展健康义诊、健康教育讲座等活动,同时通过开展“互联网+医疗健康”等活动,与村民家庭结对家庭医生,致力解决基层群众看病难、就医远的问题。霞峰镇党委书记朱康贵说:当前群众的医疗需求不断提升,需要我们协调各方力量满足这一要求,而党建共建是一个很好的方式,通过借

江西医专第一附属医院的优质资源,真正为群众谋福利。”

签约仪式结束后,与会人员到乡村振兴重点帮扶村——赤塘村,同部分村支书代表、脱贫户代表、保洁员代表、网格员代表等进行了交流座谈会。会上首先介绍了江西医专第一附属医院、赤塘村目前的发展情况,随后就村里急需解决的群众健康问题进行了讨论,旨在有效整合资源,共同解决难题,提升基层党建活力。

下一步,合作双方将始终践行为民服务的工作理念,找准切入点,瞄准发力点,创建党建品牌,将党的群众路线教育实践活动成果融入日常、抓在日常,凝聚发展合力,构建党建共建新格局,共同为霞峰群众健康筑梦,为霞峰乡村振兴工作蓄势赋能。

## 心理“云”辅导 线上助高考

本报讯 记者黄珠慧子报道:为帮助高三考生及家长缓解考前压力,做好应考的心理准备,6月3日晚,上饶市第三人民医院组织专家为上饶市第一中学的考生,开设考前心理线上辅导直播讲座,帮助考生解决考前心理问题,积极营造良好的心理环境,助力考生取得理想成绩。

在讲座中,专家们各有侧重,心理睡眠科主任何强分析了高考来临前同学们及家长的普遍心理和成因,该科副主任郑毓玲则针对考前和考试过程中大家

可能出现的焦虑、紧张甚至恐惧症状,给出了一系列具体实用的缓解压力和情绪调节的方法。讲座结束后,专家耐心地对师生、家长提出的问题一一作答。

讲座内容平实质朴,专家讲解深入浅出,所举事例贴近学生实际,针对性强。本次考前心理辅导既有效地缓解了同学们紧张的心理,又帮助同学们掌握了一些迎考心理调节的方法方式,更为同学们缓解紧张情绪、克服恐惧心理及不断挑战自我、战胜自我奠定了基础。

## 战胜考前焦虑 专家来支招

本报记者 黄珠慧子

高考、中考、会考、期末考……考试对广大考生和家长来说,是一次学习成效的检验,也是一次心理素质

的考验。“面临强大的竞争压力,不少考生在考前会出现:上课心不在焉,十分焦急自己马上临考却仍然什么也记不住;烦躁不堪,见到任何事情都有发火的欲望;坐立不安,总觉得自己的每一个动作都是浪费时间;精神萎靡不振,并伴有失眠、头痛、头晕、胸闷、心慌、记忆力下降、注意力不集中、食欲差、腹部不适、尿频、乏力等情况。”上饶市第三人民医院心理睡眠科主任何强表示,在考试前,这些问题就会具体表现为与他人沟通困难;心里压抑、恐惧;信心下降,产生自卑心理;休息不足,身体过劳;精力下降,注意力不集中;心里焦躁不安等形式。

“要想克服过度焦虑,我们首先要弄明白焦虑的根本原因。”上饶市第三人民医院心理睡眠科主任郑毓玲指出,主要原因包括考生对于自我的能力认识不恰当,自己的成就动机过强或者过弱,过于夸大考试失败后的后果,考生自身的知识准备不够充分,或者缺乏相应的应试技能,还有考生自身的人格特质等因素。客观原因则有家庭因素、学校因素、社会因

素,这些也会影响到学生考试焦虑的产生。对此,郑毓玲表示,在心态上,考生要正确认识自己的能力,制定适合自己的考试目标,学会辩证地看待自己。合理的考试期望会平衡自我心理状态,减轻学习和考试的压力,反之则会因期望值过高而容易引起考试焦虑;考生要懂得以正确的态度看待考试,明白考试只是衡量学习效果的手段之一,成绩不能全面反映一个人的学习能力和知识水平,更不能决定一个人的命运和前途;要制定学习和复习计划,如果学生在考前准备得较为充分,对考试内容已做到心中有数,那么他就会泰然地等待考试的来临,在考试中也镇定自如地答卷;相反,若准备不充足,就容易产生焦虑感。

与此同时,郑毓玲表示,考试压力是考生主观认知在客观条件下作用的结果,家长负有相当大的责任。作为家长要不带批判的多倾听孩子,可以找时间和孩子沟通一下,但是切记不要唠叨,陪着孩子进行合理的宣泄,可以利用空余的时间陪孩子到户外走走,呼吸一下新鲜空气,做做有益于身心的运动;要发自内心的祝福孩子,与其担心,不如将这份担心转为祝福。



## “暖心家园”真暖心

近日,弋阳县卫健委、弋阳县计生协联合弋阳县人民医院北院、弋阳县桃源街道为辖区计划生育特殊家庭的老人提供免费的健康体检,还为每一户失独家庭赠送粽子、牛奶等礼品。活动现场,医护人员针对中老年人易患疾病开展了健康教育知识讲座,普及养生知识,传播健康生活理念,倡导文明健康生活方式,叮嘱老人要坚持锻炼,并选择易于实施且运动量适中的项目。居民们纷纷表示,这项活动既让他们感受到了来自党和政府的关怀与温暖,也增进了失独家庭间的情感交流。

此次活动共发放宣传资料300余份,提供免费测量血压、血糖服务160余人次。

瑞芳 记者 黄珠慧子 摄影报道

