



健康 上饶

JIANKANG
SHANGRAO

提升全民健康素养 共建共享健康生活

——上饶市首届家庭健康素养技能大赛纪实

本报记者 黄珠慧子 文/图

为深入贯彻落实《“健康中国2030”规划纲要》,继续推进全市健康上饶工作,深入实施健康知识普及行动,不断提升家庭健康素养水平,4月22日至23日,由健康上饶建设工作委员会办公室、上饶市爱国卫生运动委员会和上饶市卫健委共同承办的上饶市首届家庭健康素养技能大赛在红石王朝国际大酒店举行。

本次大赛以“提升全民健康素养,共建共享健康生活”为主题,信州区、广信区、玉山县、弋阳县等12个县(市、区)代表队参加,从高分到低分决出团体一等奖1名,团体二等奖2名,团体三等奖3名,团体优秀奖6名。竞赛分为趣味家庭运动、知识比赛和健康技能展示比赛3个部分,共100分,分值占比分别为20%、40%、40%。

22日晚上6点,家庭趣味运动会火热开赛,此次比赛围绕趣味性、简易性、安全性和运动性等几个方面,设置了个人跳绳、两人用乒乓球2个项目,各家庭自行安排选手上场。赛场上,选手们个个精神抖擞,拼尽全力,尽显智慧与风采;赛场下,大家欢声笑语,相互加油打气。在场人员纷纷表示,参加这样的活动不仅能激发运动热情,还能愉悦身心。

23日上午,随着健康知识的相关题目出现在大屏幕,这场激烈的知识竞赛正式拉开帷幕。比赛分三轮进行,第一轮为个人必答,第二轮为抢答题,第三轮为风险题。“中暑以后怎样急救处理?3号家庭请作答。”“迅速将其移至阴凉处或通风处,给其服用淡盐水……”3号家庭是信州区代表队,该队选手郑辰文从容作答,回答正确加40分。答题过程中,选手们不仅需要丰富的健康素养知识储备,还要拼技巧、拼速度,各个参赛队伍你追

我赶,分数交替上升。暂时领先的队伍沉着冷静,运筹帷幄;落后的选手们背水一战,迎头赶上。经过一上午的激烈角逐,广信区代表队暂时以210分的好成绩领先,该队选手徐远建此次带着母亲、侄女和儿子一起来参加,他说:“有好多知识我们平时接触的少,通过这次比赛受益匪浅,不仅学到了健康知识,也学会了更多的健康技能。”其母亲王双仙在一旁附和道:“学习健康知识对我们老年人挺有帮助,今后可能用得上。”

23日下午的健康技能展示环节,参赛家庭围绕心肺复苏、海姆立克急救法、骨折外伤急救、正确拨打120急救电话、儿童青少年近视预防和膳食减盐技巧6个不同的健康主题精心编排健康科普知识的情景剧,轻松有趣、寓教于乐,为观众呈现了一场兼具趣味性和知识性的“视觉盛宴”。“沙师弟,猴哥吃桃子卡住了。”“那怎么办啊?师父师父,大师兄出事了。”“八戒,你先用手找到悟空的肚脐,一手成剪刀放于肚脐上,另一手握拳放至剪刀中间,再用一掌包紧掌头,用力向内向上,快速冲击,多冲击几次,直至异物咳出。”……横峰代表队的4名选手打扮成西游记里的人物,演示了海姆立克急救法,轻松幽默的对话逗得台下观众哈哈大笑,将比赛推向高潮。“我们提前1个月编排了6个节目,



鄱阳县代表队情景剧《心肺复苏》

每个节目都有一项健康技能,在提升个人健康素养的同时,也能运用到生活中。”该队选手徐晓芳是横峰县港边村妇联主席,她表示希望通过此次比赛能带动身边更多人学习健康知识、掌握健康技能。赛后,江西省爱国卫生与健康宣传促进中心主任万德芝对各参赛家庭的表现进行了点评,并对选手们的倾情展示给予了高度评价。最终,信州区代表队以66.5的总分获得团体一等奖,万年县代表队和余干县代表队获得团体二等奖,广丰区代表队、广信区代表队、弋阳县代表队获得团体三等奖。

健康是幸福生活最重要的指标。“本次活动目的是深入实施健康知识普及行动,引导家庭树立健康理念,养成健康行为习惯,我们希望通过以赛促学,激发全市城乡居民学习健康知识,践行健康行为的热情。”上饶市卫健委三级调研员吴晓华表示,下一步上饶市卫健委将以本次比赛为契机,持续开展多形式的卫生健康宣传教育活动,动员社会、家庭、个人共同参与,在全市营造共建共享的家庭健康促进的社会氛围,不断推进健康促进工作全民化和常态化,为助力健康上饶建设提供更加坚实的基础。

德兴市第二人民医院开展“国家安全教育日”宣传活动

本报讯 程顺姬 记者黄珠慧子报道:为进一步增强全民国家安全和法治意识,提高群众防范安全风险能力,近日,德兴市第二人民医院开展了“国家安全教育日”暨“反电信诈骗”宣传活动。

活动期间,德兴市第二人民医院组织人员深入基层为职工群众宣传反诈知识,宣传员结合周边发生的典型案例,有针对性地讲解电信诈骗常用的作案手法和作案方式及预防知识。除了口头宣传,宣传员还现场指导职工安装“国家反诈中心”APP及使用功能。同时,该院邀请德兴市公安局铜城派出所民警为职工进行法制宣传培训。民警零距离向医院职工宣传了《国家安全法》《中华人民共和国反恐怖主义法》《中华人民共和国网络安全法》等内容,并用通俗易懂的语言,耐心细致现场解答群众咨询的问题,场面十分热闹。随后,民警向职工群众宣传刷单、赌博、冒充公检法等常见的诈骗手段和预防措施。

此次宣传活动,进一步提高了医院职工群众防范电信诈骗和反恐怖、反邪教知识,营造了全民参与的良好氛围。

玉山县开展“好家风·健康行”家庭健康主题活动

本报讯 姚文钊 记者黄珠慧子报道:为广泛宣传健康家风,树立家庭健康新风尚,4月17日,玉山县卫健委、县计生协组织开展“好家风·健康行”家庭健康主题活动暨江西惠保宣传推广活动。

活动通过悬挂宣传横幅、设立咨询服务台、开展家庭健康知识讲座、发放宣传资料等方式,围绕家庭家教家风建设、家庭健康知识普及、健康生活方式推广等内容开展。倡导新型健康家庭,发挥优良家风在培养时代新人、提升家庭健康素养、倡导健康生活方式中的重要作用,将新时代家庭家教家风建设与健康中国建设相结合,促进健康成为新时代优良家风的重要内涵,推动健康中国行动在家庭落地生根;普及合理膳食、科学运动、控烟限酒、心理健康、“三减三健”、伤害预防、慢病管理、传染病防治、生殖健康、中医药养生等健康知识;开展量血压、测血糖、针灸、穴位按摩、号脉等诊疗服务,提供健康咨询和用药、饮食指导。玉山县计生协还组织志愿者走进社区、商铺广泛宣传江西惠保政策,并组织指导群众投保。

此次宣传活动累计健康义诊230余人次,发放各类健康宣传手册550余份,江西惠保宣传手册620余份。

健康教育进乡村

本报讯 苏田珍 记者黄珠慧子报道:为切实体现基本公共服务的公益性,推进促进卫生服务的均等化,4月17日,弋阳县漆工镇中心卫生院医护人员走进漆工镇西源山村开展健康教育“六进”活动,为辖区内65岁及以上老年人和高血压、糖尿病等特殊人群进行集中健康宣传和免费义诊。

活动现场,人头攒动,前来体检的人员络绎不绝,医务人员耐心、有序、细致地给老人进行体检,宣传健康知识并耐心解答村民的健康疑问,普及健康知识,讲解生活常识,引导辖区居民养成健康的生活方式。通过开展健康教育进乡村活动,为群众提供了免费体检和健康咨询,让群众在家门口就能享受到健康服务,赢得了良好的社会口碑。

甲流预防知识讲座进校园

本报讯 韩海建 记者黄珠慧子报道:“什么是甲流?”“甲流有哪些症状?”“甲流与其他流感有什么不同?”……4月16日,余干县洪家嘴乡金山嘴卫生院讲师走进该乡童星幼儿园开展“甲流预防知识”科普讲座进校园健康宣讲活动。

讲座中,卫生院科普讲师用通俗易懂的语言由浅入深对甲流进行了详细讲解,并结合日常生活教育大家如何避免感染“甲流”。同时,讲师就如何预防甲流、预防甲流学校怎么做等进行了详细介绍。此次宣讲活动的开展,使全体师生了解更多的甲流防治知识,掌握了预防甲流的方法,明白了养成良好卫生习惯和健康生活方式的重要性,增强了自我保护意识。大家纷纷表示,通过老师授课,对甲流等传染病防控知识有了更清楚的认识和了解,学到了很多健康新知识。余干县卫健委相关负责人表示,下一步,将开展形式多样的健康教育活动,积极向广大群众普及健康知识,营造主动学习健康知识好氛围,提高健康素养水平。

肿瘤防治在行动

4月15日至21日是第29个全国肿瘤防治宣传周。为推动落实健康中国癌症防治专项行动,肩负起辖区内癌症防治中心工作责任,婺源县卫健部门在辖区举办以“癌症防治,全面行动——全人群,全周期,全社会”为主题的肿瘤防治周系列宣传活动,图为婺源县中医院医务工作者在瑞虹社区东福小区开展肿瘤防治宣传及义诊咨询。

(裘艳艳 记者 黄珠慧子 摄影报道)



健康教育

这些常见病“爱”你在春季

春日里,在这个万物复苏、多彩的季节,郊游、踏青、露营、野炊不可错过,但春季又是一个疾病高发的季节。如何预防春季常见传染病,这些常识要牢记。

春季常见传染病

水痘:传染性强,传播途径主要是呼吸道飞沫或直接接触传染,易造成暴发流行,多见于1至14岁儿童。患儿通常会发热、发痒的红疹,水痘向心性分布,最初出现于躯干(前胸、后背),且分布较密集,然后向面部和四肢散布,持续3至4天后变干、结痂。患者自发病前1~2天直至皮疹干燥结痂期,均有传染性。人体感染水痘病毒后,经过大约2周的潜伏期后发病。疱疹期有明显的痒痛,如挠抓后继发感染,则可留下轻度疤痕。水痘属于自限性疾病,一般不需要特殊治疗。一般不会引起严重的并发症,但个别患儿在病程后期可并发肺炎,故应密切观察孩子情况,积极对症处理。

诺如病毒感染性腹泻:诺如病毒是杯状病毒科的一种肠道病毒,人感染病毒后可发生以腹痛、腹泻、呕吐为主要症状的急性胃肠炎。潜伏期非常短,感染后48小时内人的

身体就会出现强烈反应。感染者的吐泻物含有大量病毒,很容易污染环境,极易通过粪口途径或间接接触被呕吐物、排泄物污染的环境及气溶胶传播,还可经食物和水传播,常引起托幼机构、学校等集体单位暴发。治疗上应该针对病因,对症治疗,可以使用抗病毒药物来缓解症状,出现腹泻症状严重的,需要在医生的指导下服用止泻药物进行治疗。如果出现脱水的现象,还需要口服补液盐,脱水比较严重的需要进行静脉补液治疗。

流行性腮腺炎:通过直接接触或飞沫、唾液的吸入而传染,接触病人后2至3周发病。患儿主要特征为单侧面颊部肿痛,一般以耳垂为中心,向前、后、下发展,边缘不清。面部局部皮肤紧张、发亮但不发红,触之坚韧有弹性,有轻微触痛。通常一侧腮腺肿胀后1至4天时会影响到对侧腮腺,腮腺肿胀3至5天到达高峰,7至10天逐渐消退。部分患者可伴有发热、畏寒、咽痛、全身不适等表现,严重者可能伴有并发症,如病毒性脑炎、胰腺炎、心肌炎等,少数患者出现听力损伤。一般治疗+西医药物治疗,中医或针灸等。

麻疹:是由麻疹病毒导致的具有高度传染性的急性呼吸道传染病,人群普遍易感,每年的3至5月高发。及时接

种麻疹疫苗是预防麻疹最有效的措施,凡没有接种过麻疹疫苗的人接触麻疹病毒后90%以上会发病。首发症状出现3至5天后出现全身斑丘疹,主要症状为发热、红色斑疹,并伴有咳嗽、流涕、流泪、畏光、咽痛、全身乏力等。麻疹患者是唯一传染源,病毒主要通过飞沫或直接接触患者的分泌物传播。目前没有特异性治疗方法,主要为对症治疗、加强护理和预防并发症。没有并发症的患儿大多在发病后的2至3周内康复,感染后可终生免疫。

预防措施

注意室内通风,定期对儿童的衣物、玩具等晾晒或消毒,加强防范;学校、幼儿园严格落实晨、午检制度,对因病缺勤学生进行登记追踪;家长不宜带儿童到人群聚集、空气流通差的公共场所,避免接触患病儿童;督促儿童注意个人卫生,特别是手部的清洁,养成不面对他人咳嗽、大声说话的良好个人卫生习惯;均衡饮食,适量运动,充足睡眠,防止过度疲劳而降低免疫力;接种疫苗最有效,建议在上幼儿园前接种,可防儿童在集体生活中受到传染。

(记者 黄珠慧子 整理)