



健康上饶

JIANKANG
SHANGRAO

“托”举明天 “育”见未来

——上饶市托育服务技能竞赛纪实

本报记者 黄珠慧子 文/图



托育服务是生育支持政策体系建立完善的重要一环,事关婴幼儿健康成长,事关优生优育政策落地见效,事关促进人口长期均衡发展。0至3岁婴幼儿托育服务的需求更是成为民生领域新的迫切需要解决的问题,5月23日,上饶市卫生健康委员会、上饶市计划生育协会共同举办了一场托育服务技能竞赛,全市14支参赛队42名选手参加了此次竞赛,旨在加强我市托育服务从业人才培养,提升从业人员的职业素养。

本次竞赛分为理论知识考试、技能实操两个环节。其中,理论知识考试通过试卷答题方式进行,重点考核3岁以下婴幼儿照护服务相关法律法规和政策文件、职业道德、基础知识、生活照料、保健与护理等;技能操作重点考核生活照料、安全与健康、早期教育实施、应急事件处理等。比赛过程中,各参赛选手沉着答题,认真操作,表现出良好的专业素养。“宝贝,没事了。”实操现场,来自铅山县的参赛选手方芙蓉抽到了“鼻腔异物”这一展示主题,只见她将所需物品放在桌上整齐铺开,并用亲切话语模拟出与孩子互动时的场景。方芙蓉告诉记者:“为了这次比赛,我准备了一周,不论结果怎么样,对我来说都是一次提升。”

为保证竞赛公平、公正,竞赛特邀市儿童保健相关领域的专家及市卫生健康委、市妇幼保健院领导担任本次活动的评委组、仲裁组。“随着三孩的开放,托育机构为缓解家庭婴幼儿照护压力提供了重要支撑。实现幼有所育,让每个孩子健康成长,是我们全社会的共同心愿。”上饶市妇幼保健院儿童保健科主任周利华是评委之一,她表示,托育服务离不开高素质的专业人才队伍,这次托育比赛目的就是挖掘更多更好的托育“苗子”,统一培训,促进我市托育行业职业高质量发展。

通过紧张、激烈的角逐,理论知识扎实、技能操作娴熟的选手脱颖而出。荣获团体一等奖的铅山县小精灵托育照护中心及婺源县新爱婴托育服务中心,他们将代表

我市参加全省竞赛。团体一等奖获得者胡菲也是个人一等奖获得者,她高兴地说:获奖是对我的肯定,更是鼓励,今后我将不断学习、不停练习,把所学知识进一步应用到实践,更好地为婴幼儿服务。”

此次竞赛为我市托育服务行业的发展注入了新的活力,也为广大托育从业人员提供了一个展示自己技能的平台。“本次活动‘以赛代训、以赛促建’,是一个竞赛交流平台,大家可以相互学习、相互促进、共同提高。”上饶市卫健委人口监测与家庭发展科科长杨桦表示,希望通过此次竞赛,将进一步提高托育服务从业人员的职业素养和专业技能,为全市人口事业的全面发展作出更大贡献,为全市婴幼儿托育服务健康、可持续发展献力献策。

我市积极开展世界家庭医生日活动

本报讯 裘峥艳 程顺姬 记者黄珠慧子报道:2023年5月19日是第13个世界家庭医生日,今年活动主题“签而有约,共享健康”。为进一步宣传家庭医生签约服务新政策、新措施、新内容,引导更多群众利用签

约服务,我市各地积极开展系列活动。5月18日上午,婺源县蚩城社区卫生服务中心联合县人民医院在韩家坞村小组开展世界家庭医生日活动。活动现场,通过悬挂横幅、摆放展板、张贴

海报等形式宣传,医务人员为居民测血压、血糖、发放宣传资料等家庭医生签约服务,并签订协议。期间向签约居民介绍家庭医生签约服务的目的和意义、服务内容和服务方式。对高血压和糖尿病患者进行个体化健康指导,针对乡村振兴监测对象,医务人员分组成入户开展健康体检活动,受到了签约居民的欢迎。

5月19日上午,健康德兴办、德兴市卫健委联合市疾控中心、德兴市妇幼保健院、银城街道社区卫生服务中心、岁寒山社区卫生服务站、岁寒山社区卫生服务站开展免费义诊,现场发放健康宣传资料,开展基本公共卫生宣传、家庭医生签约等活动。同时,各乡镇卫生院、社区卫生服务中心、村(居)卫生室(服务站)和全市健康帮扶重点监测对象。通过各地宣传解读家庭医生签约服务相关政策,在优化服务模式、丰富服务内涵、提高服务质量等方面取得的显著成效,增强社会对家庭医生签约服务的认同感,吸引了群众主动与家庭医生签约。



巧退红包

本报讯 唐亚婧 记者黄珠慧子报道:近年来,上饶市妇幼保健院把医德医风建设与医疗工作相结合,成立了医德医风管理工作委员会,制定并完善了《上饶市妇幼保健院医德医风考评工作实施方案》等一系列医德医风有关的工作制度和方案,建立健全了医德医风长效管理机制,有效增强了医务人员的职业责任感和医疗服务质量,切实提升了患者满意度,树立了卫生健康事业新形象,将医院打造成风清气正的廉洁医院。

产妇蒋女士此前从医院公众号了解到医院开设的产科一体化病区,便特地选择到该院生产,经过医护人员的精心照顾下,顺利诞下宝宝。连日来医护人员的辛苦付出,蒋女士及家属看在眼里,为了感谢产科副主任应伟英及护理团队,她送上了1200元红包,应伟英婉拒不过后将红包缴入其住院费中。得知自己送出的红包变成了住院费,她感动地说:“红包原本是为了表达对医护的感谢,是我的心意,没想到又通过这种方式回到了自己手中。”

41岁的高龄产妇陈女士,因早产从铅山送入该院产科。由于陈女士年纪较大,加上孩子是试管婴儿,非常珍贵,但突然“破水”,让家属非常焦虑、担心。产科的医护人员在了解情况后,积极治疗的同时对陈女士及家属进行心理疏导。管床医生周愉希、二线徐颖副主任医师多次安慰及查看,在保胎数日后,两位医生为陈女士进行了手术,顺利迎接新生命。术前,家属执意给两位医生一封1200元的红包。医生在婉拒无果后,在术前交入陈女士的住院费中。术后,她们第一时间看望,并将缴费单交予家属。陈女士及家属很意外,为该院医生高尚的医德医风点赞,同时对产科医护人员给出了高度的评价和认可。

今年以来,该院医护人员共拒收红包11个,金额总计8500元。

健康教育

别陷入饮食中的这些营养误区

当今社会,如何吃得健康已成为一个很热门的话题,良好合理的健康饮食是保健的一个重要方面,但在日常生活中,人们可能会陷入一些饮食误区,大家要避免“踩坑”。

无糖饮料不含糖

“无糖”饮料并非绝对意义的不含糖。所谓无糖饮料,只是利用甜味剂等甜味剂替代了传统饮料中的糖,给人以健康的错觉。根据《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》,每100毫升饮料中含糖≤0.5克,就可以标注为无糖饮料。经常喝无糖饮料更易诱发肥胖,因其中的甜味剂会增进人们的食欲和对甜食的渴望,促使身体感到饥饿,从而进食更多。

营养都在汤里

有人在用鸡、鸭、鱼等做汤时,只喝汤不吃肉,认为营养在汤里。殊不知,这种吃法使食物中的营养素无法得到充分的利用,造成食物资源的极大浪费。实际上,肉质部分的营养价值比汤高得多。正确做法是既要喝汤,更要吃肉。特殊人群的饮食需要遵医嘱,例如消化能力差者。

大米和白面越白越好

提高谷物加工的精度会降低谷物的营养价值,由于加工过度,谷物籽粒的谷皮、糊粉层、胚芽被分离出去,仅留下淀粉含量高的胚乳部分,从而导致营养价值

下降,膳食纤维损失严重,B族维生素和矿物质的损失占60%~80%。因此,长期食用精米和精面不利于健康,甚至导致维生素缺乏病,如维生素B1缺乏可引起脚气病。

红皮鸡蛋更有营养

有些人在买鸡蛋时,很在乎蛋壳的颜色,认为红皮鸡蛋比白皮鸡蛋的营养价值高。其实测定结果表明,两者营养素含量并无显著差别。蛋壳的颜色主要是由一种称为卵壳卟啉的物质决定的。有些鸡血液中的血红蛋白代谢可产生卵壳卟啉,因而蛋壳呈浅红色,而有些鸡如来航鸡、白洛克鸡和某些养鸡场的鸡不能产生卵壳卟啉,因而蛋壳呈现白色。(记者 黄珠慧子 整理)

信州区

卫生健康科普进社区

本报讯 蔡莹 记者黄珠慧子报道:5月23日,信州区疾控中心联合信州区科技局、农工党信州总支、西市街道三官殿社区开展以“三减三健 全民行动”为主题的健康科普活动,提升全民健康素质,降低高危人群发病风险。

活动现场,信州区疾控中心工作人员围绕“减盐、减油、减糖、健康口腔、健康体重、健康骨骼”等方面进行了详细讲解,为居民普及健康知识,传播“三减三健”理念和生活技巧,倡导全民健康生活方式。同时,向居民们普及了什么是艾滋病

以及平时应该如何进行自我防护,宣传国家针对艾滋病病人的“四免一关怀”政策,做到知艾、防艾、不恐艾,明白我们的敌人不是艾滋病病人,而是病毒。活动期间,信州区疾控中心工作人员通过互动答题与现场居民进行交流互动并发放宣传品及宣传折页,现场气氛热烈,深受群众喜爱。

本次宣传活动的开展,大力倡导每个人做自己健康第一责任人理念,提高全民健康意识,引领群众践行健康文明的生活方式,营造了全社会共同关心健康生活的良好氛围。

余干县

爱心义诊暖人心

本报讯 韩海建 记者黄珠慧子报道:为提高居民的健康保健意识,更好地为广大居民提供健康服务,5月18日,余干县南门社区新时代文明实践站联合县楚东医院开展爱心义诊活动。

义诊现场,社区志愿者热情地接待每一位前来参加义诊的居民,医务人员为居民把脉问诊、测血压、测血糖等,并为大家答疑解惑,进行健康指导。

居民王阿姨表示:义诊进社区方便了老年人,在家门口也能享受到优质的医疗服务,既暖心又方便。”针对体检结果,专家还为居民进行了讲解,提出治疗建议和注意事项,叮嘱大家要做好日常预防和保健工作,养成良好的生活习惯。接下来,余干县将统筹整合资源,及时了解居民所急所需,有针对性地开展好各类志愿服务活动,全力做好民生实事工作。

弋阳县

开展艾滋病防治宣传活动

本报讯 苏田珍 记者黄珠慧子报道:为提高重点场所、重点人群对艾滋病防治知识的了解,近日,弋阳县疾控中心开展了重点场所艾滋病防治知识宣传活动。

活动分为问卷调查、抽血筛查、防控宣教三个部分进行。该县疾控中心工作人员采取面对面知识讲解、发放宣传资料和宣传品等形式进行艾滋病、丙肝、梅毒等性传播疾病防治知识健

康教育宣传,对自愿检测人员开展免费HIV、梅毒、丙肝不记名采血检测,同时进行了推广安全套的使用等综合干预措施,并动员各类娱乐场所人员积极抽血进行检测,提高HIV和梅毒、丙肝的检测率。活动共发放宣传资料1000余份,宣传品400份,安全套400余盒。下一步,该县疾控中心将持续做好艾滋病高危场所宣传干预工作,为健康弋阳建设贡献疾控力量。

提升家长健康意识

关注孩子心理成长

本报讯 记者黄珠慧子报道:5月26日下午,上饶市第三人民医院组织专家走进上饶市第一小学,举行了一场以“家庭是孩子心理健康保护伞”为主题的心理健康教育讲座,100余名家长参与。

讲座中,上饶市第三人民医院心理睡眠科主任柯强从“儿童青少年心理健康成长影响因素”、“孩子常见的心理问题”、“心理问题应对”等几个方面展开阐述,并结合现实生活中真实的情景再现为切入点,引导家长们找到正确的亲子沟通理念和处理方法,并呼吁广大家长做一个懂心理、正能量的家长。讲座结束后,柯强与部分家长进行了现场交流并

细致耐心地解答他们提出的问题。通过讲座,家长们受益匪浅,纷纷感慨:“听了讲座,我才知道自己以前陪伴孩子的时间太少了,孩子越来越不愿意跟我交流了。今后要设身处地地关注孩子的感受,营造良好的家庭环境……”

中小学生的心理健康,离不开良好的家庭环境。此次活动不仅让家长了解了在家庭教育中的各种困惑,收获了许多有效的教育思想和沟通方法,帮助家长理性、平和地和孩子互动,同时也为促进学生的心理健康发展起到了积极的作用。下一步,上饶市第三人民医院将继续围绕中小学心理健康开展各类活动,为家庭、学校和社会提供更多专业的指导和支持。