



健康 上饶

JIANKANG SHANGRAO

“希望一年开展一次竞赛!”

舒崇飞 本报记者 蒋学华 文/图



“AEFI疑似预防接种异常反应)处置。事情:2022年7月23日9:00,某乡镇接种门诊接诊了一名患儿。其家长反映,自孩子7月22日上午接种疫苗后,当晚便出现左手臂红、肿、痛等症状,怀疑是接种疫苗引起的。卫生院接种人员认为该患儿属于一般反应,自行热敷即可,并留了手机号码,叮嘱家长有异常及时联系。问题1:你认为该接种单位处理妥当吗?9月2日下午4时20分,省疾控中心的专家评委刘杰提问前来竞赛的横峰县的选手。”不妥,未报告。疑似预防接种异常反应在发现后48小时内报告。”选手准确回答。随即,刘杰在AEFI处置评分表上记下2分……这是在上饶市疾控中心9楼会议室,选手参加2023年上饶市免疫规划技能竞赛时的一个镜头。

“以上选手参赛的是实践技能操作环节的预防接种项目。实践技能操作分为预防接种服务、妈妈课

堂、AEFI处置、疫苗针对疾病的疫情处置等4个项目。来自于县(市、区)的12支代表队参加比赛。每队可选派4名队员参加指定的技能操作环节,每个环节各1名队员参加,4个项目总分100分,每个项目各25分,各比赛项目同时进行。各比赛环节得分总和,为参赛队实践技能总分,同时计为参赛队员个人实践操作得分。”上饶市疾病预防控制中心副主任郑刚介绍说。来自于广信区疾控中心的参赛选手徐军赛后告诉记者,通过竞赛可以促进自己对业务的学习,从而提高业务水平,希望一年开展一次。

9月3日上午的“妈妈课堂”竞讲更是精彩纷呈:或以故事的形式、或以快板的形式、或以视频的形式、或以数字对比的形式……选手们在竞赛中充分展现了过硬的知识储备和日常的工作积累,用成绩证明自己,竞赛活动现场高潮迭起,台下掌声阵阵!

“1914年第一次世界大战,历时4年3个月,死亡1000万人;1918年西班牙流感短时间死亡800万人,一年时间死亡4000万人……大家好,我是来自于鄱阳县鄱阳镇卫生院的参赛选手胡丹,我今天参赛的主题是接种疫苗呵护健康……”选手胡丹,一上台先用PPT,图文并茂地用数字对比,论证打疫苗的重要性。胡丹告诉记者,开始的时候,单位安排她参赛,她有点畏惧,担心拖团队的后腿,后面在大家的鼓励下,调整心态,当作一次学习的机会,一次历练:“抓紧时间看书,积累知识,同时反复选材做PPT。每天算着离比赛的日子,一天演练两篇。中午在单位的宿舍,邀请同事做听众、做评委。回到家里,让爱人担任考官,指出不足。”

据悉,由上饶市卫健委主办,市疾控中心承办的2023年上饶市免疫规划技能竞赛,以“学业务,比技能,强素质,提效能”为主题,采取闭卷笔试、实践技能操作和现场知识竞答形式三个环节,以赛促学,以赛促练,设计了综合知识笔试、预防接种服务、AEFI处置、疫苗针对疾病的疫情处置和妈妈课堂等技能比拼项目。活动现场特别邀请了省疾控中心相关专家担任评委,并进行现场指导。竞赛于9月2日开启,9月3日落幕。为期2天的比赛中,60位参赛选手进行技艺大比拼,内容主要涉及预防接种相关法律法规,流行病学和免疫预防基础理论,国家免疫规划疫苗和常用非免疫规划疫苗接种规范,疫苗针对传染病监测、流行病学调查、暴发/突发疫情处置等内容。

各赛场紧张激烈,准备充分的选手们信心饱满。笔试场上选手们奋笔疾书;疫苗接种、AEFI处置、疫情处理考核中,选手们沉着应对,细心作答;“妈妈课堂”各展所长;抢答赛中争先恐后气氛热烈。遇见难题,遭受挫折时选手们毫不气馁,处处展现出坚强和昂扬斗志。经过两天的时间,三轮激烈比拼,最后角逐出个人奖和团体奖。余干县代表队获得团体第一名,婺源县的张晓晶获得个人竞赛第一名。“旨在通过比赛,在全市范围内掀起免疫规划和预防接种工作人员钻研业务,积极学习的热潮,进一步提升预防接种服务质量和水平,推动全市免疫规划工作高质量发展。”市疾控中心相关领导说。

德兴市卫健委 举办职业健康管理知识培训会

本报讯 为进一步保障劳动者健康和合法权益,增强用人单位主要负责人和职业健康管理知识的职业防治观念,8月30日上午,德兴市卫健委举办了职业健康管理知识培训会。培训会上,来自江西省职业防治研究院预防医学硕士研究生、副主任医师黄文琪,图文并茂地用生动的案例,从理论、业务和现场答疑解惑等方面,对职业卫生的相关知识进行全方位解读和技术培训,深入浅出地讲解了职业病的一些基础知识和防控技术,以及用人单位在职业病防治法中的主体责任等,进一步提升用人单位负责人、职业健康管理知识的职业防治知识水平和法律意识、责任意识。

培训采用集中授课和考试相结合方式,考试合格后,由市卫健委颁发《德兴市企业负责人及管理人员职业卫生培训合格证》,为该市职业病防治工作打下了坚实基础。德兴市卫健委相关负责人表示,将以本次培训为契机,加大职业病防治的宣传力度,进一步落实各项职业病防治措施,提高用人单位职业健康管理水平和劳动者个人防护意识,切实保障劳动者职业健康权益,为企业的健康发展保驾护航。(程顺姬)

中畈乡卫生院 开展“送健康”义诊活动

本报讯 苏田珍 记者蒋学华报道:民生无小事,枝叶总关情。为把实事、好事、暖心事进一步落在群众心里,8月28日上午,弋阳县中畈乡卫生院积极开展“我为群众办实事——送健康进敬老院”义诊活动。当天,卫生院的志愿者们早早就在敬老院门口集合,为每个老人分发慰问品,并询问身体状况,了解老人们的日常生活状况,随后还为每位老人进行量血压、测血糖、心电图及B超等健康体检。紧接着志愿者们还为他们准备了包粽子活动。现场边包粽子,志愿者们边与老人们拉家常,聊趣事,气氛温馨又热烈。当天丰富多彩的活动,既给他们带去关怀与温暖,又让老人体会到晚辈对他们的尊重。

通过此次义诊活动,不仅切实保障了老人的身心健康,还让老人感受到社会对他们的关心。该卫生院将持续关注关心老年群体,开展多样的暖心活动,让老人深切体会到幸福感和安全感。

丁宅村卫生所 秋季传染病防控知识进校园

本报讯 记者蒋学华报道:秋季是传染病的高发期,学校是人群高度密集的场所,师生又是呼吸道传染病易感人群。为有效预防与控制呼吸道传染病在学校的发生,增强师生防病意识,确保师生身体健康,8月31日,广信区丁宅村卫生所医务人员在校委会的牵头下,走进辖区的小学,宣传秋季传染病防控知识。

宣传活动采取张贴宣传画、图片,摆放展板,发放宣传资料、视频,宣讲答疑等形式,向广大师生宣传预防和控制流感、水痘、流行性腮腺炎、手足口病等传染病防治知识,引导广大师生养成良好的生活习惯,饭前便后要洗手,不吃腐败变质食物、生吃瓜果一定要冲洗干净,加强体育锻炼,增强体质。提醒师生,天气渐凉,应尽量减少室内空调和电风扇的使用,勤开窗通风,保证室内空气的新鲜度和含氧量。并带领师生学习了七步洗手法,养成良好的生活和卫生习惯。

通过开展传染病防控知识进校园,让师生对传染病预防知识有了更多的了解,提高了预防传染病的防控能力,促进了学校卫生防疫工作的开展,为创建平安校园、健康校园提供了保障。

健康教育

秋季如何养阴补虚?

中医认为,久病伤阴。许多慢性疾病,如糖尿病、甲亢、高血压、慢性肾病、更年期综合征等一系列疾病均有不同程度的阴虚表现,养阴补虚是这类慢性疾病调理的重要原则。

秋冬之时,万物收敛,可用温补五脏(五脏属阴)来改善阴虚体质,收藏体内阴精,使精气内聚,滋养五脏。秋天,秋高气燥,可多吃“柔润”的食物。如芝麻、牛奶、羊奶、糯米、蜂蜜、银耳、燕窝、薏米、菠菜、豆浆等滋阴润肺的食物。润燥水果如雪梨、甘蔗、雪莲果、龙眼、葡萄、大枣等,也都是不错的选择。到了秋末初冬季节,则可以多吃牛、羊、鸡等温性的肉类,也可饮少许醇酒,以助肾气,活血通脉。

但具体如何养阴,仍需辩证体质。相关专家表示,通过食疗养阴,应依据人的体质或状态对食物属性进行选择。如一些体质偏寒的人,往往表现为面色苍白、畏寒、手足冷、口淡不渴或喜热饮,小便多而清,大便稀溏,宜用温性的食物;同时考虑到其消化吸收能力,对不易消化的肉类,要循序渐进、逐步添配,食疗上可配用淮杞炖牛肉、红烧鲤鱼、栗子焖鸡等。如果体质偏热,人常觉身热咽痛、面红、目赤、口鼻气热、口干喜冷饮、小便黄浊、大便干结、烦躁好动,则宜吃寒性食物,而不宜食辛辣、温热之食物。如苦瓜排骨煲、冬瓜薏米扁豆煲水鸭汤、红白萝卜竹蔗马蹄鸭肾汤、大芥菜排骨煲、茅根竹蔗马蹄水、西洋菜生鱼猪骨汤等,以起清热泻火之功效。

在此,有关饮食专家给大家推荐以下几款食疗:二参汤。材料:太子参或西洋参10g、沙参15g、石斛15g、玉竹15g、桂圆10g、瘦肉或鸡肉一斤,姜三片,盐少许。做法:太子参、沙参、石斛、玉竹洗净浸泡备用,瘦肉或鸡肉热锅略炒,加水及全部材料,加姜三片,大火煮10分钟后转小火煮1小时,加盐调味即可。注意:体质偏寒人士不宜。栗子焖鸡。材料:鸡1只,栗子200g,酱油、料酒、大葱段、生姜、油、盐适量。做法:鸡洗净切块;栗子洗净用开水煮片刻,捞出去皮;热锅放油,放入姜末煸炒,再下鸡块,烹入料酒、中火炒至鸡肉变色;加酱油和栗子肉,倒入清水同焖,焖至栗子和鸡肉块酥烂时,投葱段、姜丝炒匀,即可。南枣煲牛腩。材料:制何首乌15g、炒黑芝麻15g、南枣6个、生姜2片、牛腩500g。做法:牛腩焯水沥干,在汤锅放入全部材料,慢火炖煮2小时,肉烂即可。注意:血热、肺燥、湿热体质忌服。(记者蒋学华整理)



皂头镇卫生院

“一站式”服务解决新生入园体检难题

本报讯 黄晓昱 记者蒋学华报道:今年真是方便,在医院的健康管理中心即可一条龙办理登记、体检等入园所有项目,省心又省力。又是一年开学季,广信区皂头镇儿童入园体检的“烦心事”变成了民众的“开心事”。

往年,因体检项目较多,地点又分散,家长带着儿童要经历登记、收费、体格检查、身高体重测量到抽血等环节,需要到处找科室,有些老人带着留守儿童手足无措,一个流程下来,不少家长感到既辛苦又办事效率低;因检验项目出具结果要较长时间,体检后,家长们还需隔天再跑一趟取报告单,既浪费时间又增添麻烦;因新生入园体检集中在开学前几天,体检时车多人多,造成交通拥堵,存在安全隐患,为此,皂头镇卫生院多措并举解决新生入园体检难题:第一时间成立专班,整合资源。在前院健康管理中心建立集登记收费、体格检查、检验检查等功能的“一站式”

体检服务综合区,便于民众办事既方便又高效。并在开学前与辖区幼儿园就体检服务相关事项进行了沟通,通过下发《新生入园体检告知书》,让家长了解体检政策要求、体检项目、服务流程等事项。同时,采取由该院将学生体检报告直接送达学校的方式,解决新生体检家长“来回跑”问题。另外,该院在体检时安排专人引导,人车分流,做到汽车和摩托车、电瓶车分区停放,有效解决拥堵问题。

据了解,近年来,该院积极争取皂头镇美丽集镇建设项目配套,在院区内新建了1000余平方米的停车场,方便了前来就医的患者和家属停放车辆。今年以来,该院还在提升医疗服务质量上做了许多“功课”,分批次派员到上级医疗部门进修学习,新增了一批先进的医疗设备,强化内部管理和依法执业,切实提高了患者就医体验性。

学生健康体检护成长



为全面掌握中小学生的生长发育状况,提高学生身体素质,保障学生身心健康,8月25日-30日,弋阳县漆工镇中心卫生院组织医务人员为辖区中小学新生开展入学健康体检,不仅可以引导学生养成良好的卫生习惯,而且对常见病的早发现,早诊治起到了积极的促进作用,及时掌握和了解学生的身体状况,有助于促进学生健康成长。苏田珍 蒋学华 摄影报道