

讲好健康知识 普及健康理念

安阳市疾控系统第二届健康科普大赛暨2025中国健康科普大赛选拔赛成功举办

本报讯(记者 张璐)9月5日,安阳市疾控系统第二届健康科普大赛暨2025中国健康科普大赛选拔赛成功举办。

本次大赛由安阳市卫生健康委、安阳市疾控中心指导,安阳市疾控中心主办,各县(市、区)疾控中心协办。大赛旨在拓宽公众获取健康知识的渠道,强化全社会对疾病预防控制科学普及的重视,加强健康教育专业人才培养,进一步推动疾控事业高质量发展。据了解,本次大赛选手全部来自疾控系统,参赛作品涵盖传染病、慢性病、妇幼健康、公共卫生等方面。大赛共收到54件科普作品,经初审初赛,30件作品进入决赛选拔展演环节。比赛分为现场演讲表演和健康素养答题两个环节,选手最终得分由现场演讲表演得分与答题得分共同组成。

经过激烈角逐,来自安阳市疾控中心的方例文获得一等奖。方例文



比赛现场(本报记者 张璐 摄)

表示,全面贯彻落实“预防为主”卫生健康工作方针是每一名疾控工作者的崇高职责和神圣使命,感谢大赛提供的展示与交流平台,未来会继续用通俗语言讲好健康知识,让健康理念走进生活,助力更多人践行科学健康的生活方式。

“本次活动是推动疾控事业高质量发展的生动实践和具体举措。去年,我们成功举办了全市疾控系统首届健康科普大赛,推选了一批优秀健康科普作品,选拔出一批优秀健康科普人才,取得了良好的社会效果。”市疾控中心党委书记、主任李永红表示,此次大赛是一次健康科普能力的大练兵。希望全市疾控系统以此次活动为契机,发挥健康科普主力军作用,通过群众喜闻乐见、易于接受的方式,将健康生活方式、健康科普知识传递到千家万户,传送到寻常人家,提高公众健康素养水平,为健康安阳建设作出新贡献。



滑县老年体协结合该县实际,积极组织开展形式多样、内容丰富、适合老年人参加的健身项目,并及早安排“九九重阳”老年人健身月活动暨第三十四届老年人体育健身大会等工作。图为9月6日早上,该县老年体协持杖健走专委会组织队员进行晨练。(赵亚光 摄)



为进一步弘扬爱国主义精神,普及国防教育,增强党员国防观念,营造人人关心国防、热爱国防、建设国防、保卫国防的浓厚氛围,9月1日上午,北关区豆腐营街道向阳社区党总支联合“社区合伙人”市委老干部局银龄志愿服务队共同开展“深化全民国防教育 厚植国防安全意识”全民国防教育月学习,向居民讲解国防教育的目的和内容,助推全民国防教育走深走实。(本报记者 张武杰 摄)

专家话健康

你听说过土源性寄生虫病吗

□程思嘉

土源性寄生虫从字面上看是从土里来的虫子,有一定道理。有些寄生虫的虫卵需先在外界土壤里发育到感染期,然后进入人体继续生长发育,使人患病。后来依据寄生虫的生物特性将寄生虫在进入人体之前,不需要到其他生物体内的寄生虫统称为土源性寄生虫,这些寄生虫引起的疾病称为土源性寄生虫病。土源性寄生虫主要包括蛔虫、鞭虫、钩虫、蛲虫,因为它们形态都呈线状,故统称为土源性线虫。

土源性线虫呈世界性分布,其主要高发地区为亚洲发展中国家和地区、非洲及拉丁美洲。土源性寄生虫病是我国人体寄生虫感染中分布最广、感染率最高的寄生虫病,会导致人体一系列的慢性损害,其威胁的人群主要是妇女和儿童,还严重影响社会经济的发展,曾在我国引起较高的疾病负担。社会和经

济的发展、卫生厕所和安全饮用水的普及以及防控工作的开展促进了我国土源性线虫感染率和感染人数的显著下降。

那么,它们是怎么感染人的呢?蛔虫、钩虫、鞭虫的虫卵都需要到土壤中进行进一步发育才可感染人,而蛲虫的虫卵不需要到土壤里,但也不需要其他的生物体,只需几个小时就可发育为感染期虫卵。蛔虫、鞭虫、蛲虫能够进入人体,都是因为“吃”,感染期虫卵污染了手、食物、饮水,经口感染,而钩虫的感染则是土壤中的“钩蚴”通过皮肤钻进我们人体。

土源性寄生虫病的致病与危害。蛔虫病:蛔虫的幼虫、成虫阶段均可致病,成虫的危害性更大。蛔虫的幼虫在人体内的整个移行过程中,可对肠、肝、肺、微血管及淋巴组织等造成机械性损伤,或因幼虫本身及代谢产物作为抗原,诱导变态反应。重度感染时,幼虫可进入体循环,侵入多个器官,引起异位损害。成虫是蛔

虫病的主要致病阶段:①夺取营养;②影响吸收;③变态反应;④并发症及异位寄生,导致肠梗阻,以及胆道、胰管、阑尾等蛔虫症,严重时致命。鞭虫病:轻度感染一般无明显症状,如果感染者粪便的虫卵数超过5000/g或10000/g时,则往往有症状,会出现食欲不振、恶心、呕吐、腹痛、腹泻或便秘,以及消瘦、乏力等症状。严重感染者(粪便虫卵数超过20000/g)大多发生严重腹泻或痢疾综合征。极重度感染者,成虫附着于直肠黏膜,可引起慢性痢疾,伴有腹痛和严重的里急后重,偶尔可致直肠脱垂。钩虫病:钩虫对人体的危害主要是引起病人慢性失血所导致的不同程度的贫血。钩虫的成虫咬附在病人的小肠壁上吸血分泌抗凝物质,使形成的伤口发生凝血障碍。同时,成虫还经常更换咬附部位,而留下的伤口仍不断渗血。也有钩虫寄生引起消化道大出血的报道。严重钩虫病人因贫血、全身浮肿

而丧失劳动能力。蛲虫病:蛲虫病的主要症状为雌虫爬出产卵引起肛门周围及会阴部奇痒和炎症,影响睡眠。患儿常有烦躁不安、夜惊、失眠、夜间磨牙、遗尿、食欲减退、消瘦等表现。

那么,怎么预防土源性寄生虫病?最重要的是注意饮食卫生和个人卫生,养成不随地大便,不光脚下地,饭前便后洗手,勤剪指甲,不吃不清洁的瓜果、蔬菜,不喝生水,生熟食品要严格分开等良好的卫生习惯。同时,乡镇和社区更要采取加强粪便管理、安全供水、改进环境卫生、农村郊区厕所建立化粪池等相关防治措施减少感染。

(作者系安阳市疾病预防控制中心副主任任怡)

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办

重点疾病 防控专栏

慢阻肺的症状

□杨林

慢阻肺可以引起多种症状,这些症状可能会随着疾病的发展而逐渐加重。1.呼吸困难:这是慢阻肺最常见的症状之一。患者可能感到呼吸困难、气短或无法深呼吸。这是由于肺部气道受损,导致气体在呼吸过程中难以流通。2.慢性咳嗽:慢阻肺患者可能出现长期咳嗽,尤其在早晨或运动后咳嗽加重。这种咳嗽通常伴随着痰液的产生。3.痰液:慢阻肺患者常常产生大量的痰液,且往往呈

黏稠或浓稠的特点。这是由于气道炎症引起的过度黏液。4.胸闷或不适:慢阻肺患者可能会有胸部不适或闷痛的感觉。这是由于肺部受限制了气体的流通,导致胸部不适的症状。需要注意的是,慢阻肺的症状通常在病情进展后才会明显出现,早期可能比较隐匿。慢阻肺还可能引起其他的体征和症状,如活动能力下降、容易疲劳、体重下降、睡眠障碍等。

安阳市疾病预防控制中心 安阳市健康教育所

安阳市中医院锦旗背后的故事

妙手仁心护生命 危急时刻显担当

——记市中医院妇产科锦旗背后的暖心故事

□本报记者 郭凡 文/图

“吴主任,谢谢您救了我的命,也救了我们这个家。要不是您和大家的及时救治,我真的不敢想……”近日,患者张女士将一面锦旗送到市中医院妇产科主任吴翠杰手中,以此感谢该科全体医护人员对她的救命之恩。吴翠杰握着张女士的手说:“这是我们应该做的。看到你康复,就是对我们莫大的奖励。回去好好休养。”

前不久的一天夜里,患者张女士因突发下腹痛,脸色苍白,被丈夫搀扶着来到市中医院急诊科。患者及家属原本以为是急性胃肠炎,吃点药或者输液就行,但接诊的急诊科医生敏锐地察觉到情况可能并非那么简单,立刻安排了紧急超声和尿妊娠实验等检查。在等待检查结果的过程中,张女士突然感到一阵剧烈的撕裂样疼痛,并伴随着心慌、出冷汗,随即眼前一黑,晕倒了过去。

“快!开放静脉双通道,快速补液,加大吸氧量!”“这是典型的失血性休克表现,立刻投入抢救!”前来会诊的吴翠杰及急诊科团队迅速反应。监护仪上的数据信息显示,患者的血压正在急剧下降,心



患者给市中医院妇产科送上锦旗

率飞速攀升,经腹腔镜穿刺术,患者腹腔内抽出不凝血7毫升,因患者有停经史,彩超提示盆腔后方混合回声,腹腔内大量出血的可能性极大,合并尿妊娠实验阳性,考虑患者为异位妊娠破裂。“立即开通绿色通道,准备急诊

手术!通知手术室、麻醉科紧急准备!通知血库备血!”吴翠杰的声音冷静而果断,每一个指令清晰明确。她知道,每一秒的延误,都是对患者生命的巨大威胁。患者被以最快的速度推送到手术室。麻醉医生、手术护士早已严阵以待。

无影灯下,吴翠杰沉稳而精准地操作着,患者一侧输卵管破裂,此时,活动性出血仍在持续,腹腔内已有大量积血,情况万分危急。清理积血、找到出血点、迅速钳夹止血、切除破裂的输卵管、静脉输血……每一步都在与死神赛跑。经过救治团队的不懈努力,患者的出血被止住,血压逐渐回升,心率趋于平稳,苍白的脸颊也开始有了一丝血色。“手术成功,生命体征稳定了。”吴翠杰说出这句话时,手术室里的所有人都松了一口气。

术后,在医护人员的精心照料下,张女士恢复得很快。后来她才知道,那天晚上自己经历了怎样的凶险——腹腔出血超过3000毫升,再晚几分钟,后果不堪设想。是急诊科医生的准确判断,是绿色通道畅通无阻,更是吴翠杰果决的专业判断和高超的手术技术,给了她第二次生命。

出院那天,张女士和丈夫怀着无比感激的心情送来了一面印有“医德高尚医术精 救命之恩永不忘”的锦旗。这面沉甸甸的锦旗背后,不仅仅是一次成功的手术,更加凸显了急诊科与妇产科无缝衔接、争分夺秒的团队协作,以及医者面对危重症时的那份担当、果敢与仁心。

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

老年人怎么吃最健康

对于老年人来说,没有绝对“最好”的食物,但可通过均衡膳食、多样化饮食满足营养需求,要注重优质蛋白、维生素、矿物质、膳食纤维等营养素的科学搭配,并根据健康状况调整饮食结构。

- 1. 优质蛋白摄入**
老年人应保证每日摄入足量优质蛋白,如鱼类、禽类、蛋类、豆制品等。蛋白质有助于维持肌肉量和免疫功能,预防肌少症。建议选择易消化的烹饪方式,如清蒸、炖煮,避免油炸或过度加工。合并慢性肾病者需在医生指导下调整蛋白摄入量。
- 2. 维生素补充**
重点补充维生素D和B族维生素,可通过牛奶、蘑菇、全谷物等食物获取。维生素D缺乏可能导致骨质疏松,B族维生素不足易引发贫血或神经系统症状。夏季适当晒太阳可促进维生素D合成,深绿色蔬菜和动物肝脏富含叶酸。
- 3. 矿物质均衡**
钙和铁的摄入尤为关键,低脂乳制品、芝麻酱可补钙,红瘦肉、菠菜能补铁。老年人胃酸分泌减少可能影响矿物质吸收,可搭配维生素C,增强吸收率。高血压患者需注意控制钠盐摄入,每日不超过5克。
- 4. 膳食纤维选择**
燕麦、苹果、西蓝花等富含可溶性膳食纤维,有助于调节血糖和肠道功能。建议逐渐增加膳食纤维摄入量,同时保证每日饮水1500毫升至1700毫升,避免突然大量饮水引发腹胀。胃肠术后患者需遵医嘱调整膳食纤维种类。
- 5. 进食方式优化**
采用少量多餐制,每日5餐至6餐,减轻胃肠负担。食物应切小块、煮软烂,吞咽困难者可选择糊状食物。餐前适量活动促进食欲,餐后保持坐位30分钟。糖尿病患者需定时定量进餐,配合血糖监测。(本报记者 郭凡 整理)

传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办