

提高健康素养水平 助力健康安阳建设

——第六届安阳市健康科普能力大赛决赛侧记



赛后合影(本报记者 朱亚芳 摄)



比赛现场(本报记者 郭有明 摄)



精彩表演(本报记者 郭有明 摄)

□本报记者 朱亚芳

小品、脱口秀、情景剧……这不是普通的文艺汇演,而是一场特殊的比赛。10月25日下午,在市融媒体中心(西区)演播大厅,精彩的第六届安阳市健康科普能力大赛决赛正在紧张进行中。近百名选手推出的30件作品赢得了在场人员的阵阵掌声。

本次决赛由市卫生健康委员会、市科技局、市总工会、市科学技术协会共同主办,由疾病预防控制中心承办,市融媒体中心协办。大赛旨在普及健康知识,培育健康科普人才,推进我市“健康科普”活动走深走实,营造全社会、全人群关注健康科普的良好氛围,提高居民健康素养水平,助力健康安阳建设。

大赛自今年6月启动,历时4个月,安阳市各市直、县区及驻安医疗单

位积极组织、踊跃参赛,23家单位共报送作品70件,经过初评,17家参赛单位的30件作品入围决赛。

科普宣传是疾病预防的“社会疫苗”,是促进广大人民群众不得病、少得病的关键手段。通过健康教育和健康科普,可以使人民群众认识自身的健康责任,增强维护和促进健康的积极性、主动性,养成健康的行为和生活方式。从2018年起,我市已连续举办了6届健康科普能力大赛,越来越多的医务工作者积极参与健康科普活动中来。通过历届大赛的锤炼,发现了一批科普新星。他们成为了健康科普的中坚力量,积极投入“健康安阳行·大医献爱心”和健康促进“321”专项行动,有力推动了市健康教育工作的快速发展。全市居民健康素养水平由2017年的10.68%提升到2022年的32.63%。

比赛现场,30件作品同台竞技,近百名选手精彩亮相,赛场展风采。他们采用小品、脱口秀、情景剧等表演形式,通过生动的语言、鲜活的案例和创新性的表演,将化妆如何护眼、维生素D的作用、如何预防痛风等知识进行了通俗易懂、生动形象的讲解,让观众受益匪浅。参赛的17支队伍来自临床、疾控等部门,精彩纷呈的表演展示了他们对健康科普知识的深入研究和扎实功底。

经过激烈角逐,共评出了一等奖1名、二等奖2名、三等奖7名、优秀奖8名、最佳组织奖8个。来自市第六人民医院耳鼻喉科团队的作品《“石”来“晕”转》荣获一等奖,“非常高兴荣获第一名。此次健康科普能力大赛不仅是一个比赛,更是一次宣传健康科普知识的机会。我们通过作品给大家科普了耳石症,给市民讲解了更多专业

知识。今后,我们也将更好地做好科普服务工作,让科普宣传深入人心。”获奖代表、市第六人民医院耳鼻喉科主管护师侯芳说。

“美好幸福的生活是每个人追求的目标,健康科学的生活方式是老百姓的迫切愿望。医务工作者不仅要具备专业的医学技术,还有责任、有义务系统全面地传播健康知识。此次大赛科普的内容既具备专业性、知识性,又具备通俗性、实用性,还不失创新性、趣味性。经过6届大赛的积累,健康科普能力大赛已经成为安阳健康传播工作的一个品牌。希望通过科普大赛这种形式,发掘一批优秀科普选手,推出多种优秀科普作品,推广健康生活方式,引导人民群众提高自我健康管理能力,树立健康‘第一责任人’意识,为‘健康科普 健康安阳’贡献力量。”市疾控中心纪委书记贺海防说。

以赛储能 以赛促干

内黄县第一届“五星”预防接种门诊评选活动圆满落幕

本报讯(记者 张武杰 通讯员 李纪法)10月18日,随着内黄县首届“五星”预防接种门诊现场演示演讲比赛完美收官,历时5个月的内黄县第一届“五星”预防接种门诊评选活动圆满落幕。

内黄县各级预防接种门诊承担着为广大适龄儿童和成人提供预防接种的重任,其工作质量对全县免疫规划工作整体水平有着重要影响。为进一步提升该县免疫规划工作质量和预防接种队伍工作人员素质,为人民群众提供优质预防接种服务,保证群众生命安全和身体健康,从今年6月开始,内黄县卫健委在全县组织开展了“五星”预防接种门诊评选活动。活动分预防接种门诊

评选和预防接种门诊演讲两项内容。9月30日前,评选小组已完成对全县18家预防接种门诊的现场评审。随后进行的全县首届“五星”预防接种门诊现场演示演讲比赛高潮迭起,精彩纷呈。经过现场验收和演讲展示,二安镇、六村乡、梁庄镇、楚旺镇、马山乡等5家预防接种门诊中脱颖而出,获得“五星”预防接种门诊的殊荣。

“下一步,县卫健委将进一步加强预防接种工作,提升服务质量,确保公众的健康和安全。未评选上的乡镇也将以‘五星’预防接种门诊的标准严格要求自己,不断提升服务水平,更好地满足群众需求。”内黄县卫健委主任杨治勤说。

林州市老年体工委、林州市委老干部局

组织开展老年节慰问演出活动

本报讯(记者 张武杰)九九重阳日,浓浓敬老情。10月20日上午,林州市老年体工委、林州市委老干部局组织红旗渠合唱团到市振街街道下申街村进行慰问演出。

演出在合唱《东方红》《没有共产党就没有新中国》等经典红歌中拉开序幕,《定叫山河换新装》《林州浪漫》《推车歌》《山水如画》《太行山上有条渠》等反映红旗渠精神的歌曲催人奋进,《红星照我去战斗》《北京有个金太阳》《最美的歌儿唱

给妈妈》《我的祖国》等耳熟能详的歌曲表达了对党和祖国的热爱之情,《朝阳沟》《花木兰》《村官李天成》等豫剧经典唱段赢得了现场观众的热烈掌声。演出在大合唱《歌唱祖国》中落下帷幕。

本次慰问演出是林州市老年体工委、林州市委老干部局老年节庆祝活动的重要组成部分,为村里的老年人献上了一场丰盛的文娱大餐。同时,参加演出的中老年文艺爱好者也陶冶了情操,乐在其中。

重点疾病 防控专栏

骨质疏松有哪些症状

1. 疼痛
原发性骨质疏松症最常见的症状是腰背痛,占疼痛患者的70%~80%。疼痛沿脊柱向两侧扩散,仰卧或坐位时疼痛减轻,直立时后伸或久立、久坐时疼痛加剧,弯腰、咳嗽、大便用力时加重。一般骨量丢失12%以上时即可出现疼痛。老年人患骨质疏松症时,椎体压缩变形,脊柱前屈,肌肉疲劳甚至痉挛,产生疼痛。胸腰椎压缩性骨折,亦可产生急性疼痛,相应部位的脊柱棘突可有强烈压痛及叩击痛。若压迫相应的脊神经可引起四肢放射痛、双下肢感觉运动障碍、肋间神经痛等。若压迫脊髓、马尾神经,还影响膀

胱、直肠功能。

2. 身长缩短、驼背,多在疼痛后出现
脊椎椎体前部负重量大,尤其第十一胸椎、第十二胸椎及第三腰椎负荷量更大,容易压缩变形,使椎体前倾,形成驼背。随着年龄增长,骨质疏松加重,驼背曲度加大。老年人骨质疏松时,椎体压缩,每节椎体缩短2毫米左右,身长平均缩短3厘米至6厘米。

3. 骨折
骨折是退行性骨质疏松症最常见和最严重的并发症。
安阳市疾病预防控制中心
安阳市健康教育所

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

杂粮营养好 会吃更健康

杂粮通常是指除水稻、小麦、玉米、大豆和薯类五大作物以外的粮谷类作物。其中,谷类杂粮主要包括高粱、燕麦、小米、藜麦、荞麦等,豆类杂粮主要包括绿豆、小豆、芸豆、豌豆、鹰嘴豆、扁豆等。那么,这些杂粮有哪些营养价值,如何吃更有益健康呢?

杂粮营养丰富

杂粮中蛋白质含量丰富,尤其是豆类杂粮,蛋白质含量在20%左右,是良好的植物蛋白来源。谷类蛋白质普遍缺乏人体必需氨基酸——赖氨酸,而豆类杂粮含有较高的赖氨酸,两者搭配食用,可以弥补不足,提高蛋白质的利用率。

杂粮中含有丰富的膳食纤维,不仅可以增加饱腹感、控制体重,而且能增强肠道功能,改善便秘,对降低血脂、保护血管也非常有帮助。

杂粮中含有丰富的B族维生素,钙、铁、锌等含量也远高于精制米。这些营养素对维持身体的正常功能具有非常重要的作用。B族维生素以辅酶的形式广泛参与身体内的各种生理过程,是推动机体代谢,把糖、脂肪、蛋白质等转换为能量不可缺少的物质;钙能形成坚固的骨架以支撑整个身体,保护心、肺、牙齿等;铁是构成细胞的原料,参与体内血红蛋白、肌红蛋白及某些酶的合成;锌能促进生长发育与组织再生,促进维生素A的代谢。

杂粮中含有许多能降低血糖浓度的植物活性成分,包括多糖、黄酮、膳食纤维等。这些植物活性成分有助于延缓食物的消化吸收,

改善胰岛素敏感性和葡萄糖代谢,从而起到阻止或减缓机体血糖升高的作用。

杂粮中还含有丰富的天然抗氧化成分,如酚类物质、不饱和脂肪酸、维生素E等,可以帮助机体更好地抵抗自由基,延缓衰老。

如何健康吃杂粮

《中国居民膳食指南(2022)》推荐成年人每天摄入全谷物和杂豆类50克至150克,其中,谷类杂粮和豆类杂粮是全谷物和杂豆类食物的主要来源。

粗细搭配。杂粮营养虽好,但不可全部代替精制米白面。因为杂粮中的膳食纤维、抗性淀粉等含量较高,会对胃肠道造成一定的压力。特别是老年人、儿童及消化功能较弱的人,杂粮的食用量不可过大。大家可将杂粮和精制米白面搭配着吃,根据身体反应及口感接受度,逐渐增加主食中的杂粮比例。健康成年人每天吃杂粮的量可占到主食的1/3至1/2。

谷豆搭配。不同杂粮所含的维生素、矿物质等营养成分差异较大,因此,各种杂粮搭配着吃更有营养。谷类和豆类搭配着吃,可以实现氨基酸互补,提高蛋白质的利用率。此外,杂粮质地较硬,在烹调前可以浸泡几个小时,使其充分吸水,同时也可通过浸泡去除掉植酸、皂苷等抗营养因子。使用电饭锅的杂粮饭功能或压力锅,能做出口感软烂的杂粮饭或粥,用豆浆机、破壁机制作五谷豆浆或杂粮米糊也是不错的选择。

(本报记者 朱亚芳 整理)

图说新闻

10月23日下午,市委老干部局银龄志愿服务队来到北关区豆腐营街道向阳社区,和社区党总支共同开展“九九重阳节 浓浓敬老情”志愿服务活动。活动现场,志愿者们为群众提供义诊、理发、修车、法律咨询、剪纸教学等服务,受到大家欢迎。

(本报记者 张武杰 摄)



专家话健康

消除狂犬病,为了同一健康

□张萍

狂犬病是由狂犬病毒感染引起的一种可预防的、人畜共患的、影响中枢神经系统的急性传染病,一旦出现临床症状,几乎100%致命。在高达99%的人类感染病例中,狂犬病毒都由家养狗传播。狂犬病既可感染家畜,又可感染野生动物,然后通过咬伤、抓伤或直接接触黏膜(通常是经由唾液)传播至人。该病是一种被忽视的热带疾病,主要影响偏远农村的贫困和脆弱人群。5岁至14岁的儿童往往是易受害者。

狂犬病虽然致命,但可通过接种疫苗和预防狗咬来预防。预防措施通常包括两个方面:

一、消除犬类狂犬病
对狗进行疫苗接种,阻止狂犬病的传播,是预防人类狂犬病最有效的

策略。此外,犬疫苗接种减少了对暴露后预防的需求。

二、人的预防性免疫接种和暴露后预防

1. 预防性免疫接种:疫苗可以在接触后或接触狂犬病之前对人进行免疫。建议从事某些高风险职业的人员(如处理狂犬病和狂犬病相关病毒的实验室工作人员),以及专业或个人活动可能导致其直接接触蝙蝠或其他可能感染狂犬病的哺乳动物的人员(如动物疾病控制人员和野生动物管理员)进行接触前预防。对于户外旅行者和居住在偏远地区的居民来说,也是预防狂犬病的有效措施,因为当地的狂犬病生物制剂通常是有限的。

2. 暴露后预防:暴露后预防是对狂犬病的紧急反应,以防狂犬病病毒进入中枢神经系统而导致被咬者死亡。包括彻底清创并对伤口进行局部处

理;接种狂犬病疫苗;必要时情况下,可注射狂犬病免疫球蛋白或单克隆抗体。狂犬病死亡率几乎是100%,暴露后狂犬病疫苗接种无禁忌症。

根据国家疾控局2023年9月印发的《狂犬病暴露预防处置工作规范(2023年版)》定义,狂犬病暴露是指被狂犬、疑似狂犬或者不能确定是否患有狂犬病的宿主动物咬伤、抓伤、舔舐黏膜或者破损皮肤处,或者开放性伤口、黏膜直接接触可能含有狂犬病病毒的唾液、组织。根据接触方式和暴露程度将狂犬病暴露分为三级(接触或者喂饲动物,或者完好的皮肤被舔舐为I级暴露;裸露的皮肤被轻咬,或者无明显出血的轻微抓伤、擦伤为II级暴露;单处或者多处贯穿性皮肤咬伤或者抓伤,或者破损皮肤被舔舐,或者开放性伤口、黏膜被唾液或者组织污染,或者直接接触蝙蝠为III级暴

露),医务人员在获得知情同意后,应及时对伤口采取相应处置措施。所有II级和III级暴露,在经过评估认为具有狂犬病危险时,就需要采取接触后预防处置。

今天,安全有效的动物和人类疫苗是消除狂犬病的重要工具,提高认识是社区成功开展有效预防狂犬病工作的关键驱动力,可以减少人类狂犬病的发病率和治疗犬只咬伤的经济负担。每个人都是自己健康的“第一责任人”,让我们“为了同一健康而努力”!

(作者系安阳市疾病预防控制中心流行病学副主任医师)

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