

大力开展健康教育 提升全民健康素养水平 全市 354 名健康教育员接受培训

通讯员 徐开发 记者 章芳敏

4月26日至28日,市创建办、爱卫办结合国家卫生城市的创建工作,专门对卫生医疗单位、机关事业单位、镇街区村居委会、学校和企业商业单位分批进行了健康教育专题培训。

本次培训邀请浙江省健康教育所、金华市健康教育所所长及健康教育专家,对我市354名专兼职健康教育员进行培训。培训内容主要有《国家卫生城市标准解读》,要求各部门、单位要根据创建国家卫生城市健康教育工作内容,做好健康教育台账资料收集与整理。

加强健康教育是创建国家卫生城市至关重要的一项内容,我市一直来十分重视这项工作。那么如何层层抓落实,做好健康教育,把这项惠及全市人民健康的好事办出成效?

健康教育离不开广泛宣传。为此,各部门、单位要成立健康教育组织,建立网络,有宣传橱窗、黑板报等宣传阵地,开展健康知识讲座等宣传活动。新闻媒体开设固定的健康教育栏目,结合创卫、健康素养66条、重点公共卫生问题、辖区群众普遍关心的热点健康问题,开展针对性强的健康传播活动。同时,汽车站、火车站、高铁站、公园等公共场所利用电子屏幕、宣传栏、宣传展板和电视终端等形式开展有针对性的健康教育宣传活动,提高居民的健康文明水平。

健康教育需要各部门间紧密配合。社区(镇、街道、区)加强与辖区社区卫生服务中心之间的沟通,紧紧围绕辖区居民的健康需求,以《中国公民健康素养基本知识与技能》为主要内容,利用社区宣传栏、宣传长廊、健康主题公园等载体,通过组建志愿者队伍或利用辖区现有群众文体自发组织等多种形式,开展丰富多彩的健康教育活动,营造健康社会氛围,倡导健康生活方式。社区卫生服务中心(站)、

卫生院加强与村(经济合作社)社区居民委员会之间的沟通,做好国家基本公共卫生服务健康教育服务项目,为辖区居民提供健康服务。

作为健康教育的关键单位,医院应设立健康教育科(室),从事健康教育的专(兼)职人员,建立、健全院内健康教育工作网路。通过培训,医护人员掌握健康传播技术与技巧,在门诊、住院、随访等临床诊疗过程中为患者和家属提供有针对性的健康指导。同时,医院应加强与辖区媒体之间的沟通,利用新闻媒体向居民普及健康知识与技能。

健康教育是预防疾病的一种有效手段。为此,学校应定期对学生进行健康体检,对学生主要健康问题进行分析,提出干预措施,开展相应干预活动。学校开设心理咨询室,聘请有资质的心理老师为学生提供心理咨询服务,缓解学生生活、学习上的压力。学校还肩负着使学生掌握与其年龄水平相适应的健康知识和技能的教育工作。此外,商业、企业、事业单位应定期为职工提供健康体检服务,掌握职工的基本健康状况,根据职工中存在的主要健康问题,开展多种形式的健康教育与促进活动。

健康教育也是为了增强人们的健康,使个人和群体实现健康的目的。我市将开展健康促进县(市)、健康促进医院、健康促进学校、健康促进企事业单位、健康家庭等健康促进场所创建工作。广泛开展全民健身活动,机关、企事业单位落实工作场所工间操制度。建有体育健身设施的社区达到80%以上,经常参加体育锻炼的人数比率达到30%以上,而且每1000人中至少有2名社会体育指导员。

健康教育要重视控烟工作。城市建成区禁止任何形式的烟草广告。所有室内公共场所、工作场所(商场、车站、影院、宾馆、餐饮店、网吧等)以及公共交通工具内应张贴醒目的禁烟标识。凡是禁烟的室内公共场所和工作场所的主要入口处应设有明显的禁烟警句或提示语。

通过培训,各单位健康教育员纷纷表示,回到单位要立即行动,积极开展健康教育讲座等宣传活动,制作宣传橱窗、黑板报,整理台账,粘贴禁烟标志等工作。

头痛、恶心呕吐是 椎动脉型颈椎病主要症状



通讯员 童洁梅 记者 章芳敏

头痛、恶心呕吐是椎动脉型颈椎病的主要症状,这些可能是椎动脉型颈椎病导致的。颈椎是活动量最大的脊柱节段,因而易产生劳损,并随着年龄的增長及损伤的积累而发生颈椎退行性变,尤其是4-5、5-6颈椎段是个多事的椎段。因为颈椎退变包括向后方突出的椎间盘,钩椎关节或椎体骨刺,以及椎体半脱位或上关节突向方滑脱,都可以压迫椎动脉或刺激椎动脉周围之交感神经丛,是椎动脉痉挛,管腔狭窄,造成椎基底动脉供血不足,引起一系列临床症状。近日,面对前来寻医问诊的人们,云山骨科门诊部吕锋医生解释。来他那里看诊的多为颈椎、腰椎不舒服的人。

五一假期,人们大多都乐得放松度假,可也有不少人希望利用假期好好看看医生或休养调整一下。坚守岗位的云山骨科门诊部医护人员告诉记者:每个假期往往是我们最忙的时候。

因为上期《谈骨论筋》讲到了颈性眩晕,这次记者还是希望能把这个话题说透。吕锋说,椎动脉型颈椎病的症状也随年龄的增大而日益加重。此型颈椎病发生,主要是由于各种因素破坏了椎动脉和颈椎的正常关系,导致椎动脉的长度超过了颈椎的长度,造成了血流缓慢,甚

至造成血流中断。

头痛由于枕大神经病变,常呈发作性疼痛,持续数分钟,数小时乃至更长,偶尔也可为持续性疼痛,阵发性加剧。疼痛的性质各人的情况不一样。一般称跳痛(搏动性痛)或灼热痛,而且局限于一侧颈枕部或枕顶部,同时伴有酸、胀等异常感觉。疼痛多与早晨起床后,转动头颈部或乘车颠簸时发生或加剧。少数患者呈现疼痛过敏,触及患者头皮时疼痛难忍,甚至碰触头发时即感剧痛,十分苦恼。

颈椎病患者中约70%有椎动脉受累。50岁以上头晕、头痛者,50%以上与颈椎病引起的椎基底动脉受累有关。在临床上易有颈性眩晕,椎动脉压迫综合征等诊断,又称为颈性偏头痛。椎动脉型颈椎病的临床特征,最常见的是头痛、眩晕和视觉障碍等。

恶心呕吐是椎动脉型颈椎病的主要症状,颈椎病患者发病时,疼痛时主要是在头部部位,患者会出现恶心的表现,随后渐渐地蔓延到脸部周围。一般颈椎病患者发病时,会有相关的症状,比如眼前发黑等。患者家属也需要特别注意,在生活中预防颈椎病患者的发病。



第二届 感动永康卫计 十大人物 获奖人名单公示

根据《永康市卫生和计划生育局关于开展第二届 感动永康卫计 十大人物评选活动的通知》(永卫计2016[23号])精神,经严格按照报名推荐、事迹宣传、媒体公示、公众投票、评委会评审等程序,已评选出 第二届 感动永康卫计 十大人物 10名,现予以公示:

- | | | |
|---------------|----------------|----------------|
| 1、王晓敏(永康医院) | 5、陈 涛(市第一人民医院) | 9、徐元成(市第一人民医院) |
| 2、朱月萍(方岩镇卫生院) | 6、陈燕艳(市第一人民医院) | 10、程梅花(舟山镇卫生院) |
| 3、杨夏露(市中医院) | 7、邵 颖(前仓镇计生办) | (按姓氏笔画排列) |
| 4、李杰平(市卫生监督所) | 8、胡建平(市妇幼保健院) | |

永康市卫生和计划生育局
2016年5月4日



市创建办

永康日报社

宣