

我市举办首届健康教育演讲技能竞赛

23名优秀医疗卫生人员拼知识比技能

记者 章芳敏

18日,由市卫计局、市爱卫办主办,市疾控中心、市健康教育所承办的首届健康教育演讲技能竞赛在疾控中心四楼会议室举行。本次竞赛共设PPT课件制作奖3名、演讲技能奖6名以及综合奖12名。来自各基层卫生院、社区卫生服务中心以及



健康之窗

2016(55)

市疾控中心 主办
市健康教育所

敬请关注永康市卫计局 健康永康 微信公众号

及直属医疗卫生单位的23位选手报名参加。省爱卫办主任张新卫、金华市疾控中心副主任王凤英、金华市健康教育所所长胡跃强担任本次比赛评委。

健康教育是保障和增进人民群众健康的重要手段,是解决公共卫生问题的有效方法。而健康教育知识讲座是开展健康教育的重要方法和手段。为了提高广大医疗卫生及科普工作者的宣传讲座技能,今年,省和金华市将继续开展健康教育讲座技能比武。本次竞赛一来是为了提高我市医务人员和健康教育人员的健康教育能力,同时选拔优秀选手参加金华健康教育技能比武。

竞赛中,选手们通过道具、肢体语言等方式,声情并茂地为大家介绍了养生保健、预防接种和糖尿病防治等知识。经过4小时的激烈角逐,来自舟山镇卫生院的应静山荣获PPT课件制作奖一等奖,来自唐先镇卫生院的贾英华荣获演讲技能奖一等奖,舟山镇卫生院还荣获本次竞赛综合奖一等奖。

王凤英对本次竞赛中选手们的表现给予肯定,同时对PPT制作以及演讲技巧运用等方面进行指导。市卫计局副局长舒和强希望广大医疗卫生及科普工作者今后开展健康教育时能更加贴近群众需求,让宣教发挥更好的成效。

玩手机伤颈椎 警惕四大危险

通讯员 董洁梅 记者 李梦楚

手机似乎已经成为人们的生活必需品,无论在何时何地,我们都能看到有人低着头玩着手机。有些人知道这样做对身体危害很大,但总是不由自主地低着头玩手机,还有些人则认为长时间低头玩手机其实并没有什么危害,只是自己吓自己而已。

近日,云山骨伤科医生专门针对这一现象作了分析,认为低头玩手机颈椎承受的压力不容忽视,并且也不安全。

科学研究发现,经常低头玩手机会导致颈椎损伤,人头部弯曲时因为地球引力的作用,颈椎甚至有可能承受22.5公斤左右的压力,这一压力相当于在颈椎上压了一个7岁的儿童。

低头玩手机主要有四大危害:

一是颈椎受损。颈椎受损是长时间低头玩手机造成的必然结果,因为低着头会让颈椎神经一直处于紧张状态中,很容易导致颈椎神经拉伤。此外,我们都知道颈椎是由7块颈椎骨所组成的,长期低头,下面四块颈椎骨经常处于压迫之中,便会导致疾病出现。因此,如果希望自己的颈椎十分健康,那么一定不要长时间低头玩手机。

二是视力受损。一般来说,眼睛和手机屏幕之间存在一定的角度能够帮助我们减少视力受损的情况出现,但是低着头看手机,亮光直射眼睛,会造成视力受损的情况。因此,想要避免这种情况出现,一定要避免眼睛直视屏幕。

三是很容易导致皱纹出现。长时间低着头会让脸部压着下巴,从而导致颈部肌肉堆叠,出现大量皱纹。

四是长时间低头玩手机很容易导致意外发生。喜爱在走路时低头玩手机的朋友,想必都听说过因为走路玩手机而出现事故的新闻,一些事故甚至直接致人死亡,大家务必引起重视。

提前预防 远离心脑血管疾病

记者 李梦楚

随着社会生活水平的提高和工作节奏的加快,心脑血管疾病已成为威胁中老年人健康的头号杀手。心脑血管疾病患者越来越多,越来越趋于年轻化。心脑血管疾病有哪些临床表现?心脏支架能一劳永逸吗?日常生活中该如何预防心脑血管疾病?近日,记者来到胡响亮中医诊所,请主治医师胡响亮介绍相关知识。

这些现象提醒你 留意身体

胡响亮介绍,心脑血管疾病是全身性血管病变或系统性血管病变在心脏和脑部的表现。心脑血管疾病是50岁以上中老年人的常见病,具有高患病率、高致残率和高死亡率的特点。该病也有年轻化趋势,40岁左右有这方面疾病的人很多,还有些人二十几岁就有轻微病症。

据了解,高血压、血液粘稠、吸烟、血管壁平滑肌细胞非正常代谢、酗酒、糖尿病、肥胖、年龄增长、遗传等因素都是诱发心脑血管疾病的危险因素。

加强科普宣传 提高科学素养

科普视窗

市科协 市社科联 主办

临床上如果发现有心悸、气短、夜间阵发性呼吸困难、胸骨后压迫性或紧缩性疼痛、胸闷不适、水肿、晕厥、咳嗽咯血、虚弱、嗝气、上腹痛、恶心、呕吐、左后背痛、左手臂痛等症状要怀疑心血管疾病,如果发现偏身感觉障碍、交叉性感觉障碍、平衡能力失调、头痛头晕等症状要怀疑脑血管疾病。

心脏支架手术 不能一劳永逸

胡响亮提醒,临床上,有些患者过分迷信支架手术,认为只要装了支架,就等于上了保险。实际上,支架手术也有适应症,并非所有冠心病人都适合。以下四类病人就不适合安装支架:一是有冠心病但冠状动脉狭窄未达到手术要求的;二是冠脉病变严重更适合心外科搭桥手术的;三是术后不能长期抗血小板治疗的(如出血体质);四是并发其他严重疾病(包括恶性肿瘤等)预计生存期不长的。

放进不该放的支架,不仅会给患者带去精神压力和药物副作用,甚至会引发更严重的心肌梗死。为什么支架手术无法避免心梗再发呢?胡响亮形象地介绍,人体全身的血管

是一个大系统,斑块的形成不会只在一处,放支架只能暂时疏通一处血管,其他地方还会出现斑块堵塞住血管,再次引发心梗。

预防心脑血管疾病 应注意什么

胡响亮介绍,心脑血管疾病的形成过程是漫长的,发病的过程却有突发性、瞬间性的特点,所以平时的预防至关重要。既要无病防病发生,患病后也要防止再发病。

冬季天气寒冷,血管容易收缩、痉挛,发生供血不足,并可能导致栓塞,所以要注意保暖;晨起突然大幅度锻炼,神经兴奋性突然增高,极易诱发心脑血管疾病;改变不良生活方式,控制饮食总量,调整饮食结构;多吃富含精氨酸的食物如海参、泥鳅、鳕鱼、芝麻、山药、豆腐皮等;冬季大量进补热性食物和滋补药酒,很容易造成血脂增高,诱发心脑血管疾病,因此进补一定要根据个人体质进行。此外,控制血压、控制血脂是预防心脑血管疾病的重中之重。



关注永康市卫计局 健康永康 微信公众号

谈骨论筋

2016(16)

本栏目由云山骨伤科门诊部协办

关于规定永康市陆生野生动物禁猎期和禁猎区等有关事项的通告

为保护野生动物资源,维护人民群众人身安全,促进我市生态文明建设,根据《中华人民共和国野生动物保护法》、《中华人民共和国陆生野生动物保护实施条例》、《浙江省陆生野生动物保护条例》、《浙江省狩猎组织管理规定》等法律法规和《金华市林业局关于规定我市陆生野生动物禁猎期和禁猎区的通知》精神,结合我市实际,现将有关事项通告如下:

一、蛙类和鸟类全年禁猎。

二、每年3月10日至9月10日为我市禁猎期,禁止在全市境内猎捕陆生野生动物和从事妨碍陆生野生动物生息繁衍的活动。

三、我市禁猎区为东城街道、经济开发区、城西新区行政区域范围(全年禁猎)。

四、猎捕非重点保护的野生动物,必须持有公安机关颁发的持枪证和林业行政主管部门颁发的狩猎证,并按照狩猎证规定的种类、数量、地点、期限、工具和方法进行猎捕。

狩猎活动以镇(街道)为单位组织实施,狩猎活动不得跨越镇(街道)行政区域范围。

五、禁止使用军用武器、气枪、毒药、炸药、排铳、铁夹、吊杠、电捕、地枪(地弓)及其他危害人畜安全的猎捕工具和装置猎捕。禁止夜间照明行猎、歼灭性围猎或者使用火攻、烟熏、挖洞、陷阱、捡蛋、捣巢等方法猎捕。

六、有下列情形之一的,移送司法机关依法追究刑事责任:

(一)在禁猎区或者禁猎期使用禁用的工具、方法狩猎的(详见本通告第五条规定);

(二)非法狩猎陆生野生动物二十只以上的;

(三)非法猎捕、杀害国家重点保护的珍贵、濒危陆生野生动物的;

(四)具有其他严重破坏野生动物资源情节的;

七、本通告自发布之日起执行。

永康市农林局
永康市公安局
2016年8月12日