

# 医疗卫生人员走进校园开展宣传教育活动

## 青春红丝带 防艾面对面



日前,沙美青春护航站联合多部门走进平沙镇实验小学进行防艾宣传教育活动。

本报记者 张洲 通讯员 易花 摄

本报讯(记者康振华 通讯员易花)为普及艾滋病防治知识,提高青少年防控艾滋病和自我健康保护意识。按照共青团珠海市委关于做好“青春红丝带行动”的通知要求,结合本社区实际情况,日前,沙美青春护航站联合沙美社区党支部、实验小学党支部和工友驿站(平沙站),邀请平沙镇社区卫生服务中心的医生一起走进平沙镇实验小学进行预防艾滋病“面对面”宣传教育活动。

据了解,我国艾滋病发病率已经呈现低龄化的趋势。一些进入青春期的孩子,对异性正处于充满好奇和渴望的阶段,因为对性较为懵懂,不懂得自我保护,很容易在无知无意中染上艾滋病和

其他性传播疾病。为了普及艾滋病防治知识,提高青少年防控艾滋病和自我健康保护意识。共青团珠海市委、平沙镇沙美社区党总支、平沙实验小学党支部和平沙镇社区卫生服务中心联合举办了这次活动。

讲座中,陈燕玲深入浅出地讲解了艾滋病的发病状况、主要危害、传播途径、防治措施等相关知识,用大量的数据以及令人触目惊心的图片,让学生们了解到艾滋病的危害,了解了有效防治艾滋病的具体措施及青年学生在预防艾滋病工作中的重要作用。让学生从小正确认识艾滋病,提高防范艾滋病的意识。陈医生还结合学生的年龄特点,提醒孩子

们与异性交往的情感和行为尺度、学会一些拒绝方式保护好自己,告诫同学们不要因为无知、好奇或者无所谓而让自己沾染上艾滋病。

同学们纷纷表示,参加此次活动让他们受益匪浅,大家对艾滋病的传播途径,生活中如何预防艾滋病,发生艾滋病感染高危行为后怎么办等问题有了全面、科学的认识,消除了恐惧心理,掌握了预防知识和基本方法,真正认识到文明、健康有序生活方式的重要性。他们将会用学到的知识积极预防艾滋病,还会发动身边的同学、朋友和亲人积极参与到防治艾滋病工作中来,共同遏制、抗击艾滋病,营造良好的社会环境。

# 平沙社区卫生服务中心开展心肺复苏急救技能培训

## 最大限度地挽救患者生命



近日,平沙社区卫生服务中心医务科组织全员进行急救技能——心肺复苏培训。

本报记者 张洲 通讯员 陈万里 摄

本报讯(记者康振华)近日,为提高临床医护人员急救水平,提升基本医疗和公共卫生服务能力,更好地为患者提供更优质的服务,最大限度地挽救患者的生命,平沙社区卫生服务中心医务科组织全员

进行急救技能——心肺复苏培训。培训由该中心医生钟木生主讲,内容包括:2015美国心肺复苏指南、单人徒手心肺复苏、简易呼吸器和除颤仪的使用。培训采用小班的形式开展,由钟木生医

生巡回回到站点、科室进行现场培训,共有11个社区卫生服务站、两个门诊部、计免科、公卫科、总务科等科室的全体医务人员均参与了培训。

钟医生通过情景模拟、图片、视频、现场演示,为大家传授了单人徒手心肺复苏、简易呼吸器和除颤仪使用等技能。

据了解,平沙社区卫生服务中心自成立以来始终将社区卫生人才队伍建设作为重点工作常抓不懈,不断提升医护人员的专业技术水平,努力打造一支技术过硬、素质一流的社区卫生人才梯队。通过这次培训,提高了医务人员在应急状态下救治和互救的能力,能够在危急时刻规范化、自主化、标准化地挽救生命。同时,也充分展现了该中心全体医务人员良好的精神风貌和积极向上的工作热情,对于提高全员专业服务能力和服务水平起到了积极的推动作用。

# 多部门联合开展健康知识讲座

## 传授秋季养生知识



健康知识讲座现场,共吸引了23名社区长者前来参与。

本报记者 张洲 通讯员 梁楚燕 摄

本报讯(记者康振华 通讯员方燕萍)9月25日,平沙镇居家养老服务示范中心联合沙美社区居委会、珠海市第五人民医院和平沙镇社会福利中心举办了主题为“秋季健康教育知识”的第10期健康知识讲座,并免费为参加活动的老人们测量血压等。活动吸引了23名社区长者前来参与。

“一天一个鸡蛋,不仅能提高记忆力,还能保护视力,帮助减肥”。珠海市第五人民医院贾小谊医师以PPT形式,从饮食起居、运动等各方面详细讲解了秋

季养生的注意事项及建议。同时,结合秋季的气候特征,向长者介绍了秋季一些常见多发病的特点,建议长者贴合实际情况,进行饮食调节、增减衣服、合理运动。

据了解,随着天气渐凉,空气湿度加大,老年人易患感冒、气管炎、哮喘等常见疾病。参与活动的社区长者纷纷反映,这样的活动很好,很实用,每次健康讲座的内容都是应参与者的需求而开展,且参与这类的健康讲座,不仅普及了健康知识,同时也便于自己管理、观测自己的身体情况的变化。

# 市五院走进校园开展健康教育

## 将疾病防控落到实处

本报讯(记者康振华)9月25日下午,珠海市第五人民医院健康教育宣讲团联合医院团委走进平沙镇第一中学,为400余名师生开展了健康知识宣传教育活动,促进大家养成良好的卫生习惯,掌握基本的疾病预防知识。

宣讲主要包括预防艾滋病和口腔卫生保健知识两部分。该院预防科医生曾文淑结合传染病知识为主题,用典型案例深入浅出地讲解了艾滋病的预防、疫情数据、传播途径等知识,并呼吁大家

给予艾滋病患者同情和支持,不得歧视侮辱。

随后,该院口腔科医生梁远威以青少年口腔卫生保健为主题,向同学们讲解了龋齿的预防、正确的刷牙方法及牙外伤应急处理流程等知识,提醒学生们养成良好的口腔卫生习惯,定期口腔检查。

两节生动实用课程让在场的师生受益匪浅。通过这次科普宣教,向该校师生倡导了正确的健康生活方式,进一步将疾病防控落到实处。

# 市五院专家支招:

## 如何预防痛风

本报讯(记者康振华 通讯员孙孟阳)随着人们生活水平的提高,由于饮食不当和不良生活习惯,痛风和高尿酸血症的病人越来越多。为此,记者采访了珠海市第五人民医院检验科主任卢锦沛,就如何预防痛风给大家支招。

据介绍,痛风是一种尿酸盐沉积所致的晶体相关性关节病,常指急性特征性关节炎和慢性痛风石疾病,通俗一点讲,痛风就是营养过剩带来的麻烦。而且95%的痛风患者都是男性,且高发年龄段为30岁以上。

痛风的首发症状往往是急性关节炎,第一跖趾关节(也就是人们常说的大脚趾)首当其冲,这是因为跖趾关节位于人的肢体末端,承受身体重量,局部血液循环差,局部温度低,单钠尿酸盐容易在此处沉积,发作痛风。除此之外,膝、踝、手指、肘、腕等多个关节都会受累,这与痛风病程长短、病情控制情况等有着密切的关系。

痛风常在夜间发生。首先,夜间机体虽然处于睡眠状态,但仍然通过呼吸、皮肤丢失水分,又不能及时补充水分,致使机体处于相对脱水的血液浓缩状态,尿酸浓度较白天更高;其次,夜间机体新陈代谢减慢,温度偏低,有

利于尿酸盐的沉积;第三,人体自然分泌的糖皮质激素具有抗炎镇痛的作用,但夜间处于激素分泌低谷期,其抗炎镇痛作用最弱;最后,对于一些肥胖患者,容易打鼾,容易使机体处于一种相对缺氧的状态,促使机体处于相对酸性环境,有利于痛风的急性发作。因此,市五院检验科主任卢锦沛建议:对于痛风患者,应当适当改变生活习惯,例如白天多喝水,夜间注意房间或肢体保暖,调整睡姿或医院就诊避免鼾症等,从而减少痛风急性发作。

卢锦沛表示,痛风患者可以喝不含果糖的苏打水,但苏打饮料不能喝;现在市面上出售的所谓“苏打水”其实大部分都是在饮用水中加入二氧化碳,然后添加了甜味剂和香料,属于人工合成的碳酸饮料;含果糖的甜饮料(如雪碧、可乐等)都可引起尿酸升高。此外,痛风患者可以喝牛奶,牛奶中含有丰富的微量元素、维生素和钙剂,有助于身体健康和改善骨质疏松;牛奶中含酪蛋白和乳清蛋白,可增加尿酸排泄,降低尿酸;应选用脱脂奶,因为痛风常伴有高血脂症,故应少吃脂肪,酸奶含脂肪量比较高,发酵菌多,含嘌呤,尿酸生成多,所以,不建议吃全脂奶和酸奶。