



为青少年健康成长保驾护航

香洲区为13万余名中小學生提供青春健康教育



珠海市香洲区卫生健康局
Health Bureau Of Xiangzhou-Zhuhai

□本报记者 马涛

青少年是祖国的未来、民族的希望,青春健康教育是青少年健康成长与发展的重要环节。

为了促进青少年身心健康成长,普及正确的青春期健康知识,培养和谐的亲子沟通能力,今年以来,香洲区卫生健康局、区计生协会牵头组织,各镇(街道)卫计办、计生协会积极配合,开展了2019年“青春健康 你我同行”青春健康家庭教育系列活动,逐步构建起了“家庭、学校、社会”三位一体的互动式青春健康教育模式,进一步为青少年的健康成长保驾护航。

开展同伴教育,助力青少年健康成长

2019年6月3日始,珠海市第一中等职业学校的学生发展中心针对怒江班的2017、2018级共67名学生开展了三期关于初识生理发育、恋爱的选择、性行为与做决定、避孕知识、预防骚扰和性侵害、预防艾滋病6个主题的同伴教育。

通过6个主题的同伴教育,引导学生们以积极健康的心态迎接青春期,科学地认识性并做健康、安全、负责任的决定,远离性骚扰,做到自强、自爱、自尊、自律,树立正确的价值观、人生观,为将来幸福的人生做准备。

上述活动是香洲区开展青春健康家庭教育系列活动的场景。2019年以来,香洲区卫生健康局、计生协会不仅稳步推进青春健康同伴教育项目,广泛开展青春健康系列讲座,通过不断地优化项目内容、打磨精品培训课程,促使香洲区青春健康教育服务水平得到了稳步提

升。

同时,香洲区还充分发挥区内教育资源优势,将青春健康教育引进校园。2019年与教育部门积极沟通,联合印发青春健康教育文件,为全区81所中小学,近13.4万名中小學生提供青春健康教育。

截至目前,香洲区共开展青春健康同伴教育120场,共17069人次参与,覆盖学校25所,覆盖社区41个,覆盖企业130家。

开展“沟通之道”培训,搭建亲子沟通桥梁

为进一步拓宽青春健康教育服务范围、扩大惠及人群,今年初,区卫生健康局启动了“青春健康沟通之道”家长培训项目,致力提升家长与孩子沟通性与生殖健康的能力。

市民刘先生是一位9岁男孩的父亲,专注亲子教育多年,自“沟通之道”家长培训项目开展以来,一期都没有落下,他深切感受到中国计生协会青春健康教育项目意义深远,于是坚定了目标,从开始的“让我参加”到“我要参加”,并通过“竞争上岗”进行了试讲,投身于青春健康主持人行列,共同传播“沟通之道”的正确理念和方法。

据了解,“青春健康沟通之道”家长培训项目于8月25日开讲至今,已成功举办了理解青春期、生殖

与性行为、预防意外怀孕、预防性病、社交安全、亲子互动共六个主题的家长培训课程。通过知识讲授、互动讨论、情景扮演等多种形式,为家长普及了青春期孩子的生理心理变化,带领家长学习了如何建立良好的亲子关系,打开亲子沟通之门。截至目前,香洲区已开展“沟通之道”家长培训项目13场,共510人次参与,覆盖社区15个。

重视师资团队建设,打造系统化师资培养模式

“青春健康沟通之道”家长项目是香洲区青春健康家庭教育工作的一个新机遇、新征程,为更好地落实项目工作,需要培养优质的青春健康教育骨干师资队伍。

为此,区卫生健康局通过密集、持续、车轮式的内部轮训模式,运用课程温习、课程试讲、小组讨论、互相点评、角色扮演、疑难研讨和编写主持稿等方式,帮助讲师更加熟悉课程内容和项目理念,完善课程设计,优化教学模式,从而打造一支专业负责的师资队伍。2019年以来,共开展了青春健康师资内部轮训9次,培训讲师合计69人次。

目前,香洲区建立了一支拥有国家级师资1人、省级师资3人、区级师资56人的青春健康师资队伍。

链接

青春健康家庭教育系列活动

1. “青春健康 你我同行”青春健康同伴教育“五进”活动(进机关、进企业、进学校、进社区、进家庭活动)
时间安排:2019年4月-2019年12月
2. 青春健康家庭教育系列讲座
时间安排:2019年4月-2019年12月
3. 开展“世界艾滋病日”专题宣传教育活动
时间安排:2019年12月1日“世界艾滋病日”前后
4. 开展“沟通之道”家长培训活动
时间安排:2019年4月-2019年12月

与时俱进“贴秋膘”



秋季有“贴秋膘”的说法,指的是立秋之后要储备脂肪,为即将到来的冬天做保暖御寒的准备。在生活水平已大大提高的现在,专家提醒,“贴秋膘”也要与时俱进地改为“贴”营养、“贴”运动,脂肪不妨少一些,多一些紧实的肌肉,才能更加健康体壮。 新华社发

深秋谨防两种传染病入侵校园

专家提醒加强通风和消毒等防控措施

根据既往疫情监测数据,进入深秋,发生诸如病毒性感染性腹泻和流行性腮腺炎感染的可能性增加。长沙市疾控中心专家提醒,学校及托幼机构要切实做好晨午检和因病缺勤病因追查登记工作,加强通风和消毒等防控措施,严防聚集性疫情或暴发疫情的发生。

诺如病毒性感染性腹泻:诺如病毒是急性感染性腹泻的常见病原体,传染性强,可通过粪-口途径传播,也可通过呕吐物产生的气溶胶以及直接接触被污染的物体表面传播。该病具有明显的季节性,冬、春季节高发,最常见症状是腹泻和呕吐,成人腹泻较为常见,儿童更容易出现呕吐。

目前,诺如病毒性感染性腹泻尚无疫苗和特效药物,注意个人卫生、强化病例管理、饮食饮水安全管理是防病的关键。学校、托幼机构等集体单位是诺如病毒性感染性

腹泻暴发疫情的高发场所,防控的关键是做到病例的早发现、早报告、早隔离、早处置。学校及托幼机构一旦发现腹泻、呕吐患者,需尽早隔离治疗,加强通风和消毒。清理病人呕吐物及粪便时须戴口罩和手套,处理完后要及时用肥皂、消毒洗手液等清洁和消毒双手。

流行性腮腺炎:流行性腮腺炎是由腮腺炎病毒所引起的急性呼吸道传染病,好发于儿童和青少年,主要表现为无力、食欲减退、一侧或双侧腮腺肿胀,并伴有疼痛及发热。该病主要通过飞沫传播,早期患者及隐性感染者均有传染性。预防流行性腮腺炎最好的方法为接种疫苗,儿童满18月龄后可接种麻腮风疫苗。学校及托幼机构发现腮腺炎患者需尽早进行隔离,隔离期限自发病至腮腺肿大完全消退。(人民网)

研究显示

睡前服降压药效果胜过早晨

降压药什么时候服用效果更好?西班牙一项研究显示,相比早晨服药,睡前服药降压效果更好,患者罹患或死于心血管疾病风险大幅降低。

维哥大学研究人员2008年至2018年招募超过1.9万名高血压患者,确保他们白天活动、夜间睡觉,生物钟没有紊乱。

研究人员发现,与早晨服药相比,睡前服药者不论白天还是夜晚平均血压明显更低,且夜间血压降幅更大,而夜间收缩压稳步降低是“心血管疾病风险降低的最重要指标”。另外,睡前服药者罹患或死于心脏病发作、心肌梗塞、中风、心力衰竭或需要疏通狭窄动脉的风

险比早晨服药者平均低将近45%。计入年龄、性别、胆固醇水平以及是否患糖尿病、肾病或吸烟等已知风险因素,睡前服药者死于心血管疾病风险比早晨服药者低66%,心肌梗塞、冠状动脉狭窄、心衰和中风风险分别低44%、40%、42%和49%。

研究人员在《欧洲心脏病学杂志》23日刊载的文章中写道,许多现有高血压指南没有提及或建议服药时间。许多医生误以降低早晨血压水平为目标,致使患者最常见早晨服药。但没有研究显示早晨降低血压有助降低心血管疾病风险。

(据新华社微特稿)