

平沙两家医疗机构开展义诊活动 齐心协力 防治慢阻肺

本报讯(记者康振华)日前,围绕“联合国糖尿病日”和“世界慢阻肺日”等宣传主题,平沙社区卫生服务中心和珠海市第五人民医院分别开展义诊活动,受到群众欢迎。

为了宣传普及“防控糖尿病,保护你的家庭”及“齐心协力,终结慢阻肺”的主题,提升个人和家庭对血糖水平的关注和知晓度,提高居民对慢性阻塞性肺病早预防、早治疗的意识,做好季节性传染病防控工作,日前,平沙社区卫生服务中心联合平沙镇计卫办、美平居委会分别在美平市民艺术中心和京华假日湾小区开展义诊宣传活动。

在现场,工作人员向群众派发《糖尿病教育和预防》《慢阻肺的危害与防治》《预防流感与禽流感》《常见食源性疾病预防健康教育处方》等健康相关资料,重点向居民普及预防糖尿病、慢阻肺、冬季流感及人禽流感有关知识,提高群众对糖尿病、慢阻肺的知晓水平和应对能力。同时,工作人员还在现场为群众测量血压、血糖等。据统计,本次活动参与

群众共217人,其中为102人免费测量血压、为115人测量血糖,发放宣传资料共13种约2500份。

通过本次宣传义诊活动,向群众普及了糖尿病和慢阻肺的防治知识和相关卫生政策内容,宣传了个人和家庭对血糖水平的关注和知晓的重要性,以及慢阻肺需早防早治的观点,倡导健康生活方式和定期监测血糖、血压,呼吁全社会共同行动,防控糖尿病和慢阻肺。

近日,市五院也开展了送医送药义诊活动。医生们耐心地询问群众病史,为群众答疑解惑、分析病情、给出诊疗方案;向群众普及糖尿病的基本常识以及如何预防控制糖尿病,如何科学饮食、合理运动。为了让群众更加形象地了解糖尿病相关知识,市五院准备了图文并茂的糖尿病健康手册赠送给现场群众。此次义诊活动还免费开展了测血糖、血压、糖化血红蛋白,以及四肢感觉阈值及神经周围病变检查,中药熏药、中药穴位贴治疗等。此次义诊活动共接诊群众300余人次,免费发放健康手册300余份。



平沙社区卫生服务中心为群众开展测量血压、血糖等义诊活动。 本报记者 张洲 摄

新闻链接

如何预防慢阻肺?

据现场义诊医生介绍,慢阻肺全称为慢性阻塞性肺疾病,是一种常见的慢性呼吸疾病。主要是由于吸烟等原因引起气道狭窄或肺气肿等结构改变,导致呼吸气流受阻,感到呼吸费力或透不上气,常伴有咳嗽、咳痰等不适。慢阻肺的呼吸气流受阻会越来越重,不仅让呼吸系统受累,还累及骨骼肌肉、心脏等全身多个脏器,发展成肺源性心脏

病,最终导致呼吸衰竭和全身脏器衰竭而死亡。

慢阻肺早期,病人没有明显不适,因此很少就医,给诊断、防治带来困难。有症状就医时,往往都已经出现气道狭窄,治疗效果不好。所以,早期诊断、预防和治理对病情控制的效果较好。

预防慢阻肺首先要戒烟,其次要避免接触有害气体或颗粒,

减少有害气体如苯、二甲苯、乙烷等的吸收,减少空气中颗粒物的吸入,也要避免接触烟雾和强烈的气味。如有过敏症,还要远离花粉或其他致敏源。要养成每天运动的习惯,如步行、太极拳或跑步等各种不同强度的运动,不仅可以增强肌肉的活动能力和增强呼吸功能,还可以增强体质,也可长吸气慢吐气或腹式呼吸,有目的地进行增加肺功能的练习。冬季天气寒冷,伤风易患感冒,要做好个人卫生和隔离消毒。(康振华)

高栏港区太极拳汇演在美平广场举行 300余人演绎“魅力太极”



一招一式、刚柔并重。 本报记者 张洲 通讯员 张金联 摄

本报讯(记者康振华)日前,由高栏港区社会保障和公共事业局主办,高栏港区太极拳协会承办,南水、平沙两镇文化服务中心协办的“高栏港区太极拳汇演活动”在平沙镇美平文体广场举行。全区16个教学点300余名太极拳习练者参加本次汇演活动,分别以“太极图方阵”“菱形方阵”“矩形图方阵”等别开生面的形式表演了18式、24式、42式和56式太极拳,还有太极推手、太极刀、太极长剑及中华响扇、42式武当太极剑等节目。

此次太极拳汇演活动,旨在大力推进全民健身运动和弘扬中华民族优秀传统文化,展

示了港区开展“太极拳进基层、进校园”活动的发展成果,进一步带动港区人民积极投身全民健身运动之中,实现全民健身与全民健康的融合。汇演中,太极拳习练者以饱满的精神,动静相济、刚柔并重的一招一式,给现场观众送上了一场精彩的太极表演。

近年来,太极拳日益成为高栏港区群众最喜爱的健身项目之一。每天晨曦的曙光中,在高栏港区平沙镇美平广场、五一三广场、平塘河畔、南水镇的浪白公园等地,处处可见太极爱好者练习的身影,一招一式,动静相济、刚柔并重,展示着港区人的风采。

平沙镇开展老年人能力综合评估工作 为建立社区养老服务体系提供数据依据

本报讯(记者康振华)从11月下旬开始,平沙社区卫生服务中心开展老年人能力综合评估工作。此次评估工作时间截至12月30日,具有本市户籍的60周岁以上的老年人均可申请。

老年人能力综合评估是由专业人员依据专业标准,对被评估老人的日常生活活动能力、精神状态、感知觉与沟

通、社会参与四项指标,以及老年综合征罹患等情况进行综合评估。结合老年人养老服务需求,可以得出老年人自理能力等级及照护等级。评估结果有助于老年人本人及其亲属科学认识现阶段身体状况,掌握老年人各方面的照护需求,也是确定老年人享受政府养老服务类型、照料方式、护理等级、补贴标准

的依据,为今后建立社区养老服务体系提供数据依据。同时,通过活动的有效开展,让辖区老年人充分感受到社会的关爱和温暖,营造良好的爱老助老氛围。

评估主要通过询问、查看、核实等方式进行,主要采取评估对象自行前往就近的社区卫生服务站配合工作人员完成评估调查。

广东省医师协会专家团队走进市五院 介绍甲状腺疾病诊治新理念新技术

本报讯(记者康振华 通讯员薛文娟)日前,广东省医师协会超声医师分会甲状腺肿瘤规范化诊疗学习班暨中山大学孙逸仙纪念医院甲状腺博士团巡讲活动在珠海市第五人民医院举行。此次活动由广东省医师协会超声医师分会、广东省医学教育协会甲状腺专委会联合主办,珠海市医师协会超声医师分会协办,市五院承办。珠海市各医疗机构共100余人参加活动。

此次活动旨在传授甲状腺疾病诊治新理念、新技术、新进展。活动中,有关专家教



专家传授甲状腺疾病诊治新理念、新技术、新进展。

本报记者 张洲 通讯员 曹文杰 摄

授介绍了放射碘消融治疗甲状腺癌的适应症、禁忌症,甲状腺良性肿瘤微波消融治疗策略,

基因检测在甲状腺结节良恶性判断的临床应用等医疗技术和知识。