



第7期
本版统筹:夏想花
服务热线:13755266761

念好健康教育的“三字经”

坚持预防为主,是今年政府工作报告中沉甸甸的一句话,也是实施健康中国战略的根本举措。健康教育在预防疾病方面的作用不可小觑。多位全国政协委员、人大代表表示,“知”“信”“行”是健康教育要重点念好的“三字经”,要使教育对象实现知识、观念和和行为改变的统一。

注重生活方式的干预

从医40余年,疾病谱的变化让全国政协委员、中日友好医院副院长姚树坤忧心忡忡:我国慢性病已呈“井喷式”爆发性增长,如高血压成人患病率为23.2%,糖尿病成人患病率为11.6%,高脂血症、痛风及心脑血管病等,较30年前升高几十倍,恶性肿瘤的发病率也在快速攀升。

全国政协委员、中国医学科学院阜外医院麻醉科主任医师敖虎山表示,很多慢性病都是可防可治的。这已成为各国预防慢性病的共识。例如,通过健康教育的普及、生活方式的干预,可以减少80%的冠心病和2型糖尿病的发病率。

“然而现实是,各种健康信息鱼龙混杂,甚至有的违反基本医学原理。比如告诉糖尿病患者不能吃水果、喝粥,这就是明显的误导啊!”姚树坤气愤地说。

“科学、有效的健康教育迫在眉睫。健康教育不同于卫生科普,它的核心是教育人们养成良好的生活习惯和生活方式,两大基本手段是

信息的传播和行为的干预。”姚树坤强调。

全国政协委员、中国中医科学院广安门医院食疗营养部主任王宜和姚树坤的观点不谋而合。有着30余年健康教育经验的王宜表示,曾有很多人向她抱怨,说好吃的食物没有营养,有营养的食物大都不好吃。其实只要方法得当,营养和美味完全可以兼得。比如,仅仅改变食盐在烹饪过程中放入的时间顺序,就可以较为容易地让人们在低盐饮食中寻找美味。王宜解释说,食物的美味,很大程度上源于食物的鲜。要在烹饪过程中保留食物的鲜味儿,可在刚下锅后就放一点点盐将鲜味调出,在食物将要出锅时再放入一点盐将鲜味儿锁住,实现鲜中有咸。

“不能只告诉公众低盐饮食健康,还要教大家怎么做才能将低盐坚持下去,否则难执行。学会方法,知识更易入人心。”王宜说。

医生要当健教“第一人”

敖虎山说,当医生,只能一次救一个人,而讲好一堂健康教育课,可以惠及成百上千人。多位政协委员和人大代表表示,医生应承担起健康教育“第一人”的责任。

姚树坤建议,加强顶层设计,由卫生健康行政部门组织成立健康教育指导委员会,制定全民健康教育的目标、策略、计划,并组织实施与评价。健康教育指导委员会选聘有资质的专家

成立健康教育专家委员会,根据循证医学的原则,制定常见病多发病的健康教育指南或规范,进行健康教育业务指导,监督健康教育的规范进行,并审查公共媒体健康教育传播内容。

“把健康教育作为医生公共卫生服务的重点任务,使之与医生个人薪酬紧密挂钩。医院须对医护人员进行健康教育培训,并把健康教育切实落实在医疗过程中,进行量化考核。”姚树坤说。

全国人大代表、湖北省十堰市太和医院院长罗杰建议,在每个县级以上城市设立由政府出资建立的健康管理中心,和当地公立医院互联互通,为当地居民提供全面的健康管理服务。健康管理中心的主要工作是社区内的居民定期进行健康检查,配备专门的运动指导师和营养师指导居民科学运动和合理膳食。

姚树坤表示,政府应加大对健康教育这一公益事业的财政支持,为健康教育人才的培养、相关资料和书籍的编写出版、健康知识的传播、健康教育活动的开展等提供保障,同时避免健康教育的功利化。

抓好青少年健康教育

全国人大代表、江西省儿童医院主任护师胡梅英认为,加强健康教育,助推健康中国建设,不仅要靠医疗卫生服务的“小处方”,更要靠

社会整体联动的“大处方”,需要多部门联动和全社会参与。

全国政协委员、北京大学第一医院丁洁教授说,健康教育应从儿童抓起,让孩子们从小就养成良好的健康和生活习惯。“应明确责任主体、目标任务、考核指标、激励机制等,使青少年健康教育相关政策更具有可操作性,以确保基于学校的青少年健康教育能够落到实处。”丁洁提议,把健康教育融入学校教育各个环节。如把健康教育纳入义务教育计划,增强相关政策措施的操作性和实效性,适时将健康教育内容纳入小升初的考核中。结合学生年龄特征,城乡差异以及当前面临的突出问题,如肥胖、近视、农村留守儿童心理疏导等,采取更有针对性的学校健康教育推进方式,将健康教育课程和活动从幼儿园、小学延伸至中学、大学,让更多儿童青少年获益。

丁洁建议,应尽快在职业院校开设健康教育专业课程,形成稳定的师资力量,改革教师聘任、职称晋升制度,并加大学校在岗人员的系统培训和资质准入。

王宜表示,可实行“以家庭为单位的健康教育”模式,女性是家庭健康的重要引领者,建议对家庭的女性进行家庭健康教育培训,带动整个家庭形成科学文明健康的生活理念、生活态度、生活方式,把个人、家庭、社会与政府的责任有机结合起来,助力健康中国。(据《健康报》)

生命活水医院再获全省奖项

为提高我省卫生健康系统院报、院刊编发质量和水平,促进全省卫生健康系统宣传文化事业发展,近日,省卫生计生委新闻宣传中心开展了全省卫生计生系统院报院刊评比活动。市一医院院报《生命活水》在此次评选活动中荣获二等奖。

据悉,《九江市第一人民医院·生命活水》内部刊物于2001年10月1日正式创刊,4开4版,每月中旬出版。报名由院职

工自己书写,体现了医院以人为本的人文关怀,展示了生命活水的内涵。

截至2019年2月,《生命活水》共印刷270期,目前每期印刷5400份。发行范围为:分管卫生工作副市长,市科教文卫相关部门,瑞昌市、庐山市、共青城市、德安县、都昌县、柴桑区、湖口县、武宁县、永修县、修水县、彭泽县;湖北省黄冈市黄梅县、龙感湖管理区相关管理部门;安徽省

池州市东至县镇村相关卫生机构,广东省中山市疾病预防控制中心、广西柳州市人民医院、江苏无锡市第一人民医院、辽宁丹东市第一人民医院、四川大学华西医院、福建省漳州市医院,北京大学公共卫生学院教授潘习龙等,共计2255处,取得了广泛的传播效果,受到了受众的普遍关注,展示了生命活水品牌。

(陈雪曼)

抑郁症的信号有哪些? 要注意身体的 这六个异常



抑郁症的特征是有显著、持续低落情绪的状态,并且是情绪障碍的主要类型。抑郁症的发展是一些循序渐进的过程,情绪的沮丧可以从闷闷不乐到悲伤、自卑到抑郁,甚至是悲观,严重时可能会有自杀的倾向和行为。所以,抑郁症这个疾病是非常危险的,在初发病时,如果能够及时发现并加以干预,这样就可以避免疾病的加重。

身体这6个异常,很有可能是抑郁症的信号!

身体出现不适感

抑郁症的前期,患者会感觉身体不适、有肠胃功能障碍、且精神抑郁,全身都感觉不适,并伴有头晕头痛、体弱无力、食欲不振、腹胀厌食、恶心发热等症状。严重的患者会感觉心脏功能受到影响,伴有不同程度的不适,还有各种系统和器官的障碍。

对自己的评价过低

患者会过度轻视自己的能力,总是以批判和消极的态度来看待自己的现在、过去和未来,这是不对的,而且认为自己毫无价值,并且未来也是黑暗的。他们有强烈的自责感、负罪感,对自己缺乏客观和正确的认识。

感觉力不从心

感觉精神不振、全身疲乏无力,就算是日常生活中的洗漱和穿衣等小事情,也感觉是困难和费劲的,总是感觉到力不从心,患者经常感觉处于精神崩溃的边缘,感觉自己就像一个泄气的皮球,这就是抑郁症初期的表现状况。

记忆力减退和行动迟缓

患者主要表现为,有明显的和持续的、全身性的抑郁,包括在行动上迟缓、记忆力明显地减退,而且思维反应也不灵敏,注意力不集中等,但部分患者表现为紧张、焦虑、抑郁等。

感觉情绪消极

抑郁症的前期,患者会出现精神抑郁和情绪障碍。情绪障碍主要表现为焦虑、抑郁、感觉疲惫、生活无动力、无快感、消极悲观和疲乏等,严重的患者无法忍受黑暗的生活,感觉生活是痛苦的,甚至有自杀的念头和自杀的行为。

出现失眠和多梦

由于脑功能减退和乏力症状,患者出现顽固性的失眠,主要表现为多梦、易醒,而脑功能减退的症状主要表现为健忘、注意力不能集中、不能用脑、且反应变慢等。

总之,在抑郁症的初期,患者并无明显的症状,总感觉不快乐或生活枯燥,慢慢发展会对生活和工作失去兴趣和热情。在抑郁症的初期,必须要及时发现和调整,这样才能预防抑郁的进一步恶化,从而对身心健康造成严重的影响。(据《家庭医生在线》)



为庆祝“三八”国际劳动妇女节,加强女职工队伍建设,进一步弘扬中华民族优秀传统文化,3月8日,市中医院特邀市直机关工委主任张聆之来院举办专题讲座,主题为“立家训树家风重家教 践美德当表率促和谐”。医院女职工职工约100余人参加讲座。

聆听讲座后,现场女职工纷纷表示,通过讲座,在今后的生活中要成为尊礼守礼的传播者、实践者和受益者。从现在做起,从自身做起,积极进取、滋养美德、言传身教、扎实工作,树立正确的道德观、价值观和家庭观,推动优良家风的实践养成和自觉传承。(王黎菲 摄)



3月5日下午,在“三八”国际劳动妇女节来临之际,九江学院附属医院工会组织举办了以“女性健康与保健”为主题的健康讲座。

活动邀请了医院妇科主任陈桂英、中医科主任余灵辉前来授课。陈桂英主任以“女性健康知识科普——HPV与宫颈癌”为题,为大家重点讲解了妇科科学保健知识;余灵辉主任讲授的“漫谈中医养生”,就“身心养生、饮食养生、运动养生”等方面知识进行了宣教,诙谐幽默的语言和实用的知识受到大家欢迎。

整场讲座结合医院工作和生活实际,知识性和趣味性很强,通俗易懂、引人入胜。大家一致认为,讲座增强了大家生理和心理健康的保健意识,对以往忽视的健康问题有了新的认识,并掌握了一定的养生保健方法和技巧,对今后的工作和生活带来了切实的益处。(杨世伟 摄)

市妇幼保健院 开通自助免费 避孕药具发放渠道

增设免费药具发放点,方便流产后、产后育龄群众领取便捷;开展大型公益义诊和送知识、送药具、送健康活动,大力普及避孕知识。连日来,市妇幼保健院积极构建多渠道、全方位、开放式的避孕药具发放网络,畅通“发、送、领、取”4条免费避孕药具发放渠道,提升避孕服务的水平。

为满足育龄群众对避孕药具的需求,进一步做好育龄群众避孕服务,医院在严管理、保质量的基础上,多措并举改进药具发放渠道,先后增设了计划生育咨询门诊室、计划生育技术服务指导科及产后康复科、两院母婴室等7个免费药具发放点,方便流产后、产后育龄群众及宝妈们领取避孕药具;开展“送知识、送药具、送健康”宣传活动及大型公益义诊活动,为育龄群众用科学的避孕知识、免费的避孕药具,为广大育龄群众生殖健康保驾护航。

同时,医院还在院内门诊候诊区安装避孕药具自助发放机,凭身份证即可自助领取,集免费发放、信息采集、动态管理、自主选择等功能为一体,即限制盲目取出,避免浪费,又保护了育龄群众的隐私;推广“微信扫一扫,避孕药具送到家”快递服务模式。九江市辖区育龄群众只要触动指尖,关注“九江药具管理”公众号,微信预订,只付3元快递费,足不出户即可获得送上门的免费避孕药具。(黄善旺 谈丽红)

九江学院附属医院 开展DRGs专题培训

3月7日,九江学院附属医院在院行政九楼会议室开展DRGs相关专题培训,全院质控员及部分临床医生参加了培训。

培训中,病案科赵丽丽针对近期病历评比中发现的首页缺陷等内容进行了培训,她指出了目前存在的主要问题,并为参会者理清了这些项目的填写思路,让大家理解填写规则。神经内科质控员游建友、医务科徐允福、质控科肖彭分别结合自身岗位情况,就如何充分利用DRGs数据参与管理分享了自己的心得体会。培训中,明确了DRGs数据在科室及医院运行状况监测方面的重要作用,为保证数据的准确性,科室还应结合DRGs分组明细做具体的分析,以纠正错误的诊断填写习惯。培训气氛热烈,参会人员认真学习并积极开展交流。

DRGs是国际通行的一种科学先进的疾病诊断分组工具,它将疾病的复杂程度和费用消耗相似的病例进行分组,目前国际上广泛应用于医院绩效管理及医保付费。有针对性地开展DRGs培训有助于提升科室首页填写水平,保障DRGs数据准确性,更有利于医院评估和指导医院发展。(杨世伟)

上海蔡氏妇科专家来浔义诊 预约火热进行中

九江生命活水医院是江西省首家全国海派蔡氏妇科传承九江工作站,成立以来一直深受广大女性青睐。今上海中医蔡氏妇科知名专家付金荣(主任医师、医学博士学位)、王春艳(副主任医师、上海市中医文献馆副馆长)、毕丽娟(主任医师、医学博士)来我院开展义诊活动,欢迎广大女性病友前来咨询和就诊。

- 一、义诊时间:2019年4月4日下午2:00
- 二、义诊地址:八一宾馆一楼蔡氏妇科门诊
- 三、义诊对象:1.月经不规律(月经先期、月经后期、月经先后不定期、月经量多、月经量少、闭经、痛经、崩漏、经间期出血等);2.月经前综合征(经行头痛、经行发热、经前紧张综合征等);3.阴道炎、宫颈炎、子宫内膜炎、附件炎、盆腔炎等妇科炎症;4.生化妊娠、胚胎停育、先兆流产、习惯性流产、妊娠剧吐等“胎”病;5.产后恶露不绝、产后发热、产后腹痛(尿潴留)、产后身痛、产后下腹胀痛、产后大便难等各种“产”病;6.不孕不育症(卵泡发育不良、排卵障碍、输卵管阻塞、盆腔因素、子宫内环境、免疫及不明因素)、症瘕(子宫肌瘤、卵巢囊肿、炎性包块、肿瘤包块、妇科癌症)、子宫内异位、子宫腺肌症、多囊卵巢综合征、高泌乳素血症、更年期综合征等妇科“杂”病;7.乳腺增生、乳腺包块、慢性乳腺炎、乳汁不通、回乳等乳腺疾病等。
- 四、义诊内容:1.上海中医蔡氏妇科知名专家为广大患者进行现场义诊和接受咨询。2.妇科及相关知识宣教。

温馨提醒:为了您的就诊效果及效率,建议现场预约。我们会根据您的病情需要,提前安排相关检查,就诊时带好以往就诊资料及检查。

五、预约咨询热线:
康医师:18779206032
夏医师:18879211329
董医师:13479211096

九江市第一人民医院
2019年3月12日