

本期关注

强化“三个依托” 做好宣传引导 助推健康南阳建设

□李长波 曾莹楠

核心提示

2023年是全面推进健康南阳建设,促进卫生健康体育事业高质量发展的关键之年。在此重要节点,南阳市卫生健康委紧扣学习贯彻党的二十大精神这条主线,强化“三个依托”(依托新媒体、依托“五进”活动、依托评价体系)工作法,面向社会树形象,突出预防促健康,创新出彩守底线,全面推动卫生健康体育宣传工作高质量发展,为健康南阳建设提能蓄力。

依托新媒体 让宣传“广”起来

新媒体作为即时宣传工具,具有针对性强、受众面广、信息传递快等优势。南阳市卫生健康委借助微信公众号、视频号等新媒体的力量,全力打造卫生健康体育宣传教育阵地。

做政务信息的发布者 南阳市卫生健康委第一时间编发工作动态,转载最新政策、刊发最新通知,让广大群众及时获取第一手卫生健康体育信息。

做正能量的传递者 南阳市卫生健康委开辟“新春走基层”“喜迎二十大”最美医师个人、“喜迎二十大”最美医师团队、“致敬榜样——最美的健康卫士”专栏,对全市范围内涌现出的优秀医务人员的事迹进行宣传报道,让一线医务人员和广大群众近距离感受榜样的力量,推动全社会形成“尊医重卫”的良好氛围。

做全民健身的推动者 南阳市卫生健康委加强体育产业、青少年体育和竞技体育的日常宣传工作,利用全民健

身大会、“健身月”“全民健身日”等重要活动和时间节点,积极传播科学健身理念、宣传体育知识、讲好体育故事、弘扬体育精神等。

做健康知识的普及者 南阳市卫生健康委建立科普资源共享机制,每周通过网络向各县(市、区)及医疗卫生机构推送六大类科普作品,多方式、全覆盖宣传,使群众便捷、有效获取最新的健康知识;联合南阳市总工会、南阳广播电视台台等,举办健康科普能力大赛,提高全市医务人员参与健康科普的主动性和创造性;充实科普专家库和健康资源库,强化健康科普宣讲能力。

依托“五进”活动 让宣传“实”起来

健康教育与促进工作是将健康知识面对面送给老百姓的重要方式。南阳市卫生健康委高度重视健康教育和健康促进工作,建立“两建三融四行”工作格局,创新实施“12345”工作模式:“1”是打造“一个品牌”,即“弘扬仲景精神”健康南阳志愿服务行动品牌;“2”是加强“两个建设”,即

健康教育工作体系和健康知识传播体系建设;“3”是丰富“3个融入”,将健康教育工作融入精神文明创建、融入爱国卫生运动、融入全民健身活动;“4”是推进“四项行动”,即健康促进“321”行动、“健康南阳行·大医献爱心”乡村振兴志愿服务行动、健康支持性环境建设行动、健康素养监测行动;“5”是做实“五进”活动,即组织医务人员“进机关、进学校、进社区、进企业、进农村”,开展丰富多彩的健康知识普及宣教。

为大力开展“五进”活动,南阳市卫生健康委下发《关于开展2023年“健康南阳行·大医献爱心”“五进”活动的通知》,要求各市直医疗卫生机构按照南阳市“健康南阳行·大医献爱心”“五进”活动行程表,在规定时间内走基层,把健康知识送进千家万户。

南阳市卫生健康委通过一系列健康服务活动,提高群众的健康意识和自我保健能力,提升城乡居民基本公共卫生和健康教育服务供给能力,补齐群众健康素养短板,促进全市居民健康素养水平整体提升。

依托评价体系 让宣传“动”起来

为了进一步讲好卫生体育故事、传播健康声音,提升全市卫生健康体育系统的新闻宣传工作水平,南阳市卫生健康委下发《2023年度全市卫生健康体育系统宣传工作评价标准》。针对县(市、区)卫生健康委、县(市、区)体育主管部门、市直医疗卫生机构不同对象,南阳市卫生健康委制定不同的评价标准,标准中明确评价内容、确定考核方法、合理分配分值,为充分调动卫生健康体育宣传工作主动性提供了制度保障。

宣传工作评价标准的顺利实施,为进一步调动医务人员参与健康教育与健康促进工作的积极性提供了新思路。南阳市卫生健康委制定《南阳市医疗卫生机构和医务人员健康教育与健康促进绩效考核机制》,考核维度分为日常工作考核和年度考核两部分:日常工作考核根据各医疗卫生机构健康教育与健康促进工作开展情况,对组织建设、阵地建设、教育活动、专业技能、管理

情况等方面进行综合评价;年度考核,根据每年度下达的目标任务完成情况进行评价。通过建立医疗卫生机构和医务人员健康教育与健康促进绩效考核机制,持续强化各级各类医疗卫生机构健康教育主阵地职能,引导医务人员积极发挥主力军作用,进一步提升全市医务人员的健康科普能力,促进医疗卫生机构和医务人员开展健康教育与健康促进落地见效。

网络舆情具有直接性、随意性、突发性等特点。随着自媒体时代的到来,网民可以通过各种媒体发表意见,下情直接上达,民意表达更加畅通,网络舆论的复杂性对宣传工作提出了新的挑战。南阳市卫生健康委建立相关机制(由南阳市卫生健康委主导、委属单位全部参与),严格执行“7×24”值班制,落实舆情信息“随时报”和“零报告”制度,增强医疗卫生体育行业民生热点、突发事件、敏感问题的及时反应能力,为宣传工作提供了良好的发展环境。

(作者供职于河南省南阳市卫生健康体育局)

■一家之言

昔日要去医疗卫生机构挂号问诊,如今在工厂上班就有医生上门服务。近来,广东省东莞市刮起了一股“健康风”,生产车间办起健康讲座,工人排队接受特色诊疗,记者了解到,这得益于越来越多的专业医生当上了“健康副厂长”。截至2023年11月底,东莞市共为817家企业配备了517名“健康副厂长”。(1月6日《工人日报》)

眼下,不少员工对自己的身体健康问题不够关注,往往是“小病挺、大病拖”,而且生活方式也不健康,健康观念也很落后。这无疑不利于员工了解自身的健康状况,更不利于员工及早发现身体疾病。据国家卫生健康委统计,我国企业员工中有60%处于亚健康状态,诸如“过劳猝死”、加班抑郁症等身心健康问题时有发生。很多员工往往是等到疾病缠身了才去医院医治,这不能不说是一种遗憾。

东莞市为全市817家企业配备“健康副厂长”,无疑是送给广大员工的一份“健康福利”,体现了企业对员工的“健康关爱”。

据报道,“健康副厂长”的主要任务是主动到企业提供健康讲座、健康义诊、急救培训、职业健康管理、传染病防控、基本保健服务、应急事件处理、爱国卫生运动等8项免费服务。可见,企业配备“健康副厂长”,不仅让员工足不出户就能享受各种“健康福利”,而且扭转了企业员工的健康观念。同时,更为重要的是,企业配备“健康副厂长”之举,也搭建了企业与员工沟通的桥梁,让广大员工拥有职业的获得感和幸福感。因此,企业配备“健康副厂长”是一种多赢之举,值得叫好。

只有员工健康了,企业才会更健康。笔者衷心希望各地不妨多多学习、借鉴和推广东莞市为企业配备“健康副厂长”的好做法,多一些“员工视角”,多一些“健康关爱”,从而把更多的“健康福利”送到员工的心坎儿里。

(作者供职于浙江省开化县教育研究与培训中心)

征稿

本版主要栏目有《本期关注》《经验探索》《一家之言》《借鉴》《他山之石》等,内容涵盖业务、行政、后勤、经营、医疗安全、医院文化、人事制度、医患关系等。

稿件要求:论点明确、论据充分、条理清晰、语句通顺,具有一定的科学性和实践指导性,热忱欢迎您投稿!

投稿邮箱:757206553@qq.com

肛肠疾病患者有哪些注意事项

□冯祥荣

预防糖尿病并发症

定期体检 对于糖尿病患者,定期体检是预防并发症的基础。医生通过监测患者的血糖、血压、血脂等指标,可以及时调整治疗方案,帮助患者有效控制病情,减少糖尿病并发症的风险。

保持健康的生活方式 良好的生活方式是预防糖尿病并发症的关键。合理饮食、适度运动、戒烟限酒等,可将血糖水平维持在良好的状态。

心理健康 糖尿病与心理健康密切相关。大家要正确面对压力、焦虑和抑郁情绪,可通过心理咨询等方式提高应对能力,降低心血管病变的风险。

预防心血管疾病

控制血糖 控制血糖是预防心血管并发症的首要任务。患者要按照医生的建议进行药物治疗,定期监测血糖水平,避免出现高血糖。

控制血压和血脂 控制血压和血脂水平,对心血管健康至关重要。患者进行低盐饮食、接受药物治疗等,有助于维持血管的正常功能。

适度运动 长期坚持适度运动可维护心血管健康,增强心肺功能。但是,患者在运动前应征求医生的意见,避免因剧烈运动导致血糖波动。

预防神经系统病变

足部护理 糖尿病患者容易出现足部神经病变,因此需要特别关注足部护理。糖尿病患者要保持足部干燥清洁,定期检查足部是否有伤口;穿戴合适的鞋袜,防止挤压。

控制血糖 控制血糖,对于神经系统的保护至关重要。糖尿病患者要及时调整药物,定期监测血糖,避免因高血糖导致神经系统病变。

适度运动 长期坚持适度运动可维护神经系统的稳定性,改善神经传导功能。但是,糖尿病患者在进行运动时须谨慎,以免损伤神经末梢。

预防肾脏病变

控制血压和血糖 将血压和血糖维持在正常水平,是预防肾脏病变的基础。患者要严格按照治疗方案,按时足量服药,定期检查。

限制蛋白质的摄入量 高蛋白饮食可能增加肾脏的负担,因此患者应适度限制蛋白质的摄入量,选择高质量的蛋白质来源。

定期监测肾功能 医生会建议患者定期检查肾功能指标,如肌酐、尿酸等,以便及早发现肾脏病变,采取相应的治疗措施。

糖尿病患者如何进行健康管理

□张世新

综上所述,要想应对糖尿病并发症,患者要严格按照医生的建议,养成良好的生活方式,定期监测血糖,及时采取应对措施。糖尿病患者通过健康管理,可以有效控制病情,提高生活质量,减少糖尿病并发症的风险。

(作者供职于山东国欣颐养集团枣庄医院)

肛肠疾病虽然看似不严重,但是如果不及时治疗,就可能对患者的日常生活造成严重影响。为了更好地防治肛肠疾病,笔者介绍一些注意事项,以便大家科学护理,保持肛肠健康。

保持清洁

要想预防肛肠疾病,首先要注意保持肛门部位的清洁。每天洗澡时,大家可以用温水轻轻地清洗肛门部位,防止污垢和细菌积累。此外,排便后,大家最好用温水坐浴,这样有助于清洁,减少感染的风险。

合理饮食

饮食对肛肠健康的影响不

容忽视。过于油腻、辛辣、刺激性的食物会刺激肠道,引发痔疮、肠炎等疾病。因此,大家应保持清淡、营养均衡的饮食习惯,多摄入新鲜的蔬菜、水果等富含纤维素的食物,这样可以促进肠道蠕动,预防便秘。

规律排便

养成定时排便的习惯,可预防便秘和肛肠疾病。早上起床后,肠道蠕动活跃,此时排便有利于肠道健康。如果经常忍着不上厕所,就会导致便秘、痔疮等问题。

适度运动

适度运动可以促进肠道蠕动,预防便秘。此外,运动还能增强肛门肌肉的弹性,降

低肛肠疾病的发生风险。例如提肛运动,可以有效增强肛门括约肌的收缩功能。

定期检查

肛肠疾病的早期症状往往不明显,很容易被忽视。因此,定期进行肛肠检查十分必要。通过检查,大家可以及时发现肛肠疾病的早期症状,以便进行有针对性的治疗,避免病情恶化。

避免久坐久站

长时间保持坐姿或站姿,会导致肛门部位血液循环不畅,增加肛肠疾病的风险。因此,大家应尽量避免长时间保持同一个姿势,可适时起身活动,促进血液循环。

急性心肌梗死的急救与防治措施

□杨贤猛

急性心肌梗死是一种严重的心血管疾病,由于冠状动脉突然阻塞,导致心肌持续缺血、缺氧,从而引起心肌梗死。急性心肌梗死多发于中老年人,近年来呈年轻化趋势。那么,急性心肌梗死的急救措施与治疗方法有哪些呢?

急性心肌梗死的症状主要包括胸痛剧烈、呼吸困难、恶心、出汗、心律不齐等。患者一旦出现这些症状,应立即就诊。

急救措施

就地休息 急性心肌梗死患者要立即停止活动,就地休息,保持冷静,避免情绪激动,不要恐慌,以免加重病情。

拨打急救电话 身边人要

尽快拨打急救电话,将患者的症状告知医务人员。在等待急救人员到来的过程中,患者不要自行前往医院就诊。

吸氧 如有便携式氧气瓶,身边人可让患者吸氧,缓解其缺氧症状。

保持呼吸道通畅 身边人要确保患者呼吸道通畅,如发现患者呼吸困难或窒息,应立即进行心肺复苏。

治疗措施

药物治疗 对于急性心肌梗死患者,医生应立即给予药物治疗,以扩张冠状动脉、抗凝、抗血小板聚集等。常用的药物有硝酸甘油、阿司匹林、氯吡格雷等。这些药物可以有效缓解急性心肌梗死症状,降低

并发症的发生率。

再灌注治疗 再灌注治疗是通过恢复冠状动脉血流来挽救坏死的心肌细胞,常用的方法包括溶栓治疗和介入治疗。其中,溶栓治疗是通过静脉注射溶栓药物,使冠状动脉内的血栓溶解,恢复血流;介入治疗则是通过导管将支架植入冠状动脉狭窄处,撑开血管,恢复血流。这两种方法均可以有效减少心肌梗死的面积,降低并发症的发生率。

手术治疗 对于严重的冠状动脉狭窄或闭塞,手术治疗是一种有效的治疗方法。常用的手术方法有冠状动脉搭桥手术和冠状动脉内球囊扩张成形术等。这些手术方法可以有效改善冠状动脉的血流,减少心

肌梗死的面积。

康复治疗 康复治疗是心肌梗死患者重要的治疗方法之一。患者坚持进行康复治疗,可以逐步恢复体力活动,改善心功能和生活质量。康复治疗包括药物治疗、运动疗法、心理治疗等。

预防措施

控制危险因素 高血压病、糖尿病、高血脂等都是心肌梗死的危险因素。患者应积极控制这些疾病,降低心肌梗死的发生率。

合理饮食 合理饮食是预防心肌梗死的重要措施。患者应多食用富含膳食纤维的食物,减少高热量、高脂肪食物的摄入量。

定期检查 有心肌梗死家族史的人,应定期进行心血管检查,及早发现并处理心血管疾病。

心情愉悦 情绪激动是心肌梗死的重要诱因之一。患者应保持心情愉悦,避免情绪波动过大。

适度运动 适度运动有助于降低血脂、血压,增强心功能。患者每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动。

总之,急性心肌梗死是一种严重的疾病,需要及时救治。我们要了解心肌梗死的症状和危险因素,并积极采取防治措施,降低心肌梗死的发生率。

(作者供职于山东省单县海吉亚医院)