

# 模拟实操,学习如何自救互救

衡阳 50 位新闻工作者参加急救技能培训

■文 / 朱嘉林 图 / 王皓永

本报讯 11 月 19 日,在衡阳市中心医院华新院区,一场特殊的技能培训正在进行。该活动由衡阳市卫健委联合衡阳市新闻工作者协会主办,为湖南日报社衡阳分社、衡阳日报社、红网衡阳站等多家驻衡媒体及市属新闻单位的 50 位新闻工作者提供标准化、系统化的心肺复苏急救技能公益培训。

据了解,11 月 8 日是中国记者节,11 月 20 日是“中国心梗救治日”,该活动旨在提高新闻工作者的现场救护意识,普及急救知识与技能,提升新闻工作者的自救互救能力,更好地向公众倡导关注心血管健康,掌握心脏急救知识的必要性。

“急性心梗是由于心脏动脉血管突然闭塞导致心肌细胞坏死,多数患者发病时表现为胸痛、头晕、恶心、晕厥等。时间就是心肌,时间就是生命,有效的急救不但能挽救患者的生命,而且能为医生下一步治疗争取时间。”活动现场,衡阳市中心医院急诊科主任医师欧阳茴香讲解了心肺复苏和海姆立克急救法的理论知识,心内科主任医师朱晓宇讲解了急性心梗的预防和治疗知识。在专业导师的指导下,新闻工作者们接受理论与模拟实操教学,进行正确评估患者并拨打 120、实施心肺复苏等内容的全面学习。

随着我国经济快速发展和人民生活水平的提高,冠心病尤其是急性心肌梗死的发病率及死亡率逐年升高,并呈现年轻化趋势。据不完全统计,因为过劳、肥胖、意外等各种原因导致的心脏骤停时有发生,对家庭和国家造成重大损失。参加此次急救技能知识培训的新闻工作者纷纷表示,这种培训很有必要,不仅让大家增长了救护知识,还增强了自救互救意识,使大家掌握了心肺复苏操作技能,不但可以保护自己,也可以对有需要的人及时伸出援手。



## 消除对骨质疏松的认识误区

市中心医院下乡开展主题义诊活动



义诊现场。

■朱嘉林

本报讯 为提高广大基层群众对骨质疏松症的认识及对骨骼健康的关注,市中心医院脊柱外科苏光辉主任团队近日联合衡阳县金兰镇中心卫生院在当地开展“关爱骨骼,强骨健脊”义诊活动。

当天,专家团队为 55 周岁以上的男性、60 周岁以上的男性进行免费骨密度检测、测量血压血糖,发放宣教资料,并提供健康咨询和用药指导等。义诊现场,专家耐心细致地解答就诊患者的问题,向当地居民宣讲骨质疏松知识,同时为当地居民讲解防治骨质疏松的方法。

此次义诊活动提高了居民骨骼健康知识水平,消除了部分人群对骨质疏松的认识误区,同时也帮助不少人发现了

骨质疏松症的隐患,更让受众人认识认识到早期筛查及干预骨质疏松的重要性。不少患者表示,今后将积极配合治疗,利用所学知识进行自我监护、自我保健、平衡膳食、积极参加适合自己的运动锻炼,以达到有效控制疾病发展的目的。

据悉,骨质疏松症是最常见的骨骼疾病之一,是以骨量低、骨微结构破坏导致脆性增加,易发生骨折的全身性疾病。目前我国 60 岁以上的老年人已达 2 亿,按调查估算,40 岁以上骨质疏松患者已达到 1.12 亿,骨质疏松症已经成为我国重要的公共健康问题之一。许多骨质疏松症患者早期常无明显症状,往往在骨折后检查时才发现已有骨质疏松,所以骨质疏松早期发现、早期预防尤其重要。

## 关爱健康,“腺”在行动

市中心医院前列腺疾病防治公益活动走进金兰镇



聆听专家讲解防病知识。

■朱嘉林

本报讯 衡阳市中心医院泌尿外科马子芳主任团队近日联合衡阳县金兰镇中心卫生院,开展以“关爱健康,‘腺’在行动”为主题前列腺疾病防治公益活动,为当地前列腺疾病患者提供了高质量的诊疗服务。

活动现场,专家为当地居民建立健康档案、评估血糖血压、免费 B 超筛查、为年龄大于 45 岁男性提供免费 PSA 筛查。对于异常结果患者,泌尿外科专家予以悉心解答,提供详细诊疗方案。本次活动共建立健康档案、发放前列腺疾病宣传治疗资料 200 余份。让当地居民了解前列腺疾病预防等健康知识,同时享受到专业的、科学的医

疗保健服务。

义诊后,专家团队开展以前列腺疾病宣教,前列腺癌早期筛查,前列腺癌防治为主题的健康科普讲座,提高老年群体对前列腺良性增生认识,正确了解前列腺癌的发生,减少谈癌色变,做到对前列腺疾病早预防、早发现、早治疗的科学理念。

市中心医院泌尿外科作为湖南省前列腺疾病防治临床医疗示范基地,承担全市前列腺疾病微创技术培训、推广等任务。此次活动为第三期培训班,旨在通过科普讲座、健康义诊、前列腺疾病早筛,帮助老年群体正确科学地认识前列腺疾病的防治,进一步提升老年朋友的健康素养和健康水平。