

明天,市体育中心广场有千人急救操表演

把急救知识编写成朗朗上口的急救歌曲,将急救动作编排成急救操

■本报记者 贺正香
通讯员 蔡 斌

本报讯 4月23日,市卫健委组织千人方阵在市体育中心广场开展大型急救操——海姆立克腹部冲击法表演,并通过视频播放、发放宣传资料等形式开展广泛宣传,提升广大市民对健康气道异物预防和急救知识的关注和了解。

为庆祝五四运动100周年和第108个“5·12”国际护士节,推动全民科学素质行动计划实施方案(2016—2020)的实施,推进衡阳市文明城市和卫生城市创建。衡阳市卫健委在全市范围内开展了“‘异’不容迟‘救’要行动”急救操科普宣教活动,用人民群众喜闻乐见的急救操表演形式,有效地在衡阳市民特别是幼儿教师、青少年人群中开展气道异物预防及急救知识普及,提升公众的预防及急救意识和自救互救能力,为医务人员的专业急救争取宝贵的时间,提升危急重症的抢救成功率。

该活动由南华大学附属第二医院最先发起,该院组织医务人员与专业的音乐从业人员共同填词,把急救知识编写



南华附二医院组织60余名骨干进行培训

成朗朗上口的急救歌曲,并将急救动作编排成急救操,以轻松活泼的形式有效传播气道异物急救知识。为了扩大群众的知晓度,在市卫健委的统一安排下,南华大学附属第二医院组织师资力量对我市四个城区卫健局、城区三级医院及在市内相关中小学校、大中专院校等

15家单位的60余名骨干进行了培训。各参训单位积极响应,组织人员参与学习并积极宣传推广,在全市上下形成了良好的活动氛围。此外,南华大学附属第二医院还组织医务人员先后在智慧幼儿园、南华大学、华新实验中学、湘环学院等地开展科普宣教活动。

市中心医院部署创卫工作

控烟履约“一票否决”

■通讯员 殷君发

本报讯 4月17日,市中心医院召开创建国家卫生城市再动员大会。院长申惠龙、党委书记肖友儒、副院长蒋峥嵘传达市卫健委创卫工作会议精神,部署医院下步创卫工作。

今年,市中心医院被市卫健委确定为全市创卫工作示范单位,医院要高标准、高起点、高要求推进创

卫工作。会议要求,要认识再提高、措施再加强,迅速开展全员培训,做到人人熟知创卫标准;要建立工作机制,责任上肩、失职追责;要建立工作汇报制度,院领导要带头行动,迅速到岗到位;要创新方式方法,突出医院特色。

据悉,创建工作启动以来,市中心医院积极行动,5次召开创卫工作会议,研究医院创卫工作方案,成立领导

小组,建立创卫办,设立了6个项目组,分解了创建工作责任,全体院领导班子成员、职能科室、临床科室负责人向医院主要领导递交了创建国家卫生城市《承诺书》,实行控烟履约“一票否决”。投入专项经费,制作宣传展板、标语、横幅40块(条),在LED显示屏滚动播放创卫宣传标语,医院内网、外网建立创建国家卫生城市专栏,营造了浓厚的宣传氛围。

衡阳市创建国家卫生城市知识百问百答

21.问:《国家卫生城市标准》中重点场所卫生包括哪些内容?

答:(1)贯彻落实《中华人民共和国职业病防治法》,用人单位作业场所职业病危害因素符合国家职业卫生标准。按照《职业健康监护技术规范》要求,对从事接触职业病危害作业的劳动者开展职业健康检查,开展职业健康教育。近3年未发生重大职业病危害事故。

(2)贯彻落实《学校卫生工作条例》,学校和托幼机构教室、食堂(含饮水设施)、宿舍、厕所等教学和生活环境符合国家卫生标准或相关规定。加强传染病、学生常见病的预防控制工作,设立校医院或卫生室,配备专职卫生技术人员或兼职保健教师。开展健康学校建设活动,中小学健康教育开课率达100%。

(3)小餐饮店、小食品店、小浴室、小美容美发、小歌舞厅、小旅店

等经营资格合法,室内外环境整洁,硬件设施符合相应国家标准要求,从业人员取得有效健康合格证明。

(4)贯彻落实《公共场所卫生管理条例》,开展公共场所卫生监督量化分级工作。公共场所卫生许可手续齐全有效,从业人员取得有效健康合格证明。

22.问:《国家卫生城市标准》中食品和生活饮用水安全包括哪些内容?

答:(1)贯彻落实《中华人民共和国食品安全法》,建立健全食品安全全程监管工作机制,近3年未发生重大食品安全事故。

(2)食品生产经营单位内外环境卫生整洁,无交叉污染,食品储存、加工、销售符合卫生要求。对无固定经营场所的食品摊贩实行统一管理,规定区域、限定品种经营。

(3)餐饮业、集体食堂餐饮服务食品安全监督量化分级管理率≥90%。食品从业人员取得有效的健康合格证明。落实清洗消毒制度,防蝇、防鼠等设施健全。

(4)牲畜屠宰符合卫生及动物防疫要求,严格落实检疫程序。

(5)按照《生活饮用水卫生监督管理办法》要求,市政供水、自备供水、居民小区直饮水管理规范,供水单位有卫生许可证。二次供水符合国家《二次供水设施卫生规范》的标准要求。开展水质监测工作,出厂水、管网末梢水、小区直饮水的水质检测指标达到标准要求。



谈癌色变不如科学防癌

4月15日—21日是第25个“全国肿瘤防治宣传周”,市疾控中心专家提醒广大市民,养成良好的生活方式,避免癌症侵害

■本报记者 刘 臻
通讯员 邓靖怡

本报讯 4月15日—21日是第25个“全国肿瘤防治宣传周”,本次宣传周主题为“科学抗癌,预防先行”。世界卫生组织提出,癌症是可以预防 and 治疗的。对此,市疾控中心专家提醒广大市民,养成良好的生活方式,避免癌症侵害。

那么如何科学预防癌症的发生呢?市疾控中心专家给出了几点建议。

1.控制体重

脂肪细胞会制造并释放荷尔蒙,可能促进癌细胞生长。研究已证实食道癌、胰脏癌、肠癌、停经后乳腺癌、肾脏癌和子宫内膜癌都与超重有关,即使体重略为超重,也会增加易患这类癌症的风险。

2.每天流汗30分钟

运动可以调整血液中睾酮与雌激素,保护女性对抗与荷尔蒙相关的癌症,如卵巢癌、子宫内膜癌。只要每天运动30分钟、每周5天即可。健走、跳舞、骑单车、爬楼梯、各种运动都可以。

3.喝绿茶或咖啡

绿茶含有儿茶素及维生素A、C等抗氧化剂,因此有防癌功效,这些防癌成分绿茶含量最多,其次是乌龙茶,红茶最少。美国、加拿大、日本各有最新研究发现,咖啡有助于降低易患肝癌、肾细胞癌、乳癌、女性得大肠癌的机率。

4.新鲜蔬果

足量的蔬果纤维,可预防大肠直肠癌,并减少乳腺癌、食道癌等数种癌症的发生率。蔬果的纤维素能减少肠内致癌因子,改变肠中菌种生态,避免癌细胞形成。

5.多吃鸡、鱼,少吃熏制、腌制、烤制、油炸和过热的食物

研究已发现比起不吃或很少吃红肉的人,大量摄取猪、牛、羊等红肉的人易患大肠癌风险增加30%。应戒除烟熏、加工肉品如香肠、火腿、培根等。

6.戒烟、戒酒、戒槟榔

吸烟是肺癌主要危险因素,并与食道癌、胃癌、头颈癌、前列腺癌、大肠直肠癌、肝癌、子宫颈癌与乳腺癌相关。过量饮酒会增加口腔癌、咽喉癌与食道癌风险,且长期饮酒过量容易造成肝硬化,进而增加得肝癌机会。槟榔与头颈癌(口腔癌、喉癌)的发生密切相关。

7.少盐、不喝含糖饮料

每天摄取的盐不超过6克,少喝含糖饮料,喝白开水最理想,天然果汁每天不超过150ml,并且不吃发霉的谷类及豆类。

8.喂母乳

建议母亲至少喂6个月母乳。研究指出,喝母乳的宝宝将来易患血癌风险比较低,妈妈则可降低患乳腺癌的风险。

9.保持轻松的情绪减少压力

医学研究发现,精神压力会削减免疫机能,抑郁症使身体修补DNA的能力下降,易患癌症机率明显提高。

健康教育大讲堂

衡阳市疾控中心 衡阳晚报 合办

