

江南街道社区卫生服务中心巾帼之花展风采 赛场上的“获奖能手” 社区里的“健康卫士”

2023年,在江海健康技能竞赛中,来自江海区江南街道社区卫生服务中心的巾帼力量,荣获了一项个人一等奖和一项团体二等奖。在赛场上,她们发挥所长,斩获奖项;在工作岗位上,她们心系社区,守护居民健康,为公共卫生事业作出贡献。在“三八”国际劳动妇女节到来之际,记者来到江南街道社区卫生服务中心,了解她们的故事。

文/图 江门日报记者 张泽彬 梁爽 通讯员 吴雄锋

主治中医师周丽 充分沟通 助力社区慢病防治工作

在江海健康技能竞赛中,《糖尿病前期人群干预方案》荣获场所健康教育干预方案一等奖。这份方案,来自主治中医师周丽在日常工作中的细致观察。



“平时在门诊接诊,在社区义诊的时候,我留意到有相当一部分居民的血糖指数高于正常值,但未达到确诊糖尿病的标准,这类人群属于糖尿病前期人群。”周丽说,观察到这一情况后,她着手拟定了一份糖尿病前期人群干预方案,让糖尿病前期人群了解糖尿病的危害以及预防方法,增强防治意识。目前,这份方案已经应用到周边社区的糖尿病防治工作中。

帮助社区居民防治糖尿病的过程,有时也会遇到一些困难。住在江南社区的梁伯(化名)年过七旬,是一名糖尿病患者。周丽回忆,梁伯的血糖指数已经远远超出了正常值,但他认为自己的身体没什么不适,即使经过劝说,仍不愿意服用降糖药物,也没有将病情告知自己的子女。

面对这种情况,我想到如果能通过梁伯家属与他进行沟通,效果可能

会更好。”周丽找到了梁伯家属的联系方式,与他们进行电话沟通,详细告知梁伯的糖尿病病情以及身体健康风险,并建议及时接受治疗。了解到这一情况后,家属从外地赶回来,带梁伯到医院进行检测和治疗。目前,梁伯的血糖指数已经回落到了可控范围。

周丽说,在社区里,与梁伯类似的老年人其实不在少数。他们有的自我健康意识不足,无法意识到自身的疾病会有什么危害;有的不想让子女担心,隐瞒身体不适,导致病情一拖再拖。这些问题都是可以得到解决的,关键就是要有充足的宣传以及良好的沟通。

“目前,我主要负责高血压、糖尿病等慢病的管理、随访,以及中医针灸、老年人中医健康管理、3—6岁儿童中医健康管理等工作。同时,我正在不断学习进修,向全科医生转变。”周丽说,未来她将尽自己所能,继续做好社区公共卫生工作,并将中医带到社区居民的生活,推广中医养生,满足居民的诊疗需求。

主管护师姚莉 认真尽责 传播健康科普知识

比赛中,主管护师姚莉是荣获健康科普演讲比武二等奖的成员之一。她的日常工作,正是在社区传播健康科普知识。



自成立江南街道社区卫生服务中心以来,姚莉主要就是负责那里的健康教育工作。每个月,她都会准备好授课所需的课件,并到社区开展一次健康教育知识讲座,授课内容主要包括高血压、糖尿病等慢性疾病的防治知识。为了帮助妈妈们更好地了解预防接种重要性、注意事项,以及孕产妇相关知识等,健康教育知识讲座还增设了“妈妈课堂”。

“求,大家先跟着我一起做做操吧!”在社区开展慢性疾病预防讲座前,姚莉会先带着前来听课的老年人做操。“不少老年人在家中缺乏运动,因此我想通过在讲课前带他们做手指操、椅子操,让他们运动一下,舒展身体。”姚莉介绍,“去年,我们还教老人们做了‘八虚操’,这种操即使是90多岁的老人也可以做,对放松关节、促进气血流通都有帮

助!”生动的宣讲以及丰富的知识,让姚莉的讲座备受社区居民喜爱,收获了一批“忠实听众”,每次授课听众人数都在50人左右,听众中总能看到不少熟悉的面孔,一些社区居民还和姚莉成为了好朋友。

除了开展健康教育知识讲座,每年姚莉还会到社区开展健康咨询及义诊活动。部分老年人缺乏日常健康监测,患上了高血压、糖尿病等疾病也并不知晓,而义诊就可以帮助他们发现自身疾病,从而实现及时就医。68岁的社区居民陈姨(化名)说:“姚护师多次上门帮我做检查、量血压、测血糖,我觉得非常满意!”

姚莉表示:“作为一名共产党员,未来,我将继续发挥党员的模范带头作用,做好社区健康教育工作,不断拓展讲座的形式和内容,为社区居民带来更丰富的科普知识。同时,继续做好健康咨询及义诊工作,为社区老年群体的身体健康保驾护航。”

中医助理医师邹海辉 细致关怀 守护患者健康安全

荣获健康科普演讲比赛二等奖的另一名成员,是中医助理医师邹海辉。虽然她参与工作的时间并不长,但无论是在进修期间还是在工作中,她都以细致关怀守护着患者的健康与安全。



“阿姨,今天感觉怎么样?可以试着活动一下手脚给我看看吗?”在外院进修期间,邹海辉每天都会到病房照顾患者5—6次,询问患者的身体状态,并为患者把脉、确认药品起到什么作用等。通过每天多次查房,她对患者的情况有了更清晰的了解,这让她成功为一名患者解除了危机。

患有体位性低血压的冯姨(化名)是邹海辉照顾过的患者之一,一天,陪护人员在帮冯姨擦洗身体时,将冯姨从病床上暂时转移到一旁的轮椅上。此时前来查看冯姨情况的邹海辉很快就察觉到了不妥。

她回忆:“当我触碰到冯姨的手时,发现她的手是冰凉的,且血氧饱和度已经下降到了80%左右,我立即想起冯姨之前做康复训练时也出

现过类似的情况,判断是体位性低血压导致的,于是立即呼叫在场的医护人员帮忙将冯姨扶回病床。不久,她的情况就有了好转。”

来到江南街道社区卫生服务中心工作后,慢病管理是邹海辉的主要工作之一。每个季度,社区卫生服务中心都会为35岁以上高血压、糖尿病患者进行体检。在为年过八旬的袁伯(化名)检查时,邹海辉发现,袁伯的收缩压高达210mmHg,于是建议袁伯到江南街道社区卫生服务中心就诊。她说:“当时我比较担心他不想过来就诊,耽误了病情,直到在门诊资料中发现袁伯有定期过来就诊,我才放心下来。”

邹海辉表示,对患者的细心关怀,只是她的分内之事,“未来,我将继续做好对社区高血压、糖尿病患者的慢病管理工作,以及对社区育龄夫妇的避孕知识科普工作,将自身学识应用到实践中,并从工作中汲取经验,不断成长。”

不同年龄段的女性应如何健康运动? 这份“运动指南”送给她

根据年龄及身体状况选择合适的运动

近日,随着电影《热辣滚烫》在全国热播,越来越多女性开始关注起运动健身,希望可以强健体魄、塑造形体。不同年龄段的女性应如何进行运动,如何避免运动损伤,运动后如何调理?记者邀请江门市人民医院和江门市五邑中医院的医生,为女性群体带来一份“运动指南”。

记者/张泽彬 通讯员/黎敏 冯晓琳

“相比于男性,女性的雌激素水平更高,身体柔韧性更强,因此更适合耐力型运动和对身体柔韧性要求较高的运动。”江门市人民医院骨外科副主任医师冯嘉威表示,除了男性和女性之间适合的运动类型有所区别外,处于不同年龄段的女性,其适合的运动强度及形式、运动的时长和频率也是有所区别的。

20—30岁属于女性身体机能高峰期,体能、柔韧性、肌肉稳定性等都处于最佳状态,适合强度中等或偏高的运动,可以选择各类有氧运动及无氧运动,如跑步、骑自行车、球类运动、

健身力量训练等,也可以选择有一定挑战性的运动项目,如登山、越野跑。每次运动的时长可达1小时,一周可以进行5—6次运动。

30—50岁属于女性身体机能稳定期,相比于高峰期,运动能力会有一定下降,但仍适合中等强度的各类有氧和无氧运动,如慢跑、瑜伽、游泳、俯卧撑等。每次运动的时长以40分钟左右为宜,一周推荐进行3—4次运动。

50岁以上的女性身体机能会逐渐衰退,出现骨质疏松、肌肉流失等情况,此时女性应根据自身的身体条件来选择运动量,并注重力量训

练。推荐进行举重物、深蹲、弓步走、平板支撑、臀桥、飞燕运动等徒手运动项目。每次运动时长可控制在半小时左右,每周运动频率可根据自身情况进行选择。

“运动健身虽然对女性身体很有好处,但也要注意适度运动。”冯嘉威建议,如果运动后大汗淋漓、手脚无力,则证明运动过度,应当适当降低运动量。同时,运动时建议观察心率,最高心率应控制在“220减去年龄数字”的范围以内,比如40岁的女性在运动时应将最高心率控制在180次/分左右,保障运动安全。

运动健身存在损伤风险应做好预防

产生运动损伤的主要原因包括动作不规范、没有做好保护措施,以及动作超过了自身能力范围等。如果出现运动损伤,稍作休息后症状仍未得到有效缓解,应寻找专科医生就诊。

林海波建议,想避免出现运动损伤,首先应做到“个性化”,即根据个人体质、年龄、兴趣等因素选择合适的运动,运动量、运动强度都要循序渐进;其次是做到“运动前热身,运动后拉伸”,把运动前的热身和运动后的拉伸当作运动

的一部分;再次是做好保护措施,戴好护具,前往专业场地,在专业人士的指导下进行锻炼。运动后,及时补充电解质,更换干燥的衣服。

如果感觉身体困重,运动欲望低下,中医认为这是湿气的表现,推荐饮用“四神汤”,或使用木棉花、鸡蛋花、赤小豆、土茯苓等材料熬汤,起到祛除湿气的作用。如果稍微运动就感到十分疲惫、大汗淋漓,可能是气虚的表现,推荐黄芪泡水当茶喝,或者饮用仙鹤草煲瘦肉汤,起到补中益气的作用。

HPV持续感染是宫颈癌的主要致病原因 接触到被污染的浴巾 都有可能感染HPV

3月4日是国际乳头瘤病毒学会(IPVS)发起的“国际HPV知晓日”。高危型人乳头瘤病毒(HPV)持续性感染是宫颈癌的主要致病原因,想要预防宫颈癌,最重要、最强有力的预防措施便是接种HPV疫苗。

“宫颈癌是女性生殖道最常见的妇科恶性肿瘤,严重危害女性的健康。”江门市妇幼保健院妇科保健科主任覃钰纯介绍,2020年,在中国15—44岁女性中,宫颈癌发病率率和死亡率均居女性恶性肿瘤第三位。此外,中国国家癌症中心发布的《2022年全国癌症报告》显示,2000年到2016年,中国宫颈癌年标准化发病率和死亡率显著上升,宫颈癌的发病年龄也呈现年轻化趋势。

高危型HPV持续性感染是宫颈癌的主要致病原因。据统计,有性生活的女性终生至少发生过一次HPV感染的概率为80%,任何女性都有感染HPV的可能,常见于性活跃人群。不过,感染了HPV并不代表一定会患宫颈癌。覃钰纯解释:“高危型HPV从感染到致癌,一般需要持续感染女性宫颈大约10年以上,而有80%—90%的HPV感染在2—3年内会被自身免疫清除,只有少数会持续感染或重复感染的女性才会成为宫颈癌的高危人群。”

除了宫颈癌外,HPV还可引起生殖道疣(尖锐湿疣)、皮肤乳头状瘤(皮肤疣)、呼吸道乳头状瘤等,以及外阴癌及阴道癌、阴茎癌、肛门癌、口咽癌等头颈部癌症。HPV是如何传播的?覃钰纯表示,性行为是感染HPV的主要途径,除此以外,母婴传播和直接接触传播都

是常见的HPV传播途径。在如厕、沐浴时接触到了HPV污染的物品,或者生殖器官接触到有HPV污染的浴巾、内衣等,也有可能将HPV带入生殖器官,从而导致感染。

值得注意的是,感染HPV后通常不会出现明显的症状,比较难以察觉,宫颈早期也有可能不出现明显症状,或者出现阴道异味、黄色或棕色的分泌物、异常阴道出血或性交后出血等。因此,建议适龄女性定期进行宫颈癌筛查,做到早发现、早治疗。

那么,日常生活中应该如何预防宫颈癌?覃钰纯表示:“目前,预防宫颈癌最重要、最强有力的预防措施是接种HPV疫苗。HPV疫苗可用于预防HPV感染,并且在人群中建立免疫屏障,可从病因上预防宫颈癌的发生,从而达到最佳的预防效果。”

据介绍,在感染HPV之前接种HPV疫苗,可以获得最佳的免疫屏障和防病效果。如果感染后再接种,免疫效果将有所下降,因此接种HPV疫苗是年龄越小接种越好。目前,我国上市的二价、四价、九价HPV疫苗免疫起始年龄均为9岁。此外,由于任何年龄段的女性都有可能感染HPV,因此只要符合接种条件,都推荐尽早接种HPV疫苗。

除了接种HPV疫苗以外,在日常生活中,女性应做到洁身自好,树立自我保护意识,正确使用避孕套,避免HPV通过性行为传播;外出时,避免接触不干净的毛巾、浴巾、浴盆等用品,保持充足睡眠,锻炼身体,增强免疫力,保持健康的生活方式。(张泽彬 管浩男)

科学认识献血 爱心护航生命



江门日报讯(记者/邓榕 通讯员/林升云)血液是生命的源泉,足量、安全的血液供应,是开展临床医疗救治和患者生命安全的重要保障。日前,记者采访了江门市中心血站副站长李顺英,为大家科普献血知识。

能献血表示身体健康。李顺英表示,献血者需具备以下基本条件:

- 一、年龄:18—55周岁;既往无献血反应,符合健康检查要求的多次献血者主动要求再献血的,年龄可延长至60周岁。
- 二、体重:男士≥50公斤,女士≥45公斤。
- 三、健康状况良好,近期无疾病史、手术史、精神状况良好。

为确保献血者安全,采血的医务人员须具备采血资格并严格遵守有关操作规程和制度进行血液采集,采集血液的注射器及采血器材均符合国家相关部门严格检验验收标准。

那么,献血有何讲究呢?李顺英表示,一方面,献血前一两周不要服药,保持饮食清淡,献血前一天和当天可按往常的习惯进餐,但以低脂肪为宜,不要吃油腻食品,不饮酒,保证充足睡眠。另一方面,献血当天,必须携带本人真实有效证件(如身份证、军人证、护照、驾驶证等),科学了解献血科普知识,消除紧张心理。

李顺英表示,正常人体总血量占体重8%左右,一个体重为50公斤的人约有4000毫升血液,有大约20%的血液储存在肝、脾及毛细血管内。同时,人体具有很强的自我调节能力,当人体失血后,储存的血液会释放到血管中参加血液循环,维持人体正常功能。此外,国家制定了严格的献血者健康检查标准,以保证献血者在献血

后血液的各项指标在正常范围,而且献血能刺激人体强化造血功能,因此,一次献血200、300或400毫升,献血间隔期不少于半年是无损身体健康的。

- 她建议,献血后,要做到以下几点:
- 一、献血的手臂当天尽量不要提重物,穿刺点上的敷料应保留至少4小时。
 - 二、献血后多补充水分,避免饮酒,保证充足的睡眠。
 - 三、献血后24小时内不剧烈运动、高空作业和过度疲劳。
- 献出一份血,传递一份爱,温暖一颗心,希望更多的人积极加入献血行列,为社会公益事业贡献一份力量。