

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,在江海区健康教育技能竞赛中,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

在江海区健康教育技能竞赛中,《糖尿病前期人群干预方案》荣获场所健康教育干预方案设计比赛一等奖。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赛二等奖的成员之一。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、

在进行运动健身时,身体出现运动损伤的情况并不少见。江门市五邑中医院康复科主任林海波表示,运动时是否容易受伤、受伤的好发部位都是因人而异的,与每个人的体质、对运动项目的掌握程度相关联。不过,在进行一些运动时,更容易出现特定类型的损伤,如打网球容易出现“网球肘”。此外,比较受女性欢迎的瑜伽也存在一定的运动损伤风险。“自行练习瑜伽导致运动损伤而前来就诊的女性患者不在少数,主要表现为肌肉拉伤和关节扭挫伤。”林海

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

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。

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。

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。

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。

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。