

身心健康 夯实健康驻马店建设基础

——市卫健系统惠及民生系列报道之体育健康篇(下)

记者 王捷 郭雪峰 通讯员 王向阳

社会体育指导员成了全民健康小推手

市卫健体系始终把科学健身指导作为第一要务,出台科学指导健身实施方案,市社会体育指导员协会和试点社区配合,采用讲座和现场传授指导方式,组织社会体育指导员队伍进社区,开展健身知识讲座,为广大群众健身活动提供健身指导和运动处方,坚持持续开展健身指导服务,不断增强居民健身意识,培养科学健身行为。

鼓励各健身协会、团体、站点利用广场、公园、游园、小区等群众公共场所,经常性组织开展锻炼健身、展示、指导活动,影响带动经常参加体育锻炼人数达到310万人。

通过开展社会体育指导员走基层、送健康活动,不断满足基层群众日益增长的科学健身需求,直接服务基层健身群众300多万人,进一步增强了大众科学健身意识,使人民群众与科学健身之间的纽带愈发稳固。

着力创新载体 加大全民健康宣传

近年来,随着网络化、智能化深入发展。我市利用互联网技术,创新社会体育指导服务模式,采取“互联网+体育”的形式,通过线下运动、线上交流、视频展示分享等方式,打造特殊时期全民参与的健身大舞台,满足群众体育健

身的需求。通过过微信公众号、抖音、今日头条等传播社会体育指导员线上科学健身的传授和引领,带动更多的人坚持良好的健身和健康习惯,参加人数近30万人次,点击量近600万次。高速度、高质量、高效率的指导我市群众科学健身,使科学体育健身指导服务更贴近百姓,让科学健身成为一种习惯。

文体展演活动丰富宣传载体。在3月5日“学雷锋日”前后,组织空竹、体育模特、广场舞、太极拳等健身项目的100多名优秀社会体育指导员,深入广场、公园、学校、社区等场所,开展“学雷锋、传技能、送健康”活动,指导上千名健身爱好者,为他们带来了体育技能与健康知识。举办“庆七一驻马店市千人同舞暨优秀社会体育指导员“走基层 送健康”展示活动。千名广场舞爱好者和健身舞龙爱好者共同参与,同跳《早安中国》,充分展现了驻马店社会体育指导员的精神风貌,取得了良好的社会影响。

身心健康才是真正的健康

健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态,健康不仅是躯体没有疾病,还要具备心理健康、社会适应良好和有道德。这说明,健康包括身体健康和心理健康,因此在健康驻马店建设中,心理健康同样非常重要。

近年来,我市创新工作方式方法,

建立了一套覆盖广泛、运转有效的社会心理服务体系,成为国家首批55个社会心理服务试点城市之一。

女子张某与男子王某结婚后,二人时常发生口角,后来,两家人发生打架。事后,王某向市妇联求助。妇联及时委派心理咨询师了解相关情况。心理咨询师运用心理学知识对求助者进行细致疏导与引导。经2个多小时的现场调解后,一家人放弃争执,握手言和。心理咨询师参与化解家事纠纷,是驻马店市健全社会心理服务体系,及时疏导不良情绪,提高人们心理健康水平的举措之一。

我市坚持试点先行,强化组织领导,健全体制机制,初步探索出了一条具有驻马店特色的社会心理服务体系建设和社会治理新路子。在强化阵地建设上,建立心理服务平台、心理服务热线、心理服务体验中心,青少年心理健康实践基地等,私密的心理辅导室,供释放情绪的心理宣泄室、治疗室等,提供免费向群众开放。

至目前,我市在市、县、乡三级均成立了“社会心理服务+矛盾纠纷化解”工作领导小组,如今,全市已常态化开展全民心理服务测评,为全市居民建立心理健康档案,并根据心理测评结果,由轻到重划分为“绿、黄、红”三色人员,分

级分类开展心理服务。针对“绿”色人员成立心理服务宣讲团,将每月25日定为“社会心理服务主题日”,开办心理健康讲座;针对“黄”色人员成立由各级妇联、综治中心、婚姻家庭纠纷人民调解委员会等工作人员组成的关爱小组,开展一对一心理疏导和危机干预,严防矛盾激化、小事拖大;针对“红”色人员,组建由民辅警、村(社区)干部、网格员、村医和监护人共同组成的监护小组进行帮扶。

一个个亮眼的数字表明,我市人民群众共享的“健康红利”多了起来。2024年,我市还将全力做好驻马店市第四届运动会相关工作,积极开展全民健身活动,做大做强体育品牌赛事,拟开展不少于12次市级全民健身活动,积极申请省全民健身时尚运动会;依托皇家驿站,结合盘古文化、梁祝文化,打造鞭陀、体育模特为一体的大型体育活动,形成品牌,打造体育模特之城;加强社会体育指导员培训,使我市社会体育指导员人数比例高于全省平均水平;开展全民健身志愿服务活动不少于5次;继续申请举办河南省社会体育指导员技能交流大赛。同时,坚持创新思路和渠道,普及心理健康知识,让群众身心同步拥有健康,为健康驻马店建设夯实基础。⑤3



弘扬雷锋精神 践行医者仁心

近日,市中心医院相关负责人带领该院志愿者和口腔科医生赴市儿童福利院开展“情暖福利院 爱心助成长”系列活动,现场为儿童福利院的孩子送去学习用具和书籍。活动中,医生向孩子现场讲解并示范七步洗手法,教会他们正确洗手。此次活动,彰显了市中心医院的社会担当,弘扬了雷锋精神。⑥2

记者 王捷 通讯员 陈思好 摄影报道

抑郁是情绪和心理状态的障碍,表现和症状是持续的悲伤情绪、失去兴趣、感到疲倦等。具体分析如下:

抑郁可能是受不良事件刺激、过于焦虑等因素引起的,会引起较多的不适症状。

持续的悲伤情绪:抑郁患者会经历长时间的持续性悲伤、沮丧或情绪低落等,并且对周围的事物没有兴趣。

失去兴趣:患者还可能对很多以往感兴趣的或爱好失去兴趣,并丧失日常生活中的快乐感。

感到疲倦:此外,患者还可能出现持续的疲劳、无力、缺乏精力等症

预防抑郁 从我做起

□ 王娜

状,即使在休息后也无法得到缓解。那么,该如何预防抑郁呢?

正确认识自己的现状,不给自己制定一些很难达到的目标,正视自己的病情。可以将一件繁杂的工作分成若干小部分,根据事情轻重缓急,做些力所能及的事,切莫“逞能”,以免完不成工作而心灰意冷。

建立可靠的人际关系,尽量多参加一些活动,尝试做一些轻微的体

换工作、结婚或离婚等。

如果情绪不好,把自己的感受写出来,然后分析、认识它,哪些是消极的,属于抑郁的表现,想办法摆脱它。

如果还是不行,及时求助于专科医生(驻马店市第二人民医院)。抑郁并不是矫情、抗压能力差的表现,希望更多人正视抑郁,多理解、关心和倾听,愿所有的抑郁都烟消云散。⑤3



生活中如何避免上呼吸道感染,建议做好以下几个方面。

加强通风。根据天气情况对居住、工作、学习环境进行通风,每日通风2-3次,每次不少于30分钟,天气寒冷时,适度通风,注意保暖。

空气净化。在家中无人的情况下,可以使用含氯消毒剂对家中进行喷雾消毒,同时注意含氯消毒剂对织物、壁画等具有漂白作用。家中有人,可以使用空气净化器或空气消毒器定时对空气进行净化消毒。

少去人员聚集场所,尽量不带儿童、幼儿去人员密集场所,如果必须前往环境密闭、人群密集场所,建议佩戴口罩,并注意及时更换。

良好的个人卫生习惯,做好个人防护,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾

如何预防呼吸道传染病

或手肘遮住口鼻;接触电梯按钮、门把手等公共设施,咳嗽或打喷嚏后,应及时洗手或进行手部清洁。

养成健康的生活方式。日常生活中,要保持充足的睡眠、充分的营养、适量的体育锻炼,增强身体素质,提高身体抵抗力。

积极接种疫苗。预防传染病最有效、最经济的方式是接种疫苗。

做好自我健康监测。如果出现发热、咽痛、咳嗽等呼吸道感染症状,患者应居家休息,并注意个人及家人的

防护,避免把病原体传染给其他人员,尤其要避免与老人、儿童密切接触。居家期间要密切关注自身健康状况,如症状较重,在做好个人防护的情况下,应尽快就医,遵医嘱服药,不可盲目使用

和滥用药物。

在医院就诊时,要主动配合医护人员预检分诊工作,发热的患者应根据发热门诊指示标志,前往发热门诊就诊,要如实告知接诊医师症状、体征,以及是否有外地旅行居住史,是否接触其他相同症状人员等,以便接诊医师快速锁定病因,及时做出正确诊断,针对病因规范治疗。⑤3

(驻马店市疾病预防控制中心 医疗监督二科 许雨峰)

重点疾病和领域健康教育

驻马店市疾病预防控制中心
驻马店日报社 联办



市第一人民医院开展义诊活动

本报讯(记者 王捷 通讯员 邢小宝)近日,一次以“延续生命,通路先行”为主题的血管通路筛查义诊活动在市第一人民医院肾内科进行。

活动现场,该院医师对透析患者血管通路进行细致专业地检查,免费为维持性血液透析患者提供血管通路彩超检查,指导规划血管通路穿刺点。同时,向大家讲解血管通路的相关知识和日常护理要点,强调维护好血管通路的重要性,并对患者提出的问题现场解答与宣教,真正做到问题早发现、早处理。

当日上午,该院共为32名患者检查了体内血管、人工血管及动静脉内瘘情况,筛查出3名需处理“通路”的患者。医护人员叮嘱他们尽快接受内瘘血管扩张手术,以改善内瘘功能,提高透析质量。

此次血管通路筛查义诊活动,展示了该院透析中心“保护透析生命线,我们一直在行动”的服务宗旨。该院对一些疑难问题进行答疑解惑,并结合就诊患者情况现场给予教学示范,大大提升血透医务人员对患者血管通路管理及维护水平。⑤3

市中医院第五届一次职工代表大会举行

本报讯(记者 郭诗玮 通讯员 姚娜)近日,市中医院第五届一次职工代表大会在市中医院外科大楼13楼学术报告厅举行。市总工会、市教科文卫体和农林水工会相关负责人,市卫健体系直属单位相关负责人到会指导。市中医院领导班子成员出席会议,医院各岗位职工代表参加会议。

市总工会相关负责人高度评价了市中医院工会过去一年取得的成绩。他希望,市中医院工会扎实做好职工思想政治引领工作,自觉践行工会工作新使命,不断改革创新,增强工作实效,努力建设学习型、服务型、创新型工会。

市中医院相关负责人强调,此次大会的主要任务是认真回顾总结市中医院工会四届以来工作的实践和经验,研究新时期新形势新任务,确定和部署今后五年工会工作的目标和任务,选举产生新一届市中医院工会委员会。要加强全面从严治党,构建高效规范的

决策运行体系,提升医疗质量管理、教学科研能力,助力医院加快人才梯队建设,为新院区建设做好人才储备。

市中医院负责人总结了市中医院2023年工作,并部署2024年工作。他说,2024年,市中医院将持续加强医疗质量常态化管理,促进医疗水平持续提升。加强重症医学建设,全方位提升急危重症救治能力,突出中医特色优势,强化中医药内涵建设,提升教学科研能力。持续加强安全管理,确保生产安全,切实落实社会保障任务,发挥医院公益职能,全力推进新院区建设,打造现代化中医强院。

大会审议通过市中医院工会第五届委员会第一次全体会议主席团名单和《驻马店市中医院工会第五届委员会委员候选人名单》。邵京京当选为市中医院第五届工会委员会主席、周河江当选为市中医院第五届工会委员会兼职副主席。⑤3

艾滋病防治宣传教育知识

艾滋病离我们的生活并不遥远。2018年我国报告新发现艾滋病病毒感染者/艾滋病病人14.9万例,其中性传播比例超过90%。平均每小时新发现17例艾滋病病毒感染者/艾滋病病人。

感染艾滋病会给生活带来巨大影响,需要终身规律服药,精神压力增大。

病毒会缓慢破坏人的免疫系统,若不坚持规范治疗,发病后病情发展迅速。

发病后的常见症状包括:皮肤、黏膜出现感染,出现单纯疱疹、带状疱疹、血疱、瘀血斑等;持续性发热;肺炎、肺结核、咳嗽、呼吸困难、持续性腹泻、便血、肝脾肿大、并发恶性肿瘤等。

目前为止,还没有发现治愈艾滋病的方法,全世界仍无预防艾滋

病毒感染的疫苗问世。

艾滋病病毒感染者及病人的血液、精液、乳汁、伤口渗出液中含有大量艾滋病病毒,具有很强的传染性。

性接触是艾滋病最主要的传播途径。

离开人体后,艾滋病病毒对外界环境的抵抗力较弱,日常生活接触不会传播艾滋病病毒。

蚊虫叮咬不会感染艾滋病。电话机、餐饮具、卧具、游泳池或浴池等公共设施传播。

咳嗽和打喷嚏不传播艾滋病。

蚊虫叮咬不会感染艾滋病。

性病患者或患有生殖器疮、溃疡、炎症的人更容易感染艾滋病,也容易将病毒传染给他人。及早发现和规范治疗性病和各种生殖器感染,可以减少感染和传播艾滋病的方法,全世界仍无预防艾滋

艾滋病科普知识

驻马店市卫健体系
驻马店日报社 联办

无偿献血公告

本周市中心血站血液库存情况

- A型——偏低
- B型——偏低
- O型——偏低
- AB型——偏低

本周市中心血站血液库存:A型、B型、O型和AB型均偏低。请您在确保自身健康安全的前提下,参加一次献血,用血液守护生命。

守护城市,为爱逆行,我们需要您的一份力量!市中心血站衷心感

感谢您对无偿献血事业的支持! 欢迎拨打献血预约电话,流动采血车电话:2836636 成分献血电话:2836612 志愿者报名:2839993 微信:ZMDSZXZZ

