



健康咸宁公众号

健康咸宁技术指导办公室
咸宁市卫生健康委员会
咸宁市健康教育所
香城都市报

联合主办

开栏语

幸福生活,健康为本;全民健康,共享共享。为了提高全民健康素养,为市民提供权威、全面、便捷、丰富的优质健康资讯,《健康咸宁》今天正式创刊了!《健康咸宁》以传播健康知识、守护健康生活为办刊理念。本刊将会以贴近百姓的视角,解决群众关心的健

康问题,大力宣传健康生活知识、发布最新的行业政策信息、专业的科普卫生知识、前卫的健康生活行为、典型的行业良好形象、贴心的健康热线咨询。我们将一同探讨科学养生、健康生活,学会防患于未然;一同了解疾病、认识疾病,解决求医路上的困惑;我们还

将从一线动态、一个故事、一幅漫画、一个系列、一批活动、一类评选等方面与大家分享卫生健康系统好声音。健康咸宁,与您同行。《健康咸宁》在这个收获的季节起步了,希望能成为传播健康、照亮健康的一支火把,与您一起成为“健康咸宁”的一份子!

省老龄产业协会携手市卫健委开展“敬老月”进社区活动 孝老爱亲,我们在行动

本报讯(记者 叶子 通讯员 汪阳 刘慧珍 刘红)10月10日,省老龄产业协会携手市卫健委在咸安温泉街道办事处白茶社区开展以“孝老爱亲、向上向善”为主题的敬老月活动。此次活动旨在推进全市老龄工作发展,在全社会营造尊敬老人、关爱老人、赡养老人的良好氛围。当日上午8时,咸宁辛勤医院、湖北科技学院口腔医院、优糖健康的医务人员为社区居民量血压、测血糖、免费健康咨询、发放健康手册,吸引了众多社区居民参与。社区歌舞队为大家带来的健身球表演、广场舞等节目丰富多彩,引来观众阵阵欢呼喝彩。“此次与市卫健委共同主办敬老月

活动,是希望为咸宁更增添一分尊老敬老氛围,为社区的老年朋友带来切实可感的健康和实惠。”面对社区老年朋友,省老龄产业协会会长张丽群亲切致辞。“在家门口就能免费检查身体,感谢你们对我们老年人的关爱。”“不光能在家门口检查身体,还有表演看,有免费的礼物能拿,跟过年一样开心……”活动现场,不少居民纷纷表示活动办得好,让他们感受到来自社会各界的关心关爱。“市卫健委一直以来致力于推进尊老敬老爱老助老的老龄服务事业,倡导和支持老年人健康生活,老有所养、老有所医、老有所为、老有所乐、老有所学是我们的不懈追求。”市卫健委副主任黄全表示,举办这次“孝老爱亲、向上向



善”敬老月活动,将进一步推动社会各界对老年健康的关注,对建设和谐老龄化社会起到积极促进作用。据悉,此次活动省老龄产业协会还联系爱心商家,为社区贫困老人赠送500台家用净水器,并免费入户安装调试,得到了社区居民的一致赞扬。

舞蹈《竹林欢歌》 省赛获金奖

为进一步体现广大老年群体昂扬的精神风貌和饱满的生活热情,近日,市卫健委动员市老年大学积极参加湖北省第十四届中老年人才艺大赛。经过初赛、选拔赛层层筛选,由市卫健委选送参加省级决赛的舞蹈《竹林欢歌》,从全省选送的32个节目中脱颖而出,获得了决赛金奖的好成绩。(记者 叶子 通讯员 刘红)



远离忧郁 乐观生活

测测您的开心指数有多高

●记者 叶子 制图 刘北凡

10月10日是世界精神卫生日,抑郁症是最常见的严重精神疾病之一,而忧郁则是抑郁症的早期表现。不知道大家平时忧郁情绪多不多?平时是不是一个乐观的人?本期记者与大家探讨一下这个问题。

其实忧郁是一种正常的情绪,如果只有偶尔的不开心,并不能说明什么问题,那么真正的忧郁是什么状态呢?

现实生活中有这样一种人,整天闷闷不乐,做事提不起精神,脸上总有悲伤痛苦的表情,这就是心理学上讲的忧郁。忧郁症患者往往表现为疑心重,脾气大,不如意或一句不

中听的话即刻怒发大发,常失态等。一般来说,轻度忧郁患者可以选择自行调节,例如在生活中安排一些高兴的事情,比如访友聊天、参加野餐、文娱活动以及看电影等,或是将自己的感受写下来,然后自我分析哪些是消极的,属于忧郁的表现,然后想办法摆脱它。但如果患者抑郁、悲伤、失望、苦恼、意志消沉等负面情绪相当显著,且持久者则建议早日就医。记者建议,如果您看到这篇文章,又正好感觉自己有轻微的忧郁,就休个假、享受一下自己的时光。如果感觉自己忧郁现象加重,不必难为情,及时去找心理医生或精神科医生检查,尽早治疗才能尽早回归正常生活。

就在前不久,年近八旬的热心读者桂寿清绘制出一张自我检测忧郁情绪的表格。桂寿清老人退休前是市中心医院康复科主任,他介绍,为了帮助读者朋友或家人认识忧郁,以便早期发现,及时治疗,从而远离忧郁,健康快乐享受美好生活,近年来,他潜心收集并参考各种相关资料,绘制出一张表格,仅供大家对照参考。(判断标准:乐观型心态中如7项以上符合自己那么恭喜您开心指数已达标。悲观型心态中如连续两周出现3—4项符合自己心态可初步判断为轻度忧郁,5—8项符合者为中度忧郁,9项以上符合者为重度忧郁。此表格仅供参考。)

	国家大事	社交(集体)活动	对人对事的态度	亲朋来往	看法观念跟旁人不同时
事件	乐观型心态: 关心。 悲观型心态: 不关心,认为与自己无关。	乐观型心态: 积极参与。 悲观型心态: 常找借口回避。	乐观型心态: 关注正面。 悲观型心态: 关注负面。	乐观型心态: 常来往,重感情。 悲观型心态: 少有来往,关注回报。	乐观型心态: 能包容别人的看法。 悲观型心态: 大发脾气,钻牛角尖挑剔。
事件	家中喜事	夫妻争吵后	对伴侣的评价	对生活的看法	夫妻对外界新闻的讨论及认识
	乐观型心态: 高兴。 悲观型心态: 视而不见,表现平淡。	乐观型心态: 过后就忘。 悲观型心态: 记仇,不中听的话总是忘不了。	乐观型心态: 满意。 悲观型心态: 不满意,脑中装的全是伴侣的“罪过”。	乐观型心态: 快乐幸福。 悲观型心态: 痛苦、悲观、厌世。	乐观型心态: 常有,认为交谈是生活中的调味剂。 悲观型心态: 不听不与自己无关的事。

乳腺检查, 做了超声还要再做钼靶?

乳腺癌作为女性最常见的恶性肿瘤之一,严重影响着女性朋友的身心健康。每当名人明星甚至周边朋友因罹患乳腺癌而早逝时,无不让人惋惜。因此,乳腺癌早发现早治疗显得尤为重要。

超声和钼靶是乳腺疾病筛查的重要办法,对提高乳腺癌诊断率有重要意义,那么,这两者有什么区别呢?

乳腺超声	乳腺钼靶
擅长辨别肿块,对细小钙化敏感,无放射性,可反复检查。	主要看钙化,容易遗漏肿块,有一定放射性,不宜频繁检查。
优势 1.乳腺超声能清楚分辨层次,能大致判断肿瘤的良恶性。 2.乳腺超声可了解腋窝和锁骨上淋巴结有无转移。 3.乳腺超声可引导穿刺活检。	优势 能够发现无症状或触摸不到的肿瘤。 缺点 1.钼靶是将整个乳房压扁透视,乳腺体丰富,腺体与病变重叠,难以辨别是腺体还是病变。 2.如果乳房较小,肿块又靠近胸壁,无法进入透视范围,容易有遗漏。
缺点 擅长辨别肿块,但对细小钙化敏感度较差。	



何时做超声?
超声是青年人乳腺普查的首选,建议35岁以上女性一年做一次乳腺超声检查。

何时做钼靶?
60岁以上女性腺体开始萎缩,不用担心腺体重叠在一起的问题,检查时只查一个钼靶也是可以。

何时两项都要做?
先做过超声之后,发现可疑病灶需要进一步确诊的;年龄超过40岁,且从未做过钼靶检查的。



(来源:健康咸宁公众号)