

健康咸宁 科普先行

咸宁市首届健康科普大赛上演视觉盛宴

本报讯(记者 叶子 通讯员 张清华)5月17日晚,“健康咸宁 科普先行”咸宁市首届健康科普大赛开赛。比赛现场,来自全市卫健系统、大中专院校、协会、健康相关企业的12支参赛队伍,围绕社会热点及百姓关切的健康问题,从青少年视力防控、乙肝防治等健康主题,通过情景剧、歌伴舞等群众喜闻乐见,又易于科普传播的节目形式进行演绎,让医学知识轻松走进观众心里,播撒健康之种、点燃科普之光,呈现了一场精彩纷呈的科普视听盛宴。

比赛现场,通城县人民医院带来的健康科普作品——情景剧《早“安”,卒中》,将预防卒中、健康生活的方法改编成当下流行歌曲,让人耳目一新的同时,也更好的学习了卒中知识;咸宁市疾病预防控制中心带来的健康科普小品《健康村湾是我家 共同缔造靠大家》,通过生动的表演,展现健康村湾建设成效;咸



宁市职业技术学院的学生们带来的情景剧《“跳”出心灵的枷锁》,则是站在当代大学生的立场,展示他们遇到困难时的心路历程,通过情景剧的方式来告诉大家,任何时候,一定要保持心理健康,拥有良好的心态,始终积极向上……

咸宁市首届健康科普大赛由市委宣传部、市卫健委、市科技局、市总工会、市

科协等单位共同主办,大赛自启动以来,组委会先后收到视频和图文类参赛作品113件,表演类科普作品21个。评选出图文和视频类“优秀科普作品”6件,表演类金奖2个,银奖4个,优秀奖6个。

“这次大赛中,涌现出了一批有影响力的健康科普达人,创作出了一批脍炙人口的科普作品。我市首届健康

科普大赛圆满落幕,第二届健康科普大赛也即将进入筹备期。”市卫健委主任许关欣表示,每个人都是自己健康的第一责任人,推进健康知识普及行动,既要充分发挥医务工作者的专业优势,做好健康科普,也要发挥社会宣传的联动效应,让更多权威、生动的健康科普进入千家万户。

推进疾病防控工作 促进双方合作交流

新疆温泉县疾控中心代表团赴嘉鱼学习考察

本报讯(记者 叶子 通讯员 张耀辉 杨真 田莉)5月20日,新疆维吾尔自治区博尔塔拉自治州温泉县疾控中心主任李东会等一行6人,在市疾控中心副主任陆洲陪同下到嘉鱼疾控中心学习考察。

嘉鱼县疾控中心主任童德敏带领班子成员热情迎接了新疆代表团并召开了交流座谈会,嘉鱼县卫健局副局长孙建华参加会议。

座谈会上,双方就各自单位所在地人文地域概况、单位基本情况、业务工作开展情况等进行了交流。座谈会后,温

泉县疾控中心一行人参观了嘉鱼县疾控中心预防科、慢病科、实验室等科室。

“新冠疫情三年来,疾控系统在抗击新冠病毒疫情工作中发挥了主力军的作用,流调、消杀、采样、检测工作都是疾控人冲在第一方阵。新疆是祖国边陲,其防疫工作开展更是不易。我们向温泉县疾控同仁们致以崇高的敬意和问候!”童德敏说。

“温泉县曾两度派出业务工作人员到嘉鱼县疾控中心进修,其中包括我,得到了嘉鱼疾控的热忱周到的安排,并学

习到了嘉鱼疾控中心的严谨工作态度和优良的疾控技能,在此表示衷心感谢!”温泉县疾控中心副主任唐新娥说道。

“欢迎嘉鱼疾控同仁们到温泉县做客、指导!”温泉县疾控中心主任李东会发出了诚挚的邀请。

据悉,为落实湖北省卫生健康系统对口援疆规划,我市对口援助新疆博州温泉县。此次温泉县疾控中心到访嘉鱼县疾控中心,促进了双方合作和交流,为进一步推进双方疾病预防控制工作起到了积极作用。

“健康护航 情暖居民”

嘉鱼三湖社区大型义诊暖人心

本报讯(记者 叶子 通讯员 胡雪琴)5月18日上午,嘉鱼县岳镇第四人大代表小组联合武汉大学中南医院嘉鱼医院走进岳镇三湖社区新时代文明实践站,开展送健康进社区义诊活动。“在家门口便能享受到便利亲民的医疗服务,非常感谢岳镇人大代表为居民办的实事、好事,代表真是群众的贴心人。”在三湖社区义诊活动现场,一位前来咨询的老人高兴地说道。

当日一大早,人大代表、社区干部

和医生们便早早来到义诊地点布置现场,以饱满的精神状态等待居民到来。活动中,医疗团队为社区居民提供专业的医疗咨询和免费的健康检查,项目包括血压测量、B超检查、口腔健康等。

此次义诊活动受到了社区居民的热烈欢迎和好评。“这是一次非常有意义的活动,不仅让我们更好地了解自己的身体状况,还能学到很多健康知识,提高自我保健意识。”大家纷纷表示。

“开展这次义诊活动,既为社区居民提供了‘零距离’健康服务,帮助社区居民树立健康的生活理念,也用实际行动践行了自己‘人民选我当代表,我当代表为人民’的庄严承诺。”岳镇人大代表、镇党委副书记黄加说,下一步,将继续结合社区实际,找准居民所急所需,有针对性地开展好各类服务活动,争取把关心关爱送到居民的心窝里,不断增强群众的获得感、幸福感、安全感。

营造卫生健康人居环境

崇阳疾控开展病媒生物防制行动

本报讯(记者 叶子)春夏之际是鼠类、蟑螂、蚊蝇等“四害”繁殖的高峰季节,也是虫媒传染性疾病的多发季节,为给居民营造更干净整洁的卫生环境,连日来,崇阳县创卫办组织县疾控中心积极开展春夏除“四害”消杀行动,降低鼠、蟑、蚊、蝇密度,切实改善辖区居民环境,有效降低疾病传染的机率。

连日来崇阳县疾控中心集中在城区范围内,特别针对县城人口密度较大

的农贸市场、公共场所、道路及公园绿化带设施和下水道排污沟渠等“四害”孳生地重点进行科学消杀,专业消杀人员采用多种设备进行药物喷洒。此外,工作人员还分工前往城区公共区域、各机关单位进行灭鼠毒饵站投放,并对卫生死角进行相应药物滞留喷洒。

据统计,消杀行动期间将对崇阳城区投放灭鼠药2000余公斤、灭蟑螂8000包、灭蚊蝇药500瓶,同时也对

辖区内的灭鼠毒饵站及防蚊蝇设施进行全面维护,消杀范围覆盖城区11个社区,有效控制“四害”生物的生长、繁殖。

接下来,崇阳县创卫办还将组织各单位部门继续对农贸市场、垃圾中转站、公共厕所、餐饮服务行业等重点区域开展巡查工作,持续降低病媒生物的密度,营造卫生健康人居环境,巩固崇阳县省级卫生县城创建成果。

日常应注意防治颈椎病

由于每天长时间坐着办公,导致颈椎病高发,这对于上班族的养生工作来说十分不利,那么我们应该怎么预防与治疗颈椎病呢?

改变坐姿:很多人不管坐姿是否正确,只求舒服即可,这其实是引发颈椎病的祸首之一。正确的坐姿应该是保持颈部直立,使头部获得有力的支撑,两肩自然下垂,肘手弯曲呈90度,腰背部挺直,上身与大腿成90度,大腿与小腿成90度,并维持双脚着地。

选择合适的枕头:理想的枕头高度应该在6至10厘米左右,软硬要适中,最重要的是外形要符合颈部的正常生理曲线,最好是中间低、两端高,类似马鞍状。

改变睡姿:除了选择合适的枕头以外,睡姿也很重要,平躺是最有效防止和改善颈椎病的,侧卧或趴着睡,把胳膊压在头下等姿势,都会增加颈椎的负担。

中医按摩:中医按摩是我国特有的治疗方法,通过中医对穴道的按压,以减轻颈部的压力,缓解颈部疲劳,可以有效达到缓解颈椎病症状的目的。

热敷疗法:治疗早期颈椎病如脖子发硬、酸痛或轻微疼痛等,可用热敷的方法来改善症状。目的是为了促进血液循环,缓解肌肉痉挛,活血通络,从而起到治疗颈椎病的目的。

勤练瑜伽:据调查显示,练瑜伽对颈椎病的防治效果可以达到82.85%。(叶子/整理)

