

我省举行首届健康科普讲解大赛

□本报记者 张鸿鹏
通讯员 张燕红

鱼刺卡喉咙可以喝醋吗?哪些食物不能放冰箱?幽门螺杆菌感染怎么预防?……

11月4日下午,这些与大家生活息息相关的健康知识,在福建省首届健康科普讲解大赛中娓娓道来。

当天,全省25支健康科普讲师队伍同台竞技,运用丰富的专业知识为市民送上内容丰富的“健康大餐”。

福建省卫健委宣传处处长黄守勤,福建省医学会副会长张山鹰,泉州市卫健委党组成员、机关党委副书记邱龙,泉州市疾病预防控制中心主任王伟明等10位领导和专家作为评委出席本次大赛。

据了解,今年5月中旬,福建省医学会、福建省疾病预防控制中心、福建省预防医学会联合下发《关于举办福建省首届健康科普讲解大赛的通知》,全省共收到176个参赛作品。经过专家两轮评审,最终评选出25个人围作品进入线下决赛。

这些科普作品以小品、舞台



与会领导为一等奖获奖人员颁奖

剧、情景剧、脱口秀等多种老百姓喜闻乐见的形式进行讲解,充分展示了我省中青年科普人才的实

力、智慧和风采,受到专家评委和现场观众的一致好评。

现场,经过激烈角逐,最终由泉州市疾病预防控制中心出品的《劫后重生》、厦门医学院附属第二医院出品的《息息相关的肉》斩获一等奖,决赛还评选出二等奖获奖作品8个、三等奖获奖作品15个。最佳创意奖、最佳表演奖、优秀组织奖各1个。

“普及健康知识、提高健康素养是提高全民健康水平最根本、最经济、最有效的措施之一。”张山鹰表示,医学健康知识专业性

比较强,如何做好健康知识传播,学会使用群众语言,深入浅出,通俗易懂,用群众喜闻乐见的方式,使健康知识传播通俗化、大众化,让老百姓能够看得懂、记得住显得尤其重要。

他鼓励广大医务工作者和社会各界,生产更多科学、权威、好记、好用的科普作品,让更多的人能够掌握和使用健康知识,树立“每个人是自己健康的第一责任人”的健康意识。

本次活动由福建省卫生健康委员会、福建省科学技术协会指导,福建省医学会、福建省预防医学会、福建省疾病预防控制中心主办,泉州市卫生健康委员会、泉州市疾病预防控制中心承办,《福建卫生报》社等提供媒体支持。活动当天线上直播观看超5000人次。



扫码
查看获奖名单

□本报记者 张帅

周宁地处福建省东北部,县城海拔880多米,高居华东地区县城之冠。

11月3日,“健康家庭·你我同行”健康服务下基层系列活动第七站来到“云端之城”周宁。



痛经困扰青春期女孩,如何缓解?

“医生啊,我女儿16岁了,出现痛经,怎么缓解?”

福建省妇幼保健院妇产科副主任医师蔡良知解释,青春期女孩的痛经多为原发性痛经,与学习压力、情绪紧张和焦虑有关。蔡医生

建议,控制情绪,饮食上少吃油炸物,多食富含膳食纤维的食物,如蔬菜、水果等,同时多补充优质蛋白,如鱼类、蛋等。此外,适当的运动也有助于缓解痛经症状。

5岁女孩身高不到1米,牙齿钙化参差不齐

5周岁的孩子杨洋(化名),身高不到1米,乳牙钙化不全。

福建省儿童医院消化营养科副主任医师张睿对杨洋进行了全面的体检后发现,她的身高体重只达到3岁孩子的标准。杨洋生长发育落后的病因尚不明确,但对于儿童期补充维生素D,她提醒家长要持续补充,因为钙需要维生素D3的帮助才能被吸收。而且医生推荐的维生素D剂量的补充,一般不会引起临床中毒症状。针对杨洋食欲不佳开了些健脾胃的药物,针对孩子语言和运动发育落后情

况,建议在医生指导下进行训练。

肝硬化困扰,治疗之路如何走?

肖大哥的肚子鼓胀,行走时要提着裤子,他来到福建省老年医院消化科主任医师高鹏的诊位前问诊。

早年,他喝酒凶猛,最终被诊断为肝硬化失代偿期。

肖大哥希望能通过抽腹水来缓解腹胀问题,但高医生告诉他,抽腹水并不能解决根本问题,对于肝硬化失代偿期的病人,综合治疗能有更大获益。

心脏问题困扰何阿姨,药物能否治愈?

“最近心脏不舒服,走路,特别是走一小段上坡路,就很累,这样吃药能好吗?”何阿姨带着体检报告来到现场。

福建省老年医院心内科副主

任医师魏大勇表示,何阿姨由于心脏肥厚,血管被挤压,需要用介入手术方法才能打通拥堵部位,药物治疗可能无法根治。

72岁大妈高血压未规范用药,医生建议规范治疗

72岁的汤大妈因为高血压经常感到胸口闷痛和心慌。她告诉医生:“我只在感觉难受的时候才吃药。”

福建中医药大学附属康复医院心肺康复科副主任医师柯俊华指出,汤大妈的高血压没有得到有效控制,这增加了心脏的负担,从而导致闷痛感。他建议汤大妈规范用药,并注意控制饮食,以保持血压稳定。

当天,柯俊华还在咸村镇卫生院内开讲《老年高血压病防治及管理》主题健康讲座,现场互动频繁。

组织单位

主办单位:

宁德市计划生育协会

承办单位:

周宁县计划生育协会、咸村镇人民政府、咸村镇卫生院

联办单位:

《福建卫生报》社、福建省老年医院、福建省妇幼保健院、福建省儿童医院、福建中医药大学附属康复医院