

我市开展健康素养传播与知识竞赛活动



□记者 刘艳霞 通讯员 邓莉

本报讯 昨日,记者从周口市疾病预防控制中心了解到,为了进一步开展健康素养促进行动工

作,扩大健康素养传播活动覆盖面,我市将继续开展健康素养传播工作,并在此基础上进一步开展健康素养竞赛活动,提高群众健康素养水平,扩大全市健康素

养传播覆盖面。不断提高全民族健康素质已成为共识。

2007 年我国公布的《国家人口发展战略研究报告》中指出:提高人口健康素质,需要从提高出生人口素质、提高全民健康素养、建立以预防为主的公共卫生体系三方面着手。

健康素养是指个体具有获取、理解和处理基本的健康信息和服务,并运用这些信息和服务做出正确判断和决定,维持和促进健康的能力。健康素养是公民素质的重要组成部分,没有良好的健康素养,健康素质就无从谈起。为界定我国公民健康素养的基本内容,普及现阶段健康生活方式和行为应具备的基本知识和技能,促进我国公民健康素养水平的提高,2008 年国家卫生部制定了《中国公民健康素养基本知识 & 技能(试行)》,目的是普及健康素养基本知识 & 技能,提高国民的健康素养水平。



3 月 15 日上午,西华县烟草局联合市中心血站举行学习雷锋献血活动,图为工作人员在排队献血。

(记者 史书杰 摄)

摆脱“睡不醒、睡不着”的烦恼



民间有句俗话说:前三十年睡不醒,后三十年睡不着,清楚地概括了人生的睡眠状况。而今显得尤为突出,睡眠问题已成为全社会关注的焦点。要想摆脱“睡不醒、睡不着”的烦恼,理应做到防治结合,预防先行。

不少中青年长期生活欠规律,晚上应酬多,或上网聊天等,每天到午夜或下半夜 2~3 点钟才睡觉,因受到自然界阴阳消长规律的制约,一般就不能睡实;或因晚睡而睡眠不足,早晨睡不醒。这样长时间后,生活规律打乱,就必然会患上睡眠疾病。建议大家尽可能提早到 12 点钟以前上床,最好是 10 点钟以前睡觉,早上 6 点起床。这是最合乎自然规律的睡眠时间,中午有可能再补休一刻钟到半小时,它可补充夜睡之不足,提高下午的工作效率。因此,我们提出“尊重自然,合理作息,顺应四时,有益健康”的辩证观点。

从当今饮食结构来看,以营养过

剩、不合理为主,要注意少吃海货和美味佳肴,或滋补补品,菜肴以清淡,合自己的口味为准。素菜餐餐有,鱼肉酌量有,海味偶尔有。主食除米饭外,可以加一些杂粮,如大麦片、玉米等,大有好处,可以降低血脂,防止肥胖,缓解动脉硬化。

现在青少年和上班族普遍存在着期望过高的现象,特别是一些从学业到生活都是一帆风顺的青少年,缺乏反面精神锻炼和教育。当他们一旦遇到不顺遂之事,受到挫折以后,心理承受力差,以致发生失眠、抑郁,甚至精神分裂症。这部分青少年从先天体质上来看,有其内在的弱点,应当加强体格锻炼和精神锻炼,不能整天泡在书堆里。同时,要有点精神上反面事件的教育,使其逐步增加对反面事件的耐受能力,对预防失眠症或其他精神疾病的发生、巩固治疗效果均有好处。

(许良)

中国公民健康素养基本知识与技能(试行)

一、基本知识和理念

1.健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而是身体、心理和社会适应的完好状态。

2.每个人都有维护自身和他人健康的责任,健康生活方式能够维护和促进自身健康。

3.健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡 4 个方面。

4.劳逸结合,每天保证 7~8 小时睡眠。

5.吸烟和被动吸烟会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病。

6.戒烟越早越好,什么时候戒烟都为时不晚。

7.保健食品不能代替药品。

8.环境与健康息息相关,保护环境能促进健康。

9.献血助人利己,提倡无偿献血。

10.成人的正常血压为收缩压低于 140 毫米汞柱,舒张压低于 90 毫米汞柱;腋下体温 36℃~37℃;平静呼吸 16~20 次/分;脉搏 60~100 次/分。

11.避免不必要的注射和输液,注射时必须做到一人一针一管。

12.从事有毒、有害工种的劳动者享有职业保护的权利。

13.接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施。

14.肺结核主要通过病人咳嗽、打喷嚏、大声说话等产生的飞沫传播。

15.出现咳嗽、咳痰 2 周以上,或痰中带血,应及时检查是否得了肺结核。

16.坚持正规治疗,绝大部分肺结核病人能够治愈。

17.艾滋病、乙肝和丙肝通过性接触、血液和母婴 3 种途径传播,日常生活和工作接触不会传播。

18.蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病。

19.异常肿块、腔肠出血、体重骤减减轻是癌症重要的早期报警信号。

20.遇到呼吸、心跳骤停的伤病员,可通过人工呼吸和胸外心脏按压急救。

21.应该重视和维护心理健康,遇到心理问题时应主动寻求帮助。

22.每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员。

23.在流感流行季节前接种流感疫苗可减少患流感的机会或减轻流感的症状。

24.妥善存放农药和药品等有毒物品,谨防儿童接触。

25.发生创伤性出血,尤其是大出血时,应立即包扎止血;对骨折的伤员不应轻易搬动。

二、健康生活方式与行为

26.勤洗手、常洗澡,不共用毛巾和洗漱用具。

27.每天刷牙,饭后漱口。

28.咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻,不随地吐痰。

29.不在公共场所吸烟,尊重不吸烟者免于被动吸烟的权利。

30.少饮酒,不酗酒。

31.不滥用镇静催眠药和镇痛剂等成瘾性药物。

32.拒绝毒品。

33.使用卫生厕所,管理好人畜粪便。

34.讲究饮水卫生,注意饮水安全。

35.经常开窗通风。

36.膳食应以谷类为主,多吃蔬菜水果和薯类,注意荤素搭配。

37.经常食用奶类、豆类及其制品。

38.膳食要清淡少盐。

39.保持正常体重,避免超重与肥胖。

40.生病后要及时就诊,配合医生治疗,按照医嘱用药。

41.不滥用抗生素。

42.饭菜要做熟,生吃蔬菜水果要洗净。

43.生、熟食品要分开存放和加工。

44.不吃变质、超过保质期的食品。

45.妇女怀孕后及时去医院体检,孕期体检至少 5 次,住院分娩。

46.孩子出生后应尽早开始母乳喂养,6 个月后合理添加辅食。

47.儿童青少年应培养良好的用眼习惯,预防近视的发生和发展。

48.劳动者要了解工作岗位存在的危害因素,遵守操作规程,注意个人防护,养成良好习惯。

49.孩子出生后要按照计划免疫程序进行预防接种。

50.正确使用安全套,可以减少感染艾滋病、性病的危险。

51.发现病死禽畜要报告,不加工、不食用病死禽畜。

52.家养犬应接种狂犬病疫苗;人被犬、猫抓伤、咬伤后,应立即冲洗伤口,并尽快注射抗血清和狂犬病疫苗。

53.在血吸虫病疫区,应尽量避免接触疫水;接触疫水后,应及时进行预防性服药。

54.食用合格碘盐,预防碘缺乏病。

55.每年做一次健康体检。

56.系安全带(或戴头盔)、不超速、不酒后驾车能有效减少道路交通伤害。

57.避免儿童接近危险水域,预防溺水。

58.安全存放农药,依照说明书使用农药。

59.冬季取暖注意通风,谨防煤气中毒。

三、基本技能

60.需要紧急医疗救助时拨打 120 急救电话。

61.能看懂食品、药品、化妆品、保健品的标签和说明书。

62.会测量腋下体温。

63.会测量脉搏。

64.会识别常见的危险标志,如高压、易燃、易爆、剧毒、放射性、生物安全等,远离危险物。

65.抢救触电者时,不直接接触触电者身体,会首先切断电源。

66.发生火灾时,会隔离烟雾、用湿毛巾捂住口鼻、低姿逃生;会拨打火警电话 119。