

乡村来了专家团 健康服务到家门

记者 兰绍华

通讯员 王瑜辉 陈秋红

本报讯 3月9日,邵阳市中心医院博士专家团队联合新宁县人民医院,在金石镇金石卫生院、白沙卫生院、飞仙桥卫生院共同开展市、县、乡三级医院联动的新春义诊健康行活动,为当地群众、医护人员送去了宝贵的医疗资源。

当日活动现场的义诊咨询台旁,专家们为前来咨询的患者解答

疾病的预防和保健常识,对常见的慢性病、多发病的预防和治疗提供专业指导,给出诊疗方案,并开展血压血糖检测、心电图检查等多项诊疗服务。来自邵阳市中心医院与新宁县人民医院儿科、新生儿科、神经内科、皮肤科、泌尿外科等多个科室的专家们热情耐心地为群众答疑解惑、检查病情,给出诊疗方案、日常保健意见。

博士专家们还对乡村两级医护人员进行了培训。专家们针对典型案例,引导市、县、乡三级医护人员

开展积极讨论,进一步培养医疗人员的临床思维能力及专科护理技能,促进乡村医疗服务质量再提升。同时,以案例促交流,帮助医护人员养成仔细观察、积极思考的良好工作习惯。

此次义诊共服务群众612人次,完成老年人健康体检232人,发放健康、铸牢中华民族共同体意识宣传册等600多份,进一步普及百姓的医疗保健知识,动员社会和家庭关注健康,为各族群众提供便捷、高质的医疗服务。



义诊现场。

石国兴

石继亮

摄影报道

健康周刊

罗国芳

3月4日是世界肥胖日。今年世界肥胖日的主题是“让我们谈谈肥胖和……”,关注日益增长的儿童和青少年肥胖问题。如何界定肥胖?肥胖有何危害?如何预防?

根据世界卫生组织官网介绍,超重和肥胖是指对健康构成风险的异常或过度的脂肪积累。超重和肥胖以身体质量指数(BMI)为衡量标准,即体重(千克)除以身高(米)的平方。对成年人来说,BMI超过25被视为超重,超过30被视为肥胖。对于儿童和青少年(19岁及以下人群)来说,在定义超重和肥胖时需考虑年龄因素。

世卫组织1日援引英国《柳叶刀》杂志刊发的一项研究报告说,2022年全球肥胖人口已超过10亿,约占全球人口的八分之一。其中,约1.59亿肥胖人口为5岁至19岁的儿童和青少年,8.79亿为成年人。该研究还显示,从1990年到2022年间,全球成年人中的肥胖人口增加了一倍多,5岁至19岁儿童和青少年中的肥胖人口更是增加了约3倍。

世卫组织说,肥胖是一种慢性复杂性疾病,且会导致其他多种疾病发病风险提升。例如,肥胖会导致患2型糖尿病和心脏病风险增加,影响骨骼和生殖健康,还会增加患某些癌症的风险。此外,肥胖还会影响睡眠、活动能力等与生活质量相关的因素。

从社会层面来看,肥胖造成的公共卫生负担正在加重。世卫组织资料显示,2019年,全球约有500万人死于与BMI过高相关的非传染性疾病,包括心血管疾病、糖尿病、癌症、神经系统疾病、慢性呼吸系统疾病和消化系统疾病等。如果不采取任何措施,到2030年,超重和肥胖在全球产生的经济成本预计将达到每年3万亿美元,到2060年将超过每年18万亿美元。

世卫组织强调,超重和肥胖以及与其相关的非传染性疾病在很大程度上是可以预防和控制的。从成因来看,超重和肥胖是能量摄入和能量消耗不平衡的结果。多数情况下,肥胖是一种由易导致肥胖的环境、心理社会因素和遗传变异等引起的多因素疾病。

在个人层面,预防肥胖的关键在于实现消耗能量与摄入能量的平衡。世卫组织建议,为了实现这一目标,人们可以限制脂肪总量摄入,并将脂肪摄入从饱和脂肪转向不饱和脂肪;增加水果、蔬菜、豆类、全谷物和坚果的摄入并限制糖的摄入。为了增加能量消耗,人们可以提高体育活动水平,例如日常进行至少30分钟的定期、中等强度的活动。在社会层面,预防肥胖需要多部门联合行动,包括食品的生产、营销和定价等部门以及与健康相关政策的制定部门等。

儿童和青少年时期超重和肥胖会直接影响健康,并与多种非传染性疾病的更高风险和更早发病相关。据世卫组织建议,遏制儿童和青少年肥胖的核心干预措施包括支持和促进母乳喂养,监管向儿童不当营销食品和饮料,监管学校附近高脂肪、高糖和高盐产品的销售等。

为倡导全球和全社会重视肥胖问题,世界肥胖联盟于2015年设立世界肥胖日,时间定为每年的10月11日。自2020年起,世界肥胖联盟将世界肥胖日从原先的10月11日改为每年3月4日。

关于肥胖,世卫组织这么说

聚力健康事业 促进全民“健心”

记者 贺旭艳 通讯员 陆榕清

本报讯 3月9日,市心理学会第十届学术年会在市松坡图书馆举行,团结我市关注心理健康的专业人士和各界人士,为促进我市心理科学研究、心理知识普及和心理健康服务,开展了以“家庭心育能力提升”为主题的培训和探讨。

当天,大祥区司法局阳文冰、邵阳学院附属第一医院谢剑平、市脑科医院李海军,分别作了题为“萨提亚家庭治疗在自我成长中的运用”“问题儿童家长管教技巧训练”“家庭教育必备精神卫生常识”的讲座报告。他们或关注家长的自我成长,带领大家探究冰山原理在自我成长中的运用;或从当前中小学生心理健康问题出发,阐述了家长在基本管教中存在的问题,

并重点分享了应对问题的策略;或结合社会现实与临床实例,阐述了焦虑状态和焦虑症、抑郁状态和抑郁症的差异并提出了相应的处置建议。新邵县高级中学专职心理学教师张凯为全体与会人员带来一堂名为“做‘飞驰人生’的父母,育‘热辣滚烫’的孩子”团体心理拓展活动,让大家释放生活压力,获得专业成长辅导。

一年来,市心理学会积极引领和带动我市心理工作者,弘扬“仁爱、责任、奉献”精神,投身心理健康事业,开展了一系列行之有效的心理服务活动。他们持续开展“全民健心工程”,在市松坡图书馆、邵阳县图书馆、邵东市图书馆开展每馆每月各一期的心理科普活动共36场;持续开展“紫薇花开”未成年人受害者及家属、未起诉未成人帮教对象的心理辅

导工作,在双清区人民检察院接待案例27人,提供咨询服务89次;持续开展未成年人心理辅导工作,在北塔区校外未成年人心理辅导站安排心理咨询值班,接待来访者183人次,开展心理健康教育进学校科普宣传活动10场;与邵阳监狱合作实施“心咨春风进高墙,携手共建促稳定”心理服务项目,每个季度开展2场心理健康教育讲座,1场团体心理辅导活动,协助监狱做好服刑人员的心理改造工作;与市总工会合作开展职工心理健康咨询服务,组织志愿者到北塔区、双清区、大祥区的各个社区、劳动者服务站开展个体心理咨询服务;与刘凌宇委员工作室合作开展事实孤儿“心理父母”工作,组织志愿者对接隆回县10个事实孤儿,提供心理辅导、物资资助等帮扶。