

专家呼吁:高血压须“自知+自控”

本报讯(记者 瞿乃婴) 10月8日至14日是第29届上海市心脑血管病防治宣传周,本次宣传主题活动是“健康生活,理想血压”。记者从市卫生健康委获悉,本市18岁及以上常住居民中,高血压患病率已超过31%,且有超半数的患者“不自知”,超3/4的患者“不自控”,为疾病防治带来巨大挑战。

高血压是影响人们健康

的最常见慢性病,也是心脑血管疾病最主要的危险因素。近日,世界卫生组织发布首份《全球高血压报告》显示,全世界有1/3的成年人受到高血压影响。高血压最主要的危害是导致心、脑、肾等重要器官损害,甚至危及生命,因此,要积极治疗、控制血压。

为进一步普及科学的高血压和心脑血管疾病防治知识,提高市民疾病防控意识,

倡导健康生活行为方式,促进高血压的“早发现、早诊断、早治疗”和延缓心脑血管疾病发生发展,由市卫生健康委主办,黄浦区卫生健康委、市疾病预防控制中心、市健康促进中心、市预防医学会承办的“健康生活、理想血压”主题宣传暨专家健康咨询活动在上海公益新天地园举行,上海交通大学医学院附属瑞金医院、上海中医药

大学附属曙光医院、上海第九人民医院等医疗机构的心脑血管病临床专家提供免费咨询服务。

同时,现场设有标准化血压、血脂、便携式颈动脉超声等测量,发放高血压防治相关宣传资料,设置知识挑战墙进行答题互动。活动周期间,各区也举办形式多样的防治宣传活动。

专家提示,在未使用降压

药物的情况下,非同日3次测量血压超过140/90毫米汞柱,可诊断为高血压;血压超过130/80毫米汞柱以上,应引起关注。日常生活中,通过限盐、减重、多运动、戒烟、戒酒、保持心态平和等健康生活方式干预,可有效降低血压或直接降低心脑血管病发生风险。对于单纯生活方式干预无法达标的高血压患者,应积极接受降压药物治疗。

健康教育与健康促进技能“大比武”

本报讯(记者 瞿乃婴) 近日,2023年上海市健康教育与健康促进技能比武大赛的压轴环节——健康主题辩论赛在上海交通大学法学院东方会堂举行,向所有参与人员呈现一场精彩纷呈、引人入胜的“思辨盛宴”。

本次大赛由市卫生健康委、市健康促进委员会办公室和市卫生健康委团委主办,市健康促进中心承办。大赛于8月初启动,共分为理论知识竞赛(线上)、健康科普作品评选(线上)和健康主题辩论赛(线下)三个赛段,联合考察各支队伍的专业知识储备量、科普作品创作能力、思辨能力、语言表达能力、逻辑分析能力、随机应变能力、职业素养

等综合能力,将选拔人才与培育队伍、提升水平和展示形象有机结合。

在主题辩论赛现场,辩手们紧扣命题,论据充分,唇枪舌剑。经初赛、复赛、半决赛、决赛的精彩对决和激烈角逐,最终决出冠、亚军队伍。综合三个赛段的成绩,经评审产生本次大赛的团体一、二、三等奖。

市卫生健康委团委书记何江江表示,通过大赛脱颖而出的优秀人才,将为知识型、技能型、创新型健康教育与健康促进人力资源建设奠定良好基础。

此次大赛线上部分也精彩纷呈,理论知识竞赛涵盖临床医学、预防医学、中医养生

学、应急科普和卫生健康相关法律法规等多方面内容,考察参赛人员的理论功底与知识面;健康科普作品评选则围绕二十四节气展开,形成一批形式多样、大众喜闻乐见的中医养生保健科普,线上公众投票拉满人气。

中国健康教育中心党委书记、主任李长宁为上海健康教育与健康促进人员的精湛口才、严密逻辑和丰富学识点赞,并希望健康教育与健康促进工作者带着辩题和思考回归工作中,在专业领域追求炉火纯青,以亲身实践的方式寻找和验证结果,提升综合实力,创造更广泛的影响力,为健康教育与健康促进事业添砖加瓦。

上海健康照护人才喜获全国佳绩

本报讯(记者 冷嘉) 近日在天津举行的全国第二届职业技能大赛上,上海健康医学院2020级护理学本科生曾小桢参加健康和社会照护项目,喜获金牌;学校护理与健康管理学院林秀怡老师、附属卫校陈慧勤老师参加健康照护项目,双双荣获优胜奖。

健康和社会照护项目采用单人比赛模式,通过给予的案例描述和相关材料,利用现有

的资源,由标准化病人配合,完成医院、家庭、日间、长期照护4个模块6个案例病人的照护,每天2个案例,每个案例均为75分钟,包括15分钟计划、30分钟实践、30分钟海报或反思报告。曾小桢在赛场上全程用英语与患者交流,准确评估患者,倾听患者心声,用专业知识和技能为患者提供帮助,获得专家的高度关注。

健康照护项目涉及养老

机构、医院、社区、家庭四大场景,选手需要根据案例,对场景中的标准化病人进行不同的健康照护任务,不仅考验选手基本知识和技能,对选手的沟通交流能力、解决问题和创新能力、评估需求和规划照护服务能力以及提供实际照护的综合能力都有非常高的要求。林秀怡、陈慧勤在比赛中沉稳冷静,表现出良好的专业技能和心理素质。

黄浦积极打造南京路健康促进示范街

本报讯(记者 瞿乃婴) 近日,由市科协、市卫生健康委指导,黄浦区科普工作联席会议和黄浦区健康促进委员会主办的2023年“全国科普日”黄浦区主场活动暨南京路健康促进示范街体验日活动在外滩中央广场举行。本次活动聚焦城市“心脏、窗口、名片”总体定位和“功能新高峰、品质新标杆”发展主线,加快推动中国式现代化在黄浦形成更多生动实践,并推动完善黄浦区全域科普体系,深入推进健康上海、健康黄浦建设目标。

活动现场,“中华商业第一街”南京东路健康科普点位图正式亮相。黄浦区将连点成线、以线带面,努力构建“提升全民科学素质、塑造健康生活方式”的社会共识。

南京东路是上海开埠后形成的第一条知名商业街,也是黄浦区打造“健康理念引领第一街、健康文化宣传第一街、健康服务示范第一街”的最佳选择。2021年,黄浦区正式启动南京路健康促进示范街建设。两年来,通过环境整治齐动手、合理膳食保平安、公筷公勺入餐厅、健康行为防疫情、适量运动利健

康、劝阻游烟志愿行、健康服务进楼宇、心理服务缓压力、中医特色“治未病”、健康菜单随心选等十大子项目,将“购物、旅游、休闲、商务、展示”五大功能和全民健康的需求进行深度融合,鼓励和引导公众参与健康文化建设,培育有形的健康价值观,不断增强市民对健康城市的理解度和认可度,全力构建黄浦健康社会。

伴随着健康区建设各项措施不断推进,黄浦居民健康素养水平由2018年的31.6%上升至2022年的37.22%,超出预期32%的目标。通过创建“南京路健康促进示范街”,公筷公勺推广行动取得显著效果,区域内市民的健康意识得到提高,健康生活方式正逐渐形成。

同时,通过提高公众对二手烟危害的认识,合理规划设置室外吸烟点,鼓励吸烟者到指定场所吸烟,加强吸烟场所的管理和监督等举措,南京东路健康促进示范街的环境质量得到明显改善。《黄浦最上海 融会促健康》荣获2022年度国家健康县区建设优秀案例,并成为20个国家健康县区建设典型经验之一。

志愿者风采

奉贤区疾病预防控制中心志愿服务队,又称“疾小蜂”,自2015年成立以来,以提高全民健康素质为主要内容,着力打造创新医疗服务品牌,激励和引导奉贤在创美好家园、创美丽城市、创文明城区中发挥先行示范引领作用。

“疾小蜂”志愿团队向公众推送精准化健康科普,以优质科普、趣味科普提升公众健康素养水平。他们联合“疾速医声”团队,积极发挥青年科普优势,利用新媒体平台,推送科普微文,相关文章和视频还被国家、省市各级媒体录用,并循环

播放于各大公益平台。

日常工作中,“疾小蜂”每月深入社区开展清洁生态活动,创造宜居、和谐、美丽家园。同时,积极参与“学雷锋日”、无偿献血行动、造血干细胞入库等公益项目。每年“开放日”,青年志愿者充当小老

师,为儿童传播病媒、微观世界等科普知识。

“疾小蜂”团队助力奉贤区各项公共卫生服务项目,同时开展老年健康监测和科普宣传,推进糖尿病眼病综合防治服务体系建设。

此外,团队还参与公共卫

生安全保障,积极参与各项科普技能比赛……作为全区第一家挂牌成立的“贤美小驿”新时代文明实践阵地,“疾小蜂”用实际行动诠释志愿奉献精神和社会责任感。

奉贤区疾病预防控制中心 “疾小蜂”志愿服务队 供稿

守护健康,“疾小蜂”在行动