

把健康送进千家万户

聊城市健康教育工作为人民群众构筑健康“安全网”

通讯员 王长新 田冰 路印娟 本报记者 王尚磊

健康是百姓心中最迫切的梦。为让人人具有基本卫生知识、人人具有基本健康技能、人人拥有健康生活方式,聊城市卫生计生委、聊城市保健办把健康教育和农民健康服务行动纳入公共卫生体系建设,下沉优势医疗专家资源,并不断创新理念、创新工作模式,切实转变工作作风,以群众乐于接受、喜闻乐见的形式,将健康知识和科学、文明的健康生活方式通过各种途径有效地传播给全市干部群众,实现了从“以病人为中心”到“以健康为中心”,从治疗为主到防治结合、以防为主,从“坐堂行医”到“上门服务”的转变,为全市人民群众构筑了一道健康“安全网”。

急民所盼,创举开展全民健康服务行动

事件:“乳腺癌的发病因素与我们的日常生活有直接关系,只要我们养成良好的生活习惯,加强锻炼,避免动物脂肪,增加粗纤维,减少肉食,增加新鲜水果或蔬菜,避免吸烟、饮酒、肥胖,适时解压等,是能得到预防的。”4月28日,在东昌府区闫寺街道办事处邓王村来自东昌府区妇幼保健院的医疗车前人头攒动,从事妇产科和计划生育工作30余年的妇产科副主任医师穆以玲正在为咨询乳腺癌发病原因的刘月娥讲解。

“大夫说一天吃这么一平勺的盐就行了,平时我们全家人一顿饭就超过这个标准量很多。”阳谷县李台镇大寺一村的村民拿着医务人员免费发放的控油壶,限盐勺对记者说,600余村民,其中高血压得患者达到了二百多人,脑血栓病人21个。

“我们不仅为农民提供完全免费的体检和专业的内科、外科、妇科等医疗服务,而且带来了慢性支气管炎、高脂血症、颈椎病等病症的《健康教育处方》,引导农民养成良好生活习惯。”5月8日,聊城脑科医院市场部的孙鹏说,“这一星期来作体检的群众,不少人

患有高血压,也有患慢性心脏病和脑梗塞的,导致这些疾病的主要原因是不良的生活习惯。大夫在为病人诊断过程中都提醒他们饮食要低盐低脂,注意药物控制,经常锻炼身体,发现病情恶化的征兆及时到医院就医。”

链接:为增强全市广大干部群众的健康意识,自我保健意识,改变不良生活习惯,少生病、晚生病、不生病,提高全社会健康水平,自2010年4月28日始,市卫生系统实施了“全民健康工程”。市政府投资200多万元,为各县(市区)配置了9部健康服务行动专用车,每部车上都配有彩超机、心电图仪、X光机、血液分析仪、尿液分析仪等体检设备,设置了妇检室,选派有二级以上医疗机构临床经验丰富、技术精湛、医德高尚的专业技术人员组成的专业队伍,到离市医院20公里以外,离县医院5公里、10公里以外的偏远农村免费为农民为群众健康体检、诊断疾病,传授健康知识,自我保健技能,建立居民健康档案,被省卫生厅原厅长包文辉赞誉为一项创新性举措。

为进一步创新工作方式,

改变工作作风,加大健康教育知识普及力度,针对农村居民的健康需求,该委还以群众乐于接受、喜闻乐见的形式,组织各级医疗卫生机构深入农村,开展了“农民健康大讲堂”活动,直接将健康知识送到人民群众身边,广泛宣传卫生防病和健康保健知识。5年多来,已为农民诊断疾病32.06万人次,健康查体56.625万人次,建立健康档案18506份,建居民健康档案电子档案515.1万份,举办“农民健康大讲堂”275次,免费发放健康教育宣传材料241.5万份,培训乡村卫生技术人员1万多人。为农民节约医药费用2140余万元。”

启示:健康教育是公民素质教育的重要内容,只有提高广大人民群众的健康意识和自我保健能力,让每个人都拥有一个健康的体魄,才会让人们拥有真正的幸福和富裕生活。让人人具有基本卫生知识、人人具有基本健康技能、人人拥有健康生活方式,光靠卫生计生系统的力量是做不到的,必须强化全民的自我保健意识,让全民参与到提高全社会健康水平的工作中来,这才是王道。

解民所需,上门进行健康教育巡讲

事件:3月16日,山东省健康教育巡讲专家、聊城市中医药学会常务理事、聊城市人民医院中医科副主任、医学博士谷万里教授为市物价局广大干部职工举办了春季养生保健知识讲座。谷教授认真剖析了机关干部在工作、生活和学习中存在的健康问题,并围绕心理健康、科学的生活方式等内容进行了讲解,同时结合自己丰富的临床经验和深厚的中医底蕴,从运动方法、饮食调养及精神调适等方面,为大家上了一堂生动的春季养生保健课。

市行政服务中心的工作人员高兴地说:市健康教育巡讲我们受益匪浅,特别是聆听了市人民医院康复科孙国剑教授结合办公室人员长期伏案工作特点,从正确操作电脑要求和日常生活中的坐姿、站姿、卧姿等方面的详尽讲解,使我们不但学到了自我保健知识,而且按照他传授的舒缓颈椎米字操的运动疗法去做,我们再也没有因为颈椎压迫而头痛过。

想民所想,办好干部保健大课堂

事件:3月24日,市干部保健大课堂第九期讲座如期举行,中央文明委、卫生部“健康社区行”健康教育首席专家、复旦大学附属中山医院原院长、博士生导师杨秉辉教授应邀作了题为《请珍爱你的肝脏》的精彩讲座。市直副处级以上领导干部、企事业单位高级知识分子、全国和省级劳动模范、市明星企业负责人等1000多人聆听了报告。

主持讲座的市政府副市长马丽红说:“举办干部保健大课堂,是实施全民健康工程、全面提升干部自我保健水平的一个重大举措,目的是让各级领导干部熟练掌握保健知识,增强保健意识,提高自我保健能力,牢固树立‘健康靠自我管理’的观念,自觉地养成有益于健康的行为和生活方式,提高干部队伍的健

“最好的饮料是什么?预防麻疹这种传染病最有效的办法是什么?预防近视平常应该注意什么?……”这又是4月16日在聊城第八中学和聊城实验小学目睹现场互动的一幕。健康巡讲现场为了充分调动学生、居民、企业职工的主动参与意识,不时进行问答互动。这种形式深受学校师生、社区居民、企业职工等不同群体的欢迎和喜爱。

链接:为让机关、企业、学校等更多的干部群众及时纠正日常生活中许多不健康的生活方式,学到更多的健康知识,切实提高居民自身防病和保健能力,该委将丰厚的医疗专家的优质资源下沉基层,组建了市、县两级健康教育巡讲团,开展了健康教育进机关、进企业、进学校、进社区、公共场所等巡讲活动。

为保证活动成效,该委组建的市、县两级健康教育巡讲团都是经过层层推荐、反复筛选,在传染病、慢性病、职业病、常见病、多发病的防治、健康行

康素质,在我市干部保健对象和行政事业单位干部职工中,率先实现“人人掌握基本卫生知识、人人具有基本健康技能、人人拥有健康生活方式”的目标,为建设冀鲁豫三省交界科学发展先行区提供健康支持。”

链接:为进一步探索新形势下健康教育工作方式,使退休的老领导、高级知识分子、全国和省级劳动模范、市级明星企业负责人等这个层面的保健对象掌握健康知识,树立健康理念,了解合理膳食、适当运动、戒烟限酒、心理平衡对健康的重要作用,增强保健意识,提高保健能力,提升健康生活的幸福指数,该委先后邀请原卫生部副部长、中国工程院工程管理学部院士、北京大学公共卫生学院院长、中华预防医学会会长、中国老年保

为方式的养成、心理及精神健康等方面很有造诣的骨干专家组成的,他们定期深入机关、企事业单位、学校、社区和县(市、区),对不同类别、不同人群开展一系列具有针对性的健康教育知识巡回宣讲,有效普及了卫生防病及健康保健知识。近年来,市、县两级健康教育巡讲团及医疗单位健康教育专家已开展巡讲活动830余期,43万多人次直接受益。

启示:健康教育是面向千家万户的基础性卫生教育工作,只有群众看到了,听到了,记住了,做到了,才算是收到了效果。聊城卫生计生委、聊城市保健办主动把进机关、企事业单位、学校、社区、公共场所等健康教育作为主要战场,大力倡导了健康的理念,传播健康知识,让健康成为生活的全部,让健康成为一种时尚,让健康元素成为生活的主旋律,减少了健康教育的死角,走出了一条符合聊城特色的健康教育的途径。

健医学研究会会长、中国疾病预防控制中心健康教育首席专家王陇德,原上海中山医院院长,中央文明委、中央保健局健康教育首席专家,中国健康教育协会副会长、博士生导师杨秉辉等19名国内外有重要影响的保健专家,开办了18期健康知识讲座,2万多人次直接受益。

启示:身教重于言教。领导干部、高级知识分子、全国和省级劳动模范、市明星企业负责人等都是人们学习的榜样,他们的一言一行,一举一动都让人们自觉不自觉地看在眼里,记在心里,起到言传身教的作用,这类人有什么样的健康理念,有什么样的健康生活方式和习惯,随时随地影响着一大批人,抓住这些人进行健康素养教育,也是带动全面健康素养教育重要力量。

知民所求,创新形式“赶大集,送健康”

事件:5月15日,冠县定远寨镇大集,聊城市第三医院的专家车队一进入“赶大集,送健康”地点,就被等候于此的农民团团围住。业务副院长常立国为一位农民检查后,诊断其患有胃病,建议他戒烟限酒,可这位农民却认为喝酒也没耽误干农活,常立国将不戒烟不限酒的后果做了透彻分析后,这位农民终于醒悟。

在健康咨询及义诊中,专家们发现,50岁以上的群众,患有高血压病的比例不小,但知道自己患高血压的并不多,且居然没有一个人按时服药治疗,专家们就这一现象当场讲授了一堂如何防治高血压的健康课。

链接:为进一步密切党群干群关系,切实履行好保护人民健康的神圣使命,更加方便农村群众看病就医,聊城市卫生计生委着眼于切实解决人民群众看病就医的实际问题,在广泛征求意见建议、反复论证的基础上,于2014年把“赶大集,送健康”列为十件惠民实事之一。并要求全市县级以上医疗卫生机构都要利用农村大集等人群密集时间,根据季节变化、疾病发生发展趋势,从群众实际需求出发,充分发挥好健康教育巡讲团专家和

农民健康服务行动“专用车”作用,选派优秀医师深入基层开展“赶大集,送健康”活动,并向群众免费发放常用药品,尽最大可能为农村群众提供医疗卫生服务。

为保证“赶大集,送健康”取得实效,防止搞形式、走过场,每次活动都要求一名院级领导带队,都要有资深医疗专家和相关护理人员参加义诊或进行健康知识普及教育,市县级以上医疗卫生机构每月至少1次到“百名专家援基层、千名主治进乡村(社区)”的定点帮扶单位所在地开展“赶大集,送健康”活动,并将活动情况列入人员考核、评先创优的重要内容,使医疗机构和执业医师义诊、巡诊、健康宣教形成制度化、规范化和常态化的长效机制,真正让农村老百姓在家门口就能享受到城市医疗专家提供的医疗卫生服务。

启示:只有依据基层的实际情况,积极拓展健康教育的新内容、新途径,不断开辟健康教育的新领域、新渠道,才能使健康素养教育,真正植根于群众,才能解决健康知识普及和健康素养提高的问题,才能真正让群众的笑容绽放在脸上,感恩在心田,健康教育的效果也才能更加扎实,更加有效。

想民所想,《健康聊城》办到群众心坎上

事件:“《健康聊城》这个全新的健康宣教电视节目办到了俺老百姓的心坎上,对于我们这些在的农村老人来说,去一趟医院非常不容易。自从有了百姓健康节目之后,我们从电视上学习到很多疾病预防知识和疾病判断的方法,平时在家自我养生保健。现在,每天收看《健康聊城》节目,拨打频道热线与专家沟通,已成为我的一种生活习惯。”提起《健康聊城》栏目,家住聊城度假区朱老庄乡的刘茹杰如是说。

链接:近年来聊城市卫生计生委、聊城市保健办尽管采取了一系列防病治病的措施,但“重治疗,轻预防”的思维在现实中仍然根深蒂固,健康教育与健康促进作为一级预防措施,依然是聊城市公共卫生工作的一个短板。一方面,2015年2月11日,省卫计委召开了山东省健康素养基本情况新闻发布会,公布数据显示2014年我省西部地区居民健康素养水平为5.07%,意味着每100个15岁至69岁的人当中,仅有5个人具备基本的健康素养,远低于全国8.8%的平均水平。另一方面,全市近年来慢性病发生呈“井喷之势”,据统计目前全市糖尿病患者约有47.5万人,高血压患者至少有86.1万人,慢性病造成的经济负担增长速度已经超过了GDP的增长速度。

为进一步扩大健康宣教覆盖范围,全面提高全市人民群众健康素养,市卫生计生委、市保健办联合聊城市电视台,以“传播健康知识,构建医患交流平台,共享健康生活理念”为宗旨,推出了全新健康宣教栏目《健康聊城》,每天播出10分钟,旨在为全市民众的健康增添正能量,当好百姓身边的保健“医生”。

在宣传对象上,将农村、基层、大众作为重点;在宣传内容

上,遵循防病治病规律,以慢性病、常见病、多发病、传染病为重点;为确保栏目的宣传质量和宣传效果,运行模式是政府出经费,专家唱主角、公众来参与。市卫生计生委、市保健办在市直医疗机构中经过层层推荐,反复筛选了一批业务技术精、职业道德好,群众知名度高,健康教育能力强的中级以上职称医务人员,组成“健康聊城”保健知识电视讲座专家库,建立了“健康聊城”保健知识电视讲座专家库。为让广大人民群众看得见、听得懂、记得住、学得进、用得上、能参与,该委不断召开选题策划会和质量评审会,统一指导栏目制作,统一宣传主题,统一宣传时间,从而使健康知识家喻户晓,实现“健康中国·聊城先行”的目的。自今年3月开播来,已播出60多期。

启示:健康教育效果好不好,宣传阵地很重要。在诸多医学科普宣传教育手段中,电视有着不可比拟的优势。可以想象,一张大夫开的处方服务对象只能是几个人,如果播出一个电视节目,它的受益者可能就是几万人,甚至是几十万人,上百万人。实践证明,只有用群众“听得懂、看得见、会记住、能参与”的形式推广健康教育,才能使健康知识家喻户晓。

现代社会,经济高速发展,人的生活节奏变快,健康成为生活中最昂贵的成本。但节约健康成本最好的方法就是预防,健康教育无疑就是预防疾病最直接的手段之一,要实现健康教育全覆盖,要解决看病难、看病贵问题,就必须不断探索多元化模式,多种形式的健康教育,让健康教育走进千家万户,从而切实提升城乡居民健康素养。