

我区培养家庭保健员提高慢性病防治水平

# 居民也能给身边人开“健康处方”

本报讯(通讯员罗文萍)为使北京市居民提高慢性病防治水平,增强健康生活观念,促进健康行为,北京市社区卫生服务管理中心开展了慢性病防治万名“家庭保健员”计划,计划为城区慢性病家庭培养万名家庭保健员。为此,我区也积极推动此项工作的开展,以家庭为单位将慢性病防控工作真正落到实处。

近日,永乐第二社区卫生服务站就组织了一部分适合接受慢性病防治知识教育的居民,由医务人员与其建立起联络机制,对其进行培养教育,使之成为家庭保健员,在日常生活中给自己和家人开出“健康处方”。

由亲人、朋友等进行的健康知识宣传,是居民更容易接受的传播方式。社区卫生服务站自开展了

“家庭保健员”工作以来,受到了社区居民的热烈欢迎,每当医务人员发布家庭保健员招募公告的时候,都会有许多的中老年居民闻讯前来报名。他们都说,健康对于家庭、个人来说都是最重要的,不仅要自己健康,还希望家人、朋友都健康,能通过学习慢性病防治知识的,传播健康理念和生活方式,改变不良行为习惯,就能让更多人远离慢性病。

家庭保健员的出现正在悄悄改变居民的一些习惯。以前,社区的老年人们经常会向社区医务人员咨询一些问题,总是觉得只有得到了医生的回答心里才能踏实。自从开展了家庭保健员培训,一部分老年人在培训过程中掌握了较多慢性病防治知识,他们不仅能够承担起家庭健康教育、健



康生活指导以及医患互动联络作用,还可以在日常生活中,比如买菜、遛弯、聊天时向邻里、亲朋进行健康宣教,这样就让很多的慢性病患者在日常生活中就掌握了慢性病的防治知识,在口口相传中潜移默化地了解了健康生活理念、改善了生活习惯,从也使得慢性病通过生活方式的调整得到进一步的控制。

社区卫生服务站成立“健康心俱乐部”

## 关注心理话题 让健康“两条腿”走路

本报讯(通讯员张海琴)近日,广宁街道社区卫生服务中心下属的远洋沁山水社区卫生服务站新成立了一家“健康心俱乐部”,俱乐部通过居民与医务人员面对面的互动交流,提升居民对心理健康的认知度,普及心理健康知识,帮助居民获得身心健康。

说起建立俱乐部的初衷,社区卫生服务站负责人表示,随着生活水平的提高,人们已越来越重视身体方面的保健,但对于心理健康来说还是一个“盲区”。近年来,心理健康正逐步走进人们的视线并越来越受到关注。其实,健康包含两个方面,即身体健康与心理健

康,他们就像人的“两条腿”,缺一不可。成立该俱乐部正是满足了广大居民对心理健康的需求,让居民从“心”开始,身心健康,快乐地生活。

俱乐部刚一成立就为附近居民精心准备了一场讲座,通过医务人员的讲解,让居民们了解了现代医学模式已经由单纯的生物医学模式转变为生物-心理-社会医学模式。这种新的模式更加突出了心理、社会因素对人体健康的影响。医务人员尤其针对心血管患者和存在心理问题的人群进行沟通与疏导,特别提醒大家,由于生活节奏的加快、压力的增大,心血

管疾病和心理疾病发病率呈“双高”趋势。心血管疾病和心理疾病还常常如影随形,一方面,患心血管疾病的病人往往容易并发心理疾病,最常见的是焦虑障碍和抑郁障碍,另一方面,抑郁障碍也是诱发冠心病发病的独立危险因素,所以保持健康的心理尤为重要。

对心理健康知识这个新事物,社区居民也表现出了浓厚的兴趣,来参加活动的居民认真地聆听社区医生的讲解,并积极地与医生互动。看到居民对健康的渴望,俱乐部负责人表示,今后每月都将组织居民开展活动,让心理健康知识在社区普及。

### 石景山医院风湿免疫科启动 骨质疏松症、关节炎 疾病全程管理活动

本报讯(通讯员彭静)为了提高百姓对防治骨质疏松、关节炎的认识水平,使患者在病情早期及时就诊以免耽误病情,掌握如何管理自己的健康等方法,从而做到早发现、早诊断、早治疗,石景山医院风湿免疫科启动了骨质疏松症、关节炎疾病全程管理活动。

本次活动将从9月持续到12月,期间每周一至周五,上午8:30~11:30,下午13:30~16:30在住院部门诊药房大厅为百姓进行骨密度筛查、关节炎筛查,建立健康档案,发放宣传资料,并对患者提出的疑问进行解答,让每一位参与者了解到此类疾病的危害性,加强群众对此类疾病的重视。

### 骨关节炎 你了解多少?

骨关节炎(osteoarthritis)系由于老年或其他原因如创伤、关节的先天性异常、关节畸形等引起关节软骨的炎症性退行性变及关节边缘骨赘形成,临床可产生关节疼痛、活动受限和关节畸形等症状。常用同义词很多,如骨关节病,退行性关节病,老年性关节炎,肥大性关节炎等。软骨的退行性变可能自20岁后期即已开始,在50岁以上人群中,大多能在X线片上显示骨关节炎的表现。病变在女性往往较男性更为突出,多累及手指关节、膝、髌、脊柱等,是影响老年人活动的最常见原因。

骨关节炎可分为原发性和继发两大类。原发性是指发病原因不清,病人没有创伤、感染、先天性畸形的病史,无遗传缺陷,无全身代谢及内分泌异常。多见50岁以上的肥胖者。继发性是指由于先天性畸形,如先天性髌关节脱位;创伤,如关节内骨折;关节面后天性不平整,如骨的缺血性坏死;关节不稳定,如韧带关节囊松弛等;关节畸形引起的关节面对合不良,如膝内翻、膝外翻等;还有医源性因素,如长期不恰当地使用皮质激素等而引起的骨关节炎。骨关节炎发展到晚期,两种类型的临床表现,病理改变均可相同。

骨关节炎的主要症状是疼痛,初期轻微钝痛,并不严重,以后逐步加剧。患者活动多时,疼痛加剧,休息后好转,有的在静止或晨起时感到疼痛,稍微活动后减轻,称之为休息痛,原因为软骨下骨的充血所致。如果活动过量时,因关节摩擦也可产生疼痛。疼痛有时与天气变化、潮湿受凉等因素有关。

病人常感到关节活动不灵活、僵硬、晨起或休息后不能立即活动,需经过一定时间活动后始能解除僵硬状态,关节活动时各种不同的响声如摩擦声等。有时可出现关节交锁。关节炎发展到一定程度,关节肿胀明显,特别是伴有滑膜炎时,关节内可有积液,主动或被动都受限制。

海蒂



简讯

●日前,区疾控中心联合区性病艾滋病防治协会、老山街道办事处在老山农贸市场开展了性病艾滋病防治宣传进社区活动,向社区居民宣传性病艾滋病防治知识,提高对性病艾滋病的认识,鼓励大家关心、爱护和帮助艾滋病病人,减少对艾滋病病人的歧视。本次宣传活动共发放各种宣传资料10余种2000余份,安全套1000只。 张国磊



健康知识

## 养生经典的“十六法”(上)

养生十六法首先见于明代冷谦所撰的《修龄要旨》。这套养生法,动作轻缓,简便易学,不受条件的限制,若能坚持实施,定能强身健体、预防早衰、防病祛病、延年益寿。养生十六法的具体内容及操练方法如下:

1.发宜常梳  
方法 用梳子轻轻梳头100~300下,或将两手十指插入发间,从前发际梳至后发际,反复数十遍,以头皮有温热感为宜。早晚各梳一次。脑力劳动者,当用脑疲劳时,亦可随时运用此法,以解除脑疲劳。

功效 梳发可刺激头皮的神经末梢,促进血液循环和头皮的新陈代谢,并可改善大脑和神经的血液供应,增强脑部的生理机能。因此,常梳发可起到提神醒脑、消除疲劳、聪耳明目、乌发等作用。

2.面宜多擦  
方法 站立或取坐位,两眼微闭,将两手掌相互搓热后,覆于两腮及下颌部,五指并拢,手小指贴于鼻侧,掌指上推,经眉间印堂,上推至额部发际,然后向两侧擦至两鬓(掌指部经眉头、眉尾、眉尾),再向下搓擦,经面颊(十指沿耳根进

行)至腮部、下颌。如此反复,搓擦至面部有热感为止。早晚各搓擦面部一次。

功效 面部毛细血管丰富,常搓擦可促进面部的血液循环,滋润皮肤,增加颜面的光泽和增强面部皮肤肌肉的弹性,有利于除皱消斑和延缓面容的衰老,并有提神明目和预防感冒、眼疾、耳疾等作用。

3.目宜常运  
方法 取坐位,两眼微闭,缓缓转动眼球。先按左、上、右、下方向连续转动9圈,再向右、上、左、下反方向转动9圈。然后,将眼睛缓缓睁开。每天早晚各进行一次,或在用眼疲劳时进行。

功效 运动眼球可以锻炼眼外肌,增进睫状肌对晶状体凸度的调节能力,改善视力,消除视疲劳,推迟眼的老花。另外,运动眼球还能促进眼部组织的血液循环,增强视神经、动眼神经及眼肌的功能,对眼球能起到保护、滑润作用,而不易发生眼疾。

4.耳宜常弹  
方法 取坐位,将两手掌相互搓热后,以手掌的掌心分别掩紧两耳,手指并拢贴于枕部,食指叠在中指上,然后让食指着力下滑弹击

枕部,使耳能听到鼓鸣的声响。每次弹击20~40下,每天早晚各进行1次。

功效 耳常弹,可增强听神经的功能,可使退化的耳膜、耳咽管的功能得到恢复,促进耳部血液循环,起到提神醒脑,聪耳助听的作用,对耳鸣、眩晕、失眠、头痛、神经衰弱等病症有良好的治疗作用。

5.齿宜常叩  
方法 取坐位或卧位,全身放松,闭目,静心凝神,口唇轻闭,然后上下牙齿有节奏地相互轻轻叩击。先叩臼齿36次,再叩门齿36次,要使每个牙齿都相互叩击到。可在晨起和睡前进行,亦可在半夜或早晨睡醒后取卧位进行。

功效 叩齿产生的冲击波不仅能促使牙根血管扩张,加速牙龈部的血液循环,还能改善牙齿、耳朵及脑部的血液循环,从而起到防治牙齿松动、耳鸣和健脑的作用。

6.舌宜舔腭  
方法 经常用舌尖轻轻抵住上腭,或用舌尖轻轻地舔上腭。每次从左向右和从右向左各舔20~30下,每天进行2~3次。

功效 舔腭能产生唾液,防止舌干燥,增进食欲。此外,常舔腭

还能起到宁心安神、防治神经衰弱的作用。

7.津(唾液)宜常咽  
方法 将舌伸出齿外,用舌尖搅动上下牙龈数下,再舔上腭数下,然后鼓腮用产生的唾液漱口数次,分三口小咽下。咽时要稍用力,以能听到“汩汩”的声音为宜,同时可用意念将唾液送至丹田(脐下3寸处)。

功效 常咽唾液能滋润咽喉、清润肠胃、帮助消化,对咽喉干燥、厌食、腹胀、腹痛、便秘、肠胃功能紊乱等有防治作用。

8.腹宜常摩  
方法 取仰卧位,将两手掌相互搓热后,以左掌心按于肚脐部,右手叠放在左手背上,按顺时针方向按摩36次,然后再按逆时针方向按摩36次。按摩的力量要适度,速度宜缓慢,呼吸要自然。一般宜选择在晚上睡前、早上醒来时进行,按摩前要排空小便。

功效 摩腹可使胃肠及腹壁肌肉强健,增强胃肠的蠕动,增加消化液的分泌,促进血液循环,从而具有顺气消积、健脾和胃的作用,对高血压、冠心病、肺心病、糖尿病及肾炎等疾病亦有辅助治疗作用。