

我市扎实开展科学普及工作

“科技是第一生产力,科技是真金白银,科技是强国兴业富民的推进剂”,这一理念在我市已被付诸实践多年。2011—2015年度、2016—2020年度,我市连续两届荣获全国科普示范市称号,2021年被中科院评为2016—2020年度全国科普示范县(市、区)总结评估优秀示范县,这些,无疑是汝州践行这一理念的生动实践。健全体制机制、加强软硬件建设、发挥平台优势,则是实践的具体内容,科普惠民的效果也渐渐得以体现。

近年来,我市深入贯彻党中央关于科普工作精神,持续完善党委统一领导、政府具体负责、各部门分工协作、社会广泛参与的工作机制,充分发挥科普优势,扎实开展科学普及工作,有效促进了全市经济社会平稳有序发展。

为扎实开展科学普及工作,我市强化组织领导,持续健全体制机制。从2020年以来,就以实施《全民科学素质行动计划纲要》为抓手,把公民科学素质建设纳入“十四五”规划,把科普工作列入全市工作重要议事日程,市委常委会和市政府常务会议定期听取全市科普工作汇报,协调解决各种问题。成立了以市委书记、市长为组长的全民科学

素质工作领导小组,统筹四大班子力量,统一调度开展工作,制定创建科普示范市工作方案,定期召开会议、研究情况、推动工作。全市21个乡镇(街道)和有关部门也成立了科协组织机构,全力推进创建工作。并把科普和公民科学素质工作列入各乡镇(街道)、全民科学素质工作领导小组成员单位年度考核,年终进行考评考核,做到建账管理、层层分解、件件落实、奖惩并举,最大限度调动全市各单位、各部门参与科普工作的积极性。

“我市不断加大科普工作投入力度,人均科普专项经费已达到2.6元。”市科协负责人介绍说,我市还不断加强软硬件建设,持续完善科普基础条件。全市21个乡镇(街道)都建立科协组织,配备主席、副主席及专职工作人员。全市462个行政村(社区)也明确专人负责科普工作。另外,有370所中、小学校(教学点)配备了科学教师、科技辅导员。全市有农村专业技术协会17个,入会农民骨干1000多人。

近年来,我市已争创各类科普教育基地37个,其中国家级科普教育基地1个、省级科普教育基地6个。创建了市一中、五中、六中、广成学校、来青苑学校5家科普特色学校。在207所中、小学

(教学点)配备了科技活动室,受益学生达12万人,科技活动室比例达到55.3%。此外,我市充分利用社区党群服务中心等场所建设科普活动室和科普画廊(宣传栏),科普活动室比例达到了88.9%,科普画廊做到了村(社区)全覆盖。同时,全市21个乡镇(街道)建设了“科普e站”,实现了行政村“科普e站”全覆盖,“科普e站”已成为科普信息化服务主窗口和推广主阵地。

科普工作的宣传离不开志愿者,我市成立了“i科普”科技志愿服务队,目前志愿者达到5019人。并从中择优建立3支科技服务团(讲师团),为辖区群众提供技术服务,帮助群众解决实际问题。截至2021年底,已为辖区群众提供种植、养殖等各类技术咨询、服务310余场次。今年以来,汝州市“i科普”志愿服务项目也已开展活动9场,受益群众2000余人次。

科普工作的重点,是使科技知识得以普及。近年来,我市科普渠道逐步拓宽。相继开设了科普中国、科普汝州专题专栏和“科普之声”“健康汝州”栏目,利用新媒体发布科技信息、防范邪教、疫情动态、卫生健康等科普文章500余篇。社会力量广泛参与。弘宝汝瓷文化园、九峰山研学博物馆、中国汝

瓷小镇、汝州市来青苑学校等社会力量结合自身优势,面向公众经常性组织汝瓷、古生物化石、编程机器人等科普活动。科普中国全面推广。建立健全科普中国信息员队伍,推动平台资源落地应用,通过微信、微博等渠道,将科普中国APP优质科普资源传递给广大市民群众。目前,已有2.32万人注册成为科普中国信息员。科技馆作用明显。我市科技馆位于市体育中心,展品以力与运动、声光体验、虚拟现实等互动体验类为主。自2021年9月开馆以来,已持续开展“科学普及 点亮未来”“科学逐梦 助力双减”等系列活动20余场。

我市科普工作品牌效应也初步显现。科普与汝瓷研发相结合,全力推进汝瓷产业结构转型。“全国科普教育基地”弘宝汝瓷坚持科研、生产、科普教育并重,三年来累计接待各类参观人员15万人次,培训学生3万余人次,研学科普教育网站浏览量过万人次。科普与卫生健康相结合,汝州健康科技馆设置科普宣传区、爱眼小课堂、视觉艺术中心等八大功能区,以模型、图片、视频、体验等方式全方位进行眼睛科普知识教育。

融媒体中心记者 陈晶 宋小亚

市人民医院:医校手拉手 共筑健康路



医生手把手讲解流鼻血的防治知识

本报讯(融媒体中心记者 郭岩战 通讯员 侯晓蕾)“这节课很实用,班上孩子们听了以后反响很好,下学期我们还要邀请你们来,继续讲给孩子们听。”塔寺小学教育集团张老师高兴地对着市人民医院医疗健康服务集团总医院健康外科科普宣讲团的医生们说道。

近日,市人民医院科普宣讲团走进塔寺小学教育集团,对孩子们进行健康知识科普宣讲,从医学的角度给同学们带来了专业的健康知识,深受孩子们的喜欢。

流鼻血是校园里最常见的“流血事件”,尤其在秋冬季节因为天气干燥容易出血。针对这一问题,总院耳鼻喉科护士长韩丹丹给孩子们讲解鼻出血急救技术。讲座伊始,通过快速抢答的方式,提出“你们有没有流过鼻血?”“流鼻血的时候怎么办?”等问题,拉近了与同学们的距离,使同学们迅速进入状态。总院眼科医生姚雪雅用通俗易懂的语言向学生详细讲解了近视会给生活和学习造成哪些影响,怎样预防近视,保护眼睛要做到不要躺着看书、不近距离看电视等“六不要”,读书写字一拳一尺一寸“三个一”及做眼保健操和锻炼。重点引导学生养成健康的用眼习惯,保证良好的用眼环境,远离电子产品,加强户外锻炼,均衡营养等方面。总院骨科三病区护士周强强给孩子们讲解心肺复苏技术。孩子们尤其珍惜难得的操作练习机会,纷纷上台趁“练手”。孩子们积极进行互动体验,受益匪浅。

市一高开展纪念“九一八”主题团日活动



本报讯(融媒体中心记者 李浩然 通讯员 闫超) 勿忘国耻,振兴中华。为缅怀无数为民族解放做出贡献和英勇牺牲的人们,弘扬爱国主义为核心的伟大民族精神,激励青少年铭记历史,珍爱和平,9月18日,汝州一高团委组织开展了纪念“九一八”主题团日活动。

当天上午10时整,市一高全校范围拉响防空警报,全体师生集体站立默哀。市一高各班开展了以“勿忘国耻,振兴中华”为主题的板报活动。同学们拿

起手中的粉笔,刻下历史,绘出希冀,每一抹色彩,每一次落笔,都抒发了新时代青年的强国之志。市一高开展了纪念“九一八”事变91周年爱国主义主题班会,老师向同学们讲述了“九一八”事变的经过以及日本侵华所犯下的罪行(如上图)。一段段令人愤慨的历史真相,一段段令人发指的纪实影像,激发了学生们的爱国主义情感,增强了学生们铭记历史、勿忘国耻、刻苦学习,为中华民族的繁荣振兴贡献力量的责任感和使命感。

第一医疗集团

急救技能培训走进平外学校

本报讯(融媒体中心记者 李晓伟 通讯员 王文璐)为积极落实“能力作风建设年”在身边的急救技能推广,市第一医疗健康服务集团总医院急诊科大力开展急救技能培训推广,提高教育从业人员及在校学生应对突发事件应急处置能力,强化公众急救意识,急救技能培训队于近日走进平顶山外国语学校,为该校教职工及学生开展急救技能科普培训。

培训中,参训教职工及同学按照班级进行分组,培训讲师心肺复苏以及海姆立克急救法的重点操作环节,进行了单独的拆解示范。同学们围坐一旁认真学习,并依次进行模拟训练。校方对集团总医院急救团队的到来表示感谢,并表示这次急救培训提高了应急救援和自救互救能力,如果将来遇到紧急情况,可以利用所学急救知识伸出援手,帮助需要救助的人,对自己、对他人都是一件很有意义的事情。

普及急救知识进入校园,不仅让学生终身受益,更能够进一步提升国民整体急救技能水平,增强学生遇事应急处置能力,筑牢校园生命安全防护线。

市骨科医院:为病人开通“大脑生命通道”

本报讯(融媒体中心记者 李浩然 通讯员 宋晗)近日,58岁的陈先生因脑梗入住市骨科医院南石医院心血管病诊疗中心。中心医护团队为陈先生实施了全脑血管造影及支架植入术,成功为其开通了“大脑生命通道”。目前,陈先生恢复良好。

据介绍,8月16日,58岁的陈先生突然出现左侧肢体行走不稳伴有言语不利等症状,在家休息后并未得到缓解。家人立即将陈先生送往市骨科医院南石医院心血管病诊疗中心,接诊的神经内科主治医师李亚锋通过询问病史,得知陈先生在两年前曾患有脑梗塞。根据陈先生现有症状,同时结合检查结果初步诊断陈先生为急性脑梗塞,李亚锋建议其立即住院进行治疗。由于陈先生已错过最佳溶栓时效,李亚锋结合病情为其量身定制治疗方案。经过数天系统的治疗,陈先生行走不稳、言语不利等症状已恢复正常。为查明陈先生多次患脑梗塞的诱发病因,李亚锋建议其进行CTA(CT血管造影)检查,结果显示陈先生右侧颈内动脉狭窄80%,该血管狭窄是导致脑梗塞反复发作的罪魁祸首,需要尽早处理。为避免再次出现脑梗塞,李亚锋建议陈先生进行介入手术治疗。

8月30日下午,陈先生在家人的陪伴下再次来到了市骨科医院。结合CTA检查结果,市骨科医院南石医院心血管病诊疗中心特聘专家马荣耀院长和王向阁以及外科三病区主任刘立伟,经多次讨论决定为陈先生实施全脑血管造影及支架植入术。经过全面的手术评估确认陈先生无手术禁忌症后,9月8日,在马荣耀和王向阁的指导下,刘立伟为陈先生实施了全脑血管造影及支架植入术。术后陈先生恢复良好。

据刘立伟介绍,陈先生此次急性脑梗塞的病因极有可能是颈动脉狭窄造成的,因为颈动脉是血液由心脏通往头部的最主要血管。颈动脉狭窄性病变和脑缺血性卒中之间的关系非常密切,如果任由其继续进展,最后可能会造成短暂性脑缺血发作(TIA)或腔隙性脑梗塞,甚至引发严重的卒中,酿成不可挽回的后果。

刘立伟提醒广大市民,为了提高生活质量,降低卒中中的致残率和死亡率,对有缺血性卒中症状的病人或无症状但发现颈动脉严重狭窄的病人应进行认真检查,尤其是进行颈动脉超声和磁共振检查,这样才能及早发现病变,及时进行干预治疗,避免不可逆性脑损害的发生。

青少年如何护牙健齿

2022年9月20日是第34个全国爱牙日,主题是“口腔健康 全身健康”,副主题是“护牙健齿少年强 健康中国民族兴”。9月19日,就青少年如何护牙健齿,记者采访了市妇幼保健院五官科主任乔瑞佳。

乔瑞佳说,口腔健康是青少年健康的重要组成部分。根据国家卫健委发布的《青少年口腔健康核心信息》,青少年护牙健齿需要注意以下八个方面:

一、养成良好的刷牙习惯

每天早晚刷牙,每次刷牙时间不少于2分钟,晚上睡前刷牙更重要。选择合适的牙刷,一般每3个月更换一次,若出现牙刷刷毛变形外翻,要及时更换,做到一人一副牙刷。

一副青少年的刷牙方法是“水平颤动拂刷法”,将刷毛末端指向牙根方向,与牙面呈45度角,放在牙与牙龈交界处,

短距离水平颤动5次,然后转动牙刷柄,沿牙齿长出的方向拂刷牙面,每个牙面都刷到。

二、使用牙线清洁牙齿缝隙

青少年应学习使用牙线清洁牙齿缝隙,可选择牙线架或卷轴型牙线,使牙线拉锯式进入两颗牙齿之间的缝隙,紧贴一侧牙面呈“C”字形环绕牙齿,上下刮擦牙面,再以同样方法清洁另一侧牙面。建议每天使用牙线,尤其晚上睡前要清洁牙齿缝隙。接受牙齿矫正的青少年,还需要使用牙间隙刷辅助清洁牙面。

三、健康饮食,限糖减酸

经常摄入过多的含糖食品或碳酸饮料,会引发龋病或产生牙齿敏感。青少年应少吃含糖食品,少喝碳酸饮料,控制进糖总量,减少吃糖次数及糖在口腔停留的时间。晚上睡前清洁口腔后不再进食。

四、为适龄儿童进行窝沟封闭

窝沟封闭是预防窝沟龋的最有效方法,不产生创伤,不引起疼痛,是用高分子材料把牙齿的窝沟填满后,使牙面变得光滑易清洁,细菌不易存留,从而预防窝沟龋。建议11-13岁可进行第二恒磨牙的窝沟封闭。

五、每天使用含氟牙膏,定期涂氟

青少年使用含氟牙膏刷牙是安全、有效的防龋措施。还可以每半年到医院接受一次牙齿涂氟,预防龋病,尤其是已经有多个龋齿和正在进行正畸治疗的青少年,属于龋病高危人群,更应采取局部用氟措施。

六、积极诊治牙齿排列不齐、畸形

牙齿排列不齐、畸形会增加龋病、牙龈炎等口腔疾病患病风险,影响咀嚼、发音和美观,也会影响青少年的心理健

康。在乳恒牙替换过程中或替换完成后,可以去正规医疗机构进行牙齿排列不齐、畸形的诊治,确定具体的治疗时机及方案。正畸治疗时间较长,佩戴矫治器后牙齿不易清洁,因此在正畸过程中特别需要注意口腔清洁。

七、运动护齿,防止牙外伤

青少年参加体育活动时,宜穿运动鞋和防滑的运动鞋,预防摔倒造成牙外伤。必要时佩戴头盔、防护牙托等防护用具。一旦发生牙外伤,应尽快去就医就诊。

八、定期口腔检查,每年洁治一次

龋病和牙龈炎是青少年常见口腔疾病,可引起牙痛、牙龈出血等症状。青少年应每半年至一年进行一次口腔检查,以便及时发现口腔问题,早期治疗。洁治可以清除牙齿表面的软垢、牙菌斑和牙石,让牙龈恢复健康。建议青少年每年进行一次洁治。融媒体中心记者 李浩然 通讯员 巩梦红

市一院:家庭化产房让孕妈在“家”生娃

本报讯(融媒体中心记者 李晓伟 通讯员 王文璐)为了给孕妈妈的分娩旅程增加更丰富的色彩,市第一医疗健康服务集团总医院妇产科中心产科病区在原有“高配置”的基础上,将家庭化产房和VIP病房温馨升级。升级后的家庭化产房和VIP病房一亮相,便受到了孕妈妈及家属的热烈欢迎。

家庭化产房充分考虑母婴健康需求,提供在院新生儿洗澡、产后康复、黄疸测量等服务,并根据宝妈们的意见和喜好,设计月子营养餐,用美食呵护宝妈们的每一天。此外,产科还为居住在家庭化产房的宝妈们,精心准备精品待产包一份、产褥垫柔巾、一次性马桶垫,为孕妈妈和宝宝提供全方位服务。

升级后的VIP病房环境优美舒适,配备有可移动婴儿车、病床、壁挂式空气消毒机、多功能沙发、可移动升降餐桌、独立卫生间、储物柜、冰箱、微波炉、55摄氏度奶粉恒温壶等设施,并提供新生儿洗澡一次、在院黄疸测量、产后康复一天、赠送一次性马桶垫等服务。同时,营养师准备有丰富多彩的食物,随时供孕妈妈及家属用餐,方便了孕妈妈及家属的就餐需求。

传统的分娩模式是将产前排产和分娩分隔在不同的病区,待产妇进入分娩期才能转至产房,一些原本已经有规律宫缩等分娩指征的孕妈妈很可能在转运中,突然面对陌生的产房环境和陌生医护人员产生不适感和紧张情绪,进而影响到分娩进程。然而在家庭化产房,孕妈妈从住院待产到分娩都在同一个安静、独立的房间内完成,避免分娩前后的转运过程,极大程度缓解了孕妈妈分娩时才来到陌生产房的紧张感,也避免了转运过程中的安全隐患。同时配有高年资的产科医生、助产士、麻醉医生、新生儿医生、母婴护士五位一体的“一站式”分娩服务,给予孕妈妈生理上、心理上、感情上的支持,为迎接新生命的到来做好准备。此外,室内空间和功能也适合开展各种孕产期及婴儿护理、理疗活动,满足孕妈妈在围产期的所有需求。房间配备多功能产床,可充分调节以适应各种分娩体位及待产、产后康复的需求,关注母婴健康的每一个细节。

健康知识