

东莞市首届健康科普大赛吸引众多科普达人参与 他们用行动让健康知识惠及更多人

广东医科大学附属东莞第一医院董传江： 预防治疗并重 做好“下水道”的“守门员”



董传江

如果把人体比作一座大厦，泌尿系统就是下水道系统，而泌尿外科医生就是“人体管道工”。广东医科大学附属东莞第一医院泌尿外科主任董传江作为一名深耕领域10余年的“人体管道工”，不仅用专业知识给患者解除病痛，还深耕科普领域，利用多媒体平台传播泌尿健康知识，他说，给大众做科普是“大医治未病”的一条重要实现路径。

谈及做科普的初心，董传江回忆起一次令他印象深刻的工作经历。这件事发生在他刚入职的时候，一位医师给患者开了一项检查单叫ECT，这是一种利用放射性核素的检查方法，主要用于骨扫描，目的是检查肿瘤是否有骨转移。然而，患者是一位来自农村的老人，他不知道去哪里检查，最后竟然跑到高速路(ETC)出入口等了一上午。董传江感叹：“这件事让我反思了很久，我们医生太忙没有充分告知患者在哪里检查，患者缺乏专业的医学知识，容易导致医疗服务的效率低下，因此做好患者教育、健康科普至关重要。”

此外，对于医学的理解，董传江非常推崇一句话——“大医治未病”，而科普就是实现这一目标的重要路径。他指出，泌尿系统疾病多数都是慢性退行性疾病，与生活习惯和环境相关，在初期认识并进行预防，许多人可以避免泌尿系统疾病的发生；早期诊断后，患者的器官及功能得以保留，很多患者也可以被完全治愈。但当前阶段，预防宣传仍做得不够。

文/姚梓婷 图/受访者提供
羊城晚报联合东莞市卫生健康局举办的东莞市首届健康科普大赛火热进行中，众多医护人员为大家带来了一件件生动有趣、精彩纷呈的科普视听作品。近日，这些医护人员接受采访，与读者分享科普故事，彰显东莞医护人员的精神风貌。



涂昌

东莞市松山湖中心医院涂昌：多种形式科普让知识“落地开花”

涂昌是东莞市松山湖中心医院心血管内科副主任、主任医师。他已经在一线奋斗了18年。

目前，心血管疾病已成为健康的“头号杀手”，可以在瞬间夺走人的生命。作为一名内心健康的守护者，涂昌是怎样通过健康

科普，将“杀手”阻挡在门外的呢？涂昌告诉记者，多年的临床工作经历让他深深意识到慢性病的预防和管理意义重大，所以尽管临床工作及教学科研任务繁重，他仍然坚持进行健康科普工作。平时在门诊和病房里，涂昌一有机会就给病人讲解科普知

识，根据患者的不同情况提出针对性的建议。科室还会定期到社区和基层义诊，为群众讲解如何正确监测血压等常识。“对于健康知识，现在很多人处在一知半解的状态。”涂昌说，医生的讲解要让这些知识更有可操作性，这是医生进行

科普的重要意义和价值所在。涂昌说，医护人员进行健康科普工作时，最希望看到的是宣讲对象认真听，并且照着做。涂昌通过来院复查的患者了解到，不少人是听了医院心内科的健康科普知识，病情才得以控制。有位患者说，他平时吃盐多，住院期间，在健康讲座上了解到如何减盐的知识，回家就买了一个控油勺，定量吃盐，并且及时记录，坚持了一段时间，血压降下来了，心血管健康状况得到改善。

“健康知识能‘落地开花’，我们很感动，也很骄傲。”涂昌说。

东莞市松山湖社区卫生服务中心岑茵儿： 最有效的科普是让病人也参与进来



岑茵儿

来自东莞市松山湖社区卫生服务中心的岑茵儿不仅是公共卫生医师，还负责健康教育管理工作，日常也会通过中心的微信公众号进行健康科普知识的推广。提起健康教育宣讲，人们脑海中往往会浮现出“专家在台上当众上课，听众在台下听”的场面。而由岑茵儿组织开展的健康教育活动却摒弃了这种“填鸭式”的讲课模式，让患者也主动参与进来。 “刚开始老百姓对我们的宣教不理解、不支持，社会对

于健康管理、疾病预防的重要性缺乏科学认识。”岑茵儿说，最初给社区居民传递健康理念确实有困难，一本正经地讲解健康知识，他们听不懂，参与热情不高，反而觉得这样是添麻烦。基层科普宣教效果不好，怎么办？“我们最怕的就是健康科普活动流于形式，居民参与过程中没有收获健康知识。”岑茵儿说，对此，她积极寻找解决办法，将科普和老百姓日常健康话题结合起来，组织制作了《心血管疾病防治》《健康生活

方式》等系列宣教画报，以及《文明吸烟，健康你我他》等系列科普视频，还面对面解答社区居民提出的健康疑问，受到群众的广泛好评。今年4月份，松山湖社区卫生服务中心家庭医生团队走出诊室，走到老百姓身边，持续开展健康教育系列活动14场，为群众带来健康讲座、巡回义诊、慢病随访等系列服务，赢得广泛赞誉。岑茵儿表示，新媒体时代带来了新的传播方式，科普方式日益多元化。传统的科普

方式，例如宣传册、书籍、横幅等，常常缺少互动性、趣味性。场景化的表演反而有更好的视觉效果，更能刺激年轻人的关注，起到更好的传播效果。针对科普时尚的变化，岑茵儿紧跟潮流，积极尝试创意十足的科普方式。“今年东莞市举办首届健康科普大赛，为了准备这次大赛，我还组织了中心的健康科普竞赛，让更多的松工人参与这个活动，加强相互交流，以此提升自身宣讲技能，创作更多优秀的科普作品。”

警惕！家里老人“忘性大”？可能是阿尔茨海默病

文/姚梓婷

王爷爷今年72岁，约3年前开始渐渐变得易忘事，生活上经常丢三落四，刚放好的东西转身就忘，到处寻找，找不到就骂人；有时候自言自语，喊着已故的父母名字；晚上时常不睡觉，东摸西摸，开煤气，打开水龙头等；白天则呼呼大睡，不讲卫生……王爷爷平时身体健康，年年体检各项指标均达标，出现上述情况是年纪大了，“老糊涂”了吗？家人带他去东莞市第七人民医院就诊，经过全面的检查和心理心理评估，确诊为阿尔茨海默病(AD)。据统计，我国60岁及以上老年人中约有1500万痴呆患者，其中1000万是阿尔茨海默病。65岁被认为是“分水岭”，此后每增长5岁，患病概率增加1倍。警惕这些疾病“信号”不少人对阿尔茨海默病的认识，停留在“老糊涂”的层面。人嘛，都是要老的，老了就记不住事、犯糊涂。这是一个误解。东莞市第七人民医

院老年精神科主任廖秋莲表示，人处于逐渐衰老的过程，出现记忆力减退、行动缓慢等情况，这是自然规律，但阿尔茨海默病不一样。阿尔茨海默病是神经系统退行性疾病。它缓慢地、进行性地破坏大脑功能，导致患者认知能力下降，行为、人格、性格和精神障碍，生活不能自理等。 “阿尔茨海默病发病很缓慢，所以不少家属一开始意识不到这个问题。”廖秋莲说，这是因为它有一个重要特点——隐匿性地发病。并且，阿尔茨海默病随着年龄的增大，发病率也有明显提升。此外，对于有高血压、糖尿病、高血脂等常见病的人群阿尔茨海默病的发病率更高。廖秋莲表示，患者被身边人注意到有记忆力减退、情绪变化、生活自理能力下降等状况时，阿尔茨海默病其实已经“潜伏”至少15年了。所以，患者自我发现，亲属及早发现特别重要。“当你发现自己主观认知功能下降，或者家人发现患者经常地迷路，忘事，情绪淡漠，就要引起高度重视，早去专科医院甄别、对症治疗。”

预防重在管理慢性病对于中老年人而言，预防这种疾病，首先要重在管理慢性病方面。廖秋莲提醒，患有慢性病的人群，一定要定期体检。其次，还要打破“西药有毒”的观念，患有慢性病就要积极接受治疗，定期复查，在医生指导下用药。此外，她建议中老年人要有健康的生活方式。“最好戒烟戒酒，合理膳食，多运动，有了强健体魄，才能有对抗疾病的根本。”日常生活中有些人认为的好习惯，其实可能是阿尔茨海默病的元凶。一、清淡饮食。长期吃素，会导致人虚弱无力、容易疲惫、精神不集中、记忆力减退等。二、太爱干净。英国研究发现，卫生条件和设施更好、城市化更高的国家，认知障碍症发病率也更高。三、睡得太足。睡多了不好，睡多了也不好。研究人员发现，每天睡眠超过9个小时的老年人，老年痴呆症的风险是平均水平的一倍。昏暗是老年痴呆的早期症状之一。“除此，还要注意控制血压、血糖、血脂，适当运动，早发现早干预，延缓疾病进展。”

注意！登革热进入流行期 防蚊灭蚊是关键

文/姚梓婷

进入夏季，随着气温升高和降雨增多，蚊虫进入繁殖活跃期。东莞市疾病预防控制中心公众号发布文章指出，今年以来，阿根廷、巴西、泰国等国出现了严重的登革热疫情；而随着蚊媒密度逐渐攀升，东莞市登革热输入导致本地病例的风险也会增加。目前东莞进入登革热流行期，防蚊灭蚊是关键。



▲户外防蚊可在身体裸露部位涂上防蚊水、花露水等产品

▼登革热主要由白纹伊蚊、埃及伊蚊叮咬传播给人

登革热是什么？

登革热是由登革病毒感染引起的急性传染病，是全球传播最广泛的蚊媒传染病之一，主要由白纹伊蚊、埃及伊蚊叮咬传播给人，也就是老百姓常说的花蚊子叮咬而传播。感染后潜伏期大约为1-14天，多数为5-9天。

目前，登革热疫区主要分布在全球的热带和亚热带地区，其中东南亚、西太平洋地区和美洲的流行最为严重。在我国主要流行于广东、广西、海南、福建、台湾及浙江等南方地区。登革热的流行季节主要在5月-11月。

症状与流感、新冠感染有相似市疾控中心指出，登革热典型症状为：突发高热，明显疲乏；“三痛”（头痛、眼眶痛、肌肉、关节和骨骼痛）；“三红征”（面、颈、胸部潮红）；皮疹（四肢躯干或头面部出现充血性皮疹或点状出血疹）。值得注意的是，登革热感染、流感和新冠病毒感染，都会表现出发热、肌

公众应如何做好防范？

目前尚无疫苗可以预防登革热，防蚊灭蚊，避免蚊虫叮咬是预防登革热的最有效方法。我们可以从以下几个方面做好防范：一是到登革热流行区旅游或生活，应注意做好防蚊措施，最好穿浅色长袖长裤，在身体裸露部位要涂上防蚊水、花露水等防蚊产品，并且避免在蚊虫活动活跃的地方，如树荫、草丛、凉亭等户外阴暗处逗留。二是家中注意翻盆倒罐，清理积水，保持居住环境卫生整洁。此外，如果从登革热流行地区返回本地后，若2周内出现发热，要及时就诊并说明外史。若确诊登革热后，应配合当地卫生部门住院隔离治疗，不将疾病传播给他人。

链接

怀疑“登革热”需要去哪个科室就诊？

如果有发热，应该前往发热门诊就诊；如果有疫区接触史，出现头痛、肌肉关节酸痛、皮肤有出血点等状况，应前往感染科门诊就诊；如高度怀疑登革热，或确诊为登革热，需接受感染科隔离治疗；如果出现严重出血、极度乏力、休克、意识障碍等情况，需立即拨打“120”急救电话。

| 公告·声明·启事 | | |
|--|---|--|
| 遗失声明 嘉泰商务(广州)有限公司遗失公章、财务专用章、法人章(张培喜)，声明作废。 声明 东莞市宏岭贸易有限公司于2023年02月06日进行了全部股权转让，公司在本次股权转让之日后所产生的债权债务、业务纠纷及其它有关法律行为均由新股东梁洪自行承担，与转让前的法律关系及旧股东黄美娟无关。 遗失声明 东莞市鑫讯通讯设备有限公司遗失公章、私章、财务章各一枚，声明作废。因未备案引起法律责任由本公司承担。 减资公告 东莞市金场装饰设计工程有限公司(统一社会信用代码:91441900MA5326U556)经公司股东决定减少注册资本，由原来的人民币500万元减少至30万元，请债权人自本公告发布之日起45日内向本公司申报债权，本公司将依法向企业登记机关申请减资登记。2023年5月26日。 遗失声明 东莞市虎门梁汝良牛肉店遗失公章一枚，特此声明作废。 寻人启事 陈丹，性别：女，35岁，肇庆高要人，阿志在寻找你。希望恩惠者知情人士电：13427154555 | 遗失声明 东莞市博申电子科技有限公司章程之前未在公安部门办理备案，现因公章遗失，需重刻，如引起法律经济责任由东莞市博申电子科技有限公司承担，声明原公章作废。 减资公告 东莞市统粤光电子科技有限公司(统一社会信用代码:91441900MA52677078)经公司股东决定减少注册资本，由原来的人民币200万元减少至20万元，请债权人自本公告发布之日起45日内向本公司申报债权，本公司将依法向企业登记机关申请减资登记。2023年5月26日。 遗失声明 广东佳理瑞律师事务所杨敏敏律师，持有的律师执业证号：14404201010181601，执业证类别：专职律师的律师执业证，于2023年5月23日因个人原因不慎遗失，现公告声明挂失。 遗失声明 广东省法证司法鉴定鉴定所遗失中国工商银行开户许可证，核准号：J5810089809904，声明作废。 | 清算组备案公告 企业名称：东莞市高信人力资源管理有限公司，统一社会信用代码：91441900MA54168E6T，清算组备案日期：2023-05-25，清算组成立日期：2023-05-25，注销原因：决议解散，清算组办公地址：广东省东莞市石排镇庙边王福进街12号102室，清算组联系电话：15015114889 清算公告 东莞市高信人力资源管理咨询有限公司股东会决议解散，成立清算清理公司债权债务，请债权人自本公告发布之日起45日内向我清算组申报债权。清算组成员：陈忠明、杨红丽，电话：15015114889，地址：广东省东莞市石排镇庙边王福进街12号102室 2023年5月26日 遗失声明 东莞市中迪展览展示有限公司遗失公章一枚，特此声明作废。 遗失声明 惠州市雄大贸易有限公司遗失公章一枚，特此声明作废。 遗失声明 东莞市辉博五金配件有限公司遗失公章一枚，特此声明作废。 |