

缤纷夏日 “童”享健康

市中心医院：健康科普进校园

朱洁 张曦予

06
株洲日报

健康

周刊

2024年7月18日
星期四
责任编辑：朱洁
美术编辑：左骏
校对：马晴春

博士大咖走进学校。

核心提示

儿童是健康促进的重点关注人群。许多医务工作者深有感触：将健康教育融入诊疗与康复服务中，往往有事半功倍的效果。作为本埠临床学科最综合、规模最大的三甲医院，株洲市中心医院不仅肩负着守护株洲人民健康的职责，还承担着通过宣传教育、健康科普为人民传递正确健康知识的职责。为确保孩子们度过一个平安健康的暑假，6月以来，该院多次组织专家走进我市各中小学，为孩子们科普心肺复苏、中暑、溺水、创伤急救等相关知识。

博士大咖组队，为孩子们上“生命课”

急救有哪些动作要点？有哪些细节需要留意？6月中下旬，2024年暑假即将来临，株洲市中心医院创伤中心博士团队走进红旗路小学，为221名株洲日报社校园小记者带来了中暑急救、溺水急救、创伤急救等相关知识的科普讲座。

博士叶俊俊是市中心医院创伤中心副主任医师、硕士生导师，作为美国心脏协会心血管急救导师，他用通俗易懂的语言为孩子们科普了“海姆立克急救法”，讲解了气道异物梗阻的原因以及识别方法，教大家发生紧急情况时应该如何处理，并现场进行“海姆立克急救法”的操作要点和手法技巧演示。他还利用人体模型演示心肺复苏，对如何判断环境安全，迅速进行胸外按压，如何人工呼吸（打开气道及相关注意事项），并对救助过程中容易出现的问题进行重点强调。

博士何国超是市中心医院创伤中心主治医师，擅长骨科疾病的诊治，长期在创伤急诊、危重症患者救治一线工作。他给孩子们讲解了人体骨骼结构以及在身体里的重要作用，并用通俗易懂的语言，向大家讲解了体育锻炼时应注意的安全事项，怎样处理常见的“小意外”，教大家如何更好地保护自己。

暑假往往是溺水、中暑、烧烫伤等意外伤害的高发期。出现这些情况如何急救？两位大咖还以情景剧的宣教形式，为孩子们教授相关知识，同时呼吁孩子们提高安全意识，学习游泳技能。

一位在场的同学表示，今后他万一遇到有人溺水，会按照医生叔叔说的那样呼叫救援，保持冷静、正确救援、实施心肺复苏。

叶俊俊和何国超介绍，本次培训内容包含中暑、溺水、烧烫伤、鼻出血、异物入眼耳鼻喉、气管异物等常见意外的急救知识科普，他们希望通过这种面对面的传播和普及，为越来越多孩子树立安全意识，教授急救知识，让他们在发生紧急情况时能做出正确的施救。

几乎同一时间，市中心医院“生命之舟”团队来到市二中枫溪学校小学部（东校区），为该校的40余名校园小记者带来了一场急救知识和心肺复苏培训。

在病人发生心跳骤停时，如果在4分钟内实施初步的心肺复苏（CPR），8分钟内由专业人员进一步生命支持，CPR成功的可能性最大。但现实是大多数在场的群众，即“第一目击者”除了拨打120外，往往束手无策，等到医护人员到达时，往往已经错过了病人的抢救时间，使CPR失败。由此可见，现场的第一目击者是否掌握急救技能，已经成为挽救生命的一个关键因素。

普及CPR知识及操作从孩子们抓起。活动现场，“生命之舟”团队医生用通俗易懂的语言，配合视频画面，详细讲解了溺水急救的处理、心肺复苏术的步骤、止血包扎方法等要点，并利用模拟人现场演示了心肺复苏术的抢救流程，将理论宣讲与现场演示相结合，给校园小记者带来了一堂生动有趣的急救知识与技能培训。特别是在实际操作环节，他们与学生的互动，进一步加深了学生对急救知识的了解和技

能的掌握。在心肺复苏的操作环节，学生们在他们的指导下，轮流进行演练。现场的孩子们热情高涨，收获满满。

中医文化进校园，传承国粹促健康

国家高度重视中医药传承创新发展，作为公立医院，市中心医院也承担起这份使命。今年入夏以来，该院组织了中医药专家为孩子们传播中医药知识、提升他们的文化自信和健康素养。

刘明是市中心医院中西医结合科主任、主任医师，省中医药十四五计划骨干人才。作为株洲市名中医，她擅长治疗呼吸系统疾病，如慢性咳嗽、肺气肿、肺部肿瘤等，以及妇科月经不调、不孕不育、更年期综合征、睡眠障碍、心脑血管疾病等。

6月上旬端午节前后，她走进学校，为孩子们上了一堂端午养生课。她讲到了中国人的端午习俗以及端午美食。“美味的粽子是糯米制成的，富含维生素B，能温暖脾胃，补中益气，对脾胃虚寒、食欲不振、腹胀腹泻有一定缓解作用，同时因为糯米有收涩作用，对尿频、自汗也有好处，但是肠道病患者、老人、小孩以及糖尿病患者，还是尽量少吃。”她还建议孩子们吃粽子的时候，能添加一些水果和蔬菜。“这样才能营养均衡！”

孩子们听得很认真，还向刘明请教了艾叶的妙用。“《本草纲目》记载，艾以叶入药，性温、味苦、无毒，纯阳之性。中医认为，艾草能驱风寒湿邪……”刘明回答。

她还提醒孩子们，端午之后就进入仲夏了，起居方面要早睡早起，适当接受阳光照射，适当进行户外活动。午时是人体“合阳”的时候，此时休息利于人体阴阳的转化。“夏天养生重在养心，午睡是中午养心的最佳方式……”刘明提醒大家。

市中心医院有关负责人表示，今年该院成立了中医药医学中心，今后将常策划“中医药文化进校园”活动，通过普及中医药知识、讲述中草药典故、设置中医药文化角、教授养生操等方式，带领孩子们体验中医文化的魅力，丰富他们的健康课程，让中医药文化在株洲校园里生根发芽。

做好健康促进工作 持续提供健康知识宣传服务

孩子是祖国的花朵。健康科普工作从小抓起，以中小学为重点，建立健全健康教育体系，普及健康科学知识，对引导学生树立正确的健康观，倡导“每个人是自己健康第一责任人”的理念，是促进全社会关注健康、重视健康，提高全民健康素养，形成健康的生活行为方式的基石。

未来，市中心医院将继续高度重视健康科普知识的普及工作，不定期组织专家、骨干赴幼儿园、中小学校、街道、农村等进行健康知识和急救知识讲座，以提升群众健康意识为根本，培养群众健康生活方式为方向，提高群众健康知识水平为目的，循序渐进地开展健康科普知识宣传普及工作，持续不断地为基层群众提供更多的健康知识宣传服务。



▲互动环节。



▲“医生叔叔，我要提问。”



▲创伤急救如何包扎？

相关链接

市中心医院“生命之舟”社团简介

在病人发生心跳骤停时，如在4分钟内实施初步的心肺复苏（CPR），8分钟内由专业人员进一步生命支持，CPR成功的可能性最大。但现实是大多数在场的群众，即“第一目击者”除了拨打120外，往往束手无策，等到医护人员到达时，往往已经错过了病人的抢救时间，使CPR失败。由此可见，现场的第一目击者是否掌握急救技能，已经成为挽救生命的一个关键因素。

在如此迫切的形势下，株洲市中心医院急诊科在护理部大力支持下成立了“生命之舟”社团，旨在通过义务培训群众CPR知识及操作，使广大群众掌握施救方法，从而达到“人人学急救，人人会自救”的目标。

“生命之舟”社团成立于2012年4月，十几年来吸引了该院一批医疗专家加入。目前，该社团共有成员27名，都是急诊及创伤专业的技术骨干，他们从事急救急救工作多年，有着丰富的临床经验，扎实的技能操作。此外，27名成员均获得AHA的BLS证，其中获得湖南省红十字会师资培训证4人，获得CTCT培训证6人。去年，“生命之舟”社团在市中心医院田心院区成立分队。

人的生命只有一次，在意外和疾病面前，生命是如此的脆弱，每一个人都可能会成为第一目击者。在人们看到生命即将流逝之时，应该立即伸出援救之手，启动紧急救援系统，拨打120，给予患者基础生命支持。

公益广告

加强学校健康教育 提高学生健康素养

——株洲市卫健委 株洲日报宣

设计/左骏