



龙岗区举办第四届市民健康素养大赛

## 自编自排自演 学习健康知识也能如此接地气

本报讯(深圳侨报记者 刘尚丽 通讯员 张绍强 林文婕)“游泳、骑自行车等都是很好的运动形式。这道题是对还是错?”“如果家里突然着火了,我们应该怎么做”……8月23日,龙岗区举办了第四届市民健康素养大赛。经过激烈角逐,龙城街道代表队获得一等奖,园山街道、坪地街道代表队获得二等奖,龙岗街道、宝龙街道、坂田街道代表队获得三等奖。

据介绍,此次大赛由龙岗区卫生和计划生育局主办,龙岗区健康教育所、各街道社会事务办(计生办)承办,各街道预防保健所、区中医院、区妇幼保健院,旨在进一步激发市民学习健康知识、践行健康行为的热情,提高市民健康素养水平,着力打造“健康龙岗”。

“龙岗区第四届市民健康素养大赛从6月份开始组织,通过印制和发放健康素养读本及海报,组织开展多种形式的竞赛宣传发动居民参与。各街道也高度重视活动的组织发动工作,部分街道主要负责人还亲自参与活动的组织。”龙岗区健康教育所相关负责人介绍,经过前期全区111个社区和11个街道的层层选拔,全区迅速形成了浓厚的参与氛围,各社区居民积极参与健康素养知识的学习并踊跃参加比赛,最终脱颖而出的11个街道代表队参加了全区的市民健康素养大赛。

“我们选择的读本及海报通俗易懂,贴近生活,便于参赛选手及居民群



参赛队伍模拟真实场景,展示各自学到的健康知识及技能。深圳侨报通讯员 林文婕 摄

众学习。”比赛现场负责人表示,此次大赛选择的内容重点为居民“常识误区”,特别是抢答题和必答题的题目层次更高,难度更大,范围更广,同时还增加了健康技能表演。

当日比赛现场,11支街道代表队的参赛选手全部来自各社区的非卫计系统的普通居民家庭,他们自编自排自演,模拟真实场景,展示各自学到的健康知识与健康技能,并将健康知识

融入到生活细节中,不仅当起了现场观众的“健康导师”,还有参赛队伍向观众分享自创的“健康口诀”,引得现场掌声雷动。

近年来,龙岗区全方位多举措加强健康教育与促进,切实加强健康教育传播平台建设,积极开展丰富多彩的健康促进活动,认真抓好场所健康促进工作,努力构建健康环境,营造健康氛围,提升居民健康素养水平。

龙岗区已连续四年举办了市民健康素养大赛,各社区组织社区居民参赛,各街道再从社区队伍中选拔出街道代表队参加全区竞赛,并组织优秀团队参加全市竞赛,有效发动了全区市民参与,普及了健康知识,提高了居民健康素养。“龙岗区卫计系统将健康素养大赛为契机,不断推进全区健康促进工作全民化和常态化,全面提升居民健康素养水平。”区卫计局相关负责人说。

## 龙岗肥胖糖尿病患者有“福音”啦

区人民医院成为广东省肥胖糖尿病专科联盟单位  
将更加智能化、专业化管理肥胖糖尿病患者

本报讯(深圳侨报记者 刘尚丽 通讯员 夏哲璇)日前,龙岗区人民医院内分泌代谢科主任陈玉华从南方医科大学珠江医院内分泌代谢科主任陈宏手中接过印有“珠江专科医疗联盟”“广东省肥胖糖尿病专科联盟”等字的牌匾,意味着龙岗区人民医院正式成为该专科联盟单位,将全面建立整合型的肥胖糖尿病医疗服务体系,更加智能化、专业化管理肥胖糖尿病患者。据悉,龙岗区人民医院是全市首家加入该专科联盟的单位。

龙岗区人民医院成为广东省肥胖糖尿病专科联盟单位后,将不断加强医、教、研、管等方面的紧密合作。该联盟将派出专家,协助、指导开展临床新技术、新业务项目,同时也为医院专家开展各项医疗技术支持工作提供各项基础支持和相关保障工作,定期规范人才进修及继续教育培训。此外,联盟将开放综合管理平台,提供远程

预约、会诊、咨询、培训等服务,并搭建交流学习平台,组织举办联盟内新技术、新业务、专科管理、护理等研讨班,共同提高专科水平和实力。

“超重、肥胖已经成为一种‘流行病’,相比体重正常人群,超重和肥胖人群罹患心脑血管病、糖尿病、不孕不育风险倍增,还会增加人们患恶性肿瘤的几率。”陈玉华介绍,内分泌代谢科作为龙岗较早开展糖尿病教育的科室,在糖尿病合并肥胖的管理上已经探索出一条综合管理的道路。目前,该院已有10余名初诊的2型糖尿病患者,在治疗后,缓解了疾病的痛苦。“借此次成为联盟单位的契机,我们将进一步提升和规范科室对肥胖糖尿病专科的诊疗水平和科学管理水平。”

授牌仪式结束后,现场还组织了精彩的学术活动,陈宏与龙岗区人民医院的柔性引才专家阎德文等作了与肥胖的相关临床进展的课题报告。

## 业界大咖齐聚龙岗 共商鼻咽癌手术疗法

本报讯(深圳侨报记者 刘尚丽 通讯员 白雅婷)8月25日,由中华医学会中华耳鼻咽喉头颈外科杂志编委会主办、龙岗区耳鼻咽喉医院协办的“鼻咽癌手术治疗专家共识(意见)讨论会”在龙岗区举行。

现场,在北京宣武医院张秋航教授、中国医学科学院肿瘤医院唐平章教授的主持下,南方医科大学珠江医院耳鼻咽喉科主任邱前辉教授、广西壮族自治区鼻咽癌研究所副所长司勇锋主任分别对“鼻咽癌手术治疗的循证证据”进行介绍,随后与会专家们依次进行主题发言,并展开了认真讨论。

鼻咽癌是我国南方地区常见的头颈部恶性肿瘤。近年来,外科手术在鼻咽癌的治疗方面也进行了有益探索,但是手术在鼻咽癌治疗中的适应证范围、治疗效果、长期随访、愈后评价等在相关专业领域内的看法不尽相同。此次会议对达成国内鼻咽癌手术治疗的专家共识将起到积极的推动作用,并将对临床中鼻咽癌的诊断和治疗提供指导性意见,促进鼻咽癌手术治疗的临床规范化,提升鼻咽癌综合防治水平及鼻咽癌患者的生存率及生活质量,对加快国内耳鼻咽喉头颈外科的发展具有重大意义。

龙岗中心医院举办第五届七夕联谊活动

### 100多名单身青年共度浪漫时光

本报讯(深圳侨报记者 刘尚丽 通讯员 李思如 欧彩娟)“心有灵犀”“花好月圆”“缘来就是你”……这些精心设计的小游戏让100多名单身青年共度相知相识的浪漫时光。近日,龙岗中心医院举办第五届“相约七夕 缘牵你我”联谊活动,当天2组男女嘉宾成功牵手。

现场,来自龙岗中心医院、深圳中广核工程有限公司设计院、深圳

市地铁集团等单位的100多名单身青年齐聚一堂,通过一个个小游戏,增进彼此间的认识和了解。“感谢医院对我们单身职工的关爱,体恤到我们平时工作繁忙,交际有限,为我们提供了这么好的联谊平台。”来自龙岗中心医院的护士小培说。

据悉,该院七夕联谊活动举办至今,已有12对男女成功牵手,步入婚姻的殿堂。

### 相关链接

中国的男性肥胖人数从1975年的70万,增至2014年的4320万,女性肥胖人数从170万增加至4640万,高居全球第一,同时我国糖尿病患病率高达10.9%,目前总患病人数已达1.14亿,亦为世界第一,而中国的2型糖尿病患者大部分伴有肥胖或者超重。

——选自权威国际权威杂志《柳叶刀》报告