

开讲座、发微博、办竞赛、做调查……一场脑卒中防治健康教育行动，正在你的身边展开。

“头头是道”防卒中健康教育在行动

通讯员 宋琼芳 本报记者 金恒 文 朱珂 摄



健康大篷车活动现场

为了进一步加强和完善本市慢性病传染性疾病预防与救治服务体系的建设，努力实现“降低人群脑卒中发生率、提高脑卒中发生后60分钟内规范救治率以及降低脑卒中复发率、致残率和死亡率”的目标，根据《上海市加强公共卫生体系建设三年行动计划（2011年-2013年）》要求，上海市健康教育所秉持“健康教育先行”的理念，通过全市“脑卒中预防-干预-救治”三级服务网络，以社区、企事业单位、医院等场所的重点人群为干预对象，以各种媒介和渠道开展脑卒中健康教育工作。

听听专家说点啥，问问市民知道吗？普及和宣传科学的防病保健知识是上海市健康教育所的当行本色。开展脑卒中健康教育工作，首先必须成立一支智囊团。在上海市健康教育所召开的“脑卒中健康教育项目专家研讨会”上，长海医院、龙华医院、华山医院、上海市疾控中心等脑卒中防治专家悉数到场，拟定方案、明确分工、各尽其职，脑卒中健康教育可谓“头头是道”。

专家出场“有讲头”

“原来打120电话也有这么多学问，今天长知识了！”“我这两天有点头晕，看来还是要听女儿的话，去医院检查一下！”日前，普陀区真如镇社区学校举行了一场“脑卒中筛查与防控”讲座，结束后引发了不少真如镇居民对“中风”的热烈讨论。居民陈老伯说：“阿拉隔壁邻居上个月小中风，现在看到伊还是精神勿好，子女照顾伊忙煞。所以讲，老年人还是要自己保重身体，多学点健康知识，这也是为小辈着想啊！”

作为脑卒中健康教育工作的重头戏之一，上海健康教育品牌项目——上海市健康大讲堂很快在社区搭建起一座专家与居民面对面沟通和互动的平台。奉贤、松江、徐汇……一场场专家讲座深入社区，把最实用、最科学的健康知识带到居民身边。

在普陀区举行的活动中，不仅有上海市脑血管病防治研究所副所长黄久仪教授为居民讲解《脑卒中的早期识别与预防》，从预防和康复的角度讲解了脑卒中相关知识；还有上海市医疗急救中心科教部李明华主任为大家展示如何识别脑卒中的症状、现场应急处理和救治，以及如何正确有效拨打“120”急救电话等。通俗的讲解、生

动的演示，令在场240多位居民获益匪浅，好评如潮。

寓教于乐“有噱头”

“蛮有意思的，好些知识以前都不知道呢。我把竞赛题目给家里人看，让全家人一起做，一起学习如何预防脑卒中。”家住闵行区的方阿姨一拿到印有知识竞赛题的《上海大众卫生报》，当天就跟先生、儿子、儿媳“讨论”了起来。

为增强市民对脑卒中疾病及其危险因素的认识，纠正人们常见的错误观念，避免不良生活方式导致脑卒中发生，上海市健康教育所组织市民开展以“脑卒中防治知多少”为主题的一系列知识竞赛活动。

网站、报纸、微博、短信……线上线下热烈进行，有3.5万名市民



脑卒中知识竞赛气氛热烈



急救技能的传播丰富了脑卒中防治知识的内涵

参加竞赛。各区县组织区域内的初赛和复赛，层层选拔代表队，最后有金山、黄浦、浦东、闵行、宝山和静安等6个区代表队参加全市总决赛。市民反响热烈，方阿姨告诉记者：“赢得奖品是次要的，健康可比什么都重要。”

此外，上海市健康教育所将各区县城市社区广场作为“阵地”，举办18场“预防脑卒中、平安保健康”大篷车专题宣传活动；联合脑卒中防治网络成员单位，举办脑健康论坛，邀请国内外专家围绕脑卒中防治和健康教育的主题开展研讨和交流。

同时，在医院内外开展健康教育：在院内，制作脑卒中知识宣传展板、健康教育读本、健康提示、健康处方摆放于门诊大厅、神经内科病

房走廊，或利用宣传栏、电子屏幕及其他宣传阵地，以海报、滚动字幕和播放宣传片等开展宣传教育；在院外，以网络医院为核心，针对家属和医院周围的社区居民和患者，开展针对性的咨询和讲座，并在医院门诊大堂和周围社区如高血压自我管理小组等开展“预防脑卒中”主题讲座活动。

立体传播“有派头”

“我国脑卒中发病率正以每年8.7%的速度上升，约三成的脑卒中与动脉粥样硬化有关。由于饮食高油高盐、缺少运动等，一些正值青壮年的颈动脉粥样硬化病人越来越多。建议高危人群每年在体检中增加一项颈动脉检查，以便及早发现问题，有效防止脑卒中的发生。”

短信平台，向市民发送近80万条脑卒中相关知识短信；在“@健康上海12320”上，发布脑卒中相关微博30多条；脑卒中在线访谈、专家坐堂和微访谈，各种活动层出不穷，网民提问热情高涨；在12320网站上，开辟脑卒中专题栏目，发布“动态资讯”“相关知识”“防治措施”，并根据核心知识不断充实宣传内容。

此外，12320墙报，以及包括防治脑卒中基本知识理念篇、健康的生活方式和行为篇、基本技能篇等在内的脑卒中专题健康提示，在社区街道、企事业单位、药店、社区卫生服务中心等各个健康教育“宣传阵地”上发放给每一位居民。

让居民了解知识的同时，更要让最接近居民的社区医生能及早发现脑卒中的“蛛丝马迹”。为此，上海市健康教育所还专门录制了由上海第一人民医院分院神经内科主任、上海医学会脑卒中分会副主任委员王少石主讲的脑卒中项目专业人员培训片。这套短片虽然是针对社区全科医生，但内容深入浅出，既可作为医生的专业培训，也可作为居民的讲座实录。

同时，上海市健康教育所还组织各个区县开展分级培训，并对培训效果进行评估；邀请专家对12320话务员开展涵盖脑卒中发病原因及早期信号、高危危险因素、预防及治疗、脑卒中急救与康复治疗、卒中再发危险评价方法、中医养生等内容的培训，确保市民获得最为正确的一级预防知识。

此外，上海市健康教育所还以各类科普与专业媒介为载体，进行广泛宣传。《上海大众卫生报》上，一

个接一个的“脑卒中专版”，为广大读者送上各大医院专家最通俗易懂的温馨提示；《健康教育与健康促进》杂志上，“预防篇”“治疗篇”“康复篇”，一篇篇专栏文章从专业角度发挥脑卒中健康教育的引领作用；《脑健康》杂志，针对脑卒中预防过程中的卒中知识、营养饮食、生活方式、运动保健、用药指示等方面的内容开展宣传……

脑卒中高危人群的健康管理基本依靠医生的人工服务，工作强度大、人工成本高，短期内难以扩大覆盖面，上海市健康教育所启动“智能手机App预防脑卒中干预项目”，将建立一套融合移动技术和云健康的实时干预系统，充分发挥智能手机贴身便捷的特点，把它变成帮助用户切实改进生活方式改变危险因素的贴身助理，帮助医生进行全程健康指导的服务终端。

未病先防“有盼头”

上海市健康教育所所长张立强认为，脑卒中的健康教育，除了通过健康教育志愿者对市民个体进行单向宣传教育外，还需打造以社区为主导、以定点医疗机构为支撑、以社区卫生服务中心和辖区内三甲医院为分支、以社区居民为主体的社区综合防控脑卒中网络，将每一位居民纳入其中。依托社区卫生服务中心，在社区内建立居民电子健康档案，对脑卒中高危人群开展危险因素的筛查和干预，细分出脑卒中高危人群及其家属、中、低危人群及一般人群，针对不同人群特点，进行分类健康教育和健康管理指导，对高危人群实施社区规范化管理，以减少脑卒中发生，让健康教育可为脑卒中防治体系建设保驾护航。

目前脑卒中的医学科普知识和理念还没有深入人心，一些高危人群、脑卒中患者仍然不能做到坚持锻炼、戒烟限酒、控制饮食。这其中有些方面还需要国家政策法规的支持，如在社区内增加健身设施，加大控烟力度，加大宣传健康饮食的力度，增加社区护理机构的配置力度，以减少脑卒中等慢性非传染性疾病的发病率，延缓病情进展及改善脑卒中病人的生活质量，减轻家庭和社会的负担。

为了解脑卒中防治健康教育成效如何，上海市健康教育所根据防治核心知识自制调查问卷，在全市17个区县开展问卷调查。同时，结合各类主题活动和分人群场所的系列干预活动，进行过程评估。干预前市民脑卒中防治知识知晓率为44.60%，干预后提升至64.01%；持有正确的脑卒中防治观念的比例干预前为67.07%，干预后为76.66%；脑卒中健康行为形成率干预前为48.36%，干预后提高至58.95%。

张立强所长表示，配合上海市卫生计生委“上海市脑卒中预防与救治服务体系”建设项目，上海市健康教育所将继续积极做好一级预防工作，开展多部门合作，建立全社会共同参与的防控机制，加大健康教育宣传力度，将宣传教育工作落实到社区，构建对普通人群、高危人群、患者、患者家属的“全方位、分层教育、分重点教育”脑卒中健康教育模式。