

援疆医生载誉归来 爱心种子撒满边疆

本报讯 近日，卢氏县人民医院援疆医生杜宇峰不负重托，圆满完成援疆任务，载誉归来，重返工作岗位。

据悉，5月23日，卢氏县人民医院消化内科医师杜宇峰积极响应号召，肩负援疆医疗使命，远赴新疆生产建设兵团第十三师柳树泉农场医院执行帮扶任务。在为期半年的医疗工作中，面对当地医疗资源相对匮乏、地理环境复杂、语言沟通障碍等挑战，杜宇峰以高度的责任感和专业精神，克服困难，坚持坐诊、查房、进行疑难病例讨论等，针对当地常见病和医疗资源现状，制定个性化诊疗方案，为当地群众提供精湛的医疗服务，使众多患者重获健康。

除了日常诊疗外，杜宇峰更注重“授人以渔”，他充分发挥专业特长，积极开展“传帮带”，毫无保留地将先进医疗技术和经验传授给当地医生。他加强对本地医疗人才的培养，开展每日查房工作，定期为

科室医生授课，组织科室医生进行业务、技能学习，针对特殊病例、典型病例、疑难危重病例进行讨论，讲授相关疾病的规范诊疗和临床思维，有效提高了当地医生在内科常见病、多发病的中医辨证施治以及在消化不良、功能性胃肠病、肝病疾病等方面的中西医诊治能力。

援疆期间，杜宇峰的足迹遍布当地各个角落，他积极深入当地乡村、社区卫生院开展巡回义诊和健康科普活动，将医疗服务送到当地群众的家门口，让更多人感受到医疗关怀，促进了民族间的交流与团结。

此次载誉归来，杜宇峰表示，援疆经历是他职业生涯中最宝贵的财富，他将把在新疆收获的经验 and 感动带回本院，继续为医疗事业贡献力量。同时也希望更多人关注新疆医疗事业的发展，为边疆地区人民的健康福祉共同努力。(石玉粉)



杜宇峰为当地群众义诊 资料图

“医护妈妈”情暖困境儿童

本报讯 12月8日，湖滨区卫生健康委联合湖滨区前进街道第一社区卫生服务站开展“情暖困境儿童 共筑爱心桥梁”结对关爱活动，为困境儿童送去温暖与关怀，帮助他们度过寒冬。

活动现场，“医护妈妈”们为孩子们精心准备了羽绒服。当孩子们穿上崭新的羽绒服时，脸上洋溢着幸福的笑容。当天，“医护妈妈”们与孩子们围坐在一起交谈，详细了解他们的学习、生活情况以及

面临的困难和需求。“医护妈妈”在给予孩子们学习上鼓励的同时，也对他们进行了生活方面的健康知识指导以及基础身体检查和医疗问诊。此次结对关爱活动，不仅为困境儿童提供了物质上的帮助，也给他们带来了精神上的慰藉。

前进街道第一社区卫生服务站相关负责人表示，将持续关注孩子们的成长，凝聚更多社会力量，为困境儿童创造更好的成长环境，让他们绽放属于自己的光彩。(蒋艳)

遇到脑病高发期 专家针灸来解疾

本报讯 冬季是脑血管疾病的高发期，针灸疗法作为中医药特色疗法的重要组成部分，以其独特的治疗理念和卓越的临床效果，在脑病治疗中发挥着重要的作用。那么针灸疗法如何助力脑部健康呢？近日，专家这样讲解。

冬季由于气温的降低，造成室内外温差的急剧变化，引起血管的收缩，甚至血管的痉挛。而针灸治疗脑病的原理在于通过刺激人体特定穴位，调节气血运行，平衡阴阳，从而达到治疗疾病的目的。在针灸治疗脑病的临床应用中，通过多种现代针法，辨病、辨证、辨经相结合，达到标本兼

治的目的。

据天津中医药大学第一附属医院针灸、脑病专家王锋介绍，在脑病治疗中，针灸能够显著改善脑部的血液循环，增加缺血脑组织的血流量，促进受损神经的修复，从而改善受损神经功能。穴位针刺，无毒副作用，在治疗过程中可以调理身心，更利于疾病的治疗，获得更好的效果。

虽然针灸治疗脑病的优势颇多，但专家也提醒广大患者，在选择针灸治疗时，应选择正规的医疗机构和专业的医生进行，以确保治疗的安全性和有效性。(赵瑞萍)

义马市疾控中心：整治不正之风 清除腐败之源

本报讯 12月10日，义马市疾控中心召开群众身边不正之风和腐败问题集中整治工作会议，传达学习省纪委监委和三门峡市纪委监委关于集中整治工作的新部署、新要求，总结当前疾控中心整治群众身边不正之风和腐败问题工作情况，安排下一步工作。

会议强调，要深入开展学习教育。通过集体学习、专题培训等形式，加强全体干部对群众身边腐败和不正当之风

关政策学习，增强干部的政治站位和纪律意识。加大监督检查力度。针对重点领域，由责任科室明确专人负责，明确检查内容和对象，组建督查小组，定期开展监督检查，确保各项政策落实到位，严防腐败和不正当之风的发生。建立问题台账。对自查中发现的问题，及时建立问题台账，明确整改时限和责任人，确保整改整治成效。(王婧怡 王虔)

健康科普

流行性感感冒小常识

流行性感感冒(以下简称“流感”)是流感病毒引起的对人类健康危害较重的呼吸道传染病，每年10月至次年3月是流感流行季，在学校、托幼机构和养老院等人群聚集的场所可发生暴发疫情。人群对流感病毒普遍易感，孕妇、婴幼儿、老年人和慢性病患者等高危人群感染流感后危害更为严重。

流感临床症状主要以发热、头痛、肌痛和全身不适为主，常有咽喉痛、干咳，体温可达39℃~40℃，可有怕冷、寒战，多伴全身肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等全身症状。儿童发热时体温通常高于成人。常见流感包括甲型流感和乙型流感，成人患乙型流感时常见恶心、呕吐、腹泻等消化道症状。流感部分患者可能无症状，轻症流感常与普通感冒表现相似，但其发热和全身症状更比普通感冒重；重症患者可能出现的严重并发症包括肺炎、心肌炎、脑炎或肌炎和横纹肌溶解、败血症等。其中继发性细菌性肺炎是流感常见的并发症。一般体温超过38℃，伴咳嗽或者咽痛之一症状的患者，可经实验室检测确诊是否患有流感。

流感的日常预防和治疗措施：

- 1.神经氨酸酶抑制剂奥司他韦、扎那米韦、帕拉米韦和聚合酶抑制剂巴洛沙韦等是甲型和乙型流感的有效治疗药物，发病48小时之内应用抗流感病毒药物能显著降低流感重症和死亡的发生率，同时抗病毒药物应在医生的指导下使用。
- 2.保持良好的呼吸道卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻；勤洗手，尽量避免触摸眼睛、鼻或口。
- 3.均衡饮食，适量运动，充足休息。
- 4.避免近距离接触流感样症状(体温超过38℃，伴咳嗽或者咽痛之一症状)患者。
- 5.流感流行季节，尽量减少去人群聚集场所。一旦出现流感样症状，应居家休息，进行健康观察，不携带上班、上课，接触家庭成员时戴口罩，减少疾病传播；如发现病情进行性加重，则应尽快去医院就诊，患者及陪护人员要戴口罩，避免交叉感染。
- 6.接种流感疫苗，接种后可显著减轻流感症状，防止重症流感和并发症的发生风险。《中国流感疫苗预防接种技术指南(2023-2024)》推荐重点和高危人群优先接种流感疫苗，包括：医务人员、60岁及以上的老年人、罹患一种或多种慢性疾病者、养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群及员工、6月至59月龄儿童、6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员、重点场所人群。

(三门峡市疾病预防控制中心 李尊税)

抽血化验注意事项

抽血化验，就是指抽取人体的外周血，对血液中的各种成分进行检测，以了解人体各个器官功能状态的检测方法。通过抽血化验，能够发现多种疾病，那么，抽血化验应注意哪些事项呢？

- 一、抽血前注意事项
 - 1.抽血前一天的晚8时以后，应禁食，以免影响第二天空腹血糖等指标的检测。
 - 2.抽血前一天不吃过于油腻、高蛋白食物，不剧烈运动，不吸烟、不饮酒、不喝咖啡、不喝茶、不服用对肝肾有影响的药物等，还要尽早休息。避免急匆匆来医院即开始检查，最好先平静10至20分钟再进行抽血。
 - 3.抽血时应放松心情，避免因恐惧造成血管的收缩，增加采血的困难。
 - 4.有晕针史的患者请提前说明，医生将做特别安排。
- 二、抽血后注意事项
 - 1.抽血后，需按压穿刺部位3至5分钟，进行止血。注意不要揉，以免造成皮下肿。
 - 2.按压时间应充分。各人的凝血时间有差异，有的人需要稍长的时间方可凝血。当表层看似未出血就马上停止压迫，可能会因未完全止血，而使血液渗皮下造成青瘀。因此按压时间长些，才能完全止血。如有出血倾向，更应延长按压时间。
 - 3.抽血后出现晕针症状如头晕、眼花、乏力等，应立即告诉采血医生，医生会让你平卧、饮少量糖水，待症状缓解后再进行下一步检查。
 - 4.若局部出现瘀血，24小时后用温毛巾湿敷，可促进吸收。

(三门峡市中心医院医学检验科 安淑霞)



保健知识 宣讲进机关

12月10日，三门峡市直机关医院(湖滨区洞河街道社区卫生服务中心)医生深入政府机关单位，针对女职工的需求开展妇女保健知识宣讲，并进行个性化健康指导，使大家受益匪浅。 王晨玥 摄

普及急救知识 守护生命安全

为进一步提升人员密集场所各类突发情况下的急救处置能力，增强公众的急救意识，12月10日，义马市120急救指挥中心工作人员走进义马市千禧百货商场，为商场工作人员普及了心肺复苏、气道异物梗阻、意外伤害等急救知识。 张玲玲 摄



志愿服务暖人心

近日，三门峡武强中医院党员志愿服务队先后走进三门峡监狱、湖滨区前进街道建业社区，宣讲健康知识的同时，开展了量血压、施耳穴压豆、银针寻穴等义诊服务，暖心服务受到群众认可。 朱云峰 摄

实施精准康复 提高生命质量

今年以来，灵宝市函谷关镇卫生院积极发挥基层医疗机构在残疾人康复救助方面的优势，健全残疾人关爱服务体系，着力满足残疾人康复服务需求，为残疾人在肢体及智力等方面提供精准康复服务。近日，该院被三门峡市残联认定为成人康复定点服务机构。 王玉沛 摄



基层卫生

“小专科”撑起 百姓健康“大医靠”

“真是太感谢了，你们来家里给我做口腔检查，平时吃东西、刷牙要注意些啥，这回我可都知道了。”近日，渑池县陈村乡村民张大爷说。

近年来，渑池县陈村乡卫生院根据辖区群众健康需求，以口腔特色专科为依托，通过组建健康管理团队、开展健康积分管理等方式，为辖区群众提供便捷、优质、高效的医疗服务。

加强特色专科建设 提升医疗服务能力

该院不断加强口腔特色专科建设，将“走出去”和“引进来”相结合。一方面，每年选派临床医生到上级医院进修学习、积极组织口腔科人员参加口腔专业学术交流会，定期开展集中学习、利用网络开展线上学习教育，将个人学习与集体学习相结合，提升医务人员业务能力，努力建设一支高素质、专业化的基层医疗卫生人才队伍。另一方面，主动和上级医院建立技术协作关系，邀请口腔科专家来院讲课坐诊，通过专科的发展和带动，推动口腔疾病和慢病的筛查、治疗、管理，强化品牌效应，提高医疗服务能力。

组建健康管理团队，促进防治结合

该院组建了独有“五个一”的医防融合健康管理团队，即由县级医生、乡村医生、全科医生、口腔专科医生及公卫人员五人组成，由全科医师任团队长，为辖区所有家庭成员提供上门医疗服务并进行健康管理和指导。根据患者需求，个性化提供用药、饮食和运动处方，实现健康管理、预防为主、关口前移，促进防治结合、医防融合。

开展健康积分管理，引导群众主动参与

健康积分制管理制度，是指辖区群众主动参与相关服务可获得相应积分，凭积分可以兑换卫生院推出的有价值健康服务。通过积分管理，让群众从过去被动依靠医院的家庭签约医生团队入户上门，接受健康指导，转变为愿意主动学习健康知识、改变生活习惯、调整饮食结构，促使群众由过去被动关注健康向主动参与健康管理转变。

“下一步，我们将继续发挥口腔专科优势，提升医务人员工作能力，更好服务辖区群众，加强健康科普宣教，不断增强群众健康意识，为辖区群众提供更加专业的医疗服务和更加便捷优质的就医环境。”陈村乡卫生院相关负责人表示。(姚鲜平 徐向前)