三门峡市“12356”心理援助热线开通

本报讯 为进一步健全社会心理服务体系,为人民群众提供更加专业、优质的心理援助服务,三门峡市“12356”心理援助热线即日起正式开通。无论您面临焦虑、压力、孤独,还是需要倾诉与陪伴,这里永远是您心灵的避风港。

热线功能:三门峡市康复医院(精神卫生中心)和三门峡市中心医院心理治疗师、心理咨询师、发育行为科医师等专业团队24小时在线,为儿童及成人提供科学心理支持,对情绪困扰、心理危机提供及时援助。

拨打方式:在三门峡市范围内直接拨打12356即可,在三门峡市范围外拨打需要在12356前加拨0398。

服务时间:全年无休,24小时守护。

当您遇到以下情况时,可以拨打“12356”心理热线寻求帮助:1.情绪困扰。身处焦虑、抑郁等负面情绪中,感到无处倾诉或需要专业疏导。2.人际困扰。面对家庭矛盾、友情破裂、职场冲突等复杂人际问题,难以自行解决。3.心理压力与适应。经历离职、离婚、丧亲等重大生活变故,导致心理压力骤增,需要心理支持。4.心理危机事件。存在消极想法、冲动行为,或经历创伤事件后需要紧急心理援助。5.儿童心理行为异常。孩子出现心理行为异常问题,比如焦虑、抑郁、自闭、多动症等,需要寻

求专业人员咨询。

“12356”心理热线提供以下服务:1.即时情绪疏导:通过倾听与共情,帮助来电者有效缓解短期内的情绪波动。2.心理危机干预:对高危来电者进行风险评估,提供紧急应对策略,并在必要时联动110、120等应急系统。3.心理健康教育:普及常见心理问题的识别与应对知识,如抑郁、焦虑、强迫、恐惧等。4.服务资源转介:根据来电者的需求,推送心理健康科普资源,转介各类线下心理服务资源,方便群众获得更专业的帮助。5.未成年心理健康专项支持:重点聚焦心理行为异常问题,疏导儿童心理压力,制定个性化家庭干预方案;对

自杀、自伤、情绪崩溃等紧急情况开展24小时危机干预,启动快速联动机制。

据介绍,心理援助热线主要以短期情绪支持与心理危机干预为主,单次通话时长通常控制在20分钟内,紧急心理危机事件干预时间可能延长至40至60分钟。如需长期、系统的心理咨询或诊疗服务,建议前往专业医院的心理科门诊或心理咨询门诊进行治疗。需要注意的是,心理援助热线专注于解决心理层面的困扰,提供应对压力的策略与资源指引。但无法直接处理经济纠纷、法律争议等具体事务。(贾品茹)

渑池县中小学生龋齿、视力筛查项目正式启动

本报讯 从“齿”开始,“睛”心守护。3月17日,渑池县中小学生龋齿、视力筛查民生实事项目正式启动。

近几年来,中小学生对龋齿、视力问题日益成为全社会关注的焦点,不仅影响学生的身体健康,更对其未来的学习生活带来诸多不便。渑池县委、县政府聚焦群众需求,首次将开展中小学生龋齿、视力筛查项目纳入“十大民生实事”之一。县卫健委积极响应号召,迅速行动,全力把这项惠民、暖民生的好政策落到实处,为全县中小学生的身体健康保驾护航。

渑池县卫生健康委组织医疗团队分40批次深入全县各个校园,为3.8万余名中小学生进行口腔龋齿、裸眼视力、各类屈光不正等专项检查,同步建立电子健康档案,提供针对性、个性化健康指导,家长可扫描二维码了解孩子筛查结果和筛查建议。同时,开展16场“明眸皓齿”健康科普知识讲座,全方位为青少年的健康成长筑牢坚实根基。该项目将于10月底前全面完成。目前,已组织40名医护人员走进会盟小学、澧泉小学,共筛查学生1300余人。

“你的视力略有减退,平时看书写字要注意正确姿势,每天户外活动最好2小时以上,少看点电子产品。”检查过程中,医护人员不仅记录数据,更化身“护眼导师”,结合检测结果为每位学生提供个性化建议。龋齿筛查时,医生们耐心细致地检查每个学生的牙齿状况,并将检查结果和护牙建议一一记录。针对部分已患有口腔疾病的学生,给出针对性的建议,并提倡其使用含氟牙膏,坚持早晚刷牙,饭后漱口,保持良好的口腔卫生。

在口腔健康、视力健康专题讲座中,医护人员结合学生认知水平,详细讲解了保护视力、保持口腔健康的知识和日常学习生活中的注意事项,对生活中常见的一些错误习惯、知识误区进行了剖析和纠正。互动环节中,学生们热情高涨,通过医护团队的矫正指导,直观理解了“早晚两次、每次至少两分钟”的科学护齿要求,让孩子们在实践中学会如何保护自己的牙齿和眼睛,树立“保护健康,从小做起”的健康理念。

开展中小学生对龋齿、视力筛查项目是筑牢健康根基的基础工程,是惠及千家万户的民生实事。今后,渑池县卫生健康委将持续发力,践行“健康守门人”职责,努力把好事办好、实事办实,在解决群众关切问题上以实际行动贡献卫健力量。(张芬芬)

三门峡市疾控中心: 传染病实验室质控考核获佳绩

本报讯 近期,河南省疾病预防控制中心下发了2023-2024年全省传染病实验室检测项目质量考核结果通报,三门峡市疾控中心的所有考核项目均获优秀。

此次全省实验室检测质量考核覆盖我省多种重点传染病,旨在进一步提升实验室检测能力,规范实验室质量管理,确保检测结果科学准确,为传染病防控提供有力技术支持。考核项目包括HIV抗体筛查、HCV抗体检测、梅毒抗体检测、痰涂片抗酸染色镜检、疟原虫镜检、分枝杆菌分离培养、单核细胞增生李斯特氏菌、乙肝病毒、麻疹、风疹、腮腺炎、流感病毒、结核杆菌、猴痘病毒、诺如病毒、新冠病毒、肠道病毒核酸检测共计17项。

市疾控中心检验所承担全市新冠、流感、麻疹、风疹、手足口病、艾滋病、乙脑、出血热、霍乱、疟疾等多种传染病的实验室检测;国家、省疾控中心以及卫生行政部门下达的各项监测任务,包括水质监测、食品风险监测、职业病监测、职业卫生监测、食源性监测、国家致病菌鉴别网监测等。此外,还承担我市突发公共卫生事件的应急检测任务。此次考核成绩均获优秀充分彰显了市疾控中心检验人员科学的工作态度和精湛的检验技术。

作为守护全市人民健康的坚强后盾,三门峡市疾控中心始终秉持科学严谨、精益求精的态度,不断提升检测能力,创新质量管理体系,探索技术难题,加强基层业务培训,为全市疾控事业的高质量发展贡献坚实力量。(刘旭苗 杨洁)

义马市卫生健康委: 筑牢安全防线 守护健康事业

本报讯 为全面提升卫生健康系统的安全保障水平,进一步强化干部职工的安全意识与火灾防控技能,3月18日,义马市卫生健康委联合义马市消防大队,组织全市医疗、托育、医养结合机构、村卫生室及个体诊所消防安全负责人90余人开展安全生产与消防安全专项培训,以硬举措筑牢卫生健康领域安全屏障。

会议根据国家卫生健康委《医疗机构重大事故隐患判定清单(试行)》,对近期安全生产工作进行了具体安排,要求各单位根据安全生产治本攻坚三年行动工作要求,对照清单对隐患逐一进行排查,并将安全生产和消防安全工作纳入常态化管理,建立健全长效机制。

义马市消防大队宣教员结合《医疗卫生机构消防安全管理九项规定》,针对医疗场所气瓶存储、电气设备密集等特点,专项讲解特殊场景防火要点,确保培训内容贴合行业实际,提升应急处置的精准性与有效性。通过剖析医疗卫生场所典型火灾案例,以“血的教训”警示教育人员时刻绷紧安全弦。同时,进行了消防实操演练,消防教官现场示范灭火器、消火栓的正确使用方法,并指导学员分组练习火场疏散逃生、初期火灾扑救等技能。(白留娟 马聪颖)

武警官兵“撸袖”为生命接力 5年献血7次 累计2800毫升

3月15日,在青岛某部队服役的贾光辉休假刚回到三门峡,第二天便来到三门峡市中心血站参加无偿献血。

由于身着便装,在血站采血工作人员登记其身份信息时,才知道他是一名在役军人。交谈中,他说在看到他哥哥在家人群里转发的临床用血紧急消息,于是决定来献血。其实,这并不是他第一次献血,每次休假回来,只要献血间隔时间和身体条件允许,他都会到血站或献血车参加献血,用热血和行动展现了当代军人的无私奉献精神和军民鱼水情谊。

2019年6月21日是他第一次献血,至今仍记忆犹新。当看到血液缓缓从手臂流入血袋,马上就on可以挽救一个生命,他心里感到无比自豪和温暖,也坚定了无偿献血的决心,要将这份温暖一直传递下去。

2021年4月,他也是无偿献血期间专程赶到三门峡市红十字会进行了血样采集,加入了市造血干细胞捐献志愿者队伍。

贾光辉说:“捍卫国家主权和领土完整是军人的使命,同样,献血救人护佑人民生命,也是军人应当率先履行的义务。能够通过献血帮助患者,我感到非常荣幸,更是社会担当的荣耀。”据悉,他的哥哥贾旭辉,也是三门峡市无偿献血宣传员,也是三门峡市红十字会造血干细胞捐献志愿服务队的志愿者,曾先后获得全国无偿献血奉献奖铜奖、银奖和金奖。在他的影响下,弟弟贾光辉加入了无偿献血队伍。(李依颖)

15名无偿献血宣传员受聘上岗

本报讯 无偿献血是一项需要全社会共同参与的公益事业,也是衡量一个城市文明程度的重要标志。为促进三门峡市无偿献血事业健康发展,3月14日下午,三门峡市无偿献血宣传员聘任仪式、座谈会在三门峡市中心血站召开。

会上,三门峡市中心血站站长高丽对近期无偿献血工作进行了通报,详细介绍了献血活动开展情况及目前无偿献血宣传的现状存在的问题。同时指出,我市无偿献血工作在社会各界爱心人士的大力支持下取得了一定成绩,但为解决新形势下的新问题,需进一步加大全社会无偿献血宣传力度,增强公众的献血意识。

会议阐述了国家实行无偿献血制度的重要意义,重点讲解无偿献血者的权益保障,常见的误区等。随后,经验丰富的无偿献血宣传员代表分享了他们的宣传经验和心得。与会人员就无偿献血工作中的问题进行了深入讨论和交流,共同探讨解决方案和改进措施。同时,向15位无偿献血宣传员颁发了聘书。这些宣传员来

自各行各业,包括法律、医疗、媒体等领域,未来他们将用自己的实际行动和专业技能,积极推动无偿献血事业的发展。

会议结束后,无偿献血宣传员参观了采供血工作流程。大家纷纷表示,将充分发挥自身的榜样力量 and 公众影响力,积极投身三门峡市无偿献血的宣传推广工作中。通过言传身教,鼓励更多的市民加入到无偿献血者的光荣队伍中,让爱心在三门峡市的每一个角落生根发芽、开花结果。(李依颖)

德孝文化进万家

3月20日,灵宝市第六人民医院党支部组织党员和志愿者到颐养中心开展“德孝文化进万家”文明实践活动,为老人们提供了理发、修剪指甲、泡脚等形式多样的志愿服务,弘扬了尊老、敬老、爱老的中华传统美德。杨艺峰 摄

活动现场,志愿者们耐心地为老人们修剪指甲、泡脚,老人们脸上洋溢着幸福的笑容。志愿者们还向老人们宣传了健康知识,叮嘱他们要注意饮食卫生,保重身体。

此次活动得到了颐养中心工作人员的大力支持,志愿者们纷纷表示,将继续秉承尊老、敬老、爱老的传统美德,为老人们提供力所能及的志愿服务,让德孝文化真正走进千家万户。

健康讲座进校园

近日,灵宝市函谷关镇卫生院走进灵宝市小天使幼儿园开展“学雷锋·文明实践我行动”主题健康教育讲座活动,通过送讲座、义诊进校园的形式关注儿童口腔健康,宣教健康口腔生活理念和方式,用实际行动弘扬和践行新时代雷锋精神。王玉沛 摄

讲座中,医护人员结合幼儿的年龄特点,通过生动有趣的讲解和互动问答,向孩子们普及了口腔卫生知识,教会了他们正确的刷牙方法,并鼓励孩子们养成早晚刷牙、饭后漱口的好习惯。

此外,医护人员还为孩子们进行了口腔检查,及时发现并纠正了不良的口腔卫生习惯。孩子们对医护人员表示衷心的感谢,并表示以后一定会好好刷牙,保护好自己的小牙齿。

此次健康讲座进校园活动,不仅让孩子们了解了口腔健康知识,也进一步提高了幼儿园的卫生保健水平,为孩子们的口腔健康保驾护航。

直奔问题 红脸出汗 卢氏县疾控中心组织生活会开出“辣味”

本报讯 连日来,卢氏县疾控中心(卫生监督所)党支部将组织生活会作为全体党员党内政治生活的一次“政治体检”,坚持刀刃向内、直奔问题、改进作风,将组织生活会开出“辣味”,进一步增强支部的凝聚力和战斗力。

3月17日到19日,该中心党支部和各党小组成员深入查摆自身存在的突出问题,采取“一人谈、众人提、逐人进行”的方式,深入开展了批评与自我批评,坚持实事求是,点到具

体人具体事,“辣味”十足。比如,第一党小组针对组内成员存在“躺平熬时”思想,放弃职称晋升考试,党小组成员在提出问题、批评鼓励的过程中形成统一意见,由党小组组长负责督促学习,成员帮助搜集复习资料,年内必须报考,尽快取得相应职称。达到了既红脸出汗、触动思想,又增进团结、强化担当的作用。

会后,该中心党支部根据全体党员查摆出的问题进行认真梳理,形成整改清单,结合实际提出切实可行的整改措施,做好组织生活会的“后半篇文章”,确保组织生活会开出实效。该中心党支部表示,在今后工作中,将持续坚持以高质量发展为主题,聚焦党建引领,深入贯彻落实全面从严治党各项工作要求,用好批评和自我批评武器,压紧压实责任,切实把组织生活会成果转化为疾控事业高质量发展的强大动力,为群众健康提供有力保障。(张子瑾)

健康科普

春季养生要点速看

春暖花开,大地满是生机。中医讲,春季一阳初生,正是养生好时候。结合临床常见的胸痹、心悸、流感后遗症和胃肠道问题,下面从中医角度分析,帮大家做好春季养生。

春日不适从哪来?中医病机来揭秘。2024年七、八月时候,三门峡及周边阴雨连连。体质弱的人,体内易积水湿,夏末就各种不适。体质好点的人,也躲不过环境湿气对水液代谢的影响。秋冬阳气潜藏,多余病理性水湿跟着藏进肾里。2025年春天阳气上升,水湿被带到全身,阻碍气血运行。水湿停在胸中,会胸闷胸痛,化热就心悸;影响肺,感冒后久咳、痰多;停在胃里,饮食不注意就胃脘胀满,甚至上吐下泻;阳气携寒水上泛,会有黑眼圈或面颊青黑。

春季调养妙招,五步重塑好体质。今年春较干燥,总体利于健康,但体质弱、正气

不足者仍受水湿困扰。给大家几点调理建议:

一、清淡饮食:少吃油腻、黏腻食物,多吃蔬果,保持饮食清淡,加快湿气排出。

二、食疗茶饮:用薏苡仁、赤小豆、茯苓煮粥,能清利水湿。陈皮泡水也能祛湿,用家里放一年以上的陈皮就行,每天喝几杯。

三、体育锻炼:多数人运动量不够,肥胖会干扰水液代谢。每天坚持走半小时到一小时,微微出汗就行,长期坚持能调节水液代谢,也可选慢跑等运动。

四、温水泡脚:每天用温水泡脚15至20分钟,能加速气血循环,防止水湿内聚。

五、艾灸祛湿:艾灸能温通经络、散寒除湿。选足三里等穴位,每周艾灸2至3次,每次15至20分钟。水湿内停化热者不要在上半身艾灸,以免加重热症。

(三门峡市中医院 柴松波)

黄河三门峡医院南院区: 优质服务暖人心 七旬老人表谢意

本报讯(记者夏泽辉)“医院环境好,医生护士态度更好,像家人一样。”3月18日上午,73岁的老人宁德陆专程来到三门峡日报社,将一封热情洋溢的表扬信交到记者手中,字里行间饱含着对黄河三门峡医院南院区神内一区(高血压/眩晕专科)医护人员的感激之情。

3月6日晚,宁德陆因突发性耳聋、耳石脱落及位置性眩晕,紧急前往黄河三门峡医院南院区就诊。住院期间,神内一区主任王胜利、主管医生张良、耳鼻喉科徐蓓蓓等医护人员为他开辟绿色通道,制定了详细的诊疗方案,并给予了精心的治疗和护理。经过一周的治疗,宁德陆于3月13日康复出院。

一个环节都让我感到温暖和放心。”宁德陆在表扬信中写道,医院环境整洁安静,病房干净卫生,治疗过程中用药合理。更让他感动的是医护人员的服务态度,“他们总是面带微笑,耐心解答我的疑问,像对待家人一样关心我”。即使在他出院后几天还未结清住院费用的情况下,医院也未催催,而是主动提供康复建议和咨询服务,让他安心休养。

对于宁德陆的感谢,王胜利表示,这封感谢信是对全体医护人员工作的肯定和鼓励。“以患者为中心,提供优质、高效、便捷的医疗服务,是我们始终秉承的服务理念。我们将继续优化服务流程,提升服务质量,努力为每一位患者提供更加温馨舒适的就医体验。”