

国家级“优质服务基层行”推荐标准名单公布——

灵宝市3家乡镇卫生院成功入选

本报讯 近日,国家卫生健康委、国家中医药管理局联合印发了《关于通报表扬2024年度“优质服务基层行”活动表现突出服务优质机构的通知》文件。灵宝市城关镇卫生院、焦村镇卫生院、豫灵镇中心卫生院位列其中。

自2019年“优质服务基层行”活动和

社区医院建设工作开展以来,灵宝市卫生健康委多次召开专题会议,结合工作实际,制定实施方案,并按照“先易后难,全面达标”的原则,查短板,补弱项,积极稳妥有序提升乡镇卫生院综合管理能力。截至目前,灵宝市已有7家乡镇卫生院(西阎乡卫生院、朱阳镇中心卫生院、故县镇卫生院、阳平镇中心卫生

院、豫灵镇中心卫生院、焦村镇卫生院、城关镇卫生院)达到“优质服务基层行”推荐标准。

据介绍,灵宝市卫生健康委将坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻党的二十大和二十届三中全会精神,聚焦实现“四高四争先”目标,围绕“强基层、固基础、保

基本”统筹服务体系、人才队伍、服务能力和体制机制建设,强化医疗设备和信息化支撑,推动灵宝市卫生健康各项工作提质增效、提档升级、提速进位。

另据了解,渑池县张村镇中心卫生院、卢氏县官道口镇中心卫生院也成功入选。(赵江碧)



开展社会实践 体验中医药文化

↑4月6日,三门峡市第一高级中学40多名学生走进河南省中医药文化宣传教育基地——三门峡武强中医院,开展“弘毅大课堂”社会实践活动,聆听全国五一劳动奖章获得者、医院院长李武强的成长励志故事,体验中药香囊制作,参观中医药文化长廊、主题文化墙和劳模创新工作室。

李东强 摄

智能煎药设备 助力服务升级



日前,由灵宝市中医院成立的灵宝市共享煎配中心配备了20余台智能煎药设备,该设备全程自动煎药,智能控制系统实时显示煎煮参数,日处理处方量超800剂,可同步满足住院患者、门诊患者及全市居民的代煎需求。市民只需通过电话或线下窗口提交处方,即可享受“专业煎煮+真空包装+市区免费配送”的一站式服务,为中医药现代化发展注入新动能。夏喜梅 摄



关爱老人送健康

↑近日,渑池县妇幼保健院党员志愿者医疗服务队走进该县“金秋乐园”敬老院,开展“暖心助老义诊,守护居民健康”义诊及健康体检活动,共发放健康科普材料80余份,体检100余人。

黄丽 摄

义诊进庙会

为促进乡村医疗服务发展,提升居民健康水平,近日,渑池县天池镇卫生院开展“赶大集逛庙会送健康”义诊活动,组织医疗团队在庙会现场设置“健康摊位”,为群众提供诊疗及健康咨询服务,传播健康知识和医学常识,为传统庙会注入健康活力。解爽爽 摄

义马市:
实施三大行动
倡导健康生活

本报讯 4月10日,义马市以“爱卫新篇章 健康‘心’生活”为主题开启第37个爱国卫生月集中宣传活动。此次活动通过健康服务提质、全民参与赋能、环境整治攻坚三大行动,推动爱国卫生运动与全民健康深度融合,营造共建共享健康生活的浓厚氛围。

据了解,义马市当天组织该市15家医疗机构,组建了80余人的医疗专业团队,设立健康服务专区,全面开展健康科普。活动现场设置合理膳食、科学运动、心理调节、病媒生物防治等6个方面的宣传展板21块,发放健康宣传资料850余份,接受群众咨询270余人次,为特定人群制定“三高”等个性化膳食和

运动方案180余份,开展群众急救技能实操、血压血糖检测及心理健康筛查1500余人次。

与此同时,该市卫生、教育等部门同步开展“小手拉大手”行动,并结合“精神卫生服务年”行动要求,组织8000余名学生绘制家庭健康计划表,带动众多家庭践行“三减三健”生活方式。同时,围绕焦虑、抑郁、适应障碍、睡眠障碍、进食障碍等常见心理问题,针对儿童青少年、职业人群、老年人等不同群体,开展多角度、多层次、立体式的健康科普,传播心理健康知识,营造阳光自信、团结友善的社会氛围,共育健康“心”生活。

(张艳芬 马聪聪)

湖滨区疾控中心:
举办健康讲座
预防带状疱疹

本报讯 为进一步提高民众对带状疱疹的认识,增强健康防护意识,近日,湖滨区疾控中心科普专家走进湖滨区老干部大学,举办主题为“带状疱疹疾病负担与免疫预防策略”的健康知识讲座。

本次讲座旨在提高老干部们对带状疱疹的认识,增强他们的预防意识,并为他们提供科学有效的建议。科普专家用通俗易懂的语言,形象的图片,讲述了什么是带状疱疹、带状疱疹的临床表现、主要症状以及可能导致的并发症,强调了接种带

状疱疹疫苗的重要性,并对疫苗的适用人群、接种程序、注意事项等进行了详细介绍。专家建议大家在日常生活中要保持良好的生活习惯,如均衡饮食、适量运动、充足睡眠以及减轻压力等,以增强自身免疫力,降低患病风险。

讲座现场气氛热烈,老干部们认真聆听,不时提问互动。大家纷纷表示,通过此次讲座,对带状疱疹有了更深入的了解,掌握了更多预防和管理该疾病的方法,对健康生活起到积极的促进作用。

(贾清茹)

义马市人民医院:
以考促学固根基
以学促干强本领

本报讯 近年来,义马市人民医院积极响应上级关于提升医疗队伍建设的号召,高度重视医护人员专业素养的提升,通过大力加强“以考促学”工作,推动医院整体工作迈向新台阶。

自2024年起,该院将知识考核纳入常态化管理机制,定期组织全院医护人员开展各类知识测试,频率从最初的每季度一次,逐步增加到每月一次,让学习与考核成为医护工作的重要组成部分。测试内容紧密围绕医疗行业的核心需求,不仅测

盖医疗法规核心条款、诊疗规范、职业操守等关键知识点,还根据最新的政治理论知识、行业动态及时更新题库,确保考核内容的时效性和实用性。

在考核形式上,该院不断创新,除了传统的闭卷考试,还引入线上答题、现场案例分析等多元化方式。闭卷考试时,考场纪律严明,医护人员精神专注,认真作答,营造出浓厚的学习氛围;线上答题则利用碎片化时间,方便医护人员随时参与,提高学习效率。

(贾倩倩)

春季正是外出踏青、登山赏花的好时节。随之而来的是各种花粉飘散空中,一些人出现鼻痒、咳嗽、打喷嚏、皮肤红斑、流泪、眼痒等症状,我们称为春季过敏。

春季过敏高发季的主要因素

1.气候因素。4月昼夜温差大,空气湿度波动频繁,易引发呼吸道黏膜干燥,降低屏障功能。

2.自然因素。随着气温回暖,树木发芽,花朵开放,空气中花粉浓度明显增高。

过敏反应机制与症状识别

过敏是指机体在接触过敏原后出现的变态反应,其实是身体的一种过度应激反应。当外来异物进入人体,机体会对该物质进行自动识别。当无害物质被判定为有害物质时,机体的免疫系统会发挥其保护作用,分泌抗体,对“有害”物质进行攻击,而这种错误的攻击就导致了过敏反应的出现。所以,过敏并不是免疫力下降导致的,反而是由于机体对外界刺激过于

积极防御造成的。

预防措施和科学用药

1.减少过敏原接触。关注花粉浓度预报,尽量避免或减少到日光强或花粉浓度较高的户外。外出时戴口罩、护目镜、穿长袖衣裤,回家后换洗衣物、洗脸并用淡盐水清洗鼻腔。

2.居家环境管理。定期清洗床上用品及地毯,控制室内湿度,保持空气干燥,抑制尘螨繁殖,避免霉菌滋生。

3.增强自身防护。气温不稳定时及时

增减衣物,减少冷热空气的刺激。适当户外锻炼,提高免疫力,避免在室外晾晒衣物,以免花粉附着导致过敏。

4.合理预防用药。如果过敏症状持续不缓解或加重,应及时就医,遵医嘱使用预防性药物,如鼻喷激素、过敏性滴眼液或含有糖皮质激素的药物。

过敏不是“娇气病”,而是免疫系统写给环境的“特别家书”。在这个春暖花开的时节,让我们用科学解码身体的信号。

(三门峡市疾病预防控制中心 袁红梅)

心血管疾病:别让生活“伤”了心

心血管疾病如今已成为高悬在大众头顶的“达摩克利斯之剑”。据权威机构统计,全球每5例死亡中就有2例源于心血管病。在我国,心血管病患者人数已超3.3亿,这意味着每4个人中就有1人被心血管病盯上。这些数字,是对健康敲响的警钟,我们必须深入了解它,才能更好地预防。

心血管疾病,是心脏和血管类疾病的统称。冠心病,因冠状动脉粥样硬化,让心脏供血不足,引发心绞痛甚至心肌梗死;心律失常,表现为心跳过快、过慢或不规则,影响心脏正常泵血;高血压,作为常见心血管疾病,长期高压状态会损伤血

管,为心脑血管意外埋下隐患。

心血管疾病的成因复杂,是不良生活习惯、遗传因素、年龄增长等多重因素交织的结果。高油、高糖、高盐的饮食习惯,让血脂、血糖、血压节节攀升。熬夜追剧、加班工作,扰乱生物钟,促使身体分泌过多应激激素,加重心脏负担。吸烟时,尼古丁、焦油等有害物质入侵血管,让血管壁不再光滑,加速动脉硬化。缺乏运动,身体代谢减缓,脂肪堆积,肥胖成为心血管疾病的“催化剂”。另外,有家族遗传病史的人,从出生起就比普通人多了一份患病风险。

在心血管疾病早期,会发出一些信

号。劳累或情绪激动后,短暂的胸痛、胸闷,可能是冠心病的预警;爬几层楼梯就气喘吁吁,休息许久都缓不过来,可能提示心脏功能下降;经常头晕目眩,蹲下再站起时眼前发黑,或许与血压异常有关。如果频繁出现心慌、心跳异常,那就要警惕心律失常了。

预防心血管疾病,要从生活细节入手。在饮食上,多吃蔬菜、水果、全谷物、低脂乳制品,如菠菜、苹果、燕麦,给血管“洗洗澡”;少吃油炸食品,动物内脏、甜品,拒绝给血管“添堵”。运动是心血管的“保护神”,每周坚持150分钟中等强度运动,如轻快的步行、慢跑、骑自行车,每次

30分钟以上,让心脏更强健。戒烟限酒势在必行,戒烟能降低心血管病风险,喝酒要适量,男性每日酒精摄入不超过25克,女性不超过15克。还要学会释放压力,压力大时深呼吸、冥想、听音乐,别让情绪“绑架”心脏。

定期体检也不可或缺,尤其是40岁以上人群、肥胖者、有家族病史者,每年至少查一次血压、血脂、血糖、心电图,早发现问题,早干预治疗。

心血管疾病虽可怕,但只要我们养成健康的生活习惯,重视身体发出的信号,定期体检,就能远离它的威胁。

(三门峡市直机关医院 陈恒志)