

豫你同行 万步有约

我市2025年健走活动暨健康减重活动启动

本报讯 为深入贯彻落实《河南省“体重管理年”活动实施方案(2024—2026年)》,增强群众体重管理意识,推进全民健康与全民健身深度融合,助力健康三门峡建设,近日,我市召开2025年“豫你同行 万步有约”健走活动暨健康减重活动启动会议。

会议统筹安排了此项活动的目标、任务和具体保障措施,同时对活动的重要意义进行了深刻阐述。会议指出,此项活动既是普及健康生活方式,提高居民健康素

养的需要,更是坚持预防为主,推动慢性病防控关口前移的必要举措。

会议要求,一是营造浓厚宣传氛围。各级各单位要加大宣传力度,深入开展“三减三健”活动,普及全民健康生活方式。充分利用媒体和宣传栏、条幅等形式广泛宣传体重管理知识,引导超重肥胖人群积极参与活动。二是扎实开展人员招募。要与工会加强对接,鼓励各单位团体组队报名;要做好引导,支持公民组队参赛;要发挥基层卫生机构健

康管理作用,鼓励基层卫生机构医生带动居民组队参赛。三是扎实做好活动总结。各县(市、区)卫生健康委要在活动结束后,组织开展线下体测,对参与人员的运动、体质数据变化开展效果评价,撰写健康减重效果评估报告,并于8月底前上报市卫生健康委。四是形成长效管控机制。今年是“体重管理年”活动的关键一年,各县(市、区)要持续开展体重管理活动,开展义诊、健康知识科普、健走、全民健身等活动。要充分发挥市、

县两级糖尿病防治中心等慢性病防治中心、营养相关质控中心、基层医疗卫生机构等力量,开展减重健康服务;要充分发挥“体医融合”优势,发掘社会体育指导员、营养师作用,开展科学减重指导和群众体育活动;要深入推广“一秤一尺一日历”(体重秤、腰围尺、体重管理日历),发挥健康主题公园、健康小屋、健康社区等健康环境作用,增强群众体重管理意识,助力健康三门峡建设。

(姚浩然 朱海波)

湖滨区人民医院: 牵手省级肿瘤医院 让群众家门口得实惠

本报讯(记者夏泽辉)“在家门口就能享受到省级专家的诊治,真是太好了!”4月17日上午,患者刘女士在湖滨区人民医院接受河南省肿瘤医院中西医结合科胡彦辉博士义诊时赞叹道。当天,随着3名专家的到来,“蒲公英计划”正式落地湖滨区人民医院,标志着两家医院正式建立长期合作关系,今后湖滨区群众在家门口就能享受到省级肿瘤医院的专业诊疗服务。

“蒲公英计划”是河南省肿瘤医院于2020年启动,以肿瘤专科建设、人才培养、规范诊疗、先进诊疗技术推广为依托,由该院青年博士专家组建团队,定期到“蒲公英计划”成员单位,通过肿瘤多学科MDT会诊、学科座谈、手术指导等形式,以完善全省癌症防治体系建设、推动分级诊疗制度落地、提升县级医院的肿瘤防治能力和规范化诊疗水平为目标的重要项目平台。自启动以来,省内多家医院已成为该

计划成员单位。此次该计划落地湖滨区人民医院后,河南省肿瘤医院多学科诊疗团队将每月定期前来坐诊,为患者精准诊疗、便捷式绿色通道、远程会诊、专家查房等医疗服务,并享受省级三甲医院专家同质化诊疗服务。

据了解,此次义诊自2025年4月开始,专家定期坐诊时间由湖滨区人民医院微信公众号提前发布,市民也可通过电话0398-3119120进行预约。

“河南省肿瘤医院与湖滨区人民医院开展紧密型合作关系,实现了优质医疗资源下沉,在医疗技术、人才培养、学科建设、教学科研等方面,实行‘全方位、深层次、新模式’的全面支持,将进一步提升湖滨区人民医院肿瘤防治水平,把肿瘤精准医疗引入基层,扎根基层,真正实现让专家多跑腿、患者少跑腿,造福湖滨区群众。”河南省肿瘤医院战略业务发展部相关负责人表示。

湖滨区卫生健康委: 参观廉政楹联教育馆 筑牢拒腐防变思想防线

本报讯 为全面深化党风廉政建设,扎实推动党纪学习教育落地生根,切实提升党员干部廉洁自律的思想自觉和行动自觉,4月15日下午,湖滨区卫生健康委组织党员干部前往三门峡市教师进修学校廉政楹联教育馆参观学习,并开展党风廉政警示教育。

活动当日,党员干部有序步入廉政楹联教育馆。在解说员的引导下,大家依次参观了“联风化雨、联苑催芽”“联廉溢彩、岁月流光”“悠悠九曲、浩浩三门”三大功能展厅。一副副发人深省

的楹联,一段段真实鲜活的案例,让党员干部们深刻认识到廉洁从政是关乎党和人民事业兴衰成败的关键所在。

参观结束后,大家表示,此次警示教育形式直观、感染力强,通过近距离感受廉政文化,深刻认识到廉洁从政的重要性。在今后的工作和生活中,将时刻保持清醒头脑,自觉遵守党纪国法,做到心有所畏、言有所戒、行有所止,切实筑牢拒腐防变的思想防线,为卫生健康事业作出自己的贡献。

(段宏霞 董凯旋)

义马市卫生健康委: “党建红”引领“卫生白” 构建健康惠民新格局

今年以来,义马市卫生健康委党组坚持党建引领卫生健康事业发展主基调,通过组织筑基、服务提质、资源下沉三维发力,持续擦亮“卫生白”服务品牌,在守护人民群众健康福祉的道路上迈出了坚实有力的步伐。

全面加强公立医院党组织建设,实施“红色领航健康惠民”工程,推行“支部建在科室”组织架构,实现了党支部覆盖率100%,党支部书记与科室负责人“一肩挑”比例突破90%。设立“党员先锋岗”36个,打造“为民服务示范窗口”5个,创新推出“一站式”便民服务项目7项,群众就医等候时长平均缩短40%。严格落实“三会一课”制度,创新开展“医心向党初心”主题党日4次,领导干部带头讲授专题党课2场次。

建立党组织结对共建机制,以紧密型县域医共体建设为抓手,逐步完善远程会诊、检查检验结果互认等机制,明确各级医疗卫生机构的功能定位和诊疗科目,制定了双向转诊标准和流程,

形成了连续通畅的双向转诊服务路径,实现人财物统一管理、权责清晰、分工协作。目前,义马市县域内就诊率达到85%以上,省检查检验互认率达56.1%。组织134名党员医护人员组建42个家庭医生团队,采取“分片包干+精准签约”模式,实现全市常住人口签约率66.2%,残疾人、计划生育家庭等特殊人群签约率100%,上门诊疗服务满意率达99.6%。

提升医疗质量水平

实施“技术攻坚红色领跑”计划,推动成立41个专业质控中心,备案限制类技术30项,三四级手术占比提升30.65%。同步实施患者安全专项行动、手术质量提升工程及疼痛综合管理计划,通过优化围术期流程,强化术后疼痛干预,使患者满意度提升12.6%。通过“党建+网格化”管理,健全了县、乡、村三级疾控网络,加强了疾控机构基础设施建设和实验室检测能力建设,提高了重大传染病监测预警、风险评估、流行病学调查、应急处置等能力,突发公共卫生事件应急响应时间缩短至30分钟以内,传染病直报准确率100%。(马聪聪)

李兰姣: 医保“活字典”获聘国家宣讲员

本报记者 葛洋

近日,国家全民参保宣讲员启动仪式在北京举办,三门峡市中心医院医保科李兰姣被国家医保局聘为全民参保宣讲员,河南省共有5位,三门峡仅此1位。

李兰姣的医保宣讲为何会让人“上头”?

“医保不是硬邦邦的政策条文,而是老百姓的‘救命钱’。”李兰姣的宣讲秘诀藏在菜市场、社区广场和短视频里。

镜头前的“烟火气”。在《兰姣说医保》系列短视频中,她化身“邻家小姐姐”向人们热情细致地解答医保政策,如“最近很多人问我异地就医如何备案”“手把手教您线上申报慢性病”“医保结算有新规,您收到了吗”。

线下的“烟火气”。作为临床科室包干人员,老奶奶没交医保费,她和老奶奶说:“医保就像您买菜,看着不起

眼,真到‘生病’时,能让你少花很多钱!”老奶奶听明白后开心地笑了:“闺女,你这比喻中!现在我就交!”

平时,她通过三门峡市中心医院视频号解答医保咨询,如今,她加入国家医保宣讲团,医保科普短视频单条播放量“10万+”。

“我爸妈在深圳打工,医保咋登记?”“大学生医保和居民医保冲突吗?”……面对五花八门的问题,李兰姣整理了一个“百宝袋”,把“异地就医备案”“慢性病小程序申报”“特药办理流程”“三门峡地区医保政策”等制作成医保知识小书签,流程图进行宣传,让百姓少跑腿,让医护少操心。

今年,我市启动“全民参保提质年”,对此,李兰姣说:“我的目标是用最接地气的方式,竭尽所能宣讲医保好政策,让每个人看病不慌、治病不穷!”



携手抗癌 科学防治

4月15日至21日是第31个全国肿瘤防治宣传周,主题为“科学防癌,健康生活”。浥池县疾控中心积极响应,开展了一系列宣传活动。工作人员通过悬挂横幅、张贴海报、设立咨询义诊台、发放宣传资料等,普及早预防、早发现、早治疗理念,帮助公众消除对癌症的错误认知,倡导养成健康的生活方式。

王翠 摄

灵宝市第二人民医院: 为留守儿童点亮“心灵晴空”



本报讯 近日,灵宝市第二人民医院心理咨询师团队走进朱阳第一小学,为100余名留守、单亲儿童举办了两场形式多样的团体心理辅导活动(如图)。

据悉,山区儿童因离家远或者父母外出务工,在成长过程中缺乏足够的亲情陪伴,容易产生孤独感、不善社交、缺乏自信等现象。此次活动,旨在通过开展形式多样、内容丰富的团体心理辅导,让孩子们在活动中体验情感、合作、交流,培养积极的心态和良好的社交能力。

活动中,心理咨询师许雪琴为高年级儿童进行“悦画心灵”绘画团体心理辅导,心理咨询师陈赞华为低年级儿童举行了“悦动心灵”的团体游戏。

“悦画心灵”运用绘画心理辅导的方式,让学生把自己和家人或朋友在一起的幸福时刻画出来,并把自己想要送给他们的礼物及原因也画出来,最后把心愿画贴在能量树上。分享交流环节,同学们表达了自己的情感和心意,感受到满满的爱和温暖,增强了人际关系和自我认同感。

“悦动心灵”通过心理游戏松鼠与大树、珠行万里、一圈到底、爱的抱抱等,让同学们感受到关爱与陪伴,增强自信心,培养积极的自我认同,提升沟通协调能力,顺利融入集体环境。

此次活动受到孩子们的热情欢迎,取得了良好效果。(文/图 彭艳梅)

5年坚守,爱与专业唤醒生命

近日,在三门峡市民卫先生家中,一声含糊不清夹杂着经气管套管发出的喉鸣音,从卫先生口中发出。这位与病魔抗争5年的气管切开患者,用尽全力竖起的大拇指,让在场的医护人员明白了他想表达的谢意。这一刻,生命的坚韧与医生的仁心,在无声中交汇成最动人的乐章。

2020年,突如其来的脑出血让卫先生陷入完全瘫痪状态,气管切开、丧失知觉,生活完全依赖他人照料。面对医生“可能长期卧床”的预判,卫先生的爱人勇敢地接受了。她找到湖滨区洞河街道第二社区卫生服务站家庭医生说出自己的忧虑:“居家护理太难了,我怕自己做不好……”家庭医生握住她的手:“没事,有我们呢,我们一起努力!”

从此,家庭医生团队每半个月上门

一次,为卫先生更换胃管、尿管,进行气切护理、吸痰和皮肤护理,并耐心指导家属居家护理技巧,帮助预防压疮、感染等并发症,五年如一日从未间断。

护士赵飞回忆:“第一次见他时,他毫无反应。后来他有知觉了,吸痰时感觉有点抗拒,现在他都能用手指‘点赞’回应我,我觉得这简直是奇迹,特别有成就感。”

五年间100多次上门护理,无数次耐心指导,卫先生从毫无知觉到竖起拇指“点赞”,他的妻子泪光闪烁:“这个‘赞’是给医护团队的,也是给我的。这五年值了。”

卫先生的故事,是千万个家庭医生的缩影,他们用专业与爱心,让“不可能”变成“奇迹”,让“绝望”重燃“希望”。而这,正是医疗最本真的模样。(段艳云)

健康科普

“预”见春天 防控疾病

春天是万物生长复苏的季节,各种细菌、病毒随之繁殖,尤其在北方,昼夜温差大、气候干燥,使春天成为疾病多发的季节。春季常见的传染病有哪些?我们应该如何预防呢?

常见传染病类型

1.流行性感冒(流感)

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,具有很强的传染性,其发病率占传染病之首位。潜伏期1—3日,主要症状为发热、头痛、流涕、咽痛、干咳,全身肌肉、关节酸痛不适等,发热一般持续3—4天,重症病例可出现肺炎、胃肠型流感、急性呼吸窘迫综合征、休克等多种并发症,严重可导致死亡。传播途径以空气飞沫直接传播为主,也可通过被病毒污染的物品间接传播。

2.新型冠状病毒(新冠)

典型症状以上呼吸道感染为主,包括发烧、干咳、呼吸急促、全身乏力,有些人还会出现头痛、喉咙肿痛、肌肉酸痛,甚至嗅觉味觉失灵或拉肚子。潜伏期多为2—4天,发病3天内传染性较强,主要经呼吸道飞沫和密切接触传播。人群普遍易感。此外,部分特殊群体重症率及病死率较高,如老年群体、伴有严重基础疾病患者等。

3.肺炎链球菌

肺炎链球菌是一种条件致病菌,其主要的致病物质是溶血素及荚膜,主要引起人类大叶性肺炎,也可侵入机体其他部位,引起继发性胸膜炎、中耳炎、心内膜炎及化脓性脑膜炎等。临床表现为高热、寒战、胸膜剧烈疼痛、咳铁锈色痰。本病主要为散发,通过飞沫传播,冬季与初春多见,常与呼吸道感染并行。老弱体衰、免疫功能低下者及免疫抑制剂易感。

4.流感嗜血杆菌

流感嗜血杆菌为革兰氏阴性杆菌,可分为两类,即荚膜菌株及无荚膜的菌株。已知荚膜类的乙型流感嗜血杆菌(或b型流感嗜血杆菌,简称Hib)是毒性的主因之一,容易引起严重疾病。大部分流感嗜

血杆菌是机会性感染细菌,可通过空气飞沫、直接接触分泌物、孕妇产道等方式传播,是细菌性肺炎较为常见的病因,仅次于肺炎链球菌。

5.手足口

手足口病(HFMD)也称“手足口综合征”,是由肠道病毒感染引起的急性发热出疹性传染病,高发人群主要为5岁以下的幼儿。手足口病潜伏期多为2—10天,平均3—5天。表现为口腔、咽、低热、手、足、口腔等部位出现小疱疹或小溃疡,多数患儿一周左右自愈,少数患儿可引起心肌炎、肺水肿等并发症。本病全年均可发病,夏季和秋季为高发季节,免疫力低下的婴幼儿更易发病。

春季常见传染病的防病要点

- 1.做好个人卫生:春季常见的传染病,主要通过呼吸道传播或者间接接触传播,为降低感染风险,建议在疾病高发期间加强个人的清洁和卫生,做到饭前、便后勤洗手,勤剪指甲,保持饮食清洁。减少到人群密集场所活动,另外教室、家里要经常开窗通风。
 - 2.注重饮食营养:春天气候比较干燥,多喝些温热白开水,饮食上可吃些营养粥类、蔬菜、水果和牛奶等蛋白丰富的食物,帮助补充身体所需营养。
 - 3.加强体育锻炼:根据个人爱好和身体状况,采取适当的运动方式,如慢跑、跳绳、瑜伽等,增加对疾病的抵抗力。
 - 4.保证充足休息:要保证充足的睡眠,不能过于疲劳,疲劳容易使我们的抵抗力下降,另外居家使用的生活用品、衣服等在天气好的时候要勤洗、勤晒、勤消毒(含氯消毒剂浓度250mg/L~1000mg/L制剂)。
 - 5.及时接种疫苗:疫苗是预防疾病最有效的手段,及时接种相关疫苗不仅能够达到预防疾病的作用,还能够帮助增强身体抵抗能力,防止病毒细菌的入侵。
- 由于春季传染病初期多有类似感冒的症状,易被忽视,因此要及时就医,特别是有发热、皮疹症状,应尽早明确诊断,及时治疗。(三门峡市疾控中心 许苗苗)