

热血献礼劳动节

“五一”假期我市242位爱心人士献血91400毫升

本报讯 “五一”假期,当大多数人享受休闲时光时,我市爱心献血事业却迎来了一波暖流。据统计,5月1日至5日,全市共有242位爱心市民参与无偿献血,累计献血量达91400毫升。

5月1日当天,献血车上涌现出许多感人场景。市民水凤琴特意选择在这个特殊日子登上献血车,用行动诠释劳动最光荣的精神。更令人敬佩的是,百次献血英雄周建林在这一天完成了他的第127次无偿献血,

这次他选择捐献血小板。“能在劳动节献血特别有意义,这是送给生命最好的礼物。”周建林说。

5月4日,刚下夜班的阴性血型者许胜利接到市中心血站招募电话后,顾不上休息,第一时间赶往三门峡市区梦之城市场街献血车。“阴性血库存紧张,救人要紧。”许胜利朴实的话语道出了特殊血型献血者的担当。与此同时,在渑池县,焦海燕同样接到招募电话后立即动身,前往当地市场街献血车奉献爱心。

“这些爱心人士用实际行动展现了新时代劳动者的高尚品格。他们的热血不仅挽救生命,更为社会注入了正能量。”市中心血站负责人说。

据悉,我市每年节假日都会出现献血小高峰,但临床用血需求缺口仍然较大。市中心血站呼吁更多健康市民能够加入无偿献血队伍,让爱心持续传递,有意者关注“三门峡献血”微信公众号查询就近献血点及开放时间。

(李依颖)



情系故土 健康同行

为助力医疗资源联动,让家乡百姓在家门口享受专业诊疗服务,5月7日上午,灵宝市第二人民医院医疗专家团队到两名职工的故乡——灵宝市函谷关镇官庄原村开展“专家故乡行”健康知识宣传、义诊活动。

活动现场,专家们为群众提供测量血压、血糖、听诊、问诊、中医疗疗、健康咨询等服务,以及心电图、B超、拍摄胸片等检查,全方位了解他们的身体状况。

彭艳梅 摄



医者仁心解喘疾 科学防治筑安康

为增强广大患者防治哮喘的意识,倡导规范化、科学化诊疗模式,近日,渑池县人民医院开展“让吸入治疗惠及所有哮喘患者”世界哮喘日义诊活动。现场,医护人员进行哮喘知识健康宣教,耐心解答哮喘管理中的疑问,并提供用药指导,共提供义诊咨询200余人次,测量血压、心率150余人次,简易肺功能检查10余人次,发放健康宣传资料100余份。

赵虹 马肿 摄



关爱护士 守护健康

5月6日上午,黄河三门峡医院在陕州公园大草坪举办“关爱护士 守护健康”主题活动,庆祝即将到来的第114个国际护士节。图为护士在表演节目。

本报记者 夏泽辉 摄



免费体检 情暖老人

近日,三门峡经济开发区甘棠社区服务中心与甘棠社区卫生服务站联合到德孝苑康养中心,为老人们免费上门体检。

本报记者 吴琼 摄

市中心医院举行世界防治哮喘日爱心义诊

本报讯 5月6日是第27个世界防治哮喘日,今年的主题是:让吸入治疗惠及所有哮喘患者。三门峡市中心医院呼吸病院与儿童医院联合开展爱心义诊活动,普及哮喘防治知识,推广科学诊疗理念,助力患者提升疾病管理能力。

上午9时,10余名呼吸内科及儿科专家团队为百姓提供一对一咨询问诊服务。医护人员通过详细问诊、肺功能评估等方式,为哮喘患者制定个性化管理方案,重点讲解规范化用药的重要性。

针对普遍存在的吸入装置操作误区,专家通过实物演示、手把手指导,帮助百姓掌握正确使用方法。“原来手法不对也会影响药效,这次终于学会了咋正确吸入了。”

一位患者感慨道。

活动现场,医护人员科普哮喘诱因识别、急性发作应对、环境控制等知识。

据了解,坚持规范吸入治疗可使80%以上患者实现病情控制,目前我国仍有近70%患者存在用药依从性不足,一定要扭转无症状即停药的认识误区,强化长期管理、定期随访的科学观念。

患者王女士表示:“参加此次义诊,教会了我们很多哮喘防病知识,这样的惠民活动真好!”

此次义诊切实提升了公众对哮喘“可防可控”的认知,为推动区域呼吸健康管理体系建设注入新动力。

(汤剑燕 牛鹏磊)

“爱心大姐”为市中医院捐赠爱心靠垫

本报讯(记者尤中轩)5月8日,在“5·12”国际护士节即将到来之际,三门峡市道德模范、“爱心大姐”张巧娥带领志愿服务团队走进三门峡市中医院新院区,开展“爱心相伴 情暖护途”公益活动,向该院护理人员及患者捐赠60个爱心靠垫,以温情行动表达对医护人员的敬意和对病患的关爱。

当日上午9时,张巧娥及拥军模范张彦,市公交公司一分公司曹国战、张伟峰,“丝域养发”发型师任浩然等“爱心大姐”志愿者一行人走进市中医院新院区会议室,对该院以精湛医术护佑群众健康和医护人员的辛勤工作表示感谢,为他们送去节日祝福,将充满爱心的60个爱心靠垫交到了医护人员的手中。同时,曹国战表示,市公交公司将一如既往地医院的发展提供公交线路和车辆的保障;任浩然也承诺,将继续定期为市中医院的医护人员和患者开展免费理发服务。

张巧娥介绍,她之前在医院照看病人期间,看到有病人在需要靠坐时没有合适的靠垫,很不方便,特筹划了此次捐赠活动。此次活动所捐赠的60个爱心靠垫由张彦出资提供,并提前与医院进行了沟通,对靠垫的大小、厚度、颜色都精心进行了选择,在符合医院要求的同时,为患者提供最大的舒适度。

“社会各界爱心人士对我们的关心和理解,就是我们坚守岗位最大的动力。”中医院党委委员刘庆华代表医院对“爱心大姐”志愿者团队表示感谢,并表示将把这些靠垫分配到最需要的科室,让这些靠垫传递爱心力量,增加患者战胜病魔的信心。

需求,专家提出“认知重构—压力管理—情绪疏导”三位一体的应对策略,帮助职场人建立科学心理防护体系。

互动环节中,专家逐一耐心解答,结合提问者的具体情况,引导参与者掌握即时心理调适技巧。思维的交锋与经验的分享,让现场成为职场心理议题的“智慧交流场”。

此次活动不仅为职场人搭建了心理健康知识学习平台,更以“理论+实操+互动”的创新模式,推动职场心理关爱从“认知普及”向“行动落地”深化。

(秦伟)

义马市人民医院:

以专业之力

为八旬患者拆除“定时炸弹”

本报讯 “活了82年差点被这根血管撂倒!”近日,义马市人民医院上演了一场惊心动魄的“拆弹”行动。市民李大爷吃晚饭时突然腹痛如刀绞,直冒冷汗还呕吐不止。家人心急火燎将其送到医院,一查可把医生惊着了——老爷子胸主动脉里藏着个“定时炸弹”!

面对这颗“不定时炸弹”,医院紧急实施了主动脉CTA检查,结果显示动脉溃疡合并壁间血肿,同时发现主动脉弓至双侧髂动脉存在广泛动脉粥样硬化伴管腔狭窄。鉴于患者年事已高,血管条件复杂,义马

市人民医院迅速组织了心血管内科、血管外科、重症医学科等多学科专家进行紧急会诊。经过综合评估,考虑到传统开胸手术创伤大、风险极高,专家们一致决定采用经皮主动脉造影联合腔内修复术。在手术过程中,介入团队通过股动脉建立了微创通道,精准定位溃疡破口后,成功植入覆膜支架,有效隔绝了病变血管段。整个手术历时65分钟,出血量不足30ml,术后造影显示血肿被完全隔绝,重要分支血管血供保持完好,成功完成手术。

(马聪聪)

市红十字会:

开展“5·8人道公益日”宣传活动

本报讯(记者宋杰)为纪念第78个“世界红十字日”,弘扬“人道 博爱 奉献”的红十字精神,凝聚更多的社会力量参与支持红十字事业,5月8日,三门峡市红十字会联合湖滨区红十字会及8家团体会员单位、志愿服务队,在市区湖滨广场、梦之城商场附近,开展“5·8人道公益日”宣传和志愿服务。

本次活动主题为“矢志人道 携手同行”。现场气氛热烈,红十字会工作人员与志愿者各司其职,有条不紊地开展急救知识普及及培训、造血干细胞捐献志愿者招募、红十字知识宣传、健康义诊等多项活动。

在湖滨广场,市红十字会工作人员向过往群众发放众筹倡议书等宣传材料,耐心细致地讲解本次活动内容,动员更多社会力量参与活动,积极营造“人人关心公益、人人支持公益、人人参与公益”的良好氛围。来自湖滨区医院的红十字志愿者采用理论讲解、实际操作及提问互动相结合的方式,为现场市民深入浅出介绍心肺

复苏术、AED的正确使用方法以及海姆立克急救法等专业知识,不少市民在红十字志愿者的悉心指导下主动尝试练习。8家团体会员单位纷纷开展健康义诊活动,医务人员为群众科普健康医学知识,并提供专业的健康诊断及治疗方案。

在梦之城商场附近,市红十字会、市中心血站工作人员及志愿者,向过往群众宣传普及无偿献血与造血干细胞捐献相关知识,并积极引导参与市民登上献血车,填写登记表,采集血样,加入造血干细胞捐献志愿者队伍,为血液病患者送上生命的希望。

“此次集中宣传活动,让广大市民对红十字活动、红十字精神,‘三救三献’核心业务有了更全面的了解,进一步增强了群众的急救自救互救意识与能力。”市红十字会相关负责人表示,希望更多人参与到红十字志愿者团队中来,以实际行动奉献爱心,为健康三门峡建设贡献自己的力量。

灵宝市第一人民医院:

升级家属休息区

打造有温度的ICU

本报讯 “这里就像个临时小家,让我们在艰难时刻感受到了医院的温度。”近日,灵宝市第一人民医院重症医学科外,焦急等待的家属们有了一个温暖的“避风港”,这一暖心举措赢得了众多家属的点赞。

面对亲人在重症监护室命悬一线、生死未卜,家属为了不错过消息,通常都会选择蹲守在科室门口,24小时不间断的等待,无论对身体还是心理都是一种煎熬。为切实改善患者家属陪护体验,重症医学科升级改造家属休息区,通过精细化服务和人性化设施,为家属打造整洁、舒适的休憩空间,让医疗关怀延伸至每一个细节。

走进休息区,映入眼帘的是整齐排列的5张高低床,淡蓝色的床品经过清洗消毒如晴空般整洁,营造出宁静的休养氛围。每个床位均配备专属物品柜,方便家属存放个人物品。特别设置的就餐区,配备饮水机、餐桌椅,让日夜守候的家属能吃上一口热饭、喝上一口温水。

“我们不仅要救治患者,也要守护家属的身心健康。”重症医学科护士长张媛辉介绍,该科室建立标准化管理制度,每日安排专人对休息区进行全面清洁消毒,确保环境安静安全。护理团队创新性推行“家属见面会”机制,每天下午4点,护士长会与家属沟通,了解需求,解答疑问,并根据家属需求及时调整服务。

细微之处见真情。休息区墙面上贴有《探视须知》《患者家属休息室管理制度》并标注意事项;窗口的便民箱里老花镜、纸笔等物品一应俱全;天气凉了,护士长立即给患者家属安排上了崭新的被子,让家属在晚间能安然入眠。

重症医学科主任张瑞萍表示,家属休息区的升级是医院推行人文关怀服务的重要实践,未来将继续从患者及家属的实际需求出发,通过硬件改造与服务提升双轮驱动,构建更有温度的医疗环境,让医学闪耀人性的光芒。

(张丽丽 张媛辉)

湖滨区儿童健康“五小”专项筛查行动启动

本报讯 5月6日,湖滨区儿童健康“五小”专项筛查行动正式拉开帷幕,行动首站选在了中原世纪苑幼儿园和宏江幼儿园,共计筛查460余名儿童。这一行动由湖滨区妇幼保健院、湖滨区残联携手,联合三门峡市中心医院、黄河医院等多家专业机构共同开展,行动直指湖滨区50余所托幼机构的儿童。

此次筛查行动聚焦儿童成长过程中的关键领域,根据“五小”专项行动计划选取心理行为、口腔、视力、骨骼发育、身高体重这5个重要维度。在筛查现场,医护人员为孩子们进行各项检查。心理行为筛查环节,通过专业评估工具和互动游戏,深入了解孩子们的情绪管理、社交能力等方面的发展状况,及时发现可能存在的心理行为问题,为后续的干预提供科学依据。口腔检查中,医生们仔细查看每一颗牙齿,不放过任何一个细微的龋齿迹象,为孩子们口腔健康筑起第一道防线。视力筛查区域,先进的仪器精准捕捉孩子们的视力状况,及时发现近视、弱视等视力问题,提醒家长和老师关注孩子的用眼习惯,预防“小眼镜”的出现。

骨骼发育和身高体重的筛查同样至关重要。医生们通过专业的测量和评估,了解孩子们的骨骼生长情况和营养状况,判断是否存在生长发育迟缓、骨骼畸形等问题。对于身高体重不达标的儿童,医护人员会给出个性化的营养和运动建议,帮助孩子健康茁壮成长。

“五小”专项筛查行动的意义远不止于发现问题。针对筛查出的“小星星”(心理行为问题儿童)“小蛀牙”“小眼镜”“小骨干”(骨骼发育异常儿童)“小胖墩”等重点问题,相关部门将形成一体化服务链条,进行全方位的管理、治疗和康复。从专业的医疗干预到个性化的康复计划,再到持续的健康跟踪,确保每个孩子都能得到最适合的关怀和帮助,让儿童重点健康问题得到有效控制。

儿童是祖国的未来、民族的希望,他们的健康成长关系到千家万户的幸福安宁。湖滨区儿童健康“五小”专项筛查行动的开展,将有更多儿童受益于早期筛查和干预,在健康的道路上茁壮成长,绽放出属于自己的绚丽光彩。

(孙霁洋 尤炳森)



健康科普

科学戒烟 健康受益

戒烟可显著降低吸烟相关疾病的发病与死亡风险,任何年龄戒烟,均可获益。戒烟越早,健康获益越大。

戒烟的益处,可以说立竿见影。消除口臭,长期吸烟的人群口腔中都有一股烟臭味,戒烟之后这种异味会消除,口气比较清新。口腔健康,吸烟可能会导致口腔干燥,滋生细菌,戒烟后可改善口腔环境,减少牙龈出血、牙周炎等口腔问题。

戒烟可改善呼吸系统。长期大量吸烟会损害呼吸道的纤毛和黏膜,戒烟后能够使其恢复正常功能,呼吸变得顺畅。戒烟可保护心血管健康。烟草中的有害物质会损伤血管内皮,导致血管狭窄和硬化,戒烟有助于降低心脏病等心血管疾病的风险。

戒烟20分钟后,心率和血压便会下降到标准范围,脉搏正常;戒烟24小时后,心肌梗死危险性降低。戒烟2天后,嗅觉、味觉敏感性增强。戒烟3个月后,肺功能得到改善。戒烟1年后,冠心病的危险性降至吸烟者一半。戒烟5年后,中风的风险下降至非吸烟者的水平;戒烟10年后,患肺癌的风险下降至非吸烟者的一半左右。戒烟15年之后,这种危险度就会接近于从不吸烟者的水平。

早戒烟,早受益,科学戒烟,健康受益。烟瘾犯了不用慌,五招转移注意力,快速对付烟瘾:1.深呼吸15次;2.喝一杯水;3.散步或锻炼身体;4.刷牙或洗脸;5.与家人朋友聊天。

(三门峡市疾病预防控制中心 程巧云)