

携手挽救生命 献血传递希望

我市举办2025年无偿献血动员会议暨健康科普活动

本报讯(记者宋杰)为迎接第22个“世界献血日”,6月11日下午,三门峡市2025年无偿献血动员会议暨健康科普活动,在三门峡市职工之家三楼大剧场举行。市红十字会、市委直属机关工委、共青团三门峡市委、市委宣传统战部、市卫生健康委等部门有关负责人出席会议。

动员会上,共青团三门峡市委相关负责人宣读了国家无偿献血倡议书,号召党员、团员青年、公务员、高校师生、国有企业员工行动起来,在身体健康条件允许的情况下,积极参加献血活动。

会议强调,要加强组织领导,凝聚工作合力。各县(市、区)要切实扛牢属地主体责任,将无偿献血工作纳入经济社会发展规划和年度重点工作;要创新宣传形式,激活参与动能。

利用传统媒体、新媒体及自媒体平台,开展多元化宣传活动,发挥重点部门、党员干部带头献血的榜样引领作用,带动社会大众积极参与无偿献血;要聚焦优质服务,提升献血体验。牢固树立“以献血者为中心”的服务理念,着力打通关爱无偿献血者及其亲属的“三免一优先”优惠政策,大力推进“信息多跑路、群众少跑腿”临床用血直免服务,持续推进“互联网+无偿献血”服务模式,为献血者提供个性化、精细化服务;要加强监督管理,保障血源安全。各级卫生健康部门和市中心血站要用心守护好这条“生命河”,严格执行国家法律法规和技术规范,强化采供血全链条、全过程、精细化管理,确保每一滴血液都安全可靠。

随后,中南大学湖南湘雅医院教授李碧娟

以《“富贵病”来袭,我们怎么办?》为题,为与会人员开展健康科普,呼吁大家做健康生活方式的传播者、践行者,让每个人都拥有健康体魄、幸福生活。

会后,与会人员还参加了无偿献血活动。各县(市、区)政府分管负责人、市直有关单位及下辖副县级以上二级机构,中央、省驻三门峡有关单位,各行业协会、商会,市管企业和大中专院校分管负责人和无偿献血工作联系人;全市无偿献血工作优秀组织单位和个人代表;各县(市、区)卫生健康委主要负责人及有关科室负责人以及全市二级以上医疗机构分管负责人、相关业务科室负责人;市卫生健康委相关科室负责人、各志愿者组织及代表等近600人参加了活动。

我市开展“健康河南·安心高速”技能培训

本报讯(记者夏泽辉)6月12日,“健康河南·安心高速”志愿服务健康驿站健康技能培训活动在连霍高速三门峡服务区健康志愿服务站举行。活动由市卫生健康委与市红十字会联合举办,旨在提升服务区工作人员的急救能力和健康服务水平。100余人参加了培训。

培训采用理论与实践相结合的方式。理论课堂上,市红十字会两名专业讲师认真讲解,为大家详细剖析包扎、心肺复苏、海姆立克急救法等急救技能的要点,并现场示范AED设备操作技能,让学员们迅速建立起系统的急救知识体系。在当天下午进行的实操环节,学

员们两两一组,借助模拟教具反复练习,将理论知识转化为实际操作能力。讲师们穿梭其中,进行一对一指导,从包扎的手法到按压的力度,力求受训者在实践中做到精准无误。

此次培训的开展,是我市积极落实省卫生健康委2025年全民健康素养宣传月活动的具体举措。近日,省卫生健康委下发通知,要求郑州、开封、三门峡等11个地市加强“健康河南·安心高速”志愿服务健康驿站健康技能培训,通过提升服务区工作人员对海姆立克急救法、AED设备操作等技能的掌握程度,常态化健康科普等,为过往司乘人员提供更专业、更贴心的健康服务。



培训现场,市红十字会工作人员讲解包扎技能 夏泽辉摄

三门峡市疾控中心：“毓医健康行”共筑健康墙

本报讯 为深入贯彻落实健康中国战略,全面提升全民健康素养,根据三门峡市卫生健康委工作部署,三门峡市疾控中心积极响应,精心组织,全力投入“毓医健康行”系列活动,以多样化的健康服务为群众健康保驾护航。

市疾控中心采取“中心统筹+科室专项”的联动模式开展活动。由该中心统一规划,开展健康素养知识集中宣传,凝聚整体合力,确保活动有序推进;各业务科室充分发挥专业优势,结合自身职能,自主策划并开展形式多样的专项宣传活

动。围绕传染病防控、慢性病管理、精神卫生等专业领域,举办健康宣讲,向公众普及科学实用的健康知识;组织专业技术人员开展义诊服务,为群众提供免费的健康咨询、血压血糖测量等服务。同时,通过发放宣传资料、开展互动体验活动等多种形式,全方位、多角度传播健康理念。

活动排从5月23日开始,将持续至9月26日,每周五19:00—20:30,在三门峡新文化宫广场、黄河公园中门广场、魏国公园门口广场等多个公共场所开展。

此次“毓医健康行”活动,是市疾控中心积极履行公共卫生服务职能的生动体现,有效推进了健康三门峡建设。一系列活动的开展,增强了群众的健康意识,提高了群众对疾病预防和健康管理认知水平,为构建全民健康生活方式,提升全市居民健康素养奠定了坚实基础。(马敏)



渑池县妇幼保健院：家庭医生进社区 居民健康有“医”靠

本报讯 为深入推广家庭医生签约服务,提升群众对签约服务的知晓率与参与度,近日,渑池县妇幼保健院家庭医生团队先后走进该县阳光花园、义翔小区、丽都花园等居民区开展健康宣教义诊活动。

家庭医生团队不仅为前来咨询的居民免费提供量血压、测血糖、中医理疗、眼科检查、口腔检查等服务,还从饮食调理、运动指导等方面给

出科学建议,同时现场解答签约家庭医生优惠政策及相关问题,与现场居民完成“家庭医生”签约服务。

“以前总觉得看病麻烦,现在有了家庭医生,感觉健康就在身边,特别安心。”前来咨询的杨大爷高兴地说。据了解,该活动开展以来,累计服务群众700余人次,为群众提供了免费的医疗服务,普及了健康知识,提高了群众的健康意识,让

家庭医生签约服务更深入人心。

据介绍,渑池县妇幼保健院家庭医生团队均配备“全科医生+公卫医生+护士”,为居民提供全周期健康管理。无论是老年人的慢病管理,还是高血压糖尿病患者的用药指导、孕产妇的孕期跟踪,该团队都能“按需点将”,让群众真正实现“小病在社区、健康有管家”,让“签而有约”的承诺化作千家万户触手可及的健康福祉。(黄丽)

挥动利剑斩沉痾

——灵宝市卫生健康系统扎实推进“乱作为、不作为、不敢为、不善为”问题治理工作

近来,灵宝市卫生健康委党组把深入贯彻中央八项规定精神学习与解决“乱作为、不作为、不敢为、不善为”问题行动有机融合,精心谋划,找准抓手,认真组织实施解放思想大讨论活动,坚持学查改一体推动,在全系统掀起作风、解难题、重质量、谋发展的热潮。

高度重视,健全组织。接到在全市范围开展解决“乱作为、不作为、不敢为、不善为”问题行动的文件通知后,灵宝市卫生健康委党组高度重视,结合深入贯彻中央八项规定精神学习教育有关要求,及时召开党组班子扩大会议进行专题研究,集体讨论通过了《关于解决“乱作为、不作为、不敢为、不善为”问题的行动方案》,成立了由党组书记、主任为组长,有关科级干部为副组长,相关科室负责人为成员的工作专班,组织得力人员组建专班办公室,对目标要求、整治重点、解决措施、组织保障等进行明确,逐级进行问题排查,并建立问题清单、整改台账,实行对账销号、整改闭环,推动工作走深走实。

在全系统组织开展“医疗卫生事业高质量发展,我该干什么”专题研讨和“问题要解决,我该干什么”专题调研,着力解决“不敢为、不善为”的问题,要求各乡镇卫生院、委直各单位结合实际选取1—2个课题进行专题研讨,委各有关工作口由主管领导带队进行专题调研,在委党组专题研讨会上进行书面汇报发言,使此项工作更具体、接地气,抓手更准、更实。

凝心聚力,倡树新风。在专题研讨和专题调研中,系直各单位认真选取课题,由各单位主要负责人组织班子成员、中层干部、一线业务骨干并邀请“两代表一委员”、服务对象等参加专题研讨,班子成员就有关课题作包含工作现状、问题短板、原因分析、方法对策及下一步打算等内容的书面汇报发言后,并征求与会人员为医疗卫生事业发展建言献策。灵宝市卫生健康委各有关工作口围绕各自承担的调研课题,深入业务一线,通过现场查看,与医疗卫生单位班子成员、业务骨干、患者及其家属交谈、座谈等方式,认真察实情、谋实策。截至目前,各院口单位层面的专题研讨会已召开,灵宝市卫生健康委各有关工作口的专题调研已完成,系统层面的研讨会将于近期召开。

灵宝市卫生健康委党组紧扣加强干部队伍作风建设、推动全市医疗卫生事业高质量发展这一主题,立足当前工作实际,放眼“十五五”时期发展愿景,研究确定了7个研讨课题,内容涵盖高质量编制“十五五”期间全市卫事业发展规划,以深化医共体内涵建设为载体推动县域医疗卫生服务能力提质升级,以强化重点学科建设为抓手推动医疗服务能力上台阶、以医防深度融合为切入点推动疾控工作高质量发展、推动卫生监督能力质效双提升、确保基层医疗卫生机构稳健运行、以“党建+”品牌打造赋能卫事业高质量发展等7

个方面,在全系统组织开展“医疗卫生事业高质量发展,我该干什么”专题研讨和“问题要解决,我该干什么”专题调研,着力解决“不敢为、不善为”的问题,要求各乡镇卫生院、委直各单位结合实际选取1—2个课题进行专题研讨,委各有关工作口由主管领导带队进行专题调研,在委党组专题研讨会上进行书面汇报发言,使此项工作更具体、接地气,抓手更准、更实。

凝心聚力,倡树新风。在专题研讨和专题调研中,系直各单位认真选取课题,由各单位主要负责人组织班子成员、中层干部、一线业务骨干并邀请“两代表一委员”、服务对象等参加专题研讨,班子成员就有关课题作包含工作现状、问题短板、原因分析、方法对策及下一步打算等内容的书面汇报发言后,并征求与会人员为医疗卫生事业发展建言献策。灵宝市卫生健康委各有关工作口围绕各自承担的调研课题,深入业务一线,通过现场查看,与医疗卫生单位班子成员、业务骨干、患者及其家属交谈、座谈等方式,认真察实情、谋实策。截至目前,各院口单位层面的专题研讨会已召开,灵宝市卫生健康委各有关工作口的专题调研已完成,系统层面的研讨会将于近期召开。

通过开展专题研讨和专题调研,灵宝市卫健系统进一步增强了“四个意识”,开拓了发展视野,创新了工作理念,凝聚了发展合力,树牢了底线思维和系统性思维,解放思想、担当作为、谋事干事蔚然成风,同时有力促进了卫生健康事业与社会各界的沟通交流,尊医重卫的社会氛围进一步提升,“乱作为、不作为、不敢为、不善为”问题治理取得了实实在在的阶段性成效。(刘杰)



专项检查 守牢防线

近日,义马市针对全市口腔诊所开展依法执业专项检查。此次检查聚焦治疗方案未告知、牙齿材料信息不明确、病历书写不规范、消毒管理疏漏等行业突出问题,通过“严格执法+精准指导”双措并举,筑牢口腔医疗安全防线,维护群众健康权益。

钱丽君 摄



汲取奋进力量

为迎接“七一”建党节,6月7日,三门峡武强中医院党支部组织40多名党员、职工前往陕西省富平县关公革命纪念馆,追寻红色足迹,传承红色基因,汲取奋进力量。

李东强 摄

健康关怀暖民心



6月10日,湖滨区涧河街道中原世纪苑社区卫生服务站(黄河三门峡医院社区门诊)开展“全民健康素养宣传月”义诊活动。活动现场,医护人员为居民测量血压、血糖,提供一对一健康咨询。同时,通过讲解常见疾病预防、合理膳食、科学就医用药等知识,帮助居民提升健康素养。活动共服务居民百余人次,发放宣传资料500余份,将健康关怀送到居民身边。

周兰静 摄

健康科普

蚊虫提前防 夏日少烦恼

夏天来了,蚊子也活跃起来。蚊虫叮咬不仅会让皮肤瘙痒,还会传播疾病。让我们一起学习防蚊妙招,呵护家人健康。

提前驱蚊灭蚊

1. 积水清理,扼杀蚊虫“摇篮”。定期清理花盆托盘、饮水机托盘、地漏等处的积水,保持容器干爽。生活垃圾随时清理,保持室内环境整洁。
2. 物理屏障,构建防蚊防线。家中安装纱窗、纱门并及时关闭,蚊虫较多时,可在纱窗、纱门上喷洒驱蚊液。
3. 居室内适量种植驱蚊草、丁香花、万寿菊、茉莉花、薄荷等,其浓郁的气味,有一定的防蚊效果。
4. 外出做好防护,避免蚊虫叮咬。外出时穿浅色长袖长裤,减少皮肤裸露。在皮肤裸露部位涂抹驱蚊液,或将驱蚊液喷洒在衣服上。婴幼儿以物理防蚊手段为主,如穿防蚊衣裤,使用纱巾或小蚊帐。

被叮咬后怎么办

被蚊虫叮咬后不要用力抓挠,否则,皮肤里的组织液、淋巴液等渗出,会肿成一个不易消退的疱,甚至引起局部感染和过敏性皮炎。一般10~15分钟后,痒感就能明显消退。如果奇痒难忍,可用指甲轻轻按压,或口服抗过敏药或涂抹外用药物,也可在被叮咬处涂上风油精、万金油等,或者用大蒜、香皂蘸水涂抹。眼周、鼻孔、口唇、外阴、肛门等部位皮肤以及黏膜交界处,不宜使用风油精。如果痒感严重,可以使用抗过敏药物治疗。密切观察叮咬部位,如出现发热、红肿加重等症状,应及时就医。

驱蚊装置怎么选

选择合适的驱蚊装置,需要考虑成分安全性、使用场景、品牌信誉和用户评价等因素。常见的驱蚊成分包括避蚊胺、四氟甲醚菊酯等。避蚊胺虽然驱蚊效果较好,但对皮肤有一定的刺激性,适合成年人使用;四氟甲醚菊酯相对温和,有孩子的家庭可以使用。派卡瑞丁和驱蚊酯也是较为温和的选择。根据使用场景选择合适的驱蚊装置。例如,电热蚊香液和电热蚊香片适合室内使用,尤其是晚上使用。进行户外活动时,可以选择便携式的驱蚊喷雾或驱蚊手环。

(渑池县天池镇卫生院 解爽爽)

莫让压力损害健康

压力是我们判定一个事件具有威胁性、挑战性或对我们构成危害的过程,也是我们面对这个事件作出生理、情绪、认知或行为反应的过程。当我们感到生活中的某个事件对身心健康构成潜在威胁时,又无力去应对的时候,压力便产生了,并伴随出现一连串生理上和心理上的反应。典型的心身疾病有冠心病、原发性高血压、胃及十二指肠溃疡等。这些疾病是在多种致病因素相互作用下引起的,其中压力起到了重要作用。特别是与上司、工作伙伴或家庭成员不停发生争执等,会使患心身疾病的概率升高3—5倍。压力可以给人带来鼓励,让人振奋,但也可以使人产生焦虑、恐怖和抑郁等情绪。压力大表现为情绪易波动、易疲劳、注意力分散、记忆力下降和工作效率降低等。此时,若不及时采取干预措施,就有可能发展为疾病。

压力与功能性精神疾病的发病关系密切,它不仅可以直接引发疾病,还可能加重病情和延长病程。各种神经症在发病时,患者或多或少都有过不良的压力体验。大的工作压力会使人出现焦虑、沮丧、发怒,甚至出现生理方面的疾病。缓解压力与支持系统密不可分。支持系统(家庭社会支持系统)是指当个人遇到各种不良压力性事件或困境时,家庭成员、亲戚朋友、工作单位、社会团体、政府部门等给予其精神或物质方面的支持与帮助。支持系统对人们的压力处境能起到减压或缓冲调节的作用。我们应及时缓解工作中的压力,不要将工作情绪转移至生活中。如果感觉自己已经被紧张的工作压得透不过气,最好立即把手头的工作暂停,和家人、朋友多沟通,经过短暂休息后再投入工作,相信会更好。(三门峡疾病预防控制中心 郭振平)