

健康科普“演”起来 专家义诊“送”上门

我市启动“健康中原行·大医献爱心”行动

本报讯(记者宋杰)为深入推进健康三门峡建设,提升全民健康素养,7月3日,三门峡市2025年“健康中原行·大医献爱心”志愿服务专项行动市级活动暨“健康促进321行动”在湖滨区交口乡交口村正式启动。

本次活动由三门峡市卫生健康委、市疾控中心主办,湖滨区卫生健康委、交口乡政府和交口乡卫生院联合承办,汇聚医疗专家、志愿者团队等力量,以健康教育节目展演、健康宣讲、

义诊服务等形式,为群众送上“健康大礼包”。

在健康教育节目展演中,三门峡市中医院、湖滨区疾控中心等单位带来的健康科普、相声、情景剧等7个原创节目,紧扣健康主题,将健康知识融入艺术表演,以接地气的形式传递科学理念,为观众带来一场兼具知识性与观赏性的视听盛宴。“原来健康知识还能这样演!看完不仅记住了要点,还想分享给身边人。”交口村村民杨焕菊

感慨道。

义诊现场,来自市中医院、湖滨区医院、湖滨区疾控中心、湖滨区妇幼保健院以及各乡镇卫生院和社区卫生服务中心的专家们,为村民提供免费问诊、血压血糖检测、健康评估等服务。“在家门口就能让专家看病,还学了不少养生知识,这样的活动真贴心!”正在测量血压的南梁村70岁村民彭小屯高兴地说。与此同时,志愿者还为现场群众发放了《中国公民健康素养

66条》宣传页及科普宣传品,传递健康理念,推动村民养成良好的健康习惯。

据市卫生健康委相关负责人介绍,本次活动以湖滨区站为系列行动的开端,后续将在全市其他县(市、区)同时展开,推动“健康促进321行动”常态化。“希望通过活动的举办,让健康知识真正融入百姓生活,提升全民健康水平,为构建三门峡全民健康共同体注入强劲动力。”该负责人表示。

全市医疗机构安全秩序整治专项行动启动

本报讯 近日,我市召开医疗机构安全秩序整治专项行动动员部署视频会议。

会议深入贯彻党的二十大精神 and 以人民为中心的发展思想,坚持预防为主、标本兼治、底线思维、问题导向,切实增强安全风险防范意识,树牢防患未然的安全理念,将医院作为社会治安综合治理的重要领域和场所,采取针对性措施,加快提升医院安全防范规范化、专业化、智能化水平,以医疗机构安全保障能力提升为平安三门峡建设贡献力量。

会议要求,各级公安、卫

生健康部门和医疗机构要认真学习,深刻领会相关精神,精准把握工作要求,结合本地本单位实际,围绕“组织制度建设、人防系统建设、物防系统建设、技防系统建设、医院警务室建设、警医联动机制、严打涉医违法犯罪”七项工作重点及要求制定具体落实举措,确保安全秩序整治工作有序推进、落地见效,切实将会议部署转化为保障医疗机构安全稳定的坚实行动。

会议决定自6月下旬起至12月底在全市范围内组织开展医疗机构安全秩序整治专项行动。(姚浩然)

渑池县疾控中心:

红心向党筑防线 健康为民践担当

本报讯 为庆祝党的104周年华诞,铭记奋斗初心,汲取前行智慧,近日,渑池县疾控中心党支部组织开展了庆“七一”系列活动。

专题党课强党风。该中心领导以《学习贯彻中央八项规定——擦亮全面从严治党的“金色名片”》为题,围绕深化思想认识、锤炼工作作风、守住廉洁底线三方面进行授课,强调要筑牢拒腐防变思想防线,坚守廉洁自律政治底线,营造风清气正政治生态。相关领导还深入探讨中央八项规定精神对作风建设的意义,要求党员干部常态化开展警示教育,让“不想腐”的自觉内化于心、外化于行。

主题党日悟思想。以“八项规定筑防线 担当实干践初心”为主题开展主题党日活动。活动中,全体党员集中学习了习近平总书记在中共中央政治局第二十一次集体学习时的重要讲话,《习近平关于加强党的作风建设论述摘编》以及

中央八项规定及其实施细则精神等,进一步深化了对作风建设重要性的认识。党员代表结合自身工作实际,交流了学习心得体会。同时,为7月入党的党员过“政治生日”,他们发表政治生日感言,共同承诺将永葆党员本色,以更高标准、更严格要求投入到工作中。

慰问关怀暖人心。该中心领导班子走访慰问老党员,与他们亲切交谈,关心其思想、生活状况,并向他们送上对未来生活的美好祝福,希望他们在党的深切关怀下积极向上、健康生活。

参观旧址忆初心。全体党员干部前往渑池刘少奇旧居和八路军渑池兵站旧址开展参观学习活动。大家驻足凝视珍贵的历史文物与图片,感受革命先辈在艰苦卓绝环境下的英勇智慧与忠诚担当。党员们纷纷表示,在今后的工作中,将以更加饱满的热情投身疾控事业,为守护公众健康贡献力量。(张海霞 赵霞)



练“救”技能 护佑生命

为全面提升职工急救能力,强化科室协作与应急响应水平,近日,灵宝市第二人民医院开展了一场全员参与的急救技能提升行动。此次活动以“人人会救,协同共进”为目标,通过专业培训与科室联动,构建起全院急救能力提升的“同心圆”。彭艳梅 摄



筑牢全民健康防线

近日,湖滨区高庙乡卫生院在辖区组织开展“共建共享 全民健康”知识科普活动。现场,医护人员化身“健康讲师”,结合生活实例,深入浅出地讲解了常见疾病的预防与治疗知识,分享合理饮食、运动健身等科学小妙招。此次活动不仅提升了居民的健康素养,更以知识共享筑牢全民健康防线,让健康关怀深入人心。侯青峡 周艳平 摄



健康随访面对面

近日,义马市鸿庆路社区卫生服务中心医护人员走进多个小区,开展高血压、糖尿病患者随访活动。医护人员与患者面对面交流,细致评估健康状况,提供个性化指导。对行动不便者,医护人员上门服务,测血压、查血糖、叮嘱用药。此次活动有效提升了患者健康管理率,切实为居民健康筑牢防线。马聪聪 摄

卫健动态

三门峡市疾控中心:

开展实验室多场景实战演练

本报讯 为筑牢实验室安全防线,提升突发事件应急处置能力,近日,三门峡市疾控中心检验所组织开展微生物与理化实验室多场景实战演练,以“真场景、真操作、真考验”为准则,为实验室安全运行注入“强心剂”。

此次演练聚焦三大高风险场景:危险化学品泄漏应急处置、突发火情扑救、离心机感染性液体溢洒处理。从出现意外事故、紧急上报,到启动应急预案、疏散人员、现场消杀,再到事后复盘评估,每个环节均严格对标真实事故流程,营造紧张逼真的实战氛围。

演练现场,各小组分工明确、行动迅速。安全责任人沉着指挥,疏散引导员带领人员有序撤离,应急救援小组熟练使用灭火器、消防栓扑灭火源;化学品泄漏及感染物溢洒处置中,操作人员规范穿戴防护装备,快速完成吸附、收集、消毒等操作。演练结束后,中心相关专家对演练成效给予高度评价,并针对演练过程中出现的问题、环节衔接细节、设备操作、现场消毒等方面提出改进建议。

此次演练全体人员全程高效衔接、配合默契,充分展现了团队过硬的应急素养与协作能力。(毛晓雯 李大攀)

基层卫生

渑池县池底卫生院:

三措并举暖桑榆 绘就健康新画卷

本报讯 “没想到前天体检,今天就专门打电话告诉体检结果。”近日,75岁的崔大妈对渑池县池底卫生院的服务赞不绝口。今年以来,该院聚焦老年人体检痛点,以“我为群众办实事”为契机,切实提升老年人就医幸福感。

整合资源简化流程。针对体检场所分散、流程烦琐问题,该卫生院整合6间科室设立集中体检中心,统一悬挂标识牌,让老人一目了然。创新设计“一表通”,将登记与反馈表融合,增设项目明细表实时标记进度,安排引导员全程疏导,并推行每日30人预约制,实现错峰体检,大大缩短等待时间。

实施医卫深度融合。针对老年人常见的颈肩腰腿痛等问题,该卫生院以家庭医生签约为依托,组建医卫融合先锋队,每周入户为行动不便的老人和慢性病患者提供免费体检、诊疗服务,实现“体检一筛查一干预一管理”全链条服务,让老人在家就能享受到贴心医疗。

实行“一对一”贴心服务。体检结束后,专人及时整理报告,逐一电话反馈,细致解读各项指标,为慢性病或指标异常的老年人提供专业治疗建议与健康指导。

池底卫生院用贴心服务,将老年人体检的烦恼转化为暖心体验,践行了“莫道桑榆晚,人间重晚晴”的服务承诺。(范海燕)

灵宝市中医院 药膳坊获殊荣

本报讯 近日,由郑州市卫生健康委、郑州市人力资源和社会保障局、郑州市商务局等单位联合主办的郑州市第一届药膳技能竞赛圆满落幕。灵宝市中医院药膳坊团队凭借扎实的理论功底、精湛的实操技艺和富有创意的药膳作品,从众多参赛队伍中脱颖而出,荣获团体二等奖。

本次竞赛以“岐黄食养健康商都”为主题,旨在弘扬中医药文化、挖掘药膳精华,提升专业技能,服务百姓健康。本次竞赛全面考察参赛队伍对中医药理论、药食同源

理念、食材药性配伍以及烹饪技艺的掌握与应用能力。灵宝市中医院药膳坊团队在比赛中沉着应战,默契配合。药膳作品不仅色香味形俱佳,更最大限度保留了食材与药材的营养价值和药用功效,兼具养生功效与美味体验。

“岐黄食养”是中医药文化宝库中的璀璨明珠。灵宝市中医院药膳坊自成立以来,始终致力于传承古法精髓,融合现代需求,深入挖掘经典药膳方剂,遵循中医辨证施膳原则,结合现代营养学知识,创新研发符合当代人口味和健康需求的药膳品种。(夏喜梅)

健康科普

夏季头汗频发 中医教你应对

夏日炎炎,不少人发现头部、脖子汗珠直往下滚,身体其他部位却相对干爽。这种异常头汗,在中医看来,往往是身体发出的健康预警信号。

中医认为,头为“诸阳之会”,阳气汇聚于此推动津液外泄调节体温。一旦这一机制失衡,头汗便会异常增多。这背后,通常有三大常见原因。一是气虚型。先天禀赋不足,或过度劳累、久病损伤正气,导致脾气虚弱,无法固摄津液。这类人活动后头汗加重,还伴有神疲乏力、气短懒言、食欲不振等症状。

二是脾胃湿阻型。长期偏爱辛辣油腻、甜食,会使脾胃运化失常,湿气内生化热,湿热上蒸迫使津液从头部排出,患者多口中黏腻、舌苔厚腻、大便黏滞不爽。临床发现,气虚型和脾胃湿阻型常合并出现,单纯阴虚型相对少见。

三是阴虚型。熬夜、情绪波动大、

生活不节制等会耗伤阴液,阴虚生内热,虚热上扰引发头汗,常伴五心烦热、夜间盗汗、口干咽燥等表现。

针对不同类型头汗原因,中医有相应的调理方案。气虚型可在煲汤时加入党参、白术、山药,健脾益气;脾胃湿阻型可用荷叶、陈皮、薏苡仁煮水代茶饮,健脾祛湿;阴虚型则适合用百合、银耳、枸杞子煮粥食用,能滋阴润燥。气虚人群还可选择气海、关元、足三里等穴位进行艾灸,每日15分钟,每周2—3次,可起到温阳补气、调和气血,卫外固密,津液得以固摄,从而改善气虚所致的头汗症状。

情绪调节和生活习惯改善也很重要。保持心情舒畅,避免焦虑、紧张等不良情绪,可通过听音乐、练瑜伽等方式放松身心。同时,规律作息,避免熬夜,适当进行太极拳、八段锦等舒缓运动,有助于增强体质,调节气血运行。(三门峡市中医院 柴松波)

诺如病毒“伏击战”：科学防护五步法

在病毒家族里,诺如病毒十分活跃,是导致全球每年6.85亿人感染的“腹泻元凶”。它不挑宿主、不怕低温,10个病毒颗粒就能致病,幼儿园、学校、养老院常成“重灾区”。掌握以下防护策略,可助您筑牢健康防线。

诺如病毒擅长三路进攻:

1.粪一口传播:患者呕吐物或排泄物污染食物、水源,未洗手接触口鼻。

2.接触传播:门把手、玩具等表面病毒存活时间可长达2周。

3.气溶胶传播:处理呕吐物时,空气中可形成含病毒微粒。

这三类人最需警惕:

1.5岁以下儿童:占全部感染者的90%。

2.65岁以上老人:易引发脱水、电解质紊乱。

3.免疫力低下者:可能发展为慢性肠道疾病。

科学防护五步法:

1.特种兵式洗手:用肥皂揉搓指

缝、甲沟20秒,流动水冲洗(酒精消毒无效)。

2.贝类高温灭菌:海鲜中心温度需达90℃持续90秒。

3.环境消毒攻坚:84消毒液按1:50稀释,重点消毒马桶、水龙头。

4.隔离战术应用:患者症状消失后继续隔离72小时。

5.呕吐物处理流程:戴手套用吸水材料覆盖,静置30分钟后清理。

感染后应急指南:

出现水样腹泻、喷射状呕吐时:

1.立即隔离,专用卫生间。

2.口服补液盐(每公斤体重50ml/天)

3.避免服用止泻药,防止病毒滞留。

诺如病毒虽难彻底消灭,但科学防控能切断传播链。切记,每一次规范洗手都是对病毒的有效反击,每个消毒细节都在筑牢群体免疫屏障。让我们用知识武装自己,打赢这场“肠胃保卫战”!(三门峡市疾病预防控制中心 马敏)