

医路同行 感恩有您

全市各地医疗机构以多样活动礼赞医师节

策划/胡兴华 吴胜男

编者按

一袭白衣,是责任的象征;一双巧手,托举生命的重量。在第八个中国医师节来临之际,全市医疗机构以多元形式致敬医者仁心,通过医师节宣誓、义诊服务、学习体验、分享心得等活动,展现新时代医务工作者的精神风貌与职业风采。

从三甲医院到基层诊所,从手术室到田间地头,医师们用行动诠释“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的崇高精神。这些活动不仅是对医师群体的礼赞,更是对“健康中国”战略的生动实践。本组报道聚焦各医疗机构举办医师节活动亮点,记录医者温情瞬间,致敬那些在平凡岗位上书写不凡业绩的生命守护者。

义市卫生健康委：节日送健康 义诊传温情

本报讯 8月18日,义市卫生健康委紧扣“德馨于行,技精于勤”主题,把中国医师节系列活动与“我为群众办实事”深度结合,抽调义市人民医院、义市妇幼保健院等医疗机构骨干力量,组成8支义诊小分队,深入社区开展惠民服务。

在朝阳路社区广场义诊现场,72岁的张大爷拿着体检报告找到内科专家:“我这血压忽高忽低的,药该咋吃?”专家仔细查看报告,又为老人量了血压,耐心为他讲解道:“您这情况得调整用药时间,早上起床后半小时吃,每天固定时间量血压,我给您写在纸上。”现场像这样的场景随处可见,专家不仅做检查、答疑问,还针对高血压、糖尿病等常见病发放定制的健康科普手册。

此次义诊累计服务群众200余人次,其中为65岁以上老人建立健康档案42份,发放健康科普资料700余份,真正把专业医疗服务送到了百姓家门口。

(张菲 马聪聪)

市直机关医院：做居民家门口的好医院

本报讯 8月18日,三门峡市市直机关医院举行“8·19”中国医师节系列活动,团结凝聚医务工作者力量,弘扬“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的职业精神,以实际行动践行“做居民家门口的好医院、有温度的医院”承诺,为健康三门峡建设注入民生温度。

活动中,该院优秀医师代表赵明分享了从医感悟,引发全场共鸣。他说:“这份‘优秀医师’荣誉,其实是对医师把常见病看细、把老病人记住的认可。今后我还会守在诊室里,把该叮嘱的细节记在心里,让大家在家门口把病看好、把心放宽,这就是咱基层医生最值得干的事!”这番饱含真情的话语,道出了基层医师扎根一线的坚守,更精准诠释了该院“做居民家门口好医院”的核心追求。

该院院长赵赛鹏对全院医务工作者提出殷切期望:一要坚守为民初心,做“患者至上”的暖心医者,始终把患者当亲人,把“让居民满意”作为行医准则,让医疗服务既有技术的精度,更有人文的温度,用责任与担当筑牢家门口的健康防线;二要打磨服务细节,做“精进笃行”的追光医者,以终身学习的心态在专业领域“钻研透”,在技术创新上“敢为人先”,在规范行医基础上多添一份耐心、多增一份关怀,共同搭建“医患同心”的和谐桥梁;三要强化团队协作,做“团结担当”的聚力医者,以全院“一盘棋”思维提升服务效率,以“主人翁”姿态共谋发展,携手将医院打造成三门峡有口碑、有特色、有温度的百姓放心医院。

(张婷)

灵宝市卫生健康委：

构建新型婚育文化 营造生育友好环境

为积极培育新型婚育观念,扎实推进生育友好城市建设,灵宝市卫生健康委坚持以人为本,服务为先,将倡导新型婚育文化理念融入传统节日与特色场所中,以创新形式提升群众婚育政策和健康知识的知晓率,营造浓厚的生育友好社会氛围。

特殊节日亮主题 婚育新风润人心

以传统民俗、特殊节日为载体,灵宝市卫生健康委精心开展“构建新型婚育文化”主题宣传活动,让新风尚随节日氛围自然传播。元宵节期间在市文化广场打造婚育文化和健康知识主题灯展区,让群众在赏灯过程中感受新型婚育理念,呼吁广大市民共同创建幸福健康家庭。在学雷锋月、妇女节等重要节点,聚焦女性健康、适龄婚育、优生优育、科学育儿、性别平等等方面,组织志愿者到

尹庄镇寺洼村、市体育馆、尹庄镇尹喜园开展新型婚育文化现场宣传活动,通过图文并茂的宣传牌、志愿者现场讲解,向群众普及新型婚育观念。

人文特色融主题 宣传阵地映民心

灵宝市卫生健康委深挖本地文化底蕴,将新型婚育文化与老子文化有机融合,特邀专业团队精心规划,成功将灵宝市打造为河南省“新型婚育文化”实践点。在函谷关镇老城村、孟村和岸底村将宣传展板融入村头文化墙,打造灵宝市新型婚育文化宣传阵地。在灵宝市卫生健康委机关门前、建业森林半岛小区北边沿河公园、金城大道中段护栏、沿黄公路(函谷关老城村段)等地,以图文并茂的形式,高标准打造一批婚育宣传阵地,让群众在村口、在广场、在停车驻足间潜移默化地感受婚育新风的熏陶,使婚育宣传从“被动听”变为“主动看”,从“刻意学”转为“自然受”,切实提升宣传的渗透力与实效性。

政策落实见实效 贴心服务暖众心

以“及时、精准、暖心”为准则,扎实推进计划生育奖扶政策落地见效。灵宝市严格按照时间节点,逐户核对信息、精准测算金额,保证奖扶资金按时足额发放到每一位符合条件的对象手中。从政策解读到资金到账,灵宝市卫生健康委全程提供贴心服务,让群众清晰了解政策、便捷享受福利。这份“看得见、摸得着”的关怀,不仅减轻了家庭负担,更让群众真切感受到政策温度,进一步增强了对新型婚育观念的认同。

(邓凌晖)

医师节,把中医课堂搬到山间



本报讯 8月18日,中国医师节到来之际,陕州区张茅中心卫生院组织院内医护人员走进辖区响屏山,以一场“弘扬中医文化,探索自然本草”为主题的野外实践,为节日添上了一抹清新的“本草香”(如图)。大家在山野间辨识、采摘中草药,既疏解了工作压力,更在亲身体验中触摸中医文化的脉络,凝聚起团队协作的温情与力量。

活动中,众人沿着蜿蜒山路前行,不时弯腰采摘或挖掘艾草、蒲公英、车前草、益母草、连翘、薄荷、光明草(莠)、小蓟、大黄、金银花、野菊花、马兜铃等常见中药材。该卫生院院长宁宝辉化身“现场讲解员”,与职工频频互动,细致讲解每种草药的名称、科属、形态特征,从根须的纹理到叶片的脉络,从花朵的形态到果实的质感,再到它们的生长环境、药用部位、性味归经、主要功效及常见配伍。他特别强调了使用禁忌与相似品种的鉴别要点,鼓励大家用“看颜色、摸质地、闻气味”的“五感”法,直观感受草药的独特性,让这场实践成为一次“行走的中医课堂”。

中途休息时,院内资深中医师结合当天节气与徒步场景,分享了实用的中医养生知识,如用艾草叶揉搓穴位缓解肌肉酸痛,按揉足三里增强免疫力,让大家在山间就地实践保健按摩的手法,在缓解疲劳的同时,切身感受中华传统医学“天人相应”的智慧。

本次活动将医师节庆祝与中医野外识药深度融合,既是对医务工作者的致敬,也是一次生动的学习体验。大家在亲近自然的过程中,不仅感受到职业的尊严与关怀,更深刻体会到中医药学根植自然的深厚底蕴和独特魅力,进一步激发了传承弘扬传统文化的责任感。

据介绍,该卫生院将持续拓宽思路,计划常态化开展中医实践活动,如开设“本草小课堂”“中医适宜技术 workshop”等,邀请资深中医师定期授课,组织医护人员走进田间地头辨识药材、体验炮制,同时面向辖区群众普及中医养生知识,让中医药文化走进千家万户,为基层医疗卫生事业注入更多“中医力量”。

(文/图 蔡改霞)

铮铮誓言 映初心

8月19日是第八个中国医师节,三门峡市中心医院举办“中国医师宣誓”活动,旨在弘扬“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的崇高精神,激发广大医务工作者的为民服务热情。

牛鹏磊 摄



鲜花蛋糕 礼赞医师

为庆祝第八个中国医师节,8月19日上午,灵宝市第二人民医院策划举办充满温情的“甜蜜与芬芳”活动,该院领导带领慰问队伍分成多组,深入到医院各个角落,将精心准备的节日蛋糕与鲜花送到当值医师及医技人员手中,并为全院每一位医师送上一份精心定制的医师节专属纪念礼盒,向他们的无私奉献致以崇高敬意。

彭艳梅 摄



健康科普

处暑健康小知识

处暑是二十四节气中的第十四个节气,标志着暑热渐退、秋意渐浓。处暑时节天气转凉,昼夜温差增大,怎样才能让我们的身体跟上节气变化的节奏更加健康呢?

一、怎样起居养生?

增加午睡解秋乏:要调整作息,早睡早起,顺应阳气收敛,同时增加午睡时间以缓解秋乏。

增减衣物适温差:早晚温差变大,注意温差防护,需及时增减衣物,避免着凉,但不宜过度保暖影响适应能力。

少吹空调勤通风:少吹空调,勤开窗保持空气流通,避免秋燥加重。

二、怎样饮食调理?

润燥为主:多食用梨、百合、银耳、莲藕等滋阴润肺食物,减少辛辣、油炸食品。

健脾养胃:用莲子、芡实、薏米等煲汤煮粥,避免冷饮和寒凉水果以防伤脾胃。

贴秋膘适度:慢性病患者需控制高脂饮食,荤素搭配,避免诱发胆囊炎或胰腺炎。

三、怎样做好疾病预防?

呼吸道疾病:注意感冒、咳嗽等,可通过锻炼增强功能,饮食上多吃萝卜等润肺食物;可接种流感疫苗和肺炎疫苗,降低感染风险,并

在人群密集场所佩戴口罩(推荐医用外科口罩),避免接触流感患者。

肠胃问题:饮食卫生是关键,避免隔夜饭菜,生冷食物需适量以防胃肠紊乱。

皮肤与过敏:蚊虫叮咬后勿搔抓,过敏性鼻炎患者可采取佩戴口罩、减少接触过敏原等措施。

四、怎样运动? 怎样调节情志?

温和运动:选择散步、太极拳等舒缓活动,早晚进行以避开高温。

情绪调节:秋季易生悲秋情绪,需保持乐观心态,避免“情绪中暑”。

五、特殊人群建议

慢性病患者:需定期监测指标,科学搭配膳食,戒烟限酒,规律作息。

老年及体弱者:避免过度晒背或剧烈活动,注重保暖与水分补充。

儿童及免疫力低下者:需加强保暖,避免受凉诱发感染。出现发热、咳嗽等症状时及时就医,避免延误治疗。

今年的处暑时间为8月23日,白天的暑热仍有余存,需继续防暑降温,同时迎接秋燥挑战。

(渑池县张村镇中心医院 上官鸥阳)

儿童铅中毒的诊断与预防

儿童由于代谢和发育方面的特点,对铅特别敏感。儿童铅中毒主要是来自工业生产、生活和交通等方面的铅排放,如工业废气、燃煤、钢铁冶炼、化工厂排放废气等;含铅废水污染饮用水也是铅中毒的重要来源,接触含铅的家庭装饰材料(油漆、涂料)、香烟烟雾、化妆品(口红、爽身粉)、含铅容器、金属餐具、玩具和学习用品也可损害儿童健康。

儿童铅中毒可出现多动、注意力不集中、智商低下、阅读障碍、眼手协调差、认知能力下降、情绪不稳定等神经系统症状,还有贫血、食欲减退、身高体重发育迟缓、腹痛、反应迟钝、便秘或腹泻、运动障碍、视力下降及体弱多病、反复发热、易感冒、龋齿等症状。

儿童铅中毒的诊断和分级主要依据血铅水平:高铅血症:连续两次静脉血铅水平为100~199μg/L;

铅中毒:连续两次静脉血铅水平等于或高于200μg/L,并依据血铅水平分为轻、中、重度铅中毒;

轻度铅中毒:血铅水平为200~249μg/L;

中度铅中毒:血铅水平为250~449μg/L;

重度铅中毒:血铅水平等于或高于450μg/L。

儿童铅中毒的预防:通过环境干预、开展健康教育、有重点的筛查和监测,达到预防和早发现、早干预的目的。

一、行为指导

儿童的不良卫生习惯和不当行为可使铅进入体内。可通过对家长和儿童的指导,切断铅自环境进入儿童体内的通道。

1.教育儿童养成勤洗手的好习惯,特别是饭前洗手十分重要。环境中的铅尘可在儿童玩耍时沾污双手,很容易随进食或通过习惯性的手口动作进入体内,长久如此会造成铅负荷的增高。

2.注意儿童个人卫生,勤剪指甲。指甲缝是特别容易藏匿铅尘的部位。

3.经常清洗儿童的玩具和用品。

4.经常用干净的湿抹布清洁儿童能触及部位的灰尘。儿童食品及餐具应加罩防尘。

5.不要带儿童到铅作业工厂附近散步、玩耍。

6.直接从事铅作业的家庭成员下班前必须更换工作服和洗澡,不能将工作服和儿童衣服一起洗涤,不应在铅作业场所(或车间)为孩子哺乳。

7.以煤作为燃料的家庭应多开窗通风。孕妇和儿童尽量避免被动吸烟。

8.选购儿童餐具应避免彩色图案和伪劣产品。应避免儿童食用皮蛋和老式爆米花机所爆食品等含铅较高的食品。

9.不能用长时间滞留在管道中的自来水为儿童调制奶粉或烹任。

二、营养干预

儿童患营养不良,特别是体内缺乏钙、铁、锌等元素,可使铅的吸收率提高和易感性增强。因此,在日常生活中应确保儿童膳食平衡及各种营养素的供给,教育儿童养成良好的饮食习惯。

1.儿童应定时进食,避免食用过分油腻的食品。因为空腹和食品过分油腻会增加肠道内铅的吸收。

2.儿童应经常食用含钙充足的乳制品和豆制品;含铁、锌丰富的动物肝脏、血、肉类、蛋类、海产品;富含维生素C的新鲜蔬菜、水果等。

三、筛查与监测

对生活或居住在高危地区的6岁以下儿童及其他高危人群应进行定期监测:①居住在冶炼厂、蓄电池厂和其他铅作业工厂附近的;②父母或同住者从事铅作业劳动的;③同胞或伙伴已被明确诊断为儿童铅中毒的。

(三门峡市疾病预防控制中心 梁宁)