

多维赋能强根基 淬炼本领护健康

——2025年灵宝市家庭医生团队培训取得阶段性成果

近日,2025年灵宝市家庭医生团队专项培训顺利完成过半任务。在近10天的沉浸式学习中,来自该市各乡镇卫生院、社区卫生服务中心的家庭医生团队成员,通过“理论+实践+参观+交流”的多维培训模式,在专业技能与服务理念方面实现双重提升,为更好地守护辖区居民健康积蓄前行力量。

夯实临床知识“基本功”

培训开篇以临床理论讲解为核心,邀请灵宝市医疗健康服务集团总医院、重点单位的资深讲师,围绕慢性病管理(高血压、糖尿病、慢阻肺)、常见病诊疗规范、家庭医生签约服务流程优化等重点内容展开授课。讲师结合临床典型案例,解读最新诊疗指南。同时,针对家庭医生日常工作中常见的签约居民随访技巧、健康档案规范化管理等问题,提供可落地的解决方案。“以前对慢性病并发症的早期识别总是没把握,这次培训,让我理清了思路。”来自川口镇卫生院的家庭医生王医师说。

从“课堂”到“战场”练真功

“按压深度5—6厘米,频率每分钟100—120次,注

意观察胸廓起伏!”在心肺复苏实践课堂上,培训讲师手持模拟人现场示范操作要点,学员们分组轮流上手练习,从姿势调整到力度控制,每一个细节都在讲师的指导下反复打磨。此外,针对家庭医生常用的健康监测、用药指导等技能,培训还设置了情景模拟环节,让学员以“接诊签约居民”的身份,实战演练沟通技巧与服务流程,切实提升临床实操能力。

拓展服务视野“开新局”

为规避“闭门学习”局限,培训特别安排了多场线下参观交流活动。学员们先后走进标准化村卫生室,实地学习健康档案管理、家庭病床服务的规范化流程;前往红色教育场所,在重温革命历史中强化“以人民健康为中心”的初心使命;走进灵宝市第二人民医院,深入妇产科、内镜室等临床科室,近距离观摩专科诊疗技术,了解“基层首诊、双向转诊”的衔接机制。“在妇产科看到孕期保健与产后随访的服务模式很受启发,以后可以把这些经验融入孕产妇签约服务中。”豫灵镇中心卫生院的医生表示。

碰撞思想火花“促提升”

“课后交流沙龙”成为培训的“加餐环节”。学员们带着学习中的疑问,与临床科主任、公共卫生专家面对面探讨。从“如何提高签约居民履约率”到“慢性病患者个性化健康方案制定”,从“儿童预防接种科普技巧”到“老年人居家照护风险防范”,大家结合工作实际分享经验、提出困惑,专家则逐一解答并给出针对性建议。“不同乡镇的同行分享了‘家庭医生+村医’联动服务的做法,为我们解决随访难问题提供了新方向。”城关镇卫生院的梁珍医生说。

截至目前,培训已完成理论授课、实操操作、参观学习等核心环节,接下来将聚焦家庭医生签约服务创新模式、重点人群健康管理等内容开展后续教学。据悉,此次培训旨在通过系统化、精准化的赋能,切实提升家庭医生团队的专业素养与服务能力,推动家庭医生签约服务从“全覆盖”向“提质增效”转变,让“签约有感、健康可及”的目标落到实处,为建设健康灵宝筑牢基层卫生防线。

(彭艳梅)

黄河三门峡医院:

急救技能免费教 报名通道已开启

本报讯(记者夏泽辉)为响应健康中国战略,助力健康三门峡建设,提升全民应急处理能力,9月16日,黄河三门峡医院急诊科推出“健康三门峡,‘救’在身边”急救技能知识科普公益活动,预约报名通道已面向社会开放,市民可关注公众号“黄河三门峡医院”进行咨询预约。

此次公益活动由黄河三门峡医院急诊科策划,采用专业讲解与实操演练相结合的方式,为广大市民带来实用的急救知识。培训内容涵盖心肺复苏、气道梗阻急救、创伤急救以

及常见急症处理等多个重要领域。值得一提的是,此次急救技能知识科普公益活动是黄河三门峡医院急诊科践行公益精神、履行社会责任的有力举措,旨在让急救知识惠及更多人,培训免费,且活动长期有效。

该医院急诊科相关负责人表示,“希望通过这一系列活动,将急救技能知识送进机关、企业、社区、学校、家庭,传递给每一位渴望健康的朋友,让每个人都成为健康的捍卫者,共同推动急救知识的广泛普及,为健康三门峡建设添砖加瓦。”

三门峡市直机关医院:

参观抗战专题展 凝聚力量砺初心

本报讯 9月16日下午,三门峡市直机关医院党支部组织党员干部职工前往三门峡市档案馆(新馆),集中参观“纪念抗战胜利档案专题展”,在珍贵史料中感悟初心使命,汲取奋进力量。

此次专题展以“铭记抗战历史 弘扬伟大精神”为主题,通过大量珍贵的历史档案、文献资料,系统梳理了抗日战争时期我省以及三门峡地区的革命历程,生动再现了革命先辈们为民族独立、人民解放挺身而出的英勇事迹,以及当地群众积极支援抗战的感人场景。

参观过程中,大家驻足凝视每一张照片,认真聆听每一段讲解,时而交流感悟,时而用手机记录细节。泛黄的书信、锈迹斑斑的武器、翔实的战报档案,无不承载着厚重的历史

记忆,让大家仿佛穿越时空,置身于那段烽火连天的岁月。当看到档案中记载的革命先烈们面对强敌不屈不挠、浴血奋战的事迹时,不少职工深受触动。“这些珍贵的档案是历史的见证,更是精神的传承。通过参观,我对抗战历史有了更直观、更深入的了解,也更加坚定了传承红色基因、立足岗位担当作为的决心。”参观结束后,一名党员感慨道。

“此次参观活动不仅让党员们接受了一次深刻的爱国主义教育和精神洗礼,更凝聚了团队向心力。”大家纷纷表示,将以此次活动为契机,把抗战精神转化为干事创业的动力,以更加饱满的热情、更加务实的作风投入工作,为单位发展和地方建设贡献力量。

(张婷)

一名超早产儿的重生之路

近日,在灵宝市第一人民医院新生儿科病房,一个脸蛋圆润、眼睛明亮的小宝宝正躺在婴儿床里,小手时不时挥舞一下,发出唧唧呀呀的声音。谁能想到,几个月前,这个小宝

宝还在生死边缘挣扎。宝宝出生时体重仅有几百克,属于超早产儿,身体各器官发育极不成熟,全身皮肤薄如蝉翼,呈现半透明状。出生后宝宝的呼吸微弱,心跳也十分不稳定,生命岌岌可危。

该院产科、新生儿科联合救治团队迅速行动,一场与死神的赛跑拉开帷幕:分娩过程中,产科医护人员小心翼翼,全力保障产妇产安全的同时,为新生儿的抢救争取每一分每一秒。新生儿科的医生和护士早已严阵以待,宝宝一出生,便立即开展抢救,随后将其转移到新生儿重症监护室。

在新生儿重症监护室,医护团队开启了一场艰难的生命保卫战。呼吸关、感染关、营养关……经过多个日夜的坚守与努力,这名超早产宝宝终于闯过了一道道难关。在这场斗争中,救治团队紧密协作,产科医生随时与新生儿科沟通产妇的情况,为宝宝的治疗提供参考;新生儿科医生则根据宝宝的情况,及时调整治疗策略,给予最恰当的治疗。护理团队更是积极开展以“袋鼠护理”为核心的优质护理服务,有效稳定宝宝的生命体征。

宝宝健康出院,回到了家人温暖的怀抱。产妇激动地说:“谢谢你们!是医护人员的全程守护,细心照护,给了宝宝健康成长的机会,也给我们这个家庭带来了希望和幸福!”

(张丽丽 尚璐)



专项宣传 守护“认知”

9月18日,三门峡市中心医院开展“早防早治 守护认知”痴呆及认知障碍专项宣传义诊活动。活动现场,老人们认真翻看宣传手册并交流健康心得,专家们细致解答疑问,给出健康建议,帮助老年人深入了解阿尔茨海默病相关知识,提高健康素养,积极预防和延缓疾病发展。 吴琼 摄



健康咨询 服务居民

今年9月起,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)走进辖区各个小区开展健康咨询活动,全面普及国家基本公共卫生服务14类项目内容(含老年人健康管理、慢性病规范管理、儿童预防接种、孕产妇保健等重点服务),让居民切实感受到基本公共卫生服务带来的健康实惠。

周兰静 摄

健康科普

预防近视小妙招

近视,是指眼睛辨认远方(5米以上)目标的视力低于正常,但视近正常,它是由于屈光不正所致。学生中的视力低下大部分是由近视引起的。据我国各地调查,在视力低下的学生中,近视所占的比例较大,小学生中为50%~60%,中学生中为70%~90%,大学生中为90%以上。因此,保护学生视力主要是预防近视。

青少年近视的发生和发展是遗传和环境因素综合作用的结果。近年来,学生近视率的大幅度提高,既与环境因素(如课业负担较重、视近负荷增加)有密切关系,也有一定的遗传基础。儿童少年的体质、营养和健康状况在一定程度上可以影响近视的形成和发展。

近视的发生原因和影响因素是多方面的。因此,保护视力和预防近视应采取综合性措施。1.合理安排生活制度。限制近距离用眼时间,增

加课外活动时间(每天保证1小时)。此外,还应重视利用课间10分钟的休息,特别是不宜持续读写,每天至少睡眠8小时。还可做望远活动,即向5米以外远处眺望。2.重视阅读、书写卫生。阅读与书写时,坐姿要端正,应教育儿童把眼离书本的距离保持在30—35厘米之间。3.开展体育锻炼。做好眼保健操,不仅可增加儿童体质,还对保护视力、预防近视有积极作用。4.合理饮食。注意营养,有助于预防近视眼。注意饮食中微量元素的补充,如锌、铬等。5.改善学习环境。6.定期检查视力。7.健康教育。深入开展用眼卫生及保护视力的健康教育工作,提高广大教师、学生、家长和社会各方面的认识,不要在直射阳光或暗弱的光线下看书写字;不要躺在床上或走路、乘车时看书,儿童看电视时应注意用眼卫生等。

(三门峡市疾病预防控制中心健康所 程巧云)

解锁“药食同源”养生新密码

三门峡市中医院举办药膳品鉴活动

本报讯(记者宋杰)为弘扬传统中医药养生文化,满足群众对中医药多层次的健康需求,推广“药食同源”科学理念,9月15日,三门峡市中医院在经一路院区举办了一场别开生面的药膳品鉴活动,让广大患者、患者家属及医院职工,近距离感受中医药与美食碰撞的独特魅力。

活动现场,记者看到多款融合传统中医药智慧与现代烘焙工艺的药膳美食惊艳亮相,令人目不暇接。在药膳烘焙区,有散发麦香与枣香的“冠军红枣”包,颜值与养生价值并存的“玉竹桑葚无花果”包、全麦轻体包、多谷物包等养生面包,从食材搭配到制作工艺都遵循“无油无蔗糖”的养生理念,兼顾美味与健康;有以药

食同源食材等为原料的灾灾黑芝麻饼干、山药紫薯饼干等养生饼干;还有五红养生月饼、荷叶桑叶椰蓉月饼、石斛山楂月饼、五黑养生月饼等多款养生月饼,将中秋团圆寓意与药膳养生完美融合,备受大家青睐。

值得一提的是,以道地药材结合新鲜牛乳精制而成的养生冰激凌,丝滑口感中融入中医养生精髓,让养生变得“清凉又美味”。

“目前,我们已推出养生面包45种、养生饼干9种、养生冰激凌3款以及多款养生月饼。”市中医院后勤保障科科长刘斌表示,后续将根据群众需求,持续研发推出更多更丰富的品类,让中医药养生融入日常饮食,为群众提供更具个性化、多元化的健康服务。

卫健动态

灵宝市卫生健康委:

专项检查

保障节会圆满

本报讯 为扎实做好住宿卫生安全保障工作,保障中国农民丰收节·河南“赛会节”顺利进行,近日,灵宝市卫生健康委组织市疾控中心(卫生监督所)依据有关法律法规,组织监督执法人员前往紫金宫国际大酒店、宝源大酒店、仲逸酒店、明悦宫酒店等4家住宿场所开展节前卫生监督专项检查。

此次重点对以上住宿场所的从业人员健康合格证持证情况,公共用品用具的清洗、消毒、

更换情况,布草间、消毒间环境,集中空调通风系统清洗消毒,卫生管理档案等情况进行监督检查。针对发现的问题,卫生监督执法人员现场下达卫生监督意见书,责令立行立改。

卫生监督执法人员通过对现场逐一认真检查,督促各项卫生保障工作措施有效落实到位,极大地增强了公共场所经营单位的责任意识,为中国农民丰收节·河南“赛会节”活动现场的住宿环境卫生安全提供了有力保障。(强怡萌)

医院服务暖心

患者写信致谢

本报讯 近日,义马市人民医院妇产科办公室收到一封手写感谢信,字里行间满是患者对医护团队的真挚谢意,见证了一段温暖的医患故事。

据悉,这位患者受子宫肌瘤困扰已久,入院时伴随贫血症状,长期病痛让她深陷焦虑失眠。面对患者的困境,该院妇产科医护团队第一时间介入,一方面以专业态度细致讲解病情,耐心解答患者疑问;另一方面结合患者身体状况,为其量身定制宫腔镜下子宫肌瘤电切术治疗方案。

“这个肌瘤就像树上的果实,我们可以用最精细的宫腔镜技术把它‘摘’干净。”术前,主治医师

手持子宫模型用生动的比喻为患者讲解手术方案。手术当天,医护团队默契配合,凭借精湛技术顺利完成手术。术后更开启无微不至护理模式,时刻关注患者恢复情况,及时调整护理方案。在团队的精心照料下,患者恢复迅速,仅3天便达到出院标准,顺利回归正常生活。

“患者的这份认可,既是对我们团队技术与服务的肯定,更是医院以患者为中心理念的生动实践。今后,我们将更加努力,让每一位患者都能感受到医疗服务的温度。”义马市人民医院相关负责人表示。

(马聪聪)

基层卫生

耳穴压豆进社区 传统文化惠民生

本报讯 近日,湖滨区前进街道第二社区卫生服务站(市区森林半岛小区)开展“中医入户,健康到家”公益服务活动,为小区居民提供耳穴压豆理疗,积极推广中医预防保健理念,弘扬传统中医药文化。

活动中,医护人员主动上门,为居民免费进行耳穴压豆操作,并结合个体健康状况提供养生建议。耳穴压豆作为一种传统中医疗法,通过刺激耳部穴位调节脏腑功能,具有安神助眠、缓解疲劳、辅助调理慢性病等功效,尤其适合中老年人。服务过程中,

医护人员还耐心向居民讲解中医防病知识,帮助大家更好地理解和运用中医疗法促进日常健康。

此次活动受到社区居民的广泛欢迎和好评。许多居民表示,足不出户就能享受到专业、便捷的中医服务,实在是太幸福了,活动不仅让大家切实感受到了关怀,也加深了大家对中医药文化的认识。

该服务站负责人表示,今后将持续开展类似惠民服务,推动中医药融入社区生活,让传统医学更好地服务于大众健康。(白佳玉)

渑池县天池镇笃忠卫生院:

卫生服务进校园 护航青少年健康

本报讯 为深入贯彻落实国家基本公共卫生服务政策,增强青少年健康意识,近日,渑池县天池镇笃忠卫生院走进辖区学校,开展以“回顾、传承、展望:基本公共卫生服务项目——我服务你健康”为主题的宣传活动,旨在通过健康知识宣讲和眼保健操教学,提高学生们的健康管理能力,促进青少年健康成长。

活动现场,医护人员为同学们带来生动实用的护眼知识讲

座,随后还现场教学眼保健操。医护人员耐心指导每个穴位的准确位置和按摩力度,确保学生们掌握正确手法。学生们积极参与,认真学习,通过实践掌握保护视力的科学方法。

活动现场气氛热烈,学生们纷纷表示受益匪浅。该校教师也对此次活动给予高度评价,认为这样的健康宣传既实用又有趣,希望今后能多开展类似活动,为学生健康成长保驾护航。(刘荟)