

全市艾滋病检测与质控培训班开班

本报讯(记者宋杰)10月14日,三门峡市2025年艾滋病检测技术、生物安全暨质量控制培训班开班,进一步强化我市艾滋病、性病及丙肝实验室建设能力,提升实验室检测管理水平,指导各地筑牢实验室质量控制防线,推动监测工作规范化开展。

本次培训特邀河南省疾控中心艾滋病防治所袁源、刘家琪两位专家授课。袁源、刘家琪分别以《艾滋病筛查实验室常用检测技术与质量控制》《艾滋病检测实验室生物安全管理及职业暴露防护与处置》为题,深入讲解了HIV抗体检测、抗原与核酸检测等关键技术,以及临床常见假阳性、假阴性结果的鉴别要点、HIV生物安全管理法律制度体系,职业暴露防护与处置等,帮助学员们切实提高艾滋病筛查实验室检测技术和管理水平。

市疾控中心检验所相关人员对实验室质量管理要点、信息系统的使用进行讲解,全面总结了2024年全市HIV筛查实验室质控考核出现的问题,安排部署2025年艾滋病、梅毒、丙肝抗体检测质量控制考核工作。培训结束后,主办方还通过理论考试的方式检验学习效果。

此次培训班进一步更新了全市检验技术人员的专业知识体系,提升了实操能力与质量管控水平。

各县(市、区)卫生健康委疾控科科长、疾控中心、医疗机构及采供血机构的主管主任(院长)、检验科长、业务骨干等参加了培训。

义马市职业病防治工作落地见效

建机制 抓精准 强能力

本报讯 近年来,义马市卫生健康委将保障劳动者健康置于民生工作突出位置,以“建机制、抓精准、强能力”推动职业病防治落地,目前已实现医疗机构放射防护100%合格、非医疗机构放射隐患整改率超98%、登记尘肺病患者康复服务全覆盖,用实效为劳动者筑起健康“防护伞”。

委建立“每周跟踪进度、每月公示进展、每季度一线督查”机制,构建闭环流程;每周梳理重点任务进度、每月公开各领域进展、每季度深入医院与企业实地检查,且责任细化到具体人员。该机制杜绝“重部署、轻落实”,从制度上确保防治工作层层落地、无死角。

上,制定专项防护规范,指导医院完善架构、配备设备、优化流程,以“全覆盖排查+动态监管”实现100%达标;企业等非医疗场所放射管理上,开展“拉网式”排查,建立“单位台账—问题清单—整改时限”模式,“一对一”督导整改,实现隐患闭环处置;尘肺病康复服务上,统筹资金与资源推进康复站标准化,为患者建“一人一档”随访机制,组专业团队提供呼吸训练、心理疏导等个性化服务,覆盖全部登记患者。

强化能力支撑,筑牢安全防线

该委强化专业能力与协同治理。通过“专题培训+实操演练”,累计培训医护人员及安全人员200余人次,提升相关人员防治知识与实操能力;聚焦化工、矿山等高风险行业,加密危害因素检测,动态更新隐患台账,发现风险即时预警;联合应急管理、人社部门建立信息共享机制,强化跨部门联动,形成“联防联控、协同保障”格局,为劳动者提供切实健康保障。(韩国良 郭秀)

建强闭环机制,防治不“悬空”

针对职业病防治领域广、环节杂的特点,为实现全覆盖无遗漏,义马市卫生健康委

精准靶向发力,破解防治难点

围绕职工群众关切的防治重点,该委按场景分类施策。医疗机构放射防护

黄河三门峡医院:科学迎战“贴秋膘”邀市民共赴健康之约

本报讯(记者夏泽辉)秋意渐浓,“贴秋膘”的传统习俗让不少市民陷入美食诱惑与健康管理的两难。为帮助公众科学应对秋季体重管理难题,黄河三门峡医院内分科科与减重外科将于10月18日联合举办“胖友健康联谊会”,为关注体重管理的市民搭建专业交流与学习平台。

据悉,本次联谊会以“科学减重、健康同行”为核心,整合多学科资源打造五大亮点内容。内分科科专家将带来权威科普宣讲活动,用通俗语言解析肥胖成因、健康危害及与内分泌系统的关联,扫清减重认知误区。

现场还设有中医特色体验区,参会者可免费体验耳穴压豆、穴位埋线、走罐等传统技法,感受中医调理在减重中的独特作用。

为了让参与者精准掌握自身状况,活动将提供免费健康检查服务,涵盖腰围、腹围、体脂率、血压、血糖等关键指标测量,为个性化健康管理方案提供科学依据。此外,现场设置经验交流环节,方便参与者分享减重心得、互相鼓励,所有参会者更将有机会获得健康惊喜礼品。

该院相关负责人表示,希望通过此次活动,让市民在专业指导下开启轻盈健康的生活方式。



健康盛宴送居民

为增强居民健康意识,普及健康生活理念,近日,湖滨区高庙乡卫生院开展了一场以“健康体重 理想血压”为主题的健康知识宣讲活动。活动通过教授健康保健操、发放宣传册等形式,为群众送去健康知识盛宴。

侯青峡 周艳平 摄

以背为桥 跨越“最后一米”



李振龙背患者回家

近日,在渑池县天池镇卫生院病房外,发生了温暖人心的一幕:一名行动极为不便的骨质疏松患者康复出院,该院在派车护送其抵达家门口后,主治医生李振龙主动俯身,将患者稳稳背起,一路护送回家中床榻,用实实在在的举动诠释了“医者仁心”的深刻内涵。

老伴儿感动不已:“真的太感谢你们了,没想到医院的服务这么周到,把我们当亲人一样!”

为表达全家的感激之情,患者及家属精心定制了锦旗和感谢信。面对赞誉,李振龙表示:“作为她的主治医生,我深知她的情况。治疗在病房里结束,但我们的责任不应该在出院那一刻就终止。确保她安全、舒适地回到家中床上,是整个康复过程中不可或缺的一环。这只是一件小事,是我们应该做的。”

李振龙的这一举动并非个别,为行动不便的病人送饭,为困难的病人捐赠衣物等,这些都是天池卫生院长期以来推行人文、精细化服务的一个缩影。该院要求医生不仅要具备精湛的医术,更要有一颗时刻为患者着想的仁爱之心,让医疗服务从院内延伸至院外。

一次派车护送,体现的是制度的规范与保障;而一个温暖的背影,承载的却是人文温度与情感连接。天池镇卫生院始终坚信,卓越的技术是立院之本,而深厚的人文关怀则是发展之魂。真正的“以患者为中心”,就体现在这解决“最后一米”难题的实际行动中。(文/图 解爽爽)

健康科普

预防龋齿 健康成长

龋齿,是人类广泛流行的一种慢性疾病,也是儿童少年时期最常见的疾病之一。儿童患龋齿以后不仅引起疼痛,而且影响食欲、咀嚼和消化功能,从而影响生长发育。如不及时治疗还会因细菌侵入导致继发牙髓炎、齿槽脓肿、颌骨骨髓炎等,造成一种进行性、破坏性的损害,导致患牙的全部破坏。甚至因局部病灶而引发全身疾患。龋齿流行面广、发病率高、危害大。

龋齿,是由细菌、食物和宿主以及充分的作用时间形成的结果。细菌是龋齿发生必不可少的因素,食物以碳水化合物尤其是蔗糖为主要致龋食物。当宿主抗龋力降低时容易患病。对于龋齿的发生,时间有着特殊意义。

针对龋齿发生的诸多影响因素,应采取综合性预防措施:

1. 加强口腔保健宣传,定期进行口腔检查。要教育儿童少年知晓龋齿对健康的严重危害,培养良好的卫生习惯。父母要督促孩子从小注意口腔

清洁,养成早晚刷牙、饭后或吃糖果后漱口、睡前不吃零食的习惯,特别要强调睡前刷牙比早上刷牙更为重要,教给儿童正确的刷牙方法。正确的刷牙方法是竖刷法,每次刷牙时间不宜少于3分钟。刷牙后要充分漱口。牙刷最好3个月更新一次。定期进行口腔检查。

2. 合理营养和体育锻炼。儿童的日常饮食中应供给合理的营养(如钙、磷、维生素,尤其是维生素D和适量的氟),应当多吃豆类、乳、蛋类、芝麻、鱼虾和含钙质较多的食物以及富含纤维素的蔬菜。要限制糖类的食用量,尤其不宜多吃黏稠的甜食、奶糖等。加强体育锻炼,接受足够的日光,使身体和牙齿得到正常发育,增强抗龋能力。

3. 药物防龋,主要是指氟化物防龋。

4. 其他防龋方法:窝沟封闭;化学制剂防龋;酶防龋;激光防龋。

(三门峡市疾病预防控制中心健教科 程巧云)

减少钙质流失,需要做好四件事

钙是维持骨骼健康、肌肉功能和神经传导的重要矿物质。钙质流失会导致骨质疏松、骨折风险增加,甚至影响心血管健康。如何做才能让我们的身体更加健康呢?

一、钙质流失的主要原因
年龄增长:30岁后骨量逐渐减少,女性绝经后雌激素下降加速钙流失。

饮食不当:长期低钙饮食、高盐高咖啡因摄入(如过量咖啡、碳酸饮料)。

缺乏维生素D:影响钙吸收,常见于日照不足或营养不良人群。

不良生活习惯:久坐、吸烟、酗酒、过量摄入碳酸饮料。

疾病或药物影响:甲亢、肾病、长期服用激素类药物等。

二、预防钙质流失的关键措施

1. 学会科学补钙
成人:800—1000毫克/天;50岁以上、孕妇/哺乳期女性:1000—1200毫克/天。

高钙食物:牛奶、酸奶、奶酪、豆腐、深绿色蔬菜、坚果、小鱼干等。
钙剂补充:饮食不足时,可在医生指导下选择碳酸钙或柠檬酸钙(吸收率约30%)。

2. 注意补充维生素D
维生素D:每日需600—800IU,通过日晒(15—30分钟/天)、蛋黄、深海鱼或补充剂获取。

避免干扰因素:减少咖啡、浓茶、高盐食物的摄入。

3. 日常运动不懈怠
每周进行150分钟中等强度运动,如散步、慢跑、举哑铃等,刺激骨密度提升,增强骨骼健康。

4. 烟酒要控制
戒烟限酒:吸烟和过量饮酒会破坏骨细胞。

三、高风险人群需警惕
女性绝经后:雌激素下降导致钙流失加速,建议定期检测骨密度。

长期服药者:如糖皮质激素、抗癫痫药使用者,需监测钙水平。

慢性病患者:甲亢、肾病、糖尿病等患者应关注骨骼健康。

四、何时需要就医
若出现频繁抽筋、腰背疼痛、身高缩短、驼背、轻微碰撞后骨折等建议及时检查。

补钙是长期工程,需要“均衡饮食+运动+晒太阳”,让我们行动起来,共同守护骨骼健康。
(渑池县张村镇卫生院 上官阳阳)

湖滨区交口乡卫生院:开展脑卒中免费筛查活动

本报讯 近日,湖滨区交口乡卫生院秉持“坚持预防为主、促进健康管理、落实早防早治”的核心筛查原则,组建专业卒中高危人群筛查团队,面向辖区内40周岁及以上居民,全面启动脑卒中免费筛查与健康干预专项活动。

活动现场,医务人员耐心核对居民身份信息,详细记录联系方式与居住地址,为后续随访工作奠定基础。同步开展血压测量、血糖快速检测、血脂指标检测及同型半胱氨酸水平检测,初步判断居民心脑血管健康状况;专业超声医师操作设备进行颈部彩超检查,细致排查颈动脉斑块、血管狭窄等脑卒中高危因素,为筛查结果提供精准影像学依据。

与此同时,医务人员结合既往高血压、糖尿病、冠心病等病史,以及吸烟、饮酒等生活习惯,逐一标注脑卒中高危因素。现场设置健康知识

宣讲角,通过发放脑卒中预防手册、播放科普视频、一对一讲解等形式,帮助居民快速识别疾病先兆。针对中老年人,医务人员结合其身体指标,量身定制健康指导方案,包括每日盐摄入量控制、适宜运动类型、戒烟限酒具体建议等,切实将健康干预融入居民日常生活。

据悉,本次脑卒中免费筛查活动将持续至10月20日,预计覆盖辖区800余名40周岁及以上居民。对于筛查中发现的脑卒中高危人群及既往有脑卒中病史的患者,该卫生院将建立专属健康档案,安排专人开展定期随访,通过电话提醒、上门复查等方式,动态监测其健康指标变化,并及时调整干预方案。同时,联合村卫生室搭建“乡—村联动”健康管理网络,确保高危人群获得持续、专业的健康指导,从源头降低脑卒中发病风险,为辖区居民的心血管健康筑起坚实防线。(湖卫)

本院讯 10月13日上午,灵宝市一位69岁高龄患者因突发呼吸心跳骤停,被紧急送入灵宝市第二人民医院急诊医学科。该院医务人员快速反应、分秒必争、精准救治,使患者成功恢复自主心跳,为挽救生命赢得了宝贵时间。

当天上午8时许,川口镇科里桥附近一位老人突然倒地,失去意识,心跳、呼吸全无。危急关头,多位路过的群众热心帮助,拨打“120”急救电话,并维持现场秩序。三门峡市“120”急救指挥中心调度员通过电话远程指导群众尝试对老人进行心肺复苏,为后续的抢救争取了宝贵先机。

随后,灵宝市第二人民医院急诊医学科急救团队迅速出动,抵达现场后立即开展现场查体与病情评估,确认患者呼吸心跳骤停,随即接手、持续进行高质量心肺复苏,建立静脉通路,连接心电监护等急救措施。与此同时,院内同步启动应急抢救预案——抢救小组迅速就位,设备物资准备齐全,绿色通道全程开放。这种“院前一院内”无缝衔接、实时联动的急救机制,确保了患者在抵达医院后实现“零等待”,极大提升了抢救成功率。

8时27分,老人被转运至急诊抢救室。急诊团队再次评估病情,考虑患者为高龄女性,既往史不明,立即按照2025版心脏骤停团队救治流程,开展标准化、流程化抢救:迅速实施气管插管,连接呼吸机辅助呼吸,患者复苏期间多次室颤,医护人员果断实施电除颤,精准使用相关抢救药物,并密切监测循环与氧合状态。通过高质量CPR与药物干预,患者恢复自主心跳,逐步稳定心律与血压。

待患者生命体征趋于稳定后,急诊团队迅速联系ICU医师进行会诊,制定个体化治疗方案。最终,在严密监护与生命支持下,患者被安全转运至该院重症医学科,接受进一步治疗。

“此次成功抢救,离不开路人关键时刻挺身而出以及‘120’指挥中心的远程指导,更得益于急诊医学科团队专业化、标准化的应急处置能力。我们将继续大力推进急救体系建设,提升公众急救素养,让‘人人急救、急救为人’的理念深入人心。”该院相关负责人表示。(彭艳梅)

院前院内无缝衔接 多方联动成功抢救老人生命