

国家专家组为卢氏卒中防治“把脉”

本报讯 为充分发挥中医药在卒中防治工作中的作用,加快推进全国中医医院卒中中心建设,近日,国家中医药管理局、国家卫生健康委百万减残工程专委会组织专家莅临卢氏县中医院开展现场调研。

本次调研卒中中心专家组由山东中医药大学附属医院、国家中医药管理局、上海中医药大学附属曙光医院、河南中医药大学第一附属医院、首都医科大学附属北京中医医院、国家卫生健康委百万减残工程专委会等单位的相关领导和教授组成。

调研组深入到卢氏县中医院急诊科、CT室、远程影像中心、超声医学科、卒中门诊、重症ICU、卒中单元等卒中中心建设相关科室,通过实地察看、模拟演练、现场提问等方式,就卒中中心的全流程管理、绿色通道建设、多学科协作、卒中规范化诊疗及健康管理与宣教、医疗质量控制、中医特色技术应用、信息化建设等工作进行了全面细致的现场调研。专家组成员就中医药在改善卒中患者神经功能缺损、降低复发风险、提高生活质量、促进康复等方面的具体作用机制、临床

路径制定、疗效评价标准等关键问题与医护人员进行深入交流。

会上,专家组听取了卢氏县中医院关于卒中中心建设整体情况的汇报,介绍了中国卒中防治与百万减残工程进展情况以及此次调研的目的和意义。同时对该院卒中中心建设阶段性成果予以充分肯定,认为卢氏县中医院卒中中心建设从组织架构、硬件设施、团队建设、技术水平、一体化健康管理、中医特色服务等方面基础好、工作实、亮点多,是全国县级中医医疗机构开展卒中中心建设较好的一家医院。尤其在中医

医药“治未病”、疾病治疗和康复中的独特优势,在卒中防治方面展现了显著潜力,为中医药防治卒中工作树立了样板和提供借鉴。

此次调研,专家组以专业视角助力卢氏县中医院卒中防治体系迈向新高度,不仅明确了该院卒中中心发展方向,也极大地鼓舞了全院职工投身中医药事业创新发展的士气,标志着该院在推动中西医结合防治重大疾病方面迈出了更加坚实的步伐,也为全国中医医院卒中中心建设标准的制定与实践提供了重要参考。(王力)

三门峡市中心医院：成功开展全市首例间质性肺疾病MDT

本报讯 近日,三门峡市中心医院呼吸与危重症医学科二区为身患复杂肺病的田先生,启动了一场特殊的“专家团”会诊——间质性肺疾病多学科诊疗(MDT)。据悉,这是全市首例间质性肺疾病MDT,标志着该院在呼吸系统疑难病诊疗领域迈上了精准化、规范化的新台阶。

今年65岁的田先生,近两年一直被间断性咳嗽、咳痰和气短困扰。近期因着凉,症状急剧加重,遂入住呼吸与危重症医学科二区。入院后,CT检查显示其肺部出现了典型的“间质性改变”。

面对这一情况,呼吸病院副院长、呼吸与危重症医学科二区主任段竹云立即意识到,这并非普通的呼吸道感染,很可能属于被称为“间质性肺疾病”的复杂病症。这类疾病病因复杂,诊断难度大,单一科室往往难以作出最精准判断。

为给田先生寻求最佳诊疗方案,段竹云启动了间质性肺疾病MDT。一支由呼吸与危重症医学科牵头,胸外科、风湿免疫科、CT

诊断中心、病理科和药理学部专家共同组成的团队迅速集结。在会诊中,专家从各自专业领域抽丝剥茧,深入分析:呼吸与危

重症医学科从临床表现和肺功能角度切入;CT诊断中心详细解读肺部影像的细微特征;风湿免疫科排查是否存在引发肺纤维化的自身免疫性疾病;胸外科与病理科评估了通过肺活检获取病理诊断的必要性与可行性;药理学部对后续可能使用的药物进行了疗效与安全性的评估。

经过严谨、全面讨论,专家组最终一致确诊田先生所患为特发性肺纤维化,制定出长期、规范的口服抗肺纤维化药物的治疗方案,并叮嘱出院后定期复查,实施全程健康管理。

段竹云介绍,MDT打破了传统“单兵作战”的局限,实现了“一站式”精准诊疗。患者无需在不同科室间辗转,在最短时间内就能获得集思广益的权威诊断和个体化治疗方案。多学科专家的碰撞,能最大限度确保诊断的准确性,并制定出最前沿、最科学的治疗策略,显著提升治疗效果,尤其适用于间质性肺疾病这样的疑难杂症。

MDT也是医院高水平学科建设的重要体现,通过团队协作,能推动各学科间的交流与融合,共同促进疑难病诊疗水平的整体提升。(汤剑燕 牛鹏磊)

灵宝市第一人民医院：斩获省级大赛最高奖

本报讯 近日,河南省首届县域医疗机构肿瘤多学科诊疗(MDT)案例大赛圆满收官。来自全省18地市的优秀医疗团队同台竞技,灵宝市第一人民医院胃肠道肿瘤MDT团队凭借扎实的专业功底、高效的协作能力和精彩的案例呈现脱颖而出,以总分第一的优异成绩勇夺大赛最高荣誉——“卓越奖”。

此次大赛的评委阵容极具权威性,由河南省肿瘤医院、河南省人民医院、郑大一附院等省内顶尖医院的14位权威专家,及全省18地市肿瘤质控中心共32名专业人士组成,覆盖肿瘤内科、外科、放疗科、影像科、病理科等多个核心领域。灵宝市第一人民医院MDT团队能在众多强手中拔得头筹,充分体现了省级权威层面

对该院诊疗水平、协作模式的高度认可,更是对该院多年来深耕MDT诊疗、提升复杂疾病救治能力的有力印证。

这份荣誉的背后,是医院常态化MDT建设的厚积薄发。灵宝市第一人民医院胃肠道肿瘤MDT团队并非临时组建的参赛队伍,而是一支运行多年、深度融合的专业诊疗团队。团队由肿瘤科、胃肠外

科、医学影像科、病理科、消化中心、临床营养科等科室资深专家组成,长期以常态化协作模式,为临床复杂病例制定最优治疗方案。备赛期间,团队从数百例真实病例中精选典型案例,利用休息时间反复打磨:影像科精准捕捉病灶,病理科提供诊断金标准,胃肠外科与肿瘤科联合制定阶梯式治疗方案,营养科全程护航患者机体支持,消化中心完善诊疗闭环,最终将成熟的MDT协作流程转化为赛场上的精彩展示,赢得评委一致好评。

此次获奖,意味着灵宝及周边地区的胃肠道肿瘤患者无需辗转奔波,在本地就能享受到与省级医院同质化、规范化的多学科诊疗服务,这也是该院响应国家医改要求、推动优质医疗资源下沉、提升县域医疗服务能力的生动实践。

未来,灵宝市第一人民医院将以此次大赛为契机,进一步深化和推广MDT诊疗模式,持续坚守“以患者为中心”的服务理念,用多学科协作的“集团智慧”为群众健康保驾护航,为“健康灵宝”建设注入更坚实的医疗力量。(张丽丽 白玉洁)

基层卫生

灵宝市朱阳镇中心卫生院：下乡义诊送健康 惠民服务护耆年

本报讯 近日,灵宝市朱阳镇中心卫生院精心组织开展了一场以“健康守护零距离”为主题的下乡服务活动,为辖区内的失能老年人送去了一份实实在在的“健康大礼包”。

活动前期,该院公卫科与各村“两委”、卫生室紧密配合,对辖区内失能、医养结合老年人进行了全面摸排与登记,建立了精准的服务台账,并组建了由全科医生、护士、公卫专干及乡村医生组成的“流动医疗小分队”,携带便携式B超机、心电图仪、血糖仪、血压计等医疗设备,确保上门服务“查得全、看得准”。

体检现场,医护人员耐心细致地为老年人进行测血压、血糖、听心率等常规检查,针对心、肺、腹部等进行重点听诊和触诊,并利用便携设备重点筛查老年人心脏、肝、胆、脾、肾等内脏健康状况。

根据检查结果,医生现场给予个性化的健康指导。对于患有高血压、糖尿病的老年人,详细询问

用药情况,指导合理用药与饮食调整;对于长期卧床的老年人,则重点讲解护理预防与护理、肢体功能锻炼等方法。

检查之余,医护人员更是健康的“宣传员”,用最朴实的语言,向老年人及其家属普及健康知识,讲解高血压、糖尿病等慢性病的日常注意事项,强调“低盐、低脂、低糖”饮食的重要性,传授简单的应急处理技能,如突发心脑血管疾病的初步识别与应对,并发放图文并茂的宣传折页,指导家属为老年人制作营养均衡的餐食,演示适合卧床老人的康复按摩手法,向家属宣传国家相关的医疗保障政策,减轻他们的后顾之忧。

据介绍,该院将把此项工作常态化、制度化,用责任和爱心编织一张坚实的“健康防护网”,为辖区每一位居民,特别是弱势群体的健康保驾护航,让“健康中国”的基石在基层更加牢固。(王鑫勇)



中医进校园

11月6日,全市全民终身学习优秀成果展在沁阳县职业中专举办。图为河南省新时代“终身学习品牌项目”——三门峡武强中医院医粹传承项目展台上,该校青年学生争相聆听中医故事,体验中医疗法。李武军 摄



实战强技能 安全护医患

为增强全员消防安全意识,提升应急处置与逃生技能,三门峡市直机关医院于11月3日、4日下午,分批开展2025年下半年消防安全知识培训、灭火实地演练与应急疏散逃生演练,进一步筑牢医院安全生产防线,为保障医患安全奠定坚实基础。图为该院职工在专业人员指导下按预定路线“弯腰捂鼻、低姿前行、有序疏散”。张婷 宋栋 摄

老年健康有“医”靠

11月6日,湖滨区车站街道第一社区卫生服务站联合黄河三门峡医院为辖区居民开展65岁以上老年人健康体检活动,受到老年人广泛好评。图为医护人员在健康体检车上为老年人做检查。尚栋 摄



义马市开展成人烟草流行监测工作

本报讯 近日,为系统、准确地掌握辖区成人烟草使用状况及其变化趋势,积极应对“健康中国”行动对控烟工作的要求,义马市精心组织,周密部署,扎实开展了成人烟草流行监测工作,并已高效完成阶段性现场数据采集任务。

此次监测工作覆盖城区不同区域及人群特征,聚焦抽中的4个代表性监测点,义马市创新机制,联动街道办事处、社区及卫生服务中心(站)组建专业烟草监测调查组,形成“政府主导、部门协作、社区参与”的三级联动格局。调查组细化责任分工,强化业务培训,灵活调整时间,以标准化流程开展入户问卷调查。在监测过程中,调查员严格按

照“一户一访、精准采集”原则推进,利用午间、晚间、周末错峰入户,深入居民家中开展面对面调查。通过耐心讲解监测意义、消除居民顾虑,累计完成260户涵盖吸烟行为、二手烟暴露、戒烟意愿等多维度指标的样本数据采集,最终全市回收问卷有效率达98%,全面反映成人烟草使用现状及变化趋势。

此次监测不仅为评估控烟政策实施效果提供了量化依据,更通过社区动员推动了烟草危害宣传与戒烟服务引导,提升了公众对烟草危害的认知,该市将联合多部门开展针对性健康干预,推动无烟环境建设,为建设“健康中国”贡献基层力量。(王敏 马聪聪)

健康科普

颈椎病是职业病吗?

“脖子僵硬、头晕手麻……”在办公室里,这样的抱怨我们时常听到。很多人会脱口而出:“你这可是职业病,颈椎病!”但您知道吗?从严格的法定意义上看,这句话既对也不对。

一、法律意义上的“不是”
在我国法定的《职业病分类和目录》中,颈椎病目前并不在其中。这意味着什么?

1.无法认定为工伤:如果你的工作需要长期伏案,最终确诊了颈椎病,你无法像尘肺病、噪声聋等法定职业病一样,通过职业病诊断程序获得工伤赔偿。

2.认定极其困难:法律上,要证明一种疾病是职业病,需要明确的“职业病危害因素”与疾病之间的直接因果关系。对于颈椎病而言,其发病是多因素、长期、累积的结果,很难将病因100%归咎于工作,个人的生活习惯(如长时间玩手机)、年龄增长、遗传因素等都参与其中,导致其难以被划入法定职业病范畴。

二、现实意义上的“是”
虽然颈椎病不是法定职业病,但从医学和流行病学的角度看,颈椎病却是一种典型的“工作相关疾病”。为什么这么说?

颈椎本是一个良好生理弧度的结构,适合支撑头部的重量并进行灵活活动。但对于一些工作需长时间低头的职业人群,如办公室白领、程序员、设计师、会计、教师等,颈椎正承受着前所未有的压力,在长期、过度的压力下,颈椎会发生一系列退行性病变:颈椎间盘受压突出,压迫神经根或脊髓;韧带增厚、钙化;骨质增生(骨刺)形成;肌肉持续紧张、劳损,导致血液循环不畅。这些变化最终导致了不同类型的颈椎病,引发相应症状:如颈肩酸痛、头晕恶心、上肢麻木、步态不稳等。

三、如何自我防护?
既然我们无法改变法律定义,那么最关键的就是主动管理自己的颈椎健康,将它视为一种需要积极预防的“职业相关疾病”。

1.优化您的工作站(工位改造)
调整电脑显示器,使屏幕上缘

与视线平行或稍低,避免低头。使用符合人体工学的椅子和键盘鼠标。坐位时背部挺直,靠在椅背上,双脚平放地面。大腿与小腿、上臂与前臂约呈90度。

2.打破“静止魔咒”(动态办公)
定时休息:遵循“20—20—20”法则,即每工作20分钟,就抬头看20英尺(约6米)远的物体,持续20秒。

起身活动:每坐45—60分钟,务必起身活动5分钟,接杯水、上厕所、伸个懒腰。

微运动:即使在座位上,也可以做一些简单的颈部活动,如缓慢地前后点头、左右转头、歪头(耳朵找肩膀),注意动作一定要轻柔缓慢。

3.加强颈部肌肉(主动锻炼)
强壮的颈部肌肉是颈椎最好的“天然护具”。

“米”字操:用头部缓慢地写一个“米”字,活动各个方向的关节。

收下巴运动:靠墙站立或平躺,后脑勺贴墙/床,轻轻将下巴向后收,感觉后颈部有拉伸感,保持5—10秒。这是纠正“乌龟颈”的神奇动作。

肩部运动:多做耸肩、绕肩的动作,放松紧张的肩颈肌肉。

4.改善生活习惯(全方位保护)
告别“手机脖”:看手机时,尽量举到与视线平行的高度。

选择合适的枕头:枕头的高度应能支撑颈部的生理曲线,仰卧时额头与下巴在同一水平线,侧卧时颈椎与整个脊柱在一条直线上。

注意保暖:避免颈部受凉,夏天不要让空调或风扇直吹。

均衡营养:适当补充钙和维生素D,有益于骨骼健康。

颈椎病,虽然法律上不是“职业病”,但它是我们每个人,尤其是广大上班族,必须严肃对待的“职业相关疾病”。它的根源在于我们长期不良的工作和生活方式,请不要等到出现严重症状时才后悔莫及。从今天起,就把颈椎健康纳入您的日常管理清单。因为,最好的治疗永远是预防,而您的颈椎健康,掌握在您自己的手中。(三门峡市疾病预防控制中心 梁宁)

立冬养生健康小知识

立冬是冬季的开始,健康养生的重点在于“补冬”和防寒,通过饮食、起居、运动等多方面调整,增强体质、预防疾病。

一、饮食调理
选择温补食材:立冬后宜多吃温热性食物,如羊肉、牛羊肉、山药、红枣等,可补气益血、增强御寒能力,但需注意荤素搭配,避免过量摄入导致上火或加重肠胃负担。

多吃时令蔬菜:萝卜、白菜、黑木耳等富含纤维和微量元素,有助于促进血液循环、改善肠胃功能。民间有“冬吃萝卜夏吃姜”的说法,萝卜的药用价值较高。

搭配润燥食物:冬季易干燥,可多食梨、蜂蜜、莲藕等食物,缓解肺热咳嗽、皮肤干燥等问题。脾胃虚弱者需适量食用凉性食物。

饮食禁忌:减少辛辣、生冷、油腻食物的摄入,尤其肠胃不佳者需注意。进补时避免高盐高脂饮食,以防血压、血脂升高。

二、起居与保暖
防寒重点:注意头部、颈部、腰部、足踝等部位的保暖,避免寒气侵

袭诱发心脑血管疾病。室内及时调节温度,避免寒邪阳气。

作息调整:提倡“早睡早起”,保证充足睡眠,晚上10时前入睡,避免熬夜。睡前可用40℃左右热水泡脚20分钟,促进血液循环。

情绪管理:保持心境平和,避免大喜大怒,以收敛神气、静心宁神为主。

三、运动建议
宜选择柔和运动:推荐散步、慢跑、太极拳、八段锦等有氧运动,强度以微微出汗为宜,可舒筋活络、增强体魄。避免剧烈运动,尤其心脑血管疾病患者。

运动时间:选择日照充足的时段(如上午9至10时),避开早晚寒冷时段,老年人更需注意保暖。

四、疾病预防
心血管防护:冬季气温骤降易诱发心脑血管疾病,需定期监测血压,及时调整用药。避免迎风行走,注意头部保暖。
皮肤与上火:皮肤干燥可涂抹润肤霜,多喝水;供暖后易上火,可多食白菜、百合等食物防燥。(渑池县张村镇卫生院 上官鸥阳)