

奔跑致敬生命 接力传递希望

我市举行人体器官捐献生命接力运动会

本报讯(记者宋杰 通讯员丁一纯)11月13日,由中国人体器官捐献管理中心主办,河南省人体器官捐献管理中心协办,三门峡市卫生健康委、三门峡市红十字会和阜外华中心血管病医院联合承办的“生命接力·为爱奔跑”——人体器官捐献生命接力运动会在三门峡黄河公园中门广场举行。

赛场上,各队队员默契配合、奋勇争先,在协作中展现生命接力的力量,在宣传中让器官捐献理念和知识深入人心。赛后,为本次运动会产生的一、二、三等奖团队进行了颁奖。



在为爱前行双人三足障碍赛中,队员们跨过象征着“舆论偏见”“观念鸿沟”的障碍栏 丁一纯 摄

义马市卫生健康委：筑牢医疗机构食堂食品安全防线

本报讯 为强化辖区医疗机构食堂食品安全管理,筑牢医疗机构食堂食品安全防线,11月12日,义马市卫生健康委严格对标三门峡市《医疗机构食堂食品安全监督检查方案》要求,结合辖区医疗机构实际情况,重点针对辖区3家医疗机构食堂开展深度自查,为医患饮食安全保驾护航。

此次专项行动以“零容忍、严整改”为原则,聚焦食品安全关键环节,逐一排查经营资质合规性,核实食品经营许可证、从业人员健康证明是否齐全有效,确保主体责任落实到位;严格检查从业人员健康管理情况,查看岗前培训记录、每日健康监测制度执行情况,杜绝带病上岗现象;细致核查场所环境卫生,重点关注食品加工区、清洗消毒区的清洁状况,检查通风、防潮、防蝇、防鼠等设施是否完好,从源头减少污染风险。

据介绍,义马市卫生健康委将持续巩固专项自查成果,常态化开展医疗机构食堂食品安全监督检查,推动食品安全管理标准化、规范化建设,为广大医患营造安全、放心的饮食环境,切实守护人民群众身体健康。

(郭秀 马聪聪)



健康守护进乡村

为推动优质医疗资源精准下沉,把专业诊疗与健康关怀送到村民“家门口”,11月11日,陕州区菜园卫生院联合三门峡市中心医院、陕州区人民医院,共同开展“健康守护进乡村”惠民义诊活动,7位中医科、心血管科、内分泌科等领域知名专家亲临坐诊,为当地村民提供全方位医疗服务,同步普及慢性病防治知识与中医养生智慧。

水蛟丽 摄

本报讯(记者宋杰)11月12日上午,在第19个联合国糖尿病日来临之际,三门峡市中医院在经一路院区精心组织糖尿病大型义诊及糖友联谊活动,以中医特色服务与温情互动,传递科学控糖理念,守护市民健康福祉。

义诊现场,来自天津中医一附院的内分泌专家王彬教授,与该院内分泌科主任王海燕、副主任医师赵娟娟、眼科副主任黄雷龙医师组成强大专家团队,耐心为每一位前来咨询的市民答疑解惑。“医生,我最近总觉得口渴,帮我看看血糖是不是有问题?”“我有糖尿病好几年了,眼底总模糊,该怎么调理?”面对疑问,专家们逐一细致问诊,结合免费检测的血糖、糖化血红蛋白、血压、眼底检查结果,为大家分析健康状况。

与此同时,该院内分泌科护理团队同步开展免费非药物疗法体验,耳穴贴压、刮痧、核桃灸等中医特色服务,让市民体验到中医调理的独特魅力。专家们还为糖尿病患者及高危人群个性化制定中西医结合控糖方案,详细讲解中药调理、针灸等疗法的优势,将专业的健康指导送到群众身边。

糖友联谊会上,在健康科普分享环节,多位专家用通俗易懂的语言,为糖友们带来了实用的健康知识,帮助大家更新理念、科学控糖。内分泌科护士长更是手把手指导糖友精准掌握饮食用量,让科学控糖更直观、更贴心。有奖问答环节气氛活跃,糖友们积极抢答糖尿病相关问题,在轻松互动中巩固健康知识。在经验分享环节,糖友们踊跃发言,分享自己在抗糖路上的饮食控制、运动管理、药物使用等经验,以及一路走来的心路历程,真诚的交流打动了在场每一个人,大家相互鼓励、彼此赋能,现场掌声不断。

“此次活动不仅为市民提供了专业的医疗服务和健康指导,更搭建了医患、糖友之间沟通交流的平台。”市中医院相关负责人表示,医院将持续关注糖尿病防治工作,开展更多形式的健康科普和公益活动,为群众的健康保驾护航。



医护人员为市民进行免费中医调理 张晓晓 摄

义马市人民医院：淬炼服务内功 提升人文温度

本报讯 日前,义马市人民医院服务能力提升全院素养培训在热烈的氛围中落下帷幕。此次培训规格高、全覆盖,是新时期医院顺应发展、回应民众日益增长的健康需求,提升服务软实力的关键举措,为医院干部职工进行了一次深刻的思想“充电”与能力“淬炼”。

培训期间,医院特邀国内知名医院管理专家授课,以《新形势下医院科室创新管理》为题,深入解析了在医改深化、技术发展与服务期望提升的复杂环境下,科室管理面临的新挑战与机遇。此次培训结合丰富案例,从战略定位、运营效率、团队建设等多角度系统阐述创新管理路径,为科室管理者

打破思维局限、激发内生动力提供了理论与实践指导。同时聚焦现代医院人文精神与打造优质服务体系,以深厚的学养和生动讲授,阐释了医学人文精神的时代内涵。另外,围绕如何将“以患者为中心”融入服务全流程、构建和谐医患关系,打造有温度的服务品牌等核心议题,引导医务人员回归职业初心,深化对人文关怀的认同与践行。

此次素养培训班的成功举办,不仅为义马市人民医院注入了一股清新的学习之风,也标志着医院在加强内涵建设、提升综合竞争力的道路上迈出了更加坚实的步伐。

(韩国良 马聪聪)

健康科普

一颗枣核的警示：六旬老人划伤食道 错误处理险酿大祸

近日,灵宝市第一人民医院乳腺·甲状腺·胸外科接诊了一位特殊的患者——66岁的张奶奶在吃红枣时,不慎将枣核吞下,导致食道被尖锐的枣核划伤。事发后家人采取的几种“传统”处理方式,非但没能缓解病情,反而让情况雪上加霜,险些导致更严重的二次损伤。这一案例警示我们,面对消化道异物,科学处理至关重要。

事件回顾：吞下枣核后的错误“三部曲”

据了解,张奶奶在吃枣时与人说笑,不慎将一颗两头尖尖的枣核整个吞下,当即感到胸口后方一阵剧烈的刺痛和异物感。家人见状,立刻采取了以下措施:

- 1.大口吞咽馒头:试图用馒头将枣核“推”下去。
2.大量饮用食醋:相信醋可以“软化”甚至“溶解”坚硬的枣核。
3.反复用力咳嗽、拍背:误以为枣核卡在了气管。

然而,一番操作后,张奶奶的疼痛感不仅没有减轻,反而加剧,出现了吞咽困难、胸口持续疼痛的症状。家人这才意识到情况不对,急忙将她送医。经胃镜检查,医生发现枣核已造成张奶奶的食道黏

膜多处划伤和嵌顿,若再延误或处理不当,极有可能引发食道穿孔、纵隔感染等危及生命的并发症。

专业解析：为何“经验之谈”全是误区

接诊的医护人员指出,面对食道异物,公众常见的几种处理方法存在巨大风险:

- 1.吞咽馒头:最危险的行为。此举会给食道带来巨大的压力,尖锐的异物(如枣核、鱼刺)可能在推力下刺穿食道壁,导致致命性的大出血或感染,其危险性远超异物本身。
2.喝醋:完全无效。食醋与异物接触时间极短,根本不可能在短时间将其软化或溶解。相反,高浓度的醋会刺激和灼伤受损的食道黏膜,加重炎症和疼痛。
3.混淆气道与食道异物:拍背、咳嗽对食道异物无效

枣核卡在食道(消化道),而非气管(呼吸道)。此时患者通常能正常呼吸、说话,但吞咽时有异物感和疼痛。拍背和咳嗽是针对气道异物的方法,用于食道异物纯属无效操作,反而可能增加患者恐慌。

正确急救指南：食道异物，立即“三停”

- 当怀疑发生食道异物(如鱼刺、枣核、假牙等)时,牢记以下“三停”原则:
一停:立即停止进食、进水。任何吞咽动作都可能使异物刺得更深,加重损伤。
二停:停止一切错误的自行处理。坚决不做吞饭、喝醋、抠喉等危险动作。
三停:停止观望等待,立即就医。时间就是生命,应立即前往医院就诊。
医生会通过喉镜或胃镜明确异物位置,并在专业器械下安全取出。内镜取出是当前最安全、有效的方式。

医护人员特别提醒：预防与识别是关键

- 1.重在预防:老年人由于咀嚼功能减退、口腔感觉迟钝,是食道异物的高发人群。在食用带核枣类、鱼类、带骨肉类时,务必做到“食不言,寝不语”,专心致志,细嚼慢咽。建议提前为老人去核、剔骨。
2.准确识别:能呼吸、能说话,但吞咽时剧痛,是食道异物的典型特征,而气道异物则表现为突然的剧烈呛咳、呼吸困难、面色青紫、无法发声。二者必须严格区分。
3.信任专业:任何存于体内的尖锐异物都是一颗“定时炸弹”,切勿抱有侥幸心理,认为它能自行排出。唯一的选择,就是将专业的事交给专业的人。
小小一颗枣核,背后是巨大的健康隐患。希望张奶奶的经历能提醒大家摒弃错误的急救“偏方”,用科学的知识守护我们和家人的生命安全。
(灵宝市第一人民医院 张丽丽 刘俊阳)

别让牙齿问题“牵出”关节痛

抵达,就会触发免疫系统的“防御反击”,导致滑膜炎、积液,进而破坏关节软骨和骨质,诱发或加重类风湿关节炎、骨关节炎等疾病。简单来说,口腔里的“小炎症”,可能通过血液变成全身性的“大麻烦”,关节就是最容易“中招”的部位之一。

一、牙齿里的“炎症”，为何会跑到关节

关键原因在于细菌感染和全身炎症反应。牙周病的根源是牙菌斑,这些附着在牙齿表面的细菌会不断侵蚀牙龈,引发局部炎症。当牙龈出现溃疡、牙周袋形成时,细菌及其产生的毒素就像“逃兵”一样,通过血液循环突破口腔屏障,扩散到全身。

而关节滑膜(关节内的保护膜)对这些外来“入侵者”十分敏感,一旦细菌毒素

“外溢”到关节。
2.关节炎患者:类风湿关节炎患者得牙周病的概率是普通人的2至3倍。因为关节炎本身会降低免疫力,让口腔细菌更容易滋生;反过来,牙周炎症又会加重关节的炎症反应,形成“越痛越坏、越坏越痛”的循环。这类人群更要重视口腔卫生,每半年做一次口腔检查。

三、一份“护牙+护关节”的双重健康指南

- 1.做好口腔清洁:从源头阻断炎症。每天早晚用巴氏刷牙法刷牙(刷毛与牙齿呈45°角,轻柔旋转刷牙),配合牙线清洁牙

缝,饭后用温水漱口;定期(每6至12个月)到医院洗牙,清除日常清洁不到的牙结石。
2.保护关节,减少炎症诱因。避免长时间蹲跪、爬楼梯等加重关节负担的动作;注意关节保暖,避免受凉;适当进行低强度运动(如散步、游泳),增强关节周围肌肉力量。
3.出现不适及时就医,别拖延。若牙龈出血超过1周不缓解,或关节出现持续疼痛、肿胀、活动受限,一定要及时到医院就诊。医生会通过检查明确炎症程度,制定针对性治疗方案,避免病情互相“拖累”。

口腔是全身健康的“门户”,关节是支撑身体活动的“支架”。别再忽视牙龈上的小出血,也别轻视关节处的隐痛,做好日常防护,才能同时守护好这两处关键部位的健康。
(涧池乡陈村卫生院 董锋华 李彬秋)

灵宝市焦村镇卫生院：举办精神障碍患者文化康复之旅活动

11月5日,灵宝市焦村镇卫生院组织灵宝市5个精神障碍社区康复站的部分康复者,在函谷关景区开展“道法自然,心安体康”文化康复之旅活动。活动创新性地把社区康复九大服务内容,涵盖社会生活技能训练、文化康复、社交技能训练等,融入丰富文化体验,旨在探寻传统文化与现代康复理念深度融合的新路径。

古关寻道:感悟“道法自然”的和谐智慧。在“古关寻道”环节,康复者在导游讲解下游览函谷关核心景点。函谷关历史文化底蕴深厚。康复者沉浸其中,感受“道法自然”的和谐观,舒缓着他们的情绪,带来内心的宁静平和。

心灵讲堂+正念冥想:传统文化赋能心理调适。在“心灵讲堂”环节,传统文化与现代心理学巧妙融合。该卫生院治疗师高珊珊将《道德经》智慧与认知行为疗法有机结合,为康复者传授情绪调节方法技巧,让他们领略传统文化魅力,获得实用心理

调适工具,以更好地应对生活挑战。该卫生院心理咨询师徐宏带领大家开展《道德经》正念冥想活动,促进他们进一步康复。在宁静氛围中,康复者跟随引导专注当下,排除杂念,身心深度放松,心理调适能力提升,内心力量悄然生长。

集体合唱:用歌声抒发热爱与向往。活动尾声,在庄严肃穆的老子金像广场上,全体康复者、康复师和志愿者齐聚,举行充满希望的集体合唱。激昂的《歌唱祖国》歌声在千年古关上空回荡。康复者用饱满热情、坚定眼神和嘹亮歌声,抒发对祖国的热爱、对美好生活的向往。

“此次活动成效显著,成功实现技能、心理、社会、文化四方面康复目标,为完善社区康复服务体系积累经验。未来,我们将继续探索传统文化资源与现代康复技术融合新路径,助力更多康复者回归社会、实现价值,书写精彩人生。”灵宝市精神障碍社区康复服务项目办公室相关负责人表示。(刘铁项)