

一份“生命种子” 一场人间大爱

我市一志愿者成为全国第22222例造血干细胞捐献者

本报讯(记者宋杰) 绽放枝头,鲜花献手中。2月10日,我市造血干细胞捐献志愿者梁鲁蒙圆满完成捐献任务,从郑州平安返回三门峡。在高铁三门峡南站,梁鲁蒙受到三门峡市红十字会、灵宝市红十字会负责人、工作人员及志愿者的热烈欢迎。

2月9日,梁鲁蒙在河南省人民医院成功捐献造血干细胞,成为我市第51例造血干细胞捐献志愿者,同时也是中华骨髓库第22222例造血干细胞捐献者。

据了解,今年31岁的梁鲁蒙是灵宝市先进制造业开发区工作人员。2019年8月,他在参与无偿献血时,了解到加入中华骨髓库能够为血液病患者带来重生希望,当即主动

登记入库、留存血样。2025年年底,接到与患者配型成功的通知后,梁鲁蒙毫不犹豫表示愿意履行捐献承诺,并主动与家人沟通,取得理解支持。

捐献期间,河南省红十字会、三门峡市红十字会相关负责人前往现场看望慰问,对梁鲁蒙及其家属的无私大爱与高尚善举给予高度赞扬,为其送上鲜花和荣誉证书,并转交了受捐患者的感谢信。

“这次捐献是一场双向奔赴的缘分,希望患者早日康复、重获新生。”梁鲁蒙表示,愿以自身行动带动更多人加入造血干细胞捐献队伍,将爱心与希望传递下去,帮助更多需要帮助的人。



梁鲁蒙成功捐献造血干细胞,传递生命希望。文梅英摄

本报讯 近日,灵宝市第一人民医院新生儿重症监护室(NICU)内,胎龄仅28周、出生体重仅800克的超低出生体重儿毛毛(化名),经科室医护团队76天的精准救治与悉心守护,成功闯过呼吸衰竭、重度感染、营养匮乏等多重生死关卡,各项生命体征恢复平稳,体重增至2.2公斤,顺利康复出院。

据了解,毛毛妈妈因突发妊娠高血压、急性心力衰竭提前分娩,毛毛出生时仅成人手掌大小,皮肤薄嫩如蝉翼,呼吸微弱、心率不稳,由于肺部、消化系统、神经系统等重要器官发育极度不成熟,面临呼吸窘迫综合征、颅内出血、严重感染、喂养不耐受等一系列致命风险,救治难度堪比“在针尖上跳舞”。

面对这一危急状况,灵宝市第一人民医院新生儿科立即启动危重新生儿抢救应急预案。由科主任胡娟娟牵头的救治团队迅速行动,新生儿科、产科、麻醉与围术期医学科在手术室内展开紧急复苏;气管插管、正压通气……一系列精准操作在短时间内完成,为毛毛抢回了宝贵的生命窗口期,随即转入NICU进行特级监护治疗。

在后续70多天的救治历程中,针对早产儿易发生感染的特点,医护团队为毛毛量身定制了全周期个性化诊疗方案,采取严格保护性隔离措施,建立独立治疗单元,严格执行无菌操作规范,动态监测感染指标,成功抵御了多次感染风险。针对肺部发育不成熟的核心问题,团队采用阶梯式呼吸支持策略,动态优化呼吸机参数,严密监测血氧饱和度与肺功能变化,成功规避了气压伤、氧中毒等并发症,随后顺利撤除所有呼吸支持设备。

营养支持方面,主管医师尚琬实施“静脉营养精准调配+微量肠道喂养+吞咽功能训练”的新进式方案,从最初每次0.1毫升的精细输注,到逐步建立全胃肠道喂养,全程监测消化耐受情况,确保毛毛营养供给与肠道功能同步发育。同时,为保护毛毛神经系统发育,护理团队推行“集中护理、轻柔操作、疼痛管理”的精细化护理模式,通过床旁重症超声动态监测颅内情况,避免脑出血、脑积水等严重后果的发生。

“每一次参数调整、每一次喂养操作、每一次体温监测,都关乎着这个脆弱小生命的安危。”新生儿科护士长王立禹介绍,团队成员24小时轮班值守,实时记录毛毛的生命体征变化,精准执行诊疗方案,从暖箱温、湿度的精准调控到皮肤的细致护理,从喂养耐受的密切观察到感染风险的严格防控,用专业与耐心守护着生命希望。

出院前夕,医护团队为毛毛家属进行了系统的护理培训,详细讲解了早产儿居家护理的重点难点,包括喂养技巧、皮肤护理、体温监测、异常情况处理等,并建立了长期随访机制,确保毛毛出院后仍能获得持续的医疗指导。

作为灵宝市危重新生儿救治中心,灵宝市第一人民医院新生儿科自成立以来,始终专注于危重新生儿救治领域,先后成功救治多例超低出生体重儿、多胞胎等危重新生儿,曾成功抢救最低体重仅670克早产儿,积累了丰富的临床经验。此次800克超低出生体重儿的成功救治,再次彰显了医院在多学科协作、精准医疗、人文护理等方面的综合实力。

(文/图 张丽丽 尚璇)



用爱守护生命微光

湖滨区疾控中心(区卫生监督所): 严把餐饮具消毒关 守护春节“舌尖安全”

本报讯 马年春节将至,为筑牢节日餐饮卫生安全防线,切实保障市民用餐健康,近日,湖滨区疾控中心(区卫生监督所)对辖区餐饮具集中消毒单位开展节前卫生监督检查。

此次检查中,执法人员深入生产一线,对照卫生规范逐项核查,紧盯全流程关键环节,严把消毒质量关。现场开展业务指导,明确标准要求,助力企业持续提升日常运营管理,督促企业严格按照《餐饮具集中消毒服务单位卫生监督管理办法》及《餐(饮)具集中消毒卫生规范(GB31651-2021)》要求,抓实抓细生产经营各项工作。

(公卫科)

卫健动态

三门峡市疾控中心: 开展春节走访慰问退休职工活动

本报讯 2月11日上午,在新春佳节即将来临之际,三门峡市疾控中心领导班子成员带领相关科室负责人,开展走访慰问退休职工活动,向退休职工致以诚挚的节日问候和美好的新春祝福。

慰问过程中,该中心领导与退休职工亲切交谈,详细了解他们的身体状况和家庭情况,感谢他们长期以来对疾控事业发展的关心与支持,并向他们通报了中心过去一年在疾病防控、公共卫生服务等方面取得的工作成效,认真听取

他们对疾控事业高质量发展的意见和建议。

此次慰问活动不仅传递了组织的温暖与关怀,也进一步增强了疾控队伍的凝聚力和向心力。被慰问的退休职工对中心的关怀表示衷心感谢,并为中心近年来取得的成绩感到由衷欣慰。他们表示,将一如既往地关注和支持疾控工作,积极建言献策,发挥余热,为推动全市卫生健康事业高质量发展贡献力量。

(郭宇芳)

基层卫生

渑池县洪阳镇卫生院: 为返乡老人送上新春“健康礼”

本报讯 “在外打拼一年,最牵挂爸妈的身体,这次回家正好赶上免费体检,医生检查得全面、看得细、讲得明,我们全家都安心了!”近日,刚陪同父亲完成体检的渑池县洪阳镇返乡青年王先生激动地说。

随着2026年春节返乡潮的到来,为解决“候鸟老人”常年在外无法随时享受国家基本公共卫生项目的问题,渑池县洪阳镇卫生院精准对接返乡老人健康需求,通过体检提前开始、“家门口体检”、“项目升级”等暖心举措,让健康关怀与团圆时光相伴,为返乡老人送上最实在的新春祝福。

今年春节,该卫生院借助国家基本公共卫生服务政策持续发力,65岁及以上老年人可享受的免费年度体检,不仅保留血常规、肝肾功能、腹部B超、心电图等基础项目,而且全面新增胸部X线检查、糖化血红蛋白检测、颈部血管筛查三大关键筛查——既能精准发现早期肺结节、心肺病变,又能提前发现心脑血管疾病风险,还可捕捉近3个月平均血糖水平,破解“隐形高血糖”筛查难题。针对返乡群体集中、行程紧凑的特点,该卫生院主动调整服务时间,在春节假期开设专项体检专场,通过精简模式、

缩短等候时间,确保返乡老人“即到即查、当天拿报告”。

该卫生院负责人表示,此次春节专项体检活动,既是落实国家基本公共卫生服务政策的具象举措,也是卫生院心系群众、服务群众的生动体现。在接下来的工作中,该卫生院将持续聚焦群众健康需求,不断优化老年健康服务模式,细化服务举措,扩大健康服务覆盖面,把优质、便捷的医疗服务送到更多群众身边,用专业的医疗保障和暖心的人文关怀,为辖区老年人的健康保驾护航,让每一位群众都能感受到基层医疗的温度。

(蒋毅)

健康科普

初春防病 警惕流脑

初春时节正是流脑(全称流行性脑脊髓膜炎)的高发期,这是一种通过飞沫传播的急性传染病,发病急、进展快、病程重,增强防范意识很重要。

一、流脑是什么?

流脑是由脑膜炎奈瑟菌感染引起的急性化脓性脑脊髓膜炎,属于国家法定的乙类传染病,引起流脑病例的血清群主要分为:A、B、C、W、X、Y。该病主要通过呼吸道飞沫传播,人群普遍易感,6月龄至2岁的婴幼儿是高危人群;潜伏期1—7天,一般为2—3天,重症可致死亡或遗留听力障碍、智力损伤等永久性后遗症。

二、典型症状有哪些?

- 1.早期表现:类似普通感冒,伴突发高热、全身乏力、咽痛不适等,易被忽视。
- 2.典型症状:病情进展后,会出现剧烈头痛、喷射性呕吐、颈项强直、畏光、精神萎靡等症状。
- 3.特征信号:皮肤黏膜出现压之不褪色的瘀点、瘀斑,这是识别流脑的关键特征。

三、如何检查与诊断?

- 1.血常规:可见白细胞计数明显升高。

- 2.脑脊液检查:压力增高,外观浑浊;白细胞计数明显升高;糖及氯化物明显减少。
- 3.病原学和血清学检测:血液、脑脊液、痰点瘀斑组织液可用于涂片、细菌培养、核酸检测,血液样本可用于抗原、抗体检测。

医生根据流行病学史、临床表现、实验室检测等综合分析诊断。

四、如何科学防控?

- 1.疫苗接种(最有效):适龄儿童严格按照国家免疫规划全程接种A群、A+C群流脑疫苗。当针对流脑疫情开展应急接种

时,应根据引起疫情的菌株选择相应疫苗。

- 2.日常防护:勤洗手、科学戴口罩,遵守呼吸道礼仪;室内每日通风,避免前往人群密集场所。
- 3.增强免疫:均衡饮食、规律作息、适度锻炼,提升机体抵抗力。
- 4.特别提醒:一旦出现疑似症状立即就诊,做到早诊早治;密切接触者需配合医学观察,必要时遵医嘱预防性用药。

流脑可防可治,筑牢“疫苗防护+日常防控”双防线,早识别、早就医,就能最大限度降低感染风险,守护全家身体健康。

(三门峡市疾控中心 杨洁)

慢性病患者春节饮食指南

对于慢性病患者而言,春节的餐桌既是团圆欢庆的场所,也是需要智慧管理的“健康考场”。保持各项指标的稳定性,避免因饮食不当导致病情反复或急性发作,能帮助大家安稳、舒适地度过佳节。

一、分病种饮食管理要点

- 1.高血压患者——“控钠”是第一要务 警惕“隐形盐”:避开咸菜、腊肉、香肠、加工肉丸、蘸料(酱油、腐乳)、罐头、浓汤煲、部分零食(话梅、坚果炒货)。
- 在外就餐或做客:准备一小碗白开水,菜肴过水再吃。主动说明情况,让烹饪时少放盐和酱油。
- 高钾食材助平衡:多吃新鲜蔬菜(菠菜、西兰花)、水果(香蕉、橙子)、薯类和菌菇,有助于钠的排出。
- 绝对禁忌:服药期间绝对忌酒,酒精可能影响药效,导致血压波动。
- 2.糖尿病患者——“稳糖”是关键战役 主食定量,粗细搭配:即使是饺子、八宝饭、年糕等“年味主食”,也必须计入全天主食量。优先选择杂粮饺子、在糯米中加入糙米或杂豆。
- 进餐顺序强化:严格遵循“汤—蔬菜—蛋白质(肉/豆)—主食”的顺序,能显著延缓餐后血糖升高。
- 水果选择与时机:两餐之间,血糖较稳定时,可食用少量低升糖指数水果,如草莓、樱桃、柚子、苹果。避免果汁、蜜饯。
- 零食陷阱:所有糕点、含糖饮料、糖果都是“隐形糖”大户,尽量避免。可备些无糖酸奶、原味坚果(极少量)作为加餐。
- 3.高血脂症/冠心病患者——“减油”是核心任务 拒绝油腻与内脏:避免肥肉、肉皮、动物内脏、油炸食品。喝汤前撇去表面浮油。
- 优选蛋白质来源:多吃鱼(特别是海鱼)、虾、去皮禽肉、豆制品。红肉(猪、牛、羊)选择瘦肉部分,且总量控制。
- 烹饪方式升级:多用蒸、煮、凉拌、炖,

少用红烧、干锅、油炸。

膳食纤维是帮手:多吃燕麦、木耳、海带、新鲜蔬菜,有助于降低胆固醇。

4.痛风患者——“控嘌呤”是紧急防线 避开高嘌呤“雷区”:绝对避免动物内脏、浓肉汤、火锅汤、海鲜(尤其是贝类、鱼子)、啤酒。春节期间聚餐吃火锅时,应选择清汤锅底,不喝汤。

适量吃肉,先焯水:嘌呤易溶于水,肉类烹煮前先焯烫,能去除大部分嘌呤。

多喝水:保证每日2000毫升以上饮水(白开水、淡茶水),促进尿酸排泄。

警惕果糖:含糖饮料、蜂蜜、过量水果(尤其是甘蔗、荔枝等)中的果糖会促进内源性尿酸生成,需限制。

二、自身健康与社交技巧

- 1.药不能停:无论多忙多热闹,务必按时按量服药,可设闹钟提醒。
- 2.随身携带“健康卡”:注明所患疾病、过敏药物,以备不时之需。
- 3.智慧应对劝酒劝食:礼貌而坚定地说明自身健康情况。
- 4.自选健康菜:做客或家庭聚餐时,主动点一两道适合自己的菜肴(如凉拌木耳、清蒸鱼),既分享了健康,也保证了有东西可吃。
- 5.监测不放松:春节期间坚持监测血压、血糖,及时发现异常。

说明自身健康情况。

若指标严重异常或症状持续,切勿拖延,应及时就医或联系主治医生。

给家人的特别提醒:对慢性病患者的关爱,不仅是劝他们“多吃点”,更是理解和支持他们的饮食限制,为他们准备专属的健康菜肴,是全家最温暖的呵护。

健康是福,平安是喜。通过科学的饮食管理,慢性病患者完全可以享受一个温馨、祥和、健康的春节。

(渑池县陈村乡池底卫生院 范海燕)