

践行雷锋精神 彰显志愿担当

三门峡市疾控中心：公益活动树新风

本报讯(记者夏泽辉)3月3日下午,三门峡市疾控中心在陕州公园一号码头举办“我们的节日·元宵”暨“学雷锋 我行动”三月新时代文明实践主题活动月主题活动,全体职工齐聚一堂,在喜庆氛围中欢度元宵佳节,践行文明使命,守护群众健康。

此次活动融合节日庆祝、文明实践与疾控业务宣传为一体,设置元宵民俗知识问答、巾帼健康宣言等互动环节,并组建四个专项小组同步开展服务。健康科普组通过展板展示、宣传折页发放、现场讲解等多种形式,普及《中国公民健康素养66条》,重点宣传合理膳食、科学运动、心理健康等知识,讲解慢性病危险因素及日常防控要点,为群众提供个性化健康建议;同时普及“疫苗接种+定期筛查”双重预防理念,强调13岁女孩HPV疫苗接种黄金窗口期,为家长提供“一对一”政策

答疑,还向游客科普病媒生物防治、结核病防治核心信息及艾滋病、地方病预防知识,着力消除市民对艾滋病的认知歧视。

基础体检义诊设立健康服务台,免费为市民提供血压、血糖检测服务,医护人员结合检测结果,耐心给出饮食、运动及就医指导。环境清洁整治组携带长钳、垃圾袋等工具,分头对码头及周边散落垃圾进行全面清理,同步向市民游客宣传垃圾分类、文明养犬等文明理念,助力文明城市创建。猜灯谜活动现场悬挂灯谜纸条,吸引市民游客参与互动,猜中者可兑换纪念品,营造了浓厚的元宵氛围。

“此次活动既丰富了职工文化生活,又普及了健康知识,传递了文明新风,助力提升群众健康获得感,为建设健康三门峡、文明三门峡贡献疾控力量。”市疾控中心相关负责人表示。



3月5日,在2026年三门峡市“学雷锋 我行动”新时代文明实践推动月启动仪式暨“学雷锋 做志愿 共同奋进十五五”主题志愿服务活动中,市卫生健康委组织开展健康义诊活动。 朱海波 摄

春风送暖“服务区” 健康守护“她力量”

本报讯(记者宋杰)3月4日,在“三八”国际妇女节来临之际,三门峡市卫生健康委联合河南交投服务区管理有限公司三门峡服务区,开展“关爱女性健康 绽放巾帼风采”主题活动,委派三门峡市中心医院2名专科医生,为该服务区女职工带来一场实用贴心的健康知识讲座,以专业力量守护“她健康”,致敬巾帼力量。

讲座中,王珂医生以《更年期无忧,精彩绽放》为题,聚焦女性更年期健康管理,详细讲解更年期常见病症、生理变化、风险预防与科学调理方法,引导女职工正确认识更年期,理性应对身体变化,树立科学的健康养护观念。赵文娟医生以《调体质,绽芳华——女性中医养生智慧》为题,立足中医理论,结合女性体质特征与生理特点,围绕气血调理、脏腑养护、四季养生、情志调适等内容开展科普,传授贴合职场女性的中医养生技巧与日常保健方法。

两位医生的讲解深入浅出,大家认真聆听、积极互动。“作为医务工作者,能把健康服务送到基层一线,帮助她们提升自我保健意识、掌握科学防护方法,我们倍感荣幸与责任。”王珂、赵文娟一致表示。

此次活动既是市卫生健康委推动健康知识进基层、进一线的生动实践,也是河南交投服务区管理有限公司三门峡服务区落实人文关怀、致敬一线女职工的具体举措,提升了女职工的自我保健能力,让大家感受到节日温暖与关怀。市卫生健康委将持续聚焦群众和职工需求,常态化开展健康科普与帮扶服务,用心做好职工关怀与司乘健康保障,不断擦亮“健康河南·安心高速”服务品牌。

本次活动旨在提升女职工的健康素养,增强自我保健意识,传递关爱与温暖,营造尊重女性、关爱女性的良好氛围。未来,市卫生健康委将继续深化与社会各界的合作,拓展健康服务渠道,为更多群众提供便捷、专业的健康服务,守护人民群众的健康幸福。



3月5日,第63个学雷锋纪念日,三门峡市红十字会组织武强中医院、红十字志愿者等,开展急救救护、健康义诊、爱心义剪等志愿服务,把爱心服务送到居民家门口。 丁一纯 摄

义马市卫生健康委：主题义诊暖民心

本报讯 三月春风暖,雷锋精神火。近日,在第63个“学雷锋纪念日”到来之际,义马市卫生健康委组织医疗志愿者服务队,走进义马市新时代文明实践中心,开展“弘扬雷锋精神·守护群众健康”主题义诊活动,将健康知识、诊疗服务、中医关怀送到群众身边,用实际行动诠释医者仁心,让文明实践更有温度。

“阿姨,您这血压平时得监测着,饮食上少盐少油。”活动当天9时许,在健康知识科普区,义马市人民医院心血管内科主任李医生为65岁的张阿姨讲解高血压防治要点。活动现场,医疗志愿者围绕春季多发病、慢性病管理、

合理用药等主题,用通俗易懂的语言为群众“划重点”。不少群众掏出手机拍下宣传展板上的“健康口诀”。“这些知识比送礼品还实在,回去得让全家人学学。”带着孙子前来咨询的刘大爷笑着说。“您的舌苔偏厚,湿气有些重,平时可以用薏米红豆粥调理。”在中医诊疗区,义马市妇幼保健院中医科医生为李女士进行体质辨识。当天,现场熬制的养生茶饮供不应求,中医师根据节气特点调制的春季养肝茶、健脾祛湿茶,让群众在品尝中感受中医药文化的博大精深。

此次义诊活动提供中医特色服务,免费测量血压血糖150余人次,发放各类健康宣传资料200余份。(马晓璐)

全民科学爱耳 共护听力健康 三门峡市中医院开展“爱耳日”多学科义诊

本报讯(记者夏泽辉)3月3日是第二十七次全国“爱耳日”,三门峡市中医院充分发挥三级甲等中医院的专业优势,由耳鼻喉科牵头,联合眼科、口腔科、儿科开展多学科联合义诊活动,以实际行动普及听力健康知识,筑牢全民听力健康防线。

活动中,耳鼻喉科专家团队为前来咨询的市民提供耳聋、耳鸣、中耳炎、耳眩晕等耳部疾病的专业诊疗与个性化健康指导,针对不同人群的听力问题给出科学诊疗建议。为让市民直观了解自身听力状况,医院还开展了硬性耳内镜检查、纯音听阈测定、电耳镜等专项检查,助力市民耳部问题的早发现、早干预。

依托中医特色诊疗优势,医院还为市民免费提供中医针灸、中药

熏药、耳穴疗法、耳部磁刃刮痧等中医特色疗法体验,用传统中医疗法呵护耳部健康,让市民感受中医药在听力保健中的独特魅力。

针对“一老一小”听力健康重点人群,医护人员现场开展精准化科普宣教:为儿童及青少年讲解耳机使用规范,培养科学用耳习惯;为老年人普及老年性耳聋预防知识,破除“人老耳背是自然现象”的认知误区,引导老年人重视听力健康,及时进行科学干预。

此次义诊凸显多学科协同优势,眼科、口腔科、儿科专家为市民开展专科义诊和健康咨询,一站式解决群众多样化的健康需求。活动现场,医护人员耐心细致的服务、专业翔实的解答,得到了市民的一致好评。

联合上门解难题 医者仁心暖耄耋

本报讯(记者夏泽辉)近日,黄河三门峡医院骨科三区与超声医学科组织医护人员前往陕州区大营镇温塘村,为91岁高龄的刘奶奶提供上门医疗服务,切实解决了老人术后卧床复查难、护理难的现实问题。

刘奶奶1月8日不慎跌倒致右侧股骨骨折,卧床保守治疗期间出现双下肢深静脉血栓、急性脑梗、急性肾衰等并发症,入住该院骨科三区治疗后,于1月28日带留置尿管出院。尿管拔除与留置问题,成为困扰家人的难题。2月7日刘奶奶尿管拔除后,再次出现排尿困难,其女儿通过河南省卫生健康委“豫健护理到家”平台联系到骨科三区,医护人员随即与其保持密切沟通,提供视频指导。考虑到老人身上有出血点、需复查血栓及可能再次留置尿管等情况,医护人员约定此次上门服务。

刘奶奶家住五楼且无电梯,骨折后平卧不便,下楼就医十分困难。此次上门,骨科三区副护士长张丽洋、护理骨干张艳茜联合超声医学科医生曹赤,携带便携式医疗设备,为老人提供抽血、床旁双下肢静脉彩超、膀胱残余尿量监测等

服务,并根据病情为其留置尿管,一次性解决多项困扰。“不用抬老人下楼,医护上门服务太贴心,连便携式B超都能到家做,真是帮了我们大忙!”刘奶奶的女儿连连称赞。

据悉,此次上门前,主管医生樊庆阳因手术无法同行,但提前与上门医护共同查阅病历,确认抽血项目及注意事项,确保服务精准高效。此外,值得一提的是,刘奶奶住院及出院期间,医院始终传递温情:出院时救护车送抵小区,车班师傅帮忙抬老人上楼;春节前,张丽洋上门提醒为老人排查脑梗,使其及时确诊治疗;院庆期间的住院患者免费停车服务,也让家属倍感暖心。

此次科室联合上门的“豫健护理到家”服务,是骨科三区的首次尝试。医护人员以实际行动践行“仁爱为本 央企品质”的服务理念,将优质服务与人文关怀送到患者身边,既解决了患者实际困难,也拉近了医患距离,获得家属高度认可。离开时,刘奶奶的女儿执意送医护人员至小区门口,这份双向的温暖,彰显了医患同心的动人情怀。

三门峡武强中医院：岐黄护芳华 健康致巾帼

本报讯(记者吴胜男)在第116个“三八”国际妇女节来临之际,三门峡武强中医院立足中医药特色与健康服务优势,面向全市机关、学校、企业等单位,推出“三八”国际妇女节中医药主题文化团建活动,以中医养生课堂、特色疗法体验、中药香包制作、汉服国风秀等沉浸式服务,为全市女性送上专属健康礼遇,致敬新时代巾帼力量。

活动以“传承国粹,守护健康、凝聚团队、绽放芳华”为主题,将中医药文化、养生科普、手工创作与国风美学融为一体,打造一站式体验流程:特邀中医专家开设女性养生专题课堂,围绕春季调理、经络养护、情志调适、颈肩腰腿痛防护等职场女性常见健康问题,提供实用易学的中医养生方案;特色疗法体验区推出

艾灸、推拿、耳穴压豆、穴位敷贴等项目,让参与者现场感受武强疼痛序贯疗法与传统外治的独特效果;中药香包DIY环节,医师指导辨识药材、配伍填充,制作安神、疏肝的养生香包;汉服秀与中医药文化打卡场景,大家身着华服,沉浸式感受国潮与岐黄之美,在轻松愉悦的氛围中增进交流。

此次活动旨在把专业中医药健康服务送到广大女性身边,把节日关怀落到实处,既提升团队凝聚力,又普及中医养生知识,倡导健康生活方式。活动同时邀请我市多家企事业单位干部职工到场体验,参与者在交流学习、互动中收获健康知识,与节日喜悦,纷纷点赞医院的贴心服务与文化匠心。



流动体检惠老人

为落实国家基本公共卫生服务保障,近日,湖滨区涧河街道中原世纪苑社区卫生服务站联合黄河三门峡医院,为辖区65岁及以上常住老人开展免费体检服务。据了解,该服务今年新增糖化血红蛋白、胸部DR正位等项目,依托“流动体检车+国家公共卫生”模式,让老人在家门口就能享受优质医疗服务。图为体检现场。 周兰静 摄

健康科普

春风十里 健康常伴

——女性实用健康指南

春风送暖,花开有期。在“三八”国际妇女节来临之际,我们向每一位女性致以崇高敬意。健康是幸福生活的基石,也是女性绽放芳华的底气。值此节日,我们聚焦女性健康核心知识,从全生命周期视角出发,为广大女性送上实用健康指南。

一、生殖健康:守护生命之源

生殖健康是女性整体健康的核心。宫颈癌和乳腺癌作为女性健康的两大威胁,早期筛查至关重要。建议育龄期女性定期进行宫颈TCT+HPV联合检测,及早发现异常信号。乳腺自检纳入日常习惯,月经期后触摸乳房,关注肿块或皮肤变化,及时就医排查风险。此外,科学避孕不仅能预防意外妊娠,还能降低卵巢癌等疾病风险,建议根据自身情

况选择合适方式。

二、心理健康:滋养心灵花园

女性常面临多重角色压力,心理健康不容忽视。焦虑和抑郁在女性中发病率较高,建议通过正念冥想、兴趣爱好等方式舒缓情绪,避免长期自我苛责。产后抑郁是新手妈妈的潜在挑战,家人支持与专业干预能显著提升恢复信心。建立“自我关怀日”,如短途旅行或艺术疗愈,可有效预防慢性疲劳综合征。

三、骨骼与内分泌健康:筑牢身体根基

女性绝经后骨量流失加速,骨质疏松风险增加。30岁前应注重钙质摄入,多食用奶制品、豆类及深色蔬菜,结合快走、瑜伽等运动增强骨密度。内分泌紊乱易引发情绪波动和代谢问题,均衡饮食与规律作息是关键。

四、健康生活方式:点滴习惯,长远收益

健康源于日常积累。饮食上,以蔬果、全谷物为主,减少高脂高糖食物,适量补充优质蛋白如鱼类和豆制品。作息方面,保证7小时深度睡眠,避免熬夜。每周3—5次有氧运动如游泳或舞蹈,结合盆底肌训练,提升整体活力。同时,戒烟限酒、勤换内衣裤等,也能显著降低妇科疾病感染风险。

五、定期体检与专业支持:早筛早治

每年一次妇科检查(含乳腺筛查)是预防疾病的“防护门”。“三八”国际妇女节期间,多地医疗机构推出专项体检优惠,如宫颈筛查、盆底功能初筛等惠民项目,助力女性全面掌握健康状况。遇到健康疑问时,及时咨询专业医生,避免延误治疗时机。(浉池县张村镇卫生院 上官鸥阳)

患者候诊突发心梗 医护联动紧急救援

本报讯 3月3日下午2时许,灵宝市第一人民医院门诊二楼腹部诊区经历了一场与死神赛跑的生命急救。一位前来就诊的患者在候诊时突发心梗,面临生命危险。危急时刻,门诊部导医团队迅速反应,该院各科室紧密协作,成功将患者从死亡线上拉回。

当天,该院外科门诊台值班住院医师王欣荣、儿科分诊台张培培正在岗位上忙碌着,突然发现一名患者神色痛苦,状态异常,凭借职业敏感和工作经验,她们立刻上前询问,查看后快速判断其为疑似心梗。两人当即启动应急预案,值班人员王红英、崔明锐闻讯赶来,迅速参与抢救。导医团队分工明确、配合默契:一人紧急呼叫急诊医学

科,告知患者目前病情与意识状况;一人迅速取来速效救心丸为患者舌下含服,争取宝贵的前期处置时间。从精准判病、紧急用药,到协助急诊医学科医护人员将患者送至急诊室,用时不到三分钟。随后,患者被确诊为急性心肌梗死,并在院内进一步接受治疗,目前生命体征平稳。

据悉,灵宝市第一人民医院门诊部常态化开展CPR(心肺复苏)、心梗识别等急救演练,确保“分诊台+服务台”的联动机制在实战中跑得通、跑得快。此次成功抢救,正是该院“以患者为中心”服务理念在最前沿阵地的生动实践。(张丽丽 林京京)