

政策暖心伴青春

我市人口高质量发展宣传系列活动启动

本报讯(记者宋杰)4月2日,三门峡市2026年人口高质量发展宣传系列活动在三门峡社会管理职业学院启动。活动旨在深入贯彻党中央关于人口高质量发展的决策部署,引导青年树立科学婚育观、家庭观与生育观,普及健康防护知识,营造生育友好的社会氛围。

本次活动以“政策暖心伴青春·青春筑梦向未来”为主题,由三门峡市卫

生健康委员会主办、市妇幼保健院承办,三门峡市疾控中心、市城乡一体化示范区社会事务部、三门峡社会管理职业学院协办。活动通过政策宣讲、主题讲座、现场义诊、互动咨询等多元形式,将国家优化生育政策、育儿知识及健康理念精准传递给青年群体。

在知识宣讲环节,市妇幼保健院专家权丽丽、陈晓霞、吕娜分别以《向内探索 向外生长》《别让痛经不当回事》《守

护青春 孕育未来》为题,围绕青年成长、女性健康、生育规划等内容作政策宣讲。市疾控中心专家宣强、赵万仲则聚焦公共卫生安全,以《预防艾滋病你我同参与》《健康未来 精彩人生从HPV感染早预防开始》为题开展健康科普,帮助青年增强自我防护意识。随后,市妇幼保健院医护团队还在校园内开展义诊与咨询服务,为广大师生提供面对面健康指导。

“大学生是社会发展的生力军,引导青年树立正确观念、了解生育支持政策,对推动人口长期均衡发展意义重大。”市卫生健康委相关负责人表示,此次活动不仅助力青年明晰政策红利、掌握育儿知识,更通过校园宣传营造“生育友好、青春有责”的良好氛围,为生育友好型社会建设注入青春力量,也为区域人口高质量发展筑牢青春根基。

我市举办检验检测能力提升培训班

本报讯(记者宋杰)4月2日至3日,三门峡市疾控中心举办全市检验检测能力提升暨生物安全质量管理培训班,同步开展各县(市、区)微生物致病菌、理化室间质评工作,全面提升我市实验室检验检测水平与传染病应急处置能力,强化疾控系统及传染病医院实验室生物安全与质量管理体系建设。

本次培训采用“理论授课+实操演练+现场考核”相结合的模式,内容精准贴合公共卫生工作实际。理论培训聚焦实验室质量管理体系构建、生物安全风险防控、高通量基因测序技术应用、重点传染病病原学检测规范等核心内容;实操环节重点围绕微

生物致病菌分离培养、鉴定分型、样本前处理及理化检测实操技能开展针对性教学,同时分享实验室疑难案例处置经验,强化技术落地应用。

市疾控中心相关负责人表示,检验检测是守护公共卫生安全的前沿防线,全体参训人员要以此次培训为契机,查漏补缺、精进技能,切实将所学知识转化为实战能力,全面提升实验室标准化、规范化建设水平。

此次培训覆盖各县(市、区)卫生健康部门、疾控中心及相关医疗机构专业技术人员,有效夯实了全市公共卫生检验检测技术根基,为筑牢人民群众生命健康安全屏障提供了坚实技术支持。

三门峡市首家放射卫生技术服务机构获批

本报讯 近日,三门峡市职业卫生检测站申请的放射卫生技术服务机构资质,通过河南省卫生健康委员会现场评审,取得《放射卫生技术服务机构资质证书》,成为我市目前唯一具备放射卫生技术服务资质的机构。这标志着我市放射卫生技术服务能力实现重要突破,正式迈入规范化、专业化发展新阶段。

三门峡市职业卫生检测站系三门峡市卫生健康委员会二级机构,与疾病预防控制中心合署办公。该站依托过硬的专业技术团队、完善的质量控制体系和先进的检测设备顺利通过评审,此次资质获批,是省卫生健康委对该站技术能力、质量管理体系和服务水平的权威认可。获批资质范围包括:放射诊疗建设项目职业病危害放射防护评价(乙级);放射诊疗设备性能检测;放射诊疗工作场所放射防护检测;个人剂量检测。

长期以来,我市医疗机构放射诊疗设备性能检测、防护评价等工作均需委托外地机构开展,不仅服务周期长、综合成本高,更难以满足本地医疗机构的即时性、个性化服务需求。此次放射卫生技术服务资质的成功取得,彻底打破这一发展瓶颈,实现我市放射卫生技术服务的本地化供给。未来,全市各级医疗机构可在本地完成放射诊疗设备定期检测、防护评价等相关工作,既能大幅降低医疗机构的时间与经济成本,又能获得“家门口”的专业技术指导,助力医疗机构规范放射诊疗管理流程,切实保障医护人员与患者的辐射安全。(王冬磊)



义诊进社区 助眠护健康

3月28日,三门峡市中医院组织医护专家团队走进建设桂园小区,开展“健康生活 远离失眠”主题惠民义诊活动。活动现场,重症医学科、中医护理门诊专家围绕科学睡眠展开细致科普,量身定制助眠调理方案,指导居民冲制助眠茶饮,还有耳穴压豆、铜砭刮痧等传统中医疗法体验,让居民在家门口享受到专业暖心的健康服务。 张晓晓 摄

免费接种疫苗 守护青少年健康

连日来,湖滨区黄河街道社区卫生服务中心预防接种门诊扎实推进惠民实事,为2011年11月10日及以后出生、年满13周岁的女孩,免费提供2剂次双价HPV疫苗接种服务,以实际行动守护青少年健康成长。 张婷 秦芳 摄



健康科普

小儿湿疹外治内调方法

小儿湿疹是儿科常见的过敏性皮肤病,中医将其归属于“奶癣”“胎疮”范畴,认为其发病多与先天禀赋不足、后天脾胃失调、外感湿毒邪毒相关,核心病机为湿热内蕴、肌肤失养。主要表现为皮肤反复出现湿疹伴瘙痒。中医调理小儿湿疹遵循“清热祛湿、健脾润肤”的原则,采用外治缓解皮肤症状、内调改善体质的综合方案,从源头上减少湿疹复发。

清热祛湿的外治方法

1.中药外洗湿敷法:湿热型湿疹最常见,可选用金银花、连翘、马齿苋等较常见的中药材,以达到清热祛湿、解毒止痒的目的。加水煎煮后滤取药汁,放

凉至适宜温度后,用无菌纱布蘸取药汁湿敷患处,每次10~15分钟,每天2次;也可将药汁稀释后给患儿洗浴,帮助清洁皮肤、减轻炎症。

2.中药外洗法:湿疹缓解期或皮肤干燥脱屑时,可选用具有清热祛湿功效的金银花等。取适量金银花水煎10分钟,放置水温约40℃,每天1~2次局部皮肤外洗。

健脾祛湿的内调方案

1.饮食调理:患儿需忌食辛辣、油腻、甜腻食物,如辣椒、油炸食品、蛋糕等;可适当食用冬瓜、薏苡仁、绿豆等清热祛湿的食材,如煮制薏苡仁粥、冬瓜汤。

2.食疗方对症调理:湿热型可饮用

金银花、薏苡仁水,清热祛湿;脾虚型可食用山药茯苓粥,将山药、茯苓、大米一同煮粥,健脾祛湿、养血润肤。食疗方需根据患儿年龄调整用量,做到适口易消化。

日常养护的关键要点

1.皮肤护理,规避刺激:日常需保持患儿皮肤清洁干燥,选用温和的纯棉衣物,避免穿化纤材质衣物刺激皮肤;洗澡时水温不宜过高,避免使用刺激性强的沐浴产品,洗完澡后及时涂抹温和的保湿霜。

2.环境调护,远离诱因:保持室内通风干燥,避免潮湿闷热环境滋生湿热之邪;远离花粉、尘螨、宠物毛发等过敏

原;注意患儿个人卫生,勤剪指甲,避免抓挠患处引发皮肤破损感染。

3.情志调护,减少烦躁:湿疹瘙痒易导致患儿烦躁哭闹,而情志波动会影响脾胃功能,加重病情。家长需多安抚患儿,通过玩具、游戏转移其注意力,减少抓挠行为,同时保持患儿情绪稳定,助力病情恢复。

就医指征的明确界定

若患儿湿疹范围广泛、瘙痒剧烈,伴随渗液流脓、发热等感染症状,或经居家调理后症状无明显改善甚至加重,需及时前往医院就诊,在专业中医师指导下辨证用药,避免延误病情。

(卢氏县妇幼保健院 席少林 董慧)

顺时养生春日安

春季养生,核心在一个“生”字。人体阳气顺应自然,开始向外“发芽”。此时,我们的养生应当围绕“疏肝、理气、防风、健脾”展开。

一、药食同源:厨房里的“疏肝理气药”

春天肝气最旺,但肝气郁结也易发生。很多人春天容易烦躁、失眠、两肋胀痛,这就是肝气不舒的表现。此时,不必急着吃药,厨房里就有几味“疏肝良药”。

1.薄荷(后下):

药解:薄荷性凉,味辛,归肺、肝经。它能疏散风热,清利头目,更重要的能疏肝行气。

用法:取鲜薄荷或干薄荷叶3~6克,用80℃的热水冲泡,代茶饮。如果觉得

口苦咽干,可以加少许冰糖。注意,薄荷含挥发油,不宜久煮,泡水最好。

2.玫瑰花(行气解郁):

药解:玫瑰花是“解郁圣品”。它味甘、微苦,性温,能行气解郁、活血止痛。对于春季情绪低落、月经不调的女性尤为适宜。

用法:取玫瑰花蕾5朵,搭配枸杞10克,泡水饮用。既能疏肝,又能养肝血。

3.佛手(和中化痰):

药解:佛手气味清香,不仅疏肝,还能理气和中。如果春天感觉胃胀、食欲不振,佛手是很好的选择。

用法:佛手切片晒干后,可与生姜同煮代茶饮。

二、健脾祛湿:给肝气“搭好梯子”

中医五行认为,肝木克脾土。春天肝气过旺,容易欺负脾胃,导致脾胃虚弱。加之春季雨水增多,外湿引动内湿,人就容易困倦、乏力、大便黏腻。此时,我们需要一些“甘味”之药来健脾。

1.山药(健脾益气):

药解:山药是“药食同源”的典范,性平味甘,归脾、肺、肾经。它平补脾胃,不燥不热,最适合春季用来煮粥。

用法:推荐山药薏米粥。取鲜山药100克(或干山药片30克),薏米30克,粳米适量。煮成健脾粥,配合山药,有效缓解“春困”。

2.陈皮(理气燥湿):

药解:陈皮性温,理气健脾,燥湿化痰。它有一股芳香之气,能唤醒被湿气

困住的脾胃。

用法:在炖汤或做菜时,放两片陈皮,不仅增香,还能防止油腻碍胃。

三、春季用药小贴士

1.“省酸增甘”是原则:春季饮食,应少吃酸味食物(如山楂、乌梅),适当增加甘味食物(如大枣、蜂蜜、山药)来健脾。

2.中药虽好,勿乱补:春季养生重在“疏”不在“补”。如果不是极度虚弱,不建议随意使用人参、鹿茸等大补之品,以免助火生热。

顺应四时,巧用药食,让我们的身体在这万物复苏的季节里,像树木一样舒展、向上,为一年的健康打下坚实的基础。

(灵宝市中医院 张丹)

开门纳谏优服务 社会监督促提升 市中心医院举行社会监督员聘任仪式

本报讯(记者吴琼)为深化社会监督效能,持续优化医疗服务供给,切实保障人民群众健康权益,4月2日,三门峡市中心医院举行2026年社会监督员聘任仪式暨主题交流会。活动特邀慈善、教育、社会工作、基层社区、新闻媒体及退休职工等领域的20位代表担任医院社会监督员,对医院各项工作开展全方位监督。

活动伊始,该院有关负责人详细介绍了医院发展概况以及近年来在改善就医环境方面取得的积极成效,同时直面当前发展存在的短板与不足,并表示将以此次聘任为契机,主动接受社会监督,全力破解发展难题。

随后,会上宣读了聘请社会监督员的通知,为受聘的社会监

督员颁发聘书。大家结合自身就医体验和群众反映意见,围绕优化就医流程、加强医患沟通、提升服务效率等方面提出了具体意见和建议。

仪式结束后,社会监督员实地参观了医院门诊大厅、医技科室等重点区域,深入了解医院在预约挂号、先进设备运用、住院环境改善、优质护理服务等方面的具体举措与成效。

社会监督员作为连接医院与群众的桥梁,将全力助力医院发现问题、校准方向、提升服务温度。该院也将以更开放的姿态、更务实的行动,把监督转化为动力,把建议落实为举措,与社会各界携手同心,共同守护人民群众的生命健康。

义马市卫生健康委: 强化医疗质控建设 推动服务提质增效

本报讯 长期以来,义马市卫生健康委始终把医疗质量安全摆在各项工作的突出位置,严格落实手术分级管理等18项医疗质量安全核心制度,不断健全医疗质量管理与控制体系,强化常态化督导检查,多措并举推动全市医疗服务质量和安全水平持续提升,切实守护人民群众生命健康。

坚守医疗质量安全底线。严格执行手术分级管理、病历书写规范、麻醉药品管理、院感防控等核心制度,紧盯关键环节、重点科室、高危操作,强化诊疗全流程监管。对检查发现的问题及时下达整改通知,实行跟踪督办、闭环管理,坚决防范化解医疗安全风险隐患。

推动质控中心规范高效运行。目前,已建成内科、外科、护理、院感、检验、影像等专业质控中心42个,数量位居三门峡各县(市、区)前列。建立“卫生健康委统筹、质控中心牵头、医疗机构落实”三级管理体系,严格落实“六个一”工作要求,做到年度有计划、过程有检查、结果有通报、整改有反馈,推动医疗质控从集中整治向常态长效转变。

强化督导检查常态长效。42个质控中心采取“定期检查+随机抽查”方式,实现对全市各级医疗机构全覆盖指导,全面规范基层诊疗行为,夯实基础医疗质量。

同时,通过专家下沉、技术推广、专题培训等举措,不断提升基层服务能力,持续营造分级诊疗工作格局。

据介绍,义马市卫生健康委将继续压紧压实医疗质控责任,以更严标准、更实举措抓实抓细医疗质量安全各项工作,为群众提供更加安全、优质、高效的医疗卫生服务。(平相军 韩国良)

灵宝市第二人民医院: 家庭教育进校园 树立科学育儿观

本报讯 3月27日下午,灵宝市第二人民医院心理咨询师张秋梅受邀走进豫灵一小,为五年级230余名家长开展家庭教育专题授课,助力家长树立科学育儿理念,构建和谐亲子关系,深化家校共育。

活动聚焦家庭教育常见问题,围绕孩子学习动力不足、亲子沟通不畅等痛点展开。张秋梅结合实际案例,直指当下家庭教育三大误区:以催促逼迫激发动力、以物质奖励维持动力、以横向比较激励孩子,易引发孩子逆反、功利、自卑等问题,引导家长反思自身教育方式,从“施压督促”转向“正向引导”。

授课中,张秋梅以“小树成长”为喻,阐释安全感、价值感、归属感对孩子内在动力的重要作用,强调无条件的关爱与认可,是孩子自主成长的核心支撑。同时,她分享了停止催逼、肯定努力、平等陪伴、高效沟通等实用方法,现场带领家长开展互动练习,让大家快速掌握科学育儿技巧。

此次授课内容丰富、贴近生活,家长们认真聆听,积极参与,纷纷表示收获颇丰,既认清了教育误区,也学到了可行方法。此次活动进一步拉近了家校距离,为促进孩子身心健康成长奠定了坚实基础。(彭艳梅)