

以赛促学传健康 匠心科普护万家

第八届三门峡市健康科普技能大赛成功举办

本报讯(记者宋杰)4月13日,第八届三门峡市健康科普技能大赛在三门峡市中医院经一路院区举行。活动聚焦健康科普传播,以赛促学、以赛惠民,为推进健康三门峡建设注入新动能。

本次大赛由三门峡市卫生健康委、市科技局、市总工会、市科协、三门峡日报社等多部门联合主办,市中医院、市疾控中心承办。

健康科普是推进健康三门峡建设、提升全民健康素养的重要抓手,本次活动旨在搭建平台,激发科普创新活力,推出更多接地气、有温度、易传播、惠民生的优质健康科普作品,让健康理念深入人心、惠及千家万户。

本次大赛共征集66个作品,主要涵盖爱国卫生与健康生活方式、妇幼青少年健康、中医药时令、公共

卫生、慢性病、传染病地方病防控等15个主题。比赛现场,选手们紧扣主题,创新运用情景剧、快板、宣讲等多样化形式,将专业的医学知识转化为通俗易懂的语言,生动有趣地传递健康常识,充分展现我市医务工作者扎实的专业素养与蓬勃的科普活力。

评委会依据内容科学性、表达感染力、传播实用性等标准,对参赛作品

进行全面评审。优秀作品将择优推荐参加省级比赛,助力我市健康科普走向更广阔的平台。

“此次大赛不仅为全市健康科普工作者搭建了交流展示平台,更让科学养生理念走进大众、深入人心。”市卫生健康委相关负责人表示,未来我市将以更高标准、更实举措推进健康科普工作常态化、专业化、大众化,为健康中国建设贡献三门峡力量。

湖滨区疾控中心：析案明理提素能 砺兵执法铸铁军

本报讯 为深入推进卫生监督执法规范化建设,全面提升一线执法人员办案质效与法治素养,4月14日,湖滨区疾控中心(卫生监督所)组织召开“析案明理 砺兵执法”卫生监督执法案例培训会。

本次培训坚持问题导向,以该中心医疗科近期办理的一起疑难复杂案件为切入点,展开全流程复盘与深度研讨。

案件承办人员就案件基本情况、调查取证过程及当前面临的主要困难进行了详细汇报。与会人员围绕案件办理中的重点环节和难点问题展开深入交流,大家各抒己见、畅所欲言,从不同角度分析问题症结,提出工作建议。现场讨论气氛热烈,为打破案件僵局、拓宽办案思路提供了有益参考。

三门峡市疾控中心医疗科科长武金方结合多年执法实战经验,对该疑难案件进行深入“会诊”。他从案件定性的逻辑起点、关键证据的挖掘路径、调查询问的策略技巧等方面逐一剖析,提出了具有针对性和可操作性的意见建议,为工作明确了方向。

此次培训变“灌输式”听课为“沉浸式”讨论,形式新颖、内容务实,实现了市、区两级监督执法力量的良性互动与业务共振。

据该中心主要负责人介绍,中心将建立疑难案件集体会商的常态化机制,在攻坚克难中锻炼队伍、提高素养,全力打造一支政治坚定、业务精湛、作风过硬的疾控监督执法铁军,为维护辖区医疗卫生秩序、保障人民群众健康权益提供坚实的法治保障。(冯珊珊)

热血相“髓” 青春担当

我市“00后”火车司机成功捐献造血干细胞

本报讯(记者宋杰)4月14日下午,高铁三门峡南站暖意融融。三门峡市红十字会工作人员及志愿者为我市“00后”火车司机朱元昊颁发荣誉证书,并送上鲜花,热烈迎接这位生命使者载誉归来。

4月13日,朱元昊在河南省肿瘤医院完成造血干细胞捐献,为一名素不相识的血液病患者送去重生希望,成为三门峡市第52例、河南省第1662例非血缘关系造血干细胞捐献者。

据了解,朱元昊受良好家风熏陶,自18岁起坚持每年无偿献血,累计献血量达4400毫升。2023年5月,他主动加入中华骨髓库成为捐献志愿者。历经2次配型未果后,今年年初,朱元昊终于迎来

高分配型成功的喜讯。他随即调整作息、规律饮食,3月初顺利通过体检。等待捐献期间,朱元昊多次主动联系红十字会,希望早日完成捐献,助力患者抓住最佳治疗时机。

朱元昊的职业是火车司机,在繁忙工作之余,他用热血诠释了青春担当。“愿以微薄之力换回生命延续,期待带动更多人加入大爱传递行列。”朱元昊表示。

市红十字会相关负责人表示,造血干细胞捐献是传递生命希望的爱心工程,呼吁社会各界更多爱心人士加入志愿者队伍,以热血传递温暖,用行动守护生命。



朱元昊捐献造血干细胞,用爱心传递生命的希望。

健康科普

把癌症挡在“门外” 从生活细节做起

4月15日至21日是第32个全国肿瘤防治宣传周,宣传主题为“早防早筛早治 同心携手抗癌”。本届宣传周旨在强调防治关口前移,通过推进病因预防、筛查诊治、社会共治、科普宣教等工作,全面控制癌症危害。

健康无小事,牢记国家卫生健康委同步发布的2026年《中国居民健康生活方式守则》十五条,主动筛查,科学防治,用健康的生活习惯和积极的生活态度,守护自己和家人的健康,让明天生活更美好。

- 1.不吸烟,早戒烟,远离二手烟;
- 2.保持健康体重,避免超重或肥胖;
- 3.坚持科学运动,减少久坐;
- 4.少饮酒,不酗酒;
- 5.不吃霉变食物,避免长期、高频咀嚼槟榔及其制品;
- 6.不吃过烫食物,不喝过烫饮品;
- 7.避免过多摄入腌制、熏烤和高温油炸类食物,少吃加工肉制品;
- 8.少吃甜食,不喝或少喝含糖饮料;
- 9.摄入充足蔬菜水果和全谷物;
- 10.不共用牙刷和剃须刀等私人清洁物品,聚餐时使用公勺公筷;
- 11.做好个人防护,避免致癌物暴露;
- 12.避免长时间日光暴晒;
- 13.保持室内通风,空气污染时减少出行,外出时佩戴口罩;
- 14.建议尽早接种乙肝疫苗和人乳头瘤病毒(HPV)疫苗;
- 15.提倡母乳喂养。

(三门峡市疾控中心 郭振平)

阿司匹林肠溶片背后的秘密

家中有脑梗、心梗病史的长辈,大多离不开阿司匹林肠溶片。这枚小小药片,是医药界典型的“双面药”:既是预防心脑血管疾病的“卫士”,也是易损伤胃黏膜的“隐患”,而肠溶外衣,就是平衡药效与副作用的关键设计。

阿司匹林的核心作用是预防血栓,降低脑梗、心梗复发风险,但普通剂型会直接刺激胃黏膜,引发胃出血风险。为此,科学家给它加上了耐酸不耐碱的肠溶外衣。胃部是强酸环境,外衣能保护药片完整通过胃部,避免损伤胃黏膜;进入碱性的肠道后,外衣快速溶解,药物释放吸收,顺利发挥抗血小板、防血栓的作用,这也是现代医药改良经典药物的成功范例。

可生活中很多人因用药不规范,让药效大打折扣,甚至加重身体损伤,三大常见用药误区一定要避开:

误区一:掰开、嚼碎服用

药片过大吞咽困难时,有人会碾碎、掰开吃,这会直接破坏肠溶外衣,药物提前在胃部释放,大幅加重胃黏膜刺激,轻则恶心呕吐,重则引发胃出血。只有突发急性脑梗、心梗时,为快速起效,才需嚼碎大剂量服用,日常用药必须整片吞服。

误区二:服药时间选错

不少人觉得饭后吃药能护胃,实则恰恰相反。阿司匹林肠溶片需快速通过胃部,空腹时胃排空速度快,药片能迅速进入肠道,减少停留;饭后服药,食物会延缓胃排空,药片滞留过久,加上胃酸被食物中和,肠溶外衣可能提前溶解,增加胃部刺激风险。因此,空腹服用是最佳选择,若晚上服用,需在晚餐后数小时空腹状态下吃,且每天固定时间服药即可,早晚差异不大。

误区三:随意联用其他药物

布洛芬、泰普生等非甾体抗炎药,与阿司匹林作用于同一靶点,联用会降低双方药效,还会增加胃出血风险;华法林等抗凝药与阿司匹林同服,会大幅提升出血概率,却无法增强预防效果,医生均不建议长期合用。

此外,服用期间需警惕出血信号:若出现柏油样黑便、牙龈出血、皮肤莫名淤青、鼻出血,或呕出咖啡色物质,要立即停药就医。

阿司匹林肠溶片是预防心脑血管疾病的经典药,需长期坚持服用,尤其是脑梗、心梗患者,或支架术后人群,切勿擅自停药,否则会大幅增加血栓复发、支架堵塞的风险,甚至危及生命。

(灵宝市第一人民医院 乔宏泉)

义马市卫生健康委：聚焦民生所需 夯实健康根基

本报讯 今年以来,义马市卫生健康委始终坚持“问需于民、问计于民、问效于民”的工作主线,将保障和改善民生作为工作的出发点和落脚点,立足全市卫生健康事业高质量发展新形势、新任务,科学谋划并确定2026年度十项卫生健康民生实事,以一系列务实举措精准对接群众期盼,全力守护人民群众生命健康。

据悉,此次确定的十项民生实事,紧密围绕全生命周期健康服务需求,重点聚焦妇幼健康保障、基层卫生技术人员能力提升、重点人群疾病早筛、心理健康与慢性病规范管理、中西医协同发展及人才队伍建设、优质医疗资源下沉与县域医疗服务能

力提质增效等关键领域。这些实事既着眼于解决群众在健康领域的急难愁盼问题,积极回应人民群众对更优质、更便捷、更高效医疗服务的热切期盼,也针对全市卫生健康事业发展中存在的短板弱项,通过靶向发力,系统性补短板、强弱项、提能力,着力构建覆盖全人群、全周期、全链条的基层健康服务体系,让卫生健康工作的温度贯穿服务全过程。

据介绍,义马市卫生健康委将持续以扎实的工作作风,紧盯目标任务,狠抓落实,努力把每一件民生实事抓细、抓实、抓出成效,不断提升人民群众在健康领域的获得感、幸福感与安全感。(韩国良 马聪聪)



用心守护老人健康

为提升社区健康服务质量,实现辖区65岁以上老年人免费健康体检全覆盖,连日来,湖滨区涧河街道第三社区卫生服务站医护人员,主动上门为行动不便老年人开展健康体检服务,用心守护辖区老年人健康。

唐晓慧 摄

服务全面升级 温度触手可及

——灵宝市第二人民医院打造老年健康管理新样板

“有专车接送,还有免费早餐,体检环境也舒适,这样的老年体检我们感觉很幸福!”日前,一位在灵宝市第二人民医院进行体检的老人感慨道。

为深入贯彻落实国家基本公共卫生服务项目,切实保障65岁及以上老年人身体健康,做到疾病早发现、早诊断、早治疗,近日,灵宝市第二人民医院全面启动2026年度65岁以上老年人免费健康体检工作。医院围绕便捷、舒适、高效、温馨的服务理念,以先进的技术设备和优质的服务品质为支撑,推出全流程绿色通道、专车接送、免费营养早餐、高端体检场地、体检结果入户反馈及“一对一”解读服务等一系列暖心举措,让老人在家门口就能享受到高品质、有温度的公共卫生服务。

技术先进:精准检测 赋能健康管理

在本次老年人体检中,该院投入了区域内领先的医疗检测设备。体检专区配备全自动生化分析仪、数字化DR、高端彩色多普勒超声诊断仪、十二导联全自动心电图机等先进设备,确保各项检测数据精准可靠。同时,医院引入智能化体检信息管理系统,

实现从身份识别、样本采集、结果上传到报告生成的全程信息化管理,大幅减少人工录入误差,缩短报告出具时间。所有异常结果均经双人复核、专家审核,确保每一位老年人的体检结果科学、准确、可信。“机器先进了,查得准,我们才放心。”一位刚做完B超的老人表示。

服务温馨:贴心呵护 细节彰显温度

考虑到部分老年人行动不便、子女不在身边、距离医院较远等实际困难,该院专门调配了“爱心体检专车”,为辖区内65岁以上老年人提供免费上门服务。各村(社区)提前统计有需求的老年人人数,医院统一安排车辆,规划路线,由工作人员跟车陪同,确保老年人安全、准时到达医院。体检结束后,专车再将老人安全送回家中。这一举措真正打通了老年人健康体检的“最后一公里”。

“服务最优”贯穿体检全过程。从预约环节开始,工作人员便耐心讲解注意事项,帮助老人合理安排时间。体检当日,专职导诊人员“一对一”陪同,协助老人完成各科室检查;候诊区提供老花镜、饮水机、急救药品等便民设施;B超和心电图检查使用加温耦合剂,避免冰

凉刺激;采血人员技术娴熟、动作轻柔,最大限度减轻疼痛。医院还设立服务监督热线,主动征求老人意见,持续改进服务细节。

体检结束后,医院打破“等老人来取报告”的传统模式,主动将体检结果送到村、送到户、送到人。医院组织家庭医生团队对每份体检报告进行系统整理、分类评估,随后深入各村卫生室或村委会,开展“一对一、面对面”的体检结果反馈服务。针对行动不便或高龄老人,家庭医生直接入户送达报告。反馈过程中,医生用通俗易懂的语言逐项讲解指标含义,对异常结果给出明确的复查建议、用药指导或转诊方案,并为每位老人更新个人健康档案,制定个性化的健康管理计划。同时,医院将体检数据同步录入公共卫生信息系统,实现结果可追溯、健康可跟踪、服务可持续。“以前体检完,拿到报告也看不明白,现在医生专门到村里来,一项一项讲给我听,还告诉我该吃什么药、注意什么,真是太贴心了。”尹庄镇一位刚接受完反馈服务的老人说。截至目前,医院已完成首批体检结果的人村反馈工作,覆盖率100%,真正实现了“体检有结果、结果有解读、异常有干预、健康有保障”。

流程“优先”:减少排队 提升体检效率

为最大限度减少老年人等待时间,医院在挂号、采血、检查、取报告等各环节均开通了“65岁以上老年人优先”绿色通道。体检专区内,每个检查室门口都设有老年人优先标识,并安排志愿者协助老人使用自助设备、填写基本信息。同时,医院通过分时预约、增加体检窗口、延长服务时间等方式,合理分流人群,确保每位老人平均体检等候时间不超过20分钟。

该院在体检区旁专门设置“爱心早餐区”,所有完成空腹检查项目的老人均可凭体检单免费领取一份营养早餐。早餐包括热粥、鸡蛋、包子、小菜等,搭配科学、干净、新鲜。“抽完血、做完B超,护士就带我们来吃早饭,热乎乎的,太周到了。”刚刚领到早餐的王阿姨连连称赞。

灵宝市第二人民医院相关负责人表示,65岁以上老年人健康体检是国家基本公共卫生服务项目的重要内容,也是该院践行“以人民健康为中心”理念的具体体现,该院将持续优化老年健康服务模式,不断提升公共卫生服务能力和群众满意度,为辖区老年人健康保驾护航。(彭艳梅)