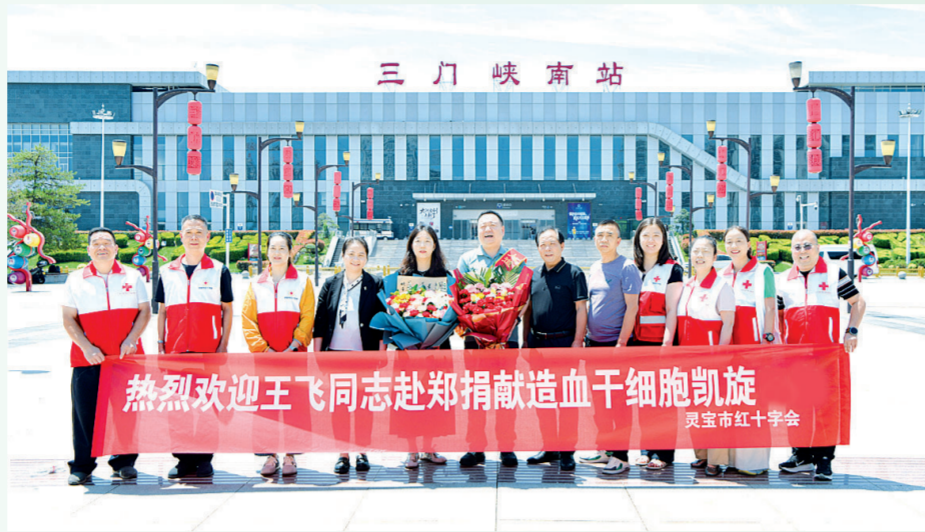


热血传大爱 善举暖崤函

灵宝市一基层干部捐献造血干细胞为生命续航



王飞顺利完成造血干细胞捐献 苏新科 摄



致敬大爱勇士，迎接王飞凯旋 苏新科 摄

本报讯(记者宋杰 通讯员丁一纯)鲜花映初心,绶带耀善行。6月9日,三门峡市、灵宝市红十字会工作人员及红十字志愿者,在高铁三门峡南站迎接造血干细胞捐献者、灵宝市基层乡镇干部王飞载誉归来。

6月8日,王飞在河南省人民医院顺利完成造血干细胞捐献,以平凡善举完成生命接力,为陌生重症患者点亮重生希望,成为三门峡市第54例、河南省第1686例造血干细胞捐献者,生动诠释了新时代基层干部的责任担当与大爱初心。

扎根乡镇一线多年,王飞履职尽责、务实担当,深耕基层服务群众,用心用情化解群众急难愁盼问题。生活中,他心怀善意、热忱向善。2018年,他在单位组织的无偿献血活动中深受感召,主动签署《志愿捐献者同意书》,加入中华骨髓库。“救人一命,是件特别酷的事。”这份质朴的信念,让他坚守公益初心长达8年。

优良家风为他的善举保驾护航。王飞的父亲是南疆保卫战参战老兵,得知其捐献决定后当场表态支持。妻子主动查阅相关科普知识,确认捐献无碍健康

后,默默给予全力支持,成为他坚实的后盾。

今年4月,王飞顺利通过高分辨配型检测和全面体检,正式进入捐献流程。面对亲友疑惑,他始终笃定从容,“能够捐献造血干细胞来挽救生命,这件事必须做。”王飞说。捐献当日,省红十字会相关负责人专程到场慰问,为其爱心善举致敬。

“王飞用实际行动践行人道主义精神,彰显了基层党员干部的高尚品格。”三门峡市红十字会相关负责人表示,希望以他为榜样,带动更多人了解、参与造血干细胞捐献公益事业,汇聚向善力量,为生命护航。

三项整治行动 净化医疗市场

本报讯 近日,三门峡市卫生健康委召开2026年全市打击无证行医整顿医疗市场工作会议,统筹推进打击无证行医、医疗机构依法执业自查、医疗美容违法专项整治三项整治行动,全面净化医疗市场环境。

会议传达省卫生健康委工作要求,客观分析全市医疗市场现状。会议明确,全市要以卫生健康与疾病控制协同监管为抓手,推进监管规范化、信息化建设,充分发挥监督协管员作用,进一步压实市、县两级监管责任。一是面向社

会公布投诉电话,重点排查隐藏在小区内、城乡结合部的黑诊所,严厉打击无证行医,在执法中发现涉及犯罪的及时移交公安部门;二是督促各级医疗机构全面自查执业资质、诊疗规范等内容,限期整改存在的问题;三是紧盯美容门店违规开展医美项目乱象,严查非法医美、违规用药、虚假宣传等违法行为。

据介绍,我市将持续完善长效监管机制,强化科普宣传,持续筑牢群众就医安全屏障。

(张文青)

健康科普

青春无烟 未来无限

《控烟行动》是《健康中国行动(2019—2030年)》15项专项行动之一,也是推进健康中国建设的重要举措。该行动重点聚焦青少年吸烟问题,致力于为广大青少年打造无烟、健康的成长环境。

青少年尚处在生长发育关键期,身体各组织器官、生理系统尚未发育成熟,免疫力弱于成年人,烟草对其造成的危害更为严重。尼古丁属于神经毒素,会直接侵入人体神经系统。对于大脑仍在发育的青少年而言,它会扰乱神经递质平衡,阻碍大脑正常发育,进而引发记忆力减退、注意力不集中、学习能力下降等问题。相关数据表明,吸烟者的智力效能相比不吸烟者低10.6%。吸烟既会损害青少年的身体和智力发育,也会直接影响学习成绩。

青少年是国家和民族的未来,青少年的健康素质,事关国家创新能力、国防实力和综合国力。因此,让青春远离烟草,规避一手烟、二手烟、三手烟带来的危害,对青少年成长、家庭和睦、社会进步以及民族未来,都具有重要的现实意义。

(三门峡市疾病预防控制中心 王冬磊)

招手即停 抢抓急救“黄金4分钟” 灵宝市构建覆盖城区的“流动生命救护站”

本报讯 日前,灵宝市崤函健康服务中心完成5台车载AED(自动体外除颤仪)配置,每辆救护车均张贴醒目的专属急救标识,连日来已穿梭于灵宝城区大街小巷,正式构建起覆盖城区的“流动生命救护站”。

心搏骤停后的4分钟被称为“黄金抢救时间”,临床数据显示,患者每延迟1分钟施救,生存率下降7%至10%。AED作为一种可由非专业人员操作的便携式医疗设备,能有效诊断特定心律失常并实施电击除颤,是心搏骤停抢救的关键手段。相比于传统固定在公共场所的AED机柜,流动车载AED机动性强、覆盖范围广,可随巡逻车辆穿梭城区街道,弥补了街头固定AED点位覆盖空白。

市民如遇路人突发晕倒、心搏骤停等紧急情况,看到车身贴

有急救标识的流动救护车,可随时招手拦停。随车专业救护人员将立即取用车载AED设备开展紧急急救,在专业医护人员到达前抢抓最佳抢救时机。这一举措补齐了街头急救短板,让“流动的生命守护”延伸至城市各个角落。

近年来,灵宝市卫生健康委持续加强院前急救医疗质量管理,围绕“提质增效、协同联动、全域覆盖”总体目标,推动急救专业队伍建设与社会急救能力普及并行。崤函健康服务中心目前已邀请三门峡市红十字会讲师团队开展救护员专项急救培训,围绕心肺复苏、AED使用、海姆立克急救法等核心技能进行实操教学,参训人员经过理论实操双重考核获得救护员证书,为此次流动AED配置提供了专业人才支撑。

(李铭)

从“妙手回春”到“全家认准”

——两面锦旗背后的医患情



一面鲜红锦旗,满载浓浓谢意

“黄医生耐心细致、医术精湛、医德高尚,往后我们一家人的健康,就认准黄医生了!”6月9日上午,来自山西省运城平陆县的杨先生夫妇专程赶到黄河三门峡医院,将一面印有“妙手仁心护幼苗 德艺双馨传四方”的锦旗,郑重送到儿科一区医生黄本旺手中。这已是三个月内,他们为黄本旺医生送来的第二面锦旗。

故事要从今年3月说起。

月月(化名)自出生便被诊断为先天性喉软骨发育不良。今年3月初,三个月大的她因合并支气管炎肺炎,反复出现咳嗽、痰多伴喘息的症状,甚至时常出现呼吸困难。在当地医院治疗后,病情始终未见明显好转。

3月2日晚,心急如焚的父母抱着精神萎靡、呼吸费力的月月,来到黄河三门峡医院儿科一区病房。正值夜班的黄本旺医生接诊后,细致为月月进行查体。正在加班的科室主任刘宝俊、副护士长杨丹丹也主动上前协助。考虑到孩子月龄小、体质特殊、病情复杂,且家长暂不希望住院治疗,医护人员共同为月月量身定制了一套个性化诊疗方案。同时耐心向家长讲解雾化护理、日常喂养、病情观察及居家护理要点。

在医护人员的精心治疗与悉心照料下,月月很快康复。3月13日,月月家长专程来到病区,为刘宝俊主任和黄本旺医生送来第一面锦旗,上面写着“妙手回春护童康,德艺双馨传美名”。

一次温暖的救治,缔结了终身的信赖。医患之间的温情并未就此止步。

6月5日,月月再次出现咳嗽、低热症

状。当天清晨7时,焦急的月月妈妈通过微信向黄本旺医生求助。由于需要当面查体,尽管黄本旺当天是下夜班,他依然坚持等到月月来院,认真为孩子检查、开药,直至上午10点多才离开。

6月6日,月月的哥哥阳阳(化名)出现尿黄、尿痛的情况。此时孩子爸爸出差在外,独自照顾两个生病孩子的妈妈再次向黄本旺医生求助。黄医生细致询问孩子症状,指导家长就近前往当地医院完成相关检查,并根据检查结果耐心叮嘱规范用药、居家护理、饮食作息等注意事项,实时解答疑问、持续跟进病情。专业的判断、细致的指引、暖心的陪伴,让家长倍感踏实。短短三天,两个孩子便恢复了往日的活泼模样。

感念医生的倾力帮助,6月9日,孩子的父母再次来到黄河三门峡医院,送上第二面锦旗。月月妈妈由衷感慨:“黄医生不仅医术好、人品好,对我们就像对待家人一样。往后我们一家人的健康,就认准黄医生了!”

一句“认准了你”,是最朴素的评价,也是最厚重的托付。最好的医患情谊,从来不是一时的掌声与夸赞,而是病痛散尽、岁月流转之后,患者心中那份依然不变的笃定信赖。

在黄河三门峡医院,温暖贴心的医患故事时时上演。全体医护人员秉承着“仁爱为本 央企品质”的健康理念,用一次次耐心的问诊、一个个深夜的守候、一份份不言放弃的坚持,书写着医患之间最温暖的篇章。

(文/图 白艳娟)

义马市人民医院:

健康夜市大集 暖心服务惠民

本报讯 夜幕降临,晚风轻拂,城市烟火气息渐浓。6月8日至12日,义马市人民医院将优质服务搬至该市民广场,开启“健康夜市大集”义诊活动。不同于传统日间坐诊模式,医院创新推出夜间便民服务,把专业诊疗融入市民夏夜休闲生活,让群众散步纳凉之余,在家门口就能享受免费、贴心的健康服务。

本次“健康夜市大集”主打便民、惠民、利民,义马市人民医院精心统筹部署,抽调中医科、普外科、疼痛科等十余个重点科室的骨干医师组建专家团队,所有服务全程免费,无需挂号、预约,极大免去群众白天就医排队的烦恼。活动现场,各个服务台前有序排起长队,前来咨询问诊、检查体验的群众络绎不绝。专家们耐心接待每一位群众,细致答疑解惑

、查看检查报告,针对骨关节疼痛、皮肤问题、口腔疾病等常见病,一对一给出个性化诊疗建议、用药指导和康复方案。同时,工作人员主动向过往群众发放健康手册,科普常见病预防、应急急救、合理膳食等健康知识,破除日常养生误区。

“白天上班没时间看病,晚上散步就能问诊,实在太贴心!”现场不少市民纷纷点赞。这种“不打烊”的健康服务既贴合市民生活节奏,又解决了日常就医咨询难题,让健康服务真正走进群众身边。

据介绍,义马市人民医院将持续创新服务模式,不断延伸服务触角,丰富服务内容,用有温度、接地气的医疗服务,为群众幸福生活保驾护航。

(韩国良 马聪聪)

科学运动 远离跌倒

——老年人防跌倒指南

跌倒是威胁老年人健康最常见、最危险的意外伤害。相关数据显示,每年有15%至20%的老年人会发生至少一次跌倒,老年人近九成的创伤性骨折均由跌倒导致。目前,跌倒已是老年人意外伤害就诊、意外伤害死亡的首要原因,不仅严重降低晚年生活质量,给老人身心带来创伤,也会造成沉重的家庭与社会经济负担。事实上,跌倒并非衰老的必然结果,通过科学干预完全可以有效预防,其中科学适度运动是提升体质、强化平衡能力、从根源规避跌倒风险最安全、最有效的方式。

老年人跌倒的诱因主要分为三大类。一是生理因素。随着年龄增长,人体肌肉力量衰退、平衡感下降、反应速度迟缓,身体各项机能自然退化。二是疾病因素。视力模糊、关节不便、慢性病等病症,会大幅增加跌倒概率。三是外界因素。地面湿滑、台阶破损、楼道照明不足,以及登高、快走等不安全行为,都是常见的跌倒隐患。预防跌倒的方式多种多样,除了改造居家适老化环境、规范日常行为、积极治疗基础疾病、合理使用辅助器具外,坚持专属的防跌倒运动是核心举措。

老年人运动需坚守安全第一、量力而行、循序渐进、长期坚持这四大原则,才能达到强身防跌的效果。

安全第一是运动的基础。运动前必须充分热身,活动头颈、肩背、手腕、脚踝、膝关节等部位,杜绝带病、带伤运动,不做高危动作,不盲目攀比运动量。同时要提前做好防护,穿着合身衣物与防滑运动鞋,杜绝使用破损、自制的运动器械。尽量选择地面平整、光线充足、远离车流的安全场地,恶劣天气优先选择室内运动,避开人群拥挤的场所。运动需量力而行,根据自身健康状况选择运动形式和强度,不追求快速度、大负重、长时间运动,以运动后无疲劳、无疼痛感为标准。患有高血压、关节炎等慢性病的老年人,需在专业人员指导下开展锻炼,避免运动损伤。同时遵循循序渐进的原则,按照由慢到快、由轻到重、由短到长、由易到难的节奏,逐步提升运动难度。短期运动收效甚微,规律坚持才能稳固成效。

适合老年人的防跌倒运动涵盖多种训练类型。平衡功能训练可选择单脚站立、一字站立、脚尖行走等动作;柔韧性训练以大小腿肌肉拉伸为主;下肢肌力训练包含提踵、坐站练习、直腿后抬、浅蹲等经典动作;同时可搭配障碍步行、侧向行走、上下台阶等进阶训练。此外,腹式呼吸、臀桥等核心训练,以及太极拳、八段锦、健步走、舒缓广场舞等全身运动,都能有效提升身体稳定性。日常可常做脚趾抓握、提踵站立、坐站循环等简易招式,便提高效防跌倒。

很多老年人存在“不动即安全”的误区,殊不知长期缺乏运动,会导致肌肉萎缩、平衡力持续衰退,反而增加跌倒风险。科学规律的适度运动,能有效强化骨骼、肌肉与核心力量,提升身体协调能力。老年人只要坚持正确运动方式,养成良好运动习惯,搭配安全的生活习惯,就能有效远离跌倒隐患,安享健康幸福的晚年生活。

(三门峡市疾病预防控制中心 郭振平)