

一通北京打来的感谢电话

“来三门峡旅游的我们，真切感受到黄河三门峡医院无微不至的温暖！请你一定要替我转达，让负责帮忙的医务人员知道，她做的好事，我们会永远记得！”近日，黄河三门峡医院宣传科接到一通来自北京的感谢电话。电话那头，是今年“五一”期间来三门峡游玩的郭阿姨家属。句句真挚的话语，道出了一段跨越千里的医患温情。

今年“五一”假期，郭阿姨一家从北京来到“天鹅之城”三门峡旅游。5月1日凌晨，郭阿姨突发高热，被紧急送往黄河三门峡医院南院区急诊科

就诊。经检查确诊为细菌感染所致发热，医院当即给予消炎、退热等应急对症处理。由于症状改善尚不明显，当天又经老年医学科门诊治疗，老人平稳度过了不适期。

然而，因出行仓促，郭阿姨一家未提前办理异地医保备案手续。假期结束返回北京后，家属在办理退休医保手工报销时才发现，因疏忽遗漏了门诊处方单据，报销材料不全。异地就医，相隔千里，家属本以为手续烦琐、难以补办，甚至准备放弃报销。

7月30日下午，家属抱着试一

试的心态，拨通了黄河三门峡医院综合办公室的电话。工作人员热情回复，并主动提供了药房联系方式。接电话的药学部药师赵宇东了解情况后，主动提出添加微信协助查询。查询中发现，郭阿姨的就诊记录归属南院区，本部系统无法直接调取门诊处方存根。赵宇东立即对接南院区同事进行查询调取，将报销所需的全部单据逐一拍照发送给家属。

从15时12分添加微信，到15时49分问题圆满解决，整个过程仅用了37分钟。

“此次报销金额并不多，事情看似微小，但对于身处异地、流程受限的我们来说，赵宇东等医护人员的举手之劳，解决了我们的大难题。”家属在感谢信中写道，“千里相隔，温情不减。感谢你们用真诚与善意温暖了外地患者，彰显了医者仁心的崇高风范！”

从急症救治的专业诊疗，到事后暖心兜底的便民协助，这起跨越千里的致谢，正是黄河三门峡医院“以患者为中心”服务理念的生动写照，也为“天鹅之城”的城市温度增添了动人注脚。

（齐倩）

渑池县扎实推进 结直肠癌早筛惠民工程

本 报 讯 为切实守护城乡居民身体健康，筑牢民生健康防线，有效降低结直肠癌发病率与死亡率，近日，渑池县扎实推进2026年免费结直肠癌筛查工作，以精准服务、暖心举措、闭环保障，把优质、免费的医疗健康服务送到群众家门口。

结直肠癌是严重危害群众身体健康的常见恶性肿瘤，该病发展周期长、早期症状隐匿，多数患者出现明显腹痛、便血等症状时，病情已进展至中晚期，不仅增加治疗难度、加重家庭医疗负担，也严重影响生活质量，是困扰群众健康的一大难题。为破解群众“查癌不及时、治病成本高、防病无方向”的痛点难点，渑池县依托科学规范的筛查体系，通过健康问卷风险评估、粪便潜血初筛、结肠镜精准检查、病理专业检验等全套诊疗手段，精准排查肠道早期病变风险隐患，实现疾病早发现、早诊断、早干预，从根本上为群众规避重大疾病风险，守护群众肠道健康。

聚力把惠民实事办实、办好、办细，确保筛查项目规范落地、惠及于民，渑池县卫生健康委牵头统筹、精准调度，严把项目质量关口，构建全流程标准化工作体系。针对筛查工作各个关键环节，细化工作流程、压实工作责任，对群众问卷调查、粪便标本采集、肠镜检查操作、病理样本化验、个人信息录入、筛查报告解读、后续跟踪随访等全链条工作进行规范化管控，杜绝流程漏洞，保障筛查精准度。同时，组织医护人员一对一为参检群众解读筛查报告，结合群众身体状况、生活习惯，量身定制个性化健康养护、疾病预防指导方案，让群众不仅“免费查”，更能“看懂结果、学会养护”，让每一位群众都能享受到实实在在的健康红利。

据了解，在筛查过程中，为破除群众认知壁垒、打通筛查服务“最后一公里”，该县各乡镇卫生院多措并举开展暖心科普与精准动员服务，切实把便民惠民举措落到实处。通过村级微信群常态化推送防治知识、工作人员入户走访宣讲、社区开展健康科普讲座等多元化方式，全方位普及结直肠癌防治常识，清晰解读免费筛查的对象范围、办理流程、惠民政策，彻底打消群众“不懂查、不敢查、不会查”的顾虑。

坚持筛查与管护并重，做实做细后续民生服务，对筛查出的阳性人员、高危风险人员，逐一建立专属健康管理台账，纳入重点人群常态化健康管护体系，定期开展跟踪回访、健康指导、就医引导，全力构建“精筛一确诊—治疗—随访”全链条闭环服务机制，真正做到筛查有力度、随访有温度、管护有成效，切实为群众健康保驾护航。

目前，全县已为1868名50至74周岁群众开展免费结直肠癌筛查，阶段性民生实事任务高效落地，筛查各项工作稳步有序推进，惠民成效持续凸显。

（张丽静 周帅阳）

灵宝市第二人民医院： 集中行动精准服务 温情呵护失能老人

本 报 讯 近日，灵宝市第二人民医院公共卫生科2026年度第一次失能入户工作全面完成。在为期14天的集中行动中，该院公卫科团队联合辖区各村卫生室、社区卫生服务站、社区卫生服务站的基层医务人员，累计入户100余次，服务失能老人130余人，交出了一份有温度、有厚度的民生答卷。

此次行动启动前，公卫科组织全体村医、社区医生召开专题部署会，对照辖区失能老人台账逐一核实人员信息、居住地址及健康状况，确保底数清、情况明。入户过程中，村医和社区医生主动担任“向导”和“联络员”，带领公卫团队穿街过巷、进村入户，让入户服务工作顺畅高效开展，真正实现“不落一户、不漏一人”。

从生活方式和健康状况评估到体格检查，从血压、血糖监测到用药指导和康复护理建议，团队成员严格按照服务规范，为每一位失能老人建立个性化健康档案，做到“一人一策”、精准服务。

各村卫生室和社区卫生服务站协助公卫科合理规划每日入户路线，大幅提升工作效率；村医和社区医生利用日常随访积累的健康档案，为团队提供第一手参考资料。

此次入户行动重点为65岁及以上中度、重度和极重度失能老年人提供免费上门服务，同步开展失能等级评估、老年健康评估及中医体质辨识等项目。针对夏季高温的情况，入户过程中同步开展防暑降温知识宣传，帮助特殊群体平安度夏。

据悉，该院公卫科将持续推进失能老年人“健康敲门行动”，开通健康咨询热线，开展定期随访。同时，进一步深化家庭医生签约服务内涵，充分发挥村医和社区医生就近方便的优势，为失能老人提供长期、连续、个性化的健康管理服务，切实把国家基本公共卫生服务项目惠民政策落到实处，让更多失能老人晚年有“医”靠，心里更安稳。

（彭艳梅）



锤炼中医技能 赋能基层医疗

8月1日，三门峡市中医临床业务能力提升班第四期在市中医院顺利结业，来自全市基层医疗机构的20余名医疗同仁齐聚一堂，共学中医适宜技术，共促基层中医药服务提质增效。

赵瑞萍 摄



开设“健康夜市” 传递中医温情

近日，三门峡武强中医院在渑池院区开展“就医健康行暨武强推拿健康夜市”中医药文化宣传活动。“健康夜市”解决了上班族日间就医不便的难题，以接地气的惠民义诊形式普及健康知识，用贴心服务拉近医患距离，持续践行公益惠民的社会责任。截至目前，此类活动该院已开展20场。

李武军 摄

强化法治赋能 规范行政执法

义马市卫生健康委开展行政执法专题培训

本 报 讯 为进一步规范医疗卫生领域行政执法行为，筑牢卫生监督执法队伍专业根基，全面提升执法人员依法履职能力，强化行业精细化管理，近日，义马市卫生健康委聚焦一线执法工作实际，组织该市卫生监督执法骨干开展行政执法专题培训。

本次培训紧扣日常卫生监督、案件查办中的薄弱环节，采取“理论精讲+实景实操”的教学模式开展现场授课指导。授课人员依托法律法规条文与真实典型案例，细致解读医疗卫生行政执法法定流程、案件办理时效管控、法制审核核心要点，逐条拆解执法文书填写规范、常见易错问题及整改标准，深度剖析日常巡查、专项督查中遇到的执法难点与堵点，并现场答疑解惑，帮助参训人员厘清执法边界、

统一办案标准、规范执法流程。实操阶段采用实景模拟、手把手教学模式，由专家全程跟班督导，针对现场监督检查、证据收集留存、违法行为判定、执法文书现场送达等核心实操内容开展沉浸式训练，一对一纠正不规范执法行为，有效破解执法人员理论实操脱节、实战处置能力薄弱等突出问题，确保参训人员真正做到学用贯通、学以致用、落地见效。

据悉，义马市卫生健康委将持续健全案卷评查、执法自查等长效机制，不断细化执法标准、优化执法流程，严把办案质量、提升执法效能，全力推动医疗卫生行政执法与行业监管提质增效、提档升级，切实守护人民群众医疗卫生健康合法权益。

（郭秀 马聪聪）

搭建检验新平台 赋能健康新发展 陕州区区域医学检验中心投入运行

本 报 讯 8月3日，陕州区区域医学检验中心在陕州区第一人民医院落成并投入运行。

该中心是陕州区优化区域医疗布局的重要举措。在陕州区委、区政府的高位统筹和区卫生健康委的精心指导下，按照陕州区第一人民医院年初确定的“4+2+1+N”业务发展规划，陕州区第一人民医院克服重重困难，先后投入600余万元，建设了占地面积约1000平方米，涵盖医学检验、临床输血两大专业，集临床检测、业务教学、科研质控于一体的标准化区域医学检验中心。

该中心现有专业检验人员21名，其中中高级职称11名。同步配备希斯美康、积水、迈瑞、爱威等一批高精度、高通量、高效率的现代化检验设备，可开展300余项医学检验项目，满足全区常见病、多发病等临床医学检验需求，

实现省内医学检验信息化平台互认。

陕州区第一人民医院将扛牢主体责任，以高标准、严要求抓好质量管控，规范全流程操作、全链条质控，守住医疗安全底线，为临床诊疗和公共卫生防控提供精准、可靠、科学的数据支撑。充分发挥区域中心统筹引领作用，常态化开展基层技术帮扶、业务培训、质控督导，全面统一区域检验水平，打通资源壁垒、做实结果互认，推动优质医疗资源下沉基层、惠及群众。精进业务、做强学科，激活医疗发展动能。全体医务工作者要熟练用好新设备、掌握新技术、运用新理念，持续拓展服务项目、优化服务流程、提升服务效能，持续培育专业人才、强化学科建设，不断擦亮陕州区检验医学服务品牌，为推进健康陕州发展作出积极贡献。

（潘晓男）

健康科普

夏季冰箱你用对了吗？

炎炎夏日，食物极易发霉变质。家家户户的冰箱，成了大家储存食材、保鲜食物的首选。但很多人都存在一个误区：把食物放进冰箱就绝对安全。

事实上，冰箱不是食物保险箱。冰箱低温环境只能延缓细菌繁殖速度，无法彻底杀灭细菌，李斯特菌等嗜冷菌甚至能在冷藏环境中持续生长。夏季使用冰箱储存食物，方法不对，反而容易滋生细菌、引发肠胃炎、食物中毒，危害家人健康。

一、分区存放，生熟分离是核心
冰箱内部温度分布不均，分区存放、分类收纳，才能杜绝交叉污染、杜绝食材串味变质。

1.冰箱门（温度最高、波动最大）
仅适合存放饮料、瓶装酱料、调味品。严禁存放鸡蛋、牛奶、熟食、剩菜，频繁开关门导致的温度波动，会加速食材变质。

2.冷藏室上层
温度稳定，专属存放熟食、剩饭菜、卤味、即食食品。所有食物必须加盖、密封保存，避免裸露滋生细菌、沾染异味。

3.冷藏室下层（温度最低）
专门存放生肉、生鲜鱼虾、半成品食材。务必用保鲜盒、密封袋独立装好，防止血水渗漏，污染下方及周边熟食、果蔬。

4.果蔬抽屉
存放各类新鲜蔬果。切记果蔬不要水洗后再存放，表面残留水分会加速腐烂发霉，食用前清洗即可。

5.冷冻室（-18℃恒温）
生肉、海鲜提前分成单次食用的小份分装储存。坚决避免反复解冻、复冻，否则细菌会成倍滋生，食材营养和口感也会大幅流失。

二、避开误区，改掉日常坏习惯
很多肠胃不适，都源于不起眼的冰箱使用陋习，这些错误千万别再犯。

1.热菜不直接进入箱
刚出锅的热饭菜，不要立刻塞进冰箱，也不要室温下久放。夏季高温环境下，食物在室温放置不超过2小时，放至微温即可冷藏，既保护冰箱压缩机，又能避免食材落入细菌快速繁殖的“危险温度带”。

2.剩菜不长期存放
冷藏剩菜，熟食最长存放2至3天，隔夜菜食用前必须彻底加热煮沸，保证食物中心完全熟透。凉拌菜无高温杀菌条件，建议当顿吃完，绝不隔夜。

3.瓜果切开必密封
夏季常备的西瓜、哈密瓜等切瓜果，必须覆盖保鲜膜或装入密封保鲜盒，24小时内吃完，裸露存放极易滋生嗜冷菌。

4.冰箱不塞满、留空隙
存放食材不要堆积过满、堵塞出风口，预留空隙保证冷气正常循环，确保冰箱整体制冷效果，避免局部温度过高导致食材变质。

三、这些食物，千万别放冰箱
并非所有食物都适合低温冷藏，错放反而加速损坏。热带水果（香蕉、芒果、榴莲、菠萝）、西红柿、黄瓜、土豆、洋葱、蜂蜜等，低温会造成食材冻伤、发黑、变质，破坏口感与营养，常温阴凉储存即可。

四、定期清洁，杜绝冰箱藏污纳垢
夏季潮湿闷热，冰箱内部容易积攒汤汁、污渍、霉菌，成为细菌温床。建议每月清洁消毒一次冰箱，及时清理过期、发霉、异味食物。食材一旦发霉变质，切勿切掉霉点继续食用，务必直接丢弃。

食品安全无小事，摒弃错误饮食习惯，坚持生熟分开、分类存放、限时储存、定期清洁，科学使用冰箱，才能有效规避食源性疾病，守护家人夏日舌尖安全！

（三门峡市疾病预防控制中心 刘楠）

雨后积水藏隐患 谨防蚊虫扰健康

盛夏时节，高温与雷雨天气较多。每逢短时强降雨过后，城市道路低洼处、小区绿化带、楼道角落以及各类户外闲置容器中，很容易积存大量积水。高温、高湿、闷热环境，容易让这些看似不起眼的积水，变成潜伏在身边的健康隐形杀手。

积水不仅是蚊虫快速繁育的天然温床，还会间接诱发各类病菌滋生、过敏引发及意外伤害，其中雨后蚊虫爆发带来的虫媒传染病，是夏季最高发、最容易被忽视的公共卫生风险。

和流动的河水、雨水不同，路面坑洼积水、花盆托盘积水、废旧塑料瓶、泡沫箱积水、下水道残水、楼道排水沟积水等死水，是白纹伊蚊、淡色库蚊等吸血蚊子的专属繁殖地。这类积水流动性差、杂质多、腐殖质丰富，水温稳定，能够为蚊卵、幼虫提供持续营养，完全满足蚊虫生长繁育条件，高温环境会大幅加速蚊虫发育速度。

蚊虫数量激增，意味着虫媒疾病的传播链条被彻底激活。蚊虫通过叮咬吸血完成病毒传播，对居民健康构成直接威胁。其中登革热是雨后最需警惕的急性传染病，主要由白纹伊蚊

叮咬传播，具有发病急、进展快的特点。感染后会突发39℃以上高热，伴随肌肉关节剧痛、全身乏力、皮疹等症状，重症可出现皮下出血、脏器损伤甚至休克，救治不及时会危及生命。

除此之外，流行性乙型脑炎重点威胁儿童人群，病毒会损伤中枢神经系统，引发持续高热、头痛呕吐、精神萎靡，严重者甚至造成肢体损伤等永久后遗症。长期在积水蚊虫密集区域活动，还可能感染疟疾、丝虫病，造成反复发热、肢体淋巴水肿，演变为难以根治的慢性健康问题。

因此，夏季雨后防病核心在于清积水、灭幼虫、断源头。日常无须大面积喷洒药，重点清除各类小型积水容器；及时倒掉花盆托盘、阳台水桶、闲置瓶罐、泡沫箱的残留积水；疏通楼道排水沟、下水道口，清理落叶淤泥防止积水堵塞；户外闲置杂物及时收归，杜绝死角死水。针对难以排空的积水，可定期投放灭蚊幼颗粒，从源头扼杀蚊虫孵化，相比成蚊消杀，清积水控幼虫才是最有效、最治本的夏季防病方式。

（三门峡市疾病预防控制中心 李尊税）