

雪域高原 超声传情

——黄河三门峡医院超声医学科主任张飞赴藏义诊交流活动侧记

文/图 白艳娟

8月19日至22日,通用健康超声医学联盟组织来自7家成员医院的14名专家,奔赴西藏林芝、拉萨等地,以“超有爱·健康行”为主题,开展为期4天的健康义诊与学术交流。黄河三门峡医院超声医学科主任张飞作为联盟专家团队成员,随队远赴雪域高原,将优质、规范的超声诊疗技术送到边疆群众“家门口”,以实际行动践行央企办医的责任担当与“仁爱为本”的医者情怀。

千里奔赴,克服高反投入工作

从河南三门峡到西藏,跨越千山万水,抵达后,张飞与全体专家队员迅速克服高原反应、气候差异及生活环境变化带来的身体不适,及时调整状态,以饱满的专业姿态投入各项帮扶任务。在海拔4500米的高原,不少队员血氧饱和度明显下降、心率加快,头疼、头懵等高原反应症状普遍存在。但面对艰巨繁重的帮扶任务,团队无人退缩。

4天时间里,专家团队先后深入米林市、工布江达县、拉萨市城关区三地开展基层公益义诊。当地医院提前发布义诊预告,群众得知消息后纷纷赶来。张飞与其他专家一道,细致耐心地为群众开展超声筛查、排查健康隐患,逐一解读检查结果、答疑解惑,切实将三甲医院的技术与服务送到高原群众“家门口”。

精准帮扶,授人以渔传帮带

义诊惠民之外,帮扶团队深耕基层学科建设,开展技术传帮带。团队先后走进巴宜区人民医院、林芝市卫生健康



张飞为当地患者解读彩超报告

委、拉萨市城关区、西藏自治区第三人民医院,开展4场专题座谈、病例研讨、规范化操作带教及学科建设交流指导活动。

带教过程中,专家们结合高原地区高发疾病特点与基层诊疗短板,现场演示标准化超声扫查流程,细致讲解操作要点、诊断思路及质控规范,毫无保留分享临床实战经验。针对当地医护人员日常工作中的疑点、难点问题,专家们一对一答疑、手把手指导。

令张飞印象深刻的是,一次授课结束后,当地医生专门留下他请教小儿髋关节疾病超声检查的相关内容,他当即耐心讲解,并表示后续可以通过线上方式继续帮他们会诊。这种沉浸式实操

教学,帮助基层医务人员夯实基础、规范流程,真正为当地留下可持续的诊疗技术力量,助力打造一支“带不走的超声医疗队伍”。

四天行程,用实干诠释担当

行程虽短,但任务艰巨。团队全员凝心聚力、并肩协作,圆满完成全部任务。为节约时间,有两天的午餐是在大巴车上解决的,下午6点半以后,仍有培训安排。高原天气变幻莫测,一天之内仿佛经历四季,但队员们始终保持着昂扬的专业状态,用实干诠释医者担当。

“医者无界,大爱无疆。能够走进高原、服务基层,为边疆医疗事业贡献一份力量,再辛苦也值得。”张飞坦言。

此次援藏之行,既是一次践行初心的公益帮扶,更是一次难得的交流历练。

让专家们尤为动容的是,每到一处,都能感受到当地群众和同行极大的尊敬。张飞第一次收到哈达,而且每到一地方都会收到。洁白的哈达,是藏族人民最崇高的礼节和最美好的祝福。他说,自己内心很激动,深知这是当地人民的美好祝愿,也是对医疗帮扶工作的认可。义诊现场,他虽听不太懂当地居民的话语,却清晰地听懂了“谢谢”两个字,那一刻,内心满是感动。

央企担当,公益之路行稳致远

作为通用技术集团专科联盟,通用健康超声医学联盟近年来多次通过学术交流、技术帮扶、公益义诊等形式,推动优质医疗资源下沉基层。在一体化改革背景下,黄河三门峡医院加入通用超声联盟并作为“山东、河南区域超声专业质控中心”主任委员单位,超声医学科主任张飞被任命为集团质控中心副主任委员。此次赴藏开展活动,既代表了集团的超声医学专业联盟,也代表了集团的超声诊断专业质控中心。

本次雪域帮扶之行,充分彰显了通用健康央企办医的责任担当和“仁爱为本”的医者初心。张飞表示,得益于院领导的信任与支持,他才能走出科室、奔赴基层,以专业所长回馈社会、助力基层。未来,他将把本次交流所学、所见、所悟转化为推动科室技术提升、服务提质的动力,持续深耕超声专业、坚守从医初心,以更扎实的技术、更务实的作风,守护群众健康、传递医疗温暖。

灵宝市卫生健康委:

严打无证行医 守护就医安全

本报讯 为深入贯彻落实上级关于严厉打击无证行医的部署要求,9月2日,灵宝市卫生健康委召开严厉打击无证行医工作推进会。市疾控中心班子成员、各监督科科长,乡镇卫生院副院长、监督协管相关人员参加了会议。

会议传达了《灵宝市严厉打击无证行医工作方案》,重申了各单位职责分工、打击无证行医工作流程。

会议指出,无证行医严重扰乱医疗服务市场秩序、危害群众生命健康安全,各监督科室、各乡镇协管要充分认识打击无证行医工作的重要性和紧迫性;要提高政治站位,深化思想认识,切实增强

专项整治的责任感、紧迫感和使命感;要聚焦重点任务,细化工作举措,压紧压实各层级各岗位监管责任;要强化保障举措,狠抓落地落实,确保专项整治取得扎实成效。

会议从提高思想认识、压实片区监管责任、强化多方协同配合、做好普法宣传等四个方面,对有关工作提出了具体要求。

会后,各乡镇卫生院围绕无证行医排查整治、线索上报、基层巡查管控等重点工作,与市疾控中心开展交流,进一步明确线索台账管理、问题闭环处置、联合协同管控等工作要点,确保打击无证行医各项部署落地见效。(吕琳雅)



健康科普

开学第一件小事： 给孩子调节课桌椅

开学一返校,很多家长只盯着孩子的作业和状态,却忽略了一件每年必做、至关重要的小事:为孩子调节课桌椅。因为随着孩子生长,去年刚好的课桌椅,今年大概率已经“不合身”了。在此提醒各位家长、老师:新学期先调桌椅,再谈坐姿,帮孩子保持健康体态。照着下面四步,家里、学校都可轻松调节。

- 1.调椅子:脚要踩实、腰有依靠**
孩子坐满椅子,后背挺直,双脚完全平放踩地,不悬空、不踮脚;大腿放平、不跷腿;后背能轻松靠到椅背,腰部不悬空。
 - 2.调桌子:肩膀放松、不抬不压**
坐正后双手自然下垂,胳膊肘刚好90度能轻松放在桌面上;肩膀不耸、不紧绷;不用刻意低头去够书本。
 - 3.守好黄金读写距离:一拳、一尺、一寸**
胸离桌子一拳,不趴桌、不压胸;眼离书本一尺(约33厘米);手离笔尖一寸,避免头凑太近。
 - 4.定时休息:40分钟必起身**
连续看书、写字40分钟,必须站起来活动5—10分钟。伸懒腰、转头颈、远眺放松,比任何护眼产品都管用。
- 除了依靠感觉,更要相信科学。国家推荐标准《学校课桌椅功能尺寸及技术要求(GB/T3976—2014)》将课桌和课椅各分为11种大小型号,桌面高度和座面高度逐级递减,标准中列出了各个课桌椅各型号的桌椅高度、标准身高、适用身高范围及颜色标志,学校和家庭可参照身高范围对照表进行精确调节。
- 学习固然重要,但好视力、健康体态,是孩子一辈子的财富。新学期,从一张合适的桌椅、一个端正的坐姿开始,让孩子健康、挺拔、自信成长!

(三门峡市疾病预防控制中心 邢琳妍)

科学用脑 提高效率

提高大脑工作效率需要从科学用脑、合理休息、优化环境和日常养护四个维度进行调整。

一、科学用脑与工作方法

- 遵循大脑节律:找到个人的“黄金时段”(通常为起床后2—4小时),将高认知负荷、需要深度思考的复杂任务安排在该时段;将低认知负荷、琐碎事务安排在精力低谷期(如午后)。
- 采用“时间块”工作法:采用番茄工作法(如工作45—90分钟,休息5—10分钟)或“时间块”工作法,保持专注,避免频繁切换任务,减少注意力残留带来的脑力消耗。
- 用“微任务”启动:开始工作前,先做一点简单、易完成的微任务(如整理桌面、回复简单邮件)来“热身”,降低大脑的启动阻力,快速进入心流状态。
- 切换环境激发灵感:当思维遇到瓶颈时,尝试更换工作环境或进行短时散步,通过环境变化和新奇感激活大脑,激发创造力。

二、高效休息与恢复

- 保证优质睡眠:保持规律作息,保证每晚7—9小时的高质量睡眠,让大脑在睡眠中清除代谢废物、巩固记忆;睡前远离电子屏幕,避免蓝光干扰褪黑素分泌。
- 利用午休休息:午间进行20—30分钟的短时小憩,避免进入深睡眠,以快速恢复精力、提升下午的专注力;工作间隙闭目养神或进行深呼吸,缓解大脑疲劳。
- 短暂“放空”与“发呆”:工作或学习后,留出短暂的“什么都不做”的时间,让大脑在安静中自然“回放”和巩固信息,这比持续输入更能提升记忆效率。

三、科学饮食与适度运动

- 适量饮水:大脑对缺水非常敏感,保持规律饮水(每日1500—1700毫升),避免轻度脱水导致的注意力下降和思维迟钝。
- 科学饮食:选择低升糖指数的食物(如绿叶蔬菜、粗粮、坚果)以维持血糖稳定,为大脑提供持续能量;多摄入富含Omega-3(如深海鱼)和优质蛋白的食物,促进神经元健康。
- 坚持适度运动:进行快走、跳绳、慢跑等轻度有氧运动,促进全身血液循环,为大脑提供充足的氧气,缓解脑力疲劳。

四、优化环境与心理调节

- 优化工作环境:保持工作区域整洁,减少视觉干扰;将手机等干扰源放在视线之外,减少注意力分散。
- 调节心理状态:通过冥想、深呼吸等方式缓解精神紧张,避免认知超载;通过完成小目标获得成就感,刺激大脑多巴胺分泌,保持积极的用脑状态。

(三门峡市疾病预防控制中心 王冬磊)

伉俪携手献血 医者先行传大爱



夫妻二人携手献血

初秋时分,在三门峡市区河堤南路与六峰路交叉口,市中心血站的采血车依旧在夜色里“摆摊”。机采科采血队长李娅楠,服务完车上最后一位献血者,又走上街头,向过往行人分发献血宣传册,耐心讲解献血相关政策,期盼更多爱心人士伸出手臂,用热血守护生命。

夜色渐浓,一个熟悉的身影悄然走到她身后。“邀请你一起献个血呗!”突如其来的一句话,吓了李娅楠一跳,来人正是她的爱人、同事焦昆。

“晚上散步的人大多都回家了,是不是该收车了?”

“刚送走一位献血者,我想再多等一会儿,希望能再多一位献血者。”

焦昆笑着说:“那今天咱们就一起献血,咱们的献血间隔期也已

到了。”

这已是二人携手献血的第四个年头。小小的采血车内,温情融融,爱意满满,一袋温热的血液,承载责任,传递善意。身为血站工作人员,他们比谁都懂得,每一袋血液,都是维系生命的希望。为保障全年血液供应不断档,二人坚守采供血一线,严谨细致做好血液采集、检测等各项工作,奔波在岗位之上,默默守护生命之源,为无数患者托起重生的温暖希望。

褪去工作的忙碌,他们是平凡普通的市民,更是闪闪发光的无偿献血者。夫妻并肩,以热血践行大爱,生动诠释了“医者先行、大爱无疆”的使命担当。

(文/图 曲婕颖)

立秋换季护健康 三维服务暖民心

本报讯 立秋以来,昼夜温差悄然拉大,不少高血压、糖尿病患者的血压血糖开始出现波动。为守好辖区居民换季期间的健康防线,近期,义马市连银社区卫生服务站紧扣节气特点,全面启动立秋专项健康服务行动。

“张阿姨,您这血压比上个月稳多了,记得按时吃药,早晚出门披件外套,别让血管‘受凉’。”在服务站内,这样的叮嘱声此起彼伏。针对立秋后慢病指标波动大的特点,服务站创新采取“站内面对面随访+入户走访+电话回访”的三维模式,对辖区高血压、糖尿病患者开展全覆盖式跟踪管理。

站内随访现场,医务人员细致测量血压、血糖,逐条对比往期健康档

案,详细询问服药情况和饮食作息,现场评估控制效果。针对辖区里行动不便的高龄、独居、失能老人,服务站医护团队带着血压计、血糖仪敲开居民家门开展健康查体、身体状况评估、个性化用药指导及居家康复护理。结合秋季特点,他们耐心科普防受凉、防秋燥、预防胃肠道疾病等实用知识;对长期卧床居民,手把手讲解压疮护理、肢体功能锻炼、居家卫生防护等专业内容。“孩子们不在身边,你们一来,我这心里就踏实了。”面对上门服务的医护人员,独居老人王奶奶眼眶微红。“不要盲目贴秋膘,远离高油高盐;头暈胸闷别硬扛,及时就医别耽搁。”一句句叮嘱,化作秋日里最踏实的守护。

(马聪聪 张欢红)

跨省送医惠民生

9月3日,三门峡市中医院开展“中医专家基层行”活动,组织肺病、心病及手足外科等科室专家,来到山西省运城市平陆县圣人涧镇中心卫生院南村分院开展义诊,为当地群众问诊看病、普及健康知识,并开展病区查房会诊,把优质中医药服务送到百姓家门口。

张晓晓 摄



排除“蜂”险保安全

近日,灵宝市五亩乡卫生院行政值班人员在日常安全巡查时,发现门诊外墙两个空调外机之间有一处马蜂窝,存在安全隐患。该院一方面安排专人引导就诊人员与车辆绕行,同时紧急联系消防救援部门。消防人员抵达现场后,利用专业工具仅用5分钟便成功将马蜂窝摘除。

柳文孝 摄