

医者仁心无国界 精湛医术护安康

三门峡市中医院口腔科国庆假期接诊外籍友人获好评

“Thank you! Thank you very much!”10月1日,三门峡市中医院经一路院区口腔科诊室内,一声声真诚的道谢不断响起。一名外籍患者完成治疗后,反复向该科室副主任吕莎表达感谢,温暖的一幕,成为假期诊室里动人的小插曲。

国庆假期,三门峡市中医院医护人员在岗值守,健康守护不停歇。据悉,这名外籍患者长期受智齿发炎问题困扰,此前在国外就诊时,当地牙医建议其牙齿疼痛发作时口服抗生素消炎。但治标不治本,病痛反复发作,痛苦不堪。经中国朋友推荐,他专程来到三门峡市中医院,寻求更安全、温和、有效的特色治疗。

接诊后,吕莎耐心沟通,结合口腔拍片结果,明确诊断为智齿冠周炎。根据患者病情,选择冠周冲洗物理治疗,快速减轻肿痛。

治疗结束后,患者智齿冠周肿痛消退。为帮

助患者彻底摆脱反复发炎、依赖抗生素止痛的困扰,吕莎细致地为其讲解日常口腔护牙技巧,手把手指导正确口腔清洁方式,同时详细告知患者智齿发炎等类似问题的科学处理方法。

不用口服药物就能快速缓解不适,还学到了专业的口腔养护知识,此次优质的诊疗体验,让外籍患者十分满意,连连向吕莎点赞致谢。

一次寻常接诊,见证医患之间双向奔赴的温暖。吕莎和科室团队时常收获患者的认可,而这次接诊外籍友人,他们有着别样的感触。小小的诊室里,团队凭借专业诊疗技术缓解患者病痛,收获跨国而来的赞许,这既是对科室诊疗服务的肯定,也让他们倍感温暖与鼓舞。

医者仁心无国界,精湛医术护安康。三门峡



吕莎为外籍患者检查口腔

市中医院口腔科将继续深耕口腔专业,发挥中西医结合诊疗优势,以贴心细致的服务,守护广大群众口腔健康。

(文/图 张晓晓)

一束特别的“花” 承载浓浓医患温情

本报讯 近日,三门峡市中医院脑病三科收到一份格外暖心的答谢礼。一束束精致“花束”搭配刻有医护人员姓名的专属定制签字笔,点缀着温馨的医护主题配饰,别出心裁。这份心意满满的礼物,是康复患者及家属特意为黄林轲医生及其科室全体医护人员精心准备的谢意,饱含着患者一家人的认可与感激。

事情要从不久前说起。一家三口因意外受伤入院,其中小女孩头部面部受伤,局部形成皮下肿块。看着孩子伤情,家属十分担忧面部愈合后的外观恢复,患儿也因此情绪紧张。当时,接诊的黄林轲医生第一时间为患儿开展诊疗。急性期先行消毒、冰敷处理,稳住伤情;急性期过后,充分发挥中医特色优势,采用院内制剂黄连

膏外敷,联合面部火龙罐开展特色理疗。在医护团队细心、规范的治疗下,小女孩面部皮下肿块逐步消退,恢复情况十分理想,慢慢消除家属心中忧虑。

从接诊处置到特色中医理疗,医护人员不仅用心治疗患儿伤痛,也时刻关注家属与患儿的情绪,耐心沟通病情,缓解他们的焦虑。专业的诊疗、细致的照护,让患者一家人倍感温暖。

这份来自患者的暖心礼赠,是认可,更是鞭策。今后,三门峡市中医院脑病三科将继续坚守初心,发挥中医特色诊疗优势,以精湛医术守护群众健康,用温情服务温暖每一位患者,持续书写有温度、有品质的医患故事。

(文/图 张晓晓)



“花束”敬医者

科学精准施治 守护“睛”彩童年

陕州区妇幼保健院精准矫治助力儿童视力康复

院眼科就诊。

接诊后,眼科医护团队结合患儿年龄、眼部检查结果及视功能状况,量身制定个性化综合矫治方案,通过科学光学矫正、阶段性视功能训练相结合的方式,精准实施视力康复干预。治疗过程中,医护人员耐心安抚患儿情绪,有效缓解孩子紧张心理,同时坚持定期复查评估,根据视力恢复进度动态优化诊疗计划,

保障康复治疗科学、高效、有序推进。

经过一个月的规范系统矫治,患儿视物清晰度显著提升。孩子现在能够清晰看清远处景物、准确分辨人物样貌,视力恢复效果得到家长充分认可,孩子一句“我现在能看清你们了”,真切道出康复后的欣喜,也让医护人员倍感温暖与欣慰。

一面锦旗,是认可,更是责任。近年

来,儿童近视、散光、弱视等屈光不正问题呈高发、低龄化趋势,严重影响青少年儿童身心健康发展。陕州区妇幼保健院眼科始终聚焦儿童青少年眼健康重点工作,常态化开展儿童视力筛查、眼病诊治、视功能康复、健康宣教等服务,精准捕捉儿童视觉发育异常问题,坚持早筛查、早发现、早干预、早治疗,全力守护辖区儿童视力健康。

(辛嘉桐)



健康科普

科学用眼 守护精彩世界

规范用眼习惯、改善视觉环境、加强眼部护理和定期监测,能有效缓解视疲劳、预防近视及眼部疾病。

规范用眼姿势

1.读写姿势(一拳一尺一寸):胸口离桌沿一拳(约10厘米),眼睛离书本一尺(约33厘米),握笔手指离笔尖一寸(约3厘米)。保持坐姿端正,避免弯腰驼背或歪头视物。
2.电子屏幕姿势:使用电脑时,屏幕距离眼睛50至70厘米,屏幕中心略低于视线10至15度;使用手机时,距离眼睛至少30厘米,保持手机与视线水平或略低,避免长时间低头。

控制用眼时间与频率

1.遵循“20—20—20”法则:每近距离用眼(阅读、看屏幕)20分钟,抬头眺望20英尺(约6米)外的远处,持续

20秒,以放松眼部调节肌肉。

2.定时休息:连续近距离用眼30至40分钟后,应休息10至15分钟,可闭目养神、远眺或起身活动,避免长时间连续用眼。

3.控制屏幕时间:非学习目的使用电子产品,单次不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小时。

优化用眼环境

1.光线适宜:读写环境应光线充足、均匀、柔和,避免强光直射或明暗对比过大。夜间学习时,应同时开启房间主灯和台灯(台灯放置于写字手对侧前方,避免手影遮挡)。

2.屏幕调节:电子屏幕亮度应与

环境光协调,避免过亮或过暗;夜间使用屏幕时,开启护眼模式或夜间模式,减少蓝光刺激。

增加户外活动与改善习惯

1.增加户外活动:每天保证至少2小时户外活动,白天在自然光下活动(如散步、远眺)有助于促进视网膜分泌多巴胺,有效预防近视。

2.改善习惯:避免在昏暗、强光、颠簸环境(如车上)下用眼;戒除侧躺、趴着看书或看手机的习惯;保持规律作息,保证充足睡眠,避免熬夜。

眼部放松与护理

1.眼部放松:定时做眼保健操(按

摩睛明、四白、太阳等穴位)或进行眼部放松训练(如远近交替眺望、眼球转动),缓解眼部肌肉紧张。

2.热敷缓解:用温热(约40℃)的湿毛巾轻敷闭上的双眼1至2分钟,促进眼周血液循环,缓解眼睛干涩和疲劳。

均衡饮食与定期检查

1.均衡饮食:多摄入富含维生素A(胡萝卜、菠菜)、叶黄素(玉米、蛋黄)和Omega-3(深海鱼)等对眼睛有益的食物,减少高糖、高盐饮食。

2.定期检查:儿童青少年建议每半年进行一次专业视力检查,建立屈光发育档案,早发现早干预;成年人每年进行一次眼部检查,发现视力下降、眼干、眼痛等异常症状应及时就医。

(三门峡市疾病预防控制中心 王冬磊)

灵宝市:

社区康复服务下乡 守护患者心理健康

本报讯 为深入推进精神障碍社区康复工作,帮助康复患者提升生活自理能力和社交能力,预防疾病复发,连日来,灵宝市精神障碍社区康复项目办公室组织康复师、社工、志愿者走进朱阳镇中心卫生院、故县镇卫生院康复点,为患者及家属开展内容丰富、形式多样的社区康复活动,推动康复服务网络向乡镇延伸,惠及更多患者家庭。

活动现场,工作人员向患者及家属介绍灵宝市精神障碍社区康复服务体系的总体布局。目前,灵宝市建有焦村、尹庄、故县、五亩、函谷关、西阎6个康复站和涧东、涧西、焦村敬老院、焦村卫生院、故县镇卫生院、朱阳镇中心卫生院6个康复点,形成了覆盖城乡的“六站六点”康复服务网络。工作人员还详细讲解了精神障碍社区康复九大项目内容,帮助大家了解康复资源、掌握康复知识,进一步增强康复信心。

康复训练环节紧贴患者实际需求,既有专业指导,又有温情陪伴。服药训练中,工作人员讲解五级服药训练方法,普及常用药品知识,反复强调规律服药、预防复发的重要性;社交训

练通过模拟情景对话,引导患者练习沟通交流,锻炼语言表达和人际交往能力;躯体管理训练中,康复师带领大家开展“拍八虚”传统养生练习,并引入同伴支持模式,邀请康复状况较好的患者担任“带教”,指导同伴共同练习,在互动中增强自信,收获成就感;生活技能训练中,现场教学“七步洗手法”,帮助患者养成良好卫生习惯。在家庭支持与心理治疗环节,工作人员组织患者及家属共同开展绘画心理治疗,大家以画笔表达情感、疏导压力,在创作中增进理解、拉近距离,进一步筑牢家庭支持系统。

活动中,工作人员向患者及家属发放了食盐、洗衣粉等生活用品,现场气氛温馨融洽。大家参与热情高涨,家属纷纷表示,活动内容实用、形式暖心,对患者康复起到了良好促进作用。

据悉,灵宝市精神障碍社区康复项目办公室将继续依托“六站六点”康复服务网络,组织康复师、社工、志愿者深入各康复站(点),持续开展形式多样、内容丰富的社区康复活动,不断提升服务的可及性和专业性,助力患者早日康复、回归社会,共建和谐美好生活。

(刘铁项)

暖心定制体检 护航伤友健康

黄河三门峡医院为脊髓损伤伤友开通专属健康通道

本报讯 近日,三门峡彩虹家园幸福重建中心15位伤友在黄河三门峡医院南院区健康体检中心顺利完成专项健康体检。医院以量身定制的体检套餐和全程贴心的陪护服务,为脊髓损伤伤友开通专属健康通道,用实际行动传递医患温度。

脊髓损伤人群易出现泌尿系统、骨关节等并发症,常规体检项目往往难以完全适配其健康需求。为做到精准筛查,黄河三门峡医院医学康复科主任李昊凌与体检科主任乔莉反复沟通,结合脊髓损伤者生理特点与高发风险,量身定制体检项目。科室医护人员精心统筹、优化检查流程,为伤友开辟体检绿色通道,同时全程

协助、热情引导,并耐心讲解注意事项,尽全力方便伤友在院内行动和检查,让体检过程更加顺畅。

“平时出行就医不方便,很少做系统检查,这次有医院的绿色通道,真是省心又暖心!”一名伤友说。

体检结束后,彩虹家园幸福重建中心专门发来感谢信,对医院专业、细致服务表达感谢。此次专项体检,不仅是一次健康筛查,更是一次有温度的医疗服务。黄河三门峡医院始终坚持以患者为中心,关注特殊群体的就医需求。该院将继续发挥学科优势,推出更多人性化便民举措,用专业与爱心守护群众健康。

(文/图 张倩)



黄河三门峡医院医护人员暖心陪同脊髓损伤伤友体检

日间病房惠民生 随治随走暖人心

灵宝市中医院创新诊疗模式获点赞

本报讯 白天入院治疗,晚间安心回家,随治随走、医保结算便捷省心。自今年8月投用以来,灵宝市中医院日间病房平稳运行。这种介于门诊与常规住院之间的新型诊疗模式,凭借高效、便捷的优势,收获众多患者好评。

“住院治疗,家属需要请假陪护,来回奔波十分辛苦。现在白天到医院完成治疗,晚上就能回家休息,不仅方便,就医开销也降低不少。”近日,刚结束日间病房治疗的患者李先生感慨道,这番话语也是该院日间病房日常服务的真实写照。

据了解,日间病房是一种创新诊疗模式,面向病情稳定、治疗方案明确,经专业评估无需24小时留院观察的患者。患者按照预约时段到院,在日间病房完成检查、治疗及短时医学观察,经医护人员评估达标后即可回家,真正实现“白天治疗、晚上回家、随治随走”。目前,该病房可开展疼痛、内科、儿科等多类病种诊疗。

为严守医疗质量安全底线,医院建立日间病房准入、评估、诊疗、出院、随访全流程管理制度,配备经验丰富的医护团队,联动各临床科室完善应急处置预案。患者出院后,医护人员通过电话、微信、复诊回访等方式持续跟进,保障诊疗服务的连续性、完整性。

医保、收费、信息等多部门协同优化结算流程,符合政策的日间病房病种,可按住院医保待遇一站式结算,减少患者垫资跑腿。具体病种范围、报销比例按照医保相关政策及医院规定执行。

“开设日间病房,是医院优化医疗资源配置、缓解住院难题、减轻群众就医负担的一项便民举措。”灵宝市中医院党总支书记、院长段宏涛介绍,医院将立足群众就医需求,结合医保政策,持续拓展日间病房病种范围,不断优化就医流程,让辖区群众在家门口就能享受到高效优质的健康服务。

(夏喜梅)

秋冬季节气温骤降、空气干燥,是流感高发、多发季节。流感传播速度快、传染性强,容易引发聚集性疫情,严重时可能导致肺炎、心肌炎等并发症。接种流感疫苗是预防流感经济有效的手段。

一、什么是流感?

流行性感冒(简称流感)是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,主要通过呼吸道飞沫传播,也可通过接触传播。很多人把流感当成普通感冒,这是最大误区,流感≠普通感冒!

1.普通感冒:症状轻,低热或不发热,一般3至5天自愈。
2.流行性感冒:起病急,高热(39℃至40℃),全身酸痛,乏力明显,易引发严重并发症。

二、为什么每年都要打流感疫苗?

接种流感疫苗是预防流感最经济

最有效的手段。每年接种,每年保护。

1.流感病毒每年变异,去年的疫苗不防护今年的病毒。

2.疫苗保护期短:接种后保护力维持6至12个月。

3.秋冬是流感高发期,每年9至12月是最佳接种黄金时间。

三、哪些人需要打流感疫苗?

中国疾控中心建议:所有≥6月龄且无接种禁忌的人都应接种流感疫苗。学生、上班族、家庭成员均可自愿接种,全家接种,全家防护。

重点推荐以下人群优先考虑接种:

1.6月龄至6岁儿童(幼儿园、小学生极易交叉感染)。
2.60岁以上老年人(最容易重症、引发基础病加重)。
3.孕产妇。

4.慢性病患者(高血压、糖尿病、心脏病、哮喘、肺病、肾病等)。

5.医务人员、学校老师、公共场所工作人员。

四、什么时候接种最好?

我国各地每年流感活动高峰出现的时间和持续时间不同,为保证在流感高发季节前获得免疫保护,最佳接种时间:9至10月。

理想情况:在流感流行季前(9至10月)完成接种。

整个流行季节:上述时间内未接种的人群在整个流行季节都可以接种。

五、常见误区解答

误区1:我身体好,不用打。错!流感不分体质好坏,健康人也可能感染并传播给高危人群,接种也是保护家人。

误区2:打疫苗会得流感。错!

流感疫苗是灭活疫苗,不含活病毒,绝对不会打完得流感。接种后少数人会出现轻微胳膊酸、低烧,属于正常免疫反应,1至2天自行消失。

误区3:打了疫苗就百毒不侵。错!疫苗保护率约40%至60%,仍需注意锻炼、室内通风和良好个人卫生习惯。

误区4:孕妇不能打流感疫苗。错!孕妇是流感重症高危人群,推荐接种适宜的灭活流感疫苗。

六、接种注意事项

1.接种无需空腹,正常吃饭喝水。
2.轻微感冒、流鼻涕、轻微咳嗽不影响接种。

3.发烧、急性重病期建议康复后再接种。

4.接种后留观30分钟,当天避免剧烈运动和饮酒。

(三门峡市疾病预防控制中心 赵建明)