

卒中防治即刻行动 名医义诊温暖群众

今年10月29日是第21个“世界卒中日”。深秋的晨风带着凉意,在三门峡市中心医院门诊楼前,群众排起长队,有的搀着老人,有的推着轮椅,还有人手拿既往病历和检查单,翘首等待一场“一站式”健康服务。

今年“世界卒中日”的主题是“卒中防治·即刻行动”。卒中,俗称“中风”,起病急、进展快,是我国成年人致死、致残的首位原因。约80%的卒中可以预防,而卒中发生时能否第一时间识别、正确呼救、尽早送医,直接决定患者的生死与预后。

为让更多人了解卒中,学会识别、掌握正确的急救与预防方法,市中心医院联合郑大一附院,组织神经内科、急诊医学科、神经重症监护室、神经介入中心、神经外科、神经康复科、高压氧治疗中心、神经调控诊疗中心、神经疾病检测中心、高血压科、内分泌科、心血管内科(房颤)等10余个科室的专家团队,开展大型暖心义诊。

一站式服务 把风险“筛”出去

义诊台前,血压测量、卒中风险综合评估、“8大危险因素”现场评估应有尽有。医护人员一边为百姓绑袖带、测血糖,一边耐心询问:“大叔,您血压有点高,平时吃药规律吗?”免费机测血糖的前50个名额很快排满,免费抽血化验血糖、血脂的义诊台前,队伍井然有序。



义诊现场。

有序。“我早上七点半就来了,就怕错过这场义诊。”68岁的李阿姨测完血糖,又拿着评估表找到三门峡市脑卒中防治中心主任、市中心医院脑病医院副院长姚淑芳。姚淑芳对照危险因素逐项询问,为她建立健康管理档案,并预约了随访绿色通道。“以前总觉得中风离自己很远,今天评估发现,我有高血压、血脂异常的情况,专家耐心教我记‘中风120’口诀,这趟来得值。”李阿姨连连点头。

在“双中风120”识别法培训区,急

诊医学科专家用通俗语言向群众讲解:“看一张脸是否对称,查两只胳膊是否单侧无力,聆听讲话是否清晰,有任何一项异常,立刻拨打‘120’!”几位老人跟着念口诀,并掏出手机拍照记录。

暖心解民忧 服务显温情

“我老伴去年中过风,腿脚不利索,听说今天义诊有康复科和高压氧科的专家,专门带她过来。”王大爷推着轮椅上的老伴,在神经康复科义诊台前咨询良久。专家仔细查看病历、评估肢体

功能后,给出了居家康复训练建议,并告知卒中患者高压氧治疗8折优惠的政策。“医院想得周到,不仅悉心看病,还替我们省钱。”王大爷激动地说。

刚做完颈动脉超声检查的张先生感慨:“我属于筛查出的高危人群,专家说这项检查能提前发现血管斑块,早干预早安心,这场义诊着实惠民。”

多学科联手 科学防治卒中

一上午的义诊,专家们顾不上喝水,问诊、查体、阅片、讲解,嗓子哑了仍面带微笑。

“卒中防治的关键在‘早’,早预防、早识别、早送医、早康复,我们把多学科力量集中到百姓面前,就是要把‘即刻行动’的理念‘种’进大家心里。”郑大一附院神经内科博士胡文涛表示。

姚淑芳表示,作为区域卒中防治的重要力量,医院将持续推进卒中中心建设,把公益筛查与宣教延伸到社区、乡村,让“卒中防治·即刻行动”不止定格在“世界卒中日”,更融入日常每一天。

据统计,本次活动共为200余名百姓提供免费筛查与咨询、抽血化验、血糖检测、风险评估及健康建档,发放卒中防治宣传资料千余份。

秋风虽凉,医者仁心滚烫。义诊台前一张张舒展的笑容,一声声诚挚的道谢,正是对“健康守门人”最动人的回响。(文/图 牛鹏磊)

路遇伤者伸援手 平凡善举显温情

10月24日上午,黄河三门峡医院产科助产士王琼收到一封来自本院同事的感谢信,一段发生在10月7日清晨上班路上的暖心故事,也随之被同事们知晓。

10月7日7时50分,王琼骑车上班行至市区甘棠路与崱山路交叉口附近时,看到前方有人摔倒。“我看见她时,她已经站起来了,满脸是血,车倒在一旁。”王琼回忆说。她急忙上前询问是否需要帮忙拨打“120”,对方表示自己意识清醒,暂不需要。紧接着,王琼赶紧跑去一旁的药店买了纱布、碘伏、棉签、胶布等,想着赶紧给伤者止血包扎。

随后,王琼先用纱布帮伤者压住伤口止血,待出血有所缓解,又为她消毒、包扎,擦净脸上血迹。直到这时,王琼才认出,眼前的人是本院同事。包扎完后,王琼提出送这位同事到医院,对方说已经联系了家人,马上就到,让她赶紧去上班,别耽误工作,王琼这才离开。王琼后来才知道,这位同事除了面部伤口,倒地时膝盖重重跪在地上,当天下午就因髌骨粉碎性骨折住院,几天后接受了手术。

“当时我流了很多血,车也抬不起来,自己一点劲儿也没有,既无助又恐惧。她的及时帮助让我心里很感动。”伤者回忆说。住院期间,她一直记着王琼帮助自己的情谊。快出院时,她特意让家人帮忙写了一封感谢信。10月24日上午,家人把感谢信送到产科,当面交给产科主任和王琼本人,深切转达谢意。10月26日,受伤的同事顺利出院。

“当时看到有人受伤,自己第一反应就是停下来帮忙,举手之劳,换谁都会这样做。”王琼真诚地说。王琼的“举手之劳”,无关身份,只因有人需要帮助,这样的人值得点赞,也为每一份挺身而出的善举点赞。(文/图 白艳娟)



患者家属为王琼(右一)送上感谢信。

七旬老人重获『行走自由』

近日,在三门峡骨科医院病房里,78岁的赵大爷精神矍铄地收拾着行李,准备出院。他一边稳稳当当地迈步,一边对查房的程国芳主任说:“真没想到,折磨我这么多年的老毛病,在这儿几天就解决了,现在除了伤口有点疼,走路时膝盖不疼了,感觉整个人都轻快了。”

赵大爷被膝关节疼痛困扰多年。起初只是上下楼时隐隐作痛,后来逐渐发展到平地走路也疼,膝盖时不时还会肿胀,严重时甚至连蹲下都困难。用他自己的话说:“每走一步都像针扎一样,出门遛弯成了奢望,看着老伙计们天天晨练,心里真不是滋味。”

最初家人考虑到赵大爷年龄偏大,就带着他在各个医院试过吃药、理疗、打针等各种保守治疗,但效果都不持久,疼痛总是反反复复。今年8月经医生再次诊断,赵大爷的左膝半月板内侧磨损严重,关节间隙变窄,保守治疗已难以奏效。眼看着老人因为腿疼日渐消沉,活动范围越来越小,全家人十分焦急。

今年9月初,赵大爷在家人的陪同下来到三门峡骨科医院咨询。关节科程国芳接诊后,为赵大爷进行了详细的体格检查和影像学评估,确诊其为“膝关节内侧半月板严重磨损伴骨性关节炎4级”。经过充分论证,医院为赵大爷量身定制了创伤小、恢复快的内侧单髁置换方案。

术后第一天,赵大爷就在医护人员的指导下尝试下床站立,第二天进行康复训练,第三天疼痛感较术前明显减轻,已能稳步慢行,在医生检查评估后,当天就办理了出院。更让赵大爷一家惊喜的是,出院一周后,他基本可以独立正常行走,步伐稳健。

程国芳介绍,膝关节是人体最复杂的关节之一,对于中老年患者来说,半月板磨损、骨性关节炎十分常见,严重影响生活质量。医院致力于为患者提供个性化、精准化的诊疗方案,用细致、耐心、责任心,帮助老年患者摆脱关节病痛困扰,重拾行走自信。

以温情医术守护夕阳美好。一件件康复案例、一次次暖心治愈,彰显着三门峡骨科医院贴心优质的医疗服务。(霍秋梅)

心理辅导润心脉

本报讯 10月28日,在灵宝市司法局的组织下,灵宝市第二人民医院心理咨询师团队走进社区矫正群体,开展“把话说开,把心拉近——人际交往中的冲突应对”团体辅导活动。50余名社区矫正对象参加,活动得到矫正大队的大力支持和肯定。

心理辅导中,主讲老师周红梅围绕“人际交往中的冲突应对”主题,以轻松易学的“手指操”小游戏开场,引导大家在互动中放松心情、拉近关系。随后,她从日常交往中的常见情景切入,讲清人际冲突升级的机理,点出“憋着不说”“当场爆发”“陷入冷战”三个常见误区,帮助大家认识到,冲突并不可怕,可怕的是用不当方式让矛盾越积越深。

“先停一停,再想一想,然后好好说,最后踏实做。”活动中,周红梅重点

讲解了“停、想、说、做”四步法,并带领大家演练“我感到……因为……我希望……”的“我句式”。现场互动热烈。

与此同时,心理咨询师团队针对不同矫治对象开展分层心理辅导活动。面向未成年人,团队开展“执笔叙心,向阳而行”主题心理辅导课程,以促进自省、成长为目标,引导他们看到自己进步和需要改变的地方,学会积极生活。针对新入矫人员,开设“心灵魔法壶”适应性心理辅导课程,帮助他们快速融入矫治生活、提升环境适应能力。针对社区矫正对象,组织趣味团体互动游戏,以轻松温暖的氛围舒缓心理压力,为其回归社会、开启全新生活积蓄心理能量。

活动结束后,工作人员还对重点人员开展一对一专属心理疏导。(彭艳梅)



急救知识进校园

近日,灵宝市红十字会组织灵宝市第一人民医院红十字志愿服务队,到灵宝市朱阳镇一中开展急救知识培训活动。医护人员结合模拟仿真人体模型进行现场演示,为师生上了一堂生动实用的急救知识培训课。

王爽 苏新科 摄

陕州区店子卫生院：

普及流感防控知识

本报讯 为切实做好冬季流行性感冒防控工作,普及流感防治知识,提升群众自我健康管理能力,有效降低流感发病传播风险,10月27日,陕州区店子卫生院组织开展冬季流感防治专题科普宣讲。

宣讲中,医护人员结合冬季流感流行特点,通过图文讲解、现场答疑的方式,深入浅出介绍了流感的发病特征、传播途径、临床表现,重点讲解流感与普通感冒的区别,帮助居民科学辨别、正确处置。针对老年人、慢性病患者、孕产妇、婴幼儿等重点易感人群,医护人员详细讲解日常防护要点,明确接种流感疫苗是目前预防

流感最经济有效的措施,积极引导重点人群主动接种、科学防疫。

同时,医护人员围绕勤洗手、常通风、规范佩戴口罩、注意咳嗽礼仪等常态化卫生习惯开展实操指导,逐一解答群众日常防病疑问,有效破除群众认知误区,进一步夯实基层群防群控基础。

此次科普活动增强了辖区居民流感防控意识,提升了自我防护能力。据悉,该卫生院将持续立足群众健康需求,常态化开展季节病、常见病科普宣传活动,不断拓宽健康服务覆盖面,持续筑牢辖区公共卫生安全防线。(文/图 樊嘉琪)



医护人员向群众科普冬季流感防控知识,发放健康宣传手册。



健康科普

科学认识辐射 理性从容应对

在日常生活中,辐射是大家常担心的健康问题。手机、路由器、微波炉、高压线、变电站、医院拍片……很多人谈辐射色变,总担心会伤身、致癌、影响健康。

其实,辐射不等于有害。生活中的辐射主要分为非电离辐射和电离辐射两大类。只要分清这两种辐射,就能彻底告别盲目恐慌,科学守护身体健康。

非电离辐射:随处可见,较为安全

非电离辐射的能量较低,不会破坏人体细胞和基因结构,无法对身体造成实质性伤害,是我们日常生活中接触最多、较安全的一种辐射。

1.电力辐射

高压线、小区变电站、配电房、家用电器、插座等产生的辐射,都属于非电离辐射。很多居民担心住在变电站、高压线附近会影响健康,甚至诱发疾病。事实上,合规建设的电力设施,辐射数值远远低于国家安全标准。多年科学研究证实:日常电力辐射不会导致白血病、癌症、不孕不育等疾病,大家无需过度担心。

2.家电电子辐射

手机、无线网络、电脑、电视、微波炉、电磁炉、吹风机、冰箱、空调等电子产品,产生的也都是非电离辐射。正规厂家生产的家电,辐射值均在安全范围内。手机放床头睡觉、路由器放置在卧室不会对人体造成伤害。日常用微波炉加热食物,食物也不会残留辐射。

3.日常光线辐射

日常灯光、太阳光中的红外辐射均为安全辐射。需要注意的是夏季紫外线强,长期暴晒会晒伤皮肤、加速老化,日常做好防晒即可。

简单总结,所有电力、家电产生的辐射,都是安全的非电离辐射,无需防护。

电离辐射:确有风险,但普通人很少接触

电离辐射能量高、穿透力强,能够直接破坏人体细胞DNA,长期、大剂量接触会对身体造成损伤,也是我们真正需要科学防护的辐射。日常生活中,普通人能接触到的电离辐射来源非常有限,主要分为三类:

1.医疗检查辐射

X光、CT、放射性透视等医学检查,是大众最常接触的电离辐射。大家可以放心,单次必要的医疗检查辐射剂量极低,人体可以正常代谢,不会对健康造成伤害,生病就医无需刻意拒绝检查。但要避免无意义、频繁的反复拍片检查。

2.自然环境微量辐射

土壤、岩石、大理石、空气中,天然存在微量电离辐射。这类辐射贯穿我们的日常生活,剂量极低,对人体几乎没有影响。

3.专业特殊场景辐射

核设施、工业探伤、放射性实验室等场景辐射剂量较高,但均有严格的防护管控,普通群众日常接触不到。电离辐射危害总结:微量接触无害,频繁、大剂量接触,会造成免疫力下降、细胞受损,长期累积会增加健康风险。

辐射并非都是有害的。生活中绝大多数辐射都是安全的非电离辐射。真正存在健康风险的电离辐射,只要我们不频繁进行放射性检查、不接触特殊放射源,就不会影响日常生活。希望大家树立科学的健康观念,拒绝辐射焦虑,理性看待生活中的各类辐射。(三门峡市疾病预防控制中心 梁宁)