

红旗漫卷传薪火 星光点亮护幼苗

市妇幼保健院与河南医药大学联合举办教育关爱活动

本报讯 为深化儿童爱国主义教育,普及健康知识,服务基层妇幼群体,近日,河南医药大学国旗护卫队、新乡市妇幼保健院团委、新乡市妇幼保健院幼儿园共同组织策划并成功举办了一场别开生面的教育关爱活动(如图)。

活动在庄严的升旗仪式中拉开序幕。河南医药大学国旗护卫队队员们步伐铿锵,圆满完成了升旗任务。在妇幼保健院国旗护卫队肃立注目下,鲜艳的五星红旗冉冉升起,爱国情怀在无声的凝视中悄然萌发。随后的红色文化传承环节,队员们通过互动问答为小朋友们生动讲解了国旗的构成和内涵;在“我心中的英雄”故事会上,他们深情讲述了雷锋的英雄事迹,孩子们也踊跃分享自己敬佩的人物,社会责任意识在热烈讨论中深深扎根。

作为专业的妇幼保健机构,该院高度重视活动的健康卫生教育环节。在寓

教于乐的理念指导下,工作人员设计了趣味游戏示范“七步洗手法”,并结合卡通图解传授常见疾病预防知识。接下来的急救知识科普环节则更令人眼前一亮:专业队员演示了CPR和海姆立克急救法标准操作后,通过情景模拟突发状况,孩子们在安全员指导下分组进行真人实践练习。活动现场欢声笑语不断,小朋友们专注练习的身影与队员们鼓励的掌声交织成生动画面,有效提升了孩子们的健康自护能力。

此次活动是市妇幼保健院服务基层、关爱儿童成长的一次生动实践。通过与高校优秀学生团体的合作,不仅为幼儿园的孩子们带来了丰富的知识与欢乐,更搭建了一个青年服务社会、实践锻炼的平台,有效提升了青年服务能力,深化了爱国主义教育和社会主义核心价值观在少年儿童中的培育。

(王盟盟 文/图)



中外专家莅临荣校社区卫生服务中心交流指导

本报讯 7月15日,国家心血管病中心、中国医学科学院阜外医院、国家心血管病临床医学研究中心、英国牛津大学专家团队,就社区心血管疾病防治与基层医疗服务能力提升、科研项目实施莅临荣校社区卫生服务中心开展深入交流与指导,为社区卫生服务带来了国际前沿理念与宝贵经验。

交流期间,专家团队首先参观了社区卫生服务中心的高血压、糖尿病医防融合智慧门诊。在实地考察中,他们对该中心在基础医疗设备配置、医防融合体系等方面给予肯定,随后依次参观了该中心一楼门诊大厅、预防保健大厅、四楼中医馆康复大厅等。座谈会上,该中心主任寇现立代

表中心以ESPRIT科研项目赋能社区、构建医防融合体系、提升慢病管理质量为主题为各位专家对中心承担承担的科研项目、国家基本公共卫生服务项目、医防融合工作开展进行了简单汇报,并和专家们进行了交流。

此次交流指导活动,是该中心在提升医疗服务质量道路上的重要契机。寇现立表示,将充分吸收专家们的建议,进一步优化服务流程,加强与国内外专业机构的合作,致力于社区居民提供更优质、高效的心血管健康服务,守护社区居民的生命健康。未来,该中心期待开展更多类似的交流活动,持续提升基层医疗服务水平,推动社区卫生事业发展。

(马冰心)

药品监管无死角 安全防线筑心间 辉县市孟庄镇卫生院强化药品耗材管理专项整治工作

本报讯 为进一步规范药品管理,确保患者用药安全,7月15日,辉县市孟庄镇卫生院召开药品耗材管理专项整治工作会议。医院党支部书记马百虎主持会议,医院班子成员、科主任、护士长参加了会议。

马百虎传达了辉县市卫生健康委药品耗材管理整治会议精神。他说,全体职工要深刻汲取教训,举一反三,立即在全院及辖区村卫生室范围内开展药品耗材管理专项整治行动,自查自纠,全力保障病人的合法权益和身心健康。

会议结束后,院长郝晓兰带队逐一排查,对医院内部、清水社区、防疫科及27个村卫生室的药品、耗材、试剂、疫苗等所有品类严格检查,核对药品数量、效期、储存条件及标签完整性,排查有无过期、变质、错放等问题。通过自查自纠,有效保障医院药品的质量安全,完善药品“先进先出”管理制度,加强防范意识,规范药品摆放及标签维护,为医院的医疗安全提供有力支持。

(孟庄)

夏季如何进行滋补

夏天吃滋补品应以清淡滋阴为主,鸭、瘦肉、瓜果、薏米、芡实、绿豆等是夏天的滋补佳品。鸭多生活在水中,吃的也多是水生之物,故鸭性偏凉,有滋阴养胃、利水消肿之功。将鸭与冬瓜共炖,可补虚止渴、清暑滋阴。

黄瓜:性甘凉,具止渴解暑、提神、利尿之功效,黄瓜中的纤维素非常娇嫩,对促进肠道中腐败食物排泄和降低胆固醇有一定作用。鲜黄瓜中含有丙醇二酸,可抑制糖类物质变为脂肪,对肥胖者大有好处。

丝瓜:性甘平,略偏凉,具有祛风化痰、凉血解毒、杀虫通络、行血下乳之功效。丝瓜用于治疗腰痛、便血、胸肋肿痛等疾病。

冬瓜:暑天消暑佳品,如配瘦肉同煮或炖,不但味美,还是夏日补益之品,尤适合口渴、小便黄等暑天热症。老师鼓励孩子们将护牙行动持续下去,宣布班级今后将每月评选“护牙小明星”。

西瓜:消暑解渴,清热解暑,对清胃火、消暑解暑有奇效。西瓜富含糖、维生素c、钾等养分,适量常吃可防治中暑、口疮、喉炎、尿道炎。

苦瓜:俗云“良药苦口利于病”,可食可药的苦瓜亦然。富含维生素b、维生素c及奎宁、蛋白质等,功能清热、开胃、解毒、降糖、抗癌,可防



卫辉市人民医院 举办护士心理关怀工作坊活动

本报讯 7月15日,由新医一附院人民医院院区(以下简称卫辉市人民医院)护理部策划、血液净化中心承办的“心语港湾”工作坊活动在住院楼13楼远程会诊中心拉开帷幕。这场面向医院护士的活动,将“心理管理”与“自我关怀”的甘露洒向日常在生命战场冲锋陷阵的白衣战士。

活动伊始,该院护理部主任孙作叶说:“护士是医院运行的基石,更是患者康复路上最温暖的陪伴者。举办此次工作坊活动,正是医院为守护护士心灵绿洲而筑起的堤坝。”

该院血液净化中心护士长高倩倩认真剖析了护士工作压力与自我关怀的核心理念,提醒大家关注关键压力源:工作本身、人际关系、组织因素及个人因素。这些信号如同心灵发出的“SOS”,呼唤及时的关注与调整。

活动中,通过蒙眼香蕉、听指令做动作等游戏让大家迅速熟络,释放压力,加之不间断送出的暖心小礼品,护士们很快敞开了交流的心扉。

为了更深度地自我探索,高倩倩精心设计了“情绪解码”互动课。护士们通过情绪光谱识别情绪,选择应对卡与

情绪和解,在抽丝剥茧之中,揭开情绪面纱,挑选最佳应对策略,守护心灵宁静。在互动环节,还融入了手工绒花环节,每一朵向日葵都象征着自由、奔放且热烈的生命,映衬出护士坚韧、挺拔且顽强的人格魅力。

活动在欢快的氛围中结束了。此时,参与活动的护士们手中多了一份专属礼物,脸上多了一丝释然。她们收获到的,不只是一场培训的知识,更有自我觉察的良好习惯和被温柔对待的珍贵体验。

(张晨若)

“21天微笑打卡”养成护牙习惯

本报讯 近日,一场主题为“别让小蛀牙偷走快乐笑容”的护牙科普活动在红旗区百禾幼儿园成功举办。活动结束后,市妇幼保健院携手该园正式启动了“21天微笑打卡”行动。

活动中,医护人员要求孩子们在园期间由老师组织晨间刷牙,在家中则由家长每日监督,确保刷牙时长充足、方法正确。通过幼儿园设立的趣味打卡墙进行记录,帮助孩子们初步建立起稳固的口腔清洁习惯。

在活动总结仪式上,该园园长季增红表示:“这不仅是一次护牙知识的学习,更是一次生动的健康教育实践。本次活动21天全勤打卡率高达94.2%,得益于家长的深度参

与、医院的专业支持与幼儿园的日常管理,从而真正实现了‘家园医’协同育人的目标。”

家长们对本次活动给予了高度评价。一位家长表示:“在孩子的牙齿出现问题前,就要教育孩子养成良好习惯,这至关重要。这样的活动非常有意义,我们都愿意积极配合。”

21天习惯养成期结束后,红旗区百禾幼儿园健康副校长、市妇幼保健院口腔科杨慧丽医生再次走进校园,为孩子们耐心地解答“为什么每餐后都要刷牙”的疑问。

市妇幼保健院保健部主任韩昊晶表示,本次“别让小蛀牙偷走快乐笑容”活动是医院践行“健康从娃娃抓起”

理念的创新举措,核心目标不仅是传授知识,更要“提升健康行为的形成率”。未来,他们将持续联合社区及教育机构,开展形式多样的健康促进项目,为儿童健康成长筑牢根基。

活动最后,坚持完成21天打卡任务并有效提升刷牙技能的孩子们,光荣地获得了专属的“爱牙小卫士”证书。老师鼓励孩子们将护牙行动持续下去,宣布班级今后将每月评选“护牙小明星”。

伴随着“我是护牙小卫士,早晚刷牙不偷懒”的响亮口号,孩子们一起表演了护牙操,用行动表达了坚持刷牙、守护牙齿健康的坚定决心。

(韩昊晶)

辉县市中医院中医治疗除疾患

本报讯 近日,在辉县市中医院骨一科病房内,刚做完膝关节置换手术的李阿姨术后尿潴留患所困扰。小腹持续坠胀却无尿排出,一想起可能需要插尿管,便焦虑不已,坐立难安。

就在李阿姨辗转反侧时,该院骨一科的医护人员来到她的病床前。“阿姨,别担心,咱们试试足三里注射,这不像平时打针输液那样,只需要轻轻一针,可能很快就舒服了。”医护人员一边轻声安抚她,一边准备治疗。

按照规范流程,医护人员先对李阿姨膝盖下的足三里穴位进行消毒,随后熟练地进行注射。短短几分钟,李阿姨紧绷的小腹渐渐放松,坠胀感明显减轻了。“真的好多了!”她惊喜地说。没过多久,李阿姨便顺利排出尿液,脸上的愁云也彻底散去了。

据了解,术后尿潴留带给患者的腹胀与焦虑,往往比伤口疼痛更令人难以忍受。而在辉县市中医院骨一科,足三里穴位注射这一“小而美”的治疗技术,正为众多像李阿姨这样的术后患者化解痛苦难题。

足三里是中医里的“养生第一穴”。从中医理论来讲,其能调理脾胃,从现代医学角度看,刺激该穴位可通过神经反射改善膀胱功能,帮助术后患者恢复自主排尿。与传统导尿方式相比,足三里注射具有伤口小、患者痛苦少、见效快等显著优势,在临床上已帮助许多患者摆脱尿潴留困扰。

辉县市中医院始终致力于将传统医学与现代医疗技术相结合,为患者提供更优质、贴心的服务。足三里注射是该院传承创新中医药技术的一个生动实践。今后,该院将继续以患者为中心,不断探索和改进诊疗技术与服务模式,为更多患者的健康保驾护航。

(徐静)

中西医挺我出彩 骨伤痛交我卸载

——河南省重点中医专科、市中医院骨伤二科暨专家团队风采展示

市中医院骨伤二科是河南省重点中医专科,先后与河南省直三院、河南省骨科医院等建立专科联盟和协作关系,科室人才梯队合理,设置病床30张。

或三牵牵引床,定向拉伸脊柱,缓解神经压迫。针对病种:颈椎病、腰椎间盘突出症、脊柱小关节紊乱。

4.中药涂擦与熏洗。治疗方法:选用活血化瘀药制成酊剂涂擦患处,或煎煮药液熏蒸局部,消炎止痛。针对病种:关节炎、腱鞘炎、跌打损伤肿胀。

市中医院骨伤二科特色治疗之微创治疗类:
1.腰椎孔镜技术(椎间孔镜)。治疗方法:经7mm切口置入内镜,定位摘除突出髓核,解除神经压迫,术后次日即可下床。针对病种:腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症。

2.拇外翻微创矫正术。治疗方法:通过1cm小切口截骨矫形,无需螺钉固定,术后即刻行走,恢复快。针对病种:拇外翻(大脚骨)、足趾畸形。

市中医院骨伤二科特色治疗之常规骨科手术类:
1.骨折内固定术。治疗方法:采用钢板、髓内钉等器材复位固定复杂骨折,术后结合中药加速愈合。针对病种:股骨骨折、胫腓骨骨折、粉碎性骨折。

2.人工关节置换术。治疗方法:置换髋、膝、踝关节假体,术中精准截骨,术后配合中医康复训练。针对病种:股骨头坏死晚期、重度膝关节炎、类风湿性关节炎。

骨伤二科专家团队



王喜燕 骨伤二科主任
门诊时间:周一至周五全天,周六上午

毕业于河南中医学院,河南省康复医学会骨伤康复分会第一届专科分会委员,河南省中医药学会中医体质分会常务委员。对于运用中医中药、针、灸、推拿等中医治疗方法治疗颈椎病、腰椎间盘突出症、膝关节骨性关节炎等颈、肩、腰、腿疼疾患,有丰富的经验。



贵镇义 骨伤二科副主任
门诊时间:周一至周五全天,周六上午

中共党员,从事中医骨伤疼痛临床诊疗20余年,发表专业学术论文数篇。对于运用祖传针灸、推拿正骨、小针刀等方法治疗腰椎间盘突出症、颈椎病、骨性关节炎等颈、肩、腰、腿疼疾患,有丰富的经验。

做自己健康的第一责任人

《人民日报》曾有一个掷地有声的论断,那就是:“做自己健康的第一责任人!”健康,是一个人最珍贵的财富,却常常在我们忙碌的工作和琐碎的生活中被忽视。当疾病突袭时,我们才猛然醒悟:没有健康的身体,事业、财富、梦想都将失去依托。

对自己的健康负责,也是对家庭和社会的担当。一个人的健康,牵动着整个家庭的幸福,当我们保持健康时,既能更好地陪伴家人,也能减少家庭的医疗负担。从社会层面看,全民健康意识的提升,能降低整体疾病发生率,为社会发展注入更多活力。因此,做自己健康的第一责任人,不仅是个人选择,更是一种社会责任。

人生是一场漫长的旅程,健康是前行的基石。从现在开始,让我们把健康理念融入生活的每一个细节:规律作息,均衡饮食,选择适合自己的锻炼方式,培育积极向上的心态。唯有如此,才能在岁月的长河中,始终拥有搏击风浪的底气,从容书写属于自己的精彩人生。记住,健康的钥匙永远在自己手中,做自己健康的第一责任人,便是对生命最好的馈赠。

主动行动,是践行健康责任的关键。健康不会从天而降,需要用行动去争取:每天坚持30分钟运动,让身体保持活力;减少高糖高脂食物摄入,为脏器减轻负担;睡前放下电子设备,保证充足的睡眠……这些看似微小的

