

德馨于行守初心 技精于勤护健康

# 市妇幼保健院开展中国医师节慰问活动

## 市中心血站 召开无偿献血志愿者服务队座谈会

本报讯 8月19日是中国医师节,市妇幼保健院领导班子成员深入临床科室,开展了一场温暖人心的慰问活动,向辛勤耕耘在医疗一线的医师们致以节日的祝贺和诚挚的感谢(如图)。

院长郝利霞在慰问中表示,医师是医院发展的中流砥柱,是守护人民群众健康的忠诚卫士。过去一年,面对各种挑战和困难,市妇幼保健院医师团队始终坚守岗位、勇挑重担,用精湛的医术和高尚的医德,为患者提供了优质、高效的医疗服务,赢得了社会各界的广泛赞誉。郝利霞感谢医师们始终以“德馨于行”的坚守守护生命,以“技精于勤”的追求精进医术,同时衷心祝愿每一位医师身体健康、工作顺利、阖家幸福。

随后,院领导带领行政科室负责人兵分三路,分别前往产科、儿科、手

术室、儿童保健科、生殖医学科等20多个临床科室,为每一位医师送上鲜花、蛋糕和节日的祝福。慰问中,院领导与医师们亲切交谈,对他们在工作中作出的贡献给予高度评价,对他们长期以来的辛勤付出和无私奉献表示衷心感谢。

收到节日祝福的医师们深受感动,纷纷表示将以更饱满的热情和更严谨的态度投入工作,不忘初心、牢记使命,努力为患者提供更优质的医疗服务,为医院发展贡献力量。

此次慰问活动不仅让医师们感受到了医院的关怀与温暖,更增强了大家的职业荣誉感和归属感。市妇幼保健院将以此次慰问活动为契机,持续加强医师队伍建设,营造尊医重卫的良好氛围,推动医院各项工作再上新台阶。

(赵敏文/图)



本报讯 近日,市中心血站在市无偿献血者之家召开无偿献血志愿者服务队座谈会。来自新乡市区、辉县市、获嘉县、原阳县、新乡县等志愿者服务队的队长、业务骨干与市中心血站工作人员齐聚一堂,围绕无偿献血宣传与服务团队建设深入交流,为推动全市无偿献血事业发展凝聚共识、汇聚力量。

座谈会伊始,市中心血站工作人员以PPT形式为志愿者系统讲解无偿献血宣传类别,并结合各服务队深入乡镇、农村开展宣传的实践,进行了一场内容扎实的专题培训。工作人员的讲解条理清晰、案例鲜活,志愿者们认真记录、频频颌首,为后续开展区域化宣传储备了实用知识。

在随后的交流发言环节,各服务队队长依次分享实践经验、畅谈感悟、建言献策,在思想碰撞中进一步明确方向——既要优化现有宣传方式,也要积极探索创新路径,让无偿献血的爱心理念触达更多人。

此次座谈会不仅为各服务队搭建了跨区域交流的平台,更明确了后续宣传工作的重点。今后,市中心血站将持续加强与各服务队的联动,整合优质资源,优化宣传策略,推动各服务队在宣传招募、服务提升上协同发力,让“奉献爱心、拯救生命”理念传遍牧野大地的每一个角落。

(李长杰 王海芳)

## 华兰生物公司开展无偿献血活动



本报讯 近日,华兰生物公司组织开展“生命之约,热血守护”无偿献血活动,员工积极参与,以实际行动践行“血液守护者”的使命担当,让爱心在热血中传递。

活动现场暖意涌动,来自华兰生物公司生产、质量、销售、工程、财务等多个部门的员工踊跃参与(如图)。在医护人员的引导下,大家有序完成登记、体检、初筛等流程。尽管天气炎热,但大家热情高涨,纷纷挽起袖子,奉献自己的热血。

“我们每天检测血浆,守护安全,太清楚合格血液对危重患者意味着什么。能参与献血,既是责任更是荣耀。”华兰生物公司质控部员工的话道出了大家的心声。一名新入职员工首次献血后难掩激动:“想到自己献出的血液会成为他人的生命希望,自豪感油然而生。”生产部主管更是带领班组多名成员集体参与:“生产血液制品是日常工作,献血则是一种方式守护生命健康。”这一幕幕,正是华兰人“以生命守护生命”核心价值观的生动写照。

据统计,本次活动共有47人成功献血,累计献血量达18000毫升。这份爱心之举,不仅彰显了华兰生物公司员工强烈的社会责任感与无私奉献精神,更是对“一切为了人类健康”企业理念的具体实践。点滴热血托起生命希望,汇聚成守护健康的温暖力量——捐献血液,亦是分享生命。

(李长杰 王海芳 文/图)

## 儿童健康“五小”专项活动走进市科技馆

本报讯 为切实做好儿童健康“五小”专项活动,守护儿童健康成长,近日,由市卫生健康委、市科协联合主办,市妇幼保健院承办的“一路‘童’行,护幼成长”儿童健康“五小”专项活动在市科技馆举行。活动通过科普宣教、互动体验、健康筛查、义诊等形式,向100余名儿童及家长普及健康知识,赢得了广泛好评。

活动现场亮点纷呈。科普小课堂上,《牙齿的“秘密”》揭开了龋齿预防的关键;《儿童营养“食”力指南》帮助家长学会儿童营养膳食搭配;市妇幼

保健院副院长赵瑞卿通过“剪刀石头布”小游戏,巧妙讲解儿童异物窒息急救方法——海姆立克急救法,家长和孩子们均表示收获满满。在体验区,孩子们化身“小小医生”,在牙模前学习正确的刷牙方法,用食物模型搭配营养餐食,在沉浸式体验中掌握健康技能。同时,市妇幼保健院组建的健康筛查及多学科义诊团队,为儿童提供了免费筛查、健康评估等服务,并针对儿童健康问题给予专业指导。

市卫生健康委妇幼健康科科长张红丽和市科协相关负责人也参加了此次活动。市科协相关负责人表示:“市科协此次联合市卫生健康委开展活动,就是希望通过‘科学+健康’的融合模式,让家长和孩子们在轻松的氛围中学习健康知识。接下来,市科协将和市卫生健康委‘五小’活动深度融合,开展多种形式的健康科普活动。”

此次活动不仅提升了家长对儿童健康问题的重视程度,而且促进了科学护幼理念深入人心,为儿童健康成长注入了“科技+专业”的双重保障。

(秦宗玉)

生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的职业精神,为辖区群众提供更优质的医疗服务。

随后,全体医师在副院长吴晓燕的带领下,高举右拳,庄严宣读《中国医师誓言》。随后,医师代表周红利和高海龙结合自身工作经历,分享了从医路上的感悟。他们表示,“德馨于行”就是要以患者为中心,用真诚和耐心对待每一位病人;“技精于勤”则是要不断学习,提升专业能力,为患者提供更精准的诊疗服务。他们朴实而真挚的发言,引发了在场医师的强烈共鸣。

(姚伟丽)

## 辉县市吴村镇王敬屯卫生院 举行中国医师节庆祝活动

本报讯 8月19日是中国医师节,辉县市吴村镇王敬屯卫生院以“德馨于行,技精于勤”为主题,举行了形式多样的庆祝活动,向全院医务工作者致以节日的问候和崇高的敬意。

活动伊始,院长郭辉在致辞中向全体医师致以节日的祝福,并强调“德馨于行,技精于勤”不仅是本次活动的主题,更是每一位医务工作者应当恪守的职业准则。他指出,医者德为先,要以仁心服务患者;医者术为基,要以精益求精的态度提升医疗水平。他勉励全院医师继续发扬“敬佑

生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的职业精神,为辖区群众提供更优质的医疗服务。

随后,全体医师在副院长吴晓燕的带领下,高举右拳,庄严宣读《中国医师誓言》。随后,医师代表周红利和高海龙结合自身工作经历,分享了从医路上的感悟。他们表示,“德馨于行”就是要以患者为中心,用真诚和耐心对待每一位病人;“技精于勤”则是要不断学习,提升专业能力,为患者提供更精准的诊疗服务。他们朴实而真挚的发言,引发了在场医师的强烈共鸣。

(姚伟丽)

生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的职业精神,为辖区群众提供更优质的医疗服务。

随后,全体医师在副院长吴晓燕的带领下,高举右拳,庄严宣读《中国医师誓言》。随后,医师代表周红利和高海龙结合自身工作经历,分享了从医路上的感悟。他们表示,“德馨于行”就是要以患者为中心,用真诚和耐心对待每一位病人;“技精于勤”则是要不断学习,提升专业能力,为患者提供更精准的诊疗服务。他们朴实而真挚的发言,引发了在场医师的强烈共鸣。

(姚伟丽)

## 不同剂型的布洛芬如何选择

人们感冒后会出现发烧、肌肉酸痛等症状,布洛芬作为一种常用的解热镇痛类非处方药,可及时缓解以上症状。布洛芬分为3种剂型,即布洛芬片、布洛芬胶囊和布洛芬混悬液。那么怎么选用才合适呢?常规分为两种情况:

一是成人或12岁以上能吞服药片的儿童可使用布洛芬片或胶囊。成人服用布洛芬片一次1片,胶囊一次1

粒,首次可加倍。若持续疼痛或发热,可间隔4小时—6小时重复用药1次,24小时内不超过4次。需要注意的是,市面上的布洛芬胶囊多为缓释胶囊,严格禁止掰开或嚼碎,防止药物短时间内大量释放,引起胃出血或过量中毒。

二是6个月的婴儿至12岁儿童可使用布洛芬混悬液。服用者需根据实

际年龄和体重,按说明服用合适剂量。需要注意的是,使用前要轻轻摇晃均匀,向下按压打开瓶盖。

如不明原因发热或疼痛,无法确定选用哪种药物,请及时到医院就诊,切不可盲目使用解热镇痛药物,以免耽误病情。

(河南医药大学第三附属医院 侯玮钰)

## 认识黑热病 预防黑热病

一、什么是黑热病?  
黑热病又称内脏利什曼病,是由杜氏利什曼原虫引起,经白蛉叮咬传播的自然疫源性寄生虫病,是我国法定管理的丙类传染病。因患者的皮肤常有暗色素沉着,且有不规则发热的表现,所以称为黑热病。

二、黑热病的传染源是什么?  
黑热病的传染源主要是患者和病犬(癞皮狗)。河南省为犬源型流行区,因此病犬是主要传染源。病犬的典型外观症状有消瘦、脱毛、耳部和眼眶起赘皮样鳞屑并结有血痂、爪甲畸长等。

三、人是怎么感染黑热病的?  
黑热病主要通过白蛉叮咬传播,偶可经破损皮肤和黏膜、胎盘或输血传播。

播。每年5月至9月为白蛉活动季节,白蛉吸食患者或病犬的血液时,原虫便进入白蛉体内,经发育繁殖一周左右后,白蛉再次叮咬人体时,即可引起感染,将原虫传播给人。

四、得了黑热病有哪些症状?  
黑热病潜伏期较长,通常为3个月至6个月,主要表现为长期不规则发热、食欲下降、乏力、消瘦、肝脾及淋巴结肿大,脾脏进行性肿大较为明显,全血细胞(红细胞、白细胞、血小板)减少,球蛋白血症,全身中毒症状不明显。

患者初期可有胃肠道症状或类似感冒样症状,病程晚期可出现贫血及营养不良症状,因血小板减少而有鼻出血、牙龈出血及皮肤出血点等。

五、黑热病怎么治疗?  
黑热病的治疗药物主要是葡萄糖酸锑钠注射液(斯锡黑克),患者经积极有效治疗,可治愈。但如不及时治疗,患者大都在发病后1年—2年内因并发症死亡。

六、黑热病在哪些地方流行?  
目前,黑热病主要在新疆、甘肃、四川、陕西、山西、内蒙古、河南、河北8省流行。我省的郑州市、洛阳市、安阳市、鹤壁市、许昌市和三门峡市有本地病例报告。

七、如何预防黑热病?  
做好个人防护。白蛉活动期为5月至9月,多在黄昏到黎明前吸食人血,这期间应避免被白蛉叮咬。白蛉孳生地的居民应使用纱门纱窗,户外活动尽量穿长袖长裤,裸露的皮肤要涂抹避蚊剂。

加强犬只管理。在白蛉活动季节,给犬只佩戴驱杀铃项圈,避免犬只被白蛉叮咬;发现病犬及时处置,消除传染源。消灭白蛉。使用菊酯类杀虫剂对房屋、畜舍、禽舍及周围环境和可能的孳生地进行喷洒。

(李冰冰)

## 更年期如何更精彩

一提“更年期”,人们脑海中马上就会蹦出脾气暴躁、汗如雨下的女性形象。这是很多人的刻板印象,其实更年期不是“衰老判决书”,而是“转型通知书”。这段时光完全可以像初秋的午后,既有成熟韵味,又藏着自在魅力。

先说说更年期这个“不速之客”是什么来头。植物有春华秋实的轮回,女性身体也有激素的自然更迭。卵巢这位“老朋友”渐渐放慢工作节奏,雌激素如潮汐般回落,身体便会响起一连串“适应警报”:有人突然感觉潮热出汗,就像身体里有个小火炉,时不时地烧一把;有人会觉得精力被悄悄抽走,连逛街都没了兴致。这都是身体在练习新的“平衡术”,就像换季时需要慢慢适应温差,算不上什么跨不过去的坎儿。最让人措手不及的恐怕是情绪“过山车”。前一秒还在为老公讲的笑话捧腹,后一秒就为一句无心的话委屈落泪。这真不是你变得“敏感玻璃心”,而是激素在神经中枢拨弄“琴弦”。这时候不妨对自己温柔点,情绪来的时候去阳台吹吹风,或者约闺蜜去喝杯花茶,把心里的小波澜慢慢抚平,日子自然会回到舒缓的节奏。

调理身体的小妙招藏在生活的细节里。潮热来袭时,不妨穿件真丝衬衫,既透气又优雅;睡前泡脚洋甘菊,伴着香气慢慢放松。餐桌上也藏着“平衡密码”:豆腐脑里加花生,豆浆里放片生姜,豆制品里的植物雌激素就像温柔的调解员,帮身体慢慢过渡;蓝莓、西兰花这些带着露珠的蔬果是维生素的天然“仓库”,悄悄为免疫力加分。当然还要记得和闺蜜到阳光下晒晒太阳、跑跑步,既能补充维生素D,还能强健骨骼。

要是身体发出的“信号”有点强烈,比如整夜失眠、情绪波动,影响生活和工作,千万别硬扛。现代医学早就为更年期准备好了科学方案,激素补充治疗就是其中的“精准调节器”。不用谈激素色变,就像干燥的皮肤需要保湿霜,症状严重时可在医生指导下适当补充激素,能帮你把生活调回舒适的频道。当然你要做细心的“身体观察员”,有问题及时和医生沟通,让专业的人帮你解决专业的事,这才是对自己最负责的做法。

更妙的是,更年期还是“自由通行证”。孩子渐渐长大,自己的工作小有成绩,终于有时间呵护自己。邻居云姐48岁开始学油画,笔下的向日葵比年轻人画得更更有生命力;同事琳琳组建了徒步小组,每个周末去郊外看云,微信朋友圈的照片都带着风的味道。你看,当卸掉些许负担,反而多了随心所欲的可能。

说到底,更年期就是人生换乘站,让我们带着过往的智慧,拾起被忽略的热爱,换个姿势继续前行。加油吧,一起努力,让更年期更精彩。

(李艳丽)

## 辉市人民医院 “护士心情板” 让关爱更有温度

本报讯 为深化优质服务内涵,响应国家卫生健康委“关注医护人员心理健康”的号召,近日,河南医药大学第一附属医院人民医院院区(以下简称辉市人民医院)血液净化中心创新推出“护士心情板”,将情绪管理与弹性排班结合,打造有温度的团队文化。

该中心推出“护士心情板”这一温情设计理念,旨在通过可视化沟通,实现科学排班与心理关怀的双重目标。每日护士通过挂牌表情标识自己的心情状态,护士长根据护士心情状态动态调整班次,如将主班护士调至连班或夜班,避免情绪低落的同事叠加高压时段。

“护士心情板”参考“高情商排班法”进行排班:护士遇紧急需求可申请调班,如孩子生病、亲人住院等情况,以解决护士的后顾之忧;结合心理疏导资源,挂牌表情的护士可优先获得情绪识别卡等减压工具支持,或预约10分钟“心灵树洞”倾诉时间;设立“天使互助日”,每月由心情稳定的护士自愿认领1次“减压搭档”角色,陪伴情绪波动的同事用餐或散步。

此项创新优化了高峰时段的排班,减轻了护士的职业倦怠感。辉市人民医院血液净化中心每周还进行“阳光天使”评选,表彰主动关心同事的护士,并奖励其定制版“微笑徽章”。

(张晨君)

