

健康头条

实施残疾预防行动 共建共享健康中国

我市举办第十个全国残疾预防日主题宣传活动



左图为义诊服务；右图为专业康复师现场为群众推拿按摩。 本报记者 周久祺 摄

本报讯(记者 袁野)8月25日,我市在平桥区世纪广场举办第十个全国残疾预防日主题宣传活动。本次活动以“实施残疾预防行动,共建共享健康中国”为主题,通过健康科普、公益义诊、康复服务等多样化便民举措,面向广大群众普及残疾预防科学知识,持续增强全民健康防护意识,提升残障康复认知水平。

活动现场氛围浓厚、服务有序开展。工作人员通过悬挂宣传横幅、摆放科普展板、发放宣传手册等多种形式,围绕遗传发

育、疾病损伤、慢性病致残等常见致残因素,聚焦婚前孕产保健、早孕关爱、新生儿及儿童疾病筛查、早期干预、无障碍保障等群众关切的热点内容,用通俗易懂的语言开展全方位健康科普宣讲。现场工作人员耐心解答群众关于日常保健、疾病预防、残障早筛早治等方面的疑问,引导广大群众树立“预防为先、科学康复”的健康理念。

义诊服务专区人气满满、暖意十足。医务志愿者为过往居民提供免费测量血压、健康问诊、慢病筛查、用药指导等公益服

务,针对中老年人高发的骨关节炎、心脑血管疾病、肢体功能退化等常见问题,一对一提供个性化诊疗建议和日常养护方案,帮助群众实现疾病早发现、早干预、早防治,从源头降低残疾发生风险。“在家门口就能享受到专业医疗服务,还学到了实用的健康知识,真是太贴心了!”现场市民陈阿姨连连点赞。

为让群众沉浸式体验康复服务、掌握科学养生技能,专业康复师现场开展推拿按摩、肌肉放松、肢体舒缓等便民服务,细致讲解劳损缓解、肢体康复锻炼、日

常科学养护等实用技巧,让群众近距离接触专业康复服务,掌握基础康复方法,把暖心惠民服务送到群众身边、落到实处。

本次活动将科普宣传与便民服务深度融合,内容贴近民生、服务温暖务实,有效补齐了群众健康认知短板,广泛普及了残疾预防核心知识,营造出全社会重视残疾预防、主动守护健康的良好氛围。下一步,我市将常态化开展残疾预防宣传和康复惠民服务,不断织密残疾预防健康防护网,切实守护辖区群众身心健康。

健康时评

别让健身变伤身

□袁野

如今,运动健身成为大众强健体魄、舒缓压力的主流选择。无论是健身房撸铁、户外运动,还是居家跳操,各类健身方式走进千家万户。但与此同时,盲目跟风、运动过量、方法不当等问题层出不穷,不少人非但没能收获健康,反而造成运动损伤,让健身变“伤身”,这一现象值得公众警醒。

现实生活中,错误健身方式十分普遍。不少上班族平日久坐少动、疏于锻炼,一到周末便集中高强度运动,化身“周末战士”。还有部分年轻人跟风网红健身教程,不顾自身身体状况,盲目挑战高强度、高难度动作,一味攀比运动量、追求健身速度。更有甚者秉持“练得越狠,效果越好”的错误认知,带病运动、空腹高强度训练,过度透支身体机能。

不科学的运动,极易造成身体损伤。临床上,因不科学运动引发横纹肌溶解症、运动劳损等病症的患者逐年增多。跑跳、爬楼姿势不规范,会让膝关节承受数倍于体重的压力,造成关

节磨损、韧带拉伤;严重时会出现心律失常、重度运动疲劳,甚至诱发器质性损伤。身体感冒虚弱时强行开展高强度训练,极易诱发心肌炎,埋下重大健康隐患。

健身的本质是养生,而非伤身,科学适度才是运动的核心准则。健身从来没有统一模板,更不存在速成捷径,适配自身的节奏才最好。普通健身爱好者应摒弃功利化心态,根据年龄、体质、运动基础选择项目,循序渐进制定计划。运动前做好热身,运动中规范姿势、量力而行,运动后及时拉伸休整,杜绝突击运动、超负荷运动。

与此同时,相关部门、医疗机构及健身机构可通过公益科普、线下宣讲、短视频推送等方式,普及科学运动知识,纠正大众健身误区,引导公众树立理性、科学的健身理念。

笔者认为,真正的健身,从来不是急于求成的透支,而是细水长流的坚持。唯有摒弃盲目跟风心态,坚守科学适度原则,才能让运动滋养身心,让健身真正为健康赋能。

健康资讯

提质增效促发展

我市开展全国健康城镇创建工作专题培训

本报讯(闻世生)近日,市卫生健康委举办全市全国健康城镇创建工作培训班,以提升全市全国健康城镇创建工作质效。各县区卫生健康委分管负责人、爱卫股股长,各创建申报乡镇负责同志及市级评审专家参加培训。

培训会上,与会人员集中学习传达全省健康城镇创建培训班工作精神,系统解读《全国健康城镇管理办法》及评审标准。培训紧扣健康优先、健康生活、健康服务、健康保障、健康环境五大维度,聚焦病媒生物防制、资料归集、

数据填报、暗访评估等重点、难点工作开展授课,进一步夯实全市创建业务基础。

会议对下一阶段创建工作作出部署,明确工作要求。各县区要提高政治站位,压实“一把手”创建责任,健全常态化爱卫工作机制;坚持全域创建、全程创建,对标标准开展自查整改,抓实病媒生物防制、人居环境整治、健康服务提升等重点工作;严守创建“十个不得”纪律要求,坚决杜绝形式主义,做到为民创建、常态长效、提质增效。



近日,市肿瘤医院组织开展全员消防技能专项培训。此次培训结合医院人员密集、病患集中的特殊场所特点,围绕消防安全知识宣讲、灭火器实操、消防水带使用、火场疏散逃生等重点内容开展教学。参训医护人员现场动手实操,熟练掌握消防器材规范使用方法,切实补齐消防安全技能短板,进一步夯实医院安全生产防线,筑牢医患生命安全屏障。

本报记者 周久祺 摄

优化诊疗服务 护航就医高峰

——我市医疗机构多措并举保障群众顺畅就诊纪略



患者在有序就诊。 本报记者 袁野 摄

□本报记者 袁野

暑期以来,就医高峰如期而至。学生择期手术、青少年专科诊疗、肿瘤患者复诊随访、冬病夏治等就诊需求集中释放,各大医院门诊人流量持续攀升。

8月24日,记者走访市中心医院、市肿瘤医院等多家市直医疗机构获悉,各医院提前谋划、周密部署,聚焦诊前预约、现场分诊、医技检查、便民保障等就医环节,打

通门诊诊疗全流程,以精细化服务从容应对暑期就诊高峰,全力优化群众就医体验。

在市中心医院门诊大厅,前来就诊的市民络绎不绝,眼科、耳鼻喉科、口腔科、儿科、中医科等科室接诊量居高不下。不少家长利用暑假,带孩子前来开展视力矫正、牙齿矫治、腺样体筛查等检查诊疗工作。针对暑期就诊压力,该院全面启动暑期就诊高峰应急保障机制,动态扩容热门专科门

诊号源,推行提前开诊、延时接诊服务,科学调配医护力量,有效缓解热门专科挂号紧张问题。

为最大限度压缩患者排队等候时长,医院全面推行分时段预约诊疗模式,通过官方微信公众号、微信小程序、线下窗口、自助设备等多渠道同步投放号源,引导市民精准预约、错峰就医。门诊一站式综合服务中心工作人员提前到岗,增设巡诊护士与志愿服务岗位,重点为老年群体、行动不便患者提供咨询引导、全程协助等便民服务。同时,检验、超声、影像等科室弹性延长服务时长,优化检查排程秩序,压缩报告出具周期,实现挂号、问诊、检查、缴费、取药全流程高效衔接,有效减少群众往返奔波。“暑假带孩子看病,就怕排队耗时间,现在预约分时段过来,整体流程顺畅很多。”陪同孩子就诊的市民刘先生告诉记者。

市肿瘤医院同样迎来暑期就诊高峰,肿瘤患者复查、日间治疗、健康体检等业务量显著攀升。该院聚焦肿瘤患者就医痛点,持续优化门诊全链条服务流程。“针对复诊患者,医院拓宽线上预约、

诊间复诊渠道,简化复查开单流程;体检中心优化体检套餐设置,完善一站式体检服务,实现即到即检、高效体检。”该院相关负责人介绍。同时,门诊窗口全面落实各项便民举措,做好医保结算咨询、患者疏导、情绪安抚等工作,兼顾医疗质量与人文关怀,为肿瘤患者打造安心、便捷、舒心的诊疗环境。

走访中记者了解到,各医院持续细化便民服务举措,在门诊大厅、候诊区域常态化做好通风降温工作,配齐饮水、应急药品等便民物资。针对老年就医群体,持续保留人工服务窗口,切实解决老年人不会操作智能设备的就医难题。医院医务、护理、后勤等部门联动协作,定期巡查门诊运行情况,及时梳理就诊堵点、调整人力配置,确保就诊高峰服务标准不降低、医疗质量不打折扣。

此外,市卫生健康部门坚持以患者为中心,结合暑期就诊特点,指导辖区各医疗机构持续优化预约分诊、高峰疏导、便民帮扶等举措,将服务嵌入就诊各个环节,切实提升群众就医获得感、幸福感。

以评促改砺精兵

市疾控中心开展卫生健康监督执法案卷评查

本报讯(林娟)近日,市疾病预防控制中心(市卫生监督所)组织召开2026年上半年卫生健康监督执法案卷评查工作会。

本次案卷评查统筹调配参评力量,抽调20名评查专家,分为2个大组,下设10个评查小组,实行两人交叉互审模式。此次评查共抽查43份已办结的普通程序行政处罚案件,覆盖医疗卫生、公共场所、消毒产品、传染病防治等监管专业类别。

评查现场,全体专家严格对照《河南省卫生健康监督执法案卷评查标准(2022版)》,逐卷评查,重点围绕办案程序、证据固定、法律适用、自由裁量、文书制作等关键环节开展全面审核,如实

记录案卷存在的短板问题,梳理办案亮点。

案卷评查全部完成后,市疾控中心组织开展集中交流总结。各小组专家逐一汇报本组案卷评查情况,梳理办案突出问题与共性短板,围绕法律适用、证据固定、裁量把握等实务难点开展集体交流研讨,进一步统一全市办案尺度。

市疾控中心相关负责人表示,执法案卷直接体现行政执法工作的真实水平。全体评查人员坚持客观公正、严谨细致的原则,严格对标评查标准,精准查摆问题、剖析根源、补齐短板,切实通过专项评查实现以评促学、以评促改、以评促提升。

跨区致谢暖人心 医者仁心护安康

□杨翔 姚爽

近日,商城县人民医院收到一份跨越百里的“感恩礼包”。新乡市一名患者家属专程送来两面锦旗和一封感谢信,深情致谢该院医护人员的倾力救治与暖心守护。真挚文字里满是对医者精湛医术、崇高医德的由衷赞誉。

2025年11月18日,74岁的新乡患者刘先生在大别山旅游返程途中,在服务区突发脑出血并陷入昏迷,病情危急,被紧急送往商城县人民医院。医院第一时间开启急救绿色通道,完善头颅、胸部CT检查,确诊患者左侧基底节区出血破入脑室,随时存在生命危险。

面对凶险病情,该院神经外科主任朱宽松快速研判、果断施策,第一时间为患者实施脑出血引流术,手术顺利,成功挽回患者生命。术后,患者转入重症监护室,由医生胡志超负责后续治疗工作。

在7天的重症监护室期间,朱宽松每日坚持查房,密切关注病情变化;胡志超全天候坚守岗位,细化治疗方案,耐心与家属沟通病情。异地求医、亲人重病,让家属一度慌乱无助,而两位医生的尽心尽责、温柔耐心,让他们倍感温暖与安心。

经过全院医护团队的精准救治和悉心看护,刘先生的病情逐渐稳定,后续顺利转回新乡当地医院进行康复治疗。如今,距离那场惊心动魄的抢救已过去将近11个月。经过近11个月的康复休养,患者的运动功能基本恢复,日常生活重回正轨。看着亲人一天天好起来,为感念救命之恩,家属特意送来锦旗和书信,以此传递真挚谢意。

一纸书信承载初心,两面锦旗彰显担当。此次跨区域紧急救治,是彰显商城县人民医院急危重症救治能力的生动缩影,充分展现了该院医护人员救死扶伤的职业本色与大爱无疆的医者情怀。