

市卫健系统工作人员赴晋城市人民医院参观学习

携手共进 让百姓更有“医靠”

本报讯 记者黑晓晓报道:为进一步提升医疗服务品质,促进区域医疗合作与交流,近日,长治市卫健委副主任吴朝荣带队,长治市人民医院、长治市第二人民医院、长医附属和平医院、长医附属和济医院、长治市中医医院、长治市中医研究所附属医院、长治市妇幼保健院多家三甲医院相关负责人及业务骨干组成的参观团,前往晋城市人民医院进行参观学习。此次交流旨在借鉴先进经验,推动我市医疗卫生事业高质量发展,更好地满足群众的医疗健康需求,让百姓更有“医靠”。

晋城市人民医院成立于1986年,是由晋城市人民政府主办的集医疗、教学、科研、预防、康复、保健于一体的三级甲等综合医院。该院拥有先进的医疗设施和强大的技术力量,在医院管理、医疗服务等方面取得了显著成就。

当天,参观团实地考察了晋城市人民医院的门诊一站式服务中心、医学影像科(阜外项目)、急诊科(国家级临床重点专科建设项目)、住院一站式服务中心、风湿免疫科标准化建设、日间化疗中心、智慧能源管控系统、爱心驿站、党建长廊等多个重点部门和特色区域。在参观过程中,各医疗机构的负责人与晋城市人民医院的同行们进行深入交流,了解了医院的精细化管理、医院文化、优质服务等情况,并就实际工作中的具体问题进行了深入探讨。

此次交流学习活动为我市与晋城市医疗卫生领域的沟通搭建了桥梁,促进了双方的相互了解与合作。未来,两地的医疗机构将继续加强交流,携手共进,为推动山西医疗卫生事业发展、保障人民群众健康福祉作出更大的贡献。

市妇幼保健院组织开展健康讲座

健康知识进校园 暖心护航助成长



医护人员认真讲解健康知识。本报记者 张海 摄

本报讯 记者黑晓晓报道:为贯彻执行2025年全国卫生健康工作会议及妇幼健康工作会议的指导方针,响应“儿科和精神卫生服务年”和为民办实事的相关工作指示,2月20日,长治市妇幼保健院医护人员走进长治市友谊小学,开展“儿童健康开学第一课”健康讲座,旨在为儿童和青少年的健康成长提供坚实保障。

讲座中,市妇幼保健院儿童保健部和医护人员以“加强健康教育,关注未成年人健康”为主题,进行精彩讲解,内容涵盖儿童常见疾病的预防、心

理健康的重要性及日常生活中如何培养孩子的健康习惯等多个方面。医护人员通过生动的案例和深入浅出的讲解,让大家在轻松愉快的氛围中学习许多实用的健康知识。

同时,医护人员还强调了家长与学校在学生健康教育中的重要作用,鼓励双方加强合作,共同为孩子们营造一个健康、积极的成长环境。通过此次讲座,不仅提升了儿童和青少年的健康意识,也为他们未来的健康生活奠定了坚实基础。



医患故事

和济医院医护人员成功为高龄患者实施手术

突破高龄“禁区” 让银发族焕发“新”生

□ 郭晓波

近日,长医附属和济医院泌尿外科医护人员,成功为一位98岁高龄的患者实施经尿道前列腺电切术及膀胱结石钬激光碎石术,打破高龄“禁区”。目前,患者已康复出院。

据了解,患者刘某已98岁高龄,因血尿两周来到和济医院泌尿外科就诊。接诊后,郭晓波副教授仔细询问了患者病史和平常的身体状况,并认真完善辅助检查,明确诊断患者为前列腺增生合并膀胱多发结石。

考虑到患者已近百岁高龄,手术存在一定的风险。经过充分的术前准备以及和患者家属的沟通,决定由郭晓波副教授主刀,在麻醉科副主任原志军的配合下,为患者进行经尿道前列腺电切术及膀胱结石钬激光碎石术。经过医护人员1个小时的努力,手术顺利完成,术中麻醉平稳,患者安全返回病房。术后,在泌尿外科医护人员的精心治疗下,患者很快康复,排尿通畅,目前已痊愈出院。

在医学的世界里,每一次挑战极限,都是守护生命的希望之光。多年来,和济医院泌尿外科团队始终坚持以患者为中心,潜心钻研,不断突破手术年龄禁区,用心、用情为患者服务,全力守护患者的生命健康。今后,该院将持续开放高龄手术绿色通道,不断探索和创新,让更多银发族焕发“新”生。

科学认识恐艾症

1. 什么是恐艾症?

恐艾症是艾滋病恐惧症的简称,是一种对艾滋病的强烈恐惧,并伴随焦虑、抑郁、强迫、疑虑等多种心理症状和行为异常的心理障碍。

2. 恐艾症有哪些表现?

疑病型:认为自己感染了HIV,一旦出现发热、皮疹、淋巴结肿大等症状,就认为自己已经感染,即使检查结果为阴性,仍不能消除恐惧和担心。

强迫型:担心自己会被传染HIV,极力回避可能被感染的场合。一旦自己接触了自认为被污染的物品,就反复清洗。

焦虑型:看到或想到“艾滋病”字眼或相关报道,即表现出紧张不安,如往复走动、唉声叹气等。

恐惧型:对艾滋病及相关的一切东西和场所的恐惧,如对血液、针具、高危行为者及感染者的恐惧反应等,出现心慌、出汗、颤抖等自助神经紊乱症状。

3. 恐艾症如何治疗?

恐艾症是一种心理疾病,可以通过提高认知、放松训练、转移注意力等心理治疗方法缓解。

4. 提高对艾滋病的认识

知晓HIV传播途径: HIV主要传播途径包括性传播、血液传播、母婴传播,日常接触不会感染HIV。

选择健康的生活方式: 远离毒品、保持性忠诚、使用安全套、发生高危行为后及时检测。

了解HIV检测: 疾控中心、县级以上医院、妇幼保健院和大部分基层医疗机构,均可提供HIV检测服务,个人也可以通过网络购买自检试剂。

HIV进入人体后不能被立即检出,这段时间称为窗口期,抗体检测的窗口期为4~12周,核酸检测的窗口期为1~4周。大多数感染者发生高危行为后,4周时可以检测到抗体,如果4周结果为阴性,可等到8~12周再检测。一般情况下,如果12周内没有再发生高危行为,也没有检测到抗体,便可排除HIV感染。

艾滋病不再是不治之症: 感染HIV后,立即接受抗病毒治疗,并保持良好依从性,可以使体内病毒得到抑制,感染者能够正常生活甚至生育,存活至预期寿命。现在我国有艾滋病免费抗病毒治疗药物,以及医保报销的抗病毒治疗药和自费的抗病毒治疗药,满足HIV感染者的不同需求。

整理/赵国强

潞州区疾病预防控制中心 宣

健康小知识

春季养生注重养肝健脾润燥防寒

中医认为,春季阳气升发,与肝相应。如果肝血不足,人就容易疲乏困倦;如果疏泄失调,就会肝气郁结,还有可能肝火上炎,甚至影响到脾胃。所以,在春季,人们要注重养肝健脾、润燥防寒。日常生活中,应该从以下四个方面进行调理:

饮食调养 少酸增甘,润燥护脾。春季宜选择辛甘发散的食物以助阳气升发,如香椿、萝卜、荠菜等,避免过量食用酸涩食物(如山楂、柠檬)抑制肝气。推荐两款食疗方案:一是青丝烙:青萝卜、胡萝卜切丝,加面粉、鸡蛋及白芷煎成饼,可健脾祛湿、行气消胀;二是三皮饮:萝卜皮、橘皮、梨皮煮水饮用,可润燥止咳、消食行气。针对春燥,建议食用藕和马蹄,脾胃虚寒者可搭配小米粥或南瓜粥以护脾。

作息调整 夜卧早起,避风防寒。春季宜“夜卧早起”(尽量晚11点前入睡,早7点前起

床),借助阳光升发阳气。外出需注意“春捂”,尤其保护头颈、肩背部,避免倒春寒侵袭。过敏体质者建议佩戴口罩。

科学运动 梳头导郁,升发阳气。推荐太极拳、八段锦等轻柔运动,避免过度出汗。晨起梳头120下,可疏通头部经络,重点按摩百会穴(提神醒脑)、四神聪穴(改善失眠焦虑)及神庭穴(缓解头晕鼻塞)。

情志调理 疏肝解郁,静心养神。春季易肝气郁结,推荐饮用“三花茶”(代花、玫瑰花、白梅花)疏肝行气。保持心态平和,避免情绪波动过大。

组稿/王敏