

我国将规范推进健康城镇建设

本报综合消息 近日,全国爱国卫生运动委员会发布《全国健康城镇管理办法》《全国健康城市评审标准》《全国健康县评审标准》《全国健康乡镇评审标准》,启动全国健康城市、全国健康县和全国健康乡镇创建工作,发挥其示范带动作用,促进城镇治理与人的健康协调发展,推动实现健康中国建设目标。

《全国健康城市评审标准》就全国健康城市、全国健康县、全国健康乡镇围绕落实健康优先、普及健康生活、优化健康服务、完善健康保障、建设健康环境等5个维度,共设置24条评审标准。落实健康优先,要求政府将健康工作纳入经济社会发展规划、推进爱国卫生工作法治化规范化建

设,建立健全健康影响评估制度,提升群众获得感和满意度、促进人均预期寿命提升;普及健康生活,要求全方位宣传普及健康知识、学校积极开展健康教育和促进、医疗机构大力开展健康教育和科普、倡导合理膳食、持续降低烟草对人群健康的危害、促进全民心理健康、广泛开展群众性体育健身活动;优化健康服务,要求强化公共卫生服务、建立优质高效的医疗服务体系、充分发挥中医药独特优势、持续提升全生命周期健康服务水平;完善健康保障,要求持续提升基本医疗保障水平;建设健康环境,要求打造干净整洁宜居的城乡人居环境、重点场所卫生达标、有效控制病媒生物、深入开展污染防治、保障食

品和居民饮水安全、持续强化全社安全管理。考虑到乡镇实际和数据可获得性,全国健康乡镇的评审标准和具体要求少于全国健康城市,共设置19条评审标准。

全国健康城市评审每3年为一个周期,每个周期命名全国健康城市不超过50个,全国健康县不超过150个,全国健康乡镇不超过1000个。每个省份每个周期向全国爱卫办最多推荐的城市、县和乡镇数量按照行政区划数、健康中国行动推进情况和创建工作质量等综合核定。

全国健康城市创建是实施健康中国优先发展战略、推进健康中国建设的重要抓手。《全国健康城镇管理办法》要求,各地要提高

对全国健康城镇创建重要性的认识,认真学习领会,摆在重要位置,加强组织领导。要高质量开展创建工作,把群众满意、促进经济社会发展作为衡量创建工作的重要标准,把全生命周期健康管理理念贯穿城镇规划、建设、管理全过程各环节。已命名的全国健康城镇要持续巩固创建工作成果,加强监测评估,针对薄弱环节,不断完善相关政策措施,持续提升社会健康治理能力,推进以人为本的新型城镇化建设,夯实健康中国建设根基。要认真挖掘创建工作的做法和经验,总结形成有效的工作模式,建立经验宣传推广机制,不断扩大创建成效。

(记者 郑伟元 整理)



市中心医院

迎来首个马年宝宝

本报讯(记者 普淑娟)金马迎春,喜气盈门。2月17日0时16分,伴随着一声响亮的啼哭,周口市中心医院迎来了首个马年宝宝,为新春增添了喜气。

据了解,这个宝宝为女婴,体重3.6千克,生命体征平稳。周口市中心医院产房内,医务人员全程守护,精准协作,用专业与爱心迎接新生命的到来;产房外,家属满怀期待,见证这一幸福时刻。小小的生命裹在柔软的襁褓中,眉眼舒展,哭声清亮。女婴父母激动地表示:“孩子在马年第一天降生,是全家最特别的新年礼物。特别感谢医院产科医务人员的贴心照顾。”

“每一声新生儿的啼哭,都是一份希望的诞生。能够在农历新年第一天见证这份喜悦,守护母婴平安,所有的辛苦都是值得的。”坚守岗位、守护健康的初心。

作为区域母婴健康保障的核心力量,周口市中心医院产科始终以“母婴安全”为核心,优化分娩服务流程,强化高危妊娠管理,提供从孕前、孕期、分娩到产后康复的全周期优质服务。从产前护理到产后健康指导,产科团队全程陪伴,用细致与专业守护母婴平安。马年首位宝宝的平安降生,既是新生命的美好开端,也彰显了周口市医疗工作者坚守岗位、守护健康的初心。

市中医院

东区门诊部开诊

本报讯(记者 李鹤)2月14日,周口市中医院东区门诊部正式开诊。

开诊仪式上,周口市中医院院长毛国璋介绍,东区门诊部的设立是医院响应国家中医药发展号召,落实市委、市政府工作部署的重要举措,也是一项优化医疗资源配置、着力解决群众“看中医远、看中医难”问题的民生工程,标志着我市基层中医药服务体系建设迈出了坚实一步。

开诊仪式结束后,门诊部医务人员为前来咨询的市民提供义诊服务。他们耐心地为市民搭脉问诊、辨证施治,细致解答健康疑问,并免费测量血压、血糖。

“这个门诊部的位置真是设得太好了!以后想做专业的中医疗,再也不用从城东跑到城西了,走路就能到,太方便了。”正在等候体验刺络放血疗法的附近居民朱先生告诉记者。

据了解,该门诊部开设中医外科与内科两大核心科室。中医外科配备针灸室、刮痧室、推拿室、艾灸室、拔罐室等专业诊室,充分体现中医药“简、便、廉、验”的优势;内科汇聚医院中医骨干力量,秉持中西医结合理念,在高血压等常见病、慢性病诊疗中,通过“望闻问切”四诊合参精准辨证,为患者定制个性化诊疗方案。

市妇幼保健院

绷紧安全弦 筑牢防护线

本报讯(记者 郑伟元)近日,周口市妇幼保健院(周口市儿童医院)组织全体医师召开医疗安全警示教育暨以案促改警示教育会议。

会议紧扣医疗安全核心工作,结合近期行业典型违规案例开展警示教育,引导全体医务人员以案为鉴,深入剖析问题根源、法律责任和安全风险,切实增强依法执业、廉洁行医意识。

会议要求从规范两项关键行为:一是规范多点执业行为,严格执行“先备案、后执业”规定,杜绝挂证、不到岗、虚假执业等行为,压实医疗机构全流程监

管责任。二是加强医师外出会诊管理,严格执行外出会诊申请、审批、派遣、登记全流程制度,严禁医务人员私自外出会诊、违规收受报酬,确保会诊行为依法依规、全程可追溯。

会议还对医疗救治、应急值守、隐患排查等工作作出部署,要求各科室压实责任,坚守底线,全力保障诊疗工作平稳有序开展。

下一步,该院将持续强化督查问责,健全长效机制,提升医疗质量与安全管理水平,为人民群众提供安全、优质、高效的医疗服务。

项城市第一人民医院

患者对护理服务的满意度达 99.4%

本报讯(记者 史书杰)2月24日,记者从项城市第一人民医院获悉,2025年,该院护理部通过科学管控、持续改进,各项护理核心指标保持高位稳定,患者对护理服务的满意度达99.4%。

2025年,该院护理部成立静脉治疗、伤口造口/危重症护理等8个专业组,常态化开展多学科护理会诊,为疑难杂症患者提供精准护理方案;推行“医护一体化”查房制度,护士长每日随医生查房,实现医疗与护理无缝衔接,持续提升诊疗服务连续性。

“我们持续深化‘护士到家’服务,不断优化服务流程,推行便民惠民举措,切实提升患者就医体验。”该院护理部相关负责人介绍,2025

年医院护理部深入基层开展义诊86次,发布科普视频278个,把健康服务送到群众家门口,让健康知识触手可及。

该院护理部还以人才培养为抓手,持续提升服务品质。2025年,新入职护士规范化培训合格率达100%,完成护士技能考核1488人次,理论考核1586人次。

该院相关负责人表示,下一步,他们将持续深化护理质量管理,全力保障患者安全;优化服务流程,提升人文护理内涵与患者满意度;加强专科护理建设,推动护理技术与服务能力再提升;拓展“互联网+护理服务”,以更精湛的技术、更温暖的服务、更严谨的作风,全心全意为群众健康保驾护航。



春节假期,我市多家医疗机构医务人员坚守在医疗一线,以责任担当,用奉献诠释医者担当。图为2月20日,坚守工作岗位的太康县人民医院医务人员。

记者 李鹤 摄

变得沉稳或为心理问题预警

本报讯(记者 刘伟)36岁的刘女士原本性格开朗、活泼健谈。近一年来,她却变得沉默寡言、情绪麻木。近日,刘女士到周口市第六人民医院(周口市精神卫生中心)就诊。

“最近一年工作太繁重,家里事也多。我自己的兴趣爱好都放下了,也顾不上其他人的事。”刘女士

自述,这种看似平静的状态并没有让她轻松,她持续出现入睡困难、精神萎靡、注意力不集中、胸闷心慌等症状。

市第六人民医院早期干预科(心理三科)医生接诊后,经过检查判断,刘女士处于心理问题早期阶段。经过医生的早期干预治疗、个体化心理疏

和情绪调节指导,刘女士的情绪明显好转,重回往日开朗的状态。

医生介绍,变得“沉默、淡定、无所谓”,可能意味着人体进入了心理疲劳与情绪压抑后的“麻木状态”。这一状态的典型特点包括:社交主动性下降、兴趣减退、失眠、躯体不适等。若这些情况持

续两周以上,请不要忽视,应及时寻求疏导干预。

医生提醒,成年人也要允许自己“不坚强”,及时倾诉内心的难过和委屈,可从“我今天不太开心”“我有点累”等表达开始,疗愈内心。若自我调节无效,也不要硬撑,要及时到专业心理诊疗机构咨询。

健康周刊

节后“收心”健康指南

春节假期结束,不少上班族返岗后,身心仍停留在“假期模式”。这份指南可帮职场人快速找回状态。

为肠胃减负,规律饮食

春节假期暴饮暴食,返岗后又常凑合吃外卖、简餐,肠胃负担很重。建议循序渐进减少高油、高糖、高盐食物摄入,外卖优先选清蒸、清炒菜品并搭配蔬菜。三餐定时,早餐必吃、午餐均衡、晚餐七分饱,睡前3小时不进食。每日饮用1500~2000毫升温水,可适量喝大麦茶解腻。勿用奶茶、咖啡替代温水。

作息归位,修复睡眠

假期熬夜打乱生物钟,返岗后易失眠、困倦、注意力不集中,还会降低免疫力。建议对照上班作息,每天提前10~30分钟入睡和起床,逐步过渡。睡前1小时远离电子产品,可泡脚、听舒缓音乐助眠。午休20~30分钟。切勿熬夜赶工、周末过度补偿。

碎片化运动,缓解劳损

假期久坐或奔波,返岗后伏案办公易引发颈椎、腰椎不适。可每工作1小时起身活动5~10分钟,做抬头扩胸、颈项转腰等拉伸动作。短途通勤优先选择步行或骑行。下班后抽20~30分钟做温和运动。

调整心态,减少精神内耗

从假期模式切换到工作模式,不少人会产生焦虑、抵触情绪。建议返岗初期从简单工作入手,逐步适应节奏。压力大及时调节,下班后通过爱好释放压力。学会接纳自身节后状态,不必因效率低自责。

细节防护,筑牢防线

节后气温多变,办公室密闭易滋生细菌。日常需勤洗手、勤通风,密闭办公可佩戴口罩。早晚添衣,办公室备薄外套,避免着凉。可多吃冬瓜、梨等清热食物,少吃辛辣食物,缓解熬夜、高脂饮食引发的上火症状。

(周口市疾控中心 梁凌霄)

婚育健康

儿童腹痛 别盲目按揉热敷

生活中,不少家长遇到孩子腹痛时,会习惯性按揉腹部或用热水袋热敷。但这种经验性做法并非万能,在特定情况下反而会加重病情,甚至延误治疗。掌握科学应对方式,才是守护孩子健康的关键。

盲目按揉热敷存在三大风险:一是掩盖病情,延误诊断。腹痛病因繁杂,按揉或热敷带来的短暂舒适感,易让家长忽视潜在的严重问题。部分急腹症以腹痛为典型症状,盲目干预会模糊疼痛性质、持续时间长等关键信息,干扰医生判断,错过最佳治疗窗口。二是加重病情,引发危险。如对肠道梗阻、腹腔内出血、脏器扭转等器质性病变,按揉可能导致肠道破裂、腹膜炎;热敷会加速局部血液循环,增加出血与组织坏死风险。三是混淆症候,误判预后。儿童表达能力有限,无法精准描述痛感,易让家长误判病情。

出现以下情形,严禁按揉、热敷:疼痛剧烈且持续加重,孩子哭闹不止、无法安抚,伴面色苍白、出冷汗、意识模糊;腹痛伴呕吐,尤其是呕吐物带血丝、有粪臭味,或停止排便排气、腹胀如鼓;腹部僵硬如木板,孩子拒绝触碰,按压痛明显且伴反跳痛;伴发热、便血、皮疹等症状,或出现呼吸急促、心率加快等异常体征。

儿童腹痛科学应对分四步:一是冷静观察,让孩子保持侧卧、屈膝卧位等舒适姿势,观察其精神、面色、呼吸,记录疼痛相关信息;二是暂禁食禁水,病因未明前暂停进食饮水,避免加重胃肠负担,口渴明显可少量抿水;三是及时就医,腹痛持续超1小时无缓解,或出现上述警惕症状,需立即就诊;四是规范护理,确诊后严格遵医嘱开展护理,杜绝自行用药或经验性操作。

(据2月13日《大河健康报》)



健康服务热线

健康热线:13949993566 13592285505
18222960521 15538663780
电子信箱:zkrbwsb@126.com