

## 一件意外的“礼物”

每周一都是医院最忙的时候，病人多，业务杂，一忙就是一整天……

1月8日周一下午，门诊二楼慢性病报销窗口大排长龙，我正忙得热火朝天，一个“老熟人”站在我窗口侧边招呼：“小侯！小侯！”她是咱医院老病号，每月都来报销慢病，看我忙着，什么神秘看着我笑，手里似乎还拿着什么东西，总跃跃欲试想递给我……我打眼儿看了一下，是根红布包着的“棍子”，我心里疑惑，手里还办着业务，扭头问她是不是又来开药。她见我还没领会她的意思，把手里的“棍子”抖搂开，举起来给我看。嗨！是面鲜红的锦旗，我在上面看到了我的名字——侯爱萍！

我当下又惊又喜，还有些“老脸一红”的羞涩，手中放不下排队病人的业务，也顾不上和她交流，赶紧打电话给我的收费组长。组长接下她手中的锦旗，把她请进收费室里面来。“感谢啊！我就是来感谢小侯的，我不知道该怎么感谢，就做了面锦旗……”她拉着晓丽不停地说。我看她一直等着我，我匆匆起身，和她拉了拉手，拍了张合影留作纪念……

老人姓董，八十多岁高龄了，和她熟悉是因为她每个月总得和我打个照面，报销慢病药品、复查项目。上月中旬，她又来复查，慢病本上是慢性肾衰和肺部恶性肿瘤两个病种，需要两个专科的医生开具的化验项目有几项重叠，这样一来，出两份报告花两份钱，实在没有必要，我得让她去找其中一个科的医生删减重复项目。她年纪大，耳朵背，我怕她听不清也描述不

清，我又走不开，就写了张字条，让她拿去给医生看。过了一会儿，她又焦急地回来了，我从她混乱的描述中听出，医生还是没理解她的意思，化验单没改成。这下我也替她焦急起来，眼看五点半了，门诊都要下班了，坐诊医生要是一走，老太太今天可要白跑一趟了……

我让她在一旁的候诊椅上坐着等我把我窗口剩余业务办理完，我代她去找了医生，说明了情况，本来准备关电脑回病区的坐诊医生立马把她的化验单修改好了。我快步回到收费室，给她把所有复查项目都报销妥帖了。看我帮她奔走，她不住地说：“谢谢谢谢！妈呀，真是多亏你了，我一个老婆家，听不见也说不清，要不是你给我跑，我啥都办不成……谢谢……”

这次收到锦旗让我很是意外，因为我一直以来我们收费员全是这样做的，我们虽然掌握和执行国家医保政策，但心里是站在病人这边的，试问咱自己家里要是有个需要长期吃药、复查的病人，咱也心焦啊！所以平时，我们灵活运用专业知识，帮病人省钱，也帮医院守住政策底线……所以实在没想到这样以为常的行为，还能收到这么贵重的心意！

小小一个善意举动，换来病人真心感激，这不就是体现了那句科务会上反复提起的“窗口服务代表医院形象”嘛！这句话听着很高很难，其实放在实际工作中，就是一个微笑、一个善举，多操一点心、多走一步路的事，并没有那么难做到。

(医保科 程婧)

## 医者仁心

自古以来，中华民族医疗史从来不乏救死扶伤、悬壶济世的壮美史诗。纵观数千年来医疗行业的发展历程，从张仲景、孙思邈等行业先贤到钟南山、李兰娟为代表的现代名医，所有人胸中的医者仁心都在闪耀着人性的光辉。

仁者爱人，德不近佛者不可为医，才不近仙者不可为医。医者仁心，是对医学精神的深刻诠释，更是人民对医生职业的最高赞誉。作为医务工作者，同理之心、宽容之心、利他之心、坚定之心都是医者仁心的生动表现。

同理之心，重在感同身受，要将温暖传递给每一位患者。医务人员工作确实辛苦，日复一日地与凌晨朝露作伴、与深夜繁星为友，各种手术、病历、患者诉求都压得人喘不过气来。虽然人类的悲欢并不相通，但每当我们在面对焦急排队等待的患者，面对一个个求助的目光，面对贫穷无助的家庭之时，我们都要扪心自问：“我们是否把患者当成了亲人？”我们不能因为繁重繁杂的工作而对患者的诉求熟视无睹，更不能因为自己心情不好而对其冷言相向。让我们从一双温柔的眼神开始，从一句温暖的提醒开始，从一个温情的举动开始，在小事上彰显医者仁心的大爱。

宽容之心，讲的是兼容并蓄、有容乃大。“泰山不让土壤，故能成其大；河海不择细流，故能就其深”，一个单位长治久安的发展，离不开每个人“大道容众，大德容下”的气度与格局。人的本质在于“社会性”。在协同工作中，面对不同的人、复杂的事，我们不仅要摒弃斤斤计较与钻营取巧的不良风气，更要秉承宽容之心，以恕己之心恕人，以责人之心责己。只有如此，医院

才能营造和谐团结的工作氛围，同频共振地谋求发展。

利己之心是本能，利他之心是境界。司马迁讲“天下熙熙皆为利来，天下攘攘皆为利往”，亚当·斯密说“每个人都是理性经济人”，可见古今中外利己之心都是主流。但是如果医务工作仅为私利而来，民生健康事业又将如何发展？为了一点点私利，不惜多开检查项目；为了一点点私利，不惜多放几个支架；为了一点点私利，不惜蝇营狗苟……这不仅污化了自己的名声，同时还影响了医院在公众心目中的良好形象。所以作为医务工作者，多一点心，少一点私心，赚取阳光下的报酬；多一点利他，少一点利己，考虑患者的生活困苦；多一点奉献，少一点索取，将个人价值与社会价值相统一，这才是医者仁心对我们的境界要求。

坚定之心，是美在久成的基石。选择了从医，就是选择了一条漫漫求索的道路。每一名医务工作者不仅要专业上攀高峰，还需要在面对诱惑时保持清醒头脑。天人交战不是毕其功于一役，而是一场人生的持久战。当我们痛而不言、累而不息地坚守初心使命走向职业终点，回首过往云烟，一定会收获一份笑而不语的淡然。

人间正道是沧桑，正确的路总是充满着荆棘与坎坷，所以当每一个赶路者置身路口抉择方向之时，都需要从自己的初心之中汲取力量。我们医务工作者的初心就是医者仁心，以同理之心传播温暖、以宽容之心铸造团结、以利他之心升华境界、以坚定之心久久为功……。方如此，才无愧于青春年少时立下的“健康所系、性命相托”的铮铮誓言。

(财务科 蔡民高)

# 崇尚厚德仁术



博爱 创新 担当 奋进

# 三门峡市中心医院

Sanmenxia Central Hospital

总策划：杨冬林 刘 宽 审核：李 峰 编辑：李晓利 冯丽莹 编辑部门：医院办公室



门诊预约挂号

三门峡市中心医院办公室 2024年第1期 总第72期 本期四版 2024年1月25日 星期四 (内部资料 免费交流)

## 国家主席习近平发表二〇二四年新年贺词

新年前夕，国家主席习近平通过中央广播电视总台和互联网，发表了二〇二四年新年贺词。

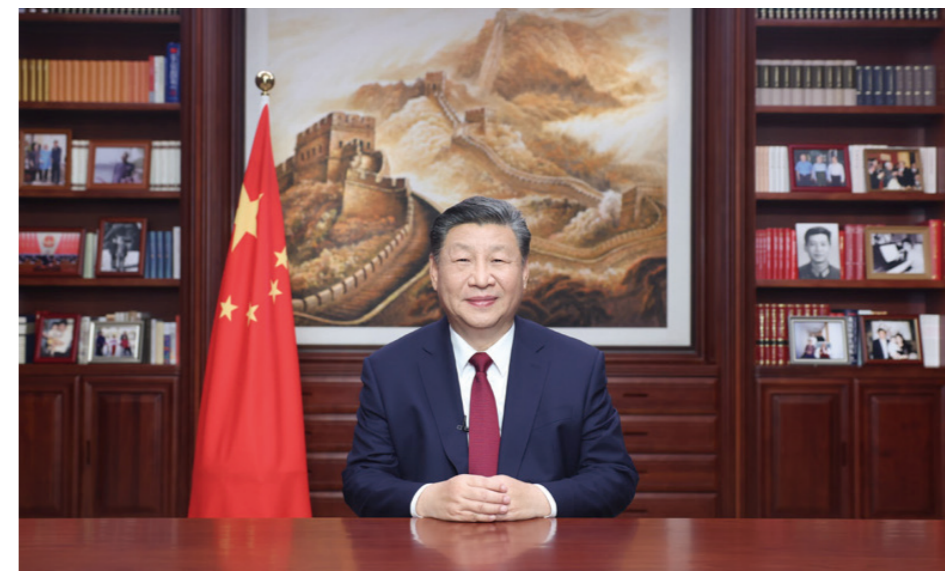
大家好！冬至阳生，岁回律转。在这辞旧迎新的美好时刻，我在北京向大家致以新年的祝福！

2023年，我们接续奋斗、砥砺前行，经历了风雨洗礼，看到了美丽风景，取得了沉甸甸的收获。大家记住了一年的不易，也对未来充满信心。

这一年的步伐，我们走得很坚实。疫情防控平稳转段，我国经济持续回升向好，高质量发展扎实推进。现代化产业体系更加健全，一批高端化、智能化、绿色化新型支柱产业快速崛起。粮食生产“二十连丰”，绿水青山成色更足，乡村振兴展现新气象。东北全面振兴谱写新篇，雄安新区拔节生长，长江经济带活力脉动，粤港澳大湾区勇立潮头。中国经济在风浪中强健了体魄、壮实了筋骨。

这一年的步伐，我们走得很见力量。经过久久为功的磨砺，中国的创新动力、发展活力勃发奔涌。C919大飞机实现商飞，国产大型邮轮完成试航，神舟家族太空接力，“奋斗者”号极深潜潜。国货潮牌广受欢迎，国产新手机一机难求，新能源汽车、锂电池、光伏产品给中国制造增添了新亮色。中国以自强不息的精神奋力攀登，到处都是日新月异的创造。

这一年的步伐，我们走得很见神采。成都大运会、杭州亚运会精彩纷呈，体育健儿勇创佳绩。假日旅游人潮涌动，电影市场红红火火，“村超”、“村晚”



活力四射，低碳生活渐成风尚，温暖的生活气息、复苏的忙碌劲头，诠释了人们对美好幸福的追求，也展现了一个活力满满、热气腾腾的中国。

这一年的步伐，我们走得很见底气。中国是一个伟大的国度，传承着伟大的文明。在这片辽阔的土地上，大漠孤烟、江南细雨，总让人思接千载、心驰神往；黄河九曲、长江奔流，总让人心胸澎湃、豪情满怀。良渚、二里头的文化曙光，殷墟甲骨的文字传承，三星堆的文化瑰宝，国家版本馆的文脉赓续……泱泱中华，历史何其悠久，文明何其博大，这是我们的自信之基、力量之源。

中国不仅发展自己，也积极拥抱世界，担当大国责任。我们成功举办中国—中亚峰会、第三届“一带一路”国际合

作高峰论坛，一系列主场外交迎来五洲宾朋。我也访问了一些国家，出席了一些国际会议，会晤了不少老朋友、新伙伴，分享中国主张，深化彼此共识。世事变迁，和平发展始终是主旋律，合作共赢始终是硬道理。

前行路上，有风有雨是常态。一些企业面临经营压力，一些群众就业、生活遇到困难，一些地方发生洪涝、台风、地震等自然灾害，这些我都牵挂在心。大家不惧风雨、守望相助，直面挑战、攻坚克难，我深受感动。辛勤劳作的农民，埋头苦干的工人，敢闯敢拼的创业者，保家卫国的子弟兵，各行各业的人们都在挥洒汗水，每一个平凡的人都作出了不平凡的贡献！人民永远是我们战胜一切困难挑战的最大依靠。

明年是新中国成立75周年。我们要坚定不移推进中国式现代化，完整、准确、全面贯彻新发展理念，加快构建新发展格局，推动高质量发展，统筹好发展和安全。要坚持稳中求进、以进促稳、先立后破，巩固和增强经济回升向好态势，实现经济运行稳致远。要全面深化改革，进一步提振发展信心，增强经济活力，以更大力度办教育、兴科技、育人才。要继续支持香港、澳门发挥自身优势，在更好融入国家发展大局中保持长期繁荣稳定。祖国统一是历史必然，两岸同胞要携手同心，共享民族复兴的伟大荣光。

我们的目标很宏伟，也很朴素，归根到底就是让老百姓过上更好的日子。孩子的抚养教育，年轻人的就业成才，老年人的就医养老，是家事也是国事，大家要共同努力，把这些事办好。现在，社会节奏很快，大家都很忙，工作生活压力都很大。我们要营造温暖和谐的社会氛围，拓展包容活跃的创新空间，创造便利舒适的生活条件，让大家心情愉快、人生出彩、梦想成真。

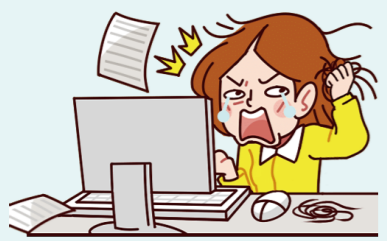
当前，世界上还有一些地方处在战火硝烟之中。中国人民深知和平的珍贵，我们愿同国际社会一道，以人类前途为怀、以人民福祉为念，推动构建人类命运共同体，建设更加美好的世界。

此时此刻，夜色斑斓，万家灯火。让我们一起，祝愿祖国繁荣昌盛、世界平安安宁！祝愿大家福暖四季、顺遂安康！谢谢大家！

## 心衰前，心脏给了你机会！注意这几个信号！

现在年轻人的心脏太累了，每天早上被闹钟“吓醒”早“C”晚“A”的饮食习惯……

这些因素的不断累积心脏也会感觉“累”导致可能一次过度喝水都会有生命危险



其在活动或劳累后，症状会更加明显。

**夜睡不能平卧：**夜间睡觉时必须垫高枕头，一旦平卧就会出现咳嗽气促情况，并且经常会在睡眠中被憋醒。

**尿少水肿：**白天排尿量减少，但夜尿明显增多；足部出现水肿，脚踝处尤为明显，水肿会逐步往上蔓延，累及小腿；体重短期内会出现加重变化，比如在3天内体重增加超过2公斤等。

除了上述典型症状，当身体出现以下症状时，也需要警惕心衰：

**呼吸困难：**这是左心衰竭最早和最常见的症状。病情较轻的患者仅仅于较重的体力劳动时发生呼吸困难，休息后很快消失。随病情进展，逐渐出现轻度体力活动即感到呼吸困难，严重者在休息时也感到呼吸困难，以致被迫采取半卧位或坐位休息。阵发性夜间呼吸困难的另一种表现，患者常在熟睡中憋醒，有窒息感，被迫坐起。病情轻的患者坐起后几分钟症状消失，严重的患者可持续不缓解，甚至出现呼吸窘迫和口唇紫绀。

**乏力、运动能力下降：**心衰患者经常并且早期就可以出现疲乏无力，运动能力下降等症状。



### 1 过度喝水容易引发心衰？

**真的有可能。**其实，单纯喝水一般不容易引起心衰，一般是因为自身患有心脑血管基础疾病，比如心肌受损，像患有冠心病、心梗，或者本身有过心肌炎等心脏病史；还有可能是血压不稳定，或有其他器质性心脏病问题。如果患者一次或者连续喝下太多水，水分会被迅速吸收进入血液，导致血液变稀，血容量增加，从而加大心肌耗氧量，加重心脏负荷，致使心脏不得不加大输送血液的力度和速度。

### 2 出现这些症状一定要警惕心衰

**胸闷咳嗽：**频繁干咳、胸闷气喘，尤

**其他：**心衰患者还可能有食欲不振、腹胀、肝区痛、失眠、心慌等不典型的症状。严重心衰引起脑缺氧时，还会出现嗜睡、眩晕、眼前发黑、意识丧失、抽搐等症状。

### 3 心力衰竭越来越年轻化？

**是的。**随着年龄增长，心力衰竭发生得越来越多，近1/3的病人是年轻病人。年轻人由于饮食习惯和遗传因素等原因，加上对高血压、糖尿病、肥胖等病不够重视，时间长了就会导致各种心血管疾病的出现，都可能致心衰。

### 4 保护心脏健康养成这些生活习惯

**饮食清淡八分饱：**饮食建议八分饱，因为进食过快过饱，心率、心输出量和心肌耗氧量会增加过多，容易出现心慌不适。此外，荤素搭配、多吃蔬菜和水果，少盐、少油、少糖。多吃天然食物，少吃超加工食品，有益血压、血脂健康。

**控制好腰围：**中心性肥胖是缺血性心脏病风险独立的危险因素。《中华流行病学杂志》刊发的一项涉及41万国人的研究显示，与腰不粗的胖人（即非中心肥胖）相比，腰粗的胖人腰围每增加9.5厘米，发生冠心病、急性冠心事件和死于冠心病的风险分别增高29%、30%、32%。建议男性腰围<85厘米，女性腰围<80厘米。

**每日运动30分钟：**《中国心血管健康与疾病报告2022》指出，在是否经常锻炼身体问题中，25~34岁人群经常参加身体活动的比例最低。适量运动有益于心脏健康。既往有研究发现，坚持8周健走后，中年女性受试者的左室舒张功能显著改善、心率减慢、心肌收缩能力增强。一般建议成人每周应进行至少150分钟中等强度有氧运动或75分钟高强度身体活动。

**控制好“三高”指标：**建议普通成年人控制好“三高”指标，它们与心血管健康息息相关。

**关注心率状况：**正常成人的心率正常值为60~100次/分。在运动时，心率会升高，每次有效的运动负荷为最大心率的60%~75%，高出范围会给心肺系统造成很大负担，而低于则达不到预期的锻炼效果。其中，最大心率=220-年龄（次/分）。

**关注睡眠状况：**睡眠也与心脑血管疾病息息相关，成年人既要保证好睡眠时长7~8小时，同时也要关注睡眠质量。2023年刊发在《BMC医学》期刊的一项30万余名中年人研究发现，睡眠不佳或导致患心脏病风险增加2~7年，甚至过早死亡。包括睡眠相关呼吸障碍，以及一般的睡眠不佳，比如睡眠不足、失眠、打鼾、晚睡和白天嗜睡等。

**监测血氧饱和度：**血氧饱和度，反映着人体组织器官氧气供应的状况，血氧饱和度和低时心跳会异常增快。尤其是对于老年人、患有慢性疾病、严重打鼾、户外运动等人群，了解血氧饱和度是关注自身健康的一个重要窗口。

# 共载生命重托

## 副市长卫祥玉调研眼科医院扩建项目

2023年12月20日上午，副市长卫祥玉到市中心医院调研眼科医院扩建项目。

市卫健委党组书记、主任张建军和市中心医院党委书记杨冬林，党委副书记、院长刘宽，副院长、市眼科医院院长、市眼科医院院长党亚龙陪同。

卫祥玉详细听取了项目进展情况和存在的难点问题。他指出，三门峡市中心医院发展思路明确，措施得力，为三门峡百姓健康做出了重要贡献，对医院取得的成绩给与充分肯定。他强调，眼科医院扩建项目是民生大事，要把事实办实，好事办好；要把握积极稳妥的总基调，谋定后动，动则有序；要成立专班，准确定位，精准研判，加快推进；要着眼长远，结合三门峡实际，谋划医院未来发展；要请专业的医院设计机构参与，让专业的人干专业的事；要和总医院相互融通，不仅交叉互通互连，业务上更要相互沟通支持，共同呵护三门峡百姓健康。

杨冬林汇报了项目进展情况，党亚龙汇报了项目存在难点问题。目前，医院已成立项目专班，倒排工期，挂图作战，定期召开联席会议，加快项目进度。争取如期建成投入使用，更好满足区域百姓健康需求。

(宣传科)

## 示范区分院 5 岁了！

2023年12月19日上午，示范区分院举行建院5周年“就医送暖，健康示范”系列活动暨健康集市开诊活动。市卫健委党组成员、副主任于双田；城乡一体化示范区党工委副书记、管委会主任韩际东和党工委委员、管委会副主任张宇辉，市中心医院党委书记杨冬林、党委委员毛天敏，三门峡职业技术学院医护学院党总支书记、市卫学校校长张弛，示范区分院院长梁琰，市直、各县区医疗机构主要负责人出席此次活动。活动由张宇辉主持。

杨冬林代表市中心医院医疗集团致辞。她表示，今后将进一步强化示范区分院与总院的“医、药、检、管、服”的同质化管理，进一步推进高水平医院建设，进一步提升医疗服务能力，充分发挥示范区分院让辖区群众不生大病、少生病和就近看病、看得好病的综合健康服务功能。

韩际东代表示范区党工委、管委会充分

肯定了示范区分院发展建设成果，希望医院以5周年为新的起点，进一步深化改革，创新发展，继续秉承“以人为本、以患者为中心”理念，不断提升医疗服务质量和水平，为人民群众提供更加优质、高效的医疗服务，为示范区经济社会高质量发展作出新的更大贡献。

于双田宣布健康集市开诊。此次健康集市包含专家义诊集市、中医国粹集市、急救科普集市、一老一少集市、冬日送暖集市，闻讯而来的群众早早排起了长队，问诊咨询者络绎不绝，专家们仔细询问患者病史、查阅检查报告，用通俗易懂的语言为患者答疑解惑，并给出合理的用药指导和治疗建议。同时为前来咨询的群众开展多项免费项目、提供免费中药茶饮、发放健康教育资料、开展健康科普知识宣教。

(示范区分院 杭欢欢)

## 少开会 开短会 好会风出好作风

每周一早上7:50，三门峡市中心医院718会议室院领导班子、职能科长和各分院负责人准时召开院周例会。会上，医疗、护理、行政总带班人员逐一汇报重点关注科室、急危重症病人和安全生产等医院运行情况，各职能科长总结安排周工作，各分管院领导安排主管工作，院党委书记和院长点评并部署医院整体工作。

少开会、开短会，精简会议，提质增效。让行政人员沉到一线，让医护人员更多时间在临床。先立后破，周例会和月例会应运而生。这也是医院新一届领导班子对医院会议的一项创新举措。周例会是将每周一下午的晨交班、下午的院务会和班子碰头会三合一。月例会是将院周会、质控会、科主任例会、护士长例会、运营分析会，综合服务分析会、信息发布会七会合一。

在继承中发扬，在守正中创新。会风即作风，好会风反映好作风。会议开得扎实，

工作才能高效。

数量上的“减”，是以人为本上的“增”。能开短会就不开长会，不为开会而开会，该谁参加谁参加，不扩大范围。形成行政围着临床转，临床围着病人转的闭环管理。

流程上的“简”，更是内涵上的“丰”。懂政治、接地气，不讲空话、套话，布置工作更实、更准、更细。只有听明白，才能干明白。

“坐在办公室都是问题，到一线都是办法。”杨冬林要求行政人员三分之二时间沉到临床一线，以问题为导向，精准化、规范化、科学化分析研判，高效高质量解决问题。让临床医技的科主任和护士长腾出更多时间和精力做业务，更好地服务患者。

使命重在担当，实干铸就未来。上下同欲者胜，风雨同舟者兴。

(宣传科)

## 暖心工程 体检先行

为切实保障全院职工身心健康，及时有效预防和降低重大疾病的发生率，体现医院对全体职工的关心关爱，营造良好的工作环境，我院于1月9日开始分批次开展全院职工健康体检。

作为医院“暖心工程”首个落地项目，今年是我院首次实行全院全员年度健康体检。对此，院领导高度重视，多次组织公共卫生管理科、总务科和健康管理中心召开联席会议，精心安排体检项目，制定详细方案，充分做好检前各项准备。

职工体检一开始，院党委书记杨冬林就多次到健康管理中心现场查看检区布置和流程设置，亲切询问职工体检需求、查看体检自助餐饭菜质量、各检室温度情况等，要求务必做到“全



员”“独立检区”和“一站式”服务，给全院职工创造更加温暖舒适的体检环境和服务。

为此，公共卫生管理科和健康管

中心针对不同年龄组、性别、工作岗位设置个性化体检套餐，涵盖彩超、肺部CT、HPV等主要项目，确保每位职工及时掌握自己的健康状况，对疾病做到早

## 周口市中心医院到我院交流学习

1月9日，周口市中心医院党委书记、院长冷冰，党委副书记、副院长张磊，党委委员、副院长张朝阳，副院长崔颖，党委委员、副院长毛国璋带领院办公室、医务科、护理部、工会、运营部、财务科、宣传科、医学装备科和质控科负责人来到我院交流学习。医院党委书记杨冬林，党委副书记、院长刘宽带领班子成员和相关职能部门负责人陪同。

双方就如何推进公立医院高质量发展分享经验。冷冰对三门峡市中心医院文化建设、专科建设和精细化管理给予高度评价。他指出，三门峡市中心医院在深入推进医疗改革、持续优化服务流程、坚持内涵建设、不断提升医疗质量、强化学科建设和文化建设、培育重点学科、全面推进医院精细化管理方面都值得学习。

杨冬林对冷冰一行的到来表示欢迎。她指出，周口市中心医院很多地方都值得三门峡市中心医院学习，尤其是在学科建设和三甲复审上积累了大量经验，此次交流更是相互学习借鉴的宝贵机会。

冷冰一行还先后到医院一站式服务中心、文化长廊、医学检验中心、儿童心理行为中心和院史馆参观。

(宣传科)

### 简讯

■ 2023年12月16日，三门峡市医学会感染暨肝病专业委员会二届二次大会暨2023年学术年会举办。授课专家对肝病和感染性疾病的诊断以及治疗进行精彩讲授，对进一步提高我市肝病和感染性疾病的诊疗技术水平具有重要引导作用。

(医疗发展部 陆家骏)

■ 2023年12月13日，三门峡市中心医院2023年住培学员急救技能竞赛决赛在医学模拟训练中心开赛，8个住培基地11名学员入围。麻醉专业基地陈佑珺获得冠军，李洁、董晓晨、赵筱璇、姚爽爽、鲍欣分别取得第二至第六名的优异成绩。

(科教科 杨韶华)

■ 2023年12月7日，三门峡市护理学会重症护理、手术室护理专业委员会三届一次委员代表大会暨学术交流会在三门峡市中心医院举办。会议特邀郑大一附院、省人民医院等护理专家精彩授课，为重症、手术室护理学科的发展，搭建了综合交流平台，不断推动护理学科的进步创新，不断提高重症及相关专业护理工作专科服务和管理水平。

(护理部 任小娜、医疗发展部 尚莲格)

# 做守护民众健康的中流砥柱

### 投稿指南

一版  
医院时政要闻  
综合新闻

二版、三版  
医疗新业务  
新技术 新项目  
科研教学 专科品牌  
专家团队  
人物访谈 院际交流

四版  
健康科普 员工心声  
人生感悟 精彩故事  
诗情画意 光影图片

投稿邮箱  
0398-3118011  
yiyuankuaiobao@163.com

## 家庭医生的短信您收到了吗？

### 健康知识「码」上就知道

在中心医院1号楼12楼病区有一面特殊的墙，墙上贴有好多“码”，每天都有不少的患者和家属前来“扫一扫”，扫出了健康知识、饮食指导、功能锻炼和安全告知，内容生动，通俗易懂。

“这种方式很好，我明天就要手术了，扫一扫，可以提前学习一下术后锻炼方法。”第二天即将做腹腔镜下胆囊切除的刘大哥说。“今天我父亲胆囊手术后可以吃饭了，我现在就把二维码发给我家里人，他们就知道给老爷子做什么饭吃了。”患者家属李哥扫码时说道。

传统的健康宣教方式主要是口头宣教和纸质版宣教。为进一步提升护理服务质量，为患者提供更实用、更优质、更便捷的医疗护理服务体验，十八区护理团队在护士长张晓丹带领下创新推出扫码健康宣教举措，大大提高了健康教育的覆盖率和知晓率，有效满足了临床和患者的一致好评。许多患者表示，这不仅仅让大家“扫”出了疾病相关的健康知识，更是“扫”出了十八区护理团队对患者的关心和用心。

(护理十八区 张古月)

“崔医生，您的短信我收到了，感谢您的提醒，明天我就去办理医保签约，我家老二1岁半个月了还没办过医保，该怎么办？”

“需要办理新参保，您只需要带上孩子的户口本，来服务站直接办理。”

2023年12月2日，李女士收到一条来自家庭医生的短信，内容是“尊敬的李女士您好，我是您的家庭医生崔博（139\*\*\*\*\*），温馨提醒：居民医保签约于12月31日截止，请带身份证到涧河二社区卫生服务站签约，以免影响2024年正常使用”。随即拨打崔医生电话详细咨询，李女士表示最近很忙，把医保签约的事给忘了，幸亏家庭医生短信提醒了她，特别感动！

这是涧河街道第二社区卫生服务站为更好服务签约居民，丰富签约内涵，借助中心医院96569健康服务热线平

台，面向所有签约人群开通的短信提醒服务。内容涵盖家庭医生续约提醒、老年人体检、慢病随访提醒、季节性疾病预防、中医预防保健知识等。

此次居民医保签约短信提醒收到了非常好的效果，发出几分钟后，家庭医生就不断收到来电咨询，当天下午医保签约窗口就排起了长队，居民纷纷表示提醒得好，“有家庭医生，让健康更有保障”。有些居民跟邻居聊天的时候发现他们没有收到短信，就建议赶紧签约家庭医生，并主动宣传签约家庭医生的好处。近期很多居民主动来社区签约家庭医生，这也得益于开通短信提醒服务，不仅提高了居民签约率，也改善了家庭医生和居民之间“签而不约”的情况。同时就医、体检人数也不断增加，大幅提升了社区卫生服务站的形象，增进了家庭医生和签约居民的感情。

(涧河二社区 段艳云)

## “母乳喂养”NICU里也有妈妈爱的陪伴

刚出生的宝宝，因为种种健康问题，不能在妈妈的怀抱里安睡，只能住进新生儿科无陪护病房(NICU)，时时刻刻牵动着宝爸宝妈们的心。新生儿重症监护病区的患儿大多数为早产儿，其中很多是胎龄小于32周的早产宝宝，住院期间我们提倡、鼓励家属送母乳，让宝宝们在住院治疗期间也能吃到母乳。

母乳喂养是婴幼儿最自然的喂养方式，更是早产儿防治疾病、提高生存率和提升成长质量的重要营养途径和医疗治疗措施。母乳有营养素、免疫和代谢方面的优势，早期高营养浓度的早产母乳可以满足早产儿的需要。母乳喂养可降低早产儿相关并发症的发生率、严重程度，母乳

喂养越多，获益越多，尤其在生命初期能发挥关键作用。

关注早产儿出院后喂养已经成为早产儿救治护理的重要内容。新生儿科通过多种形式宣传母乳喂养，在探视等候区，向家长宣教“母乳喂养的技巧”，发放母乳喂养手册。在患儿入院和家庭参与式护理住院患儿过程中，护理人员都会将母乳喂养及早产儿护理知识向家属进行详细地讲解、指导，告诉家长母乳喂养对孩子以及家庭的重要性，使更多的人了解母乳喂养的好处，坚定母乳喂养的信心，提高母乳喂养率，让所有“早到的天使”都能享受妈妈37℃的爱！

(新生儿科/NICU 尤小丽)

### 简讯

■ 在元旦春节前后血液供应保障爱心献血活动中，中心医院党员干部和医护人员积极响应院党委号召，献血17.8万毫升，受到三门峡市卫健委和三门峡市中心血站的表扬，得到社会各界高度评价。

(医院办公室)

■ 超声医学科崔海峡团队《超声引导下甲状腺结节射频消融术的临床应用》荣获三门峡市2023年科学技术普及成果奖一等奖。该技术具备不留疤，不损害正常甲状腺组织，无甲状腺功能减退，术后无需终身服药等优势。

(宣传科)



市医师协会妇产科专业委员会学术会议暨妇科适宜技术规范操作系列培训在三门峡市中心医院举办。大会汇聚国内妇产科领域的众多知名专家，围绕妇科常见疾病的手术技巧、规范化操作及新进展进行深入探讨，对我省妇科适宜技术规范操作及推广有着积极推动作用。

(妇幼保健院 权丽丽、医疗发展部 尚莲格)

■ 2023年12月23日，由三门峡市中心医院主办的“河南省省级继续医学教育项目胸部肿瘤规范化诊疗学习班暨三门峡市医学会肿瘤专委会四届一次会议”召开。会议特邀多名国内知名专家学术讲座，介绍近年来肿瘤诊断与治疗方面的新技术、新进展，深入开展学术交流与讨论，对提高我市肿瘤从业人员技术水平起到积极推进作用。

(肿瘤医院 田春桃、医疗发展部 王扬)

■ 2023年12月19日~21日，在河南省卫生健康委、河南省总工会举办的2023年全省第二届急救急救知识技能竞赛决赛上，三门峡市中心医院急诊科副主任邱亚林以全省第七名的优异成绩，获得大赛二等奖，获评“河南省岗位技术能手”。

(急诊科 宣传科)

■ 1月15日，中国康复研究中心心理专家祁长风教授带队来到三门峡市中心医院发育行为科交流指导。祁教授一行参观医院发育行为科门诊，详细了解学习能力门诊的相关测评工具及软件，为医务人员在韦氏智力测评中遇到的问题答疑解惑。双方就进一步沟通交流合作达成共识。

(发育行为科 董玉红)

■ 1月10日，在“河南省内部审计先进集体和先进工作者”表彰大会上，三门峡市中心医院荣获2020-2022年度“河南省内部审计先进集体”称号。

■ 1月7日，三门峡市临床检验质量控制中心工作会暨专题培训会议在三门峡市中心医院召开，会议就进一步树立临床检验质量管理意识、提升医疗服务内涵、改善就医满意度等方面进行培训交流。

(医学检验科 张毅繁、医疗发展部 尚莲格)

■ 2023年12月29日，脑病医院副院长姚淑芳荣获“河南省卒中防治突出贡献奖”，神经内科一病区副主任刘震宇获评“河南省卒中中心优秀中青年专家”。

(神经内科一病区 刘震宇)

■ 2023年12月29日，2023年三门峡

(经济管理与审计办公室 卫博慧)