

国际家庭日暨托育服务宣传月活动启动仪式举行

5月11日，市卫生健康委主办、市爱国卫生促进中心、源汇区卫生健康委承办的漯河市2025年国际家庭日暨托育服务宣传月活动启动仪式在双汇广场举行。市卫生健康委、市总工会、市妇联、市爱卫中心以及源汇区委、源汇区卫生健康委等单位相关领导参加启动仪式。

本次宣传月主题活动为“普惠托育 科学育儿”，活动时间为5月15日至6月15日。

启动仪式现场，30余家备案托育机构积极向群众介绍托育服务内容、

服务模式，并发放宣传彩页和托育服务体验券，欢迎大家免费入园体验和感受托育服务。

同时，市中医院专家为前来咨询的市民提供免费体质辨识、儿童推拿示范、四季养生咨询及慢性病调理建议等服务；市妇幼保健院专家为婴幼儿提供免费诊疗服务，包括婴幼儿生长发育评估、照护要点讲解及亲子有效沟通方法介绍等；市二院专家围绕婴幼儿心肺复苏（CPR）、气道异物梗阻等急救知识进行讲解；源汇区妇幼保健院就生育结合等内容进行了

科普宣教；部分托育机构开展了亲子律动操、爬爬赛、障碍行走、蒙眼猜物等亲子游戏活动。

市卫生健康委将积极协同各相关部门，多措并举，加快构建政府主

导、社会参与、优质普惠的托育服务体系，不断开创家庭建设和托育服务工作新局面，为建设幸福美好家园、推动经济社会高质量发展作出新的更大贡献。

朱江磊 孙燕敏



市中心医院依托智慧急救系统 打造“上车即入院”模式 高效救治创伤患者

市中心医院依托智慧急救系统，通过数字化手段打造“上车即入院”的高效救治模式，将急救服务端口前移至救护车上，实现从呼叫急救到接受治疗的无缝衔接，为患者赢得宝贵的抢救时间。

某日18时许，我市北环路段发生一起严重的交通事故。一辆货车与小轿车相撞，小轿车司机被困车内，全身有多处开放性伤口，伴有意识模糊症状。事故发生后，路人

第一时间拨打120。市中心医院急救指挥中心迅速调度救护车前往现场，随车医护人员立即与伤者家属取得联系，通过电话远程指导家属对伤者进行初步处置，稳定伤者情绪。

院前医生到达现场后，根据伤者受伤情况，在智慧急救系统建立患者信息，将伤者生命体征数据实时回传至该院创伤中心指挥大屏。创伤中心专家团队远程指导院前医

生进行急救操作，并迅速对数据进行分析，制订抢救方案，第一时间通知相关科室做好抢救准备。与此同时，院内接诊会诊医生将伤者信息传至急诊科进行预检分诊，为伤者快速办理入院信息，真正实现“上车即入院”。

救护车送伤者到医院的途中，智慧急救系统发挥核心枢纽作用：一方面，将伤者的基本信息、生命体征、伤口影像等数据同步推送至多个相关科室；另一方面，根据伤者伤情，联动院内各科室做好接诊准备。创伤中心医生通过系统提前研判，确认伤者存在骨盆骨折、肝脾破裂风险，立即通知手术室做好相关准备，并安排多学科团队在急诊复苏待命。救护车抵达医院前5分钟，急诊复苏室已完成设备调试、药品准备，多学科专家团队已

就位。救护车驶入医院专用通道时，等候的医护人员迅速将伤者转运至复苏室。交接过程仅耗时90秒，实现了“患者未到、信息先到、医生先到”的高效衔接。

依托智慧急救系统前期传输的完整数据及现场准确诊断，该院专家团队立即为伤者进行紧急手术。从路人呼叫120到伤者进入手术室，全程仅用时45分钟，较传统急救模式缩短近60%的时间。

经过3个小时的手术，医生为伤者成功止血并完成骨折固定。伤者生命体征趋于平稳，目前术后恢复状况良好。

下一步，市中心医院将持续优化智慧急救系统功能，加速推广“上车即入院”模式，用科技力量守护群众生命健康。

市卫生健康委供稿



“五心合一”护理服务护航母婴健康

如何为孕产妇提供更加优质、全面的护理服务是医疗行业关注的焦点。市中心医院依据相关行业标准，倾力打造“五心合一”护理服务品牌，为服务群体提供全流程、高品质的护理服务。

入院前，爱心服务模式开启。该院选派工作5年以上的护理人员为孕妇提供“一对一”的单间预约服务，满足其个性化需求。同时，由护士长、母婴护理专科护士及新生

儿护理骨干组成专家团队，依托“豫健护理到家”微信小程序，为孕妇提供精准、专业的“一对一”指导，真正做到“未入院先关怀”。

入院时，舒心服务随即展开。为缓解孕妇的紧张情绪，责任护士主动帮助她们熟悉科室环境，细致交待注意事项，并及时为孕妇测量生命体征、监测胎心，第一时间将相关情况反馈给医生。同时，开展专业评估和医护协作，为孕妇制订

个性化护理方案，全方位增强孕妇的安全感。

生产前，贴心服务细致入微。为了帮助新手爸妈更好地适应角色转变，护理人员为准妈妈提供专业的母乳喂养指导，切实提高母乳喂养成功率，同时为准爸爸、准妈妈精心设计实操模拟课程，详细教授更换纸尿裤、包裹襁褓等实用技能。针对不同分娩方式的孕妇，护理人员还为其定制个性化的产前宣教内容，帮助她们有效消除对生产的恐惧。

生产后，暖心服务全面周到。护理人员从多维度呵护产妇和新生儿健康，对产妇产属进行健康宣教，帮助他们更好地照顾产妇和宝宝；开展床旁六位按摩乳房护理，

有效解决产妇在母乳喂养过程中遇到的各种难题；为剖宫产术后行动不便的产妇提供“爱心小背包”（内含产后护理用品），并助力她们下床活动，促进身体快速恢复；密切关注新生儿黄疸、血糖等情况，并及时对新生儿进行预防接种和疾病筛查。此外，护理人员还鼓励准爸爸以写信的方式表达对伴侣的爱和感谢，并可凭借信件换取宝宝脚印卡，留下珍贵而美好的回忆。

出院后，温心服务持续延伸。主管医生和责任护士会根据产妇个体情况开展宣教工作，并做好居家康复指导。出院后7天内，护理人员通过电话或微信对产妇进行随访，针对产后不同时期的生理心理变化给予专业指导。

市卫生健康委供稿



这些卫生误区要避开

健康是幸福生活的重要指标。我们生活中的一些习惯看似卫生，实际上并不能保证身体健康。

误区一：用免洗手消毒液替代流动的水洗手

免洗手消毒液含有杀菌成分，有一定消毒效果，但消毒成分往往具有一定刺激性，可能造成皮肤过敏反应。尽量用流动的水洗手，配合使用肥皂或洗手液，认真清洗指尖、掌心、手腕各个部位，时间不少于15秒。如果不具备洗手条件，对醇类免洗消毒剂过敏者可选择季铵盐等其他有效的非醇类手消毒剂替代。

误区二：95%的医用酒精比75%的医用酒精消毒效果好

用95%的医用酒精不但不能提

高消毒效果，而且会因为浓度过高影响最终消毒效果，并造成一定的浪费。75%的医用酒精能够杀灭病菌，是因为它能够渗透至微生物内部，破坏微生物蛋白质和遗传物质，从而达到杀灭效果。而浓度过高的95%的医用酒精会导致病毒表面蛋白质快速凝固变性，形成一层“保护壳”，使得酒精无法继续深入内部，影响杀灭效果。

误区三：用白酒消毒碗筷

一些人常用白酒来擦拭碗筷，以为这样可以达到消毒的目的。其实，医学上用于消毒的酒精含量为75%，而一般白酒的酒精含量在56%以下。用白酒来擦拭碗筷，消毒作用并不能保证。

误区四：用毛巾擦餐具或水果

我们生活中所用的自来水都是经过净化、消毒处理的，用自来水冲洗过的餐具及水果基本上是洁净的。毛巾上会附着大量细菌，用毛巾擦拭餐具或水果会造成二次污染。如果想去除餐具或水果上的水渍，建议放在沥水架上，让其自然沥干。

误区五：每天用化学消毒剂消毒居家环境

日常情况下，家庭应以卫生清洁为主、以预防性消毒为辅。每日做好居家环境的清洁卫生和自然通风，衣服、被褥要经常清洗、晾晒。如果需要预防性消毒，要谨记以下几点：不可直接使用消毒剂对人进行消毒；不使用高浓度消毒剂作预防性消

毒；严格遵循消毒产品说明书使用，严禁超范围使用。

误区六：不对手机进行消毒

手机是病菌的“大本营”。手机最好定期消毒。平常用的消毒湿巾就能很好地对手机进行消毒。但值得注意的是，手与手机需要同时清理，避免二次污染。同时，避免使用厚重的毛绒手机壳。这类手机壳本身就更容易为细菌提供更多的藏匿空间，随着气温升高，会为细菌快速繁殖提供“优良环境”。

据人民网

市中医院举办青少年脊柱健康工作培训班

5月9日下午，市卫生健康委（市疾控中心）主办、市中医院脊柱健康中心承办的2025年青少年脊柱健康工作培训班在市中医院开班。全市5家青少年脊柱健康中心主要负责人和技术骨干以及市疾控中心脊柱健康工作相关人员二十余人参加培训。

本次培训采用实地观摩+整改落实的形式进行。市中医院青少年脊柱健康中心主任冯自威带领参会人员实地观摩了该中心的管理运行模式，并进行现场讲解和互动交流，向全市同行展示了从筛查评估、诊疗干预到健康宣教的全流程标准化服务体系。观摩人员纷纷表示，市中医院的经验为全市脊柱健康工作提供了可复制的样板。

在整改汇报环节，市中医院、市中心医院、市骨科医院等医疗机构负责人依次汇报了2024年度青少年脊柱

健康工作质量评价整改成果。市中医院儿科副主任医师白红丽在汇报中重点提出四项创新举措：一是优化中心工作制度体系，确保管理更加科学高效。二是强化专业人才梯队建设，定期开展技能培训。三是联合学校、社区开展立体化科普宣教，增强公众健康意识。四是深化多机构协作，构建“预防—筛查—诊疗—随访”一体化服务网络。这些务实的举措充分彰显了市中医院作为承办方的责任担当与创新引领。

在总结点评中，专家们高度评价市中医院不仅是全市脊柱健康工作的标准化典范，还为行业树立了高质量发展新标杆。各中心要以此次培训为契机，持续推动筛查诊疗规范化、随访管理精细化，同时深化医防融合，推动青少年脊柱健康服务提质增效。

朱晓晴

诚信二院·健康万家

“两减一控”守护心健康

心脏病是全球范围内的主要健康问题之一。对于心脏病患者来说，除了必要的药物治疗和定期随访外，可以通过减盐、减油和控制在体重改善心脏病患者的健康状况。

高盐饮食是导致高血压的重要因素之一，高血压则是心脏病的主要危险因素。长期摄入过多的盐会导致体内钠离子过多，进而引发水钠潴留，加重患者心脏负担，增加心脏病发作和中风的风险。

如何减盐？使用香料、香草、柠檬汁等代替盐来调味，逐渐减少盐的用量，适应低盐饮食；薯片、方便面、腌制品等加工食品通常含有高量的盐，应减少食用；购买食品时仔细阅读食品标签，选择低盐或无盐产品。

高脂饮食，尤其是高饱和脂肪和反式脂肪的摄入会提高血液中的低密度脂蛋白胆固醇水平，导致动脉粥样硬化，进而增加心脏病风险。

如何减油？以橄榄油、菜籽油等富含不饱和脂肪酸的油类代替动物油和部分氢化植物油；选择蒸、煮、烤等更健康的烹饪方式；每天烹调用油量应控制在合理范围内，建议使用带刻度的油壶来帮助控制。

超重和肥胖是心脏病的重要危险因素。多余的体脂，尤其是腹部脂肪会加重心脏负担，增加高血压、高血脂等风险，进而促进心脏病的发生和发展。

如何控制体重？保持饮食均衡，摄入足够的蔬菜、水果、全谷物和瘦肉，并控制糖分和加工食品的摄入。根据个人情况选择适合的运动方式，每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动。定期监测体重，设定合理的减重目标，并根据实际情况调整饮食和运动计划。培养健康的生活习惯，如定时定量进餐、保证充足睡眠、减少压力等。

心脏病患者在进行减盐、减油和体重管理时需要进行综合管理，包括定期监测血压、血脂和血糖等指标，并根据医生建议调整治疗方案。同时，长期坚持健康的生活方式至关重要。患者可以通过设定短期和长期目标、寻找支持团体、记录健康日志等方式来增强自我管理能力和张晓东



专家链接

张晓东，市二院副院长，副主任委员。他是中国中西医结合学会第二屆基层工作委员会委员、中国心脏联盟心血管疾病预防与康复专业委员会河南联盟第二屆委员、中国老年保健医学研究会分会第二屆委员会委員、河南省医院协会病案管理分会第三屆委员会委員、河南省医学会临床路径与医保分会第一屆青年委員、河南省灾难医学分会第一屆委員、漯河市中医药学会首届络病专业委员会副主任委员、漯河市医学会第二届健康管理专业委员会副主任委员、漯河市医学会第二届全科医学专业委员会常委。他参加工作近二十年，曾在郑州大学第一附属医院进修心内科，具有丰富的临床救治经验，擅长心血管内科多发病、疑难病及危重症的诊疗。他曾获国家级科技成果三等奖1项、省级科技成果三等奖1项、市级科技成果二等奖2项，发表国家级、省级论文十余篇。



漫说新闻



近年来，中药奶茶成为许多年轻人的消费新宠，一些商家更是打出“减脂瘦身”的旗号吸引有减重需求的消费者。对此，中医专家提醒，一些食药同源物质对减重有帮助，但一般而言，通过喝奶茶减重不可取。

新华社发

本版组稿：王夏琼