

创新赋能 实干筑基 ——市卫生健康科教工作这一年

2025年,市卫生健康委深入贯彻党的二十大和二十届历次全会精神,锚定全省卫生健康科技教育工作目标,以创新发展为引擎、以医教研融合为纽带,统筹推进科研创新、生物安全、继续教育和医疗新技术(新项目)发展等重点工作,在卫生健康科技教育领域持续发力、捷报频传,向人民群众交出了一份高质量答卷,为健康漯河建设注入了强劲动力。

科技创新结硕果 成果转化增动能

聚力科技创新,凝聚研发合力,推动科研立项实现量级与层级“双突破”。市中心医院成功获批中国博士后科学基金2项、省科技攻关立项项目4项、省教育厅高等学校重点科研项目1项、医专二附院获批省自然科学基金面上项目1项。成果奖励与转化同步发力,一体推进——市中心医院斩获省医学科技奖2项、省教育厅科技成果奖2项;我市自主研发的颈椎相关医疗技术成果顺利与企业达成合作,膝关节骨关节炎步态分析系统研发项目入选省级中央引导地方科技发展资金拟支持清单。此外,在

省级医学科技项目申报中,全市10个联合共建项目成功申请立项,申报成功率达66.67%,较2024年提升18.87个百分点,成功实现省级医学科技项目立项数量与质量“双提升”;市属三甲医院社会研发投入工作有序推进,科技研发投入2.51亿元,投入项目303项,完成率均达100%。全年共发表SCI论文27篇、北大核心期刊论文15篇,学术研究成果丰硕,为全市医疗卫生领域科技创新提供了坚实的理论支撑。

聚焦质量强医教 培育人才固根基

聚力医教协同,深化医学教育改革,加大人才培养力度,夯实基层人才根基。强化3个教学培训基地安全管理排查整改,超额完成全科医生转岗培训、住院医师等各类学员招录开班任务,推动5名农村订单定向医学专业培养计划落地、3项医学教育研究项目成功立项,举办4项省级继续医学教育推荐项目,助理全科医生培训基地综合评价跃居全省前列,培训质量获得省级主管部门认可。强化基层人才培育,建立定向生动态电子台

账,强化履约管理、创新“线上随访+线下走访”服务模式,落实“四留”举措,成功破解基层人才匮乏困局,推动定向生安心扎根基层、建功立业,为基层医疗机构注入不竭的人才动力。

评审备案促提升 优质服务惠民生

聚力新技术(新项目)评审,靶向施策精准提升,全方位“提质量、强能力”。精心组织开展全市医学新技术(新项目)评审备案工作,通过规范申报、专家评审、官网公示和备案审批等各个流程,圆满完成全市10家二级以上公立医疗机构申请的50个项目评审备案,覆盖神经内科、心内科、肿瘤、骨科等10个重点专业。首次评审备案的完成,标志着我市诊疗技术的全面突破和提升,对筑牢医疗质量安全防线、激发临床医务工作者创新热情、优化医疗资源配置具有积极的促进作用。同时,进一步提升医疗机构的诊疗效率,有效解决了市域内疑难重症诊疗难题,让优质医疗服务惠及更多市民,切实增强了群众就医获得感。

生物安全筑屏障 规范管理提质效

聚力生物安全管理,构建防控体系,不断提升工作质效。紧紧围绕生物安全能力建设,构建全链条、全过程防控体系,健全市、县(区)两级生物安全管理组织与制度体系。扎实推进实验室线上备案全覆盖,累计完成134个各级各类实验室线上备案;开展“线上+线下”生物安全培训5次,覆盖千余人次,实现从业人员资质达标率100%。全方位织密生物安全防护网,采用“自查+抽查+飞行检查”的监管模式,排查整改安全隐患28个。创新建立“市县(区)协同推进、专家评审同质化”机制,靶向补齐基层医疗机构实验室短板,超60%乡镇卫生院实验室完成硬件升级,实现建设标准化、管理规范化。

展望2026年,市卫生健康委将持续深化科教兴卫战略,加强卫生健康科技创新,促进科技成果转化应用,为全市卫生健康事业高质量发展筑牢科技支撑、夯实人才根基,守护人民群众生命安全和身体健康,为健康漯河建设持续赋能增效。

行业快讯

河南省住院医师规范化培训麻醉专业基地骨干师资培训班暨指导医师教学能力竞赛举办 市中心医院获两个三等奖

近日,在2025年河南省住院医师规范化培训麻醉专业基地骨干师资培训班暨指导医师教学能力竞赛中,漯河市中心医院麻醉专业教学团队凭借出色表现,同时荣获“情景模拟带教”“麻醉技能带教”两个赛道的三等奖,充分展现了在临床教学与师资建设方面的显著成效。

决赛中,市中心医院麻醉专业教学团队凭借深厚的教学积累、精心的教案设计和稳定的临场发挥赢得评委认可:在“麻醉技能带教”赛道,其教学设计与实操能力彰显了从理论到临床实践

有效转化;在“情景模拟带教”赛道,临床场景还原度高、教学逻辑清晰且配合默契。

此次佳绩既彰显了市中心医院日常教学积淀与师资培养成果,也标志着该院麻醉专业基地教学能力建设再上新台阶。作为区域性住院医师规范化培训基地,该院始终将师资队伍队伍建设置于核心位置,未来将持续深化以赛促教、以赛促学、以赛促理念,不断提高教学创新能力和推动住培质量全面提升,为培养更多优秀麻醉专业人才、助力区域医疗事业发展贡献力量。

市中医院

成功救治一名误吞棒棒糖棍女童

近日,市中医院急诊科接诊了一名8岁女童。据患儿家长描述,孩子在玩耍时不慎将一枚棒棒糖棍咽下,随后出现咽喉部不适。经紧急影像学检查,异物滞留于患儿胃内。因塑料棍材质较硬、两端相对尖锐,若长时间滞留或随胃肠蠕动继续下行,极有可能造成胃黏膜划伤、穿孔,甚至引发肠梗阻等严重并发症,情况危急。

面对此情况,该院急诊科迅速联系相应科室,主任吴霖晖带领消化内镜中心团队迅速响应,医生李进和护士谢艳玲以最快的速度进行术前准备。考虑到患儿年龄小、配合度有限,且异物需要精确抓取以避免二次伤害,经与麻醉科医生杨亚琴、儿科医生李文静紧急会诊

并征得家属同意后,决定为患儿施行全身麻醉插管下急诊胃镜异物取出术。

在麻醉医师杨亚琴和护士吕明明的密切监护下,患儿平稳进入麻醉状态。内镜医生熟练地将胃镜经口送入,顺利抵达胃腔,迅速定位斜插于胃体宿食中、只露一点头部的白色塑料棍。塑料表面光滑、抓取固定难度大,李进凭借丰富经验,选用合适的抓取器械,在谢艳玲的配合下,稳稳地钳住异物一端,随后与胃镜同步、整体缓慢退出。整个取出过程精准、迅速,用时仅六分钟,患儿胃黏膜未见明显损伤。

术后,患儿安全返回病房且生命体征平稳。经短期观察后,孩子目前已顺利康复出院。

科学养生

大寒养生重在“御寒藏精”



新华社发

正值节气“大寒”。专家介绍,大寒是一年中最寒冷的时节,养生的核心在于“固护阳气、御寒藏精,兼以润燥、顺时应变”。

中国中医科学院西苑医院老年病科主任医师刘征堂说,中医认为寒性凝滞、寒邪易伤阳气。大寒时节人体阳气

内藏、腠理致密,气血运行缓慢,以此适应外界的严寒。若这种生理状态失调,受寒邪侵袭后人体容易产生心脑血管、呼吸道、脾胃及关节等方面疾病。

“大寒时节是‘阴尽阳生’的关键转换阶段,顺时调养可为立春的‘生发’积蓄力量。”刘征堂建议饮食以温补脾胃、滋养阴血、慎防积热为原则,适量增加糯米、红枣、桂圆等甘温食物以补益脾胃阳气,酌情选用羊肉、鸡肉、鳝鱼等温性食材,佐以生姜、花椒等辛温调料炖煮以助散寒,并忌食生冷,以防损伤脾胃。

同时,起居方面应注重保暖;保证充足睡眠,以利阳气潜藏、阴精蓄积;居家环境宜保持适宜温度与必要湿度,定时通风换气。运动应避免晨雾或寒露未散时外出,可选择散步、八段锦等舒缓运动,微微出汗即可。

“大寒也是通过中医导引法涵养正气的关键节点。”国家级非遗代表性项目“古本易筋经十二势导引法”代表性传承人严蔚冰说,中医导引法通过形体的蜷曲与伸展,在紧与松的交替中达到伸筋拔骨、形正气和的效果,使周身气血得以贯通,运行至手指、脚趾和头等末梢部位,为逐寒与扶正打下基础。

据新华社

漫说新闻



近日,一则“洋葱+雪梨+绿豆+醋可消除肺结节”的帖子引发网友热议,一些患者将偏方当成“救命稻草”。这类偏方的可以治疗肺结节?陆军军医大学西南医院呼吸内科专家告诉记者,不建议患者随意尝试,否则反而可能加重病情。

新华社发

科学防护结核病

市七院健康园地

结核病是由结核分枝杆菌引发的慢性传染病,其中肺结核占比最高,主要通过呼吸道飞沫传播,是我国重点防控的公共卫生问题。市结核病防治所、市传染病医院呼吸科护理团队在临床中发现,大众对结核病护理认知不足,特此提醒:科学护理不仅能辅助治疗,还能有效阻断传播。肺结核患者居家护理需要遵循“隔离、规范、营养、心态”四大原则。以下四大高频认知误区要重点规避:

不需要刻意隔离,实则肺结核通过飞沫传播,近距离接触极易引发交叉感染。正确做法是患者单独居住通风房间,每日开窗2次至3次,每次不少于30分钟;咳嗽或打喷嚏时用纸巾或手肘遮掩口鼻;痰液吐在带盖容器中,加消毒液浸泡30分钟后丢弃;家属接触患者时要正确佩戴口罩,不与患者共用碗筷、毛巾等生活用品。

误区二: 用药“见好就收”

患者症状缓解后擅自停药、减药是耐药结核的主要诱因。结核病治疗需要严格遵循“早期、联用、适量、规律、全程”十字原则。即便患者症状消失,其体内仍可能残留病菌,擅自中断治疗会让病菌产生耐药性,导致后续疗程延长3倍至5倍,且治愈率大幅下降。

误区一: 居家护理不隔离

部分患者及家属认为家患之间



误区三: 大量补充营养

盲目大量摄入肥肉、补品等高脂高蛋白食物会加重患者肠胃负担,影响营养吸收。患者应均衡膳食,适量摄入瘦肉、鸡蛋、牛奶等优质蛋白,搭配新鲜蔬菜和水果以



补充维生素,同时戒烟戒酒,远离辛辣刺激食物。

误区四: 拒绝康复运动

患病后长期卧床静养会导致患者体质下降、免疫力降低,不利于病情恢复。病情稳定后,患者可进行散步、打太极拳等舒缓运动,每次15分钟至30分钟,每周3次至4次,以不感到疲劳为标准,可有效促进血液循环、增强抵抗力。

专家链接

刘征堂,市传染病医院呼吸二科护士长,奋战结核病护理一线十余年,先后被评为全市科协系统疫情防控先进个人、漯河市优秀共产党员等,具有丰富的管理经验与扎实的专业功底。她始终以患者为中心,带领团队在隔离防护、用药指导、健康教育等方面持续规范流程、提升护理质量。

久坐伤身 预防比缓解更重要

上班一坐就是一整天、下班瘫在沙发上长时间刷手机、学生党埋头刷题到深夜……这种生活方式正在悄悄侵蚀人们的健康。数据显示,超过75%的上班族每日静坐时间超过8小时,而网约车司机、网络主播等新兴职业从业者往往需要连续工作9小时至12小时,其间身体活动严重不足。

久坐的定义

清醒时保持坐姿每天累计超过7小时且运动步数不到5000步,或者连续两个小时没有起身,都称之为久坐。需要注意的是,久坐和不运动是两码事,哪怕你每周雷打不动去健身,也抵消不了长时间坐着危害。

久坐的危害

久坐绝非简单的缺乏活动,而是

一种会全面透支身体的危险行为。它已成为诱发身体机能下降的首要因素,悄悄引发多种健康问题,尤其对血管、代谢、骨骼、肌肉等多个系统的冲击最为直接。

1. 心血管系统——久坐使下肢血流缓慢,容易形成血栓;血管内壁受损伤后脂质沉积,加速动脉粥样硬化,使血管变窄变硬。伤害具有累积性,不会因偶尔运动而抵消。

2. 新陈代谢与内分泌——久坐让血脂代谢变慢、胰岛素敏感性下降,糖尿病和血脂异常风险增加;能量消耗减少,导致脂肪堆积,尤其是腹部脂肪;久坐后突然起身还可能导致血压波动,引发头晕甚至脑血管意外。

3. 肌肉骨骼系统——久坐让腰椎、颈椎长期受压,易引发椎间盘突出、颈肩酸痛;肌肉长期紧张或长期不用会导致僵硬、痉挛或萎缩;骨骼代谢变差,骨密度下降,增加骨质疏松

和骨折风险。

4. 其他潜在危害——久坐与结肠(直)肿瘤、乳腺癌、子宫内膜癌等风险增加相关,还会降低心肺功能、影响肠道蠕动,导致便秘,增加患肠道疾病风险。

如何对抗久坐

1. 每坐45分钟至60分钟就起身2分钟至5分钟,其间可以接杯水、去趟厕所、站着打电话等。

2. 增加运动频率,不用追求大汗淋漓,不同强度都有效果。轻度:慢走、踮脚、拉伸;中度:快走、爬楼梯、原地踏步;高强度:深蹲、开合跳。哪怕只是站起来走一走,也能促进血液循环。

3. 久坐后可以练习以下两个动作缓解疲劳:小燕飞——俯卧,腹部着地,抬

双腿和头部,坚持每次15秒,每天10次,可改善腰背不适。

4. 伸懒腰——这是最简单的“万能动作”,随时可做,能拉伸腰部、放松脊柱,促进血液循环。

特别提醒:女性、老年人久坐危害更大,也更易从活动中受益;亚健康、慢性病患者坚持少坐多动,身体状况会明显改善;上班族、学生党别等腰酸背痛才起来动,预防比缓解更重要。市疾病预防控制中心 李文雨

健康教育
主办
漯河市疾病预防控制中心



运动是良医 中医健身可以这样练

随着全民健身活动的开展,“运动是良医”的理念深入人心,越来越多人练起了八段锦、五禽戏、易筋经等中医养生保健功法,古老智慧正在为健康中国建设注入新活力。

中医养生保健功法为何能够强身健体?国家体育总局健身气功管理中心科研宣传部主任崔永胜介绍,中医养生保健功法根植于中医的生命整体观和阴阳气血等理论,通过特定的形体动作、呼吸吐纳和心理调节相结合的锻炼疏通经络、调畅气血、平衡阴阳、协调脏腑,从而达到健康状态。

正值寒冬,中国中医科学院医学实验中心研究员代金钢建议,练习最好在室内,微汗即止;若在户外锻炼则要选择向阳、背风场地,特别要注意避开日出前、深夜及大风雨雪天气,以防寒邪伤阳。

一些人在练习中医养生保健功法后出现肌肉酸痛和疲劳感。中国中医科学院望京医院运动医学三科执行主任金哲峰说,若疲劳感超过3天仍未缓解,多因方法不当,应立即暂停练习,排查问题根源。如果强度过高,则应休息2天至3天,待症状完全消失后,以“低强度、慢节奏”重新开

始。若症状反复出现或持续不缓解,建议咨询专业医务人员。

“中医强调‘因人而异、辨证施功’,个性化功法锻炼更能显著增强训练效果。”金哲峰举例说,阳虚体质者常四肢发冷、手脚凉、精神不振,推荐练习八段锦中的“两手托天理三焦”和“背后七颠百病消”两式,重在温阳益气;湿热体质者常面部油腻、口苦、脾气急躁,建议练习八段锦中的“调理脾胃须单举”和“摇头摆尾去心火”两式,重在清热利湿、舒畅气机。

上班族在快节奏的工作生活中也可利用碎片时间锻炼。专家说,可将

八段锦的一些动作拆解来做,如“两手托天理三焦”或“调理脾胃须单举”,从而快速、及时消除疲劳。

此外,专家指出,儿童和青少年练习中医养生保健功法有利于培养良好体态、提升专注力和舒缓情绪。练习应遵循趣味性、游戏化、简短与多次、安全与适度等原则,建议家长和老师一同参与。而老年人在练习前需要排查高血压、糖尿病、骨质疏松等疾病,在医生指导下练习;不挑战高难度、高强度动作,若出现头晕、心慌、关节疼痛,应立即停止。

据新华社