

“三减+三健，健康新动力” ——“全民健康生活方式行动月”活动精彩纷呈

编者按：2021年9月是全国第15个“全民健康生活方式行动月”，今年的宣传主题是“三减+三健，健康新动力”。“三减”即减盐、减油、减糖，“三健”即健康口腔、健康体重、健康骨骼。为了积极营造健康支持性环境，深入推进全民健康生活方式行动，进一步传播和普及健康文明的生活方式，营造良好的社会氛围，全省各地医疗卫生机构组织开展了丰富多彩的健康生活方式集中宣传活动。

滑县中心医院 营造健康生活氛围

本报讯（记者张治平 通讯员韩 龙）9月15日，滑县中心医院健康服务中心联合滑县卫生健康委健康教育所，开展了“三减+三健，健康新动力”主题宣传活动（如图），同时积极倡导在疫情常态化形势下坚持“一米线”、勤洗手、戴口罩、公筷制等卫生习惯和生活方式，进一步传播和普及健康生活技能，营造了健康的生活氛围。

在活动现场，滑县中心医院工作人员向居民普及减油、减盐、控制体重等健康生活方式，引导

居民树立“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”预防慢性病的健康新理念，并针对居民提出的高血压病、糖尿病等慢性病相关知识进行了解答，为前来咨询的居民免费测量血压，发放相关知识宣传资料。

此次宣传活动强化了居民健康意识，倡导了“三减+三健”健康生活方式，培养了居民的自身健康管理意识，预防和控制高血压病、糖尿病、肥胖等主要慢性病的危险因素，促进健康生活方式的形成。



舞阳县“四走进”深入人心

本报讯（记者王明杰 通讯员王倩男 张开帆）日前，舞阳县卫生健康委采取“四走进”措施，深入推进全民健康生活方式行动。

走进医院。各医疗单位通过悬挂横幅、制作展板、电子屏等形式，持续传播“一米线”、勤洗手、戴口罩、公筷制等卫生习惯和健康生活方式，提升居民的健康意识，增强公众自身免疫力。

走进校园。各乡镇卫生院通过开展健康知识讲座、健康生活方式进校园、大型义诊等，使健康生活方式理念深入人心，从而改善不良生活方式，实现人人健康。此次活动共发放宣传手册4000余份，发放支持性工具400余份。

走进企业。舞阳县卫生健康委联合县工会，走进中盐舞阳盐化有限公司等企业，由县疾控中心专家为企业职工普及“三减+三健”知识，宣传健康理念。

走进乡村。舞阳县卫生健康委组织开展“三减+三健，健康新动力：人人行动，全民控盐”进乡村宣传活动，指导村民改变不良的行为习惯，成为健康生活方式的实践者和受益者。

罗山县开展系列宣传活动

本报讯（记者王明杰 通讯员易怀婷 连锐锋 王涛 潘春风）日前，罗山县卫生健康委、罗山县红十字会、罗山县健康教育中心、罗山县疾控中心，联合罗山县团县委，在全县范围内开展系列宣传活动，倡导“三减+三健”健康生活方式。

在活动现场，相关人员发放了“三减+三健”全民行动宣传资料、中国公民健康素养66条宣传手册、新冠肺炎防治知识手册，以及儿童青少年“三好”促健康倡议书。

在此次活动中，工作人员还认真为群众讲解了“三减+三健”知识，以及新冠肺炎疫情防控知识，广泛倡导“一米线”、勤洗手、戴口罩、公筷制等卫生习惯和健康生活方式，传播了“三减+三健”核心信息。

此次健康生活方式宣传活动的开展，为居民传播了健康生活理念和新冠肺炎疫情防控的日常知识，让更多人了解了健康知识，对促进健康生活方式逐渐走入居民的日常生活产生了积极作用。

中牟县组织开展免费检查

本报讯（记者李志刚 通讯员薛院喜）9月16日上午，中牟县卫生健康委在潘安健康主题公园组织开展集中宣传活动。

在活动现场，中牟县直各医疗卫生机构和社区卫生服务中心通过摆放展板、咨询台、发放宣传彩页等形式，向群众宣传“三减+三健”、适量运动、控烟限酒和心理健康科学知识以及高血压病、糖尿病等常见慢性病科普知识，并为群众免费测血糖（如图）、量血压，普及常见急救知识等，引导群众养成健康生活方式，摒弃不良的生活习惯。

此次活动的开展，使“三减+三健”健康理念深入人心，广大群众对全民健康生活方式行动有了更深刻的理解，取得了良好的社会效果。

—9月17日，确山县人民医院医务人员为一位老人诊治疾病。9月12日~18日是2021年“服务百姓健康行动”全国大型义诊活动周，该院康复科、心血管内科、骨科、外科、呼吸科专家来到双河镇卫生院，开展义诊活动和健康科普知识宣传，为群众量血压、测血糖，解答各类慢性病咨询，并制定了相应的治疗方案，为村民们送上了“健康大礼包”。

丁宏伟 曹天顺 苏楠/摄

睢县全力做好『双节』期间 疫情防控工作

本报讯（记者赵忠民 通讯员马 雷）近日，睢县多措并举，着力做好“双节”期间疫情防控工作。

正视现实，增强压力。睢县要求各级各部门始终保持紧迫感、压力感、危机感，充分做好思想准备、人员准备、物资准备、车辆准备、方案准备等，不断细化防控措施，确保防控措施更健全、更精准、更科学、更管用。

全面统筹，精准督导。睢县疫情防控指挥部及时调整“一办八组”成员以及15个专班成员名单，制定完善防控方案，强化督导。县疫情防控专家组每日研判，加强预警监测，随时调整防控措施。

全面排查，分类管控。睢县坚持落实查人、大数据推送和区域协查相结合，在做好境外及国内中高风险地区来（返）睢人员排查管控的同时，重点做好莆田、泉州、厦门来睢人员的排查管控工作。针对排查出的人员，专家组进行分析研判，分类落实管控措施。

担当作为，应急处置。睢县疫情防控办公室及卫生健康系统全体干部职工“双节”期间实行24小时值班值守制度，领导在岗在位。流调排查、核酸检测等工作专班时刻处于备战状态，一旦遇到突发疫情，确保第一时间开展应急处置。

抓住关键，落细落小。15个疫情防控专班分赴重点场所、重点区域、重点行业，加强产业集聚区、学校、市场等关键领域督促指导；落实落细敬老院、幼儿园等关键人群管控措施，加强车站、旅游景区等特殊领域、行业管控；严格执行预检分诊制度，规范设置发热门诊，发挥好哨点作用；规范设置“三区两通道”，严格落实“五有四严三同防一检测”措施，堵塞院感漏洞。

此外，睢县进一步压紧压实属地管理、行业监管、单位主体、个人和家庭“四方”责任，常态化开展工作督导指导；对于违反疫情防控有关规定，造成严重后果的，将依法依规严肃处理。



太康县人民医院 积极服务百姓健康

本报讯（记者侯少飞 通讯员闫 云）9月16日，太康县人民医院内分泌科、心内科、胸外科专家，联合河南省人民医院肾内科、妇科、眼科、神经内科及郑州大学第一附属医院影像科的专家及相关职能科室人员、志愿者，在太康县人民广场开展大型义诊宣传活动，普及健康知识，倡导疫情防控理念，更好地服务广大群众。

在活动现场，专家们耐心细致地为前来咨询的群众讲解了健康知识，为寻医问诊的患者进行了细致检查，认真分析病情，提出相关治疗建议（如图），为过往群众免费开展血压、血糖测量，以及心电图检查等。针对现场测量的高血压病、高血糖患者，专家们结合患者的既往病史和生活习惯，为他们提供个性化治疗、健康咨询与指导服务。此外，针对就诊群众提出的问题，专家们进行了“一对一”耐心指导和解答。

在此次活动中，医务人员累计义诊300余人，检测血压280余人、血糖200余人，检查心电图60余人，发放健康教育宣传资料800余份，受到群众的好评。

此外，河南省人民医院、郑州大学第一附属医院和太康县人民医院的专家秉承“为群众办实事”的思想，给当地群众留下了深刻印象。

同时，太康县人民医院积极落实“服务百姓健康行动”要求，倡导健康文明的生活方式，引导群众培

■ 基层技术

郸城县人民医院

独立完成关节镜微创手术

本报讯（记者侯少飞 通讯员孙小明）9月13日，郸城县人民医院新引进的一台关节镜首次在手术室、麻醉科等科室配合下，顺利为一名半月板3度撕裂的23岁男性患者成功实施关节镜下半月板成形术。这是该院医师首例独立完成的关节镜微创手术。

关节镜手术是将具有照明装置的透镜金属管通过很小的切口插入关节腔内，并在监视器上将关节腔的内部结构放大，观察关节腔内的病变情况及部位，同时在电视监视下进行全面检查和清理病理损伤部位。关节镜手术是一种微创手术，同时具有诊断和治疗两种功能。

据郸城县人民医院骨科一病区主任赵玉斌介绍，关节镜手术创伤小，恢复效果好，住院时间短（5天~7天），花费低，适合半月板撕裂、滑膜炎、前后交叉韧带断裂、肩袖撕裂、部分胫骨平台骨折、关节腔游离体等的诊断和治疗。

嵩县人民医院

卒中患者16分钟用上溶栓药

本报讯（记者刘永胜 通讯员李优良 郑晓平）近日，国家卫生健康委脑防委办公室发布2021年7月全国综合防治卒中中心排名，嵩县人民医院在全国383家医院中排名第35位。在该院，卒中患者从入院到溶栓，16分钟即可完成，溶栓药输完，患者就可以自行下床活动。

近日，66岁的崔某因突发“左侧肢体麻木无力3小时余”入住卒中单元神经内科三病区。经值班医生郭朋飞接诊查看后，考虑患者是急性脑梗死，结合病史，无溶栓禁忌证，立即一键启动绿色通道，测血压、静脉采血、急查头颅CT。16分钟内，从入院到完善血液检查、头颅CT检查，救命的溶栓药已经输入崔某体内，治疗过程中，崔某的症状明显改善。1天后，崔某可自由下床行走，5天治愈出院。

据介绍，嵩县人民医院自卒中中心创建以来，整合多学科力量，开辟绿色通道，安排24小时急诊溶栓医师，配备一键启动、专用急救车、专用电梯、专用CT等，实现从基层转诊、院前急救、到院内多学科联合救治通道的畅通及急救的无缝隙对接，使卒中患者在发病时间窗内得到及时救治。

舞钢市开学 上好健康第一课

本报讯“亲爱的同学们，为了防范秋冬季新冠肺炎疫情反弹，保护身体健康，我们一起学习新冠肺炎疫情防控知识……”9月13日上午，在舞钢市第七小学升旗仪式后，来自舞钢市中医院、垌口社区卫生服务中心的专家声情并茂地讲解新冠肺炎疫情防控、秋冬季流行病和健康生活等知识，1300多名师生深受启发。

在舞钢市中小学校错峰分批次开学之际，卫生健康、教育等部门联动，在切实做好疫情常态化防控的同时，各学校配备的健康副校长严密组织，给广大学生、教职员工上好健康第一课。

健康副校长参与学校健康教育工作，大大提高了教体系统传染病防控能力和卫生健康工作管理水平，提升师生健康素养，促进青少年健康成长，营造健康安全的校园环境。健康副校长接受学校所在地卫生健康、教育行政部门的管理和指导，在校长（园长）领导下开展工作。健康副校长的主要职责是指导校长（园长）依法依规落实学校传染病防控和卫生健康工作，开展学生健康状况监测和师生健康教育，协调学校与医疗机构建立联防联控工作机制。

据了解，舞钢市有190多所学校（幼儿园）和近5万名中小學生，每所学校（幼儿园）均配备了健康副校长。开学期间，健康副校长来到学校宣传健康知识，扎实做好新冠肺炎疫情防控工作，以及秋冬季传染病防控等工作。

“健康副校长来到学校，给我们吃了‘定心丸’，特别是在疫情防控常态化和开学之际，结合学校实际，筑牢疫情防线，保障师生的身体健康，也让家长对学校的疫情防控工作更加放心。”舞钢市第七小学校长谷松锐说。

（杜如红 段泓涛 任焕英）

固始县人民医院

EICU投入使用

本报讯（记者王明杰 通讯员叶 荔 张璐）日前，固始县首家急诊重症监护室（EICU）——固始县人民医院EICU投入使用，进一步提高了急诊科建设管理的规范化、标准化水平。

该科室位于固始县人民医院急诊楼一楼，主要承担危重症患者的及时抢救监护任务。科室现有医务人员22人，全部床位均配备高端电动智能遥控床与中央监护系统。EICU内还安装等离子体空气净化机，并能定时更换室内空气，确保空气处于低尘低病原微生物状态，能有效降低医院内感染风险，提高开放气道患者的救治效率。

目前，该科室还拥有各类型号进口呼吸机4台，输液泵6台，注射泵9台，纤维支气管镜，床旁心电图机，除颤仪，控温仪等先进急救医疗设备。EICU医务人员实行全天候工作制度，随时收治危重症患者。

EICU的正式投入使用，标志着固始县人民医院急救体系进一步完善，成为集急诊、急救、重症监护三位一体的大型急救中心。今后，该院EICU将为急危重症患者提供“一站式”、无中转的急救医疗服务，最大限度地为患者赢得救治时间。



养健康行为、树立健康理念，提升公众疫情防控意识，让百姓享受到更高效、优质的医疗服务，真正把健康知识送到群众身边。