

尽早识别 立刻就医

2025年10月29日是第20个世界卒中日,活动主题为“尽早识别,立刻就医!”。河南各地开展主题宣传活动,进一步提高群众卒中防治知识知晓率,倡导健康生活方式,推进卒中早期预防、诊治和康复。

周口市川汇区疾病预防控制中心 宣传卒中防治知识

本报讯(记者侯少飞 通讯员田建国)10月29日上午,周口市川汇区疾病预防控制中心组织神经内科专家团队在辖区政府文化广场举行了义诊宣传活动,进一步提高群众卒中防治知识知晓率,倡导健康生活方式,推进卒中早期预防、诊治和康复,广泛宣传卒中防治的科学知识,提高公众预防卒中疾病意识水平。

活动现场,专家围绕卒中发病急、危害大等特点,介绍卒中重在预防,倡导大家养成健康的生活方式,坚持合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡;引导大家做好定期健康体检,管理好各项指标,掌握快速识别方法,争取宝贵的救治时间。专家团队还对市民提出的问题进行一解一答,实施血压、血糖的免费监测,发放《中国公民健康素养66条》《吸烟有害健康》《高血压患者健康知识宣传手册》等健康宣传资料。

此次活动的举行切实提高人民群众卒中防治知识知晓率,倡导健康生活方式,进一步深入宣传卒中防治知识,加强广大人民群众对卒中相关疾病的防治意识,推进心脑血管疾病防治工作。



↑10月29日,在淮滨县防胡镇高林村,医务人员为群众解答健康问题。当天,淮滨县人民医院组织专家团队开展科普宣讲与义诊活动,将“救命知识”送到村民家门口。
王明杰 熊丽/摄



↑10月29日,在焦作市人民医院门诊大厅,医务人员为群众讲解卒中预防要点。当天,该院开展世界卒中日主题义诊活动,进一步提升市民对卒中的认知与预防意识。
王正勤 侯林峰 刘畅/摄



↑10月29日,在兰考县人民广场,志愿者为老人讲解卒中相关知识。当天,兰考县中心医院开展世界卒中日主题宣传活动,帮助居民深入了解卒中的常见危险因素,掌握识别卒中的方法及预防措施。
张治平 栗志海/摄

←10月29日,在济源市人民医院,医务人员为群众检查身体。当天,该院专家团队在门诊大厅开展了健康义诊活动,切实提高广大人民群众对卒中防治知识的知晓率,倡导健康生活方式。
王正勤 侯林峰 刘攀/摄

灵宝市第二人民医院

开展主题宣传活动

本报讯(记者朱晓娟 通讯员彭艳梅)10月29日,灵宝市第二人民医院组织医务人员在体育馆开展宣传活动,进一步提高群众卒中防治知识知晓率,倡导健康生活方式,推进卒中早防治早康复。

活动现场,医务人员为居民免费提供基础健康检查服务,并为居民讲解卒中危害及预防等知识,提醒居民警惕卒中症状,做到早发现、早诊断、早治疗。

通过本次世界卒中日宣传活动,辖区居民对卒中的危害有了更

深入的认识和了解,进一步强化了“每个人是自己健康第一责任人”的健康意识,并掌握了卒中的预防方法。接下来,灵宝市第二人民医院将持续定期举办各类健康宣传与咨询活动,为社区居民提供更加全面、便捷的健康服务。

宝丰县医疗健康集团赵庄镇分院

守护群众脑部健康

本报讯(记者王平 通讯员陶郑茹)10月29日,宝丰县医疗健康集团赵庄镇分院(赵庄镇卫生院)医护团队走进袁庄村社区,开展卒中防治主题义诊科普活动,聚焦卒中防治,用专业服务守护群众脑部健康。

活动现场,医务人员为村民提供免费血压血糖测量、卒中风险筛查,详细询问既往病史,针对

高血压、高血脂等卒中高危因素,逐一讲解防控要点。针对部分村民的康复需求,康复科医生现场示范简单康复训练动作,指导日常护理技巧。同时,通过发放宣传手册、现场答疑等方式,普及卒中“早识别、早干预、早治疗”知识,演示“FAST原则”(面歪、手垂、语笨、快就医)的快速识别方法,指导村民养成健康饮食、规律

运动的生活习惯。

“医生说我血压有点高,给我讲了怎么调整饮食,还留了电话,有问题能随时咨询,真是太贴心了。”村民王先生说。此次义诊让袁庄村村民直观掌握卒中防治知识,为基层群众筑起脑部健康“防护墙”,切实感受到基层医疗服务的温度,提升群众健康获得感。

河南省“老龄健康大家谈”巡讲 走进省老干部活动学习中心

本报讯(记者朱晓娟 实习生周秋冀)“冬天手脚总是冰凉,喝什么养生茶有效?”“我的膝盖疼了好几年,针灸能缓解吗?”10月30日下午,河南省老干部活动学习中心内气氛温馨。一场融合健康讲座、中医义诊和中医药文化体验的“老龄健康大家谈”巡讲活动在此举行。200多位老干部及老年大学学员带着健康疑问前来,在互动交流中获得了实用的养生知识和贴心的医疗服务。

此次活动由河南省卫生健康委、省委老干部局联合主办,河南中医药大学第一附属医院、省老干部活动学习中心等单位承办,是河南敬老月期间“老龄健康大

家谈”巡讲的重要一站。此次活动旨在营造敬老、爱老、助老的良好社会氛围,将优质的健康服务和专业的养生知识送到老同志身边。

近年来,河南省卫生健康委深入贯彻落实省委、省政府关于健康老龄化的决策部署,以健康河南建设为抓手,以老年健康需求为导向,扎实推进基本公共卫生服务老年人健康管理项目,启动实施老年“六健”专项行动,加快健全老年医疗服务网络,推动医养结合高质量发展。同时,积极开展失能老年人“健康敲门”行动,家庭病床“医生上门”服务及“豫健护理到家”服务等,持续扩大老年健康服务供给,

提升老年人生活质量,不断增强老年人的健康获得感、幸福感和安全感。

当天15时许,河南中医药大学第一附属医院老年病学科带头人邵静走上讲台,为大家带来题为《冬季养生及心脑血管疾病的预防》的专题讲座。专家结合多年临床经验,以通俗易懂的语言,深入浅出地讲解了冬季气候特点对老年人生理的影响,以及如何通过日常饮食、运动、情志调节等方式预防心脑血管疾病。

讲座结束后,中医义诊与中医药文化体验活动随即启动。在宽敞的活动大厅里,河南中医药大学第一附属医院的专家团队为老

同志提供了心脑血管、呼吸系统及颈肩腰腿疼痛等方面的健康咨询和义诊服务。旁边的中医治疗区,针灸、刮痧、耳穴压豆、推拿等传统中医疗法前排起长队,专家们手法娴熟,耐心解答各类健康疑问。

文化体验区同样人气旺盛。清肺润肺茶、养肝明目茶热气腾腾,工作人员热情邀请老同志品鉴;八珍糕、芝麻丸等药膳点心陈列整齐,大家边品尝边咨询制作方法;中药香囊制作、拓印体验等项目前,老同志围坐一起,制作健康香囊。

据了解,2025年9月至10月,河南省卫生健康委联合省老

龄工作委员会办公室在全省范围内组织开展了“老龄健康大家谈”进机关、进社区、进家庭巡讲活动。该活动系统普及了老年健康政策及健康生活方式,重点宣传了痴呆防治、听力健康、营养膳食、口腔健康、心理健康、科学健身、失能预防以及失能老年人居家康复护理等老年健康知识。该活动如同流动的健康驿站,将专业知识和暖心服务精准送到老年人身边、床边,不仅有效提升了老年群体的自我保健能力和健康素养,更使尊老、敬老、爱老的理念深度融入社会,真正实现了“老有所养、老有所健、老有所乐”。

急救故事

10月25日下午,CA1795航班正在万米高空平稳飞行。突然,一阵急促的呼救声打破了机舱的宁静:“有人晕倒在卫生间了!”一场与死神赛跑的空中救援随即紧急展开。

商丘市第一人民医院医务人员赵梅、刘银芳、黄秀丽、韩峰4人正乘坐该航班前往广州执行考察任务。听到呼救后,赵梅第一时间立即指挥刘银芳和黄秀丽上前施救,并向乘务员表明身份:“我们是商丘市第一人民医院的医务人员,请让我们看看。”

乘务组迅速启动应急预案,并与医务人员紧密协作。然而,现场情况比预想的更为危急。晕倒的女乘客体重约90公斤,已完全失去意识,呼之不应,面色苍白、口唇发绀,下肢持续抽搐,呼吸微弱得几乎要用手贴在她鼻前才能勉强感知。众人合力,小心翼翼地将她从狭小的卫生间抬出,转移至空座位上平躺。

刘银芳立刻俯身检查,脉搏微弱如游丝,几乎摸不到;测量血压,数值远低于正常水平;掀起衣袖查看,发现其四肢末端冰冷,血液循环极差。“还有预动脉搏动。”刘银芳声音虽急促却沉稳,一边与黄秀丽迅速为乘客戴上氧气面罩、确保呼吸道畅通,一边向赵梅汇报情况。

“绝不能掉以轻心,做好心肺复苏准备,并确认AED(自动体外除颤仪)位置!”赵梅当机立断,同时让乘务员通过广播寻求更多医务人员支援。幸运的是,很快一位来自杭州的医生闻讯赶来,加入救援队伍。

鉴于乘客的危急状况,几位医务人员沟通后,决定先为其舌下含服1粒硝酸甘油。几分钟后,刘银芳再次探查乘客手腕:“脉搏变强了。”一旁监测血压的同事也补充说:“血压正在回升,快要达到正常范围了。”

就在众人稍感宽慰之际,在乘务员的帮助下,黄秀丽从乘客随身携带的包中找到了关键线索——一本住院病历和一叠厚厚的检查单。“她患有癫痫、冠心病,还有心房颤动!”黄秀丽迅速翻阅后,立即将病史告知在场人员,这为后续精准应对潜在风险提供了重要依据。

救援行动并未就此结束。途中,乘客病情多次反复,出现呼吸急促、脉搏减弱等症状。医护团队始终寸步不离,一旦发现异常,便立即再次给予硝酸甘油含服、调整氧流量,一次次将危险苗头化解。大家轮流监测生命体征,轻声呼唤乘客以尝试唤醒其意识。刘银芳不时还为乘客揉搓手脚,帮助改善末梢循环。

在这场与时间赛跑的生命救援中,飞机最终提前35分钟安全抵达目的地。落地后,医务人员与地面接诊人员详细交接了乘客的病情、救援经过及用药情况。在确认一切妥当后,他们才默默收拾好物品,继续前往执行原定的考察任务。

“谢谢你们了!要是没有你们,真不敢想会发生什么!”乘务长紧紧握住赵梅的手,激动地表示感谢。周围的乘客也纷纷围拢过来,对着几位医务人员竖起拇指。

“向日葵亲子小屋”培训 解锁优生优育服务新技能

本报讯(记者丁玲 许冬冬)“请大家注意手部发力姿势,小儿推拿时力度要轻柔均匀……”10月28日,在河南省郑州市紫荆山宾馆1号楼黄河厅内,中国计生协优生优育指导师资员何华香手持教具演示推拿手法,台下来自全国17个省(自治区、直辖市)的计划生育协会以“向日葵亲子小屋”为重要抓手,在全省建成12个项目点,开展“共享家长”“互助带娃”等临时托育服务,并通过“亲子之道”课程,将涵盖“七大领域+四大技能”的科学育儿知识普及到千家万户,助力构建“1+N”托育服务体系。

当天,由中国计划生育协会主办、河南省计划生育协会与郑州市计划生育协会协办的培训正式开班。为期4天的“理论+实操+考核”系统化课程,将为各地亲子小屋建设提供专业支持。

中国计划生育协会已在30个省、220个县(市、区)建成“向日葵亲子小屋”,并带动全国拓展至4000余个,惠及超过2600万人。今年,为解决“覆盖面不足、区域发展不均衡”等问题,该协会在浙江湖州、山东东营等地实践经验的基础上,推出“向日葵亲子小屋”2.0版。

这一版本探索以市县为单位的整体推进模式,在政策衔接、服务规范、宣传倡导等方面进行升级,致力于构建“15分钟亲子服务圈”。该服务圈依托村(社区)党群服务中心、托育机构等场所嵌入式建设,既通过亲子活动营造社区互助氛围,又组织辅导员入户提供养育指导和生长发育监测,使家

万米云端上架起的生命航线

本报记者 赵忠民 通讯员 窦心雅