

# 村医陈守军的出诊「新三件」

新华社记者 邵瑞

听诊器、血压计、体温计曾是陕西安康市汉滨区茨沟镇景家社区村医陈守军出诊的“老三件”。他常年奔走在秦岭南麓的大山中，靠着自己的临床经验，为乡亲们看病开药。

在一些集中连片贫困山区，村镇两级基层卫生机构专业人才匮乏，服务能力常常无法满足患者需求，久而久之造成许多农村群众“小病不去看，大病去医院”的就医习惯，使分级诊疗制度中的基层首诊难以发挥作用，区县级以上医院接诊负担不断加重。

“我们长期在区县工作，这些年眼看城里医院越盖越高，越办越大，基层患者越来越多；而许多乡镇卫生院配备了影像、化验等器材，却因为招不到、留不住专业人才，使这些昂贵设备闲置落灰，让人着急心疼。”汉滨区委书记王孝成说。

为破解基层医疗资源发展失衡和资源浪费问题，2018年以来，汉滨区大力探索“互联网+医疗健康”模式，通过部署远程门诊、会诊、影像、心电、超声、教学等一体化网络平台和物联网设备，推动“基层检查、上级诊断”，使乡镇医生和村医在接治病人的过程中，能实时得到区级以上医院专科医生的指导，从而提高诊断的时效性和准确性，降低群众看病费用和跑路成本。

汉滨区茨沟镇王莽村74岁的贫困户汪兴菊患有脑出血多种后遗症，需要定期去区医院复查。行动不便的她之前不得不搭摩托车下山，坐30公里到镇上，再换汽车走一个小时到城里，来回路费就要花100多元。

随着“互联网+医疗健康”项目在茨沟镇全覆盖，汪兴菊已经几个月没在路上折腾了。村医在村卫生室给她测量的心电图、血压等数据，即时上传到区上项目平台；汉滨区第一医院的专科医生结合数据，再通过远程门诊“面对面”了解汪兴菊病情，给出治疗意见，最后由村医协助实施治疗。

目前，村医陈守军的“老三件”已换成了“新三件”——手机、心电图机和测量多项健康指标的一体机。他的心里也踏实了很多：“现在，接诊把不准的时候，我有专家们当我的‘新靠山’，不再是孤军奋战。城里的主任医师既是在给患者远程门诊，也是在给我远程教学，使我的医技不断提高。”

汉滨区卫生健康局局长李运武介绍，除了心脑血管疾病，大部分常见病也能在当地村镇得到区级以上医院的远程诊断协助。汉滨区从区第一医院、第三医院、中医院抽调150名专家进行远程门诊值班，涵盖内科、外科、妇科、儿科、骨科等专业，显著提升了村镇卫生机构的医疗服务能力。

同时，家庭医生签约服务也可通过“互联网+医疗健康”项目平台提供远程门诊、预约转诊、健康咨询、延伸处方等远程医疗服务，提升签约服务质量和效率。项目平台还可对区域内医疗健康数据进行监测汇总，为一些地方病的发现预警提供数据支撑。

目前，汉滨区“互联网+医疗健康”项目已连接当地3家区属二级医院、36个乡镇卫生院（社区卫生服务中心）和400家村级卫生室，覆盖近65万人口，完成远程心电、影像、超声诊断19000余例，完成远程门诊、会诊5900余例。



茨沟镇景家村卫生室



汉滨区第一医院心血管内科医生周嵘通过“互联网+医疗健康”项目平台与茨沟镇中心卫生院的医生交流患者病情。



汉滨区第一医院的骨科专家在查看由乡镇卫生院拍摄并远程发来的X光片。

## 用科技服务医疗，汉滨区先行一步

田丕

一边是百万人口的大区，其中70%是农业人口的现实状况；一边是远在秦巴山区需要3、4个小时路程的群众看病难实际。

如何在现有医疗资源下提升基层医疗机构的服务能力，让老百姓，尤其是基层贫困群众解决看病难、看病贵，汉滨区委、区政府用上了科技手段，让互联网真正为群众发挥作用。

老百姓生病了要看病，本是一件普通不过的事情，但是，探索智慧医疗建设，对于汉滨区并非易事，区域大、人口多、经济弱、基础差就像几座大山压在头顶，把资源、资金集中用于一个项目上，体现了汉滨区委、区政府解决农村群众，特别是边远贫困群众看病难、看病贵和健康扶贫工作的决心。

如今，在汉滨区老百姓嘴里流传着两句话，一句是：现在村医很厉害，技术比以前好多了，能做更多的检查；另一句是：互联网这个东西真厉害，坐在家，就能享受到专家的服务。

这两句话是汉滨群众感受到互联网+医疗健康便捷带来的亲身体会，也体现了汉滨区委、区政府对于真正解决群众看病难的初心。

汉滨区探索的“互联网+医疗健康”项目，通过互联网和移动设备将区属3家二级医院、36个乡镇卫生院（社区卫生服务中心）和400家村级卫生室连接起来，打造以汉

滨区第一医院为核心的医联体远程医疗协作服务平台。构建了区级医疗数据中心、远程会诊中心、远程影像中心、远程心电图中心、双向转诊中心和远程教育中心。凭借信息化平台，将区、镇、村三级互联互通。

同时，互联网+医疗健康平台与陕西省基层医疗卫生机构信息系统对接、与辖区内各诊疗系统及各医疗机构业务信息系统进行对接，辖区医疗机构实现资源纵向整合、资源共享高效运转的体制机制，区域内信息共享、检验互通、结果互认。

在脱贫攻坚主战场上，这个系统发挥了重要作用，通过贫困人口的健康监测、决策、考核等软件模块，对区域内医疗健康数据进行实时监控、统计分析，为决策提供数据依据，从而更有效降低医疗费用支出，尽量减少因病致贫返贫问题。

今日汉滨，告别了以往医疗设备落后、诊疗手段单一，群众路途奔波诸多困难。汉滨区互联网+远程智慧医疗健康平台覆盖的区卫健局、区一院、中医院、区三院、22家镇办卫生院、268个村卫生室的软硬件全部实施运行。

全区近65万人口覆盖在这张便捷的“网”下，从主城区里的社区群众，到离城4个小时路程的叶坪山村百姓，汉滨区老百姓的医疗健康在互联网中都变的近在咫尺。

在互联网冰冷的数据中，闪烁着信念追求的火花，映照出关怀温暖的温暖，最终绽放出医疗健康的美丽花朵。

## 慢病患者的春节饮食指南

安康市中医院 赵娟

春节即将来临，在走亲访友的同时，我们都会在不知不觉中吃多喝多的现象，在这里特别提醒慢病朋友，节日期间一定要注意合理饮食、保重身体。

**高血压：**1、饮食宜清淡，应多吃粗粮、新鲜蔬果、豆制品、鱼类食物；少吃动物油脂高的食物，如鸡鸭皮、肥肉等以及浓茶、咖啡等易引起神经兴奋食物；多吃含钾较多的蔬果如土豆、茄子、莴笋、海带、冬瓜、柑橘、苹果、香蕉、猕猴桃等；含钙丰富的食物如牛奶及其制品、虾皮、芝麻酱、绿色蔬菜等；2、限制钠的摄入，钠不仅存在于食盐中还存在于酱类、腊制品及腌制品中。

**糖尿病：**1、饮食要均衡，在控制总热量的前提下，尽可能做到谷类、肉类、蛋奶类、蔬果类种

类齐全。由于蔬果所含膳食纤维多，供热低又有饱腹作用，是糖尿病患者必不可少的食物，建议选择升糖指数低的蔬菜，如黄瓜、西红柿、青菜、芹菜等，水果如柚子、猕猴桃、草莓、青苹果等；蛋白选择优质蛋白如瘦肉、牛奶、鱼类等；主食加入全谷物如燕麦、荞麦、藜麦、黑米、黑米、红米、糙米等；禁止吃含糖高的食物如红枣、蜜饯、糖果及饮料。2、少喝稀粥特别是白米粥，可适当喝杂粮粥，不加碱，米粒熟即可，不要熬成糊状，否则容易被机体快速消化吸收，从而引起血糖升高。

**冠心病：**1、多吃各种谷类、豆类制品和蔬果类食物。蔬菜可选择菠菜、韭菜、油菜、西红柿、胡萝卜、洋葱、大蒜等，水果可选择苹果、猕猴桃、柑橘、柠檬、山楂等，菌藻类可选择香菇、木

耳海带、紫菜等；也可适当进食瘦肉和去皮的家禽肉、鱼肉等。2、少吃荤油、鱼子、动物内脏等胆固醇较高的食物。3、控制体重，多吃含粗纤维食物，保持大便通畅。4、限制钠盐摄入及深加工食物摄入。5、适当补充含钾食物，特别是使用排钾利尿剂的患者应多选择含钾丰富的蔬果摄入。

**痛风：**1、每日以粮谷及蔬果为主，多吃Vc丰富食物，其中苦瓜含铁和维生素丰富，并且嘌呤含量低，适合痛风患者食用。2、减少进食嘌呤含量高的食物如动物内脏、海产品、浓肉汤等。3、禁止食用咖啡、煎炸食物，避免酒精饮料。4、多喝水有助于尿酸的排出。

总之，慢病患者饮食要节制，不要暴饮暴食，吃饭以八分饱为宜；戒烟限酒；烹调方式以蒸、煮、炖、烩拌为主。

## 国家级烧伤创疡治疗基地落户市人民医院

本报讯(通讯员 尹明明)近日，中国中西医结合学会烧伤专委会烧伤创疡治疗基地落户市人民医院，这是陕南地区唯一的国家级烧伤创疡治疗基地。

该基地的成立，对我市烧伤救治、创面修复方面有着重要的意义。根据协议，学会提供治疗烧伤、创面类疾病的新技术和再生医学最新科技成果，对基地医院的医疗、科研工作提供技术指导。

在学会的指导下，市人民医院的烧伤救治创面修复水平、科研能力、学科建设等方面迈上新台阶。市人民医院烧伤显微外科在2017年成功救治两名烧伤面积超过90%的特重度烧伤患者，开创了市烧伤救治水平新高度；2018年12月与安康援协会建立儿童烧伤急救绿色通道；2019年成为西京医院烧伤与皮肤外科技术帮扶单位。

## “母子健康e手册”App在我市启动

本报讯(通讯员 陈妮)为进一步优化妇幼健康服务模式，做好生育全程基本医疗保健服务，不断提高妇女儿童健康水平，根据陕西省卫健委《关于推广使用陕西省母子健康e手册电子版的通知》要求，1月1日起，我市全面启动了“母子健康e手册”App推广使用工作。

母子健康e手册是以国家母子健康手册为基础，加上我省特色母子健康服务内容，围绕妇女全生命周期和儿童保健信息记录、知识宣传、保健指导而开发的智能、便捷、高效、可持续的手机终端服务软件。主要包括妇幼基础档案、孕产胎儿动态发育变化、孕育百科、健康监测、检查提醒、自我记录、政策法规等内容，涵盖妇幼保健知

识和服务管理资讯。计划怀孕妇女、孕产妇和0-6岁儿童监护人通过扫描二维码，输入姓名和电话号码注册登录后，选择进入孕产期、孕产期、儿童篇三个功能模块。该APP可记载整个孕产期保健和孩子成长的历程，具有保存和纪念意义。

母子健康e手册实现了当前纸质版母子健康手册电子化，集妇幼健康教育服务和个性化健康管理为一体，是“互联网+妇幼服务”的新型服务模式。在全市推广使用母子健康e手册是加强基本医疗卫生服务、强化便民惠民措施、增强群众获得感的重要举措，对促进我市妇幼健康管理和妇幼信息化建设具有重要意义。

## 心灵解码

## 塑造乐观的孩子请无条件积极关注

杨继云

经常会听到父母向我“抱怨”孩子没有积极乐观向上的精神劲儿。相同一件事，有的孩子可以乐于接受，有的孩子却表现的悲观失望。

其实，乐观的形成，父母对孩子的家庭教育影响极大。既然乐观那么重要，作为父母，在家庭教育中如何培养孩子的乐观心态呢？

有些父母也会经常表扬孩子，而表扬也是有技巧的，父母要避免“感觉满意”争取做到“表现满意”式的表扬。所谓“表现满意”指父母对孩子的思考能力和应对日常挑战的能力有信心。父母在生活或者学习中，就孩子能够独立完成的进行具体的表扬，让孩子知道自己有什么能力。例如“儿子，你今天把自己的卧室打扫干净了，真是不错呀！”，父母在表扬孩子时一定要具体，让孩子体会到“表现满意”。

父母和孩子沟通交流中，避免使用“贴标签”的语言，比如“你真笨！”“你的数学怎么那么差！”“你真是个让人讨厌的孩子。”“你太懒

了。”等等……因为“贴标签”一旦贴上，孩子们就会将失败归罪于自己能力差，这是非常可怕的，因为能力是永久的。当孩子以自己笨、懒、学习差、讨厌等这些悲观解释来面对失败时，会使孩子害怕去尝试，害怕面对失败，会造成他们无助性消极。

我们可以就具体事件批评孩子，比如“这次数学没有考好。”“今天没有打扫自己的房间”等，让孩子就具体事件，通过行为来改变，会变得乐观和充满希望。否则，在长时间父母对自己的低评价中，孩子会把父母对自己的评价内化为对自己的评价——“我的确没办法学习好，因为我太笨了。”“我是个不好的孩子，做什么都被别人讨厌。”

父母对孩子无条件的温暖和接纳会使孩子觉得他是一个有价值的人。

更多父母对孩子的爱是有条件的积极关注，需要孩子满足规范、满足要求、满足需要、满足期望，会使孩子过度寻求外界的认同而远离真实的自己，否定自我的价值，导致自我

不协调。例如，学习好，父母就喜欢，成绩退步就训斥；按父母意愿选择兴趣班就皆大欢喜……这些会让孩子解读到的信息是父母对自己的爱是有条件的——“你按我说的做我就爱你”。

无条件积极关注是指父母对孩子的积极关注是无条件的，无论孩子的行为如何，父母都会给予其关注。虽然父母可能并不赞同孩子的某些行为，但他们一直都关爱孩子，激励孩子、接受孩子。在这种条件下，孩子就不需要去隐藏那部分可能会引起爱的取消的自我，可以自由地体验全部的自我，自由地把错误和弱点全部纳入自我概念中，自由地体验全部生活，有利于孩子成长并成为心理和谐的人。无条件积极关注是接纳、尊重、真诚和理解。例如：“尽管你做错了，并不影响我爱你！”“尽管你目前的成绩不好，但我依然相信你！”“我能理解你的感受。”这样的孩子才能自信。

## 研究证实：经常饮茶降低心脑血管病风险

近日，中国医学科学院阜外医院顾东风院士团队在《欧洲预防心脏病学杂志》发表研究论文显示

经常饮茶能够降低心脑血管事件及全因死亡发生风险，尤其对于有长期饮茶习惯的人群、男性饮茶者、饮用绿茶者，健康获益更为显著

顾东风院士团队在对10万余名研究对象分析后发现

