

防治结合，爱肝护肝

安康市中医医院 崔翔

3月18日是第21个“全国爱肝日”，今年的主题是“爱肝护肝，防治结合，遏制肝炎”。

春回大地，万物复苏。然而从医学上来看，春天也是肝病最好发的时节，慢性肝病患者尤需注意。同时春天也是肝病养生和治疗的最佳时机，以最易发的慢性乙型肝炎为例，随着春季人体免疫功能的变化，很多处于免疫耐受期的病毒携带者，身体免疫系统功能增强，可促使感染状态进入免疫清除期，这时候内外合力，加上抗病毒治疗，病毒比较容易控制。故春季是慢性乙型肝炎治疗的黄金时期，错过这一最佳时期可能会造成疾病迁延，甚至可能诱发重症肝病的发生。为预防肝病在春季复发或加重，从中西医结合养生保健和防治结合角度来看，春季爱肝护肝需要把握好以下几个方面：

一、调养精神，心态平和，保持心情舒畅。肝病养生首先在精神和心态上调养。《黄帝内经》说：“恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来？”正是提醒人们要保持平和的心态，防止疾病发生和进展。生气、抑郁易导致肝失疏泄，气机紊乱而诱发疾病。特别是在春季，肝气开始升发，情志抑郁，有碍肝气的升发，影响肝脏的疏泄功能，进而影响到其他脏腑的生理功能，导致各类疾病的发生。因而，要想肝脏强健，要注意情志养生，学会制怒，除却烦恼，努力做到心平气和、

乐观开朗。在心态上，保持乐观情绪，以宽厚从容的态度面对人生，树立战胜疾病的信心。结合自身实际，合理量力安排自己的工作与生活。

二、密切病情监测，缩短复诊(查)的间隔时间。天气回暖，万物生发，外界环境中各种致病微生物增多，容易感染甲肝、戊肝等经消化道传染的嗜肝病毒，特别是慢性病毒性肝炎携带者也容易转为活动性，导致肝功能损伤。此外，春季节日较多，饮食劳逸失度，很容易造成脂肪性肝病的形成与加重。肝属木应春，而春天是草木生发的季节，肝木逢春，木气偏旺，而旺并不意味着强，此时易诱发各类肝病的产生或加重。对于慢性肝病患者来说，建议开春时节根据自身病情做一次全面系统的肝脏体检，项目通常包括：病毒性肝炎系列、肝功能、血常规、病毒DNA/RNA水平、甲胎蛋白、腹部彩超或CT、肝脏弹性检测等。对于病情不稳定的患者进行治疗期间，每间隔2-4周复诊1次，病情稳定者可间隔2-3月。对于既往无明确肝病者，如果出现精神不振、容易疲乏、肋肋疼痛、食欲减退、厌食油腻食物，目黄、小便黄、肝掌、蜘蛛痣等症状及体征时应尽快到医院检查或就诊咨询专科医生，必要时及时治疗。

三、保证足够的休息和睡眠。卧床休息时，肝脏血流量可比站立时增加30%，静卧可增加肝脏的血流量，减轻肝脏的功能损害，有助于肝细胞修复和再生。所

以休息对于肝病患者的预后起着很重要的作用。要避免过度劳累，人的活动量越大，其肝脏的血流量越小，肝脏获得营养成分就越少。过度劳累还可降低人体的免疫功能，容易招致其他细菌和病毒的感染。但过于安逸少动，也不利于机体的正常代谢，还可诱发脂肪性肝病的形成，同样不利于肝病的恢复。建议病情稳定的肝病患者应适当活动，依据肝脏功能的状况按专科医生的建议调节活动量的大小，避免出现运动过度。春天是春暖花开的时节，春日到野外短途踏青游玩，也会有益于陶冶情操，保持心情的舒畅。中医认为，肝主筋。坚持锻炼则能舒筋活络，有益肝脏健康。春天里，人们常会出现“春困”，表现为精神不振、困乏嗜睡。应早点起床，适当活动，各人应根据自身体质状况，选择适宜的锻炼项目，活动时要和缓轻柔，切忌过度劳累，使身心融入春天的勃勃生机之中，既提高了身体素质，也在无形之中增强了身心健康，但出门时一定要戴口罩，勤洗手。

四、饮食方面多吃清淡食物，补充足够的水果和蔬菜以满足身体对维生素和纤维素的需求。少吃甜食、油腻食品，避免因脂肪含量过高增加肝脏的负担，形成脂肪性肝病。非肝硬化活动期的患者要摄入足够的蛋白食品，食用肉类时宜用鱼、虾、瘦肉；平素兼有胃纳功能不佳的人可多吃白扁豆和豆制品，这些食物

富含蛋白质且有除湿热作用，还有调节和增强消化系统的功能。特别提醒对有慢性肝病患者建议少吃或者不吃腌熏制食品，谨记绝对禁酒，酒精是所有肝脏病患者的天敌，是肝病加速进展的催化剂。

春天万物复苏，推陈出新，阳气升发。为适应春季阳气升发的特点，顺应肝气的生发之性，对于早春时节应适度食用“辛温发散”之品，如大葱、生姜、大蒜、韭菜等食物。唐代名医孙思邈在《千金方》中指出，春天饮食宜“省酸增甘，以养脾气”。春天为肝气旺盛之时，“酸味入肝，其性收敛”，多吃酸的食物会影响春天阳气的升发和肝气的疏泄，并使本来就偏旺的肝气更旺，乘脾犯胃，对脾胃造成更大伤害。应适当吃一些甘味的食物，甘味入脾，培补脾土，可有效防止肝气过旺，此类食物如蜂蜜、大枣、山药等。此外，还应注意多吃蔬菜、水果等滋润食物。还可选用具有养肝、健脾、清热解暑等作用的春季时令野菜，首选荠菜、香椿、百合、春笋、马齿苋、茵陈等，以养肝、健脾、解毒、化湿。到了晚春时节，气温日渐升高，饮食更要注意清淡，不宜进食羊肉、狗肉、火锅，以及辣椒、花椒、胡椒等大辛大热之品；更不能盲目使用温补药物，因为气温上升，温补药会加重身体内热，即使是体质虚弱的患者，也应以清补与平补为原则。

化解基层看病『操心事』

全国已组建近50万个家庭医生团队

新华社北京3月15日电(记者 王琳琳)国家卫健委在近期召开的全国基层卫生健康工作会议上透露，2020年全国已组建近43万个家庭医生团队，化解群众基层看病“操心事”，2021年，将加强基层适宜卫生人才队伍建设，积极稳妥推进家庭医生签约服务。

由于部分地区家庭医生签约服务工作做得不实，家庭医生制度推行之初一度面临群众认可度不高、签约积极性不高的问题。确保“签而有约”，切实提高签约居民的感受度，国家卫健委列出今年工作重点。签约服务内容方面，将推动家庭医生团队为确有需求的老年人、残疾人等重点人群提供长期处方、“互联网+”签约服务等。在儿童眼保健和近视防控中发挥基层机构和家庭医生签约服务应有作用，继续丰富签约服务。

家庭医生人才队伍方面，将做好全科专业住院医师规范化培训、助理全科医生培训、转岗培训、订单定向免费医学生培养，多途径引导医疗卫生人员参与签约服务。稳步提高基层医务人员薪酬和基层岗位吸引力。

医疗服务能力建设方面，将着力提升家庭医生常见病、多发病诊疗服务能力和传染病识别、处置能力。继续围绕基层高血压、糖尿病防治，加强基层医务人员慢病防控知识培训。

签约管理方面，将调动家庭医生管理和使用健康档案的积极性，并逐步推进档案信息向居民个人开放。通过创新方式、完善办法、明确标准推动绩效评价由过程评价向结果评价转变，引导服务对象参与评价。

市妇幼保健院召开“三学三比三提升”活动动员大会

本报讯(记者 李莹)3月17日下午，安康市妇幼保健院举行“三学三比三提升”暨“优质服务提升年”活动动员大会，全院干部职工共200余人参会。

活动中，该院副院长黄治芳、单红梅分别就“三学三比三提升”活动和“优质服务提升年”活动方案及内容进行详细解读，并就活动开展进行部署安排。随后，门诊、住院、护理、后勤等科室代表人员进行了表态发言，院长邹伟进行总结动员讲话，呼吁全院干部职工参与到活动中来，进一步提升个人专业素养，改善医疗服务能力。

据了解，该院在全院开展“三学

三比三提升”活动，即“学党史，比作风，提升政治素养；学业务，比技能，提升服务水平；学先进，比贡献，提升行业形象”，旨在进一步增强发挥党建引领作用和党员先锋模范作用，推动职工干部在学中比、比中干、干中委，提升医院医疗保健服务水平和职工思想政治素质。在活动中，该院将同时启动“优质服务提升年”活动，通过优化服务流程、提升服务质量和改善就诊环境、合理控制费用、改善沟通效果、改进后勤服务等环节，进一步提升医院整体服务水平，为广大妇女儿童提供更加优质的医疗保健服务。



3月17日，白河县人民医院组织开展新冠肺炎疫情常态化疫情防控工作演练。本次演练以模拟大规模人群采集工作人员不慎洒漏采样标本、阳性标本的处置为预设，全面检验医院新冠肺炎疫情应急处置能力，为医务人员提升核酸检测人员专业技能及突发事件的应对能力，为医院常态化疫情防控工作奠定坚实基础。

何光晨摄

汉滨为14个镇办卫生院配发救护车

本报讯(通讯员 程胜美)3月15日，汉滨区卫健系统农村综合卫生体系建设项目救护车集中发放仪式举行。

据了解，疫情以来，面对防控需要，汉滨区多方筹措资金，为区一院、区三院、区中医院相继配备了负压救护车，为中原、双溪、流水等4个卫生院紧急配发了救护车。本次配发的救护车将发放给流水镇新坝卫生院、沈坝镇卫生院、晏坝镇田坝卫生院、瀛湖镇玉岚卫生院等14个镇办卫生院，补齐了全区医疗卫生机构空白点，实现了救护车“全覆盖”，将进一步补齐基层医疗机构在卫生应急、救治能力等方面的短板，提升镇办卫生院应急救援能力，有效保障人民群众、基层医务人员的身心健康和生命安全。

活动开始前虽下起了雨，但大家热情不减，不少人是初次献血，一边询问工作人员献血常识，一边认真地填写表格。杨家康今年26岁，在顺丰速运工作刚满一年，这也是他第一次献血。“以前经常听人说无偿献血，但一直没有尝试过，这次公司组织活动

我马上就报了名，我们平时工作很忙，今天也是抽空来的，但像献血这样的事非常有意义，也算是对社会的一种回馈，如果有空，也希望有更多同行加入进来，一起支持献血公益事业。”他如是说。该公司负责人介绍，此次献血活动有助于唤起员工的社会责任感，献血可以降低血液粘稠度，加速血液新陈代谢，对自己的身体也有许多好处，今后公司将继续支持无偿献血公益事业，拉动更多人参与无偿献血。

“输送”热血，回馈社会

本报讯(通讯员 屈闯)有这样一群人，他们风里来雨里去，每天穿梭于城市中，将一个个装满惊喜与期待的箱子安全送达目的地，他们是城市美好生活的“搬运者”，也是新时代便捷生活的“纽带”。这天他们放下了手中忙碌的工作，集结在献血车前，用“输送”热血的方式，来完成关爱他人的使命，他们就是顺丰速运有限公司安康地区的员工们。

活动开始前虽下起了雨，但大家热情不减，不少人是初次献血，一边询问工作人员献血常识，一边认真地填写表格。杨家康今年26岁，在顺丰速运工作刚满一年，这也是他第一次献血。“以前经常听人说无偿献血，但一直没有尝试过，这次公司组织活动

我马上就报了名，我们平时工作很忙，今天也是抽空来的，但像献血这样的事非常有意义，也算是对社会的一种回馈，如果有空，也希望有更多同行加入进来，一起支持献血公益事业。”他如是说。该公司负责人介绍，此次献血活动有助于唤起员工的社会责任感，献血可以降低血液粘稠度，加速血液新陈代谢，对自己的身体也有许多好处，今后公司将继续支持无偿献血公益事业，拉动更多人参与无偿献血。



心系群众办实事，真情帮扶促发展

——市人民医院第一书记帮扶纪实

通讯员 胡俊

今年45岁的陈双江是一名党员，博士在读，现任市人民医院普外科主任、外科系统党支部书记。去年3月2日开始担任旬阳县甘溪镇施家坡村第一书记。

自担任第一书记以来，他迅速融入村情民情，带着感情进驻入户密切联系群众。他立足村情民情，主动带头作为，坚持每月平均25天以上吃住在村，身体力行团结带领党员干部积极推进脱贫攻坚收官、党支部建设、村集体经济发展和基础设施建设、贫困群众帮扶等工作，保持了党建、村务及扶贫一体化促动，各项工作成效显著。

走村入户，做到精准帮扶

初到施家坡村，他迅速熟悉村情民情，多次召开党员、群众会议，听取意见建议；与四支队伍深入交流，熟悉贫困户的情况。为及时摸清最真实的资料，做到精准施策，他带领驻村队员白天进村入户深入群众，听民声、察民情，现场解决群众反映的问题；晚上挑灯夜战，消化白天记录的问题，熟悉脱贫攻坚政策。

4组贫困户施德莲，年老孤苦无依，常年一人独居，土木结构房屋年久失修，房顶和中间墙体摇摇欲坠，形势十分危急，但由于养殖了2头牛、1头猪，种植了两亩油菜的缘故，她始终不肯腾退旧宅搬到集中安置点居住，村组干部曾经多次做工作都无功而返。陈双江得知这一消息时，坐立不安，乘着不能让贫困户冒丝毫生命危险的理念，他多次入户沟通关怀，并联系老人养女商量对策。通过10余次频繁入户沟通和温暖关怀，驻村第20天时，他成功劝说施德莲老人腾退

旧宅复垦，并安排好其旧宅腾退后的生活。连续30多天，他顾不上皮肤病在烈日的烘烤下愈发严重，皮肤也越发黝黑，坚持遍访了全部113户贫困户。

在摸清村情民情后，他迅速联合四支队伍制定完善了切合实际的村脱贫攻坚巩固提升方案和有针对性的户帮扶措施，做到“一户一策”。在不断的摸排完善中，始终坚持做到了“五清”，即底数清、问题清、对策清、责任清、任务清。先后排查解决不安全饮水问题3处，不安全住房3户，厨房不达标5户，厕所不达标16户，旧宅腾退1户，原址拆除重建2户，“两不愁三保障”的各项“硬件”问题逐步实现“清零”。同时，他注重软件资料质量提升工作，指导持续核实更新国办系统及大数据系统信息，完善村档户档内容，重点关注在册贫困户、监测户帮扶及收入达标问题。去年以来，施家坡村脱贫攻坚工作做到了帮扶“六个精准”，各项工作按照年初既定的目标稳步推进，实现了脱贫攻坚完美收官。

热情关怀，倾情联系困难群众

作为一名外科大夫，健康扶贫是他的优势。

当得知贫困户李昌第妻子腿部骨折，他马上给予健康指导并持续关注。得知贫困户代国全妻子罗进芳患有慢性阻塞性肺气肿，帮忙联系人住市人民医院，多次关注病情变化，待患者病情逐步稳定出院后，又多次请专家免费上门为其复查指导；考虑到代国全家因病开销较大，他主动联系安康市人民医院来村消费扶贫，采购了代国全家的一头猪，价值上万元，并鼓励其扩

大养殖规模致富，销路由他负责。

4组贫困户王胜强家的住房漏雨严重，本人及女儿外出务工，仅留下患有小儿麻痹症行动不便的妻子独自在家，上门排查后发现厨房和卧室随时有倒塌的危险，立即与镇相关部门沟通，为其争取了安全住房政策，争取了低保金，扶持鼓励他修猪圈养猪致富，王胜强在村内务工、养殖兼顾照顾妻子，一家生活其乐融融，多次表示感谢。

一年多时间，在与群众的不断接触和交流中，陈双江从一名医生化身为一个地道的农民，为贫困群众解决了很多烦心“小事”，带领群众脱贫致富，也成了群众贴心的朋友。

发挥优势，为群众办实事、办好事

陈双江同志始终心系困难群众，心系施家坡村的健康持续发展。他充分发挥市派干部和帮联单位的优势，3次联系帮扶单位市人民医院来村开展健康扶贫义诊活动，免费为施家坡村贫困户健康体检100余人次，免费送出药品上万元；1次邀请安康市人民医院慈善分会来村为10名空巢老人送去了棉被等生活用品及常用药品；3次邀请医院行政一、二支部及外科支部来村开展政治生日暨主题党日，共谋支部建设和党建引领发展事宜；1次邀请旬阳太极城民间艺术团来村开展“乡村振兴·文化先行”汇报演出，丰富群众的文化生活。

为发展村集体经济，他带领驻村工作队及村“两委”专程到岚皋县岚湖生态渔业养殖基地学习村集体经济壮大及成功养鱼经验，因地制宜地确定了产业发

展工作思路。采取种植大户与合作社带动的方式，做强了1288亩烟草(其中合作社种植100亩)和250亩拐枣等传统产业；通过“村社合一与订单销售”的运行模式，做实了560亩密植桑园的生产与深度开发；生态养殖基地进行首次渔业捕捞，收获白鲢、花鲢上万斤。为响应省消费扶贫新政策，他积极与帮扶单位沟通定点采购事宜，采取“支部+合作社+农户”模式，与有潜力的农户达成订单种植意向，形成了种养、购买、销售一站式服务。产品由市人民医院全额买单，有效解决了贫困群众的产品销售之忧，实现了稳定增收。

此外，他还先后为施家坡村乃至甘溪镇争取了多个项目：向市卫健委申请由市人民医院对口支援甘溪镇中心卫生院，开展健康扶贫和对口支援工作，获得市卫健委批复。多次到市县各部门为施家坡村争取10公里造价约450万元的道路硬化项目，目前已筹措98万元，项目已开工建设，解决了4.6组143户460名群众多年来的出行难、产业难问题。向市人民医院争取资金60万元，用于施家坡卫生室新建及村委会改造提升工程，新建了400平方米的健康文化中心楼，硬化村委会院内外场地1000余平方米，建起了标准化卫生室、党员活动室、会议室、医务人员起居室、车库、篮球场、健康餐厅等主体及配套设施，同时对村委会及人村大桥至村委会沿线道路进行绿化、亮化，村委会及周边面貌焕然一新……

“作为一名党员和一位医者，我要用实实在在的行动为群众排忧解难，为施家坡人民谋幸福，践行共产党人的初心和使命！”陈双江说。

平利县疾控中心让健康教育更贴近群众

本报讯(通讯员 徐焱 刘涛)近年来，平利县疾控中心以新载体、新手段为引擎，推动健康教育更加贴近群众。

该中心进一步拓展健康教育形式，与县级媒体协作提升健康时空栏目水平，组织各科室专业人员精心准备贴近工作实际和群众需求的健康知识内容，开展专题访谈。定期拍摄制作短视频，充分利用短视频通俗易懂、易于传播的特点，使健康知识更加生动地传递给群众。继续运用微信公众号、E信通等方式，将健康知识更广泛地传递给广大群众。该中心以增强针对性、

时效性为方向，不断提升健康教育效能。根据各季节疾病特点和群众健康需求，有针对性地选择内容开展健康教育，针对新冠肺炎疫情防控大力开展防治知识宣传，针对学校和托幼机构大力开展传染病防治知识宣传，针对中老年人强化慢性病防治知识宣传，针对不同季节对易发疾病开展预防保健知识宣传。同时，在宣传内容上紧盯疾病防治策略和政策动向及时更新，保证宣传内容符合新要求新形势，着力提升健康教育效能，达到更有效提升群众健康水平目的。

汉阴县中医医院运用三腔二囊管技术救治消化道出血病人

本报讯(通讯员 陈娇 李苗苗)“那天的情形到现在我回想起来还是后怕，当时想着完了，我还想多活几年，哪怕几天也好，还好有你们，把我抢救回来了，十分感谢你们！”不久前，患者冯大叔突发消化道大出血，为喷射样呕吐，伴黑便，保守估计出血量约800毫升左右。此时冯大叔血压只有80/60mmHg，血红蛋白为60g/L，而正常成年男子血红蛋白在

120-160g/L，患者属于重度贫血，情况危急，刻不容缓。汉阴县中医医院外一科团队立即建立多组静脉通路，吸氧心电图监护监测生命体征。该院外一科主任李仁保当机立断给患者使用“三腔二囊管”技术给予止血，同时联系输血科紧急输血，经该院外一科团队的积极治疗与护理，现在患者已经康复。