



『三早一晚』：给新生儿的珍贵礼物

安康市妇幼保健院 张艳利

“三早一晚”是新生儿出生后实施的四大基本保健关键措施，旨在促进母婴健康、增强宝宝适应能力，并为母乳喂养奠定基础。

什么是“三早一晚”？
早接触：胎儿娩出后，立即将其裸体放在母亲胸前，进行皮肤接触，时间不少于90分钟。

早吸吮：在出生后30分钟内，让婴儿尽早吸吮母乳乳头。

早开奶：产后尽早开始母乳喂养，通常在出生后1小时内。

晚断脐：在新生儿出生后，等待脐带搏动停止，胎盘血液循环基本完成后(通常1-3分钟)再断脐，使新生儿获得更多血液和铁元素，降低贫血风险。

实施“三早一晚”有什么好处？
“一早”：早接触，生命最初的温暖联结。

1. 稳定新生儿体温、心率和呼吸。

2. 刺激母亲分泌催乳素，促进子宫收缩及乳汁分泌。

3. 增强母婴情感联结，减少新生儿哭闹和应激反应。

注意：保持室温24-26摄氏度，避免遮挡宝宝口鼻，确保安全体位。

“二早”：早吸吮，激活母乳喂养的“第一把钥匙”。

1. 刺激乳腺分泌初乳，初乳富含免疫球蛋白和生长因子，是宝宝的“第一剂疫苗”，能增强宝宝抵抗力。

2. 促进子宫收缩，降低产后出血风险。

注意：即使乳汁未分泌，频繁吸吮也能建立泌乳反射。

“三早”：早开奶，建立母乳喂养良性循环的“助力剂”。

1. 预防新生儿低血糖，促进胎便排出，降低黄疸风险。

2. 通过吸吮反射刺激催乳素分泌，增加泌乳量。

注意：剖宫产母亲可采用侧卧位哺乳，需医护人员辅助调整姿势。

“一晚”：晚断脐，让脐带血“多留一会”，助力宝宝健康。

1. 增加铁蛋白含量和储存铁含量，从而降低新生儿贫血的发生风险。

2. 降低新生儿低血压和脑室出血的风险。

注意：早产儿、窒息儿需优先复苏，可能提前断脐。

通过“早接触、早吸吮、早开奶”，可强化母婴情感联结，提升母乳喂养成功率，同时对婴儿体温调节、血糖稳定及母亲产后恢复均有积极作用。通过“晚断脐”降低新生儿贫血和低血压的风险，是自然分娩后重要的新生儿基本保健护理环节。

市中心医院消化病医院团队在全国大赛中获佳绩

本报讯(通讯员 高原)6月13日，由国家消化系统疾病临床医学研究中心、中华消化内镜杂志、北京大地医疗慈善基金会共同主办的“第一届消化道早癌多学科全链条大赛”总决赛在北京拉开帷幕。

安康市中心医院消化病医院主治医师黎敏、主管护师邹强与病理科主治医师黄璐组成团队，在区域比赛中以第一名的成绩顺利晋级总决赛，与来自全国各地的18个团队激烈角逐，最终以总分全国第五名的好成绩荣获“杰出团队奖”。

此次获奖，代表着安康市中心医院消化病医院消化道早癌诊疗水平得到国家级认可，更标志着该院多学科早癌防治团队工作已达全国前列水平。

近年来，安康市中心医院消化病医院逐渐形成以“内镜-临床-病理-护理”为基本结构的消化道早癌多学科、多专业MDT团队，为患者提供早癌筛查、诊断、治疗、康复、随访一站式全链条诊疗服务，诊治患者达数千例。未来，该团队将保持在省内的优势地位，在消化道早癌防治方面继续探索，为安康人民的健康保驾护航。

市中医医院门诊部积极提升服务能力

本报讯(通讯员 李媛)为提升患者就医体验，市中医医院积极践行“六个多”服务理念，让患者感受到家一般的温暖。

“六个多”即多说暖心话语、多听患者心声、多为患者答疑、多替患者着想、多给患者便利、多做科普宣讲。多说暖心话语：使用温和、轻柔、舒缓的语气交流，让患者感受到温暖。多听患者心声：运用点头、微笑等方式让患者感受到被尊重、被重视，不断提升患者就诊体验。多为患者答疑：门诊护士热情礼貌、耐心解释。多替患者着想：不断为患者提供更优质、更贴心的服务与关怀，增强对患者的理解和共情能力。多给患者便利：一站式服务中心是医院倾听患者心声的重要窗口，医院采取一系列措施和行动，尽可能地为患者提供方便、快捷、舒适的就医体验。多做科普宣讲：门诊部常态化制作科普宣讲，营造良好的宣传氛围。

“六个多”服务理念是医院优化服务的重要抓手。在挂号、取药、打印胶片等关键环节，志愿者主动靠前指导，帮助患者快速熟悉智能设备操作，减少等待时间。从大厅到诊室，从检查区到取药处，志愿者的指引始终贯穿就医全程。从团队准备到日常服务，医院门诊部上下将以“六个多”服务作为重要标尺，促进服务标准全面落实，促进服务质量全面提升。

汉阴县人民医院开展无偿献血活动

本报讯(通讯员 成晓莉)今年6月14日是第22个世界献血者日，汉阴县人民医院联合安康市中心血站在门诊楼前开展无偿献血活动，广大干部职工积极响应，纷纷利用工作间隙，参与到这场爱心接力中来。

活动现场，前来献血的医务人员在血站工作人员的引导下，有序完成登记填表、体检初筛、采血等流程。队伍中，既有多次参与献血的“老将”，也有初次上阵的“新兵”。他们表示，作为医务工作者，更能体会血液对于患者的重要性，希望能用自己的热血为急需救治的患者送去生命的希望。此次献血活动共有107名职工参与，献血量达35700毫升。

多年来，汉阴县人民医院始终高度重视公益事业，累计组织开展无偿献血活动8次，1280余人次参与，全院干部职工无偿献血总量达43万余毫升，用实际行动诠释了生命的尊重与关爱，彰显了医务工作者救死扶伤、无私奉献的高尚情怀。

『巴山药乡』育『新苗』

通讯员 易亮 屈光波



老师带领孩子进行趣味实验

在镇坪县，一座“中药小学”令人瞩目。自中国药科大学定点帮扶以来，镇坪县以中药文化为纽带，将传统医药文化融入基础教育与乡村振兴工作，走出了一条“文化育人、教育助农、科技兴县”的发展之路。

6月3日，走进镇坪县华坪镇小学，药香扑面而来。课堂上，教师薛成鑫正为学生们讲解黄连的药用价值。“这就是黄连的叶子和根，它有清热燥湿、泻火解毒的作用。”学生们听得津津有味。这所小学是中国药科大学重点打造的“中药特色学校”，校园内建有“百草园”实践基地，各班级领养中药植物盆栽，课程中还加入了药材炮制教学，将中药知识寓教于乐。

“我们不仅要让孩子们认识药材，更要在他们心中播下热爱中华优秀传统文化的种子。”校长陈海军介绍，学校已形成“识药一种药一采药”一体化课程体系，3年来共组织中药主题研学活动50余场，累计覆盖学生2000余人。

为了让更多孩子了解中医药文化，中国药科大学还持续组织大学生暑期支教团，开设“中药科技小课堂”，用趣味实验揭开中医药的现代科学奥秘。

镇坪本地学子李秦鄂，就是从这样的文化浸润中走出大山，进入中国药科大学深造。毕业后，他选择回到家乡，参与镇坪黄连国家地理标志产品申报与镇坪黄连市级、省级地方标准制定工作。

“如果没有中国药科大学的支持，我可能永远也走不出大山。”李秦鄂说，“现在我从从事中药质量标准化工作，希望用所学回馈家乡，回报母校。”

不仅仅是高等教育和个体命运的改变，在职业教育层面，中国药科大学还与江苏食品药品职业技术学院联合开设“镇坪专班”，定向培养中药材种植与加工人才。截至目前，已有31名镇坪籍学生进入中国药科大学深造，其中10人取得硕士学位，2人获得博士学位，不少人毕业后选择返乡工作，成

为中药产业链上的技术骨干，支撑起“本土博士+返乡学子+新型药农”的人才梯队。

“我们的科研成果正在为镇坪中药产业建立标准化育苗体系打下基础，同时也通过延伸中药材深加工链条，助力镇坪打造秦巴道地药材品牌，推动中药产业成为富民强县的特色产业。”研究生李红璐介绍说。

产学研一体化正带来“裂变效应”。镇坪按照“县域建基地、飞地做加工、校企共研发、全域拓市场”的思路，在全县发展中药材种植面积达24.76万亩，年产量1.68万吨，综合产值达13亿元。在这里，课堂连着田野，实验室接通车间，不仅为当地老百姓带来了好日子，更成为弘扬传统中医药文化自信的生动实践。

“自2014年起，我们已帮助培养了31名镇坪籍学生，未来还将持续推动‘文化传承+科技创新+产业振兴’深度融合。”中国药科大学挂职镇坪县委副书记谢国勇说。

在医疗的浩瀚海洋中，医生的信心如同一盏不灭的灯塔，不仅穿透疾病的迷雾，照亮患者前行的道路，也成为医者自身不断前行的动力。

从前，每当遇到棘手的问题，我都不由得问自己：“我真的做错了么？”这种自我怀疑让我倍感压力。随着时间的推移，我开始调整心态，坦然面对。我告诉自己：“每一个难关都是一次考验，只要静下心来，总会找到解决之道。”这种心理转变让我重新找回了信心，我开始全身心地投入工作中。

十余年前我参加了陕西省基层人才振兴计划项目，在旬阳县蜀河古镇基层支医的6年里，我也经历了内心的挣扎。面对资源的匮乏和条件的艰苦，有时我会感到孤独和疲惫。我常常自问：“我能否坚持下去？我的努力真的能够带来改变吗？”每当我与当地居民交流，看到他们因我的治疗而逐渐康复时，我便找到了坚持下去的动力。我意识到，我的每一分努力都能带来希望，我的信念不能动摇。这种心理上的突破让我在基层的工作中找到了更深的意义和价值，也让我更加坚定了为人民服务的信心。

在与患者建立信任和提供心理支持的过程中，我也曾面临挑战。有些患者因长期患病而失去信心，他们的消极情绪有时会影响到我。这时候，我会提醒自己，作为医生，我的信心是他们最大的支柱。我学会了调整自己的心态，用积极的态度去影响患者，帮助他们重拾希望。

医生的信心，更是一种社会正能量，它影响着整个医疗行业的氛围和患者的就医体验。当医生以饱满的热情和坚定的信心投入到工作中时，他们的积极态度会感染身边的同事和患者，营造出一种充满希望和温暖的医疗环境。这种环境对于促进患者康复、提升医疗服务质量具有重要意义。

在科研和教学中，我也经历过挫折和困惑。面对研究中的难题和年轻医生的迷茫，我有时会感到责任重大。然而，我坚信知识的力量能够克服一切困难。我不断鼓励自己和其他人，相信只要我们持续努力，就一定能够找到答案。这种信念让我在科研和教学中不断突破自我，为医学事业的发展贡献自己的力量。

如今，无论是日常的诊疗工作，还是面对突发公共卫生事件的挑战，我都能能够在心理挣扎中找到突破。我深知，作为医生，我的信心不仅是对自己能力的信任，更是对生命奇迹的坚信。

(作者从医近20年，系消化内科主治医师)

信心的力量

周高东

汉阴全方位提升结核病防治服务水平

本报讯(通讯员 邱松林)近年来，汉阴县积极响应健康中国建设号召，深入贯彻《“健康中国2030”规划纲要》及《全国结核病防治规划(2024-2030年)》要求，聚焦结核病防治关键环节，创新构建“防、治、管、保”四位一体的管理模式，全方位提升防治服务水平，为守护群众生命健康构筑坚实防线。

该县着力打造高效协同的结核病防治网络，建立起以县人民医院为诊疗核心、镇卫生院为枢纽、村卫生室为网底的三级服务体系，县疾病预防控制中心全程提供技术支持。在此基础上，创新组建“1+N”家庭医生签约团队，实现了患者从筛查发现、规范转诊、科学治疗到全程随访的全流程闭环管理，确保每一位患者都能获得及时、有效、规范的诊疗服务。

坚持多维度精准发力，扎实推进各项防控措施。在预防端，大力开展“健康汉阴”系列宣教活动，创新宣教形式，将结核病防治核心知识精准送达单位、社区、学校、村庄，显著提升群众的疾病认知水平和自我防护意识。在诊疗环节，定点医院严格执行标准化诊疗路径，并建立患者专家会诊制度，切实保障诊断的准确性和治疗的规范性。在患者管理和关怀方面，该县首创结核病患者“五个一”关爱服务包(内含一张明白卡、一份营养品、一套生活物资、一本健康手册、一支服务团队)，为患者提供从诊断到康复的全方位支持。

汉阴县自2024年在全市率先启动“结核病关爱行动”试点以来，成效显著。行动累计惠及患者140余人次，实现患者规范管理率100%，群众满意度持续提升。通过为贫困患者发放营养包、落实交通补助等举措，有效减轻了患者的经济负担。同时，建立一支由专业人员组成的家庭医生队伍，通过个案辅导和定期入户随访，为患者提供个性化的健康指导和贴心关怀。

当前，汉阴县正持续深化结核病医防协同机制建设，通过加强医疗机构与疾病预防控制中心之间的紧密协作与配合，推动信息互联互通和资源优化整合。同时，不断完善防治体系，强化专业人才培养和技术创新应用，持续提升全县结核病综合防治能力和服务水平。

高血压科普指南

安康市人民医院 成慧

高血压是影响居民健康最常见的慢性病之一。一旦确诊，除需长期服用降压药外，患者的自我管理也十分重要。保持健康的生活方式是维持血压平稳、延缓并发症的发展、提高远期生活质量的重要保障。

一、高血压的定义

《中国高血压诊疗防治指南(2024年修订版)》高血压定义为：在未使用降压药的情况下，诊室血压≥140/90mmHg；或家庭血压≥135/85mmHg；或24小时动态血压≥130/80mmHg，白天血压≥135/85mmHg，夜间血压≥120/70mmHg。

二、高血压的临床表现与危害

1. 常见症状：早期可能仅有头晕、头痛、耳鸣；严重时可见视物模糊、胸闷、心悸，甚至引发脑出血、心力衰竭。
2. 长期危害：血压波动以及血压控制不好会引发冠心病、心肌梗死、心衰、脑

卒中、脑梗、肾衰、失明、动脉硬化等。

三、高血压患者饮食的自我管理

原则：低盐、低脂、高钾、高纤维，控制总热量。

1、严格限盐，警惕“隐形”盐
每日盐摄入量≤5克(约一啤酒瓶盖)，避免腌制食品、酱油、味精等高钠调料。
小技巧：用醋、柠檬汁、香料替代盐；购买食品时查看营养成分表，选择“钠含量≤120mg/100g”的食品。
2、多吃“护血压”的食物
高钾食物：香蕉、菠菜、土豆、蘑菇等，促进钠排泄；
高钙食物：低脂牛奶、豆腐等，帮助血管舒张；
全谷物和膳食纤维：燕麦、糙米、芹菜等，减少胆固醇吸收。
3、减少脂肪和胆固醇
少吃动物内脏、肥肉、油炸食品，改用橄榄油、菜籽油；

每周吃鱼2-3次(富含Omega-3脂肪酸，如三文鱼、鲑鱼)。

四、合理运动，让血压“慢下来”

1、有氧运动是核心
推荐快走、太极拳、游泳等中等强度运动，每周至少150分钟(如每天30分钟×5天)，心率控制在(220-年龄)×60%-70%。
运动前热身5-10分钟，结束后拉伸放松。
2、力量训练辅助降压
可进行墙壁俯卧撑、小哑铃弯举等轻度抗阻训练，每周2-3次，每次10-15个/组，增强肌肉代谢能力。
3、运动禁忌与注意事项
血压≥180/110 mmHg时暂停运动；
避免憋气、突然发力，如举重，防心脑血管意外；
合并冠心病或肾病者需医生评估后制定方案。

五、日常管理，防患于未然

1、定期监测，心中有数
家中自备血压计，早晚各测一次并记录；若连续3天血压≥135/85 mmHg，及时就医。
《中国高血压诊疗防治指南(2024年修订版)》推荐使用经过准确性验证的“上臂式电子血压计”。
2、控制体重，减重即“减负”
BMI建议<24(体重kg÷身高m²)；腰围男性<90cm，女性<85cm。
3、戒烟限酒，远离刺激
每日不超过15克酒精(约啤酒450毫升)；
浓茶、咖啡可能引发血压波动，建议淡饮。
4、情绪与作息“双调节”
避免熬夜，保证7小时睡眠，午休不超过30分钟；
通过冥想、园艺、广场舞缓解压力，保持心态平和。