

儿童哮喘应急指南

安康市妇幼保健院 陈斯

“孩子突然咳得上气不接下气，小脸通红，呼吸时带着‘嘶嘶’声……”这可能是每位哮喘患儿家长最揪心的场景。儿童哮喘急性发作，关键在于一个“早”字。早识别、早处理，才能为孩子赢得宝贵的救治时间。

学会识别哮喘的“预警信号”

哮喘发作并非总是突如其来，它常常会释放一些“前奏”信号：

发作前驱：孩子可能会连续打喷嚏、频繁揉鼻子、眼睛或咳嗽逐渐加重。留心这些细节，可能就是阻止一次严重发作的关键。

轻度发作：活动后出现轻微喘息，夜间或清晨咳嗽频繁，但精神状态尚可，能说完整的句子。

中度发作：安静时也能听到明显的喘息声，说话断断续续，呼吸加快，喜欢身体前倾来辅助呼吸，甚至口唇周围出现轻微发青。

这些是重度发作信号

一旦出现以下任何一项，意味着情况危急，必须立即就医：

喘息剧烈或突然减弱：“沉默肺”是极危险的信号，说明气道严重堵塞，连声音都发不出了。

无法完整说话：因呼吸困难，只能说单词或无法言语。

精神意识改变：烦躁不安、嗜睡或意识模糊。

明显缺氧体征：鼻翼扇动，呼吸时出现“三凹征”（胸骨上窝、锁骨上窝、肋间隙凹陷），嘴唇和甲床明显发紫。

哮喘发作如何急救

第一步：立即、正确地使用急救药物。

速效支气管扩张剂（如沙丁胺醇气雾剂）是哮喘急性发作的“救命药”。

准备：使用前将气雾剂充分摇匀10-15次。

姿势：让孩子坐直或半躺，头稍后仰。

吸入：将喷头放入口中（或距离2-3厘米），在按压喷头时，让孩子深吸一口气，然后屏住呼吸5-10秒。

关键提示：对于5岁以下幼儿，强烈建议配合储雾罐使用，能确保药物有效吸入。用药后记得漱口。

第二步：调整体位与环境，为孩子“开路”。

最佳体位：让孩子保持坐位或半卧位，身体微微前倾，这个姿势能最大程度地打开气道，帮助呼吸。

净化环境：立即开窗通风，并远离一切可能的刺激物，如烟尘、香水、宠物毛发、冷空气等。

家长心态：保持冷静，温和安抚，避免因哭闹加剧孩子的氧气消耗。

第三步：密切监测，为医生提供信息。

在处理的同时，留心记录：发作时间和可能诱因；用药时间和孩子反应；呼吸频率和精神状态；如有血氧仪，监测血氧饱和度，若低于92%，必须立即就医。

重要提醒：若使用急救药物3次后症状无缓解或加重，请不要犹豫，立即送医！

哮喘发作后如何防复发

一、急性期过后，做好这三件事

1.及时复诊，调整方案：症状缓解后1-3天内，务必带孩子复诊。医生需要评估此次发作的原因，并调整长期控制药物（如吸入性激素）的剂量，切勿自行停药。

2.补充水分与营养：发作消耗巨大，可少量多次喂温水或清淡流食，避免过饱影响呼吸。

3.建立“哮喘日记”：记录每日症状、用药和峰流速值（如有仪器），这是医生调整治疗方案的最可靠依据。

二、长效管理，远离诱发因素

规避过敏原：根据过敏原检测结果，严格避开尘螨、花粉、特定食物（如牛奶、鸡蛋）等。

科学运动：运动前可在医生指导下使用预防性药物，选择游泳、散步等温和运动。

三、四大常见误区

误区一：滥用止咳药。哮喘咳嗽是排痰自救，强行会堵住气道。

误区二：症状一好就停药。这是导致复发的最常见原因，控制药物需遵医嘱长期规范使用。

误区三：害怕吸入激素。规范吸入的激素剂量微小，直接作用于肺部，副作用远小于口服激素和不控制哮喘带来的危害。

误区四：依赖偏方。诸如“生姜擦背”等方法可能刺激呼吸道，延误正规治疗。



汉阴县人民医院肿瘤内科 创新服务获好评

本报讯(通讯员 晏静静)在汉阴县人民医院肿瘤内科，许多患者因治疗需要长期携带引流管，不仅日常活动受限，还容易因管路牵拉引发疼痛。为切实改善这一现状，近日，医院肿瘤内科护理团队聚焦患者需求，集思广益、匠心设计，推出一款兼具实用性与暖心感的“引流保护袋”，用细微之处的创新，赢得了患者的好评。

这款“引流保护袋”选用轻便帆布材质制作，肩带长度可根据患者身高灵活调节，适配不同体型人群。袋身以简洁白色为主色调，印着可爱的护士天使卡通形象，还配有“祝您早日康复”的暖心祝福语，既营造出温馨治愈的氛围，又能将引流袋贴身固定，让患者能更安心、自在地进行日常活动。

从患者入院时的热情接待，到治疗过程中的精心护理，再到心思满满的引流保护袋，肿瘤内科护理团队始终秉持“以患者为中心”的服务理念，将优质护理的承诺落实到每一项具体行动中。

岚皋县中医医院特色 治疗让患者重拾信心

本报讯(通讯员 卢红)“针灸扎完浑身通透，再配合康复训练，感觉僵硬的胳膊腿慢慢‘活’过来了！”2025年12月22日，岚皋县中医医院康复科病房里，60岁的彭先生一边稳稳地做着抬手、迈步动作，一边向医护人员道谢。

三个多月前，彭先生因突发脑梗导致左侧肢体瘫痪。在岚皋县中医医院康复科，主治医师胡志勇带领团队第一时间开展多学科会诊，为他制定了一套中西医结合治疗方案。科室副主任医师尚晓东采用内服外调双管齐下的方法，逐步改善其肢体麻木、无力的症状。“刚开始扎针时没什么感觉，几次之后，左侧肢体慢慢有了知觉，不像之前那样僵硬发凉了。”彭先生回忆道，“中药汤剂温和平顺，调理一段时间后，精神也明显好了很多。”

科室康复治疗师崔利则通过神经肌肉促通手法，唤醒彭先生沉睡的本体感觉，并为他设计了从被动活动到主动发力的阶梯式训练，帮助活动关节、拉伸肌肉。此外，科室创新推出“渐进式生活技能训练法”，康复治疗师袁珊珊为彭先生制定了详细的阶段目标。经过三个多月的系统治疗与康复，如今彭先生已能自主完成穿衣、洗漱、进食等日常起居活动。

作为“陕西省中医药特色康复示范中心”，岚皋县中医医院康复科始终深耕中西医结合领域，形成了“针灸、推拿、汤药调理”与“神经促通技术、运动功能训练、生活技能重建”相辅相成的诊疗体系。在脑梗卒中后遗症康复中，中医疏通经络、调和气血的优势，能有效缓解患者肢体麻木、肌肉痉挛等问题；现代康复技术则通过科学量化的训练，加速肢体功能重建。二者协同，实现了“1+1>2”的康复效果。

安康何以作答“民生健康卷”？

通讯员 南楠

医疗是民生之需，健康是幸福之基。近日，陕西省卫生健康委“聚焦为民服务9件实事”主题采访基层行活动走进安康，通过实地走访发现，安康通过资源下沉、流程优化与人文关怀相结合，将政策温度融入服务细节。从“零押金住院”到“两癌筛查”，再到“血液透析服务延伸”，这些民生“小切口”，正悄然改变着群众的就医体验，切实缓解了群众“看病难、看病远”问题，将健康福祉送到了百姓家门口。

“零押金住院”破解“看病先筹钱”之困

“住院不用先交押金，出院时只付自己该付的部分，真是帮了大忙！”在汉滨区第一医院，刚办完出院手续的李师傅感慨。2023年11月起，汉滨区在全区4家二级医院、37家卫生院全面推行“0押金住院”，参保患者(除第三方责任外)无需押金即可入院，出院时仅结算个人自付费用。

这项便民措施源自脱贫攻坚期间的“先诊疗后付费”实践。2021年试点推广后，于2023年借全省医改现场会之机全面铺开，并纳入医疗领域“为民办实事”重点项目。

为防范风险，医疗机构通过事前告知、费用预估、出院前提醒等方式，有效管控欠费。数据显示，汉滨区第一医院自2021年以来，“零押金住院”达11.2万人次，欠费金额占总费用0.4%，风险整体可控。

“零押金”不仅减轻了患者的垫付压力，更体现了“生命至上”的服务理念。该举措已与“检验结果互认”“一次挂号管三天”等共同构成“6+N”便民体系，成为汉滨区医改的一张名片，推动服务模式从“以机构为中心”向“以患者为中心”转变。

“两癌筛查”织密妇女健康“防护网”

“要不是这次免费筛查，我根本不知道身体里藏了‘隐患’。”今年4月，汉阴县张女士在县妇幼保健院组织的筛查中被检出宫颈癌早期病变，经绿色通道手术后康复，她特地赠送锦旗以示感谢。

据悉，汉阴县2025年城乡适龄妇女免费两癌筛查已完成宫颈癌、乳腺癌筛查各4875人，所有病例均得到了有效诊治与定期随访指导。成绩背后，是一套系统化的推进逻辑。一方面，建立“政府主导、

部门协作”机制，县妇幼保健院组建筛查团队，以“挂图作战”方式深入村镇、工厂、学校开展“地毯式”服务。另一方面，依托“妇幼天使云平台”，实现从人群筛查、阳性随访到转诊治疗的全流程闭环管理，系统自动提醒，确保“不漏一人”。

此外，针对山区交通不便、农忙时节等实际，筛查团队携带设备进村入户，用方言讲解，把服务送到“家门口”。2023年起，全县还投入425.53万元，为5878名适龄女童免费接种HPV疫苗，将防治关口前移。

从“坐等病人”到“上门找病人”，汉阴县通过“筛、诊、治、访”全链条服务，切实把国家的惠民政策转化为妇女健康的坚实保障。

服务下沉让血液透析不再“翻山越岭”

在完善“两癌”筛查的同时，汉阴县也将血液透析服务延伸至基层，着力解决患者“看病远”的难题。

“过去每周要去县城透析两三次，翻山越岭50多公里，现在镇上就能做，省时省力更省钱。”在漩涡镇中心卫生院，患者孙大哥告诉笔者。2023年，汉阴县人民

医院在漩涡镇设立血液透析点，让山区患者告别了长途奔波。

汉阴县于2020年建成标准化血液净化中心，配备先进设备15台，目前为80余名患者提供每周规律透析，年均完成治疗近万人次。县卫生健康局负责人介绍，此举不仅缓解了患者的经济与交通负担，也使县域内透析服务可及性大幅提升。在汉滨区，则形成了“1个中心+3个分点”的透析服务网络，通过设备共享、医师巡回、远程指导，确保医疗质量同质化，并与市级医院建立绿色转诊通道。两地均注重患者全程管理，建立健康档案，开展营养与心理支持，患者一年期生存率均达95%以上。

民生实事，贵在长效。从汉滨区的“零押金住院”到汉阴县的“两癌筛查”与“血液透析服务”，安康市以一系列务实举措，书写着“人民至上、健康优先”的民生答卷。

这些做法实实在在解决了群众“看病难、看病贵、看病远”的“大问题”。在陕西省“聚焦为民服务9件实事”的引领下，这样的基层实践正汇集一股温暖的改革力量，推动医疗卫生服务更加公平、可及、有温度，为“健康陕西”建设注入源源不断的生机与活力。

我市召开2025年卫生健康行政执法案例评查评审会

本报讯(通讯员 宋莉)近日，市疾控中心(市卫生监督所)组织召开2025年卫生健康行政执法案例评查评审会。

本次案例评查聚焦2024年10月1日至2025年10月31日期间，市、县级卫生监督机构选送的采取普通程序办结的15

个行政处罚案件，其中，医疗卫生类案例8件、公共卫生类案例4件、传染病防治类案例2件、放射卫生类案例1件，覆盖当前卫生监督执法的重点与难点领域。

案例评查工作由6名评查专家组成工作组，依据《卫生健康执法案例及案卷

评查标准》，秉承严谨细致、客观公正的态度，采取“一卷一表、专家评查、交叉择优、集体讨论、综合评定”的方式，采用PPT现场演示，逐一对照15例案件在执法主体、执法程序、违法事实、法律适用、证据收集、自由裁量、执法文书制作规范等方面

进行了细致评审，指出案件存在的问题，发表评审意见。评审专家以案说法，针对如何提高案件质量、提高办案能力，与监督人员进行了深入探讨和交流学习，按照得分推选出7个优秀案例，将推荐参加全省乃至全国卫健领域优秀案例评查。

开展口腔健康科普活动 市人民医院走进校园



本报讯(通讯员 张雪)2025年12月24日，市人民医院口腔科组织三名专业医生走进安康市第二小学，为四年级300余名师生开展口腔健康科普活动。科普讲座以“护牙健齿伴成长 健康笑容绽校园”为主题，医生们用通俗语言结合图片和动画，系统讲解口腔健康标准与常见疾病预防知识。重点演示巴氏刷牙法操作步骤，强调牙线使用的重要性，帮助学生掌握科学护牙技能。同时设置趣味问答和模型演示环节，学生们踊跃参与互动。此次口腔健康科普活动，不仅让师生学到了实用的口腔健康知识，还培养了他们良好的口腔卫生习惯。

百名中医帮百院 天使温暖护安康

通讯员 柯明 陈滢

“刚才还喘得说不出话，没想到扎了几针就缓过来了！”2025年12月18日，在紫阳县汉王镇中心卫生院，76岁的陈奶奶呼吸平稳后，对安康市中医医院下沉专家余医生连连道谢。这一幕，正是我市“百名中医帮百院”活动成效的生动缩影。该活动启动后，紫阳县迅速落实，市中医医院选派12名专家分赴6个镇卫生院，通过创新帮扶模式激活基层中医药服务“神经末梢”。运行首月，便以扎实成效赢得了群众与医疗机构的广泛好评。

创新模式，精准破解基层难题

帮扶工作坚持“需求导向、精准对接”，构建起“定点帮扶+巡回医疗+远程协作+制剂共用”的多维模式。定点帮扶实行“靶向”支援，专家驻点基层不少于

45天。在蒿坪镇中心卫生院，疼痛科主任王仕斌针对慢性疼痛诊疗短板，引入冲击波、神经阻滞等技术并开展培训，助力卫生院建立规范化诊疗方案。巡回医疗聚焦偏远乡镇。医疗队队长吴宗涛、副队长梅述怀深入毛坝、高滩等多镇调研，精准把脉专科建设、技术应用等薄弱环节，为制定个性化帮扶方案奠定基础。

同时，活动创新融入“院内制剂百镇千村调剂计划”。市中医医院精选20种疗效确切的院内制剂纳入“工具包”，编制操作手册，统一标准、医保编码与冷链配送。专家下沉同步开展制剂使用培训，并依托“云药房”平台，实现乡镇医生线上申请、制剂48小时内配送，让群众在家门口用上“市院好方”。

扎根一线，以中医温度守护生命

在高滩镇中心卫生院，一位晚期食管癌患者痛苦不堪。帮扶医师奚颖辨证施用中药汤剂缓解其剧痛与梗阻，以健脾开胃方药结合药膳改善营养，同时运用中医情志理论进行心理安抚，以整体观与人文关怀守护患者生命尊严。

“基层群众对优质医疗服务需求迫切，尤其是晚期患者，更需要多一种选择。”奚颖表示，她以中医辨证思维精准施策，用温和的诊疗与关怀，不仅缓解患者痛苦，也为基层医务人员积累了宝贵经验。

赋能基层，中医药服务焕发新生

帮扶将人才培养贯穿始终，推行“一

对一、手把手”的“师带徒”模式。在毛坝镇中心卫生院，帮扶医师马小鹏带着年轻医生从穴位辨识讲起，手把手传授针灸、拔罐、正骨等实用技术，帮助他们从“敢想”到“敢做”，独立解决常见病症。

中医药文化传播同样深入。专家们通过健康讲座、现场体验等形式，让“治未病”理念深入人心。在汉王镇，余明硕医师为亚健康人群提供饮食起居指导；在毛坝镇，张红爱医师为糖尿病患者制定个性化方案，传授胰岛素注射技巧；陈文博、董玉琼等专家则开展脑卒中识别、女性健康、呼吸道疾病预防等科普，并教授八段锦等养生功法。

“以前总是失眠，现在跟着专家学了穴位按摩，每天按一按，睡得香多了！”东木镇村民王大妈的感慨，道出了中医药普及及为基层群众带来的真切实惠。