

# 健康服务到家门

通讯员 胡为康

清晨的八仙镇，村医李军、李平已经开始走村串户。他们来到龙门村向振声老人家中，熟练地为老人测量血压、血糖，并细心叮嘱下次体检时间。“现在不一样了，医生经常来家里，还提醒我什么时候该去体检。”向振声笑着说。这样的场景，在平利县已成为常态。

近年来，平利县持续推进“健康服务变革”，通过县域医共体建设打通医疗与公共卫生服务之间的壁垒，织就一张覆盖县镇村三级的健康服务网，让群众在家门口就能享受到全生命周期的健康管理。

“过去在老房子看病，诊断、拿药、打针全挤在一间屋，现在是‘四室分开’！”在城关镇龙头村120平方米的新卫生室里，村医罗刚介绍说，诊断室、治疗室、留观室、药房分区清晰，设备齐全。

从2024年起，平利县统一规划、统一标准、统一建设村卫生室，确保每个卫生室都达到标准化要求。截至目前，全县公

有产权村卫生室已实现全覆盖，并统一配备基本诊疗和急救救治设备，80%的村卫生室能够提供中医药服务。

与此同时，平利县医院骨科、消化内科通过市级临床重点专科验收命名，县中医医院完成“两专科一中心”建设，县中医医院城东院区挂牌开诊，八仙分院新建住院楼投入使用，所有医共体分院中心供氧、呼叫及污水处理项目全部建成投用……一批医疗项目的建成，让平利县的健康硬件基础日益坚实。

硬件提升的同时，平利县建立一个紧密型县域医共体，组建了医共体党委、行政班子和八个统一管理中心。医共体总医院纳入县财政一级预算单位管理，对分院财务实行集中管理、分户核算。《平利县紧密型县域医疗卫生共同体人员统一管理若干措施（试行）》的出台，让人员管理和人才资源共享逐步制度化、规范化。

平利县医共体总医院按照“一院一策”

选派16名专家对分院开展常态化下沉坐诊带教，涵盖内科、外科、骨科、中医科等重点科室。“超声检查是我院的难题，以前只能做常规超声，沈荣霞医生来了后，可以开始做心脏、血管、乳腺、产前筛查等检查，年轻医生也开始跟着学习。”广佛镇医共体分院院长魏传周说。所有下沉医务人员全面参与卫生院日常诊疗，通过技术指导、教学查房、病例讨论等方式，强化“传帮带”作用，着力培养一批“带不走”的人才队伍。

八仙镇分院面对老年人体检率低的难题，创新推出“两补三优”服务：为参加体检的老年人提供交通和伙食补助，同时优化预约方式、体检流程和服务体验。“通过这些举措，老年人体检参与率大幅提升。”八仙镇分院院长韩涛表示。

健康管理贯穿全周期，在推进“医防融合”过程中，平利县整合县医院、中医医院、疾控中心和妇计中心资源，成立健康

服务管理中心，实现全县公共卫生服务统一管理。115个家庭医生团队不仅提供基本医疗服务，还开展健康档案管理、健康评估和干预等全程健康管理。在老县镇分院，患者在就诊时同步更新健康档案，医生在诊疗过程中开展健康宣教，切实做到“看病”与“防病”相结合。

通过改革，全县孕产妇产后访视率达97.46%，新生儿访视率超过99%，高危孕产妇和儿童管理率达到100%。群众的健康素养在健康科普资料、健康讲座、健康知识短信等多项措施推动下逐步提升。

“现在环境干净，设备新，一进门就非常舒心。”在新建的村卫生室就诊的村民曹炳芝感慨道。

从硬件升级到体系革新，从人才下沉到服务前移，平利县正通过一场深刻的健康服务变革，让群众在家门口实实在在感受到“健康获得感”的提升。

# 布鲁氏菌病到来：

## 了解传播途径，掌握预防关键

安康市疾控中心 赵廷

布鲁氏菌病(简称布病)是由病羊、病牛等传染给人的病，感染之后常会发烧、出汗多、关节疼，一旦患上容易拖成慢性病，需重点提防。

### 布病怎么传播？

1.养殖户接羔、处理胎衣胎盘时，病畜的体液会通过皮肤黏膜侵入身体里；屠宰、收拾牛羊肉的时候，手上有伤口，碰到污染物也容易被传染。

2.牛羊肉没煮熟就吃，或者喝生牛奶、吃生奶制品，都可能中招；另外生肉和熟肉的砧板、刀具要分开用，避免交叉污染。

3.清扫牲畜圈舍的时候，带菌的灰尘会飘起来，要是圈舍通风不好，吸进身体里也可能感染。

### 怎么预防才管用？

1.养殖户注意这几项：接产羊羔时一定要穿好工作服、戴好口罩和厚手套，避免徒手摸胎衣、羊水；病畜的胎衣、羊水这些污染物，要烧掉或者深埋；牲畜圈舍每天都要通风，定期用84消毒液或火碱(按比例稀释后)消毒；手上有伤口要做好防护，避免直接接触牲畜的体液。

2.居民买肉、吃肉要留心：购买经过检疫合格的牛羊肉，切勿购买来源不明的产品。生熟砧板、刀具一定要分开；牛羊肉必须彻底煮熟，生牛奶煮沸后再喝才安全。

不管是养殖户还是普通居民，接触到牲畜和牛羊肉制品后，都要用肥皂洗净双手；如出现持续发烧、关节疼的情况，要及时就医。

# 汉滨区第一医院肾病内分泌科开展腹膜透析技术

本报讯(通讯员 郭瑶)近日，汉滨区第一医院肾病内分泌科在西安交通大学第一附属医院的帮助下，成功完成一例腹膜透析置管术，为患者建立了宝贵的“生命通道”。

术前，科室医疗团队对患者进行了全面、系统的评估，经过与患者及家属充分沟通后，最终确定采取腹膜透析治疗方案。

建立通畅、持久的腹膜透析通路，是保障透析效果的关键步骤。本次手术经过团队精密评估与准备，在术中精准置入预定位置并妥善固定。手术过程顺利，耗时短、出血少，患者生命体征平稳。术后当日即开始腹膜透析，腹透液引流通畅。目前，科室医护团队已为其量身定制了个性化的腹膜透析方案。

腹膜透析置管术的成功开展标志着该院肾病内分泌科在终末期肾脏病替代治疗方面迈上了新台阶，弥补了该院腹膜透析技术的短板。

# 旬阳“流动医院”走进城关镇义诊

本报讯(通讯员 刘金花)1月24日，旬阳市紧密医共体在城关镇开展“感恩家乡 同圆健康梦”主题活动启动仪式暨“流动医院”2025年度总结大会。

“以前去省城看病，挂号得排队，现在专家直接到社区服务，真方便！”一位带着母亲前来检测血糖的居民感慨道。义诊现场，群众根据自身需要找到相应的专家一对一咨询病情。专家们耐心解答群众的各种疑问，针对不同健康问题为群众开展免费B超、心电图、DR检查，根据临床诊断制定个性化治疗方案，并同患者建立了长期联系，确保居民健康问题随时有人管、及时有回应。

“这个活动太好了，群众受益得实惠！”两岔河村老村民刘永德说。

此次义诊活动累计服务群众239人次，免费辅助检查50人次，入户走访56户，发放健康科普宣传册200余份。

# 汉阴县人民医院救治一名高龄急性心肌梗死患者



手术现场

本报讯(通讯员 方南玉)1月15日，一名突发胸部闷痛、晕厥伴大小便失禁的92岁男性患者被紧急送入汉阴县人民医院急诊科。医护人员反应迅速，3分钟内完成首份心电图与心肌损伤标志物检测，确诊急性心肌梗死，并立即启动胸痛中心绿色通道，同步呼叫心血管内科团队会诊。

心血管内科专家团队火速到场，精准诊断为“急性下壁心肌梗死”后，即刻启动应急预案。导管室内，手术团队直面患者右冠状动脉近段闭塞、心率37次/分、血压70/40mmHg的危险状况，凭借精湛技术成功植入支架，实现血管血流重建，患者胸痛症状即刻缓解。术后康复阶段，患者面临心室射血分数仅0.37、BNP:6395pg/ml的心功能严重受损问题，同时合并贫血、血小板减少，给抗栓治疗带来巨大挑战。心内科医疗团队量身定制精细化治疗方案，精准平衡抗栓疗效与出血风险。护理团队全程密切监测患者生命体征、用药反应及出血倾向，实施个体化康复指导、心理疏导与生活护理，有效预防并发症。

在医护团队连日精心救治与护理下，患者病情逐步好转，于1月22日顺利出院。

# 市人民医院走进安康火车站开展急救技能培训

本报讯(通讯员 梁婷)春运大幕已启，旅客出行安全是铁路一线工作的重中之重。为提升执勤人员急救能力，切实筑牢旅客出行安全防线，1月30日，安康市人民医院走进安康火车站开展“警医企共筑同心岗位 练技能护航旅客平安”主题急救技能培训，为一线工作人员送上一堂实用的“生命守护课”。

培训现场，安康市人民医院急救科医护团队结合铁路站区的实际场景，以理论讲解+实操演示的方式，系统讲解了心肺复苏(CPR)、气道异物梗阻处置等急救技能，并针对春运期间常见的晕厥、心脑血管急症等情况，教授了快速识别与初步处置方法。

此次培训打破了警、医、企之间的专业壁垒，将专业急救知识直接输送到铁路一线。通过培训，参训人员以“练在平时、用在急时”的实战导向，用专业能力为旅客出行筑牢安全屏障，让春运旅途更有温度、更具安全感。



培训现场



医护人员演示急救方法

# 发热后如何正确补水

安康市妇幼保健院 寇颜颜

生活中常有发热退热时浑身出汗的情况，部分人视之为“病情好转”的迹象，却往往忽略了其背后潜藏的水分缺失问题。发热期间身体代谢速率提升，出汗过程更会加速水分与电解质的流失，若未能及时补充，轻则出现口干舌燥、精神萎靡的状况，重则不仅可能延缓身体恢复进程，还可能诱发头晕、乏力等不适症状，因此发热后出汗较多时，及时补充水分的事情务必重视，这亦是助力身体更快恢复健康的重要环节。

### 补水不是随便喝，选对饮品很关键

1.温开水是“基础款”，安全且实用。无论发热出汗后补水，还是日常补水需求，温开水均为首选。其性质温和不会刺激肠胃，可被身体快速吸收以直接补充流失的水分，且不会给身体造成额外负担。

饮用时无需一次性大量摄入，可采取分次饮用方式，每次饮用100至150毫升，如此既能提升身体吸收效果，也能避免给肠胃带来不适感。

2.淡盐水、淡糖水可补充电解质。若出汗量极大，例如衣物已被完全浸湿，可饮用淡盐水或淡糖水。淡盐水能够补充流失的钠元素，淡糖水可补充能量，同时辅助身体吸收水分。但需注重“淡”的程度，配制盐水时，在一杯200毫升左右的温开水中加入少量盐，达到尝不出明显咸味即可；糖水配制同理，加入少量糖至略有甜味，浓度过高反而会加重肠胃负担。

3.部分饮品不宜饮用，或会造成不良影响。冰镇饮料并不适合此时饮用，发热后身体仍处于虚弱状态，冰镇饮料会刺激肠胃，可能引发腹痛、腹泻，还可能对身体散热产生影响；浓茶与咖啡也应尽量避免饮用，二者所含咖啡因具有利尿作用，可能导致身体流失更多水分，同时还可能干

扰睡眠，而睡眠质量不佳会阻碍身体恢复；可乐、果汁等含糖量高的饮品，因糖分过高不仅不利于水分吸收，还可能增加身体代谢负担。

### 特殊人群，补水多注意

1.老人发热出汗，补水要更细心。老人身体机能有所衰退，对口渴的感知较为迟钝，有时即便身体缺水也难以察觉，且肾脏代谢功能也不及年轻人。因此老人发热出汗后，家人需主动提醒其饮水，每次饮水量宜少，例如每次50至100毫升，避免一次性饮用过多水从而加重肾脏负担。若老人患有糖尿病、心脏病等基础疾病，建议优先咨询医生，依据医生的专业建议调整饮水量与适宜的饮品类型。

2.小孩补水，要选对方式和量。小孩发热出汗后同样需及时补水，但小孩肠胃

功能较为娇嫩，不能像成人那样随意选择饮品。可给小孩饮用温开水，若小孩对温开水接受度不高，可适当添加苹果汁、梨汁等果汁，但需注意进行稀释，避免饮品过甜。补水同样需遵循少量多次的原则，如婴幼儿可借助奶瓶或小勺子喂食，每次喂食10至20毫升；学龄前儿童每次饮用50至100毫升，需根据小孩接受程度与实际出汗量灵活调整，切勿强迫小孩饮水。

3.有基础疾病的人，遵医嘱补水。患有严重肾病的人群，肾脏排泄水分的能力会下降，若饮水过量，可能引发水肿、心衰等问题；患有心脏病的人，过量补水也可能加重心脏负担，诱发身体不适，不可自行随意增加饮水量，同样需在医生指导下补水。此外，糖尿病患者，若饮用含糖饮料，易导致血糖升高，建议以温开水为主要补水选择，若因出汗较多需补充电解质，也应咨询医生，选用合适的补充方式。

# 立春后小儿如何调护身体

安康市中医医院 欧静琳

“东风解冻，蛰虫始振”。立春作为二十四节气之首，标志着阳气生发、万物复苏。中医认为，春季“肝木当令”，而小儿脏腑娇嫩，形气未充，肝常有余而脾常不足，此时的保健调护需顺应“春生”之气，兼顾疏肝、健脾、固表，为全年健康打下坚实基础。

起居调护需“顺阳”，早睡早起不恋床。立春后白昼渐长，阳气渐盛，应调整小兒作息，遵循“夜卧早起”的原则，每晚保证8至10小时睡眠，晨起可在室内适度活动，如拉伸肢体、做简单的亲子保健操，激发体内阳气。春日乍暖还寒，昼夜温差大，小兒肌肤薄弱，保暖需“春捂”有度，重点护住颈后、腹部和足底，避免穿得过多过厚导致出汗受风，也不可过早脱去冬

衣，尤其早晚外出时需及时增添衣物，防止风寒之邪侵袭。

饮食调养重“健脾疏肝”，清淡温软助运化。春季肝气易旺，可能影响脾胃功能，小兒饮食应以“清淡、温平、易消化”为主，忌生冷、油腻、辛辣之品。可适当增加健脾食材，如山药、小米、南瓜、莲子等，煮成山药小米粥、南瓜杂粮饭，养护脾胃运化功能；同时搭配疏肝理气的食材，如菠菜、芹菜、豌豆苗、橘子等，帮助疏解肝气，避免因肝气郁结影响食欲。中医有“春宜食辛”之说，可少量食用生姜、葱白等辛温之品，助阳气生发，但需控制用量，以免上火。此外，春季万物生发，可适当食用新鲜时令蔬果，补充维生素，但需注意清洗干净，避免生冷刺激肠胃。

情志调护要“疏肝”，愉悦心境促健康。中医认为“肝主情志”，春季肝气疏泄不畅易导致小兒烦躁易怒、夜啼不安。立春后可多带小兒到户外散步，接触自然春光，如公园踏青、庭院赏花，让小兒感受万物复苏的生机，疏肝解郁、陶冶性情。家长应保持平和心态，避免对小兒过度苛责，多陪伴玩耍、亲子互动，营造轻松愉快的家庭氛围，助力小兒情志舒畅，肝气条达。

中医外调可“固表”，预防感冒护正气。春季阳气生发，小兒体质较弱者易受风寒侵袭引发感冒。可采用中医外治法增强体质，如每日用温水为小兒泡脚10至15分钟，水温控制在38至40摄氏度，泡脚后按摩涌泉穴50至100次，起到温肾健脾、固表散寒的作用；也可在中医师指导

下进行小兒推拿，如推脾经、揉板门、清肝经等手法，调和气血，增强脏腑功能。对于过敏体质小兒，立春后花粉、尘螨增多，需注意室内通风换气，勤换衣物被褥，避免接触过敏原，必要时可佩戴口罩外出。

此外，立春后可适当增加小兒户外活动量，选择阳光柔和的时段，如上午10点后、下午3点前，进行散步、慢跑、放风筝等运动，增强体质、抵御外邪。但需注意避免剧烈运动，以免耗伤阳气，运动后及时擦干汗水，更换干爽衣物，补充温水。

立春调护，顺应自然是核心，中医智慧在于“未病先防”。家长遵循起居、饮食、情志、外调的综合调护原则，结合小兒体质特点，便能助力小兒顺应春生之气，养足正气，抵御病邪。