

# 西安与白河开展组团式帮扶助力白河青少年眼健康



西安市人民医院眼科专家为学生复查视力 何光晨 摄

本报讯(通讯员 何光晨)4月1日,西安市人民医院(西安市第四医院)联合西安市慈善会,为白河县城关镇、麻虎镇的83名中小捐赠公益眼镜,将社会各界的殷切关怀送到孩子们手中。

为确保捐赠工作精准到位,活动前期,白河县人民医院眼科团队深入多所学校,严格按照配镜程序,从视力初验、睫状肌麻痹、精密验光、瞳距测量到复光检查、信息核对,每一步都规范操作、细致严谨。

发放仪式上,来自麻虎镇的中小学生们有序领取了为他们量身定制的公益眼镜。眼科专家团队同步开展了眼健康义诊,为到场学生及周边群众提供视力检查、眼病筛查和健康咨询服务,将优质医疗服务送到百姓家门口。

活动期间,陕西“明眸皓齿”行动技术指导专家组组长、西安市人民医院(西安市第四医院)眼视光中心主任叶璐到麻虎镇中心小学,向学生们科普近视的成因、科学用眼的方法以及保护视力的重要性。西安市人民医院(西安市第四医院)与白河县人民医院就“组团式帮扶”工作进行了深入的座谈,并签订“明眸皓齿”行动技术合作协议。

“此次公益捐赠活动将‘组团式帮扶’工作与‘明眸皓齿’行动紧密结合,我们希望通过发挥三级甲等医院的专业优势,将优质的眼科医疗资源精准下沉到基层,为乡村青少年眼健康筑起一道坚实的防护屏障,让每一个孩子都能在清晰明亮的视界中追逐梦想。”西安市人民医院(西安市第四医院)副院长马建全说。

## 颈肩不适别硬扛 科学应对有良方

安康市人民医院 秦海霞

颈椎病是临床常见的脊柱疾病,多由颈椎间盘、椎体或韧带退变、损伤,压迫神经、血管引发颈肩疼痛、肢体麻木等不适,严重影响生活。

### 颈椎病四大预警信号:

1. 颈肩酸痛僵硬,按压有痛点、活动受限;
2. 手臂发麻无力、持物易滑落,多为神经受压;
3. 转头时突发头晕、头痛,警惕椎动脉供血不足;
4. 少数人出现眼部酸胀、视物模糊、耳鸣,与交感神经受影响相关。

### 这些习惯,正在损伤颈椎:

1. 长期低头:看手机时颈椎承重达10-20kg,加速退变;
2. 久坐姿势不良:弯腰驼背、电脑屏幕不适,加重颈椎劳损;
3. 枕头不当:过高过低导致颈椎睡眠时无法休息。

### 颈椎病常见分型及症状:

1. 神经根型(最常见,占60%):颈肩部+手臂放射性麻木、疼痛;
2. 椎动脉型:转头时头晕、头痛,严重时可能晕厥;
3. 交感神经型:症状多样,易与其他疾病混淆;
4. 脊髓型(最危险):双腿无力、走路如踩棉花,严重影响大小便,需立即就医。

### 科学防护要点:

1. 调整姿势:手机、电脑与视线平齐,每伏案40分钟活动5分钟;
2. 选对枕头:仰卧一拳高、侧卧与肩同宽,选软硬适中款;
3. 做好保暖:避免颈肩直吹冷风;
4. 每周3次快走、游泳,配合颈肩训练,增强颈椎稳定性。

### 需及时就诊的情况:

1. 颈肩部持续1周以上,休息无缓解;
2. 手臂发麻无力反复出现,影响日常生活;
3. 头晕、走路不稳,或伴有视物模糊、耳鸣;

4. 自行处理后症状无改善甚至加重。

### 诊疗方案:

1. 药物治疗:精准开具消炎镇痛、营养神经药物,快速缓解急性期疼痛、麻木症状,适用于轻症和急性期;
2. 物理治疗:采用牵引、针灸、热敷等无创方式,放松肌肉;
3. 改善循环:用于慢性调理及急性期辅助;
4. 神经阻滞:精准靶向给药,创伤小、见效快,缓解中重度顽固性疼痛;
5. 微创介入治疗:射频消融等微创技术,针对保守治疗无效者,微创修复、解除神经压迫。

### 科普小贴士:

1. 颈椎健康“防大于治”,良好习惯是关键;
2. 切勿盲目按摩正骨,脊髓型颈椎病需先明确诊断;
3. 长期伏案人群,建议每年做1次颈椎检查。颈椎健康关乎日常工作与生活质量,如果出现颈肩疼痛、肢体麻木、头晕等颈椎相关不适,无需硬扛,及时科学干预是关键。

## 从“病有所医”到“病有良医”

通讯员 陈海侠

近年来,宁陕县卫生健康和医疗保障局持续提升医疗保障公平性与可及性,让群众在家门口享受到更优质、更便捷、更经济的医疗卫生服务,为全县高质量发展筑牢民生健康底线。

### 深化改革强体系

走进宁陕县医院,卒中中心、创伤中心等“五大中心”标识醒目,急救通道畅通无阻。近年来,宁陕县坚持系统谋划、协同推进,持续完善急危重症救治网络,让急危重症患者在家门口就能获得及时救治。

在重点专科建设上,全县新增市级重点学科2个、县级专家工作站3个,来自6家城市医院的32名专家下沉基层,支持重点专科建设,填补空白科室6个,推广新技术25项。如今,县城内52项、跨县城189项检查检验结果实现互认,群众不再为重复检查而奔波。医共体建设成功入选国家标准化试点项目,分级诊疗体系持续优化,“基层首诊、双向转诊、急慢分治、上下联动”的就医新秩序逐步形成,基本公共卫生资源实现共建共享、管理同质、服务优质高效。

医保制度改革同步深化,基本医保、大病保险、医疗救助“三重保障”体系不断健全,医保省级统筹稳步推进。医保基金监管工作常态化开展,严厉打击欺诈骗保行为,守牢群众的“看病钱”“救命钱”。

### 聚焦民生补短板

在宁陕县筒车湾镇卫生院,中医馆里飘出淡淡药香,村民们正在接受针灸、拔罐等中医疗。这是宁陕实施医疗服务提质工程的一个缩影。全县11个镇卫生院全部达到“优质服务基层行”标准,镇级“中医馆联合体”实现全覆盖。

家庭医生签约服务不断优化,老年人、孕产妇、慢性病患者等重点人群的健康管理更加精细。普惠托育、免费婚检、HPV疫苗免费接种等惠民政策全面落实,“一老一小”服务品牌持续擦亮。更让群众点赞的是,全县建成2家“零差价”便

民药房,打破传统“门诊就医一开方一缴费一取药”多环节模式,实现开方、购药、缴费、报销“一站式”便民服务,让群众少跑腿、少等待、少花费。

### 融合发展拓路径

在宁陕县城,同仁堂精品药房里,地道药材整齐陈列,药食同源产品琳琅满目。这是宁陕县推动中药材产业向标准化、规模化、品牌化发展的有效成果。

依托本地地道药材资源,宁陕县积极探索“医疗+康复+健康管理”智慧康养模式,研发药食同源产品,推动医疗与康养、文旅、医药产业深度融合。针灸康复中心城区分中心建成投用,中医药理疗、药浴等特色服务助力文旅融合发展。

宁陕县持续强化人才强卫工程,健全人才双向流动机制,不仅如此,还打通编制转化通道,提升编制备案制使用率,完善医务人员激励机制,培育县域名医队伍,营造尊重重医的良好社会风尚,为县域医疗卫生事业高质量发展提供坚实人才支撑。

胃是人体重要的消化器官,是营养摄入的必经之路,更是守护健康的重要防线。然而,在快节奏的现代生活中,胃病已成为困扰许多人的常见问题。今天,我们就来深入了解生活中最常见的胃部疾病之一——慢性胃炎。

### 什么是慢性胃炎?

慢性胃炎是由多种病因引起的胃黏膜慢性炎症性病变。简单来说,就是胃的保护层(胃黏膜)长期受到刺激而处于“受伤”状态。其常见症状包括上腹部不适、嗝气、恶心等。

### 主要病因包括:

1. 幽门螺杆菌感染:这是导致慢性胃炎的元凶。临床数据显示,约80%-95%的慢性活动性胃炎患者存在该菌感染。
2. 药物因素:长期服用非甾体抗炎药(如阿司匹林、布洛芬)等刺激性药物,可能直接损伤胃黏膜。
3. 不良生活方式:不健康的饮食习惯、长期过量饮酒、吸烟等,都会显著增加患病风险。

### 慢性胃炎的典型症状有哪些?

慢性胃炎的症状缺乏特异性,常见表现包括:

1. 上腹部不适:主要表现为隐痛、胀痛或烧灼感,通常在进食后加重。
2. 反酸与烧心:部分患者会感到胃内内容物反流至食管,引起胸骨后的烧灼感。
3. 消化不良表现:如食欲不振、早饱(吃一点就饱)、恶心、嗝气,严重时可能伴有体重减轻。

### 哪些坏习惯正在悄悄伤胃?

1. 不良进食习惯:过度饥饿、暴饮暴食、长期不吃早餐、狼吞虎咽,以及频繁摄入生冷、辛辣刺激、高油脂、高硝酸盐(如腌制食品)的食物。
2. 错误作息:吃完饭后立即进行剧烈运动,或睡前过量进食,都会加重胃的消化负担。
3. 生活与情绪因素:作息紊乱、长期熬夜、精神压力大、焦虑或抑郁情绪,均可能诱发或加重消化道症状。

### 慢性胃炎如何治疗?

1. 药物治疗:根据病因,医生可能会使用抑制胃酸分泌的药物(质子泵抑制剂,如奥美拉唑)、胃黏膜保护剂,若存在幽门螺杆菌感染,则需进行规范的抗生素根除治疗。
2. 生活方式调整:改善饮食习惯,避免刺激性食物,做到定时定量、规律饮食,严格戒烟限酒。
3. 定期复查:建议遵医嘱定期进行胃镜检查,以监测病情变化,早期发现并处理潜在的并发症。

### 如何有效预防慢性胃炎?

1. 坚持健康饮食:多吃新鲜蔬菜和水果,减少高盐、腌制、烟熏及过度加工食品的摄入。
2. 定期体检:特别是有胃病家族史或长期胃部不适的人群,应重视定期胃镜筛查。
3. 关注心理健康:学会管理压力,通过运动、社交等方式缓解焦虑,保持积极乐观的心态。

特别提醒:慢性胃炎虽然常见,但若不及时规范治疗,可能导致胃溃疡、胃出血,甚至增加胃癌的风险。一旦出现疑似症状,请务必及时就医,切勿自行滥用药物。

如何打赢「保胃战」?这份指南请收好!

安康市高新医院 陈莎莎

## 安康市医学会妇女保健分会成立



本报讯(通讯员 杨哲)4月11日,安康市医学会妇女保健分会成立大会在安康市妇幼保健院召开。

会上宣读了《安康市医学会关于同意成立妇女保健分会的批复》,按照程序选举产生了安康市医学会妇女保健分会第一届委员会委员。

陕西省医学会妇女保健专委会负责人指出,安康市医学会妇女保健分会要切实扛起妇女保健的社会责任,凝心聚力提升区域妇女保健服务水平;要依托科普宣传、学术交流、人才培养等举措,凝聚行业合力,规范服务流程,让优质服务真正惠及广大女性。

安康市妇幼保健院相关负责人表示,妇女保健是公共卫生事业的重要基石,医院将全力支持分会工作,搭建学术交流平台,推动学科协同发展,全力守护全市妇女健康。

## 紫阳县人民医院开展肿瘤介入微创治疗技术

本报讯(通讯员 梅亮)近日,紫阳县人民医院为一名患者实施了经导管肝动脉化疗栓塞术(TACE),为患者缓解病痛,提高生活质量带来了新的选择。

患者李某今年70岁,因反复出现右上腹胀痛症状,在家人陪同下来到紫阳县人民医院就诊,经诊断为肝细胞肝癌。考虑到患者肿块较大,如按照以往手术治疗,不仅风险较高,且不利于后期恢复。征得患者家属同意后,该院立即为其联系安康市中心医院肿瘤科专家来院指导开展经导管

肝动脉化疗栓塞术(TACE)。手术过程中,安康市中心医院肿瘤科专家全程指导操作,紫阳县人民医院社义精医精准实施介入治疗,最终手术顺利完成,患者生命体征平稳。术后,患者腹痛、腹胀明显好转,现已顺利出院。

经导管肝动脉化疗栓塞术(TACE)具有创伤小、疗效精准、恢复快等特点,是中晚期肝癌及肝转移瘤的核心微创治疗技术之一。

## 汉阴县人民医院开展爱国卫生月健康义诊咨询

本报讯(通讯员 范丽丽)4月9日,汉阴县人民医院组织心身医学科、老年医学科、急诊科专家团队在凤凰广场开展第38个爱国卫生月暨世界卫生日健康义诊咨询活动。

活动现场,医护人员耐心细致地询问群众身体状况,针对高血压、糖尿病、心脑血管疾病等老年常见病,逐一进行专业

诊断、用药指导与健康建议,细心解答群众提出的各类健康疑问。同时,还通过发放健康宣传手册、现场讲解等形式,向群众普及慢性病防治、科学膳食、合理运动、控烟限酒、传染病预防等健康常识,免费测量血压100余人次,发放科普资料150余册,切实把实用健康知识送到群众身边。



医护人员为群众发放宣传资料 范丽丽 摄