

做好居民“健康守门人”

——“送医送药进基层 柳江医院在行动”系列报道之五



家庭医生上门为居民测量血压。

■文/图 本报记者 刘彩霞

漯河柳江医院(源汇区柳江社区卫生服务中心)家庭医生服务的老年人较多,其中不乏独居老人。他们除

了受疾病困扰,还因孤独而渴望他人的关怀。为此,该院家庭医生除了上门为这些老人提供身体检查、配药送药等日常医疗服务,还会陪老人聊

天,安抚他们的情绪。

“郭叔,今天朱医生有事,委托我们到您家去看一看。”家住姬寨村的郭大爷患有慢性疾病,需要长期口服药物。由于郭大爷的儿女常年不在家,每次入户随访时,家庭医生都会和他老伴测量血压,询问他俩近期用药、日常饮食和锻炼情况,并向他们介绍日常保健知识。“现在政策好啊!我的腿脚不太利落,出去一趟很麻烦。真得感谢你们,让我能享受到这么好的上门服务。”近日,郭大爷对家庭医生的人户随访服务赞不绝口。该院医生朱锦娜与郭大爷签约后,每周都会到郭大爷家中进行入户随访,为其送去药物并指导用药。如果临时有事抽不开身,她也会委托其他家庭医生到老人家去看看。每年樱桃成熟季,郭大爷都会邀请家庭医生团队到自家小院采摘樱桃。

为了给群众提供高质量的家庭医生签约服务,漯河柳江医院的家庭医生身穿统一服装,携带血压计、听诊器等医疗设备,深入家庭为签约对象服务。每到一户,他们为居民进行血压测量、心

肺听诊等基本检查,仔细询问他们近期的身体状况和饮食、运动、用药等基本状况,提出个性化的治疗方案,并对重点人群进行健康宣教。近日,在辖区居民李建花家中,家庭医生团队为其老伴测量血压后发现偏高,经询问,得知老人最近抽烟比较频繁。家庭医生团队遂向老人科普吸烟的危害,并告知老人吸烟不仅容易使血压升高,还会影响降压药的效果,同时告知老人重新调整用药,两天后会再次入户随访复测其血压情况。

漯河柳江医院充分发挥居民“健康守门人”作用,持续推动家庭医生人户随访工作深入开展,根据辖区居民对健康服务的实际需求提供相应服务,努力提高居民对便民服务的满意度,真正实现“小病在基层、大病到医院、康复回基层”。“除了当好医生,我们还要做患者的朋友,了解他们的所需所盼,把温暖送到他们的心坎上,这样才能持续推动家庭医生签约服务工作高质量发展。”漯河柳江医院党支部副书记许智勇表示。

市心血管病医院(市六院)老年服务品牌创建启动

8月20日下午,市心血管病医院(市六院)召开创建老年服务品牌启动会。会上宣读了老年服务品牌实施方案,并根据科室分工对创建工作各项任务进行合理化安排。

针对当前的创建工作,会议要求,要完善组织架构。成立老年服务品牌创建领导小组,明确职责分工,细化任务,确保各项工作顺利推进。要加强人员培训。对全院医护人员进行老年医学知识和服务技能培训,提高其专业素养和服务能力,保证每名工作人员将创建活动的具体工作落到实处。要优化就医流程。针对老年患者的特点优化就医流程,减少等待时间,提高就医效率。要改善就医环境。对医院环境进行适老化改造,如增设无障碍设施、适老化服务用品等,为老年患者提供更加舒适的就医环境。要重视创建工作。全院职工要高度重视老年服务品牌创建工作,以老年人需求为导向,把关爱老年患者化作点滴行动,努力为老年人提供更加便捷、优质、贴心的医疗服务,让老年人“老有所医”的同时感受到“老有所依”,不断提高患者满意度,推进医院高质量发展。

随着人口老龄化程度的加深,作为市心血管病医院、老年友善医疗机构,市六院老年患者群体较大。因此,该院通过“院前前置化、院中精细化、院后延伸化”服务,积极打造“一站式管家”老年服务品牌,为老年患者创造安全、舒适的就医环境。

多年来,该院在市委、市政府、市卫生健康委的指导下,始终以服务老年患者为核心目标,全面落实老年患者就医少跑腿便民措施——推行“患者不动医生动”会诊转诊一站式服务,让老年患者足不出户享受国家级、市级专家诊疗;开展“护加家”线上下单服务,为行动不便的老年患者提供上门服务;门诊综合服务中心添置轮椅、雨伞、便民充电设施等,并提供志愿者服务,满足老年人的基本需求;打造“水果”病房,帮助记忆力减退的老年患者快速辨认出自己的专属病房;为出院患者提供“健康包”服务,内有健康指导卡、医护人员电话等,延伸老年患者出院后的护理服务。张迪

接种HPV疫苗能否替代宫颈癌筛查

随着国家持续推进《加速消除宫颈癌行动计划(2023—2030年)》,越来越多的人接种了人乳头瘤病毒(HPV)疫苗。但是,很多女性朋友存在这样的疑虑:已经接种过HPV疫苗,还需要定期进行宫颈癌筛查吗?这个答案是肯定的。

高危型HPV的持续感染是宫颈癌的主要病因。HPV是一种常见的性传播病毒,目前已知有超过100种类型,有高危型和低危型之分。研究发现至少有14种高危型HPV与宫颈癌的发生密切相关,其中常见高危型HPV病毒主要包括HPV16、HPV18、HPV31和HPV33等。

HPV疫苗可通过刺激人体免疫系统

产生针对特定HPV病毒类型的抗体,从而预防感染。目前上市的HPV疫苗包括二价、四价和九价。其中预防范围最广的九价HPV疫苗也仅可预防七种高危型和两种低危型HPV感染。然而HPV有上百种类型,故现有的疫苗不能预防所有HPV感染。

HPV疫苗的保护效果并非百分之百。虽然疫苗在预防HPV感染及其导致的癌前病变方面表现出色,但其保护效果并非绝对。此外,HPV疫苗的接种时间也会影响保护效果。研究表明,首次性行为前接种HPV疫苗效果最佳。对于已经发生性行为的人群,特别是已经暴露于HPV病毒的女性,疫苗的防护效果会有所降低。

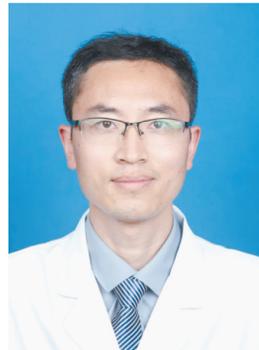
宫颈癌筛查是发现早期宫颈癌及癌

前病变的重要手段。定期宫颈癌筛查能够在癌变发生之前检测出病变细胞和是否存在HPV感染,从而通过及时干预防止疾病的发展。定期宫颈癌筛查可有效弥补HPV疫苗的不足。所以,已经

接种HPV疫苗的女性定期进行宫颈癌筛查依然必要。

总之,接种HPV疫苗是预防宫颈癌的有效手段,但不能完全替代定期宫颈癌筛查。只有定期宫颈癌筛查和尽早接种HPV疫苗相结合,才能提供最全面的保护。

张清伟



专家链接

张清伟,医学博士(在读),漯河市中心医院副主任医师、副教授,硕士生导师。他兼任泛京津冀妇科肿瘤多中心专业协作组委员,河南省妇幼保健协会妇科肿瘤专业委员会委员等。他从事妇产科临床、科研和教学工作十余年,擅长妇科良性、恶性肿瘤的规范化诊治及妇科腹腔镜等微创治疗。他被评为河南省学术技术带头人、漯河市专业技术拔尖人才、漯河市科技创新领军人才等。

漯河柳江医院
加速消除宫颈癌行动计划(2023—2030年)科普连载
(本栏目受中央引导地方科技发展资金项目、漯河市重大科技创新专项支持)

了解并预防颈椎病

由于现代生活方式的改变,越来越多的人受到颈椎病的困扰。今天为大家科普颈椎病的相关知识,帮助大家了解和预防这一疾病。

颈椎病是指颈椎部位发生退行性病变导致的一系列症状,包括颈痛、肩背痛、手臂麻木等。颈椎病的原因有年龄、职业、劳损、外伤、慢性感染、风寒潮湿、颈椎结构发育不良等。预防颈椎病的发生,我们可以从以下几个方面

入手:

- 1.保持正确体态。保持正确的体态有助于消除疲劳,缓解颈椎压力。建议大家坐着、站着或行走时尽量保持背部挺直,避免长时间低头。
- 2.坚持劳逸结合。长时间久坐会使颈部肌肉变得僵硬,从而加重颈部压力。建议长期伏案工作的人员每隔一段时间活动下颈部,如向左或向右转动颈部、前后点头等,以伸展和放松颈、颈部肌肉。
- 3.锻炼颈部肌肉。经常进行一些颈部运动,如缓慢转头、点头抬头、耸肩等,可以锻炼颈部肌肉,增强颈部力量和稳定性。
- 4.避免过重负荷。提拿重物时,物体的重量通过手臂传导到颈椎,会牵拉颈部和上肢肌肉,容易造成颈部损伤。建议颈椎病患者尽量避免搬过重的物品。
- 5.使用合适的枕头。枕头过高会使

头颈部过度前屈,压迫脊髓;过低会使头颈部过度后仰,引起颈部慢性损伤。大家可以根据以下公式选择合适的枕头:枕高=(肩宽-头宽)÷2。枕头的



材质以荞麦皮、谷子皮、蒲绒和绿豆皮等具有支撑力的材料为佳,以保持脊椎的自然曲线。

一旦出现颈椎病的症状,患者应该及时就医,并根据医生的建议进行治疗。治疗颈椎病主要包括药物治疗、物理治疗和针灸等。

晋殿坡

专家链接

晋殿坡,漯河柳江医院(柳江社区卫生服务中心)副院长,中医康复理疗科主任。他是河南省针灸医学专业委员会委员、河南省软组织疼痛专业委员会委员、河南省软组织疼痛专业委员会委员,漯河疼痛专业委员会常委,擅长运用射频、针刀、免药针、无痛针灸、正骨复位、穴位注射、PRP注射、中药调理等疗法治疗各种急慢性疼痛及软组织疾病。

如何更好健步走

时下,健步走成为许多人喜爱的锻炼方式。北京大学第三医院运动医学科副主任医师梅宇表示,如果方法不对,健步走也可能导致身体不适,甚至损伤骨骼、肌肉系统。

健步走并不是走越多越好、越快越好。梅宇介绍,健步走对膝关节健康有益。膝关节里软骨的健康很大程度上决定了膝关节的健康程度。软骨的健康依赖关节的活动程度,但走路过多可能加重软骨的负担,造成过度磨损,损伤关节。建议每次健步走30分钟至40分钟,步频每分钟100次至120次。

健步走时,身体重心是不稳定的,需要借助摆臂来平衡重心。当步频和步幅增加时,身体更倾向不平衡,更应该增加摆臂的幅度,让走路更稳定。此外,摆臂可以锻炼上肢和脊柱的肌肉。

健步走之前也需要适当热身。梅宇表示,健步走时,运动时间要够长,步幅、步频要达到一定的强度。因此,要在运动前将身体调动起来,也就是热身。热身能让关节灵活、肌肉舒展,防止肌肉拉伤,调整呼吸和心率,逐渐适应接下来即将开始的中等强度运动。

如何选择一双合适的健步走鞋?梅宇说,鞋底需要有一定厚度和弹性,鞋帮有一定支撑力,足弓部有支撑,鞋前掌要薄、软。不建议穿新鞋进行健步走锻炼。因为新鞋与脚的长度、宽度等会有一定差异,需要逐渐适应。可以先通过遛弯等短距离的活动适应新鞋。据《人民日报》



资料图片

吃东西要细嚼慢咽慎谈笑

老年人吃鸡蛋黄、红薯、香蕉、硬肉脯、坚果等食物时,一不小心就容易阻塞在食道。食物卡在食管里会有胸骨后梗阻感、胸痛、呼吸困难等症状,通常“喝水或用其他流质食物顺一顺”能奏效。如果不慎误食较硬、尖利的鱼刺就不适用了。有人说喝醋可软化鱼刺,殊不知,鱼刺被醋软化的前提是在醋里长时间浸泡,而喝下去的醋与鱼刺接触的时间极短,根本没有软化效果。大量喝醋还有可能造成咽喉、食管黏膜损伤,加重水肿和出血。此外,鱼刺还有可能刺入食管壁,强行吞咽会划伤食管。因食管上端的狭窄部位紧贴主动脉,

尖锐的物体有可能刺穿食管壁插入主动脉,强行吞咽就可能造成大出血。

专家表示,吃东西一定要细嚼慢咽慎谈笑。一旦坚硬、锐利的东西卡在食管,首先要停止喝水和进食,并马上到医院就诊,必要时须做胸部CT,帮助了解异物与周围重要脏器、血管的关系。推荐有条件的尽快做胃镜检查,一是可以了解异物在食管的位置及深度。二是可以在胃镜直视下取出滞留的异物,并且能够直接观察到有无出血、穿孔等情况。若异物插入纵隔或主动脉内,胃镜取出有风险和困难,则需要外科等多学科协作治疗。据《天津日报》

健康课堂

8月22日是二十四节气中的处暑。处暑之后雨量减少,燥气开始生成,容易出现皮肤、口鼻干燥等不适,公众应如何养生保健?慢性病人如何调整饮



新华社发

处暑时节怎样养生

食和生活方式?如何预防和治疗过敏性鼻炎?国家卫生健康委21日以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,就相关问题进行解答。

“处暑之后,暑热天气还会延长一段时间,气候特点渐渐由湿转温,此时湿邪逐渐消退但仍有残留。”首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉在发布会上说,日常饮食应以清淡为主,可以用莲子、芡实、薏米、冬瓜等健脾养胃的食材煲汤煮粥,少吃油腻的肉食,增加粥、水等以补充津液,避免秋燥加重。同时还应少吃冷饮、水果等寒凉湿的食物。

随着天气向秋季过渡,早晚温差逐渐加大,对于需要管理慢性疾病的人群来说,应如何调整饮食和生活方式?中国疾控中心营养与健康所研究员王志宏在发布会上说,慢性病人要养

成合理的膳食习惯,食物多样、合理搭配;科学规律进餐,定时定量、清淡饮食、戒烟限酒,预防和延缓并发症的发生;吃动平衡,作息规律;加强自我管理,定期动态监测体重、血压、血脂等指标;定期进行营养咨询,科学调整饮食和生活方式。

秋季气候干燥,空气中粉尘、花粉等过敏原增多,容易引发过敏性鼻炎。北京大学第一医院主任医师王全桂在发布会上表示,过敏性鼻炎的主要治疗方法是药物治疗和过敏原特异性免疫治疗。过敏性鼻炎无法根治,其治疗目标是达到并维持临床控制。良好的健康教育可以增强患者预防和治疗的意识,优化治疗效果。

如何预防秋季过敏性鼻炎?专家表示,花粉播散期尽量避免接触花粉,减少外出。如果外出,要佩戴防护口罩、

眼罩等,减少花粉吸入和接触。外出时尽量穿光滑的衣服,减少花粉颗粒的附着;外出回家及时更换衣服,勤洗手洗脸。室内开窗通风尽量选择花粉浓度相对较低的夜晚,使用空气净化器或新风系统保持室内空气清洁。关注居住区的花粉浓度变化,一般提前1周~2周用药,可延缓症状的发作和减轻过敏性鼻炎症状。

王全桂表示,秋季气候干燥,易导致鼻腔黏膜长期处于干燥状态,增强鼻腔黏膜毛细血管的脆性而导致鼻出血。建议鼻出血发生后要保持镇静,体位摆正,身体微微前倾。大多数鼻出血位于鼻腔前端,可以采取指压法,即用拇指和食指捏紧双侧鼻翼,持续5分钟至10分钟,大部分患者鼻出血都可以止血。如仍不能止血,特别是老年人鼻出血,建议及时就诊。据新华社

漫说新闻



国家卫生健康委、国家中医药局近日印发通知,决定组织开展失能老年人健康服务行动(2024—2027年),聚焦老年人在卫生健康领域“急难愁盼”问题,精准对接失能老年人健康服务需求。新华社发