

守护居家患者的“生命线”

本报讯(记者 魏静)“感谢你小姜,感谢市中心人民医院,让我能体验到这么优质的服务,足不出户就能解决我的困难。”近日,市中心人民医院血液科护士姜鹤第十次来到肺病患者李先生家中进行PICC导管维护时,李先生紧紧握着她的手,递上了一封饱含深情的感谢信。这温暖的一幕,正是该院护理居家延伸服务惠及患者的生动缩影。



据姜鹤介绍,PICC即经外周静脉置入的中心静脉导管,对于需要长期静脉治疗的患者而言,堪称维系生命的“生命线”。它能有效避免反复穿刺带来的痛苦。

苦,保护患者外周血管,为化疗、营养支持、长期抗感染治疗等治疗的顺利开展提供保障。而PICC导管的长期维护,尤其是每周一次的专业换药,是预防感染、保证导管通畅的核心环节。但对于行动不便、体质虚弱、免疫力低下的患者来说,频繁往返医院进行维护,无疑是巨大的体力消耗和精神负担。

为切实解决这部分患者的难题,市中心人民医院积极推行护理居家延伸服务,将专业的PICC换药护理直接送到患者家中,让患者的“生命线”在家中也能得到与医院同质化的精心维护。姜鹤作为该延伸服务的一员,始终秉持着专业、细致的服务理念,用实际行动为患者排忧解难,赢得了患者及家属的广泛认可。

李先生便是这项服务的直接受益者。由于身患肺癌,他呼吸费力,日常需卧床休息,即使短暂离床活动也会心悸,必须随身携带制氧机。每周一次的PICC维护,成了困扰李先生一家的大难题。一次偶然的机会,李先生的女儿在市中心人民医院的网络平台上了解到居家延伸服务后,立即打电话咨询并预约了上门服务,该订单恰好分派给了血液科护士姜鹤。

第一次上门服务时,姜鹤便凭借娴熟的专业技术和细致入微的服务态度打动了李先生及家属。她严格按照规范流

程,仔细为李先生进行PICC导管换药,认真检查导管情况,耐心向家属讲解日常护理注意事项。专业的操作、温柔的态度,让李先生一家悬着的心落了地。自此之后,李先生就成了姜鹤的“忠诚患者”,每一次的居家维护都会专门预约她上门。

“作为延伸服务的一员,为患者解决实质性的问题,得到患者的认同,我感到非常有价值。”姜鹤坦言。十次上门服务,十次用心守护,她用专业的护理技能为李先生的“生命线”保驾护航,也用温暖的人文关怀拉近了与患者之间的距离。李先生的女儿说:“你们可真是解决了我家的大问题,有姜护士上门服务,我们再也不用为父亲的导管维护发愁了,也不用折腾老人往返医院,太感谢了!”

PICC居家维护服务,是现代医疗与人文关怀的完美融合。它打破了医院与家庭的壁垒,将专业的医疗支持无缝融入患者的日常生活,不仅有效解决了行动不便患者的就医难题,更让患者在熟悉的家庭环境中感受到医疗服务的温暖。市中心人民医院相关负责人表示,医院将继续深化护理居家延伸服务,拓展服务范围,提升服务质量,让更多患者享受到便捷、专业、优质的护理服务,用温暖与专业守护更多患者的生命健康。

三个环节下功夫 建好“15分钟医疗圈”

郝晓宁

健康时评

日前,国家卫生健康委相关负责人在基层医疗卫生服务进展成效新闻发布会上指出,“十四五”以来,基层医疗卫生机构诊疗量占全国诊疗量比例始终保持在50%以上,全国超90%居民已步入“15分钟医疗圈”,我国基层医疗卫生事业实现历史性跨越。

“15分钟医疗圈”的建设完善,不仅指地理距离的缩短,更是服务质量的全面提升。近年来,国家紧抓县域医疗服务能力提升,乡镇卫生院和社区卫生服务中心普遍配备常用检查设备,中医馆、远程会诊大范围铺开,家庭医生签约服务全面推广,重点慢病管理逐年规范,群众对基层满意度持续提升。未来,把“15分钟医疗圈”做得更扎实、更可持续,需要在强基层、促健康、保连续三个环节下功夫。

资源下沉是提升基层医疗服务能力的关键,如此才能减少跨区域就医,降低就医成本,让群众在家门口就能享受到较好的医疗服务。实施县级医院能力提升工程,支持县级医院补齐一些薄弱专科,让县级医院成为县域医疗服务的龙头和枢纽。依托中央投资支持边远地区乡镇卫生院改扩建,对人口较少的行政村通过巡回医疗、流动服务车、互联网诊疗等方式实现服务覆盖,确保偏远地区群众也能享受到基本医疗服务;完善“县招乡用、乡聘村用”机制,落实乡村医生养老、医疗等保障,确保基层人才“引得进、留得住、用得好”,让乡村医生成为群众健康的“守门人”。

把健康管理积极融入日常管理。健康是群众的基本需求,预防是最经济有效的健康策略。坚持预防为主,持续深入推广医防融合试点,让疾病预防控制成为基层医疗工作的重要内容;全面开展居民健康教育,完善健康知识普及,提高居民健康素养,让健康生活方式成为群众的自觉行动,从而减少疾病的发生,实现医疗资源的合理利用。此外,进一步完善慢性病门诊保障政策,鼓励对健康管理成效明显的参保居民适当降低个人缴费比例,减轻群众看病负担。

数字化时代,提升医疗服务效率还需善用信息技术。通过建设县域数字医共体,可以打破基层医疗机构与上级医院之间的信息壁垒,实现医疗资源的优化配置,提高医疗服务的协同性和连续性,让群众在基层就能享受到优质的医疗服务。加快县域数字医共体建设,实现检验、影像、心电、病理等资源互认,检查结果互认、药品目录统一,让信息多跑路、群众少跑腿。推进家庭医生签约服务信息化,开放全人群电子健康档案查询,探索线上复诊、处方流转、药品配送到家一站式管理,让群众在村卫生室就能享受县级医院同质化服务,提升基层医疗服务的便捷性和可及性。

“15分钟医疗圈”,以群众健康为中心,以提升基层医疗服务能力为抓手,通过资源下沉、能力建设、优化模式等举措,构建起一个便捷、高效、优质的基层医疗卫生服务体系。随着相关建设的升级优化,基层医疗卫生服务将更加贴近群众需求,让居民能就近获得有效医疗服务,进一步提升群众的获得感、幸福感和安全感。

党建引领优服务 精研专科强本领

市第一人民医院甲状腺乳腺外科全方位护航患者康复

本报讯(记者 魏静 通讯员 冯彦)党建引领聚合力,服务为民显担当。市第一人民医院甲状腺乳腺外科牢牢把握党建引领业务发展的核心方向,积极响应医院高质量发展总体要求,深度践行“六心”服务理念,结合甲状腺、乳腺专科疾病诊疗特点,系统梳理优化诊疗全流程,推动服务模式迭代升级,全方位精准、便捷、温暖的医疗服务,切实提升患者就医获得感与满意度。

现代社会生活节奏加快,传统诊疗模式中“多次挂号、反复排队、多科辗转”等问题,往往让患者承受额外的身心压力与时间成本,成为影响就医体验的突出痛点。聚焦这一民生关切,甲状腺乳腺外科以患者需求为导向,将流程优化作为提升服务质效的突破口,全方位梳理诊疗各环节堵点、难点,量身定制优化方案,全力打造“少等待、少奔波、更省心”的诊疗服务链条。

挂号环节的“一站式”优化率先落地见效,患者在甲状腺乳腺外科门诊完成一次挂号后,即可覆盖咨询问诊、检查预约、后续治疗方案制定等全流程服务,无需多次排队挂号,让患者能更集中精力配合治疗与康复,有效减少往返奔波频次。

检查安排的“高效化”升级,进一步压缩患者等候时间。接诊医生根据患者病情精准评估后,可现场直接开具检查单,科室通过内部流程再造、资源统筹调配等举措,打通检查预约、执行、报告出具等环节的衔接壁垒,大幅提升检查效率,让患者能够尽早完成检查并获得专业评估意见与初步诊断结果,为后续诊疗争取宝贵时间。

为破解“检查结果等待久、解读不及时”的难题,科室建立健全检查结果及时反馈与多学科方案讨论机制。患者完成关键检查项目后,通常可在当日获取检查结果,由专属医生一对一细致解读,耐心

解答疑问。针对疑难复杂病例,科室第一时间组织相关学科专家开展联合讨论,精准研判病情,明确后续诊疗方向并及时告知患者,既缩短了患者等待焦虑期,也保障了诊疗方案的科学性与针对性。

对于需要住院治疗的患者,科室推出“全流程引导”暖心服务。安排专人全程陪同引导,协助办理住院登记、费用缴纳、床位安排等相关手续,详细告知住院期间注意事项,切实减少患者及家属在院内的奔波摸索,以细致入微的人文关怀,让住院流程更顺畅、更安心。

在诊疗规范化建设方面,科室针对甲状腺癌、乳腺癌等常见病种,严格参照临床路径管理标准,整合检查诊断、手术治疗、药物干预、术后康复等关键环节,形成标准化诊疗流程,确保诊疗行为规范有序。同时,充分兼顾患者个体差异与病情动态变化,在标准化基础上保持诊疗路径的灵活性,通过持续收集患

者反馈与临床诊疗数据,不断优化服务细节,实现“标准化诊疗+个性化关怀”的有机融合。

诊疗之外,科室更关注患者的心理与社会支持需求。考虑到甲状腺、乳腺疾病患者易产生焦虑、抑郁等情绪问题,科室定期组织情绪管理主题交流活动,邀请专业心理咨询师或康复患者分享经验,帮助患者学习科学的情绪调节方法。同时,为有需要的患者提供个体化心理支持资源对接服务,联动院内心理科及外部专业机构,为患者搭建全方位心理支持网络,助力患者实现身心同步康复。

初心如磐,服务不止。市第一人民医院甲状腺乳腺外科将持续以党建为引领,深耕服务优化与质量提升,不断细化诊疗流程,创新服务模式,强化人文关怀,用专业的技术、便捷的服务、温暖的陪伴,为每一位患者筑牢健康保障防线,让医疗服务更有温度、更具力度。

冬季防风湿骨病 做好这几点很关键

本报记者 李楠 通讯员 王守永

健康365

随着冬季气温骤降,寒气流袭,风湿骨病进入高发期。无论是中老年人,体质虚弱者,还是有骨关节炎史的人群,都容易出现关节疼痛、肿胀、僵硬等不适症状,严重影响日常生活。中医常说“风湿骨病,防重于治”,冬季做好科学防护与养生调理,能有效降低疾病发作风险,让骨骼安然过冬。

防寒保暖:守住健康“第一道防线”

风湿骨病的发作与寒湿入侵密切相关,冬季防寒保暖是预防的首要任务。中医认为,当人体阳气不足时,风寒湿邪易通过皮肤毛孔侵入体内,阻滞经络气血运行,进而引发关节疼痛。现代医学也证实,低温会导致关节周围血管收缩,血液循环变差,关节滑液分泌减少,软骨和滑膜得不到充足营养供应,抵抗力下降,容易诱发炎症反应。做好保暖需兼顾“精准防护”与“环境调适”,重点关注以下细节:

重点部位精准防护
颈肩、膝盖、手腕、脚踝是风寒湿邪最易入侵的部位,必须重点保护。外出时应佩戴柔软保暖的围巾,加绒护膝和棉质手套,避免皮肤直接接触暴露在冷空气中;选择高帮鞋或保暖袜,切勿为追求美观穿九分裤露脚踝。护膝建议选择薄厚适中、弹性良好的款式,过紧可能影响血液循环,过松则无法达到保暖效果。做家务或洗澡时,尽量佩戴橡胶手套,避免冷水直接接触刺激手腕关节,洗手、洗菜宜用35℃左右的温水,减少血管收缩带来的不适。

环境温度与湿度调控
室内温度保持在18℃-22℃为宜,可使用空调、暖气等设备供暖,避免温度过低或忽冷忽热;同时保持室

内湿度在50%-60%,过于干燥易导致关节黏液水分流失,加重僵硬感。洗澡后应及时用干毛巾擦干身体,尤其是关节褶皱处,并用吹风机吹干头发,避免寒湿之气从张开的毛孔侵入。睡前可使用40℃左右的热水泡脚20分钟,水中加入少许艾叶或生姜,能驱寒下焦、驱散寒湿,改善下肢血液循环。需注意避免长时间待在空调风口或窗边,防止冷风直吹关节。

适度锻炼:活络筋骨不添负担

冬季户外活动减少,肌肉力量和关节灵活性会逐渐下降,反而增加风湿骨病发作风险。适度锻炼能促进血液循环,改善关节营养供应,增强骨骼肌肉韧性,但需遵循“温和适度、循序渐进”的原则,避免剧烈运动对关节造成损伤。

优选温和运动项目
阳光充足的上午9-11点是锻炼的最佳时间,此时气温相对适宜,紫外线能促进维生素D合成,助力钙吸收。推荐选择太极拳、八段锦等传统导引术,动作舒缓柔和,能有效活动全身关节,促进气血流通,且不易造成损伤;每日坚持30-40分钟慢走,步伐平稳,可增强下肢肌肉力量,减轻关节负担;针对颈肩、手腕等易不适部位,可做简单的关节操,如缓慢的屈伸、旋转动作,保持关节灵活性。

掌握科学锻炼要点
运动前需做好热身准备,通过活动手腕脚踝、拉伸四肢等动作,让关节和肌肉提前“预热”,避免突然运动导致拉伤;运动强度以“身体微微发热、无疲劳感”为宜,避免大汗淋漓,运动后及时增添衣物,切勿吹风受凉。中老年人或关节功能较弱者,可选择坐姿柔韧操,如坐在带靠背的椅子上做抬腿勾脚动作;双脚平踩地面,慢慢抬起一条腿,膝盖微屈不锁死,脚尖向身体方向勾,保持3秒后缓慢放下,每侧做

10次,每天2组,能有效锻炼股四头肌,增强膝盖稳定性。需避免爬楼梯、蹲跪、拎重物等行为,这些动作会使关节受力骤增,如爬楼梯时膝盖受力是体重的3倍,容易加重关节损伤。

饮食调理:温阳散寒滋养骨骼

冬季饮食调理需兼顾“温阳散寒”与“营养均衡”,通过合理搭配食材,既能帮助身体抵御寒气,又能为骨骼关节补充充足营养,从内提升抵抗力。中医认为,风湿骨病患者多存在肾精不足、脾胃虚弱的情况,饮食应侧重温补肝肾、健脾祛湿。

多吃温阳散寒食材
日常可多摄入羊肉、牛肉等温热性肉类,搭配生姜、红枣煲汤,如生姜羊肉汤,能温中散寒、补气养血;每周可用杜仲10-15克与猪脊骨或羊腰煲汤,杜仲性温平和,长期食用能温补肝肾、强健筋骨;核桃、黑芝麻是填补肾精的佳品,可作为零食或磨粉加入牛奶、粥中食用;牛筋、猪蹄富含胶原蛋白,能滋养肌腱、韧带和软骨,起到“以形补形”的作用。

补充骨骼必需营养
骨骼健康离不开钙和维生素D,应多吃牛奶、酸奶、豆制品等富含钙质的食物,搭配深绿色蔬菜、深海鱼等,补充维生素D和矿物质,增强骨骼强度。需注意少吃生冷、寒凉食物,如冰淇淋、冷饮、生鱼片等,以免损伤脾胃,助湿生痰;减少油腻、辛辣食物摄入,避免加重脾胃负担,导致体内湿气积聚。同时,控制高盐、高糖饮食,过量盐和糖分可能影响钙吸收,不利于关节健康。

日常养护:细节入手远离诱因

风湿骨病的预防不仅需要针对性防护,更要融入日常生活细节,避免关节过度负重,远离潮湿环境,保持良好生活习惯,才能从根本上降低发作风险。

避免关节过度负担

日常生活中应减少关节负重,如避免长时间站立、行走,久坐后每隔1小时起身活动5分钟;搬东西选择合适的工具,避免直接弯腰拎重物,可借助推车或分成小份搬运;做家务时尽量坐在小凳子上,避免蹲在地上擦地、洗菜,减少膝盖和腰部压力。选择鞋子时优先考虑平底、防滑、有弹性的款式,避免穿高跟鞋或硬底鞋,减少关节冲击力。

保持环境干燥通风

居住环境潮湿是诱发风湿骨病的重要因素,冬季气候干燥,但雨雪天气后仍需注意通风除湿。每日定时开窗通风2-3次,每次30分钟,保持室内空气流通;勤晒被褥、衣物,利用阳光杀菌除湿,避免被褥潮湿滋生霉菌,接触关节后引发不适。若居住环境阴暗潮湿,可使用除湿机改善湿度,减少寒湿对关节的刺激。

科学应对不适症状

若出现关节疼痛、肿胀、僵硬等症状,切勿自行热敷或盲目用药,部分情况下热敷可能加重炎症反应,不当用药还可能延误病情。应及时到正规医院就诊,明确诊断后遵医嘱治疗。对于慢性风湿骨病患者,可在医生指导下进行艾灸保健,每周2-3次艾炷灸三里、关元、肾俞等穴位,能温阳益气、增强免疫力。同时,保持心情舒畅,精神压力和焦虑情绪会暗耗肾精,不利于骨骼健康,平和的心态有助于固护阳气,抵御病邪。

风湿骨病的预防是一个长期过程,冬季防护更是关键。防寒保暖守住“外防线”,适度锻炼激活“内循环”,饮食调理筑牢“营养基”,日常养护避开“风险点”,将这些健康习惯融入生活,就能有效降低疾病发作风险。无论是中老年人还是体质虚弱者,都应从现在开始,科学防护、坚持养护,让骨骼在寒冬中依然保持活力,享受健康舒适的冬季生活。

迎元旦温情开课 练技能静待新生



本报讯(记者 魏静 通讯员 于佩玉)新年的钟声尚未敲响,冬日的暖意已提前洒满四平市妇婴医院的产科楼。12月27日,该院孕产学校精心策划的“迎元旦,新手爸妈‘赢’接马年特训营”活动温馨启幕。医护人员与数十组新手爸妈齐聚一堂,在欢声笑语中学习育儿技能,共盼新生儿到来,原本紧张区的紧张忐忑被浓浓的温情与期待所取代。

“这不仅是一场孕产技能演练,更是一次心与心的温暖陪伴。”活动负责人表示,此次特训营旨在为即将迎来新生命的家庭传递专业育儿知识,同时送上医院对新手爸妈们的元旦祝福。

活动现场,产科门诊护士长、孕产学校校长王晓兰以“科学待产,入院前该做好哪些准备”为主题开展专题讲座。她凭借丰富的临床经验,围绕待产物品清单、产前身体信号识别、入院流程梳理及孕期心理调适等新手家庭最关心的问题,进行了系统且细致的讲解。讲座将专业医学知识转化为通俗易懂、可直接操作的指导要点,逐一解答现场准

爸妈的疑问,帮助大家消除焦虑、理清思路,为顺利迎接新生命做好充分准备。

互动环节成为活动的一大亮点,“有奖问答”阶段,准爸妈们积极抢答,在轻松氛围中巩固所学知识,不少准妈妈在得到正确答案后露出了安心的笑容;“育儿技能大比拼”时,准爸爸们化身“新手学员”,略显生涩却无比认真地练习抱婴、拍嗝等基础技能,现场掌声、笑声不断。技能传递的背后,是爱与责任的悄然萌芽,更是新手家庭对未来的满满信心。

随着互动环节的结束,本次特训营活动圆满落幕。这场冬日里的暖心活动,不仅为新手家庭储备了实用的孕育知识与技能,更留存了一份温暖与力量。

多年来,市妇婴医院孕产学校始终秉持专业、贴心的服务理念,持续为孕育家庭提供全方位的孕产指导服务。医院将继续以爱为桥,以专业为翼,做新手爸妈孕育路上最温柔的港湾与最可靠的伙伴,陪伴每一个家庭自信从容地开启人生新旅程。