便民的“医疗服务圈”

本报记者 魏 濛

有医院定期在小区里开展义诊活动；

社区卫生服务中心步行几分钟就到；

三甲医院多方式挂号，最快不到半分钟……

近年来，我市加快医疗健康卫生体系建设，推进优质医疗资源扩容下沉，将公共卫生服务网络覆盖到所有社区，积极建设“15分钟医疗健康圈”，让群众在家门口就能享受优质医疗资源，医疗服务触手可及，不断满足了人民群众对卫生健康服务的新需求，提升了群众看病就医获得感和幸福感。

就近诊疗更便捷

“您今天测的几个指标都在正常范围内，不过还是要注意，每天盐摄入量要再少一点。”一早，家住凤凰小区的72岁老人李毓芬来到小区门口的盐湖区新城区社区卫生服务中心，做定期健康体检。社区医生为她做了一系列检查，并问询最近身体情况，再三嘱咐她一定要保持健康的生活方式。

“自从小区门口有了卫生服务中心后，我平时都不需要去医院测血糖、量血压了，走几步路在家门口就能检查。”李毓芬高兴地说，“这里的医务人员很负责，每个月定期提醒我按时来检查，便民医疗服务给我们老年人带来了极大的实惠。”“我有一次在家里头晕，给社区医生打了电话，他们耐心询问后，上门了解情况，对我进行用药指导，很周到。”今年83岁的居民张忠良说。

“我们社区卫生服务中心会定期对慢性病患者进行随访，一旦发现他们血糖血压控制不稳定时，会给予专业指导，并做好他们的心理辅导工作。”该社区卫生服务中心医生李洁说，“遇到行动不方便的患者，我们会上门服务。此外，我们经常举行健康讲座，将健康运动、合理膳食等知识送到居民身边。”

盐湖区新城区社区卫生服务中心积极打造的“15分钟医疗健康圈”，正是我市扎实推进基层卫生健康工作的一个缩影。

“医生很耐心、很细致，护士带着我跟娃化验、检查，医生特别耐心地给我讲解了娃的情况，又给开了药，了解清楚情况后，心里踏实多了。”近几年，居民对于“家门口医院”的认可度越来越高。中心城区的社区医疗服务中心都邻近居民区，有公交，交通非常便利。

“因为就在家门口，所以就趁着中午休息的空当，我带着儿子过来检查一下嗓子，孩子最近有点咳嗽。”就诊的郭先生还表示，无论是从学校和家里，到社区卫生服务中心都很近，不到10分钟就过来了。

“居民来这儿看病第一个就是方便，另外我卫生服务中心集医疗、预防保健为一体，多病种服务，覆盖全面，可以满足居民日常诊疗需要。为了更好惠及周边居民，我们也会经常举办一些义诊、讲座活动。”市中心城区南城社区卫生服务中心院工作人员介绍。

目前，在我市中心城区内“15分钟医疗健康圈”中，医疗服务中心设有全科、中医、内科、外科、妇科、儿科、康复医学科、检验科、影像科（超声、心电）等科室，设备完备、专业，无论是病患就诊、疫苗接种，还是儿童保健、中医理疗等，都能提供贴心服务。

签约上门更贴心

“非常感谢你们的努力和关怀！是在你们的帮助下，我康复得才如此顺利！”王金叶是一名签约了盐湖区医疗集团姚孟社区卫生服务中心家庭医生服务的群众。今年，王金叶在市中心医院接受了颈椎内固定手术和上胸椎内固定术后，在姚孟社区卫生服务中心经过一段时间的康复训练和护理，他的病情逐渐好转。在完全康复后，王金叶向该社区医疗服务中心的医务人员和家庭医生表达他的感激之情……

关乎老百姓健康的“大事儿”，是我市提高医疗服务的“心事儿”，持续改善医疗服务水平，精准对接人民群众健康需求，助推“15分钟医疗健康圈”更有效为群众提供快捷、舒心的医疗服务，全市各级医疗机构一直在努力。

据了解，中心城区各社区卫生服务中心为了做好对慢性病人的健康管理，为辖区居民建立健康档案，对65岁以上老年人免费体检，及时发放体检报告单，指导规律服药，保证每一个人不失访。

除此以外，各社区卫生服务中心还做好辖区内产妇的产后访视工作。“我们每周都会从电脑上查看本辖区新生儿出生名单，及时跟产妇联系，沟通上门服务时间。”盐湖区新城区社区卫生服务中心办公室主任段静霞说。“月子里，社区医护人员上门帮宝宝测黄疸、听心肺，帮我做了产后检查，并进行饮食指导，检查项目很全，我们非常满意。”产妇李霞说，“我不仅享受的是15分钟医疗健康圈，更是贴心的上门服务。”

近年来，我市各级医疗机构不断织密“基层医疗服务网”，多种方式守护居民健康。段静霞说，“我们结合辖区实际情况，在做实做好基础包的基础上，力争在个性化服务包上有所突破，加强慢性病健康管理工作，使慢性病医防融合有所突破，让群众体验到舒心、满意、有温度的卫生健康服务。”

据了解，从今年7月开始，盐湖区医疗集团家庭医生签约在基础包基础上，推出了个性化“菜单式”服务包。主要面向老年人、孕产妇、儿童、残疾人、脱贫人口、计划生育特殊家庭成员以及高血压、糖尿病、结核病和严重精神障碍患者等重点人群，并逐步向其他一般人群辐射拓展。盐湖区医疗集团副院长冯绿竹说，个性化“菜单式”服务包推出后，家庭医生可根据签约居民年龄、性别、生活习惯、家族病史等因素，确定合适的健康服务项目。根据政策，每个个性化“菜单式”服务包可享受最高100元补贴，残疾人等特殊群体享受120元补贴。

“户户拥有自己的家庭医生，人人享有基本医疗卫生服务。”冯绿竹表示，将不断丰富签约途径，促进该项工作的亲情化、个性化，让医疗服务真正走进社区、走进家庭、走进每一位居民的生活中，让群众享受到实实在在的便利和实惠。

多样服务更便民

“在公园里不仅可以欣赏风景，还可以强身健体，增长知识。”一大早，体育公园里晨练的人络绎不绝，市民张兴武指了指公园里的健身设备，喜悦地表示，“健康是人民幸福之本，我们有了健康的体魄，才能更好地投入到工作生活中去。”

近年来，我市依托中心城区公园现有的硬件设施，将健康素养知识融入公园建设，打造健康主题公园，在园内开设健康宣传栏、健康步道、健康标识、运动造型、健康小屋等相关元素，让健康知识的学习和健身运动有机结合。在位于天逸公园的健康小屋里，配有测体重、量血压等检测仪器方便附近居民自助检测健康指标。“我早上从家里走过来，测了一下体重、血压等指标，很便捷。”在天逸公园锻炼的市民林方说，健康小屋就在他家马路对面，身体不舒服就过来检查一下太方便了。

据了解，在中心城区禹都公园、人民公园、南风广场等8个大型公园里或有独立的健康小屋，或在爱心驿站内设有健康小屋。在天逸公园独立的健康小屋和南风广场爱心驿站内设立的健康小屋里，配备有健康体重秤、电子血压计、体温计、应急医药箱等常用医疗器械和物资。各公园设立的健康小屋还会不定期联合医院、药店进行健康知识宣传和义诊活动，通过这些宣传提高广大居民的健康意识、保健知识和自救能力。

“你随时有个病，到这里看看方便多了。”在公园游玩、健身的群众，都对设立的健康小屋赞不绝口。

每年，我国因心脏骤停猝死的患者数以万计，在人流密集场所设立健康小屋，可以在最佳抢救时间“黄金4分钟”内对心脏骤停者进行有效、及时的心肺复苏，对抢救患者生命及预后产生着至关重要的作用。“健康小屋可以免费测血压、测血糖，还可以进行心电监测。同时配有抢救箱，合作的医院会安排医护人员在这里值班，当游人身体突发状况时，可以进行及时抢救。”市园林绿化服务中心副主任刘冰珍说，他们将和合作的医院，把这件便民、为民、利民的事情长期做下去。

近年来，我市将全民自救互救素养提升、在公共场所设立健康小屋当做医疗健康服务的重要内容和抓手，努力构建现场急救、院前急救和院内急救“三位一体”的公共场所高效急救服务体系。结合人口密度、人口流动量、分布距离等实际情况，及时配置健康小屋，为群众提供多方位的健康保障。

健康是人民幸福之本，没有全民健康，就没有全面小康。近年来，我市坚持健康优先发展战略和“大健康”发展理念，积极响应“健康中国”战略，逐步完善健康服务体系，打造“15分钟医疗健康圈”，建设全民健身公共设施，加强健身步道、全民健身中心、社区多功能运动场等场地设施建设，让人民群众的健康获得感、幸福感不断增强。

图①附近居民在卫生服务中心就诊。本报记者 魏 濛 摄

图②市民到爱心驿站处理擦伤。（资料图片）

防疫指南

如何预防各类呼吸道传染病

接种疫苗

新冠疫苗的重要性 接种新冠疫苗，可以降低由感染新冠病毒引起的重症、死亡风险，减少因新冠病毒导致的住院、抢救等情况的发生，以及健康寿命的损失。

流感疫苗的重要性 接种流感疫苗，可以降低由感染流感病毒引起重症、死亡风险，减少相关疾病带来的健康危害。

日常生活中要做到这几点

勤通风 勤开窗通风，保持室内空气流通。

少聚集 秋冬流感季期间，尽量少去人群聚集场所。

不接触 身边或家中出现流感患者时，应避免和流感患者近距离接触，减少交叉感染的风险。

注意卫生 保持良好的卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时用纸巾或肘臂遮挡，避免用未清洁过的双手触碰口、眼、鼻。

及时就医 一旦出现新冠、流感等可疑症状，及时就医。

生活规律 保证均衡饮食、适当运动、充足的睡眠来提高身体免疫力。

王贵强

健康科普

养好脾胃 注重五法

规律作息 保证规律睡眠，可以结合“十二时辰休息表”做事。

保持心情愉悦 “脾主思，思伤脾，思则气结”，想太多会让人情绪抑郁、提不起劲，一旦这种情形恶化，就会伤及脾胃。

少吃减负 “吃饭七分饱，健康活到老”，也就是说不要吃撑来增加脾胃的负担，吃到似饱非饱，再吃几口就要撑到了的时候，就可以放下筷子了。少吃生冷寒凉的东西以防加重湿气，少吃肥甘厚腻的食物和滋补之品以防拥堵脾胃，少吃辛辣的食物以防刺激胃肠。

适量多吃脾胃喜欢的食物 平日可食用小米、玉米、糯米、燕麦、黄豆等谷类，食用南瓜、红薯、板栗、山药、香蕉、苹果等蔬果，食用牛羊猪鸡等味道甘咸的肉类等。还可食用茯苓、赤小豆、山药、莲子、芡实、玉米须、薏苡仁等健脾利湿的食材。

多做脾胃喜欢的运动 散步与按摩腹部都是不错的运动方式。腹部按摩简单易操作，早晚只用十几分钟，就能起到很好的效果，还能减掉大肚腩，瘦出小蛮腰。

任 璇

防治静脉血栓 做好三点

养成良好生活方式，动起来 普通人通过适当活动、避免久坐、久站；积极控制基础疾病，如高血压、高血脂等；养成良好的生活习惯，如戒烟、戒酒等，可预防静脉血栓栓塞症的发生。“栓不住，动起来”很重要。很多人久坐一天腿部会出现生理性的水肿，这与腿部血液循环减少、静脉血液在腿部血管中倒流聚集有关。因此，建议长时间站立或久坐的人每隔1小时左右走动几步，促进静脉血液回流，有助于预防下肢静脉血栓形成。

使用物理方法防血栓 对于术后患者及长期卧床的人群，尽早下床活动是预防静脉血栓栓塞症最基本的方法。但一些骨科、腹部的大手术早期，患者下床困难，则可通过静脉足泵、间歇充气加压装置及梯度压力弹力袜等物理方法，压迫肌肉组织来被动活动，促进血液循环。

规范使用药物抗凝治疗 抗凝治疗是静脉血栓栓塞防治的基石。临床上常用的抗凝药物有低分子肝素、新型口服抗凝药（如利伐沙班）、传统口服抗凝药（如华法林）等。

特别提醒，在抗凝药使用方面，抗凝应贯穿静脉血栓治疗全程，患者不应随意停药或私自调整剂量与用法，必须遵从医嘱定期复诊。比如，肌腱静脉血栓从发现起需要使用1个月到3个月的抗凝药；股静脉血栓则需要使用半年左右的抗凝药；如已经发生肺栓塞，则至少使用1年抗凝药，甚至需要终身服用抗凝药物，避免复发而危及生命。

李晨阳

体检指标异常要对“科”就诊

血压升高 特别是收缩压要≥180毫米汞柱和（或）舒张压≥110毫米汞柱，伴头晕、头痛等急性症状，或安静休息后复测仍达此标准；心率要≥150次/分钟或≤45次/分钟，有严重心律失常，建议立即到心血管内科就诊治疗。

肝酶升高超过3倍正常值 肝酶升高超过3倍及以上正常值，伴随以往存在脂肪肝、肝炎类疾病者，需到消化内科就诊，及时治疗。

肿瘤指标大于2倍正常值 肿瘤指标异常值明显增高（≥2倍正常值），虽然不一定就是肿瘤，可能因炎症导致，但也不可心存侥幸，为避免错过最佳治疗时间，建议及时到肿瘤内科就诊，结合其他检查结果，明确病因。

尿蛋白3+及以上 尿蛋白3+及以上和（或）尿素、肌酐、尿酸明显增高，尽快到肾脏内科就诊。

血常规异常 如果白细胞计数≥20×109/升或计数≤2×109/升，出现异常分类现象；中、重度贫血：血红蛋白在60到90克/升，尤其是≤60克/升（重度贫血）；血小板数量≤60×109/升，尤其是计数≤30×109/升，有明显出血倾向，或计数≥1000×109/升，建议到血液内科就诊。

糖尿病患者血糖异常 糖尿病患者血糖升高明显，尤其是出现尿糖、尿酮体阳性，需要警惕糖尿病酮症酸中毒；低血糖可见于饮食过少、运动量过大。糖尿病患者饮食或用药不当也可见于肝脏疾病、胰岛细胞瘤等，如果（无糖尿病）空腹血糖≤2.8毫摩尔/升、（有糖尿病）空腹血糖≤3.9毫摩尔/升，需及时到内分泌代谢科就诊。

肾囊肿、肝囊肿 肝囊肿直径≥10厘米或合并感染、出血时，需及时到肝胆胰外科就诊；肾囊肿直径≥5厘米、伴有不舒服需到泌尿外科就诊。

武星如

小贴士

做好五点 远离肺癌

戒烟 香烟作为一类致癌物，与肺癌发生有直接相关性。不吸烟者要避免被动吸烟，远离吸烟环境。

远离有害物质 在有毒有害环境下工作时，应做好防护措施，比如戴防尘口罩，医护人员穿铅衣隔离放射线，减小职业危害；避免室内烟尘和装修污染，比如甲醛和氡气，家庭装修使用更环保的材料，尽可能不在刚装修的公共空间逗留；家里减少煎、油炸、烧烤等烹饪方式，并注意厨房的良好排风；雾霾天减少外出，戴防霾口罩，不在车流多的马路逗留，减少汽车尾气吸入。

科学健康饮食 多吃水果蔬菜，蔬菜水果中富含胡萝卜素、维生素C、维生素E、叶酸等营养元素，有利肺部健康；大蒜、海产品、谷物、蘑菇、芝麻、蛋类等富含硒元素，有防癌抗癌功效。

要有良好的心态 不良心理因素是肺癌发病的重要致病危险因素之一。人的情绪对身体免疫力有很大的影响，有可能让疾病有机可乘。保持好的心情，一定程度上可以预防肺癌发生。

规律健康生活 熬夜会增加癌症发病概率，所以尽可能保持正常作息，不熬夜，心情愉快，劳逸结合，坚持锻炼身体，增加防病抗病能力。

李光峰

常吃山药 有助健康

控制体重又减肥 山药属于高淀粉的薯类食物，很适合代替部分精米白面做主食吃。它的热量仅为57千卡/100克，和苹果的热量相当，比红薯和土豆的热量都低，更是只有粳米热量的1/6。所以，把一部分白米饭换成山药，对控制体重和减肥会很有帮助。

保护心肌控血压 吃100克山药就能摄入213毫克的钾，可满足一般人群每日钾需求量的11%，饮食中多摄入钾能帮人维持心肌正常功能，还有助于控制血压，改善压力感受器的功能，以及直接影响周围血管阻力等因素有关。

抗炎 炎症因子会对人的身体造成损伤，抗炎可以改善体内的炎症因子，减轻其对身体的伤害，避免发展成疾病。山药中的山药多糖、糖蛋白、薯蓣皂苷均能通过抑菌、抗氧化、降低炎症因子表达以及激活调节炎症相关通路等方式达到抗炎的作用。

控血脂、控血糖 研究表明，山药多糖可通过降低丙二醛水平，提升还原性谷胱甘肽水平、高密度脂蛋白胆固醇水平，达到调节机体的血脂代谢紊乱的作用，也具有降血糖的作用，多糖含量最高的为河北怀山药。并且，山药属于低GI食物，GI值只有51，用它代替一部分白米饭、白馒头等主食，有助于控制餐后血糖。也有研究提到，山药中含有的尿囊素能改善胰岛β细胞的功能和质量，减少β细胞的凋亡，进而降低血糖。

抗氧化 山药中的多酚类化合物，主要有黄酮类物质、酚酸类物质以及花色苷类物质等，它们能够帮我们清除体内多余的自由基，起到抗氧化作用。目前对于山药多酚类化合物的研究较少，主要集中在铁棍山药、淮山药等类型山药品种上，其含量由大到小依次为：铁棍山药>怀山药>淮山药>紫山药。

薛庆鑫

本版责编 魏 濛 美编 董战轩 校对 李静坤