聚焦

当好健康“守门人”

本报记者 魏 濛 文/图

在守护健康的道路上，有这样一群默默奉献的人，他们用一片温情和一份关爱，抚慰患者身心；他们用满腔热忱和精湛医术，守护居民健康；他们不仅是医疗知识的传递者，更是群众家庭健康的贴心守护者；他们用专业的医术、耐心的态度和无微不至的关怀，为每一个家庭筑起了一道坚实的健康防线，他们就是“中国家庭健康守门人”——家庭医生。

近日，国家卫生健康委能力建设和继续教育中心公布了2024年度“中国家庭健康守门人”典型案例，我市卫生健康系统3名个人光荣入选。他(她)们作为奋战在基层，始终坚守在每一个社区、每一条街道、每一个乡村的医务工作者，坚守初心，用专业、热情、爱心，构筑起了千千万万个家庭健康的坚固防线，让更多的家庭享受到健康带来的幸福。

刘静：“签的不仅是一张纸”

“恢复挺好的，坚持继续用药。年后是呼吸道感染疾病的多发季，外出要戴好口罩。”对病患望闻问切外还不忘叮嘱再三的医生，正是被评为“中国家庭健康守门人”的盐湖区南城办事处社区卫生服务中心医生刘静。

“平时我身体不舒服或者是家里人身体有不得劲的地方，我就会在微信上问刘医生，她总是很耐心地回复，进行详细指导。她还会定期上门问诊，真是把我们的健康放在了心上。”一位正在候诊的患者不停地夸赞刘静是个让他们感到踏实的医生。

2008年，毕业于哈尔滨医科大学临床医学专业的刘静，成为盐湖区南城社区卫生服务中心一名医生，主要从事内科常见病、多发病的预防和诊疗。2017年起担任钟楼社区居委会家庭医生第一团队的团队长，指导管理着辖区140名高血压患者、52名糖尿病患者。多年来，她以饱满的热情对待每一位患者，以专业的态度倾情诊治，在为患者解除病痛的同时，用真情的付出滋润了患者的心田。

“董姨，最近气温多变要注意调适情绪，控制好血压……”每隔一段时间，刘静就会到居住在钟楼小区居民董姨家中，量血压、测血糖并进行用药指导。

董姨是位高血压慢病患者，刘静上门随访发现她的血压波动明显，转诊上级医院做进一步检查，未发现特殊情况；降压药物调整后，血压仍不稳定。面对这种情况董阿姨总是不由自主地唉声叹气、愁眉苦脸。刘静也把董姨的病情记挂在心，常常研学破解之法，最终从中医对高血压的辨治中得到启发，找到董阿姨血压不稳、波动大的缘由是经常性的心情不好所致。为了解决董姨的病况刘静上门进行诊疗，在观察血压变化期间，通过拉家常、讲笑话来缓解董姨情绪，使董姨血压值也从高慢慢接近正常值。确定心情不畅是导致董姨血压波动的主因后，在刘静的指导下经过对症调适，董姨的情绪越来越好，血压也趋于稳定。“刘医生的付出，我看在眼里，记在心里。她不仅解决了我的病痛，更让我感受到了温暖和关怀。”心情舒畅的董姨在送锦旗时感慨地说。

“以前也担心这种服务可能只是走走过场，但是，多年下来，实实在在感受到了家庭医生的贴心守护。看见他们，心里就踏实了很多。”辖区内接受过刘静10年医疗服务的安全贵老人感激地说。

建立健康档案、预约就诊、转诊服务、重点对辖区常住人口中老年人和慢性病患者等重点人群提供健康教育……作为团队队长，刘静对家庭医生的职责熟稔于心。

每天早上七点半，刘静总是早早地来到诊室，为慢性病患者检查、开药、建立个人健康档案、解读报告、提供健康指导等。一整套熟练的手法，加上亲切温柔的语言、耐心仔细的叮嘱，一举一动都让患者感觉到家人般的温暖。通过长期开展健康讲座和入户随访等工作，许多居民从最初的不信任转变为现在的跟随和依赖，甚至发展成为忠实粉丝。

“家庭医生签约，签的并不仅仅是一张纸，而是医疗卫生改革最终要惠及群众的决心。”刘静认为，要从居民健康需求出发，把服务做实做精，以更细致的触角给予群众更便利的体验。为此，根据在管慢病病人居住区域的特点，她带领团队将一条巷道、一个单元楼内的高血压、糖尿病等居民，定期集中起来，召开“自我健康管理分享会”。同时根据在入户随访中发现的共性问题和需要集中科普的自我健康管理知识，进行集中随访，并为患者发放《慢病管理日记本》，目前共发放慢性病日记本827本，以此推动居住在同一地方的相同疾病患者，交流自己在疾病治疗和日常健康管理的经验，起到了互相督促、互相监督、共同预防的效果。

织牢基层医疗卫生服务网络，是工作，更是职责。2024年6月14日，以刘静名字命名的“家庭医生工作室”，在盐湖区南城墙街顺利开诊。刘静和她的团队成员距离服务的居民和慢病患者更近了。“每一份约定背后是群众对健康的需求，都值得我们用最大的善意与诚意去赴约。”刘静说，“家门口”“面对面”的服务中，不忘初心，全力以赴，全心守护，把健康带给更多的家庭！

吕苗：“时刻在您身边”

“我们家门口的‘健康卫士’。”

“缺谁都不能缺她，她随叫随到，用心守护村民健康。”在盐湖区泓芝驿镇店头村常听到村民这样说。

她就是村民口中所说的店头村家庭医生签约服务团队负责人吕苗，一名执业助理医师。吕苗自担任村医以来，为基层群众提供了坚实的“医靠”，将村医的服务工作做得实实在在，做到了群众的心坎里。

吕苗负责的团队，服务范围常住人口1100人、320户，自开展家庭医生签约服务以来，为了能够更好地服务签约群众，提高服务团队在群众中的认可度，提高群众对服务的满意度，吕苗作为队长积极组织卫生室所有医护人员，参加执业培训，提升自身执业能力，特别是结合家庭医生服务实际，强化了针对高血压、糖尿病以及老年群体多发的心脑血管疾病相关诊疗护理知识的学习。坚持医疗强，家庭医生签约服务才能到位的核心理念不动摇，持续提高自身服务能力，为做好村民家庭健康“守门人”打下坚实基础。

“只有做到身勤、心勤、眼勤、手勤、嘴勤、腿勤，才能扎实做好群众的基础性服务工作，才能赢得群众的信任和认可”。工作中吕苗坚持应签必约、有约必履，定期上门为签约的慢性病患者做随访，无数次地测量血压、测血糖；一遍又一遍地上门送药，发放健康处方，开展健康教育；一次又一次地到脑中风后遗症患者家中进行康复指导，风雨无阻，从未间断……去年村里一位70多岁的老人晚上突发身体不适，吕苗接到电话后立马赶到，查看病人情况后，发现病人情况紧急需到上级医院进行治疗。吕苗马上陪同病人家属一同前往，直到病人脱离危险后她才离开。“如果不是苗医生果断催促到大医院，还不知道是啥样。”老人病愈后，家属连连道谢。

作为家庭医生，履约才是根本，服务好才是持续发展的基础。该村群众多数务农、部分外出务工，作为团队队长的吕苗，结合该村群众实际，创立了多种服务模式，主动为村民，特别是孕产妇、儿童、老年人、慢病患者提供更加贴心的卫生健康服务。在最基本的上门服务的基础上，提出了错时服务、预约服务。上门找不到人，就结合服务对象的时间特点，延长本身工作时间，改变工作方式，于是田间地头常会看到吕苗在和群众进行签约，讲防病知识。在茶余饭后，群众的家里，又或是街头巷尾，经常会看到她向群众回访，解答咨询。对于多次碰不上面的那一部分群众，就在电话上约个时间，把该做的一样不少都给做到位。全村1100余人，他们签约了1006人。村内222名老年人、220名高血压患者、35名糖尿病患者、20名建档立卡户群体全部完成签约。对高血压、糖尿病等慢病患者，哪个人喝的什么药，现在病情控制到什么程度，吕苗心里都很清楚。她还会根据每个管理对象的具体情况，随时询问，及时调控，及时解决。

“签约了，我就是您的家庭医生，时刻在您身边，有什么需要，一个电话的事！我会为您及时提供服务与力所能及的帮助。”每签约一户吕苗总会这样说一遍。

“自从有了家庭医生，有啥头疼脑热的，给吕苗打电话就行，方便的不是一点点。”村民都是这样说。

郭田烨：“群众认可是一种激励”

在盐湖区泓芝驿镇王过村，有这样一位年轻的医生，他以满腔的热情和医者仁心，默默守护着这片土地上村民的健康。他，就是盐湖区泓芝驿镇王过村一位“90后”大学生村医——郭田烨。

▲刘静在为患者讲解如何用药。

◀吕苗为患者测量血压。

郭田烨入户为老人诊疗。

2020年，运城市盐湖区首批公开招聘大学生村医项目启动，村医子女优先报名，自此，郭田烨走上了村医这条路。

郭田烨坚守在平凡的岗位上，时刻本着为患者负责、为群众解忧的初衷，在基层卫生室认真开展医疗、预防、公共卫生保健工作。“每个季度我都会回访80%以上的高血压患者，让不方便出行的老人也能了解自己的血压情况。”郭田烨说。

今年1月份一天中午，郭田烨的手机响起来，“郭医生，快来！靳胜利在地里干活时晕倒了。”其家属焦急地打来电话。由于了解到靳胜利有冠心病病史，郭田烨没有片刻耽搁随即带上听诊器、心电图机、血压计等赶赴现场。初步诊断后，郭田烨根据病情随即拨打了120急救电话，可苏醒后的靳胜利没觉得有多大事，还是像之前一样要求开点药，回家吃，不去医院。“你这次晕厥和之前不一样，必须去医院做详细的相关检查。”郭田烨耐心、详细说明病情，在他的陪护下靳胜利上了120救护车。到医院，挂号、缴费、找诊室、向医生说明病情、了解诊治方案、垫付了医疗费、把靳胜利安置住了院后，郭田烨才放心地离开。在靳胜利住院治疗期间，他时常给家属打电话询问患者情况。“真是心里装着群众健康的医生。”家属逢人就夸郭田烨。

郭田烨的手机，365天不关机。无论是在寂静的深夜，还是在忙碌的白天，只要村里群众打来电话，他都会神速接听。他说：“只要村民需要我，不管几点，我都一定让他们看上医生。”

为了提升群众健康获得感和满意度，近年来，运城市盐湖区医疗集团聚焦群众健康需求，持续强化家庭医生团队建设，推出“1+1+X”服务模式，即“村医+乡医+区人民医院专科医生、护士、药师及康复师、中医师等”，不断优化家庭医生签约服务。对此，郭田烨针对村里70%以上是留守老人的状况，把老人们的健康管理作为卫生室的首要任务。他用了很长时间，对村里的老人进行健康摸底，而且全部登记在册。对于患有高血压、糖尿病等慢病的老人，一季度至少一次面对面随访和用药指导。对于普通老年人，每年都通知他们参加健康体检，有问题就会定期着重关注，病情较重的及时转诊。村里的群众说，郭田烨作为一名家庭医生，通过定期上门走访、健康监测、护理服务等方式，为行动不便的患者和老年人送去健康和希望，真正成为居民身边的“健康守护者”。

郭田烨深知，只有不断提高自己的诊疗水平和服务能力，才能更好地服务村民。因此，他利用闲暇时间不断钻研医学知识，虚心向前辈请教。每当单位有进修培训的机会时，他都会积极报名参与。2022年初，郭田烨在上级医院培训中医适宜技术过程中，了解到中医适宜技术可以治疗多种病痛。他就自费前往太原、北京等地学习中医绿色疗法、中医适宜技术，用所学免费为群众缓解疼痛。一次，村里王大爷去地里干活时不慎把腰扭伤，来卫生室就诊。郭田烨检查王大爷腰后决定进行针灸治疗，刚开始王大爷并不相信，在郭田烨的耐心解说下，他半信半疑地让郭田烨扎针，结果不到10分钟王大爷的腰疼就减轻了。随后经过几次针灸疗程，他完全康复，又能下地干活的王大爷，不停地夸郭田烨的医术好。

“群众对我工作的认可，是对我的一种激励。”郭田烨表示，将继续努力，不断提升医疗技术，为更多有需要的居民提供高效便捷的医疗服务，让家庭医生真正成为群众健康的“守门人”。

金杯银杯都不如百姓的口碑。作为家庭医生，他们怀着一颗热忱对待患者的爱心，一颗十多年如一日的决心、一颗医务人员救死扶伤的初心，无怨无悔地在基层卫生岗位上耕耘着，守护着这里的一方百姓，用他们自己的实际行动诠释着新时代基层医务工作者的“医者仁心”，在默默无闻中将“家庭医生”的名字擦拭得熠熠生辉。

健康科普

低钠盐适合使用人群

高血压患者 高血压患者使用低钠盐替代普通盐。低钠盐在该人群中(无论是否服用降压药)具有明确的降压作用，并具有减少心血管病事件和死亡的作用。在不同的研究中，低钠盐对高血压患者的影响是一致的。

心血管病高危人群 心血管病高危人群使用低钠盐替代普通盐。包括曾经罹患脑卒中、冠心病、外周血管病或未来10年发生心血管病的风险高于10%的人群。低钠盐在该人群中具有明确的降压作用和减少心血管病事件和死亡的作用。

中老年人 中老年人群使用低钠盐替代普通盐。低钠盐在该人群中具有明确的降压作用和减少心血管病事件的作用，不增加全因死亡。

血压正常的健康人 血压正常的健康人群考虑使用低钠盐替代普通盐。低钠盐在血压正常的健康人群中有降压、减少诱发高血压的作用，且不增加低血压。

此外，推荐家庭烹饪使用低钠盐替代普通盐。其在不同人群中均具有明确的降压作用，并显著减少心血管病高危人群诱发主要心血管病事件和全因死亡，安全性良好。

刘 宇

四招缓解鼻塞

热毛巾敷鼻根 鼻黏膜在被寒冷干燥的空气刺激时，就容易鼻塞，所以适当提高室内温度和湿度，也可以起到缓解鼻塞的作用。合适的室温一般在20℃—25℃，湿度以40%—60%为宜。

如果不便保持室温，还可以用湿的热毛巾敷在鼻子根部，或是在睡前让浴室充满水蒸气，在其中待5分钟，也可以起到通鼻的效果。

每天按摩鼻旁 按摩是促进鼻部血液循环、恢复鼻黏膜功能、缓解鼻塞的较好手段，有鼻塞的朋友不妨每天做一做，长期坚持效果明显。

具体按摩手法为：点迎香16次，按印堂2分钟—3分钟，揉睛明2分钟—3分钟，搓鼻旁30下，每天一次。

生理盐水冲洗鼻腔 如果是鼻腔内分泌物过多导致的鼻塞，洗鼻可以很好地缓解这种情况。

不过洗鼻也有几个注意事项：一是不能用自来水或是自己配制的盐水，要到药店购买生理盐水；二是要把水温保持在37℃左右，过冷或过热的水温反而会刺激鼻黏膜。鼻塞比较严重时可以每日洗鼻，缓解期一周2次—3次即可，如果鼻塞并不严重，也可以不洗鼻。

天气冷时熏蒸 熏蒸疗法可以通过携带热力的水汽湿润、温暖我们的鼻黏膜，并且清除鼻腔内的病原，因此也能对睡觉时鼻塞的情况起到缓解、调理的作用。

如果无法接受洗鼻，或是天气比较寒冷时想温暖鼻腔，熏蒸也是一个不错的选择。

李云英

巧妙利用厨余垃圾变废为宝

蔬菜类 青菜是腐烂很快的一种，特别是夏天的时候，隔天不吃，基本上叶子就会烂掉了。要么就会发黄，发黄的蔬菜叶子吃了对于人们的身体健康有很大的影响。所以基本都会直接被扔掉了。

养了花草之后就再也不用随手扔掉了，将蔬菜叶埋在花盆里面，嫌麻烦也可以直接放到土壤表面。等它们慢慢腐烂之后就会变成肥料被花草吸收了。

动物内脏类 在市场买回来的新鲜的鸡鸭鱼肉都有动物内脏需要处理，像鸡鸭这些还可以做成鸡杂，但是鱼的内脏就不行了。家里有空闲花盆的，可以将这些内脏埋到泥土里面。埋得稍微深一点这样发酵后的臭味才不会传出来。几个月过后，在其他花草换盆的时候，将这里面的泥土搅拌均匀就是上好的沃土了。

坚果壳或鸡蛋壳 家里的鸡蛋壳或者瓜子、花生壳也是可以用来做肥料的好东西。花生壳和瓜子壳如果表面有很多调味品的，先用清水泡一下，清除表面的盐分，晒干后将它们埋在花盆底部，可以起到通风透气的作用，等它们慢慢发酵之后又可以变成肥料。鸡蛋壳洗干净后捏碎撒在表面土壤上，等它们慢慢分解成植物生长所必需的营养元素。

水果皮 家里吃剩的水果皮发酵后也是上好的肥料。像苹果皮、香蕉皮这些，混合在一起放到玻璃瓶里面，加满水放到能晒得到阳光的地方，两个月左右肥料就做好了。上面的水可以直接撒在泥土上，里面的残渣可以做底肥，适用于大部分家养植物。

张晓川

聚焦城市生活垃圾分类

挑选蘑菇有技巧

市场上菇类一般有三种，鲜菇、干菇、瓶装罐头类，首选鲜菇类，营养保留更多，富含各种氨基酸以及钾、磷等矿物质。购买时注意四点，保证挑到质优美味的鲜菇。

看菇盖 香菇、口蘑等可食部以菇盖为主，要选菇盖厚实、没有完全长开的；杏鲍菇等虽然可食部以菇柄为主的，但也要看菇盖，菇盖不能长得太开，否则菇已经老了。

看颜色 香菇菇盖是黑褐色、菇柄是灰白色；杏鲍菇的菇盖是灰色、菇柄洁白或微带黄色。鲜菇存放时间短，易变色，如果变色或出现黑斑说明不新鲜了。

摸湿度 为了让菇类增重，有些商家会将蘑菇泡水，但这种情况现在很少，因为菇类接触水后容易腐坏，而且泡过水的很好辨别，用手一摸就能感觉到水分。

闻气味 有些商家为了让菇类颜色好看、保质期延长，会用二氧化硫进行熏染色，使其颜色均匀发亮，如金针菇就会出现这种问题。闻一闻，新鲜菇类有其自身的清香味，而熏过的有刺激性味道。

常见的蘑菇有平菇、香菇、草菇、金针菇、猴头菇等，虽然每一种都有独特的营养特点，但都差不多，吃哪一种都行。建议交替着吃，营养是最立体的。

蘑菇最好采用蒸、煮、炖的烹饪方式，不要高温煎炸，尽量少油少盐，千万不要忘记这个基本原则。

黄伟曾

小贴士

少做美甲减少指甲伤害

易感染病菌 无论是用砂条砂纸修正指甲，还是用指甲刀等钝器去除甲小皮，都会对指甲造成损伤。如果美甲工具未经消毒，里面会残留上一位顾客的皮屑和细菌，极易导致真菌感染，甚至引发灰指甲。

甲层变薄易断 对甲面进行打磨是美甲最关键的一步，目的是把表面的油脂磨掉，使指甲变干，方便后续上色。甲层变薄，水分和脂质流失后，指甲会失去韧性，非常容易开裂和折断。

诱发呼吸疾病 美甲的指甲油分为用于着色的颜料、加固封层硬化剂两种：前者的成分多为甲苯磺酰胺甲醛树脂、甲基丙烯酸乙酯类化学物质，易诱发或加重哮喘等呼吸系统疾病；后者含甲醛，易引起甲沟炎和皮肤炎等。

眼睛皮肤都受伤 美甲灯通过紫外线灯照射使涂在指甲上的甲油速干。紫外线是短波光，能量很强，会加速皮肤变黑，且对眼睛有害。

卸甲是最大的“磨难” 常用的卸甲方法，一是用卸甲液、卸甲片擦去或揭掉指甲表面的成分，二是用打磨机刮掉表面坚硬的甲油胶，这都相当于给指甲“扒皮”。卸甲后的指甲黯淡无光、又薄又脆，需要很长时间才能恢复。从医学角度看，频繁“物理性伤害”，还有引起甲板表面受损、创伤性甲剥离等多种甲病的风险。卸甲油中含有的丙酮类、乙酸乙酯类成分很易引起刺激性皮炎。

易藏污纳垢 很多人会在美甲前刻意留长指甲，目的是方便修剪造型和选择款式。美甲后，在甲油的遮挡下，指甲内侧内里会成为细菌的藏身之地，容易藏污纳垢。

刘晓晴

本版责编 魏 濛 校对 李静坤 美编 冯潇楠