



## 漳州卫健事业高质量发展调研行

近年来,东山县以实现全生命周期健康管理为目标,以家庭医生签约团队为平台,逐步实现全县基层医疗机构医疗质量同质化;以关口前移、健康服务预防为主,防治结合,为东山县人民群众健康筑起了一道安全防护屏障——

# 从“治已病”到“治未病”

“咚咚咚”,4月23日一早,熟悉的敲门声传来,家住东山县康美镇城安村的黄宛贞老人赶紧起身开门。

“今天是镇卫生院的朱国兴医生上门给我们体检,上午9点他们准时来了。”作为65周岁以上的老人,黄宛贞是康美镇卫生院的重点服务对象,卫生院每季度都会为她做一次免费体检,以便更好地监测她的健康状况。

每季度定期为65周岁以上老人免费体检只是东山县建好全生命周期健康管理“防护网”的一个缩影。近年来,东山县倡导健康文明的生活方式,提升全民健康素养,坚持预防为主,加强医防融合,从“治已病”为中心向“治未病”为中心转变,更好地满足人民群众日益增长的健康需求。

### 让“防病”宣传入脑入心

“你们知道春季要预防哪些传染病吗?”

“磁共振成像检测对胎儿有不良影响吗?”

“吸‘二手烟’和‘三手烟’同样有害!”

近年来,这样的声音在东山县的大街小巷越来越多,医务人员走出医院,走进社区、村庄,用老百姓听得懂的语言传播健康知识,与居民群众面对面交流互动,耐心解答他们的健康问题和困惑。

2023年10月,东山县成立全民健康管理宣讲团,由25名擅长不同医学学科的医师、药师、护士、卫生管理师组成,其中既有已退休的知名医师,也有来自基层卫生院的青年医师。

“到村里宣讲,很多都是以前的病人,加过微信后,生活中遇到一些健康问题,他们都会在微信上向我咨询。”东山县妇幼保健院院长蔡开晖也是全民健康管理宣讲团的一员,他告诉记者,宣讲团成立后,他帮助不少群众纠正了不良的生活习惯,用“防病”减少“治病”。



医护人员向老人宣传健康知识

健康素养的提高不仅能够改善个人的健康状况,还能影响周围人群,带大家养成健康的生活方式。

以国家级非遗东山歌册作为新载体,基层群众将《中国公民健康素养66条》编撰成《健康快乐歌——东山歌册》,边唱边学,潜移默化中,健康素养知识逐渐入心入脑。通过多渠道宣传,东山县全民健康素养逐步提升。2023年,居民健康素养水平29.9%,较2020年提升12.1个百分点等;2023年健康知识知晓率71.7%,较2020年提升3个百分点。

### 从“医不叩门”到“主动上门”

家住东山县前楼镇前楼村的吴明溪老人今年78岁,患有高血压、糖尿病、

心功能不全、高尿酸血症等疾病。吴明溪的老伴也同样患有高血压、糖尿病。签约的家庭医生郑慧玲定期会给他们打电话,上门检查身体。

“平时有什么问题,我就通过电话联系医生。”吴明溪告诉记者,自从签约“家庭医生”后,卫生院就给他留下一张名片,上面印着家庭医生服务团队、成员联系方式。医生也会定期联系他询问最近的身体状态。

“为更好地服务群众,我们建立了‘家庭医生’服务微信群。”前楼卫生院院长沈培培表示,根据东山县划分的健康管理网格,每个网格有相应的健康管理网格员和基层家庭医生,团队和居民组成微信群,方便日常沟通联系。对一些不会使用微信的老人,该卫生院采取

了更多“适老化”的服务方式,包括留名片、打电话、定期上门、在社区醒目位置张贴联系方式等。

据介绍,家庭医生建档是采取“一户一档”的模式,小孩什么时候该接种疫苗、孕妇何时去医院检查、患有慢性病的老人该注意什么,处于任何生命周期中的健康大事,家庭医生都会提前通知。

目前,东山县7个乡镇已组建了80个家庭医生服务团队,全县家庭医生签约113881人,签约率51.48%。其中重点人群签约59843人,签约率86.36%。家庭医生签约团队主动融入各村各级网格中,为辖区居民提供公共卫生、基本医疗、健康管理、双向转诊服务,形成防、治、管紧密结合的健康服务链条。

### 构建“互联网+医养护”的智慧养老模式

东山是一座绿色海岛,生态环境、饮食条件良好,敬老爱老氛围浓厚,有“中国长寿之乡”的称号。目前,全县60周岁以上老年人占户籍人口20.09%,其中百岁老人21名。

目前,东山县已委托漳州市信产集团构建东山县医养护智慧服务中心。据介绍,该中心以数字化、智慧化为重点,通过构建“互联网+医养护”的智慧养老模式,打造养老、医疗和护理的动态全过程健康管理模式。

“健康长寿是我们的共同愿望。我们希望构建一个以健康为中心,主要面向65周岁以上老人的智慧养老服务体系,真正实践‘以疾病为中心向以人民健康为中心转变,关口前移,健康服务预防为主,防治结合’的理念,为人民群众提供全方位全周期健康服务。”东山县卫健局党组书记、局长林鸿添表示。

■本报记者 林昕蓉 通讯员 孙志鸿 实习生 何蒙文/供图

## 筑起健康第一道防线

### 我市开展“全国儿童预防接种日”宣传活动

本报讯(记者 林昕蓉 通讯员 傅小彬)在第38个“全国儿童预防接种日”到来之际,4月21日,由漳州市卫健委、龙文区卫健局主办,漳州市疾病预防控制中心、龙文区疾病预防控制中心承办的“共同行动 接种疫苗 为全生命周期护航”宣传咨询活动在龙文区吾悦广场举行。

活动现场采用预防接种知识竞猜、接受群众咨询、免费健康体检、发放宣传材料、展出宣传板等多种形式开展宣传。通过活动帮助和引导家长和孩子树立健康科学的生活理念,增强自我预防意识,提高对预防接种的积极性。

近年来,我市多措并举扎实推进预防接种工作。目前全市共有137个乡镇级儿童预防接种门诊,其中数字化或示范性、规范化预防接种门诊建设率达到了92%,在全省排名前列。此外,免疫规划疫苗接种率也一直保持在全省较高水平。

## 市医学会科普分会开展肿瘤防治专业知识培训

本报讯(记者 杨婉真)4月15日—21日是第30个全国肿瘤防治宣传周。4月18日,漳州市医学会科普分会在龙文区景区街道社区卫生服务中心,组织市级专家面向龙文区基层医务人员开展肿瘤防治专业知识培训。

培训中,专家们图文并茂地为在场医务人员带来了《甲状腺结节的彩超诊断和鉴别诊断》《常见恶性肿瘤的早期筛查》《中医“治未病”在肿瘤防治中的作用》《发现肺结节该怎么办?》等精彩课程。课后,专家们还为群众提供免费的甲状腺和乳腺彩超检查。

据悉,本次培训由漳州市医学会科普分会、龙文区卫生健康局主办,旨在全面提升公众科学抗癌理念和素养,推动“防筛诊治康”肿瘤全程管理体系建设,助力我市肿瘤防控高质量发展。

## 县区卫健·我们这一周

### 云霄首个“全国示范性老年友好型社区”揭牌

本报讯(记者 林昕蓉 通讯员 林月云 张惠群)4月18日,马铺乡龙镜村举行“全国示范性老年友好型社区”揭牌仪式。该村为云霄首个“全国示范性老年友好型社区”。

近年来,云霄县高度重视创建“全国示范性老年友好型社区”工作,将构建老年友好型社区作为应对人口老龄化的重要举措。龙镜村作为此次荣获“全国示范性老年友好型社区”的村庄,其在改善老年人居住生活环境、完善健康管理服务体系等方面取得了显著成效。村里建立了老年人活动中心,提供了丰富多样的文化娱乐活动,让老年人能够在忙碌过后享受充实快乐的晚年时光。同时,龙镜村还积极维护老年人的合法权益,确保他们老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐。

### 漳浦县中医院获批“中医药文化宣传教育基地建设单位”

本报讯(记者 杨婉真 通讯员 蔡似云)日前,省卫健委、省文旅厅联合印发通知,公布26家福建省中医药文化宣传教育基地建设单位,漳浦县中医院榜上有名。

中医药文化宣传教育基地是传承、展示中医药文化的平台,是宣传中医药文化的阵地。漳浦县中医院创建于1980年10月,积极挖掘中医药文化内涵,致力打造中医药文化宣传教育场所,建成党建与中医药文化公园、中医药文化长廊、“杏林春满”浮雕、太极八卦图、传统制药文化铜像等,向大众普及中医药知识,助力中医药的传承与创新。

### 芗城区开展第30个全国肿瘤防治宣传周活动

本报讯(记者 杨婉真 通讯员 徐冬女 黄成茂)4月15日—21日是第30个全国肿瘤防治宣传周。4月15日,芗城区疾控中心联合漳州市人民医院、巷口街道办事处、巷口街道社区卫生服务中心、九龙社区、民主里居委会等单位在市区开展以“综合施策 科学防癌”为主题的宣传活动。

活动现场,主办方邀请漳州市人民医院医生开展义诊、健康知识咨询,向群众特别是老年人宣传癌症防控知识,提高全民保健意识。活动累计发放宣传资料、宣传品400多份,前来咨询群众100多人。

## 市中医院创伤中心正式开科

本报讯(记者 林昕蓉 通讯员 何丹)记者从漳州市中医院获悉,4月18日,该院创伤中心正式开科。

据了解,该中心拥有一支专业的创伤救治团队,其中主任医师1名,副主任医师4名,主治医师及以下7名;配备先进的呼吸机、床边彩超、多功能生化检测仪等设备,能够开展显微外科手术、神经内镜下手术、DSA脑血管内治疗和整形外科手术。该中心主要收治复合性创伤、颅脑损伤、脑血管病、颅内感染、畸形和肿瘤等病种。目前开放床位15张,其中重症监护床位6张。

## 中国(福建)第20批援塞医疗队进驻驻点医院

本报讯(记者 杨婉真 通讯员 庄晨文/供图)4月21日,第20批援塞医疗队队员正式进驻驻点医院——塞内加尔迪亚姆尼亚久儿童医院开展援外医疗工作。

4月9日上午,14名主要由漳州队员组成的中国(福建)第20批援塞内加尔医疗队,从漳州启程赴塞内加尔,执行为期2年的援外医疗任务。在到达塞内加尔后,队员们经过简单的休整后,随即投入援外医疗对接工作。4月12日,福建省卫健委二级调研员高洁、第19批援塞医疗队队长吴启明、第20批援塞医疗队队长杨毅国前往迪亚姆尼亚久儿童医院开展援外医疗工作对接。

据悉,塞内加尔迪亚姆尼亚久儿童医院由中国政府援建,目前是塞内加尔设施最好的一所专科医院,于2012年7月投入使用。2015年中国政府向儿童医院提供了1000万元人民币的医疗设备无偿援助。同时,中国每年向儿童医院捐赠价值40余万元人民币的器械物资。



援塞医疗队队员正在为当地患者诊疗

## 专家说健康

### 应对儿童扁平足,最佳干预时间10岁以内

谈起扁平足,可能大家普遍停留在“扁平足不能参军”的基本认识上。

事实上,扁平足是在日常生活中最常见的足部畸形之一,该足部畸形表现为足部本应有的内侧足弓塌陷消失,形象地讲,就是足底内侧的“窝”消失了。这会导致我们脚踩地面时脚印中间的凹陷消失,而显得更宽大扁平。随着足弓的下降,扁平足还经常伴随出现后足外翻和前足外展等畸形,影响人体负重线,有时会出现我们通常说的“鸭步”步态。

扁平足作为一种足部外观上的畸形,如果由此继发足部相关部位的运动后疼痛,或足踝部运动时无力等症状,这时候称其为“平足症”,是需要进行医学干预的。另外,由于扁平足会影响人体的力学改变,严重时还可能造成如脊柱侧弯、姿势性腰、膝疼痛,甚至可能是肩颈疼痛等的元凶。因此扁平足的危害表现不一,而且有时候极其隐匿,需要引起更多的重视。

根据发生原因,扁平足分为先天性平足和获得性平足两大类。先天性平足即出生时就有足部相关骨关节的异常畸形,具体成因不详,但不排

除遗传因素。另外大部分为获得性平足患者,其可发生在任何年龄段,但以儿童及青少年时期被发现居多。

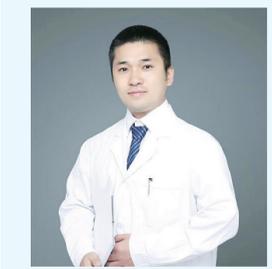
需要注意的是,足弓并非一出生就有,而是在儿童时期逐渐发育成熟,一般来说,在8至10岁时,足弓已经基本发育成形。因此,应对儿童扁平足,最佳干预时间10岁以内。

因为,根据临床数据显示扁平足的人群发生率呈现上升趋势,这可能与目前很多错误的育儿观念相关。比如我在临床中最常见的错误观念是:生怕孩子脚受伤,不舍得孩子过多走路,或者过度使用保护性过强的鞋具,导致孩子的身体告诉自己的脚“你够用了,你不用发育出自己的足弓”。

不过,家长在2岁之前发现孩子足部没有足弓也无需过多担心,因为儿童在2岁后足弓才开始发育形成。2岁之前,只要孩子行走步态没有明显异常,就可以暂时先观察足弓的发育变化。只有在观察到随着年龄增长,孩子在该出现足弓的年龄没有出现足弓,或者足弓发育不良的情况,就应及时就医,给予必要的干预。

对于儿童平足,早发现、早干预,可以在早期以最简单的治疗方法和

代价获得最好的效果。如果到了16岁以后,足弓基本丧失了发育的可能性,此时就按成人平足的处理原则进行治疗。当出现相关症状时,可能就需要进行手术治疗。



### 本期讲座专家

许晓光,漳州市中医院主治医师,医学硕士。从事骨科临床工作10余年,主要研究方向为手足外科。擅长平足、高弓足、拇外翻等足踝部畸形的外科矫形与运动康复治疗,以及手足部各类创伤性疾病的临床诊治。

给宝宝喂奶是每一位妈妈必须经历的事。宝宝一般在一岁前都是靠喝奶长大的,而6个月以下的宝宝更容易发生呛奶,照看不周或喂养姿势不正确可能造成宝宝呛奶或者不适,严重时甚至可能会危及生命。

那么,宝宝在喝奶时出现呛奶该怎么办呢?

### 什么是呛奶?

当宝宝在喝奶过程中或者吐奶后,奶液从气道引起宝宝呛咳,就是呛奶。婴儿由于胃容量小且呈水平位,且食管末端括约肌和贲门较松弛,因此喝奶容易反流到食管,造成吐奶,吐奶量较大时就可能发生呛奶。多数宝宝在吃奶时,如果奶汁流得着急,会自行调节呼吸和吞咽,有的宝宝还会吐出奶头、暂停吃奶。但如果宝宝发生呛奶,严重的话会堵塞气道,引起窒息,所以学习宝宝突然呛奶时的处理方法是十分重要的。

### 发生呛奶了怎么办?

宝宝发生呛奶时,由于难受,会不停挣扎、脸通红、嘴唇发紫。此时

家长应立即将宝宝身体侧卧,手掌微握成空心掌轻拍其背部,引起身体的震动,从而使其吐出呛入的奶液。如果宝宝已出现窒息,应立即将其俯卧在施救者腿上,上身前倾45°至60°,并稍稍用力拍背5次,将气管内的奶液引流出来,同时也要清除宝宝口腔内的异物,让其哭泣或咳嗽,这样有利于气管内奶液流出。

需要注意的是,如果以上处理仍未缓解症状,应立即将宝宝送往就近医院进行抢救。宝宝若被奶呛到发烧窒息,最佳抢救时间是在4分钟内。因为宝宝大脑细胞对缺氧十分敏感,若缺氧超过5分钟,抢救不及时易导致猝死。对于宝宝呛奶的情况,妈妈们一定要保持冷静的态度认真对待。

### 如何预防宝宝呛奶?

1.掌握适当的喂奶时机:不要等宝宝饿了才喂奶,因为宝宝饿时会吃得很快,容易发生呛奶。  
2.母乳喂养时,在哺乳前妈妈应检查乳房涨奶程度和排奶情况。脚踩在小凳上,抱好宝宝,注意喂奶姿势倾斜30°至45°,不要让宝宝

平卧喝奶。

3.人工喂养时不采用奶眼过大的奶头喂奶,及时调整婴儿喝奶的速度等均是预防呛奶的简单方法。

4.让宝宝安静吃奶:宝宝吃奶时不要打扰他,在这个时候逗乐宝宝,宝宝一笑,会厌会打开,气管打通,就很容易发生呛奶。

5.喂奶时,吃完奶后,家长最好让宝宝保持侧身的姿势,一旦发生吐奶,会顺着嘴角流出去,而不会吸到气管里。

6.注意无声呛奶:有一些呛奶是无声无息的,所以宝宝喝奶时家长要注意观察其呼吸、脸色和表情,及时发现,及时处理。

7.喂奶后注意拍嗝:抱起宝宝,使宝宝的头部位于妈妈的肩膀上,然后轻轻拍打宝宝的后背。

8.换完尿布后喂奶:按摩、抚触、洗澡等都应安排在喂奶前,以防喂后过多翻动引起宝宝呛奶。

9.孩子吃饱了不可勉强再喂,特别是经常吐奶的孩子,吃八分饱就够了,不妨“少吃多餐”,强迫喂奶容易发生意外。 ■漳州市第二医院新生儿科 黄燕丽