

助力乡村振兴

洛阳市新安县磁涧镇卫生院

全面提升医疗服务能力

本报记者 刘永胜 通讯员 张林涛 游富强

谈起新安县磁涧镇卫生院的工作，乡亲们都会用“技术好、服务好、环境好”这样的“三好”来评价。近日，在磁涧镇卫生院中医脑病专科病床上，75岁的杨老汉还特意踮着脚，对记者说：“因为有了这‘三好’，乡亲们身体不舒服了，都会来这儿看病，真方便！”

近年来，磁涧镇卫生院紧紧围绕“严管理、强党建、造特色”的目标，在县域紧密型医共体大力支持下，对标二级医院建设标准，配备医疗设备，打造特色科室，培育人才队伍，提升常见病、多发病诊疗能力，加强急诊急救能力建设等，为群众提供便捷、高效、优质的服务。

紧扣标准抓落实
全面提升服务能力
磁涧镇卫生院精准把握患

者需求，科学、合理调整科室布局，对门诊、病房、综合楼进行提升改造，先后购进CT(计算机断层成像)、DR(数字X射线摄影)、彩超、全自动生化分析仪、内镜等医疗设备，打造中医脑病、内镜等专科特色；实施精细化管理，进一步优化临床、医技科室工作环境，门诊、急诊急救、中医药和康复、检验检查等医疗服务能力大幅提升，卫生院整体医疗环境得到明显改善；加大人才引进和培训力度，先后引进专业技术人才10余名，每年派出6名业务骨干到上级医院培训进修，每年定期对窗口科室和护理人员开展礼仪培训，开展医患沟通及防范医疗纠纷培训，全面提升医疗服务品质，推动医院高质量发展。

2021年，磁涧镇卫生院“优质服务基层行”工作达到

国家推荐标准；2022年，顺利通过省级示范中医馆验收。特色专科、医防融合协同发展，完善了磁涧镇卫生院的综合服务功能，诊疗水平、服务能力得到明显提升，与2018年相比，门诊人次增加30.6%，住院人次增加21.5%。

持续优化就医流程
切实提升患者体验

磁涧镇卫生院进一步优化服务流程，破解患者及家属就诊期间重复排队及频繁往返问题，在一楼门诊大厅设立“一站式”服务窗口，整合收费、报销、医保咨询、慢性病管理等业务，一个窗口办理多项业务，使患者就医更加便捷；在门诊大厅推行全程导诊服务，为患者提供咨询、帮助，提供病历复印等便民服务；建立投诉受理交办机制，公开24小时投诉服务电话，对投诉的问题实行“件件有

办理、事事有回复”的闭环管理；延长门诊服务时间，全科医学科和内科门诊每天上午7时开诊，下午延长至19时，为复诊及慢性病患者开具4周~12周的长期处方，减少患者来回奔波；充实家庭医生签约服务团队力量，长期送医送药入户等措施，打造“有温度的医疗服务”，不断提高群众满意度。

推进优质资源下沉
扎实落实分级诊疗

磁涧镇卫生院作为县域紧密型医共体成员单位，积极融入医共体20个业务中心的服务项目。

2023年，在医共体总院指导下，磁涧镇卫生院的胸痛、卒中救治单元创建工作，分别通过省级专家组和国家级专家组评审验收，已累计开展心肌梗死静脉溶栓2例，脑梗死静脉溶栓21例；远程影像、心

电会诊系统，提高检查准确率，免费为疑难杂症患者会诊，每年节约医疗费近60余万元。

截至2024年11月，磁涧镇卫生院通过影像中心上传DR检查报告23065次、上传CT检查报告16778次，通过心电图中心上传21415例，通过检验中心转送血液标本7811例、病理标本108例，开展远程会诊5647人次，上转90余名重症患者至上级医院就诊，镇域内就诊率达67.8%。

磁涧镇卫生院负责人表示，下一步，磁涧镇卫生院将以县域医疗卫生次中心建设为契机，着力打造周边群众就医的“主阵地”、健康的“守护人”，着力完善乡村医疗服务体系，提高基层防病治病和健康管理能力，努力为群众提供更加优质高效的医疗服务。

心灵驿站

35岁的王女士，近3个月出现严重的睡眠问题。她每晚入睡困难、睡眠浅，稍有动静即惊醒，醒后再次入睡困难；白天，王女士则感到极度疲倦、头晕乏力，工作效率大幅下降，情绪也变得焦虑烦躁。

王女士在家尝试多种自我调节方法，均未奏效，到郑州市第八人民医院寻求治疗。经过详细检查与评估，王女士被诊断为中度失眠症。医生为王女士制定了综合治疗方案，包括心理疏导、调整作息时间，以及规范用药。

经过一段时间的治疗，王女士的睡眠状况逐渐好转，入睡时间缩短至30分钟以内，睡眠深度增加，夜间醒来次数减少，白天的精神状态和工作效率明显恢复，情绪也趋于稳定。

其实，王女士的经历并非罕见。在生活的重重压力下，睡个好觉竟成了不少人的奢望。无论是即将面临重要考试、工作汇报、未完成的项目报表，还是筹备婚礼的人，甚至毫无特殊缘由，都可能陷入无眠之夜。睡眠问题日益受到广泛关注，其重要性不言而喻。《2021年运动与睡眠白皮书》显示，中国超3亿人存在睡眠障碍。你是否也在其中呢？

长期睡眠不足犹如一颗隐藏在身体内部的定时炸弹，不仅会大幅提升患心理疾病的风险，还可能使原有心理疾病者雪上加霜。焦虑、抑郁等负面情绪如影随形，严重影响人们的生活品质与心理健康。

良好的睡眠可以帮助人们恢复健康活力。优质睡眠能够有效恢复体力与脑力，消解白天的疲惫。当我们处于梦中时，身体会悄然进行自我修复与调整，为崭新的一天储备充足的能量，让我们精神抖擞地迎接挑战。

同时，睡眠还能增强机体免疫功能。睡眠对免疫系统的强化作用不容小觑。T细胞作为机体免疫系统的关键细胞，在睡眠充足的个体中，其整合素激活水平显著高于常人。这意味着良好的睡眠如同为身体构筑了一道坚固的防线，抵御外界侵袭。

运动疗法 白天进行(如打太极拳、练习八段锦等)舒缓运动，适度消耗体能。睡前尝试渐进性放松训练，从头部到脚部依序放松全身肌肉群，逐步舒缓紧张的神经，有效缩短入睡时间，提升睡眠质量。

音乐疗法 轻柔的音乐是大脑的放松剂，如《摇篮曲》般的旋律，以及自然界的雨声、风吹树叶的沙声等“白噪音”，皆能帮助我们清空思绪，营造宁静的睡眠氛围，引领我们快速进入梦乡。

呼吸疗法 “4-7-8呼吸法”简单易行，吸气4秒、屏气7秒、呼气8秒，循环往复。如此可以促进氧气充分进入肺部，激活副交感神经系统，使人们的身心迅速进入松弛状态，顺利入睡。

冥想疗法 睡前10分钟~15分钟的冥想时光，能让人们暂时抛开白天的烦恼与疲惫，专注于当下的呼吸与内心感受。在静谧中，身心的紧张感逐渐消散，为优质睡眠做好铺垫。

药物疗法 针对失眠症状，临床常用劳拉西泮、阿普唑仑、右佐匹克隆等药物，患者需要遵照医嘱服用。长期受睡眠问题困扰的人群，应及时就医，查明根源，精准用药。

愿每个人都拥有优质的睡眠质量，能够以饱满的精神状态迎接生活的每一缕阳光。

(作者供职于河南省郑州市第八人民医院)

综合疗法
助你告别失眠

□殷海燕

郑州市中牟县官渡镇卫生院

走村入户 服务群众

本报记者 李志刚 通讯员 翟晓颖 金丽 文/图

在郑州市中牟县，官渡镇卫生院的家庭医生签约服务团队正以实际行动践行“健康守门人”的职责，将优质服务延伸至每一户家庭，群众健康得到保障。

这支由官渡镇卫生院医务人员组成的家庭医生签约服务团队，深入各村持续开展家庭医生签约服务工作。他们耐心询问患者(尤其是慢性病患者)的身体状况，细致入微地了解其病史、身体指标，并根据患者的具体情况，制定个性化的健康管理方案。这些方案涵盖了饮食建议、用药指导和定期复查提醒等，帮助患者有效管理自己的健康状况。

对于行动不便的患者，家庭医生签约服务团队的成员主动走进患者的家中，为患者检查身体、解答疑问，并提供有针对性的就医用药建议，极大地减轻患者的就医负担，让他们在家就能享受到专业的

医疗指导。

此外，官渡镇卫生院还通过家庭医生签约服务工作，提高群众对健康惠民措施和健康知识的知晓率。他们积极向群众普及健康知识，帮助群众树立“未病先防，小病先治”的健康观念，并引导群众进行疾病的“早发现，早诊断，早治疗”。

官渡镇卫生院扎实开展家庭医生签约服务工作，不仅充分发挥了“健康守门人”的作用，还将医疗服务带到群众身边。

官渡镇卫生院将继续深化家庭医生签约服务工作，进一步完善服务机制，提高服务质量，确保群众享受到更加全面、更加贴心的健康服务。

同时，官渡镇卫生院还将加强健康知识宣传和普及，引导群众树立正确的健康观念，共同推动乡村健康事业的发展。



家庭医生签约服务团队成员正在为群众检查身体

信息共享 结果互认 提升能力 转变观念

——平顶山市医疗应急中心智慧急救系统守护群众健康和生命安全

本报记者 王平 通讯员 孙晓兵 王倩 杨浩 宁建鹏 文/图



医疗应急中心调度员正在进行线上急救指导

近日，记者从平顶山市卫生健康委员会获悉，2023年，平顶山市被确定为全国6个医疗应急重点建设城市之一。对于平顶山市“在完善卫生健康服务体系，全面提升院前急救能力和突发事件紧急医学救援能力，保障群众身体健康和生命安全”具有重大意义。

为提升院前急救信息化水平，加快医疗应急体系建设，平顶山市对标全国一流水平，紧盯

信息化前沿，建成了医疗应急综合指挥平台暨智慧急救系统，建立了集急救调度、医疗应急指挥、队伍管理等为一体的云调度急救平台，对突发事件处置、全面提升院前急救能力和突发事件紧急医学救援能力，保障群众身体健康和生命安全发挥了重要作用。

去年智慧急救系统上线后，平顶山市医疗应急中心已启用高级调度在线生命支持系统(ADLS)对拨打120急救者第一时间提供标准化自救互救电

话指导1.4万余次。

“我孩子在吃奶时发生了呛奶，孩子脸憋得通红，急需抢救……”10月20日23时，患儿家长拨打急救电话后焦急地求助。平顶山市医疗应急中心调度员耿尼歌在接到电话后，9秒钟内即把救护车派出。在派出救护车的同时，她通过电话安抚并指导患儿家长立即开始急救。“您先冷静，听我说：您用一只手托着患儿的下颌，使其面部朝下，放在手臂上，让患儿头低屁股高，另一只手拍打患儿背部肩胛骨中间，向下向前拍打……如果没反应继续双臂夹紧患儿，并把患儿翻过来，面部朝上，食指中指并拢放在两乳头连线中点，快速用力按压……”此时电话像一座生命的桥梁，连接着所有人的心。在通话1分30秒时，电话对面传来了患儿的啼哭声，所有人都长舒了一口气，患儿虽然哭出了声，但是为了安全起见，耿尼歌叮嘱家长把患儿头偏向一侧，并建议家长带患儿到医院做进一步检查。次日

在回访时，患儿家长表示，患儿目前情况稳定，并为当班调度员在当时情况危急时做出的专业指导，给予了高度赞扬。

在采访中记者得知，连日来，因食物导致窒息并得到及时抢救的患者有10余例。今年，平顶山市通过ADLS，利用标准化流程进行电话指导、前移抢救关口，为1万多名患者提供了线上急救指导服务，弥补了院前急救人员在到达急救现场前患者无人救的“空窗期”。

提升急救决策效率，自动生成可视化急救数据，实现院前急救资源合理调配。

“近年来，我们通过人才引进和专业技术培训，不仅全面提升了调度员的专业素养和实战能力，还重视调度员人才队伍建设，从而组建起了一支守护群众生命的急救先锋队。”平顶山市医疗应急中心指挥调度科负责人徐亚丽说。

目前，平顶山市医疗应急中心指挥调度科全体调度员均为医学院校毕业，其中有2名硕士研究生。调度员利用每周五上午时间进行常态化业务学习，内容包括急救措施、认识地形等，同时还举办技能竞赛、邀请急救专家授课，向调度员传授急救知识，以多种形式的学习提升调度员的业务素质和综合能力，达到日均电话呼入量近300次。

为加强全市院前急救体系的标准化、规范化建设，全面提升院前急救服务能力，平顶山市医疗应急中心还多次举办院前急救能力提升培训班。培训

范围覆盖了市区各急救站的医护人员和救护车驾驶员，全面提升院前急救人员的专业素养和急救技能，打造一支更加专业、高效、团结的急救队伍。

平顶山市医疗应急中心重点完善以下职能：一是急救电话及医疗转运服务的指挥调度。二是全市重大突发事件及群体意外伤害事件的急救救援。三是院前急救质量控制，组织开展急救站相关工作。四是卫生健康知识宣传教育以及急救技能普及，院前急救、医疗转运等相关人员的培训。五是编制修订医疗应急预案，储备医疗应急物资；开展医疗应急演练，承担各类活动的医疗保障工作。六是院前急救网络建设，推进智慧急救信息化建设。

平顶山市启用医疗应急综合指挥平台暨智慧急救系统，建立云调度急救平台，集急救调度、医疗应急指挥、队伍管理等功能于一体，实现了急救资源的智能调度和高效配置。在这片充满活力的土地上，平顶山市医疗应急中心的全体成员日夜坚守，时刻准备着，用专业和速度书写着生命的奇迹，被群众称为“守护生命的急救先锋队”。

下一步，平顶山市医疗应急中心将以加快医疗应急信息化建设为基础，全面提升全市院前急救水平和服务能力，增强紧急医疗救援和突发公共卫生事件的应对能力，打造“平战结合、反应迅速”的医疗应急体系，为群众的身体健康提供更加有力的保障。

征稿

您可以谈谈自己的看法，说说您对基层卫生工作的建议和意见，写一写关于基层卫生工作的现状与问题的思考……《基层观察》《人物剪影》《探讨与思考》《互动心声》等栏目真诚期待您的参与！

联系人：徐琳琳
电话：15036010089
投稿邮箱：xulin.lin@qq.com



平顶山市卫生健康委员会办