

从“坐等上门”到“主动守护”

西安医护服务升级保障千家万户健康过年

今年春节前夕,为切实解决群众“看病难、出门难、护理难”的急难愁盼,西安各级医疗机构主动转变服务理念,从三甲医院到基层卫生院,从城市社区到偏远山村,医护人员从“坐等患者上门”升级为“主动上门服务”,“组队”走街串巷、进村入户,把专业诊疗、延续护理、健康指导送上门,用责任与温情书写新春健康答卷。

“医”心守护 专业指导送到家

春节前夕,年味渐浓,万家团圆的期盼里,重大术后患者的居家康复牵动着医护人员的心。2月14日下午,记者跟随西安交通大学第一附属医院肝胆外科病区总护士长肖奇贵、肝胆二区护士长董芳芳及“燕尾帽”护理上门服务平台工作人员,来到第十二指肠切除术后居家康复的李女士(化名)家中,开展一站式专科护理上门服务,将三甲医院的专业照护、精准指导和新春关怀送到患者家中,守护患者平安过年。

护理人员逐项排查生理、心理、睡眠、营养、运动康复、疲乏状态等情况,现场沟通、研判、指导。看到患者因术后恢复缓慢略显焦虑,肖奇贵耐心疏导:“你这个手术是大手术,现在能恢复到这个程度已经非常好了,不要着急,我们给你定好营养和运动计划,循序渐进,一定会越来越好。”随后现场指导正念放松训练,教患者缓解疲惫与焦虑,把心理关怀融入细节。

“在家我们总担心照顾得不专业,怕吃不对、动不对,心里一直悬着,你们亲自上门,一项一项教,一遍一遍讲,我们心里彻底踏实了,这个年能安安心心过了!”李女士的老伴激动地说。面对患者的感谢,董芳芳笑着回应:“患者康复得好、过得安心,就是我们最大的心愿,有任何问题随时联系,我们一直在。”

“从单一护理操作到一站式全方位服务,从被动治疗应对到主动预判防控,从疾病导向照顾到人本位全程关怀,此次上门服务,是交大一附院肝胆外科延续护理的创新实践。”肖奇贵表示,团队将生物—心理—社会医学模式深度融入居家护理,打破



灞桥区洪庆社区卫生服务中心医护团队走进栗沟村,为老人提供上门诊疗、健康随访等暖心服务。

医院与家庭的壁垒,构建“医护—患者—家属”协同护理模式,不仅手把手教会家属照护技能,更把专业、安全、温暖送到患者身边,切实降低术后并发症风险,提升患者生活质量。

“医”心向暖 上门服务为乡亲

年关将近,山区留守老人的健康让基层医护人员牵挂在心。春节前,记者随长安区滦镇中心卫生院专业医护团队,走进碾子坪村、洋峪村、祥峪村,开展“医疗健康进社区、服务群众零距离”入户义诊与科普活动,把血压血糖、慢病随访、用药指导、健康宣教一站式送到炕头桌边,用最接地气的上门服务,为乡亲们筑牢春节健康防线。

“叔,您慢坐,我们给您量个血压、测测血糖,过年吃药吃饭都得留心。”刚走进老人家中,医护人员便放下医疗箱,俯身搀扶、轻声问候,现场暖意融融。对慢病管理重点人群,团队逐一细致查体:绑

袖带、听心肺、查既往药盒,一边核对剂量一边耐心叮嘱:“降压药要按时吃,别因为过年停一顿;饭菜少盐少油,甜的要控量,感觉头晕心慌马上给我们打电话。”

面对乡亲们健康问题,医护人员用乡音耐心解答,将专业术语变成家常话:“冬季天冷,血管容易收缩,早晚出门要添衣,别猛起猛蹲;感冒咳嗽别硬扛,及时来看,平平安安过年最要紧。”医护人员现场手把手教老人们正确服药、居家监测、康复动作,患者对着练、家属跟着学,连连点头:“你们讲得细,做得实,我们在家照护也更放心了!”

“医”心为民 “群众跑”变“医护跑”

在灞桥街道城乡接合部的社区街巷与小区楼宇间,常年奔走着一支医护“二人小队”:灞桥区人民医院派出一名医生、一名护士,背起医箱、走街入户,把专业护理送到居民最需要的地方。春节前,这支“二人小队”为长期卧床、行动不便的高龄重症患者提供上门护理服务,用细致操作与温情陪伴,守护群众平安过年。

灞桥区洪庆社区卫生服务中心则以“洪心向党·初心为民”为引领,扎实开展“红医·卫健”志愿服务,家庭医生团队走进社区、深入乡村,为失能、独居、行动不便的老人及困难家庭开展上门诊疗、护理、健康随访、用药指导、新春慰问等一站式暖心服务。

西安交大一附院肝胆外科的上门服务,打通了优质护理的“最后一公里”;长安区滦镇中心卫生院将义诊、慢病管理、健康宣教延伸至乡村最末梢;灞桥区人民医院医护“二人小队”扎根城乡街巷,洪庆社区卫生服务中心把基层医疗与志愿服务深度融合,用脚步丈量责任。从“坐等上门”到“主动守护”,医护服务的这个深刻转变,有对“健康所系,性命相托”的信念坚守,有对“医护多跑路、群众少跑腿”的扎实落地。马年新春,各级医疗机构的上门服务、延伸护理守护了千家万户平安过大年,也将继续在古城西安书写温暖安心的健康守护篇章。

王超

陕西省疾控局提示防范诺如病毒

近日,记者从陕西省疾控局获悉:春季气温回升、人群聚集增多,是诺如病毒的高发期。诺如病毒传染性极强,可通过呕吐物气溶胶、污染的食物、环境等多途径传播。

陕西省疾控局提示,诺如病毒感染潜伏期12-48小时,以突发呕吐、腹泻为核心症状,伴随恶心、腹痛、低热等不适,多数患者可在1-3天自愈。针对诺如病毒感染防控,须把好三道关。第一是人口关。要坚决做到“煮熟、洗净、分开”,贝类海鲜、肉类必须彻底煮熟煮透,杜绝生吃、半生吃;生吃瓜果

要逐个清洗,可去皮的尽量去皮;切完生肉后及时清洗双手,再处理熟食和果蔬,避免交叉污染。第二是接触关。饭后便后、加工食物前,务必用肥皂或洗手液在流动水下洗手,含酒精免洗消毒剂对诺如病毒无效,不可替代流动水洗手;聚餐时建议使用公筷公勺,减少交叉感染风险。第三是消毒关。每日定时开窗通风,保持室内空气流通;含氯消毒剂是环境消毒首选。若家中有人发病,需立即佩戴口罩手套处理污染物,污染物应密封丢弃,处理后再次彻底洗手。

陕西省疾控局相关负责人提示,若家人不慎感染,应立即居家隔离,感染者直至症状消失后72小时内,不参与聚餐、不串门,不接触老人和儿童;要少量多次饮用口服补液盐,避免喝含糖饮料加重腹泻,饮食以粥、面条等清淡易消化食物为主。需要特别注意的是,诺如病毒感染后无特效抗病毒药,切勿自行服用抗生素和止泻药。若出现持续呕吐无法进食、尿量显著减少、高热不退等脱水迹象,要及时就医,避免延误病情。

郭诗梦

警惕节后「肠胃陷阱」

假期亲友聚餐、美食不断,不少人饭后会出现胃胀、恶心等不适,大多会下意识认为是“吃多了、消化不良”,可服用胃药却迟迟没有缓解,到底是怎么回事?医生提醒,这种看似普通的肠胃反应,对高血压、高血脂、糖尿病患者而言,可能是心绞痛的“伪装”信号,务必提高警惕,切勿掉以轻心。

近日,记者联系采访了西安市第三医院心内二病区张环医生。张环介绍,典型的心绞痛表现为胸骨后压榨性疼痛,疼痛可放射至左肩、左臂,症状较为典型易识别,但临床上有近三成患者的心绞痛症状并不典型,尤其容易被忽视。

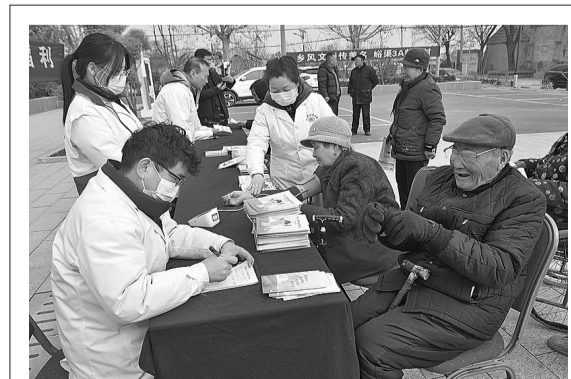
如何区分是单纯消化不良,还是心绞痛的“伪装”?张环给出了明确的区分方法,主要从诱因和疼痛性质两方面判断。

从诱因来看,消化不良大多与饮食直接相关,通常在暴饮暴食、进食辛辣刺激、油腻生冷食物后立刻发作,症状持续时间较长,可能还会伴有反酸、打嗝等表现,服用胃药后症状会有所缓解;而心绞痛的发作多与饮食无直接关联,常见诱因包括劳累、情绪激动、受凉、饱餐后(非饮食不当导致),发作持续时间较短,一般为3-5分钟,休息片刻或含服硝酸甘油后可较快缓解。

从疼痛性质来讲,消化不良多为持续的闷堵感、饱腹感,疼痛位置较为模糊,主要集中在上腹部;心绞痛则常表现为压迫感、发紧感,部分患者会形容为“胸口压了块石头”,疼痛位置多在胸骨后,可能会伴随心慌、乏力、冒冷汗等症状,严重时还可能放射至颈部、下颌部。

专家提醒,春节及年后一段时间,是心血管疾病的高发期。本身有高血压、高血脂、冠心病、糖尿病病史的人群,年后若出现上腹部不适、胃胀、恶心等症状,切勿盲目断定为胃病并自行服药。若症状反复出现、持续不缓解,或伴随心慌、乏力、冒冷汗等异常表现,应及时就医排查心血管相关问题,避免因误判错过最佳救治时机。

王江黎



为大力弘扬中华民族尊老、敬老、爱老、助老的传统美德,营造温馨和谐、喜庆祥和的新春氛围,日前,渭南市合阳县黑池镇峪梁村开展“敬老暖夕阳、慰问送福利”关爱八旬以上老人活动。

活动现场,由黑池镇中心卫生院医生、护士组成的志愿服务队还为老人义诊,免费测量血压、血糖,提供健康咨询服务,宣传健康知识等。志愿者热情周到的服务,赢得老人纷纷点赞。

王小虎 摄

延安市人民医院疼痛科、眼科入选省级临床重点专科建设项目

近日,陕西省卫生健康委印发了《关于公布部分省级临床重点专科建设项目立项及中期评估情况的通知》,延安市人民医院疼痛科、眼科成功入选第七批省级临床重点专科建设项目,第五批省级临床重点专科项目病理科、超声医学科顺利通过中期评估。截至目前,延安市人民医院共拥有1个国家临床重点专科建设项目(骨科),9个省级临床重点专科建设项目,22个市级临床重点学科(专科)。

据悉,作为扎根革命老区的三级甲等医院,延安市人民医院始终以专科建设为核心抓手,推动多学科深度融合、协同共进,着力构建优势互补、联动发展的新格局,持续提升区域医疗服务能力。此次成功入选的疼痛科,是医院重点培育的特色优势学科。其依托一支专业素养过硬的技术团队和一批先进的诊疗设备,构建起“诊断—治疗—康复”全流程一体化服务体系,精准破解区域内疼痛患者诊疗难题,为群众提供规范、高效、个性化的诊疗服务。眼科紧扣陕北地区群众眼健康需求,在儿

童青少年近视防控、干眼诊疗、青光眼及视神经疾病诊疗、眼肌病与眼整形等重点领域深耕细作,持续突破,构建起技术领先、服务规范、区域特色鲜明的优势学科体系,目前已发展成为陕北地区技术领先、服务全面的眼科诊疗中心。

病理科、超声医学科顺利通过中期评估,是医院专科建设成效的生动实践和有力佐证。其中,病理科持续完善质量控制体系,积极引进免疫组化、分子病理检测等先进技术,不断提升诊断精准度,为临床疾病诊治、疗效评估提供了可靠的病理依据;超声医学科深耕多领域超声诊断技术,积极拓展超声引导下介入治疗等特色业务,实现“诊断—治疗”无缝衔接,进一步拓宽服务边界,提升服务质量,为打造优势专科筑牢基础。

目前,延安市人民医院已全面建成“国家一省一市”三级重点专科体系,覆盖骨科、疼痛科等多个关键领域。医院将以此次佳绩为契机,推进重点专科建设,完善学科布局,发挥辐射带动作用,为陕北群众的健康保驾护航。

李艳

这样蒸米饭有助控血糖、血脂

对大部分人来说,一碗热腾腾的米饭,没有复杂的烹饪方式,却是餐桌上不可或缺的主食。这种最常见的主食,怎么吃更健康?

专家建议,蒸米饭时加一物,能让米饭更有营养。

糙米

日常饮食中我们常吃的大多为深度加工后的精白大米,矿物质、B族维生素和膳食纤维流失不少。比起精白米,糙米颜色偏黄,正是因为这一层微黄的谷皮、胚芽,糙米就富含了多种维生素、矿物质和膳食纤维。

蒸米饭时多加一小把糙米,能够帮助消化,减少糖分转化,对控制血糖有益。

紫米、黑米

紫米富含赖氨酸、色氨酸、维生素B1等多种营养物质,以及铁、锌、钙等人体所需矿物质。蒸白米饭时加入紫米,味香且糯,对于预防便秘、高血压和高血脂等有帮助。

黑米含锰、锌、铜等无机盐以及叶绿素、花青素

等营养成分,加入可健脾养胃。

燕麦

燕麦富含膳食纤维和多种维生素,且氨基酸构成相对合理,多不饱和脂肪酸含量丰富,有助降低人体血液中的胆固醇含量,预防血栓的形成。

煮饭时用燕麦代替一部分大米,饭更黏更软糯,对中老年人来说,不仅有助于肠道蠕动,也能更好控制血脂,保护血管健康。

红小豆

红小豆中含有丰富的钾元素,是典型的高钾低钠食物。中医认为,红小豆能利湿利尿、消除水肿。煮饭时加入可控制血糖。

提醒:对于慢性肾病、尿毒症、高钾血症等患者不适用。

芸豆

红芸豆是一种难得的高钾、高镁、低钠食品,放入米饭中食用,对于“三高”、动脉硬化等心脏病的

特殊医学用途配方食品 国产注册比例增至近九成

记者近日从市场监管总局食品审评中心获悉:特殊医学用途配方食品国产注册占比从2020年的49%增至2025年的88%。肿瘤全营养配方、增稠组件等以往依赖进口的品类陆续转为国产注册上市,市场规模从2020年的70亿元增至2024年的230亿元,年均复合增长率超过25%。

2025年批准适用于甲基丙酸血症(发病率不足十万分之一)等罕见病患儿的特医食品注册上市,实现该领域国产产品零的突破,切实保障小众特殊群体“生命口粮”。截至目前,我国已有293款特医食品产品注册上市。

林丽鹏

新版放射卫生技术服务机构管理办法发布

记者近日从国家卫生健康委获悉,为加强对放射卫生技术服务机构的管理,规范放射卫生技术服务行为,国家卫生健康委办公厅、国家疾控局综合司对2012年版放射卫生技术服务机构管理办法进行了修订。

据介绍,2012年版放射卫生技术服务机构管理办法在规范放射卫生技术服务机构资质认可及监督管理方面发挥了重要作用。近年来,放射卫生技术服务机构管理方式与内容发生了变化,需进一步优化资质认可程序和事中事后监管机制。

新版办法共五章49条,包括总则、资质认可、技术服务、监督管理、附则,规定了资质申请条件、评审程序及业务范围、机构规范从业要求和监管部门职责等内容。

此外,新版办法共有3个附件。《放射卫生技术服务机构资质认可程序》主要明确资质申请与受理、技术评审、报批和认可、资质变更、增加业务范围、资质延续等各环节的工作要点和要求。

《放射卫生技术服务机构资质认可技术评审准则》主要明确组织机构、人员、工作场所、仪器设备与标准物质、技术服务能力、质量管理体系等六方面技术评审要素。

《放射卫生技术服务机构专业技术人员考核评估大纲》主要明确考核目的、考核方式、考试内容及题型、考核要求、知识点要求、说明、考核内容等。

新版办法及3个配套附件自2026年4月1日起实施。

李恒

镇安以集中整治 助推清廉医院建设

“现在看病,许多检查结果在医院之间都能互认,既省了钱,也省了时间。”日前,在镇安县医院就诊的陈先生真切感受到就医体验的新变化。近年来,正是镇安县以集中整治为抓手,纵深推进清廉医院建设取得的成效之一。

2025年以来,镇安县卫健局党组坚决贯彻落实上级部署,以医疗领域集中整治为切入点和突破口,系统谋划,全力推动清廉医院建设向纵深发展。聚焦制度建设,督促全县医疗机构建立并完善“三重一大”决策、内部控制、医德医风等方面制度30多项,紧盯药品器械采购、基建维修、医保基金使用、收受“红包”回扣等重点领域,细化24条防控措施,持续扎紧防范廉政风险的制度笼子。织密监督网络,构建“线上+线下”立体监督体系,在自觉接受县委巡察监督的同时,组织对9家基层卫生院开展专项检查。在全县设置医德医风举报电话31个,开通专线电话3部,受理相关投诉举报4起。县直医疗机构全面推行“院领导接待日”制度,累计解决群众反映的诊疗流程、检查预约等问题50多件。强化警示教育,在全县4家公立医院统一设置宣传栏、电子屏、廉洁文化长廊、承诺墙等宣教设施12处,组织开展纪律教育、廉政党课等活动16场次。保持高压态势,大力支持纪检监察机关查处典型案例,主动排查并向纪检监察机关移送线索8件,追回违规资金21.93万元,已全部退回医保基金账户。

县级3家公立医院全面推行“一次挂号管三天”、入院出院“一站式”结算、“床旁结算”等便民措施,并实现73项检验、97项影像检查结果陕西省互认,累计为患者节约费用49.2万元。目前,镇安县已经成功创建省级清廉医院建设示范单位1家、市级清廉示范单位1家、县级廉洁文化示范医院1家。

刘方健 闫玲

