

□公立医院改革与高质量发展进行时

送医送教到基层 筑牢健康服务网

达州市第一人民医院开展医疗强基系列活动



专家团队在宣汉县双河中心卫生院义诊。

本报讯（特约记者 刘晨 戚劲松 摄影报道）为推进优质医疗资源下沉基层、强化区域医防协同能力，近日，四川省人民医院川东医院·达州市第一人民医院组织多学科专家团队先后到宣汉县、开江县，开展“强基引领促融合·医防协同护健康”系列活动，将健康服务与专业指导送到群众身边和基层医务人员手中。

12月初，来自该院心血管内科、肾病内科、甲乳外科、神经外科、肝胆外科、肛肠科、骨科等科室的专家团队来到宣汉县普光镇双河中心卫生院开展义诊活动。

专家们为当地居民提供健康咨询、疾病诊查与用药指导，并深入病房开展教学查房，结合具体病例与双河中心卫生院医务人员进行交流指导，提升基层诊疗规范化水平。

现场还举行了“宣汉县强基引领促融合·医防协同护健康”医防融合专题培训会。专家团队围绕心血管与肾脏慢性病的规范诊治、甲状腺和乳腺及肛肠疾病的微创外科技术、神经外科急重症的诊疗进展以及骨关节疾病的阶梯化治疗策略等方面进行了深入分享。

培训内容紧密贴合基层实际，参训的宣汉县各基层卫生院学员听得专注、记得认真。“课程都是干货，尤其对慢性病管理和急症转诊指征讲得非常透彻，对我们日常诊疗太有用了。”来自

樊哏镇中心卫生院的参训学员说。

接着，这支满载爱心与责任的队伍再次出发，奔赴开江县回龙镇中心卫生院开展暖心服务。本次随行的专家团队临床经验丰富、阵容强大，既涵盖心血管、肾病内科等慢性病诊疗领域的资深专家，还包括甲乳、肝胆、胃肠等内外科的实力派医生。

得知市第一人民医院的专家来义诊，不少居民早早赶来排队等候。量血压测血糖、细致问诊、开具处方……专家们一丝不苟地完成每一项诊疗流程，同时用通俗易懂的语言为群众讲解健康知识、普及防护要点。“义诊的专家没架子，讲得明白，我心里踏实。”回龙镇居民王大爷笑着说。

义诊结束后，在开江县卫健局的组织下，专家团队还举办了一场扎实的健康讲座，结合最新诊疗技术和临床实例，与开江卫健、疾控及各级医疗机构的同仁们分享经验、交流心得。

“本次系列活动通过‘送医下乡’与‘送教上门’相结合，不仅让群众在家门口享受到优质医疗服务，也以专题培训的方式提升基层医务人员的医防融合实践能力。”达州市第一人民医院相关负责人表示，医院将持续开展医疗强基工程，助力构建更为牢固的基层健康服务网络，切实守护达州乃至川东北地区群众健康。

+ 健康教育

寒潮来袭 要注意防范呼吸道、心血管等疾病

天气转冷，寒潮又来袭。强冷空气不仅会带来断崖式的降温，还常常伴随着大风和雨雪，对健康是一次不小的考验，市民需要提前了解风险，做好科学防护。

寒潮对健康有哪些影响？

寒潮来袭时，气温骤降，寒冷空气会直接刺激并损伤呼吸道黏膜，使其防御细菌、病毒的能力在短时间内大幅下降。同时，为抵御严寒，人们常采取长时间紧闭门窗的方式，致使室内空气流通不足，增加了流感病毒等呼吸道病原体在家庭、办公场所等人群聚集环境中传播的机会。

寒潮导致的气温下降，还会引起人体血管收缩、血压升高，心脏工作负荷增加。这种突发的生理变化，对于本就患有心脑血管系统疾病的患者尤其危险，容易诱发心梗、脑梗等急症，危及生命安全。

寒潮往往伴随雨雪天气，日照时间缩短，人体内与情绪相关的激素分泌受到影响，容易引发情绪低落、乏力，导致季节性情感障碍。此外，户外活动的被迫减少与社会交往的相对减弱，进一步加剧了情绪和心理波动。

老年人体温调节功能衰退，对寒冷感知迟钝，易发生意外；户外工作者长时间暴露在寒冷环境中，面临冻伤与意外伤害的双重风险；而慢性病患者（如心脑血管疾病、呼吸系统疾病等）的身体代偿能力在寒潮的冲击下更为脆弱，容易导致病情加重。

寒潮该如何科学防护？

穿衣保暖遵循“分层原则”，像洋葱一样穿几层薄衣服，而不是只穿一件厚衣服。内层建议选择透气排汗的衣物，中层负责保暖，外层则负责防风，这样衣服之间的空气层可以更好保温，也方便根据温度随时穿脱。

重点防护头部、颈部和手脚等散热部位，可通过佩戴帽子、围巾、手套和穿保暖的鞋袜，保持核心体温，预防冻伤。

室内环境要“温暖”又“清新”。虽然天冷，条件允许时仍要开窗通风，建议每天2—3次，每次10—15分钟，以降低室内病原体 and 污染物浓度，开窗的同时室内人员注意做好防风保暖。

在取暖抵御寒冷的时候，需要注意安全是第一位的。使用电暖器要远离沙发、窗帘等易燃物，睡觉前、离开前务必关闭；用煤炉取暖时，一定要注意通风，警惕一氧化碳中毒。

如果有心脑血管疾病、呼吸系统疾病等慢性病，一定要按时服药。一旦出现持续胸痛、胸闷、呼吸困难、肢体麻木或走路不稳等警示症状，必须立即就医。多吃一些温热、有营养的食物，比如热汤、粥、瘦肉、鸡蛋和豆制品。不宜外出时，可以在家里做一些简单的运动，能有效促进血液循环，增强免疫力。

□中国疾控中心