

深耕基层强本领 赋能健康惠民生

——周口市 2025 年基层卫生人才能力提升活动取得实效

□记者 刘伟 通讯员 任亚斌

今年 9 月以来,为推动基层卫生事业高质量发展,全面落实分级诊疗制度,周口市卫生健康委统筹谋划、精准施策,组织周口市中心医院专家精心备课,开展基层卫生人才能力提升系列培训活动。

活动依托周口市中心医院优质医疗资源,组织骨干专家团队分 7 批深入项城、淮阳、郸城等 7 个县(市、区),为基层医疗卫生工作者带来覆盖多领域、兼具实用性与专业性的专业培训,切实为基层卫生人才队伍建设注入强劲动力。

活动自启动以来,以精准的课程设置、优质的教学资源和务实的

培训导向,获得基层医务人员的广泛关注与积极响应。参训学员既有深耕基层多年的资深医师,也有初入行的青年医务工作者,大家怀着对专业知识的渴求齐聚一堂,主动交流经验、记录学习要点。截至目前,活动已培训学员 1100 余人次,形成了“全员参与、全员学习、全员提升”的良好氛围,充分展现了周口市基层医务工作者勤学善思、精益求精的职业风采。

周口市卫生健康委牵头构建多维度、全覆盖的课程体系,紧扣“贴合基层、突出实用、注重实效”的核心原则,指导周口市中心医院组建骨干专家团队,针对性地设计授课内容。课程覆盖内科、儿科、妇

产科、急诊科等,聚焦心律失常识别、急性心肌梗死处理等群众关注度高、基层诊疗需求迫切的问题。专家们结合典型临床案例,用通俗易懂的语言解读诊疗规范,现场演示操作流程,明确转诊指征与协同要点,为基层医务人员提供清晰的诊疗指引和科学的临床思维支撑,真正实现“基层需要什么,就培训什么”。

通过一系列系统化培训,全市基层医务人员的专业素养和服务能力得到显著提升。参训学员普遍反馈,课程内容贴合临床实际、实用性极强,有效解决了日常工作中遇到的不少诊疗困惑。此次活动促使基层医疗服务的规范

性、安全性和有效性大幅提升,切实筑牢区域医疗服务“第一道防线”,让群众在家门口就能享受到更优质、更放心的医疗卫生服务,真正将健康福祉送到群众身边,为保障全市群众身体健康奠定坚实基础。

下一步,市卫生健康委将持续深化基层卫生人才培养工作,进一步优化培训方案、创新培训形式、丰富课程内容,组织市中心医院等优质医疗单位继续开展基层卫生人才能力专项提升活动,着力培养更多业务骨干,持续夯实基层卫生事业发展根基,为推动周口市基层卫生事业高质量发展作出更大贡献。②10



传播科学知识 服务人民群众

“健康周口行·大医献爱心”志愿服务专项行动走进淮阳

本报讯 (记者 郑伟元 实习生 孙伏凌)11 月 18 日,由市卫生健康委、市委社工部等 7 家单位联合主办,市第六人民医院、淮阳区卫生健康委承办的“健康周口行·大医献爱心”志愿服务专项行动走进淮阳区。

活动启动仪式上,市疾控中心及市第六人民医院向淮阳区卫生健康委捐赠了一批健康科普图书。

随后,来自市第六人民医院的三名心理健康专家在市第一人民医院,分别围绕“医务人员职场压力如何排解”“儿童青少年心理问题干预”及“睡眠障碍的现阶段诊断与治疗进展”等主题开展了专题讲座。专家们结合丰富的临床案例,系统讲解了多种实用的心理调适方法。与会人员专注聆听,现场掌声不时响起。在随后的互动环节,大家踊跃提问,与专家进行了

深入交流。

在淮阳区白楼卫生院,市第六人民医院的义诊团队耐心接待每一位前来咨询的群众,详细询问病史,并为大家测量心率、血压。中医专家通过望闻问切、辨证施治,为群众提供个性化的健康调理建议,让当地居民在家门口就能享受到市级医院的优质诊疗服务。

“前段时间,我不小心摔伤了腿,一直很疼。专家刚才在我手上扎了几针,疼痛马上减轻了不少。这个活动办得真好!”69 岁的白楼街道居民陈桂兰称赞道。

此次活动通过面对面的健康服务,帮助群众掌握了实用的健康知识,有效提升了基层群众的健康素养。据悉,本周“健康周口行·大医献爱心”志愿服务专项行动还将陆续走进西华县、川汇区及鹿邑县。②10

呵护口腔 共促健康

本报讯 (记者 郑伟元)为贯彻落实党的二十届四中全会精神,积极推进《“健康中国 2030”规划纲要》实施,11 月 17 日,周口口腔医院健康促进宣讲团走进周口职业技术学院开元校区,成功举办“口腔健康科普宣传进校园”主题活动。

当晚,经院方与校方周密部署、精心组织,健康促进宣讲团成员带着专业与热情,为校区数千名学子送上专属口腔健康服务。活动现场,宣讲团成员播放《口腔健康科普专题片》,发放科普手册,详细讲解龋齿预防、牙齿矫正相关知识及正确刷牙方法。随后,成员为学生逐一开展口腔检查,告知健康状

况、建立健康档案,并为有需求的学生提供初步、个性化防治建议与方案。

据悉,周口口腔医院是全国健康促进优秀案例推广医院、河南省健康促进示范医院,亦是周口市青少年口腔健康促进宣教基地、周口报业小记者口腔健康促进教育实践基地。此前,该院宣讲团已先后走进周口理工职业学院、周口航空中等专业学校等院校开展服务。下一步,宣讲团将持续走进周口职业技术学院其他校区及市内更多高校,以专业的口腔诊疗服务,为广大学子放飞青春、逐梦未来筑牢健康根基。②10

防治糖尿病 增强幸福感

本报讯 (记者 刘伟 通讯员 李壮)11 月 14 日是“联合国糖尿病日”。当日,周口骨科医院积极开展主题宣传与义诊活动,将专业的医疗服务与温暖的人文关怀送到市民身边。

活动伊始,义诊区的体检点位便迎来了络绎不绝的市民。周口骨科医院内科医务团队为市民免费测量血压、血糖,并提供糖尿病基础筛查服务。此外,医院还特邀周口爱尔眼科医院的医务团队,为市民进行眼部检查,重点筛查糖尿病易引发的视网膜病变等相关眼部并发症。

活动现场,周口骨科医院副院长沈钧梅以《驾驭糖尿病,享健康人生》为题,结合临床案例及前沿健康理念开展授课。她结合临床实际,细致讲解糖尿病防治知识,并耐心解答市民提问,现场互动频繁、氛围热烈。讲座结束后,沈钧梅又带领内科诊疗团队,为市民提供了健康问诊服务。

沈钧梅表示,周口骨科医院始终把守护民众健康作为核心使命。她提到,未来,周口骨科医院将持续延伸健康服务至更多社区,为“健康中国”建设贡献更多力量。②10

别让血栓堵塞“心门”

11 月 20 日是“中国心梗救治日”,“1120”寓意“有胸痛拨 120”“心梗救治把握黄金 120 分钟”。如今心梗已非老年人专属,中青年发病率逐年攀升,学会识别、预防与应对心梗至关重要。

心梗即给心脏供血的冠状动脉被血栓堵塞,导致心肌缺血缺氧坏死,影响心脏泵血功能,引发心衰、心律失常,甚至猝死。

心梗的典型症状:心前区或胸骨后出现压榨性、紧缩感胸痛,可向左肩、左上臂、下颌、颈背放射,常伴随大汗、恶心、呼吸困难、濒死感。不典型症状:莫名下牙痛(牙科检查无异常)、类似胃痛的上腹痛、单纯肩背痛,或无诱因的极度乏力、头晕。症状持续 15~20 分钟不缓解,服用硝

酸甘油或休息无效时,需高度怀疑心梗。

心梗急救三步法:立即拨打 120,切勿自驾或打车前往医院;让患者停止活动,半卧位静卧,松开衣领腰带,对阿司匹林不过敏者可嚼服 300 毫克阿司匹林,血压不低时可舌下含服硝酸甘油;抵达医院后,信任医生,以便尽快打通堵塞血管。

远离心梗的建议:管住嘴,低盐、低脂、低糖饮食,多吃蔬果与全谷物;迈开腿,每周至少进行 150 分钟中等强度有氧运动;控体重,BMI 控制在 24 以下;戒烟限酒;管理“三高”;避免长期紧张、焦虑与过度劳累,学会释放压力;高危人群、有心血管病家族史者,定期查心电图、血压、血脂、血糖。②10

(周口市第二人民医院 雷娜)



11 月 15 日,周口市中心医院在中心城区文昌万达广场举办第三场中医集市活动。据了解,截至目前,活动累计服务市民超过 3000 人次,有力传播了中医药文化,取得了良好效果。

记者 李鹤 摄



健康周口

守护青春,向烟草说“不”

青春是人生中充满活力与希望的阶段,而烟草正悄然侵蚀青少年的健康与未来。了解“第一支烟”的危害,是守护成长的关键一步。

吸烟有害健康

大脑发育受阻:尼古丁损害神经细胞,影响大脑功能,易导致注意力不集中、学习能力下降,长期吸烟的青少年反应速度与思维敏捷度明显低于同龄人。

呼吸系统受损:烟雾直接攻击呼

吸系统,导致肺功能发育停滞、慢性支气管炎,还会显著增加未来患肺癌、肺气肿的风险。

心血管负担加重:尼古丁使心跳加快、血压升高,一氧化碳降低血液携氧能力致心肌缺氧,为日后冠心病、高血压发病埋下隐患。

骨骼与外貌受影响:吸烟阻碍骨骼对钙的吸收,可能降低骨密度,影响身高。吸烟还会让皮肤粗糙,导致牙齿变黄、口臭,破坏个人形象。

尼古丁的强成瘾性:尼古丁刺激大脑释放多巴胺,带来短暂愉悦感。尼古丁代谢后会引发烦躁、焦虑等戒断症状。青少年大脑对尼古丁更敏感,成瘾速度比成年人快。

抵制“第一支烟”

强化认知:明确烟草是有毒、成瘾的物质,拒绝烟草不是胆小,而是对自己的未来负责。

学会拒绝:可直接说“不用了,

谢谢,我不抽烟”,或用“要训练跑步,不碰这个”“想多长高几厘米”等理由回应。

远离风险:少去网吧、台球厅等吸烟者聚集场所,多参与社团活动、体育运动,培养音乐、绘画等健康爱好。

建立自信:不为合群、显“酷”吸烟,真正的“酷”源于强大内心、优异成绩与独特才华,树立积极目标,追求更有价值的事物。②10

(周口市疾控中心 徐永光)

刘金陵:三项非遗承医脉

□记者 史书杰 郑伟元 文/图

在郸城县新城区的一间中医诊所里,刘金陵正俯身为一名烧伤患者换药,动作轻柔且利落。22 年来,作为“刘氏中医妇科”“刘氏脉管炎疗法”“刘氏烧伤敷贴疗法”三项郸城县非物质文化遗产的传承人,她用坚守与创新让百年中医技艺在当代焕发活力。

三代传承:从“治己”到“愈人”

刘金陵的中医传承之路脉络清晰:第一代是她丈夫的祖父,早年师从民间医师,在缺医少药的年代摸索出治疗妇科、脉管炎及烧伤的初步技法;她丈夫的父亲作为第二代传承人,以实践推动技艺革新——他曾罹患脉管炎,西医建议截肢,但他凭借家传疗法,在实践中调整药方,不仅让自己康复,更让疗法疗效显著提升,治疗周期大幅缩短。“到了我这一代,公公把‘治己’的经验融入传承,这是最珍贵的财富。”刘金陵回忆道。

多年来,刘金陵始终坚守“治病先治己”的初心。她从执业助理医师起步,考取主治医师资格,每月参与民间医师学术讲座,并研究中医疗论,将现代医学知识融入传统疗法。

三项非遗:守正创新显奇效

刘氏脉管炎疗法:以“活血化瘀”为根本,热证型辅以清热解毒

药,寒证型则侧重温经散寒,基础方以八珍汤为底,随证灵活加减。“西医常建议严重脉管炎患者截肢,但我们用中药打通血管,促进肌肉再生,约 3 个月即可基本治愈。”刘金陵介绍,她曾接诊一位脚部溃烂半年的老人,经她调理后,伤口逐渐愈合,避免了截肢之苦。

刘氏中医妇科:跳出“头痛医头”的局限,注重“调理平衡”。对于月经不调、带下病等常见病,刘金陵认为现代女性宫寒多由嗜冷饮、常吹空

调、体质亏虚所致,治疗时既温经散寒,又辅以活血化瘀药,通过调理气血,助力身体自主恢复平衡。她的诊室里,常有经反复调理后顺利受孕的女性专程前来报喜。

刘金陵为患者把脉。

