



家庭医生——身边的健康守护者

□通讯员 张燕

在滨城区市东社区卫生服务中心,有这样一群家庭医生:他们扎根基层,穿梭在辖区的村居和小区,与居民保持着密切的联系。他们主动联系居民,免费健康查体、入户慢病随访,始终坚持做居民找得着、信得过的家庭医生。

“刘医生,我母亲今天早晨感觉心慌、乏力,你有时间过来看一下吗?”“你母亲有糖尿病,是不是低血糖了?你先给她吃点东西,补充点糖分,看能改善么。明天早晨7点去你家给她测个空腹血糖,看看需要调整药物吧。有情况你随时给我打电话。”家庭医生刘静静介绍:“针对这种年龄较大、出行不便的老年人,我们会入户随访,进行饮食指导并调整用药种类及剂量,直至病情稳定。”“刘医生对我母亲的情况很了解,每次给她打电话,都耐心指导我们如何正确用药,有她在,我们很安心。”患者女儿高兴地说。

“王医生,我早上起床感觉头昏脑胀,您今天上班吗?我来找您看看?”“张医生,我想过去复查血脂,看



看需不需要调药,你今天上班吗?”家庭医生们每天都会接到这样的咨询电话,他们每次都会给出满意的答复。家庭医生崔晓佳说:“这不是什么惊天动地的大事,都是我们日常工作中的点滴小事,尤其对老年人来说,社区医院离家近,也省去了排队等候的烦恼,一些基本的问题也能得到有效的解决。作为家庭医生,我们会尽自己所能,用医者之心,去守护每一位居民的健康。”像这样的事例还有很多。

市东街道社区卫生服务中心的家庭医生们,用自己的真心付出,让社区里许多居民记住了他们的名字,正如他们自己说的那样,以心换心,只要真心付出,换位思考,让居民全面了解家庭医生、认识家庭医生,定会促进家庭医生与居民建立长期、稳定的服务关系,为居民提供综合、连续、协同的基本医疗卫生服务,有效提升人民群众的健康获得感。

全力提升技能 为生命激情竞速 滨州120举办调度人员打字培训



□通讯员 李红霞

晚报滨州讯 为了让调度人员的工作效率进一步提高,确保在万分紧急的时刻能够以最快的速度准确记录并传达关键信息,一场专门定制的120调度人员的打字培训近日有序开展。

考核分为理论与实操两部分,理论部分涵盖了打字技巧的要点、听打注意事项、各种紧急情况的应对策略等内容,调度人员需要在限定时间内准确作答。而实操考核则设置了多个真实的模拟场景,调度人员要在规定时间内完成听打任务,考核官们会从打字速度、准确率、信息完整度等多个维度进行细致评估。

在培训过程中,精心设计

了各种模拟场景,包括突发事故现场的复杂声音环境、情绪激动的来电者表述等,让调度人员在实战演练中锻炼听打能力。培训演练过程中,不仅强调速度,还要有正确的指法和坐姿,避免因长期工作带来的身体损伤。

市紧急医疗救援指挥中心党支部书记、主任杨玉龙介绍:“此次听打速度培训将推动120调度人员在直面各种紧急状况时,能够更加沉稳从容地处理信息,第一时间将救援力量精确无误地派往最需要的地方。历经此次培训的洗礼,120指挥中心的调度人员们将以更为精湛的技艺和更为强烈的责任感,持续为广大市民的生命健康筑起坚不可摧的守护长城。”

有一种剧痛叫作“带状疱疹” 教你正确认识带状疱疹

□通讯员 刘光辉

带状疱疹,民间俗称“缠腰蛇”,由于症状痛苦,让不少患者“生不如死”,那么,它到底有多折腾人?今天就带大家了解一下这种难以言喻的痛。

不知大家小时候有没有得过水痘?其实,带状疱疹和水痘都是同一个“娘”生的。当第一次感染水痘-带状疱疹病毒时,免疫力差的小孩或者大人可能会出现水痘症状,而免疫力较强的人则可能啥也没有(也称为隐性感染)。

水痘-带状疱疹病毒入侵人体后,会悄悄地沉睡在人体脊神经节或脑神经感觉神经节内,但当免疫力下降后,它就会醒来。而此时它的能力也可能得到了强化,不再是只引起水痘的弱鸡,而是升级成痛苦强一百倍的带状疱疹病毒,它会沿着神经纤维大量复制繁殖,在皮肤引起疼痛型疱疹,让人难受至极。也就是说被带状疱疹缠绕的患者,在早期一定感染过水痘,或是潜伏感染过水痘而没有发病。这种病毒可潜伏到脊髓后根神经节或颅神经节内,当机体抵抗力降低时重新激活引起带状疱疹。特别是在季节交换的时候,气候变化无常,也是该病毒活跃期,带状疱疹高发,给大家提个醒,以下4类人一定要小心:

■ 50岁以上的中老年人

带状疱疹虽可发生于任何年龄,但高龄是最大的危险因素,因为随着年龄的增长,人体对水痘-带状疱疹病毒的抵抗能力会越来越差,尤其过了50岁以后。

据统计,99.5% 50岁及以上的中老年人体内潜伏

着水痘-带状疱疹病毒。

■ 免疫力差的病人

免疫功能低下的人群,也更容易发生带状疱疹,如肿瘤患者,感染HIV者等。

■ 慢性疾病患者

相比于普通人,慢性病患者如糖尿病、慢性肾病、

慢性阻塞性肺病等患者,发生带状疱疹的风险也会增加。

■ 亚健康人群

带状疱疹发病率趋于年轻化,这与年轻人喜欢熬夜、过度运动、饮食不当造成机体免疫力低下有关。

带状疱疹好发于胸背部、腰腹部,有些也出现在头面部、四肢。如果带状疱疹发病在腰腹部,多为单侧发病,虽然也有双侧同时发病的情况,但较为罕见,所以传言说腰上如果缠一圈带状疱疹就会死亡是错误的,没有根据的。

那么得了带状疱疹要如何应对呢?首先不同的人群就要有不同的措施,下面就给大家讲一讲:

■ 抓住治疗时机,对症用药

如果不幸患病,出现症状后的72小时内是治疗的黄金时机,很多患者出现带状疱疹后神经痛,正是因为错过了最佳治疗时期。带状疱疹目前没有特效药,但是通过药物治疗,如抗病毒药、神经营养药物、镇痛药物以及外用药物等,可以起到缩短病程、改善疼痛症状、预防感染等作用,所以说得了带状疱疹的前72小时一定要到医院专业科室就诊治疗。

■ 提高免疫力是关键

带状疱疹的爆发与人体免疫力息息相关,因此对于高危群体提高抵抗力是首要预防措施。保持健康的生活方式,养成作息规律、饮食清淡及适度运动的好习惯,是提高免疫力的基础。

■ 接种带状疱疹疫苗

除了加强体质,接种带状疱疹疫苗也是一种有效的防范手段。数据显示,接种疫苗三年内,带状疱疹50-59岁成年人保护效力为96.6%,对带状疱疹后神经痛保护效力100%。

■ 注意卫生,减少接触

水痘-带状疱疹病毒具有传染性,可以经飞沫空气传播或直接接触传播,因此家中如有患者,最好做好隔离措施,避免跟患者共用物品,同时减少和患者直接接触,尤其不要接触水泡液。每日消毒,加强室内通风。一旦发生带状疱疹,不要过于紧张,第一时间到医院进行专业治疗,就可以有效控制病情,降低后遗症发生概率。