# 送健康 惠百姓 助力乡村振兴

“我在家门口享受到了三级医院专家的优质服务。”一个刚被县人民医院疼痛科主任诊疗后的村民兴奋地说道。

为给患者提供便捷的就医体验，县人民医院经常组织医院专家进社区为患者提供义诊服务。3月11日上午，该院组织疼痛科、神经内科、感染科主任以及临床药师，在龙王沟示范区龙泉寺村为村民义诊，受到村民的好评。

目前流感病人较多，义诊现场，党员志愿者们在为患者提供就诊服务的同时，还增设了“用药咨询”项目，由临床药师为患者提供用药咨询。

县人民医院被评定为“三级综合医院”后，整体服务能力也得到大幅度提升。临床药师提供用药咨询，也是该院医疗服务能力提升的一个缩影。同时，医院将以新病房楼搬迁为契机，在“业务水平”“服务态度”“就医体验”等方面持续发力，为健康宝丰贡献宝医力量。

据了解，本次义诊共有200多名村民参与。 （金旭辉）

# 家庭医生签约让健康有“医”靠

3月13日，远嫁乌鲁木齐的王女士拿着上面写有“医术高明解病痛 医德高尚暖人心”的锦旗来到县医疗健康集团闹店镇分院，激动地说：“咱医院这服务态度真好，真感谢这家庭医生的服务，感谢张建平医生精湛的医术，让我远在乌鲁木齐也能感受到家乡的关怀。”

家住闹店镇范营村的王女士是县医疗健康集团闹店镇分院张建平家庭医生签约服务对象，因王女士远嫁乌鲁木齐，家中有两位老人让她放心不下。2023年2月8日晚，王女士接到父亲打来的电话，说头晕、眼黑、出虚汗、浑身无力，母亲给他吃了药，不见好转，这让王女士倍感无助。这时，王女士想到了家乡的家庭医生张建平，告知了张建平医师老人的基本状况，张医生刚加完班回到家，不顾劳累便带领家医团队到王女士父母家中，为她的父亲进行详细诊治，及时给予了合理的治疗干预，病情好转，并留下电话随时做健康指导。这让远嫁外乡的王女士深深的感受到来自家乡的温暖。

闹店镇分院院长孙汉伟说：“通过家庭医生签约服务让老百姓看病更方便了，家庭医生不仅管医疗，还管健康，与慢病患者建立面对面沟通，与签约家庭建立稳定的服务关系，使卫生院医务人员真正成为群众的健康守护者、生活贴心人，从根本上提高了签约对象的满意度。”

做实家庭医生签约服务是落实医疗卫生体制改革的重要举措，是改善群众就医体验最直接、最有效的方式。我县医共体建设工作启动以来，县医疗健康集团把做实家庭医生签约服务作为改革的首要任务来抓，通过实地考核、制定方案、搭建信息平台，大胆创新业务流程，着力改善患者就医体验，并取得了阶段性效果。 （张晓丽 段万通）

# 预防流感 疾控专家来支招

近日，季节性流感活动强度快速上升，当前流行的流感病毒中，甲型流感病毒占绝对优势，主要是甲型H1N1亚型。由于天气多变，好多人出现鼻塞、咳嗽、咽喉不适、发热等症状，尤其儿童更为多见。河南省安阳市疾病预防控制中心专家提醒大家需要特别注意。

甲流是甲型流感的简称，是由甲型流感病毒感染引起的急性呼吸道传染病。流感病毒按其核心蛋白可分为甲、乙、丙、丁四种类型。在人群中呈季节性流行的是甲型（甲型H1N1亚型和甲型H3N2亚型）和乙型（Yamagata系和Victoria系）流感病毒。相较于乙型流感病毒，甲型流感病毒在自然界中的宿主众多，更易发生突变或重配，造成其在人群中快速传播。病人自发病后5天内均可从鼻涕、口涎、痰液等分泌物排出病毒，传染期约1周，以病初2天～3天传染性最强。

流感患者和隐性感染者是季节性流感的主要传染源。流感主要通过空气飞沫传播，也可以通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播，接触被病毒污染的物品也可能引起感染，在人群密集且密闭或通风不良的房间内，也可通过气溶胶的形式传播，而且抵抗力低的人群更容易感染，所以幼儿园、中小学等场所更容易引起暴发。

那么得了甲流有哪些症状呢？从接触流感病毒到症状出现，称为潜伏期，一般为1天~7 天，多为2天~4天。流感主要以发热、头痛、肌痛和全身不适起病，体温可达39℃~40℃，可有畏寒、寒战，多伴肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等全身症状，常有咽喉痛、干咳，可有鼻塞、流涕、胸骨后不适、颜面潮红、眼结膜充血等症状，部分患者症状轻微或无症状。感染流感多于发病3天~4天后体温逐渐下降至正常，全身症状好转，但咳嗽、体力恢复常需1周~2周。轻症流感常与普通感冒表现相似，但发热和全身症状更明显。重症病例可出现病毒性肺炎、继发细菌性肺炎、急性呼吸窘迫综合征、休克、弥漫性血管内凝血、心血管和神经系统等肺外表现及多种并发症，甚至死亡。另外，因为儿童抵抗力差，容易被传染，所以在甲流来袭之际，出现类似症状要注意做好隔离，尽量不要和其他小朋友接触，避免传染给他人。

普通感冒不会流行，其主要由致病力较弱的鼻病毒、副流感病毒、呼吸道合胞病毒等引起，传染性低，常表现为鼻塞、流鼻涕、打喷嚏等症状，也可出现低热，一周内可痊愈，病情较轻。甲流传染性强，症状更严重，感染流感后通常鼻塞、流涕、打喷嚏等上呼吸道症状较轻，而高热、头痛、乏力等全身中毒症状较重，发热会持续3天～5天，轻者3天内痊愈，重者要两周，甚至一个月。

**那么，日常如何预防流感呢？**

1、保持良好的卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时，用上臂或纸巾等遮住口鼻。2、勤洗手，保持居室环境清洁，通风良好。在流感流行季出门佩戴口罩，尽量减少到人群密集场所活动。3、接种流感疫苗是预防流感最有效的手段，推荐60岁及以上老年人、6月龄至5岁儿童、孕妇、慢性病患者和医务人员等重点人群，每年优先接种流感疫苗。4、日常饮食要注意营养搭配均衡，多喝水、不吸烟、少喝酒，同时要保证睡眠充足，避免过度劳累。5、要加强体育锻炼，经常坚持户外运动，以增强身体抵抗力。 来源：学习强国

# 春天来了，如何科学动起来？

俗话说，一年之计在于春。适当运动是恢复身体状态的良方，春天来了，如何科学运动？如何选择合适的运动强度？运动前后应注意什么？国家健康科普专家库专家、北京积水潭医院急诊科主任医师赵斌为您权威解答。

**春天适合哪些运动？**

春天，万物复苏，春暖花开。春天少有极端天气，不冷不热，适合户外运动，比如走路、骑行、慢跑、登山等。可以选择的户外运动方式有很多，适合各个年龄层次的人和不同健康状况的人。

**怎么判断运动强度是否合适？**

合适的运动强度对于身体健康至关重要。运动强度过大，会给身体带来损伤；运动强度不够，效果微乎其微。所以，要想有一个好的身体，就要选择一个合适的运动强度。运动强度要根据自身的年龄、身体状况、有无基础病、平时运动量来决定。

普遍适用的原则是循序渐进、量力而行。不管选择何种运动方式，运动过量都会导致心率增快，疲劳感不易缓解。因此，除了循序渐进地增加运动量外，主要应关注心率和身体的疲劳感，既简单易行又比较准确。

以跑步为例，随着运动者逐渐适应合适的运动强度，跑的距离会越来越长，跑的配速会逐渐增快。这时，心率并没有随着跑步的距离增加和配速的加快变得更快，疲劳感会很快消失，这就是合适的运动强度。

需要注意的是，“阳康”后，大家还是应尽量对运动强度有一些保留，可选择平时运动强度的50%，最高到80%。把运动作为促进身体复原的一种方式，而不要过于看重此时的运动量和运动成绩。

**运动前后有哪些注意事项？**

1、观察身体有没有不适症状。2、有没有运动的欲望，是否心甘情愿去运动。3、睡眠是否充足。睡眠不足者不适合运动。4、运动时，最好不要空腹。运动前适当补充一些能量，如香蕉、碳水化合物等。5、如果选择户外运动，天气状况也很重要。极端的天气不适合运动，如寒冷、大风、雾霾等。遇到气温低的天气，户外运动时要注意保暖。6、如果选择跑步，跑之前做一些拉伸动作，开始跑的速度不要过快，慢慢调整。

运动结束后，也不要马上停下来，应该做一些拉伸放松活动。特别是跑完步后，要看看心率反应，感受心跳快不快，能否马上恢复到正常的心率水平。同时，要看运动后身体的疲劳感是不是可控。评估运动后身体的状态，决定下一次选择什么样的运动方式、运动量和运动时间。

**跑步的着装需要注意什么？**

虽然春天到了，但有些地区室外温度依然很低。为了更好地运动，让运动持之以恒，我们只需在着装上做些准备就可以顺利地完成在冬春季运动的交接。

早晨气温比较低，需要解决防寒保暖的问题。应先穿上一套紧身衣，既可以固定肌肉，又有保暖的效果，再穿上一条偏薄的运动裤和一件偏厚的运动上衣，围上一条薄围巾，戴一双厚的登山手套，穿一双厚的运动袜。如果遇到有风和气温低的天气，还应戴一顶毛线帽子。如果大家还觉得冷，可以选择薄的羽绒背心、帽衫等保暖的运动服装。所以，只要不是遇到极端天气，选择一身合适的保暖运动服装即可，既不影响跑步，还可以御寒。

来源《生命时报》

值班总编：梁国强 本报地址：县融媒体中心六楼 编辑部电话：7065556 运营部电话：7065557 投递部电话：15639976822 法律顾问：陈鹏阁 电话：15037595699