

## 暑期防溺水刻不容缓

临夏融媒记者 马玉兴

正值暑期,随着高温炙烤,各地水域成为避暑“天堂”,但欢声笑语之下,危险暗流涌动,溺水事故进入多发期和易发期,为守好防溺水安全防线,有效预防溺水事故发生,提高未成年人的自护自救能力,并普及科学施救知识,记者专访了永靖县公安局治安大队民警孔垂胜。

### 看护一臂之内才安全

“绝大多数溺水事件都发生在无人看护的时段和水域。”孔垂胜指出,根据近年来的溺水警情数据,近七成事故发生在无监管的野外水域。看似平静的水面下,暗藏漩涡、深坑、水草、渔网等多种致命因素,而不少溺水事件中,监护人就在附近,却因分心错失最佳救援时机。

“真正的有效看护,是不离视线、始终可触。”他特别提醒,农村留守儿童与城市中双职工家庭的孩子,在暑期面临较高溺水风险,必须建立“安全责任人”接力机制,确保未成年人始终处于可负责的成年人监管之下。

孔垂胜结合多起典型案例,指出社

会上关于溺水存在的认知误区。

“会游泳就不会溺水”:他强调,溺水不仅发生在不会游泳者身上,即便是游泳熟手,也可能因抽筋、体力透支、突发疾病或恐慌等原因而遇险,自然水域的复杂远超泳池,绝不可盲目自信。

“溺水时会大声呼救”:他指出,真实的溺水往往是无声的挣扎,人在溺水时本能地保持口鼻露出水面,无法呼喊或挥手。识别溺水要观察是否眼神呆滞、头部后仰、身体直立挣扎等征兆。

“游泳圈能保障安全”:他提醒,市面上的塑料游泳圈多为玩具类产品,易破损、易滑脱,不能替代专业救生设备。有效的防护应选用符合国家标准的救生衣或浮力背心。

### 落水施救流程要牢记

“在野外不明水域中游泳,还可能遇到漩涡,需要高超的游泳技术才能挣脱,但大多数野泳的青少年并没有经过专业培训。”孔垂胜说,缺乏管控的水域岸边土壤情况复杂,大量行人经过形成松软的沙坑,稍不注意就容易跌入水中,而野外水域一米以下的水温偏低,容易导致溺水者抽筋,失去对身体的控制。并且野外水域水底情况不明,水草、垃圾袋、绳子和树枝等都是“隐形杀

手”,溺水者一旦被缠住就很难挣脱。

谈及落水应对措施,孔垂胜强调,冷静是第一自救法则。落水者应保持面部朝上,双臂自然放于身体两侧,避免剧烈挣扎,同时调整呼吸节奏,以浅吸深呼增强浮力,等待救援。

他特别提醒未成年人,要远离野外“野泳点”!只去配备专业救生员的正规泳池或海滨浴场。下水前留意警示标识,观察救生设施位置。要系统学习游泳,更要敬畏自然水域,识别风险。学会遇险时保持冷静,采用“水母漂”保存体力,等待救援,比盲目挣扎自救更有效。同时,遇到同伴落水时切不可盲目施救,更不能手拉手下水,应立即呼叫成年人或拨打报警电话,寻找可延伸施救物,如树枝、绳索、救生圈等。

对于施救者,在确保自身安全前提下,应从落水者背后接近,以单手夹持其腋窝或胸部,采取侧泳或反蛙泳方式将其拖带上岸。

### 救人上岸后这样做

清除口鼻堵塞物:让溺水者头朝下,清除口腔和鼻腔内杂物。

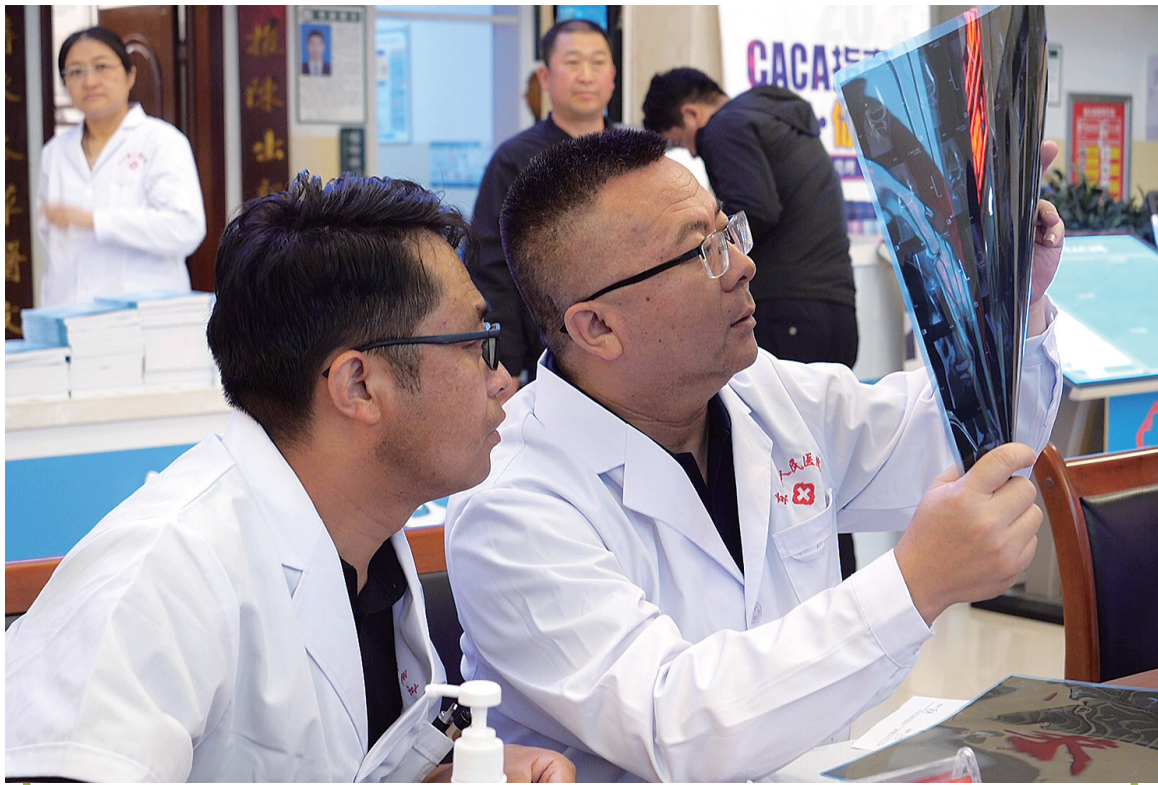
倒出呼吸道内积水:救人者半跪,顶住溺水者的腹部,让溺水者头朝下,拍背。



人工呼吸:对呼吸及心跳微弱或心跳刚刚停止的溺水者,迅速进行人工呼吸,同时做胸外心脏按压。

脱外套:如果溺水者身上穿着外套,要尽早脱下,湿漉漉的外套会带走身体热能,产生低温伤害。

“暑期是孩子们释放快乐、健康成长的时光,防溺水绝不能有丝毫松懈。”孔垂胜呼吁,“珍爱生命,远离野泳,让清凉与安全同行,让这个夏天多一份安心,少一份遗憾。”



近日,“东乡人才·筑梦未来”东乡县首届优秀人才家乡健康义诊活动举行,8名东乡籍医疗专家分组到东乡县中西医结合医院、县人民医院和县妇幼保健院,开展义诊、健康筛查和业务指导等工作,为当地群众送去健康关怀。

临夏融媒记者 马玉兴 摄

## 推进医疗资源整合 让群众共享“健康红利”

临夏融媒记者 马玉兴

从切实减轻群众就医负担,到持续提升急危重症救治能力;从不断优化服务流程、美化就医环境,到大力培育人才、创新服务模式……积石山县人民医院的每一步坚实足迹,都深刻践行着“人民至上、生命至上”的崇高理念,成为聚焦群众健康需求、深化医改实践的生动缩影。

### 破壁惠民:互认共享省时省心

“以前换家医院看病,同样的检查总得再做一遍,费钱又费时。现在好了,拿着县中医院的结果直接认,省了好几百块,少跑大半天!”在县人民医院门诊大厅,刚刚完成就诊的王大爷对检查结果互认政策赞不绝口。

这是医院深化管理改革、力推检查检验结果互认带来的成效。医院通过严格审核机制,杜绝过度检查,确保互认质量与安全。截至6月26日,已实现县域内检查检验结果互认33259项,互认率高达99.51%。这组数据的背后,是实实在在的惠民成果:累计为患者节省医疗费用42.72万元,平均缩短就医时长40分钟。

### 强基固本:专科能力与救治水平跃升

近日,患者张阿一舍因气短伴咳血1周入院治疗。经过科室详细查体、阅片后,决定进行电子支气管镜检查以明确诊断,与家属充分沟通并取得同意后,在局部麻醉下进行支气管镜检查。支气管镜下见左主支气管管腔可见外压性狭窄,黏膜高度隆起,表面凹凸不平致管腔狭窄闭塞,远端气管镜无法通过,遂给予活检7块组织及刷检术。术后

患者生命体征平稳,血氧饱和度96%,安全返回病房。

该病例的成功诊治,是医院技术能力持续提升的缩影。今年上半年,积石山县人民医院各科室积极开展新项目、新技术,经申请并备案的共6项。同时,远程会诊工作持续推进,上半年累计完成100例,其中与宣武医院会诊3例、与章丘区医院会诊7例、与省人民医院会诊90例。这些工作的开展有效提升了医院的诊疗水平和服务能力。

继去年该院骨科、普外科成功创建州级重点专科后,今年上半年,麻醉科也积极申报州级重点专科,学科建设梯队日益完善。在急危重症救治领域,医院打造的“五大中心”生命守护网持续高效运转。数据显示,上半年胸痛中心成功救治1118例、卒中中心救治266例、创伤中心救治2964例、危重孕产妇救治中心救治861例、危重新生儿救治中心救治患者276例,成为守护群众生命健康的坚实屏障。医院还积极推动救治能力下沉,胸痛中心专家指导关家川卫生院成功创建州级联盟胸痛救治单元,培训基层医护人员20余人次。同时,为胸痛等急危重症患者开通“绿色通道”,严格落实“先诊疗,后付费”政策,为抢救生命争分夺秒。

### 精诚服务:暖心体验提高群众满意度

“现在来看病,一进门就有导诊人员主动询问引导,流程清晰多了,窗口服务态度也特别好。”前来就诊的李芳对医院服务的提升感受深刻。医院坚持狠抓医疗安全与护理服务质量,常态化开展技能培训与

竞赛考核。根据国家卫生健康委部署进行的患者就医体验满意度调查显示,满意度持续稳定在98%以上高位。另一方面,大力优化服务流程:在关键区域增派导诊人员,落实各项便民措施;窗口单位和护理单元服务温度显著提升,投诉量大幅下降。硬件环境也同步升级:灾后维修提升工程完工、门诊楼至外科楼连廊投入使用极大方便了患者通行;院内补栽草坪、种植月季银杏,环境更加优美怡人。

### 引育并举:人才创新驱动发展

“我们采取‘师徒徒’的帮扶模式进行精准帮扶,制定个性化的培训计划和指导方案,提高帮扶的针对性和实效性,让每一位踏入我们医院的患者都能感受到亲切的关怀,为更多患者带来健康。”主治医师朱世旺告诉记者。

内部“造血”方面,创新开展“传帮带”活动,推行“一对一”“团对团”帮带模式,骨干人才与66名青年医生签订“师徒徒”协议,通过学术讲座、技术培训加速青年成长。外部“输血”方面,上半年累计派出30名骨干赴外地医院进修学习,汲取先进技术和管理经验。

“医院服务模式也在持续创新变革,”医院党办马文娟介绍,“我们医院秉承‘以病人为中心,以疾病为链条’理念,调整门诊布局,构建多学科协调会诊模式。大力推广‘一站式’综合诊疗,发展‘互联网医院’拓展线上服务,深化‘多学科诊疗(MDT)’解决复杂疾病,实施‘弹性排班’应对高峰。”这一系列举措,旨在打破科室壁垒,为患者提供更整合、便捷、精准的服务。

## 州疾控中心举办职业人群心理健康知识讲座

本报讯 (临夏融媒记者 马玉兴)近日,州疾控中心举办了临夏州2025年度职业人群心理健康知识讲座。讲座邀请甘肃省《省级职业人群心理健康专家宣讲团》成员、省疾控中心寇振霞主任医师作题为《职业危害控制与心理健康管理》的专题辅导讲座。

讲座中,寇振霞通过深入浅出、通俗易懂的方式,向在场人员普及了职业人群心理健康管理相关知识。重点讲解了职业卫生相关法律法规,用人单位职业病防治主体责任、职业危害因素及控制、正确选择和佩戴个人防护用品、

职业健康监护、心肺复苏急救等内容。通过此次讲座,让更多的劳动者了解到心理健康管理以及职业病危害防治相关知识,进一步提高了劳动者的心理健康素养,增强劳动者的职业病防治意识和预防水平,有效提升了广大劳动者的职业健康水平。

各县(市)疾控中心从事职业健康监管工作人员、甘肃临夏经济开发区涉及职业危害用人单位重点岗位劳动者以及州疾控中心职业卫生监督科全体工作人员共计60多人参加了培训,发放相关资料200余份。

## 州医院正式投用一批全新血液透析机

本报讯 (临夏融媒记者 马玉兴)为提升医院血液透析医疗服务能力,切实解决血液透析患者“排长队、等位难”的困境,改善肾友透析体验,近日,州人民医院正式投用一批全新血液透析机。

新设备的投入使用,犹如为血液净化室注入了强心剂。增加透析机后,扩张了血液净化室医疗容量,可额外满足30-40人的透析需求,科室日均接诊能力预计可提升10%以上。有效缓解该院

透析资源紧张局面,大大缩短患者预约等待时间,让更多饱受病痛困扰的群众能及时获得必需的“生命洗涤”。同时缓解了临床工作压力,提升了科室接诊能力与服务效率,为提升医疗服务的质量和温度创造了有利条件。

州人民医院血液净化室通过此次扩容升级,优化资源配置、提升服务效率,是科室深入开展“十个多一点”暖心行动的有力举措。

## 州中医院下乡义诊 守护乡村“夕阳红”

本报讯 (临夏融媒记者 马玉兴)7月15日,州中医医院公共卫生管理科联合急诊科和院前急救科等组成义诊团队,以“健康七进·守护银龄”为主题,走进积石山县寨子沟乡大善家村,将优质医疗资源与科学健康理念送到基层,旨在为农村老人送去“家门口”的健康守护,为打通健康服务“最后一公里”,提升农村老年群体慢性病防治能力。

在村中心广场上,专家们耐心为老人测量血压和检查关节,细致评估身体状况;对检测中发现的异常问题,当场详解成因、制定干预方案,指导合理用药。此次活动累计服务老年村民100余人次,筛查出血压控制不佳者30余人,

均逐一给予健康指导并叮嘱后续随访。急诊科专家用方言讲解《老人高血压/糖尿病日常管理黄金法则》,院前急救科护士则教村民操作海姆立克急救法、常见烫伤及烧伤处理等基础操作,村民现场跟着学、照着练,切实提升家庭自救互救能力。活动发放慢性病自我管理手册200余份,让健康知识“看得见、带得走”。

此次义诊是州中医医院践行“以人民健康为中心”理念的具体行动,通过“健康七进”精准服务,不仅为农村老人送去了医疗关怀,更提升了他们对慢性病的认知与自我管理能力,为筑牢基层健康防线、推进健康乡村建设注入力量。

## 永靖县妇幼保健院孕妇学校开课

本报讯 (临夏融媒记者 马玉兴)7月23日,永靖县妇幼保健院孕妇学校开课,为在场的准爸准妈妈们讲解母乳喂养的预防知识。

课堂上,县妇幼保健院相关负责人,从乳腺的结构与功能、乳腺炎的病因、乳腺炎的预防、乳腺炎的处理方法等方面,为准爸准妈妈作了详细讲解。

医护人员还为准爸准妈妈细心讲解了如何正确给新生儿穿脱衣服、换尿不湿、宝宝的臀部护理等。通过讲解,孕

妈们对乳腺炎有了专业的认识,纷纷表示,以后要注重乳腺炎的预防,做好处理。准爸准妈妈们在轻松的氛围中学习,减少了产后照护的手忙脚乱,更加从容地迎接宝宝的到来。课后,开展了扭扭棒制作小花的活动,让准妈妈们在动手过程中放松心情,感受创作的乐趣。

通过此次孕妇课堂,让准妈妈们提前掌握预防知识,降低患病风险,减少产后痛苦与困扰,增强应对信心,为母婴健康和母乳喂养的成功提供有力支持。

## 临夏市医院眼视光中心正式投用

本报讯 (临夏融媒记者 马玉兴)近日,临夏市人民医院眼视光中心正式投入使用。旨在为临夏市及周边地区群众提供更加专业、便捷、全面的眼健康服务,进一步完善了区域眼健康医疗体系。

眼视光中心配备了一系列先进的眼科检查及治疗设备,包括全自动综合验光仪、AB超机、角膜地形图仪、眼压计、眼底照相仪、磨片机、角度仪等,可开展近视、远视、散光等屈光不正的精准检测与矫正,角膜塑形镜验配、医学

验光配镜等多项服务。舒适的就诊环境和标准化的流程,为患者带来更优质的就医体验。

该中心的正式启用,标志着区域眼健康服务能力迈上新台阶。是临夏市人民医院完善专科建设、提升综合服务能力的关键一步,它不仅有效填补了区域内高水平专业眼视光服务的空白,为市民及周边县市居民提供了“家门口”的精准眼视光诊疗平台,更能显著提升在青少年近视防控、中老年眼病诊疗及视觉康复等方面的服务能力。



## 帮扶专家张堃在积石山县医院帮扶诊疗

近日,济南市人民医院、章丘区人民医院第四批次医疗人才“组团式”帮扶专家张堃在积石山县人民医院重症医学科进行一年的帮扶诊疗,让广大群众在家门口就能享受到三级甲等医院的诊疗服务水平,切实解决群众的就医问题,有就医意向者请及时就咨询。

时间:为期一年  
地点:积石山县人民医院应急楼2楼重症医学科

联系电话:  
何正恒 18009300758  
杨学萍 15293017983

专家简介:张堃,重症医学科主治医师,从事重症医学专业十余年。

担任山东省医学会重症感染多学科联合委员会委员、山东省研究型医院协会重症感染分会委员、山东省转化医学学会重症医学分会第一届委员、济南市医师协会会员、济南市医师协会重症医学医师分会委员。擅长多器官功能障碍综合征(MODS)、严重感染和感染性休克、急性呼吸窘迫综合征(ARDS)、急性肾功能衰竭、急性出血坏死性胰腺炎、严重创伤、脑外伤、中毒等多种危重病的救治。

温馨提醒:  
1.请携带身份证及既往病历资料,以便专家更好地了解病情。  
2.为避免不必要的等待,请按预约时间准时就诊。