

打通健康服务“最后一公里”

——永靖县开展“百医万户”活动见闻

临夏融媒记者 陈礼娟 通讯员 王安杰



医疗队队员到群众家中走访

8月的临夏，骄阳似火，在永靖县的乡间阡陌、村组巷道，活跃着一群身着白大褂的身影。他们背着药箱、手持诊疗设备，穿梭于田埂巷陌，叩开一扇扇农家大门，成为乡村最暖心的健康底色。这是永靖县深入开展的“百医万户，健康到家”活动的真实写照。

基层医疗卫生服务，是守护群众身体健康、筑牢民生底线的第一道防线。近日，永靖县卫生健康局精准聚焦群众看病就医急难愁盼，创新实施“百医万户、健康到家”专项行动，以乡村两级医务人员网格化包联、常态化入户访视、精细化履约服务、优质医疗资源下沉等务实举措，破解基层医疗服务堵点难点，推动家庭医生签约服务从“有形覆盖”的广度延伸，转向“有效服务”的深度提质，真正让诊疗室下沉家门、让服务贴近民心，彻底

打通乡村健康服务的“最后一公里”。

网格化包联，织密基层健康网

在三源镇高白村，村民高世学家显眼的位置张贴着一张特殊的卡片，上面印有包户医师的姓名和联系方式。“以前看病要跑到镇上，现在打个电话，医生就上门了。”高世学对这种变化赞不绝口。

“我们每名医务人员固定包联近百户村民，常态化入户摸排、动态跟踪健康状况，做到小病早干预、慢病早管控、大病早转诊。”三源镇中心卫生院院长魁学刚介绍，2025年初，卫生院组织人员赴兰州新区学习“三清一满意”先进服务模式，依托“百医万户、健康到家”活动落地实践，网格化包联机制彻底理顺了基层服务链条，医患距离持续拉近，群众就医认可度显著提升，基层首诊率稳步提高。

以往部分乡村医疗签约服务存在重签约和轻履约的问题，台账齐全却服务缺位，偏远村落、老年群体、慢病患者难以获得持续、精准的健康随访。为破解这一难题，永靖县卫健局借鉴先进地区服务经验，重构基层医疗服务体系，推行乡村两级医务人员分片包户、责任到人、服务到户的工作机制，将被动接诊转为主动上门，

让家庭医生真正成为群众身边的“健康管家”。截至目前，该县已累计入户访视31694户，入户率达65%；全县常住人口17.03万人中，已签约16.4万人，总签约率高达96.3%，老年人、孕产妇和慢性病患者等重点人群实现签约全覆盖，脱贫户及防返贫监测户做到应签尽签。

如今，在永靖乡村家家户户的墙面，醒目张贴着统一制式的“健康连心卡”，透明化的服务公示与常态化的上门随访，让基层医疗服务从“纸上签约”变为“实打实的守护”。

带着设备药品上门，解决就医“最后一公里”

“我们不只是简单签字建档，更是带着设备、带着药品上门服务。”三源镇高白村卫生室村医高国秀的话语朴实而坚定。对于行动不便的老人和残疾人而言，这种服务模式意味着把诊室搬到了群众身边，让他们在家门口就能享受到县、乡、村三级联动的高质量健康服务。

依托县域医共体建设，永靖县抽调了30余名县级骨干医务人员，分赴18个乡镇卫生院及社区卫生服务中心，与乡村医生组成联合服务队，面向重点人群开展精准健康服务。针对高血压、糖尿病等四类慢性病患者，医务人员建立了动态健康档案，提供个性化的健康管理方案。

据统计，活动期间累计入户服务

重点群众1284户，现场解决就医用药难题948件，完成健康评估1497人次，新增家庭医生签约37人。这些数据背后，是无数家庭因病致贫风险的降低和生活质量的提升。

从“治病”到“防病”，健康理念深入人心

“百医万户”活动不但是一次医疗服务的下沉，还是一场健康理念的普及。在入户过程中，医务人员不仅关注疾病治疗，还注重健康宣教，向村民耐心讲解合理膳食、科学运动、戒烟限酒等健康知识，引导群众树立“预防大于治疗”的观念。

一位患有多年高血压的村民表示，过去自己总是头疼医头、脚疼医脚，听了医生的详细讲解后，才开始注意日常饮食控制和规律服药，身体状况明显好转。这种潜移默化的改变，正是活动追求的长远目标。

“全县600余名乡村医务人员化身群众家庭健康助理，包联近5万户城乡居民。”永靖县卫生健康局健康服务中心主任焦路军说，将继续深化“百医万户，健康到家”活动，加快入户摸排进度，持续完善个性化服务举措。

通过这一活动，永靖县正逐步构建起一个全方位、全周期的健康服务体系，让每一位群众都能感受到党和政府的关怀，享受到更加公平、可及、优质的医疗卫生服务，为乡村振兴注入强劲的健康动力。

造血干细胞移植后皮肤纤维化治疗有了新靶点

记者日前从陆军军医大学新桥医院血液病医学中心获悉，由该中心张曦教授和宋清晓研究员领衔的研究团队，首次揭示了皮肤慢性移植植物抗宿主病(cGVHD)“久治难愈”的核心机制，找到了打破纤维化恶性循环的关键“开关”。

“炎症控制住了，皮肤怎么反而越来越硬？”这是困扰全球血液科医生的难题，也是异基因造血干细胞移植患者术后最深的恐惧。对于异基因造血干细胞移植的患者来说，cGVHD是术后最严重的远期并发症。其中，皮肤受累最为常见，表现为患者的皮肤会出现像树皮一样硬化，进而导致关节活动受限，甚至永久性残疾。

为什么炎症消退了，硬化却停不下来？张曦说，医学界过去一直认为低氧仅仅是组织发炎后的被动结果，但研究团队通过空间转录组、单细胞测序等前沿技术发现，在皮肤cGVHD病灶中低氧贯穿疾病始终，它不仅仅是结果，更是主动驱动疾病走向纤维化的“始作俑者”。研究团队还首次发现，皮肤cGVHD病灶中存在一种此前未被认知的特殊三级淋巴样结构，这种结构中形成了一个持续驱动纤维化的“铁三角”。它们如同驻扎在病灶深处的“敌军指挥部”，即使炎症逐渐消退，仍不断释放促纤维化信号，使局部异常免疫反应和组织修复失衡持续存在，最终导致皮肤硬化不断加重。(据人民网)



很多新手爸妈都有过这样的经历：抱着刚出生的宝宝，突然听见一阵规律的“嗝嗝”声，小家伙小脸微红、身体微微抽动。瞬间就慌了神：宝宝是不是受凉了？是不是吃撑了？会不会身体不舒服？其实，新生儿打嗝绝大多数是正常生理现象，不是生病！这是宝宝神经系统、消化系统正在发育成熟的信号。

今天，新生儿科医师就一次性讲透：新生儿为什么爱打嗝、居家怎么安全止嗝、日常如何预防、出现哪些情况需要就医。新手爸妈赶紧收藏，告别育儿焦虑！

新生儿打嗝的原因

宝宝之所以比大人更容易频繁打嗝，核心原因是身体各器官、神经尚未发育成熟，具体分为3点：

1. 膈肌敏感，调控能力弱

新生儿打嗝的奥秘

打嗝的本质是膈肌痉挛收缩。新生儿神经系统发育不完善，无法自主精准控制膈肌运动。一点点轻微刺激，比如冷空气、冷热奶温、轻微胀气，都会诱发膈肌快速收缩，形成打嗝。

2. 胃部胀气，挤压膈肌
新生儿胃容量小，且呈水平位，非常容易胀气。喂奶太快，吃太饱，吸吮时吞入大量空气，都会让胃部膨胀，向上挤压膈肌，直接引发打嗝。

3. 先天宫内生理反射
其实宝宝在妈妈肚子里就会打嗝，这是胎儿练习自主呼吸、锻炼膈肌的天然方式。出生后这个生理反射会持续数月，属于正常的发育表现。

4个居家安全止嗝法

日常宝宝打嗝，优先用物理方式舒缓，安全适配所有新生儿，家长可按需操作。

方法一：竖抱空心掌拍嗝法(最推荐)
适用场景：喂奶中、喂奶结束后即刻打嗝

操作方式：将宝宝竖抱，头部靠在家长肩头，一手稳稳托住宝宝臀部，另一手呈空心掌，由下至上轻轻叩击宝宝背部。帮助排出胃内积攒的空气，从根源解决胀气引发的打嗝。

方法二：少量温母乳/温水舒缓法
适用场景：距离上次喂奶2小时以上，打嗝持续不停

操作方式：少量喂几口37℃左右的温母乳或温水。宝宝持续的吞咽动作，

能有效放松痉挛的膈肌，快速止嗝。

重要禁忌：刚喂完奶半小时内，禁止强行喂水，避免引发吐奶和呛奶；严格把控水温，防止烫伤。

方法三：腹部保暖+顺时针按摩法
适用场景：受凉、平躺时频繁打嗝

操作方式：家长先搓热双手，掌心紧贴宝宝腹部，轻柔顺时针打圈按摩；也可给宝宝腹部加盖薄棉方巾，做好腹部保暖，隔绝冷空气刺激，数分钟后打嗝即可自行缓解。

方法四：注意力转移安抚法
适用场景：轻微持续性打嗝，宝宝情绪平稳时

操作方式：轻声和宝宝说话、轻触脸颊、轻挠耳边，通过温柔互动转移注意力。当宝宝发出咿呀声或轻微啼哭时，膈肌痉挛会自然中断，打嗝随之停止。

日常做好4点，从根源减少打嗝

想要宝宝少打嗝，重点在日常喂养和护理细节，做好这几点，能大幅减少发作频率。

1. 规范喂养姿势，减少吞气
母乳喂养：让宝宝完整含住乳头及大部分乳晕，嘴巴贴合乳房无空隙，避免吸吮进气；

奶瓶喂养：喂奶前排空瓶内气泡，全程保证奶嘴充满奶液，选用匹配宝宝月龄的奶嘴口径；

全程保持宝宝头部轻度抬高的喂养体位。

2. 把控喂奶时机，不饿急再喂
宝宝剧烈哭闹时，先安抚平复情绪再喂奶。不要等宝宝极度饥饿、大哭不止才喂养，饥饿状态下宝宝吸吮力度过猛，极易吞入大量空气，诱发打嗝、胀气。

3. 全程做好腹部保暖
更换尿布和衣物时动作快速利落，缩短宝宝腹部暴露时间；宝宝平躺睡觉时，单独给腹部加盖一层薄棉巾，重点护住腹部，避免冷风刺激膈肌。

4. 按需喂养，杜绝过度喂养
遵循宝宝饥饿信号按需喂奶，不强行灌奶、不追喂。喂奶结束后，不要立即平放宝宝，优先竖抱拍嗝10分钟，再采用头高脚低侧卧位放置，同时降低打嗝、吐奶风险。

出现这些异常，立刻就医！

普通生理性打嗝可自行缓解，无需治疗，但如果宝宝打嗝伴随以下异常症状，大概率不是单纯生理打嗝，建议及时就诊检查，排查肠胃、神经系统问题：

1. 单次打嗝持续超过30分钟无法缓解，每日频繁发作，影响正常吃奶、睡眠；
2. 打嗝伴随喷射性大量吐奶、抗拒吃奶、精神萎靡、持续剧烈哭闹；
3. 宝宝面色异常、呼吸急促费力、肢体频繁紧绷，全程表情痛苦。

新生儿打嗝，是宝宝成长的“小印记”，是神经、消化器官逐步成熟的证明，家长不必过度焦虑。找对原因、掌握科学的止嗝方法、做好日常护理，就能轻松应对，耐心陪伴、科学护理，守护宝宝安稳度过新生儿期，健康茁壮成长！

(宝妈供稿)

健康临夏

共建共享 全民健康

临夏州卫生健康委 临夏州融媒体中心 合办



州医院完成多例高难度眼底复杂手术

本报讯（临夏融媒记者 王伟如）近日，临夏州人民医院眼科特邀省人民医院主任汪向利开展技术帮扶，完成多例高难度四级眼底手术，进一步提升了我州复杂眼底疾病规范化、精准化诊疗水平。

此次帮扶中，汪向利与州医院眼科团队协作，顺利完成8台四级眼底手术，涵盖糖尿病视网膜病变、复杂性玻璃体积血、视网膜脱离等疑难重症眼底疾病，手术效果良好，患者术后恢复平稳。

玻璃体视网膜手术为眼科四级高难度手术，对术者技术、设备条件及团队配合要求极高。此次手术同步开展

术中带教、实操指导，有效提升了该院眼科团队处理复杂眼底疾病的诊疗能力。自2025年底开展四级眼底手术以来，已累计完成此类手术33例，有效补齐本地复杂眼底外科诊疗短板，实现群众疑难眼病就近诊疗。

近年来，州医院专科化发展统筹推进下，眼科在持续细化亚专业建设，现已设立白内障、青光眼、眼底病、眼外伤及干眼5大专业小组，常规开展复杂白内障手术、多焦点人工晶体植入、成人及儿童斜视矫正、干眼规范化诊疗及各类四级眼底手术，同步建成标准化干眼中心，配备全套诊疗设备，实现干眼筛查、理疗、药物治疗一体化诊疗服务。

州中医院惠民义诊活动进社区

本报讯（临夏融媒记者 陈礼娟）近日，州中医院公共卫生管理科组织专家团队，走进临夏市拱北社区开展健康宣讲暨义诊活动，以中西医结合诊疗服务守护居民身心健康，旨在深入落实国家“服务百姓健康行动”部署要求，持续推动优质中医药医疗资源下沉基层，切实解决社区居民就近就医、健康保健难题。

此次义诊聚焦社区“一老一少”两个群体高发疾病，覆盖五官健康和风湿骨病等重点领域，现场设置眼科、耳鼻喉科、风湿肿瘤科专属诊疗区及健康科普咨询区。风湿肿瘤科医师以《社会共治 消除肝炎》为题开展专题讲座，带领大家认识五类病

护肝脏健康；眼科专家开展视力检测、眼底检查，科普干眼症、白内障和老年性眼病的预防与养护知识，结合中医护眼理论指导居民科学用眼；耳鼻喉科专家围绕过敏性鼻炎、慢性咽炎和中老年耳鸣耳聋等常见病，细致问诊查体，提供个性化诊疗方案，普及日常防护技巧。活动现场还为居民免费测量血糖、血压，发放各类健康科普手册，提供健康干预建议，让居民近距离感受中医药“简、便、验、廉”的特色优势。

此次活动服务社区居民80余人次，完成专科义诊、健康咨询60余次，发放各类慢性病、传染病及中医养生手册，有效提升了居民对五官疾病、风湿慢病、肿瘤防控的健康认知，切实将便民惠民医疗服务送到群众家门口。

州红十字会开展应急救护培训进校园活动

本报讯（临夏融媒记者 王伟如）近日，州红十字会在临夏德雅高级中学对学校教师、高一新生、住校宿管、军训教官、安保和食堂后厨工作共计148人开展应急救护知识普及性培训。

此次培训聚焦心肺复苏(CPR)操作、AED(自动体外除颤器)使用、外伤止血包扎三项核心实用急救技能。讲师结合校园日常高发意外场景，突发心跳骤停、意外受伤出血等情况的应急处置要点，拆解心肺复苏处置流程、AED设备规范操作步骤、止血包扎关键手法及各类施救注意事项，重点纠正大众常见施救误区，重点讲解心脏骤停“黄金四分钟”施救原则与

AED在应急救援中的关键作用，让大家深刻掌握科学施救核心知识点；实操阶段中，直观演示心肺复苏按压位置、按压频率、人工呼吸规范动作，详细讲解AED开机、贴片、分析、除颤全流程操作及使用禁忌，同时展示不同伤口的止血方式、包扎技巧。

参训人员依次上手实操、反复练习，讲师现场逐一指导，手把手纠正不规范动作，确保每一位参训人员熟练掌握急救技能，真正做到“学得会、用得上、敢施救”。此次全员化、针对性的救护培训，有效补齐了校园应急处置短板，让全体参训人员系统掌握了基础应急救护本领，进一步夯实了校园安全保障基础。

临夏县多措并举筑牢群众健康根基

本报讯（临夏融媒记者 王伟如）今年以来，临夏县以省级健康县创建为契机，聚焦群众健康需求，通过强化医疗共同体建设、提升基本公共卫生服务质效，为建设幸福美好临夏县筑牢坚实的健康根基。

该县深化医共体建设，激活医疗服务内生动力，推动优质医疗资源下沉基层卫生院，面对面为群众提供健康咨询和疾病诊疗等贴心服务，切实解决群众“看病远、看病难”问题；强化县医院核心能力建设，深化与兰大一级等省级医疗机构的交流合作，积极引进15名专家开展业务指导，拓展介入和微创等新型临床技术应用，着力打造急诊、重症等特色学科、重点专科和临床服务中心，推动县域医疗服务能力提质增效；持续推进300项检查检验结果共享互认，切实减轻群

众就医负担，不断提升群众对医疗服务的满意度。聚焦老年人、孕产妇、儿童、慢性病及大病患者等重点人群，优化基本公共卫生服务内容，强化规范管理与随访服务，精准对接群众健康需求，全县电子健康档案平均有效建档率达98.72%，65岁及以上老年人平均健康体检率达35.68%，以精细化服务守护重点人群身体健康。聚焦重点人群，广泛开展健康教育“七进”、健康教育“百千万工程”等系列宣教活动，通过多样化形式普及健康知识，累计开展健康教育讲座414场次、健康咨询活动349场次，覆盖群众8569人次；开展健康教育进机关2次、突发疾病应急自救知识培训2场次、健康科普专家巡讲2次，借助新媒体平台开展科普宣传52次，全方位引导群众增强自主健康防治意识，有效提升了群众健康素养水平。

广河县公益义诊守护群众健康

本报讯（临夏融媒记者 陈礼娟）近日，广河县深化党建与医疗服务深度融合，在祁家集镇中心卫生院开展“党建引领、拥军惠民、服务基层”省级专家公益义诊活动。

此次义诊活动特邀省级三甲医院专家团队坐诊帮扶，涵盖心血管内科、内分泌科、骨科、神经内科和儿科等多个热门科室，重点面向老年群体、慢性病患者精准推送服务。在义诊现场，专家耐心接诊每一位群众，细致询问病史、开展查体和研判病情，为患者制定个性化诊疗方案，悉心指导科学用药与康复养护方法；普及慢病管理、日常防病及合理用药等健康知识，纠正群众日常就医误区；卫生院医护人员全程配合，有序开展

信息登记、血压血糖检测、秩序维护及健康手册发放等工作，为老弱病患提供优先就诊和贴心引导等便民暖心服务。

义诊期间，省级专家结合自身临床经验，通过现场教学、病例研讨和一对一技术指导等方式，对卫生院医护人员开展专项业务帮扶，细致讲解基层常见病规范化诊疗和慢性病精细化管理等重点内容，补齐基层诊疗短板，有效提升基层医护人员的专业诊疗能力和服务水平。

此次优质医疗资源下沉基层，让省级专家走进乡镇、上门坐诊，真正实现了群众在家门口看名医、看好病，切实提升了基层群众的就医便利度和幸福感。