让群众健康有“医”靠

——东乡县基层医疗服务提质增效

临夏融媒记者 王伟如

看病近一点、就医方便一点、诊疗放心一点，是老百姓最朴实的心愿。近年来，东乡县把群众的健康冷暖放在心上，默默补齐山区医疗短板，一点点升级设施、优化服务、下沉资源，让优质医疗慢慢走进乡镇、走进村落、走进寻常百姓家。曾经翻山越岭求医的奔波少了，在家门口看病拿药、检查复诊、调理康养成为常态，一张有温度、有速度、有质感的三级健康守护网，稳稳兜住了群众们的幸福安康。

县城医院的悄然蜕变，让大病重症不再远走他乡。过去，遇到脑梗、急伤和心血管疾病等急症，东乡群众往往只能连夜赶往省城救治，路途遥远、风险极高，让人揪心不已。这几年，县域医疗面貌焕然一新，就医底气越来越足。

崭新的东乡县中西医结合医院落地投用，补齐了本地特色诊疗短板，中西医互补施治，给群众带来更多温和、多元的就医选择；县人民医院持续优化救治能力，急救通道更加通畅，先进的5G移动卒中急救体系投入使用，患者还在途中，医生就能同步研判病情、制定方案，为急症救治抢下宝贵时间。在省市专家和济南帮扶团队的长期驻点助力下，许多过去只能在大医院开展的心脏介入、内镜诊疗等新技术，如今在家门口就能规范又安全地开展。



依托县域医疗资源共享平台，乡镇做检查、县城出结果，资源不再分散、技术不再脱节。越来越多的重症、慢病和疑难病症实现就地诊治，群众不用再舍近求远，看病踏实、家人安心。

乡镇卫生院提档升级，成为乡亲们的健康“中转站”。乡镇卫生院是连接县城医院和乡村卫生室的关键环节，也是老百姓日常看病最多的地方。近几年，东乡县持续改造提升基层卫生院硬件环境，老旧诊室焕然一新，就医环境干净舒适，诊疗设备更加齐全。

各乡镇卫生院结合村民生活习惯和高发病症，贴心打造中医理疗、慢病调理、妇幼保健及术后康复等特色服务。平日里乡亲们的腰腿疼痛、高血压和糖尿病日常调理，儿童体检和产后康复，都能在乡镇卫生院就近解决，不用频繁跑县城。

越来越多年轻医护人员扎根乡镇一线，充实基层力量。暖心的基层岗位补贴、同工同酬待遇和常态化关怀举措，让基层医生留得住、安下心、好好干。依托远程问诊系统，遇到拿不准的病情，乡镇医生可以随时连线县级、省级专家会诊，让山区群众足不出镇，也能享受到高水平的医疗指导。

村卫生室贴心守护，打通山里健康“最后一米”。山大沟深、居住分散，曾是东乡基层就医最大的难题，如今全县各村卫生室全部改造提质，诊室、药房和公卫区域规范独立，常用药品和基础设备一应俱全，小小村卫生室干干净净、功能齐全，稳稳守在群众家门口。

从奔波求医到就近看病，从设施简陋到服务完善，从缺技术缺人才到优质资源常态下沉，近年来东乡县医疗服务水平的点滴变化，群众看得见、摸得着、感受真切。

民生温度，最是健康暖心。如今的东乡，县级能治大病、乡镇善管慢病、村组守护日常，层层衔接、层层保障。随着基层医疗服务不断提质增效，优质资源持续下沉延伸，各族群众的就医获得感、幸福感和安全感持续攀升，温暖的健康底色，正持续擦亮幸福新东乡的民生画卷。



东乡县中西医结合医院



济南帮扶团队开展内镜诊疗

和政县以『人才+远程诊断』织密县域健康守护网

本报讯 （临夏融媒记者 陈礼娟）今年以来，和政县以紧密型县域医共体建设为抓手，依托县人民医院牵头，以“人才赋能+远程诊断”破解山区群众看病远、诊断弱难题，构建县、乡、村三级联动医疗体系，让群众在家门口就近享受到优质医疗服务。

和政县搭建起以县人民医院为龙头、8家乡镇卫生院为枢纽、村卫生室为网底的分级诊疗网络，推动“小病不出村、常见病不出乡、大病不出县”落地。为补齐基层人才短板，和政县人民医院作为医共体总院建立常态化人才下沉机制，选派业务骨干驻乡镇坐诊、教学查房，通过病例研讨、实操带教，培养一支留得住、能力强的本土医疗队伍。同时定期邀请省级专家下乡义诊，把高水平诊疗服务送到群众身边。

依托医共体平台，该县建成县域远程影像、远程心电两大诊断中心，打造“乡检查、县诊断、快反馈”智慧诊疗新模式。基层采集影像、心电数据实时上传，县级医师在线研判出报告，减少群众往返奔波与重复检查。截至目前，远程影像中心服务群众1090人次，远程心电中心服务1084人次，有效提升疾病早筛早诊能力。

该县同步优化县域急救联动机制，依托远程诊断技术打通急救绿色通道，实现诊断、救治资源协同，提升急危重症救治效率。人才下沉、云端诊疗、分级就医、快速急救多管齐下，一张立体化的健康守护网在和政不断延伸。





为切实打通社区医疗服务“最后一公里”，让辖区居民在家门口享受优质便捷的医疗服务，10月13日，临夏县妇幼保健院组织医护志愿服务团队，走进惠民小区开展义诊活动，将健康关怀送到居民身边。

临夏融媒记者 王伟如 摄

针尖上的暖意

——永靖扎实推进多项免费疫苗接种民生实事

临夏融媒记者 陈礼娟



学生在家长陪同下接种疫苗

秋风一起，流感也跟着抬头。这几天，永靖县刘家峡中学的课间，比往常多了一道风景：教学楼前支起接种台，穿白大褂的医护人员低头核对信息、利落起针，学生们排队登记、撸袖、留观，秩序井然。教室里的书声依旧，窗外的针尖轻轻落下，一堂课的时间，防病的屏障就这样立了起来。

秋冬是流感高发季，中小学生和老年人抵抗力偏弱，属于高危易感人群。今年，永靖县把免费流感疫苗接种列为民生实事来办。县卫健局统筹医疗力量，组织县妇幼保健院、各乡镇卫生院和社区卫生服务中心组建接种服务队，走进刘家峡中学和小岭学区等全县各大中小学，为义务教育阶段学生免费接种；同时依托乡镇多个接种点位，面向辖区老年人同步推进免费流感疫苗接种服务。接种时间表排到班级、排到村组，底数摸清了再开打，力争不漏一人。

对村里上了年纪的老人而言，免费流感疫苗接种服务是件暖心的事。上门集中接种和定点常态化接种，两种模式覆盖学校与养老机构等人员密集场所。接种现场一站式完成登记、核验、接种和留观全流程，既降低了人群聚集风险，也让在校学生和留守老人少跑腿、少等待。

疫苗惠民，不只盯流感。今年，永靖县同步启动2026—2027年度13岁适龄女童免费HPV疫苗接种攻坚行动，并列为重点民生工程。卫健部门牵头，联合相关单位全面摸排适龄女童信息，建立动态管理台账，做到底数清、无盲区。针对一些家长“不了解、有顾虑”的认知误区，县里依托校园健康课堂、村医入户、新媒体等渠道，把疫苗功效、免费政策和接种注意事项讲明白，课堂上讲给孩子，村医再讲给家长，一步一步消解顾虑，把疫苗接种一户户落实到位。

接种阵地也在加密。县医院、县妇幼保健院、县中医医院、刘家峡镇社区卫生服务中心和17个乡镇卫生院都设置了固定接种门诊，兼顾学生和老年人等群体的不同需求。安全始终是底线——各接种点严格落实疫苗冷链管理，执行“三查七对一验证”制度，配齐不良反应应急处置人员和物资。永靖县人民医院还被列为临夏州疫苗处方试点医疗机构，推动医防深度融合。

更用心的是，永靖把健康服务拧成了一股绳：将HPV疫苗科普宣传与适龄妇女“两癌”筛查有机结合，打造“健康科普、筛查诊疗、疫苗接种”一体化服务，构建“疫苗早预防、筛查早发现、疾病早干预”的宫颈癌全周期防控体系。目前，全县适龄女童HPV疫苗首针接种有序推进，攻坚成效逐步显现。

“下一步，我们将持续紧盯重点人群健康需求，常态化做好中小学生和老年人流感疫苗接种；对照HPV疫苗未接种人员清单，开展精细化回访、点对点动员，补齐短板，稳步提升全程接种率。”县疾控中心副主任白逢佑说，“用精细化暖心服务筑牢全民免疫屏障，守护‘一老一少’、妇女儿童健康，擦亮健康永靖的民生底色。”

一支小小的疫苗，连着孩子的课桌，也连着村头老人的健康。为民办实事，就在这小小的针尖上。

坐直了，情绪好

一个人的坐姿可能比你以为的更重要，它不只关系到腰背健康，还会影响情绪和决策。加拿大一项新研究发现，与弯腰驼背的人相比，坐直了的人情绪更积极。招募了近200名社区志愿者，先让他们在电脑前做完一组测试，然后通过平板电脑的摆放方式，悄悄改变他们的坐姿。一组人的平板电脑放在可调高度的支架上，身体自然挺直；另一组平板电脑平放在矮桌上，让人不得不前倾弯腰。接下来，所有人玩了一个气球游戏：不断充气可以赚取更多奖励，一旦爆炸就全部归零。整个过程，参与者未意识到坐姿被“安排”了。结果显示，坐直组充气更果断，奖励也更多，且自豪感更强。

“办公桌椅高度、屏幕的位置这些日常细节，可能在不知不觉中影响着人们的情绪和判断。我们还发现，坐直组参与者不是更冲动，而是在做更聪明的冒险。”麦吉尔大学精神病学与心理学系教授豪尔赫·阿蒙尼说，对企业和机构而言，人体工学设计也许不只是腰背健康的问题，还与员工的精神状态和工作决策有关。

（来源：《生命时报》）

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“先诊疗、后付费”服务上线

本报讯 （临夏融媒记者 王伟如）近日，临夏州人民医院正式上线门诊“先诊疗、后付费”信用就医便民新模式，以信用赋能医疗服务，让群众看病就医更省心、更便捷、更有温度。

以往群众门诊就医，需要在挂号、检查和取药等多个环节反复排队缴费，流程烦琐、垫付资金压力大。此次推出的“先诊疗、后付费”服务，彻底优化传统就医模式，参保患者凭借个人信用即可享受免预缴、先看病、后结算的贴心服务。

患者完成信用签约后，可顺畅完成挂号、医生问诊、辅助检查和药房取药等全流程门诊服务，无需中途多次缴费，所有诊疗项目结束后统一一站式结算，真正实现少排队、少跑腿、零垫付，极大简化了就医流程，有效节省就诊时间。

为方便不同年龄段、不同需求的群众办理，医院开通线上、线下多渠道签约方式。市民可通过医院自助机、官方微信公众号小程序线上快速签约，也可携带身份证和导诊单前往医院人工收费窗口，由工作人员协助完成签约办理，操作简单、高效便捷。

我州举办食品安全国家标准宣贯及跟踪评价培训班

本报讯 （临夏融媒记者 陈礼娟）10月14日，由州卫健委主办、州疾控中心承办的临夏州2026年度食品安全国家标准宣贯及跟踪评价培训班顺利开班。州县（市）市场监督管理局、各县（市）疾控中心相关科室负责人、全州各重点食品生产加工企业质量管理人员以及州疾控中心相关工作人员共计110余人参训。

培训班上，特邀兰州理工大学生命科学与工程学院食品科学与工程系主任、博士研究生导师范文广和兰州市食品药品检验检测研究院工程师冯翀授课，围绕《食品添加剂使用标准》（GB2760-2024）《预包装食品营养标签通则》(GB28050-2025)及《预包装食品标签通则》（GB7718-2025）开展系统讲解。授课结合真实案例剖析标准落地过程中的常见误区与实操堵点，把专业条文转化为通俗易懂的实操指引，帮助监管人员与企业管理人员吃透新标准。培训同步组织参训人员观看国家食品安全风险评估中心专家解读视频，学习《调制肉制品生产卫生规范》（GB31661-2025）等国家标准；传达省卫健委、省农业农村厅、省市场监管局联合下发的食品安全国家标准跟踪评价工作通知，明确全州跟踪评价工作任务、实施路径与工作要求。

食品安全无小事，标准落地是关键。此次培训有效提升基层监管人员和食品企业对食品安全国家标准的理解、运用能力，压实食品生产主体责任，为临夏扎实推进食品安全国家标准跟踪评价工作、持续守护群众“舌尖上的安全”夯实技术基础。

临夏县提升基层中医适宜技术水平

本报讯 （临夏融媒记者 王伟如）近日，临夏县2026年下半年基层中医适宜技术培训班在县中医医院顺利开班，全县各乡镇卫生院、社区卫生服务中心中医技术人员及村卫生室从业人员参训。

此次培训紧贴基层诊疗实际和群众健康需求，采用“理论授课+实操带教”相结合的方式，内容实用、针对性强。理论授课聚焦基层公共卫生服务重点，系统讲解儿童青少年肥胖、脊柱侧弯及近视等常见问题的中医药干预方法，普及中医治未病理念、中医体质辨识等专业知识，助力基层医务人员规范开展中医药健康管理服务。实操教学环节以基层常用、安全有效的中医适宜技术为主，授课讲师围绕督脉灸、针刀、推拿按摩、火龙罐及拔罐等技术，结合典型临床病例，细致讲解操作流程、取穴方法、适应证及注意事项，手把手示范教学、现场纠错指导。参训学员认真观摩实操、积极交流探讨，熟练掌握各项技术实操要点，诊疗技能得到有效提升。

参训乡村医生表示，此次培训内容贴合基层就医需求，学完即可落地应用，今后将活用所学中医药技术，为村民提供更优质、便捷的中医诊疗服务。授课医护人员介绍，培训旨在推广简、便、验、廉的中医适宜技术，让中医药特色优势真正扎根乡村、惠及群众。

我国约四成成年人患脂肪性肝病

拿到体检报告，看到“脂肪肝”三个字，很多人可能并不当回事——不就是吃胖了点吗？

不过，最近一项覆盖全国13个省级行政区、2.5万余名普通人的大规模调查给大家提了个醒：我国成年人中，约44%患有脂肪性肝病，每20个人中就有1人出现肝纤维化的早期信号。

近日，国际权威期刊《柳叶刀—胃肠病学和肝脏病学》发表了这项由东南大学附属中大医院团队牵头开展的研究结果。这是迄今为止亚太地区规模最大的普通人群肝脏健康调查。

肝脏被称为“沉默的器官”。健康肝脏发展到肝硬化、肝癌，往往需要二三十年，但早期多数人没有任何症状，常规体检也难以发现。脂肪肝是肝脏损伤的早期表现之一，若持续存在，可发展为脂肪性肝炎和肝纤维化。早期肝纤维化是肝硬化形成前的关键可逆阶段，若未及时控制，纤维化不断加重，就会发展为肝硬化，而肝硬化是肝癌的高危诱因之一。不过，脂肪肝和早期肝纤维化完全有机会通过干预逆转。

我国社区成年人群肝纤维化与脂肪性肝病高发，但以往关于肝病的研究大多基于到医院就诊的患者，长期缺少基于社区的前瞻性研究来准确评估慢性肝病的真实疾病负担。为填补这一空白，东南大学附属中大医院科研团队依托肝脏健康联盟，于2024年发起“中国居民肝脏健康促进项目”。项目联合多地卫生健康部门、基层医疗卫生机构和疾控中心，深入居民社区，面向18岁及以上社区居民招募参与者。研究采用无创评估方式，对参与居民的肝脏硬度值和肝脏脂肪变性程度进行系统评估。

项目牵头人、东南大学附属中大医院院长助理祁小龙说，研究结果显示，4.4%的参与者提示存在肝纤维化，43.7%的参与者存在脂肪性肝病，其中代谢相关脂肪性肝病、代谢和酒精相关肝病、酒精性肝病的患病率分别为39.5%、2.0%和1.6%。肥胖和2型糖尿病人群的肝纤维化负担尤为突出，两类人群中肝纤维化检出率均达到10.7%，约为普通人群的2.4倍。

研究团队进一步分析发现，男性、年龄较大、超重或肥胖、中心性肥胖、糖尿病前期或2型糖尿病、高血压、血脂异常和重度饮酒等均是肝纤维化和脂肪性肝病的危险因素，慢性病毒性肝炎也与肝纤维化相关，并且随着个体心脏代谢危险因素增加，肝纤维化风险和脂肪性肝病患病率呈阶梯式上升。

“这项研究也给大家一个重要提醒，即便没有不适症状，也不意味着肝脏没有病变风险。”祁小龙提示，肥胖、2型糖尿病、高血压或长期饮酒人群，应重点关注肝脏健康，开展常规体检、无创风险评估等检查，及时进行体重管理、代谢危险因素控制和饮酒干预，将肝病防治关口前移。

（来源：人民网）

本报地址：甘肃省临夏市团结路25号 订阅处：临夏州各县市委宣传部 临夏州融媒体中心 报纸投递服务电话：18909301585 承印单位：甘报集团印务分公司