

我国加强基层慢性病健康管理服务

本报综合消息 设立“一站式”基层慢性病健康管理中心、开展对接转诊服务、进行健康教育……10月29日,国家卫生健康委发布《关于加强基层慢性病健康管理服务的指导意见》(以下简称《意见》),旨在发挥基层医疗卫生机构防病治病和健康管理优势,加强基层慢性病全流程健康管理服务。

《意见》要求,到2027年,开展紧密型医联体建设的县(市、区)基本实现基层慢性病健康管理全流程服务,慢性病患者对基层慢性病健康管理服务的利用程度逐步提高,城乡社区居民慢性病相关的健康行为得到改善、健康素养得到提升。到2030年,慢性病系统连续服务模式在基层广泛应用,服务惠及人群进一步扩大,

居民获得感不断增强。

就整合基层慢性病健康管理服务功能,《意见》提出,乡镇卫生院和社区卫生服务中心以全科医疗科(全科诊室)、慢性病一体化门诊等为主体,可设立分区合理、动线流畅的“一站式”基层慢性病健康管理中心。结合实际加大村卫生室(社区卫生服务站)医用电子血压计、体重秤、便携式血糖仪、腰围尺等自助设备配备力度,引导居民开展健康自检,对发现的慢性病高风险人群,针对性开展健康指导和健康教育。紧密型医联体牵头医院或上级医院要发挥支持作用。疾病预防控制中心等专业公共卫生机构应加强对辖区内基层慢性病健康管理服务的技术指导。

《意见》指出,要促进基层慢性

病健康管理全流程服务,及早发现慢性病高风险人群,并及时推介至基层慢性病健康管理中心开展健康评估,给予非药物干预指导,提供家庭医生签约服务。基层慢性病健康管理中心对确诊患者依据病情开展分类分级健康管理,对需转诊的,及时向紧密型医联体牵头医院或上级医院相关科室转诊。基层慢性病健康管理中心对同时患有2种及以上慢性病的多病患者开展综合评估,依托信息化手段整合患者随访服务记录表。发挥中医治未病作用,将中医药服务融入慢性病健康管理服务的全流程。加强健康教育宣传,引导居民开展自我健康监测。

《意见》还提出了若干健全保障

措施,优化紧密型医联体用药目录内慢性病用药种类,支持做好基层医疗卫生机构高血压、2型糖尿病和慢阻肺病等慢性病药品配备工作。各地要在落实《医疗卫生强基工程实施方案》、开展紧密型医联体建设中加强对基层慢性病健康管理服务的支持,持续完善服务功能。推进紧密型医联体信息平台互通,强化紧密型医联体牵头医院或上级医院相关专科科室与基层医疗卫生机构信息共享流转。发挥国家、省级相关慢性病管理专业组织作用,指导基层规范开展健康管理服务。卫生健康行政部门发挥牵头协调作用,完善工作机制,相关部门密切配合,共同推动基层慢性病健康管理服务有效落实。

(记者 郑伟元 整理)



加强学术交流 赋能遗传病诊疗

本报讯(记者 李鹤)11月1日,2025年周口市医学会医学遗传分会学术年会在周口市妇幼保健院召开。

会议回顾了医学遗传分会过去一年在体系建设、技术推广、人才培养、科研创新等方面取得的成果,结合新时期面临的挑战,明确了发展方向。

“医学遗传与产前诊断工作是连接尖端科技与家庭幸福的重要桥梁,每一项工作都关乎生命质量与社会和谐,不仅体现专业技术,更承载着深厚的社会责任与人文关怀。”周口市妇幼保健院院长李凤启说,希望医学遗传分会发挥技术引领作用,搭建高水平学术交流平台,推动资源共享与协同发展,

共同提升周口市医学遗传专业水平。

会上,多位国内专家分别以“遗传检测技术与围产医学的融合”“心脏出生缺陷产前规范化诊疗流程和常见咨询”“产前全外显子组测序的临床应用及挑战”等为主题,向与会人员讲解了部分典型遗传病的特点、早期识别方法及规范诊疗路径。与会专家均进行了耐心解答与指导。

李凤启说,作为全市医学遗传与产前诊断的牵头单位,周口市妇幼保健院将继续发挥平台优势,强化技术引领与资源整合,推动“市—县—乡”三级网络协同发展,为降低出生缺陷发生率、提升人口素质贡献更多力量。

市中医院

养生有“膏”招

本报讯(记者 刘伟)11月1日,周口市中医院在该院门诊楼前举办第五届膏方节。

活动现场,专家咨询台、体质辨识区、膏方展示区前均排起长队,市民带着健康疑问与养生需求,与中医专家进行零距离交流。

由多学科专家组成的义诊团队严格遵循“辨证施治、一人一方”原则,通过望闻问切精准判断市民体质,并针对不同需求制订个性化膏方调理方案。“膏方服用方便且效果显著。去年,我服用调牌膏方后,整个冬季都很少感冒。”前来复诊的王女士拿着体检报告,对中医膏方的养生效果赞

不绝口。

活动现场设有惠民体验项目:中医体质辨识服务帮助市民精准了解自身健康状况;专业药师讲解膏方配伍原理与服用禁忌;市民可免费品尝阿胶糕,领取养生科普手册,体验耳穴压豆、针刺、刮痧等中医外治法,感受中医药的独特魅力。

据悉,本次活动将持续至11月7日。周口市中医院治未病科主任杨彦峰介绍,此次活动是医院传承中医药文化、服务百姓健康的品牌活动。未来,他们将继续创新服务形式,为市民提供“一站式”中医药养生服务。

市精神卫生中心

助特殊时期女性告别失眠

本报讯(记者 郑伟元)近日,51岁的李女士到周口市精神卫生中心就诊。她向医生坦言,自己近一年来陷入严重失眠。医生诊断其失眠是由更年期体内激素水平剧变引发的。经过一段时间的治疗,李女士的症状有所好转。

据了解,李女士近一年来每天半夜都会因燥热而醒,且月经周期不规律。检查显示,李女士体内雌激素水平显著下降,导致其深度睡眠时间从4小时缩短至1.5小时。

据此,医生为其制订了“药物+心理+生活调理”的综合治疗方案,包括服用温和助眠药物、练习深呼吸与正念冥想、固定作息时间及每日快走等。经过一段时间的治疗,李女士摆脱失眠困扰。

据了解,我国约六成女性会在生理期、孕期、更年期遭遇失眠,核心诱因是体内激素水平波动。

针对不同时期的失眠,有不同的应对策略。

“生理期失眠通常伴有痛经因素。可傍晚散步15分钟释放压力,睡前写日记清空杂念;用温水泡脚并按揉涌泉穴;痛经时,用热水袋热敷小腹,严重时遵医嘱服用布洛芬。”市精神卫生中心医生说,孕期失眠可能由孕吐、尿频、胎动等因素引发。睡前可食用苏打饼干或原味坚果缓解孕吐;睡前2小时不饮水、不摄入利尿食物;可使用U型孕妇枕支撑身体,孕中晚期宜采取左侧卧位。

市精神卫生中心医生提醒,潮热盗汗与情绪波动易导致更年期失眠持续。建议这一时期的女性保持卧室温湿度适宜。应少食辛辣高糖食物,每日进行30分钟中等强度运动。若失眠症状持续超过两周,应及时就医。



10月30日,2025年“健康周口行·大医献爱心”志愿服务专项行动走进沈丘县白集镇大滩李行政村,通过“科普+义诊+体检”的模式,满足基层群众健康需求,切实传播健康知识。

记者 史书杰 摄



健康周口

运动起来,为大脑“充电”

当我们在公园奔跑时,也在进行一场高效的大脑训练。现代神经科学研究打破了运动仅等同于“锻炼身体”的旧有观念,将其定位为强大的大脑优化工具。

运动能促使大脑释放多种“快乐激素”:内啡肽(天然的镇痛剂和情绪提升剂)、多巴胺(天然的成就感来源)、血清素(稳定情绪,调节睡眠和食欲)。

研究发现,单次20分钟的中等强度有氧运动,能有效提升人们运动

后1小时内的专注力。对于学生和上班族而言,利用课间或工间进行10至15分钟的散步、爬楼梯,是提升后续学习与工作效率的绝佳方式。

运动还堪称“最强健脑药”,它能刺激大脑产生一种名为脑源性神经营养因子的蛋白质。后者可促进神经元生长并强化其连接,从而提升记忆力。

运动能直接对抗与年龄相关的大脑衰老。长期坚持有氧运动,能提升脑容量,还能显著降低神经退行性

疾病的患病风险。

不同类型的运动对大脑的益处各有侧重,我们可以像训练肌肉一样,为大脑进行“专项训练”。

有氧运动(跑步、游泳、骑行)可大幅提升脑源性神经营养因子水平,改善大脑整体血液循环,提升记忆力并延缓大脑衰老。

抗阻训练(举重、俯卧撑、弹力带训练)有益前额叶皮层功能,提升计划、决策与多任务处理能力,并刺激有益激素分泌。

刘运英:泥灸银针济世人



刘运英在翻阅祖辈留下的医书。

复筋膜、养护皮肤与血管的功效,但如今黄泥难寻,她便添加蜂蜜调和,既能调和药性、增加泥膏黏性,又能温和保护皮肤。中药成分上,她精选姜黄、雷公藤等,姜黄具有活血化瘀、通络止痛的功效,雷公藤则经特殊炮制脱毒。所有药材需先研磨成细粉,再与基泥、辅料按比例混合,最终制成的泥膏可透皮起效,且药物吸收和代谢不经过内脏,从而减轻肝肾负担。

目前,刘运英已开发19种秘制

泥疗产品,适用于多种疾病的治疗及日常养生保健。如今,刘氏中药泥疗已成为郸城县非物质文化遗产代表性项目、周口市传统医药优秀传承项目。

刘氏中药泥疗的临床疗效,体现在一个个真实病例中。曾有一位脑梗后遗症患者,因半身不遂无法自理,刘运英为其制订“泥疗+针灸”方案,以特制泥膏外敷关键穴位,配合“醒络针法”疏通经络。三个疗程后,患者不仅能自主行走,还能从事浇水、除草等日常农活。

自1993年起,刘运英打破“秘方不外传”的旧观念,着手培养传承人,如今已指导三批学生,包括城关镇卫生院的弟子及北京航天总医院、太康县人民医院选派的进修学员。她系统传授泥膏制作与针灸技法,并为学生准备药材、提供实践指导,切实解决其后顾之忧。面对中医发展,她坦言非遗传承不易,但坚信“老祖宗的智慧是用来救人的”。

如今,刘运英仍坚守诊桌前。那捧温热的黄泥、几根细巧的银针,不仅缓解着患者病痛,更续写着刘氏中医的温情与传奇。在她看来,中医传承从不是墨守成规。让传统技艺在创新中惠及更多人,正是她四十载行医不变的初心。

太康县人民医院

仁心扶桑榆 妙手愈沉疴

本报讯(记者 郑伟元)近日,太康县人民医院妇科团队成功为一名79岁高龄、合并高血压的重度子宫脱垂患者实施阴道半封闭术联合阴道后壁修补术及会阴体成形术。术中,龚会与妇科、麻醉科及手术室团队密切配合,顺利完成手术。术后,患者在护理团队精心照料下恢复良好。

龚会介绍,该术式具有手术时间短、创伤小、恢复快等优势。若女性在久站、行走或负重后感觉腰部坠胀、下腹下坠,自觉有肿物脱出,并伴有排尿不畅、漏尿、便秘等症状,应尽早就医。

面对患者高龄、合并高血压等挑战,太康县人民医院妇科副主任龚会带领多学科团队会诊,最终决定实施阴道半封闭术联合阴道后壁修补术及会阴体成形术。术中,龚会与妇科、麻醉科及手术室团队密切配合,顺利完成手术。术后,患者在护理团队精心照料下恢复良好。

龚会介绍,该术式具有手术时间短、创伤小、恢复快等优势。若女性在久站、行走或负重后感觉腰部坠胀、下腹下坠,自觉有肿物脱出,并伴有排尿不畅、漏尿、便秘等症状,应尽早就医。

□记者 史书杰 郑伟元 文/图

近日,在郸城县城关镇卫生院,患者刘先生俯卧于诊疗床上,62岁的中医医师刘运英将温热的黄泥膏均匀敷于其僵硬的颈肩部位,一刻钟后取下,刘先生试着转动脖子,原本如针刺般的疼痛显著缓解。这是刘运英施行中医泥疗的日常场景。自1984年投身中医事业以来,她以黄泥为药、银针为器,扛起刘氏中医的传承重任。

刘氏中医的渊源可追溯至宋朝。刘运英的祖先原为教书先生,因救治一位生命垂危的老人,获赠外治秘方,自此弃文从医,并独创“流矢星落针法”。康熙年间,其先祖刘明轩凭借精湛医术入选御医,在宫廷任职11年。如今,刘氏中医珍贵的秘方典籍仅存一本残卷,这份宝贵传承已成为刘运英内心最重要的责任。

六岁时,刘运英在家庭熏陶下已能熟练施针,因手法轻巧无痛,乡邻常请这位“小小大夫”协助缓解不适。15岁时,她被推荐至河南中医学院(现河南中医药大学)进修,在工半工半读期间背诵药性、辨识经络、采挖草药,奠定了扎实的医学基础。

在刘氏中医疗法中,“回春泥灸保健膏”是极具代表性的泥膏,其配方十分讲究。基泥最初选用河边柳树下的黄泥,这类黄泥具有修

