

健康头条

送医送策送科普 提质提效提服务

——“健康中原行·大医献爱心”暨“健康科普行·万场健康知识讲座”侧记

□本报记者 袁野

连日来，市卫生健康委统筹全市医疗、疾控、科普骨干力量，常态化开展“健康中原行·大医献爱心”暨“健康科普行·万场健康知识讲座”系列惠民活动，深入乡村、社区、街道一线，以“义诊诊疗+健康宣讲+基层赋能”的服务模式，把专业诊疗、健康知识、暖心关怀送到群众家门口，持续提升城乡居民健康素养，打通健康服务“最后一公里”。

当前，基层群众普遍存在健康认知不足、养生认知存在误区、慢病规范化管理不到位、突发疾病应急处置能力薄弱等问题；偏远地区群众就医远、问诊难、科普渠道少的问题依然存在。此次系列活动精准聚焦群众健康“急难愁盼”，整合多学科专家资源，坚持“面向基层、服务群众、普及实用、注重实效”的原则，搭建常态化公益健康服务平台，全面覆盖老年人、青少年、妇女等重点人群，开展

接地气、全覆盖、有温度的基层健康服务。

在社区广场、乡村党群服务中心，来自各医疗机构的内科、外科、中医科、妇科、儿科、慢病管理等领域专家有序坐诊，群众络绎不绝，现场秩序井然。专家细致询问病史、用药情况，研判检查报告，针对高血压、糖尿病、心脑血管病、骨关节病等高发慢性病，一对一制定个性化诊疗方案，规范用药指导，给出居家康复建议。工作人员同步免费开展血压、血糖、血氧检测，发放健康宣教资料，普及“三减三健”、合理膳食、科学养生知识，纠正盲目养生、擅自停药等不规范就医行为，让群众在家门口就能享受到市级优质医疗服务。

“以前到市级医院挂号难、路程远，如今在家门口就能见到专家，慢性病调理、日常用药都得到专业指导，方便又暖心。”前来参与活动的群众纷纷点赞。不少群众携带病历、检查报告现场咨询，专家细致贴心的服务获得

广泛好评。

同步开展的“万场健康知识讲座”精准对接基层需求，科普专家结合地域生活习惯、农村实际，围绕老年防跌倒、夏季传染病防控、健康生活方式、家庭急救、中医药养生保健等内容展开宣讲，详解疾病诱因、早期症状、预防要点、应急技能，普及穴位按摩、科学锻炼等实用方法，切实补齐基层健康知识短板。

“活动不止于一次性惠民服务，更着力赋能基层医疗长效发展。”市卫生健康委相关负责人表示，卫生健康部门以活动为纽带，推动市级专家与乡镇卫生院、社区卫生服务中心医务人员开展技术交流、病例研讨、经验分享，聚焦基层常见病诊疗、慢病管理、健康宣教等薄弱环节精准指导，提升基层医护人员专业能力与科普水平，培育本土健康服务力量，夯实基层医疗根基，构建上下联动、长效惠民的健康服务体系。

此次系列活动是我市践行

以人民为中心发展思想、扎实推进健康信阳建设的生动实践，既破解基层就医难题，又普及科学健康理念，持续提升群众自我健康管理能力，不断增强群众健康获得感、幸福感与安全感。

下一步，市卫生健康委将持续深化“健康中原行·大医献爱心”行动，常态化办好“万场健康知识讲座”，持续丰富服务内容、优化科普形式，用心用情守护群众身心健康，筑牢健康信阳建设坚实基础。



插图由AI制作

告别“缠腰龙”疼痛困扰

□本报记者 袁野

长期以来，不少市民深受带状疱疹（俗称“缠腰龙”）困扰。该病引发的神经性剧烈疼痛，严重影响患者睡眠与生活质量。针对这一高发、易遗留后遗症的疼痛性疾病，市肿瘤医院中医科依托中西医结合特色诊疗技术，精准攻克带状疱疹及带状疱疹后遗神经痛诊疗难题，已帮助众多患者摆脱病痛折磨、恢复健康状态。

据了解，带状疱疹由水痘一带状疱疹病毒感染所致。人体初次感染该病毒，多表现为水痘症状；水痘痊愈后，病毒并不会被彻底清除，而是长期潜伏于人体神经节内。当免疫力下降，如过度劳

累、感冒体虚、高龄衰老或肿瘤化疗后体质虚弱等情况出现时，潜伏病毒会被再次激活，侵袭、损伤周围神经，进而引发簇集性水泡及剧烈神经疼痛。

在市肿瘤医院中医科，记者了解到，科室接诊的带状疱疹后遗神经痛患者中，多数患者体表水泡早已完全消退，但病痛迁延长达近一年。持续性顽固神经疼痛让患者彻夜难眠、身心俱疲，生活质量受到极大影响。

“早发现、早诊断、早治疗，是防治带状疱疹后遗神经痛的关键。”市肿瘤医院中医科主任徐慧博介绍，带状疱疹疼痛具有鲜明特异性，多为单侧发病、沿神经走向分布，以烧灼感、电击感、刺痛感为主，且疼痛症状往往早于皮

疹出现。临床中，不少患者初期出现胸痛、肋痛等症状，常误判为心绞痛、胃病等疾病，反复检查却无法确诊，错失最佳治疗时机。及时识别特征性疼痛，尽早开展规范化抗病毒、营养神经、镇痛干预，可最大程度避免后遗神经痛发生。

针对难治性带状疱疹及后遗神经痛，市肿瘤医院中医科创新构建中西医结合诊疗体系，打出特色诊疗“组合拳”，实现标本兼治。西医层面，通过精细化病情评估，规范实施抗病毒、镇痛、营养神经对症治疗，快速遏制病情进展。中医特色疗法同样疗效显著：采用刺络拔罐联合毫针刺技术，通过即刺排毒、疏通瘀血，快速缓解胀痛、灼痛等不适症状；依托穴位针刺疗法，疏通经络、调和

气血；运用辨证中药外敷技术，根据患者病症分型，选用活血化瘀、通络止痛类中药研末调敷，让药力直达病灶，精准缓解顽固性神经痛。同时，结合患者整体体质辨证施治，针对肝胆湿热、气滞血瘀、气血亏虚等证型开具个性化中药方剂，内调脏腑机能、固本祛邪，从根源上解决病痛困扰。

徐慧博特别提醒，50岁以上人群、慢性病患者、肿瘤患者等免疫力低下群体，是带状疱疹高发重点人群，接种带状疱疹疫苗是预防该病最有效的手段。日常生活中，公众应保持规律作息、均衡营养、适度运动，以提升机体免疫力。同时，切勿轻信挑破疱疹、涂抹偏方等错误做法，发病后应第一时间前往正规医疗机构规范就诊。

精诚守初心 仁术护夕阳

——记市中医院老年医学科副主任中医师刘晶晶



刘晶晶把脉问诊

□周丹 陈燕丽 文/图

从医十余载，她始终秉持“医乃仁术，大医精诚”的初心，将对医学的无限热忱倾注于临床一线。深耕中医经典，探索中西医结合诊疗方案，力求为每位患者制定精准有效的诊疗方案。她就是信阳市中医院老年医学科副主任、副主任中医师刘晶晶。

老年患者大多多病共存、症状繁杂，普遍存在脏腑功能衰退、药物耐受性差等问题。刘晶晶深知，唯有医术精湛，方能扛起重担守护患者健康的重任。她勤学不辍，潜心钻研中医经典，还拜全国名老中医王宝亮教授为师，系统学习临证经验，不断夯实理论根基，逐步形成“以脾胃为本、气血为纲、痰瘀为要”的老年病诊疗思路。

临床工作中，刘晶晶恪守“辨证精准、用药轻灵”原则，针对老年患者体质虚弱、脏腑亏虚的状况，摒弃峻猛药剂，采用温和调治之法，最大限度减少药物副作用，让患者就医放心、治疗安心。为提升诊疗精准度，她细致研判每一份病例，问诊全面周详，用专业与严谨筑牢健康防线。

除开具口服中药外，刘晶晶还灵活运用耳穴压豆、刮痧等疗法，调理老年患者失眠、眩晕等病症；运用中药熏洗、艾灸缓解肢体麻木、水肿及关节疼痛；借助火龙罐结合祖传针刺手法治疗面神经炎，形成轻症即时调理、重症增效施治、慢病长期养护的阶梯式诊疗模式。

面对听力减退的老人，刘晶晶放慢语速、俯身交流，反复讲解病情与用药注意事项；面对行动不便的老人，她主动搀扶、协助检查；面对因病久受困扰、情绪焦躁的患者，她用暖心话语疏导情绪、舒缓压力，让中医诊疗既有温度，又有力度。

曾有一名老年患者，同时罹患急性Ⅱ型呼吸衰竭、心力衰竭，入院时病情危急：患者意识模糊、端坐喘息、呼吸急促，喉间

痰鸣不止，口唇及四肢末端发绀。刘晶晶辨证为“中医喘病，阳虚水泛，痰瘀阻络证”，在西医常规治疗基础上，为其开具中药汤剂，并配合穴位贴敷、艾灸施治。治疗一周后，患者便可下床活动，病情明显好转，患者及家属再三表示感谢。此后随访一年多，患者身体状况始终平稳。

身为科室副主任，刘晶晶常年坚守临床一线，节假日随叫随到。她时常与同事研讨疑难病症，带动青年医师精研中医诊疗技术，携手攻克老年患者多病共存、病情复杂的诊疗难题，切实改善老年患者的生活质量。

作为信阳市健康科普专家，刘晶晶积极投身老年健康科普工作，多次走进社区、乡镇、中医药文化馆，开展义诊、科普讲座活动，普及中医养生、慢性病防治知识，手把手教老年人学习穴位按摩、食疗调养方法，引导大家树立科学养生理念，提高自我健康管理能力。

“让更多老年人在家门口就能享受到简、便、验、廉的优质中医药服务。”刘晶晶始终坚信，每位老人都值得被温柔以待，人生暮年亦有暖阳相伴。未来，她也将继续深耕老年中医药领域。

健康时评

运动是最好的“护肤品”

□袁野

爱美之心，人皆有之。当下，很多人购买各类护肤品、保养品，以此改善肤质、延缓衰老。殊不知，高成本、纯天然、长效“护肤品”是坚持运动。运动，是调养身心，是维持肌肤状态、焕发青春活力最有效的健康方式。

肌肤状态，从来不是靠外在养护，而是取决于身体内在机能。熬夜久坐、代谢缓慢、气血不畅、压力过大，是气色变差的核心诱因。护肤品的作用只用于皮肤表层，起到暂时性修护、遮盖的效果，无法改变人体内部循环和代谢状态。而运动从根源调理身体机能，实现由内而外的焕新，效果持久且稳定。

坚持适度运动，能够有效加速人体血液循环，促进新陈代谢。运动时气血加速运行，全身肌肤细胞得到充足氧气与营养滋养，面色自然红润透亮，有效改善面色苍白、肤色暗沉的问题。同时，身体通过汗液排出代谢废物与多

余油脂，增强皮肤弹性、淡化细纹，让肤质更加细腻清爽。

除此之外，运动是调节身心、舒缓情绪的良药。长期焦虑、失眠乏力会导致内分泌紊乱，引发皮肤衰老、状态变差。坚持慢跑、快走、瑜伽、跳绳等适度运动，能够释放负面情绪、舒缓身心压力、改善睡眠质量，调节人体内分泌系统，稳定身体机能，从根源减少肌肤问题滋生。

外在养护治标，内在调养治本。护肤品可以修饰一时的容貌，运动却能滋养一生的状态。长期坚持运动的人，不仅皮肤通透紧致，体态挺拔轻盈，更拥有阳光自信的气质和充沛饱满的精力，这是任何化妆品都无法替代的健康美感。

笔者认为，最好的养生护肤是科学运动。让运动成为每个人日常习惯，以汗水滋养肌肤、以运动滋养身心、用健康自律的生活方式，收获持久的美丽与健康。

健康资讯

守正创新聚合力

全市卫生健康宣传工作研讨会召开

本报讯(记者 袁野)近日，全市卫生健康宣传工作研讨会在平桥区中医院召开。市卫生健康委、平桥区卫生健康部门、市直及各县区医疗机构宣传负责人，以及省、市级多家媒体代表齐聚一堂，全面总结卫生健康宣传工作成效，交流推广先进经验做法。

会上，与会人员围绕健康科普宣教、先进典型事迹挖掘、新媒体矩阵运营、舆情风险防范管控、中医药文化传承传播等方面深入研讨交流。平桥区中医院主要负责同志汇报医院发展规划、中医药特色专科建设、医防融合实践探索及宣传工作的一些尝试与实践经验。

会议指出，新时代群众健康需求更加

多元，卫生健康宣传工作要紧盯全市卫生健康中心重点任务，聚焦医改惠民、基层医疗、公共卫生、中医药传承创新等关键领域，不断创新传播载体形式，创作通俗易懂、群众喜闻乐见的优质健康科普内容。

会议强调，全市卫生健康系统宣传战线要进一步提高政治站位、压实工作责任，强化使命担当，深挖一线医务工作者先进典型事迹，讲好新时代卫生健康故事；健全舆情研判处置机制，筑牢舆论安全防线；常态化开展健康知识进社区、进乡村、进校园活动，持续提升全民健康素养，为全市卫生健康事业高质量发展凝聚强大舆论正能量、营造良好舆论氛围。

切磋医技强本领

我市举办骨伤专业学术交流会

本报讯(张艳)近日，信阳市中医药学会骨伤专业委员会一届二次学术会议在市中医院顺利举行。全市骨伤医学领域专家学者、临床业务骨干齐聚一堂，共话学术前沿，共谋学科发展。

会议期间，省内外骨伤领域知名专家结合典型病例、影像资料与临床诊疗实践，深入讲解最新诊疗理念、前沿诊疗技术与规范化诊疗方案。与会人员互动交流，共同探讨临床诊疗难点，现场学术氛围浓厚。大家一致认为，本次学术交流会内容贴合临床一线需求、指导性与

实用性突出，有效拓宽了诊疗思路与学术视野，对规范临床诊疗、提升专业技术水平具有重要指导作用。

市中医院负责人表示，此次学术交流会搭建起高水平中医药骨伤学术交流协作平台，有力促进全市中医骨伤科传承创新发展，加快中西医协同诊疗融合提质。下一步，医院将持续发挥中医药特色优势，常态化开展学术研讨、技术推广、基层对口帮扶等工作，不断提升区域骨伤疾病中西医结合综合诊疗救治能力，奋力推动全市中医药事业高质量发展。

医教协同送科普

市疾病预防控制中心开展重点传染病防控宣讲活动

本报讯(蒋文杰 陈诗诗)近日，市疾病预防控制中心(信阳市卫监所)联合信阳应急救援学校，开展“健康教育进学校”健康科普宣讲活动。全校140余名师生参与活动。

活动现场，校方负责人结合校园健康管理工作实际作动员讲话，深入阐释常态化开展校园健康科普的重要意义，倡导全体师生主动学习健康知识、掌握防控技能、重视自身健康，积极参与科普学习活动。

宣讲中，市疾病预防控制中心专业人员结合在校学生身心特点与校园传播特

点，聚焦结核病、艾滋病两类重点传染病开展专题科普，系统讲解疾病传播途径、典型症状、易感人群及校园防控要点，详细解读相关免费诊疗惠民政策，引导师生科学认知疾病、主动筛查就诊、摒弃歧视偏见。同时，针对艾滋病防治，精准破除常见认知误区，引导学生树立健康交往理念、远离不良习惯，建立科学、理性的疾病防控认知。

此次科普进校园活动有效普及了重点传染病防控知识，帮助广大师生牢固树立“每个人是自己健康第一责任人”理念，显著增强学生自我健康防护意识。



健康天地新闻热线

袁野:138 3978 1529
周涛:186 9772 8165
李亚云:137 2312 2193
邮箱:xybyuanye@163.com

健康天地微信公众号