

便民就医 基层在行动

让“急难愁盼”变为“满意答卷”

本报记者 刘永胜 通讯员 游新苗

“现在，只要准备好相关材料，在这里就能一次性办理各种证明，连给小孩上户口都能在这儿办理，真是太方便了！”近日，在洛阳市新安县人民医院（新安县医共体总医院）门诊大厅，刚升级为妈妈的李女士笑容满面地对我们说。

让“数据多跑路，让患者少跑腿”；让流程再优化，让群众少麻烦。在“便民就医少跑腿7+X”行动中，新安县人民医院坚持“规定动作不走样，自选动作有特色”，通过线上调查、线下走访、患者座谈会等多种形式，收集有效意见建议823项，分类整理，建立台账，逐项落实，亮点频现，着重打通看病就医的痛点、难点，让群众“急难愁盼”变为“满意答卷”。

新生儿出生证明手续，一个窗口全办好

家住新安县南李村镇的李女士，在孩子还没出生时，就和丈夫在洛阳市新安县人民医院（新安县医共体总医院）门诊大厅，刚升级为妈妈的李女士笑容满面地对我们说。

让“数据多跑路，让患者少跑腿”；让流程再优化，让群众少麻烦。在“便民就医少跑腿7+X”行动中，新安县人民医院坚持“规定动作不走样，自选动作有特色”，通过线上调查、线下走访、患者座谈会等多种形式，收集有效意见建议823项，分类整理，建立台账，逐项落实，亮点频现，着重打通看病就医的痛点、难点，让群众“急难愁盼”变为“满意答卷”。

本医疗保险参保登记、缴费、社会保障卡申领等这些重要的“麻烦事”，在该院门诊大厅窗口就能集中一次性办妥。

“办完所有证明后，我和丈夫都非常高兴，避免了我们多处奔波、咨询，耗时费力跑多个单位，真是省时、省力又方便！我们由衷地为该院这项便民举措点赞！”小李开心地说。

原本新生儿出生后，父亲、母亲需要先后来到医院、派出所、政务服务中心、人力资源和社会保障局、医疗保障局等单位多处奔波，办理各种手续和证明。为了最大程度方便患者，经过新安县人民医院负责人与各个部门协调，县卫生健康委、县公安局、县医疗保障局、县人力资源和社会保障局等单位，

人驻新安县人民医院门诊大厅窗口，共同为患者协同办理各种手续、证明。目前，新安县人民医院推出的“新生儿出生一件事”举措在全省属首家。自推出该项便民就医服务措施以来，每月办理新生儿户口登记100余人次。

“一站式”服务，让慢性病患者“最多跑一次”

新安县铁门镇患者王老先生患有高血压、冠心病等，需要定期到新安县人民医院复查和取药。但是，王老先生的孩子都在外地工作，每次来医院复查、取药，需要挂号、开方、缴费、取药、报销等过程，还要楼上楼下跑多个部门办理手续，经常累得气喘吁吁。想到这些烦心事，王老先生就发愁。“现在，我来看病、报销、取药等，不用上下楼跑腿

了，‘最多跑一次’就办妥了。现在，医院的慢性病‘一站式’服务中心就是好！”王老先生乐呵呵地说，以后再也不为看病、取药烦恼了。

在医院门诊，大部分慢性病患者是老年人，在办理缴费、取药、报销等手续时，需要楼上楼下来回跑。这对于行动不便的老年人来说，非常不方便。新安县人民医院创新慢性病门诊服务模式，推出慢性病“一站式”服务中心，把慢性病门诊、医保服务站、慢性病鉴定中心3个功能性服务窗口融合成一个中心，为群众提供“一站式”服务，让慢性病患者看病就医“越来越方便”。自推出该项便民就医服务后，新安县人民医院慢性病“一站式”服务中心每天可办理200余人次，一年有6万多人次获益。

基层快讯

社旗县疾病预防控制中心为新生上好“健康第一课”

本报讯（记者乔晓娜 通讯员赵兰奇）“我宣誓：我志愿成为抗击艾滋病的一员……”近日，南阳市社旗县二高新生代表宣誓。

这是社旗县疾病预防控制中心抓住高中新生入学军训时间，走进校园开展卫生健康暨艾滋病防治知识讲座，为他们上好“健康第一课”。

“健康第一课”活动，采取发放《青少年预防艾滋病知识读本》、现场知识讲座和观看《生命的断层》教育片等形式进行，通过真实的案例和数据讲述了发病的原因、传播途径、预防措施及国家政策，并就青少年如何有效预防艾滋病等知识进行了讲解，增强了学生的责任意识和担当。

开封市鼓楼区卫生监督所开展医疗美容行业督查

本报讯（记者张治平 通讯员李国梅）近日，开封市鼓楼区卫生监督所对辖区医疗美容行业开展专项监督检查。

本次监督检查以医疗美容机构是否取得诊疗活动资质，医务人员是否具备开展诊疗活动的资质，医学

文书的书写是否规范，医疗废物的收集处置是否符合规范，特殊药品的购进使用等情况为重点内容。

此次监督检查使医疗美容机构对相关法律、法规有了更深理解，强化了医疗美容机构的卫生安全意识和法律意识。

武陟县卫生健康委规范托育机构发展

本报讯 近日，焦作市武陟县卫生健康委组织该县妇幼保健院专家及辖区10家托育机构的负责人等成立评审组，对全县示范托育机构进行现场审核、评选。

评审组先后来到大智慧幼儿园等托育机构，通过查阅资料、现场查看等方

式，对各托育机构设置、安全卫生等进行综合评估，对发现的问题现场提出整改意见。通过评比，评审组推荐大智慧幼儿园为县级示范托育机构，现场授牌，推进托育机构整体质量提升。

（王正勋 侯林峰 任永立 李永胜）

濮阳县人民医院开展应急救援演练

本报讯（记者陈述明 通讯员李亚辉 郭翠娥）近日，濮阳县人民医院创伤中心开展群体性多发创伤救治演练。

当天17时，急诊科接到120急救中心指令：一路口发生一起车祸，伤亡人数较多。急诊科分诊护士接到指令后，立即用对讲

机呼叫急救人员出车。接到急诊科通报后，医务科立即启动应急预案，并电话通知外科等科室专家待命。急救人员到达现场后，评估伤员情况，在急救车上为患者建立静脉通路等。随着急救车将“伤员”迅速送至急诊大厅，医务人员对“伤员”进行急救等。

郸城县人民医院荣获省级文明单位标兵

本报讯（记者侯少飞 通讯员李鹏程）近日，中共河南省委、省政府下发《关于命名新一届全国文明单位城市文明村镇文明单位文明单位家庭的决定》，周口市郸城县人民医院榜上有名。这是该院继2020年首次被授予省级文明单位标兵荣誉后，再次获得此项荣誉。

多年来，该院深入开展文明单位创建工作，把文明单位创建和医院党建、医院管理、医德医风建设、医院文化建设等有机结合，在不断提升医院医疗水平、服务能力、学科建设水平的同时，充分发挥精神文明建设在医院发展中的推动作用，在改革创新中的导向作用、在优质服务中的激励作用；不断总结经验，探索新思路，推出新举措，积极落实公立医院改革政策，切实促进医院各项工作可持续发展。

该院利用报纸、微信公众号、视频号、文化长廊等宣传阵地，以图文并茂的形式，营造浓厚的创建氛围。该院加强相关法律法规的宣传学习，开展学雷锋志愿服务、义诊专题宣讲等活动，让文明行为在党员、干部、职工中蔚然成风。

该院开展学习“身边好人”“文明服务之星”“劳动模范”等活动，由各科室推荐，通过事迹公示、公众评选，评选出先进典型，并召开先进典型人物事迹报告会；在不断提升医院医疗水平、服务能力、学科建设水平的同时，充分发挥精神文明建设在医院发展中的推动作用，在改革创新中的导向作用、在优质服务中的激励作用；不断总结经验，探索新思路，推出新举措，积极落实公立医院改革政策，切实促进医院各项工作可持续发展。

该院自2008年创建文明单位以来，不断完善制度，强化文明服务意识，把创建工作列入重要议事日程，分解目标任务，层层压实责任，把创建文明单位工作同业务目标一起部署、考核，着力打造文明医院，展示医院良好的社会形象。

该院利用报纸、微信公众号、视频号、文化长廊等宣传阵地，以图文并茂的形式，营造浓厚的创建氛围。该院加强相关法律法规的宣传学习，开展学雷锋志愿服务、义诊专题宣讲等活动，让文明行为在党员、干部、职工中蔚然成风。

该院开展学习“身边好人”“文明服务之星”“劳动模范”等活动，由各科室推荐，通过事迹公示、公众评选，评选出先进典型，并召开先进典型人物事迹报告会；在不断提升医院医疗水平、服务能力、学科建设水平的同时，充分发挥精神文明建设在医院发展中的推动作用，在改革创新中的导向作用、在优质服务中的激励作用；不断总结经验，探索新思路，推出新举措，积极落实公立医院改革政策，切实促进医院各项工作可持续发展。

该院自2008年创建文明单位以来，不断完善制度，强化文明服务意识，把创建工作列入重要议事日程，分解目标任务，层层压实责任，把创建文明单位工作同业务目标一起部署、考核，着力打造文明医院，展示医院良好的社会形象。

该院自2008年创建文明单位以来，不断完善制度，强化文明服务意识，把创建工作列入重要议事日程，分解目标任务，层层压实责任，把创建文明单位工作同业务目标一起部署、考核，着力打造文明医院，展示医院良好的社会形象。

该院自2008年创建文明单位以来，不断完善制度，强化文明服务意识，把创建工作列入重要议事日程，分解目标任务，层层压实责任，把创建文明单位工作同业务目标一起部署、考核，着力打造文明医院，展示医院良好的社会形象。

科普专家话健康

关注母婴健康 减少出生缺陷

崔世红

生育一个健康的宝宝是每一个家庭的期盼。然而，出生缺陷却让许多父母忧心忡忡。出生缺陷是指胎儿在发育过程中出现的结构或功能异常，可能导致婴儿在出生后面临各种生理和心理健康问题。为了保障母婴健康，我们需要采取出生缺陷预防措施，降低出生缺陷发生率。下面，我们主要介绍一些降低出生缺陷发生率的重要方法。

孕前保健

优质的孕前保健对于预防出生缺陷至关重要。准备怀孕的夫妻应该提前咨询医生，了解如何保持良好的健康状况。咨询内容包括接种疫苗，控制慢性病（如糖尿病或高血压病），避免暴露在有害物质环境中，保持健康的生活方式，杜绝吸烟和酗酒，维持适当的体重。

补充叶酸

叶酸是B族维生素中的一种，对胎儿的正常发育至关重要。缺乏叶酸可能导致胎儿神经管缺陷，比如脊柱裂等。为了降低这些风险，备孕女性应在怀孕前开始补充叶酸，并继续在孕早期每天摄入400微克~800微克的叶酸。

饮食营养均衡

孕妇需要营养丰富的饮食来满足胎儿的生长需求。摄入足够的蛋白质、碳水化合物、健康脂肪和维生素是至关重要的。此外，多摄入富含铁、钙和叶酸的食物，比如绿叶蔬菜、豆类、坚果和全谷类食物，对胎儿的发育和母亲的健康都有益处。

定期产前检查

定期产前检查是检查胎儿健康状况的重要措施之一。产前诊断是定期产前检查的重要组成部分。通过产前诊断，医生可以对胎儿进行详细评估，早期发现潜在的遗传性或结构性异常现象。常用的产前诊断方法包括血清学筛查、无创产前基因检测、羊水穿刺、胎儿大排畸超声检查等。这些方法可以提供重要的信息，帮助医生评估胎儿的健康状况，为家庭提供了解胎儿的更多信息和解决问题的机会，有助于母婴健康。

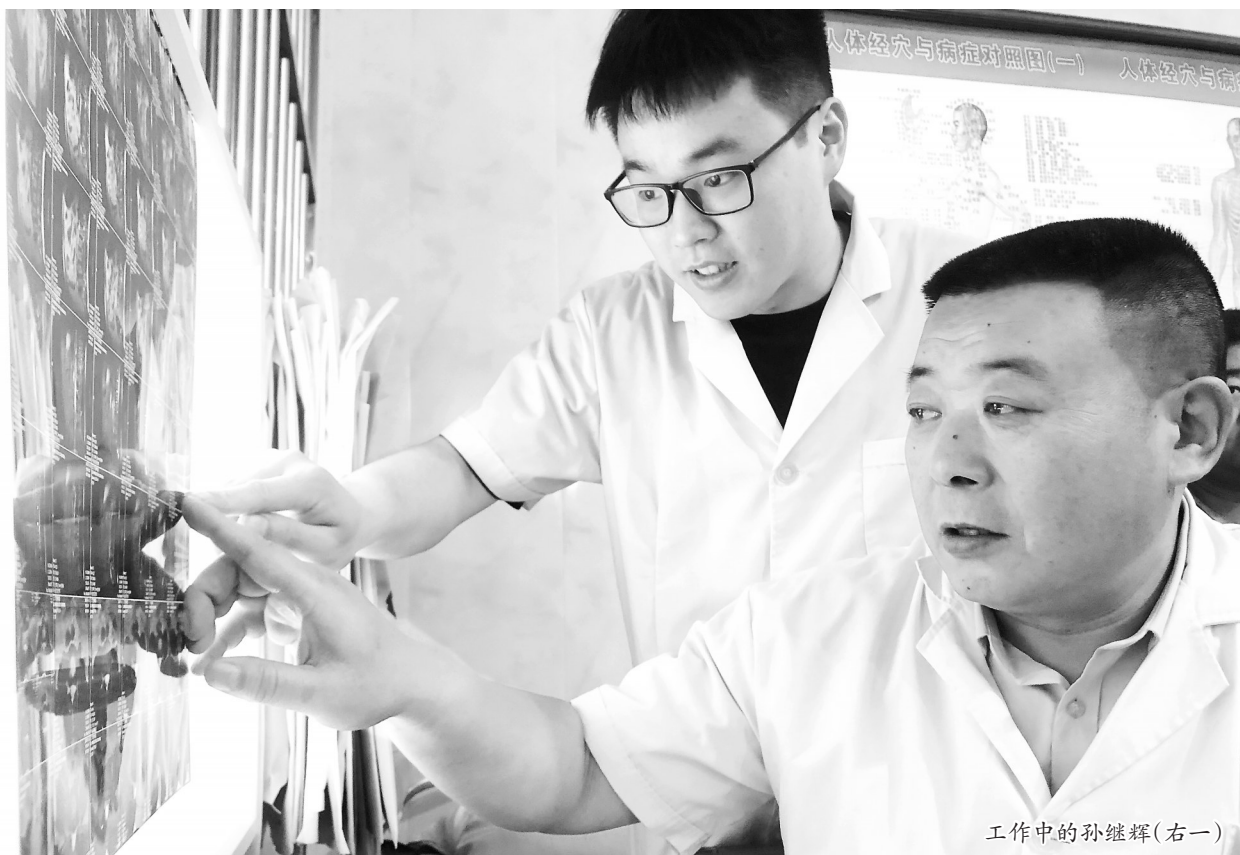
保障母婴健康是全社会的共同责任。通过优质孕前保健、补充叶酸、均衡饮食，以及定期产前检查，我们可以降低出生缺陷的发生率。对于有怀孕计划的夫妻来说，了解这些预防措施，并采取行动至关重要。只有共同努力，才能创造一个健康环境，给婴儿一个更好的未来。让我们关注母婴健康，共同追求美好的明天！

（作者供职于郑州大学第三附属医院）

人物剪影

“荣誉是鼓励更是动力”

本报记者 王平 通讯员 杜留洋 文/图



工作中的孙继辉（右一）

“您把身子躺平，手脚不要动，我给您做手法复位。”话音未落，只听到“咯吱”一声，腰部疼痛数日的患者李某瞬间感觉轻松了许多。

孙继辉是叶县邓李乡中心卫生院的一名中医全科医生。他长期坚持勤学苦练，积极到上级医院进修学习，加上资深医生的引导，他掌握了一套系统的中医药适宜技术。孙继辉运用学到的知识与技术，为许多患有颈肩腰腿痛的患者诊治疾病，均能取得令人满意的效果。由于待患者热情周到，加上治愈患者的口碑相传，孙继辉在当地小有名气。于是，找孙继辉看病的患者开始多起来，他收到的感谢信和锦旗也摆满了书柜。对此，孙继辉说：“荣誉是鼓励更是动力，我将不负群众的期望继续前行。作为一名医生，应该用学到的知识和技术为患者消除病痛，帮助患者恢复健康。”

孙继辉深知，只有不断提高自己的

诊疗水平，才能满足群众的治病需求。于是，他时常在诊疗之余，探索中医药治疗胆结石的方法。几年来，他治愈许多胆结石患者，得到了患者的好评。今年5月，平顶山市区的一位姓张的老年患者患了泥沙性胆结石，疼痛令患者寝食难安，经多方治疗，病情仍不见好转。患者的儿子得知孙继辉擅长治疗胆结石后，就陪同父亲找到孙继辉治病。接诊患者后，孙继辉认真查体、问诊，经过综合辩证分析，诊断其为泥沙性胆结石，让患者服用中药汤剂治疗。一段时间后，患者的病情有了明显好转。为了表达感激之情，患者将写有“疼痛消除、妙手回春”的一面锦旗送给孙继辉。从此，患者逢人便夸孙继辉的医疗技术好。

邓李乡中心卫生院院长朱春阳说：“我们乡是一个人口大乡，大多数农民因长期在田地里劳作，患了不同程度的疼痛疾病。为了满足患者的治

病需求，卫生院陆续选派临床医生，送到省级医院进修，比如选派一批以孙继辉为代表的学科技术带头人，分批送到郑州大学第五附属医院等进行为期一年的进修。”

这些医生在学习期满回到邓李乡中心卫生院后，该院根据每一位医生的技术特点安排适宜的岗位，想方设法解决资金问题，购买必要的医疗设备与诊疗仪器，满足临床的业务需求与患者的治病需要。比如康复科、疼痛科、眼科和骨科等多个临床科室均得到了快速发展。

“为了给患者治好病，让患者少跑腿，我的午饭时常在下午两三点才吃；为了安排好住院患者，我经常忙到晚上10点多才能回到家里。”孙继辉说。

朱春阳说：“根据目前患者的疾病特点，卫生院已初步形成了以专科带动全面发展的康复技术服务团队新格局，可让患者就近得到及时医治。”

心灵驿站

失眠的原因与中医药治疗

孙前明

“月落乌啼霜满天，江枫渔火对愁眠”。这是表达内心忧愁难眠的诗句。这充分说明失眠问题不是现代人才有的，在古代，也不乏经常失眠的人，比如中医经典医籍《黄帝内经》中就有“不得卧”“目不瞑”等关于失眠的文字记载。

失眠原因

《黄帝内经》中明确提出了失眠的原因是“阳不入阴”。这该怎么理解呢？

运用中医学理论来分析，古人遵循“天人相应”的规律，于是，人们的生产、生活规律也是“日出而作，日落而息”，所有的事情都围绕一种事物——太阳进行。

万物生长靠太阳，人是自然界的一员，也离不开太阳。古人通过观察太阳东升西落的规律，以及太阳自身的一些特征，就把“明亮的、

温暖的、兴奋的、运动的”等属性的事物或现象，归纳为“阳”；把与之相反的“阴暗的、寒冷的、平静的、静止的”等属性的事物或现象，归纳为“阴”。

人在清醒时，是“运动的、兴奋的”，所以可以将人白天清醒的状态归属于“阳”；人在晚上睡觉的时候，处于“静止的、平静的”状态，归属于“阴”。中医认为，人的这两种状态就对应了自然界的白天明亮与温暖、晚上宁静与寒冷。因此，在正常状态下，人在白天应该是和自然界的万事万物一样，是“清醒的、运动的”，称为“阳出于阴”；晚上，要和太阳落山一样，进入安静、休息的状态，称为“阳入于阴”。

失眠的原因是“阳不入阴”，即晚上本应该由“运动、兴奋”属于“阳”的状态，向“宁静、抑制”属于

“阴”的状态转化，但是没有转化成功，最终导致晚上心烦、急躁，翻来覆去难以入睡，正所谓“阳不入阴”。

失眠了怎么办

中医对于失眠的论述是非常详细的、系统的，并非一些人认为的“睡不着，吃点儿安眠药”就会好。中医治疗失眠，注重辩证论治。如果你失眠了，需要找中医治病，通过辩证，找到失眠的原因，对症下药，就能取得良效。

火热之邪 各种火热之邪是导致失眠的常见原因。人体只有处于“阴阳平衡”状态，才能正常入睡。如果火热太盛（火热属于“阳”），打破了“阴阳平衡”的状态，导致“阳不入阴”，出现失眠现象。

比如夏天时，天气炎热，如果没有空调制冷，多数人就会辗转反侧，难以入睡；如果把空调打开，温

度下降，空气凉爽，则立刻入睡。这就是夏天自然界阳气太盛，影响人体所致。在冬季，寒冷会使人们容易入睡。但是，如果暖气或者空调的温度过高，致使人体燥热难耐，也会出现失眠现象。这充分说明受多种因素影响，引起的火热之邪，容易使人失眠。如果失眠伴有急躁易怒、头昏脑胀、目赤耳鸣、口干而苦、不思饮食、大便干结、小便黄，以及舌红苔黄、脉弦而数等症

状，说明肝火扰心，可用龙胆泻肝丸治疗；若失眠伴有心烦意乱、多梦、心慌、胸闷、舌尖红、脉细数等症状，说明失眠是心火亢盛导致的，可用朱砂安神丸治疗。

虚证 除了火热之邪外，虚也会使人失眠，比如久病体弱的患者容易失眠。此类患者多因气血亏虚、血不养神导致失眠。若患者多梦易

醒、心悸健忘、神疲食少，并伴有头晕目眩、四肢倦怠、腹胀便溏、舌淡苔薄、脉细无力等症状，说明失眠是心脾两虚导致的，可用归脾丸治疗。有的患者除了失眠，还伴有胆怯、心悸、气短、自汗、倦怠、舌淡、脉弱等症，这类失眠属于心胆气虚型，可用安神定志丸治疗。

总之，失眠的中医证型多种多样，应当辩证治疗。此外，还有其他邪气所致的失眠，比如感受风寒、风热、因消化问题导致的失眠（即“胃不和则卧不安”），因剧烈疼痛导致的失眠等，要针对具体证型，分析失眠的病因，方可对症下药。同时，患者应到医院就诊，经过中医辩证治疗后，再遵照医嘱服药，方可安然入睡。

（作者供职于郑州市第八人民医院中医诊疗中心）