

当好居民群众的“健康管家”

——“世界家庭医生日”见闻

□本报记者 郭新星

5月19日是“世界家庭医生日”，今年的主题为“携手家医、同心抗疫”。家庭医生是社区疫情防控的重要组成部分，既要兼顾疫情防控又要兼顾日常健康服务。

无论是非常时期，还是平常日子，家庭医生都是每一位社区居民的“健康管家”。5月19日，记者走进文峰区甜水井街道社区卫生服务中心，深入体验家庭医生的工作状态，倾听他们的故事。

团队“作战” 提供全方位签约服务

“医生，这是我的检查结果，您看看这项数值是不是异常？”

“大爷，结果显示窦性心律过缓，最近您有没有胸闷、头晕等症状呢……”

8时，文峰区甜水井街道社区卫生服务中心就已经热闹起来，不少家庭医生的签约居民已经前来体检问诊了。

该社区卫生服务中心主任郭莉萍告诉记者，家庭医生主要在基层承担预防保健、常见病多发病诊疗和转诊、病人康复和慢性病管理、健康管理等一体化服务。

“居民签约家庭医生，其实签的是一个团队。每个医生团队一般由全科医生、公共卫生人员、护士、信息员组成，为辖区居民提供疾病预防、诊疗、保健和康复服务，就像一个随时随到的移动科室。”郭莉萍介绍，“我们中心有10个家庭医生团队，目前已签约辖区重点人群5000余人，重点人群签约服务率要做到100%，每位签约居民

每年要随访服务至少4次。”

在医师张素红的诊室，不少居民带着孩子前来就诊。“乖宝宝，我们又见面了，告诉阿姨哪里不舒服？”张素红与患儿和家长交流像老朋友一样。一名患儿家长说：“我以前是甜水井街道的居民，签约了张素红医生，她给孩子看病总是能药到病除。虽然现在我们搬到其他社区居住了，但还是习惯来找张大夫，她看病我们放心。”

居民韩阿姨是副主任医师李丽萍的患者。李丽萍熟练地为老人测量血压、血糖等，并叮嘱老人每天按时吃药。韩阿姨告诉记者：“以前去大医院看病，每次都花不少钱，还需挂号排队。现在到社区找签约的家庭医生，不用排队挂号，节省了很多时间，而且我的情况医生非常熟悉，治疗开药也更有经验。”

入户走访 不落下一户签约居民

临近10时，居民预约体检复查已经完成得差不多了，而家庭医生团队的工作却还有很多，他们要开始入户走访，服务腿脚不便、生病卧床、高龄人群等特殊签约居民。

拿出背包，装进血压计、听诊器、测糖仪、居民健康体检评价报告等还有一些需要居民填写的健康管理表，医师邱晓静和护士李娜出门了。背包鼓鼓的，背在肩上可不轻。

来到甜水井街8号，龙运生和徐秀芹老两口已经等在家里。两位老人都患有高血压、高血脂症，邱晓静给老人量了血压，又仔细询问了老人的病情以及是否按时吃药，同时叮嘱他们在日常生活中需要注意的事项。

“邱医生的团队平日里没少为



医师邱晓静团队入户为签约居民体检(资料图)

们老两口的身体健康操心，定期来为我们复查体检，有他们这些‘健康管家’，我们再提多放心了！”龙运生老人深有感触地说。

而在另一边，邱瑞玲的团队也忙完手头工作，从社区卫生服务中心出发前往居民家走访。

甜水井街道属于老城区，房屋、人员密集，交通复杂。但邱瑞玲团队却对小街小巷颇为熟悉，显然经常入户走访，很快便到了签约居民的家里。

78岁的大娘李书云是邱瑞玲的签约居民之一，自2017年检查出老人心率异常，邱瑞玲就将老人的健康放在了心上，连续3年追踪服务，大娘的病情也因此一直控制得很好。

李书云老人是家庭医生签约服务的众多受益者之一。签约居民只要打个电话，就能享受到家庭医生的服务，这既满足了居民的就医需求，也有利于第一时间发现病情，预防控制疾病。

11时许，邱晓静和邱瑞玲团队结束了对签约居民的入户走访，但团队的工作还未结束，她们回到社区卫生服务中心，整理居民的体检报告和随访记录，将上午入户走访居民的健康档案进行更新。

“今后，我们还将指导老年人、儿童、孕产妇、残疾人、慢性病患者等人群继续做好个人防护，推动落实基层常态化疫情防控和网格化管理举措，同时，在优化服务模式、丰富服务内涵、提高服务质量等方面下功夫，当好居民群众的‘健康管家’，增强全社会对家庭医生签约服务的认同感，吸引群众主动与家庭医生签约，共筑健康社区。”郭莉萍说。



关爱儿童从口腔健康开始

□王景莉

“六一”国际儿童节之际，市口腔医院儿童口腔预防科专家提醒大家，从小牙齿呵护好，孩子长大后没烦恼。

相关调查显示，5岁儿童龋齿患病比例在70%以上。这么多孩子的牙齿遭殃，多是家长的错误观念导致的。很多家长认为乳牙早晚要换，所以龋齿不用治疗。

乳牙是宝宝人生的第一幅牙齿，会伴随孩子生长发育最关键的十几年，乳牙是辅助宝宝发音、咀嚼、协调面部美观最关键的因素，还要给替换的恒牙维持生长空间。乳牙龋坏会给孩子造成局部影响和全身影响。

如果是乳前牙龋坏，有可能导致孩子发音不清、说话漏风、语言表达不清楚。如果是乳磨牙受损，宝宝咀嚼能力会降低，导致吸收功能受阻，影响宝宝全身发育。如果孩子满口大黑牙，也会影响孩子的形象，孩子就不爱笑，造成孩子自卑、性格孤僻。所以，乳牙非常重要，我们一定要好好保护孩子的牙齿，让孩子有个健康快乐的童年。

那么，怎么预防孩子的乳牙龋坏呢？首先，若要牙齿好，清洁少不了。我们要认真地给孩子刷牙、漱口。我建议，每天给孩子刷两次牙，必须刷仔细、干净，并养成饭后漱口的好习惯。这两个习惯养成就会让牙齿得到较好的保护，避免龋齿出现。在这里提醒家长，孩子6岁以前需要家长帮助刷牙。

其次，拒绝吃糖果，乳牙不会蛀。孩子要进行饮食管理，控制零食糖果和含糖饮料的摄入，儿童喝奶后要及时漱口，夜间刷牙后禁食。在平时，多吃粗纤维食物，不仅可以起到自洁牙齿的作用，而且还会刺激孩子颌骨的正常发育。

再次，低龄儿童不要对口喂食，乳牙会烂得快。大人口腔的细菌很多，口对口喂食会将有害细菌传递到儿童口中，儿童抵抗力弱，牙齿很容易受到细菌侵害，生出蛀牙。专家建议，儿童的餐具一定要跟家人分开，避免成人口中的细菌通过唾液传递给孩子。家长也不要口对口亲宝宝。

最后，要定期检查。乳牙发育特殊，龋齿发展快，一般建议每3个月到6个月带孩子去口腔医院进行口腔健康检查，定期涂氟，提高乳牙抗龋力，3岁左右就可以进行窝沟封闭。

一口整齐的牙齿是一个人最好的名片，完整的乳牙让孩子有一个健康快乐的童年。

重点疾病 防控专栏

二手烟对儿童健康的影响

呼吸道疾病与症状：父亲或母亲吸烟均可导致儿童下呼吸道疾病发病风险增加，比如支气管炎和肺炎，尤其易发生在出生后第一年。大量调查结果显示，吸烟者子女出现咳嗽、咳痰和喘息等常见呼吸道症状的频率更高。在双亲都吸烟的家庭，子女出现上述问题的风险提高。

哮喘：二手烟暴露可导致已患有哮喘的儿童病情加重，使未患哮喘的儿童出现哮喘（成年人亦是如此）。家庭中二手烟暴露，可使哮喘儿童的急诊次数和用药增加。

肺部生长发育：1986年美国卫生总监的结论认为，二手烟可降低儿童肺功能发育速度，此后，不

断有新的证据支持这一结论。无论是孕期母亲吸烟还是出生后的二手烟暴露都可造成这一影响。

中耳疾病（中耳炎）：二手烟暴露可引起儿童中耳炎。这一常见儿童耳部疾病每年导致大量儿童就医，如果处理不当可造成听力损伤。

对胎儿和新生儿的影响：不吸烟女性在孕期遭受二手烟暴露，可导致婴儿低出生体重和早产。此外，二手烟暴露还可引起婴儿猝死综合征。其他与二手烟暴露有关的围生期健康影响，还包括宫内发育迟缓与自然流产。

（安阳市疾病预防控制中心 安阳市健康教育所）

图说新闻

5月26日上午，市卫生健康委员会志愿者在文峰区南关村老年人日间照料中心开展了关爱老人志愿服务活动，给老人理发，宣讲健康知识，打扫活动室卫生，赠送慰问品，为老人带去了党和政府的关心和问候。

图为志愿者为老人理发。(孔岩 摄)



让中医药惠及更多患者

——记市中医院脑病三科主治医师时高波

□本报记者 朱亚芳 文/图

“时医生看病问得可细啦，态度还好，我吃了两回他开的药，现在胸闷气短出虚汗的情况好多了……”5月29日，市中医院门诊四楼脑病三科医生办公室外的候诊区坐满了看病的患者，提起该科主治医师时高波，几位患者禁不住和记者聊了起来。

“你看，时医生桌子上用来排号的就诊卡都放不下了，明天的号也都已经排满了，为了不耽误给患者看病，时大夫经常中午一两点才下班，特别敬业！”脑病三科主任护士连凯说。经过漫长的等待后，时高波终于有空和记者聊上几句。“我是一名普通中医罢了，中医的魅力在于治病求源，我只是想让中医药服务更多患者。”时高波笑着说。

“作为我们医院年轻一代医生，时高波凭借良好的医术医德，得到了患者和同仁的认可，更难得的是他还有一颗做医生的热情之心，中医药的传承和创新需要这样一代又一代中医人的薪火相传、共同努力。”脑病三科主任、主任医师郭严说。

从大学时期，时高波就醉心于中医，他研究生毕业于广州中医药大学，

师从周红教授，这让他打下了坚实的中医基础。时高波孜孜不倦地学习，熟读《伤寒杂论》《黄帝内经》《金匮要略》……为了不断提高自己的诊疗水平，他先后到广东省中医院、广州陆军总医院学习，丰富了自己的中医理论知识、扎实了为患者服务的技能。“中医文化博大精深，中医文化是中华民族的一大瑰宝，医生就是要终身学习，我作为年轻一代中医，也要努力把祖国优秀的中医文化传承下去。”时高波坚定地说。

中医注重整体观念，时高波博采众长，强调辨证施治，运用中医理论治疗各种慢性病、疑难杂症，为不少患者解除了病痛。平时，来找他看病的除了脑病患者，还内不乏内科、儿科、妇科患者。之前一位年轻的女教师因为闭经慕名找到了他。“当时她已经在别处吃了三个月药一直没见效，心理压力也特别大。后来通过认真梳理找到病因，发现患者是阳虚水泛，淤阻血脉，经过给予温阳利湿化痰的中药，一个多月后，患者的生理周期就已经很稳定了。”时高波说。

在日复一日的望、闻、问、切间，时高波坚守着自己的中医信仰，帮助一位又一位患者收获了健康。曾经有一



时高波正在给患者治疗

位患有罕见奔豚病的患者，病情不时发作，多次被送进急诊室。时高波通过纯中药给患者温通心阳，培土制水，帮患者解了多年的顽疾。从那以后，患者认准了时高波，一家老小谁看病都来找他。“奔豚病是一个古病名。奔豚病多由于肾脏寒水上冲，或者肝肺气火上逆，临床表现主要是发作性下腹气上冲胸、直冲咽喉，发

时患者有濒死感，但发作过后又一切如常。“作为医生，帮患者解除病痛是我的职责，患者的信任也是我的责任和动力。”时高波说，“此次新冠肺炎疫情中医药全面参与防控救治，发挥了重要作用，得到了国内外的认可，我会一如既往地运用所学中医药知识把病看好，为中医药事业发展贡献自己的力量。”



近日，在易园小广场的树荫下，每天上午都有不少中老年朋友来此演唱红歌，在优美的旋律下，老年朋友激情的演唱吸引了很多市民驻足欣赏，在丰富群众文化生活的同时，也给大家带来了许多欢乐。

(孙卫华 摄)



传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办