

龙里

## “双向转诊”为急危重症患者打通“生命通道”



本报讯（陈义虎 龙里县融媒体中心 刘洁）近日，龙里县一名急性消化道出血患者通过县人民医院和贵州省人民医院高效紧密的“双向转诊”机制，仅用不到1个小时的时间，便成功从县人民医院转至贵州省人民医院接受治疗，上演了一场与时间“赛跑”的生命接力。

据了解，59岁的刘先生因突发腹痛、血便，到龙里县人民医院住院治疗。入院后被诊断为急性消化道出血、失血性贫血，医护团队随即展开止血、输血等规范治疗。期间消化内科、内镜中心、普外科等多学科进行了联合会诊，经过一周的全力救治，患者出血原因仍未明确，且因持续失血导致病情反复。与此同时，医院血库告急，进一步治疗面临严峻挑战。在充分评估病情并与家属深入沟通后，县人民医院果断启动“双向转诊”机制，紧急联系贵州省人民医院。

得益于两家医院前期建立的对口帮扶和紧密型专科联盟机制，接到转诊请求后，省医专家第一时间通过远程会诊系统对患者病情进行评估，快速确定转诊方案。同时两家医院积极协调沟通，救护车、治疗团队、监护设备等迅速就位，为患者开通了转诊“绿色通道”。从启动转诊程序到患者安全转运至省医并接受治疗，全程耗时不到1小时，极大缩短了救治时间。

本报讯（独山县融媒体中心 谢煜）“最近学习上有什么压力吗？”“除了睡不好，还有什么其他的症状。”……近日，记者来到独山县人民医院精神心理科睡眠门诊，诊室内，一位“10后”失眠患者正在接受诊疗。

“刚开始，爸妈认为我就是不想睡，贪玩手机，可即使没有手机，我依然睡不着。后来他们了解到睡眠障碍的相关情况，就带我来医院诊疗了。”失眠患者小李说道。

随着现代社会生活节奏的加快，睡眠问题逐渐成为困扰许多人的健康问题，其中，“00后”“10后”等年轻群体患病率更呈增加趋势。据了解，睡眠障碍类型多样，主要表现为“睡不着”“睡不醒”“睡不好”三大类，失眠与睡眠呼吸暂停最为常见。

“睡眠不仅占据着我们生活三分之一的时间，还决定了另外三分之二的生活质量。”该院精神心理科主治医生邹达告诉记者，现在的学生群体普遍存在作息紊乱、入睡前大脑兴奋、学习压力大等问题，都会影响睡眠质量。

为精准捕捉“睡眠小偷”，该院精神心理科睡眠门诊构建了系统化诊疗路径，通过睡眠咨询、阿森斯量表评估等，辅以患者睡眠日记追踪，详细了解患者睡眠质量和存在问题。同时，将科技、人文等元素融合到治疗手段当中，以可见光调节、经颅磁刺激及认知行为治疗等方式进行多维干预。

据邹达介绍，经颅磁刺激技术能巧妙干预与睡眠相关的神经递质活动，让“夜猫子”重拾正常的作息规律，为顽固性睡眠障碍开辟了非药物干预的全新治疗方式。

此外，医院还会定期通过开展医学知识科普讲堂、发放健康宣传册、免费义诊等方式，不断推动健康生活方式的普及。

“接下来，我们将持续优化医疗服务供给，加强睡眠障碍的筛查、诊断，强化与多学科协作治疗能力建设，不断提升诊疗质量与患者就医体验。”邹达说。

为了补钙，很多人尝试了各种方式，喝骨头汤、吃钙片、晒太阳……然而一个扎心的真相是：大家在生活中常做的一件小事，不仅没补进去钙，还让骨头变得越来越脆，那就是吃得咸。

### 盐，正在“拆”你的骨头

大量研究表明，盐的过量摄入与骨质疏松有密切的联系。

早在20世纪80年代，研究员就发现：摄入过多的盐会使老鼠尿液中钙的排泄量明显增多。于是，科学界首次提出，钠离子可能参与了骨质疏松的发病机制。

同样的事情也发生在人身上。2024年，一项针对383名绝经后女性的研究发现，相比低盐摄入组，在高盐摄入组中，骨质疏松症、中重度椎体骨折、高钙尿等6个指标的患病率显著增加。

换句话说，盐吃多了，会让钙随着尿液流失，还会损伤骨骼。原因是，盐中的钠离子和骨骼中的钙离子是一对竞争对手。

食物中的钙，不是吃多少就能给身体补多少，而是要经过“消化—吸收—利用—排出”整个过程，“吸收的”减去“排出的”才是真正补进身体的量。

钠“偷”走身体的钙，就发生在“排出”这个环节。我们的肾脏在产生尿液时有一个“重吸收”功能，能够过滤回收重要的营养素，减少浪费。

未被及时吸收进骨骼的钙、多余的钠，以及很多营养素，会随血液一起来到肾脏，通过肾的“重吸收”，重回循环系统供给身体使用，减少排出浪费。



龙里县人民医院启动“双向转诊”程序

“转诊太高效了！县医院这边刚沟通好，省医马上就安排好了床位和专家，让我得到进一步救治，我感到很安心。”患者刘先生激动地说。

此次“双向转诊”，打破了医疗资源的地域壁垒，实现了急危重症患者“基层首诊、快速上转、康复下转”的有序就医模式，是基层基本公共卫生服务与优质医疗资源深度联动、高效协同的生动体现。

据了解，龙里县人民医院目前是贵州省人民医院省内唯一的“双向转诊”中心，转诊机制于今年1月正式启动，针对转诊患者开通优先检查、优先床位、优先手术“三优先”绿色通道。截至目前，已完成向上住院转诊53例。

“对于符合上转指征的患者，我们能够迅速对接省级

优质医疗资源，确保患者得到及时救治，而下转患者则能在熟悉的环境中接受后续康复治疗，既减轻了患者经济负担，又提高了医疗资源使用效率。”龙里县人民医院全科医学科负责人说。

在构建更加完善的医疗服务体系的进程中，“双向转诊”机制正发挥着不可或缺的作用。它就像一座桥梁，连接着基层医院和上级医院，让医疗资源得以流动起来，为患者提供更加高效、便捷、优质的医疗服务。下一步，龙里县人民医院将推出“双向转诊”数字化应用平台，构建“转诊—治疗—康复—长期护理”全流程闭环跟踪管理体系，推动医疗机构间转诊服务高效协同，助力分级诊疗制度落地见效。

福泉

## “家门口”免费体检 守护老年群体健康



本报讯（福泉市融媒体中心 龙文芳 尹修啟）近日，福泉市金山街道金山社区卫生服务中心通过提供全方位的健康体检服务，做好健康的守门人，为老年人的幸福生活保驾护航。

据了解，福泉市各医疗机构每年都会为65周岁及以上老年人开展免费健康体检服务，让老年群体能够及时了解自己的身体状况，预防疾病，提高生活质量。在金山社区卫生服务中心体检现场，医务人员正耐心地为老年人做好登记，逐一有序开展血尿常规、B超、心电图、胸片、中医体质辨识等各项检查。体检中，医务人员仔细询问老人近期身体状况及生活习惯，对日常多发症状、既往病史、现病史等给予个性化健康指导和科学用药建议，并提醒老人们要适度锻炼、合理膳食，提高健康素养水平。

群众邓玉林说：“医院比较关心我们老年人，金山卫生院打了几次电话给我，早上把我老伴一起带来体检，检查一下身体，有什么问题好及时治疗。”

群众刘刚说：“我患有高血压，吃了降压药，每年到时间，家庭医生都会通知我来体检，定期来给我测血压，金山卫生院的医生服务态度很好。”

除了开展好常规性“家门口”体检服务外，金山社区卫生服务中心还针对失能老人或行动不便的老人，组织医务人员开展送检上门服务，并结合体检结果因人而异进行个性化健康指导。据悉，今年，金山社区卫生服务中心老年人健康体检将持续到11月，惠及5107人。

“下一步，我们将依托体重管理门诊服务，深化管理方案，直击健康溯源，同时利用智能终端实时监测健康数据，联合上级医院组建家庭医生团队定期服务，提升管理水平。同时加大健康宣传力度，通过‘健康积分’激励机制提升老年人参与率，构建覆盖全周期的健康管理体系。”金山社区卫生服务中心相关负责人说。图为医务人员正在为老人体检。

独山县人民医院

## 睡眠门诊为患者破除睡眠“困境”



护士正在为患者治疗

## 这个习惯让骨头越来越脆，很多人每天都在做

不巧的是，钠和钙共享同一条吸收途径。这条路就这么宽，容纳空间有限。钠离子多了，就会挤占钙的吸收空间，把钙离子“排挤”出体外。

盐吃得越多，身体里的钠就越多，排出去的钙就会更多，骨骼容易越来越脆。

很多人“食盐量”超标了

最新版《中国居民膳食指南》建议，每天吃盐控制在5克以内，但实际上，中国人的平均盐摄入量高达10.5克。

统计中过量的“盐”其实是钠，它的来源非常多样。例如很多人做饭喜欢都“来一点点”盐来一点点、生抽来一点点、蚝油来一点点，最后吃下去的钠真的是“亿点点”！

以西红柿炒鸡蛋食谱举例，其中盐1勺，蚝油3小勺，生抽1勺，味精1克，换算下来，这盘西红柿炒鸡蛋的含盐量就有8克，超出了一天的食盐摄入量。

更别提在实际生活中，不少人中午点外卖，晚上下馆子，爱吃川菜、湘菜、烤鱼、火锅，吃下去的盐远超标准。

需要提醒的是，老年人是“食盐量”超标的重灾区。

因为随着年龄增长，人的味觉感知也会退化。

人的味觉从60岁左右开始逐渐下降。60岁以上的老人对食盐、蔗糖感知阈值比20岁到40岁的人高1.5倍到2.2倍，70岁以上的老年人退化得更加明显。

为了让食物“有味道”，一些老年人会不自知地加盐再加盐。过量的盐，不仅加速了老年人钙的流失，让骨折发生风险增大，还加重了肝肾代谢负担、损害心脏功能。

### 日常生活如何控盐？

#### ■评估家庭食盐摄入量

每次买盐后在盐袋子上记录下购买日期，用吃完一包盐的时间推算每天每人摄入了多少盐。有了统计结果后，可以据此制定家庭周期性减盐目标。

使用控盐勺、限盐罐也是不错的方法，既能大致评估用盐量，也能提示减盐。

#### ■减少含盐调味品

酱油、蚝油、鸡精等各种调味酱中都有不少盐，做饭时最好不要重复使用两种或两种以上调味品。

可以多用香料替代含盐调味品。除了常用的葱姜蒜、

香菜、洋葱、花椒、辣椒、八角、桂皮、香叶等，也可以多尝试柠檬、香草、罗勒、迷迭香等调料。

#### ■挑选低盐的烹饪方式

在家做饭尽量多使用清蒸、煮后蘸汁或凉拌的方式，不仅可以降低用盐量，还能减少带盐汤料和食物的接触时间。急火快炒或用空气炸锅、烤箱无油烘烤、微波炉煎煮也可以。

#### ■尝试使用低钠盐

如果肾功能正常，可用低钠盐替代普通盐。

对于习惯普通盐的人，换成低钠盐可能会因为“觉得不够咸”而放更多，因此建议先习惯减盐饮食后再更换。

#### ■“正常—低盐—无盐餐”循环减盐法

正如减重期使用轻断食一样，减盐也可以使用“正常—低盐—无盐餐”循环的方式。

可以在周末安排一天“无盐餐”，周一到周三自带低盐餐，或吃外卖用水涮减盐，四周周五如常吃饭。如此循环，会慢慢爱上食物清淡天然的本味。

（来源：央视新闻微信公众号）

