关注农村牧区群众的“急”与“救”

偏远的农村牧区、“黄金”般的急救时间，当发生危重伤，一“远”一“急”成为不少群众的心头痛，如何守护农村牧区群众的“急”与“救”？兴安盟科右前旗乌兰毛都急救分中心的成立解决了当地的这一难题。

“这个急救中心的建立，让我们农牧民在突发疾病时能够得到及时有效的治疗，我们感到非常安心。”近日，科右前旗乌兰毛都苏木牧民青格乐图由衷地表示。

2023年年末，兴安盟首家乡村急救分中心——科右前旗乌兰毛都急救分中心揭牌成立。该中心是科右前旗医共体成立以来继胸痛中心上下联动后的一项新举措，由医共体牵头医院管理指导，分院共同参与合作，是科右前旗医疗急救体系，院前急救转运的重要组成部分。之前，科右前旗苏木乡镇各卫生院虽然设置了急诊科室，但由于医疗设备和专业技术人员不足，急救能力有限。特别是居住偏远的群众一旦突发急性心肌梗死等特殊情况，很容易错过黄金急救时间。“现在不一样了，一个电话，救护车很快就开到了我们家门口。”科右前旗满族屯满族乡牧民阿拉坦巴根激动地说。

“您好，我是乌兰毛都急救分中心的，我们即将到达……”出车急救、转送医院、短暂休息，每天循环往复。自驻扎科右前旗乌兰毛都急救分中心以来，科右前旗人民医院急诊科主任张宇亮时刻都在与时间赛跑，与死神较量。

“能保住这条命，多亏了120救护车及时赶到。”科右前旗乌兰毛都苏木勿布林嘎查牧民宝泉说。近日，他因持续性胸闷胸痛拨打了120急救电话，乌兰毛都急救分中心迅速出车，在救护车上，医护人员对他开展了急救，后又转送至兴安盟科右前旗人民医院住院治疗。

科右前旗乌兰毛都急救分中心配备了3辆有监护仪、除颤仪等设备的救护车，由科右前旗各医疗机构派驻的医护人员出诊。患者发病后，中心直接派救护车，第一时间在车上开展急救，进一步提高了急危重症的救治能力。

一个多月的时间里，该中心已成功救治患者20例，其中1例急性心肌梗死患者院前急救时间明显缩短，心肌梗死救治时间（门—球时间）最短达到31分钟，达到国内领先水平。“由于及时展开了救治，患者后续恢复都特别好。我们院前急救队伍里的医生护士不仅是急救员，还是担架员，遇到需要救治伤病员的时刻，大家一起上。”张宇亮说。

“尽可能用最短的时间、最快的速度，把心梗患者的救治时间缩到最短，最大程度降低心梗的死亡率。”科右前旗人民医院副院长耿学峰说。科右前旗乌兰毛都急救分中心的建立缩短了突发心脑血管疾病和严重外伤的紧急救治时间，解决了边境牧民的看病难题，为牧区居民提供了更为便捷的医疗服务。

作为医疗卫生事业的“网底”，基层医疗卫生服务关系着基层群众的幸福指数。

近年来，兴安盟不断加强急诊急救能力，全力保障群众生命安全。全盟建立120指挥中心统一调度机制，以13家公立医院为枢纽，构建了盟、旗、乡三级互通型医疗救治网络，盟域内医疗机构实现了互联互通，远程会诊与双向转诊流程畅通。

此外，2023年兴安盟还组建了盟直医疗机构医联体。6个旗县市共成立8个紧密型县域医共体，各医共体总医院均已完成“一办五部一中心”设置。兴安盟县域医共体建设实现全覆盖，基层医疗卫生服务体系进一步完善，群众就医和诊疗新格局基本形成，获得感进一步提升。

（高敏娜 武跟兄）

药耗集采，为群众就医省了不少钱

“自打艾加莫德α注射液纳入医保后，我高兴地几晚睡不着觉，一个月就能省3万多块钱，减轻了很大的经济负担。”近日，市民董林在医院买药时感慨地说。

今年56岁的董林，患有重症肌无力，每年49万多元的治疗费用给家庭带来沉重的负担。惊喜的是，元旦后，董林在医院开药时，发现常用的艾加莫德α注射液降价了，且医保可报销。“去年需自费购买，一支5608元。今年进入医保目录，可报销75%。”董林算了一笔账，之前每个月花费三四万元，现在是一万多元，减轻了他的家庭负担。

董林就医用药少花钱，正是我区深入践行以人民为中心的发展思想，坚持在发展中保障和改善民生的生动体现。

新年伊始，自治区医保部门积极落实各项医保政策，切实减轻群众看病就医负担，让群众病有所医，医有所保。1月1日起，我区落地执行了新版国家医保药品目录药品总数3088种，126种新药进入医保，含105种独家药品和21种非独家药品，谈判药品数量为历年来最多，涉及抗肿瘤、罕见病、慢性病、抗病毒等药品，进一步为患者减轻用药负担。此外，我区还将117个蒙药品种、531个中药饮片等纳入医保基金支付，进一步扩大患者用药保障范围。为方便群众用药报销，将酒石酸艾格司他胶囊、阿伐替尼片、依库珠单抗注射液、西罗莫司凝胶、丁苯那嗪片等29个国家谈判及竞价药品增补入自治区门诊特殊用药目录，单行支付药品达到139种。同时，将国家谈判药品全部纳入“双通道”管理，通过医疗机构和药店两种途径保障谈判药品供应，由门诊统筹、门诊特慢病、门诊特殊用药等渠道予以报销。

为保障患者用药延续性和待遇稳定性，对原“双通道”及门诊特殊用药目录中已调入常规乙类管理的谈判药品仍执行前期“双通道”及门诊特殊用药管理政策。

据了解，近年来，全区医保部门积极落实各项医保政策，持续发挥医疗保障兜底作用，切实减轻群众看病就医负担。“我们常态化制度化推进药品耗材集中带量采购，累计降低群众药品耗材费用负担117.16亿元，截至目前，执行国家、省际联盟集采药品566种、医用耗材44类，平均降幅60%以上。牵头15省（区市）开展止血材料集中带量采购，平均降幅72%，群众医药费用负担进一步减轻。”

自治区医疗保障局党组成员、副局长蔡红宇表示，我区下调CT、肝功等检查检验类项目价格202项，患者自付费用总体负担较调价前下降3369.38万元，降幅19%。全区233.85万低收入人口实现应保尽保，基本医保、大病保险、医疗救助三重制度综合保障惠及250.35万人次，累计减负41.76亿元。

（梅刚）

139名在校学生成为红十字初级救护员

近日，呼和浩特市红十字会在寒假期间为首府广大在校学生免费举办初级救护员取证培训班3期，共计139名在校学生通过考试并获得红十字初级救护员证书。

寒假前期，呼和浩特市红十字会通过微信平台积极转发免费培训信息，迅速在广大学生中引起了热烈反响，近20名在校学生纷纷通过电话咨询、网上注册等方式报名参加了此次活动。

培训中，呼和浩特市红十字会的老师们采用理论知识讲授与实际操作相结合的方式，为同学们现场演示了心肺复苏及创伤包扎理论和实操，气道异物梗阻等意外伤害发生时应该如何应急处理，让同学们明确操作流程和要点，掌握突发事件和意外伤害的处置要领。现场模拟教学结束后，同学们通过教具模型进行反复操作练习和演练，掌握了健康素养和防灾避险、自救互救技能。

（安娜 高晨泽）

“十四冬”雪场上最会滑雪的“医生”

在“十四冬”滑雪赛场上，总能看到站得笔直的深红色身影，他们脚踩滑雪板，肩背医疗包，时刻准备展开紧急救援，他们就是“十四冬”赛场上最会滑雪的“医生”。

一旦有运动员出现意外，得到竞赛长指示后，他们动若脱兔，第一时间冲向受伤运动员。“十四冬”扎兰屯赛场共有114名医护人员参与医疗保障，其中包括23名滑雪医生，覆盖赛道上的16个点位。2023年3月以来，医疗保障队员进行过20多次的专项培训、演练，全力保障“十四冬”赛场上各类人员的身体安全。23名雪场“哪吒”中，有15人来自北京、河北等地，其中多人参与过北京冬奥会医疗保障工作。

为了确保受伤人员能够第一时间得到救治，医疗保障团队反复演练流程，通过训练缩短救治衔接时间。从接收到对讲机指令，到滑雪医生进场查看，对伤员进行固定，再到救援队搬运担架，由雪地摩托把伤员运往赛场医疗站，总共用时9分钟。遇到严重伤情，在运动员医疗站进行初步处置后，会迅速通过现场守候的急救车转运至18公里外的指定医院。公安部门也会迅速介入开路，确保20分钟内将伤员送到医院，指定医院也开设好了绿色通道接待伤员，做到争分夺秒。

自2023年底“十四冬”资格赛开赛以来，“十四冬”扎兰屯赛区医疗保障团队共进行了数十次医疗救治，送往医院22人次。身着印有“中国卫生”制服的滑雪医生们，正用他们“风驰电掣”的速度、“三头六臂”的技能和咬紧牙关的劲头，为“十四冬”保驾护航。

（张武岳 王雪冰）

提高低保、特困和低收入家庭中残疾人生活质量

内蒙古为2000余人适配康复辅具

“这么好的助听器，一下子买2台，得多少钱呀。闺女，你挣钱不容易，咱们不买这么多。”近日，乌兰察布市卓资县六苏木乡六苏木一村低保户四娃（化名）眼泪汪汪地望着闺女金花说。

“爸，助听器不花钱，是政府给咱低保户发的，您跟妈放心戴吧！”金花说。

这感人的一幕发生在卓资县南密子社区。内蒙古民政厅康复辅助器具中心的工作人员通过“助康工程”项目，为当地20位低保、特困、低收入困难群众适配助听器40台。

“助康工程”项目是造福残疾人家庭及社会的重要民生工程。2023年，自治区民政厅“助康工程”项目共为189名符合条件的残疾人配置假肢206具，为2000余人适配康复辅具2447件。

“我们不仅要帮助困难残疾人恢复身体基本机能，更要提高他们的生活质量。”内蒙古自治区康复辅助器具中心工作人员说。

今年30岁的金花家庭经济状况不好，但她不负家人期望，顺利读完大学并在呼和浩特市成家立业。

由于父母耳聋多年，孝顺的金花一直都有个愿望，就是让残疾的父母听见他们姐弟的声音。不久前，接到卓资县民政局电话的第一时间，她就从呼和浩特市赶回卓资县，着手为父亲准备申请表和相关证件，并来到服务现场，当她听工作人员说父母都符合“助康工程”筛查条件，都能免费验配助听器时，喜极而泣。

两位老人配完助听器后，金花激动地说：“父母虽然错过了很多我们的声音，但是以后能听见孙子孙女喊他们爷爷奶奶了，这是一件多幸福的事。爸爸也能戴着助听器与人交流了，太开心了。”

金花家的故事是“助康工程”实施过程中惠及低保、特困和低收入残疾人家庭故事中的一个缩影。“助康工程”项目就是服务困难残疾人所需，并在坚持保基本、应救尽救的原则下，为有康复辅助器具需求的低保、特困和低收入家庭中的残疾人提供适配服务，帮助他们提高其生活质量和创业就业能力，提升其幸福感和获得感。

今年，为推动全区各盟市建设本地区康复辅具暨适老化产品展示服务示范平台，我区迅速推开康复辅具进社区专项行动，让老年人、残疾人享受到更加便利可及的服务。

“目前，我们已经将9种产品增至24种产品，树立了‘助康工程’项目品牌。”内蒙古自治区民政厅社会事务处副处长乔丽荣说，我们将持续深入推进“助康工程”项目，在提质增效上下功夫，丰富康复辅具产品种类，优化项目服务流程，并大力发展康复辅具产业，推动各盟市建设本地区康复辅具暨适老化产品展示服务示范平台，迅速推开康复辅具进社区专项行动，加大宣传力度，切实让老年人、残疾人享受到更加便利可及的服务，以实际成效提升基本养老服务水平，促进康复辅具产业和银发经济发展。

（赵曦）

快乐八段锦 健康常相伴

2月20日，呼和浩特回民区海西路街道附件社区新时代文明实践站开展了一场八段锦志愿教学活动，意在引导辖区居民养成健身的好习惯。

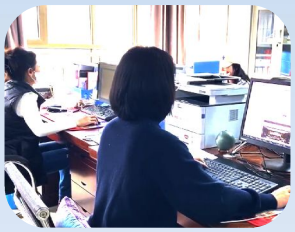
在教学过程中，志愿者积极指导居民们的动作，并解答了社区居民的各种疑问，大家相互鼓励、共同进步，形成了良好的健身与学习氛围，大家也在学习过程中，体验到八段锦的独特魅力。

（杨永刚 摄）

健康咨询

浑身不适，不想上班？

教你4招踢走节后综合征！



资料图片

春节长假快得像龙卷风，再次回到工作岗位的你，是不是会感觉提不起劲、注意力不集中、效率低下……

长假期间放松约束，熬夜和暴饮暴食导致生活不规律，加上走访亲戚、外出旅游等一刻也不停歇的疲惫，都会让身体吃不消。腰酸背痛颈痛，厌食焦虑失眠，各种生理或心理失衡都是节后综合征的表现。

节后综合征怎么办？别担心，专家教您4招缓解，激活身体，健康工作！

一、节后调理，肠胃先行

春节期间，容易从早到晚嘴闲不着，零食饮料、水果茶点、大鱼大肉、辛辣煎炒轮番上阵。加上烟酒不断睡眠不足，节后胃肠疾病高发，常常出现以下症状：消化不良、食欲减退、胃痛腹胀、腹泻便秘，严重的还会出现急性胃肠炎。

节后调理，肠胃先行。饮食要清淡，易于消化。适当增加一些蔬菜水果，尽量吃清淡一点的饭菜，让塞满鱼肉的肠胃也歇歇。适当吃一些健胃消食片或山楂片。

二、保证睡眠，适度放松

尽量保证足够的睡眠时间，早睡早起，把生活作息调整到正常状态。

节后上班，可通过闭目养神、聆听舒缓一些的轻音乐等自我放松的方法减轻节后综合征。工作半个小时左右应该自己休息一下，做一做深呼吸。根据研究，人的注意力大约持续半小时之后开始减弱，这时适度的休息不但可以提升专注力，更重要的是可以改变一下已经保持很久的姿势。

下班后同家人、朋友散散步、做体操、伸展等，促进消化，减轻消化道症状。调整情绪，保持心情舒畅，不急不躁，也可以让“内火”慢慢降下来。

三、颈部不适，多做锻炼

春节期间颈部也是容易感到不适的部位，玩手机、打麻将等长时间低头玩乐，极易造成颈部疲劳，诱发颈椎病。

广东省第二中医院针灸康复科主任中医师范德辉建议，可以通过以下措施加以改善：颈部局部热敷，可选择海盐袋、暖水袋、贴膏药等；进行颈椎生理曲度恢复锻炼，如慢慢抬头；颈部功能锻炼可选米字功、抗衡功、颈椎操等，运动可选游泳、羽毛球、投篮等。

“以米字功为例，是以头顶或下颌为笔头，用颈作笔杆，反复书写‘米’字。”范德辉提醒，做每个动作的过程中颈部肌肉要绷紧，尽量缓慢。每做完一个动作，头部须回到正中位置才能做下一个动作，每一个动作幅度尽量要大，在极限位置保持10秒，再缓慢回复到正中位置。“此功法可有效放松长时间低头下颈部肌肉，避免劳累疼痛，适用于工作学习间隙，每隔1—2小时可重复练习。”

四、热水泡脚，疗效明显

用热水泡脚，按摩脚心足趾，对疏通经络、调整脏腑、促进血液循环、增强新陈代谢，有重要医疗效能，尤其是对神经衰弱、失眠、头痛等症状均有疗效或辅助治疗作用。

如何科学有效地泡脚？一般来说，泡脚的最佳时间段为以下几个：17:00—19:00：足少阴肾经循行时间，此时泡脚有助于补益肾气；19:00—21:00：手厥阴心包经循行时间，此时泡脚有助于缓解压力，安神助眠；21:00—23:00：手少阳三焦经循行时间，此时泡脚有助于促进身体新陈代谢，缓解酸痛。

当然，泡脚时间并非越长越好，应以足背泛红，身体微微汗出为宜。一般15—20分钟较佳，水温保持在38℃—43℃为宜。老年人应适当缩短时长。

专家提醒，节后综合征一般两三天就过去了，最多不会超过一个星期。如果一周仍不能恢复，那就要去看医生了。

（据《羊城晚报》）

资料图片