

传递初心使命 奋力担当作为 市卫健委全力打造新时代卫生健康宣传主阵地

本报讯（记者徐学聪）2021年以来，市卫生健康系统坚持以新时期党的卫生与健康工作方针为指引，不断健全机制，创新载体，紧扣建党百年主线，聚焦卫生健康重心，弘扬伟大抗疫精神，深入开展新闻宣传工作，为推动衡水市卫生健康事业发展提供思想保证和舆论支持。

坚持高位推动，健全工作机制，构建宣传“大格局”。领导高度重视和支持是做好宣传工作的重要保证。市卫健委主要领导始终把宣传工作摆在全局工作的重要位置，亲自谋划、整体部署，带头把方向、抓导向，分管领导坚持靠前指挥，具体抓落实。全市卫健系统秉持“宣传业务一盘棋”理念，整合资源、分批实施、统筹推进，形成“以宣传促业务、以业务带宣传”“人人都是宣传主体、处处都是宣传阵地”的工作氛围。建立联动机制。建立横向协作关系，与市委宣传部、衡水日报社、衡水电视台等部门联动配合，在信息共享、情况互通、技术保障等工作中掌握主动。建立纵向引领关系，建成以“健康衡水”公众号为龙头，各县市区卫健局、市直卫生健康单位官方微信为支撑的卫生健康系统微信宣传“矩阵”，主动、及时推送卫生健康新闻

资讯、疾病预防、健康知识。细化量化考评。将卫生健康宣传工作纳入卫生健康目标管理责任制考核，细化完善量化考评机制，围绕思想政治建设、新闻宣传、社会宣传、制度队伍建设为重点，采取日常评估、年终考核与创新加分奖励相结合的方式开展考核评估，力求考出实效。

围绕群众需求，拓宽宣传角度，实现服务“多元化”新老结合，满足不同受众群体。突出“新”，2021年，市卫健委官网共推送信息1035条，“健康衡水”微信公众号推送信息611条，多个原创图文视频作品点击量超十万，荣获河北省2021新媒体“卫生健康·十佳账号”荣誉称号。强化“老”，与《衡水日报》合作，每周一期“卫健专刊”专栏，为群众提供健康科普、深化医改等重点领域信息，共组稿46期，刊登稿件552篇。全年在新华社图片、《健康报》《中国人口报》等国家级媒体刊发51篇；《河北日报》等省级媒体刊发新闻稿件100篇。动静结合，贴近群众生活所需。“动”，动员广大卫生健康系统干部、医务工作者，深入机关、学校、社区、企业、农村，组织各类宣传活动80余次，发放各类宣传手册、宣传页累计18万余份，发放各种健康支持性工具1万余套。“静”，利用医疗机构、

公交站点、广场等广告牌、宣传栏、街道灯杆灯箱等，放置宣传展板、海报，张贴健康标识、实时滚动播放健康教育宣传片、宣传语。点面结合，发挥先行先导作用。主动策划系列宣传活动，聚焦点抓重点挖亮点，集点成线，聚线成面，引领卫生健康工作全方位推进。2021年底，市卫健委联合衡水日报社策划推出“学党史、感党恩、听党话、跟党走——衡水市卫生健康委为民服务办实事”卫健惠民系列微视频报道31期，从不同侧面、不同层次、不同角度，全面、深入、细致地反映群众关心的卫生健康民生工作，既塑造了卫生健康行业形象，又带动了业务工作整体提升。

加强社会宣传，弘扬职业精神，传递行业“正能量”。开展主题宣传，着力唱响时代主旋律。去年，围绕庆祝中国共产党成立100周年，结合党史学习教育，开展“纪念建党100周年，百名专家送服务”活动，组织全市二级以上医疗机构业务骨干、专家123名，深入基层一线单位进行宣讲、义诊、体检等1500余场次。组织开展庆祝建党100周年主题作品征集等活动，收集作品56个。举办文艺汇演3场、党史知识竞赛2场、演讲比赛2场。树立先进典型，

着力弘扬卫健精神。联合市委宣传部、市总工会开展2021衡水市最美医生、最美护士评选活动，推选出10名衡水市“最美医生”、10名“最美护士”。深度挖掘百姓身边先进医护典型，《致敬最美逆行者！》讲述了衡水市四院护士郭文昊、衡水市疾控中心退休老科长杨运辉等主动请战支援受疫情影响地区的事迹，彰显卫健担当；《党代表专访市人民医院护理部主任董莉》表达了医务人员继续践行医者职责和使命的决心信心，传递行业正能量。加强新闻宣传，着力传播衡水好声音。召开“学史力行——为民解忧 我为群众办实事”“衡水市现代医院管理制度建设情况”“基层公共医疗服务惠民工程实施情况”等新闻发布会3场，回应媒体热点问题20余个，重点宣传卫生健康工作取得的突破性成就、实现的跨越式发展。

回顾2021年，我市对卫生健康宣传工作认识更加深刻，工作更加扎实，效果更加明显。展望2022年，我们将继续站位全局，服务大局，聚焦社会关切、强化舆论引导、提振行业风貌，做好做细做实卫生健康各方面宣传教育，为百姓提供服务，为健康河北、健康衡水建设和发展积极鼓与呼、贡献正能量。

市三院门诊电子病例上线运行

本报讯（记者赵益彬）日前，从市三院获悉，经过几个月的精心准备，2月19日，衡水市第三人民医院门诊电子病历系统正式上线启用。自此，手写病历在市第三人民医院成为历史。目前，该系统运行平稳，医院门诊医疗秩序井然有序。

电子病历是医院信息管理现代化的重要标志，它基于数字化技术手段，将患者诊疗过程的所有病历及相关信息以电子形式进行存储、查询、

调用，不论是对患者还是对临床医生而言都带来了极大的便利。对患者而言，再也不用担心病历丢失了，到医院无需携带各种病历和资料，只需提供姓名或病历号，医生就可查询到患者的信息，及时又方便。对医生而言，电子病历是患者的一份完整的电子健康档案，能够在全院信息共享，使医生在短时间内全面了解患者病情，保证了医疗信息的完整性，提高了诊疗效率和医疗质量。

深州市医院正式推出“影像云”服务

本报讯（记者李红魁 通讯员张振业）为方便群众就医、优化就诊流程，日前，深州市医院“智慧医疗”建设又推出新举措——“影像云”惠民服务。

近日，该院“影像云”服务正式上线。“影像云”服务是将患者的检查报告和全部影像存储到云端，为患者提供全面的数字化影像信息。在医院做了胸片、CT、磁共振等检查，“足不出户”随时随地就可以通过手机微信查看报告、调阅影像。

“影像云”服务的影像信息可以长期保存，方便调阅查询，还支持影像放大和缩小、窗宽窗位调节，三维重建等功能。患者如果需要转院或异地就诊，其他医院的专家可以查看比传统胶片更全面、精准、便捷的数字

化影像信息，就诊更加轻松方便。据介绍，患者及家属可以通过两种方式查询检查的影像资料：方法一，扫描纸质报告左上角的二维码，首次查询需要“数字影像e服务”获取权限，点击允许后，在弹出界面输入纸质报告的姓名及预留的手机号码后即可查阅；方法二，微信公众号关注“河北省深州市医院服务号”，点击“医疗服务”，再点击“数字影像报告”，进入界面后，点击“报告领取”，在弹出界面输入患者的姓名、预留的手机号、验证码、手机验证码等信息后即可查询。此次“影像云”平台的正式上线，开启了深州市医院医疗信息化建设的新篇章。该院相关负责人表示，广大群众在“影像云”使用中遇到问题，可与医院设备信息科联系，咨询电话：3118505。

阜城县人民医院

召开“树正气、转作风、提效能、比担当、作贡献”活动动员会

本报讯（记者李红魁 通讯员王雪）为进一步贯彻落实阜城县委相关会议精神，确保医院2022年工作开好头、起好步，2月19日，阜城县人民医院召开“树正气、转作风、提效能、比担当、作贡献”活动动员会。医院班子成员、党员干部职工代表等参加会议。

会上，党委书记伊险峰详细传达了近期召开的阜城县委常委（扩大）会议、全县重点工作会议、县委书记十五届二次全会等三次重要会议精神，结合医院工作实际，决定在全院迅速开展“树正气、转作风、提效能、比担当、作贡献”活动，实现医院整体工作作风大转变，党员干部精气神大

提升，群众就医体验更明显。会议强调，此次活动要与贯彻落实县委三次重要会议精神紧密结合起来，扎实推进，狠抓医疗队伍作风纪律建设，锤炼具有良好医德医风的新阜医人，使每一位员工“听党话、感党恩、跟党走”。全院党员干部职工都要以时不我待的使命感，投入到医院的高质量发展中，以内科综合楼投入使用为契机，以谋划急救、胸痛、卒中、创伤、呼吸专病中心建设为起点，不断提升为人民健康保驾护航能力，着力解决人民群众最关心的健康问题，为老百姓提供满意的医疗服务，以优异的成绩喜迎党的二十大胜利召开。

冀州区卫健局多措并举推进基本公共卫生服务项目提质增效

本报讯（记者赵益彬 通讯员张明月）实施国家基本公共卫生服务项目，促进基本公共卫生服务均等化是惠及千家万户的民生工程。自项目开展以来，冀州区高度重视，通过加强项目组织管理、督导考核、宣传培训，积极打造“管理精细、服务规范、居民受益、群众满意、效果明显”的基本公共卫生服务项目，群众获得感和满意度不断增强。冀州区荣获衡水市2021年度基本公共卫生服务项目绩效评价第一名好成绩。

领导高度重视，保障项目落实到位。成立了冀州区基本公共卫生服务项目领导小组，由卫健局负责项目管理，疾控、妇幼等负责项目技术指导，乡镇卫生院和村卫生室负责项目执行，建立并实行“政府领导、部门牵头、院室落实”的工作机制。区卫健局多次召开基本公共卫生服务项目工作推进会，印发了项目实施方案、绩效考核方案、项目督查办法等，根据上级要求对方案指标内容等进行调整，对开展好基本公共卫生服务项目进行全面安排部署、明确职责分工，完善绩效考核机制，保障项目工作有序高效扎实开展。

转变工作思路，保障项目服务质量。基本公共卫生服务项目主要针对当前城乡居民存在的主要健康问题，以儿童、孕产妇、老年人、慢性病患者为重点人群，面向全体居民免费提供的最基本的、面向基层的服务。为推进基本公卫项目提质增效，以重点人群为切入点提升基本公共卫生服务质量，冀州区积极转变工作思路，紧扣“大卫生、大健康”理念，深入推进健康冀州建设。变过去坐等上门为主动上门服务，及时发现問題，及时处理、干预，指导辖区居民无病预防、有病干预；改变过去重治轻防的现象，对目标人群进行健康教育、定时监测、指导康复、控制病症，做到有病早治、无病早防，提高辖区居民的生活质量，让基层公卫医生成为群众健康

的守门人。

加强培训督导，提高项目服务能力。建立“不定期培训、季度督导、半年考核、年度通报”基本公共卫生工作制度。将基本公共卫生服务规范纳入基层医务人员培训计划，举办公共卫生服务项目培训班，多次组织辖区内责任医生开展基本公共卫生服务规范理论考试，将成绩纳入年终基本公共卫生考核，有效地促进了基层卫生工作人员掌握基本公共卫生服务规范知识，提高了基层工作人员技术水平。督导考核组采取查阅相关资料、现场核查和电话访谈的检查方式。就督导考核中发现的问题详细记录，限时整改，起到早发现、早整改、早落实的重要作用，以此督促基层医疗单位认真对待，查漏补缺，提高基层医疗单位基本公卫服务质量，为群众提供方便、快捷、安全、优质的基本公共卫生与健康服务，为全面推进健康冀州建设贡献力量。2021年以来，开展培训10余次、督导4次，考核2次。

加大宣传力度，提高项目知晓率。结合实际，采取经常性和阶段性相结合的方式，开展有针对性的宣传活动，目的是做到无病早防，有病早治，减少因病致贫和因病返贫现象，促使广大群众积极主动的参与。以健康教育为抓手，真心服务百姓为目的，通过医务人员上门随访服务，向老百姓提供一些有用的医疗卫生健康知识，疾病预防、常见病治疗等，提高群众健康意识。利用卫生健康日，以“宣传+义诊”的形式，医务人员耐心向群众讲解国家12类基本公共卫生服务项目，使广大群众进一步解“国家基本公共卫生服务项目”的重要意义、相关服务内容和接受服务的渠道，引导全社会主动参与到国家基本公共卫生服务项目中来，不断提高基本公共卫生服务项目群众知晓率、参与率、满意度，真正让惠民项目惠及民心。



居艳梅参加卓越医院管理赋能医共体高质量发展学术沙龙并作主题发言

本报讯（记者高艳争 通讯员牟明宏）2月20日，“卓越医院管理赋能医共体高质量发展学术沙龙”在石家庄市举办。大会以“务实、赋能、高效”为主题，围绕县域医共体改革相关话题进行深入分享、交流和讨论，汇聚医共体变革智慧，传播改革先进经验，破解医共体建设难题。中国医院协会医共体分会常委、河北省唯一的国家卫生健康委紧密型县域医共体建设专家、故城县医院党总支书记、院长居艳梅受邀参加会议。来自河北省内各县市区的50余名专家学者共聚一堂，共享县域医共体建设经验，研讨医共体建设中存在的重点和

难点问题。会议开始，首先由居艳梅以《医共体乘势全面兴起，大见效尚需破冰斩棘》为题，结合河北省医共体的发展历程，生动鲜活的展示全国县域医共体建设进展、河北医共体建设现状及展望和医共体发展亟待解决的问题及努力方向。她表示，全国现已组建县域医共体4028个，国家对医共体的政策导向，是形势使然、大势所趋。医共体建设的最终目标是切实提升基层医疗服务能力，解决老百姓看病难、看病贵的问题，更好地惠及当地群众。我们要坚持习近平总书记人民至上，生命至上的理念，用心、用

力、用情地服务好人民。虽然目前医共体的发展存在着一定的问题及难题，但医共体的医疗、医药、医保、医卫、医防融合如奥运五环一样，破冰而出才更美丽、炫目。

在随后的圆桌讨论中，雄安新区管委会、唐县、故城县、馆陶县、南皮县、巨鹿县、清河县、玉田县、高阳县、雄县、安新县、容城县等相关负责人以“新时代，县域医院管理的挑战与机遇”为主题，进行了深刻的讨论。居艳梅结合“如何使医共体提标扩能”“如何发挥‘千县工程’的能力提升作用”“如何适应“DRG/DIP医保付费制度”和“十四五”期间提质增

效”这四个方面，全面“把脉”医共体建设工作中存在的问题和难题。根据自身的经验，把零散的认识系统化，把粗浅的认识深刻化，采取“面对面”讲解的方式，从专业的角度献计献策，对医共体发展过程中存在的机遇与挑战进行了详细讲解，并提出了建设性的指导意见。

居艳梅表示，此次会议是一场观念碰撞的盛会，也是一场成果交流的盛宴。医院将以此次学术沙龙为契机，继续推深做实紧密型医共体建设，为广大人民群众提供更加优质、安全、高效，覆盖全生命周期的卫生健康服务。

晨起别喝5种水！

晨起喝水有益健康，这是一种健康共识。

如果这杯只是白开水，那么确实如此。但是，如果在水里加了这些“料”，可能就会起到反效果了！

晨起不能喝的几种水

淡盐水
很多人认为晨起一杯淡盐水可以促进排便。
的确，盐水中含有钠离子，所以其中的渗透压会比白开水高，确实有利于通便。

但前提是，只有高浓度的盐水才有这种效果，而晨起喝的淡盐水是起不到这个作用的。

而且，人体经过一晚上的休息，早上起床时血液本就是处于浓缩状态，这个时候如果摄入淡盐水可能会进一步提高血液浓度，反而容易导致身体不适。

蜂蜜水
除了淡盐水，还有人喜欢饮用蜂

蜜水。但事实是：空腹并不适合喝蜂蜜水。

因为蜂蜜中含有大量果糖和葡萄糖，会升高血糖，冲击食欲，影响早餐摄入。

如果平时很喜欢喝蜂蜜，可以先喝一杯温白开水，十分钟之后再喝蜂蜜水，也可以把蜂蜜作为早餐，抹在面包上一起吃。

果汁
有人晨起喜欢喝一杯鲜榨果汁，认为可以美颜以及补充维生素，但这种做法并不可取。

果汁偏甜，空腹喝果汁会冲击食欲，还会刺激肠胃，影响消化吸收。
隔夜茶
冲泡好的茶水若放置时间过久，其中微量的氨基酸、糖类物质会成为细菌、霉菌滋生的养分。

不仅如此，茶水中所含的茶多酚、维生素等营养成分也会因为放置时间过久，从而发生氧化反应，导致茶水的

营养成分被破坏。

咖啡
咖啡是熬夜党的必备“神器”，有的人早上起来会直接空腹喝咖啡。
事实上，这是一种非常不健康的做法。

除了会刺激肠胃外，空腹摄入大量的咖啡，很容易出现不良反应，如心慌、头昏、手脚无力等，尤其是一些心律不齐、高血压、心脏病患者，大量饮用咖啡可能诱发或加重病情。

晨起一杯白开水的5个好处

补充水分
晨起喝水可以补充身体代谢失去的水分。比如吃早餐前喝一杯水，水分就能进入血液中，使血液迅速稀释，改善夜间脱水情况。

美容养颜
晨起喝水也有美容养颜的好处，水分迅速输送至全身，有助于血液循环，能帮助机体排出体内毒素，滋润肌肤。

促进血液循环

晨起喝水可有效地增加血容量，稀释血液，降低血液稠度，促进血液循环，让人的大脑迅速恢复清醒状态，同时还能起到预防心脑血管疾病的发生，这对于中老年人来说尤为重要。

缓解便秘

晨起喝一杯水可以促进肠胃蠕动，缓解便秘。若便秘严重，光靠喝水还不够，需要通过运动以及合理调整饮食结构来促进肠道蠕动，缓解便秘，必要时需到正规医院就医。

调节肠胃

经过一晚上的新陈代谢，早上起床后人体胃肠已经排空，这个时候喝一杯白开水可以冲淡胃酸，使我们的肠胃保持更好的状态。

（来源：养生中国）

健康科普