市卫生健康委大力推进医养结合服务模式

本报讯（记者**郭攀攀**）近年来，市卫生健康委全面贯彻落实国家、省、市关于医养结合工作的部署要求，整合资源，创新思路，建立了5种医养结合服务模式，全力提升老年人的健康获得感、幸福感。

推进“医中有养”模式，医疗机构开展养老服务。在二级以上公立综合医院开设老年医学科，支持有条件的公立医疗机构、社会办医疗机构举办养老机构，利用闲置空间床位，发挥专业技术优势，为老年人提供医疗、康复、养老一体化服务。市第七人民医院、阜城县人民医院、故城县人民医院、武邑县人民医院等11家医疗机构开展了养老服务，开设养老床位1976张。

推进“养中有医”模式，养老机构设置医疗机构。支持养老机构内部设置老年病医院、护理院、医务室等，提升医疗服务水平。目前，全市共有23家养老机构开设医疗机构，为院内老年人提供常见病、慢性病等医疗服务，实现老年人健康评估、日常护理、失能康复、中医保健和安宁疗护全方位健康保障。

推进“医养协作”模式，开展养老、医疗机构签约服务。按照“优势互补、互惠互利、务实高效、长期合作”的原则，推动养老机构与周边医疗机构开展签约合作，明确医疗服务内容、方式、费用和双方责任，畅通入住老年人就诊、转诊“绿色通道”。

推进“两院融合”模式，实施贫困失能老年人集中医养。推动乡镇卫生院与养老院毗邻建设，推进两院一体，实现医养资源深度融合。整合利用农村乡镇卫生院和养老院现有资源，在全市实施以农村特困供养服务机构为主体、专业医疗机构为保障、民办养老机构为补充的贫困失能人员集中医养模式。

推进“签约服务”模式，实现居家养老和基本公共卫生服务相结合。以乡镇卫生院、社区卫生服务中心等基层医疗机构为依托，将医疗卫生服务延伸至家庭，家庭医生签约服务团队为居家老年人提供基本医疗和公共卫生等基础性签约服务和个性化服务。

据悉，截至目前，我市26家二级以上综合性医院中24家设立了老年医学科，比例达到92.3%；152家养老机构与医疗机构开展“绿色通道”签约服务，覆盖率达到100%；59家集中医养机构入住贫困失能人员2211人，其中乡镇卫生院等基层医疗机构占到19家，开设床位339张；共组建1004个家庭医生签约服务团队，老年人健康管理率达到73.62%。从根本上多方位解决老年人的养老难问题，受到一致好评。

深州市医院召开年度总结表彰暨2022年医院工作会

本报讯（记者**李红魁**　通讯员**张振业**）2月28日，深州市医院在门诊内科综合楼四楼多功能厅召开年度总结表彰暨2022年医院工作会议。深州市副市长周春彦、卫健局局长聂云江应邀出席会议，医院党委书记张占学等院领导班子成员、受表彰的先进集体和先进个人代表以及各科室主任、护士长等人参加会议。

图为会议现场。

会上，副院长张旭光宣读了《医院党委关于2021年度先进集体和先进个人的决定》，与会领导依次为先进科室主任、优质服务标兵代表、先进个人代表颁奖。神经内科主任郑丁丁、骨科主任赵谦、妇科主任郑冰洁作典型发言，介绍了他们在科室管理、技术创新、人才培养、能力提升和优质服务等方面的先进经验和有效做法，让各科室深受启发，非常值得学习借鉴。

院长王磊解读了医院2022年工作计划，提出了2022年工作的总体思路、任务目标和重点工作举措。希望全院上下把思想和行动统一到医院工作部署上来，坚持常态化疫情防控及高质量发展两手抓、两手硬，沿着医院确定的发展目标，勇担新使命、展现新作为，以“踏石留印、抓铁有痕”的作风抓落实，一步一个脚印实干笃行，一件事接着一件事善作善成，为全市人民群众身心健康保驾护航，为推动医院高质量发展作出应有的贡献。

医院党委书记张占学从五个方面对2021年工作进行回顾与总结，深入剖析了当前医院发展面临的机遇和挑战，精准指出了助推医院高质量发展的重要因素和关键环节。坚持目标导向与问题导向相结合，就持续抓好常态化疫情防控，强化技术创新、新项目开展，加强专业专科建设，创新服务模式，扎实改进工作作风，全力推动重点工作开展等讲了意见，为做好全年工作指明了方向。号召全院干部职工齐心协力，在深州市委、市政府的坚强领导下，瞄定“全面提升医疗服务能力，创建三级综合医院”的战略目标，围绕“医院发展、创新服务”两大主题，以开展“能力提升年”为抓手，踔厉奋进、笃行不怠，着力加强学科建设，提升医疗服务水平，为建设区域高质量医院奋力前行。

深州市副市长周春彦在讲话中代表深州市政府向获得表彰的先进科室、先进个人表示热烈的祝贺，向一年来辛勤工作、拼搏奉献在医疗卫生战线的全体医务人员表示衷心的感谢。她充分肯定了医院2021年的工作，对2022年的工作安排表示赞同，并站在优化全市发展环境的高度对医院党委提出要求和希望。慎始如终，持续抓好疫情防控工作；解放思想，不断增强医院的服务水平；统筹兼顾，全面深化县级公立医院改革；全面提升，坚决抓好三级医院创建工作；勇于创新，进一步加强县域医共体建设。最后，周春彦勉励全院干部职工以开拓创新的思路，更加昂扬的斗志，更加饱满的热情，更加扎实的工作，奋力谱写医院高质量发展的新篇章，为推进深州市医疗卫生事业发展，建设“健康深州”作出新的更大贡献，以优异成绩迎接党的二十大胜利召开。

市卫健委综合监督执法局

组织召开2022年度市直基层医疗机构依法执业座谈暨卫生监督协管培训工作会

本报讯（记者**高艳争**　通讯员**曹妍**）为进一步规范基层医疗机构诊疗行为，提升传染病防治能力，指导卫生健康执法监督协管服务站做好巡查工作，日前，市卫生健康委员会综合监督执法局组织召开了2022年度市直基层医疗机构依法执业座谈暨卫生监督协管培训工作会议。

市卫生健康委综合监督执法局李静介绍了基层医疗机构的现状以及存在的问题，要求社区卫生服务中心、乡（镇）卫生院做好医疗机构依法执业自查指导工作。行政执法人员介绍了2021年度市直医疗机构行政处罚情况，分析了出现违法行为的原因，并重点对《中华人民共和国执业医师法》《医疗机构检查检验结果互认管理办法》《医疗废物目录（2021版）》《医疗机构依法执业自查管理办法》等卫生法律法规进行讲解。

会议强调，通过案件介绍，希望社区卫生服务中心、乡（镇）卫生院引以为戒，认真开展依法执业自查工作，避免出现卫生违法违规行为，同时要加强对服务区域内的村卫生室依法执业自查的指导，按频次要求开展各类卫生健康协管巡查工作，并及时使用“国家卫生健康监督协管报告系统”上传巡查情况，组织对服务区域内的医疗机构法律法规进行集中学习、培训，营造医疗机构及其医务人员自觉学法、懂法、守法的良好氛围，树立不能违法、不敢违法的思想。

市直社区卫生服务中心主要负责人、乡（镇）卫生院院长及卫生健康执法监督协管服务人员代表等人参加了会议。

手劲变小的人有“5个大麻烦”！

大家都见过这么一种现象：刚出生的婴儿会本能地紧握拳头。这个动作其实是道教养生中常用的一种手式——握固。

握固体现了中医学理论中的“肝主握”思想，经常锻炼握力，有助养肝；而手部握力的大小，同样反映了身体的健康程度。

握力降低，可能是健康受损

握力的大小，可以反映上肢肌肉群的发达程度和质量水平，握力降低，可帮助我们判断某些健康问题。

早衰。出生后，随着年龄的增长握力增加，在20~30岁时达到最大值。此后，肌肉质量和功能下降，握力也开始减弱。不同的人衰老和肌肉质量下降的速度不同，这意味着握力减弱的速度也不同，衰老速度快的人，握力减弱的速度也快。

心脏病。有研究表明，与相同性别和年龄范围的人相比，握力低于平均水平，与心力衰竭风险升高相关；握力越低，表明心脏结构和功能的有害变化越严重。

糖尿病。握力能判断是否存在肌少症，即骨骼肌是否减少。肌少症与多种代谢疾病相关，如果出现肌少，往往存在脂肪增加，容易加剧胰岛素抵抗，引起糖尿病。方法：将洗碗海绵完全浸湿，单手用力挤压后，放在纸巾上，看纸巾的浸湿程度。纸巾上的水越多，说明握力越小。如果握力明显减弱，可能预示糖尿病前期。

癌症。握力与肌肉质量有关，而肌肉质量也会对癌症患者生存产生影响。研究显示，肌肉质量低的癌症患者，会经历更多的并发症、更长的住院时间和更低的生存率。

智力衰退。刊登在《精神分裂症》杂志上的一篇文章显示，握力强的健康中年人在记忆测试、推理和快速思考能力等方面表现更好。这是因为握力弱的人更容易患慢性炎症，这会损害大脑神经。

6个方法帮你增加握力

练习书法。对于上了年纪的人来说，练书法可以有效提高“手劲”。这是因为，用毛笔写字时往往需要手掌一系列肌肉的参与。

拎重物。很多人一逛超市就怕提重物，其实逛超市提一些重物，也可以锻炼握力。特别是提到双手发麻后，全身出汗，血脉贯通，特别舒服。不过拎重物最好拿一个抓手器，能有效训练肌肉、保护关节，防止肌腱拉伤。

坐公交。每天上下班在公交车上，就可以练习握力，伸出左手或者右手，抓住头顶横杆，并不时地交替。

俯卧撑。体力好的人，可试着做指卧撑，用手的五指支撑做俯卧撑，每日10~20个。不过本身有心血管疾病的人，需要经过医生评估后，才能做这项运动。

掰手腕。经常和周围的人掰手腕也可以增握力。此外，做引体向上等运动也可以增加握力。

握力器。如果有条件，也可以利用握力器、哑铃等工具锻炼握力。握力器体积小、携带方便，随时可练，每天练习20~30分钟，直到握不动为止。此外，还可以利用网球来练习握力攥握网球5~10秒钟，然后松开休息5秒钟；重复做这样的动作，至少5次。

小贴士：握力数值通常用握力计测量，达标与否可以通过下面这个指标判断：握力体重指数能够更好的显示握力与体重之间的关系，一般正常握力指数应大于50。计算公式：握力体重指数=握力(Kg)÷体重(Kg)×100。

（来源：养生中国）

健康科普

枣强卫健局举办全县医疗卫生机构核酸检测采样培训会

本报讯（记者**赵益彬**　通讯员**李志敏**）日前，枣强县卫健局组织全县各级医疗卫生机构核酸采样人员在枣强县人民医院五楼报告厅举办培训会。枣强县中医医院、县妇幼保健院、11个乡镇卫生院相关人员参加了培训。

培训会由枣强县人民医院发热门诊护士长苏方帅授课，从核酸采集标本的采集场所、人员、种类、如何采集、标本包装、保存、送检及生物安全等方面，向参会人员讲解新冠肺炎核酸检测鼻咽拭子和肛拭子标本的采集方法，让大家更详细地掌握核酸采样操作流程。最后对全体核酸采样参训人员进行了理论考核，考核全部通过。

本次培训，旨在提高医务人员新冠肺炎核酸采样技能，满足常态化疫情防控形势下的检测需求，为做好全县的疫情防控工作提供强有力的技术保障。

阜城县人民医院行政查房制度保障医院安全平稳运行

本报讯（记者**高艳争**　通讯员**宋子刚**）为进一步加强医院管理，保障医疗质量与安全，为患者提供安全舒适的医疗环境，日前，阜城县人民医院院长夏仲旺带领行政查房相关人员，对总务、消防、保卫、保洁、餐厅、洗衣房、污水运营、动力供应、配电室等医院运营保障科室，进行排查式督导检查。

此次行政查房分为两组，分别深入到对应科室及病区，对科室管理、外包运营服务、消防安全、公共区域清洁与消毒等进行了检查和指导。

检查后，院领导及职能科室主任对检查情况进行逐一反馈。最后，夏仲旺强调，要以“安全为中心”，将安全摆在首位，坚决杜绝安全隐患。要围绕患者需求、医护需求，不断提高服务。现场查看存在问题，进行现场办公，能立即解决的现场解决，暂不能解决的，找出原因，建立台账，责令职能科室限期解决，一改到底。

据介绍，阜城县人民医院将持续强化行政查房制度，进一步加强医院管理，优化工作流程，不断提高服务水平，改善环境、提升实力，保障医疗安全。

武邑卫健局

开展健康知识进乡村活动

本报讯（记者**赵益彬**　通讯员**张桂霞**）为全面普及健康知识，进一步提升居民健康素养水平，3月2日上午，武邑县卫健局、武邑县医院深入清凉店镇中豆屯村，开展“健康武邑　促进行动——健康知识进乡村”宣传、义诊活动。

现场宣传活动气氛热烈，设置背景墙、摆放宣传展板、开展健康咨询和义诊服务，深入广泛宣传健康素养66条、合理膳食、慢病预防、科学就医等健康科普知识，进一步倡导健康理念和健康生活方式。医护人员开展健康义诊咨询和医疗服务，耐心解答群众各种健康诉求，并提出合理的治疗意见，得到村民一致好评。

此次活动，共发放宣传材料5种300余份，解答各类咨询100余人次，免费义诊50余人次。

冀州区卫健系统开展全员“大学习”活动

本报讯（记者**李红魁**　通讯员**张明月**）今年以来，冀州区卫健局坚持高标开局、高位推动、高效开展，在卫健系统深入开展“大学习”活动，在学习中坚定信心、激扬士气，奋发作为、苦干实干，着力打造一支素质高、业务精、能力强卫生健康队伍，营造“比学赶超　争先进位”浓厚氛围，汇聚“起步就是冲刺，开局就是决战”的奋进合力，为加快实现“富美冀州、生态湖城”建设凝聚磅礴力量。

领导干部带头学。冀州区卫健局高度重视、精心组织、周密部署，把“大学习”活动作为当前和今后一个时期的重要政治任务，在全系统内掀起学习热潮。坚持局党组理论学习中心组学习制度，制定《卫健局党组中心组学习实施方案》，按照《学习提纲》，每月集中学习1次，先学一步、深学一层，带头撰写学习笔记和心得体会，发挥“头雁效应”，带头学习、带头宣讲、带头践行，真正把习近平总书记重要讲话和重要指示精神及上级会议精神内化于心、外化于行，推动“大学习”活动走深走实、取得实效。

全体职工集中学。为进一步提高党员干部的学习意识和学习能力，增强政治理论素养和业务水平，区卫健局严格按照区级安排，组织全体干部集中开展“周三夜学”活动，以实际行动再次掀起“大学习”新高潮。“周三夜学”活动自2021年10月份启动以来，至今已集中学习19期。学习内容以政治理论和业务知识为主，坚持“规定动作”和“创新动作”相结合，每周三进行2个小时的学习，建立“有计划、有内容、有要求、有检查”的夜学制度，通过局长领学会议精神、科长轮流讲业务、干部职工交流研讨、观看警示教育片等多种方式开展“大学习”，通过集中学习，全体干部职工学出本领能力、学出为民情怀、学出昂扬斗志，实现理论“补钙”和实践“壮骨”双提升，在工作创新上出亮点、做标杆。在衡水市2021年度基本公共卫生服务项目绩效评价中，冀州区荣获第一名的好成绩，周村中心卫生院喜获国家2021年“优质服务基层行”活动通报表扬。

医务人员培训学。为应对新冠肺炎疫情，巩固疫情防控成果。卫健系统以“全覆盖”为原则，组织各级各类医疗卫生机构的卫生专业技术人员和管理人员、疾控、妇幼、监督相关工作人员在线观看“好医生”的培训课件。各级医疗机构组织专业技术精干围绕核酸检测、医疗救治、院感防控、流调溯源、排查统计、消毒消杀、转运等7个方面内容进行学习培训，真正做到原原本本“精学”，追根溯源“深学”，带着问题“研学”，知行合一“践学”，提高了医护人员专业技术水平和实战操作能力。卫健系统建立了常态化长效学习机制，将持续加大“大学习”的力度和深度，适时更新学习培训内容，确保应培尽培，应学必学，为疫情防控储备人才力量。

图为冀州区卫健局组织集中学习。