

## 保定市第一中心医院优化门诊布局 串个门,两个病都看了

本报讯(新畿輔-保定晚报记者于建雪 通讯员樊璠)“没想到只是‘串了个门’,就把我的身体问题都解决了,在一中心看病越来越方便了。”近日,在保定市第一中心医院泌尿外科、肾内科门诊,刚刚就诊的市民高先生止不住夸赞。

据了解,高先生因血尿到市第一中心医院泌尿外科门诊就诊,在看完泌尿外科后,他还想到肾内科看看。简单询问后,他得知肾内科诊室就在隔壁,于是很快将两个疾病都看了,这种便捷的就诊体验让高先生感到十分满意。

据介绍,这一切得益于市第一中心医院对门诊布局进行的改革创新。医院突破传统就医模式,依据器官系统对诊区进行划分,打破了传统的内科、外科分区诊疗模式,将同一系统相关临床专科整合在同一诊区,相近、相关病种诊室邻近,在最大限度方便患者的同时,也方便相关专科医生交流,为患者提供最优诊疗方案。同时总、东、西三院区诊区内根据患者不同病种和症状,共开设头痛门诊、癫痫门诊、儿童青少年心理门诊、干眼门诊、鼾症门诊等百余个专病门诊,真正实现“对

症挂号”“专病专治”。

面对群众多样化的就医需求,市第一中心医院将神经内科与神经外科门诊整合优化,全新的“神经系统疾病诊区”正式启用。“以前看头晕,总是要看完内科再去其他诊区看外科,今天内科医生给我看完之后,外科医生就来给我会诊了,太方便了!”体验新诊区服务的患者李女士说道。“神经系统疾病病情复杂,部分患者常面临多科室诊疗的困扰。为破解这一痛点,医院对神经内外科门诊资源进行整合重构,打造集中化、专业化的神经系统疾病诊区。”该院门诊部主任尹会格介绍,这种创新的诊区布局,为多学科联合诊疗(MDT)提供了更为高效的平台,让患者看病更加便捷、省心、省力。

“以前,我们每年都得往返北京两三次看病,坐火车、挤地铁,妈妈身体不好,我心疼也没办法。没想到现在在家门口就能挂上北京专家的号,再也不用一趟趟往北京跑了。”在市第一中心医院东院区的同仁专家门诊,王先生陪同母亲看完病后高兴地说。门诊部相关工作人员介绍,过去几经周折才能看到的北京专家号,如今打开保定市第一中心医院互联网医院界面,能直观

看到“京津冀专家门诊”,可选择北京同仁医院、北京大学肿瘤医院、晁恩祥国医大师团队专家,优质资源下沉到了家门口的一中心医院,从挂号到就诊的全流程便捷高效,让百姓切实享受到协同发展的红利。

医院在西院区同样完成了新诊区的全面改造升级,汇聚三院区专家,提供同质化三甲医疗服务,切实减轻患者跨区就医压力。“过去想看胸外科要到总院区去,现在步行10分钟就能看上‘一中心’胸外科的主任,太方便了!”家住高新区的李女士感慨道。新诊区采用“诊室资源共享”机制,对诊室进行精细化、动态化调配,使同一诊室在不同时间为不同专业服务,满足不同患者就医需求。

“医院诊室布局调整绝非简单的物理空间移位,而是一次基于改善患者就医体验的主动服务升级。通过学科重组与空间优化,以‘疾病系统为核心、功能整合为导向’,无论是功能区域的清晰划分,还是检查动线的精心设计,每一处细节的打磨,都是为了让市民体验更优质、更贴心、更值得信赖的医疗服务。”尹会格说,医院始终坚持以患者为中心,优化后的诊室布局,让患者就诊流程更科学合理,也体现了医院一心为民的服务温度与专业担当。

## 开启优质睡眠的钥匙 ——身体里的“温度节拍器”

□新畿輔-保定晚报通讯员 屈天昉

我们常说人是“恒温动物”,但这个“恒温”是指人的体温是维持在相对恒定的范围。其中,人体大脑和胸、腹腔重要脏器的温度,即体核温度并不是恒定不变的,会呈现规律性小幅波动,而这种波动就是调节我们睡眠与觉醒的开关。读懂体核温度与睡眠的关联,就等于找到了开启优质睡眠的钥匙。

正常人体温的变化

正常人体温呈周期性(小幅度)波动,清晨2-6点最低,午后13-18点最高,这是由人体内在生物节律决定的。在自然界生活状态下,体温波动周期与地球自转的周期(24小时)基本重合,即人体生物节律与24小时昼夜更替是契合的。

体温变化与睡眠的关系

促进睡眠的关键,并不仅是体核温度的下降,而是一次巧妙的“热量转移”。我们的体核温度在睡眠期间会下降,这种下降是由肢体远端(手、足)的热量损失造成的。睡前,身体会将热量从核心区域(如大脑和内脏)重新分配到外周,尤其是手脚,使四肢皮肤温度升高,体核温度下降。随之体核温度逐渐降低,我们的身体会从觉醒状态逐渐变化到睡眠状态。这种体温变化就好像身体进入“待机模式”的信号。

看到这里大家可以想想为什么手脚冰凉的人常常难以入睡。对,因为手脚冰凉不利于体核温度的降低。

主动调节体核温度的措施

采取一些主动调节体温的措施,可以促进身体的温度节律与昼夜交替和谐共振,从而促进睡眠。

(一)善用散热主力军——皮肤

1.睡前1小时洗温水澡,水温40-42°C,泡澡10-15分钟。通过水温促进体表血管扩张,能主动提升皮肤温度,加速核心散热,强化自然体温下降过程。

2.温水泡脚,直接温暖脚部,促进血管扩张,是简单有效的助眠方法。

3.相关文献建议,穿一双保暖舒适又透气的袜子可以很好的保持双脚温暖,有利于维持睡眠状态。

(二)优化睡眠微环境

1.保持室温凉爽:多数研究推荐18-22°C的卧室温度,具体以个人感到舒适为准。

2.选择透气寝具:棉、麻、竹纤维等天然材料有助于排汗散热。

3.灵活分层盖被:方便根据夜间自身温度变化进行调整。

(三)注意日间习惯

1.规律运动:白天适度运动能强化体温节律,但避免睡前3小时内剧烈运动。

2.拥抱晨光:早晨接触自然光能有效校准生物钟,稳定全天的体温节律。



## 唐县人民医院泌尿外科与上海专家团队 深化合作

本报讯(新畿輔-保定晚报记者葛淑霞 通讯员李宁)唐县人民医院泌尿外科近日与上海交通大学附属第一人民医院泌尿外科王翔教授团队深化合作,开启沪冀携手、精准帮扶的学科发展新篇,为当地及周边地区泌尿疾病患者带来高水平医疗服务。

去年7月4日,王翔教授核心专家团队在唐县人民医院举办义诊活动,现场为百余位患者免费提供问诊、制定诊疗方案服务,专家们还开展疑难病例研讨活

动,在病房进行现场带教,通过实操指导提升唐县人民医院泌尿科医护人员临床实践能力。

义诊活动结束后,双方达成深度合作帮扶意向。科室搭建线上交流平台,针对复杂病例开展多次线上会诊,成功助力患者康复;同时唐县人民医院泌尿科组织医护人员参与对方“泌尿之声”科普、学术讲座、MDT病例讨论等高水平学术活动,拓宽学术视野、提升专业素养。

唐县人民医院泌尿科负责人表

示,此次合作是科室重要发展机遇。未来,双方将围绕临床技术、科研教学、人才梯队建设以及区域影响力拓展四大方向深化合作:引进上海先进诊疗技术,规范前列腺疾病、泌尿系肿瘤等病症治疗;联合开展科研项目,培养医学人才;建立人才交流机制,选派骨干赴沪进修。唐县人民医院泌尿科借助合作优势,全力推进学科建设,打造区域领先的泌尿男科疾病诊疗中心,让患者在家门口就能享受上海高水平医疗服务,切实解决“看病难、看病远”的问题。

## 别让槟榔毁了你的口腔

□新畿輔-保定晚报通讯员 高杰

曾多见于南方的槟榔,如今在北方悄然蔓延。咀嚼槟榔随之而来的是口腔黏膜下纤维化(OSF)患者的持续增多。这种被世界卫生组织列为“口腔癌前状态”的疾病,正以隐蔽的方式侵蚀着咀嚼槟榔者的口腔健康,其危害远超常人想象。

口腔黏膜下纤维化时口腔的病变表现

口腔黏膜下纤维化(OSF)是一种慢性进行性具有癌变倾向的口腔黏膜疾病。

早期症状易被忽视。最初,患者

会感到口腔有持续性烧灼感,尤其进食辛辣、过烫食物时会加重,同时伴随口干、唇舌麻木等不适。随着病情发展,口腔黏膜会逐渐失去红润,呈现苍白或灰白色的网状、大理石样纹路,用手触摸能感觉到黏膜变硬、弹性下降,部分部位可摸到僵硬的纤维条索。

病情进展到中晚期,最典型的特征是张口困难,严重时患者无法正常进食,刷牙甚至说话含糊不清。此外,软腭缩短、舌系带变硬、吞咽困难等症状也会相继出现,部分患者还可能伴随口腔水疱、溃疡反复发作,严重者可能癌变。

口腔黏膜下纤维化的危害

1.生活质量下降:OSF会导致患者张口受限无法咀嚼固体食物,只能进食流食,大大降低生活质量。

2.癌变风险:一旦出现症状需及时就医,OSF属于癌前病变,即便停止嚼槟榔,病变仍可能持续进展。

3.预后不佳:目前尚无根治OSF的方法,只能通过药物或手术缓解症状,且术后复发风险高。

拒绝槟榔,守护口腔健康

警惕槟榔“新鲜感陷阱”,切勿因好奇尝试。拒绝槟榔既是对自己负责,也是守护家人健康,莫为一时口腹之欲留终身遗憾。