

建瓯市东游镇中心卫生院院长范小明坚守基层二十余载——

愿当父老乡亲健康“守门人”

□本报记者 林水鑫 通讯员 魏永青 李雨珊 文/摄

1月19日下午，“范医生”的身影已奔波在前往少数民族制村——安国寺村的路上。73岁的村民叶代金特意捎话，想跟这位乡亲们信赖的医生“好好聊聊”。

在建瓯市东游镇，提起中心卫生院院长范小明，百姓无不竖起大拇指。他眉眼带笑，说话不疾不徐，问诊时总能耐心听完病人的絮叨，再温和给出建议；温润的嗓音里，专业术语总能变成通俗易懂的大白话，末了还会反复叮嘱注意事项，让人心里暖意融融。

获评“全国优秀乡镇卫生院院长”的范小明，先后在5个乡镇担任卫生院院长，村民们始终亲切地叫他“范医生”。如今身为东游中心卫生院院长、副主任医师的他，正带领团队把优质医疗服务送到村民“家门口”，用行动诠释着“百姓健康守门人”的使命。

2017年到东游镇任职至今，范小明始终牢记初心，带领医院跻身建瓯市首批“群众满意乡镇卫生院”。在“4+N”全民健康医防融合网格化服务体系建设中，他借紧密型医共体东风织密基层医疗网：19个村卫生所、1个居委会卫生所、20个村级巡诊点相继建成。自2024年8月巡诊启动，已累计服务590次、惠及群众11850人次，为236名行动不便老人上门服务，真正打通健康服务“最后一公里”。

他善抓上级专家每月两次下沉的契机，通过临床带教、疑难病例研讨、急诊实操培训强基固本。自己更是以身作则，参与急危重症抢救，坚持每日早晚带队床边交接班，用真实案例倾囊相授，让团队专业素养与急救应急能力显著提升。

针对心血管急症“诊断难、救治弱、转运慢”的痛点，范小明依托建瓯市总医院“心电一张网”，牵头打造“基层筛查—专家会诊—就地救治—快速转诊”闭环急救体系，推进“专家驻线+设备升级+药品下沉+技术培训”四维建设。

近两年，医院规范救治胸痛患者101名，成功就地溶栓6例、药物复律8例，上转急诊心脏手术患者8名，最快溶栓仅用17分钟，救治成功率100%。近三年，累



范小明(左二)眉眼带笑，说话语速不疾不徐，问诊时总耐心听完病人的絮叨，叶代金说眼睛有异物感，范小明细心交代结膜炎的用药。

计成功转运救治急危重症患者170余例。

二十余载春秋，范小明把青春热血洒在基层医疗一线，用日复一日的坚守，显著改善了辖区群众就医条件。“让老百姓在家门口就能看好病，是我作为基层医

务工作者的责任和追求。”他坦言。

谈及未来，范小明表示，将继续带领团队精进医术、优化服务，当好百姓健康的坚实“守门人”，让更多村民在家门口就能看好病，守护基层群众健康。

健康 科普

老年便秘非小事 科学养护“护肠安”

□本报记者 黄靓 通讯员 唐雯晖

“不少人觉得便秘是小毛病，忍忍就过，老年人更常把它归为年龄增长的正常现象，却忽略了背后潜藏的健康风险。”南平市人民医院肛肠科副主任医师雷辉，点出了老年群体对便秘的普遍认知误区。肠道是人体最大的消化和免疫器官，其健康直接关乎晚年生活质量。而便秘这一看似普通的消化道问题，正成为困扰众多老年人的难言之隐。

A 危害不止排便难

老年人便秘表现为排便困难、粪便干燥、便次减少、排出受阻等排泄功能紊乱，分为原发性与继发性两类。“老年便秘成因复杂，年龄增长带来的机体功能退变是主因。”雷辉解释，自然老化过程中，老年人消化道会发生一系列退行性改变，结肠推进运动和蠕动逐渐减缓，形成消化动力障碍。同时，盆底结构也会出现变化，直肠前突、黏膜脱垂、盆底肌肉肌力减弱等，都是出口梗阻型便秘的常见诱因。此外，膳食纤维摄入不足、运动量少、精神压力大、慢性疾病影响，以及长期服用镇痛药、抗抑郁药等，都会加重便秘症状。

“便秘绝非简单的‘排便难’，它对老年人的危害是全身性的，甚至可能危及生命。”雷辉强调。老年便秘症状特征明显：排便次数显著减少，多数每周少于2次；部分老人排便障碍突出，如厕时间长超30分钟，或每日多次排便但量少不畅，粪便硬结如羊粪。便秘还会引发腹胀、食欲减退、便血，长期不愈还可能导致神经衰弱、失眠等问题。

急性风险层面，便秘可能诱发心脑血管意外。老年人多伴有高血压、冠心病等基础病，排便时过度用力会使腹压骤升、血压飙升，极易引发脑出血、心肌梗塞，甚至猝死。慢性危害同样不容小觑，长期便秘易诱发肛裂、肛瘘、痔疮、脱肛等肛肠疾病，反复的肛门损伤与感染会严重影响生活质量。粪便长期淤积肠道，还可能导致肠梗阻、子宫脱垂、盆腔脏器炎症，加重身体负担。更需警惕的是，粪便中有害物质长期刺激肠道黏膜，可能诱发黏膜病变，增加结直肠癌发病风险。

B 科学施治分步骤

正因便秘危害深远，及时检查、明确病因尤为重要。针对老年便秘，临床有多种检查手段：粪便检查及隐血试验可初步判断粪便性状是否出血；消化道造影、吞服标志物检查能评估胃肠运动功能；结肠镜检查可直观观察结直肠黏膜，排查肿瘤、息肉等器质性病变；肛门直肠测压、盆底肌电图等则能明确盆底功能是否异常，为精准制定治疗方案提供依据。

便秘治疗需遵循“先基础、后药物、慎手术”原则，不能单纯依赖泻药，需结合病因定制个性化方案，核心是恢复肠道正常功能。雷辉建议，可先从调整生活方式入手：每日保证1.5升饮水量，膳食纤维摄入量不低于25克，多吃粗粮、蔬菜、水果、薯类等富纤维食物；坚持散步、太极拳等适度运动，避免久坐；养成规律排便习惯，每日

固定时间如厕，即便无便意也稍作停留，逐步建立肠道排便生物钟。

对于盆底功能紊乱引发的便秘，生物反馈治疗是首选。通过反复训练，帮助患者协调排便时腹肌、盆底肌与肛门括约肌的运动，恢复正常排便反射。必要时可辅助使用开塞露肛塞或温水灌肠，软化粪便、润滑肠壁，促进排出。若患者伴随严重精神心理问题，则需联合神经科、心理科开展多学科综合治疗。

药物治疗应用广泛，但必须严格遵医嘱。雷辉提醒，老年人切勿擅自用药：诊断不明确时滥用药物，可能诱发或加重肠梗阻，甚至引发肠穿孔、腹膜炎等严重并发症；长期服用泻药还易导致水电解质紊乱、大肠黑变病、肠息肉等问题。手术治疗在老年便秘中较少采用，需全面评估老人身体状况后再决定是否实施。

C 日常养护是根本

“治疗便秘的根本，在于长期养护肠道，建立健康生活方式，维持肠道功能稳定。”结合临床经验，雷辉给出了一系列实用养护建议。

便秘人群多存在肠道菌群失调，补充双歧杆菌、乳杆菌等益生菌，可减少致病菌定植、降低炎症发生，促进肠道蠕动、改善便秘。日常饮用酸奶，也能借助其中的乳酸菌维护肠道微生态平衡。

膳食纤维摄入并非越多越好，成人每日25至35克即可，老年人需结合自身脾胃状况选择。脾胃虚寒者要慎食红薯、芹菜等易腹胀的高纤维食物；蔬菜烹饪需控油忌辣，避免刺激肠道。

老年人每日应多饮水，首选白开水、矿泉水或茶水，饮食定时定量、忌暴饮暴食。饭后不宜立即剧烈运动，早餐要兼顾蛋白质、主食、果蔬的

合理搭配，睡前尽量少食，减轻肠道负担。

规律作息、适度运动与情绪调节，对肠道养护同样重要。长期熬夜、作息紊乱会导致肠道菌群失调，引发口臭、便秘，老年人需养成早睡早起的习惯；久坐会减缓胃肠蠕动，每日适度户外活动能有效恢复肠道动力。同时，情绪与肠道菌群相互影响，焦虑、抑郁等负面情绪会扰乱肠道菌群，老年人应学会舒缓压力，多参与社交活动，保持心情愉悦。

雷辉特别提醒，老年人要限制抗生素使用。“长期滥用抗生素是肠道菌群失调的常见原因，它在杀灭有害菌的同时，也会破坏有益菌，进而引发便秘、腹泻等问题。”他强调，老年人若不确定是否存在细菌感染，切勿自行服用抗生素，务必在医生指导下合理用药。

建阳区潭城街道社区卫生服务中心：

将优质医疗服务送到家门口

本报讯(赵洁 刘智敏 文/摄)为推动“4+N”全民健康医防融合网格化服务落地见效，建阳区潭城街道社区卫生服务中心创新推行网格化医防融合服务模式，将优质医疗服务精准送到居民家门口。

清晨的社区诊室里，医疗团队早已就位驻点坐诊。他们精准对接居民诊疗需求，提供常见病诊治、慢性病规范化管理、健康档案动态更新等专业服务，用专业筑牢基层诊疗防线。“以前小毛病也要跑大医院，现在在家门口就能看病，还能定期监测血压，太方便了。”前来就诊的居民王阿姨感慨道。

午后时光，服务团队转而深入社区院落，开展多

元化健康宣教。针对行动不便的老人，医护人员主动上门，细致检测血压、血糖，把便民服务送到床头。通过典型案例解析、健康实操演示、发放宣传手册等方式，向居民普及疾病预防知识，推广科学健康的生活方式，推动辖区健康管理从“被动治疗”向“主动预防”深度转变。

从诊室到社区，从诊疗到宣教，潭城街道“4+N”服务团队以专业力量织密社区健康防护网，用暖心举措筑牢基层健康基石。如今，辖区居民在家门口就能享受优质、便捷、高效的医疗健康服务，这支队伍真正成为了群众信赖的健康“守门人”。



潭城街道社区卫生服务中心医护人员深入社区为居民“问诊把脉”

“4+N”全民健康医防融合网格化服务

党建引领 从“心”出发

市第三医院积极推进区域精神卫生事业发展

本报讯(记者 徐陆峰)近日，南平市第三医院党员医护团队主动走出院区，深入社区、学校、企业，把心理健康讲座、专业评估、咨询服务精准送到百姓身边。舒缓职场压力、疏导青春困惑、关怀老年情绪，一幕幕暖心场景，正是该院以实施公立医院党建“五大行动”为抓手，深化“医路向党、守护心灵”党建品牌建设的鲜活写照。

品牌聚合力，服务暖人心。市第三医院以“心灵驿站”党员示范窗口为依托，常态化推进心理健康服务“五进”工作。去年，该院不仅联动福州专科医疗机构开展跨市公益义诊，还与闽北职业技术学院签订合作协议，为学生开通心理就诊“绿色通道”。“我们通过线上线下联动，借助公众号科普、专题讲座、12356心理热线等多元渠道，每年为数千人次提供心理支持与干预。”医院相关负责人表示。

专科强根基，学科谋新篇。为补齐区域精神卫生服务短板，市第三医院专科学建设捷报频传。去年3月，睡眠与心身医学科正式开诊，以中西医结合诊疗模式精准对接群众健康需求；10月，“南平市精神卫生中心”揭牌成立并挂靠市精神医学质控中心，全面承接区域精神卫生防治、康复及健康促进职能，标志着闽北精神卫生事业迈入高质量发展新阶段。

文化润人心，党建引航向。医院在新院区精心打造两大主题户外空间，让红色基因与清廉之风浸润日常。党建文化园通过图文展板，清晰展现“1345”品牌内涵及党建与业务融合路径；毗邻的廉洁文化园，围绕思想、制度、活动、教育、监督五大维度，构建沉浸式教育场景，让廉洁理念融入医护人员工作生活的每一处细节。

山海巧协作，效能再提升。依托“山海协作”机制，医院与福州精神病防治院开展深度合作。通过设立“林力名医工作室”，组织开展专项培训、推动人才双向交流等举措，持续提升临床诊疗水平，真正实现让闽北群众在“家门口”就能享受到优质、专业的精神心理健康服务。

健康 视点

本报讯(记者 李思敏 通讯员 卢思佳)“医生，我家人突然胸痛，浑身冒冷汗！”一天深夜，建阳第一医院胸痛中心的紧急呼叫铃声骤然响起。医护人员远程指导家属做好应急处理后，火速出诊将患者接回医院，22岁的网络主播小王很快被推进了急诊科。

心电图结果随即出炉：广泛前壁ST段抬高型心肌梗死。这种多见于中老年人的急症，竟缠上了年轻小伙，小王也成为该院胸痛中心接诊的较年轻心梗患者。对心梗患者而言，每一秒都关乎生死。医院胸痛团队立刻启动应急机制，各环节无缝衔接，迅速将小王转运至介入导管室。冠状动脉造影显示，他的前降支远段、第一钝缘支远段已完全闭塞。

“立刻实施血栓抽吸联合PTCA(经皮冠状动脉腔内成形术)！”心血管内科主任余清贵当机立断。他带领介入团队精准操作，用抽吸导管清除出大量血栓，成功为小王开通闭塞血管。随着生命通道重启，活力渐渐回流到他的身体里。因判断精准，抢救及时，手术大获成功，小王术后平安返回病房。

22岁的年纪为何会突发心梗？余清贵介绍，术后问诊发现了答案。小王从事直播行业3年，日均睡眠不足5小时，平日不喝白开水，全靠碳酸饮料解渴，外卖高脂餐食占比高达八成，近半年更是“一步未动”，BMI指数飙升至29.1。病发当晚，小王直播结束回家休息，当日17时左右突发剧烈胸痛，伴随着大汗淋漓，便有了开头紧急求救的一幕。

针对小王的情况，医院心血管内科护理团队量身定制了术后健康方案。考虑到他的饮食习惯和工作性质，医护人员建议他用淡茶替代碳酸饮料，以低脂鸡胸肉替换炸鸡，每直播2小时就做5分钟拉伸运动，同时反复强调保证充足睡眠的重要性。经过精心的心理诊疗与护理，小王顺利出院，但需终身服用冠心病二级预防药物。

“这个病例提醒我们，心梗已不是中老年人的‘专利’。”余清贵指着相关数据说道，近三年来30岁以下心梗患者增幅达240%，其中83%存在每日睡眠不足6小时的睡眠剥夺问题，76%长期依赖含糖饮料，68%从事久坐类职业。

如何规避心梗风险？余清贵给出建议：“预防与急救同样重要。”他希望年轻人树立“健康账户”理念：坚持每天30分钟有氧运动，是为健康“存款”；杜绝抽烟等不良习惯，就是避免健康“透支”；定期体检如同“利息结算”，能及时掌握身体状况；重视胸痛信号则是规避风险的关键，“宁可错跑一趟，不可延误一次”，一旦出现持续性胸痛，务必立即就医。

眼下气温波动剧烈，如同“坐过山车”。余清贵提醒，冬春交替时节是心血管疾病高发期，预防心梗要牢记五点：一是做好头部、颈部、脚部保暖，避免寒冷刺激导致血管骤缩；二是谨慎应对季节交替，切勿因气温回升贸然减衣，防范突发降温；三是坚持清淡饮食，避开高脂高盐食物，选择室内或午后温暖时段适度锻炼，远离清晨严寒时的剧烈运动；四是留意身体信号，胸闷、胸痛、头晕等不适切勿硬扛；五是慢性病患者需遵医嘱按时服药，稳定控制血压、血糖。“保暖莫受凉，运动选时机，饮食要温和，不适早就医”，做好这些就能显著降低心梗风险。

作为基层心梗防治重要阵地，建阳第一医院自2017年启动胸痛中心筹建，2020年9月顺利通过国家认证。“胸痛中心建成后，为急性心肌梗死、肺栓塞、主动脉夹层等急性胸痛患者打通了生命通道。”余清贵表示，中心严格守住120分钟黄金救治时间，最大限度降低致死率、致残率，减轻患者医疗负担。未来，医院将持续强化胸痛中心学科建设，为闽北群众筑牢心血管健康防线。

友情提醒：千万不要透支身体健康