

山东省健康科普专栏

主办：大众报业集团 山东省疾控中心 承办：大众新媒体大平台·健康山东云平台

一个村卫生室一年救下11名急性心梗患者！

村口有家“救心站”

健康观察

□ 本报记者 黄鑫 本报通讯员 房文成 刘敏

“大夫，我心慌好几天了。” “我也来查查，胸口有时候发紧。” 近日，记者在滨州市沾化区富源街道车王村卫生室看到，等着做心电图的村民排起小队长。护士王彦娇忙前忙后，擦酒精、放肢体导联夹、贴电极片。十几秒完成检查，两分钟传回诊断。不到十分钟，三个患者拿到了报告。五年里，仅凭一张蓝色诊疗床、一台便携式心电图机，这家村卫生室累计筛查出41例心脏出现问题需要转诊的患者。仅2025年，就检出11例急性心梗患者，他们均得到及时救治。



小设备守住“大村口”

绿色通道抢时间

车王村卫生室离村口不远，来来往往的人，有本村的、邻村的，还有从隔壁市专程开车过来的，他们来拿药、输液、量血压，屋里屋外常有熟面孔。有时人多起来，停车场里的车也满满当当。乡村医生王宝珠在这里把了40多年脉，常常一天接诊五六十位病人。人多、病杂，久而久之，他发现“光靠听诊器和经验，不够用了”。2021年，沾化区投入400万元，成为滨州市首个将心电图网络铺到村卫生室的区。依托滨州市第二人民医院建设的医共体远程心电图会诊云平台，11个乡镇（街道）卫生院和51个村卫生室铺开“心电一张网”，配套设置便携式心电图机。车王村卫生室便是其中之一。

61岁的张武（化名）是首批受益者之一。他因胸闷到村卫生室做心电图，诊断结果显示：急性广泛前壁心肌梗死、陈旧性下壁心肌梗死。接诊护士王彦娇立即联系转诊，给他服下速效救心丸，嘱咐家属马上送医，张武得以及时手术。这台心电图机——大约两个手掌展开大小，需要上门时，一个背包就能装上。去年深冬，70多岁的李玉林（化名）觉得胸闷，她家人打电话到村卫生室焦急询问“是否能到家检查”，王彦娇二话没说，背上包，装上心电图机就上了门。患脑血管后遗症多年的李玉林，在床边拿到了检查报告，整个过程不到3分钟。“没有急性心梗迹象，定期随访就行。”听完王彦娇的话，一家人这才放下心来。

资料显示，心搏骤停救援的黄金时间只有4分钟。铺设备、查出问题只是第一步，抢出时间才是关键。滨州市第二人民医院特检科是沾化“心电一张网”的大脑。基层采集心电图后，结果自动上传，滨州市第二人民医院医生远程进行诊断。“您有一份报告需要处理，病人姓名……”4月8日中午12点，诊室里待诊断的提示音还在不断响起。走进诊室，迎面有两块电子屏：一块滚动着云平台的实时数据，一块显示待诊断的心电图报告数量。这里的5名诊断医师、3名护理人员，24小时轮流值班，随时远程支援。“简单病例几秒钟就出结果，疑难的几分钟。”滨州市第二人民医院特检科副主任郭世娟介绍，“多的时候，一晚上传来五六十例心电图。”一旦发现急性心梗、严重心动过缓等紧急情况，专家会第一时间电话通知基层医生，同时联系附近急救站点，随时准备派车接送患者。

医院还建立了沟通群，遇到危急情况，基层医生在群里发个消息，覆盖全区11个乡镇（街道）卫生院和51处村卫生室的“心电远程会诊中心”立即启动，开通绿色通道。患者入院后可直接进导管室，接受手术治疗。“最快一次，从入院到血管开通只用了19分钟。先救治，后交费，院前就能办好住院手续。”心血管内科主任樊富民说。2021年平台上线以来，沾化区累计完成心电远程诊断38.78万人次，筛出危急重症3000余例。



村医炼出“火眼金睛”

2024年，山东启动乡村医疗卫生服务能力提质增效三年行动，要求村卫生室实现“五有三提升”。车王村卫生室作为沾化区的重点改造对象，率先变了样。培训和能力提升也同步跟上。以前没有远程设备，乡村医生只能靠听诊器和经验诊断，很多问题发现不了。现在，滨州市第二人民医院每年至少组织两次集中培训，各乡镇（街道）卫生院每季度至少组织两次培训，培训内容涵盖临床诊断知识、心肺复苏、用药规范等实操技能。去年，东营市利津县30多岁的患者孙力（化名）捂着疼痛的肩膀，专程赶到

车王村卫生室。按常理，肩膀疼大多考虑肩周炎，但王宝珠多问了一句：“还有别的地方不舒服吗？”“偶尔胸闷，有点喘不上气。”孙力回答。听到这，王宝珠心里一紧，立刻把孙力带到“心电一张网”诊室。报告传回：急性心梗。绿色通道立刻启动，患者被拦在了鬼门关外。省卫生健康委党组书记、主任，省中医药管理局局长马立新表示，下一步我省将稳步推进紧密型县域医共体建设，协同推进50个县（市、区）启动医保基金总额付费，年底前实现医共体远程影像中心、心电中心、检验中心全覆盖。

宣武医院济南医院完成高难度脊髓减压手术

□ 记者 周欣怡 通讯员 赵梅 李健 报道 本报济南讯 近日，一名因脊髓肿瘤突发出血导致截瘫的22岁女孩，在首都医科大学宣武医院济南医院神经脊柱中心接受紧急手术后康复出院。依托京济会诊协同机制，医院连夜完成高难度脊髓减压手术，目前患者术后恢复良好，肢体功能逐步改善。当天中午，齐河县的22岁女孩在游玩时突发后背疼痛，随后双下肢先后丧失运动与感觉功能。四处求医无果后，当晚8时许，家属拨通了宣武医院济南医院神经脊柱中心的电话，此时距发病已过去8个多

小时。“脊髓急救救治窗口非常短，一旦错过，神经功能可能无法恢复。”接诊的副主任医师李健告诉记者，患者属于脊髓肿瘤突破裂出血，血肿迅速压迫脊髓，导致运动和感觉功能几近完全丧失，必须争分夺秒实施手术。当晚9时22分，家属确定转诊。在患者转运的近2小时里，脊柱中心按照危急重症救治流程高效推进：急诊抢救室、影像中心、手术室多部门迅速联动，开通绿色通道，同步进行术前准备，确定麻醉方案。同时，团队对接宣武医院北京本部神经脊柱专家、主任医师王兴文通过远程会诊确认诊疗

方案，北京专家团队全程为手术提供专业指导。当晚11时，患者入院时乳头平面以下感觉、运动功能已完全消失。在脊柱中心统筹调度下，术前检查、影像复核、病情评估、手术方案确定高效衔接，1小时内完成全部术前准备，刷新该院神经脊柱危急重症术前准备速度纪录。手术于次日零时开始。脊柱中心主任医师宁斌团队在手术显微镜下精细操作，术中见患者脊髓受血肿压迫严重肿胀。团队精准定位病灶，彻底清除血肿并完整切除出血肿瘤，成功解除脊髓压迫。经过近4小时奋

战，凌晨4时手术圆满完成。女孩清醒后，右下肢肌力即刻恢复至2-3级；术后两日左下肢逐步恢复自主活动；出院时右下肢肌力恢复至4级，左下肢恢复至3级，后续康复有望恢复至正常水平，术后恢复效果显著。作为医院国家级区域医疗中心建设重要板块，宣武医院济南医院神经脊柱中心打破传统学科壁垒，整合院前急救、院内急诊、脊柱骨科、神经内科、神经外科、麻醉科、神经重症、高压氧等多学科力量，构建“院前急救—转运衔接—院内协同—急诊手术—术后康复”全链条一体化救治模式。

改变从一根管子开始

——一位美籍华裔博士与县域医院的十五年创新路

□ 本报记者 周欣怡 在桓台县人民医院泌尿外科手术室，一台复杂的结石微创手术正在进行。主刀医生双手操控着纤细的输尿管软镜，屏幕上，一颗颗结石被激光精准击碎，然后通过一根特殊的“吸引鞘”被负压吸出体外。这台手术，是该院每年数百台泌尿系统结石微创手术中的一例。此前，这样的场景在县域医院中少有。改变始于2011年，美籍华裔医学博士、美国外科学院院长万肖蓬开始与桓台县人民医院合作。

“手工作坊”孕育出技术创新

高端微创技术设备昂贵、技术门槛高、人才匮乏……这是当时县域医院面临的普遍困境。合作后，万肖蓬带来了输尿管软镜技术，这项技术在业内尚属前沿，一根镜子造价高达三四十万元，极易损坏，很多大医院都望而却步。

“那时候镜子坏了，万博士就带回美国修，修好了再带回来。”桓台县人民医院泌尿外科的医生至今记得那段“艰难岁月”。正是这种近乎“手工作坊”式的起步，孕育出了一项改变行业的技术创新。万肖蓬在临床中发现，传统碎石手术最大的风险在于肾内压力过高，大量冲洗液无法及时排出，若遇感染，液体被压入血液，患者可能瞬间休克死亡。那为什么不能主动把水吸出来？这个“从0到1”的灵感，催生了“输尿管吸引鞘”的发明。一根看似普通的管子，通过负压吸引，改变了手术中的压力环境，大幅降低了并发症风险。如今，全国有超过150家企业在模仿生产这一产品，全球每年市场规模预估达10亿元。“发明不只是发明产品，更是发明理念。”万肖蓬说。而桓台县人民医院，成了这个理念最早、最成熟的临床验证基地。截至目前，该院已成熟开展输尿管软镜激光碎石手术超3000例，成功率百分之百。

从“猪肾模型”到影响因子12.5

技术创新之外，万肖蓬带来了一种“临床+科研”模式。为了验证“输尿管吸引鞘”的安全性，医院团队需要开展动物实验。没有高端实验室，医生们就自己想办法：科室人员把新鲜的猪肾带回医院，自制“桓台猪肾模型”，在反复测试有效后，再进行后续实验。2023年，基于这些实验的研究成果发表，SCI影响因子高达12.5，创造了淄博市泌尿外科领域的最高纪录。同年，相关项目获得山东省医院卫生科技项目面上项目立项。2025年，医院获批“淄博市微创技术临床应用重点实验室”，成为该市卫生系统唯一获批单位。一家县级医院，凭什么能做出这样的科研？“桓台县人民医院从上到下都非常支持。”万肖蓬的回答很直接。这种合力，催生了更多的成果。医院与企业合作成立“微创新技术临床科研转化中心”，目前已有七八个专利产品实现转化上市。

县级医院站上国际讲台

西班牙、英国、美国、埃及、印尼、摩洛哥……近年来，这家县级医院的医生，频繁出现在国际顶级学术会议的手术演示现场。万肖蓬带着桓台县人民医院的团队，用自己研发的技术和产品，为全球同行演示手术。“大部分做结石手术的泌尿科医生都认得我。”万肖蓬笑着说。2025年美国泌尿外科年会上，企业的展板上专门用中文标注——“吸引鞘与桓台县人民医院联合研发”。十五年的不懈努力，让桓台县人民医院泌尿外科跻身县域省级重点专科，年手术量超1100台。更重要的是，这里培养出了一支能打硬仗、懂科研、会创新的本土团队。万肖蓬说，他本打算退休后在中国做两三年公益教学就离开，没想到一待就是十五年，“现在已经变成一个事业了。”

读懂身体的“能量调节器”——甲状腺健康指南

□ 陈翰翰

甲状腺位于颈部前方，形似蝴蝶，体积不大却是人体重要的内分泌“司令部”。它分泌甲状腺激素，调控新陈代谢、生长发育、能量消耗、体温与心率，并关联情绪和体重变化，是维持身体运转的“隐形引擎”。

碘是甲状腺激素合成的核心原料。保护好甲状腺，关键在于“适量控制”。甲状腺功能正常者，日常选择加碘盐即可；甲亢或甲状腺炎活动期患者需遵医嘱停用无碘盐；甲状腺伴甲状腺肿患者优先选择加碘盐，必要时可在医生指导下补充碘剂。海产品方面，甲亢患者需严格限制高碘食物；甲减患者可适量食用低碘海鲜，每周1-2次为宜；单纯甲状腺结节患者无明显碘摄入禁忌，保持均衡饮食即可。

当碘摄入异常，甲状腺功能可能会走向两个极端：甲亢或甲减。甲亢是甲状腺激素分泌过多所致，遗传、免疫紊乱、感染、熬夜及情绪波动均为常见诱因。典型症状包括怕热多汗、心慌手抖、食欲亢进却体重下降，以及焦虑易怒、失眠多梦，还可能伴月经紊乱、眼球突出。甲亢可治愈，但拖延不治会诱发甲亢性心脏病、骨质疏松、甲状腺危象等。甲减是甲状腺激素分泌不足所致，多由自身免疫性甲状腺炎、手术切除、碘过量或药物损伤引发。患者主要表现为怕冷乏力、嗜睡健忘、体重增加、皮肤干燥、便秘、月经不调及情绪低落。主流治疗为左甲状腺素钠（如优甲乐）替代治疗，从小剂量起始逐步调整，多数患者需长期规律服药，规范用药即可维持正常生活。优甲乐规范服用下极少出现副作用，需严格遵医嘱剂量，晨起空腹服用，避免与牛奶、钙剂同服。

甲状腺结节绝大多数为良性，无需手术。但出现以下情况需及时就医评估：结节短期内快速增大，质地坚硬、边界不清，伴颈部淋巴结肿大；出现声音嘶哑、吞咽困难、呼吸困难等压迫症状；检查提示结节形态不规则、血流丰富，或穿刺活检发现可疑细胞；功能性结节合并甲亢且药物治疗无效者。

桥本氏甲状腺炎被称为隐形的“甲状腺杀手”，是常见的自身免疫性疾病。多数患者早期无明显症状，具有极强隐匿性，后期易发展为甲减，需长期服用优甲乐维持功能，同时避免过度劳累，保持规律作息，定期监测甲功。甲状腺癌常被称为“懒癌”，多数常见类型恶性程度低、进展缓慢，早期手术治愈率超90%，但也有少数类型恶性程度高、进展迅速，存在致命风险，因此需客观看待，重视早期筛查。

甲状腺疾病发病隐匿，出现以下预警信号时需及时完善甲功检查及甲状腺B超：颈部前方出现可随吞咽上下移动的肿块；不明原因体重骤增或骤降、怕冷或怕热、持续疲劳乏力；心慌手抖、情绪波动大、失眠或嗜睡；月经紊乱、备孕困难，或儿童出现生长迟缓、智力发育落后。

甲状腺疾病的高危人群包括：有甲状腺疾病家族史者；女性（尤其孕期、更年期人群）；长期熬夜、压力大、情绪波动大者；颈部接受过放射线照射者；自身免疫性疾病患者。日常防护需做到合理碘控、规律作息、调节情绪。建议20岁以上女性每年做1次甲状腺B超及甲功筛查，高危人群每6-12个月复查一次，同时避免滥用可能影响甲状腺功能的药物，如胺碘酮，长期服用需监测。（作者系山东中医药大学附属医院乳腺甲状腺外科副主任医师）

中医针灸：夏季防病治病的养生良方

□ 孟祥海

夏季阳气旺盛、暑湿较重，人体易受外邪侵袭，引发暑热感冒、肠胃不运、关节痹痛、心烦失眠等常见疾病。中医针灸遵循“天人相应”理念，依托夏季经络气血通畅的特点，通过刺激穴位调和阴阳、祛湿清热，是预防和调理夏季病症的有效方式。

暑热感冒是夏季高发问题，多因贪凉、久居空调房导致暑湿入侵，表现为发热、头痛、咽喉肿痛等。针灸选取大椎、曲池、合谷等穴位，采用泻法针刺，能快速清暑解表、疏风散寒，咽喉肿痛者配合少商点刺放血，可有效缓解不适。

夏季生冷饮食泛滥，脾胃易受损伤，加上暑湿困脾，常出现腹痛腹泻、消化不良等肠胃问题。针灸以健脾和胃、祛湿止泻为原则，针刺中脘、足三里、阴陵泉、天枢等穴位，能调理脾胃功能，改善肠胃紊乱，且无药物副作用。

夏季冷风直吹、湿气侵袭，还易引发关节沉重酸痛，针灸针对疼痛部位取穴，配合温针灸、拔罐，可疏通经络、散寒祛湿，有效缓解关节痹痛。同时，暑热扰心易导致心烦失眠，针刺神门、内关、印堂等穴位，能宁心安神、清热除烦，提升睡眠质量。

针灸更是夏季养生防病的利器。三伏天是“冬病夏治”黄金期，此时针灸、艾灸肺俞、大椎、关元等穴位，借助阳气盛极之势，能驱散体内寒邪，增强机体免疫力，有效预防慢性咳嗽、过敏性鼻炎、风湿骨病等冬季易发疾病。

夏季针灸需注意：避开正午高温时段，针刺后避免针孔沾水、不直吹空调；孕妇、凝血功能障碍者、皮肤感染者需谨慎操作。日常还可按揉足三里、合谷等保健穴，辅助增强体质。

中医针灸辨证施治，绿色安全，既能快速缓解夏季急症，又能固本防病。结合清淡饮食、规律作息，能帮大家轻松远离夏季疾病，安然度夏。（作者系郓城县中医院副主任医师）



□ 记者 周欣怡 报道

4月25日，第四届“热血山东健康跑”在济南华山风景区鸣枪开跑。参赛者均为无偿献血两次及以上的志愿者，累计献血11813人次，总献血量超423万毫升，其中104人献血量超过1万毫升。