

强化全科医学发展，助力健康中国建设

▲ 广东省韶关学院医学院 何宇航 广东省佛冈县迳头镇中心卫生院 刘成学

全科医学是一种以个人、家庭和社区为中心，提供连续性、综合性和协调性医疗服务的医学模式。它不仅关注疾病治疗，更注重健康维护和疾病预防。全科医学的发展对于实现“健康中国”目标具有重要意义。

加强全科医生培养

全科医生是全科医学发展的基石，他们不仅需要掌握广泛的医学知识，还需具备良好的沟通能力和综合判断能力。因此，加强全科医生的培养是首要任务。

完善教育体系 教育体系的完善是全科医生培养的基础。各大医学院校应开设全科医学专业，增加全科医学课程的比重。全科医学的课程设计应覆盖内科、外科、妇产科、儿科、老年医学等多领域内容，确保学生具备全面的医学知识。此外，注重临床实践训练，让学生在实习阶段就接触到社区和基层医疗机构的工作环境，提高他们的实际操作能力和临床经验。

继续教育和培训 全科医生的专业水平和服务能力需要通过持续的教育和培训来提

升。建立全科医生继续教育制度是必不可少的。定期组织培训和学术交流，使全科医生能够了解最新的医学发展和临床实践进展，提高他们的专业技能和知识储备。培训内容应涵盖新发疾病的诊治、慢性病管理、健康教育等多个方面，确保全科医生能够应对各种医疗挑战。此外，鼓励全科医生参加国内外的学术会议和研讨会，促进他们与同行之间的交流和合作，拓宽视野，提升综合能力。

加强健康教育和预防保健

健康教育 健康教育是提高居民健康意识和自我保健能力的关键。全科医生应开展多种形式的健康教育活动，普及健康知识，倡导健康生活方式。例如，通过定期举办健康讲座、工作坊和宣传活动，向居民传递有关营养、运动、心理健康、疾病预防等方面的信息。利用媒体、社区宣传和学校教育等渠道，扩大健康教育的覆盖面和影响力。

预防保健 预防保健是减少疾病发生和提高居民健康水平的重要措施。全科医生应定期为居民进行健康体检，早期发现和干预

疾病风险因素。例如，每年为居民进行全面的体检，包括血压、血糖、血脂、肝肾功能等常规检查，及早发现潜在的健康问题。同时，针对不同年龄段和健康状况的居民，提供相应的健康建议和干预措施。

个性化健康管理 个性化健康管理是提高健康管理效果的重要手段。全科医生应根据居民的不同健康状况和需求，制定个性化的健康管理计划。例如，对于患有慢性病的居民，制定详细的管理方案，包括药物治疗、饮食调理、运动建议和心理疏导等，提供全方位的健康指导。对于健康状况较好的居民，提供预防保健建议，如合理饮食、适量运动、规律作息等，帮助他们保持健康状态。

推进医联体和医共体建设

资源整合 资源整合是医联体和医共体建设的核心内容。将三级医院、二级医院和基层医疗机构有机整合，形成医疗联合体，实现医疗资源的合理配置和高效利用。三级医院作为医联体的龙头单位，发挥其在技术、设备和人才方面的优势，为二级医院和基层

医疗机构提供支持。二级医院和基层医疗机构则在基层社区和乡村提供基础医疗服务，形成上下联动的医疗服务网络。

双向转诊 双向转诊机制是医联体和医共体建设的重要环节。建立完善的双向转诊机制，确保基层医疗机构能够及时将疑难病例上转至上级医院，同时，上级医院也能够将康复期患者下转至基层医疗机构，减轻三级医院压力。通过双向转诊，患者可以在不同级别的医疗机构之间得到连续、全面的医疗服务，提高诊疗效果和患者满意度。为了实现双向转诊，需要建立明确的转诊标准和流程，制定详细的操作规范，确保转诊过程顺畅、高效。

技术支持 技术支持是提升基层医疗机构诊疗水平和服务能力的关键。上级医院应定期派出专家团队到基层医疗机构进行指导和培训，提升基层医疗机构的诊疗水平和服务能力。例如，通过专家坐诊、远程会诊、手术示教等形式，帮助基层医生提高诊疗技能和临床经验。定期组织培训班、研讨会和学术交流活动，更新基层医生的专业知识，提高他们的综合素质。

预防胎盘早剥 可以这样做！

▲ 湖南省祁阳市妇幼保健院 邓玉洁

凌晨 1 点，妊娠 35 W⁺ 的李女士因腹痛剧烈在家人的搀扶下紧急入院。来院时，李女士面色苍白、大汗淋漓、子宫硬如木板，结合当晚的同房史，市妇幼保健院产科值班医生考虑产妇发生胎盘早剥，立即安排急诊 B 超，当班护士快速进行术前准备，迅速护送产妇至手术室，产科、麻醉科、新生儿科急救团队全部到位，一场“母婴保卫战”正式打响。经过一个多小时的紧急救治，李女士和宝宝化险为夷。术后，李女士和丈夫依然后怕，为何一次普通的夫妻生活会带来如此严重的后果？

什么是胎盘早剥

胎盘是连接母体与胎儿的生命桥梁，负责为胎儿输送氧气和营养物质，同时带走胎儿产生的代谢废物。正常情况下，胎盘在第三产程，胎儿娩出后才会与子宫壁分离。胎盘早剥是指妊娠 20 W 后或分娩期，正常位置的胎盘在胎儿娩出前，部分或全部从子宫壁剥离。胎盘早剥起病急、发展快，是产科危急重症之一。

为什么会发生胎盘早剥

胎盘早剥的发生原因较为复杂。孕妇的血管病变，如妊娠期高血压疾病，是常见的诱因之一。高血压会导致血管痉挛，影响胎盘的血液供应，增加胎盘早剥的风险。此外，宫腔内压力骤减、腹部受到外力撞击、孕妇长时间仰卧位、脐带过短或绕颈、孕期吸烟、吸毒、营养不良等因素也可能引发这一危险情况。

胎盘早剥的临床表现及危害

轻度的胎盘早剥可能表现为阴道流血，出血量一般较多，颜色暗红，同时伴有轻度腹痛或无明显腹痛。而重度胎盘早剥则往往病情凶险，阴道流血量不一定多，但腹痛剧烈，尤其以胎盘剥离处最为明显，可能出现

恶心、呕吐、面色苍白、血压下降等休克症状。对于胎儿来说，胎盘早剥可能导致胎儿宫内缺氧、窘迫，甚至胎死宫内。对于孕妇，严重的胎盘早剥可能引发弥散性血管内凝血（DIC）、产后出血、急性肾衰、羊水栓塞等并发症，严重威胁着孕妇的生命安全。

胎盘早剥的预防

首先，孕妇在孕期应按产检，积极控制妊娠期高血压、慢性肾炎及可能引发胎膜早破的疾病。

其次，孕期要适当运动避免长时间仰卧，休息时多采用左侧卧位。孕妇产检及外出时最好由家人陪同，雨雪冰冻天气尽量减少外出，注意避免腹部外伤。

再次，要保持良好的生活作息习惯，合理膳食、戒烟戒酒、注意卫生、怡情悦性有助于降低胎盘早剥的发生风险。

最后，孕晚期性生活可能导致早产、胎盘早剥、逆行感染、胎膜早破等情况，因此怀孕后三个月不建议同房。另外，对有胎盘早剥史的孕产妇，再次妊娠时要加强产前检查，提供心理支持，减轻孕产妇及家属的焦虑和恐惧情绪。

总之，胎盘早剥是一种严重的妊娠并发症，一旦出现类似的症状，应当及时就医，越早就医，预后就越好。只有及时发现、正确诊断和积极治疗，才能最大程度地保障母婴的健康和安全。



告别鼾声如雷：睡眠呼吸暂停的危害与治疗

▲ 青岛市即墨区人民医院 巨震

你是否经常被震耳欲聋的鼾声吵醒？你是否在白天感到疲惫不堪，即使晚上看似睡了很久？你是否注意到自己的记忆力和注意力在下降？这些都可能是睡眠呼吸暂停的信号，一种不容忽视的睡眠障碍。

什么是睡眠呼吸暂停

睡眠呼吸暂停是指在睡眠过程中，呼吸反复停止又恢复的现象。每次呼吸暂停可持续几秒钟到几分钟不等，一晚上可能发生几十次甚至上百次。想象一下，你在睡梦中，呼吸道仿佛被一只无形的手扼住，空气无法进入你的肺部，你的大脑和身体在缺氧的边缘挣扎，这便是睡眠呼吸暂停的真实写照。

根据呼吸暂停的原因，可分为三种类型。

阻塞性睡眠呼吸暂停（OSA） 最常见的类型，占有睡眠呼吸暂停的 80% 以上。主要由于咽喉部肌肉在睡眠时过度放松，导致上呼吸道变窄甚至完全阻塞，气流无法顺畅进入肺部，引发呼吸暂停。

中枢性睡眠呼吸暂停（CSA） 较为少见，由大脑呼吸中枢功能异常引起。大脑无法正常发出呼吸信号，导致呼吸肌停止工作，最终引发呼吸暂停。

混合性睡眠呼吸暂停 指同时存在阻塞性和中枢性睡眠呼吸暂停两种情况。

睡眠呼吸暂停的危害

很多人认为打鼾只是睡得香的表现，或是睡姿不正确导致的，殊不知，这很可能是睡眠呼吸暂停的警钟！长期睡眠呼吸暂停，对健康的危害远超你的想象。

日间功能障碍 频繁的呼吸暂停会扰乱正常的睡眠结构，导致睡眠质量下降，白天出现嗜睡、疲劳、注意力不集中、记忆力减退等症状，严重影响工作、学

习和生活。

心血管疾病 睡眠呼吸暂停会引起体内激素水平紊乱、交感神经兴奋、血氧浓度下降等一系列变化，增加高血压、冠心病、心律失常、心力衰竭、中风的风险。

代谢紊乱 研究表明，睡眠呼吸暂停与糖尿病、高脂血症、肥胖等代谢性疾病密切相关。

心理健康问题 长期睡眠呼吸暂停会导致情绪波动大、易怒、焦虑、抑郁等心理问题，甚至增加老年痴呆的风险。

意外风险增加 白天过度困倦会导致驾驶、操作机械时反应迟钝，增加发生交通事故和其他意外伤害的风险。

如果是儿童睡眠呼吸暂停患者，会出现“矮”“笨”“丑”等情况。

告别鼾声，重获健康睡眠

睡眠呼吸暂停并非不治之症，只要积极治疗，就能有效控制病情，重获健康睡眠。治疗方法主要包括生活方式干预、医疗器械治疗、手术治疗和其他治疗。生活方式干预包括控制体重、戒烟限酒、改变睡姿和规律作息。医疗器械治疗主要指持续正压通气（CPAP）和口腔矫治器，其中 CPAP 是治疗 OSA 最有效的方法。手术治疗通过去除阻塞改善呼吸道通畅性，适用于部分 OSA 患者。针对 CSA 患者，医生会根据具体病因选择药物治疗、呼吸机辅助呼吸等治疗方案。对于儿童严重的睡眠呼吸暂停患者，手术治疗可以有效的解决呼吸道阻塞，改善睡眠质量。

结语

“健康睡眠，一生守护”，睡眠呼吸暂停虽然危害严重，但只要提高警惕，及早发现，积极治疗，就能有效控制病情，告别鼾声如雷，拥抱健康生活！