

打通胸痛救治起跑“第一公里”和慢病管理“最后一公里”

▲ 南方医科大学顺德医院附属杏坛医院 何日德

胸痛救治单元是胸痛中心区域协同救治体系的重要组成部分，在基层医疗卫生机构建立规范化的胸痛救治单元，对胸痛患者的及时诊断，减少救治延误，降低死亡率具有重要意义。很多人都了解胸痛救治单元，不知道打通胸痛救治起跑“第一公里”和慢病管理“最后一公里”是什么？殊不知，了解这些内容对自身身体健康至关重要。下面，文章就对胸痛救治单元，打通胸痛救治起跑“第一公里”和慢病管理“最后一公里”进行科普。

何为打通胸痛救治起跑“第一公里”和慢病管理“最后一公里”

打通胸痛救治起跑“第一公里” 时间就是生命，在生命受到威胁时，及时的救治生命，保护生命健康，是每一名医务人员应该承担的责任。打通胸痛救治起跑“第一公里”，是保护生命健康的重要举措。打通胸痛救治起跑“第一公里”是各个地域为了更好地进行救治工作开展，增强医务人员的责任意识，提高基层医务人员对急性胸痛患者早期诊断和临床救治能力。同时，打通胸痛

救治起跑“第一公里”主要针对的是急性胸痛患者，旨在通过规范化建设胸痛救治单元，实现及时识别、有效分级处理和快速转诊，以最大程度地缩短早期救治时间。

打通慢病管理“最后一公里” 患者后期的恢复、日常护理与用药情况等，都是需要关注的重点内容。很多患者回到家中不知具体要如何进行自我保护或者是不在意自我保护，导致疾病进一步加重，不仅影响了生活，甚至有部分患者因此失去了宝贵的生命。针对这一问题，相关工作单位开展了慢病管理“最后一公里”活动，目的是为患者的生命健康保驾护航。在这一工作中，主要针对的是：在上级（二甲、三甲）医院做了手术的患者回来社区后需要医护人员定期随访，例如要控制血压、血糖、血脂、预防用药等因素，所谓慢病管理不单单是广义上指的某一种或几种疾病的管理，这里狭义指经过前期胸痛救治之后的回归到社区，需要医护人员负责跟进患者的健康管理。

通过“最后一公里”活动实施，才能确保及时了解患者的身体情况，以便后期持续跟进、治疗。因此成功的解决了慢病治疗中

因为后期医护不到位、用药不正确等带来的问题，为更多患者的生命提供了保证。

优势

打通胸痛救治起跑“第一公里”的优势 第一，可以有有效的缩短救治时间。胸痛看似不严重，实际上隐藏着很大的危机，特别是急性心梗，发病快，如果救治不及时，会对患者的生命造成直接威胁。而胸痛救治单元，打通胸痛救治起跑“第一公里”活动的开展，则可以让胸痛患者得到及时的救治。在患者发病后，可以到最近的医院或者是胸痛救治单位进行救治，大大缩短患者到医院的时间，能够降低致死、致残率。

第二，可以有有效的提高救治成功率。在患者发病后第一时间被送到胸痛救治单位后，胸痛救治单元医护人员会通过专业判断与设备等快速的进行诊治，确定诊治方案。这可以为患者后续救治活动开展赢得更多时间，大大提高对高危胸痛患者成功救治率。

第三，可以完善救治体系。打通胸痛救治起跑“第一公里”，有一套完善的救治与管理体系，患者在发病后被送到基层胸痛救

治单位后，在病情得到缓解后，工作人员及时的进行转诊，由更为专业的救治团队为患者提供更为优质的服务，既可以提高医疗资源的利用效率，也可以完善医疗服务体系。

慢病管理“最后一公里”的优势 第一，可以让医疗服务走向基层。慢病管理“最后一公里”涉及多个活动，比如督促患者定期进行身体检查、了解慢病发展情况、近期身体现状、生活现状，进行疾病相关知识宣传等，这可以提高慢病患者对疾病的重视程度。

第二，为慢病患者提供个性化服务。依据症状不同、病情严重程度等，处理的方法也不尽相同，医护人员针对回归社区的患者，真正做到了尽早、尽快、及时的跟进管理跟踪，让慢病管理“最后一公里”的优势放到最大。

总而言之，胸痛救治单元，打通胸痛救治起跑“第一公里”和慢病管理“最后一公里”，是一项具有极高社会价值的社会服务活动，可以让人民群众的健康得到更多保护，应继续加强相关研究与建设。

告别难言之隐：妇科疾病预防与早期发现

▲ 上海交通大学医学院附属松江医院 崔敏 解培培 许培荣 通讯作者

妇科疾病，作为女性健康的“隐形警钟”，其重要性往往在日常生活中被忽视。然而，这些疾病不仅影响女性的生活质量，还可能对生育能力和生命安全构成严重威胁。因此，妇科疾病的预防和早期发现显得尤为重要。本文将从预防措施、早期发现方法以及健康管理建议三个方面，详细阐述如何有效应对妇科问题。

妇科疾病的预防措施

保持良好的卫生习惯 良好的卫生习惯是预防妇科疾病的基础。女性应每天用温水清洗外阴，保持外阴部的清洁干燥。选择透气性好的棉质内裤，避免穿着紧身裤或合成纤维材质的内裤，以减少细菌滋生的环境。经期卫生也需特别注意，要勤换卫生巾，避免使用不洁卫生用品，防止细菌侵入。

养成健康的生活习惯 健康的生活习惯对预防妇科疾病同样重要。保持规律的作息时间，避免熬夜和过度劳累，有助于维持内

分泌系统的稳定。戒烟限酒，减少对身体的损害。在饮食方面，应多吃新鲜蔬菜、水果和全谷类食物，减少高脂、高糖、高盐食物的摄入，保持适度的体重，避免肥胖。适量的体育活动有助于增强体质，提高免疫力，降低患病风险。

定期进行妇科检查 定期进行妇科检查是预防妇科疾病的关键。通过妇科检查，可以及时发现并处理潜在的妇科问题。建议女性每年至少进行一次妇科检查，包括白带常规、宫颈涂片、妇科B超等项目。对于已婚或有性生活的女性，还应定期进行宫颈癌筛查，以便早期发现和治疗宫颈病变。

注重心理健康 心理健康对女性身体健康同样重要。长期的精神压力和负面情绪会影响女性的内分泌系统，增加患妇科疾病的风险。因此，女性应注重心理健康，学会调节情绪，保持积极乐观的心态。遇到困难时，可以寻求家人、朋友或专业人士的帮助和支持。

避免不洁性行为 不洁性行为是导致妇科疾病的重要原因之一。女性在性行为前后应注意清洁，避免使用不洁的性用品。同时，要洁身自爱，避免与多个性伴侣发生关系，以减少感染的风险。对于已婚女性，夫妻双方应共同维护生殖健康，避免交叉感染。

妇科疾病的早期发现方法

观察阴道分泌物 阴道分泌物是女性生殖系统健康状况的“晴雨表”。正常情况下，阴道分泌物应为白色或略带颜色，无异味。如果女性发现阴道分泌物增多、颜色异常、有异味或伴有瘙痒、疼痛等症状，应及时就

医检查。这些症状可能是阴道炎、宫颈炎等妇科疾病的信号。

注意月经情况 月经是女性生殖系统的重要表现之一。如果女性出现下腹部疼痛、坠胀感、腰骶部酸痛等症状，或者腹部触及包块，应及时就医检查。这些症状可能与盆腔炎、卵巢囊肿等妇科疾病有关。月经周期的异常（过长、过短或不规则）也可能是内分泌失调或妇科疾病的早期征兆。

定期进行自我检查 女性可以定期进行自我检查，以便及时发现乳房、外阴及腹股沟等部位的异常。例如，每月进行一次乳房自检，观察乳房是否有肿块、疼痛或皮肤改变等症状。同时，也可以观察外阴部是否有溃疡、赘生物等异常表现。如发现异常情况，应及时就医检查。

利用现代医疗技术进行检查 现代医疗技术为妇科疾病的早期发现提供了有力支持。女性可以利用B超、宫腔镜、腹腔镜等技术进行检查，以便更准确地发现潜在的妇科问题。这些技术可以帮助医生观察子宫、卵巢等器官的形态和结构，发现肿瘤、囊肿等病变。

妇科疾病的健康管理建议

积极治疗妇科疾病 一旦确诊患有妇科疾病，女性应积极配合医生进行治疗。根据疾病的类型和严重程度，选择合适的治疗方法，如药物治疗、物理治疗或手术治疗等。同时，要保持良好的心态，避免过度焦虑和恐惧。

加强康复期护理 在治疗期间和康复期，女性应加强护理，促进身体康复。保持充足

的睡眠和休息，避免过度劳累。在饮食方面，要多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如瘦肉、鱼、禽蛋、新鲜蔬菜和水果等。同时，要避免食用辛辣、刺激性食物和饮料。

定期进行复查和随访 在治疗结束后，女性应定期进行复查和随访，以便及时发现并处理潜在的复发或转移情况。医生会根据疾病的类型和分期制定相应的复查计划，包括妇科检查、影像学检查等项目。女性应按时进行检查，并向医生报告任何异常情况。

建立健康的生活方式 健康的生活方式是预防妇科疾病复发的重要措施。女性应保持规律的作息时间，避免熬夜和过度劳累。在饮食方面，要均衡摄入各种营养素，避免偏食和暴饮暴食。同时，要进行适量的运动锻炼，增强身体素质和免疫力。此外，还要戒烟限酒，减少对身体的损害。

结论

在当今快节奏的生活中，女性的健康问题日益受到关注。妇科疾病作为影响女性生活质量的重要因素之一，其预防与早期发现显得尤为重要。通过保持良好的卫生习惯、健康的生活方式、定期进行妇科检查以及注重心理健康，女性可以显著降低患病风险。同时，密切观察身体变化，如阴道分泌物、月经情况等，也是早期发现妇科疾病的关键。一旦发现异常，应及时就医，积极治疗并加强康复期护理。通过综合措施，女性可以更好地守护自己的健康，远离妇科疾病的困扰。希望每位女性都能成为自己健康的第一守护人。



来源/千库网