

聚焦公立医院高质量发展



汶上县人民医院

精医笃行谱华章

■济宁日报全媒体记者 山进 孙逊  
通讯员 孙庆飞 陈浩学

“在咱汶上家门口就能看到来自上海的国内顶级‘大专家’，真是没想过的好事！”不少赶来就诊的群众表示。4月18日，“上海医疗专家工作站”揭牌仪式暨“上海名医汶上行”大型健康义诊活动在汶上县人民医院门诊楼二楼连廊举行。该工作站集结了一批济宁籍在沪医疗专家，今后将通过定期来汶坐诊、开展技术培训与临床指导等形式，将上海优质医疗资源精准导入基层，以专业所长回馈家乡、护佑父老乡亲的健康。

名医下沉一小步，民生福祉一大步。让群众在家门口看名医，不仅是将优质医疗资源送到群众身边，更是把健康希望种在百姓心间。它省下的是一张远行的车票，守护的是一方乡亲最踏实的“医”靠。近年来，汶上县人民医院全力提升县域医疗水平，推动优质医疗资源向基层延伸，让更多群众从“看得上病”到“看得好病”，在“家门口”就能享受到更有温度、更有品质的健康服务。

名医来到“家门口”

汶上县人民医院聚焦“天天有名医”目标，深化与上级医院协作，引入国家及省内知名专家，推动优质医疗资源下沉。

2025年，邀请23名国家级专家常态化坐诊指导，围绕专科特色打造、临床技术突破等核心领域精准帮扶，2025年坐诊290次、指导手术500余台次，推动重点学科诊疗能力实现质的飞跃。建成济宁市临床重点专科13个、精品专科2个，市级临床重点专科建设单位2个、中医药重点

专科1个、孕产期保健特色专科1个。

通过与中日医学科技交流协会、齐鲁医院等上级医院协作，依托国家及省级专家帮扶，医院疑难危重症诊疗与专科服务水平大幅提升。各科室以专家资源为支撑，在学术、技术、人才培养上主动对接，构建起优质高效的医疗服务体系。

各合作平台价值凸显。“强基层服务基地”与“泰山学者工作站”依托胡三元教授领军作用，推动医疗服务与精细化管理双提升；管忠安名医工作室将中医特色覆盖肛肠科，提升科室诊疗与管理能力，为中医药学科建设注入活力；中日医学科技交流协会对口支援项目，扩大医疗、科研、教学全方位合作，迈向“学科提升、医院发展、群众满意”多赢目标。

医疗资源下基层

作为县域医疗服务龙头和紧密型医共体主体，汶上县人民医院确立“三下三治”的工作思路，通过“名医下县、县医下乡、村医入户”，打破资源壁垒，让优质服务“沉下去”；通过“大病联治、急病快治、慢病早治”，优化诊疗链条，把救治效率“提上来”。

县人民医院医共体坚持“顶层统筹、中心主战、基层落地”的运行机制，形成了1个总院、8家分院、服务全县50万人的“1850”紧密型县域医共体模式，实现了从“县院独强”到“县域共强”的深度转型。“急病快治”就是让“信息共享、隔空把脉”。围绕这一目标，医院着重打造了远程会诊中心，建立了心电、超声、影像诊断中心，影像检查30分钟出具报告，心电图检查2分钟出具报告，超声检查可实时对接，真正实现检查信息“县—乡—村”远程交互传输。

数据显示，医共体实施以来，医院服务能力显著提升，建成国家级中心6个，市临床重点专科数量由6个上升到13个，公立医院绩效考核综合排名上升到“A”等级，位居全国二级综合医院前20%。门诊急诊人次下降5%，住院人次增长7%，平均住院日缩短2.7天，床位使用率78.6%。

人才强院聚动能

医院人才队伍规模与质量同步提升，在岗职工达1195人，其中硕士105人，高级职称179人，中级682人，卫技人员占比88.62%。聚焦引才聚智，拓宽引才渠道，完成8站校园招聘，引进人才19名，其中硕士5人，推动本科及以上学历占比提升至91.03%，人才队伍整体素质显著提高。强化人才培育，选派12名专业技术人员赴上级医院进修，召开进修汇报评审会，共享先进理念和技术。

深化科研教学融合，提升学术创新与育人能力。深化与济宁医学院校地合作，创新共建模式，开展16项专项操作培训及毕业理论考核，合格率均达100%。教学科研亮点纷呈，申报立项济宁市卫生研究课题5项、医改课题4项、重点研发计划1项，开展药物临床试验1项，启动国家级重点科研项目1项。锚定全员能力提升，开展市继续教育项目6项、院级培训83场次、“三基三严”考核20余场次，累计覆盖6000余人次。

**广联医药**  
咱老百姓身边的放心药店

科普园地

腰椎间盘突出：腿痛真相与手术抉择

■济宁医学院附属医院 孟纯阳

很多人认为腰椎间盘突出就是“骨头错位压了神经”，其实并不准确。用一个形象的比喻：腰椎间盘像一块“月饼”，外层是坚韧的“饼皮”（纤维环），内层是果冻状的“馅料”（髓核）。髓核痛的核心根源，往往是“饼皮”破裂、“馅料”外漏。

认识椎间盘的精密结构

我们的脊柱由一节节椎骨堆叠而成，每两节椎骨之间都夹着一块起缓冲作用的椎间盘——这就是我们所说的“月饼”。“月饼皮”：即椎间盘外层的纤维环，由多层胶原纤维交织而成，结实有韧性，如同篮球的内胆线网，牢牢锁住内部的“馅料”，维持椎间盘的高度和弹性。“月饼馅”：即椎间盘中心的髓核，是一种果冻状物质，年轻时水分充足、富有弹性，是脊柱运动的“减震器”。随着年龄增长或长期劳损，水分渐渐流失，“月饼”会慢慢变干、变硬，韧性下降。

为什么腿会疼？“酒精滴在伤口上”

长时间久坐、弯腰搬重物，又或者随着年龄增长导致“月饼皮”老化甚至出现破损时就会发生“椎间

盘突出”。简单来讲，也就是“月饼皮”破了，“月饼馅”流了出来。这时，从脊髓发出的神经根（好比传递信号的“电线”）受到双重打击：一是物理压迫，二是化学刺激。流出的“馅料”如同高浓度酒精，滴在受伤的神经上，产生剧烈疼痛。这种疼痛沿着“神经线”放射到大腿、小腿甚至脚底。这就是为什么很多人椎间盘突出后，虽然腰本身并不怎么痛，但腿却疼得走不了路。

快速自我判断

出现腿腿痛，并不一定是腰椎间盘突出。那么，怎么初步判断自己可能中招了？

1. 典型的放射痛。腰椎间盘突出所引发的腿痛一般会有比较清晰的路径。其中最常见的是坐骨神经痛，疼痛从腰部或臀部开始，沿大腿后侧、小腿外侧放射至脚背或脚底。这就如同顺着一条线往下走，并非整条腿都毫无差别地疼。

2. 直腿抬高试验。平躺伸直双下肢，缓慢抬起患肢，若抬腿（伸膝状态）角度在30°-70°时，出现从臀部向大腿的后侧、小腿外侧的放射性疼痛，提示神经根受到压迫或刺激。

3. 立刻去医院（勿拖延）就诊的危象。大小便困难或失禁（大小便功能障碍）；肛周、会阴区麻木（马尾神

经综合症的典型表现）；脚或脚踝无力，脚尖或脚跟无法抬起（足下垂）。以上均属于急症信号，意味着神经受到严重压迫，需要尽快手术干预，否则可能造成永久性神经损伤。

手术抉择

微创解决的是“内容物”突出问题，融合解决的是“结构性”破坏甚至不稳问题。如果只是“月饼馅”流出来了，但“月饼皮”整体框架完好，腰椎不滑、不松，微创是首选。如果“月饼”已经塌了、碎了，或者整段腰椎都在“晃”，再或者神经周围全是“水泥块”（钙化），那么开放手术虽然创伤大一些，却是从根本上解决问题的可靠方案。

多数患有腰椎间盘突出症的患者经正规保守治疗可有效缓解症状，仅少数需要手术。腰椎间盘突出不单纯是“神经受压”，往往是“化学刺激和受压并存”；腰椎间盘突出症的手术方案主要依据病情特点选择微创还是开放。护腰的核心很简单：姿势对、用力巧、肌肉强、体重轻。若出现腿腿痛，对照本文做个初步判断，但最终还是要让专业医生结合影像学检查和体格检查，给出最适合患者的治疗方案。毕竟，健康的腰椎，才是我们“顶天立地”行走天下的根本。

癌症防控 你我同行

■济宁市疾病预防控制中心 王梅

近日，我们迎来了第32个全国肿瘤防治宣传周。今年的宣传主题是“早防早筛早治，同心携手抗癌”，旨在强调癌症防治关口前移，持续推进病因预防、筛查诊治、社会共治和科普宣教，全面控制癌症危害，守护居民生命健康。

癌症是威胁我国居民健康的重大公共卫生问题，很多人谈癌色变，但事实上，世界卫生组织明确指出：三分之一的癌症完全可以预防，三分之一的癌症可以通过早期发现得到根治，三分之一的癌症可以通过规范治疗延长生命、提高生活质量。科学的防控可以为我们筑起坚实的健康防线。

三级预防，筑牢抗癌防线

癌症防控有一套全球广泛认可的科学体系——“三级预防”，它将防癌抗癌贯穿于从健康到疾病的全过程。

第一级预防：病因预防，防患于未然。核心是“治未病”，也就是识别和消除导致癌症的一些危险因素和病因，降低癌症发病的风险。一方面需要改变不良生活方式，包括戒烟限酒、均衡膳食、规律运动、保持健康体重、心情舒畅。另一方面，就是减少致癌因素。有一些与癌症发生有密切关联的因素，比如细菌、病毒感染有传染性。常见的有幽门螺杆菌，跟胃癌密切相关；EB病毒与鼻咽癌或头颈癌的关系比较大；乙型肝炎病毒与肝癌有因果关联。要远离身边的致癌物，如黄曲霉素、亚硝酸盐，这些跟霉变和腌制的食物有关系。另外，生活环境中过度装修导致的甲醛超标，疾病诊疗过程中过度拍X光片、CT等带来的辐射也会诱发肿瘤。现在提倡比较有效的预防方法，就是针对病因进行疫苗接种，像人乳头瘤病毒疫苗可以有效预防宫颈癌。

第二级预防：早筛早治，抓住“治愈黄金期”。也就是人们常说的“三早”——早发现、早诊断、早治疗。对于癌症而言，早一步发现，往往就意味着生的希望。国际公认的筛查特别有效的癌种主要包括肺癌、结直肠癌、乳腺癌、宫颈癌等。筛查不是对所有的人，而是针对高危人群，或者有一些早期征象或者症状的人群。比如体表的一些黑痣在短期内明显加深或者范围增大，身体出现没有明确原因的疼痛，皮肤或黏膜出现没有明确原因的溃疡，不明原因的发热、乏力，持续性、进行性的体重减轻，这些症状需要引起重视。

第三级预防：规范治疗、定期复查，康复管理、营养支持、心理疏导，防止复发与转移，提高生存质量，延长生存时间。癌症已经从不治之症逐步走向慢性管理，带瘤生存已成为现实。

哪些人需要做防癌筛查

肺癌：50岁以上、长期吸烟、患有慢阻肺、有肺癌家族史的人群，可每年进行一次低剂量螺旋CT检查；

结直肠癌：50岁以上、超重、有吸烟史或结直肠癌家族史的人群，每3至5年进行一次结肠镜检查或大便潜血检查；

胃癌：45岁以上、重度饮酒、患胃溃疡等疾病、有胃癌家族史的人群，每3至5年进行一次胃镜检查。

另外，对于有乳腺癌家族史的女性，建议从25岁开始每年做一次乳腺彩超。有性生活的女性，每2至3年进行一次宫颈TCT/HPV联合筛查。50岁以上是癌症高发期，建议每年进行一次低剂量胸部CT，每5至10年进行一次胃肠镜检查。

生活中的“防癌说明书”，15条法则请收好

今年宣传周期间，国家卫生健康委正式发布了《中国防癌健康生活方式守则》，一共15条，覆盖生活的方方面面，人人都能照着做。

不吸烟，早戒烟，远离二手烟；保持健康体重，避免超重或肥胖；坚持科学运动，减少久坐；少饮酒，不酗酒；不吃霉变食物，避免长期、高频咀嚼槟榔及其制品；不吃过烫食物，不喝过烫饮品；避免过多摄入腌制、熏烤和高温油炸类食物，少吃加工肉制品；少吃甜食，不喝或少喝含糖饮料；摄入充足蔬菜水果和全谷物；不共用牙刷和剃须刀等私人清洁物品，聚餐时使用公勺公筷；做好个人防护，避免致病菌暴露；避免长时间日光暴晒；保持室内通风，空气污染时减少出行，外出时佩戴口罩；建议尽早接种乙肝疫苗和人乳头瘤病毒(HPV)疫苗；提倡母乳喂养。

康心药语

中医药文化“治未病”的智慧与廉洁文化“防微杜渐”的要求有异曲同工之妙。济宁日报社、济宁市卫生健康委员会、中国中医科学院西苑医院济宁医院联合推出《康心药语》栏目，充分挖掘优秀中医药文化中的廉洁基因，正心修身，固本培元，让“中药香”更有“廉洁味”，真正实现“以药香熏陶廉香，以廉心守护初心”，积极推进清廉文化建设。

青蒿·身怀清香气 百毒不能侵

青蒿

身怀清香气 百毒不能侵

功效主治

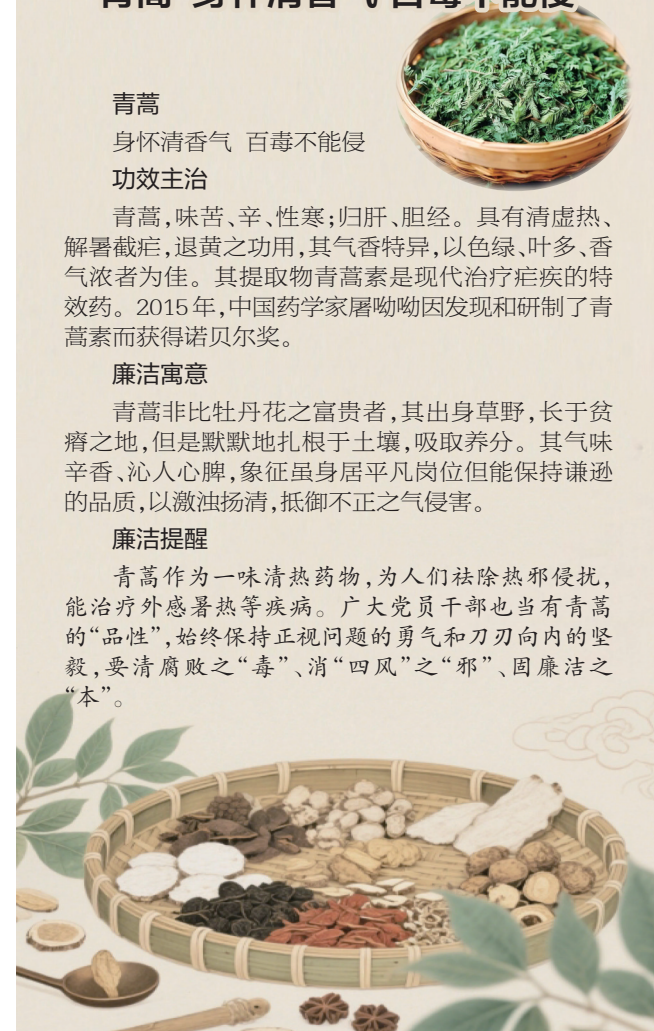
青蒿，味苦、辛、性寒；归肝、胆经。具有清虚热、解暑截疟、退热之功用，其气香特异，以色绿、叶多、香气浓者为佳。其提取物青蒿素是现代治疗疟疾的特效药。2015年，中国药学家屠呦呦因发现和研制了青蒿素而获得诺贝尔奖。

廉洁寓意

青蒿非比牡丹之富贵者，其出身草野，长于贫瘠之地，但是默默地扎根于土壤，吸取养分。其气味辛香、沁人心脾，象征虽身居平凡岗位但能保持谦逊的品质，以激浊扬清，抵御不正之气侵害。

廉洁提醒

青蒿作为一味清热药物，为人们祛除邪热侵扰，能治疗外感暑热等疾病。广大党员干部也当有青蒿的“品性”，始终保持正视问题的勇气和刀刃向内的坚毅，要清腐败之“毒”、消“四风”之“邪”、固廉洁之“本”。



熬夜上火、肝火旺盛？中医平和降火不伤身

■汶上县人民医院 韩陈香

不少人因加班、带娃、刷机熬夜等，出现口苦、眼干、易怒、失眠、长痘等症状，多属肝火旺盛。中医认为“人卧则血归于肝”，熬夜耗伤肝血，致气机郁滞化火，是熬夜上火的核心原因。叠加压力大、情绪压抑、嗜食辛辣甜冷、久坐少动，肝火更易加重。肝火分实火与虚火：实火起病急、症状重，表现为面红目赤、口苦易怒、便秘；虚火多由长期熬夜伤阴所致，见手足心热、盗汗、眼干失眠、舌红少苔，不可盲目寒凉清泻。

肝火旺盛，身体会发出哪些信号

肝火旺盛可累及全身多个部位：头面部可见头晕胀痛、眼干红痒、视物模糊、眼屎多、口苦口臭、耳鸣，扰及心神则烦躁易怒、失眠多梦、日间昏沉、犯及脾胃易出现反酸、食欲差、腹胀、便秘，灼伤阴液还会导致口干、手足心热、疲乏无力。这些看似轻微的症状长期存在，会持续影响健康与生活状态，尤其长期熬夜者、更年期女性及中老年人更易受影响，严重时还可能引发血压波动、内分泌紊乱等问题。

中医平和降火，四招不伤身更有效

中医讲“降火”，从来不一味喝凉茶、吃寒凉药，而是讲究疏肝、清火、养阴、安神兼顾，以平为期，清中

有养，疏中有补，既去火又护脾胃、养阴液，真正做到不伤身。

1. 疏肝理气是根本，气顺火自降。肝主疏泄，气机郁滞是肝火的“导火索”。先把气机调顺，才能从根源灭火。

穴位按揉：每天花5分钟按揉太冲穴（足背第一、二跖骨间凹陷处）和行间穴（足背第一、二趾间缝纹端），以按到酸胀感为宜，这两个是肝经要穴，能疏肝解郁、清肝泻火。

情绪疏导：少郁闷、少生气，遇到烦心事别憋着，找朋友聊聊，或者深呼吸、听轻音乐、去户外走走，让情绪有出口。气机通畅了，肝火就不容易内生。

日常小习惯：每天早上起床后，伸个懒腰、轻轻拍打两肋肋部，每次1分钟，能助气机舒展，缓解肝郁。

2. 清淡饮食降火，清中有养。饮食是降火的关键，实火和虚火的吃法不一样，选对食材才有效。

实火人群：可以吃点清肝泻火的食材，比如菊花、决明子、芹菜、冬瓜、苦瓜、绿豆、莲藕，推荐绿豆汤（煮至软烂，别太凉）、菊花枸杞茶（菊花3克+枸杞5克，泡水喝），既能清火，又能护眼。

虚火人群：不能吃太寒凉的食物，重点养阴，多吃枸杞、百合、银耳、桑葚、山药、梨、蜂蜜，比如银耳百合粥（银耳10克+百合10克+大米50克，熬粥），能滋阴润燥、清虚火。

忌口提醒：不管实火还是虚火，都要少吃辛辣油炸、烧烤、火锅、甜食、冷饮，这些会加重肝火、伤脾胃阳

气，让上火反复不好。

3. 早睡养阴，从源头“灭火”。熬夜是肝火最大的诱因，23点前入睡，是最有效的降火方法。

中医说，子时（23点-1点）是肝经当令，此时入睡，肝血才能归藏，肝得到滋养，肝火自然会慢慢消退。尽量保证每晚7-8小时睡眠，中午再小憩10-20分钟，能快速缓解肝疲劳。

睡前别玩手机，手机蓝光会刺激眼睛，加重肝血耗伤；可以用温水泡脚10分钟，再按揉涌泉穴（脚底前1/3凹陷处），引火下行，帮助安神，让你睡得更踏实。

4. 适度运动，疏通气血降火。久坐不动会让气机郁滞，火越积越多。适度运动能调畅气血、疏通气机，比单纯吃药还安全。

每周3-4次快走、慢跑、八段锦、太极拳，每次30分钟，以微微出汗为宜，别剧烈运动，不然会耗伤阴液。

八段锦里的“调理脾胃须单举”“疏肝解郁式”，每天练2遍，能直接调畅肝脾气机，缓解肝火旺盛，特别适合熬夜人群。肝火旺盛，不是身体“发炎”，而是气血、阴阳失衡的信号。熬夜、情绪、饮食、运动，每一个习惯都在影响肝火的盛衰。中医主张平和降火，不追求“快速去火”，而是通过疏肝、调整饮食、早睡、适度运动，清养结合，既清除肝火，又保护身体正气。学会这些方法，少熬夜、调整情绪、清淡饮食、适度运动，就能把肝火悄悄降下去，睡得香、心情稳、眼睛亮、身体舒。温和调理，不伤身，才是中医养生的真正智慧。