

市卫健委：

深化卫健政务服务改革 打造有温度的服务窗口

本报讯（全媒体记者陆颖敏 通讯员陈文）2月20日下午，在市政务服务中心二楼大厅，贵港安澜精神病医院办证人员周女士在市卫健委政务服务窗口工作人员指导下，很快完成了20名护士执业延续注册手续。“以前办理这项业务需要准备一大摞材料，时常要排队1至2小时，现在可以直接在网上提交申请，到现场核验就行，全程不到10分钟就办完，太方便了。”周女士说。

去年以来，市卫健委持续深化“放管服”改革，从统筹卫健系统政务服务工作实际出发，以便企利民为导向，在减环节、减材料、减时间、减跑腿上下功夫，坚持打造一流政务服务，打造有温度的服务窗口，持续优化行业营商环境。

市卫健委在市政务服务中心设立了政务服务窗口，竭诚为企业和群众提供优质服务。此外，还开通了线上服务平台，市民只需要动动手指，即可完成业务网上办理，真正实现了数据多跑

路、群众少跑腿。2024年，该窗口共依法受理办结行政许可事项6539件，其中即办件6197件，即时办结率达94.8%，按时办结率达100%，群众满意率达100%。

为更好服务企业和群众，市卫健委将政务服务事项流程、服务指南在官方网站、微信公众号公布，明确行政审批法律依据、申请条件、申报材料、办理程序、办理时限等，做到行政审批“八公开”，实现规范化、标准化阳光审批。全面清理、取消不合理的前置审批事项，按照“非禁即入”原则，取消社会办医疗机构资信证明、资产评估报告等材料，实施设置审批和执业登记“两证合一”，减少审批环节和材料。大力推动审批时限减少，实现每项服务承诺办结时限在法定时限基础上压缩70%。其中，医疗机构执业许可业务从法定办结时限45个工作日提速至13个工作日。创新推行证件到期提醒、聘用承诺、零材

料、证件免费邮寄等微改革服务，有力推动卫健领域政务服务提质增效，织就了一张覆盖全市人民的健康守护网。

同时，市卫健委持续完善领导窗口坐班工作制度，通过面对面答疑、零距离沟通、零距离服务，切实解决群众的实际困难。2024年，该委领导共到市卫健委政务服务窗口坐班20人次，接待现场咨询群众50余人次。该委还围绕中心、服务大局，聚焦全市产业转型升级三年攻坚行动，积极主动靠前服务，推行“审前指导服务”模式，统筹资源、调动力量为企业提供针对性的指导服务。去年12月以来，该委共指导服务企业22家次，密切跟踪并督促办理企业各类诉求30余项。

今年1月，市卫健委政务服务窗口获贵港市信息与政务服务中心授予2024年度“三星级窗口”荣誉称号，窗口工作人员分别获评为“年度星级首席”“年度服务标兵”。



乍暖还寒时节，谨防运动损伤

全媒体记者 陆颖敏

“一起去打球吧？”“下班后一起去做瑜伽吗？”……冬春交替时节，乍暖还寒，有不少市民走出家门进行体育锻炼。近日，记者走访市中西医结合骨科医院骨关节科发现，有些市民因运动不当导致运动损伤，与强身健体的初衷背道而驰。

“去年入冬以来，我院已接诊因运动受伤的患者40余名。”该院骨关节科一区主任医师李凯介绍，部分患者存在半月板和交叉韧带撕裂、软骨损伤、跟腱断裂、肩关节损伤等严重损伤。

李先生就是这类因运动受伤的典型代表。“一开始只是隐隐疼痛，以为休养两天就没事了，没想到情况这么严重。”他告诉记者，前不久，他在户外打篮球时，因用力过猛导致膝关节扭伤，起初以为只是普通扭伤，并未予以重视。受伤一周后，由于疼痛持续加重，他来到市骨科医院就诊，经检查确诊为半月板和交叉韧带撕裂，需要进行手术治疗并静养。

“一旦遭遇运动损伤，应立即停止运动，如有疼痛，应尽快就医，配合治疗。”李先生的主治医师黄健龙介绍，市民应对运动损伤加以重视，避免错过最佳治疗时间，导致病情加重。

患者张女士是一名瑜伽爱好者，坚持瑜伽运

动多年。然而，前不久，她在练习瑜伽时因动作幅度过大、用力不当，造成肩关节肌腱撕裂，到市中西医结合骨科医院住院治疗。“根据你目前的身体情况，还不适宜练习幅度大、剧烈的瑜伽动作，仍需要适当调整运动强度。”近日，张女士回医院复诊，医生对她的运动能力进行评估后，根据其身体恢复情况为她提供了科学的运动指导。“就算是平时经常运动，也不能大意，要量力而行，谨防受伤。”张女士说。

乍暖还寒时节，进行哪些运动最为稳妥？运动中如何做好防护，预防受伤？李凯表示，天冷时，人体关节、韧带僵硬，在运动前一定要充分热身，可以慢跑、伸展躯体等，让肌肉和韧带充分拉伸后再活动，以减少受伤风险。同时，运动时要注意天气变化，避免在雾霾、大风等恶劣天气下进行户外运动；穿戴合适的运动装备，如防滑鞋、护膝等，预防受伤。注意在佩戴保暖护膝时不要选择弹性较差、包裹过紧的护膝，因为过紧的护膝容易加重血液循环障碍，导致小腿以下部位浮肿。同时，不宜长期佩戴弹力护膝，否则会导致关节周围肌肉和韧带的废用，反而不利于关节疾病的恢复。

李凯介绍，选择合适的运动方式至关重要。青少年可选择跳绳、慢跑、羽毛球等运动，这些运动既能锻炼身体协调性，又能增强心肺功能；成年人则推荐慢跑、快走、瑜伽、太极拳等中低强度运动，这些运动有助于提高身体素质，缓解压力；老年人宜选择散步、太极拳、八段锦等低强度活动，这些运动有助于增强身体柔韧性和平衡能力，降低跌倒风险。对于关节不好的人群，生活中应尽量避免长时间爬楼、爬山、蹲跪、跑步等动作，以免增加关节负担。

李凯提醒，在运动中摔倒、扭伤后应立即停止运动。扭伤的话需抬高患肢，24小时内冰敷（每次30分钟），之后热敷（每次20分钟），必要时要进行压迫止血、包扎或就医。擦伤可用清水或生理盐水清洁伤口，用消毒纱布包扎，伤口较深的则需要到医院就医。对于骨折或疑似骨折情况，应尽快就医，切勿自行处理。对于关节不好的人群，平时可以用热水热敷关节（每次15分钟），注意避免烫伤，避开急性炎症发作阶段。急性炎症发作症状通常表现为关节肿胀、发热甚至发红，此时不适合热敷，否则会加重炎症反应。

讲卫生 学急救 识中药

童心圆小记者开展健康研学之旅



小记者们在聆听中药材知识讲解。全媒体记者杨小露摄

本报讯（全媒体记者杨小露）近日，童心圆小记者走进贵港康管家健康体检中心，开展“行走的课堂：萌娃探医趣 童梦启健康”户外研学活动。

小记者们首先被引导至洗手池旁，学习并实践“七步洗手法”。这不仅教会了他们正确的洗手方法，更在他们心中种下了注重个人卫生、预防疾病的种子。

紧接着，小记者们来到了急救技能培训课堂，由医生为他们讲解并演示心肺复苏和海姆立克急救法。在实操环节，小记者们踊跃参与，只见他们跪在模拟假人旁，双手交叉，按照医生的指导，一边数着“1、2、3、4……”，一边有节奏地按压，认真完成每一个动作。

急救技能培训结束后，小记者们走进了弥漫着浓郁药香的中药房。“这是枸杞，可以明目；这是黄芪，可以补气……”医生拿起一味味中药材，逐一介绍名称和功效。小记者们通过看外观、手摸、口尝和鼻闻等方式，对中药材有了更加直观和深刻的认识。

整个活动最受欢迎的，当属中药奶茶的制作体验环节。在医生的指导下，小记者们先将香浓的牛奶倒入奶茶杯中，再将由玫瑰花、菊花、枸杞、罗汉果等中药材熬制的中药液倒入，然后加入椰果和糖水，充分搅拌后，一杯杯香气四溢的中药奶茶便制作完成了。“好香啊！”温热的奶茶氤氲着草本清香，小记者们迫不及待地品尝起自己亲手制作的中药奶茶，脸上洋溢着满足和喜悦的笑容。



贵港市托育综合服务中心项目位于港北区金港大道南侧，规划用地面积约5670平方米，总投资约2597万元。项目主要建设一幢3层高的托育综合服务中心楼及配套设施，规划设置9个托儿班、托位150个。项目建成后，可进一步满足市民对婴幼儿托育服务的需求，更好地提升我市0—3岁婴幼儿托育服务水平。目前，该项目已完成投资约1952万元，基本完成室内装修工程，正在进行大门建设、道路硬化、绿化及设备进场安装等附属工程作业，预计今年10月竣工。图为2月19日拍摄的该项目俯瞰图。全媒体记者樊奥星摄

市人民医院接入DeepSeek

本报讯（全媒体记者蒙思琪 通讯员孟宪昌 潘愈嘉）2月17日，市人民医院率先在我市医疗系统应用DeepSeek大模型，将其与医院信息（HIS）系统及办公平台融合，为智慧医院建设再添新动力。

通过将DeepSeek大模型与HIS系统深度融合，该院实现了对患者医疗数据的实时调取和智能分析，能为临床医生提供精准的诊断决策支持，推动医院在智能辅助诊断领域取得新突破。这不仅可以显著提高医生的工作效率，缩短患者的就诊时间，还有助于改善整体医疗服务质量和为患者带来更优质的就医体验。



尿毒症是不治之症吗

当慢性肾衰竭病情进展到尿毒症（慢性肾脏病5期）阶段时，往往给患者及其家庭带来巨大的心理压力和经济负担。很多人因此认为尿毒症是不治之症，但实际上这种观念并不准确。本文将从多个角度对慢性肾衰竭和尿毒症进行科普，希望能够帮助公众更加全面地了解慢性肾衰竭和尿毒症，消除误解和恐惧，共同为患者的康复和健康贡献力量。

一、慢性肾衰竭与尿毒症的定义

慢性肾衰竭是指肾脏逐渐失去功能，无法有效清除体内的代谢废物和多余水分，导致体内环境失衡。这是各种慢性肾脏疾病持续进展的结局，以肾功能减退、代谢产物潴留、机体内环境失衡为主要表现。尿毒症则是慢性肾衰竭的终末期表现，此时患者肾脏功能已严重受损，无法满足机体正常的代谢需求，常出现浮肿、恶心、贫血、乏力、气促、呼吸有氨味、血压升高等一系列症状，严重时可能危及生命。

二、慢性肾衰竭的病因

慢性肾衰竭的基本病因包括原发性与继发性肾小球肾炎、糖尿病肾病、高血压肾小动脉硬化、肾小管间质疾病、肾血管疾病、免疫性疾病肾损害、药物性肾损害、遗传性疾病多囊肾病等。大多数情况下慢性肾衰竭病情进展缓慢，但如果存在感染、有效循环血量不足，以及使用了有肾毒性的药物（包括中药、西药）等情况，病情进展就会加快，导致病情明显加重。

三、尿毒症的治疗手段

（一）透析治疗
透析是尿毒症的主要治疗手段之一，包括血液透析和腹膜透析。血液透析是通过体外循环将患者体内的血液引入透析机，利用透析膜将血液中的废物和多余水分过滤掉，再将净化后的血液回输到患者体内。腹膜透析则是利用患者自身腹膜作为透析膜，将透析液注入腹腔，通过溶质的弥散作用和水的超滤作用，达到清除体内代谢废物和多余水分的目的。

（二）肾移植

肾移植是尿毒症的另一种有效治疗手段。通过手术将健康的肾脏移植到患者体内，替代受损的肾脏，可以让患者恢复正常的生活和工作。成功的肾移植可以显著提高患者的生活质量，延长生存期。

四、尿毒症的治疗现状与前景

虽然尿毒症是一种严重的疾病，但现代医学的进步已为我们带来了多种有效的治疗方法。透析和肾移植等肾脏替代治疗方法的出现，极大地提高了尿毒症患者的

生存率。同时，随着医疗技术的不断进步和新型药物的研发，尿毒症的治疗前景也越加广阔。

然而，尿毒症的治疗仍然面临诸多挑战。比如，透析治疗需要长期进行，且费用昂贵，给患者及其家庭带来沉重的经济负担。肾移植虽然可以根治尿毒症，但供体器官短缺、手术风险高、术后排斥反应等问题也限制了其广泛应用。因此，寻找更加安全、有效、经济的尿毒症治疗方法仍然是医学界亟待解决的问题。

五、尿毒症患者的日常管理

除了接受专业的医疗治疗外，尿毒症患者的日常管理至关重要。以下是一些建议：

（一）控制饮食

尿毒症患者应遵循低盐、低脂、优质低蛋白的饮食原则。限制盐分的摄入有助于减轻水肿和高血压症状；控制脂肪摄入有助于降低心血管疾病的风险；优质低蛋白饮食则有助于减轻肾脏负担，延缓病情进展。

（二）监测病情

尿毒症患者应定期监测血肌酐、尿素氮等肾功能指标，以及血压、血糖等其他指标。这些指标的监测有助于及时发现病情变化，调整治疗方案。

（三）避免肾毒性药物

尿毒症患者应避免使用具有肾毒性的药物，避免加重肾脏损害。如需用药，应在医生指导下进行，确保用药安全。

（四）保持良好心态

尿毒症是一种慢性疾病，需要长期治疗和管理。患者应保持良好的心态，积极面对疾病，配合医生的治疗和建议，以提高生活质量。

六、尿毒症的预防与早期干预

尿毒症的发生与多种因素有关，包括慢性肾炎、糖尿病肾病、高血压肾损害等。因此，预防尿毒症的关键在于积极控制这些原发病，延缓肾脏损害的进展。

对于已经存在肾脏损害的患者，早期干预尤为重要。通过合理的饮食、药物治疗和生活方式调整，可以在一定程度上减缓病情进展，甚至可能避免发展为尿毒症。

七、结语

慢性肾衰竭（尿毒症）并非不治之症。虽然其治疗面临诸多挑战，但相信现代医学的进步能为患者带来更多康复的希望。患者应保持积极的心态，配合医生的治疗和建议，以提高生活质量。同时，加强尿毒症的预防与早期干预，以减少尿毒症的发生和发展。

（贵港市人民医院肾内科 吴芳）