



“健康成华直通车”开进成华区保和街道斑竹社区。



# 专家下沉社区 为“健康哨兵”赋能充电

□ 华西社区报记者 彭戎 中心供图

“如果遇到居民突发倒地,没有呼吸心跳,第一步做什么?”“按压深度要达到5-6厘米,节奏要快!”8月5日,“健康成华直通车”开进成都市成华区保和街道斑竹社区,来自成都市第二人民医院急诊科的张菁护士正手把手指导网格员进行心肺复苏操作,模拟人胸廓在有力的按压下起伏,现场气氛专注而热烈。这不是普通的技能课,而是成华区保和社区卫生服务中心依托紧密型城市医疗集团建设机制,特邀牵头单位成都市第二人民医院的专家团队下沉社区,为辖区网格员精心打造的一场聚焦慢性病防治与急救技能的实战培训。这场干货满满的“健康赋能”行动,旨在将网格员锻造成为居民身边懂健康、能识别、会应急的“健康哨兵”。

## 火眼金睛识“沉默杀手” 慢性肾病早防早治

慢性肾脏病隐匿性强,常被忽视却危害巨大。培训中,市二医院肾内科资深专家王安凤医师为网格员们破解“沉默杀手”的识别密码。“很多肾病早期悄无声息,等有症状往往已错过最佳时机。”王安凤结合真实案例,详细讲解疾病的诱因、早期蛛丝马迹及日常预防护理要点。她特别强调网格员作为居民“健康情报员”的独特优势:“你们走家串户,要特别留意高血压、糖尿病等高危人群,及时提醒他们定期进行尿检和肾功能检查!早发现、早干预就是最好的治疗。”生动的讲解纠

正了常见误区,让网格员们掌握守护居民肾脏健康的实用方法。

## 争分夺秒辨“头号杀手” “FAST”原则救命法宝

面对高发病率、高致残率的“头号健康杀手”脑卒中,时间就是生命!市二医院神经内科专家李俊英将“FAST”这一救命法宝,深深植入每位网格员心中。“看脸(Face 是否不对称)、查手(Arm 是否无力)、听说话(Speech 是否含糊不清)、抓紧时间(Time 立即拨打急救!)”专家李俊英通过图文演示,清晰讲解脑卒中的危险因素、快速识别和应急处置流程。“黄金救治时间窗极其宝贵,你们第一时间准确识别并协助呼救,就能为居民大幅降低风险!”同时,她也指导网格员如何在日常工作中引导居民养成健康生活方式,从源头预防卒中。

## 实战演练会“救命技能” 心肺复苏AED人人可学

培训的重头戏落在人人能学、关键时刻能救命的急救技能上。市二医院急诊科技术骨干张菁护士的讲解与演示,让急救知识“活”了起来。从判断意识、呼救,到标准的心肺复苏(CPR)操作——按压位置、深度(5-6厘米)、频率(100-120次/分)、开放气道、人工呼吸,每一步都清晰直观。被称为“救命神器”的自动体外除颤器(AED)成为焦点。“开机、贴片、听指令、放电!操作其实很智能,关键时刻别

犹豫!”张菁边讲解边在模拟人身上示范。随后,网格员们分组上场,在专家“手把手”指导下进行实操演练,反复练习按压力度、吹气技巧和AED使用。“掌握这些技能,心里更有底了,真遇到紧急情况知道该怎么帮!”一位参与演练的网格员信心倍增。

“这次培训太及时、太实用了!感觉肩上守护居民健康的担子更重,但底气也更足了!”培训结束后,网格员们反响热烈。保和社区卫生服务中心负责人表示,此次联合市二医院专家资源赋能网格员,是深化紧密型城市医疗集团建设、推动优质资源下沉的生动实践。“网格员是基层健康网络的‘神经末梢’,提升他们的能力,就是打通居民健康管理的‘最后一米’。”未来,中心将持续依托紧密型城市医疗集团平台,精准对接需求,常态化开展此类高质量、实战化培训,不断提升基层健康服务能力,织密织牢社区健康防护网,当好居民健康的坚实“守门人”。



实战演练。