

文明实践新探索 邻里互助保健康

12月16日,保利香槟社区健康小屋里飘出阵阵饭香。社区志愿者刘兰兰仔细地将刚出锅、少油少盐的煎饼盒子和冬瓜肉丸子汤分装进餐盒,这是她专门为社区慢病居民量身定制的低钠健康套餐。从2021年起,保利香槟社区依托辖区健康小屋,创新推出“技能培训+志愿服务+积分管理”三位一体模式,让健康小屋成为邻里健康互助的起点。据悉,这一模式已在小店区长治路社区、小店区平阳路三社区、杏花岭区建北社区和尖草坪区兴融社区等多个社区复制推广,惠及更多邻里。目前,由华中科技大学马克思主义学院院长岳奎主编,中国出版集团研究出版社出版的《文明实践助力基层社会治理实践探索》一书中,梳理了全国多地新时代文明实践助力基层治理的创新探索与生动实践案例54篇,该模式入选其中,成为我省唯一入选案例。

1 技能培训 从“小白”到“行家”

6年前,刘兰兰从家乡运城来太原帮忙带孙子。浓重的运城口音,加之膝关节内翻,让她感到自卑。偶然的的机会,得知社区免费开展健康技能学习,她从帮厨起步,开始学习各类健康知识,钻研营养配餐。掌握了专业的健康管理技能,还考取了社区健康助理员证书,通过积极参加各类志愿服务,获得2300个积分。

“健康小屋的课程全免费,老师都是专业的!”居民口中的培训,由太原市桔登健康管理职业培训学校全程支持,将国家职业标准课程搬进社区。培训采用“线上+线下”双轨模式:居民通过“桔登健康App”随时随地学习社群健康助理员、健康管理师等理论课程;线下每周开设两节理论和实操课,由注册师资队伍现场教学。师资队伍中既有国家一级健康管理师、国际注册营养师等专家,也有通过培训获得资质的居民“土专家”。

截至目前,社区已有337人通过培训获得专业资质认证。



居民学习健康知识

2 志愿服务 从“受助”到“助人”

据悉,居民参与志愿活动、学习提升或组织文明实践活动,都能赚取积分。积分可用于兑换助老、助洁、针灸理疗等志愿服务,以及党建学习、考证参赛等技能提升项目;也可兑换成健康课程、陪诊代买等邻里服务,或兑换成电饭锅、咖啡机等实物商品。

采访中,记者了解到,保利香槟社区健康小屋的模式就是,参加培训的志愿者获得资格后,可以进行志愿活动,获得积分后,用积分置换其他志愿者的服务:刘兰兰用赚取

的积分兑换成服务及奖品,还兑换了邻居志愿者提供的针灸理疗、志愿者邢晓红教邻居跳健身球操,用“师资积分”兑换咖啡机和孙子托管服务;赵佩通过组织文明实践活动、为200余名居民提供健康建议,将“组织积分+服务积分”累计兑换成健康管理师培训名额,两年间,她累计为近两百位街坊邻居提供了个性化的健康管理建议,这种“服务—积分—兑换—受助”的闭环,让邻里互助蔚然成风。

3 “小屋”实现自治 从“试点”到“辐射”

“健康小屋不仅是知识课堂和服务基地,更是连接邻里的情感纽带。”社区主任高斌说,健康小屋自治的核心在于推动居民从“被服务者”转变为“服务提供者”,通过居民主动参与,实现自我管理 with 互助共赢。

2021年6月起,在小店区新时代文明实践中心指导下,社区与太原市桔登健康管理职业培训学校合作,共同打造“幸福邻里”互助健康文明实践项目。项目以健康小屋为线下枢纽、“桔登健康App”为线上平台,通过“技能培训赋能+志愿服务创值+积分流转闭环”三环相扣的模式,实现了健康小屋的自治运转。项目组建了健康教育、助老扶幼等10支特色志愿服务队,形成全链条数字化服务流程:居民通过App“点单”预约,志愿者“接单”服务,完成后由用户进行星级评价,从而构建高效自治生态。

截至目前,社区已有1876名居民注册志愿者,337人获得专业资质认证,平台吸引2970余人在服务中持续学习。如今,健康小屋已成为保利香槟社区居民守护邻里健康的核心阵地。在这里,居民们用知识服务邻里,用行动凝聚人心。每一位志愿者的付出、每一次“点单”的响应、每一份爱心餐的传递,如同一股股暖流,悄然守护着一方平安。

记者 周利芳 文/摄

太原急救人员成功救治 心脏骤停心梗患者

本报讯(记者 刘涛)12月15日18时50分,我市上演了一场惊心动魄的生命救援。一名七旬男子突发急性心肌梗死并伴随呼吸心跳骤停,经太原市急救中心市人民医院急救站医护人员途中高效处置、持续抢救,并依托胸痛中心绿色通道迅速进行手术,最终让患者转危为安。12月17日,市急救中心传来消息,目前,患者生命体征平稳,正在康复中。这场救援充分展现了太原市急救系统快速响应的专业能力与“五大中心”建设的协同效能。

15日18时50分许,市急救中心接到求助:上官巷某小区一名70岁男性患者出现大小便失禁。医生杜雯潇、护士闫星与司机王建国迅速出诊。途中,急救人员通过电话了解到患者有脑梗、糖尿病史,发病时独居,被发现时趴在地上、意识清楚、大汗淋漓。他们立即远程指导家属调整患者体位、开放气道,为抢救争取了宝贵时间。

急救人员抵达现场时,患者面色苍白,正由家属搀扶如厕。急救小组

迅速让其平卧,快速开展查体与生命体征监测。心电图提示急性心肌梗死,即刻血糖高达27.2mmol/L,血压已无法测出,情况万分危急。急救人员立即实施吸氧、建立静脉通路等急救措施,并果断决定转运。

转运途中,患者病情急转直下,突发呼吸心跳骤停。急救人员毫不迟疑,立即实施心肺复苏,交替进行胸外按压,持续监测生命体征,并随时准备除颤。同时,迅速联系山医大二院胸痛中心作好接诊准备。经过不懈抢救,患者终于在抵达医院前恢复了自主呼吸与循环。

到达医院后,通过胸痛中心绿色通道,患者被直接送入介入手术室。经急诊皮冠状动脉介入治疗,堵塞的血管得以开通,手术成功。次日回访,患者已恢复意识。

市急救中心提醒,冬季是心脑血管疾病高发期,市民如出现胸痛胸闷、大汗淋漓、意识模糊等症状,要立即拨打120,切勿迟疑。时间就是生命,早一分钟救治,就多一分生的希望。

取暖设备用不对 低温烫伤频发

本报讯(记者 刘涛)近期,万柏林区医疗集团中心医院急诊科接诊了几名因使用取暖设备不当导致烫伤的患者。12月18日,该院急诊科主任李建武提醒,冬季,市民使用暖水袋、暖贴、电暖器等辅助取暖时,要掌握科学使用方法,否则可能会增加烫伤的发生风险。

“普通烧烫伤,一般是接触高温气体、明火、开水等造成的创伤,容易让人察觉和躲避。而低温烫伤,指皮肤长时间接触低温热源,通常是44℃至50℃造成的烫伤。”李建武表示,与开水、明火引起的烧烫伤不同,低温烫伤由于温度不高、带来的疼痛感较轻,不容易被察觉。当出现明显症状时,损伤可能已经达到真皮深层,甚至导致皮下组织坏死。

如何正确使用暖水袋、暖贴、电暖器?李建武建议,暖水袋内不要灌入沸水,一般以50℃至60℃为宜;不要灌得太满,灌装70%左右的热水即可;装水后应拧紧盖口,并检查有无泄漏,防止热水流出烫伤;使用暖水袋时,可用毛巾包裹,避免直接接触、长时间接

触。使用暖贴时,不要直接贴在皮肤上,应贴在衣物上,避免身体同一位置长时间使用,防止局部温度过高,并且不要在睡觉时使用。使用电暖器时,要以身体感觉到温暖为宜,一般建议电暖器距离身体1米左右,要经常变换电暖器的位置,避免长时间照射单一部位。

“如果发生低温烫伤,要立即离开热源,并根据损伤程度正确处理。”李建武表示,低温烫伤可分为轻度烫伤、中度烫伤和重度烫伤。轻度烫伤,主要表现为轻微红肿、发痒和疼痛,仅损伤皮肤表层,发生后,要及时用冷水冲洗或冰袋冷敷烫伤处,建议冷水冲洗或冷敷15分钟至30分钟,随后在患处涂抹烫伤药膏或抗炎药膏;中度烫伤,可达皮肤深层,除皮肤红肿和疼痛症状外,还会出现水泡,如果水泡较小,可让其自行吸收,如果水泡较大,要及时就医,防止引发感染;重度烫伤,伤及皮肤全层、皮下、肌肉、骨骼,主要表现为创面苍白、焦黄,甚至焦黑,发生重度烫伤后,第一时间用冷水冲洗,并及时送医治疗。