

深耕基层医疗 守护民生安康

——下元社区卫生服务中心为民服务写真

社区无小事，健康大于天。在万柏林区下元街道，有这样一群基层医护工作者，扎根社区十余载，把诊疗服务送进千家万户，当好辖区群众的健康卫士。下元社区卫生服务中心，2005年由太原纺织医院（现太原康养集团医院）部分科室转型设立，2012年成功创建全国示范社区卫生服务中心。

近年来，中心联动太原康养集团医院深化合作，推进医养深度融合，精准对接老年人医疗、养护双重需求。作为太原市医养结合奖补项目机构之一，中心将医疗床位转型发展为养老床位，为有需求的老年人提供医养结合服务。

前置健康管理

“赵大爷，您空腹血糖6.8，比上月降了，但餐后还是偏高，早饭又吃面条了吧？”家庭医生翻开居民健康档案，精准指出慢病管控问题。辖区签约居民赵大爷患糖尿病5年，起初轻视社区规范化慢病管理，体检筛查中，家庭医生杨大夫发现其糖化血红蛋白持续偏高，主动上门科普疾病并发症风险，为他定制饮食日记+运动打卡+药物调整三维个性化诊疗方案。

医护团队坚持每周电话随访、每季度指标复查，邀请患者加入糖友互助交流群。半年精细化管控后，赵大爷各项指标全部达标，变身社区健康宣传员：“以前觉得医生管得宽，现在才明白，他们是在救我的命。”

按照国家公卫标准，中心为慢病患者提供每年1次免费体检、至少4次面对面随访，依托动态健康监测和个性化宣教，推动辖区医疗服务从治病诊疗转向前置健康管理，引导居民从“被动被管”转向“主动自律养生”。

上门医疗服务

7月2日清晨7时50分，下元社区卫生服务中心健康管理科室早已开门接诊。面对听力衰退的80岁高龄老人，医护人员俯身贴近耳畔耐



下元社区卫生服务中心医生为辖区老年人看病。

心沟通，即便一上午接诊30余位老人、嗓音沙哑，依旧细致完成全部体检建档工作。

中心常态化落实老年人群公卫福利：65岁及以上老人每年可享受免费全套健康体检；2025年新增胸部DR、糖化血红蛋白专项筛查，夯实老年病早筛早诊基础。

针对失能、独居行动不便特殊老年群体，中心打造“111-24”特色居家医养模式，依托智慧养老云平台、专属服务热线、专职医护团队，提供全天候24小时上门医疗服务。脑卒中卧床的武奶奶、独居慢病患者张大爷，均得到家庭医生一对一长期结对帮扶；深夜突发老人尿管堵塞险情，医护人员十余分钟上门应急处置，暖心服务被家属连连称赞为居民专属“健康管家”。

签约家庭医生

寒来暑往，服务不断。中心7支家庭医生团

队，常年早起上门巡诊、街头开展健康宣教，耐心化解群众“疑似推销服务”的误解。团队负责人杨大夫始终勉励同事：“多讲一句话，就多一分医患信任。”截至2026年6月，中心辖区签约服务居民超7000人，全辖区人群签约率突破60%，老人、慢病患者等重点人群签约率达85%以上。

没有轰轰烈烈的壮举，只有日复一日的默默坚守。下元社区卫生服务中心全体医护人员，坚守基层医疗第一道关口。

该社区卫生服务中心负责人表示：辖区65周岁以上老年人、高血压、糖尿病慢病患者，均可前往中心申领免费国家基本公共卫生服务，依托家庭医生团队实现疾病早筛查、早干预、早康复，用好这份家门口的民生健康福利。

记者 张慧
图片由受访者提供



小暑时节 老年人如何防中暑

7月7日是小暑节气，小暑大暑，上蒸下煮，持续攀升的气温给老年健康带来不小考验。老年人因体温调节能力衰退、对温度变化感知慢，再加上不少人有基础慢性病，中暑风险远高于普通人群。为此，记者采访了太原市第二人民医院中医科负

责人高海宁，结合临床接诊案例为老年朋友送上实用防暑指南。

“就在上周，我接诊了一位老年患者。当天中午他帮儿子整理搬家物品，没多久就头晕乏力、恶心想吐，体温测出37.8℃，子女及时送医，确诊为轻度中暑，输液休息后，当天好转出院。”事后了解到，老人平时生活节俭，舍不得开空调，在家只开小风扇。对此，高海宁提醒，老年人体温调节能力下降，对温度变化不敏感，很多时候体温已经升高，自己却没察觉，一定要格外注意。

针对老年朋友的日常防暑，高海宁结合临床经验给出几条接地气的实操方法：

降温要科学，空调该用就得用：室内温度调到26℃最适宜，空调风别对着人直吹；从户外满头汗回来，别马上对着冷风吹，更别冲凉水澡，给身体10分钟左右的适应缓冲时间，早晚还可以开窗通风换气，保持室内空气流通。

补水要及时，别等渴了再喝水：哪怕不渴也要隔一会儿喝两口温白水，一天保证1500~2000毫升的量，也可以喝点淡绿豆汤消暑，但千万别贪凉猛灌冰水；本身有心衰、肾病的老人，要遵医嘱调整饮水量。

出行错时间，锻炼别硬扛：上午10时到下午4时是一天中最热的时段，老年人能不出门就尽量别出门；晨练最好赶在清晨6时前结束，别运动太久太累，出门一定要戴遮阳帽、打太阳伞，穿宽松透气的浅色棉麻衣物。

高海宁特别提醒，有高血压、糖尿病等慢性病的老人，天热别擅自停药，要规律监测血压、血糖指标。如果出现头晕心慌、浑身发软或者皮肤干热不出汗的情况，立刻转移到阴凉地方坐下休息，喝两口温凉水，用湿毛巾擦拭颈部、腋窝降温。如果出现高热、意识模糊、抽搐等重症中暑表现，千万别硬扛，赶紧拨打120就医。

记者 周利芳

