



### ■ 医界

## 新年第一份温暖 市民元旦献血超8万毫升

1月1日，一场小雨给元旦假期第一天带来了些许寒意，无锡市多个献血屋内却暖意融融。假期三天，无锡市中心血站在全市多个献血点开展“热血启新年，爱心暖无锡”主题献血活动，吸引了不少市民参与。他们以爱心献血的方式，为新年写下第一个温暖注脚。

献血者魏云鹏是无锡市公共交通集团有限公司的一名职员，也是今年第一批走进南禅寺献血屋的捐献者之一。“我每年1月1日都会来献血，这已经成了我的一个习惯了，我本人累计献血应该也有十几次了。”魏云鹏说，“献血能帮助到别人，是件很有意义的事，所以我愿意坚持参与。我今年54岁，在身体条件允许的情况下，我还会一直捐献下去。”

捐献者李柱生同样选择在南禅寺献血屋完成自己的“新年第一献”，捐献了400毫升血液。从2003年进行了第一次献血之后，他又陆续捐献了7000多毫升鲜血，即便出差，也不忘在所在城市的献血点坚持献血。“无锡是个有温度的城市，我想为无锡献出一份微薄的心。今天本来是因为放假有时间，才来献血，没有留意到正好是新年第一天，也算给自己讨了好彩头，也希望能给所有参加活动积极献血的爱心人士送上一份新年祝福。”他说。

市民陈伟伦在崇安寺阿福主题献血屋完成了他人生第五次献血，作为一名中医师，他深刻理解无偿献血的医疗意义。他表示：“对许多危急重症患者来说，血液是必不可少的抢救物资，病人一旦失血严重，很可能会危及生命，如果有更多的人献出一份爱心，那么病人的生命就会多一份保障。”对献血点医护人员的操作和服务，陈伟伦也表示非常满意。“血站的护士手法很专业，服务也很贴心周到，针头扎进手臂的时候，我几乎感觉不到强烈的痛感。”他夸赞道。

据了解，今年的献血活动设置了丰富多彩的互动环节，为爱心奉献增添了温馨与趣味。成功献血者可抽取“马上有康”“马上有福”“马上有福”三种款式的新年祝福卡片，对应领取马年新春对联礼盒、马上顺经梳梳、阿福抱枕等特色纪念品。现场还设有“心心相印，为爱添彩”套色印章打卡区，献血者可在卡片背面加盖专属纪念印章，留存一份独特的温暖回忆。

三天时间里，各献血点成功献血共计290人次，其中，捐献全血252人次，献血总量达84950毫升，捐献血小板38人次，献血总量达59治疗量。众多无锡市民伸出手臂，用热血传递了无锡的城市温度。（高宇）

# 心理健康服务打通“最后一公里”

## 专病门诊+社区服务，让更多人就近享受精神心理服务

### 健康头条

2025年以来，无锡市精神卫生中心党委围绕“好作风 我带头”服务提升行动，一方面推出一系列专病特色门诊，通过专业贴心的服务，让市民获得精准诊疗与系统康复指导；另一方面，该院扩展市级精神卫生资源下沉社区服务网络，让市民不需远行，在“家门口”的社区就能享受到市精神卫生中心的专业诊疗。遇病情变化还能立即通过“绿色通道”快速转诊至该院本部，接受更全面系统的治疗，助力健康无锡建设，促进城市和谐稳定。



### 推出专病特色门诊，精准对接患者需求

治、精准服务”。医院在优化门诊暖心服务上也下足了功夫。中西医结合门诊、高级专家诊疗中心两

大诊疗区域实现焕新升级，中式手绘屏风、特色文化墙、精致的候诊沙发椅令人眼前一亮，诊室的椅位上放置了靓丽的保暖坐垫；各候诊

区安装了电视机，一楼大厅引入了便民小超市，二楼导诊台还设置了免费的中药养生茶吧，根据气候特点及养生需求，精心挑选药食两用原材料，提供具有一定补益调适功效、便于长期饮用的中药养生茶。真正以更舒心的就医环境、更贴心的医疗服务，温暖群众“就医路”。

### 从“输血”到“造血”，赋能社区“精防”医生

责人徐清介绍，来自全市各社区的全科医生在市精神卫生中心接受为期10个月的系统理论学习和临床轮转，考核合格后可在执业范围中增加精神科，获得相关药物处方权，成为社区“精防”医生。目前，全

市已有累计超百名社区医生接受了此项培训。

然而，培训结束返回社区后，如何独立开展工作仍是挑战。“我们下去，就像老师带学生一样。”徐清说，自2024年10月

起，医院启动专家常态化下沉社区工作，专家固定对接社区，每月两次前往坐诊带教。专家与社区“精防”医生一同接诊，在实战中指导诊断、用药调整与风险识别，帮助社区“精防”医生将所学知识转化为实际服务能力，补齐专业短板。“最终目标是让他们自己强起来，这才是长久之计。”徐清说。

### 服务网络覆盖25个社区，从“人找服务”到“服务找人”

服务内容远不止于坐诊。服务于新吴区新安街道社区卫生服务中心的徐清说，他的工作主要为社区居民诊治焦虑、抑郁、睡眠障碍等常见心理问题，为重症精神障碍患者进行随访评估、调整药物，同时提供心理

健康指导。“虽然每次我们下社区来回一趟常要一两个小时，但却大大方便了患者。现在我们定期为患者评估病情和药物副作用，督促患者定期复诊。”

更关键的是建立了高效的双向转诊“绿

色通道”。徐清分享了一个社区接诊案例：一位30多岁的精神分裂症患者，在社区面诊时发现其病情控制不佳。经与家属沟通，他迅速将患者通过“绿色通道”转入医院本部接受住院治疗，综合运用药物治疗、心理治疗及无抽搐电休克等物理治疗手段，并辅以社会干预及生活方式调整，使病情得到有效控制。

### 服务量持续攀升，实现预防关口前移

果不佳，前来寻求更专业方案的患者。“很多老年人对来精神专科医院有顾虑，觉得‘丢面子’或害怕。但到离家近的社区医院，他们就愿意来聊聊睡眠和情绪问题。”金亦晟认为，下沉服务大大降低了市民寻求心理帮助的门槛，实现了“早发现、早治疗”。

一位老年男性，在做了胃肠道手术后停药，以致突发严重失眠，自行用药无效后到社区求助，经评估和药物调整，睡眠逐步改善。“在社区能快速触达这些患者，避免小问题拖成重症，意义很大。”金亦晟说。

除了日常门诊，市精神卫生中心下沉服务还承担着重要的公共精神卫生职能。数

据显示，一年来，市精神卫生中心医生下沉社区的开诊场次超400场，累计服务患者超5000人次，不断健全三级防治网络，协助社区完成“危险性评估复核”累计超过200例，“与社区‘精防’医生共同随访重点患者”超过50例，进行严重精神障碍技术指导400余次。这些专业干预措施，大幅提升了社区对严重精神障碍患者的规范管理能力和风险预警水平，实现了精神卫生服务覆盖广度与深度的“双提升”。（葛惠）

为更好满足群众多样化、精细化的心理健康需求，市精神卫生中心坚持“以人民为中心”的服务理念，主动作为、靠前服务，相继推出睡眠障碍、记忆障碍、心理健康促进、焦虑抑郁、强迫障碍、女性心境障碍、老年情绪障碍等专病特色门诊，真正实现“专科专

过去，基层精神卫生服务力量相对薄弱，社区医生面对精神心理问题时常感到“心虚”，不敢治、不会治的情况一定程度存在。如何让专业力量真正扎根基层？市精神卫生中心探索出了一条“培训赋能+实战带教”的路子。“我们已连续六年开展社区医生转岗培训。”市精神卫生中心临床精神五科负

2024年10月以来，在无锡市卫生健康委的指导下，一张覆盖全市25家社区卫生服务中心的市级精神卫生资源下沉服务网络地图正式发布。这也标志着无锡在构建优质高效、上下联动的心理健康服务体系上迈出关键一步。截至目前，医院已与25家社区卫生服务中心建立稳定的下沉服务关系，每月都有专家风雨无阻地奔赴各自的对接社区。

在位于老城区的崇安寺街道社区卫生服务中心，市精神卫生中心老年精神科主治医师金亦晟深切感受到了居民对优质心理健康服务的迫切需求。

“我是从2025年6月开始固定来这里，第一次门诊大约30—40人，现在一个上午要看近百名患者。”金亦晟说，他的门诊时间固定在每周双周四上午，常常从早上8点坐诊到接近中午12点。患者中，既有因焦虑、失眠等问题前来求助的，还有因在其他医院就诊效



### ■ 医讯

## 疫苗门诊开进三甲，热水洗手暖人心 这家医院的温度藏在细节里

“您好，最近有发烧吗？有没有咳嗽、感冒的症状？有药物过敏史吗？”近日，无锡市人民医院成人预防接种门诊正式开诊，医生正仔细询问首位接种者常先生的身体状况。该门诊的设立，标志着破伤风疫苗接种服务首次进入本地三甲医院，为外伤患者及高风险人群提供了更为便捷、安全的预防接种渠道。

在成人预防接种门诊，疫苗接种流程清晰、井然有序。患者在确认无接种禁忌后，通过电子屏完成签字确认。注射前，医务人员会主动向接种者展示疫苗信息，严格核对药品名称与有效期。接种完成后，患者需在留观区休息30分钟。值得一提的是，留观区内配备了智能提示设备，患者扫描凭证后，可实时查看剩余观察时间，大大提升了等候体验。

医生耐心地向患者叮嘱注意事项，包括

注射部位要保持清洁干燥，建议两小时内不要洗澡；若出现轻微红肿、疼痛，通常可自行缓解；饮食上避免辛辣刺激及海鲜类食物，防止过敏；接种后两天内避免跑步、游泳等剧烈运动；若出现低于38℃的低热，属于正常免疫反应，要多休息、多喝水等。

据了解，以往外伤患者在医院完成清创后，若需接种破伤风疫苗，必须再前往社区卫生服务中心，过程奔波且耗时。如今，成人预防接种门诊的创立使这一痛点得到有效解决。“我本身从事宠物行业，日常工作中难免遇到犬咬、猫抓或铁器损伤，属于破伤风感染高风险人群。”常先生在接种后表示，“以前接种疫苗要专门跑社区，今天来医院看病，刚好听说这里就能打疫苗，所以就来了。我在五六年前接种过一针，这次正好来打加强针，成人预防接种门诊非常方便。”

市人民医院急诊创伤救治中心副主任医

师王辉介绍：“过去我们为患者注射的多为破伤风抗毒素或破伤风免疫球蛋白，前者保护期仅7至10天，后者约28天，且需后续接种疫苗以获得长期免疫。如今门诊开设后，患者清创完毕即可直接在同一栋楼内完成疫苗接种，尤其方便了行动不便的人群。”

市人民医院公共卫生处（预防保健处）副处长黄惠芳进一步阐述了此项服务的公共卫生意义：“破伤风防治贯穿全人群、全生命周期。我院作为省级区域创伤救治中心，每年接诊大量外伤患者，他们正是破伤风疫苗接种的重点人群。以往三甲医院不提供疫苗接种服务，患者往往只能获得短期保护。现在医院依托门诊开展主动免疫，接种后保护期可长达5至10年，这不仅是对个体健康的负责，更是从公共卫生层面建立长期免疫屏障的重要举措。”

此外，医院的细节关怀还渗透在方方面

面。记者注意到，市人民医院门诊大楼各楼层的卫生间内均提供了热水，一改以往冬季只能用冷水洗手的不适。市人民医院门诊部副主任夏丽亚表示：“寒冷季节，冷水洗手会导致血管收缩，产生不适感，甚至可能降低部分患者洗手意愿，不利于手部卫生的落实。我们从患者舒适度、人性化关怀及感染控制等多角度考虑，在所有卫生间安装了热水设备，让洗手成为一项温暖舒适的体验，帮助患者养成良好的卫生习惯。”前来就诊的患者李女士对此深有感触：“今天洗手时发现水是温的，这个小改变特别暖心，能感受到医院是真的在为我们患者考虑。”

从一项疫苗服务的创新开设，到一个热水龙头的温度提升，市人民医院正通过一个个扎实细节，传递“以患者为中心”的服务理念，让医疗更有温度，让预防触手可及。

（高宇）

## 新年回馈 孢子油优惠

- 含20%孢子油，每100克含三萜21.6克：  
6瓶600粒/2500元，到手2400元。  
15瓶/6000元，优惠到手5700元。
- 含35%孢子油，每100克含三萜22克：  
7瓶700粒/4500元，到手3800元。  
15瓶/9000元，优惠到手7200元。
- 含100%孢子油，每100克含三萜25克：  
6瓶600粒/15000元，到手12000元。  
13瓶/30000元，优惠到手23000元。

孢子粉优惠价：1000克/1000元。

买正宗大别山灵芝 找大别山老王

自产自销老牌老店：崇宁路17号4楼

电话：82700029（大别山老王）