

三地协力救助曲松县两位脊柱侧弯患者——

挺直脊背 抬头做人

本报记者 孙开远



清晨，甜茶的香气漫出“卓玛茶馆”的门窗。32岁的贡扎提着茶壶，穿梭于茶桌间，脊背挺得像窗外的白杨，给客人添茶时，手臂舒展利落。鲜有人知道，这挺拔的身影背后，藏着让她连抬头都要咬牙忍痛的煎熬，更藏着一段跨越4000公里的生命救助。

故事要从几年前说起，山南市曲松县民政和退役军人事务局（残联）的工作人员注意到贡扎和嘎玛卓嘎，两个总低着头走路的姑娘，双肩一高一低，脊柱偏移，稍走远点就会扶着腰喘气。原来，两人从小被腰背疼痛困扰。4月的曲松河谷，春风里带着温暖的气息，残联的越野车载着忐忑的两人驶向山南市人民医院，这是她们第一次系统地检查脊柱的病情。

做CT前，嘎玛卓嘎攥着衣角，声音颤颤地同陪护工作人员：“阿佳，做这个检测会不会很疼？”影像结果很快就出来了：两人的脊柱侧弯角度均超过了40%。

“必须尽快到区外大医院手术，再拖，就会压迫心肺，连正常呼吸都会受影响。”医生的话使贡扎的眼神充满了担忧，嘎玛卓嘎则更沉默了。在来到山南市之前，他们两家人原本就很少走出曲松县的大山。且不说治疗费用、区外路途遥远，人地两生也使这两家人犯了难。

嘎玛卓嘎是个内秀的姑娘，她攒着钱想跟邻居学裁缝，可脊柱变形使她低头剪布料都成了奢望。看着沉默的两家人，陪诊工作人员悄悄走出诊室，拨通了山南市残联的电话，辗转联系上了专注脊柱健康的北京海鹰脊柱健康公益基金会。

三天后，喜讯传来。基金会工作人员在电话里说：“所有手术费、器材费、往返路费我们都承担，可以安排去位于湖南长沙的中南大学湘雅三医院，那里有全国顶尖的脊柱矫形团队。”挂了电话，工作人员跑到贡扎家时，她正帮母亲晒奶渣。听到能做手术的消息，贡扎突然捂住脸哭了：“如果能穿上合身的藏装，受多大的罪都值得了。”

5月，高原草长莺飞的时节，贡扎和嘎玛卓嘎在志愿者的护送下，第一次坐

上了飞机。5月，长沙已是初夏，飞机落地时，中南大学湘雅三医院的邓幼文主任团队早已派人举着牌子等候。他们提前调阅了两人的影像资料，连3D打印的脊柱模型都准备好了。

“别紧张，我们会根据模型制定最安全的治疗方案。”邓主任的话，让两个姑娘紧绷的肩膀松了下来。

手术前一晚，贡扎摸着医生送来的术后支具，突然问陪护志愿者：“等我好了，能像村里的阿佳们一样跳锅庄吗？”志愿者刚点了头，她的眼泪就落了下来：“我从来不敢穿合身的藏装，总怕别人看到我的后背。”

历时5个小时的手术在显微镜下展开。医生们小心翼翼地调整矫正棒角度，每一次操作都要注意避开神经和血管。当贡扎从麻醉中醒来，第一反应就是从陪护志愿者的脸上寻找手术是否成功的答案。当看到对方肯定地点头时，她声音发颤：“真……真的直了！”

康复期里，贡扎每天咬着牙做牵引训练，汗水浸湿了病号服才停歇。贡扎心里总想着，等好了要开一家小茶馆。另一边的嘎玛卓嘎也在医护人员的鼓励下，开始练习挺直脊背写字，一笔一

画临摹藏文字母，像是在重新书写自己的人生。

术后3个月，两人回到了曲松。刚到家时，贡扎还需要戴着支具适应，但她每天都对着镜子练习抬头、挺胸。今年秋天，在残联的帮忙协调下，“卓玛茶馆”的牌子终于挂了起来。开业那天，嘎玛卓嘎送来一幅自己绣的吉祥图案，笑着说：“等我学会裁缝，给你做件新藏装。”

如今的茶馆里，贡扎总能听到熟人说：“贡扎现在笑起来格外亮堂！”茶馆的墙上挂了张照片，那是术后贡扎第一次穿新藏装的样子，脊背笔直如松，身后是湘雅三医院的玉兰树。

近段时间以来，曲松县民政和退役军人事务局（残联）派专人定期来探望。每次，贡扎都会泡上最热乎的甜茶，看着窗外那一排笔直的白杨感慨道：“要是没有他们的帮助，我这辈子都抬不起头。”

壶里的甜茶还在咕嘟冒泡，香气裹着贡扎的笑声飘出窗外。她抬头望向远处的群山，阳光洒在背上，挺直的脊梁在地上投下稳稳的影子。这道影子里，藏着跨越山海的温暖。

拉萨市举办家庭医生签约服务能力提升培训班

本报拉萨讯(记者 赵越)为进一步贯彻落实国家关于家庭医生签约服务高质量发展的指导精神,根据《国家卫生健康委办公厅关于推进家庭医生签约服务高质量发展的指导意见》及《拉萨市“十五五”规划》的相关要求,近日,拉萨市举办拉萨市家庭医生签约服务能力提升培训班。

培训旨在破解基层医疗“签而难约”的困境,进一步提升家庭医生签约服务质量,提高家庭医生的专业水平与服务能力,来自拉萨市各基层医疗服务机构的100余名基层医疗机构医务人员及骨干参加了培训。

据了解,培训紧扣基层实际需求,内容丰富全面、实用性强,涵盖新形势

下家庭医生签约服务规范,老年多病共存的综合管理,基层高血压、高尿酸血症及糖尿病的规范化管理,常见儿科疾病,常见精神疾病的识别及处理,慢性高原性肺高压的诊治、重症的早期识别及处理,以及如何减少基层医疗机构肺栓的漏诊及误诊等内容。

培训让学员们对家庭医生签约服务有了更全面、深入的认识,提升了他们的专业知识与技能水平。学员们纷纷表示,此次培训“干货”满满,既有前沿理论引领,又有贴近实战的案例分析,针对性、实用性强。结业后,要将所学知识运用到实际工作中,不断提高服务水平,努力为居民提供更加优质、便捷、高效的家庭医生签约服务。

山南市桑日县慢性病管理中心揭牌

本报桑日电(记者 孙开远 通讯员 白玛曲珍)近日,山南市桑日县慢性病管理中心(示范点)揭牌启用,当地群众在“家门口”就能享受高效、精准的慢性病健康管理服务。

为破解基层慢病管理资源分散、服务不系统等难题,该中心整合专家坐诊、健康指导、自测培训、科普宣传等多项功能,重点聚焦高血压、糖尿病、精神疾病患者及65岁以上老年人等群体,切实解决群众“看病远、咨询难”的实际问题。据介绍,中心每月设3天专家联合坐诊日,由桑日县中心医院与藏医院专家共同提供诊疗和用药指导,同步配套“健康小屋”,为老年人

开展血压、血糖等健康指标一对一自测教学,助力居民实现“小病家中测,健康早知晓”。同时,结合当地饮食文化,推广健康膳食知识,引导群众科学调整饮食结构。

围绕重点慢性病,该中心将持续完善“预防—诊疗—康复”全流程服务机制,通过细化管理路径、规范服务标准,打造可在全县复制推广的慢病管理模式,进一步整合优质医疗资源、优化健康服务方式。

相关负责人表示,桑日县还将逐步扩大慢性病规范化管理覆盖范围,推动全县慢性病防治体系整体优化升级。

那曲市巴青县举办干部职工身心健康知识讲座

本报拉萨讯(记者 汪纯)为提升广大干部职工及驻村干部的健康素养与应急处置能力,近日,那曲市巴青县委组织部与巴青县委党校通过知识赋能、技能培训,联合举办巴青县干部职工身心健康知识讲座。

那曲市卫健委直属单位市中心血站驻巴青县玛如乡岗庆达村第一书记贺波受邀授课。讲座紧紧围绕基层

干部职工长期面临的高强度工作、高原环境压力、高原心理压力及突发健康风险处置“四大核心”模块展开。巴青县各乡镇、县直各单位、驻村工作队260余人参加。

此次健康讲座反响热烈,成效显著,干部职工健康知识普及率有所提升,健康意识得以转变,组织关心关怀落到实处。

腿肿腿疼别大意！三招自查防血栓

詹景敏

长途出行或久坐后,若出现单侧腿部肿胀、疼痛、皮肤发热,可别简单当成是累着了。这可能是腿部静脉血栓的“报警信号”。血栓一旦脱落,可能引发致命的肺栓塞。

针对这种情况,教您“三步自查法”,帮您快速初步判断风险,科学应对。

血栓信号:为何单侧腿肿痛要警惕?

腿部静脉负责将血液“泵”回心脏。当血液流动不畅形成血栓时,就会堵塞血管,导致血液淤积,从而引发单侧腿部肿胀、疼痛和局部发热。新近做过手术、有长途旅行史、或患有高血压、糖尿病的人群尤其需要警惕。

“三步自查法”:快速识别风险

第一步:对比看肿胀(不对称性是关键)

静脉曲张通常只影响一侧腿部。自查方法:坐或站直,放松双腿。重点观察脚踝、小腿肚的粗细和紧绷度。用软尺测量两侧小腿最粗处周长,或用手触摸感受。如果穿鞋、穿袜子感觉一侧特别紧,也要注意。

判断要点:左右腿同一部位周长相差超过1厘米,或肉眼能明显看出不对称,则风险较高。

第二步:按压测疼痛(寻找固定压痛点)

血栓引起的疼痛有特定位置,与肌肉酸痛不同。

自查方法:坐着将腿伸直,用手指指腹轻轻按压小腿肚中央、后方及内侧静脉走向的区域。

判断要点:如果出现固定的、针刺或胀痛感,甚至能摸到像“硬条索”一样的血管,风险极高。若是整个小腿弥漫性酸痛,活动后减轻,则可能是肌

肉疲劳。

第三步:触摸感温度(感知局部发热)
血栓会引发局部炎症反应,导致皮温升高。

自查方法:用手背同时触摸两侧小腿相同部位,感受温度差异。

判断要点:如果肿痛侧的皮肤明显比另一侧和身体其他部位更热,甚至伴有发红,则需要高度警惕。

自查之后:科学应对三步走

根据自查结果,请这样处理:

1.高风险(三项全中):立即就医!
立即停止活动,避免按摩和剧烈走动,以防血栓脱落。

平躺休息,将患肢抬高,略高于心脏水平。

尽快呼叫急救或前往医院,进行血管超声等专业检查。

2.中风险(仅1-2项异常):密切观察。
减少久坐久站,每1至2小时活动一下。

观察症状变化,若一两天内无缓解或加重,应及时就医。

3.低风险(无异常):重在预防。
避免长时间保持同一姿势,多喝水,穿宽松衣物。

高危人群需遵医嘱,控制好基础病。

注意区分:别和这些情况搞混

肌肉劳损:疼痛与活动相关,休息后减轻,通常不伴发热。

蚊虫叮咬或皮肤感染:红肿范围小,中心常有叮咬痕迹或破溃。

健康无小事。学会这三招简单的自查方法,能帮助您关键时刻识别风险,及时采取措施。尤其对于高危人群,科学警惕和预防是守护血管健康的关键。 (作者单位:林芝市人民医院)

『迎峰度冬』动力足 电网加装『强心脏』



为应对冬季用电负荷高峰,近日,国网察隅县供电公司首次自主完成上、下察隅变电站主变压器增容改造工作。此次改造将上察隅变电站主变容量提升至4000KVA,下察隅变电站提升至8000KVA,显著增强了区域电网供电能力,为“迎峰度冬”期间电力稳定供应奠定了坚实基础。

上图:国网察隅县供电公司工作人员正在对变压器进行试验调试。

左图:国网察隅县供电公司工作人员正在对变压器进行改造施工。

本报记者 刘枫 摄

墨竹工卡县农村饮水安全改造工程——

确保群众不仅“有水喝”更能“喝好水”

文/图 本报记者 格桑伦珠



墨竹工卡县门巴乡仁多岗村村民曲央在自家院子里用自来水清洗厨具。

近年来,拉萨市墨竹工卡县将农村供水保障工作摆在民生改善的突出位置,严格对标中央乡村振兴战略部署及自治区、拉萨市相关工作要,凝心聚力推进农村饮水安全改造工程,成功实现从“有水喝”到“喝好水”的跨越式提升,让清澈甘甜的自来水浸润乡野大地,切实把党和政府的温暖送到了群众

心坎上。

“现在,家里的自来水又干净、水压又足,再也不用愁水压小、突然断水的问题了!”扎西岗乡扎西岗村村民扎西顿珠拧开自家水龙头,看着汩汩流淌的清水,脸上洋溢着幸福的笑容。他口中的便利,得益于墨竹工卡县水利局精心实施的农村饮水安全改造工程。该工

程于2025年3月正式开工,10月顺利通过验收,总投资达2000万元,工程覆盖扎西岗村5个村民小组,并惠及周边党政机关、商户、学校等,解决了403户2794名群众的安全饮水问题,同时满足约4866头牲畜的饮水需求,工程设计日供水规模达711.26立方米,彻底终结了该区域季节性缺水、居民及牲畜吃水难的历史。

在门巴乡仁多岗村供水工程现场,净水厂里的一体化设备平稳运转,崭新的PE管道沿着村道蜿蜒延伸,直通每家每户,整齐排列在村口的防冻取水点格外醒目。“以前,用水太愁人,说停就停,下雨天洪水还会导致水里混着泥沙……”村民曲央拧开厨房水龙头,清澈的水流哗哗涌出,她一边冲洗碗筷一边笑着说,“现在做饭、喂牛随时都有干净的水,再也不用为用水犯难了!”据介绍,该工程覆盖仁多岗村4个村民小组,惠及2878名群众,约3260头牦牛,日供水规模达532.46立方米。项目构建了完善的全链条供水网络,包含1座取水口、1座净水厂,敷设PE管道23190米,并配套建设14座闸阀井、366座防冻取水点等设施,目前,已完成全部工程量,正处于全面通