助力乡村振兴

# 小乡村来了“城市医生”

“张大夫，我头晕心慌的老毛病经过你的诊治，现在好多了。城里的医生来到咱乡村，真好！”2021年12月28日，在舞钢市杨庄乡卫生院，前来就诊的该乡叶楼村56岁的秦霞对下沉支援的该市中医院主治医师张志敏感激地说。

秦霞经常头晕，并伴有心慌、乏力等症状，辗转多家医院治疗，均未取得满意效果。一天，秦霞听邻居说杨庄乡卫生院有一位“城市医生”——张志敏治病水平高、效果好，秦霞就抱着试一试的心态，找到张志敏就诊。经过详细询问患者的病史和诊疗经过，张志敏结合“望、闻、问、切”中医四诊情况，辨证施治，诊断其为气血亏虚型眩晕，给予归脾汤合桂枝甘草龙骨牡蛎汤服用，随证加减。患者服药两周后，病情得到好转，身体状况有了明显改善。

舞钢市人民医院的主治医师张静和张志敏一样，帮扶杨庄乡卫生院，通过举办讲座，向儿科医务人员讲解婴幼儿的一些常见病、多发病的诊断与治疗技巧；针对查房过程中发现的问题，现场进行指导等。张志敏到杨庄乡卫生院后，不仅向医务人员培训中医针灸、推拿、理疗、敷贴、中医熏蒸技术，还对一些常见的诊疗问题进行技术指导。这是该市多举措激励100余名“城市医生”分赴辖区一线，把城市里的优质医疗资源送往各个乡村，高效解决了村民去大医院看病难问题，是助力乡村振兴，为村民提供健康保障的一个缩影。

其间，舞钢市针对受援乡镇卫生院存在的短板，按照“什么缺帮什么、什么弱扶什么”的原则，着力提升乡镇卫生院基本医疗和基本公共卫生服务能力。截至目前，舞钢市向对口支援医疗机构共派出“城市医生”100余名。

在“城市医生”的帮扶下，受援乡镇卫生院不同程度地拓宽了业务范围，开展了一些新技术、新业务，提高了医疗设备的使用率；完善了操作规范，建立健全了管理制度，提高了受援乡镇卫生院的服务水平和服务能力。通过项目实施，特别是帮扶卫生院专家的定期、不定期坐诊指导和巡回医疗服务，受援地区群众的一些常见病、多发病在当地乡镇卫生院能够得到有效诊治，既方便了群众，又大大减轻了群众的就医成本。

同时，舞钢市把城市医院对口支援乡镇卫生院作为巩固健康帮扶成果与乡村振兴有效衔接的重点工作，通过优质医疗资源下沉，着力加强基层医疗卫生机构人才培养、技术推广、临床专科建设等工作，提升乡镇卫生院常见病、多发病和一部分危急重症的医疗救治能力，使支援工作能够真正解决基层群众的看病问题。

为了切实助力基层医疗卫生事业，舞钢市积极探索，建立对口支援长效机制，支援医疗单位在抓好下派医疗队员开展对口支援工作的同时，定期或不定期组织专家开展门诊、医疗服务指导、专题讲座等，重点指导受援乡镇卫生院开展预防保障、基本医疗、中医中药、妇幼能力建设和急救技术，加强对常见病、多发病和传染病等疾病的规范防治，提高基层医疗卫生专业技术人员运用适宜技术的能力。

舞钢市通过对口支援乡镇卫生院工作的开展，有效发挥了二级以上医疗机构的资源优势，切实提升了乡镇卫生院的整体服务能力和水平，为巩固健康帮扶成果，为乡村振兴提供健康保障。

（段泓涛 陈会召）

# 冬季抑郁症的识别与护理技巧

本报记者 王婷 通讯员 席娜

涵涵（化名）今年18岁，平时文静懂事，学习成绩优秀。但在入冬后，涵涵却因为学习成绩达不到自己的理想状态而心情沉闷，产生了厌学情绪。在学校时，涵涵时常觉得头痛、头晕、身体疲乏，还经常出现食欲不振、入睡困难等现象。

看着整天精神萎靡的涵涵，起初，父母以为她的头部出了问题，赶紧带她去医院做脑部CT等检查，结果一切正常。左思右想，父母突然意识到，涵涵每次出现不适症状都是在学校，在家时症状就会缓解，于是怀疑孩子装病。他们决定带涵涵去医院的心理门诊看病，做了相关检查，检查结果令人震惊，原来，涵涵患了冬季抑郁症。

在寒冷的冬季，人们往往喜欢在暖和的屋子里坐着，不愿意出去走动。殊不知，冬季抑郁症会悄然袭来。郑州市第八人民医院精神科主任张中发说，冬季抑郁症又被称为季节性情绪紊乱症，是指因天气变化而产生的一种忧郁症效应。患上冬季抑郁症的患者，除了郁郁寡欢、消极悲观等常见症状，还时常伴有其他症状，比如嗜睡、喜好甜食等，严重影响患者的正常生活与工作。

“上班族、已婚妇女和老年男性是冬季抑郁症的高发人群。”张中发说，“上班族经常处于室内，日照时间比较少，精神压力也比较大，容易在萧瑟的冬季诱发抑郁症。已婚妇女，尤其是处于哺乳期和更年期的妇女，身体内部平衡被打破，抑郁症容易乘虚而入。”

33岁的林林（化名）在一家广告公司上班，她为人和气，工作积极努力，和上司、同事都能够融洽相处。可是，自2021年11月下旬以来，林林就发生变化了，工作懒散，精神不能集中，脾气变得暴躁、易怒，与同事很难正常交流与合作，以致无法正常工作。一周后，她请了长假，调养身体。

其实，林林发病始于两年前的一个深秋。2020年11月，一场寒潮来袭，连续下了几天绵绵细雨后，她的心情就变得郁闷起来，晚上失眠，白天没精神，情绪也变得烦躁不安。于是，平时喜欢的健身运动，她也不想参加了，不想接送孩子上下学，更不想做家务活儿；遇到事情时烦躁易怒，时常和丈夫吵架。在朋友的介绍下，林林来到郑州市第八人民医院就诊，接诊医生经过查体、询问，经过综合分析，诊断其为季节性抑郁症，因拖得时间太久，病情已经达到比较严重的程度。

进行药物加心理治疗2个月后，天气也慢慢变暖，林林的病情也逐渐有所好转。从此，每到一年的12月前后，她都会犯病。不过，有了第一次的经验，林林会在心情不佳的时候及时找医生就诊，积极治疗疾病。

张中发说，其实，季节更替会对人的情绪产生一定影响，再加上冬季天气寒冷，机体内血液循环速度减慢，大脑中的5-羟色胺（血清素）量减少；再加上冬季外出机会减少，日照时间普遍比较短，大脑中松果体分泌的褪黑素增多。这样，就造成冬季更加容易诱发抑郁症。

那么，患上冬季抑郁症该怎么办呢？“延长日光照射时间、进行有氧运动是两种有效的方法。”张中发说，“光线刺激可以让松果体减少褪黑素的分泌，从而缓解抑郁症状。有氧运动可以促进人体内啡酞的分泌，也能起到缓解抑郁症状的作用。”

张中发提醒大家，患上冬季抑郁症后不用过分焦虑、担忧，但一定要重视，适时到医院就诊。在临床上，一部分冬季抑郁症患者是可以自愈的，许多症状轻微的患者自己经过调整身体、调节情绪，就能到达治愈的目的。如果感觉自己在一段时间内情绪持续低落，而且有嗜睡、贪食、烦躁、易怒的症状时，就应该多参加一些户外活动，多出去和朋友交流、谈心、散步；可以适当多吃一些香蕉、葡萄柚、菠菜等。这样，可以有效抵制抑郁症侵袭。但如果症状十分严重的话，一定要及时找专业医生治疗疾病。

心灵驿站

协办：郑州市精神卫生中心 郑州市第八人民医院

疫情防控心理援助热线（0371）55622625

# 步长制药捐赠物资 助力郑州抗疫

**本报讯**（记者卜俊成 通讯员郭飞）连日来，面对郑州市突发新一轮新冠肺炎疫情，山东步长制药股份有限公司（以下简称步长制药）紧急采购1000余箱新鲜蔬菜、水果，捐赠给郑州市抗疫一线相关医疗机构、药店、社区人员，用实际行动肩负企业社会责任，积极助力郑州市疫情防控工作。

“自此次疫情暴发以来，郑州市管城中医院医务人员闻令而动，积极参与核酸检测采样工作，无暇顾及生活物资的采购。这次步长制药送来了蔬菜、水果，感谢他们的支持。”1月11日下午，在步长制药捐赠蔬菜、水果的现场，郑州市管城中医院业务副院长李琦说。在接下来的工作中，郑州市管城中医院医务人员将继续冲锋在疫情防控一线，为郑州市疫情防控做出应有的贡献。

在此轮疫情中，河南丽康医药连锁有限公司、郑州福郎中大药房连锁有限公司旗下的各药店在做好严格落实测量体温、戴口罩、设置“1米线”、扫健康码等防疫防控规定，保持营业场所清洁、通风消毒，并做好记录等要求的同时，还为进店购买药品的市民免费提供口罩、消毒用品等，立足本职工作岗位，夯实了疫情防控工作基础。

针对步长制药的爱心捐赠，河南丽康医药连锁有限公司营运部经理史雪琴说：“谢谢步长制药的支持，我们将继续履职尽责，与社会各界一起共克时艰，并坚信战‘疫’必胜。”郑州福郎中大药房连锁有限公司总经理崔海涛说：“一直以来，我们与步长制药携手共进，共同抗击疫情。下一步，我们将继续共同保障供应、保证质量、保障服务，全力做好医疗物资的供应保障工作，助力郑州市疫情防控工作。”

据步长制药共铸中国心志愿者杨文宝介绍，肩负社会责任，践行慈善公益一直是步长制药企业文化的重要组成部分。在西安市疫情防控中，步长制药已经先后捐赠抗疫物资及生活用品累计超过1400万元。在此次郑州市疫情防控中，步长制药主动作为，紧急采购并捐赠蔬菜、水果，旨在用爱心温暖奋战在疫情防控一线的工作人员，为早日打赢疫情防控阻击战注入不竭动力。

遗失声明

西平县人民医院孟伟兴的医师资格证书（编码：199841141412824580629471）、医师执业证书（编码：141410000002613）不慎丢失，声明原件及复印件作废。

人物剪影

# 抗疫一线 夫妻各显身手

本报记者 刘永胜 通讯员 游新苗 文/图

抗疫中的荣洁（左）、张宾（右一） 李欢 闫贝贝/摄

“这次，我要和你成为战友，并肩战斗啦！”这是疫情防控中新安县人民医院妇科医生荣洁出征前给爱人张宾（新安县第二人民医院副院长）的微信留言。此时此刻，张宾正奋战在抗疫一线。

岁末年初，新安县突发疫情，形势严峻，刻不容缓。新安县新冠肺炎疫情防控指挥部紧急做出部署，在全县设置多个集中隔离观察点，对相关人员集中医学隔离观察，征调全县几百名医务人员参与疫情防控工作。在接到新安县医共体总医院院长柳杨的指令后，张宾来不及回家整理行装，就匆匆赶往石井乡集中隔离医学观察点，路上给爱人荣洁打电话说：“我要去集中隔离医学观察点执行任务。”荣洁在电话里叮嘱：“你要做好个人防护，安心工作。你放心，我会把家里老人照顾好的。”

集中隔离观察点处于疫情防控工作一线，收治的对象是确诊患者、疑似病例的密切接触者、治愈人员和外地返乡人员。任务重，压力大，时间紧，疫情风险高，集中隔离医学观察点全体人员都不敢有丝毫懈怠，每天都要负责人员接送、入住、隔离观察、体温测量、送餐送药、废弃物处置、生活污水处置、日常消杀等方面的工作。凌晨到达岗位后，张宾就立即安排工作，疫情防控措施落实、人员调配、通道设置、物资准备……第二天天不亮就又投入紧张的疫情防控工作。

张宾曾经参与“非典”、甲型H1N1流感等疫情防控任务。在武汉疫情暴发时，他主动请缨，驰援武汉，任河南省第五批援鄂医疗队临时党委常委、洛阳市第二批援鄂医疗队临时党支部书记兼队长。当时，他在请战书中写道：“在疫情面前，为了人们的生命健康，我自愿到一线，到最需要的地方抗击病毒，不计报酬，不论生死，不打赢这场战争，绝不下战场。”再次直面新冠肺炎疫情，他坚定地说：“每个党员都应该有‘我将无我，不负人民’的精神！疫情一天不消除，我就一天不撤退！”

新冠肺炎疫情突发时，荣洁所在的新安县人民医院，大家纷纷写下请战书，要到疫情防控一线抗击疫情，荣洁毫不犹豫地递交了请战书。1月3日，荣洁接到医院通知后，准备和同事到集中隔离医学观察点负责留观人员日常工作。在外地上大学的女儿、儿子得知爸爸妈妈都投身抗疫一线，为他们感到骄傲和自豪。

安顿好年迈的父母，荣洁就和同事动身到龙潭峡集中隔离医学观察点，一下车就投入紧张的工作中。每天穿好厚重的防护服、戴上护具进入“特殊区域”送饭、测量体温、心理疏导、消毒、发口罩等，楼上楼下跑一圈下来，脱下防护服时，虽然是寒冬腊月，荣洁却汗流浃背。荣洁说：“虽然很累、很辛苦，但是一想到爱人和许多同事与自己并肩战斗，抗击疫情，能为守护群众的平安、健康奉献自己的力量，所有的付出都值得。我深信，冰雪会融化，春天会到来，疫情会消散，我们一定会赢！”

# 让群众在家门口看好病

## ——孟州市高质量推进紧密型县域医共体建设

“现在，城里医院的专家来俺家门口的卫生院坐诊，村里人不仅看病方便了，还能享受医保报销待遇，真是太好啦！”1月10日，在孟州市西虢卫生院，前来就诊的刘嘉伟说。

这样便捷就医的场景在孟州市非常普遍。据了解，自2021年以来，孟州市结合实际情况，组建以孟州市中医院为牵头单位，市妇幼保健院、7家乡镇卫生院、4家社区卫生服务中心、258家村卫生室（所）为成员单位的孟州市紧密型县域医共体——孟州市公立医疗健康服务集团，整合县、乡、村卫生资源，加大基础设施建设，打造县域就医新模式，全面提升全市医疗服务水平，让乡村百姓在家门口也能享受到城乡“同质化”医疗服务。

“通过积极推进紧密型县域医共体和基础医学中心建设，实施疾病预防控制中心、中医药服务、乡村医疗三大能力提升工程，加快构建城乡一体、紧密协作的医疗卫生服务体系，高水平建设健康孟州。”孟州市委书记、市人大常委会主任卢和平说。

**完善政策保障 优化体系建设**

加强政策保障，推进医共体高质量发展。孟州市成立了医共体管理委员会，进一步明确卫生健康、财政、人力资源和社会保障、医保等部门的职责，形成政府主导、卫生健康委牵头、部门联合、县乡医疗机构实施的工作模式。积极探索改革医保支付方式，实行医共体医保总额打包预付、住院患者DIP（按病种分值付费）管理，合理制定和调整医疗服务价格，建立灵活、有序的价格动态调整机制，及时与医保支付系统衔接，深化支付方式改革。该市出台配套文件，明确医共体内人员编制统筹使用，最大限度发挥编制资源的效用。建立了日常考核机制，按照季度对家庭医生签约服务和基本公共卫生服务项目进行考核，并将考核结果与年度公共卫生经费绩效挂钩，强化各医疗机构的工作主动性。

“我们实行了党委领导下的院长负责制，充分发挥医共体党委‘把方向、管大局、作决策、保落实’的领导作用。配强医共体领导班子，增加妇幼保健院院长和一名疾病预防控制中心副主任为集团总医院副院长，进一步夯实医共体建设医防结合的组织基础。”就如何加强运行管理，确保医共体建设有序、高效推进，孟州市卫生健康委党组书记、主任申路武说。为此，该市制定医共体章程，明确医共体总医院和各成员单位权责关系，建立健全议事决策制度。在医共体内实行行政、人员、业务、药械、财务、绩效、信息“七统一”管理，实现了医疗资源和信息共享，形成了以紧密型医共体为载体的管理、责任、服务、利益的共同体。

注重能力提升，夯实基层医疗服务基础。乡镇卫生院作为基层医疗卫生服务体系的重要组成部分，担负着向群众提供普惠可及的医疗服务的重要任务。为了给乡镇卫生院发展提供坚强的组织保障和人才支持，该市注重人才选拔，对公立医疗健康服务集团乡镇卫生院院长、副院长实行统一公开选拔，竞聘上岗。

**多重发力 提升基层医疗服务水平**

孟州市的医共体建设从一开始就注重提升基层医疗机构的服务水平，以保证基层百姓能够享受到城乡“同质化”医疗服务。

“县级专家走进来，基层医生走出去，通过‘一对一’对口帮扶、对调，使群众在家门口就可以享受到县级优质的医疗服务，节约了群众的就医成本，提升了群众就医体验，也有效提升了卫生院的就诊率。”西虢卫生院院长姚丹杰说，有了紧密型医共体，乡镇卫生院的医生还可以对调到县级医院培养、学习，把更好的治疗技术和经验学成带回来，运用到诊疗工作中，促进基层医疗机构服务水平得到整体提升。

孟州市建立了对口帮扶机制，由医共体总医院医师与乡镇卫生院医师、村医结成“1+1+1”对子，先后开展理论授课、人员培训、技术指导、义诊等“传、帮、带”活动。截至目前，该市累计派帮扶人员96人次，开展专项帮扶248例次，医疗查房413次，培训讲座23场次，指导开展新技术14项。

孟州市医共体总医院设置内部管理和服务机构，依托省级、市级医院与该市7家乡镇卫生院建立了远程会诊中心，扎实开展远程医疗服务，实现了信息互联互通、结果互认。截至目前，孟州市医共体总医院共与上级三级甲等医疗机构合作开展远程影像诊断1557例，远程心电诊断545例，预约平台转诊1129例，远程会诊126例，远程会议78场；与下级乡镇卫生院开展远程会诊24例，远程培训9场，为基层群众提供精准、高效、便捷的就医新模式，基层医疗卫生服务能力得到进一步提升。

强化分级诊疗，进一步提升县域就诊率。通过实施分级诊疗，进一步明确各医疗机构功能定位，严格落实分级诊疗制度，将患者分流到乡、村两级，畅通内部上下转诊绿色通道，逐步推进患者由“无序就医”向“有序就医”转变。截至目前，该市县域就诊率达89.21%，县域内基层就诊率达58.34%，县域住院率达68.24%，县域居民健康素养水平提升至27.5%，就医秩序日趋合理，基层群众的健康指数不断提高。

“要抓住当前卫生健康事业发展的机遇，以医共体建设为抓手，以群众满意为目标，全力推进紧密型县域医共体建设工作向纵深发展，让群众在家门口好看病、看好病。”孟州市委副书记、市长李明霖说。

（王正勋 侯林峰 郭雪莹）