

助力乡村振兴

对口帮扶 留下一支专业医疗队

本报记者 乔晓娜 通讯员 辛毅青 杨彬

“在这里,等待远程心电图会诊结果快,不用像以前一样来回奔波啦!”近日,在西坪镇卫生院就诊的王老先生感慨道。

自2021年5月,西峡县人民医院与西坪镇卫生院进行紧密型医联体签约以来,西峡县人民医院专家团队开始对西坪镇卫生院进行健康帮扶,使新技术、新项目不断在西坪镇卫生院落地生根,让当地群众真正享受到了花少、病轻、效果好的县级专家诊疗服务。同时,越来越多的患者选择在家门口看病。

作为西峡县医疗健康服务集团的牵头医院,西峡县人民医院整合双方医疗资源,深入调研精准帮扶;选派神经内科主任刘娜(任西坪镇卫生院名誉院长)、中医康复科主任

封彦召、骨关节科主任包诗勇、护士长刘丹等学科带头人到卫生院进行驻点式帮扶;完善医疗质量与医疗安全等制度;增加诊疗病种和医技检查项目;手把手带教,开展专题学术培训,建设特色专科,加强对当地医生的业务指导。

刘娜刚来到西坪镇卫生院时,经过实地查看,深感责任重大,因为要带领帮扶小组负责卫生院的医疗改革工作,让群众实现在家门口就能享受到满意的医疗服务的愿望。“尽管当时不知道从何处着手,但作为卫生院的名誉院长,能为群众办实事、解难题是我的荣幸。”刘娜说。

于是,刘娜带着对口支援工作小组成员开始了调研。她和封彦

召、包诗勇、刘丹走访卫生院的每一个科室。在调研过程中,他们发现卫生院只能做一些简单的血常规检查,急救能力低,没有救护车。他们还找到了卫生院诊疗特色不突出的症结——特色专科少,技术空白多,一些常见病、多发病无法正常诊治,导致就诊患者数量少。

为了解决这一难题,刘娜与专家小组成员代表西峡县人民医院与西坪镇卫生院签订了《医学影像、病理、医学检验等医技检查项目合作协议》《卒中中心协作医院协议》《创伤中心合作协议》《西峡县人民医院对口支援西坪镇卫生院实施方案》等,通过协议要求双方做到分工明确,责任到人;共同协作,持续开展对口帮扶工作。

在帮扶期间,西峡县人民医院免费为西坪镇卫生院配备了救护车、远程心电图机、除颤仪、监护仪、远程影像等10万元设备;增加了医学影像、病理、医学检验等医技检查项目,并提供远程会诊服务;提供消毒清创包50余套;在新冠病毒疫苗接种期间,委派技术小组到卫生院进行技术指导;帮助创建卒中中心和创伤中心等。这样,西坪镇卫生院就能正常开展常见病、多发病的诊疗业务了。同时,来自西坪镇卫生院就诊的患者就逐渐多了起来。

“在诊疗服务过程中,要注意用药规范。我们不能只知道药物的适应症,还应该清楚其有保护血管、扩大管腔等功效!”刘娜详细查看了卫生院医务人员书写的病历后,对病

历中存在问题、规范化书写、用药禁忌等内容进行了具体分析和指导;还就神经内科知识、诊疗技巧、病案管理等进行了详细讲解。

“在一次次临床实践带教中,很多青年医生成长起来。在专家们的精心指导下,他们现在已经可以做一些常规的手术了。”据西坪镇卫生院院长雷炎说,“帮扶专家们良好的工作作风和忘我的敬业精神,激发了全院医务人员工作的热情。特别是在胸痛、卒中和创伤三大中心建设方面,帮扶专家适时开展学术讲座,现场指导,大大提高了医务人员临床急救能力。其间,专家们开展专题学术培训,建设特色专科,加强对医生的业务指导等,真是为西坪镇留下了一支专业医疗队!”

青少年也要认识到健康的重要性

“青少年是国家的未来和民族的希望,促进青少年健康也是实施健康中国战略的重要内容。”在“健康中原·大医献爱心”乡村振兴志愿服务专项行动中,河南省级健康科普专家王亚寒介绍,《健康中国2030规划纲要》已经把健康教育纳入国民健康教育体系,青少年也要认识到健康的重要性,积极学习健康知识,做好自己的健康第一责任人。

据王亚寒介绍,一个人的健康包含3个方面:身体健康、心理健康、社会适应良好。这也是世界卫生组织对健康的定义:一个人在躯体、精神与社会和谐融合的完美状态,并非是仅仅没有疾病。

影响健康长寿的因素有很多,包括生活方式、心理因素、遗传因素、社会因素、环境因素等。青少年要养成有益于健康的行为习惯。健康的行为习惯包括:1.养成个人卫生习惯,早晚刷牙,饭后漱口,勤洗手,做到头发、衣服整洁,手、面、耳、颈干净;2.掌握合理营养常识,养成良好的饮食习惯;3.掌握青春性卫生知识,结核病、艾滋病的基本知识,以及拒绝参与并劝阻他人吸烟、酗酒、吸毒的技能;4.早睡早起,保证充足睡眠;5.经常运动;6.具有良好的心理素质,提升人际沟通和压力应对技巧。

王亚寒认为,健康的生活方式与行为包括六大方面:科学运动、合理膳食、戒烟禁酒、睡眠充足、健康心理、讲究卫生。在合理膳食方面,王亚寒认为,食物要多样化,争取做到餐餐有谷类、顿顿有蔬菜、天天吃水果;适量摄入鱼、禽、肉、蛋;保证每天摄入300克奶或奶制品,经常吃豆制品。

“因为所处年龄阶段的特殊性,不少人具有挑食的习惯,吃饭不定时,这些习惯是很不好的。”王亚寒说,“三餐要定时定量,早餐一定要坚持吃,最好包含鸡蛋、牛奶,不挑食、节食,不暴饮暴食。少喝或不喝含糖饮料,并控制好个体重。”

青少年正处于好动的年龄,这是优点,但是也要控制好运动量,合理做好选择。有3种方式比较适合青少年运动:有氧运动+抗阻力运动+关节柔韧性活动。其中,有氧运动可消耗能量,改善心肺功能,比如快走、游泳、慢跑等。抗阻力运动包括俯卧撑、哑铃等,可以保持肌肉量,提高人体基础代谢。

青少年还要注意科学用眼、用耳,预防近视,每天户外运动时间不要低于2小时。“青少年容易被诱惑,特别是对成年人的不良生活方式缺少抵抗力,比如吸烟、喝酒。其中,吸烟对青少年的危害很大。”王亚寒说,“青少年正处于生长发育时期,各生理系统、器官都尚未成熟,吸烟损害大脑,使智力受到影响,还可导致哮喘、肺功能下降、急性中耳炎、复发性中耳炎及慢性中耳积液等疾病。为此,学校、社会、家庭都要做好榜样和监督。”

青少年处于身体发育期,会遇到各种困惑。王亚寒建议,青少年要正视自己身体的变化,通过正规途径接受和参与性教育,要了解青春发育期身体、心理变化,特别是女生,一定要养成良好的卫生习惯,更不要因为好奇心进行性行为,遇到问题应及时求助家长和教师,避免受到伤害。(高玉元)



人物剪影

在鼓励和治疗中创造希望



“好了好了,不哭不哭,不着急,我们慢慢来……”

“你有没有感觉腿比之前有劲儿啦!要继续坚持哦,效果就是这样慢慢锻炼出来的……”

每天,在焦作市博爱县清化镇卫生院中医康复科康复大厅里都会传来这样耐心鼓励的声音,这是康复治疗师郝晓伟在为患者做康复治疗时安抚患者的声音……

在很多人眼中,医院里不是医生就是护士,很少看到康复治疗师。今年26岁的郝晓伟却十分喜欢康复治疗师这个工作。他和许多十分需要康复治疗的患者在一起,用我们的专业技术和热情周到的服务,以及长时间的关爱与耐心,尽力帮助患者康复,以挽救一个不幸的家庭,并给患者带来希望。这样的工作,我觉得很有意义。”郝晓伟说。

郝晓伟做康复治疗师已经3年多了,面对“苦、累、脏、穷、难、乏”的工作性质,面对患者及家属的不理解、不配合,郝晓伟曾经犹豫过,但从未停下前进的脚步。前段时间,有一位50岁的患者以“脑梗死恢复期”入住该科。刚开始,患者对康复治疗产生抗拒情绪,

意志消沉,无法接受自己的现状。于是,郝晓伟就和患者耐心沟通,一遍遍鼓励患者做康复治疗。在郝晓伟的帮助下,患者开始配合康复治疗,性格也开朗起来。经过一个月的康复治疗,该患者的病情有了明显好转,患者家属将准备好的400元现金塞给郝晓伟,以表感谢。郝晓伟婉言谢绝说:“这钱,我绝对不能收!我会尽力为患者做好康复治疗,请放心!”

在郝晓伟的工作中,经常会遇到多种有认知、言语、心理障碍的患者,在这些患者中,大多数人的心智行为如同一两岁的孩童一样。在一遍遍的训练治疗过程中,患者会产生不耐烦、不高兴、发脾气等行为。这时,郝晓伟总是设身处地地了解患者的心情,帮助解决困难;想方设法逗他们开心,让患者继续配合治疗(如图)。郝晓伟笑着说:“我的性格还挺适合干康复治疗工作的,因为我的性格开朗,有时候被患者骂几句,我也不在意。可是,当我看到患者的病情有了好转时,就想开了,也觉得很有价值!”

曾经有一名患者程某,68岁,因脑梗死入院。刚入院时,患者的动作微弱,肌力差、平衡差,不敢走路。该患

者对于康复治疗比较抗拒,对于治疗师让其锻炼的要求十分不满。郝晓伟针对患者的病情,制订前期、中期、远期康复计划,并耐心向患者解释康复的重要性,让患者树立起康复的信心。在治疗过程中,患者的情绪不稳定,经常哭泣、退缩,郝晓伟就像哄孩子一样耐心哄着患者,鼓励其配合治疗,并经常说:“你比昨天好多了!加油!”在治疗间隙,郝晓伟还注重倾听患者的心里话,和患者促膝长谈,以消除患者的抵触情绪和病痛。其间,郝晓伟还经常和患者家属沟通,不仅得到了患者家属的理解,还让患者家属配合患者进行康复治疗。经过一段时间的治疗,程某的病情有了明显好转。在程某出院时,郝晓伟为患者及家属进行了详细指导,制订了居家康复计划,鼓励患者坚持锻炼。

郝晓伟说:“我的工作虽然辛苦,但是在患者在每次康复治疗后的进步和改变是我最大的动力。就是在这样的鼓励、康复治疗过程中,看着许多患者的病情有了好转,看到患者和家属的脸上露出了久违的笑容,我觉得非常值得!”(王正勤 侯林峰 崔冬丽)

心 灵驿站

心情焦虑 做好心理调节很关键

通讯员 赵鹤辉

近期,新冠肺炎疫情呈多点暴发态势,面对严峻的疫情形势,大众该如何进行心理调节呢?首先,大家应该正确认识新冠肺炎疫情,产生焦虑、担心、害怕、恐慌等情绪是身体的正常反应。其次,适度警觉,使我们能够更加敏感,适时保护自己,但不能过度紧张。最后,积极应对疫情,正确认识新冠肺炎病毒(从正规渠道了解新冠肺炎的临床表现、传播方式、如何有效预防等),做好有效防护,是消除焦虑情绪的关键。

常用调节心理的方法:1.避免过度恐慌,做好自我调节,比如正确佩戴口罩、正确洗手(七步洗手法);保持生活起居规律,环境清洁。2.适度运动,比如跳绳,在不影响他人的情况下练八段锦、打太极拳,以及合理安排学习和娱乐时间。3.适当放松训练,当心情烦躁、焦虑时,放松训练可起到明显效果。4.保持良好的心态,采取科学的防护措施,合理的睡眠、运动也是较好的调节措施。

面对自然灾害、新冠肺炎疫情等,无论我们属于哪种角色,人的天性决定了会产生害怕、焦虑、恐惧等情绪。面对危险或灾难,我们会产生“战”或“逃”的反应,这是正常的身体反应。每个人都会经历这几个阶段:否认、愤怒、讨价还价、沮丧。当我们出现这种负面情绪时,要学会消除负面情绪,具体方法有:1.转移注意力。转移情绪并不是逃避,而是缓兵之计。可做一些其他事情来替代愤怒情绪。2.接纳负面情绪。调整好心态,接纳消极情绪,让快乐代替悲伤,这样就不会深陷消极情绪的泥沼。3.向身边人倾诉。当我们无法独自承担痛苦时,可以找人倾诉,比如向家人、好友、同学诉说心中的不安和困惑,以助自己解开心结。4.听音乐。高亢的音乐能让人热血沸腾,悠扬的音乐可以让人心情舒畅。5.适度运动,可以帮助我们缓解疲劳、增强抵抗力。6.进行腹式呼吸,可选择一个安静的场所,将自己的肌肉收紧再放松等。

在这里,教大家一个放松训练的技巧。肌肉放松训练术:1.全身肌肉放松能消除紧张和焦虑情绪,先让右手握紧座椅的扶手,要用劲儿,注意手掌、前臂与上臂有什么感觉?不同部位的感觉是有区别的。手掌有触觉和压觉,前臂和上臂是肌肉紧张的感觉,注意这种肌肉紧张的感觉。2.握紧拳头,坚持一会儿,这就是紧张。松开拳头,彻底放松,这就是放松。再练习头部肌肉,请把眉毛往上抬,再把眉毛皱起来。保持这个动作,这叫愁眉苦脸,是烦恼的表情。3.放松,眉头放松,眼睛轻闭,烦恼就消失了,呼吸也均匀了。注意呼吸时的感觉,深吸一口气,再慢慢呼出来,注意呼吸时肌肉放松的感觉,好像把沉重的包袱放下来了一样。4.咬紧牙关,体验一下咀嚼肌肉紧张的感觉;再放松,完全放松后,下巴是下垂的,将舌头用力抵住上颌,体验肌肉紧张的感觉;将舌头放松,放松后的舌头有一种膨大的感觉,细细体会一下。5.训练颈部肌肉,不要靠在椅背上,笔直坐着,注意背部和颈部的紧张感觉;放松背部肌肉,随意靠在椅背上;放松颈部肌肉,做前倾后仰动作。6.抬肩膀,轻轻抬起左肩、右肩,体验肌肉紧张的感觉;放松,完全放松,让双臂自然下垂;收腹,使劲收腹部,好像有人向肚子击来一拳一样。7.训练下肢,把脚靠向椅子,努力下压,同时抬高脚趾,你会觉得小腿和大腿绷得很紧,这就是肌肉紧张感;放松,完全放松。8.休息一会儿(停1分钟)继续练习,心里默念口令再练习一次:紧握双拳,再紧握眉头、咬牙、抵舌、耸肩、挺胸、昂头、直背、收腹、坚持住!再双腿下压,脚趾上翘。这就是紧张,全身紧张感。再逐步放松,松拳、舒展眉头、放松舌尖、舌头、双肩下垂、靠背、收腹,再放松双腿;深吸一口气,慢慢呼出。随着呼出的空气,你已经彻底放松。

现在,你在享受肌肉完全放松状态的乐趣,这是你以前不曾体验过的……(作者供职于郑州市第八人民医院;本文由本报记者王婷整理)

走近历史 探究华夏 “国寿小画家”带你触摸历史

□王平 刘富安 王清 菲菲 文/图



亲身体验融为一体,动静结合的互动形式给小画家们一种意想不到的心灵震撼。这不仅使孩子能够从多个层面接受艺术的熏陶,还让历史知识、品味修养变得更加鲜活生动、更具感染力。此次活动以“我要寻宝藏”为主线,以小画家喜欢的“游戏化”观展方式,通过团队协作、寻宝大战,在游戏中提升小画家发现美的能力,一起走进文物背后的故事,共同探寻古代文明秘密,丰富艺术视觉经验;同时以“我要玩艺术”为轴线,用“体验式创作”感知历史,带领小画家在“活字印刷术”创作过程中,体验和感知形体,触摸历史,培养立体造型能力,小画家们潜移默化地受到多种艺术熏陶的同时,还有全新立体式的艺术体验和能力的培养。

2022年,河南“国寿小画家”活动将继续围绕艺术美育、数字美育、综合美育、公益美育、社会美育等五大维度进行整体布局,让美育教育更有深度。这也将继续深入推进“线上+线下”双平台优势,打破传统渠道限制,给小画家们更大的发挥舞台。未来,中国人寿河南省分公司将继续带领小画家们,用彩色的笔画上梦想的翅膀,向上探索未知世界,和小画家们一起成长,共同见证梦想之旅。



“我最喜欢夏天爬山了,这次活动组织得非常好,今后我将继续支持中国人寿……”

近日,中国人寿保险股份有限公司(以下简称中国人寿)河南省分公司在新乡市圆满举办了“大河报旅游直通车”一日游活动(如图),来自郑州市的100名新老客户乘坐旅游直通车,来到卫辉市关山国家地质公园。

卫辉市关山国家地质公园作为国家4A级旅游景区,风光秀丽、山水环绕、景色宜人,沿途中国人寿业务人员组织了趣味游戏、保险科普等丰富多彩的互动环节,增强了活动的参与感与趣味性,收到了

客户们的好评。

据了解,一直以来,中国人寿努力践行“相知多年,值得托付”的品牌承诺,倾力提供有情、有温度的保险服务,满足客户多元化的金融保险消费和服务需求。此次,中国人寿河南省分公司通过旅游直通车活动,进一步拉近了客户和中国人寿的距离。

未来,中国人寿河南省分公司将严格按照防疫政策要求,开展丰富多彩的户外客户回馈活动,持续用爱心、诚心、贴心、细心赢得客户的舒心、放心、安心,与客户携手共享美好未来。

中国人寿河南省分公司 优质服务满足客户保险需求

□王平 刘富安 王清 菲菲 文/图

基本公共卫生知识应知应会 100问

三、预防接种服务规范

- 18.接种操作时应注意哪些事项?
答:接种工作人员在接种操作时要再次进行“三查七对”,无误后予以预防接种。三查:检查受种者健康状况和接种禁忌证,查对预防接种卡(簿)与儿童预防接种证,检查疫苗、注射器外观与批号、有效期;七对:核对受种对象姓名、年龄、疫苗品名、规格、剂量、接种部位、接种途径。
- 19.接种疫苗后,在接种卡和接种证上应记录哪些内容?
答:接种后及时在接种证、接种卡上记录接种疫苗品种、生产企业、批号、有效期、接种时间、接种医生、受种者等内容,并录入信息系统。
- 20.接种疫苗后,受种者应留观多长时间?
答:受种者在接种后要留在接种现场观察30分钟。如有不良反应,应及时处理和报告。

(河南省卫生健康委基层卫生健康处供稿)