

助力乡村振兴

心 灵驿站

小山村有了急救站

本报记者 刘永胜 通讯员 王向明

“府店急救站的设立,不仅使患者的抢救时间缩短了将近一倍以上,更突出的表现是,使基层‘先送后治’的急诊过程转变为‘先治后送’,在为群众健康托底的同时,也为乡村振兴提供了更加坚实的健康支撑!”8月21日,在洛阳市偃师区,说到该区在府店镇卫生院设立急救站的事情,偃师区卫生健康委主任李召焯对记者说。

府店镇卫生院地处偃师区东南部山区,紧临巩义市、登封市,也因地处三地交界的交通要道,附近山路上易出现交通事故。当地距离偃师主城区有20多公里,如果周边山区有群众出现心肌梗死、脑梗死及遇到交通事故打120急救电话,偃师人民医院急救人员往返一趟救助,速度最快也需要1个多小时。这

样,亟须治疗的危重患者或伤员,往往因路途错过了最佳救治时间。

为了满足山区群众的急诊、急救需求,根据偃师区委、区政府的要求,偃师区卫生健康委精心谋划部署,结合府店镇卫生院的实际需求,依托偃师人民医院的地理、医疗资源优势,决定在府店镇卫生院设立急救站,并将府店镇卫生院作为偃师人民医院的定点帮扶医院。

说干就干。有了这些想法后,偃师人民医院按照偃师区卫生健康委的要求,在府店镇卫生院建立急救站,首先筹资70余万元,其中投资15万元对基础设施进行改造提升,投资35万元为急救站配备了心电图机、心电监护仪、呼吸机、除颤仪、洗胃机、麻醉机等医疗设备,拟投资20余万元增加急救车辆等。

急救站于今年3月开工建设,6月完成并开始试运营,8月13日正式启动。急救站建筑面积130余平方米,站内设置有抢救室、清创缝合室等科室。

治病得有医术精湛的医生。为了确保急救站诊疗工作顺利开展,在建站之初,府店镇卫生院就选派一批优秀医务人员到偃师人民医院进行急诊、急救学习与演练。其间,他们还邀请上级医院的专家到卫生院手把手带教,指导医务人员治病救人。目前,急救站有4名内科医师、3名外科医师及7名护士轮流值班。同时,河南科技大学第二附属医院和洛阳市东方人民医院2名急救专家对府店镇卫生院进行驻站式健康帮扶(坐诊、带教医生、教学查房等),为一年,偃师人民医院急诊科专家定期到府店镇卫生院进行业务指导,并适时针对疑难病例进行视频会诊。

记者在这个建筑面积130余平方米的急救站看到,这里设置有医护人员工作站、抢救室、清创缝合室、治疗室、留观室、污洗间、医护值班室等科室;配备了心电图机、心电监护仪、呼吸机、除颤仪、洗胃机、麻醉机等医疗设备。急救站的急救车可及时到达附近地域,为危重患者赢得最佳抢救时间。

急救站接受偃师区120急救指挥中心的统一调配,护士接听急救电话后,立即派急诊人员及救护车出车接诊,对非危重患者及时进行治疗,对危重患者及早介入实施早期抢救措施,并迅速转至上级医院治疗。

急救站的负责人说:“急救站可

疫情之下 如何应对考试焦虑

王淑贤

如今,初中生的平均年龄是14岁至15岁,属于青少年阶段。这些学生的内心比较敏感,加上新冠肺炎疫情,迫使他们的学习环境在学校与居家之间来回切换,考试节奏被多次打乱。因此,他们面临着更大的压力,这种压力随着考试的来临在逐渐增大。临近大型考试,无论是考生还是家长都易陷入紧张、焦虑状态,进而产生多种不良情绪。那么,考生最常见的心理反应是什么呢?如何应对呢?

一般来说,焦虑是考生在考试前后最常见的一种心理反应。焦虑是对威胁性事件或情况的预料而产生的一种忧愁不安状态,如果达到生理和心理功能障碍的程度,就成为焦虑障碍。焦虑障碍的症状有恐惧感、紧张、担忧,以及心慌、胸闷、心神不宁等。这不仅影响考生的身心健康,还会影响他们的认知能力,所以家长要特别关注。

家长怎样帮助孩子进行焦虑障碍筛查呢?我们通常采用“90秒筛查法”。简易筛查有4个问题:一问:你认为,你是一个容易焦虑或紧张的人吗?二问:近段时间,你感到更加焦虑不安吗?三问:是否有一些特殊场合、情景更容易紧张呢?四问:是否有过惊恐现象发作呢?即身体突感不适,有心慌、眩晕、憋气及呼吸困难等症状。如果孩子的答案都是“是”,家长应警惕孩子发生焦虑障碍,建议到精神专业机构进行明确诊断。

家长如何帮助孩子调整焦虑状态呢?1.让孩子表达。家长给孩子一些表达的机会,鼓励孩子说出内心的真实感受,注意话题方向的引导,以其感兴趣的话题为主,可帮助孩子宣泄内心的压力。2.明确孩子的需求。如果孩子不表达,家长应观察孩子的行为,尤其是给予共情支持,告诉孩子如果过度焦虑,就需要通过运动减压等。3.进行“自我安抚”。我们可以从感官上帮助孩子进行“自我安抚”,例如在视觉上,环顾四周自然的景观,看漂亮的花草、日出日落、夜间的星星等;在听觉上,听喜欢的歌曲;在味觉上,吃一些喜欢的食物,让注意力集中在所吃食物的感受上。4.坦然面对客观现实。要消除因压力大带来的焦虑,就要对不能改变的客观现实坦然面对。5.情绪稳定。考生在中考期间应保持情绪稳定。6.生活秩序稳定。考生在考前应按时起床,按时睡觉,保持常规而充足的睡眠,杜绝熬夜。其间,家长不要因为自己焦虑而影响孩子。

如果孩子发现孩子通过应用以上方法进行调整,还没有达到缓解焦虑的目的,应尽早到专业机构寻求帮助,经过规范治疗,孩子会很快得到康复。

学生考试焦虑的治疗原则为:个体化治疗、心身同治、中西医同治,主要包括药物治疗、心理治疗、物理治疗。其中,常用的心理治疗有认知行为治疗、人际关系治疗、家庭治疗、沙盘游戏治疗等。物理治疗主要有大脑生物反馈疗法、经颅磁治疗、迷走神经刺激术,以及针灸、耳穴压豆疗法等,可以改善孩子的注意力,提高学习效率。药物治疗主要有西药片剂、中药汤剂、颗粒剂等。使用这些疗法,必须在精神科医生的指导下进行。

作为家长,要注意与孩子沟通方式,帮助孩子消除焦虑情绪;做到早预防、早筛查、早诊断、早治疗,可减少焦虑对孩子带来的心理损害,保障孩子们健康成长。

(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)

人物剪影

高温下的加速度

本报记者 王明杰 通讯员 伍斌 黎浩文/图



8月19日,天刚蒙蒙亮,魏琴琴就匆匆来到信阳市罗山县丽水街道邵注社区灵山大道体育馆旁的核酸采集点,换上防护服,戴上护目镜、手套,打开手消毒液等,开始了一天的核酸采样工作。

“00”后的魏琴琴是罗山县丽水街道社区卫生服务中心的一名护士,2021年7月通过事业单位招聘考试进入该中心工作,8月顺利转正定级,正式成为该中心的一名护士。

7月29日,罗山县丽水辖区突发新冠肺炎疫情,根据罗山县新冠肺炎疫情防控指挥部和丽水街道办事处部署,魏琴琴所属罗山县丽水街道社区卫生服务中心核酸采样小组的主要任务是华水隔离点的工作人员和辖区内居家隔离人员上门进行核酸采样。

丽水街道刘合社区府邸花园是一个规模较大的老旧小区,临时管控居家隔离达260多户,有1000多人。这里的居民楼都是6层建筑,没有电梯。突然接到这样复杂、工作量的任务,让人有点儿不知所措。面对困难,魏琴琴选择勇敢面对。于是,她就和核酸采样小组的同事先做好初步规划,随后沿着楼梯一层一层往上爬,逐户逐人进行核酸采样。

今年,自入夏以来,天气异常炎热,每天温度都在37摄氏度以上,而穿着厚重的防护服,更是令人感到密不透风。特别是近几天,温度高达40摄氏度,魏琴琴刚穿上防护服就会被汗水浸透。在核酸采样现场,她的衣服湿了又干,干了又湿,她也记不清楚多少次,因为心中只想规范操作,为群众进行核酸采样,也顾不上那么多了。有一天,她因流汗过多,加之疲劳过度,险些晕倒,在同事的帮助下,她坚持完成了当天的任务。当她脱下防护服的那一刻,一下子瘫坐在台阶上,泪水模糊了双眼……

“哪里有什么岁月静好,只不过是有人替你负重前行。”从7月25日至8月19日集中核酸采样期间,魏琴琴除了上门入户(如图)采集核酸外,还要到流动采样点值守,平均每天工作时间长达十几个小时;为将近1500名居民进行核酸采样,多次敲门、消毒、采样、弯腰、站起,长时间抬手敲门、放下,每天要重复1000多次的动作,询问情况、核实信息等。每当核酸采样结束时,她的两个胳膊都会累得抬不起来,甚至不想说话。对此,魏琴琴无怨无悔,依然任劳任怨,忘我工作。魏琴琴的工作精神受到了群众的称赞和同事的认可。

由于魏琴琴在工作上表现突出,在2022年信阳市第五届“中国医师节”评选活动中,被评为“优秀护士”。这个消息一经传来,同事们纷纷为魏琴琴竖起拇指点赞。不过,面对同事、群众和领导的赞誉,魏琴琴微笑着说:“我是一名护士,面对疫情,我有责任迎难而上,为防控疫情贡献自己的力量!”

老年人的这些「心病」也要关注

马振武 张建安

目前,随着老龄化的到来,养老备受关注。老年人处于心理问题的高发阶段,容易出现抑郁、焦虑、敏感多疑、缺乏安全感、失眠等症状,甚至出现自杀行为。那么,老年人出现了心理问题该怎么办呢?

首先,面对现实,增强治疗意识,比如要正确认识自己出现的心理问题,既不逃避,也不恐慌,寻求家人和专业心理师的帮助。

其次,查找心理问题出现的原因,比如是各种老年躯体疾病导致心理问题(卒中后抑郁),还是各种突发事件(比如丧偶)所导致的心理问题,然后进行对症治疗。

再次,老年人心理问题的解决也需要采取个体化方案,比如心理干预、心理疏导、药物治疗、物理治疗等。因为老年人心理问题的成因相对复杂,应用单一的手段很难完全解决,所以应采取综合性的治疗手段。

一、老年人常见的心理问题

1.孤独空虚。老年人社交活动减少,与亲友的来往少,加上子女不在身边。目前,物质养老不再成为问题,精神上的依托、心理上的慰藉才是迫在眉睫的需要。再优越充足的物质生活都无法掩饰老人内心对空虚和孤独的恐惧,以及对被尊重和被关爱的迫切渴望。

2.焦虑抑郁。焦虑抑郁是老年人常见的情绪表现,症状是情绪低落、兴趣减退、焦虑担心,做任何事情都提不起兴趣,体验快乐的能力下降,出现压抑、沮丧、悲观厌世及躯体化障碍等症状。

二、如何发现老年人心理问题

1.长期失眠。失眠是老年心理障碍的主要信号,来门诊就诊主诉失眠的患者非常多,失眠让患者苦不堪言,比如头晕、注意力不集中、记忆力下降、血压不稳定等;每天由于担心自己的睡眠质量,造成心理压力,出现心理障碍,甚至影响身体健康。

2.社交明显减少。老年人不出门、不愿意沟通、说话少、活动少等。

3.情绪郁闷、自责、消极、发牢骚,甚至自暴自弃。有时候,老年人认为自己是家庭的累赘,整天唉声叹气,对生活失去兴趣,觉得活着没有意义。

4.过分担心。老年人时常恐惧、害怕、坐卧不安,总是担心自己患病,担心孩子出门不安全等,甚至有一些老年人一患病就会想到死亡。有的老年人身体健康,但是得知朋友、同事相继因病去世,自己也会产生恐惧情绪。

5.记忆力减退。在生活中,老年人因记忆力下降,时常出现转瞬即忘的情况比较多,并且说话啰嗦,理解能力差。

三、如何自我调节心理问题

1.控制应激源。比如让老年人减少繁重的家务,一些老年人抱怨自己退而不休,甚至感觉照顾儿孙比上班还劳累,所以适当减轻压力很关键。

2.增加兴趣和爱好。许多老年人退休后,逐渐远离兴趣、爱好。其实,在身体允许和保证安全的前提下,做一些自己喜欢的事情有助于心理调适,比如练书法、打太极拳、听戏曲等。

3.参加团队。老年人参加老年大学,老有所学,老有所乐;或者参加一个由同龄人组成的团队。这样,老年人会找到归属感和被团队需要的感觉,会提升他们的自信心。

4.放松训练。可以听一听舒缓的音乐,放松身心,或者卧床进行腹式呼吸及联想一些美好的场景,比如曾经到过的海边,可以进行放松训练。

5.拨打心理热线或者求助专业机构也是很好的方法。

四、如何与家庭成员相处

家庭和谐是维护老年人心理健康的前提条件。老年人如何与家庭成员相处也属于一种特殊的人际关系。以下建议可以供老年朋友参考。

1.在身体条件允许的情况下,尽可能减少对家人的依赖。老年人在身体状况良好的情况下,避免让晚辈照顾自己或者花费大量时间陪伴自己。这样,老年人既能锻炼自己的自理能力,又能给晚辈腾出更多时间和空间。

2.由于生活经验丰富,老年人可以顾问的角色出现。老年人生活阅历丰富,对孩子面临的各种困难和问题主动询问,可以提供一些合理化的解决方法和策略,供年轻人参考。

3.多与晚辈交流生活和工作中的感受,给予晚辈精神支撑,让家里充满温馨、关爱,有助于家庭成员友好相处。

4.对隔代的家庭成员,比如对孙子、外孙等不溺爱,不冷漠,放手让其父母独立管理。

5.充分授权,减少控制欲。老年人应接受家庭成员、周围环境对自己因年老体衰而产生的各种微妙变化,冷静、从容地看待自己逐渐淡出历史舞台的现状,消除争强好胜的心理,凡事不要以自我为中心,多从别人的角度考虑问题。

(作者供职于新乡医学院第二附属医院)

坚守保险本源 保障百姓稳稳的幸福

王平 刘富安 王清 王菲

“用保险守护人民美好生活,是我们一切工作的出发点和落脚点。”民生是人民幸福之根基。据中国人寿保险股份有限公司(以下简称中国人寿)重庆市分公司用心、用情满足群众对美好生活的金融保险需求,在参与社会风险管理、提升民生保障、助推乡村振兴等方面,不断创新方法举措,并取得新进展。

坚守本源 让客户感受保险温暖

中国人寿是以人身保险为目标的金融产业,与群众的生产、生活紧密相关。坚持“以人民为中心”理念,中国人寿重庆市分公司持续为广大客户提供有温度、有速度、有温度的保险保障服务。

2021年,中国人寿重庆市分公司为客户提供理赔服务50万次,理赔金额超过9.7亿元,赔付率为99.74%。从理赔金额分布来看,医疗险赔付占比较高,达到39.14%,重疾赔付占比为27.59%,身故及伤残赔付占比为33.26%。通过快捷、温暖的保险理赔,有效分担了群众医疗费用支出压力。

借助强大的理算引擎,中国人寿重庆市分公司2021年全流程智能化处理理赔案占比超79%。通过寿险APP(手机应用程序)、微信理赔、销售人员E店理赔(线上保险服务平台)等线上通道,为客户提供E化服务46.92万次。加强数字化转型成果应用,提升科技赋能水平,该公司理赔直付服务客户超27万人次,提供入院即报案、出院即结算的理赔服务,快速理赔案件秒速到账。

保障民生 满足群众迫切需求

围绕群众医疗保障需求,中国人寿重庆市分公司积极参与城乡居民大病保险、普惠型商业补充医疗保险“重庆渝快保”等业务,运用市场化的保险机制,专业化的保险服务,参与公共管理服务。根据2021年重庆市第七次全国人口普查数据显示,全市65周岁以上常住老年人有547.36万人,占比为17.08%,65周岁以上常住人口老龄化率居全国第二。为了积极应对人口老龄化,中国人寿重庆市分公司推出不同风险偏好和不同年龄阶段的养老保障产品。

2021年6月,作为专属商业养老保险试点单位,中国人寿重庆市分公司启动国寿鑫享宝专属商业养老保险在重庆市试点销售,可满足新业态和灵活就业人群的养老需求。2021年12月6日,重庆市医疗保障局会同市财政局印发了《关于扩大长期护理保险制度试点的实施意见》,2022年在全市所有区(县)推行长期护

理保险制度。

针对重庆市长期护理保险试点工作,中国人寿已连续参与了3年,每年为重庆市21万城镇职工提供了长期护理保险经办服务,较好地满足了当地老年失能人员长期护理保障需求。结合3年试点经验,中国人寿将持续助推长期护理保险在重庆市的全面推广,积极探索养老、康复、医疗、护理等服务有机整合。

乡村振兴 为群众提供兜底保障

“当时,我就想,这下子完了。手术费用这么高,怎么办呢?”2021年4月,重庆市秀山县的低保户崔琳(化名)的16岁的儿子被查出先天性心脏病,面对这一突发状况,崔琳感到十分焦虑。与此同时,家住涪陵区的方芳(化名)因为每年2万元的升学费用也在发愁。据了解,2021年是巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接的关键之年。对于刚脱贫的一部分人来说,往往难以抵御灾害、疾病、失业等风险。

中国人寿重庆市分公司通过调研和走访,了解到这一情况后,将像崔琳这样的“边缘易致贫户”和方芳这一“脱贫不稳定户”列为重点关注的承保对象,并对全市建档立卡已脱贫人员、重点监测人员及妇女、儿童、老年

等特殊群体进行分类保障,结合当地居民实际需求,建立了巩固脱贫保、小额保险、少儿大病救助、银龄安康、女性安康等在内的多重保险保障,可以满足其多样化保障需求。

据中国人寿秀山支公司工作人员吴仕仙介绍,通过秀山县医疗保障局大数据筛查,县政府定期走访,一旦发现需要帮扶的对象,中国人寿重庆市分公司就会及时开展核查。此次,崔琳为儿子手术自付医疗费达5.8万元。中国人寿重庆市分公司为其申报生命绿茵少儿大病救助项目,崔琳获得3.83万元救助金。与大数据筛查方式不同的是,涪陵区的方芳通过自主申请将民政惠民济困保申请单,递交给了中国人寿重庆市分公司,开学前便获得了5000元的升学补助金。

综合防贫险 让兜底保障再升级

2021年下半年,重庆市在全市22个区(县)开展了综合防贫



协办:中国人寿保险股份有限公司河南省分公司