

助力乡村振兴

精准帮扶 筑牢群众健康“生命线”

“高温天气是脑血管疾病患者的高发期,针对卒中疾病,我们建立一套完整的就诊流程……”8月27日,在温县北冷乡卫生院会议室,温县人民医院神经内科青年医师聂婉婉等正在为北冷乡卫生院相关科室医生进行专业知识培训。

聂婉婉从事神经内科疾病诊疗十几年,有着丰富的诊疗经验。在2021年11月,聂婉婉被医院委派到北冷乡卫生院泌尿科门诊,开展健康帮扶工作。

自2020年5月,北冷乡卫生院与温县人民医院进行紧密型医共体签约以来,温县人民医院专家团队开始对北冷乡卫生院进行健康帮扶,使新技术、新项目不断在北冷乡卫生院落地生根,让当地村民真正享受到了花费少、治病效果好的县级专家的诊疗服务。

作为温县医疗健康服务集团牵头医院,近年来,温县人民医院大力强化紧密型医共体建设——聚焦基层卫生院需求,深入调研,精准帮扶;选派多个学科带头人到多家乡镇卫生院担任“第一院长”,为卫生院“输血”又“造血”;组织医疗小分队定期深入乡村,为基层群众开展义诊、健康宣教和康复指导;建立远程会诊、远程心电图、远程影像等“七大中心”,实现县域内医疗资源共享;选派多科青年医师深入多个乡镇卫生院,与基层医师进行交流、学习,提升基层诊疗服务水平。

如今,正值夏秋交替之际,高温天气时有反复,多地仍持续酷热,也是卒中的高发期。前不久,温县人民医院选派神经内科医师聂婉婉,病理科主任李三中(从事病理科疾病诊疗十几年,有着丰富的经验)等,来到北冷乡卫生院,为北冷乡卫生院医务人员的教学查房、技术培训等。

“在诊疗服务中,要注意用药规范。比如心脑血管疾病,我们常用的他汀类药物,不能仅知道适应证是降胆固醇,还应该清楚它有保护血管内皮、扩大管腔等功效!”聂婉婉详细查看了该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;还就专科知识、病案的管理及十八项核心制度的执行等进行了详细讲解。

“前不久,某卫生院一手术中切下的左前臂组织需进行病理送检,遂立即与我院联系,我们仅用3天时间,便出具了准确结果,及时协助确诊了患者的病因,使其得以精确、快速治疗。”作为紧密型医共

体“远程病理诊断中心”负责人,李三中就远程病理质量、病检结果的出具、标本的接收流程等内容,对北冷乡卫生院相关科室医生进行了培训。其间,他还举出实例说明准确出具病理结果,对患者就诊的重要性。

在健康帮扶期间,聂婉婉、李三中这种严谨的工作作风、热心周到的服务,深深地影响着北冷乡卫生院的医务人员。

北冷乡卫生院医务人员聆听了温县人民医院专家的讲解,深感收获颇多。“上级医生经常授课指导,一方面让我们在日常诊疗中更有信心;另一方面也吸引了更多基层群众来就诊,结对帮扶对卫生院的发展帮助很大啊!”北冷乡卫生院一位内科医生感慨地说。

“建立一支带不走的专科医疗队!”李三中说,这不仅是一句承诺,还需要艰辛付出。他时常对医生说:“授人以鱼,不如授人以渔。”为了提升病理科医生的技术水平,李三中就对病理诊疗技巧进行了系统讲解和分类指导;并讲解了术前准备事项、术中治疗规范、术后并发症预防及对症处理技术,以及进行针对性随访等。这样,年轻医生不仅掌握了理论知识,还能够把控治疗过程中的每一个细节。其间,李三中采取手把手“传、帮、带”的方式,营造了良好的科室学习氛围,促使医务人员的诊疗技术和理论水平得到了提高。北冷乡卫生院的负责人说:“李三中老师这种‘造血式’的帮扶,真正起到了技术帮扶的效果。这样的精准帮扶,可有效筑牢群众健康‘生命线’。”

(王正勋 侯林峰 郑雅文)

警惕儿童精神分裂症

本报记者 王婷 通讯员 席娜

在郑州市第八人民医院的病房里,有一个长得非常可爱的男孩,名字叫小强(化名)。从外表来看,他是一个正常的孩子。然而,这个人人人爱的孩子却患了精神分裂症……

据了解,小强是整个大家庭里唯一的男孩,从他出生起就受到大家的宠爱,父母对他更是百依百顺,唯恐有半点闪失。这就促使他养成了内向、孤僻、胆小的性格。有一次,在上幼儿园的路上,小强被一只狗咬伤,惊魂未定的他被爸爸抱着跑到医院打狂犬疫苗。其间,爸爸由于过分担心,多次问医生:“孩子会不会有事?”从此以后,小强一出门,爸爸就叮嘱他千万要小心狗。从此,他对狗异常恐惧,看见狗撒腿就跑,吓得全身哆嗦。他经常问父母:“我会不会得狂犬病?”后来,父母发现他问的话越来越莫名其妙,甚至连掉在地上的口香糖,也会问会不会有毒;走在路上,担心自己会不会被车撞上;吃饭的时候,筷子碰到碗边,就担心会不会有事;晚上睡觉,自己的手和脸碰到被子,就担心会不会有危险发生……

小强的反常言行,严重影响了日常生活与学习。于是,家人带他到多家医院就诊、做检查。可是,检查结果均显示:无异常。由于未及时得到有效治疗,小强发展到看着爸爸脸上有一条金色的彩条,衣服上到处都是人脸,有时还凭空听到有人说话,晚上睡觉时常自言自语;还经常大哭、大笑。无奈之下,家人带小强到郑州市第八人民医院就诊,被医生诊断为儿童精神分裂症。

郑州市第八人民医院的主任医师孔德荣说:“儿童精神分裂症患者多数性格比较内向、孤僻、胆小,加上家庭教育方法欠妥,从而导致孩子性格偏激,一旦遭受严重精神刺激就会诱发该病。”

同时,孔德荣提醒广大家长:家庭教育很重要,父母既不要对孩子过分娇宠,也不要非常严厉,要给孩子营造一个温馨、和谐的家庭氛围,以培养孩子健全的性格。

据孔德荣介绍,儿童精神分裂症多缓慢起病,随着年龄的增长,急性发作次数逐渐增多。其早期症状主要为情绪、行为改变、睡眠障碍,注意力不集中,学习困难等,一部分患儿早期会出现强迫观念和强迫行为。儿童精神分裂症的基本症状:1.临床症状与年龄因素密切相关,年龄小者症状不典型;青少年患者的基本症状逐渐与成年人相似。2.情感障碍,大多数患者表现为孤僻、退缩、冷淡,与亲人、小伙伴疏远,以及无故产生敌对情绪;无故恐惧、焦虑紧张、自发情绪波动等症状。3.在言语和思维障碍方面,年龄小的患者时常表现为:话少、缄默、刻板重复、言语含糊不清等;年龄大的患儿可有病理性幻想内容,离奇古怪的妄想内容,并常有被害、疑病及妄想症状。4.感知障碍方面,儿童精神分裂症患者的感知障碍具有恐怖性和形象性的特征,有幻觉、幻听(言语性或非言语性)、幻想性幻觉及感知综合障碍(如认为自己变形、变丑等),尤其以青少年患者比较常见。5.运动和行为异常,患儿时常表现出兴奋不安、行为紊乱、乱跑乱动,或出现懒散无力、迟钝、呆板、少动现象,或出现奇特的动作或姿势,常有模仿动作或仪式性刻板动作;少数患儿表现出紧张性兴奋、冲动、伤人及破坏行为。

综上所述,由于儿童精神分裂症早期症状不典型,易被家人忽视,所以当孩子的行为、言语出现异常时,家长要及早带孩子到专业医院咨询、就医,以免延误最佳治疗时机。

制定运动处方 进行科学减肥

□苏丽

运动处方是由运动处方师、运动健身指导人员、康复治疗师、社会体育指导员及医生等专业人士依据参加体育活动的年龄、性别、个人健康信息、医学检查结果、体育活动的经历,以及心肺耐力等体质测试结果,用处方的形式,制定的系统化、个性化的体育健身活动指导方案。

运动处方的核心内容是FITT-VP原则:包括运动频率(Frequency)、强度(Intensity)、时间(Timing)、类型(Type)4个基本要素(即FITT),以及运动量及身体活动量(Volume)、进度(Progress)两个要素。其中,运动频率:5天~7天;运动强度:中强度、低强度、较大强度间歇性运动;运动方式:有氧运动+力量练习;运动时间:每天30分钟~60分钟;总运动量:每周150分钟~300分钟;运动处方实施进程:适应期、提高期、稳定期。

运用BMI(指身体质量指数)评价标准进行肥胖判断,优点是简便易行,易于测试与监控。其缺点是无法准确判断脂肪的百分比,容易漏判隐形肥胖因素,错误判定健壮者。计算方式是体重(kg)/身高²(m)。最佳测试时间:早晨空腹,排空大小便。24.0~27.9属于超重,28.0~34.9属于轻度肥胖,35.0~39.9属于中度肥胖,≥40属于重度肥胖。BMI超过30,则预示着患慢性疾病的风险升高。

减肥不是单纯减体重,而是“增肌减脂”。其中,同重量的脂肪是肌肉体积的3倍。

与肥胖有关的因素有食欲、食物结构(如快餐等高脂食物)、进食次数、纵食症、夜食习惯、零食习惯、戒烟、饮食、药物(如精神疾病治疗药、抗抑郁药、抗癫痫药、类固醇激素、糖尿病治疗药等)。

饿肚子减肥法是减肥的一个误区。饿肚子会导致体重下降,但也会导致代谢率下降,活动能力和应激能力降低,性情淡漠,易疲劳,记忆力下降等。饿肚子减肥法还会导致低血糖,大脑、红细胞缺糖、缺糖、缺氧性伤害会加速细胞老化和凋亡,严重扰乱正常的神经生理反射,导致神经性厌食症。饿肚子减肥法的成功率极低,水分流失多,肌肉分解多,脂肪分解少,一旦恢复正常饮食,肠胃吸收效率高,必然反弹。

肥胖人群的饮食要注意控制量,以七分饱为宜,可吃主食、肉类、蔬菜、奶类、水果,忌食油腻食品;建议少食多餐,不能缺餐,以不感到饥饿为原则,如果饥饿感很强,适当增加每餐的饭量和蔬菜量。在有条件的情况下,可以在运动后补充一些蛋白质、复合维生素、矿物质等。

中国工程院院士、中华预防医学会会长王陇德推荐:“十个网球+四个一”饮食原则,即每天不超过1个网球大小的肉类,相当于2个网球大小的主食,3个网球大小的水果,不少于4个网球大小的蔬菜;1个鸡蛋,1斤(1斤=500克)牛奶,一把坚果,一副扑克牌大小的豆腐。

饮食控制是减肥的基础,运动锻炼是减肥的关键。长期力量训练可以提高基础代谢,从而帮助减肥。力量训练半年,能提高130大卡的基础代谢。但是,通过力量训练来提高基础代谢,对于减肥来说只是辅助作用,减肥的主要运动模式是有氧运动,包括跑步、游泳、走路等。

低强度、长时间的有氧运动有利于减脂肪。脂肪参与供能时,有运动时间和运动强度的要求。其中,糖原会优先供能,运动20分钟~40分钟后,脂肪开始供能。针对不同运动强度,脂肪参与供能的比例也有所不同。

有氧运动减肥的几个关键:1.时间和次数,时间在30分钟内,每周至少运动3次;2.在强度方面,坚持中等强度、微微出汗、心跳加快、自我感觉有点吃力和吃力之间,心肺耐力锻炼效果最佳。

(作者供职于河南省体育科技中心)



人物剪影

“微笑也是一剂良药”

本报记者 陈述明 通讯员 王秀丽 文/图



在很多人的印象中,“名医”都是鹤发童颜、和蔼可亲的老者,而今年29岁,文质彬彬的郑雅彬,却以药到病除的“真本领”颠覆了大家对“名医”的印象。

郑雅彬初到清丰县中医院工作时,看到病房经常有一些患者遭受疾病折磨,愁容满面。这些场景触动了他的仁心,他刚开始尝试用中医疗法为患者消除病痛。曾经有一名老年哮喘患者,因常年便秘住院治疗,开始用润肠药、开塞露有效,后来发展到每次排便都必须灌肠才行。对此,患者非常痛苦。郑雅彬了解该患者的病情后,运用中医思维,为患者开了9服“降肺气”的中药,让其服用。两周后,患者排便顺畅了。患者复诊时,郑雅彬又为其开了5服药。一周后,患者痊愈了。几服中药解决了患者的难题,这给郑雅彬带来获得感的同时,更加坚定了他用中医思路治病的信心。

还有一位同事的父亲因患有严重的心脏病,生活无法自理,却因伴有复杂的肺部疾病无法手术。在清丰县中医院住院期间,郑雅彬尝试用中医疗法为其治疗,在查体、辨证后,为患者开了5服中药。一周后,患者的病情稍有好转。于是,他让患者继续服用中药调理身体,后来患者的病情得到明显缓解。

在治疗常见病、多发病的同时,郑雅彬还对小儿疾病和女性疾病具有独特的诊疗技巧。对于一些久治不愈的间断发热患儿,他经过问诊、查体后,开几服中药,就能起到满意效果。针对女性疾病的调理,他也有独到之处——心身同治法。当今社会,女性的压力比较大,而来自医生的关注与心理疏导(如

图),往往能起到事半功倍的效果。这正印证了中医理论——“大医医心”。郑雅彬悟到了这一层意思,深感:“仁心、热情、微笑也是一剂良药!”于是,他就默默地遵照古贤的诊疗法则为患者治疗疾病。“他心态好,沉得住气;对患者有耐心,治病细心、谨慎。”清丰县中医院院长孙立群这样评价他。

由于待患者热情周到,治病效果好,附近群众对郑雅彬看病“药方便宜,效果好”有口皆碑,成为当地群众心中的“名医”。于是,这个消息在群众中传播开来,一传十,十传百。就这样,找他看病的人越来越多,为了坚持看完最后一名患者的病,郑雅彬的中午饭经常吃到下午上班时,甚至到晚上还不能下班。对此,医院专门成立了“郑雅彬中医门诊”,还配备了负责发号和维持秩序的工作人员,以满足患者的治病需求。

郑雅彬有记录患者病情和用药过程的好习惯。每天不管多晚,他都会把当天患者的病情及用药情况进行详细记录,患者复诊时只要说出姓名、病名,他就能查找出病历。每一次整理,都是一次辨治思路的总结和提升。正是在这种艰苦实践和探索中,他对患者的诊断越来越准确,用药也越来越得心应手。目前, he 已积累了3000多份中医健康档案。针对一些特殊病历,他还会专门分析、整理;对于效果不理想的,他就向资深医生请教,或者在浩瀚的经典中寻求答案。长期以来,他坚持理论与实践紧密结合,在传承中有所创新。这就是郑雅彬中医自信的来源。

多措并举 提供有温度的保险服务

□王平 刘富安 王清 菲菲 文/图



“来了就是深圳人。”近期,“新市民”成为金融领域的“热词”。深圳市作为中国改革开放的先锋城市,“新市民”数量大,做好“新市民”金融服务意义重大。作为国有寿险企业,中国人寿保险股份有限公司(以下简称中国人寿)深圳市分公司聚焦“新市民”更加多元化和差异化的金融服务需求,创新赋能发展、持续优化服务,致力于为“新市民”群体带来“简捷、品质、温暖”的服务体验。

产品创新 打造中小微企业的坚实后盾

中小微企业吸纳了海量的“新市民”,想要服务好新市民群体,就需要重视中小微企业的金融保障需求。近年来,中国人寿围绕实体经济领域客户的需求进行了一系列金融创新,通过为客户制定定期寿险、意外伤害、意外医疗、企业年金等综合性福利保障方案,解决了许多实体企业的后顾之忧。不仅如此,2021年,中国人寿进一步聚焦深圳地区中小微企业特点,推出中小团单市场开

拓及配套服务支持体系,致力于用金融“活水”精准滴灌中小微企业,为中小微企业应对经营风险提供坚实后盾。

据了解,中小团单市场开拓及配套服务支持体系包含“产品体系”和“服务体系”两大部分。在产品体系端,通过深度开展客户需求调研和市场大数据分析,中国人寿对中小微企业进行了产业和需求细分,并结合企业不同的风险保障需求,有针对性地推进包括国寿工业保、国寿交通保、国寿商铺保、国寿护家保、国寿新兴保、国寿专精特新保、国寿科技保等7个产品组合在内的专属团单产品组合“团单七大宝”。该产品体系针对性强、保障面广、性价比高,能够满足中小微企业的多元化保险需求。自2021年3月上线至2022年5月,“团单七大宝”产品体系已为大湾区近5000家中小微企业的11.3万名员工提供专属定制化产品及服务,有效提升了深圳地区中小微企业抵御风险的能力。

为了大力提升中小团单报价的响应速度,中国人寿还全面梳理、优化团单销售流程,配套完善相应的中小团单销售支持工具,通过“中小团单市场开拓及配套服务支持体系”赋予销售人员一定的自主报价权限,进一步简化报价、审批流程,让销售人员能够及时、快速响应客户报价需求,为中小微企业提供差异化、专业化、精细化的保险服务。

数字升级 提供便利快捷的暖心服务

为了使新市民群体能更好地体验保险

服务的便利性,中国人寿为广大客户提供保单业务全国通办服务,一站式解决“新市民”的异地保单服务问题。

为了防控新冠肺炎疫情,减少人员流动,中国人寿APP(手机应用程序)上线了客户资料变更、银行转账授权、保单借款等23项保企业务自助查询及办理功能,还开通“空中客服”项目,让“新市民”客户足不出户就能与柜员“面对面”,体验方便、快捷的业务办理模式。在疫情居家时期,客户联络中心全面开启“95519远程非现场坐席”模式,坐席代表在家也能接听来电,为客户解疑释惑。

此外,为了切实满足“新市民”在疫情下的保险服务需求,中国人寿智能化升级多项服务举措。在保单生效前端,以“核保试算”“核先生”为代表的各类“E核(线上保险服务平台)”工具,为客户提供投保前方案设计、健康异常预核保等在线智能核保服务。“核保E点通”的应用,实现了投保过程中销售人员与核保人员的一对一场景化线上沟通。为了确保调查服务不间断,中国人寿全力开发线上调查渠道,通过远程视频线上访谈的方式,确保相关调查工作快速、高效完成。

尊老体验 用心呵护夕阳人生

深圳市的“新市民”群体中,有不少是跟着儿女随迁过来的老年人,为了满足老年人需求、提升老年人生活幸福感也成了“新市民”服务体系中的重要一环。为了满足老年客户服务需求,中国人寿通过线下与线

上相结合的方式,构建适老化金融生态圈,用真诚助力老年客户跨越“数字鸿沟”。

在线下,在中国人寿管辖内所有柜面,老年客户不仅可以使老花镜、放大镜、便民药箱等适老化物品,还可享受多项“专属绿色通道服务”:60岁及以上客户优先叫号、优先办理,减少老年客户的等候时间;保留传统现金交费渠道,满足老年客户习惯使用现金的差异化需求;专属“坐享服务”,特别针对行动不便的老年客户,由柜员主动上前服务(如图)。在线上,中国人寿创新打造的寿险APP“尊老模式”,让老人足不出户,仅通过一对一可视化、可交互的远程服务通道,就能轻松办理业务。当老年客户遇到棘手的问题时,95519客服坐席也会在第一时间积极联动客户经理,提供上门服务。

据了解,自2016年起,中国人寿与深圳市民政局、老龄办联合发起“银龄安康行动”,面向老年人提供价格低廉、个人自费微信投保的“银龄安康”老年人专属意外伤害综合保险,充分发挥了商业保险服务机构在社会养老保障体系中的重要作用。截至2021年年底,中国人寿共计为深圳市4万余名老年人累计提供了超67亿元的风险保障。

携手好乡医 共建一个家

广告

协办:中国人寿保险股份有限公司河南省分公司