

助力乡村振兴

“上下联动”推进健康帮扶全覆盖

本报记者 王明杰 通讯员 卢闯

“在这里,等待远程心电图会诊结果快!没想到在家门口就能看病,真方便,不用像以前一样来回奔波啦!”近日,在漯河市源汇区人民医院就诊的王老先生微笑着说。

自2019年12月6日,漯河医学高等专科学校第二附属医院(以下简称漯河医专二附院)与源汇区人民医院、召陵区人民医院进行紧密型医联体(以下简称医联体)签约以来,漯河医专二附院专家团队开始对源汇区人民医院、召陵区人民医院进行健康帮扶,使新技术、新项目不断在帮扶医院落地生根,让当地群众真正享受到了花最少钱、治病效果好的市级专家诊疗服务。同时,越来越多的患者选择在家门口看病。

作为医联体的牵头医院,漯河

医专二附院整合三方医疗资源,深入调研,精准帮扶;选派神经内科骨干医生为名誉院长,康复科、骨关节科等学科带头人到源汇区人民医院、召陵区人民医院进行驻点式帮扶;完善医疗质量与医疗安全等制度;增加诊治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,着力打造“一院一专科、一科一特色”,加强对当地医生的业务指导;组织医务科、护理部、药剂科、评审办、感控办等职能部门负责人,定期进行质量管理督导,逐步实现医疗质量同质化管理。

2021年9月,在源汇区人民医院妇产科出生了一名男婴,由于孕妇羊水少、产程中胎心不稳,婴儿出生后全身青紫,肌张力差。在该院帮扶坐诊的儿科副主任医师白

红丽得知消息后,立即指导医务人员,给予其清理呼吸道、吸氧、保暖等。随后,婴儿症状缓解,生命体征趋于稳定。

今年5月6日,来自召陵区万金镇的5岁患儿小童(化名)不慎摔伤,造成左股骨干骨折。经过简单处理后,医联体成员单位万金镇卫生院医生殷鹏涛快速将患儿的信息通过双向转诊系统上转至漯河医专二附院,该院小儿骨科医生王鹏儒接到上转信息后,立即与患儿家长取得联系,并派出救护车接转。到院后,王鹏儒直接为其开通绿色通道,入住病房;并与科室团队沟通患儿病情,完善术前准备工作。

5月10日,小童在漯河医专二附院接受了左股骨干骨折微创切开复位内固定术。5月24日,待小童病

情稳定后,通过双向转诊系统转回万金镇卫生院,殷鹏涛接到下转信息后接洽患儿,形成了完整的双向转诊闭环模式。

小童在康复治疗期间,王鹏儒定期对其进行随访,了解术后恢复情况,指导基层医生开展康复治疗。畅通的双向转诊渠道使患者在最短时间内得到了有效救治。同时,依托医联体平台,进一步完善了基层医疗卫生机构治疗、康复、护理等服务链,在保障群众获得优质服务的同时,改善了就医体验。

漯河医专二附院通过与源汇区人民医院、召陵区人民医院精准帮扶,医联体建设已形成比较完善的“基层首诊、双向转诊、急慢分治、上下联动”的分级诊疗格局,基本实现“资源共享、优势互补、分级诊疗、共同发展”的目标,为广大群众提供了整体、持续、便捷的医疗服务,群众就医获得感、满意度有了显著提高。

漯河医专二附院党委负责人张向云表示:“下一步,我们将持续建立连接市、县、乡、村的四级医疗服务网络,加快推动更多优质医疗资源向脱贫地区倾斜,向乡镇卫生院及村卫生室延伸,充分满足广大群众全周期、多层次的医疗健康需求。今后,我们将持续巩固医联体建设成果,创新管理模式,推动优质医疗资源下沉,不断完善分级诊疗体系,努力满足群众日益增长的医疗需求,让患者在家门口就能享受到‘安全、同质、快捷、高效’的一体化诊疗服务,增强群众的获得感、幸福感和安全感!”

前几天,一个痊愈出院数年的患者来找我,见面时差点没认出来,不是因为太久没见面陌生了,而是他的头发变得非常稀疏。

当年,患者30多岁,一头乌黑浓密的头发,身高180厘米,外表非常帅气。因“兴奋话多,乱花钱,跑到新疆买房子,说要搞房地产”被家人送到我院治病,被诊断为“双相情感障碍”。患者服用喹硫平、丙戊酸镁缓释片等药治疗,效果明显,痊愈出院,恢复了正常生活。

唯一美中不足的是,他脱发越来越严重。刚开始,患者也没在意,但长时间持续脱发,让他苦恼不已。其间,患者曾自行停药一段时间,发现头发确实掉掉了,也长出了新的头发,但不到半年时间,旧病又犯了。“鱼与熊掌不可兼得”,不犯病与不掉头发二选一,无奈之下,患者继续服药,病情日渐稳定,头发却日益减少。为此,他非常苦恼,特来找我求助。

相信每个人都掉过头发,但是大多数人并未因此出现秃顶、发际线后移及头发稀疏等情况。

那么,是否掉头发就等于脱发呢?或者掉多少头发才算脱发呢?其实,毛发的生长与脱落呈周期性。毛发的生长周期分为3期:即生长期、退行期及休止期。正常头发有90%~95%的毛囊在生长期,1%进入退行期,5%~10%为休止期,至休止期末则头发脱落,毛囊则进入下一个生长周期。生长期持续的时间决定毛发的长度。头发生长期为2年~6年,退行期为2周~3周,休止期为2个月~3个月。生长期与休止期毛囊比例决定了毛发的稀疏,生长期缩短,休止期毛囊数量增加,则临床出现脱发现象。在正常情况下,每人每日可脱落75~100根头发,如果一个人每天脱落的毛发超过100根,从而引起头发稀疏,称为脱发。

在临床上,能引起脱发的原因非常多,包括雄激素性脱发、斑秃、精神性脱发、产后脱发等。只有在服用精神药物后出现脱发,且能够排除躯体疾病所致症状性脱发、雄激素性脱发、斑秃、精神性脱发、产后脱发等原因,通过减药或停药后脱发消失,重新用药后再次出现脱发,可诊断为精神药物所致脱发。

据有关文献资料表明,引起脱发的精神药物有氟哌啶醇、氯氮平、利培酮、喹硫平、阿立哌唑等。精神药物引起脱发的病理机制尚未完全阐明,目前比较明确的是心境稳定剂所致脱发的机制,锂盐、丙戊酸盐等均可引起发根营养不良,导致脱发。

在临床上,丙戊酸盐、卡马西平和碳酸锂等情感稳定剂是常见的,并且药品说明书明确指出会引起脱发。情感稳定剂常用于治疗情感障碍患者,而情感障碍患者多为年轻人。那么,对于患者来说,年轻轻轻就秃顶,很可怕。而脱发关系到患者的服药依从性及生活质量,均需重视。

精神药物所致脱发的预后一般较好,停用致病药物或减量后,通常可恢复正常。比如清淡饮食,保持头部卫生;适当补充含锌、硒维生素;如果在服用丙戊酸盐或锂盐普通剂型导致脱发,可以调整为相应的缓释剂型;甲状腺功能减退也可引起脱发,服用锂盐可导致甲状腺功能减退,所以在服用锂盐时需要监测甲状腺功能;待病情稳定后,经医生评估,酌情减量或停药。

需要提醒的是:患者应遵照医嘱服药,不管是减量还是换药都有导致病情波动的风险,需要在医生指导下服药。

(作者供职于郑州市第八人民医院)

精神药物导致脱发怎么办

□李世克

如何防治腰椎间盘突出症

□王勇飞

随着现代人工作、生活方式的改变,许多人体检后,查看结果时发现腰椎间盘突出。其实,腰椎间盘突出与腰椎间盘突出症是两码事。

大部分成年人去做腰部检查时,都会发现椎间盘不同程度退变,表现为膨出、突出、脱出,但如果只有腰痛,而无腿部放射性疼痛,就不用太紧张。只有当腰椎间盘突出,并伴有腰痛、放射性腿痛等症,才叫腰椎间盘突出症,才需要治疗。

通常情况下,70%~80%的腰椎间盘突出症可以通过保守治疗治愈而不需要手术,可同时运用2种~3种以上的疗法进行综合治疗。比如卧床休息、手法推拿、骨盆牵引,必要时可配合西药治疗。治疗此病的常用疗法为:牵引疗法、推拿疗法、中药疗法、针灸疗法及其他疗法。其中,推拿疗法、中药疗法及牵引疗法比较常用,其余则多为辅助性治疗方法。

推拿疗法是中医宝库中的瑰宝之一,用来治疗腰椎间盘突出症历史悠久;由经验丰富的医生施治,效果明显。但我建议,推拿按摩前要有CT或者MRI(磁共振成像)检查结果,以明确诊断,不要盲目治疗。否则,有可能会加重病情。

其实,腰椎间盘突出症的本质是突出的椎间盘对神经根及硬脊膜造成物理性或化学性刺激,推拿按摩主要着眼于肌肉等软组织松解,难以回纳突出的椎间盘。

以下患者不适合推拿疗法:中央型突出患者,纤维环已破裂或髓核已冲破后纵韧带突出者;骨质增生明显,或腰椎间盘突出合并骨化者;伴有严重椎管狭窄或病程较长,疾病反复发作,多次手法治疗,效果不佳者;伴有高血压病、心脏病、糖尿病等疾病;腰椎间盘突出合并骨折、骨结核、骨髓炎、肿瘤者等。

腰椎间盘突出症患者应到正规医疗卫生机构治疗。当椎间盘已经退变或突出,受到重力推拿时,会迫使椎间盘突出增大或纤维环破裂,突破后纵韧带进入椎管;若用力过大,脱出髓核压迫马尾神经,引起马尾综合征,则后果不堪设想。

其他疗法还有:卧床休息、物理疗法、运动疗法等。对于腰椎间盘突出症的治疗,目前,多数人应首先以非手术方法进行保守治疗,在经过系统保守治疗无效的情况下,再考虑手术治疗。

但一部分学者认为,非手术疗法不能达到髓核复位的要求,导致一部分患者病情迁延和反复发作,增加手术难度,影响手术效果,因而建议及早手术。也有少数学者认为,手术治疗会引起较大创伤,术后已不再是一个生理功能完全正常的脊柱,少数患者仍有不同程度的腰腿痛症状,故强调保守疗法的作用。

如果锻炼动作不规范,不但达不到锻炼效果,而且会造成伤害。下面,我推荐几个易掌握且有效的锻炼方法。

1.五点支撑:仰卧,平躺于运动垫上,屈膝屈肘,双脚与臀同宽,双侧上臂贴于地面,以双足、双肘和后肩为支撑。呼气时将腰部缓慢抬高至最高点,并在最高点坚持3秒钟~5秒钟,然后吸气时将腰部缓慢放下,恢复至起始位置,上下为一次,20次~30次/组,重复3组,组间间隔20秒。每次锻炼结束后腰部有酸胀感,即达到锻炼效果。

2.三点支撑:当坚持锻炼五点支撑一段时间后,感觉没有难度即可改用三点支撑。双手交叉放于躯干前,以双足和后肩为支撑点锻炼,方法同五点支撑。

3.平板支撑:俯卧,双肘垂直于地面,双足蹬地,躯干伸直,头部、肩部、臀部和踝部保持在同一平面,眼睛看向地面,保持均匀呼吸。60秒/组,4组/次,组间休息20秒。初学者可从2组/次开始锻炼。

腰背肌锻炼一段时间后,若腰痛症状无缓解或加重,请立即前往正规医院咨询医生,进行规范化治疗。

此外,防治腰椎间盘突出症,除了腰背肌锻炼,每周进行2次~3次的腰背伸展运动和力量训练外,还要积极纠正不好的工作生活习惯,比如不要久坐,定时起身活动;搬运重物时不要弯腰,屈膝保持脊柱直立,尽量抱住物品,使用下肢的力量而不是背部的力量;驾驶时不要“弯腰”,保持直立坐姿,可以在腰部放一个靠垫支撑腰部。(作者供职于河南省骨科医院)



人物剪影

“让我去,我能扛得住”

本报记者 刘永胜 通讯员 郭红伟 郑晓平 文/图



今年27岁的李佳根是河南省嵩县人民医院检验科的一名工作人员。自2019年年底进入该院检验科工作以来,他一直从事疫情防控工作,今年5月支援上海市防控新冠肺炎疫情,8月支援三亚市中途转战成都市至今。

嵩县人民医院的同事说,在工作中,李佳根总能保持雷厉风行、敢作敢为的工作作风,每次抽调至隔离点、外出采样及支援异地疫情防控,他总是说:“让我去,我能扛得住!”就这样,核酸采样、防护服消杀、转运标本等,他总在关键时刻挺身而出。其间,24小时、两天两夜、三天三夜,他时常因为工作忙而忘记吃饭,忘记休息(上图左一)。劳累时,他躺在

地板上就睡着了,这一幕被同事看到,立即用手机拍下来发到微信朋友圈,让人看了落泪。

在转战上海市、三亚市、成都市疫情防控中,他与同事全身心地投入每个重点区域抗疫队伍,为当地队员讲解核酸采样、穿脱防护服注意事项,普及提取仪、扩增仪检测流程;制定复检规则及阳性上报注意事项;搭建气膜方舱实验室等。忙碌不止,昼夜不停,李佳根和其他队员一起融入方舱实验室的日常工作中,在分秒必争的防疫节奏中,他常常加班至深夜。在凌晨接到检测任务时,虽然已经疲惫不堪,但他毅然抢着接受新任务,汗水湿透了防护服,加样加到手抽

筋,但他从不喊累。

由于工作成绩突出,李佳根受到河南省队的好评,获得抗疫“每日一星”荣誉;因表现突出,代表抗疫医务人员接受《三亚日报》记者采访,并将先进事迹刊登在洛阳市卫生健康委公众号及《三亚日报》上,为洛阳医疗队争光、河南医疗队添彩。

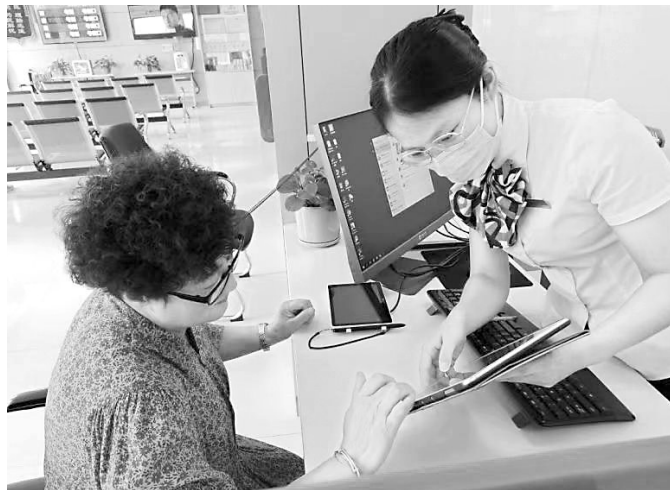
“佳根,这边刚送来一批样品,请你核对签收一下!这边有一个队员身体不适晕倒了!明日共需要多少医疗物资?今天的检测量是多少?”这就是李佳根平时处理工作的日常,他不仅是一名核酸采样医师,还承担着“转运、整理统计防疫物资,接收核酸标本,培训生物安全知识,信息上报和录入,工作场地消杀”等统筹协调工作。虽然吃饭和睡觉的时间被工作占用了,经常连续工作十几个小时不吃不喝,但他从不后退。

没有人看得见李佳根留下多少汗水,密不透风的防护服也将他的疲惫遮盖得严严实实,但工作十几个小时下来,进入实验室之前和之后一对比,他简直判若两人。出实验室脱下防护服的那一刻,李佳根终于可以尽情呼吸了;同时会觉得特别口渴,因为全程没有喝水、上厕所,为了与病毒抢时间,只有这样才能最大限度地完成每日的任务量。身体失去多少水分,他随便拧一下衣服,看一下汗水在地上画出的地图就知道了。对此,李佳根说:“刚开始时,口罩的细绳总是把我耳朵旁边勒出深深的几道印痕,甚至会出血,感觉很疼,后来长成了茧。”

“撑不住的时候,可以对自己说一声‘我累了’,但绝对不能说‘我不行’!”李佳根说,“疫情防控形势严峻,任务繁重,我必须守住防控阵地!”

中国人寿河南省分公司 优化保险服务供给 共建良好金融生态

□王平 刘富安 王清 文/图



近日,中国人寿保险股份有限公司(以下简称中国人寿)河南省分公司全面启动2022年“金融知识普及月”金融知识进万家 争做理性投资者 争做金融好网民”活动,聚焦重点人群,弘扬保险正能量,营造清朗金融消费环境,让人民群众共享金融改革发展成果。

聚焦老年群体 优化适老服务

走进中国人寿河南省分公司150家客户服务中心,均可为60岁以上老年人提供免等待业务办理服务,并根据需要,享受一对一(如图)专属陪同;每家柜面均为老年客户提供舒适的营业环境,配备老花镜、便民药箱、轮椅等物品,解决老年客户的应急所需;制作发放《中国人寿河南省分公司适老化服务手册》,明确公司服务项目,引导老年群体关注,并树立正确的金融消费理念;凸显公司服务的便捷和温暖。

聚焦青少年群体 升级线上服务

中国人寿河南省分公司积极利用数字化技术拓

展金融服务宣传范围,在中国人寿寿险APP(手机应用软件)河南服务号及微信公众号上架消费者权益保护专栏,定期发布“风险提示”“以案说险”等;并设置趣味问答环节,为消费者提供在线课程、互动游戏等形象有趣的学习形式;实现保险知识对不同人群的精准普及,凸显服务的多元化和智能化。

聚焦新市民群体 做好知识普及

全省150家柜面制作以“提升公众金融素养 促进国民金融健康 共建清朗网络空间 涵养良好金融生态”为口号的条幅及活动海报等宣传材料进行宣传展示,统一设置了独立的、常态化教育宣传区域。同时,中国人寿河南省分公司利用柜面大厅电视循环播放,全面增强临柜客户,尤其是对家政服务人员、快递员、外卖人员的风险防范意识和责任意识,倡导理性投资和合理借贷,助力实现“此心安处是吾乡”的新市民美好生活愿景,凸显服务的品质和精细。

未来,中国人寿河南省分公司将继续坚持“以人民为中心”的发展理念,深化对金融工作政治性和人民性的认识,持续推动金融知识普及活动,全面覆盖到各类金融消费者,不断提升金融消费者的素养,持续增强金融消费者的获得感、幸福感和安全感,服务好经济社会发展大局。



9月8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“艺术回山”公益活动在“中国第一米”之称的新乡市原阳县拉开帷幕。原阳县靳堂乡乡长毛彦华、中国人寿河南省分公司客户服务管理中心副总经理祝建全,中国人寿新乡分公司党委书记、总经理韩勇军,副总经理杜磊、驻村干部及全体师生参加了此次公益活动。

在现场,中国人寿河南省分公司为靳堂乡姚寨村中心小学全体师生送去校服、绘画工具、书包、画架和图书等物品(如图),孩子们为与会嘉宾戴上鲜艳的红领巾。据姚寨村中心小学校长毛新盈介绍,为了感谢中国人寿河南省分公司对学校美育教育的支持,孩子们将自己的绘画作品摆满了校园,更将优秀的作品展示到了该村主干道文化墙上。一张张可爱的画作绽放在古朴的乡村街道,一幅幅独具特色的“最美家乡”在靳堂乡缓缓展开,充分表达了孩子们对美丽家乡的爱。另外,专业的美术老师更是为乡村的孩子们上了一节别具一格的美术课——“黏土小课堂”,通过老师的专业讲解,孩子们拓宽了眼界,打开了思维,深刻领悟到艺术的世界是丰富多彩的和有趣的。同时,中国人寿河南省分公司以“艺术回山”公益项目为载体,通过海报展示、专家宣讲、现场答疑等形式将金融知识送到村民和孩子身边。

通过本次公益活动,姚寨村中心小学的孩子们和村民深刻感受到了来自中国人寿河南省分公司的关爱和关爱。未来,中国人寿河南省分公司将继续履行社会责任,通过一系列美育创新实践和公益活动,持续做好“艺术回山”公益项目,为社会传递积极的正能量。

用美育点亮孩子们的艺术梦想

□王平 刘富安 王清 文/图