癌症

的

医指性极



精准帮扶暖了患者心

本报记者 王明杰 通讯员 张雯雯

觉立马不痛了!"近日,在信阳市新 轻,能够正常睡觉了。 县人民医院皮肤科,一名患者拉着 河南中医药大学第一附属医院派驻 该院的帮扶专家沈萃萃的手,连声

这是沈萃萃来到新县人民医院 皮肤科诊室后,接诊的第一名患者, 疹、湿疹、结节性痒疹、寻常疣、扁平 患了带状疱疹,疼痛难忍,主诉不能 疣、银屑病、荨麻疹、痤疮等皮肤科 正常睡觉,更不能做家务等。沈萃萃 经过"望、闻、问、切",发现患者的左 侧臀部、大腿等部位出现大量的红 斑、水疱、血疱,并伴有弯腰时剧烈疼 痛等症状。依据这些症状,沈萃萃详 细询问其病史,仔细查体;并结合体 格检查结果,进行辨证施治;予以火 针、拔罐、刺络放血等治疗后,患者的 疼痛症状有所缓解,能够自行下床行 走。于是,沈萃萃让患者将中药带回 家口服,并嘱咐其服药注意事项。3 所需、所盼;分析出现"短板"的内

沈萃萃在河南中医药大学第一 附属医院长期从事皮肤病的临床、后,需要辅助服用一些活血化瘀 教学和科研工作,擅长应用火针、针 刺、放血、刺络拔罐、游走罐、耳穴、 刮痧等中医传统疗法治疗带状疱

当沈萃萃来到新县人民医院皮 肤科当天,就立即投入救治患者中, 一边为患者治病,一边向身旁的 医务人员讲解动作要领,并手把手 带教。在协助医务人员做好常见 病、多发病的诊疗工作的同时,她还 详细了解科室目前的"软件、硬件" 流程;与科室人员沟通,了解他们的 天后,患者来院复诊,其皮损部位大 在原因,制订有针对性的计划;以充 使该院皮肤科疾病诊疗流程、电子病 帮助帮扶医院开展皮肤科的诊疗业 面提高。

"谢谢沈博士!效果真好,我感 部分已经结痂,疼痛程度有了明显减 分发挥科室的优势、补齐"短板"为

"起初,我为患者诊治疾病 药,我把药名写给患者。但后来, 我发现,这些药在当地药店是买 不到的。随即,我向河南中医药 大学相关负责人汇报情况。在医 院的支持下,一些特色自制药顺 利被送至新县人民医院,解决了 择将自制药送到帮扶医院,是因 为这些药'疗效好,价格低'。因 为我们在想办法为患者祛除病痛 时,还要考虑到患者的经济承受 能力。"沈萃萃说。

自开展健康帮扶以来,沈萃萃通 过坐诊、指导查房、举办中医药适宜 技术讲座及引导开展科研项目等形 式在新县人民医院开展帮扶工作,促

历书写规范等得到进一步完善,拓宽 务,充分发挥'传、帮、带'的作用, 了诊疗范围,医务人员的技术水平有 了大幅提高。譬如在她的指导下,皮 肤科年轻医生已全面掌握火针、拔 罐、放血、耳穴等技术操作要点。开 展这些项目,不仅有效缓解了患者的 病痛,还拓宽了皮肤科的诊疗范围。 其间,一些手术的成功开展,填补了 新县人民医院皮肤领域多项技术空 白,进一步推动了该院皮肤科的发 患者用药难的问题。我之所以选 展。同时,这也为当地群众解决了 外出就诊难、治疗花费大等问题,得 到了群众的好评。

谈及健康帮扶工作,沈萃萃说: '按照医院帮扶要求,我努力将新技 术、新项目持续在帮扶医院落地生 根,让当地群众真正享受到花费少、 治病效果好的省级专家的诊疗服 务;同时,让越来越多的患者选择在 家门口看病。今后,我将尽己所能

把知识和技术留在新县,造福更多 基层患者。

在帮扶期间,沈萃萃待患者热 情周到,并突出了治病效果好、药 价低的优势,吸引了许多患者慕名 前来就诊。一名患者说:"让沈医 生治病,我感到很温暖!"同时,沈 萃萃以精湛的技术、严谨的作风、 谦和的态度感染着新县人民医院 皮肤科的医务人员。经过她的言 传身教,在为患者解除了病痛的同 时,还提高了医务人员的综合素养 与诊疗能力。

"授人以鱼,不如授人以渔。" 新县人民医院负责人表示,有专家 沈萃萃的倾情帮扶,就像为新县的 医疗土壤播下了一颗优良的"种 子",假以时日,"种子"茁壮成长, 新县的皮肤科诊疗水平将会得到全

灵驿站 你真的

封闭在医院里,晨起较 早,我不好意打搅熟睡的同 事,就外出晨练。在跑步时, 我发现很多同事已经在活动 了,并且他们大多是年龄稍 大的同事,也就是40岁~50 岁。我问同事:"你们起得这 么早啊!"他们用同样的话回 答:"老啦,睡不着了!""睡眠 时间短,没办法!"我环顾四 周,确实没有看见一位年轻 的同事,就思考睡眠时间的 长短、睡眠的作用、能否通过 服药调理睡眠等问题。下 面,我们就详细了解关于睡 眠的知识。

睡多久算正常

睡眠是维持身体平衡的 一个重要组成部分,对于身 体健康至关重要,那么,到底 睡多长时间才算正常睡眠 呢? 医学专家认为,儿童平 均每天睡眠时间为10小时~ 12小时;青少年平均每天睡 眠时间为9小时~10小时;成 年人平均每天睡眠时间为7 小时~8小时;老年人平均每 天睡眠时间为5小时~6小

时。那么,有人会问:"如果没有睡到以上时间 范围,就是睡眠质量不好吗?"答案是:不是。 如果早上起床后精神状态好,没有感到嗜睡 乏力等现象,即使睡眠时间短也是正常的。随 着年龄增长,身体逐渐衰老,睡眠能力也逐渐 下降,睡眠变得浅而短,夜间醒来次数也会增 加,加上生活压力、工作压力,偶尔出现一次入 睡困难,这也是正常的,不必担心。

睡眠还能缓解压力

当遇到烦心的事情时,我们经常会说:"去 睡一觉吧,醒来会好很多。"遇事出现着急、焦 虑情况,致使身心疲惫。当进入睡觉状态,身 体在"休息"时,大脑也"休息",并能有效清理 白天积累的"垃圾"信息;睡得越深,大脑就越 能有效清理"垃圾"信息,所以睡醒后,人们总 会感到神清气爽,让我们有足够精力处理新的 问题。在门诊上,有一些患者时常对医生说: "你只要让我睡好觉,我的心情就会好!"深睡 眠是睡得最香的阶段,也是身体"修复"的时 间,不太容易被叫醒。还有一个时间段是浅睡 眠,是"修复"身体精神、情绪的阶段,"好梦" 就发生在这个时期,如果这时被叫醒,就会记 得梦中的内容。所以,睡眠具有抗焦虑作用, 能够促使情绪快速稳定、心态平和下来。

睡眠不好能服药治疗

若通过自我调节仍不能改善睡眠状况,应 咨询专业医生,通过心理调节、服用助眠药物 等调整睡眠。治疗睡眠常用的药物主要包括 镇静类助眠药(苯二氮卓类药物、非苯二氮卓 类药物和褪黑素受体激动剂)、镇静类抗抑郁 药和抗精神疾病药物等,一定要在医生的指导 下服药。用药原则:1.总体原则:按需服药、间 断服药、足剂量服药。2.个体化:用药剂量应遵 循个体化原则,小剂量给药,一旦有疗效后,不 轻易调整药物剂量。3.按需服药、间断疗程:每 周选择3天~5天服药,而不是连续用药。需长 期药物治疗的患者宜"按需服药",即入睡困难 时,于上床前5分钟~10分钟服药;上床30分 钟后仍不能入睡时服药;比通常起床时间提前 5小时以上醒来,且无法再次入睡时服药;若第 二天有重要工作或事情时,可在睡前服药。4. 疗程:根据患者睡眠情况来调整用药剂量:若 短期控制睡眠则逐渐减停镇静助眠药,疗程短 于4周,可以持续服用药物,超过4周需要重新 评估,每6个月全面评估一次,在调整用药方案 时也要进行全面评估,如果患者的疗效明显, 可以继续服药,或者根据患者的睡眠状况适时 采用间歇治疗方法。

(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)



"我24小时值守,保证随叫随到"

本报记者 刘永胜 通讯员 李艳民 张若琳 文/图



从来没有抱怨过!"近几天,刚刚为乡亲们 手、戴口罩的习惯及增强疫情防控意识。 送完抗疫中药汤剂的郭涛对我们说。

今年47岁的郭涛是洛阳市孟津区横 水镇红光村卫生所的一名乡村医生。自 2019年年底新冠肺炎疫情暴发以来,他带 领同事引导村民进行核酸采集,不敢有丝 毫疏忽与懈怠,严格按照疫情防控要求,

疫情如虎,健教先行。在常态化疫情 到许多村民的好评。 防控过程中,郭涛带领同事通过乡村大喇 叭、卫生所微信群、健教宣传栏等,宣传疫 情防控知识及最新动态,并向患者及村民 接到卫生院的紧急通知后,郭涛准时到达 护佑村民的健康做出积极努力。

"不管疫情防控工作再苦再累,我们 发放疫情防控小册子,促使他们养成勤洗

与此同时,郭涛还与同事时常熬制预 防感冒茶,发给村民免费服用。尤其在去 年年底,新安县暴发新冠肺炎疫情后,他们 一边坚守一线,一边引导群众做好庭院、居 室及道路消杀工作;并坚守疫情防控卡点, 做好人员出入信息登记、健康码查验及核 酸采样等工作。这一项项扎实的工作,受

月17日,孟津区发生一起本土阳性病例。

集结地点,穿好防护服前往目的地支援核 酸采样工作,待完成任务时,已是凌晨1时 许。3月18日凌晨,又接到卫生院新的支 援通知时,郭涛5时许准时到达卫生院,坐 车前往目标村支援核酸采样等工作。

5月8日,在孟津区全员核酸检测中, 面对30摄氏度的高温天气,郭涛带领同事 穿上厚重的防护服,坚持做完最后一名村 民的核酸采样。随后,他们对卧床不起、行 动不便的30多名村民,提供上门采样服 务。待工作结束脱掉防护服时,他们一个 个就像洗了桑拿一样。面对困难,他们选 择勇敢面对,更没有一个人叫苦叫累。当 天,全村采样任务圆满完成,未遗漏一人,

在做好常态化疫情防控的同时,郭涛 带领同事坚持做好日常诊疗工作。其间, 他向县级医院转诊危重患者达十几人。 其中,有红光小区一位老先生,凌晨1时 许突发心脏病,打120后,因其家人不在 身边,郭涛就陪同患者到县中医院治 病。待办理好住院手续,医生为患者查 体、询问、治疗时,已是凌晨3时许。当郭 涛看到患者脱离了危险,其家人也赶到 医院时,郭涛才放心离开。类似这种紧 急情况还有很多,但看到患者的病痛能 够得到缓解,郭涛的心中就会产生一种 自豪感。"只要村民有治病需求,我24小 时值守,保证随叫随到。"郭涛坚定地说

郭涛说:"今后,我将一如既往地协助 红光村卫生所的一名同事说,今年3 管理部门开展疫情防控、核酸筛查、流调排 查等工作。坚持在常态化疫情防控中,为

目前,我国的癌症患者现 状是"三高一低",即高发病 率:我国每年新发癌症350万 人;高致死率:我国每年280万 人死于癌症;高治疗费用:全 国卫生总费用超过5.4万亿元 人民币,其中,约25%与癌症有 关;低生存率:我国每死亡5人 中就有1人死于癌症。

对此,医学专家经过研 究,发现1/3的癌症是可以预 防的,并且癌症的预防分为三 级预防。

一级预防

预防癌症主要是针对危 险因素采取措施。其中,行为 因素有4种:吸烟、吸二手烟、 饮酒、缺乏锻炼。饮食因素有 7种:蔬菜、水果、膳食纤维、钙 摄入不足,红肉、加工肉制品、 腌菜摄入量过多。环境因素, 比如紫外线辐射等,以及代谢 因素,比如体重超标、糖尿病 等。感染因素,比如细菌和病 毒感染等。

患了肿瘤后,可通过一些 "蛛丝马迹"发现癌症:可触及 硬结或硬变,例如乳房、皮肤 及舌部发现的硬结;疣或痣有 明显变化;持续性消化不正 常;持续性声音嘶哑、干咳及

吞咽困难;月经不正常,大出血、月经期外出 血,阴道分泌物异常、增多;鼻、耳、膀胱及肠道 不明原因出血;伤口持续不愈合,肿胀持续不 消退;原因不明的体重减轻等。

二级预防

多数癌症Ⅰ期5年生存率在90%以上,Ⅱ 期5年生存率在70%,Ⅲ期5年生存率在40%, Ⅳ期5年生存率在5%。所以预防癌症,早发 现、早诊断、早治疗对预后非常重要。

筛查是目前最有效的早期判断癌症的手 段,运用快速、简便的实验检查及其他手段,发 现那些未被识别的可疑癌症患者或癌前病变/ 疾病,可达到早发现、早诊断、早治疗的目的。 直肠癌筛查手段是采用肠镜+病理模式;筛查 上消化道采取内镜+病理方式;肝癌的筛查是 选用甲胎蛋白(AFP)+腹部B超方法。

当然,并非人人都需要接受癌症筛查。高 危险人群接受筛查:比如年龄在45岁~75岁、 有吸烟史或二手烟史;家族患病史、既往疾病 史;职业暴露史及其他。再比如45岁~74岁女 性具备下列条件之一的应该进行乳腺癌筛查: 月经初潮年龄≤12岁,绝经年龄≥55岁;有乳腺 活检史或乳腺良性疾病手术史;一级亲属有乳 腺癌史;二级亲属50岁之前患乳腺癌2人及以 上、患卵巢癌2人及以上的。

三级预防

三级预防指通过合理治疗和康复,缓解癌 症患者症状,提高其生存率和生存质量。目 前,治疗癌症的方法比较多,治疗效果较好,即 使被诊断出癌症也不要怕,应放松心情,尽早 选择正规的医疗卫生机构进行规范化治疗,可 以有效提升治愈率和生存率。

(作者供职于河南省疾病预防控制中心)



中国人寿:

优化理赔体验 铸就客户满意口碑

好生活。

例,2022年上半年,该公司共处理理 2亿元。 赔案50余万件,赔付金额超13亿 元。通过一系列优质的保险理赔服 务,增强了消费者对该公司的认可 度和美誉度。

重大疾病 一日赔付"解忧愁"

2022年1月,杨先生在查看体 检结果时,发现自己有甲状腺结 节,经复查被医生确诊为甲状腺 癌。疫情的影响已经使个体户杨 先生的经济状况受到很大"冲击", 先生的账户中。

据了解,2019年,中国人寿推出 了"重疾一日赔"服务,对个单出险 床的困难客户或有特殊需求的老 案""优化理赔申请资料""取消定 线"、管理"不放

近年来,中国人寿保险股份有 恶性肿瘤的客户提供一个工作日内 上门理赔服务,包括上门收集资 限公司(以下简称中国人寿)升级 完成理赔处理的服务,体现"确诊即 服务理念,创新服务形式,通过采 可赔"的优势。以中国人寿浙江省 取"重疾一日赔""特殊客户上门 分公司为例,该公司始终坚持落实 赔""突发事件特快赔""理赔直付 "一束鲜花、一声问候、一日赔付", 便捷赔"等一系列理赔服务举措,以群众获得感为"标尺",想客户之 将快捷、温暖的保险理赔服务落在 所想,急客户之所急,解客户之所 实处,用实际行动守护了群众的美 困,行客户之所盼。2022年上半年, 中国人寿浙江省分公司"重疾一日 以中国人寿浙江省分公司为 赔"服务客户3538人次,赔付金额超

国人寿在既往理赔数据基础上扩 大"重疾一日赔"疾病范围,将占比 较高的心脑血管类疾病纳入服务 范围,充分发挥保险保障作用,切 道,提供特快理赔服务。 实缓解客户压力。

特殊客户 上门赔付"心贴心"

2022年5月,中国人寿衢州分 公司接到周先生的求助电话,周先 分公司迅速启动应急预案,"零延 生表示自己的老伴儿曾经在中国人 迟"响应,密切关注事故发生地情 加之确诊重大疾病,让杨先生和他 寿购买了一份潇洒明天保险,如今 况,为客户提供APP(应用程序)、微 的家庭压力剧增。中国人寿温州 老伴儿去世了,想咨询一下如何理 信、柜面和95519电话热线等多渠 便民服务。 分公司在接到杨先生的报案后,立 赔。该公司客服人员了解情况后, 道24小时报案受理服务,全力保障 即核实保单,启动"重疾一日赔"服 上门为周先生提供理赔服务。5月6 业务不中断、理赔服务不中断。 务,理赔申请当日上午立案,下午 日,该公司工作人员详细指导周先 即结案,20万元理赔款很快打入杨 生办理了理赔手续,并将理赔款打

入周先生的账户中。 据了解,针对行动不便、卧病在 日期在合同生效两年后且首次罹患 年客户,中国人寿推出了特殊客户 点医院限制""提供预付赔款服务"

沟通"零距离"。

据悉,2022年上半年,中国人寿 浙江省分公司上门服务客户6839人 次,赔付金额达3129余万元。

突发事件 特快服务"零延迟"

作为国有控股金融保险企业, 中国人寿始终坚持心怀"国之大 不仅如此,自2022年7月起,中 者",知责于心、担责于身、履责于 行。面对自然灾害、灾难事故及公 共卫生突发事件,中国人寿第一时 间启动理赔服务预案,开通绿色通

> 2022年6月9日,浙江省杭州 市临平区望梅路500号,杭州湾建 材市场发生火灾,出现人员伤亡情 市,2022年上半年服务客户17万余 民为中心的发展理念,深度参与 况。事故发生后,中国人寿浙江省

据了解,为了更好地应对火灾 事故,中国人寿浙江省分公司通过 官方微信服务号向公众承诺采取 "主动寻找客户""多渠道受理报

的理赔服务。

理赔直付 便捷赔付"零时效"

设大潮中,中国人寿浙江省分公 赔付金额达6.2万元。 司基于互联网科技和大数据应 用,实现与医保、医疗机构及第三 分公司以科技赋能提升效率,利 方数据公司的合作,将出院和赔 用强大的智能理算引擎,打造客 付无缝衔接,实现出院即理赔的 "零时效"服务。

2022年,中国人寿浙江省分公 司持续推进理赔直付项目,以数字 率高达88.16%,小额理赔时效快至 化技术赋能创新服务,逐步向"数字 国寿"转型升级。目前,中国人寿理 赔直付项目已覆盖浙江省11个地 人次,赔付金额超1544万元。

将会拓宽理赔直付业务范围,实现 "让客户少跑腿,让数据多跑路"的 保"项目、主动参与多地长期护理

疫情当前,责 任在肩。为保障 疫情期间生产"不 减速"、服务"不掉 松",中国人寿浙

"取消社保给付范围限制""提供上 江省分公司在总公司应急服务方 料、上门伤残鉴定等,为客户提供 门服务"等七项理赔服务举措,主 案的指导下,推广"无接触"7天× 更贴心、更周全的便利服务,实现 动为客户及家属提供"快捷、温暖" 24小时线上理赔服务、简化理赔 申请资料、指定专人跟进服务,确 保理赔服务专业高效。2022年上 半年,中国人寿浙江省分公司共 在"互联网+医疗健康"的建 处理新冠肺炎疫情理赔案19件,

> 除此之外,中国人寿浙江省 户满意的智能化、高效化、自动化 服务模式。2022年上半年,中国 人寿浙江省分公司理赔智能替代 当天赔付。

行程万里,不忘初心。中国 人寿浙江省分公司始终坚持以人 浙江省多层次社会保障体系建 未来,中国人寿浙江省分公司 设,牵头承办金华大病保险选缴 项目、落实"浙里医保·西湖益联 保险试点等,聚力"健康中国",保 障社会民生。

疫情防控 应急服务"不放松"

中国人寿 CHINA LIFE

协办:中国人寿保险股份有限公司河南省分公司