

助力乡村振兴

驻村第一书记的“健康梦”

本报记者 王 平 通讯员 王 雁

“乡村振兴、健康先行。我们村的经济收入不仅稳步提升，村容村貌发生了变化，还成立了‘黎明脚步’跑步团，村民踊跃参与跑步运动。如今，村民跑步运动已经成为一道亮丽的风景线，这都得益于驻村帮扶工作队的支持！”鹤壁市浚县善堂镇东王楼村党支部书记白国生喜笑颜开地说。

2022年初，鹤壁市卫生健康委委派王瑞奇到浚县善堂镇东王楼村担任驻村第一书记，带领帮扶队员开展帮扶工作。其间，王瑞奇带领帮扶队员和村干部挨家挨户询问村民的需求。随后，他们以村民的需求为导向，发展特色致富产业，比如高油酸花生种植等7个项目，总金额达250多万元，村集体经济收入由去年的10.3万元增加到12.4万元。

“一二一、嗨嗨……”12月8日

清晨，天还没有亮起来，善堂镇东王楼村近百名运动爱好者，在王瑞奇的带领下，围绕着村外的道路开启了“黎明脚步”村民慢跑运动。

“我们的口号是：‘黎明脚步，有您更酷；黎明晨跑，有您更好；走近黎明，跑出健康；一二一、嗨嗨，加油！’”在慢跑队伍中，一路上做队形指挥、呐喊加油的人名叫张秀梅，她既是东王楼村委员会委员，又是“黎明脚步”跑步团的发起人，村民都称她为“团长”。自从东王楼村成立“黎明脚步”跑步团后，参加者越来越多；每逢周末，小学生也加入跑步团晨跑。张秀梅说，目前“黎明脚步”跑步团的规模 and 影响力不断扩大。今年9月，“黎明脚步”跑步团又参加了鹤壁市“徒步淇河”公益活动，并获得了荣誉。

目前，全村中年以上的村民都积极加入“黎明脚步”跑步团，已经

成为当地群众追求健康生活的一种新方式，参与人员不断增加，影响力扩大至周边多个乡镇。王瑞奇说，“黎明脚步”跑步团之所以受欢迎，是因为不少村民从中受益，并且跑出了健康。

王瑞奇说，3年前，邻村村民贾某因有躁郁症进行住院治疗。在治疗过程中，医生建议贾某每天坚持晨跑，以增强治疗效果，促进身体康复。于是，贾某就开始跑步锻炼身体。坚持一段时间后，贾某竟然康复了。于是，贾某便组织附近的村民每天跑步，锻炼身体。“当初，我就是受到贾某的影响，就组织村民成立了东王楼村‘黎明脚步’跑步团，并动员村民积极参加晨跑。”张秀梅说。

“我患了脑梗死，留有后遗症，通过长期坚持跑步，腿部变得灵活了，走路也有劲儿啦！跑步真

有益处，我要继续跑步。”该村村民郭春清说。

为了让“黎明脚步”跑步团实现规范化管理，队员跑步动作更加专业，王瑞奇还邀请鹤壁市社会体育指导员，对队员进行专业指导，比如跑前如何热身？跑步时保持什么样的姿势？怎样调整呼吸方式？手把手教村民科学跑步，降低受伤风险，达到强身健体的目的。

“去年，驻村工作得到了鹤壁市卫生健康委、鹤壁市红十字会等单位的支持，投入资金建立了村部红十字博爱家园、标准化村卫生室；配备了办公桌椅及医疗设备，定期选派专家开展义诊活动，满足了群众的医疗需求。”王瑞奇说。

近日，王瑞奇看到一些村民患了呼吸道疾病，就挤出时间走到患者家中，讲解服药注意事项；针对病情严重的患者，引导其到县医院

治疗。随后，他在鹤壁市卫生健康委负责人的帮助下，邀请浚县人民医院、浚县善堂镇中心卫生院医务人员为村民义诊，开展健康科普讲座；现场表演科普小品《你是否吸烟我是肺》、发放《健康素养66条》宣传册等，赢得了村民的好评。

“村民在致富的同时，能够保持身体健康，就是我追求的梦想。”王瑞奇说，“近几年，在鹤壁市卫生健康委的支持下，经过驻村工作队员和东王楼村干部群众齐心协力，东王楼村的经济收入稳步提升，道路畅通、路灯明亮，以及村容村貌、人居环境都发生了很大变化。下一步，驻村工作队将持续走进农户、深入田间地头，落实惠民政策，帮助群众解决实际困难，让群众在增收致富的同时，与健康相伴；逐步提升帮扶成效，为乡村振兴做出贡献！”

新安县医共体建设模式入选国家卫生健康委典型案例

本报讯（记者刘永胜 通讯员游新苗）日前，由人民卫生出版社出版的《紧密型县域医疗卫生共同体建设典型案例（2023）》中，新安县的《“1135”工作模式 赋能县域紧密型医共体建设高质量发展》入选其中，成为国家卫生健康委紧密型医共体建设典型案例之一。

2021年和2022年，国家卫生健康委基层卫生健康司和国家卫生健康委卫生发展研究中心编写出版《紧密型县域医疗卫生共同体建设典型案例》，在紧密型县域医共体建设中不断树立典型，为其他地区推进工作起到示范引领作用。在该书第四部分刊登的《助力基层卫生服务能力提升》经典案例中，新安县医共体建设的典型做法名列其中。

自2019年8月被确定为国家级紧密型县域医共体改革试点县以来，新安县紧紧围绕“提升基层服务能力、构建有序就医格局、夯实分级诊疗制度”的改革主线，全力打造以县级公立医院为“龙头”、12家乡镇卫生院为枢纽、308个村卫生室为基础的医疗卫生共同体，强力推行医疗共享“1135”工作模式，即“1平台1体系3单元5中心”。其中，“1平台”——通过医共体全民健康信息化平台，保障医共体急诊急救体系高效运转，赋能医共体高质量发展；通过“1体系”——十大质控体系，保障医共体急诊急救的管理同质化；通过“3单元”（胸痛、卒中、创伤救治）建设，提升乡镇卫生院急诊急救能力；通过“5中心”（胸痛中心、卒中中心、创伤中心、危重孕产妇救治中心、危重新生儿救治中心）建设，强化牵头医院急诊急救能力，实现了覆盖县、乡、村三级完备的急诊急救网络体系。这样，新安县初步形成了“县强、镇活、村稳、上下联、信息通”的高质量发展模式。

统计结果显示，2022年，新安县城域就诊率达到90%以上。医共体总医院（新安县人民医院）三级手术、四级手术占比为67%，较之前提高30%，12家乡镇卫生院胸痛救治单元首批全部通过验收；“A级急救站”，洛阳市县域首个通过验收……被河南省卫生健康委授予“河南省医改工作先进集体”荣誉。截至目前，该县医共体中心电共享中心为全县医疗卫生机构出具报告32万余例，报告危急值为6000余例；影像共享中心为全县医疗卫生机构出具报告33万余例，医共体总医院“龙头”带动作用日益凸显，交出了“政府得民心、群众得实惠、卫生得发展”的“三赢”答卷。

基层快讯

中牟县人民医院

清除大量积雪 确保患者安全

本报讯（记者李志刚 通讯员郭李凤 刘恒超）12月11日一大早，中牟县人民医院总医院青年路院区组织医务人员开展扫雪除冰活动。

随后，青年路院区班子及党员、职工积极主动、齐

心协力扫雪除冰。大家挥舞着铁锹和扫帚，你铲我扫，清除积雪。经过一个多小时的奋力打扫，该院内、院外人行道上的积雪被打扫得干干净净，确保就诊患者的出行安全。

睢县卫生健康委

青少年网络素养知识进校园

本报讯（记者赵忠民 通讯员林莎莎）12月7日，睢县卫生健康委组织县卫生计生监督所工作人员，走进襄邑中学开展了“预防未成年人网络沉迷宣传教育”活动。

在活动中，工作人员采取悬挂横幅、发放宣传资料等方式，向学生普及预防网络沉迷相关知识；讲解网络沉迷的危害，科普国家对未成年人的法律保护等知识。

灵宝市第五人民医院

健康巡诊送温暖

本报讯（记者刘岩 通讯员刘铁项）11月27日，灵宝市第五人民医院组织医疗巡诊服务队，深入焦村镇等

地开展送药、巡诊等活动。医疗巡诊服务队携带多种药品，深入农村，为大病患者、慢性病患者等提供诊疗服务。

漯河市源汇区空冢郭乡卫生院

开展消防演练活动

本报讯（记者王明杰 通讯员袁敬敏）12月6日，漯河市源汇区空冢郭乡卫生院开展消防演练活动。

在活动现场，消防人员向大家讲解了消防安全知

识，比如火灾分类、灭火方法、灭火器使用方法及日常管理 etc. 在应急演练环节，消防人员引导大家捂住口鼻，沿着模拟路线有序紧急疏散等。

确山县人民医院

老年营养知识进社区

本报讯（记者丁宏伟 通讯员刘丽君 苏楠）12月6日，确山县人民医院医务人员带领盘龙镇养老服务中心老年人，在靖宇广场练

习八段锦等。其间，医务人员为老年人测量血压、血糖等，免费发放了控油壶、限盐勺、腰围尺及科普宣传资料等。

浙川县寺湾镇卫生院

开展护理技能培训

本报讯（记者乔晓娜 通讯员刘冬良）近日，浙川县寺湾镇卫生院组织护理人员开展护理技能培训。培训现场采取“情景模

拟、现场示教”的形式，内容包括静脉输液、心肺复苏等应急演练；分享典型案例，对护理常见问题进行解析，并提醒大家时刻保持警惕。

心灵驿站

年轻人会得脑萎缩吗

□张琛

近几年，时常有年轻人说：“我脑雾了，脑子像糨糊一样，转得比较慢。”其实，“脑雾”指的是大脑思维迟缓、思路不清晰的一种状态。那么，大家有没有想过“脑雾”可能是脑萎缩的前兆呢？近年来，一些年轻人被诊断出脑萎缩，充分说明这种多见于老年群体的疾病，呈现年轻化发病趋势。这种情况，需要年轻人提高警惕。

首先，需要了解脑萎缩的常见症状。

理解能力减退、记忆力下降，时常丢三落四 一些年轻人感觉上课时注意力不能集中，在生活中经常忘事，记忆力显著下降，致使不能适应现在的快节奏生活，难以胜任正常的学习及工作。

社交能力下降、情感平淡 感觉性格有所改变，不愿意社交，对亲人也缺乏感情，出现自私、没有理想、没有欲望，以及性格急躁等特点，比如时常因生活中的一些小事而郁郁寡欢或者纠缠不休。对此，人们会觉得自己抑郁了，殊不知，这可能是脑萎缩导致的。

全身症状 在脑萎缩早期，人们会出现头痛、头晕、失眠、多梦，以及腰膝酸软、手脚发麻等症状。

其次，年轻人患脑萎缩的“元凶”是什么呢？事实上，人们从20岁开始，大脑

中的神经细胞就会逐渐减少。当大脑中的神经细胞数量大量减少后，大脑体积就会萎缩。

近年来，一些研究结果证明，年轻人患脑萎缩的一个重要“元凶”可能是过度上网导致的。而长期沉迷网络游戏，会明显影响年轻人的大脑发育，甚至造成脑萎缩；玩游戏的时间越长，大脑萎缩得就越明显。

患了脑萎缩后，患者就会变呆、变傻吗？一些人发现自己患脑萎缩后，就感到恐慌。其实，脑萎缩不等于痴呆，就像人老了皮肤会松弛、长皱纹一样，大脑也会随着年龄的增长而自然衰老。这是人体生理发育的必然规律，人们不必过度焦虑。有的脑萎缩会发展为痴呆，有的则不会。老年人一般有脑萎缩症状，但不一定是老年痴呆症。

脑萎缩后该怎么办？一些研究结果表明，脑萎缩的进程不可逆转，但可以延缓，前提是保持大脑的正常功能，比如积极治疗疾病，预防和治疗高血压病、糖尿病等慢性病；禁食辛辣、腌熏类食物，适当多食用一些新鲜的水果、蔬菜，以及富含优质蛋白质的食物；坚持多用脑，培养更多的兴趣、爱好；适度参加体育锻炼，增强身体抵抗力；保持充足的睡眠，积极与人沟通、交流，多参加社会性活动。

一些科学研究发现，经常吐舌头可以活跃脑细胞。在日常生活中，人们应锻炼舌头，可以间接刺激脑部 and 面部的神经，减缓大脑萎缩速度，以及预防面部神经衰退、肌肉老化等。因此，建议年轻人、中老年人每天坚持活动舌头，能够活跃脑细胞，预防脑萎缩。

（作者供职于郑州市第八人民医院影像科）

科普专家话健康

“隐形的健康杀手”——骨质疏松症

□史栋梁

骨质疏松症是骨科一种常见的代谢性骨病，具有骨量减少和骨质变薄及容易骨折的特点。骨质疏松症患者的骨骼缺乏弹性和韧性，容易出现骨折症状，严重影响患者的生活质量。

在日常生活中出现腰酸、背痛症状，人们认为很常见就忽视了，甚至会被误诊为其他疾病。殊不知，疼痛可能是骨质疏松症发出的“信号”。

骨质疏松症是影响人体骨骼健康的“隐形杀手”，疼痛与骨折是其严重的并发症。因此，预防和诊断骨质疏松症非常重要。人们要保持健康的生活方式，适量食用钙含量丰富、低盐与蛋白质的食物。

合理膳食是预防骨质疏松症的重要手段。在日常饮食中，人们

要增加钙和维生素D的摄入量，有利于维持骨骼健康。钙可以通过食物或补充剂来获取，维生素D可以通过阳光照射获得。建议人们每天摄入1000毫克~1200毫克的钙和800国际单位~1000国际单位的维生素D。

在日常生活中，人们应戒烟限酒。有关研究表明，吸烟和大量饮酒会对骨骼健康产生负面影响。因此，戒烟限酒是人们在日常生活中预防骨质疏松症的重要措施。同时，长期使用激素也会对骨骼健康产生负面影响，增加骨质疏松症的风险。因此，如非必要，应避免长期使用激素。

除了调整饮食结构，养成健康的生活方式外，我们需要预防骨折。因为骨质疏松症患者比普通

人更容易跌倒，发生骨折风险较高。这是骨质疏松症患者容易骨折的主要诱因之一。骨折严重影响了患者的生活质量，甚至影响患者的寿命。因此，在日常生活中的患者应该注意生活细节，预防跌倒，避免骨折。同时，人们要尽量做到以下几点，能够预防骨折。

适度运动 坚持适度运动，可以改善身体平衡，增强肌肉力量，强健骨骼。

定期体检 有一些疾病会影响体力和身体器官功能，增加跌倒风险，比如关节炎会使患者行走困难，步态不稳，容易导致跌倒；视力下降，也会引起跌倒等。因此，定期体检，可以帮助人们了解自己的身体状况，在疾病尚未发生之前，及早采取应对措施。

出的酸楚。

赵丽娟深知，治病救人 是医务人员的天职。可是，对于疑难危重患者，赵丽娟有时也会感到束手无策，就请教资深的专家解决问题。她坚持与时俱进，不断学习新知识，提高自己的临床医疗技术水平。平时，她注重积累妇科诊疗方面的经验，学习国内外最新的妇产科知识，持续更新诊疗方案，努力为患者提供优质的服务；积极参加诊疗技术培训，与同行进行学术交流。在上级医院进修学习期间，她求知若渴的态度感动了带教老师，老师们常常为她“开小灶”，帮助她快速成长。

学成归来后，赵丽娟把学到的知识与技术，适时运用到实际工作中，比如成功开展腹腔镜手术等。

10月14日22时许，一对婆媳匆忙走进宜阳县第二人民医院妇产科病

区。当时，产妇已出现临产症状，赵丽娟立即给予详细检查，初步考虑为瘢痕子宫破裂，经产妇及其家属同意后，紧急做剖宫产手术。

手术顺利结束，产妇平安返回病房。此时，赵丽娟看到年迈的婆婆照顾产妇和婴儿，显得力不从心。对此，赵丽娟看在眼里，记在心里，就带领其他护士帮产妇把输液瓶、导尿管等安排妥当；引导其婆婆为婴儿换尿布，包好包被，为婴儿冲好奶粉等。待婴儿慢慢入睡，产妇和其婆婆向赵丽娟和其他护士连声道谢。此时，已是凌晨，她依然穿梭在病房之间，持续换药、询问产妇病情、查看导尿管、观察婴儿等。

由于得到及时抢救与精心护理，产妇和婴儿的情况良好。对此，产妇及其家属的脸上露出了满意的笑容，病房里显得格外温暖……



工作中的赵丽娟