

助力乡村振兴

驻扎式帮扶 提升基层服务能力

本报记者 王 平 通讯员 王 倩 张蔓丽

“我的病是在县人民医院治好的！这里还有省级医院专家坐诊，把我照顾得非常好，我一辈子都不会忘记。”2023年12月30日，患者张三里（化名）端着医务人员送来的饺子，满意地说。

2020年5月，叶县人民医院被河南省人民医院托管之后，河南省人民医院先后派出6批次69名专家，对叶县人民医院实施驻扎式技术帮扶。

帮扶专家除了坐诊外，还带领叶县人民医院医务人员进行教学查房、手术带教、讲解合理用药知识、举办诊疗技术讲座等，实现了优质医疗资源下沉，助力基层医疗服务能力快速提升的目的。

目前，叶县人民医院已开展新诊疗项目、新技术467项，填补了县域诊疗技术空白171项，让基

层患者在家门口就能享受到省级医院专家的诊疗服务。

今年28岁的张三里，是叶县洪庄镇炼石店村的一位村民。张三里的父母年迈多病，16岁的妹妹在上学，家里除了种地没有其他经济来源，经济困难程度可想而知。家庭的困难让张三里看到眼里、急在心上。为了改变家庭的经济状况，多挣一些钱供妹妹上学和赡养父母，2020年1月，张三里告别父母，外出打工挣钱。

“屋漏偏逢连夜雨。”张三里在一家企业务工期间，在单位组织的免费健康体检中，医生发现他的肾功能、肌酐、尿蛋白等检查指标异常。后来，经过全面检查，张三里被确诊为重度肺炎、JGA(免疫球蛋白A)肾病、慢性肾功能不全、高血压病3级(高危)。突如其来的疾病，对于张三里来说犹如晴天霹

雳，一向性格开朗的他变得愁容满面、焦虑烦躁起来。在同事的劝说下，张三里振作精神，一边打工挣钱，一边求医治病。

“我就这么一个儿子，家里就指望着他哩。近几年，为了给儿子治病，我们把家里积攒的钱都花光了，能借钱的亲戚都借过了，先后去了多家医院治病。可是，儿子做了许多检查、服用多种药物，就是控制不住病情，甚至有加重的趋势。”张三里的父亲说。2023年12月13日，张三里的家属已经为其做好了后事准备。“他还有一口气儿，人生才刚刚开始，我们不忍心啊！”张三里的伯父说。

就在全家人一筹莫展的时候，张三里的伯父抱着最后一丝希望，拨打了120急救电话。很快，张三里被救护车送到叶县人民医院重症监护室抢救。“必须立即进行抢

救，患者病情危重，不能再等了。”看着危在旦夕的患者，叶县人民医院重症监护室主任范淑敏焦急地说。“时间就是生命，我们必须快速抢救患者。”河南省人民医院豫西南分院(叶县人民医院)执行院长李佩丽说。随后，重症监护室医务人员经过11个日夜的全力救治，患者迎来新的转机。“患者得救了，各项生命体征平稳！”2023年12月24日，患者被成功转入该院的普通病房，目前，各项指标均趋于正常，达到了出院标准。于是，就出现了文章开头的一幕。

“对于患者来说，是一次重生；对于医院来说，更是一个医学奇迹！”李佩丽说，张三里的成功救治，得益于叶县人民医院这几年救治能力的快速提升及多学科团队的紧密协作。

“我们来到叶县人民医院长

期进行健康帮扶，目的就是为基层群众提供便捷的医疗服务，尽可能‘让患者少跑腿、不跑腿、少生病’，解决患者的烦心事儿。”李佩丽说，“只有厘清帮扶思路，科学谋划，才能确保帮扶的实效性和稳定性。今后，我们将继续秉持‘以患者为中心’的服务理念，进一步构建流程合理、救治及时、技术先进的救治体系；发挥省级医院的医疗资源优势与带动作用，促进县域医疗服务能力全面提升，满足更多患者的就医需求。”

“经过帮扶专家的培训，县医院提升了专业能力，拓展了工作视野，掌握了先进经验。今后，我们将把巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接，全面提升基层群众的医疗卫生服务获得感。”叶县人民医院党委书记叶军说。

心灵驿站

多动症是注意缺陷多动障碍，主要表现为注意力不集中、好动和行为冲动等。

注意力主要指孩子进行一些需要完成的任务和活动时，在需要付出一定努力的情况下，集中注意力的情况；主要考虑上课时，按照老师要求绘画或者搭建积木时的注意力，而非指看电视、玩手机、玩电脑时的注意力。

好动和冲动是指孩子的年龄越大越好动、爱冲动，而非坐得住、不好动。

孩子不好动，为什么也叫多动症呢？由于注意缺陷多动障碍有3种亚型：注意力不集中、无好动、冲动表现，称为注意缺陷型；注意力不集中，也有好动、冲动表现，称为混合型；注意力能集中，有好动、冲动表现，称为多动冲动型。因此，如果孩子属于注意缺陷型，也可能不好动。

多动症的治疗包括药物治疗、家长教育和儿童训练。其中，脑电生物反馈、感统训练等能起到辅助治疗作用。

在门诊上，经常会有多动症孩子的家长问：“孩子的饮食需要注意什么呢？怎么吃才能提升孩子的注意力呢？”目前，不存在单纯依靠饮食就能解决注意力不集中或情绪问题的疗法。可是，不同食物对身体的新陈代谢、激素分泌有不同的影响。胃口好者若过量饮食，对大脑功能等会造成不良影响；长期保持饮食营养均衡，可增强注意力、记忆力和促进情绪稳定等。

注重食物的质量 食物的质量比数量更重要。米饭属于碳水化合物，在促进大脑健康方面，营养价值不如富含蛋白质的食物。如果孩子不喜欢吃米饭，家长可以让孩子吃面条、薯类、玉米等。

提升蛋白质水平 蛋白质是增强注意力的重要物质之一。对于早餐，因为时间紧、孩子没胃口等原因，导致早餐比较简单，比如包子、面包等。一日三餐，尽量提高饮食中优质蛋白质的占比，可以帮助孩子集中精力听课。优质蛋白质主要包括瘦肉、鱼、蛋、豆类及坚果等。

补充欧米茄-3脂肪酸 欧米茄-3脂肪酸是一种对大脑有益的脂肪酸，可以促进多巴胺合成。多巴胺是提高注意力和发挥大脑功能的重要神经递质之一。富含欧米茄-3脂肪酸的食物有沙丁鱼、金枪鱼等。

摄入足量的水 大脑有80%的成分是水。任何导致脱水的方式，都会损害大脑的认知功能和判断能力。人们要保证每天饮用足够的水，可以喝纯牛奶和纯果汁。

不吃过度加工的零食 过度加工的零食，即含各种人工添加剂的零食，比如防腐剂、人造色素、人造奶油及高糖食物等。如果孩子喜欢吃五颜六色的食物，可以鼓励其吃新鲜的蔬菜、水果，比如紫薯、菠菜等，确保营养均衡。

健康饮食对于儿童和成年人注意力的稳定性、持久性等具有重要作用。虽然多动症症状的控制是依靠药物治疗和行为管理的，但是健康饮食能起到辅助作用。

(作者供职于郑州市第八人民医院儿童青少年心理健康指导中心)

多动症孩子应该怎么吃

□朱俊敬

基层快讯

睢县人民医院

开展行政查房暨安全生产检查

本报讯 (记者赵忠民 通讯员李 强 林莎莎)在元旦假期，睢县人民医院组织检查组，开展行政查房暨安全生产检查，切实保障节日期间医院各项工作平稳开展。

检查组围绕医疗质量安全、护理操作规范、院感监测管理、病历书写规范、消防安全等进行检查；对各病区存在的问题进行现场解决，确保各项工作有序、安全运行。

荥阳市人民医院

乡镇急救站开诊

本报讯 (记者李志刚 通讯员杨尚青)2023年12月26日上午，荥阳市人民医院急救站乔楼卫生院分站和崔庙中心卫生院分站顺利开诊。

2023年7月，荥阳市卫生健康委选定乔楼、崔庙等4家单位建设急救站，进一步完善突发事件卫生应急

体系，提高快速反应和有效处置能力。这些急救站具有见事早、行动快等优势，使群众在最短的时间内即可享受到急救服务；可及时开展院前急救工作，能获得准确信息，为救治患者赢得宝贵的时间；可增强县、乡、村三级卫生健康单位的诊疗能力和服务效率。

宜阳县第二人民医院

促进护理服务能力提升

本报讯 (记者刘永胜 通讯员李志辉)近日，宜阳县第二人民医院，以“全面提升护理服务能力、锤炼过硬工作作风”为中心的“大学习、大培训、大练兵、大提升”活动如期开展。

在活动中，该院护理部

通过移动护理培训平台下放院级练习题库300余道，护理人员通过手机端答题，进行理论学习；每季度组织一次护理理论知识考试和技能操作考核，护理人员培训覆盖率达100%，考试合格率为100%。

开封市祥符区第二人民医院

深入敬老院义诊

本报讯 (记者张治平 通讯员毛盼杰)近日，开封市祥符区第二人民医院到仇楼敬老院开展义诊活动。

在现场，医务人员为老年人免费测量血压、血糖，进行B超检查等；仔细

询问老年人的健康状况，耐心解答他们提出的问题，免费发放药物，进行健康指导，并给出个性化的治疗建议；叮嘱他们进行合理膳食和适度运动，提高生活质量等。

上蔡县人民医院

通过健康促进医院现场复审

本报讯 (记者丁宏伟 通讯员郭海军 于红松)2023年12月27日下午，上蔡县人民医院迎来创建市级健康促进医院现场复审，并顺利通过审核。

该院副院长李二民介绍了医院概况，健康促进政策落实情况，就医环

境改善情况，无烟环境建设等。

随后，专家组分别深入医院病区、门诊等区域，通过实地看现场、查资料、问卷调查等形式，开展了健康教育与健康促进活动的开展情况，并进行了综合评价。

濮阳市经开区卫生局

对托育机构进行安全督查

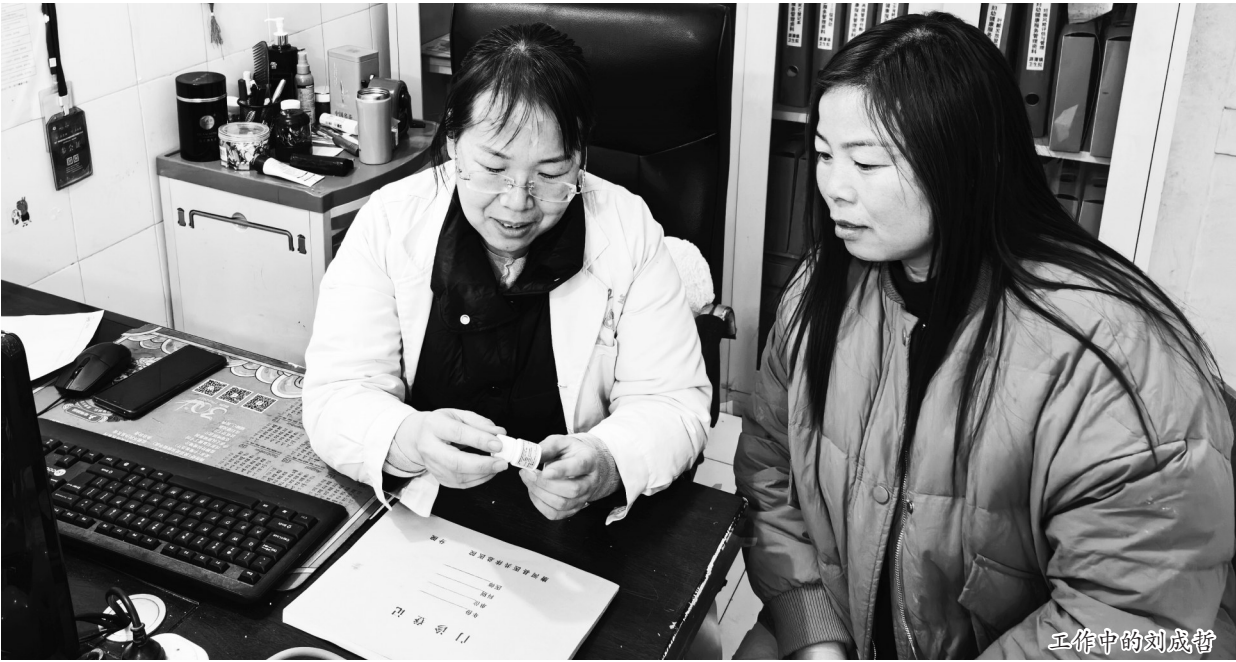
本报讯 (记者陈述明 通讯员曹 丽 董利萍)2023年12月26日，濮阳市经开区卫生局开展托育机构安全培训一次；开展园区实地演练一次)，同时，进行安全隐患排查，杜绝安全事故。

各个托育机构要认真落实好“四个一”(对消防安全器械检查一遍；对天然气管道排查一遍；全员消防安全培训一次；开展园区实地演练一次)，同时，进行安全隐患排查，杜绝安全事故。

人物剪影

患者称她“暖心医生”

本报记者 乔晓娜 通讯员 张源青 文/图



工作中的刘成哲

“刘医生是我坚持治疗的动力，我很感谢她！是她给了我当妈妈的机会。”2024年元旦前夕，在南阳市唐河县源潭镇卫生院产检的李女士，看到宝宝的四维图像时高兴地说，“刘医生总是鼓励我，给我信心，让我相信只要付出努力，就一定能够战胜疾病！”

李女士说的刘医生就是唐河县源潭镇卫生院妇产科医生刘成哲。李女士患有多囊卵巢综合征，一直被内分泌失调困扰，经常出现月经不调、疼痛不适等症状，让她深受煎熬。于是，李女士辗转多家医院治疗，效果都不理想。后来，李女士抱着试一试的心态向刘成哲求助。

“因为多囊卵巢综合征是一种复杂的疾病，所以制定合理的治疗方案显得尤为重要。”刘成哲在了解李女士的病情后说。刘成哲根据患者的病情进行了全面评估和诊断，制定了一套综合性治疗方案，包括药物治疗、饮食调整和生活习惯的改变等。刘成哲耐心地解答了李女士对治疗方案的疑问，并鼓励李女士坚持治疗，保持积极的心态。

经过数月的治疗，李女士的身体状

况有了明显好转，月经周期规律了，顺利怀孕。

“你的痊愈离不开自己的努力和坚持，我只是提供了一些帮助和指导。”刘成哲说，“农民看病难，作为一名医生，我有责任让患者在家门口享受到方便、优质的医疗服务。”抱着这一想法，刘成哲除了主攻妇科知识外，还学习外科、儿科、中医等方面的知识与技能，希望能为更多的基层患者解除病痛。

作为一名基层妇产科医生，刘成哲深知不孕不育对一个家庭的影响。多年来，她除了学习医学知识外，还掌握了心理学、伦理学、教育学等方面的内容。她觉得只有全面了解人的心理，才可以更好地与患者沟通。

刘成哲治疗疗效明显，服务热情周到，找她治病的患者越来越多，写给她的感谢信、送给她的锦旗数不胜数，挂满了她诊室的墙。有的患者抱着刚出生的孩子来诊室看望刘成哲：“能够遇到刘医生真幸运，帮助我治病，让我圆了当母亲的梦！她对患者特别有爱心，是一位‘暖心医生’！”

在工作中，刘成哲严谨求实，注重言

传身教，认真做好“传、帮、带”，及时帮助年轻医师解决问题，以真心赢得了同事们的信任。每次年轻医生向她请教问题，她都会耐心讲解，传授先进经验，提高了治疗效果。多年来，她带教的一些年轻医生，有的已经成为科室业务骨干。

“医者，先做人，后行医。”刘成哲是这样说的，也是这样做的。在为患者治病的过程中，她总是为患者着想，尽量节省医药费，主动帮助患者解决困难。值班医生遇到危重患者需要请她会诊，不管是刮风下雨还是酷暑寒冬，她都是随叫随到。多年来，她严格要求自己，从没出过一次差错。熟悉刘成哲的群众说：“这个大夫，值得我们信赖。”

2011年，源潭镇卫生院推行国家基本公共卫生服务项目，刘成哲积极筹办孕妈妈课堂，为孕产妇建立健康档案，讲解常见问题的处理方法，提高了孕产妇管理率。

在取得患者信任的同时，刘成哲还得到有关部门的认可。2020年，刘成哲被评为县级优秀医生；2022年，她带领的妇幼团队被评为县级妇幼先进集体等。

□黄 琼

冬季如何预防心脑血管疾病

病高峰期，发病数量明显高于其他月份。冬季心脑血管疾病的发病率较夏季增高50%，死亡率较夏季增高33%。以心肌梗死为例，有关研究结果发现，冬季平均气温每降低1摄氏度，心肌梗死的发生率将增加2.2%。

陈老先生的患病经历也提醒我们，应定期测量血压、血脂、血糖，了解自身情况，消除心血管疾病带来的健康隐患。除此之外，我们还要做到哪些，才能远离冬季心脑血管疾病呢？

起床不宜太快 冬季天气寒冷，是急性心肌梗死、中风等心脑血管疾病的高发期。受人体生物钟的影响，每天的6时~10时，是血压的“高峰时刻”，约有40%的心肌梗死、29%的心源性猝死在此时发生。此外，冬天气

温低，血管更容易处于应激状态。此时若迅速起床，可能出现头晕、心悸、体位性低血压现象，甚至引发心血管疾病等。尤其是高血压病、糖尿病患者，更要避免起床太快。早上睡醒后，应该“赖床”3分钟，这期间多做深呼吸和伸展运动，让关节得到充分活动，然后在床上静坐2分钟后再下床活动。

不宜用力排便 有一些人存在血压高、动脉硬化等情况，血管的弹性较差，不能承受太大的压力。人在大便时屏气用力，会增加血管破裂、出血的风险；排便时，不要玩手机，尽量将排便时间控制在2分钟~13分钟内，最长不宜超过15分钟；如果有便秘问题，排便也不宜过度用力，应该养成每天定时排便的习惯。

不宜一次大量喝水

建议睡醒后，先喝一小杯水，200毫升~300毫升即可，不要一次性补充大量水(大于500毫升的水)。正确的喝水方法是，把一口水含在嘴里，分几次缓慢咽下。

早晨不宜剧烈运动

在冬天，建议人们将锻炼调整到下午比较温暖的时间段。运动前要充分热身，热身时间一般不少于10分钟；不宜选择剧烈的运动项目，运动的强度不宜过大，运动至微微出汗即可；运动时，要循序渐进，不宜做剧烈憋气、蹲下起立、过度用力的动作。

早餐不宜吃太饱

经过一夜的消化，食物已经消耗殆尽，早上血糖指数较低，如果不吃早餐，身体就会消耗储存的肌

糖原和肝糖原，这对肌肉和肝脏会产生负担。但是，早餐也不能吃得过饱，如果是冠心病患者，饱餐后，大量血液会流到胃肠“支援”消化，容易诱发心肌梗死。

专家建议大家，即使起床晚了，也应该吃早餐。如果离午餐还有2小时~3小时，一般食用容易消化的清淡食物，尽可能确保种类多、营养丰富。早餐时间最好安排在7时~8时，此时人们的食欲旺盛，吃到七八分饱即可，也就是感觉胃里满的状态。

寒冬时节，只有养成健康的生活方式，保护好心脑血管，才能远离心肌梗死和脑卒中等疾病。

(作者供职于河南省胸科医院，为河南省健康科普专家；本文由河南省卫生健康委宣传处指导)