

助力乡村振兴

寒风中 健康帮扶更温暖

□王正勋 侯林峰 郑雅文

“老人家，现在天气寒冷，您一定要注意保暖，饮食要营养均衡，坚持进行康复锻炼啊！”1月5日，温县人民医院党委书记、院长杨纪明带领家庭医生签约服务团队，来到定点帮扶村——后崔庄村进行入户随访时，发现有一位股骨头坏死的老年患者，并做过膝关节置换手术，由于未坚持做康复护理与训练，恢复情况不太理想。

随后，杨纪明和骨科医生俯身查看这位患者的情况，询问服药情况，并就术后康复问题提出建议，现场指导其应规律服药，还手把手教给老年人进行康复锻炼的技巧与注意事项。

这样的家庭医生签约服务团队上门服务，在温县人民医院每年都会进行4次。从2019年起，温县人民医院按照上级关于健康帮扶的有关要求，健全因病返贫、致贫动态监

测机制，建立农村低收入人口常态化精准健康帮扶机制；积极组织医务人员，依据不同病种的大病患者的情况，进行详细登记入册、分成多个小组，分期进行长期健康帮扶，主要包括免费送药、定期检查身体、开通绿色通道等。从那时起，该医院就一直采取这种帮扶模式，为大病患者提供持续的诊疗服务。比如开展公益救治活动，在减轻患者痛苦、延长患者生命、提高患者生活质量的同时，节省了大量医保资金，减轻了患者的经济负担，对有效防止因病致贫、因病返贫，取得了很好的帮扶效果。

在帮扶期间，温县人民医院针对全县筛查出的大病、重病人群所患的病种情况，选派相关科室70多名医务人员组成家庭医生签约服务团队，分批、分期深入全县239户大病、重病患者家中，进行入户随访，

提供诊疗延伸服务；为患者制定康复诊疗方案，适时进行服药指导和康复训练建议，并详细填写健康服务手册。该院开展“关爱患者、助力健康扶贫”活动，在城乡居民医保报销支持的基础上，对全县困难大病患者开展免费救助，防止因病致贫、因病返贫，着力解决好困难大病患者救助等关键问题，目前已取得阶段性成效。

番田镇郑庄村的张某某终末期肾病（尿毒症），常年奔波治病使他身心疲惫，更使本来就不富裕的家庭雪上加霜。与张某某进行结对帮扶的是温县人民医院肾内科医生王蛟。尿毒症与其他疾病不同，医生需要定期电话预约或上门服务；患者需要定期进行血液透析，方能维持生命。多年的治疗，让王蛟与张某某早已建立了密切的联系，成为无话不谈的朋友。其间，王蛟定期对张某某

行电话预约或上门服务，了解他的疾病控制情况，根据病情变化及时调整治疗与服药方案，并进行康复指导。

“您上门为俺讲解服药注意事项、康复训练的技巧及饮食营养均衡的食谱等，太感谢您啦！”家住招贤乡古城村的49岁王某，患肝硬化多年，看到温县人民医院消化内科主任医师陈国庆上门为他诊治疾病时，赶忙把陈国庆请进门。陈国庆总会来到他的家中，为王某检查身体，调整用药方案，讲解服务注意事项，并嘱咐其适度进行康复锻炼。

这样的温暖场景时常发生在全县大病、重病患者的家中。每到一位患者家中，温县人民医院的医生总是详细为患者检查病情，了解患者的日常用药情况，并为他们制定

诊疗与康复方案，讲解预防冬季呼吸道疾病的预防知识与技巧等。他们的亲情般服务赢得了群众的真诚感谢与信任。

除了进村入户进行健康帮扶，温县人民医院还积极落实相关惠民政策，对困难大病患者进行兜底帮扶。

招贤乡有两个姬姓兄弟，身患重症肌无力多年，他们从2019年起就入住温县人民医院疗养院进行托养。其间，温县人民医院专家高家瑞不仅经常关注他们的病情控制情况和身体康复情况，还时常与他们聊天，提供生活助力。

“温县人民医院的家庭医生签约服务团队送医送药到患者病榻前，预防患病村民因大病返贫，巩固拓展脱贫攻坚成果与乡村振兴有效衔接，助推乡村振兴取得新进展。”杨纪明说。

失眠是一种常见的睡眠障碍，是指尽管有适当的睡眠机会和睡眠环境，仍然对睡眠时间和（或）睡眠质量不满意，且影响日间社会功能的一种主观体验。

失眠以女性、老年人比较多见，按照临床主要表现可以分为4种类型：入睡困难；睡眠维持障碍，易醒；早醒（醒后不能入睡）；睡眠质量差，次日晨醒后仍困倦，无精力恢复感。多数患者因过度关注自身睡眠问题产生焦虑、紧张、不安等情绪，严重者有心率加快、体温升高、周围血管收缩等自主神经功能紊乱症状；然而，焦虑情绪又会加重失眠症状，导致恶性循环。

在临床上，笔者发现不少患者在面对失眠时，会走向两个极端：一部分患者因为失眠常年服用安眠药，导致成瘾，产生药物依赖；另外一部分患者因为担心服用安眠药物会成瘾，所以不敢服用药物。

今年56岁的王女士，由于出现潮热、盗汗、焦虑、失眠等症状，来到医院就诊后，开始使用雌激素和安眠药进行治疗，持续治疗一年后，潮热、多汗症状逐步消失，但安眠药却无法停服。与王女士情况相反的，今年62岁的李先生，因为害怕服用安眠药物成瘾，一直不敢服用安眠药物。原来，李先生1年前退休后，出现了失眠、心悸及血压不稳定等症状。当每天的太阳下山时，他就开始担心自己会失眠，进而出现焦虑、恐惧等情绪，致使心悸和血压不稳定症状加重。

目前，合理用药依然是改善失眠的有效手段之一。事实上，以上两种心态都属于认识误区，在需要用药的时候应该科学、合理用药，才能通过治疗获得满意效果。安眠药物使用不当，不仅会形成依赖，还会加重失眠症状。因此，遵照医嘱合理用药很重要。

在使用安眠药物之前，医生会对患者的病情进行系统分析、评估，制订合理的用药计划，按照“按需用药、间断给药、最低剂量、短期使用、逐渐停药”的原则，让患者在获得疗效的同时，避免药物成瘾。同时，特殊人群（比如儿童、孕妇、哺乳期妇女、肝肾功能损害、重度睡眠呼吸暂停综合征、重症肌无力等疾病患者）不宜服用安眠药物。因此，患者要遵照医嘱，不可擅自用药、停药。

那么，我们应该如何选择合适的治疗药物呢？
1.对于入睡困难者，首选短效、中效安眠药物，比如艾司唑仑或扎来普隆，具有起效快、醒后无明显不适感等特点。
2.对于焦虑类型失眠患者，夜间醒来次数较多或早醒者，可选用长效催眠药物（苯二氮卓类药物），比如氯硝西泮、地西泮，具有起效快、作用时间长的特点。老年人对氟西泮等长效苯二氮卓类药物比较敏感，代谢速度慢，会增加醒后跌倒的风险，所以不建议老年人使用这些药物。
3.对于内分泌失衡、自主神经功能紊乱所致的失眠，患者可选用谷维素等药物，可以连续服用数日至数月。
4.抑郁型失眠者，在使用常用催眠药无效时，可配合抗抑郁药物一起治疗。常用的抗抑郁药物有盐酸多塞平、曲唑酮、米氮平和阿米替林等。近年来，由于大部分慢性失眠患者时常伴有抑郁、焦虑症状，所以此类药物的应用呈逐渐递增趋势。
5.昼夜节律紊乱（如倒时差或倒班导致的失眠）患者，可选用褪黑素药物，比如选择褪黑素受体激动剂迈酮、雷美替胺等。
6.原发性失眠患者，首选非苯二氮卓类药物。这类药物具有快速诱导睡眠，延长睡眠时间，明显增加深睡眠，清醒后无宿醉效应，对精神运动和认知功能的影响小，不易产生耐受性和依赖，停药后反跳症状轻微，对心血管和呼吸系统影响小，以及与许多内科药物配合使用，相互作用小等特点。目前，临床上常用的药物有佐匹克隆、右佐匹克隆、扎来普隆、唑吡坦等。

（作者供职于河南省郑州市第八人民医院药械科）

基层快讯

漯河市郾城区卫生健康委 开展急诊急救技能培训

本报讯（记者王明杰 通讯员张琼敏）1月7日，漯河市郾城区卫生健康委特邀郾城区中医院城北社区卫生服务中心急诊科医生开展急救知识技能培训。此次培训以理论讲

解和实际操作相结合的方式。医生对心肺骤停的识别与急救、心肺复苏等知识进行了讲解。在互动环节，参训人员积极参与现场演练；医生对演练中存在的共性问题，进行了现场答疑。

中牟县妇幼保健院 成立产后康养中心

本报讯（记者李志刚 通讯员于翠翠）1月4日，中牟县首家公立产后康养中心——中牟县妇幼保健院产后康养中心成立。据悉，中牟县妇幼保健院产后康养中心依托

妇幼专科优势，充分发挥该院的整体优势，由专业医护团队（资深产科医师、产后康复师、母婴专护师、心理咨询师）提供新生儿照顾、产妇医疗保健、饮食、心理保健等服务，保障母婴安全。

叶县人民医院 设置职工图书阅览室

本报讯（记者王平 通讯员张蔓丽）近日，叶县人民医院阅览室正式向全院职工开放。该院阅览室位于综合楼5楼，目前上架有医学类、文学类、儿童读物、党史类等图书近2000余册。其中，医学相关专业

有最新版教材及临床实用丛书等。阅览室对全院医务人员开放，办理手续即可免费借阅需要的图书，为医务人员日常“充电”提供更加便利的读书条件。

襄城县人民医院 多学科救治高空坠落伤患者

本报讯 近日，襄城县人民医院急救中心接到求救电话，称有人高空坠落需要急救。急救人员到达现场后，发现患者骨盆骨折、休克等。急救人员立即通知创伤中心做好抢救准备。

10分钟后，患者被顺利送入急诊重症监护

室，急救人员诊断患者为开放性颅脑损伤、骨盆粉碎性骨折，神志不清，需要紧急实施手术等。经过多学科团队的诊疗，目前，患者的病情稳定，已被转入普通病房继续治疗。

（王正勋 侯林峰 鲍丹升）

光山县人民医院 开展冬季消防演练培训

本报讯（记者王明杰 通讯员张宇扬 裴仁宇）1月4日，光山县人民医院在新院区开展消防安全培训及消防应急演练活动。光山县人民医院保卫科负责人为干部职工

讲解灭火器的使用方法与技巧；根据演练中发现的具体问题，进一步完善消防安全应急预案，加强消防安全管理和宣教，提高干部职工的消防安全素质；持续开展安全隐患排查整治工作。

南阳市镇平县老庄镇卫生院 寒冬送棉衣 真情暖民心

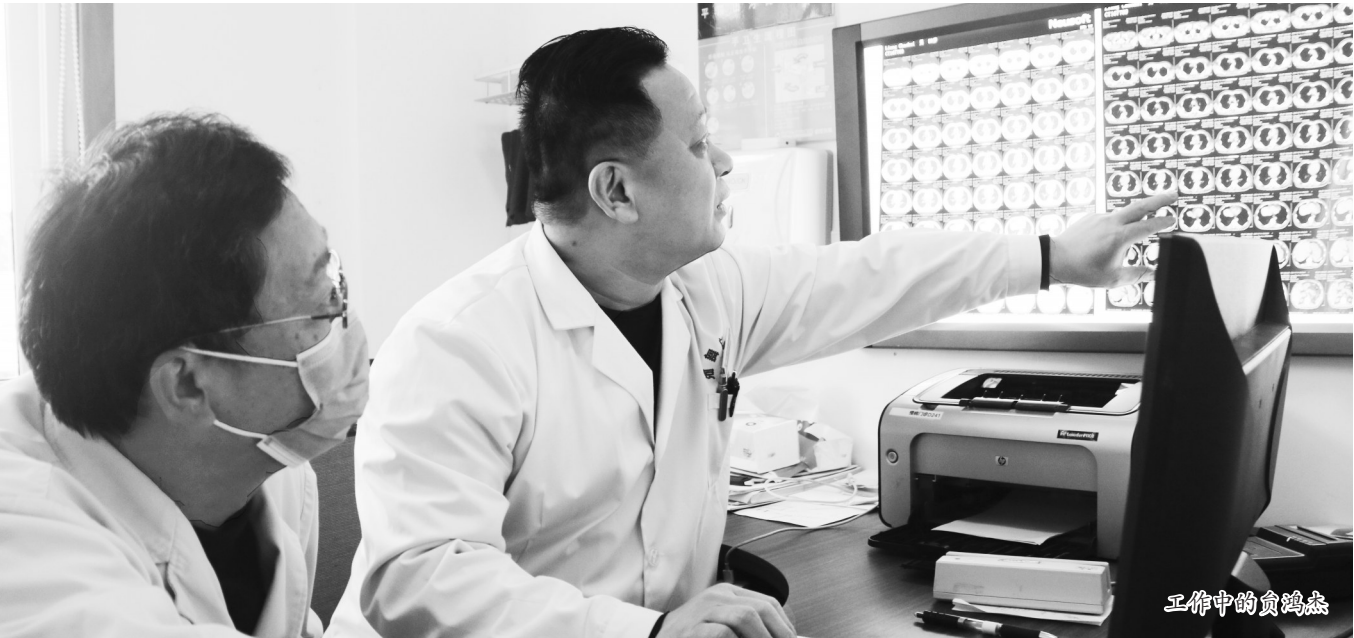
本报讯（记者乔晓娜 通讯员付书念）近日，南阳市镇平县老庄镇卫生院为乡村医生发放棉衣，将关爱传递给坚守在一线的医生。老庄镇卫生院为23个村卫生室医务人员

送上加绒的棉衣，希望他们注意保暖和防护。乡村医生穿上新棉衣纷纷表示，虽然现在天寒地冻，但是心里热乎乎的，一定会为山区群众提供优质、便捷的诊疗服务。

人物剪影

“面对患者，应多一些耐心和细心”

本报记者 王 平 通讯员 段泓涛 文/图



“负大夫，您好！我母亲的病经您治疗后，喉咙不疼，能够正常睡觉了，也能吃饭了，真不知咋感谢您才好！”1月8日，在平顶山河舞总医院病房，于老太太的子女向查房的介入科主任负鸿杰感激地说。

前天傍晚，家住舞钢市寺坡街道碧和园小区的于老太太突发进食困难，疼痛难忍。这种症状持续1小时左右，无奈之下，家人迅速将于老太太送到平顶山河舞总医院救治。

当时，负鸿杰已经回到家里，正与家人一起吃晚饭。突然，一阵急促的手机铃声响起，负鸿杰赶忙接听电话，原来是一位患者病情危重，需要紧急救治。随后，负鸿杰急忙穿上衣服，赶往医院。

负鸿杰回到医院后，看到患者表情痛苦，经过查体与询问，让患者完善胃镜和病理检查等。依据上消化道钡透检查结果，结合患者的具体病情，负鸿杰诊断患者为食管鳞状细胞癌晚期，需要紧急做手术，疏通消化道。经患者及其家属同意，负鸿杰带领团队在DSA（减影血管造影）引导下，为患者做食管支架植入术。术后，患者的生命体征平稳，消除了进食困难等症状。

从医30年，负鸿杰时刻铭记医者初心，始终把患者的安危放在第一位。刚开始，

有时也遇到疑难疾病患者，负鸿杰感到束手无策，时常请教上级医院的专家和同行，才能解决技术问题。

“学无止境”。对此，负鸿杰深感自己的诊疗技术亟须提高。为了提升综合诊疗技能，负鸿杰积极申请到中山医科大学第一附属医院介入放射科进修，学习影像学诊断、介入诊疗技术；2014年，他到河南省人民医院介入科进修，学习介入诊疗知识与技能及病房管理经验。

学成归来，负鸿杰于2004年4月，带领医务团队开展介入诊疗技术，把所学知识与技能适时运用在诊疗过程中，消除了患者的病痛，至今已治疗1000多例患者，取得了较好的疗效。他通过多年的不懈努力，在为患者提供热情周到的诊疗服务中，练就一双“火眼金睛”。

舞钢市寺坡街道玄翠园小区84岁的张某，房颤多年。2023年7月突发右上肢疼痛，活动受限，遂来到平顶山河舞总医院就诊，急诊CTA（CT血管造影）检查，结果提示右上肢肱动脉闭塞。经患者及其家属同意，负鸿杰带领团队在DSA引导下，紧急为患者做右上肢动脉造影+血栓抽吸术。术后，患者的症状消失，血流恢复正常。

舞钢市尚店镇王庄村83岁的刘某，因胰头癌侵犯十二指肠肠就诊，负鸿杰和他的团队在DSA引导下做十二指肠支架植入术，解决患者进食困难问题。通过介入手术提高了患者的生存质量，也延长了患者的寿命。同时，这项技术开创了该院介入治疗的先河。

作为舞钢市的一名政协委员，自2022年以来，负鸿杰一直为卫生健康事业发展和民生实事奔走发声。他撰写的《关于碧和园小区居民消防通道及居民日常通道通行建议》《关于加快平顶山河舞总医院对面停车场建设建议》《关于完善平顶山河舞总医院周边公交站台建设》等提案，得到了有关部门重视，对提高医疗服务及改善群众生活发挥了重要作用。

在诊疗之余，负鸿杰挤出时间带领志愿科普巡诊小分队进村入户，宣讲“未病先防”知识，将健康科普理念和知识送到八台镇、尹集镇等群众的家门口，提高了群众的防病意识。

“面对患者，应多一些耐心和细心，能够提高治疗效果。”负鸿杰说。对于取得的成绩，负鸿杰和他的团队没有止步，而是时刻保持清醒的头脑，在守护群众身体健康和生命安全的道路上继续前行。

科普专家话健康

预防宫颈癌 要从青少年抓起

□刘美蓉

现在，你知道为什么要为10岁~13岁的女孩开设九价HPV（人乳头瘤病毒）疫苗绿色通道吗？

11月初，郑州市卫生健康委、郑州市教育局联合启动郑州市初一女生HPV疫苗接种活动，并开辟绿色通道。作为首批健康中国行动创新模式试点城市之一，郑州市推进适龄女孩HPV疫苗接种，既是试点工作的要求，又是推进健康郑州建设的重要内容。这是自2022年8月九价HPV疫苗扩龄至9岁~45岁以来，郑州市采取的又一新举措。

广东、海南、福建、西藏、江苏、江西、重庆等地先后印发免费为适龄女孩接种国产二价HPV疫苗工作方案。理由是：年龄越小，接种效果越好。事实上，越早开展HPV疫苗

接种的人群，其HPV感染率越低。在首次性行为之前接种HPV疫苗，并获得免疫保护，自然可以起到预防作用。研究表明，9岁~17岁女性接种二价HPV疫苗和四价HPV疫苗后，免疫力较强，疫苗产生的血清学抗体滴度是18岁~26岁女性的1.42~3倍。

HPV到底是什么呢？HPV是一种双链环状DNA（脱氧核糖核酸）病毒，主要通过性接触传播，感染人类的皮肤或黏膜。大约80%的人一生会感染或接触HPV病毒。HPV分为高危型、低危型两大类，有100多种常见类型。其中，有14种会引起癌症的高危型，分别为HPV16型、HPV18型、HPV31型等；HPV16型和HPV18型与全球大约70%的宫颈癌相关。HPV感染可以导致多种疾

病，比如宫颈癌（高危HPV型）、生殖器疣（低危型），HPV还可导致阴茎癌。

宫颈癌是严重危害女性健康的恶性肿瘤之一，发病率在我国女性恶性肿瘤中位居第二位，仅次于乳腺癌。相关研究机构的调查数据显示：全球每1分钟就有一名女性被确诊为宫颈癌，平均每2分钟有一名女性因宫颈癌而死亡。

高危型HPV持续感染发展成宫颈癌，一般情况下，需要8年~10年。

HPV感染有4个特点：HPV感染很常见，80%的女性一生都会感染HPV；主要传播途径：性接触和皮肤接触；90%的HPV感染会被身体清除（1年~2年）；高危型HPV持续感染，才会引起宫颈癌。因此，

宫颈癌可能成为人类通过注射疫苗、筛查和早诊早治来全面预防、消除的恶性肿瘤。

接种HPV疫苗，可以预防70%的宫颈癌，预防96.9%的HPV16型、HPV18型初次感染，以及94.3%~100%的持续性感染。

哪些人适合接种HPV疫苗。世界卫生组织及中国的宫颈癌综合防控指南推荐，HPV疫苗的最佳接种人群是9岁~14岁女孩、15岁~26岁女孩也推荐接种；疫苗在未开始性生活的女性中会产生最好效果；对已有性生活的女性也有一定的保护作用，但不能治愈宫颈癌；其他高龄段人群，可根据个人需求，咨询医生；HIV感染者、免疫力抑制者等特殊人群，可以按照正常接种程序完成HPV疫苗接种。

免疫接种程序：3剂次，进口二价疫苗、四价疫苗、九价疫苗均需接种3剂次；2剂次，国产二价疫苗9岁~14岁女孩接种2剂次。

HPV疫苗在青春前期女孩中的免疫反应更强，产生的抗体水平更高，疫苗对个体的保护效果更好。HPV疫苗只有在性生活开始前接种，才能发挥最大的作用，对接种者提供最好的保护。

从公共卫生学角度来分析，二价、四价和九价HPV疫苗在免疫原性、预防HPV16型和HPV18型相关的宫颈癌的效果无差别。因此，不能简单地认为疫苗价数越多越好，而是尽早接种更重要。

HPV疫苗已在包括全球多数国家上市，安全性好；大部分人接种该疫苗没有明显的不良反应，常见的不良反应类似于其他疫苗。

最后，再次提醒大家，接种HPV疫苗是宫颈癌的一级预防措施，若想消除宫颈癌，最好从青少年抓起！

（作者供职于郑州大学第三附属医院，为河南省健康科普专家）

失眠不可怕 合理用药是关键

□张格艳