

助力乡村振兴

健康帮扶让患者愿意在基层就医

本报记者 乔晓娜 通讯员 王景超 李孟雨

“我走路能走直了、走稳了，腿部也不麻木了，我就不用吃药了吧？”1月26日，南阳市卧龙区英庄镇卫生院执行院长高伟超带领医务人员入户随访时，李湖村村民赵某问。

原来，赵某曾因左侧肢体麻木、无力，来到英庄镇卫生院急诊科就诊。高伟超接诊患者后，经过查体及彩超检查，认为患者病情严重。高伟超立即开通卒中绿色通道，为患者做头颅CT（计算机层析成像）检查，排除出血病灶，诊断其为急性缺血性卒中，经患者家属同意后给予患者尿激酶溶栓治疗。经过治疗，赵某痊愈出院。

“大叔，您现在恢复得不错，但是药还得继续吃，可以适当减量。在康复期间，您要坚持适度运动，

戒烟限酒，定期测量血压、血糖。”随访结束后，高伟超叮嘱赵某。

2022年初，高伟超受南阳市第一人民医院委派，来到英庄镇卫生院进行健康帮扶。高伟超通过走访调研，发现英庄镇距离南阳市区较远，并且急诊急救能力存在不足。于是，他与英庄镇卫生院负责人经过沟通，决定成立急诊科。

医疗的核心是医疗技术人才，作为基层医疗卫生机构，如何加强人才队伍建设呢？对此，高伟超制定“请进来、送出去”发展战略：邀请南阳市第一人民医院专家定期到卫生院坐诊，开展常见病、多发病的诊疗技术培训；在卫生院选拔一批专业技术人员，到南阳市第一人民医院学习，使之快速成为能够独当一

面的技术骨干；加强卫生院医务人员和村卫生室医生的培训，带教做手术，规范诊疗流程，促进合理用药等；加强急诊急救、慢性病康复等工作，使卫生院服务能力得到提高；紧盯实现“小病不出村、常见病不出乡、大病不出区、疑难危重病再转诊”的目标，更好地满足群众的就医需求。

在急诊科成立之初，高伟超就坚持带头值班，遇到急危重症患者随时出诊，充分利用南阳市第一人民医院的优质资源，不断完善急诊急救流程。在救治患者过程中，他发现仍然有一些急危重症患者舍近求远去上级医院治疗，耽误了最佳救治时机。因此，他建议卫生院公卫人员以老年人体检工作为突破口，引导群众对疾病早发现、早预

防、早治疗。在他的带领下，卫生院公卫人员通过下乡义诊，将体检、健康咨询和政策宣传相结合，为筛选出的慢性病患者建立健康档案，并定期进行随访和用药指导等。

“患者的面色苍白、表情痛苦，血压较低，呈休克状态。”2023年一天清晨，英庄镇卫生院接诊一名持续胸闷、胸痛难忍1小时的患者，高伟超初步考虑其为心源性疾病，立即启动胸痛救治绿色通道，做心电图、心肌坏死标记物检查等，最终诊断其为急性心肌梗死，在给予尿激酶溶栓治疗的同时，安排救护车将其转诊至南阳市第一人民医院救治，冠状动脉造影检查结果证实患者为急性心肌梗死。经过精心治疗后，患者痊愈出院。

如今，在英庄镇越来越多的急危重症患者选择在卫生院就诊，急诊科门诊已经救治近千人次的患者，多次抢救转运心脑血管病等危重症患者；先后治疗心肌梗死患者30余人次。英庄镇卫生院依托急诊科成立了胸痛救治单元、卒中救治单元、创伤救治单元。高伟超因健康帮扶业绩突出，先后获得卧龙区“优秀医师”“卧龙区最美医师”等荣誉。

“今后，我们将继续把健康帮扶工作做到实处，加大防返贫动态监测力度，为群众提供优质的医疗服务和更好的健康保障，推动卧龙区卫生健康事业稳步发展；同时，不断完善健康帮扶措施，为基层培养更多的健康‘守门人’，助力卧龙区乡村振兴工作。”高伟超说。

宜阳县樊村镇村级卫生健康服务提质增效

本报讯（记者刘永胜 通讯员崔国峰）近日，在宜阳县樊村镇，提起村卫生所发生的可喜变化，乡亲们这样说：“卫生所的环境好啦！”

自去年以来，樊村镇卫生院将村卫生所建设作为基层健康服务能力提升的重要抓手，和卫生所共同努力，总投资60余万元，对全镇15个村卫生所进行了全面提升改造。其中包括全面升级外观，增加卫生所的通风、照明等设施，提升了卫生所的舒适度，樊村镇卫生所全部达到高标准化卫生所建设标准，面貌焕然一新。

“硬件升级是基础，能力提升是关键！”樊村镇卫生院院长许乐说。该院以此次村卫生所改造升级为契机，定期组织村卫生所医务人员参加业务培训及考核，提升专业技能和服务水平；为了加强公共卫生服务，村卫生所医生通过定期随访、健康咨询等方式，加强慢性病管理，帮助患者控制病情，提高生活质量；卫生院协同卫生所举办健康讲座、发放健康手册等，进一步提升村民的健康素养。

记者了解到，为进一步满足群众对高品质中医药健康服务的需求，樊村镇还在村卫生所建设了标准化的“中医阁”。目前，已建成投用的樊村卫生所、沙坡村卫生所、铁炉村卫生所标准化“中医阁”，设有中医诊疗室、中医特色治疗床位，配置中医特色诊疗设备，可提供中药饮片、针灸、拔罐、推拿等中医药适宜技术服务，营造了浓厚的中医药文化氛围，传播中医药文化，让中医药更好地惠及百姓。

许乐表示，未来，樊村镇卫生院将继续加大对基层卫生事业的投入力度，不断提升基层医疗服务水平，为广大群众提供更加优质、便捷的医疗服务。

灵驿站

常见心理问题的应对方式

□赵鹏辉

最近一段时间，甲流、支原体肺炎等传染性疾病多发。有一些人在面对传染病风险时，没有做好心理准备，出现焦虑、失眠、精神紧张，甚至抑郁等心理问题。那么，当我们遇到这些常见的心理危机时该怎么办呢？解决这些心理问题的应对方式有哪些呢？

笔者在临床过程中发现，有一些患者出现焦虑症状：担心自己得传染病后，有后遗症怎么办？会不会有生命危险？有时会自责、后悔，并产生消极情绪，甚至对生活失去信心；一部分人会出现失眠症状，晚上入睡困难，或者出现睡眠浅、容易醒、多梦、早醒等症状。因此，这些患者陷入痛苦、担心、焦虑中，导致白天无精打采。

当出现焦虑、消极等不良情绪时，首先需要正确认识自己的情绪变化。人的天性决定了我们无论处于哪种角色，难免会出现焦虑、恐惧等情绪。面对一些危险或灾难时，一些人会产生“战”或“逃”的反应等，都属于正常现象。我们要允许自己，也允许他人有各种情绪反应。在罹患感染性疾病时，或者身体处在恢复期间，均可以采取一些方法，消除不良情绪，使自己保持一种积极的心态。

当然，当我们面对困难、疾病时，出现担心、焦虑等不良情绪时，首先，要及时采取措施消除负面情绪，比如转移注意力，改善负面情绪，让自己“走”出不快乐的心理环境；可做一些感兴趣的事情来替代焦虑情绪，甚至可以适度睡一会儿，可能一觉醒来心中的纠结已然放下；其次，接纳负面情绪，我们往往对负面情绪持否定态度，甚

至对自己产生怀疑心理，进而否定自己。我们要清楚，每一个人的人生都不是一帆风顺的，有称心如意时，也有不如意时，我们应该冷静对待这些事情。有时候，消极和痛苦会让我们更加深入认识自己、了解自己。最后，我们可以向家人、好友诉说心中的不安和困惑，让亲人为自己解开心结。与亲友聊天、交流，自己的心情会愉悦起来，对于自己消除焦虑情绪具有重要作用；我们能够静下心来，听一听亲人的劝说与建议，释放心中的不良情绪；也可以用其他的方式来缓解不良情绪，比如听音乐，高亢的音乐能让我们热血沸腾，悠扬的、轻缓的音乐让我们心情舒畅；绘画，可以提高我们的专注力；朗诵，诗歌能够陶冶我们的情操；适度运动，可以帮助我们缓解疲劳，增强体质。

此外，可以尝试运用冥想的方式放松身心，消除不良情绪，让自己的身心愉悦起来；每天给自己10分钟时间，安静地坐在没有人打扰的地方，可以进行腹式呼吸，可以将自己的肌肉收紧再放松，感受自己身体每一部分的感觉；可以想象一种安静的场景，比如“安全岛技术”治疗流程，抽出时间让自己放松下来，促使自己开心起来。如果上述几种方式均没有让你的焦虑情绪得到有效缓解，或者有加重的趋势，那么，希望你尽快求助专业的心理医生，积极配合医生治疗，遵照医嘱服药，定期复查，控制病情，促进身体康复。

（作者供职于河南省郑州市第八人民医院心境障碍科）

基层快讯

虞城县卫生健康委

开展“送温暖”慰问活动

本报讯（记者赵忠民 通讯员宋玉梅）在春节即将来临之际，商丘市虞城县卫生健康委开展了“送温暖”慰问活动。

1月30日，虞城县卫生健康委负责人分别到刘店乡桑庄村、杨庄村等5个帮扶村，走访慰问了老党员和

脱贫群众，送去了党和政府的关怀和新春祝福。

每到一户，慰问人员都与老党员、群众亲切交谈，嘘寒问暖，仔细询问他们的身体、生活等情况，并鼓励他们增强信心，努力改善生活，防止返贫；为他们送上大米、食用油等慰问品等。

鄢陵县卫生健康委

加强医疗文书管理

本报讯（记者王正勋 通讯员申邦全 陈亚楠）近日，许昌市鄢陵县卫生健康委进一步加强出生医学证明等医疗文书管理工作，切实保障群众的合法权益。

在工作中，鄢陵县卫生健康委有关人员现场督导了县妇幼保健院等医疗卫生机构出生医学证明等医

疗文书管理制度制定及实施情况，开具相关医疗文书的授权管理情况；开具出生医学证明等相关办公场所是否安装摄像头等监控设备，是否配置门锁、柜锁，是否配置铁门、铁窗、铁柜，是否能够防水、防火、防潮、防盗，是否按照专房、专柜、专人等情况。

确山县人民医院

“一站式”综合服务中心正式启用

本报讯（记者丁宏伟 通讯员刘丽君 景文慧）近日，驻马店市确山县人民医院门诊“一站式”综合服务中心正式启用，提高了群众就医的满意度。

确山县人民医院门诊“一站式”综合服务中心整合了门诊、医务、医保、财务等

部门的相关业务，公示服务项目，推行“一岗多能”，为患者提供导医导诊服务、诊断证明审核及盖章、医保转诊审核及盖章、放射检查登记等服务，实现“一窗受理、一站服务”。患者只要到“一站式”综合服务中心即可完成多种业务的一次性办理。

台前县打渔陈中心镇卫生院

送健康知识进幼儿园

本报讯（记者陈述明 通讯员侯丽娜 姜磊）1月24日下午，濮阳市台前县打渔陈中心镇卫生院健康宣讲团队走进张庙村幼儿园开展健康知识讲座，旨在加强家校沟通，做好幼儿健康工作。

该卫生院医务人员从传

染病的临床症状、辨识方法、预防措施等方面为大家阐述，重点讲解了腮腺炎、麻疹、流感的相关知识；为幼儿园老师宣讲了突发事件应急处理方式等；讲解幼儿正确的刷牙方式，叮嘱幼儿要养成良好的口腔卫生习惯。

内乡县夏馆镇卫生院

开展“送温暖、献爱心”活动

本报讯（记者乔晓娜 通讯员袁 春）日前，南阳市内乡县夏馆镇卫生院开展了“送温暖、献爱心”社会捐助活动。

在活动现场，夏馆镇卫生院的干部职工纷纷伸出援助之手，踊跃捐款。广大

干部职工希望能尽自己的力量，让困难群众受益，感受到社会的温暖和关怀，与大家共度一个欢乐祥和的春节。这既是对困难群众的一次实际帮助，又是对全院干部职工的一次爱心教育。

郸城县中心医院

邀请书法家义务写春联

本报讯（记者侯少飞 通讯员巴世杰）近日，由郸城县政协主办的“喜迎新春·义写春联”活动走进郸城县中心医院。

在活动现场，20多名书法家现场挥毫泼墨，为医院员工、就诊患者及其家属义写春联，用阵阵墨香为大家送去新春的祝福。为了满足

医院员工、患者及其家属的需求，书法家们还提前准备好了寓意吉祥的春联内容，让大家挑选自己喜爱的内容为书写，或根据群众喜好及需求对春联内容进行创作。一句句吉祥的祝福，一行行俊逸的书法，尽在书法家笔尖中流转，送上了党和政府的关爱。

人物剪影

“小医生”也有“大舞台”

本报记者 王 平 通讯员 孙晓兵 文/图



工作中的徐小风

“徐医生的治病水平高、服务态度热情，这不，俺给包了3天的口服药只收20元钱，治疗效果明显，我们信任他！”1月25日，家住平顶山市新华区的患者李生花（化名）如实说。

李生花说的“徐医生”名叫徐小风，是平顶山市新华区天河盛世小区徐小风内科诊所的一名社区医生。2002年，徐小风毕业于郑州澍青医学院；2010年，他先后获得执业医师和全科医师资格证书，擅长内科、儿科常见病和多发病的诊疗。

“去年8月，俺对诊所上下两层楼的房间进行了重新装修，采购了中药煎药机、中药柜及常用的检查设备。同时，根据上级的要求，不仅在门诊大厅划分出中医病区和西医病区，还开通医保亲情账户和微信支付功能，为患者提供方便、快捷、高效的诊疗服务，尽量做到让患者看病少跑腿，满足患者的医疗需求。”徐小风说。

在诊所里，记者环顾四周发现，在这个100多平方米的诊所内，有30多位患者或站或坐，正在等待就诊。同时，诊所门口，不时有患者出入。近日，由于天气寒冷，呼吸道疾病进入高发时期，感冒、发热、咳嗽（包括支原体感染）等患者增多，诊所一天接诊100多人次。徐小风说，他每天7时许打开诊所大门，一直忙到20时左右。其间，徐小风一旦忙起来经常忘记吃饭，饿着肚子为患者看病是常有的事儿。对此，徐小风说：“只要能解除患者的病痛，再苦再累，我也觉得很值得！”

“我们家里人一生病，就直接找徐医生治病，既方便又放心。别看徐医生的年龄不大，但是他治疗疾病经验丰富。经他治疗的患者，一般情况下，服用几天药后，基本上能够控制病情，而且收费合理，治疗效果不错。我们身边很需要像徐医生这样受人尊敬、放心的医生。”患者孙更新老先生感慨地说。

据了解，徐小风是当地家喻户晓的社区医生，平日里除了给群众治疗常见病、多发病及提供基本公共卫生服务，还经常参加平顶山市新华区卫生健康组织的大型义诊活动，奉献爱心。同时，徐小风时常走出诊室，走进糖尿病、高血压病等慢性病患者家中，讲解合理用药知识与防治疾病的注意事项，消除患者对疾病的恐惧感，增强他们的防病意识。除了提供专业的诊疗服务外，在生活上，徐小风尽力为每一位患者治病，为焦虑的患者耐心讲解治疗疾病、身体康复需要一个过程，鼓励患者调整好心态，积极配合医生治疗。

在诊室里，徐小风会为身心疲惫的患儿家长递上一杯温开水，微笑着告诉患儿：“刚才，你真棒！接下来，你需要按时服药、好好休息啦！”平易近人的徐小风，总是在默默地守护着患儿。徐小风时常说：“既然患者相信我，我就必须竭尽全力，用最好的诊疗技术和服务回馈他们！”

在取得患者信任的同时，徐小风还得到了管理部门的认可，获得新华区卫生健康系统的“优秀医师”荣誉等。来自基层一线的徐小风用实际行动证明，“小医生”也有“大舞台”。徐小风说：“社区医生的门头小、责任大。我要用精湛的技术为患者提供全面、优质的医疗服务，做一名群众信赖的医生！”

如果以下列几种情况，大家就要提高警惕，并及时就医，进行对症治疗。冠周炎及间隙感染 智齿如果仅有一部分萌出，可导致智齿向前倾斜生长，牙冠被牙龈覆盖，从而形成较深的盲袋，食物及细菌容易嵌塞于袋内，并且极难清洁，这是引起冠周周围组织发炎的主要原因。当

身体抵抗力低下时，会导致牙龈发炎、流脓。此时，需要先消炎，再拔除智齿。

龋病、牙髓炎 如果智齿与邻牙之间长时间食物嵌塞，就会造成第二磨牙的远中邻面牙颈部龋洞。因此，为了保护有重要咀嚼功能的第二磨牙，专家建议患者早期拔除此类阻生智齿。

牙周拥挤 如果智齿生长空间不足，会出现严重的牙龈肿胀现象，还会使颌顶住相邻的牙齿继续生长，导致前牙歪斜、排列拥挤、牙列不齐，以及有损外貌形象，甚至可能会影响正畸治疗的效果等。

其他疾病 智齿一旦形成异常

智齿总“捣乱”到底拔不拔

□苏娟娟

的咬合状态，比如智齿不能与对颌牙齿建立正常的咬合关系，会导致颞下颌关节节弹响、张口疼痛等为主要特点的颞下颌关节紊乱，进而出现夜里磨牙、耳鸣等症状；若萌出的智齿没有对颌牙，即无法发挥咀嚼功能，而且有可能经常咬破颊黏膜的颊向位阻生智齿，从而导致颊黏膜破溃、感染、糜烂，甚至成为癌前病变的病灶牙齿，应该尽早拔除。

除了需要考虑拔牙的情况，还有一些情况需要慎重拔除智齿。一是正位萌出的智齿不需要拔除，也就是智齿萌生的位置很正，而且上下有对牙与之相对，可以很好地咬合，没出现过智齿冠周

炎，能进行正常咀嚼功能的智齿，可不必急于拔除，但更需要格外注意口腔卫生；早晚刷牙要到位，智齿也要仔细刷；饭后及时漱口，避免食物残留；每天用牙线对齿缝进行深度清洁，做到定期检查。二是如果第一磨牙或者第二磨牙因龋坏严重，或者已缺失，需要拔除。由于患者年龄较小，可通过正畸手段使其代替第二磨牙使用。三是第三磨牙缺失的成年人，在镶牙时可利用第三磨牙作为基牙。

总之，大多数人的智齿由于牙槽骨空间受限，很难萌出或容易长歪，发育“不良”的智齿就像口腔里的“定时炸弹”，如果未能及时医治、龋齿、炎症、囊肿及败血症等就可能“找上门”。如果发现是长歪或反复发炎的智齿，要赶紧去看牙医，在控制炎症后拔除时常“捣乱”的智齿。

（作者供职于河南大学第一附属医院，为河南省健康科普专家）