

大山脚下的健康知识“课堂”

本报记者 王 平 通讯员 冯全领 文/图



鲁山县土门卫生院内科医生陈三福(右一)与同事正在进行每周一次的学习活动。

5月13日,鲁山县土门卫生院内科医生陈三福与同事一起,拿着由《医药卫生报》刊登的相关卫生健康政策和医药卫生知识,以及中医药适宜技术等内容,进行每周一次的业务学习活动,从而提高卫生院医务人员的专业技术水平和医疗卫生服务能力。

鲁山县土门卫生院院长张义昌说:“《医药卫生报》对基层医生来说帮助很大。现在,卫生院和卫生室的医务人员经常利用这份报纸开展政策法规学习、业务交流和技术培训,对基层医务人员能力提升很有帮助。”

鲁山县土门卫生院距离鲁山县县城约50公里,全乡人口仅8000多人。村民们祖祖辈辈就生活在大山里面,一旦有个头疼脑热的疾病,出门就医就成了麻烦事儿。为扎实做好村民的健康“守护者”,近年来,土门卫生院的医务人员除了日常坐诊,还将《医药卫生报》当作基层医务人员的“良师益友”,把卫生健康政策、工作动态、实用技术、经验分享、技术前沿、医院文化等内容,当作临床医生业务能力提升的学习平台,以中医药适宜技术作为培训课堂,使临床医生通过读报学习

和培训课堂的形式,掌握专业技术,提升服务能力。

陈三福说:“每期的《医药卫生报》我都会看,刊登的内容非常实用。一些比较好的实用验方,我都抄写到笔记本上,还把有些内容从报纸上面剪下来,粘贴在本子上。

目前,我已经收集、抄写几百条关于治疗疾病的实用知识,粘贴的本子攒了一大摞。”2011年,陈三福毕业于信阳职业技术学院。2013年,陈三福通过招考被分配到较为偏僻的鲁山县土门卫生院工作。“当初我来卫生院上班时,全院只有8名员工,其中有两名医生和两名护

士,不仅没什么像样的检查设备,而且医疗技术相对落后。遇到病情稍微复杂一些的患者,我们都会介绍到县城医院治疗。究其原因,还是当时所掌握的技术满足不了患者的医疗需求。”陈三福说。

“由于卫生院的医务人员数量少,大家都是一个人身兼多职。在门诊上,我既要看内科患者,又要看外科患者,甚至还要操作设备为患者做检查。”平时,陈三福很想外出学习专业知识、增长见识、提升自己的医疗技术水平,但身居大山深处,山路崎岖、交通不便,出一次门都比较困难,导致很多想法都无法去实现。即便有外出学习的机会,由于人手不够,也总是身不由己。只能通过阅读报纸来学习。

“《医药卫生报》就是我们临床医生能力提升的‘老师’。报纸上刊登的每一期内容,我都要认真真地看,把治疗思路运用到患者身上。通过报纸,我不仅掌握了卫生健康政策,还学习了很多医药卫生知识,其中包括中医药适宜技术。”

有一次,土门新村50多岁的村民王某患头晕,伴有头痛等疾病。根据患者的病情,陈三福参考报纸上刊登的诊疗思路,又结合自身诊疗服务经验,为患者开了5剂汤药,患者服用后病情明显好转,很快痊愈。陈三福说:“从那以后,我就把报纸上面刊登的有用的内容都抄写下来,并且运用到临床上,为患者解决实际问题。截至目前,我已经治好了许多患者。”

采访中,张义昌说:“我们卫生院地处偏远山区,由于交通不便,医疗卫生技术人才流失较多,导致医疗资源匮乏,现在卫生院仅有2名医生坐诊,且都身兼数职,导致2名医生没有机会到上级医院进修学习。我发现每次收到订阅的报纸,几位同事就会把《医药卫生报》收藏起来。特别是内科医生陈三福,他把每期《医药卫生报》上刊

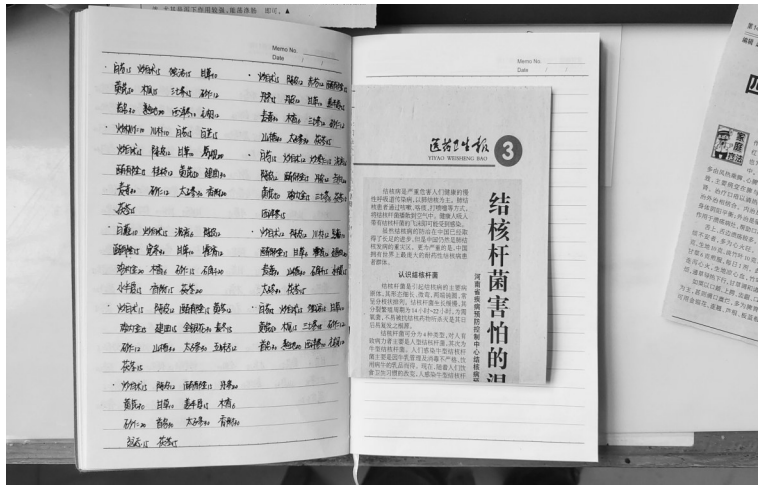
登的名医辨证经验、经典中药方剂等,都用剪刀剪下来,粘贴到本子上。有一次,我翻看了陈三福的收藏册,发现了他的‘小秘密’。自此以后,卫生院组织临床医务人员定期开展学习活动。大家通过学习和交流,开阔视野、增长见识、提升临床服务水平。我们也将继续利用好《医药卫生报》,对广大村医及村民进行科普知识宣传,更好地发挥基层‘健康守门人’的作用。”

“《医药卫生报》是宣传卫生健康政策的主阵地,是基层广大医务人员进行业务学习、技术交流、经验分享的平台,更是面向社会展示卫生健康系统形象的窗口,我们要充分利用好这一宣传平台,把基层的优质医疗卫生服务给展现出来。”鲁山县卫生健康委党组书记、主任袁六杰说。

鲁山县地理位置特殊,大部分乡镇处于山区。受地理环境影响,山区的乡镇卫生院发展相对滞后,不能满足群众的医疗需求。为有力地解决基层一些乡镇卫生院的医疗技术薄弱问题,2023年8月,鲁山县卫生健康委组织鲁山县人民

医院、县第二人民医院、县中医院、县妇幼保健院临床专家组成100个专家团队,开展“百名专家下基层”活动,对全县22家乡镇卫生院进行技术支援,并选派县级医院专家到乡镇卫生院进行驻站式技术帮扶,实施“传、帮、带”,帮助基层医生提升能力。

“同时,《医药卫生报》还是我们基层医务人员了解政策、业务交流的平台,尤其是乡镇卫生院和卫生室的医务人员更需要。”袁六杰说:“去年,鲁山县提出各级医疗卫生机构,要以《医药卫生报》为载体,加强基层卫生健康新闻宣传,将刊登的专业知识和中医适宜技术进行业务学习和技术交流,并逐步提升医务人员的诊治水平。通过开展‘百名专家下基层’活动,以及加强《医药卫生报》知识宣传,从而使基层医务人员达到了医疗卫生服务能力‘双提升’,让群众在家门口就可以享受到县级医院的医疗卫生服务,尤其是山区的群众,有病不出远门就能享受到很好的医疗救治,以实际行动提升群众就医获得感、幸福感。”



陈三福把每期刊登的科普知识内容粘贴在笔记本上面,作为临床医生能力提升、业务学习的“课本”。

从费雯·丽的故事到现代结核病防治

□马晓光

女演员与结核病

1938年,英国女演员费雯·丽前往好莱坞拍摄电影,凭借在电影《乱世佳人》中饰演的郝思嘉获得第十二届奥斯卡最佳女主角奖。随着费雯·丽事业的发展,逐渐成长为20世纪电影的“图标”人物。从小就有肺叶问题的费雯·丽,不幸染上结核病,以至于过早离世。她的经历,让结核病的严重性印刻在公众心中。费雯·丽在20世纪40年代末被诊断出结核病,直到1967年7月,她因肺结核去世。那时的医疗技术远不如现在先进,她的病情和抗争过程,被公众知晓,并产生巨大影响。通过费雯·丽的故事,我们可以知道结核病在过去被视为一种致命的疾病。现代社会,人们利用科学技术,

可以使结核病得以有效预防和控制。

结核病的治疗

结核病患者需要得到及时和有效的治疗,避免病情恶化和降低传播风险。随着医学科学的发展,结核病的治疗已经从费雯·丽时代的基础药物治疗和隔离,转变为现在的多药联合治疗,治疗周期通常需要6个月~9个月。然而,这个过程不仅需要医疗干预,还需要人文关怀和社会支持。患者面临来自疾病本身和治疗副作用的多重压力。因此,建立有效的支持机制,可以提高疾病的治愈率。

社会支持

结核病密切接触者面临的挑战不仅限于感染风险,还包括陪伴患者经历长期治疗过程的情感 and 经济负担。无

论是结核病密切接触者,还是患者都需要了解如何进行适当的预防,比如卫生管理和健康监测,以及如何获取情感支持。社会各界和有关部门应为他们提供经济援助和心理咨询等服务,帮助这些家庭更好地应对结核病带来的挑战。

结核病的预防

结核病密切接触者,如长期暴露于结核病环境中的人群,或有免疫缺陷的个体,需要特别关注和了解预防措施。包括定期进行结核病检测、接种卡介苗,以及保持健康的生活方式。社会和医疗卫生机构应针对这些高风险人群开展宣传教育,确保他们可以获取到必要的信息和资源,以降低结核病的发病率,避免传播。

科普宣教

健康人群虽然结核病的

发病风险较低,但在结核病高发地区,了解结核病的基本知识和预防措施仍然非常重要。

通过公共卫生教育,普及结核病防治相关知识,使大众了解传播方式、早期识别症状、及时就医的重要性,可以有效地控制结核病的传播。此外,保持健康的生活方式和

提高个人卫生水平也是预防结核病的关键。

通过费雯·丽的故事,我们不仅能了解结核病及其对不同人群的影响,还可以加强公共卫生教育的重要性,共同努力减少结核病的发生和传播。

(作者供职于河南省疾病预防控制中心)

结核病防治论坛



本栏目由河南省疾病预防控制中心主办

心 灵驿站

被“矫情”掩盖的产后抑郁症

□宋延艳

产后抑郁症是指产妇在分娩后出现抑郁症状,也主要表现为产后持续和严重的情绪低落,以情绪低落、兴趣缺失、经历缺乏为主要症状,可产生自卑心理、反应迟钝、思考困难,甚至企图自杀等心理问题。通常发生在产后2年~3年内,产后2周~6个月是产后抑郁症的高发期。有媒体报道,我国产后抑郁症的平均发生率为14.7%。

产后抑郁症被忽视

很多长辈,甚至产妇的丈夫会认为产后抑郁症是“矫情”或者“找茬”,而不了解这是由于产后激素水平在短期内急剧变化和生括短期内巨大改变导致的一种疾病。但是,产后抑郁症并没有大家想象中那样恐怖。因

此,笔者认为,一方面,大多数人对于产后抑郁症的认识不足,不懂怎样判断,也不会调节;另一方面,不少人在一知半解的情况下将产后抑郁症“妖魔化”,并对其产生了恐惧心理。我们应该在战略上藐视它,但是在战术上要充分重视它。

不只是“女人的问题”

在新生儿出生后,男性产后抑郁症的比例从8%到10%不等。男性可能感觉:“生了孩子,失去了妻子。”“对于养育孩子,我只要提意见就会被妻子强烈反对。”在家庭生活中,男性的观点被拒绝,与伴侣沟通减少,对夫妻之间亲密关系的稳固构成威胁。

早期识别

笔者推荐大家使用爱丁堡

产后抑郁症量表。此量表为常用的围产期抑郁症筛查工具,易于评分,方便操作。目前,此量表已被翻译为50多种语言。此量表共计10个条目,每个条目有0分、1分、2分、3分四级评分,总分最大值为30分。总分大于12分表示筛查结果为阳性,提示产妇罹患围产期抑郁症的可能性较大,应转至精神专科明确诊断。分值越大,症状越重。

4种调节方法:睡、吃、休、联

睡 良好的睡眠对于许多产妇来说是一种奢望。但睡眠是一切行为活动、精神状态的基础。因此,要保障产妇拥有标准的睡眠周期。

吃 当产妇想发怒的时候,可以先吃点东西。如果血糖水

平迅速下降,产妇更容易产生暴躁、易怒等负面情绪。少食多餐可以避免产妇因大量进食导致的血糖激增,使血糖水平处于平稳状态。

休 每日抽出15分钟休息,“不当妈妈”。产妇可以每天给自己抽出15分钟的休息时间,“与自己相处”。产妇可以洗热水澡,坐在窗边晒太阳等。在这个时间段里,产妇不再是母亲的角色,使自己暂时回到生育前的心理状态。

联 联就是社会联系,指与自己家庭成员以外的朋友保持联系,特别是身边已经做母亲或有育儿经验的朋友。在与朋友的交谈中,产妇可以感觉到被理解,经历被认同的共情,并获得经验。

家庭支持

在日常沟通中,我们多说几句话,可以使产妇远离产后抑郁症。母亲不是神,而是以凡人之躯去挑战肉体极限的普通人。我们作为家人,一定要给产妇创造条件,远离产后抑郁症。

- 1.“孩子是第2位的,你是最重要的”(重视)。
 - 2.“你很不容易,你可以难过,你可以悲伤,这是你的权利”(认同)。
 - 3.“也许外人觉得,但是你的痛苦,我能感受到”(感同身受)。
 - 4.“情绪反应是正常的,不要太自责”(劝慰)。
 - 5.“我一直陪着你”(陪伴)。
- (作者供职于河南省郑州市第八人民医院)

科 普专家话健康

随着天气变暖,外出游玩成为人们工作、学习之余休闲的主要方式。大家纷纷走向户外,拥抱大自然,尽享明媚春光。但在游玩儿后,不少人会出现各种各样的皮肤瘙痒,给生活带来不少烦恼。

周末,刘女士夫妇带着孩子去逛花卉市场后,又去公园里散步。回家后,刘女士和孩子身上都出现了不同形状的红疹,晚上皮肤瘙痒,使二人彻夜难眠。然而,孩子的父亲却安然无恙。第2天早上,刘女士就带着儿子到皮肤科就诊。医生分别为他们检查后发现,虽然他们都有皮肤瘙痒的情况,但刘女士皮肤上是红色的大片风团,正常皮肤受压后,也会出现这种风团,而孩子则主要是在四肢出现了风团样丘疹,还带有小水泡。医生告诉他们:“虽然都是过敏,但是属于不同的疾病。刘女士患的是荨麻疹,可能与花粉、草类过敏原有关,而孩子则是丘疹性荨麻疹,可能与昆虫叮咬致敏有关。”刘女士感叹:“出游行程一样,有人过敏有人不过敏;同样是过敏,却有不同的过敏原和症状,皮肤过敏真的是防不胜防。”

那么,春季我们如何正确预防过敏性疾病呢?

远离过敏原

春季自然界花粉、尘螨、杨絮(柳絮)等过敏原较多,容易引起各种过敏性疾病。因此,在出游的时候,我们应尽量避免长时间接触或暴露在花、草、树木多的环境,以及阴暗潮湿的环境。

还有一些食物(如芒果、海鲜等)食用后容易引起过敏症状。另外,槐花、榆钱、荠菜等具有光敏性,食用这类食物后,我们在太阳光下作用下也可能引起过敏反应。对于爱吃的人群来说,要适当控制饮食,减少此类食物的摄入量。

重视皮肤防护

外出游玩时,我们要戴好口罩、纱巾、太阳镜、长袖衣物等,尽量不穿易黏附飞絮材质的外衣,并注意防晒,避免长时间暴露在阳光下。外出回来后,我们应及时清洗面部、手等暴露部位,及时清扫外衣上的飞絮、尘土等。

规律作息和充足睡眠

生活上养成良好的规律,坚持体育锻炼,选择适合自己的运动方式,如散步、跑步、游泳、练瑜伽等。保持良好的睡眠习惯,早睡早起,每晚保障休息8小时,避免熬夜。保持良好的免疫状态,可以提高对过敏原的耐受性。

放松精神,适当减压

随着生活节奏的加快,人们的压力也与日俱增。长期处于压力下容易引起免疫功能的失调,笔者建议大家寻找合适的减压方法,如冥想、阅读、听音乐或与亲友交流等,放松紧绷的神经,保持心情舒畅,也有助于预防过敏性疾病。

发生过敏,及时就诊

轻微的过敏多表现为皮疹、瘙痒、过敏性鼻炎、结膜炎等,严重者会累及内脏,出现喉头水肿、胸闷、呼吸不畅、腹痛、腹泻等症状,甚至引起休克、昏迷。因此,当人们发生过敏后,一定不能大意,要及时就诊,查找病因,明确诊断,对症用药,以免延误治疗时机。

春季过敏性疾病的发生率非常高,我们在享受春光的同时,需要对过敏有所认知。尤其是对过敏体质的人群,更要引起足够的重视,常备抗组胺类药物、做好防护和生活调摄,减少发生过敏的风险。

(作者供职于河南省中医院,系河南省健康科普专家)

外出享受好春光 当心皮疹和瘙痒

□张步鑫