助力乡村振兴

技术帮扶为胸痛患者铺就生命路

本报记者 王平 通讯员 张强 闫涛 胡志新

出山镇卫生院的医务人员正在查房

“2023年3月，出山镇卫生院胸痛救治单元建设项目通过验收，我们也有胸痛救治能力啦。”近日，西平县出山镇卫生院副院长、副主任医师邵长有感慨道。出山镇卫生院在院长王俊民带领下，通过上级医院的技术帮扶，提升医疗卫生服务能力，使村民看病有了依靠。

出山镇卫生院位于驻马店市西平县的西部，与舞钢市武功乡毗邻，距离县城约45公里，位置偏僻、交通不便。当地村民一旦患上稍微复杂的疾病，就不得不舍近求远到上级医院求治。因此，心脑血管疾病的院前急救工作非常重要。为提升基层医务人员服务能力，满足患者的诊疗需求，2022年，在西平县卫生健康体育委鼎力支持下，通过紧密型医共体平台，西平县人民医院选派神经内科、急诊科、内科等科室专家组成医疗团队，深入出山镇卫生院，进行胸痛救治单元创建工作指导，开展医疗技术提升帮扶活动。专家们通过坐诊、查房以及“传、帮、带、教”的形式，提升了出山镇卫生院的业务能力。

“目前，出山镇卫生院的院前急诊急救工作开展得扎实有效，胸痛救治单元建设项目也顺利通过验收，这些成效得益于西平县卫生健康体育委领导给予的政策支持和西平县人民医院的技术帮扶，才使我们有能力抢救危急危重症患者。”邵长有说。为进一步强化急诊科的医疗卫生服务能力，西平县人民医院多次派出心血管内科专家到出山镇卫生院授课，重点讲解急诊急救知识。同时，出山镇卫生院还选派医务人员轮流到西平县人民医院学习。经过培训学习，出山镇卫生院的医务人员掌握了高危胸痛的识别技能，具备了快速、准确的诊断治疗能力等。

急性心肌梗死“黄金救治时间”只有120分钟。因此，心肌梗死的早期识别非常重要。因此，出山镇卫生院进一步优化救治流程，患者入院10分钟，医务人员就能够完成首份心电图病情分析；5分钟内，出山镇卫生院的医务人员就能与西平县胸痛中心专家合作完成高危胸痛患者的会诊；对于急性心肌梗死患者，能够及时给予院前溶栓治疗，并在溶栓成功后，及时转送到西平县胸痛中心救治。胸痛救治单元的建设，既为患者赢得了最佳救治时间，又降低了急性胸痛患者的死亡率和致残率。

今年5月的一天，出山镇牛昌村72岁的王民（化名）到出山镇集市上购买东西时，突然出现胸闷、呼吸困难等症状，就赶快来到附近的出山镇卫生院就诊。当他刚走进出山镇卫生院门诊大厅的时候，突然晕倒在地，大汗淋漓，及时赶过来的医生将王民搀扶起来并送到了急诊科。经过认真检查，王民因高血压病、糖尿病引起下壁心肌梗死。“王民的病情非常凶险，如果不及时治疗，随时可能出现生命危险。”此时，有着丰富临床经验的邵长有和同事一起，一边为患者采取溶栓等急救措施，一边与西平县人民医院胸痛中心取得联系。及时赶到的救护车将患者送到县人民医院进行抢救。经过医务人员的救治，王民从死亡线上被拉了回来。

患者马峰（化名）今年75岁，家住出山镇任庄村，马峰在家干活儿时却出现了胸闷、气促、心慌、乏力、呼吸困难等症状，家人立即将他送到出山镇卫生院进行治疗。经过检查，马峰被诊断为冠心病、频发房性早搏、不稳定型心绞痛。由于马峰的病情较为严重，出山镇卫生院医务人员及时对患者采取了急救措施后，并转送到西平县人民医院胸痛中心进行抢救。由于抢救及时，马峰最终化险为夷。

自成立胸痛救治单元以来，出山镇卫生院不仅投入资金购置除颤仪、心电图机、制氧机，配备救护车，组建医疗团队，完善服务功能，分批选派临床医务人员外出培训学习，并重点学习胸痛患者的识别、心电图诊断、静脉溶栓、冠状动脉介入手术等专业知识与技术操作。截至目前，出山镇卫生院胸痛救治单元已接诊胸痛患者35例，成功转诊危重症患者16例。“大家的共同努力，为胸痛患者铺就了一条生命路。”院长王俊民说。

科普专家话健康

『不期而至』的过敏性皮肤病

□张步鑫

暑假期间，外出游玩成为带孩子放松休闲的主要方式。大家纷纷走进山间林地避暑，拥抱大自然，尽享清凉舒爽。但是夏季天气炎热，紫外线强烈，空气湿度较大，细菌大量繁殖，再加上饮食不慎，容易引发各种皮肤疾病，尤其是过敏性皮肤病。

我们如何正确应对过敏性皮肤病呢？

远离过敏原

自然界中的花粉、尘螨、葎草等过敏原较多，容易引起过敏。因此，大家在出游时，应尽量避免长时间暴露在花、草、树木繁多的地方或潮湿、阴暗的环境中。

同时，大家还应注重饮食调整，食用芒果、海鲜、花生等食物后容易引起过敏。另外，槐花、榆钱、灰灰菜、荠菜等野菜具有光敏性，食用这类食物后，在日晒作用下也可能引起过敏反应。对于喜食野菜的朋友来说，也要适当控制饮食，远离此类食物。

保护皮肤

外出游玩时，大家最好佩戴口罩、纱巾、墨镜等，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，大家应及时清洗面部、手部等暴露部位，及时清扫外衣上的飞絮、尘土等。

规律作息

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、瑜伽等。保持良好的睡眠习惯，早睡早起，每晚保证休息8小时，避免熬夜。保持良好的免疫状态，有助于提高对过敏原的耐受性。

适当减压

随着生活节奏的加快，人们的压力也与日俱增。长期压力过大容易引起免疫功能的失调，建议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，也有助于防范过敏。

及时就医

轻微的过敏多表现为皮疹、瘙痒、过敏性鼻炎、结膜炎等，严重者可能会累及内脏，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，大家发生过敏后，要及时就医，查找病因，明确诊断，对症用药，以免延误治疗时机。

常见的过敏性皮肤病

荨麻疹 皮肤反复出现红斑、风团、瘙痒，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。

丘疹性荨麻疹 患者皮肤出现绿豆至花生大小的风团样损害，顶端常有水疱，患者瘙痒明显。儿童往往形成大水疱，因瘙痒剧烈影响睡眠，搔抓后皮肤破损可引起继发感染。

植物日光性皮炎 患者面部、手背等裸露部位皮肤出现红肿、瘀斑、丘疹、水疱（血疱），甚至坏死，严重者出现头晕、恶心、昏迷等全身症状。

湿疹 患者皮肤出现红斑、丘疹、水疱、渗出等多形性皮疹，反复发作则皮肤增厚，瘙痒明显。日光、紫外线、动物皮屑、饮食、精神情绪等多种因素，都会引起或加重湿疹。

过敏性疾病的发生率非常高。大家在享受大自然的同时，需要加强对过敏性皮肤病的预防。过敏体质的人群更要引起足够的重视，常备抗组胺药，做好防护和生活调摄，降低发生过敏的风险。

（作者供职于河南省中医院）

家有肺结核患者 科学应对莫慌张

□蒋建国

肺结核俗称“肺痨”，是由结核分枝杆菌引起的一种慢性呼吸道传染病。结核分枝杆菌可能侵犯人体各种器官，主要侵犯肺脏。肺结核常见症状是咳嗽、咯痰、痰中带血，其他常见症状还有低热、夜间盗汗、午后发热、胸痛、疲乏无力、体重减轻、呼吸困难等。

肺结核最主要的传染源是涂阳肺结核患者（痰液内检出结核分枝杆菌）。

涂阳肺结核患者在未被发现和诊断前是较危险的传染源，健康人群若与这些患者密切接触极易被传染。部分农村地区，由于哺乳习惯，家长常用自己咀嚼的食物口对口地喂婴幼儿，若妈妈、奶奶有肺结核的话，这种喂养方式极易将结核分枝杆菌传染给婴幼儿。婴幼儿抵抗力低，容易感染结核分枝杆菌，引起结核病。另外，对于毛巾、牙刷不分彼此的家庭，在外面不讲公共卫生，随地吐痰等，都易导致结核分枝杆菌的传播。

家庭成员中如果有一人患肺结核，其他人往往如临大敌，实际上家中发现肺结核患者不必害怕。肺结核患者只要坚持进行正规抗结核药物治疗，其传染性会很快减弱或消失。

但是在早期，肺结核患者应单独住一个房间，在无条件分住时，患者应与家属同床分头睡；房间宜经常开窗通风，保持空气清新；患者的衣物、被褥等物品，可以经常在阳光下暴晒消毒；患者咳嗽时，应捂住口鼻，以免结核分枝杆菌通过飞沫传播。家中还应该指定一名家庭成员督促患者按医嘱定时、足量服药，并在患者有症状时给予关心。患者坚持规律地服药两三个星期，传染性可以迅速下降。实践证明，大多数肺结核患者不住院治疗与住院治疗有同样的治疗效果。

若家中发现肺结核患者，其密切接触者应及时到医院进行相应的检查。我国已出台相应的政策，对具有传染性的肺结核患者的密切接触者进行免费筛查，更早地发现肺结核患者。此外，密切接触者应注意自己是否出现长期咳嗽、咯痰或痰中带血的症状，一旦发现应尽快到当地结核病防治机构进行相关的检查，以免延误治疗时机。

（作者供职于河南省疾病预防控制中心）

人物剪影

付雯雯：不辜负患者的信任

通讯员 杨浩

付雯雯（左一）在为村民科普疾病知识 王平/摄

“付医生，您进修结束没有？我的邻居也有腰疼的问题，我把您联系方式给他，可以吗？”“我今天刚回来，让您邻居来卫生院找我看病吧。”一大早，郏县薛店镇中心卫生院中医科主任付雯雯就接到患者李女士的电话。

李女士，在县城里卖家具，因长期搬运重物，使得她早早地患了腰椎间盘突出症，四处求医问药，效果均不佳。2023年，李女士腰痛复发。李女士公公的腿疾在服用付雯雯开具的中药后，效果显著，便推荐李女士也来薛店镇中心卫生院就诊。李女士第一次来就诊时，由于疼痛厉害，是被儿子背着进诊室的。来了以后，李女士疼得不敢动也坐不住，只能趴在治疗床上。付雯雯辨证后，认为这是寒湿血瘀引起的腰痛，为李女士开了5剂中药，并针对李女士的症状进行了一些健康指导。一周后，李女士第二次来就诊时，已经可以自己走路了，但是不能长时间站立和坐着。根据李女士当下的症状，付雯雯调整药方又开了10剂中药。等李女士第三次就诊时，基本恢复正常，除了久站后腰部有一些疼痛，其他症状都已消失，于是付雯雯又开了7剂中药加以巩固，并指导李女士做一些有助于缓解腰部压力的健身操。后来多次回访，李女士腰痛没有再发作。花费少、疗效好，李女士非常满意，因此只要遇到有类似的情况，她都会介绍患者找付雯雯问诊。“我俩也算是因病结缘。”付雯雯开心地说。

高中时期，付雯雯就对中医萌生出巨大的兴趣，随即遨游在中医古籍的海洋里一发不可收拾。在了解到基层医疗专业技术人才年龄断层的现状后，付雯雯选择成为一名医务工作者。参加工作以来，付雯雯不断加强专业能力学习，更新储备知识，将传统中医疗法与现代医学相结合，针灸与中药并用，努力为村民提供便捷、优质的中医药诊疗服务。在工作之余，付雯雯开展各类义诊及家庭医生签约服务，普及中医养生知识，以实际行动帮助村民解决生活中面临的健康问题。

灵驿站

怎么预防抑郁症复发

□李文峰

抑郁症是一种严重的精神疾病。世界卫生组织统计数据显示，抑郁症在全球疾病负担排名中名列前茅，复发率高是造成抑郁症高负担率的重要原因之一。病情反复发作造成患者病程迁延，由此导致了家庭和社会的长期经济负担。

抑郁症反复发作的原因

首先，抑郁症反复发作可能与抑郁症患者服药依从性差有关。有研究结果显示，抑郁症患者服药依从性只有30%~60%，对抑郁症和抗抑郁药物的认识不足，是造成抑郁症高复发率的关键因素。

其次，抑郁症反复发作可能与家庭干预不当或者缺失有关。抑郁症患者经过急性期住院治疗后，并未痊愈，导致患者活动、兴趣仍低于正常水平。

同时，家属可能对患者的病情变化、漏服药物等情况无暇顾及，进而导致患者病情反复。

另外，抑郁症反复发作可能与慢性不良因素的刺激有关。创伤性生活事件与抑郁症关系密切，如失业、慢性病困扰、家庭变故等导致抑郁症的复发。患者的社会适应能力下降，也是疾病复发的因素之一。抑郁症患者容易产生自责、自卑等消极心理，加之反应迟钝可能难以胜任工作、学习，在这种消极心理状态下，易导致抑郁症复发。

如何降低抑郁症复发率

消除患者认知上的误区。例如，患者对生活的消极评价等。认知干预可以帮助患者走出认知误区，采用行为作业等方法来矫正患者的认知。例如，根据患者的年龄、学历、家庭状况等情况，鼓励患者积极参加公益活动，加强与他人的交流。

可以根据马斯洛需要层次理论，从不同角度满足患者需求，帮助患者回归社会。例如，帮助患者准备好平时喜欢吃的食物，引导家属探索患者的内心需求；提高患者服药的依从性，可以显著降低抑郁症的复发率；鼓励患者及家属定期参加专题讲座及联谊活动，使患者了解抑郁症；指导患者及家属了解抗抑郁症药物；提高患者社会适应能力，相当重要。治疗的最终目的是使患者能够回归家庭和社会，应使患者逐渐适应生活，从家务劳动过渡到社会工作。在遇到应激性生活事件后，应引导患者正确看待，学会自我调节，帮助患者寻求能够克服困难和解决问题的方法，采取措施，避免应激事件导致抑郁症复发。

总之，抑郁症是一种慢性复发性疾病，就目前的医学发展水平而言，部分患者不一定能够完全治愈，因此预防抑郁症的复发显得尤为重要。我们应该针对不同患者的需要，对患者进行护理干预，指导预防抑郁症复发的方法，从而使患者身心康复，减少疾病复发，减轻家庭和社会的负担。

（作者供职于河南省郑州市第八人民医院）

结核病防治论坛

开展“终结结核”行动 共建共享健康中国

本栏目由河南省疾病预防控制中心主办