

助力乡村振兴

“一老一小”的健康管家

本报记者 王 平 通讯员 李梦丹 文/图

“为关注老年人身体健康,关心儿童发育成长,2023年12月,我们在市率先成立了‘一老一小’公益门诊,选派专职全科医生,设置了彩超室、心电图室、内科诊室、儿科诊室、检验科等,并为老年患者配备了轮椅、拐杖、雨伞等辅助设备,为老年人和儿童提供免费健康体检服务。”郑县第二人民医院党委书记邢军伟说。“一老一小”公益门诊的成立,既是乡村振兴的一种体现,又能解决老年人和儿童的健康后顾之忧等。截至目前,该门诊已免费服务群众2104人次,其中服务65岁以上老年人2016人次,12岁以下儿童88人次。

患者眼中的“火眼金睛”医生

“‘一老一小’公益门诊里的医生和护士待我们可亲,我和老伴儿来检查的时候,总是全程搀扶着,就像我们自己的孩子一样。公益门诊医生的看病水平真高,一眼就看出我患的啥病。”7月24日,在郑县第二人民医院“一老一小”公益门诊,做完免费健康体检的患者郭香(化名)说。

记者在询问中了解到,7月5日上午,郭香的爱人叶先生(今年75岁),在邻居口中得知郑县第二人民医院的“一老一小”公益门诊,能够为65岁以上老年人和12岁以下儿童进行免费身体检查。于是,叶先生来到该公益门诊做检查。令他没想到的是,心电图检查结果显示叶先生有“急性广泛性缺血”的现象。

公益门诊的主治医师李晓利在详细询问叶先生的病史后得知,原来叶先生每天下午都会出现胸闷、胸痛症状,可是他并没有放在心上。根据多年的临床经验和检查结果,李晓利断定叶先生心脏出现了血管狭窄的情况,并且患有冠心病,

建议叶先生住院治疗。可是叶先生并不相信,又拿着上午的检查报告找到其他医生询问,答案仍然是尽快住院治疗。就这样叶先生再次来到“一老一小”公益门诊,找到了李晓利,并在李晓利的引导下,及时做了药物球囊释放术,半个月后康复出院。

公益门诊成了儿童的“健康乐园”

自“一老一小”公益门诊成立以来,不仅有儿童生长发育方面的专科医师坐诊,每周六上午还会进行免费小儿推拿按摩活动。作为一名全职妈妈的张女士,日常工作就是照顾家里的3个孩子。对她来说,孩子们身心健康,就是她最大的心愿。每当孩子出现积食、发热、睡眠不好等情况时,张女士就会立即带着孩子来这里就诊,郑县第二人民医院小儿推拿师韩沂蒙细致、认真的工作态度和专业的技术,令张女士赞不绝口。久而久之,张女士便成了公益门诊里的常客。

在张女士的宣传下,身材比同龄人矮小的女孩糖糖(化名)在奶奶的带领下前来就诊。韩沂蒙仔细打量了2岁的糖糖,发现她有眼周泛青、精神不振、身材瘦小等情况。经仔细诊断后得知,糖糖近期咳嗽、便秘、舌苔厚重、脾胃虚、睡眠差,进行生长发育测量时,发现她居然比同龄人的身高矮了2厘米。

据糖糖的奶奶讲述,一家人曾因糖糖不长个儿、常生病的问题到多地寻医问诊,但是效果不佳。了解情况后,韩沂蒙立即为糖糖进行对症推拿,她一边操作一边与糖糖聊天,在轻松的氛围中,糖糖不再紧张害怕了。韩沂蒙又用通俗易懂的语言,给糖糖的奶奶做起了健康宣教,并告知她孩子在生长发育过程中生活作息规律的重要性,不同季



医务人员正在为患者检测血糖

节如何正确饮食和运动,并教会糖糖的奶奶刺激身体生长的穴位和手法,让孩子们在家也可以进行简单的保健等。

韩沂蒙多角度、全方位的健康宣教,不仅得到了糖糖的奶奶的认可,还成了糖糖的奶奶心仪的“育儿老师”。两个月后,糖糖的饮食和作息有规律,面色红润,身高和体重也明显增加。“多亏了韩医生的耐心指导,现在孙女不仅喜欢运动,还变得非常活泼,与过去对比简直像变了个人。现在吃得多了吸收也好,长高了,也不生病了。韩医生人美心善,技术手法更是相当好!”糖糖的奶奶高兴地说。

实现县、乡、村医疗服务联动

郑县第二人民医院成立“一老一小”公益门诊是一件好事儿,让老年人和儿童从中受益。该县广阔天地乡卫生院负责人宋帅权说:“现在的农村,青壮年纷纷外出打工,只剩下老年人和儿童留守在家里。自从有了‘一老一小’公益门诊之后,郑县第二人民医院利用每个月的乡村医生例会时间,对‘一老一小’公益门诊进行宣传,让更多老年人做免费健康体检。同时,对远程心电图、胸痛、心肌梗死、精神障碍患者如何用药等问题,集中进行知识培训,从而实现县、乡、村技术共享、医疗服务联动,保障农村老年人和儿童

的健康。”

“‘一老一小’公益门诊是为老年人和儿童等重点群体量身定做的服务举措。它不仅是医院的前沿服务窗口,还是全市首家针对广大老年人和12岁以下儿童这一重点群体的免费公益专科门诊,是集健康咨询及疾病初步筛查、卫生宣教于一体的功能科室,也是对‘一老一小’国家政策的实践和探索。这里由专业知识扎实、临床经验丰富的专家及医务人员坐诊,让更多的老年人和儿童得到规范、专业、系统化的咨询、诊疗等服务,减轻群众的经济负担,突出公立医院公益属性。”邢军伟说。

人物剪影

任泓吉：眼里有活儿 肩上扛责

本报记者 刘永胜 通讯员 尤占松 文/图



任泓吉正在为患者把脉

2014年研究生毕业后,本已顺利多次接到家乡领导的电话,希望他能够通过某省级三甲医院招聘考试的他,够回到家乡工作,利用自己的专业特

长为乡亲们服务。在“好工作”和“回家乡”之间,他毅然选择回到栾川县中医院工作。10年来,他用自己的专业知识,让乡亲们在家门口就能把病治好。他,就是乡亲们口中的“风湿病大拿”任泓吉。

“回到家乡上班后,我深切感受到医院领导的重视和支持!”任泓吉说。上班当天,栾川县中医院负责人就安排人给任泓吉的诊室挂上县内首个风湿病专科门诊牌子,让任泓吉能够发挥自己的专业特长,顺利开展风湿类疾病的诊疗工作。在领导的鼓励和帮助下,任泓吉通过不断努力,诊治水平得到了患者的认可,门诊患者数量逐年增多,县域内风湿病专科的知名度、影响力也逐步扩大。2021年,根据患者的需求,栾川县中医院筹资建设全县首个风湿病专科病区,并由任泓吉兼任科主任,使县域内风湿病患者足不出县即可得到专业、规范的诊治,不仅减轻了患者的经济负担,还降

低了身体残疾的风险。

记者了解到,10年来,任泓吉累计接诊各种风湿性疾病患者达8万余人,成功处理风湿、强直、痛风等风湿疑难病例1000余例。经过治疗,许多患者恢复健康,重拾生活信心。2年前,栾川县一名52岁的患者,因周身多处关节疼痛、肿胀及僵硬20年有余,生活几乎不能自理,数年前曾到多地求医,因效果不好,逐渐丧失信心,后来一直靠间断服用激素和止痛药缓解疼痛,病情逐年加重,并出现周身多关节畸形及双侧股骨头坏死。任泓吉接诊后,诊断患者为类风湿关节炎、双侧股骨头坏死、骨质疏松症,综合考虑患者的身体状况、经济状况等因素后,为患者制定了个性化治疗方案,包括心理疏导、药物治疗、物理治疗、关节康复锻炼等。治疗期间,任泓吉密切观察患者的病情变化及用药不良反应,鼓励患者坚定信心,积极参与康复锻炼。经过3个月的治疗,患

者病情出现好转,生活基本可以自理。在一次复诊时,患者家属为任泓吉送来了一面锦旗。患者眼含热泪地说:“我在床上躺了3年了,没想到还能有站起来的一天,现在我已经能够做饭、照看孙子,实在太感谢您啦!”

任泓吉说,自己回栾川县工作后,深刻体会到各级领导对高学历人才的重视和关心,在诸多方面都给予了政策支持,不仅提供了展示才华的平台,还为他们解决了家属工作等方面的后顾之忧。10年来,任泓吉先后担任栾川县中医院门诊部副主任、主任,风湿病科主任、栾川县政协委员等,先后荣获栾川县中医院优秀工作者、优秀管理者、服务之星,以及首届栾川优秀医师、百名栾川好人等荣誉。

任泓吉表示,在今后的工作中,他将始终坚守初心使命,扎根基层,不断创新进取,立志为基层广大人民群众身体健康贡献自己的力量。

心灵驿站

随着暑假的到来,不少家长的烦恼也来了:孩子手机、平板电脑不离手,晚上不睡觉,早上不起床,甚至一个暑假都沉迷于足不出户的生活。15岁的初三学生牛牛(化名)就是如此。一到暑假,父母就为此头痛。

牛牛今年上初中三年级,特别喜欢玩电脑。牛牛可以几天不见父母,但是不能一天不玩电脑。牛牛上小学五六年级时,父母给他买了一台电脑,方便他学习。

刚开始,牛牛确实利用电脑查阅学习资料。去年暑假,父母发现牛牛的视力大幅下降,经过观察,才发现牛牛在偷偷玩电脑。在父母的干预下,刚开始牛牛还能控制自己玩电脑的时间;渐渐地,父母的唠叨对于牛牛来说已经是“耳旁风”。

牛牛逐渐对网络形成了心理上的依赖,沉迷于游戏中,导致他的生物钟紊乱,白天上课时昏昏欲睡,视力和成绩急剧下降。当父母把电脑设置了密码时,牛牛却偷偷玩起了手机。父母和牛牛每天都会因为玩手机“斗智斗勇”,对其打骂已无济于事。无奈之下,父母把他带到郑州市第八人民医院寻求帮助。

郑州市第八人民医院心理专家孔德荣介绍,这是网络成瘾综合征。一些青少年之所以长期迷恋上网,多是由于“心瘾”造成的,青少年正处于心理发展的关键时期,好奇心强,心理不成熟,自控能力较差,一旦缺乏正确的引导,就很容易导致网瘾。在不知不觉中,青少年不仅消耗了精力,还耽误了学业,进而形成恶性循环,出现情绪低落、记忆力减退、兴趣丧失、生物钟紊乱、精力不足、视力下降及焦虑不安等症状。

孔德荣说:“孩子形成网瘾的过程,就是父母失职的过程,因为孩子的一言一行,就是家庭的一面镜子”,所以父母必须以身作则。”在现实生活中,大多数父母和孩子并没有意识到上网成瘾是一种心理疾病。对于已经形成网瘾的青少年,要及时找心理医生就诊,以免耽误治疗时机。

父母缺乏对孩子的关心和监管,导致孩子长时间沉迷于网络。

孔德荣建议:“家长要培养孩子的自控力,适当满足孩子的需求。”家长对孩子玩电脑、手机的时间不用刻意干涉,但是这并不意味着放任,而是要时刻留意。家长可以跟孩子沟通,采取每天可以玩多长时间、玩什么内容等方式,制定奖惩规则,让孩子学会为自己的所作所为承担责任。家长还要注重培养孩子多方面的兴趣爱好,鼓励孩子多开展有利于身体、智力、心理全面发展的活动,比如打篮球、下围棋、听音乐等。

(作者供职于河南省郑州市第八人民医院,本文由杨须整理)

征稿

您可以谈谈自己的看法,说说您对基层卫生工作的建议和意见,写一写关于基层卫生工作的现状与问题的思考……《基层观察》《人物剪影》《探讨与思考》等栏目真诚期待您的参与!

联系人:徐琳琳
投稿邮箱:xulin.lin@qq.com

科普专家话健康

产后1小时——母乳喂养成功的关键期

□刘芙蓉

新生儿出生后的1小时,是建立母婴情感联系,成功进行母乳喂养的关键期,它奠定了整个母乳喂养过程的基础。

肌肤接触早、吸吮早和开乳早是这一时期的重点。母婴接触可刺激产妇的迷走神经,增加催产素分泌,促进乳汁分泌,提高新生儿母乳喂养频率,有助于早期建立母乳喂养关系。

初乳的重要性

新生儿出生后的1小时内,可以开始母乳喂养,频繁吸吮可以促进产妇乳汁分泌,使新生儿尽早吃到富含免疫球蛋白、生长因子和其他重要营养素的初乳。初乳不仅有助于提供新生儿所需的营养,还能增强免疫

力,对新生儿的生长发育和抗感染能力十分重要。

促进乳汁分泌

尽早开始母乳喂养,可以刺激产妇的乳腺,促进乳汁的分泌。新生儿频繁吸吮能够刺激乳头上的神经末梢,释放出催乳素和催产素,这两种激素对于乳汁的分泌十分重要。

肌肤接触的重要性

肌肤接触是指新生儿出生后将皮肤紧贴产妇胸前的皮肤。与产妇进行肌肤接触,可以为新生儿提供安慰和安全感。这种接触不仅能帮助新生儿稳定情绪,还能促进母婴之间的情感联系。研究表明,至少持续1小时的肌肤接触有助于新生

新生儿出生后即可进行母婴肌肤接触,能够增进母婴亲密关系、保持体温。医务人员应支持产妇尽早开始母乳喂养。研究表明,产妇在产后1小时内开始母乳喂养的新生儿,母乳喂养成功率更高。新生儿延迟母乳喂养的时间越长,风险越大。

儿适应新环境,使新生儿的体温维持稳定。

如何进行肌肤接触

医务人员需要迅速擦干新生儿的身体,并将新生儿放到产妇的胸前,用毯子或布盖住新生儿的后背,进行保暖。如果室温较低,可以用帽子或毯子裹住新生儿的头部,减少热量散失,肌肤接触至少进行1小时。产妇可

以平躺、坐起来或靠后躺着,将新生儿抱在胸前,选择自然舒适的体位进行互动。

肌肤接触的反应

这种肌肤接触对于新生儿的成长发育有着重要影响。新生儿的本能行为和反应包括9个阶段:出生后啼哭、放松、觉醒、活动、爬行、第一次休息、熟悉、入睡,可能持续几分钟~1

小时或更长时间。每一个阶段都是新生儿适应新环境、建立安全感的重要步骤。

新生儿与母亲肌肤接触后,会趴在母亲的身体上休息一会儿,然后警觉地睁开眼睛,开始对母亲乳房的气味做出反应,移动整个身体缓慢地靠近乳房,尝试自主含乳,找到乳头后开始吸吮。需要注意的是,肌肤接触必

须在保证母婴安全的情况下进行。如果产妇或新生儿有特殊情况,如疾病或手术等,医务人员会根据具体情况调整肌肤接触的方式和时间。在任何情况下,产妇和新生儿的安全都是最重要的。

肌肤接触的力量

初乳量虽然不多(每次只有2毫升~10毫升),但是它的作用可不小,能够预防新生儿感染、过敏、黄疸,有助于检查新生儿胎便,以及小肠发育是否成熟。即使新生儿有所感染,也会降低感染的严重程度。

肌肤接触的意义

母婴进行肌肤接触,不仅能够给新生儿提供安慰和安全感,还能促进母婴之间建立亲密关

系。尽早开始母乳喂养,刺激产妇乳汁的分泌,给新生儿供应成长所需的营养,还有助于调节新生儿的呼吸、心率、体温和血糖水平;来自产妇皮肤、黏膜表面和肠道的微生物在新生儿体内定植,有助于保护新生儿免受感染和过敏等疾病,且母乳喂养时间更长。

产后1小时是母乳喂养成功的关键期,产妇和医务人员应该共同努力,确保新生儿在这一时期内得到充分的母乳喂养。产妇产后,医务人员应及时将新生儿放在产妇身边,进行肌肤接触,并鼓励产妇尽早开始母乳喂养。

(作者供职于郑州大学第三附属医院)