

助力乡村振兴

精准帮扶为困难群众解忧

本报记者 王平 通讯员 王倩 杨浩 冯亚晓 文/图



康菲(左)正在为村民拍照查询药物信息

“自从我家孩子生病以来，老伴儿和儿媳妇都已经外出打工挣钱。我在家不仅要照顾2个孙子上学，还要照顾生病卧床的儿子。如果不是康书记的照顾，我们家的日子都快熬不下去了……”近日，来自郑县人民医院的康菲，作为郑县长桥镇坡河村的驻村第一书记，来到贫困户张梅(化名)家进行探望，张梅拉着康菲的手

感激地说。

精准帮扶 扶危济贫显担当

据了解，2022年10月，张梅的儿子陈刚(化名)在外地打工时，由于身体不适，在当地一家医院治疗1个月后，病情突然急转直下，还出现了严重的脑损伤。于是，陈刚的妻子带着他，又辗转多家医院进行救治，最终由于各种原因，错过了最佳治疗时间，变成

了一个“植物人”。3年来，陈刚卧床不起，吃喝拉撒全靠张梅一个人照料，张梅看着卧床的陈刚，每天以泪洗面。“我儿子突发重病，花掉了家里的所有积蓄，每天都要靠药物维持生命。现在我们家‘债台高筑’呀！”说到伤心处，张梅的眼泪就像断了线的珠子一样顺着脸颊滚落下来。

“在咱们村里，有多少贫困户

需要提供支持与帮助？”在发现存在的问题后，康菲及时联系村党支部书记冯运方召开村务会，对全村的贫困户进行集中研判，把符合条件的村民纳入监测范围，并按照程序准备相关资料，制定帮扶方案，让生活困难的村民在教育和医疗等方面有“兜底”保障，并按照政策进行帮扶。

康菲说：“张梅的家庭情况有些特殊，非常需要关心与帮助，我会想尽办法进行帮扶，给陈刚使用符合慢性病报销条件的药物，减少费用支出。不管是生活上，还是教育以及医疗方面，尽可能提供力所能及的帮助，帮助他们走出困境。在村里类似陈刚的榜样因患疾病导致生活困难的很多，比如因腿脚疼卧床不起者、因下肢瘫痪失去劳动能力者等情况，我都会记到心里、记录到笔记本上。”

党建引领 真抓实干产业兴

2021年8月，根据上级安排，康菲人驻坡河村，担任驻村第一书记。到任后，康菲结合村里实际情况，和村干部一起宣传党的方针政策，加强村党组织，巩固脱贫攻坚成果，发展产业、抓好乡村建设、生活改善、乡风文明等。康菲的到来，使坡河村悄然地发生了转变。

提供公益性岗位16个，获得金融扶持小额贷款农户达3户，落实了一批农村发展项目，解决了一桩桩民生实事难事。

虽然是第一次驻村，但是康菲的思路清晰，积极开展美丽乡村建设，帮助村民解决实际问题，提高乡村的“造血”能力。康菲见证并亲身参与了从脱贫攻坚到乡村振兴的变迁，也从中不断汲取宝贵的实践经验，带领村民探索出一条符合村情的发展路子。

脚踏实地 强村富民在路上

“驻村帮扶，一直在路上。”每次回到驻村办公室，康菲第一件事就是整理记录走访情况。在康菲的办公桌上，摆放着厚厚的笔记本，密密麻麻地写着每天走访农户的生活情况、收入情况等，以及亟待解决的问题和接下来的工作计划。3年的驻村工作，康菲养成了写工作日记的习惯。

在采访中，村党支部书记冯运方对记者说：“康菲在驻村期间，对待工作认真负责、踏实肯干，与村‘两委’配合度非常高。康菲经常去村民家唠家常，询问近期生活状况，十分了解村民家的情况，赢得了大家的好评。”

“这是一个从无到有的过程，我手中的接力棒还需要继续传递下去，让坡河村健康发展。驻村，住村，还要‘铸村’。”康菲作为郑县人民医院下派干部，深知自己身上肩负的责任。下一步，康菲将继续帮助生活困难的村民走出困境，把村里的产业发展好，争取为村民寻找一条“值得走的路”，富裕增收不必背井离乡，让更多村民选择留在村里创业，让坡河村发展得越来越好。

人物剪影

郝梅锋：随叫随到，风雨无阻

本报记者 朱晓娟 通讯员 任韵 文/图



郝梅锋走进村民家中测量血压

在乡村，有这样一群人，他们身着白大褂，背着药箱，穿梭于街头巷尾，用心守护村民的健康。他们是乡村医生，被亲切地称为“健康守门人”，是农村医疗体系中坚实的基

石。三门峡市卢氏县五里川镇南峪沟村卫生室的郝梅锋就是其中一员。

作为家庭医生签约服务团队成员，郝梅锋为村民提供基本医疗卫生服务、公共卫生

服务、健康管理服务、健康教育与咨询服务等。

同时，村卫生室作为城乡居民医保定点医疗卫生机构，与县级以上医院建立了双向转诊关系，满足村民的医疗需求。

今年，随着“行走的医院健康180”项目在卢氏县落地生根，“急救120，看病180”模式的创新与发展，村民一个电话或在微信小程序一键呼叫，郝梅锋就能即刻启程，风雨无阻将30余项检查及专家资源送至群众身边。

家住南峪沟村的王老先生，今年76岁，2022年确诊了胃癌，在卢氏县人民医院做了手术，出院之后孩子们就出门工作了，家里就剩下老两口。

王老先生是个闲不住的人，他经常说：“虽然我年龄大了，但是也不能一直歇着啥也不干。”因此，在田间地头，总是能看见王老先生老两口的身影。郝梅锋隔三岔五就去王老先生家随访，有时候去唠唠嗑，有时候就背着全科医生助理包上门巡诊，给王老先生测量血压、血糖，做心电图检查。郝梅锋经常关注王老先生这样的慢性病患者，让他们在忙碌的同时，也要时刻注意自己的身体健康。

家庭医生是乡村医疗的脊梁，是村民健康的守护者。郝梅锋说：“签约只是一个程序，而履约才是重点，村民需要医疗卫生服务的地方，家庭医生就绝对不能缺席。”

科普专家话健康

如何判断体重异常

□余亚英

体重关乎健康，因此了解体重异常的相关知识很重要。身体质量指数(BMI)、腰臀比、体成分都是判断指标。别让体重超标，均衡膳食，每餐七八分饱，每天运动半小时。关注自身状况，科学减重，保持健康体重，远离疾病，享受美好生活!

正常范围内。

腰臀比

俗话说“裤带越长，寿命越短”。腰围是衡量向心性肥胖的重要指标，男性腰围超过90厘米，女性腰围超过80厘米，即为向心性肥胖。腰臀比是指腰围和臀围的比例，男性腰臀比超过0.9，女性腰臀比超过0.85，即可认定为向心性肥胖。向心性肥胖通常意味着内脏脂肪堆积过多，患心血管疾病、糖尿病等慢性病的风险较高，是危险程度较高的肥胖类型。

体成分

在体重正常、BMI正常、腰臀比正常的人群中，均有可能存在肌肉含量较低、脂肪含量较高的人，需要用更精准的医疗设备判断其是否肥胖及肥胖程度。在减重的过程中，我们应该减少脂肪，维持骨

骼肌的重量，以保证不降低基础代谢率。常见的检测体成分设备多出现在健身房，设备精度不高，适合观察指标连续的变化；医院使用的体成分仪器通常精度高，不仅可以评价肌肉和脂肪的质量，还可以更准确地评价内脏脂肪面积。这些指标对于减重方案的制定具有重要意义。

当我们去医院体检时，可以检测自己的体成分，了解肌肉脂肪比例、内脏脂肪面积。在了解自己是否肥胖，是什么类型的肥胖，肥胖的程度之后，我们才能准确地、有的放矢地进行个性化的体重控制。

笔者推荐一种简单且对健康影响小的减肥方法：限制能量平衡膳食减肥法。在遵循平衡膳食的基础上，每天吃七八成饱，每天坚持运动30分钟。饮食上，多吃新鲜的水果、蔬菜，以及全谷物食品，少吃高热量、高脂肪食物。运动可以选择快走、跑步、游泳等，结合哑铃、深蹲、打太极拳等训练。

(作者供职于河南大学第一附属医院)

心灵驿站

“医生，我的孩子得了抑郁症，为什么要抽血检查甲状腺功能呢？”在采血的过程中，经常会有患者家属咨询这个问题，本文将为你揭开这个谜底。

甲状腺是人体最大的内分泌腺，位于人体颈前部，呈H字形；由左右两叶、峡部及锥状叶组成，可以合成、贮存和分泌的甲状腺激素。甲状腺激素对人体的生长发育、新陈代谢、神经系统，以及其他内分泌腺功能等方面，具有重要的调节作用。

了解甲状腺激素

甲状腺激素有促进细胞代谢，增加氧消耗，刺激组织生长、成熟和分化的功能。腺垂体的促甲状腺激素能促进分泌，导致甲状腺功能亢进，基础代谢增加。同时，使血液中的甲状腺激素(如T₃、T₄)增高，促甲状腺激素(TSH)显著降低，吸碘率增高。只有少量T₃和T₄在血液中游离，即为游离四碘甲状腺原氨酸(FT₄)和游离三碘甲状腺原氨酸(FT₃)。然而，正是这种游离态的激素才具有活性，并且两者之间互相转化，维持动态平衡。甲状腺激素的分泌受下丘脑-垂体-甲状腺轴的调节。下丘脑分泌的促甲状腺激素释放激素(TRH)可促进腺垂体分泌TSH。由于血液中的T₃、T₄浓度变化，对腺垂体的TSH存在着负反馈调节作用。人类的情感活动受下丘脑-腺垂体神经内分泌调节支配，由于甲状腺激素与中枢神经系统存在双向调节作用。因此，当甲状腺功能异常时通常伴有精神症状及认知功能障碍，其中抑郁症状较为常见。

甲状腺激素水平与抑郁症的关系

抑郁症主要表现为持久、显著的心境低落，思维迟缓，以及不同程度认知功能损害，可对患者的工作能力及社会功能造成严重的损害。

甲状腺功能减退与抑郁症 当甲状腺激素分泌减少导致甲状腺功能减退时，患者可出现代谢迟缓、疲劳、嗜睡、注意力不集中、记忆力减退、情绪低落、兴趣缺乏等症状，这些症状与抑郁症的表现有所重叠。

甲状腺功能亢进与抑郁症 当甲状腺激素分泌过多引起甲状腺功能亢进时，患者可能会出现心悸、焦虑、烦躁、失眠等症状，情绪波动较大。如果病情得不到有效控制，长期的情绪波动和身体不适，也可能引发或加重抑郁症。

甲状腺激素对神经递质的影响 甲状腺激素可以调节大脑神经递质(如5-羟色胺、去甲肾上腺素等)的合成和代谢，这些神经递质的失衡与抑郁症密切相关。

抑郁症可能影响甲状腺功能 长期的抑郁情绪和心理压力，可能通过神经内分泌机制影响下丘脑-垂体-甲状腺轴的功能，导致甲状腺激素的分泌和调节出现异常。

治疗的相互作用 若抑郁症患者同时存在甲状腺功能异常，纠正甲状腺激素水平，有助于改善抑郁症状。

甲状腺激素和抑郁症之间相互影响，在临床诊断和治疗中，医者应综合考虑两者的关系，以便制定有效的治疗方案。因此，抑郁症患者检查甲状腺功能十分必要。

(作者供职于河南省郑州市第八人民医院检验科)

如何消灭结核分枝杆菌

□蒋建国

结核分枝杆菌主要通过呼吸道、消化道，以及损伤的皮肤黏膜等途径侵入人体，导致结核病。

结核分枝杆菌是需氧菌，生长缓慢，在固体培养基上需要4周，才能形成1毫米的菌落。其细胞壁脂质含量较高，影响营养物质的吸收，导致结核分枝杆菌生长缓慢。

生存能力

抵抗力 结核分枝杆菌对干燥、寒冷、酸性、碱性等环境有很强的抵抗力。结核分枝杆菌在液体中加热至62摄氏度~63摄氏度15分钟或煮沸即可被消灭。

传播途径 结核分枝杆菌主要通过呼吸道传播，也可通过消化道及损伤的皮肤黏膜等途径侵入易感机体。肺结核是临床上较为多见的结核分枝杆菌感染疾病。

物理灭菌法

紫外线消毒 结核分枝杆菌对紫外线敏感，直接日光照射数小时或使用紫外线消毒灯照射30分钟~60分钟，可有效消灭空气中的结核分枝杆菌。紫外线消毒灯可用于房间、物品表面的消毒。

高温消毒 煮沸消毒是消灭餐具、水杯等耐热物品上结核分枝杆菌的有效方法。对于衣物、被褥等，也可通过阳光暴晒或烘干机高温烘干的方式消毒。

化学灭菌法

酒精消毒 结核分枝杆菌在70%的医用酒精中2分钟即可被消灭。因此，使用医用酒精擦拭或浸泡物品表面，可有效消灭结核分枝杆菌。

含氯消毒剂 使用含氯消毒剂，稀释后擦拭地板、墙面、家具等物品表面，可消灭残留的结核分枝杆菌。

过氧乙酸 过氧乙酸可用于环境喷洒消毒。喷洒后需要密闭门窗，作用30分钟~60分钟，以确保消毒效果。

注意事项

开窗通风 每天定时对房间开窗通风，通过空气对流作用使结核分枝杆菌进入外界空气，降低其传染性。

个人防护 与结核病患者接触时，应佩戴具有防护功能的口罩，并保持一定的社交距离。接触后，要及时洗手，更换并清洗衣物，以降低感染风险。

医疗措施 对于确诊的结核病患者，应遵照医嘱进行规范的抗结核药物治疗。通过积极规范的治疗，可以有效消灭体内的结核分枝杆菌，达到治愈的目的。

消灭结核分枝杆菌需要采取多种措施。在实际操作中，应根据具体情况选择合适的消毒方法和防护措施，以确保消毒效果和人员安全。

(作者供职于河南省疾病预防控制中心)

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