

助力乡村振兴

以村为家 倾情帮扶

本报记者 乔晓娜 通讯员 余守森

“杨书记，彬娃家打起来了，我们劝都劝不开……”一天21时许，镇平县晁陂镇裴营村村民打来求助电话，镇平县人民医院党员、驻村第一书记兼工作队队长杨立军接到电话后，立马赶往裴旺彬家。原来，裴家父子因为务工工资发生了矛盾。杨立军了解情况后，给父子俩摆事实讲道理，经过一个多小时分析、说理，他们终于握手言和。

“村民之间的事往往是一些鸡毛蒜皮的小事，这些看似小事，解决不好就成了大矛盾。”杨立军微笑着说，从开展驻村工作以来，他解决各种家庭矛盾几十件，主要来搞好家庭团结入手，把矛盾消灭在萌芽状态，为许多家庭送去了温暖。

2017年3月，杨立军被组织部门安排到裴营村担任驻村第一书记。他一到村里，就以村为家，并说服妻子，把孩子从城里接到农村上学；和村民同吃同住，了解村民困难的原因和需求，制订帮扶计划；在协调村两委与村民的关系上，既当好参谋又当好教官，做好教育、感化工作，引导大家树立起干事创业的信心。

“17户村民在村内就业，定岗、定位、定责、定报酬，确保收入稳定。将13户有劳动能力的村民安排到外县务工，解决他们的后顾之忧。利用裴营村有帮扶车间、苗木花卉市场的优势，灵活安排24户有劳动能力的村民务工。这样，可做

到‘两不愁’（不愁吃、不愁穿）‘三保障’（保障义务教育、基本医疗和住房安全），达到致富的目的。”杨立军与村两委对54户困难村民逐户分析，精准施策。截至2020年年底，他们已全部脱贫。

在杨立军的带领下，裴营村的面貌焕然一新。村里建成通村通户路44条，开挖排污沟一条，解决群众出行难、饮用水安全问题，开展增收项目，搭建2个占地60亩（1亩=666.67平方米）的蔬菜大棚。其中，仅黄瓜种植一项，每天可采摘3000斤（1斤=500克）左右。目前，全村果蔬产业帮扶基地可安排多名村民务工，平均月增收1800余元，足不出村就能有稳定的收入。

2021年，杨立军按照镇平县委、县政府部署要求，继续在裴营村开展帮扶工作。为了让村集体经济可持续发展，助力乡村振兴，杨立军咨询相关专家，出谋划策。为实施好乡村振兴战略提供坚强组织保障，在他的主持下，该村顺利完成村两委换届选举工作。这样，优化了村两委班子成员的年龄结构，增选年轻党员担任村委委员，将2名入党积极分子作为后备人才；开展“主题党日”活动，组织党员参加党史学习教育活动。

今年，在杨立军的带领下，裴营村新建建大型污水处理站一座，解决了村内污水排放问题；建立4处，供全村群众生活用水；持续开展裴营村人居环境卫生提升工作。裴营村作为全县农村生活垃圾分类管理试点村，建设生活垃圾分类处理站一座，为村民提供良好的生活环境；扎实开展“人人彬彬有礼、村村干干净净”创建活动；每天集中时段用大喇叭宣传国家出台的惠民政策，营造了浓厚的宣传氛围；建立晁陂镇文化合作社裴营分社，丰富群众的精神文化生活。

此外，杨立军还经常带领工作队员入户走访，进行精准帮扶，切实了解村民的新需求，并帮助他们解决实际困难；开展清洁家园、孝善帮扶等活动。这些措施的实施，大大提高了村民的幸福感。

“以前，我经常做CT检查，从来没有扎过针，为什么这次需要扎针、打对比剂呢？”今年42岁的王先生看着手中的增强CT检查知情同意书，感到迷惑不解。

原来，非常重视身体健康的王先生每年都要做一次CT检查，今年增加了一个冠状动脉血管成像检查项目。当他到CT室时，却被医生告知，这次的检查并不像往年那么简单，这种增强CT检查是需要通过静脉注入体内碘类的对比剂（俗称造影剂）来进行检查的。那么，这种增强CT检查与我们常见的CT检查有什么区别呢？到底强在哪儿呢？

增强CT检查与CT检查的区别就是“增强”二字。我们称普通CT为平扫，而增强就是做检查的时候，在CT检查的基础上，加静脉注射一种水溶性碘对比剂，从而使病变组织对X线吸收率增高，加大病灶与周围正常组织之间的区别，从而发现病灶或更加清楚地显示病灶，以此达到提高诊断准确率的目的。

通过增强CT检查还可以提示血供是否丰富，组织强化是否均匀等，以此来区分病变的性质，所以增强CT检查也叫强化CT。

此外，增强CT检查还可以借助碘对比剂的循环过程，动态观察病变在动脉期、静脉期、延迟期的影像学表现。因此，增强CT检查比CT检查更加精确，可以得到更多信息，更有助于医生鉴别、诊断疾病。有一些CT检查无法定性的病变，尤其是发生在实质器官的肿瘤性病变，医生就会建议患者做增强CT检查。

对比剂的使用是保证扫描部位增强效果的首要因素。为了达到应有的增强检查效果，对比剂使用的注射剂量、流速都有严格的要求，不一样的扫描部位，对比剂的用量、注射速度都各不相同。在临床上，医生会根据扫描部位及患者的体重，结合患者的病情与穿刺血管情况，制定个性化的对比剂注射方案。一般情况下，通常进行高压注射，以达到团注效果。然而，临床输液常用的普通留置针通常无法承受这个过程中产生的压力，必须按照规范使用耐高压静脉留置针或者选用其他的耐高压静脉导管注射，以保证患者的安全和检查效果。

那么，在注射过程中所依赖的碘对比剂究竟是何物呢？有治疗作用吗？对人体有害吗？

碘对比剂的主要成分就是碘，现在普遍使用的非离子型碘对比剂安全性非常高，进入人体后发挥的作用就是产生好的影像学对比，是一种诊断性药物，没有任何治疗作用。但是，与所有普通的药物一样，碘对比剂也有一定的副作用，极少数人可能会因病情、体质等原因，在使用后出现荨麻疹、血压下降等情况，医务人员可采取有效的处理措施，让患者恢复平稳。

可是，碘对比剂既然没有任何治疗作用，是不是检查完马上就可以将其排出体外呢？其实，碘对比剂从注入体内，进入血液循环就开始进入代谢状态，一般情况下24小时左右就会通过肾脏排出。如果想让它尽快排出，可以根据患者的具体情况，于检查前6小时和检查后24小时内大量饮水，不仅有利于碘对比剂代谢，还能够减少碘对比剂不良反应发生。

当然，碘对比剂不是万能的，一部分患者使用后会产生产生不适症状，这就需要医生在把握好患者病情的同时，做到慎用碘对比剂，具体情况如下：

一是绝对不能使用碘对比剂的人群：1.既往应用碘对比剂时，曾出现中度、重度不良反应的患者；2.甲状腺功能亢进未治愈的患者；3.糖尿病患者48小时内服用二甲双胍缓释片，且肾功能不全的患者。

二是慎用碘对比剂的人群：1.既往应用碘对比剂出现轻度不良反应的患者（再次出现的概率较常人高5倍~8倍）；2.有过敏性疾病的患者（不良反应概率较常人高2倍~3倍）；3.不稳定性哮喘患者；4.肾功能不全的患者；5.严重心血管疾病患者；6.妊娠和哺乳期妇女；7.骨髓瘤和副球蛋白血症患者；8.单克隆免疫球蛋白病患者。

总之，医生应严格把握碘对比剂的适应证和禁忌证，为确保患者的安全做好充分准备，患者无须恐慌！

温馨提示：为了确保检查的顺畅和安全，检查前需要患者和家属提前签署碘对比剂使用知情同意书，配合医务人员明确碘对比剂的禁忌证，熟悉对比剂注射的整个过程以及应对措施，可以更好地配合医务人员完成检查。

（作者供职于阜外华中心血管病医院）

增强CT检查可提高诊断准确率

□宋圆圆 张鸿彩

人物剪影

让村民少花钱治好病

本报记者 李志刚 通讯员 侯仙智 文/图



那是2019年夏末秋初，一对老夫妇来到长垣市余家镇中心卫生院中医科门诊。老先生行走时非常吃力，由老伴儿搀扶着前来看病。

“大夫，快给俺老头子看一看腿吧……他走不成路了！”刚进门，老太太急切地说。看着老先生的双腿发软，快要摔倒的样子，该科主任韩付涛赶忙站起身，找来一把椅子让老人坐下。

经过询问与查体得知，老先生患病已经4年，深受疾病折磨，辗转多家医院治病，服用多种药物，均时好时坏。韩付涛进行综合分析，初步诊断其为类风湿关节炎。

老先生说：“韩医生，我的胳膊抬不起来，两条腿不能走路，浑身疼痛，看来，我只能依靠轮椅度过下半生了。”韩付涛说：“你这个病治疗起来有些复杂，需要长期服药，甚至需要住院治疗，你家孩子没来吗？”老先生说：“我的孩子常年在外地工作，家里只有60多岁的老伴儿，坚持打零工给我挣医药费。”

说到难处，老先生的老伴儿泪流满面。“您不要着急！”韩付涛一边安慰着他们，一边仔细查看了老先生的化验单，

结合各项检查结果，确诊其患了类风湿关节炎。随后，韩付涛安排老先生入院治疗，并制定科学的治疗方案。

韩付涛说：“您的病情属于风湿痹证，主要是风寒湿痹日久不愈，气血运行不畅，产生瘀血痰浊阻滞经络，而引起关节肿大、疼痛、屈伸不利等症。通过吃中药调理、辅助针灸治疗后，您是能够生活自理的。”听到这番话，老先生的脸上露出了笑容。

在治疗上，韩付涛采用益气扶正固本、祛风通络、活血化瘀的疗法，在内服汤药的基础上，辅助针灸、中药热敷、艾灸等理疗。两周后，老先生的病情有了好转，可以站立、行走了。几周后，因天气寒冷，老先生的病情复发，来门诊治疗，韩付涛为其开了中药服用。两周后，老先生独自来复诊，病情有了好转。接下来，韩付涛仔细检查了老先生的全身，发现膝盖消肿了，关节疼痛有了明显减轻。一天，老先生来到门诊，激动地握着韩付涛的手说：“我以为这辈子得依靠轮椅在疼痛中度过了。幸好遇见您，您真是我的救星啊！”

韩付涛时刻提醒自己，让村民花最少的钱看好病。

清肺热 宜喝鱼腥草梨皮水

□赵瑞娜

原料：鱼腥草10克~30克，鲜梨2个。果更佳（冷水下锅，水开后煮1分钟即可）。
做法：1.把鲜梨放在加面粉的清水中泡10分钟，清洗干净。2.性咳嗽。2.清肺热，消削下梨皮，与鱼腥草一起用沸水冲泡，焖10分钟后，当茶饮，用河南省中医院健康管理体检条件者，可煮水喝，效

手脚冰凉 喝黄芪山药猪肚汤

□齐庆君

材料：猪肚、黄芪、姜片、胡椒等，待水再次山药、胡椒、姜、料酒、食盐。
做法：1.先将山药、黄芪洗干净后，用温水浸泡10分钟备用。2.把姜洗干净后，切成片状备用。3.往猪肚里灌水，然后将水挤出，重复3次，才能将猪肚清洗，再将猪肚切成条状备用。4.往锅中加入适量清水，水沸后加入猪肚、黄芪、山药、

河南华安再生资源有限公司输液瓶(袋)专业回收、处置企业

诚邀合作单位及个人

电话：400-670-3055
0373-3803737
18838728111

广告

更年期抑郁症的识别与护理技巧

□王玉玲

更年期是人从中年走向老年的一个过渡时期，这个阶段因生理上的改变和社会心理因素的影响易产生各种情绪问题，如不能及时调整，就会形成更年期抑郁症。

更年期抑郁症患者以女性居多，主要表现为情绪低落、焦虑不安、悲观绝望、自责、整日唉声叹气、懒言少语，以及原有的各种兴趣丧失；做事感到力不从心、思维迟缓、反应迟钝；时常伴有各种躯体不适，比如食欲不振、潮热、多汗、心悸、头晕、乏力、月经不调、性欲减退、睡眠障碍等症状；出现各种没有器质性病变的疼痛，甚至出现自伤、自杀的严重后果；生理变化时常在精神症状之前出现，往往随着病情发展而加重。

更年期抑郁症对患者的危害性较大，尤其不能忽视自杀倾向，因其随时威胁着患者的生命安全。其间，家庭护理在患者康复过程中发挥着至关重要的作用。该疾病不同于一般躯体疾病，它从心、身两个方面困扰着更年期抑郁症患者。家庭成员应该对该病有所认

识，对疾病的严重性有充分估计，对一切可能发生的意外情况采取有效预防措施，可从以下几个方面入手，帮助患者摆脱更年期抑郁症的困扰。

了解促发因素

进入更年期后，女性卵巢开始萎缩，绝经后雌激素分泌锐减，就会出现烦躁、易激动、潮热等症状，患者常常焦虑不安、情绪低落、人际关系紧张；出现性欲减退，甚至无性要求，若得不到配偶的理解和体谅，夫妻关系可能会出现裂痕，势必增加患者的心理负担；更年期女性正处在退休前后，社会地位和经济收入的改变，使患者心理落差较大，产生了失落感和危机感；有一些女性进入更年期后，缺乏兴趣爱好，不能主动参加社会活动，人际交往十分有限，由此而产生孤独感，进而出现抑郁症状；有的女性受生活琐事影响较大，如居住环境改变、失去亲人、独居等。这些情况若得不到及时调整，均可成为更年期抑郁症的促发因素。

采取预防措施

做好心理准备，保持乐观情绪。更

年期出现生理、心理变化是人生的自然过程，对这个阶段的女性可能出现的身心变化要提前做好心理准备，保持乐观心态，即使出现早期临床症状，也不要焦虑不安。同时，内分泌失调会带来短暂的身体不适，经过一段时间调整和适应之后，这些症状会逐渐消失，不必因此紧张、焦虑，顺其自然即可。

处理好家庭关系，丰富个人生活。温馨的家庭氛围是预防本病的重要因素。更年期女性情绪不稳定、人际关系紧张，更容易与朝夕相处的家人发生矛盾，家庭成员应多一些理解和包容，接纳其当前的状态，鼓励其在生活中遇到问题时，及时与家人分享交流，尤其要加强夫妻之间的沟通，保持良好的家庭关系。同时，安排好个人的生活，主动参加社会活动，适当培养业余爱好，不仅可以增加生活乐趣，还能保持良好的大脑功能，有助于调整心态。

加强体育锻炼，注重饮食调养。患者通过适当运动可以调节情绪，改善睡眠，使经络通畅，气血调和，从而增强体质和神经的调节功能；宜食用易消化的

食物，且要定时定量；不要吸烟、饮酒，不要喝咖啡、浓茶等刺激性饮料，多食用蛋白质类食品，如牛奶、豆浆、蛋以及新鲜蔬菜瓜果，每日补充含钙量较丰富的食品，有利于稳定情绪。

做好家庭护理

密切观察病情，保证患者安全。更年期抑郁症患者常常感到自卑、自责、内疚，对生活失去信心，甚至企图自杀。因此，家人应密切观察患者的病情，可防范意外事件发生，保证患者的安全，应作为家庭护理的重点。在患者病情发生变化时，家人要及时与医生沟通，对患者的消极言行切不可疏忽大意，凡可能成为自伤、自杀的工具和药物都应视为危险物品，要妥善保管。同时，家人要客观分析患者的日常表现，避免将其任何行为、举止都与抑郁症联系起来，否则容易夸大病情，不利于医生选择恰当的治疗方案。

督促规范服药，提高治疗依从性。药物治疗是更年期抑郁症的主要干预手段之一，患者的依从性对于

疾病治疗效果十分重要。家人要严格督促患者系统、规律服药，康复过程中不可因病情好转而随意停药、减药，药物调整应在医生的指导下进行。家人应主动与患者交流服药后的感受，密切观察不良反应，及时向医生反馈，寻求解决办法；对患者做好解释工作，消除其紧张、焦虑情绪，提高服药依从性。

营造宽松的家庭氛围，加强心理支持。更年期抑郁症患者时常会出现明显的情绪低落现象，对日常活动缺乏兴

趣以及悲观绝望，此时来自家庭的心理支持尤为重要。家人以和善、真诚的态度表达对患者的关心和鼓励，使其感受到被接纳、被理解，鼓励患者讲出自己的感受，当患者愿意诉说时，家人要认真倾听，不打断谈话，使之感到被尊重，提升自我价值感。通过耐心交流，积极消除患者的消极情绪，帮助其树立起战胜疾病的信心。其间，家人的陪伴也可让患者产生安全感。

（作者供职于郑州市第八人民医院）



协办：郑州市精神卫生中心 郑州市第八人民医院

疫情防控心理援助热线（0371）55622625