

助力乡村振兴

对口帮扶助力科室高质量发展

本报记者 王明杰 通讯员 叶荔 张璐

近日,河南省人民医院对口帮扶的固始县人民医院(河南省人民医院大别山分院)口腔科传来好消息:在对口帮扶专家王希乾的带领下,该科成功开展多例高难度口腔颌面外科手术,患者愈后良好。

据固始县人民医院口腔科科主任张广平说:“在这里,群众对口腔健康认知程度普遍较低,各类口腔疾病高发、频发,却极少有患者主动治疗。虽然当地医生能够完成一些口腔疾病的诊疗,但是有一些操作不规范,精细化程度跟不上,治疗效果也不尽如人意。”

7月1日,作为河南省人民医院对口帮扶固始县人民医院第二批医疗专家的王希乾,到岗后就带领固始

县人民医院口腔科医务人员积极开展新技术、新业务,先后开展多种颌面外科手术十例,术后患者恢复情况良好。

在日常帮扶工作中,他不仅在技术操作上进行详细讲解、示范,手把手带教,还引导口腔科年轻医生构建新的诊疗思维模式。其间,王希乾带领他们深入认识和熟悉术前谈话签字、无菌准备、手术方式、病例照片收集等流程步骤,为以后的诊疗及开展科研项目做好充分准备。

“以往,遇到口腔颌面外科手术时,只能让患者转院或者邀请外院专家来我们医院治疗。现在,运用河南省人民医院对口帮扶平台,建立了远程诊疗系统;通过专家长期入驻开展

疑难手术、带教查房及举办学术讲座等,不仅为我们医院医务人员提供了宝贵的学习机会,还为广大口腔颌面疾病患者提供了更好的诊疗服务。”张广平说。

“在这里,等待远程诊断结果快!没想到在家门口就能看口腔病,真方便,不用像以前一样来回奔波啦!”近日,在固始县人民医院口腔科就诊的患者高兴地说。

谈及对口帮扶工作,王希乾说:“按照医院帮扶要求,我们努力将新技术、新项目持续在帮扶医院落地生根,让当地群众真正享受到花费少、治病效果好的省级专家的诊疗服务;同时,让越来越多的患者选择在家门口看病。未来一年,我们将尽己所能帮助固始县

人民医院口腔科建设发展,积极开展口腔颌面外科的诊疗业务,充分发挥‘传、帮、带’的作用,把知识和技术留在固始县,造福更多基层患者。”

近期,固始县人民医院口腔科在王希乾的技术指导下成功开展多例高难度口腔颌面外科手术,比如口腔颌面部肿物切除术、口腔颌面部血管瘤切除术、口腔颌面部感染性疾病手术、颌骨囊性病手术、埋伏阻生牙的开窗助萌及拔除术等,术后效果显著。

据固始县人民医院相关专家介绍,相比于其他口腔专业,口腔颌面外科手术难度大。此类手术的难点在于面神经的解剖分离及保护,在术中稍有不慎就有可能损伤神经,

也极易引起出血或造成面神经的损伤,进而导致口眼歪斜、面瘫等。之前,受诊疗条件及技术限制,固始县人民医院口腔科未常规开展这些手术治疗。

这些口腔手术的成功开展,填补了固始县人民医院口腔领域多项技术空白,进一步推动了该院口腔科的发展。同时,这也为当地人民群众解决了外出就诊难、治疗花费大等诸多问题,得到了群众的好评。

“授人以鱼,不如授人以渔。”王希乾说,教会当地医生单病种标准化诊疗,无异于在这片潜力无穷的土壤上埋下了一颗优良的“种子”,假以时日,“种子”茁壮成长,固始县口腔疾病诊疗水平将会得到全面提升。

如何选择适合自己的运动方式

有氧运动是指以躯干、四肢等大肌肉群参与为主的、有节律、时间较长、能够维持在一个稳定状态的身体活动(比如长跑、步行、骑车、游泳等),又称耐力运动。其特点是运动中能够保证充分的氧气供给,因此运动强度一般不太大,多为轻、中等强度运动,例如步行、骑车、游泳、打保龄球等。有氧运动可以提升氧气的摄取量,能更好地消耗体内多余的热量,适用于三高(高血脂、高血压、高血糖的总称)、肥胖、慢性支气管炎、骨质疏松和心理疾病患者,以及生长发育期的青少年。

无氧运动又称力量运动或阻力运动,强度比较大。不同的运动方式可以调动不同部位的肌肉活动,比如举重运动以锻炼下肢肌肉为主;跳跃或快跑运动以锻炼下肢肌肉为主;力量运动可以增加肌肉重量和肌肉强度,培养不容易发胖的体质。无氧运动的主要功能是锻炼骨骼、肌肉、关节和韧带,起到强健筋骨的作用,适合偏瘦人群,以及想强身健体的成年人及运动员等。

应根据自身的情况选择适宜的运动项目,比如脑力工作者可以选择散步、慢跑、游泳、爬山、打球、做体操等;肥胖者可选择长跑、骑自行车、游泳、跳绳、球类等;身体消瘦者可选择俯卧撑、单双杠、拉力器、举哑铃等来增强肌肉力,选择跑步、健美操、游泳、球类等来促进消化、吸收功能;老年人不宜进行高强度的运动,宜选择散步、慢跑、太极拳、练气功、练八段锦、做广播体操等;特殊人群应在专业健身教练指导下进行合理运动。

任何一种运动都要根据身体情况量力而行,不可盲目运动。在高温环境下运动,需要7天~10天的适应期,应穿透气性良好、浅色的衣服;及时补充水分;保持空气流通良好。

运动时应注意运动量,只有运动量适宜,才能取得较好的锻炼效果。如果运动量过大,超出了自身所承受的程度,就会对身心健康十分不利;相反,若运动量过小,则达不到锻炼的目的。成年人应保持30分钟~60分钟/天,150分钟~300分钟/周的中等强度运动。如果是身体虚弱、高龄和生病的患者可采用短时间、一日多次的方法,累积运动时间达30分钟/天即可,也可以达到有氧训练的目的。

(节选自河南省卫生健康委标准课件之科学运动)

任何一项运动都要根据身体情况量力而行,不可盲目运动。在高温环境下运动,需要7天~10天的适应期,应穿透气性良好、浅色的衣服;及时补充水分;保持空气流通良好。

运动时应注意运动量,只有运动量适宜,才能取得较好的锻炼效果。如果运动量过大,超出了自身所承受的程度,就会对身心健康十分不利;相反,若运动量过小,则达不到锻炼的目的。成年人应保持30分钟~60分钟/天,150分钟~300分钟/周的中等强度运动。如果是身体虚弱、高龄和生病的患者可采用短时间、一日多次的方法,累积运动时间达30分钟/天即可,也可以达到有氧训练的目的。

(节选自河南省卫生健康委标准课件之科学运动)



心 灵驿站

一紧张就摔倒 男孩患了心理疾病

本报记者 王婷 通讯员 席娜

上周,刚满16岁的男孩小明(化名),在父亲的带领下来到郑州市第八人民医院(以下简称郑州市八院)专家门诊就诊,满面愁容的父亲拿出厚厚的一摞检查单说:“5年前,我的孩子出现一紧张就摔倒的情况。为此,我们带孩子四处求医,钱花了不少,可就是诊断不出是啥病。”

郑州市八院专家孔德荣耐心与小进行了半个多小时的沟通,又详细看了小明的病历,经过综合分析后,最终找出了症结,小明患的是心理疾病。

原来,小明有一个双胞胎姐姐,从小姐姐就很听话,学习成绩在班名列前茅,深受父母的喜爱。而小明跟姐姐比起来简直是天壤之别。他不仅调皮捣蛋,学习成绩还时常是班里的倒数第一名。小明的爸爸是一个脾气暴躁的人,每当看到小明的考试成绩时,都要对他进行一顿毒打。

由于与姐姐是同龄人,在生活中免不了会发生矛盾,甚至争吵。每次,不管是谁的错,挨打的、受到批评的总是小明。于是,小明时常感到委屈、难过,心想:“爸爸为什么总是打我呢?”由于个性要强,小明心里虽然很害怕爸爸,但是还时常与爸爸顶嘴。这样,换来的结果就是,爸爸认为小明是一个坏孩子,愚钝及朽木不可雕。在平时,爸爸打骂小明的时候,还有妈妈护着。而在他10岁的时候,妈妈外出打工挣钱了,小明突然感觉失去了保护者。那时候,他既害怕爸爸,又想念妈妈,整天闷闷不乐,惶恐不安。

在一次期中考试后,考试成绩不理想的小明回到家后,害怕再次挨打。当爸爸问他考试成绩时,小明紧张得一下子摔倒在地上。那次,爸爸破天荒地没有打骂他。接下来,小明就时常出现摔倒的情况,特别是在他紧张、害怕的时候,就容易摔倒。后来,感觉情况不对劲的爸爸妈妈,就带他到医院做检查,可是检查结果均提示未发现异常。

5年之间,父母带小明四处看病。比如到神经科就诊,也曾按照癫痫、脊髓功能障碍等病治疗过。可是,小明的病情依然不见好转,反而越来越严重,以致到后来,小明一听到声响就会摔倒。后来,经人介绍,爸爸带领小明来到郑州市八院,找到心理专家孔德荣治病,小明被诊断为心理疾病。

“通过心理治疗和药物治疗,再辅助以家庭治疗,小明的病情就会有明显好转。”听了孔德荣的话,小明爸爸紧皱的眉头舒展了。

孔德荣解释,小明长期处在一种恐惧的状态下生活,他的个性很强,可是爸爸比他强势,长时间的压抑致使他很想得到父母的关爱,他觉得生病了就不会挨打了,在这种心理的作用下引起了心理疾病。

随后,经过系统检查,依据检查结果,发现小明无器质性疾病。可是,爸爸为了让小明锻炼身体,预防摔倒,还经常吵小明。这样,促使小明的病情越来越严重。为此,孔德荣提醒广大家长朋友,家庭教育很重要。

人 物剪影

“要让患者看病看得顺心”

“李主任不仅给我治好了病,还时常帮助我买饭、带饭……”近日,在温县中医院针灸疼痛康复中心,患者王老太太感激地说。

王老太太说的就是温县中医院针灸疼痛康复中心主任李向飞。李向飞毕业于河南中医药大学针灸推拿学院,是温县中医院首个针灸专业毕业的中医执业医师。从2000年来到该院上班以来,李向飞坚守临床一线,不断总结诊疗经验,学习新的治疗技术,遇到疑难疾病感到束手无策时,就虚心向该院中医专家请教。喜欢学习、钻研的李向飞,在突出中医治疗无副作用优势的同时,还运用现代疼痛学理论知识,融合西医治疗技术快速解决患者的病痛,赢得了良好口碑。

有一位患骨关节炎合并双侧关节积液的患者,无法正常行走,夜间更是疼痛难忍。经熟人介绍,该患者找到李向飞就诊。李向飞接诊该患者后,经过查体、询问,在反复斟酌后,根据患者的病情实施了针对性疗法,并配合中医穴位埋线、放血治疗,帮助患者调整经络,疏通气血,实现了标本兼治,取得了明显效果。接下来,为了防止疾病复发,李向飞为该患者进行了巩固性治疗,取得了满意效果,患者和家属很满意。这样的事例数不胜数。

同时,李向飞在多年的基层诊疗过程中,也形成了自己的独特风格。“我们这里的老年患者相对来说比较多,而且许多患者都是在疼痛得无法承受时,才来医院治疗。为了给患者详细、准确

诊断疾病,讲解清楚治疗过程,多说几遍注意事项和康复事项,可有效预防疾病复发。我感觉到,患者王老太太非常感激。”李向飞说。

在诊疗过程中,李向飞总是主动将患者搀扶到病床前,耐心询问病情,详细介绍治疗方案(如图)。在治疗时,他总是一边用幽默、轻松的话语帮助患者放松心情,一边用娴熟的针法和精湛的刀法为患者解除痛苦。遇到行动不便的老年患者,他还经常利用下班时间提供上门服务、随访服务;碰到家庭困难的患者,他就主动帮助其减免医疗费。如今,在他的带动下,整个针灸疼痛康复中心已形成许多无形的“规则”:无论是谁,碰到紧急就医的患者没带钱时,就立即帮忙垫付医药费;遇到孤寡老人住院时,就主动帮助患者购买饭菜和洗漱用品及减免一些医疗费等。

曾经有一位70多岁的女性患者,因患腰椎间盘突出症需要住院治疗,因其子女都在外地打工,以致患者在住院期间无人照料。对此,李向飞和同事就轮流为该患者买饭,照顾她的日常生活。患者为了感谢医务人员,就掏出200元交给医生作为吃饭费用,李向飞委婉地拒绝了,并安慰患者放心治病,不用担心钱的问题;他还尽力为患者减免了一部分治疗费用。

为了让更多疼痛患者出院后能够充分巩固疗效,李向飞安排科室人员采取多种出院宣教方式:口头医嘱,医生要当面向



患者的角度考虑问题,就更能理解患者的一些语言和行为了。医生不仅要治病,还要在治病的同时尽可能消除患者的‘心病’,要让患者看病看得顺心!”李向飞微笑着说。

(王正勤 侯林峰 张浩)

中国人寿 在地铁里普及金融知识

□王平 刘富安 王清文/图



中国人寿主题宣传车厢

9月20日,河南金融地铁专列启动仪式举行。在中国银行保险监督管理委员会河南监管局的指导下,以及河南省保险行业协会、河南省银行业协会的组织下,中国人寿保险股份有限公司(以下简称中国人寿)河南省分公司等5家驻豫银行保险机构联合打造的河南省首列金融地铁专列正式发车!

在启动仪式上,中国银行保险监督管理委员会河南监管局、河南省保险行业协会、河南省银行业协会负责人来到现场,中国

人寿河南省分公司党委委员、副总经理赵宏伟全程参与。在活动现场,中国人寿河南省分公司设置金融知识宣教展台,通过展示易拉宝、发放宣传彩页等形式,向过往乘客宣传普及防范养老诈骗、普惠保险、反洗钱等金融知识,吸引了许多乘客前来咨询。

作为活动参与方之一,中国人寿河南省分公司在河南金融地铁专列上拥有一节车厢作为中国人寿金融知识普及专区,在普及月期间持续向乘客宣传金融知识。

在地铁5号线金融地铁专列运行过程中,赵宏伟和中国银行保险监督管理委员会河南监管局、河南省保险行业协会、河南省银行业协会负责人等一起来到中国人寿主题宣传车厢。车厢内宣传氛围浓厚,在车厢窗、车门视窗、拉手等醒目位置上,张贴有中国人寿金融知识普及月宣传主题海报,“不要轻易相信‘代理退保’,避免丧失风险保障”“不要轻信透露敏感信息,避免个人资金受损”等系列活动口号。中国人寿河南省分公司工作人员化身专列金融知识宣讲员(如图),为大家生动形象地介绍了中国人寿在2022年金融知识普及月中丰富多彩的活动内容,随后又向乘客发放了小礼品、宣传彩页,并与大家交谈互动。

据了解,河南金融地铁专列上线运行,为向群众普及推广金融知识、增强金融安全意识又增加了一个更具生活气息的载体,也为广大市民和河南省银行业、保险业之间架起了一座温馨的桥梁。中国人寿河南省分公司将始终秉承守护群众美好生活的初心,不断加强金融消费者权益教育,切实提升群众金融素养,促进群众金融健康,共建“清明”网络空间,涵养良好金融生态。



9月20日,中国人寿保险股份有限公司(以下简称中国人寿)南阳分公司党委组织部,带领机关离退休干部和部分党员、团员代表一行21人,来到河南省爱国主义教育基地、红二十五军独树镇战斗遗址——方城县烈士陵园,开展主题党日活动(如图),深切缅怀革命先烈

的丰功伟绩,表达对革命先烈的崇敬和追思之情。“独树镇战斗是红二十五军长征途中生死攸关的一战,激战中,有300多名红军战士献出了宝贵的生命,长眠于方城县境内。”讲解员介绍,为了铭记红二十五军独树镇战斗的丰功伟绩,1997年,方城县委、县政府在七里岗战斗遗址,修建了“红二十五军独树镇战斗纪念碑”。

在革命烈士纪念碑前,全体党员在党旗重温入党誓词。大家怀着无比崇敬的心情,缓缓来到无名烈士墓前,瞻仰无名革命烈士;深切缅怀为中华民族解放事业和人民幸福生活而英勇牺牲的革命烈士;由衷表达对革命先烈的崇敬和追思之情。随后,全体人员在讲解员的引领下,来到红二十五军独树镇纪念馆参观。在参观过程中,有不少党员感言:革命先烈们在战火纷飞年代,在艰难困苦的环境中,仍然对革命激情万丈、前赴后继、视死如归,他们永远是我们学习的楷模。

此次活动使大家了解了革命先烈投身革命的光辉事迹,弘扬了伟大的长征精神。大家纷纷表示,要把革命先辈不怕牺牲、英勇斗争的高尚品质融入生活和工作,以实际行动努力做好本职工作,为中国人寿南阳分公司转型升级做出更大贡献!



中国人寿南阳分公司 缅怀革命先烈 激发奋进力量

□王平 刘富安 王清文/图