

助力乡村振兴

精准帮扶暖了患者心

本报记者 王明杰 通讯员 张雯雯 管晋

“谢谢沈博士！效果真好，我感觉立马不痛了！”近日，在信阳市新县人民医院皮肤科，一名患者拉着河南中医药大学第一附属医院皮肤科专家沈萃的手，连声道谢。

部分已经结痂，疼痛程度有了明显减轻，能够正常睡觉了。沈萃在河南中医药大学第一附属医院长期从事皮肤病的临床、教学和科研工作，擅长应用火针、针刺、放血、刺络拔罐、游走罐、耳穴、刮痧等中医传统疗法治疗带状疱疹、湿疹、结节性痒疹、寻常疣、扁平疣、银屑病、荨麻疹、痤疮等皮肤科疾病。

当沈萃来到新县人民医院皮肤科当天，就立即投入救治患者中，她一边为患者治病，一边向身旁的医务人员讲解动作要领，并手把手带教。在协助医务人员做好常见病、多发病的诊疗工作的同时，她还详细了解科室目前的“软件、硬件”配置情况和所开展技术范围及工作。

历书与规范等得到进一步完善，拓宽了诊疗范围，医务人员的技术水平有了大幅提高。譬如在她的指导下，皮肤科年轻医生已全面掌握火针、拔罐、放血、耳穴等技术操作要点。开展这些项目，不仅有效缓解了患者的病痛，还拓宽了皮肤科的诊疗范围。

在帮扶期间，沈萃待患者热情周到，并突出了治病效果好、药价低的优势，吸引了许多患者慕名前来就诊。一名患者说：“让沈医生治病，我感到很温暖！”同时，沈萃以精湛的技术、严谨的作风、谦和的态度感染着新县人民医院皮肤科的医务人员。经过她的言传身教，在为患者解除了病痛的同时，还提高了医务人员的综合素养与诊疗能力。

目前，我国的癌症患者现状是“三高一低”，即高发率：我国每年新发癌症350万人；高致死率：我国每年280万人死于癌症；高治疗费用：全国卫生总费用超过5.4万亿元人民币，其中，约25%与癌症有关；低生存率：我国每死亡5人中就有1人死于癌症。

癌症的二级预防

王翠侠

一级预防

预防癌症主要是针对危险因素采取的措施。其中，行为因素有4种：吸烟、吸二手烟、饮酒、缺乏锻炼。饮食因素有7种：蔬菜、水果、膳食纤维、钙摄入不足，红肉、加工肉制品、腌菜摄入量过多。环境因素，比如紫外线辐射等，以及代谢因素，比如超重、糖尿病等。感染因素，比如细菌和病毒感染等。

患了肿瘤后，可通过一些“蛛丝马迹”发现癌症：可触及硬结或硬变，例如乳房、皮肤及舌部发现的硬结；疣或痣有明显变化；持续性消化不良；持续性声音嘶哑、干咳及吞咽困难；月经不正常，大出血、月经期外出血，阴道分泌物异常、增多；鼻、耳、膀胱及肠道不明原因出血；伤口持续不愈合，肿胀持续不退；原因不明的体重减轻等。

二级预防

多数癌症I期5年生存率在90%以上，II期5年生存率在70%，III期5年生存率在40%，IV期5年生存率在5%。所以预防癌症，早发现、早诊断、早治疗对预后非常重要。

筛查是目前最有效的早期判断癌症的手段，运用快速、简便的实验检查及其他手段，发现那些未被识别的可疑癌症患者或癌前病变/疾病，可达到早发现、早诊断、早治疗的目的。结肠癌筛查手段是采用肠镜+病理模式；筛查上消化道采取内镜+病理方式；肝癌的筛查是选用甲胎蛋白(AFP)+腹部B超方法。

当然，并非人人都需要接受癌症筛查。高危人群接受筛查：比如年龄在45岁~75岁、有吸烟史或二手烟史；家族患病史、既往疾病史；职业暴露及其他。再比如45岁~74岁女性具备下列条件之一的应该进行乳腺癌筛查：月经初潮年龄≤12岁，绝经年龄≥55岁；有乳腺活检史或乳腺良性疾病手术史；一级亲属有乳腺癌史；二级亲属50岁之前患乳腺癌2人及以上，患卵巢癌2人及以上的。

三级预防

三级预防指通过合理治疗和康复，缓解癌症患者症状，提高其生存率和生存质量。目前，治疗癌症的方法比较多，治疗效果较好，即使被诊断出癌症也不要怕，应放松心情，尽早选择正规的医疗卫生机构进行规范化治疗，可以有效提升治愈率和生存率。

(作者供职于河南省疾病预防控制中心)



人物剪影

“我24小时值守，保证随叫随到”

本报记者 刘永胜 通讯员 李艳民 张若琳 文/图



工作中的郭涛

“不管疫情防控工作再苦再累，我们从来没有抱怨过！”这几天，刚刚为乡亲们送完防疫中药汤剂的郭涛对我们说。今年47岁的郭涛是洛阳市孟津区横水镇红光村卫生所的一名乡村医生。自2019年年底新冠肺炎疫情暴发以来，他带领同事引导村民进行核酸采集，不敢有丝毫疏忽与懈怠，严格按照疫情防控要求，为村民的健康保驾护航。

发放疫情防控小册子，促使他们养成勤洗手、戴口罩的习惯及增强疫情防控意识。与此同时，郭涛还与同事时常熬制预防感冒茶，发给村民免费服用。尤其在去年年底，新安县暴发新冠肺炎疫情后，他们一边坚守一线，一边引导群众做好庭院、居室及道路消杀工作；并坚守疫情防控卡点，做好人员出入信息登记、健康码查验及核酸采样等工作。这一项项扎实的工作，受到许多村民的好评。

疫情如虎，健康教育先行。在常态化疫情防控过程中，郭涛带领同事通过乡村大喇叭、卫生所微信群、健康教育栏等，宣传疫情防控知识及最新动态，并向患者及村民

集地点，穿好防护服前往目的地支援核酸采样工作，待完成任务时，已是凌晨1时许。3月18日凌晨，又接到卫生院新的支援通知时，郭涛5时许准时到达卫生院，坐上车前往目标村支援核酸采样等工作。

面对30摄氏度的高温天气，郭涛带领同事穿上厚重的防护服，坚持做完最后一名村民的核酸采样。随后，他们对卧床不起、行动不便的30多名村民，提供上门服务。

5月8日，在孟津区全员核酸检测中，面对30摄氏度的高温天气，郭涛带领同事穿上厚重的防护服，坚持做完最后一名村民的核酸采样。随后，他们对卧床不起、行动不便的30多名村民，提供上门服务。

待工作结束脱掉防护服时，他们一个个就像洗了桑拿一样。面对困难，他们选择勇敢面对，更没有一个人叫苦叫累。当天，全村采样任务圆满完成，未遗漏一人。

在做好常态化疫情防控的同时，郭涛带领同事坚持做好日常诊疗工作。其间，他向县级医院转诊重症患者达十余人。其中，有红光小区一位老先生，凌晨1时许突发心脏病，打120后，因其家人不在身边，郭涛就陪同患者到县中医院治病。待办理好住院手续，医生为患者查体、询问、治疗时，已是凌晨3时许。当郭涛看到患者脱离了危险，其家人也赶到医院时，郭涛才放心离开。类似这种紧急情况还有很多，但看到患者的病痛能够得到缓解，郭涛的心中就会产生一种自豪感。“只要村民有治病需求，我24小时值守，保证随叫随到。”郭涛坚定地说。

郭涛说：“今后，我将一如既往地协助管理部门开展疫情防控、核酸筛查、流调排查等工作。坚持在常态化疫情防控中，为护佑村民的健康做出积极努力。”

红光村卫生所的一名同事说，今年3月17日，孟津区发生一起本土阳性病例。接到卫生院的紧急通知后，郭涛准时到达

心灵驿站

你真的了解睡眠吗

张琛

封闭在医院里，晨起较早，我不好意思搅熟睡的同事，就外出晨练。在跑步时，我发现很多同事已经在活动了，并且他们大多是年龄稍大的同事，也就是40岁~50岁。我问同事：“你们起得这么早啊！”他们用同样的话回答：“老啦，睡不着了！”“睡眠时间短，没办法！”我环顾四周，确实没有看见一位年轻的同事，就思考睡眠时间的长短、睡眠的作用、能否通过服药调理睡眠等问题。下面，我们就详细了解关于睡眠的知识。

睡多久算正常

睡眠是维持身体平衡的一个重要组成部分，对于身体健康至关重要，那么，到底睡多长时间才算正常睡眠呢？医学专家认为，儿童平均每天睡眠时间为10小时~12小时；青少年平均每天睡眠时间为9小时~10小时；成年人平均每天睡眠时间为7小时~8小时；老年人平均每天睡眠时间为5小时~6小时。那么，有人会问：“如果没有睡到以上时间范围，就是睡眠质量不好吗？”答案是：不是。如果早上起床后精神状态好，没有感到嗜睡、乏力等现象，即使睡眠时间短也是正常的。随着年龄增长，身体逐渐衰老，睡眠能力也会逐渐下降，睡眠变得浅而短，夜间醒来次数也会增加，加上生活压力、工作压力，偶尔出现一次入睡困难，这也是正常的，不必担心。

睡眠还能缓解压力

当遇到烦心的事情时，我们经常会说：“去睡一觉吧，醒来会好很多。”遇事出现着急、焦虑情况，致使身心疲惫。当进入睡觉状态，身体在“休息”时，大脑也“休息”，并能有效清理白天积累的“垃圾”信息；睡得越深，大脑就越能有效清理“垃圾”信息，所以睡醒后，人们总会感到神清气爽，让我们有足够精力处理新的问题。在门诊上，有一些患者时常对医生说：“你只要让我睡好觉，我的心情就会好！”睡眠是睡得最香的阶段，也是身体“修复”的时间，不太容易被叫醒。还有一个时间段是浅睡眠，是“修复”身体精神、情绪的阶段，“好梦”就发生在这个时期，如果这时被叫醒，就会记得梦中的内容。所以，睡眠具有抗焦虑作用，能够促使情绪快速稳定、心态平和下来。

睡眠不好能服药治疗

若通过自我调节仍不能改善睡眠状况，应咨询专业医生，通过心理调节、服用助眠药物等调整睡眠。治疗睡眠常用的药物主要包括镇静类助眠药(苯二氮卓类药物、非苯二氮卓类药物和褪黑素受体激动剂)、镇静类抗抑郁药和抗精神疾病药物等，一定要在医生的指导下服药。用药原则：1.总体原则：按需服药、间断服药、足剂量服药。2.个体化：用药剂量应遵循个体化原则，小剂量给药，一旦有疗效后，不轻易调整药物剂量。3.按需服药、间断服药：每周选择3天~5天服药，而不是连续用药。需长期药物治疗的患者宜“按需服药”，即入睡困难时，于上床前5分钟~10分钟服药；上床30分钟后仍不能入睡时服药；比通常起床时间提前5小时以上醒来，且无法再次入睡时服药；若第二天有重要工作或事情时，可在睡前服药。4.疗程：根据患者睡眠情况来调整用药剂量；若短期控制睡眠则逐渐减停镇静助眠药，疗程短于4周，可以持续服用药物，超过4周需要重新评估，每6个月全面评估一次。在调整用药方案时也要进行全面评估，如果患者的疗效明显，可以继续服药，或者根据患者的睡眠状况适时采用间歇治疗。

(作者供职于郑州市第八人民医院；本文由本报记者王婷整理)

中国人寿：优化理赔体验 铸就客户满意口碑

王平 刘富安 王清

近年来，中国人寿保险股份有限公司(以下简称中国人寿)升级服务理念，创新服务形式，通过采取“重疾一日赔”“特殊客户上门服务”“突发事件特快赔”“理赔直付便捷赔”等一系列理赔服务举措，将快捷、温暖的保险理赔服务落在实处，用实际行动守护了群众的美好生活。

重大疾病 一日赔付“解忧愁”

2022年1月，杨先生在查看体检结果时，发现自己有甲状腺结节，经复查被医生确诊为甲状腺癌。疫情的影响已经使个体户杨先生的经济状况受到很大“冲击”，加之确诊重大疾病，让杨先生和他的家庭压力剧增。中国人寿温州分公司在接到杨先生的报案后，立即核实保单，启动“重疾一日赔”服务，理赔申请当日上午立案，下午即结案，20万元理赔款很快打入杨先生的账户中。

恶性肿瘤的客户提供一个工作日内完成理赔处理的服务，体现“确诊即可赔”的优势。以中国人寿浙江省分公司为例，该公司始终坚持落实“一束鲜花、一声问候、一日赔付”，便捷赔”等一系列理赔服务举措，所想，急客户之所急，解客户之所困，行客户之所盼。2022年上半年，中国人寿浙江省分公司“重疾一日赔”服务客户3538人次，赔付金额超2亿元。

特殊客户 上门服务“贴心心”

2022年5月，中国人寿衢州分公司接到周先生的求助电话，周先生表示自己的老伴儿曾经在中国人寿购买了一份满期养老保险，如今老伴儿去世了，想咨询一下如何理赔。该公司客服人员了解情况后，上门为周先生提供理赔服务。5月6日，该公司工作人员详细指导周先生办理了理赔手续，并将理赔款打入周先生的账户中。

上门服务，包括上门收集资料、上门伤残鉴定等，为客户提供更贴心、更周全的便利服务，实现沟通“零距离”。据悉，2022年上半年，中国人寿浙江省分公司上门服务客户6839人次，赔付金额达3129余万元。

突发事件 特快服务“零延迟”

作为国有控股金融保险企业，中国人寿始终坚持心怀“国之大者”，知责于心、担责于身、履责于行。面对自然灾害、灾难事故及公共卫生突发事件，中国人寿第一时间启动理赔服务预案，开通绿色通道，提供特快理赔服务。2022年6月9日，浙江省杭州市临平区望梅路500号，杭州湾建材市场发生火灾，出现人员伤亡情况。事故发生后，中国人寿浙江省分公司迅速启动应急预案，“零延迟”响应，密切关注事故发生地情况，为客户提供APP(应用程序)、微信、柜面和95519电话热线等多渠道24小时报案受理服务，全力保障业务不中断、理赔服务不中断。

“取消社保给付范围限制”“提供上门服务”等七项理赔服务举措，主动为客户及家属提供“快捷、温暖”的理赔服务。理赔直付 便捷赔付“零时效”在“互联网+医疗健康”的建设大潮中，中国人寿浙江省分公司基于互联网科技和大数据应用，实现与医保、医疗机构及第三方支付数据公司的合作，将出院和赔付无缝衔接，实现出院即理赔的“零时效”服务。

疫情防控 应急服务“不放松”

疫情当前，责任在肩。为保障疫情期间生产“不减速”、服务“不掉线”、管理“不放松”，中国人寿浙江省分公司在总公司应急服务方案的指导下，推广“无接触”7天×24小时线上理赔服务、简化理赔申请资料、指定专人跟进服务，确保理赔服务专业高效。2022年上半年，中国人寿浙江省分公司共处理新冠肺炎疫情理赔案19件，赔付金额达6.2万元。

