

助力乡村振兴

# 串联变并联 跑出急救“加速度”

本报记者 王平 通讯员 段泓涛 张金凤

“不好啦！庙街乡山和庄村的广场戏台旁有人晕倒，赶紧拨打120！”4月9日，伴随着一阵急促的警报声，舞钢市人民医院的救护车来到了78岁脑梗死患者何某的身边。经过急救团队的迅速抢救，何某转危为安。

“没想到一个电话，市里的急救专家就第一时间赶到现场，把俺岳父抢救过来。”说起当天的事，村民李某非常感激。据了解，这是该院通过市、乡、村三级联动，成功抢救急危重症患者的一个缩影。

**串联变并联 提升急救救治能力**  
原来，山和庄村距离舞钢市主城区比较远，如果周边有群众出现心肌梗死、脑梗死等打120，舞钢市人民医院急救人员往返一趟救助，速度最快也需要1个多小时。这样，亟须治疗的危重患者，往往因路途错过了最佳救治时机。

为了满足基层群众的急救需求，舞钢市卫生健康委精心谋划部署，依托舞钢市人民医院的医疗资源优势，对县、乡、村三级医疗卫生机构进行分批、分期帮扶。

按照舞钢市卫生健康委的统一部署，首先筹集资金，选定首批帮扶卫生院和村卫生室，建成综合信息服务平台。其中，为帮扶单位配备了心电图监护仪、呼吸机、洗胃机及急救车辆等。

“2021年10月，医院建成综合信息服务平台，加快推进五大中心（卒中中心、胸痛中心、创伤中心、危重孕产妇救治中心、危重新生儿救治中心）建设。如今，针对急危重症患者的抢救流程由串联变并联，通过多学科协作，最终实现‘呼救即抢救，上车即入院’的急救救治新模式。”该院急诊医学科主任罗东旭坦言，“通过五大中心的建设，可进一步联动区域内各级医院搭建急危重症患者救治体系，加强区域内村卫生室、乡镇卫生院、县级医院、120急救调度指挥中心等统一协作。”

已联网医院达30多家。

**上下联动 筑牢急救“安全网”**  
“医生，我的胸口不舒服，快给我开点儿药吧！”4月7日9时许，枣林镇许庄村70岁的患者谷某，因胸闷、难受到枣林镇中心卫生院就诊。值班医生吴灵恩根据谷某的症状，建议其完善心电图检查，并将谷某的检查报告上传到舞钢市人民医院远程心电图会诊中心和胸痛治疗微信群。经上级医院专家会诊，谷某被确诊为急性心肌梗死，需要马上转诊治疗。吴灵恩按照之前的培训预案，立即为谷某建立静脉通道，让谷某口服替格瑞洛、阿司匹林等，最终谷某转危为安。

目前，舞钢市已在66个一体化村卫生室、乡镇卫生院、社区卫生服务中心建立了心电图室，并配备66台心电图机。“舞钢市人民医

院的专家团队定期来到帮扶单位，开展胸痛急救知识培训，举行科普宣传活动，并配备了急救药物。”枣林镇中心卫生院院长刘国选说。

“自从舞钢市人民医院支持的心电图机‘扎根’卫生室以来，我目睹了‘它’日夜守护300多户、1100多名村民的健康情景。这样就坚定了守护村民健康的信心。”武功乡刘庄村乡村医生刘建勋说。

“第一时间接诊，第一时间救治……借助综合信息服务平台，医院对急危重症患者的救治跑出了‘加速度’。下一步，医院将持续优化分级诊疗体系，缩短患者的等待时间，真正构筑起服务患者的急救‘安全网’。这样，可以在乡村振兴中筑牢群众健康的‘生命线’。”舞钢市人民医院党支部书记杨星奎如是说。

基层快讯

## 嵩县车村镇卫生院 抢救老年急性卒中患者

本报讯（记者刘永胜 通讯员郭红卫 郑晓平）近日，嵩县人民医院与车村镇中心卫生院进行卒中救治区域协同，利用静脉溶栓技术，成功挽救一名73岁急性卒中患者。

当天，嵩县人民医院卒中中心接到车村镇中心卫生院医生的电话，有一名疑

似卒中患者，言语不利、右侧肢体无力5小时。于是，急诊内科主任郭朋飞远程指导卫生院紧急启动急性卒中救治流程，完善相关检查，确诊为急性卒中，给予患者溶栓治疗。待患者转至嵩县人民医院后，经过及时救治，患者的言语及肢体活动恢复，溶栓效果满意。

## 潢川县人民医院 开展脾破裂修补术

本报讯（记者王明杰 通讯员张红）近日，潢川县人民医院接诊了一个因为跌倒导致脾破裂的12岁男孩，医务团队紧急为其实施了外伤性脾破裂修补术。

入院后，彩超检查结果提示患儿腹腔积液，考虑有脾破裂可能。急诊科医生立即请胸外科专家会诊，结合患儿外伤病史和相关检查结果，明确诊断为脾破

裂，立刻进行手术探查。术中，医护团队探查发现患儿腹腔内有积血，脾下见长约6厘米裂口，有活动性出血。情况危急，患儿必须立即手术。因患儿处于生长发育期，专家们建议保留脾脏。经家属同意后，专家们为患儿做了脾破裂修补术。手术历时2小时，成功保全了患儿脾脏。术后，患儿恢复情况良好。

## 宝丰县人民医院 开展多例心血管介入手术

本报讯（记者王平 通讯员曹非凡）近日，宝丰县人民医院心血管介入团队在主任朱亚军的带领下，一天内成功为多例心血管病患者开展了介入手术。

该院负责人说：“一日

介入团队一次次攻坚克难及高质量诊疗的彰显，是团队成员持续奋战创造的奇迹。如今，随着医院医疗技术的发展，技术创新也屡创新高。”

据了解，患者术后均恢复情况良好，可以正常下床活动，无手术并发症。

## 柘城县人民医院 开展微创瘘口封堵术

本报讯（记者赵忠民 通讯员左亚博）近日，柘城县人民医院耳鼻喉科为一名17岁的梨状窝瘘患者，在全身麻醉支撑喉镜下实施了低温等离子微创瘘口封堵术。

该患者为女性，曾因左侧颈部包块反复感染，先后切开引流5次，疾病迁延不

愈。随后，患者来到该院耳鼻喉科就诊，科室主任高士杰询问了病情，让其完善了相关检查，最终确诊为第三鳃裂梨状窝瘘，建议患者进行手术治疗。征得患者同意后，高士杰带领团队为患者实施了低温等离子微创瘘口封堵术。手术顺利结束，患者恢复情况良好。

## 中牟县中医院 患者点赞好医生

本报讯（记者李志刚 通讯员郑瑞玲 贾改民）近日，刘老太太因发热，伴有恶心、心前区不适症状，入住中牟县中医院泰安街院区心血管科。医生经询问得知，刘老太太患糖尿病已20多年，时常便秘，让其完善相关检查。

经过综合评估，医生诊断其为肺部感染、高血压病、糖尿病、冠心病、便

秘、不全性肠梗阻，在稳定血糖血压的基础上给予抗感染、化痰等综合治疗，配合清热化痰、润肠通便等药物治疗，并指导患者适量运动。随后，患者病情有所好转，大便顺畅。

“没想到这次住院，还把困扰我20多年的便秘给治好了，这儿的医生技术真好！”出院时，刘老太太的言语间满是感激之情。

心灵驿站

# 健康生活 从优质睡眠开始

□马闯

充足睡眠、均衡饮食、适当运动构成了健康生活的3个基本要素。其中，睡眠的作用尤其重要，睡眠可消除疲劳、恢复体力、提高记忆力、促进生长发育、增强免疫力、调节情绪等。然而，我们在日常生活中，总有一些不良生活习惯会影响到睡眠质量，不利于身心健康，甚至影响到工作、生活等。

**吸烟** 烟草的主要成分是尼古丁，具有兴奋大脑的作用，使睡眠潜伏期延长、深睡眠时间减少，破坏睡眠周期，导致睡眠片段化，以及引起心率加快、血压升高等。同时，其他烟雾成分可以引起哮喘、气管炎、打鼾等症状，甚至影响睡眠质量。

**饮酒** 酒精属于抑制性精神活性物质，能缩短入睡时间，但会出现浅睡眠时间增加、深睡眠时间减少、夜间多次醒来等现象，使睡眠断断续续。当酒精作用减弱后，容易出现失眠多梦、睡眠质量下降，甚至有借酒助眠者，以致养成嗜酒习惯，严重者导致酒精依赖。

**喝咖啡** 咖啡因具有兴奋性，且在人体内的代谢半衰期时间较长，会影响入睡和睡眠深度，导致第二天精神萎靡。建议大家尽量不要过量饮用咖啡，特别是中午以后尽量不要饮用。另外，喜欢喝茶的朋友，也应该减少或者避免午后饮茶，以免影响晚上的睡眠质量。

**关灯睡觉** 褪黑素是主要的助眠激素，同时可以抑制交感神经的兴奋性，减轻紧张程度，使身体放松，促进睡眠。关灯睡觉是一种不良的睡眠习惯，灯光可以明显抑制褪黑素的分泌量，扰乱正常的睡眠周期，导致睡眠变浅、易惊醒等后果。有关研究

结果显示，膝关节以上的皮肤都会对光线产生反应，从而影响生物钟的节律，即使闭上眼睛，人体也会受到光线的影响。因此，人们一定要改掉关灯睡觉的习惯。

**睡前在床上看手机** 睡前在床上看手机，本身就是失眠症治疗的禁忌行为，它影响了睡眠与床的条件反射形成。同关灯睡觉一样，手机光线一样会影响褪黑素的分泌量，影响睡眠质量，还容易影响视力，诱发颈椎病。

**看电视到深夜** 与睡前看手机一样，晚上长时间看电视会抑制褪黑素的分泌量，干扰生物钟的节律，影响睡眠质量。如果睡前要看电视，应该避免紧张、恐怖、惊悚的节目，时间不宜超过2小时；采取正常的坐姿，不要采用高枕头或者取半卧位，更不能在床上看电视。

**睡前剧烈运动** 在白天，规律运动能加快入睡、增加睡眠深度，有利于缓解疲劳、恢复精力。但睡前的剧烈运动容易把运动中的兴奋性带到床上，不利于快速入睡，甚至降低睡眠质量。健康的运动锻炼，建议在睡觉2小时以前进行。

**睡前吃夜宵** 城市的夜生活丰富，晚上难免会出来放松一下，不少人还会大吃大喝一顿，甚至养成吃夜宵的习惯，食用大量油腻、辛辣、刺激性食物，难以消化，甚至引起胃肠道不适，影响睡眠。而食物的刺激会让大脑兴奋起来，导致入睡困难。因此，建议睡前2小时不要吃东西，实在太饿，可以吃易消化的食物，六分饱即可。

**床上“卧谈会”** 这种情况主要发生在学生公寓和集体宿舍。大家过的是集体生活，睡前躺在床上无拘无束地谈天说地，自由发挥自己的想法，往往开始容易，却难以停止，以致很晚才能结束。当谈到激动或者争论性话题时，大家会精神亢奋，更难入睡，影响睡眠质量。虽然“卧谈会”增加了交流，促进了感情，但不宜时间太长。

**蒙头睡觉** 蒙头睡觉是一种不良的睡眠习惯，因被窝里的空间密闭，空气流通不畅，人们呼出的二氧化碳多，氧气少，造成身体缺氧，影响睡眠质量，第二天容易出现头晕、反应迟钝、困倦等现象。这充分说明健康的生活，始于良好的睡眠。（作者供职于郑州市第八人民医院）

人物剪影

# 走进“大学课堂”的村医

本报记者 王平 文/图



他为了能取到真“经”，学到“硬”功夫，每天开车往返140多公里，到河南中医药大学第三附属医院“拜师学艺”（如图）。10个月来，在带教老师的精心传授下，他已深刻领会到中医药适宜技术的精髓。他就是禹州市钧办办事处燕井居委会卫生室的乡村医生曹占军。

“曹占军既能吃苦、爱学习，又善于努力钻研业务，他的精神让人感动！以他目前掌握的诊疗技术，治疗常见病、多发病没有问题，应该是基层医生中的行家里手。”河南中医药大学第三附属医院针灸推拿科主任李瑞国说。

“在农村，如果治病效果不好，很难得到村民的认可，前来治病的患者也较少。”曹占军说，从去年7月至今，为了掌握更多的医学知识与技术，他拿出7万余元购买了一台新能源汽车，每天往返于郑州市至禹州市的高速公路上，开启了漫长的“拜师求学”之路。

“只要能学习到治病技术，再苦再累

我也要咬牙坚持，绝不会放弃这次机会。”曹占军说，1998年，他毕业于禹州市卫校社区医学专业。毕业后，他成为钧办办事处燕井居委会卫生室的一名乡村医生。刚开始，由于曹占军的诊疗经验不足，前来治病的患者也很少。

2015年，曹占军通过熟人介绍，来到禹州市中医院进行为期一年的中医药适宜技术培训。其间，曹占军不仅对中医药理论知识进行了系统学习，还熟练掌握了艾灸、针灸、推拿、拔火罐等技术，并每周尽力挤出时间回到村里为群众看病。由于治病效果好，服务热情周到，找曹占军看病的患者逐渐多起来。随着患者数量不断增加，曹占军感到所学技术已不能满足患者的医疗需求，就产生了再次外出学习的想法。幸运的是，随着医改政策的落地，国家大力支持基层医生进修培训，于是从去年7月，他顺利来到河南中医药大学第三附属医院，进行为期两年的中医药适宜技术培训。

“我的带教老师李瑞国是一位德高望重的研究生导师，为了让我多学一些知识，他让我作为旁听生来到大学教室里上课，与班里的同学们一起学习交流，共同提高诊疗技术！”曹占军说。谈起此次培训对自己的帮助，曹占军说：“之前，为患者针灸时，如果把针扎得深了，恐怕刺破血管、扎坏神经；如果把针扎得不到位，疗效不明显。每次治疗，我总是谨小慎微，担心出现意外。现在，通过老师手把手带教，我已熟练掌握了针灸、推拿、小针刀等中医药适宜技术的操作要领。”曹占军说。

前几天，村里有一位60岁的女性患了眩晕病，曹占军根据患者的病情实施针灸治疗。扎了1次针灸，患者的病情有好转；经过3次治疗，患者痊愈。“通过此次培训，我能够达到病情诊断清晰、穴位选准准确、针法操作到位。现在，我遇到把握不准的患者，就将其转诊到上级医院救治，避免延误治疗时机。”曹占军说。

在诊疗之余，我经常翻阅多种中医药书籍，时常能够从中获得新的感悟，并适时运用到诊疗工作中；努力学习新技术，与传统中医疗方式相结合，创新了诊疗方法，既节省了治疗时间，又减轻了患者的经济负担；在学习方面，我通过外出进修、查阅刊物等形式，提高自己的诊疗水平，拓展工作思路，为患者提供精准、便捷的诊疗服务。

在基本公共卫生服务工作中，我负责了几个村庄的家庭医生签约诊疗任务。在家庭医生签约、随访工作时，我详细了解签约群众的健康状况，并结合患者的病史、症状等，对患者的饮食调理、心理疏导、合理运

动等提出了指导方案；定期随访，随时了解患者的病情变化。比如赵姓村村民高某3年前因劳累出现腰部疼痛症状，休息后可缓解，未再进行系统治疗。上周六劳动时，高某突然出现腰痛难忍、不能行走等症状，就打电话求助。接到电话后，我立马带上常用的针灸、玻璃罐、刮痧板、消毒液、刮痧油等器具为其诊治。经询问得知，患者此次属于旧病复发，我经过查体，发现患者腰部经络损伤，因经络阻滞而气血不通，造成腰痛；舌暗淡，苔薄白，脉弦乃气滞、血瘀之象，属于标实之证。经过综合分析，我为其进行针刺、拔罐治疗。半小时后，患者感觉疼痛有所缓解，我为其选取了一些活血化瘀、通络止痛的药物，嘱咐患者规律服药，注意休息，并在日常劳动中注意保护腰部，避免腰部大幅扭转、

我在基层

# 在岗位上历练成长

□郝军梦

2015年9月~2018年8月，我在河南中医药大学第一附属医院进行中医住院医师规范化培训，培训结束后如约回到商丘市睢县蓼堤镇中心卫生院工作。

刚开始，我的工作得到卫生院领导的大力支持，迅速组建了中医科，从场地到器材，从人员到服务等准备就绪，2020年9月中医科开始运行。一开始，我坐诊时，患者稀少、业务量低。对此，我从完善中医药治疗项目，提高服务质量及适时进村入户宣传着手，逐渐让群众走进中医、信任中医。几个月后，中医科实现了业务量稳步提升，从每月几名患者到30多名患者，到现在每月为1000多名患者提供中医药诊疗服务，真正实现了中医科从无到有、从弱到强的目标。

在诊疗工作中，我不敢有丝毫懈怠，对于门诊及住院患者，我详细了解患者的病情，用中医疗、针刺、汤药等方式为患者减轻病痛；对一些心理负担较重的患者，适时进行心理疏导加强日常运动、饮食指导；对于独居老人、行动不便的患者，我主动提供上门服务；对于脱贫户和孤寡老人，我与同事一起，运用经济、方便、价廉的传统疗法为其治病，比如针刺、艾灸、中药外敷、三伏贴、中九后遗症患者，我尝试着运用督脉灸、刮痧、拔罐等疗法，为他们缓解病痛。

几个月后，我虽然积累了一些治病经验，但是依然时刻保持谦虚谨慎的工作态度，遇到不懂的问题积极向同事、老师请教，努力提高自己的分析问题和解决问题的能力。其间，我由于服务热情周到，受到了患者的信赖和尊重。虽然工作繁忙、劳累，但是我感到既快乐又自信。

在诊疗之余，我经常翻阅多种中医药书籍，时常能够从中获得新的感悟，并适时运用到诊疗工作中；努力学习新技术，与传统中医疗方式相结合，创新了诊疗方法，既节省了治疗时间，又减轻了患者的经济负担；在学习方面，我通过外出进修、查阅刊物等形式，提高自己的诊疗水平，拓展工作思路，为患者提供精准、便捷的诊疗服务。

弯曲。几周后，患者的病情有了明显好转，患者及家属向我表示感谢，并送给我一些蔬菜和水果，我婉言谢绝，觉得这是我应该做的事情。

周末，我主动参加卫生院组织的义诊、健康知识讲座、为老年人健康体检等活动。其间，我以浅显易懂的话语，向群众宣传中医药知识，并对有需要的群众制定合理的保健方案，增强了群众“信中医、用中药”的意识。晚上，我时常总结工作经验，对中老年人常见的高血压病、糖尿病、脑卒中后遗症、类风湿关节炎等疾病，按照“因时制宜、因地制宜、因人制宜”的原则制定了汤药、理疗、食疗、运动等诊疗方案，并为患者提供指导、随访服务，屡获良效。

我深知，在今后的工作中将会面临许多挑战和机遇，不能满足目前的状态，应该寻找自己的差距，应向优秀的同事学习，继续努力提高自己的能力，争取在今后的工作中取得更大进步。

（作者供职于商丘市睢县蓼堤镇中心卫生院）