

助力乡村振兴

大学生直播“带货”助农增收

“让我们携手为乡村振兴贡献更多的力量……”6月20日,在焦作市温县番田镇后北马村,焦作市人民医院驻村第一书记赵巍炜对焦作市温县番田镇后北马村与焦作市人民医院的老师们说。

当天,为了持续开展“访民情、解难题、促增收、保稳定”专项行动,充分发挥职业教育为社会、行业和企业服务的功能,促进农村电子商务高质量发展,在焦作市人民医院的统筹协调下,温县番田镇后北马村与焦作市人民医院等专科学校外语经贸学院签订农村电子商务示范点合作协议。双方利用各自的优质资源开展合作,在温县番田镇后北马村设立“焦作市温县番田镇后北马村与焦作市人民医院等专科学校外语经贸学院教育科研实践基地”,共建“互联网+农业”农村电子商务示范点。北马村为该村村民提供实践实训基地,为电子商务及直播实践教学免费提供场地,接受科

研人员进行生产一线调研,并提供必要的工作和生活条件。焦作市温县番田镇后北马村与焦作市人民医院驻村第一书记赵巍炜对焦作市温县番田镇后北马村与焦作市人民医院的老师们说。

当天,该校教师就在番田镇会议中心为村民们进行了授课。

温县番田镇后北马村位于焦作市和郑州市交界处,该村有耕地890余亩(1亩=666.67平方米),村民的主要收入是种植农作物和外出务工。

2021年7月,焦作市人民医院委派驻村帮扶队队长到温县番田镇后北马村开展驻村帮扶工作。接到通知后,他们第一时间整理衣物,准时来到后北马村村委大院报到。

工作伊始,驻村帮扶队与村干部经过沟通,决定加强党建工作,强化组织建设。在做好党建工作的同时,驻村帮扶队队员、村干部进行走访,挨家挨户询问村民的

生活和生产需求,与村民促膝长谈,了解他们的想法与建议。随后,驻村帮扶队把村民的建议进行了综合整理,与村干部商量后,决定发展经济作物。于是,他们带领村民种植“四大怀药”(山药、牛膝、地黄、菊花)和果树等经济作物。

在帮扶期间,驻村帮扶队想方设法联系河南省农业科学院的专家,了解果树生长的土壤条件等;联系相关部门,向焦作市人民医院负责人汇报帮扶情况,筹措20万元资金,购买了果树苗,引导村民种植。同时,驻村帮扶队队员逐一帮助农户施肥,邀请农业专家来到田间,手把手教农户为果树修剪树枝,讲解嫁接技巧、预防病虫害等知识。去年,一部分种植户喜获丰收,并成为种植能手,又带领其他村民种植经济作物。

驻村帮扶队与村干部经过多次

议,准备引进新项目,带领全体村民致富。驻村帮扶队积极联系相关部门,筹集资金,引进了蘑菇大棚项目。2023年2月,在驻村帮扶队和村干部的共同努力下,后北马村升级改造蘑菇大棚4个,“四大怀药”种植基地350亩,用于发展村集体经济,村民的收入明显提高。

“家人,欢迎来到直播间,请看瓜果营养美味、老少皆宜。”这是焦作市温县番田镇后北马村电子商务专业的学生主动参与社会实践,采用网络直播形式,帮助瓜农在线上销售农产品的缩影。

站在农田里,看到大学生们架起直播设备,利用网络直播平台帮助瓜农、果农打通线上销售渠道,赵巍炜的脸上露出了满意的笑容。他说:“这种模式既促使大学生将所学知识运用到实践中,又帮助村民销售农产品,增加收入,真是一举两得。我希望更多的同学投身乡村振兴的实践服务中!”

(王正勤 侯林峰)

基层快讯

濮阳县鲁河镇卫生院 开展防汛应急演练

本报讯(记者陈述明 通讯员张少峰)6月26日上午,濮阳县鲁河镇卫生院开展防汛应急演练,针对汛期形势,保证医疗救援及时跟进,保障患者生命安全及医疗设备安全。

当天10时,演练正式开始,各科室迅速集合,职工共同垒砌防汛沙袋,启动应急发电机、抽水泵排水、安全疏散转移患者、启动120转诊应急预案等。各科室工作人员在紧张的氛围中各司其职、安全有效地完成了此次演练任务。此次演练提高了医务人员应急救援反应能力及相互协调能力,做到防患于未然。

项城市第一人民医院 救治危重新生儿

本报讯(记者侯少飞 通讯员张华峰)6月24日,周口市项城市第一人民医院危重新生儿救治中心成功救治一名危重新生儿。

6月17日,项城市第一人民医院危重新生儿救治中心值班医生接到某医院产科人员的急救电话,原来是一名新生女婴出现呼吸困难、全身青紫等症状。

值班医生立即启动绿色通道。10分钟后,新生儿被安全送到项城市第一人民医院新生儿重症监护室。医生经初步查体,考虑其为呼吸窘迫综合征,伴有呼吸衰竭症状。医生立即为患儿实施保暖、清理呼吸道等措施。两天后,患儿的病情得到控制;5天后,患儿康复出院。

罗山县卫生健康委 提升接种服务能力

本报讯(记者王明杰 通讯员桂吾柯 彭芳黎)6月21日,信阳市罗山县卫生健康委召开2023年度全县免疫规划工作暨全员业务培训会,旨在提升免疫规划工作人员的专业技术水平。

罗山县卫生健康委要求,各单位要提高认识,切实增强责任意识;规范管理,提升预防接种服务水平;强化监督,确保措施落地见实效;熟练掌握本次培训内容,提升理论和实践能力;掌握工作规范和业务流程,提升接种率、异常反应发生率、异常反应报告率;及时收集整理各种信息,提升接种规范化服务能力。

平顶山市卫东区卫生健康委 进校园宣传防溺水知识

本报讯(记者王平 通讯员窦海霞 杨培佩)6月21日下午,平顶山市卫东区卫生健康委等单位在平马路小学开展防溺水和急救知识进校园活动。

“同学们切记不要私自结伴游泳,不要在无家长陪同的危险水域游泳……”在现场,医务人员向同学们讲解防溺水安全知识、溺水事故的危害性,提醒同学们远离危险水域;通过互动问答等方式,讲解如何做好预防溺水、溺水后的有效救助方式及海姆立克急救法等。

在活动现场,百余名师生积极参与实操演练,提升了广大师生的自救与互救能力。

三门峡市陕州区卫生健康委 普及托育服务和法规知识

本报讯(记者刘岩)近日,三门峡市陕州区卫生健康委开展“普惠托育、信任托育、参与托育、支持托育”为主题的宣传活动。

陕州区卫生健康委利用集中宣传、举办托育知识讲座、户外亲子活动、召开经验交流会等形式,普及政策法规和托育知识,转变家长的育儿观念;帮助家长“了解托育、信任托育、参与托育、支持托育”,引导更多的家长放心将3岁以下婴幼儿托付给专业托育机构,减轻家庭的生育、养育、教育负担,提升了广大居民对托育服务的认可度。

郸城县中心医院医师胡大龙 获全国心电图比赛一等奖

本报讯(记者侯少飞 通讯员巴世杰 杨艳梅)6月18日,由中国医疗保健国际交流促进会心律与心电分会、北京健康促进会共同主办,中华医学会心电生理和起搏分会、中国医师协会心电生理专业委员会、浦东新区卫生健康委员会、浦东新区医学会协办,同济大学附属东方医院承办的“2023年华夏医学心电图大赛”在上海市举行。郸城县中心医院心电图室医师胡大龙应邀参赛,荣获一等奖。

据悉,华夏医学心电图大赛是华夏医学心律失常与心电学论坛的重要组成部分,是国内心电领域具有权威性的心电大赛,每年都会组织全国各地的优秀医师进行交流。本次比赛从今年5月启动,从全国参赛者中优选1000余人进行初赛。其间,郸城县中心医院医师胡大龙脱颖而出,跻身前200名,经过网络决赛后,位居第23名,并被全国心律失常与心电学新进展研讨会组委会邀请到现场参赛。

本次总决赛,由中国医学科学院阜外医院、中国医疗保健国际交流促进会主任委员唐闻、前任主任委员、天津泰达心血管病医院方丕华、北京大学人民医院许原、中国医学科学院阜外医院尹彦琳、上海交通大学医学院附属瑞金医院刘霞、北京大学人民医院张萍、同济大学附属东方医院杨兵等担任评委及点评专家。

当天上午,在上海市的现场决赛中,试题有单选题15题(每题10分),多选题5题(每题20分),总分250分。经过激烈角逐,胡大龙从来自全国各地参赛选手中脱颖而出,以230分的成绩荣获一等奖,成为河南省唯一一赛并获奖的人。

“在比赛前,医院领导嘱咐我在比赛中要沉着、冷静,努力拼搏,要出郸城县中心医院心电人的风采。很幸运,我不辱使命。”胡大龙说。

(作者供职于河南省直第三人民医院,为河南省健康科普专家)

我的家庭医生故事

她总是随叫随到

“靳医生既热心又细心,我们有个头疼脑热的,只要打一个电话,她就很快来到家里治病,总是随叫随到。”这是濮阳县梁庄镇中于屯村村民对该村乡村医生靳雪美的评价。作为一名乡村医生,工作20多年来,靳雪美急患者之所急,想患者之所想,待患者热情周到。她详细询问患者的病情,认真倾听患者诉说病痛的感受,分析他们的病情,并做出正确诊断,治疗效果良好,赢得了村民的信任。

“对于村民来说,乡村医生太重要了!”这是靳雪美从业以来的深切感受。从走上工作岗位的第一天起,她就立志在平凡的岗位上做出不平凡的业绩,努力成为一名优秀的乡村医生。

自从2016年国家推出家庭医生签约服务工作开始,靳雪美按照上级的要求,开展低收入人群、残疾人群的家庭医生签约服务工作,向村民讲解治病知识和国家的惠民政策,指导村民养成健康的生活方式,提供连续、综合、个性化的基本公共卫生服务,提高村民的防病意识。

2019年秋天的一个傍晚,村民王老太太突然出现胸闷、胸痛等症状,靳雪美接到求救电话后,立即背起药箱赶到王老太太家中。经过仔细查体、问诊后,靳雪美初步诊断患者因冠心病引发心肌梗死。在靳雪美的建议下,家人立即将王老太太送到县级医院急救。由于靳雪美诊断准确、转诊及时,为王老太太赢得了“黄金抢救时间”。经过县级医院医生精心治疗,王老太太的病情得到控制,几天后,顺利出院。

在疫情防控期间,作为一名乡村医生,靳雪美主动请缨,在村口的卡点值守,为所有经过卡点的人员测量体温、查看健康码,并指导他们戴好口罩,宣传预防传染病的知识;询问来往车辆情况,做好人员信息登记,严防疫情扩散等。在做好疫情防控的同时,她坚持为村民治疗常见病、多发病。

靳雪美不管严寒酷暑,总是随叫随到,日夜守护着村民的健康,凭借高尚的医德和精湛的医术,积极为患者解除病痛。她用实际行动践行着医者仁心,守护着村民健康的第一道防线。

(本文由本报记者冯金灿整理)

人物剪影

为患者解除病痛是我的心愿

本报记者 赵忠民 通讯员 孙琰文/图



工作中的王立学

“原来,我的脖子疼起来就难以忍受,去别的医院治疗几次,吃了许多药,就是不见好转;现在,经过王医生治疗,我的病好了,他的医术高明!”6月15日,商丘市民权县胡集乡金楼村59岁的村民董桂荣谈及王立学医生时,伸出了拇指。

王立学是胡集乡卫生院康复科的执业医师,擅长运用针灸、艾灸、推拿、拔罐、理疗等疗法,为广大患者解除病痛,获得了患者及家属的好评。

在为患者治疗常见病、多发病的同时,王立学坚持到上级医院进修,系统学习解剖学、运动学、康复医学等理论知识,以及推拿、按摩、针灸、艾灸等技术。平时,王立学挤出时间阅读医学书籍,收看网络教学视频等,认真学习康复知识和理疗手法,努力提高诊疗水平,以便更好地为患者服务。

通过进修和不断自学,王立学在康复医学领域取得了进步,以前处理不了的疾病,现在,他都能得心应手地诊治了。

“王医生医术高超、医德高尚,对临床上遇到的一些疑难杂症,他都能细心观察,认真翻阅医学资料,想方设法为患者解除病痛。”谈及王立学,胡集乡卫生院院长张兴龙这样评价。

如今,王立学在当地已小有名气,每天来找他看病的患者络绎不绝。由于王立学在治疗颈肩腰腿痛方面具有独特的方法,其他科室医生遇到疑难杂症,都会找他会诊,商量治疗方案,均能取得令人满意的效果。由于待人热情周到,治病效果好,前来找他治病

的患者越来越多。

“找王医生看病的,大多数是颈肩腰腿痛患者。按摩、艾灸、牵引、中频脉冲等综合康复治疗,一般需要两个小时。为了治好患者的病,他有时忙得连午饭都顾不上吃。”胡集乡卫生院内科医生白帅也凑过来,颇为感慨。

康复科的墙壁上,几面写着“医德高尚 妙手回春”等字样的锦旗格外醒目,字里行间无不流露出对王立学仁心

仁术的肯定、感激。

“每次犯病,我都被疼痛折磨得难受。王医生精心治疗,把我的关节疼痛病治好啦!”今年3月12日,胡集乡大庄村73岁的村民马北亮激动地说。

原来,今年2月的一天下午,马北亮的双膝关节突然疼痛难忍,冷汗顺着脸颊往下流,家人马上把他送到胡集乡卫生院康复科治疗。王立学接诊后,凭借多年的诊疗经验,结合患者局部红肿、疼痛、关节活动障碍等症状,进行综合评估,诊断其为退行性膝关节炎,立即进行按摩、针灸等康复治疗。10天后,患者顺利康复出院,坚持为王立学制作一面锦旗,以表谢意。

“为患者解除病痛是我最大的心愿,看到一个患者康复出院,是我最高兴的事,我要把‘不忘医初心,牢记医者使命’作为我的座右铭,一辈子从事康复诊疗工作,为群众的身体健康保驾护航。”王立学在工作日志中这样写道。

□王元新

加强平衡训练 预防老年人跌倒

2016年,一项疾病负担研究结果显示,全球意外跌倒的标化死亡率和寿命损失率占意外死亡的第二位,仅次于道路交通伤害事故死亡。随着年龄的增长,人体关节的活动度下降,尤其是膝关节、肩关节、踝关节等的活动能力下降;人的肌纤维体积、数量逐渐减少,肌肉质量、弹性降低,从而导致下肢肌力下降;神经系统功能逐渐衰退,视觉、听觉、本体感觉减退,身体协调能力、身体对姿势的控制能力减弱,平衡能力下降,从而大大增加了跌倒风险。

据有关统计结果显示,我国60岁以上的老年人,每年因跌倒受到伤害的人数达到2500万人,并且发生跌倒的地点主要集中在家中的卫生间、厨房、客厅及楼梯间,跌倒后引发的手腕、髌部、脊柱骨折成为影响老年人生活质量、运动能力的重要因素,严重者会危及生命。

老年人跌倒是一种非特异性表现,平衡能力不是跌倒的主要危险

因素之一,平衡功能障碍增加了老年人跌倒的概率。然而,平衡姿势认知训练与核心肌群稳定性密切相关,核心肌群训练能够提高人体在非稳定状态下的控制能力,增强平衡能力。大量足底压力测试数据显示:不平衡在人群中广泛存在,大多数人的重心偏前、偏左,这与大多数人在运动时习惯用下肢作为支撑腿,右下肢为摆动腿有关,最终导致骨盆旋转,下肢平衡失调,久而久之,跌倒风险就会增加。

刘老太太今年65岁,依然不服老。有一次,在陪小外孙玩耍时,她的一只脚踏在地上的一个小坑里,就摔倒了,随之右手腕剧烈疼痛,到医院做检查后发现手腕骨折。像刘老太太这样跌倒后出现骨折的情况非常多。引起老年人髌部骨折的跌倒,往往被人们称为“人生最后一跌”。

目前,国内外医疗干预措施,大多以“预防跌倒”为主,以及对患者宣教、改善外部容易跌倒因素

等。可是,外部环境改变后,老年人仍然容易跌倒。然而,我们提出的“抗跌倒”主要表现在能力提升方面,比如加强运动训练,增加核心肌群、下肢肌群肌肉力量,增加姿态控制能力、平衡能力,以增强中老年人抗跌倒能力。

**下肢支撑平衡定位训练**  
下肢支撑平衡定位训练能增强人体对重心的感知,增强本体感觉。动作要点:患者站立,双脚与肩同宽,双臂自然下垂,微屈膝、屈髋;身体进行左右重心转移训练,双手轻轻环抱于腹部进行前后重心转移训练;每组3次,每次30秒,每天3组。

**动态平衡定位训练**  
动态平衡定位训练是通过锻炼支撑腿与摆动腿的转换能力,来增强人体平衡能力。动作要点:患者站立,双脚与肩同宽,双手放背后,微屈膝、屈髋,上身稍前倾,双腿交替,左脚向左前方,右脚跟退、退回原地;右脚向右前方迈步,

左下肢跟进,进行身体重心转移、支撑腿动态转移训练。每组3次,每次30秒,每天3组。

**平衡球训练**  
平衡球训练能起到平衡外力的作用,让人体重心在运动时前移,防止重心靠后而出现摔倒现象,从而提高人体的平衡控制能力。动作要点:双脚与肩同宽,双手环抱平衡球至胸前,腰背平直微前倾,保持平衡缓慢下蹲至最大角度,缓慢起立至原始位(在此过程中,膝关节始终与第二脚趾在同一方向)。每组10次,每次30秒,每天做3组。

**石头人抗阻下蹲训练**  
石头人抗阻下蹲训练能强化臀肌、股四头肌和核心力量,在核心稳定状态下增强下蹲时臀大肌和股四头肌力量。动作要点:双脚与肩同宽,双手合十,手臂伸直微屈膝、屈髋,操作者在受试者的手部增加一个持续的外力(上下左右),受试者在对抗外力的同时保持平衡,缓慢下蹲至

最大角度,缓慢起立至原始位(在此过程中膝关节始终与第二脚趾在同一方向)。每组5次,每次30秒,每天做3组。

**强化小腿三头肌**  
强化小腿三头肌可增强踝关节力量,辅助膝关节伸直,减轻压力。动作要点:双脚分开站立,双脚伸直,提起脚跟再放下。每次5秒,重复此动作20次为一组,每天3组~5组。

**温馨提示:**老年人不仅要通过平衡训练提高抗跌倒能力,在日常活动中还要增强防跌倒意识,比如在活动范围内保持明亮的光线,减少视觉干扰;走路、楼梯及洗手间,均设有扶手,尤其注意,卫生间属于湿滑区域,铺设防滑的地垫及设置扶手是基本要求;出行切记“慢”和“稳”,遇到泥泞、湿滑、阻塞、不平的路及坡道要谨慎通行,过陡的楼梯或台阶应避免通过。

(作者供职于河南省直第三人民医院,为河南省健康科普专家)