

基层快讯

周口市川汇区卫生健康委  
急救知识进乡村

本报讯(记者侯少飞 通讯员田建国)近日,周口市川汇区卫生健康委组织区健康教育所、区药具站等单位工作人员走进城北办事处邵火庙村,开展急救知识培训。在培训中,医务人员以心肺复苏、止血包扎、气道异物梗阻、急性中毒等为重点,采取理论授课和现场实操相结合的方式,为村民讲解急救知识。生动的教学案例、通俗的语言和实践操作,吸引了众多村民踊跃上台操作,提高了急救知识水平。

安阳市文峰区卫生健康委  
进行安全生产督导

本报讯(记者张治平 通讯员张伟龙 李密)近日,安阳市文峰区卫生健康委组织相关人员,成立检查组,对永明社区卫生服务中心、哈美堂医疗美容诊所等开展安全生产、消防安全督导。对检查中发现的问题,检查组要求责任单位立即整改,并跟踪指导。

源汇区马路街社区卫生服务中心  
开展传染病预防知识培训

本报讯(记者王明杰 通讯员于翠玲)近日,漯河市源汇区马路街社区卫生服务中心医务人员到市直幼儿园,向家长和老师(共200余人)普及了学校常见传染病的预防知识,以及入托查验接种证的方法。在现场,医务人员讲解了学校常见传染病的种类:水痘、流行性腮腺炎、手足口病、肺结核及流行性感冒等疾病,以及传播途径、临床症状及预防措施;强调疫苗接种是预防传染病的有效途径,讲解了疫苗接种的时机、接种剂次,以及入托查验接种证的方法等。

确山县人民医院  
开展房间隔缺损封堵术

本报讯(记者丁宏伟 通讯员刘丽君 苏楠)近日,确山县人民医院心血管内科二病区首次独立开展中央型房间隔缺损介入封堵术。手术团队与患者家属沟通后,决定为患者做房间隔缺损封堵术。

52岁的徐先生因头痛入住确山县人民医院脑卒中病区。患者有多年头

痛、头晕病史。专家会诊后,诊断患者为中央型房间隔缺损(卵圆孔未闭)。手术团队与患者家属沟通后,决定为患者做房间隔缺损封堵术。

手术历时半小时顺利完成。术后,患者的头痛等症状明显缓解。

心灵驿站

如何保障儿童青少年  
性心理健康

□海帆

最近,有一些家长来咨询儿童青少年的性教育问题,认为很难想象的事情正在发生在孩子们身上,并说:“发现正上小学的孩子看黄色小说、浏览黄色网站。”“十几岁的女孩子谈了几个男朋友,甚至经常看有性器官的照片。”其实,这些都涉及一个问题——儿童青少年的性心理健康问题。我们都知道,孩子们的身心和心理发展是有阶段性的。在通常情况下,10岁~14岁是儿童青少年第二性征的发育阶段。目前,随着经济社会的发展,群众的生活水平显著提高,儿童青少年的性生理发育年龄普遍提前。可是,他们的性心理发展却没有跟上步骤。这样,会造成一系列问题:儿童不知道自己身体出现变化是怎么回事?担心自己患病?于是,产生焦虑情绪;不知道两性之间的差异,就会产生好奇心,可能会做一些错误的探索性行为,比如看黄色小说、浏览黄色网站、频繁手淫等;缺乏性道德观念,会让坏人乘虚而入。那么,如何保障儿童青少年的性心理健康呢?答案就是对他们进行性教育。

提到性教育,很多家长可能首先想到的是教孩子有关身体的生理知识。其实,性教育并不只是这些。2018版的《国际性教育技术指导纲要》指出,全面性教育是指一种以课程为基础的、循序渐进的、适合儿童青少年特定年龄和发展阶段的、社会性别敏感的、具有文化相关性的信息与知识。全面性教育的目标是帮助儿童青少年获取性方面的知识、技能和态度,并帮助他们了解性健康方面的知识和决策,鼓励健康的性关系和决策,指导预防性暴力和性传播疾病感染等问题的方法。因此,性教育不仅是关于身体的,还包括培养对性别、性行为、恋爱的正确看法,以及预防性侵害、性安全等知识。

虽然全面性教育是课程,但是这个课程并不局限在学校开展,可以在更广泛的环境中进行,以确保孩子们能够在不同的地方获得相关知识和技能。全面性教育既可以在学校里开展,又可以在家庭、社区,甚至在网络平台上进行。家长在日常生活中,可以与孩子谈论有关身体、情感、友谊等方面话题,为孩子提供积极的性教育信息与知识。社区可以组织举办讲座、工作坊等活动,让孩子了解性健康和性别平等的重要性。此外,互联网的普及也为全面性教育提供了新途径。在线上资源、应用程序和社交媒体平台可以传播正面的性教育信息,帮助孩子们了解有关性健康、性关系和安全方面的知识。因此,全面性教育不应限于特定地点,是一个融入日常生活、多种环境的教育过程,旨在帮助孩子建立积极的性观念和健康的性心理。(作者供职于郑州市第八人民医院主治医师)

“一站式”体检服务便捷又舒适

□王正勋 侯林峰

“现在,体检方便多了,一个屋一个屋挨个走过去,就把所有项目做完了……”9月10日,在焦作市解放区王褚社区卫生服务中心,67岁的张老先生笑着说。据了解,为了改善群众的就医体验,王褚社区卫生服务中心创新服务举措,推出了“一站式”体检服务,切实方便了群众。

优化服务流程 推行“一站式”体检服务

“我们这里承担着辖区居民的公共卫生健康体检职责,往年受诊疗条件限制,群众只能在门诊楼上楼下楼不同科室完成健康体检。”王褚社区卫生服务中心主任卢德刚说,“今年3月,我们充分利用医疗资源,建设‘一站式’体检中心,方便群众体检。”“一站式”体检中心设立了登记室、抽血室、体格检查室、中医

体质辨识室、心电图室、彩超室等项目,公共卫生所有的体检项目都能在同一区域“一站式”完成。

王褚社区卫生服务中心的“一站式”体检中心独立于其他建筑,群众来到该中心后,直接在工作人员的指引下排队取号,从登记室开始一个屋一个屋检查,最后从出口出去,就能完成所有的体检项目。王褚社区卫生服务中心在体检中心安排了等候区,方便群众排队等候,如果现场群众特别多,可以随时增加候诊椅子。群众在等候期间,也可以观看该中心制作的各种健康科普展板,了解卫生健康知识。在体检现场,该中心专门安排工作人员进行引导和回答问题,确保群众的体检、就医问题能够得到及时解决。

提升工作效率 当天反馈体检结果

对于王褚社区卫生服务中心的医务人员来说,优化服务流程后,医务人员的效率更高了,工作

流程更加紧凑、有序。“以前与体检有关的科室比较分散,我们在每个地方都需要分派讲解员,为群众进行引导和解释,需要耗费很多人力、物力。现在,体检流程便捷、高效,中心安排专人群众进行引导、陪诊及讲解防病知识,患者的满意度提高了。今年上半年,到我们这里体检的人数已经接近前两年全年的体检人数。”王褚社区卫生服务中心医务人员岳晓介绍。

为了方便群众,王褚社区卫生服务中心每周一到周六上午都开展健康体检项目,群众可以随时体检。一般情况下,体检结果于当天下午就能出来。对于体检结果异常的群众,医务人员会当天通知本人,同时将检查结果告知其签约家庭医生,由家庭医生进一步跟进。岳晓说:“家庭医生是与群众接触

比较多的人,会根据群众的病史和体检结果提出综合诊疗建议,比如需要到上级医院做进一步检查与治疗;对病情严重的群众,积极联系上级医院,帮助开通就医绿色通道等。”

为了方便群众就医,在解放区卫生健康委的支持下,王褚社区卫生服务中心的体检中心专门采购了心电图、彩超、便携式彩超等一批诊疗设备。同时,在心电图检查方面,王褚社区卫生服务中心可以随时向焦作市人民医院专家请求帮助;有异常情况的患者,可以及时发现、及时处置。对于行动不便的群众,王褚社区卫生服务中心医务人员会携带体检设备,进村入户做健康体检,确保更多的群众能够享受到国家的惠民政策及诊疗服务。

盯紧“关键小事”方便群众就医

本报记者 王平 通讯员 段泓涛 何松丽

“我父亲6时15分发病,6时50分来到医院就诊,第一时间做检查。20分钟后,检查结果出来了,医生对症用药,一会儿工夫,我父亲的病情就有了明显缓解。现在,做检查、看病真方便!”9月11日,舞钢市前进街道王大苗村村民杜某的女儿感激地说。

前几天,59岁的杜某以言语不利、伴有左侧肢体无力等症状,来到舞钢市人民医院就诊。接诊医生经过查体与问诊,让其做头颅CT(计算机断层成像)检查,结果

提示:急性脑梗死,排除脑出血。急诊绿色通道开启,经过阿替普酶静脉溶栓治疗,患者的病情有了明显好转。

这是该院推行“便民就医少跑腿”服务措施,改善群众就医感受、提升群众就医体验、满足群众就医需求的场景之一。

“当天来,当天做检查,当天出结果。”据舞钢市人民医院CT室副主任孙瑞峰介绍,该院率先推行门诊患者做核磁共振检查24小时内完成的服务举措,特别是对急危重

症患者做核磁共振检查,能够即时诊断,不超过半小时可出检查报告。自今年3月以来,该院整合相关科室优势诊疗资源,建立预约综合信息平台,对门诊患者及住院患者实施分类、分时段管理,分急、平、特预约,统筹安排检查时段,在24小时内完成检查等服务,并把检查结果实行电子化流转与共享,让患者获得及时、便捷的诊疗服务。

“在便民就医中,医院‘上下联动’,同时盯紧群众就医中的‘关键小事’,办患者方便就医的‘暖心事’。”该院副院长吴乔洋说。对于

疑难病例及疑难影像资料,该院邀请北京市、郑州市等地的知名专家会诊,让患者享受到国家级、省级专家的诊疗服务,免去了到外地就医的诸多不便;派出医务人员前往国内知名三甲医院进修学习,将学到的前沿知识与技术适时应用到临床工作中,比如快速、高质量阅片与出报告;定期邀请省级医院专家坐诊、授课,讲解核磁共振相

关知识与技术,促使他们高效为患者治疗疾病,比如快速找准检查的项目及部位,注重影像学检查与临床的有机结合等。“近几年,医院将核磁共振检查作为卒中中心绿色通道急救的有效手段之一,特别是卒中的诊断与治疗,能够及时提供准确的溶栓依据;在检查前,医生积极与患者沟通,告知检查注意事项,缓解患者的紧张情绪;针对核磁共振检查噪音大的问题,医生为患者准备了一次性耳塞,既卫生又贴心!”吴乔洋说。

我在基层

“我愿意去偏远山区!”

□宋文航

自成为中医定向医学生开始,我便将我的中医之路定为从解除基层群众病痛开始。因为我家是世代中医,自小耳濡目染,接受的教育便是“一方医生保一方平安”,就更加坚定了我走中医之路的决心。

3年前,从河南中医药大学毕业后,我就来到巩义市卫生健康委人事科咨询。人事科负责人征求我的意见,刚毕业的我带着对中医的追求与热爱,便说:“哪家医院的患者多,我就去哪家。”人事科负责人说:“巩义市涉村镇桃园卫生院(现为巩义市总医院涉村镇卫生院)的患者多,中医药文化氛围浓厚,就是位置在偏远山区,条件艰苦一些,你愿意去吗?”我斩钉截铁地说:“我愿意去偏远山区!”

当天,桃园卫生院院长赵子辉就驾车迎接我,在路上介绍了该卫生院中医药发展的艰辛历程,如今在巩义市总医院医共体的帮扶下,桃园卫生院的诊疗设备更新了、健全了,医务人员的诊疗水平得到提高;中医药基础不断夯实,中医药人才队伍不断壮

大。赵子辉说:“现在,像你这样有思想、有知识、有抱负的年轻医生,如果能够扎根基层,坚持传承创新,中医药事业高质量发展指日可待!”听了院长对中医药事业的发展规划,我被他的真心挽留深深打动了,决心在基层绽放青春,追逐梦想。

在住院医师规范化培训(以下简称规培)前的半个多月里,桃园卫生院的同事们与我朝夕相处,他们的热情、团结、积极、主动,对待患者的耐心、细心,以及卫生院浓厚的中医药文化氛围等,深深地吸引了我。在此坐诊的有巩义知名医生王文周、翟志敏、赵文修等,令我钦佩不已;中青年骨干中医师翟光阳、郑虎彪、丁志强、李红亮、丁族川等深受群众信赖,更加让我坚定了走中医这条路的决心。

在河南中医药大学第一附属医院为期3年的中医全科规培中,桃园卫生院的领导,对我的学习、生活、工作,给予了关心和帮助,促使我有着强烈的归属感,期待着早日学成归来!

接到规培结束的通知,我第二天便来到桃园卫生院报到。我深知,我国正处于人口老龄化加剧的时代,基层群众的健康意识淡薄,经济基础差,导致他们不能及时就医、不能规范防治疾病。党和国家培养了我,我就要更好地为基层群众服务。我是一名共产党员,不能辜负国家对我的期望。随着医共体各项政策的稳步推进,已初步实现分级诊疗,在基层同样可以大有作为。涉村镇地处海拔较高的嵩山山脉,沟壑纵横、植被茂盛,野生中药材遍布山间田野,一代代老中医依靠“一把草药,一根银针”来救治患者,使博大精深的中医药文化得以代代相传,形成了卫生院底蕴厚重的中医药特色文化。

如今,我经过家学、师承、院校学习及规范化培训,擅长运用针灸与中药治疗常见病、多发病。我运用中医药适宜技术为患者治病,尤其善于运用中医方法辨治眼科疾病,与医院优势互补日学成归来!



为患者治病 赵子辉/摄

科普专家话健康

给微笑型抑郁症患者的心理处方

□徐亚辉

世界卫生组织公布的数据显示,全世界每年约有100万人死于自杀,平均每40秒左右就有一人自杀。抑郁症是自杀率非常高的疾病,在自杀人群中,有80%的人患有抑郁或处于抑郁状态中。抑郁症患者因为情绪低落,没有兴趣,缺乏愉快感,精力体力下降;睡眠障碍,周身不明原因疼痛,自我评价降低;病情严重时,悲观绝望、自责自罪,感觉生不如死,产生自杀意念而导致自杀行为,对个人和家庭造成很大的痛苦。

虽然自杀的危害性极大,但是自杀是可以预防的。在外人看来小红(化名)是一个爱笑、安静、听话的孩子。其实,她是一个抑郁症患者,已经患病1年多。其间,她时常出现没有原因的情绪

低落、绝望、自卑、紧张不安等症状;还有多次自伤行为,她在手臂上用小刀划了很多伤口,并形成瘢痕,担心别人发现,她就穿长袖衣服遮盖瘢痕,所以未被家人发现。此次因为考试成绩不理想,觉得自己失败了,小红就服用大量药物自杀,幸亏被家人及时发现,将其送到医院抢救。经过精心治疗,小红恢复到了以前轻松、愉快的状态。

抑郁症患者,尤其是像小红这样的微笑型抑郁症患者,容易给人留下开心、高兴的假象,是自杀的高危人群;但是如果能够及时发现,进行心理调整、治疗,是可以预防自杀的。接下来,笔者为大家介绍几个预防自杀的心理处方。

觉察到自己情绪的变化 如果您感到这段时间经常不开心,高兴不起来,没有兴趣,身体乏力,自卑,吃不好,睡不好,甚至产生不想活的想法,就要意识到自己是否抑郁了?并及时告诉家人自己的状态不好,寻求家人或者朋友的帮助,必要时可咨询专业医生。

多沟通交流、倾诉 遇到工作中或者生活中的烦心事,自己觉得难以处理好,就多与信任的人沟通、交流,及时倾诉心中的烦恼;如果有自杀的想法,要及时告诉家人、朋友,寻求帮助。

不要完全否定自己,接纳不完美的自己 人无完人,每个人都有自己的缺点,也有自己的优点,遇到没做好的事情,受到批评,要做到就事论事,不能全面自我否定,

更不要拿自己的缺点跟别人的优点比较。同时,要告诉自己只是这一件事没做好,以后努力改正。

培养兴趣爱好 在工作之余,做一些自己喜欢做的事情,对调节情绪非常有帮助,比如运动、艺术、娱乐等。通过兴趣爱好,可以把平时的不愉快、生活或工作中的压力及时排解掉,放松心情。

合理的饮食、充足的睡眠和科学适量的运动 这是增强身体和心理免疫力的“三大法宝”。要多吃新鲜的蔬菜和水果,尽量少吃油炸、辛辣等刺激性食物。制定科学的作息时间表,规律作息,保证高质量、充足的睡眠,保持适量运动,能够提高身体的和心理的免疫力。

那么,患者的家人、朋友怎么

做呢?发生自杀行为前,他们常会发出一些求救信号。作为家人、朋友,例如听到他们说:“我活着太痛苦了,是家人的累赘,不想再坚持了。”“我的问题无法解决,没有人能帮助我,没有我大家会更好。”“观察到他们情绪的变化,整天闷闷不乐,或者人前爱笑,独处时绝望、抑郁。这种情况会降低大家对他们自杀的警惕性;发现他们有写遗书、分财物、说道别、抑郁的情绪突然“好转”,变得爱笑了等求救信号,要及时给他们足够的关注,应及时沟通,立即陪他们到精神心理专科医院接受治疗。

(作者供职于新乡医学院第二附属医院、为河南省健康科普专家,本文由河南省卫生健康委宣传处指导)