助力乡村振兴

# 驻村第一书记变身“带货达人”

本报记者 赵忠民 通讯员 张壮伟

“直播间的各位朋友，你们好！今天分享我们家乡生产的中国结。中国结是中华民族传统文化的瑰宝，承载着丰富的历史和文化内涵，代表着团结、幸福、平安，凝聚了中华民族的人文情怀。中国结的用途广泛，可以用来作为装饰物，也可以用来赠送亲友，是一种传统的古老艺术之美……”11月20日一大早，商丘市夏邑县人民医院驻火店镇马庄村第一书记焦华璞在该村的乡村振兴车间，开始了当天的网络直播带货，向网友们推介村民制作的特色工艺品。

这次网络直播主要围绕乡村振兴特色产业项目产品，比如推介宫灯、旗穗、刺绣、中国结等工艺品。在直播过程中，焦华璞与“粉丝”们积极互动，讲解着工艺品的具体做法与用途，还邀请外地客商到火店镇生产车间实地考察；有的网友在直播间进行点评，直播间的订购数据和人气迅速上升。短短2小时，众多网友争相下单购物，还有商家直接在线上订购了3000多个中国结，好评不断。

“把村民当成自家人，这样不管做什么事情，自然就会用心做好项目，让村民增收。”焦华璞常常把这句话挂在嘴边。

自2022年3月担任马庄村第一书记以来，他充分发挥党组织的战斗堡垒作用和党员的先锋模范作用，与村干部一起开展党建活动，凝聚发展合力；开展争创“五星支部”活动，引导村干部在工作中坚持高标杆定位、高标准落实；不断完善和健全了管理制度，制定村级负责人议事规则、决策程序；建立健全村务公开制度，加强班子团结，增强了党组织的凝聚力；坚持与村干部一起学习政策法规，探讨农作物种植技术、谋划发展出路。这样，让村民对驻村帮扶队员由理解转变为大力支持，全体村民发展致富的劲头明显增强。

在做好党建工作的同时，焦华璞针对当前呼吸道疾病的流行趋势，组织医务人员为村民义诊，讲解呼吸道疾病的防治知识，以及叮嘱村民做好防护，保持社交距离，避免交叉感染等。其中，一些患有高血压病、糖尿病等慢性病的老年患者由于行动不便，无法来到义诊现场，他就带领医务人员到患者家中为他们检查身体，免费把药送到村民家里等。

在帮扶期间，焦华璞带领驻村帮扶队员与村干部挨家挨户询问村民的身体健康状况和致富的需求。之后，他们以村民的需求为导向，开辟乡村产品网上销售“新路子”，于是，就出现文章开头的一幕。

“我们的驻村第一书记是一个大网红，待人热情，处处为老百姓着想。进入冬季，感冒的村民比较多，他时常进入患病村民家中询问病情；针对病情较重的患者，他立即引导患者到夏邑县人民医院治病。每逢中秋节、春节等节日，他带领驻村帮扶队员第一时间慰问行动不便的村民，为他们送去米、面、油等生活物资，还邀请夏邑县书法家到村里义务写春联等。今年春天，他想办法筹措资金10多万元，整修下水道2000余米，粉刷了村民庭院外墙墙面近1万平方米，并绘制乡村振兴标语、墙画，更换损坏的路灯60余盏。”说起焦华璞为村民做的一桩桩惠民好事，村干部王建林竖起了拇指。

在10月26日举办的“长寿夏邑 福满栗城”颁奖庆典上，焦华璞被评为“夏邑县十大网红”之一。这更加坚定了他要利用网络为乡亲们做实事的信心。“既然百姓信任我，领导支持我，我就要利用好自己的优势，尽力为乡亲们做好帮扶工作，希望能够利用网络的优势，为村民的产品找到更好的销路。”焦华璞说。

“小屏幕”撬动“大市场”，直播带货给村里的工艺品和农产品销售插上了“云翅膀”。在当天2小时的网络直播过程中，观看总人次超过了3万人，大家纷纷为“网红第一书记”点赞。

王建林说：“驻村第一书记直播带货，不仅可以帮助农民解决农产品销售难等问题，还能够增加村民的收入，增强村民制作工艺品和种植特色农副产品的信心。这种充分利用网络直播平台的优势助农，可以为乡村振兴添能蓄力。”

## 提升服务能力 改善就医体验

### 舞阳县卫生健康委

**本报讯**（记者王明杰 通讯员远彩月）11月29日，舞阳县卫生健康委采取举措，加强儿童呼吸道感染性疾病救治工作。

舞阳县卫生健康委成立儿童呼吸道感染性疾病救治领导小组，对全县儿科呼吸道感染性疾病诊疗能力、救治资源等情况进行适时调度；线上线下相结合开展培训，组织儿科相关医务人员学习《儿童肺炎支原体肺炎诊疗指南》等；开展了儿科夜间急诊，新增加儿科住院床位30张，病区增派医务人员等，方便群众就诊。

### 开封市祥符区卫生健康委

**本报讯**（记者张治平 通讯员戚瑞辉 毛盼杰）11月29日上午，开封市祥符区卫生健康委组织医疗小组，赴祥符区第一人民医院、区妇幼保健院检查，指导冬季呼吸道疾病防治工作。

医疗小组针对各医疗卫生机构儿科门诊、儿科急诊、儿科病房及院感防控等部门，查看患儿的就诊流程、医疗物资储备、病床设置使用等情况，现场协调解决紧缺药品采购、床位等问题。

### 洛阳市偃师区妇幼保健院

**本报讯**（记者刘永胜 通讯员吴少静）近日，洛阳市偃师区妇幼保健院组织中医药专家开具预防呼吸道疾病的中药处方，熬制成中药茶饮，在门诊楼前及门诊楼一楼导医台处免费给就诊患者的家属、院内职工及过往群众饮用，帮助群众预防流感。

该中药茶饮主要由荆芥、炒牛蒡子、甘草等药材熬制而成，具有散热、祛痰等作用。

### 焦作市高新区卫生健康服务中心

**本报讯** 近日，焦作市高新区卫生健康服务中心为了推进呼吸道疾病防治工作，了解各医疗卫生机构患者的就诊、药品储备等情况。

该中心对流感、支原体肺炎等呼吸道疾病，开展疫情监测预警工作；成立督导小组，对各中小学、托幼机构呼吸道疾病防治，以及常见病和多发病的预防管理等进行指导；鼓励符合条件的易感人群接种疫苗，建立免疫屏障。（王正勋 侯林峰 李亚芬）

心灵驿站

# 怎样正确服用安眠药

□孙平平

如今，随着生活节奏不断加快，工作压力和生活压力也不断增加，有睡眠障碍的人也随之增多。于是，失眠这个词在我们生活中出现的频率越来越高。安眠药被一部分人称为“续命神器”，比如“我吃某药，睡觉无梦到天亮，在某药店买的，你也去试试吧！”“哎！我以前吃1片这个药都能安稳睡一夜，现在吃3片也不管用了。”“吃了这个药后，现在不能停，感觉上瘾啦！”

据了解，在我国不少人缺乏对失眠的认知。有的人会通过饮酒、服用具有安神助眠作用的中药、吃保健品等方式，改善睡眠质量；有的人去医院就诊，服药治疗，但是时常会擅自停药；有的人宁可睡不着觉也不愿意吃安眠药物，担心引起药物依赖。

首先，让我们来了解一些治疗失眠的药物。镇静催眠类药物大致可以分为三大类：1.苯二氮卓类，代表药物，比如地西泮、氯硝西泮、劳拉西泮、阿普唑仑等；2.巴比妥类，代表药物，比如苯巴比妥等；3.其他类，代表药物有佐匹克隆、扎来普隆等。其中，和巴比妥类药物相比，苯二氮卓类药物的安全范围较大，控制症状发生较迟、较轻，所以在临床上应用广泛。佐匹克隆、扎来普隆这类新型的药物催眠作用强而可靠，适用于顽固性失眠，在临床上得到广泛应用。

其实，这些安眠类的处方药物没有想象中的那么可怕。人体对药物有一定的耐受程度和特征，比如镇静催眠这一类药物就是如此。在用药物治疗失眠障碍时，应根据以下几点选用药物：1.根据自身睡眠障碍的原因，选择药物；2.根据药物的治疗特征，选择药物品种；3.避免突然停药，缓慢增加（减少）药物品种和剂量；4.尽量缩短服药时间，间断用药；5.非常重要的一点，患者一定要根据医嘱安全用药。

希望大家对药物能够进行科学认知，掌握正确的压力疏导方法，养成健康的生活方式，从而拥有高质量的睡眠。

（作者供职于郑州市第八人民医院药械科）

人物剪影

# 牛瑞林：做村民的“知心”医生

本报记者 王 平 通讯员 段泓涛 文/图

工作中的牛瑞林

“牛医生，我多年的头疼、头晕经你用针灸一治，我再也不用吃药了，精神状态也好多了……”11月27日，平顶山市舞钢市尹集镇中心卫生院，60岁的刘国良拉着该院院长牛瑞林的手，感激地说。像刘国良一样，在牛瑞林的印象中，寒来暑往不记得诊治过多少个患者。

今年49岁的牛瑞林出生于舞钢市尹集镇的一个小山村。1993年，牛瑞林从医学院校毕业后，被分配到尹集镇卫生院工作。从那时起，牛瑞林就立下誓言，用所学知识为乡亲们提供健康服务，不让乡亲们因为治病再东奔西走。

冬日的早晨，山区的气温低冷。每天7时30分，牛瑞林便早早来到诊室。面对前来看病的乡亲们，他一边和患者打招呼，一边小心用双手捂热听诊器，耐心询问病情，为患者仔细检查身体，诊治疾病。根据每一位患者的具体病情，牛瑞林进行综合分析，制定最佳治疗方案。在诊疗过程中，牛瑞林还时常安抚患者的情绪，让患者积极配合治疗。其中，一些行动不便的老年患者是他重点关注的对象，他经常伸出援助之手，帮助患者垫付医药费，进村入户随访等。

今年夏天，临近下班时，一位60岁的落水村民被家人送到尹集镇中心卫生院抢救。牛瑞林闻讯赶来，迅速查看患者的病情，并说：“时间紧急，赶快抢救患者。”由于天气炎热，牛瑞林头顶烈日，跪在地上立即对患者施救，持续进行心脏按压。半个多小时过去了，他汗如雨下，继续努力抢救患者，直至患者有了生命体征，他才长长松了一口气，疲惫地坐在患者身旁。

牛瑞林为了方便患者，他把卫生院当成了“家”。在他的时间表里，没有节假日的概念，只要患者有治病需求，不管是白天还是黑夜，他总能随叫随到。“住在医院里，感觉距离患者近了，如果有紧急情况，我能够及时来到现场抢救患者。这样做，我感觉心里踏实！”牛瑞林微笑着说。

面对疑难疾病，牛瑞林有时也感到束手无策。当时，他深感自己的诊疗水平亟须提高；为适应疾病谱的变化，需要成立新科室；引进技术人才，组建人才梯队等。于是，他带领医务团队以患者的诊疗需求为导向，创新了诊疗模式，积极开展中医药适宜技术；选拔技术骨干到上级医院进修，积极参加诊疗技术培训和讲座等。创建特色科室，引进先进诊疗经验、技术人员及购买诊疗设备设……几年来，牛瑞林带领尹集镇中心卫生院不断创新发展，让当地群众享受到了便捷的诊疗服务。“我们卫生院的中医馆被上级评为‘河南省示范中医馆’。医务人员用‘学了就懂、看了会用’的方式向村民传授中医药防病知识；用中医药适宜技术防治常见病、多发病，比如利用拔罐、熏蒸、推拿、针灸等特色疗法，为尹集镇周边群众提供诊疗服务，让群众在家门口就能感受中医药文化，享受到高质量的中医药健康服务。”牛瑞林说。

多年扎根山区，牛瑞林默默付出，成为村民信赖的“知心”医生。在为获得患者称赞的同时，牛瑞林还得到了上级的认可。2021年，牛瑞林荣获“全国优秀乡镇卫生院院长”；2023年11月，他当选首届平顶山市十佳“发现鹰城榜样力量——最美健康卫士”。

基层快讯

濮阳县白堰乡卫生院

### 开展健康科普知识宣讲活动

**本报讯**（记者陈述明 通讯员安晓静）11月30日，应濮阳县白堰乡卫生院邀请，濮阳县卫生学校老师，在白堰乡王密城村、辛寨村开展健康科普知识宣讲活动，保障群众身体健康。

老师们分别讲授了《高血压用药误区》《中医保健知识帮您安全度过冬天》等；内容通俗易懂，使群众“听得懂，用得上”。

郾城区新店镇卫生院

### 加强安全生产、医疗废物管理

**本报讯**（记者王明杰 通讯员黎真真）12月4日上午，漯河市郾城区新店镇卫生院开展安全生产、医疗废物及重点科室大巡查。大巡查旨在消除安全隐患，确保卫生院高效安全运转。

新店镇卫生院班子成员带队对检验科、放射室等科室用电安全进行了巡查，对各区域消防设施等部位进行检查，排查可能存在的安全隐患；针对检查中发现的问题，督促相关科室严格落实。

三门峡市陕州区卫生健康委

### 改善医疗卫生机构就医环境

**本报讯**（记者刘岩 通讯员卫丹）12月1日~2日，三门峡市陕州区卫生健康委组织开展医疗卫生机构就医环境整治观摩验收活动。

在观摩现场，与会人员对医院门诊、病区、药房、服务流程、示范村卫生室等进行逐项观摩，详细了解各单位取得的新成效，在学习借鉴中找差距，汲取他人的好经验、好做法。

科普专家话健康

# 如何科学认识体检结果

□于 倩

目前，随着生活水平的提高，大家对于健康越来越重视，比如每年参加健康体检。那么，体检的意义是什么？如何科学认识体检结果呢？

首先，我们来说一说健康体检的意义。从健康到疾病的发生，是一个漫长过程。健康体检是利用医学手段对受检者进行身体检查，了解其健康状况，早期发现疾病线索和健康隐患。健康体检的目的是在疾病发生前就采取干预措施，让疾病晚发生或不发生。干预的对象不仅是一些异常指标，还包括一些潜在的高危因素和不健康的生活方式，干预得越早受益越大。

按照体检行业的规范，一份健康体检报告，主要包括健康体检报告首页、主检报告、体格检查记录、实验室和医学影像检查等信息。体检中心一般会对体检的异常结果进行分类，分为主要健康问题、次要健康问题、异常阳性指标和健康风险等。主要健康问题是重点关注的指标，需要进一步检查，以明确专科就诊；次要健康问题相对于主要健康问题，没有那么严重，定期随访就可以；异常阳性指标需要定期复查，每年体检关注指标变化情况。

在体检报告上，有一些医学术语，大家会有疑惑，比如就诊、随访、复查等。就诊是需要到相应的专科找医生看病；随访是异常指标暂时不需要处理，定期复查即可；复查是异常结果，可能受其他因素干扰，需要再次检查确定病因。

在体检报告上，还有很多高频词语，比如甲状腺结节、肺结节、幽门螺杆菌感染、肿瘤标志物升高等。下面，我们逐一进行解读。

**甲状腺结节** 这是指甲状腺内异常增生形成的肿块，是甲状腺内局部硬度、结构发生异常的组织，女性发病率高于男性。甲状腺结节大部分为良性病变，有2.7%~17%为恶性。在体检时，若检查出甲状腺结节，超声医生会根据结节的大小、形态、结构、钙化特征等，对其恶性风险进行分级判断。

一级：恶性风险为0，正常甲状腺。二级：恶性风险为0，良性结节。三级：可能是良性，恶性肿瘤风险为1.7%，可随访观察。四级：4A的恶性风险为3.3%；4B的恶性风险为9.2%；4C的恶性风险为44.4%~74.4%，需要密切观察，若结节变大，医生会建议进行穿刺活检或者手术治疗。五级：恶性风险为87.5%，通常需要手术治疗。六级：甲状腺结节经过病理活检已证实为癌变，需做手术和放化疗等。

如果甲状腺超声检查报告提示甲状腺结节在3级及以上，有微小钙化、纵横比大于1、边界不规整、低回声等描述，受检者需要提高警惕，及时到内分泌科或甲状腺外科就诊。

**肺结节** 目前，随着筛查技术的提高及其他因素的影响，肺结节的发生率及检出率逐步升高。若体检时发现肺结节，不必惊慌，受检者应到专业科室就诊。医生会根据其年龄、吸烟史，以及结节的大小、形态、密度等进行综合评估，决定是否需要进一步检查或多久后进行复查。

**幽门螺杆菌感染** 幽门螺杆菌感染若发生在胃窦，会造成以胃窦为主的胃炎及十二指肠溃疡。幽门螺杆菌若在全胃引起病变，容易造成胃炎，危险性就会增加，甚至会造成胃溃疡或胃癌。呼气试验阳性提示幽门螺杆菌感染，建议受检者至消化内科就诊，医生会结合临床症状，评估是否需要治疗。如果有腹胀、腹痛等消化道症状，受检者需要进行胃肠镜检查。

**囊肿** 体检时做彩超检查，会发现乳腺囊肿、肝囊肿、附件囊肿等，单纯性囊肿是良性病变。这些良性病变大部分情况下不需要治疗，只需要把去年的体检报告找出来对比一下大小，观察有没有增大，如果没变，就不必担心；如果病变部位明显增大，就需要到专科就诊。

**肿瘤标志物** 肿瘤标志物的敏感度和特异度并非100%，会受到诸多因素影响。临床上肿瘤指标用于肿瘤的辅助诊断、肿瘤治疗的随访、预后评价。肿瘤指标正常不一定没问题，而指标升高也不一定是癌症，需要结合其他检查结果（超声、影像等）进行综合分析。另外，肿瘤指标对于早期恶性肿瘤的诊断价值有限。肿瘤指标升高还可见于非肿瘤性疾病，例如吸烟、炎症、脏器功能不全等，以及受到饮食因素的影响等。

（作者供职于郑州人民医院）

确山县人民医院

### 普及高血压病防治知识

**本报讯**（记者丁宏伟 通讯员刘丽君 苏楠）近日，确山县人民医院组织医务人员来到普会寺镇白山村开展高血压病防治知识义诊活动。

在活动中，医务人员通过发放健康宣传手册、健康科普宣讲等方式为村民们讲解了什么是高血压病、引起高血压的主要原因、高盐饮食对高血压病的危害等知识；针对村民用药情况、不良生活习惯进行指导；免费为村民测量血压、查心电图等，提高了群众的健康意识。

中牟县人民医院

### 开展下肢动脉切开取栓术

**本报讯**（记者李志刚 通讯员张志磊）近日，中牟县人民医院血管介入科为一名急性腘动脉栓塞患者实施了下肢动脉切开取栓术。

86岁的莫老先生，既往有心脏病病史，近日以“下肢疼痛、麻木”到中牟县人民医院就诊。该院血管介入科医生会诊后，发现患者右下肢膝关节有疼痛症状；结合检查结果，诊断其为急性腘动脉栓塞，需要手术治疗。

患者及家属同意后，医务团队为患者做右侧下肢动脉切开取栓加下肢动脉造影术。手术历时1小时顺利结果，患者平安返回病房。