

助力乡村振兴

“组团式”帮扶 让群众看病更方便

本报记者 王 平 通讯员 赵培恒

“外面下这么大的雪，你们来家里为我看病，我心里非常感激！我现在走路能走稳了，腿也不疼痛了，我就不用吃药了吧？”2月20日上午，天寒地冻，白雪飘飘，平顶山市郟县中医院中医科主任张彦珂带领定点帮扶单位——郟县李口镇卫生院的医务人员冒着皑皑白雪来到郭楼村随访时，大病出院患者郭某问。

原来，郭某曾因左侧肢体麻木、疼痛、无力，来到郟县李口镇卫生院急诊科就诊。张彦珂接诊患者后，经过查体及彩超检查，认为患者病情严重。张彦珂立即开通卒中绿色通道，为患者做头颅CT（计算机层析成像）检查，排除出血病灶，诊断其为急性缺血性卒中，经患者家属同意后给予患者尿激酶溶栓治疗。经过治疗，郭某痊愈出院。

“连续下雪，患者的病情怎么

样？上次购买的药按时服用了吗？”张彦珂一边对随行的医务人员说，一边向患者家中走。

“大叔，您现在恢复得不错，但是药还得继续吃，可以适当减量。在康复期间，您要适度运动、戒烟限酒，定期测量血压、血糖啊！”张彦珂叮嘱郭某。在与患者及其家属交谈时，张彦珂详细了解患者的恢复情况。张彦珂给患者家属留下了自己的电话号码，若患者出现异常症状，可以随时联系，有利于提供及时、有效的诊疗服务。

2022年年初，郟县卫生健康委选派郟县中医院中医科主任张彦珂，来到李口镇卫生院进行健康帮扶。张彦珂经过走访调研，发现李口镇卫生院地处偏僻，距离平顶山市区、郟县县城较远，并且急救急救能力存在不足；因缺少诊疗设备、人才等因素，导致当地

群众不得不舍近求远去外地治疗疾病。于是，张彦珂与郟县李口镇卫生院院长刘耕秀沟通，决定成立急诊科。

“近期，由于医务人员的急诊急救技术水平提高了，服务热情周到，来卫生院就诊的患者数量有所增加……这些成果的取得，得益于上级医院的帮助啊！”刘耕秀微笑着说。

今年年初，张彦珂与刘耕秀经过考察、分析，并召开卫生院全体职工大会，决定开展以科带院、科室共建等技术帮扶，逐步形成了“三高一低”医疗服务质量提高、医疗管理模式提高、群众满意度提高、患者看病费用降低的就医新局面。

“刚来卫生院进行帮扶时，卫生院的基础设施和办公环境都比较落后。如今，卫生院的诊疗环境、诊疗设备都焕然一新，医务人员

鼓足了干劲儿，形成了‘比、赶、超’的学习氛围，看着都让人喜欢。”张彦珂微笑着说，“如今，在李口镇，越来越多的危急重症患者选择在卫生院就诊。”

2023年12月，为了加大帮扶力度，郟县中医院又选派中医科、口腔科、影像科的专家来到李口镇卫生院，开展“组团式”“驻扎式”技术帮扶。张彦珂说，根据卫生院的实际情况，从周一到周五，甚至星期天都安排了医生坐诊，能够保障群众“随到随治”。其间，张彦珂带领帮扶专家实施“传、帮、带”技术帮扶，帮助卫生院培养卫生专业技术人才，激活卫生院的“造血功能”，初步实现了诊疗技术稳步提升的目的。

“县级医院专家来到卫生院，来到群众的身边把脉问诊，如何把这一好消息传到千家万户呢？如何让群众就近享受到便捷的诊疗

服务呢？”刘耕秀说，为此，他们安排人员制作了30余条宣传条幅放到街道显眼的地方；利用全镇23个村卫生室的32名乡村医生，结合家庭医生签约服务团队的诊疗工作，通过入户体检、开展健康知识讲座、发放健康知识宣传页、义诊等形式，营造“专家在身边、看病不跑远”的良好氛围。

据了解，目前，李口镇卫生院通过科室共建、技术帮扶等措施，组建了“疼痛、康复、慢性病管理”3支家庭医生签约服务团队。该院的中医科、口腔科、影像科、妇科已成为群众认可的“品牌”科室。

“今后，我们将继续把健康帮扶工作做到实处，加大防返贫动态监测力度，为群众提供优质的医疗服务；同时，不断完善健康帮扶措施，为基层培养更多的健康‘守门人’，助力郟县乡村振兴工作。”张彦珂说。

我在基层

时光荏苒，岁月如梭。转眼间，我在郑东新区圃田乡卫生院中西医结合科工作已20年了。回首过去的20年，我既见证了卫生院的变迁，又见证了群众治病需求的不断变化。

刚开始，我在门诊工作时，前来就诊的患者比较多，主要是一些感冒、支气管炎、消化不良等常见疾病、多发病。当时，卫生院存在医疗设备落后、技术水平低、医务人员少等困难。在这种情况下，开展诊疗工作面临诸多困难，比如无CT（计算机层析成像）等医疗设备，医生时常让患者检查血常规、心电图、黑白B超等，结合检查结果与凭借诊疗经验为患者治病。当时，刚从医学院校毕业不久的我，在诊疗之余，时常购买一些医学书籍来阅读。就这样，我一边学习，一边将学到的理论知识应用于临床。如果遇到疑难杂症，我就请教资深的老师。我运用这些方法，提高了自己的诊疗技术水平。

同时，我对前来就诊的患者进行了分析，发现他们均是卫生院周边地区的常住居民，由于缺乏防病知识，为了省钱，时常在难以忍受病痛时，才来卫生院就诊，往往错过最佳治疗时机。在卫生院诊疗疾病时，不分病种、不分内外科，只要是常见病，值班医生都会接诊治疗，并且就诊的患者有时是吃饭时间，有时是晚上，有时是凌晨。在这种情况下，如果患者不能得到精准治疗，后果将不堪设想。我认为，在为患者治疗的过程中，诊疗技术是关键，提供不间断的服务也很重要。于是，我向卫生院负责人建议：为患者提供夜间门诊服务。没想到，负责人很快采纳了我的建议，夜间门诊成为改善就医体验的一剂“良方”。

让我感受很深的一次诊疗经历，是卫生院刚建好新病房楼时，收治一位89岁、心力衰竭的女性患者，上级医院医生让患者回家静养；患者家属不放弃，请求我为患者治病。看到患者家属渴望的眼神，我就下定决心，收患者住院，精心为患者治疗。其间，我放弃了节假日，每天定时查看患者的病情，适时给患者推注强心剂等。经过精心治疗与护理，患者的病情得到控制；一周后，患者在家属的搀扶下，能够下床活动，顺利出院。我用自己的技术为患者消除了病痛，深感自豪。这激励我不断提高临床技术水平。几天后，我感到特别突然，患者家属拿着鞭炮，举着锦旗，来卫生院表示感谢。当时，我内心无比激动，眼睛里流出激动的泪水，我感到在卫生院当医生，能够为患者消除病痛是一件非常幸福的事情。

在服务患者过程中，我悟出一些诊疗体会：1.与群众建立起信任、和谐的关系，始终关心群众的健康状况，用心倾听他们的需求；只有提高诊疗技术，增强服务意识，才能赢得群众的信任。现在，我们卫生院把慢性病管理与预防相结合，利用中医的诊疗特色，针对慢性病患者开展全方位的健康管理。2.及时了解群众的健康需求，提供便捷、有效的医疗服务。3.提供中医药诊疗服务，包括中医治疗、健康教育、慢性病管理等，满足了群众的健康需求。

未来，我对服务好群众的一些想法：1.希望进一步优化诊疗模式，加强理论与实践结合，提高医生的综合素质。2.加大对基层医生的支持力度，激发他们的工作积极性。3.为群众提供有效的中医药适宜技术服务，开展个性化的中医诊疗方案，提高群众的健康水平。4.做好转诊工作，确保群众能得到及时、有效的救治服务，提升医疗水平。

作为一名基层的中西医结合医生，在今后的工作中，我将继续扎根基层，不断提高自身的医疗水平和服务能力，让群众在家门口就能得到更加有效、便捷的医疗服务。

（作者供职于郑东新区圃田乡卫生院中西医结合科）

我的家庭医生故事

“患者的信任是我前进的动力”

□王 刚

籍德长是濮阳县胡状镇卫生院中医骨伤科负责人，也是家庭医生签约服务队队长，出身医学世家，自幼学医。1986年，他到安阳市内黄县中召乡学习临床骨伤科技术，师从著名骨科专家韩文朝；后来，他到濮阳县胡状镇卫生院工作。在工作期间，他坚守“学习无止境”的信念，先后多次到郑州市、北京市、上海市、南京市等地骨科医院学习软组织损伤、临床骨科解剖等知识与技术。随后，他适时把学到的知识与技术运用到实际工作中，逐渐形成独特的籍氏骨伤特色疗法。

籍德长时常说：“干事就要干到最好。”为此，在给患者治疗疾病的过程中，他一旦发现异常症状，就会查找书籍，请教老师，决心诊断清楚病情，力求对患者治疗。由于治疗效果明显及提供热情周到的服务，籍德长在濮阳县已小有名气，十里八乡的群众慕名找他看病。

籍德长的治疗方法具有疗程短、见效快、费用低的特点。68岁的文留镇寺台村村民程某突然出现腰痛症状，疼痛难忍，在当地

治疗几天无效后，经籍德长治疗两个疗程，能够正常走路。濮阳县一位患者因打篮球扭伤脚部，在某医院诊断、治疗后回家休息，半个月后病情加重，后来，患者辗转找到籍德长治疗，经过3个疗程的精心治疗，患者痊愈。此类病例不胜枚举，在籍德长的诊室里悬挂着100余条锦旗，充分说明了患者的感激之情、信任之心。

对于家庭经济困难的患者，籍德长经常免费为其治病。濮阳县八公桥镇贾寨村村民贾某患有脑梗死，右膝关节有滑膜炎，籍德长免费为其治病，直至消除病痛。籍德长说：“患者的信任是我前进的动力。”

如今，籍德长在获得患者信任的同时，也得到同行认可，慕名前来学习的同行也越来越来多，其中，不少人来自山东、广西、贵州等地。面对患者的赞誉和同行的认可，籍德长谦虚地说：“我只是在骨伤治疗领域积累一些诊疗经验，取得了一些研究成果，今后需要学习的东西还有很多。”

（作者供职于濮阳县胡状镇卫生院；本文由本报记者冯金灿整理）

办好夜间门诊 改善患者就医体验

□李 刚

人物剪影

“为患者看好病，是我一生的追求”

□王正勤 侯林峰 任永立 文/图



工作中的郭权彪

今年2月9日是大年三十，在焦作市武陟县城的大街小巷，火红的灯笼、耀眼的春联处处洋溢着喜庆的气息。早上7时，武陟县人民医院内二科负责人郭权彪如同往常一样起床、洗脸、吃饭，因住院部还有20多位危重患者需要会诊处理，预约了35位老年人门诊复查！他满脸歉意地和妻子告别，匆匆走在上班的路上。

“您可以回家过年了！要按时服药，饮食营养要均衡，适度活动，我会随时给您打电话随访的！”7时30分，在病房内，郭权彪对曾患呼吸衰竭住院治疗的老年患者成某州说。“回家过年，阖家团圆，真好！感谢郭主任和各位护士，是你们给了我第二次生命！”患者笑着说。

2006年，从新乡医学院毕业后，郭权彪来到武陟县人民医院工作。多年来，他勤奋好学、刻苦努力，凭借扎实的理论知识、丰富的临床经验，逐渐成为所在医院老年病科、神经内科的负责人，同时负责门诊、病房管理工作。

“爸妈回老家快一个月了，我还没有

时间看望他们！”郭权彪走在通向科室的路上，歉疚地说。郭权彪和妻子都是医务工作者，每天的工作都是忙忙碌碌的，平时很少有一起逛街购物的机会；年过六旬的父母在农闲时，来县城帮他们做饭、接送孩子上学，郭权彪与父母促膝长谈的机会很少；儿子上小学三年级，女儿上初中一年级，每天都是父母送孩子上学。“明天上午下班后，我一定回老家陪您吃团圆饭！”在电话里，郭权彪向母亲连连“承诺”着。

10时，71岁的王素珍老人在孙女的陪伴下走进门诊二楼内科6诊室，郭权彪认真地给老人听诊、量血压、看检查结果，将一张条目清晰的保健处方递给患者，嘱咐患者：“从检查结果来看，您血压不稳定、血糖高、电解质紊乱，要按时吃药，少吃含糖高的食品。这是我的手机号码，您可以随时联系我。”

17时30分，刚回到家的郭权彪，突然听到手机铃声响了，“郭医生，我是西司徒村的田振（化名），俺家人现在感到前胸后背压榨疼，想请您看一看。”电话

那端急切地说。“不好，这是心肌梗死的征兆，让他马上平躺休息，舌下含化消心痛片。我现在就联系救护车去接患者！”郭权彪说完，就匆忙向楼下跑去。

据了解，郭权彪平日里除了给患者治疗常见病、多发病，提供基本公共卫生服务，还经常参加管理部门组织的大型义诊活动，奉献爱心。同时，郭权彪时常走出诊室，走进糖尿病、高血压病等慢性病患者家中，讲解合理用药知识与注意事项，增强他们的防病意识。除了提供专业的诊疗服务外，在生活上，郭权彪耐心为心情焦虑的患者讲解治疗疾病需要一个过程，鼓励患者调整好心态，积极配合医生治疗。

在诊室里，郭权彪会为身心疲惫的患者家属递上一杯温开水，微笑着告诉患者：“刚才，您真棒！接下来，您需要按时服药，好好休息啦！”平易近人的郭权彪总是在默默地守护着患者。郭权彪时常说：“既然患者相信我，我必须用最好的诊疗技术和服务回馈他们！为患者看好病，是我一生的追求。”

迹”呢？以下症状提醒大家可能得了慢性肾脏病：1.发现小便泡沫多，像“啤酒花”一样长时间不消失；2.尿液不是正常的淡黄色，而是呈浓茶色、洗肉水样、酱油色、浑浊如淘米水一样；3.尿量突然增多，超过3000毫升/每天，或者尿量减少不足1000毫升/每天，甚至是400毫升/每天；4.夜尿次数增加，每晚在用降压药，把血压控制在正常范围内，积极配合医生治疗，就不会得尿毒症。

小李的经历告诉我们，对慢性肾脏病要引起足够重视。那么，如何才能早期发现肾脏病的“蛛丝马

得了肾脏病要做哪些检查才能判断疾病的预后呢？我们需要定期检查尿常规、肾功能、肾脏彩超等，必要时可以做肾脏CT检查。

得了肾脏病，如何控制病情呢？建议大家从以下几个方面努力：1.坚持低盐、低脂、清淡饮食；2.规律作息，不熬夜，不久坐，不过度劳累；3.慎用肾毒性药物，控制好血压、血糖等；5.既往有慢性肾炎、糖尿病等慢性病的人群，要定期进行尿常规和肾功能检查；6.在医生的指导下，适度运动，增强抗病能力。

（作者供职于河南省中西医结合医院，为河南省健康科普专家）

心灵驿站

节后综合征 你中招了吗

□席 娜

春节假期结束后，因适应不了快节奏的工作，王璐（化名）满面愁容地来到郑州市第八人民医院，找到心理专家求助。

王璐告诉记者：“春节放假后，我就和父母出去旅游。虽然所到之处人多拥挤，但是我感觉很放松。”旅游结束后回到家后，王璐说：“我每天在父母的精心照顾下，除了吃饭张口、衣来伸手外，剩余的时间几乎是睡觉，或者是上网聊天、看视频、打游戏。因此，不管是白天还是黑夜，对我来说，这个春节过得非常自由、快乐。”

可是，王璐回到单位上班，身体出现一系列不适症状：一是感到精神不振、疲惫不堪；二是坐立不安，心神不宁，食欲下降，经常失眠；三是无法集中精力干活儿，昏昏欲睡；四是想到每天8时就要准时坐在办公室里工作时，就感到心情郁闷、烦躁不安。

“王璐的病情，属于典型的节后综合征。”郑州市第八人民医院主任医师周梦煜说。节后综合征的发病原因，是在长假期间，人们娱乐玩耍，或者外出旅游、走亲访友，休息的时间反而比平时上班时还少，生活规律被打乱，扰乱了正常的生物钟。同时，在节日期间，人们饮食无规律，时常烟酒无度，造成营养搭配不均衡，以致身体器官“超负荷运转”，极易引起脏腑功能紊乱，虽然没有达到发病的程度，但是身体已经感到不适了。这样，长假结束后，人们一旦回到紧张的工作环境中，就容易身心失衡，出现多种亚健康症状，容易诱发各种疾病。这种心理不适一般发生在上班的前几天，也有人会持续一周左右。

目前，春节假期已经过去了，许多人重新投入紧张的工作中。但是，走进办公室的人，往往会发现自己提不起工作兴趣；坐在办公桌前，却不想工作，感到头昏、胸闷、想睡觉，总觉得身体疲惫、心情烦躁，不能集中精力工作。

那么，如何应对节后综合征呢？周梦煜给出以下调整方法：一是体力恢复；二是心理恢复。身体恢复相对来说比较容易，比如经常步行、慢跑、做体操等，做一些使自己心跳加快、出汗的运动，让身心“动”起来，胃口也会调整到正常状态。至于心理方面的调整，首先，要制订一个具体计划，比如节后的工作安排和工作目标；其次，要主动找一些朋友了解一下他们的应对方法，聊天也是一种排解郁闷的方法；如果症状无法改善，就需要求助于心理医生了。

（作者供职于郑州市第八人民医院）

科普专家话健康

肾脏健康 从关注尿液泡沫变化做起

□唐桂军

目前，健康养生是社会关注的热点之一。而养生应当以肾脏为先，肾脏是人的重要器官，不仅可以调节体内分泌功能影响血压的变化，还可以通过尿液排出体内多余的代谢物，来调节身体的电解质和酸碱平衡，以及影响骨髓造血等。

如今，随着老龄化社会的到来，以及高血压病、糖尿病等慢性病患者数量的增加，慢性肾脏病的发病率也在逐年升高。据《慢性肾脏病筛查诊断及防治指南》显示，目前慢性肾脏病的发病率已达10.8%，且呈逐年上升趋势。由于肾脏具有强大的代偿能力，在疾病

的早期很难被发现，只有当肾脏损伤超过75%时，才会出现腰痛、乏力、水肿、泡沫尿等症状。因此这些症状不影响活动，所以被称为隐匿的疾病，往往得不到人们的足够重视。目前，慢性肾脏病的知晓率为12.5%。

小李今年28岁，目前到医院进行每周3次、每次4小时的血液透析。说起患病历程，小李在10年前体检时发现自己有高血压病，虽然血压有时达到180/110毫米汞柱（1毫米汞柱=133.322帕），因为症状不严重，没有重视，不按时服用降压药；5年前出现泡沫尿症状，尿常规

检查结果提示有蛋白尿，由于不影响活动和正常生活，所以小李就没有积极治疗。半年前，小李出现高度水肿，伴有恶心、呕吐、不能进食、睡觉时不能平卧等症状，到医院做检查，被医生诊断为慢性肾功能衰竭尿毒症期合并心力衰竭，考虑为高血压病引起的肾脏损害。小李说，假如自己早期按时服用降压药，把血压控制在正常范围内，积极配合医生治疗，就不会得尿毒症。

小李的经历告诉我们，对慢性肾脏病要引起足够重视。那么，如何才能早期发现肾脏病的“蛛丝马

迹”呢？以下症状提醒大家可能得了慢性肾脏病：1.发现小便泡沫多，像“啤酒花”一样长时间不消失；2.尿液不是正常的淡黄色，而是呈浓茶色、洗肉水样、酱油色、浑浊如淘米水一样；3.尿量突然增多，超过3000毫升/每天，或者尿量减少不足1000毫升/每天，甚至是400毫升/每天；4.夜尿次数增加，每晚在用降压药，把血压控制在正常范围内，积极配合医生治疗，就不会得尿毒症。