

助力乡村振兴

健康帮扶让山区群众迈上“健康路”

本报记者 王平 通讯员 冯全领

“狄医生是从县医院飞来的‘金凤凰’呀！半年来，在狄医生的技术帮扶下，我们卫生院的医疗服务能力实现了提升。同时，卫生院的各项业务与同期相比提升44%，患者上转率也在逐渐下降。这些成绩的取得得益于‘百名专家下基层’活动的持续开展。”3月11日，平顶山市鲁山县土门卫生院院长张义昌这样评价专家下基层进行健康帮扶。

狄医生是鲁山县中医院脑病科主任主任狄红防，被鲁山县卫生健康委选派到土门卫生院进行健康帮扶。

土门卫生院位于鲁山县县城西北方向，距离县城约50公里，总人口不足1万人，祖祖辈辈的村民生活在“与世隔绝”的大山里。由于四面环山，交通不便，土门卫生院的卫生技术人员难以引进，临床医生外出学习遇到困难，诊疗技术单一，重症患者只能转诊到县级医院救治。近几年，土门卫生院的发展处于停滞状态。

“我们全院职工共11人，其中有两名医生和两名护士，并且都是身兼数职。我既要管内科患者，又要管外科患者，甚至需要操作X光机为患者进行检查。”土门卫生院内科医生陈三福说，“因为卫生院的医务人员少等原因，医务人员想到上级医院学习新知识、新技术都很困难。”在临床上，他们都是凭借积累的诊疗经验，为患者治病、开药。

为了提升基层医生的诊疗服务能力，去年8月，鲁山县卫生健康委组织鲁山县人民医院、县第二人民医院、县中医院、县妇幼保健院临床专家100名，组成专家团队，开展“百名专家下基层”活动，对全县22家卫生院进行驻点式技术帮扶。通过“传、帮、带”，帮助基层医生提高诊疗水平。“当时，我被县卫生健康委选派到土门卫生院进行健康帮扶时，发现卫生院‘缺人才、缺技术、缺设备’，医疗条件落后，前来就诊的患者寥寥无几。”狄红防说。

“上级医院选派专家进行驻点式健康帮扶，对卫生院的临床医生提供了什么样的帮助呢？”面对记者提出的问题，张义昌解释，鲁山县卫生健康委组织开展“百名专家下基层”活动以来，土门卫生院受益良多，比如狄红防到土门卫生院进行帮扶，就取得成效。除了正常坐诊外，狄红防每周日上午坚持来到卫生院坐诊，为患者讲解防病知识和服药注意事项等，解决了偏远山区诊疗技术薄弱、群众看病难问题。

在帮扶过程中，狄红防对患者和蔼、热情、周到，加上治病效果令人满意，受到许多患者及其家属的认可。

据了解，针对土门卫生院辅助检查设备少、诊疗技术水平较低等问题，鲁山县中医院多次组织医技科室业务骨干下乡义诊，到土门卫生院捐赠诊疗设备，为山区村民赠送药品等。在义诊期间，凡是来到卫生院就诊的患者，免费提供彩超、心电图、针灸、推拿等诊疗服务，让山区群众不用走出大山，就能在家门口享受县级医院专家的诊疗服务。

狄红防对卫生院医务人员进行技术帮扶时，侧重于中医理论知识和技术的培训。比如针对慢性病、老年病、常见病、多发病，引导医生根据病种和患者的症状，运用中医理论进行辨证论治，灵活运用时方、验方等，破解卫生院用药受难题，充分发挥中医药的“简、便、验、廉”优势，让患者得到实惠。在狄红防的精心帮扶下，陈三福等几名医生熟练掌握中医药适宜技术，综合诊疗水平得到了提高。

“以前，俺山区的群众害怕得病，因为一出门就是弯弯曲曲的山路，去县城看病往返路程就得折腾一整天。现在，好多了，县中医院的专家来卫生院长期坐诊，我们再也不用跑那么远的地方看病了。”正在接受狄红防治疗的村民李春才激动地说。

“今后，小病不出村、大病不出县，让健康帮扶惠及每个角落，是我们进行健康帮扶的努力目标；围绕让脱贫群众‘看得起病、看得上病、看得好病’的目标，持续推进健康帮扶工作，让山区群众尝到幸福的滋味。这些帮扶措施，既让村民与健康相伴，又为乡村振兴注入了活力。”袁六杰自信地说。

基层之声

作为一名医生，既然选择了行医之路，我就下定了决心，一定要尽自己最大的努力，干出一番名堂来。

在我小时候，就有长辈说我“命好，有机会读书”。我一直记得这句话，时常为自己加油打气，不服输，不言败。

在学医、行医之路上，自然也不例外。刚开始，虽然基础知识与技术不好，但是参加工作后，我依然过关斩将，从自学考试拿到专科毕业证，到分别考取执业助理医师证、执业医师证，再到专升本考试等，顺利通过“369”特招特岗医学人才招聘考试，成为卫生院的一名正式职工。然后，晋升中级职称，对我来说似乎成了势在必得的事情。

晋升中级职称，我是借鉴资深医生成功的晋升经验，既要狠下一番功夫，又要学习一些技巧。现身说法，方法有三。

积攒学分 有备无患
作为一名基层医生，之前，我对于医师积攒学分不屑一顾。后来，一名资深医生说：“书到用时方恨少。”意思是等到需要学分了，再临时抱佛脚是不行的。

鉴于此，我提前做出打算，先想办法积攒够5年的专业技术医学继续教育学分。这是我晋升中级职称的基础。

提升学历 未雨绸缪
我走的第二步，是提升学历。人要与时俱进，医生更该如此，思想、理念不落伍，学历更不能低。

我的学历起点不高，拿到专科毕业证也是参加工作以后的事情，但是我没有以此作为终点。2020年10月，我参加了成人高考并顺利通过，2021年成为河南中医药大学的一名新生，并于2023年1月拿到了梦寐以求的本科毕业证。那一刻，我决定晋升中级职称。

既讲实力 又讲运气
平台很重要，机会也很重要。对于基层医生来说，早点儿晋升职称既讲实力又讲运气。比如一家小规模乡镇卫生院的人员职称分配情况，要求必须具备1名副高级职称卫生人员，3名中级职称卫生人员。我所在的卫生院，刚好有一名定向委培医师考上研究生，需要离职上学，另外一名中级职称人员因为成功晋升副高级职称，空出来两个中级职称名额，再加上我准备比较充分，在取得中级职称证书后就第一时间备案申请，第二年就顺利地晋升了主治医师。

我将上面的经验总结为“职称晋升三部曲”。其实，我感觉，对于一名乡村医生来说，把患者的病治好是第一位，应为群众提供随到随诊的诊疗服务，这些纸质证书是为了证明自己的人生价值，“实”比“名”更重要。（作者供职于河南省长垣市苗寨镇卫生院）

从村医到主治医师 我是这样做的

□梁文权

基本公卫应知应会 100问

老年人健康管理服务规范

50.如何开展老年人健康体检活动？

答：制订工作计划、体检时间，确定采用主动服务、门诊服务等形式；通过居委会等多种形式，提前告知辖区服务对象；村卫生室、社区卫生服务站通知服务对象，确定体检人员名单；准备体检设备、试剂、物资、车辆等，合理安排人员，分工配合；体检现场流程合理，场所和时间，根据老年人的特点，做好应急预案；安排专人负责实验室检测，更新档案信息，及时反馈体检结果。（河南省卫生健康委基层卫生健康处供稿）

心灵驿站

精神分裂症患者的家庭护理

□王玉玲

“我不住院，我没有病！有人要害我……”29岁的李女士大吵大闹，满地打滚，被家属送到精神科病房。“这已经是第四次住院了。”满脸焦虑的母亲说，“孩子几年前得了精神分裂症，每次住院治疗效果都不错，出院时症状基本消失了。可是，孩子回家不到半年就会犯病。”在精神科病房，李女士这种情况并不少见，病情多次复发使患者及其家属苦不堪言。

精神分裂症是严重影响人类健康的一种精神疾病，是常见的重型精神疾病之一，在住院患者中居首位。这类患者主要出现感知觉、思维、情感和行为等方面的异常现象，以精神活动与环境不协调为特征，时常表现为幻觉、妄想、胡言乱语、行为紊乱等。患者对自身疾病缺乏正确的认识能力，具有病程迁延、复发率高的特点，给家庭和社会带来了很大负担。患者出院后的康复过程，实际上是社会再适应与健康行为重建的过程，不仅与治疗有关，还与康复环境有关。家庭是社会的“细胞”，是精神分裂症患者回归社会的康复场所，也是患者最主要的社会支持来源，在巩固治疗效果、改善社会功能等方面发挥着重要作用。为患者做好家庭护理工作，可以有效降低疾病复发率，提高患者的生活质量。

细心观察患者的病情变化，注意发现复发征兆 患者家属如果在早期识别复发的症状，及时采取有效措施，时常能够显著改善疾病的预后。常见的复发征兆有：1.睡眠障碍，患者一改往日的习惯，睡眠过多或过少，或者睡眠节律颠倒，入睡困难、易醒、多梦等。2.情绪变化，情绪不稳定，烦躁、易发脾气、焦虑等。3.经常发呆，语言增多或减少，反应迟钝，活动量减少、不爱管事、生活懒散。4.头痛、头晕、疲乏无力、食欲减退、消瘦等。5.原有的精神症状重新出现。6.原来治疗依从性好，能够主动服药，突然不承认自己有病，拒绝服药，不愿意门诊随访。

坚持药物维持治疗，做到定期复查 由于精神分裂症具有慢性病程特征，需要长期服药，患者往往难以长期坚持。坚持服药是预防复发的主要措施之一，患者家属应了解相关知识，比如药物疗效、不良反应的识别等，帮助患者认识到坚持服药对预防复发的的重要性。药物由患者家属妥善保管，督促患者遵照医嘱按时、足量服药，对依从性差的患者可将药物混在食物中吃下，保证按时服药，切忌随意减药、停药。既要防止患者把药扔掉或者藏在舌下又吐出，还要防止其积攒药物自杀。家属应定期陪同患者到专科门诊复查，如果有特殊情况，应及时就诊，让医生调整药物治疗方案。

合理安排日常生活，锻炼社会适应能力 康复期患者应尽快摆脱“患者角色”，调整心态，合理安排日常生活，患者家属可督促或者协助患者做好个人卫生，但不能全部包办，要让患者自己完成，注意劳逸结合。可采用一些简单的行为强化手段，比如奖励、适当惩罚、代币疗法等，来引导患者养成健康的生活习惯和生活作息；饮食注意营养搭配，不要暴饮暴食，不要随意进补，不饮浓茶、咖啡和酒，不吸烟。鼓励患者参加适宜的社交活动，不仅参与家庭事务，还要安排患者与社会环境接触，鼓励其多与朋友交往，参加一些文体活动，愉悦身心，锻炼其社会适应能力。

营造温馨的家庭氛围，建立良好的康复环境 和谐、温馨的家庭氛围是精神分裂症患者康复的重要外部条件。家庭成员要为患者提供安静、舒适的休养环境，与患者建立融洽的情感、思想交流的关系，采取赞许、鼓励、关爱的情感表达方式，以和蔼、耐心的态度对待患者，尊重患者的人格。避免因家庭因素对治疗缺乏信心，导致患者产生不满、厌烦情绪，甚至敌对情绪，避免对患者产生不良刺激。家属应引导患者正确对待疾病，学会接纳，摒弃“病耻感”，消除悲观情绪，树立战胜疾病的信心；鼓励其说出对疾病和症状的认识及感受；对于有幻觉、妄想、伤人、毁物倾向的患者，家属要管理好危险物品，防止意外事件发生。（作者供职于河南省郑州市第八人民医院）

人物剪影

患者的需要就是我最大的动力

本报记者 刘永胜 通讯员 李志辉 文/图



贾利敏(左)在工作中

每天一大早，宜阳县第二人民医院消化内科专家门诊就挤满了前来就诊的患者，在此坐诊的正是主治医师贾利敏。

2021年，宜阳县第二人民医院成立消化内镜室。同年3月，从医疗岗位退体的贾利敏，出于对卫生健康事业的热爱，又受聘到该院继续发光发热。从此，贾利敏带着消化内镜室医务人员，不断完善诊疗制度，努力提高诊疗水平，诊疗范围涵盖无痛胃镜、结肠镜、十二指肠镜等领域，以其精湛的医疗技术和服务水平在县域内形成良好的社会影响力。

在消化内科专家门诊，患者大多是慕名而来，不仅是因为贾利敏医术精湛，更是被她高尚的医德所打动。为了不让患者长时间等候，贾利敏每天清晨7点半，就衣帽整齐、精神饱满、面带微笑地出现在诊室，不论工作到多晚，不看完最后一个患者绝不下班。亲人和同事都劝她：“你都退休了，对得起良心就行了，没必要这么拼命干活儿。”而她却总是说：“我多看一个患者，就能多挽救一个家庭！”

今年正月初三深夜，正在家中休息的贾利敏突然接到韩城镇一位食管癌患者家属的电话，其80岁的母亲做过食管癌手术，晚饭后突然出现吞咽困难、呛咳症状，急切地问怎么办？贾利敏耐心地解释说：“食物嵌顿在食管腔内，如不及时取出异物，患者就会出现食管水肿。”而此刻的贾利敏也是一位“患者”，她在春节前夕下班途中，因雪厚、路滑摔倒，造成半月板错位、韧带撕裂及断裂。但是，她不顾骨科医生的嘱咐：“你不要下地走动，腿上打上有支具。”立即告知患者家属立刻把患者送到医院；迅速联系值班院长、护士张小利、王静，外科副主任王佳南等赶到医院。贾利敏带领团队，运用多年的临床经验快速做出判断，在麻醉科医生的积极配合下，一起为患者取出异物，使患者转危为安。当时，患者家属感激地说：“医生一句话，胜读万卷书……”如此高强度、高风险、责任重、压力大的工作，即使是年轻医生也是难以承受的，而贾利敏却不叫苦叫累，不搞特殊，永远保持一颗平常心。

在贾利敏看来，救死扶伤是医生的天职。一名医生最大的内疚莫过于患者的疾病没有得到及时救治。正是这种想法，时刻鞭策她刻苦钻研诊疗技术，提升救治水平。“平时，她兢兢业业、脚踏实地投入诊疗工作中，视事业如生命，待患者如亲人，以实际行动践行‘在岗服务分分秒秒，尊敬生命每时每刻’的服务宗旨，用平凡的事迹诠释一名医生救死扶伤、全心全意为人民服务的天职。”消化内镜室的一名医生说。

贾利敏严肃认真、敬业重道、尽责至善的工作作风，在赢得患者及其家属的信任的同时，也获得了同事和领导的认可。近几年，她诊治患者1453例，没有发生过一起纠纷或责任事故。如今，在宜阳县第二人民医院，消化内镜室技术领先，特色突出，原本需要向上级医院转诊的患者中，98%的患者可在本院治疗，降低了患者及其家属的负担，受到了群众的赞誉。

贾利敏说：“看到经过我的诊治，重新恢复健康的患者，我虽然感到很累，但是很欣慰。患者的需要就是我最大的动力！”朴实无华的语言，彰显了一位医生的闪亮人生。

科普专家话健康

增强免疫力 强身健体是关键

□赵甲军

免疫力是身体的“卫士”，免疫力越高，疾病就越不容易“找上门”。运动在增强免疫力方面起着不可估量的作用。然而，社会在快速发展的同时，使我们面临着巨大的压力，锻炼身体时间越来越少，并且缺少正确的认知。自新冠疫情暴发以来，人们感到加强科学锻炼身体刻不容缓。在日常生活中，我们经常看到一些人缺乏运动、不科学运动等，导致免疫力低下，容易感染疾病，给家庭带来了负担。

小李是一个互联网公司的程序员，刚走出大学校园，面临着经济独立的压力，一有空闲时间，就不想运动，把放松方式变成打游戏。其父母和朋友多次劝他少熬夜，少玩游戏，多进行跑步、打球、肌肉训练等。但是，小张感觉自己的身体越来越差，健康不用锻炼。接下来，小张偶尔在半夜感到胸部不适，直到某天夜里胸部疼痛难忍，才去医院就诊，根据检查结果，医生诊断其为感染性心膜炎。医生说：“这是缺乏锻炼，免疫力低导致的。”

李老先生是某小区的“运动达人”，患有高血压、糖尿病。一年来，他每天都坚持晨跑1小时，晚饭后跳广场舞约2小时，本想着运动会使身体越来越好，能够降脂、降压、降糖。然而，他没想到自己的双侧膝关节出现疼痛症状，在晨跑和上下楼梯时感到腿部无力，就到医院就诊。经过检查后，医生诊断其为双侧膝关节骨性关节炎、左侧膝关节半月板损伤。医生认为，这可能和长时间不合理运动有关。

那么，我们怎样才能科学锻炼，增强免疫力呢？

科学运动，精准定位自己 古人云：“知己知彼，百战不殆。”每个人都具有独特的特点，只有全面了解自己的身体状况和生活习惯，才能充分发挥自己的运动潜能，制定适合自己的运动计划；当出现运动问题时，可以及时调整运动方案，科学运动，增强体质。

敢于运动，善于运动 敢想敢做，多走路也能促进身体健康。制定合适的运动方案，不要仅停留在空想阶段，要以实际行动去实践，不断尝试新的运动方案，坚持运动。

长期运动，规律运动 锻炼身体杜绝“三天打鱼，两天晒网”，要坚持规律运动。要想达到强身健体的目的，需要长期坚持、规律运动，不能

兴致来了，就花费大量时间运动，当身体劳累或者情绪低落时，就放弃运动。这种运动方式是不科学的，往往不能达到预期锻炼效果。

控制运动频率 每周运动3次~5次为最佳，每次运动时间为1小时。只有合理安排间歇期，才能使体能得到充分恢复。

控制运动强度 虽然运动对身体好，但是不要过度运动。运动强度过低，往往效果不佳，运动强度过高则会适得其反，对身体不仅没有益处，还会对身体造成损伤。我们可以根据自己的年龄、体重、运动基础和疾病史等，选择适合自己的运动方式与强度；同时，注意自我感觉，及时调整运动强度；可以用手摸脉搏，或用运动手环、手表监测自己的心率，适时调整运动强度。

选择合适的运动方式 运动方式多种多样，只有选择一种适合自己的运动方式才能发挥最佳的运动效果。目前，可供选择的运动方式

比较多，比如游泳、打乒乓球、做健美操等，人们可以根据自己的身体条件和兴趣爱好，进行合理选择。

养成良好的饮食和睡眠习惯 俗话说：“地基不牢，地动山摇。”良好的饮食和睡眠是身体健康的基础。保持心情愉悦，从容生活 好的心情可以使运动效果事半功倍。（作者供职于河南省人民医院，系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）