

他把群众健康放在心上

本报记者 王正勋 通讯员 任怀江 郑雅文 文/图

当人们获悉他荣获河南省文化科技卫生“三下乡”服务标兵时，无不竖起大拇指赞扬他走基层送健康、情系父老乡亲的深情大爱。他就是温县人民医院党委书记、院长、神经外科主任医师杨纪明。

心系患者牢记使命
临床工作十多年，杨纪明每天围着患者忙碌，救死扶伤是他的常态。一天深夜，刚准备休息的杨纪明接到急诊电话：“一位脑出血患者急需手术”。时间就是生命。杨纪明放下电话，立刻起身赶往医院。刚准备进入手术室，杨纪明却接到家人电话，母亲突发急性青光眼也急需手术。一边是母亲，一边是手术室急需抢救的患者，杨纪明面临艰难抉择；但在匆匆与眼科医生沟通母亲手术事宜后，杨纪明迅速走进手术室抢救患者。无影灯下，为挽救患者生命，杨纪明团队奋战了通宵。当患者转危为安时，杨纪明才匆匆赶到眼科病区看望手术后的母亲。

身为医生，杨纪明终日忙碌，没有节假日，偶尔轮休一天，按理应该是陪陪家人，他却始终牵挂着患者。家住温县赵堡村的一位患者卧床不起，杨纪明担心家属对卧床的患者护理不当，又怜悯患者每次来院就诊时困难重重，杨纪明定期到患者家里去治疗。数十年如一日，杨纪明被患者亲切地誉为“农家病榻前的暖医”。

助力群众预防脑卒中

为有效预防脑卒中，让基层群众享受免费筛查这项惠民服务，2023年夏季，杨纪明带队，抽调温县人民医院神经内科、神经外科、超声科等多个相关专业人员组成医疗服务队，分批深入乡村，为40岁以上群众免费进行颈动脉血管超声检查。医疗服务队为群众建立了健康档案，针对筛查出的高危人群，还安排了一对一服务，为筛查对象开展脑卒中中长期规范化随访管理服务。全年免费对全县40岁以上人群提供颈动脉血管超声检查9900余人，免费开展颈动脉剥脱术20人，减免检查、治疗费用200余万元。

健康知识送进农家院

基层群众的身体健康始终牵动着杨纪明的心。去年以来，杨纪明精心挑选常见病、多发病专科骨干医师，多次带领“医疗健康服务队”，深入到全县各乡村中，为群众开展义诊活动；安排温县人民医院胸痛中心、卒中中心、急救中心专家团队，定期深入社区、乡村，为群众开展健康科普，不断增强群众健康保健知识和急救技能，引导群众养成良好的行为生活方式，提升健康理念和预防保健意识，满足群众的健康需求。面对行动不便的老年人，温县人民医院义诊队更是登门入户，为老人进行疾病管理指导，贴心地赠上老年人常见疾病药物。



杨纪明(右一)正在为患者诊断病情

物。仅去年，该院组织开展各类健康义诊活动60余次，惠及群众2000余人，减免费用90余万元；开展健康科普讲座31场，受益人群2500余人。

面对殊荣，杨纪明表示，成绩属于过往，奋斗决不止步。今后要铭记责任、勇于担当，持续护佑群众的生命健康。

近年来，杨纪明注重人才培养和引进，积极打造高素质、专业化的医护团队。杨纪明鼓励义务人员不断学习、进取，为医院的发展贡献自己的力量。同时，杨纪明注重团队合作，倡导“以患者为中心”的服务理念，让每一位患者都能感受到温暖和关爱。

杨纪明深知医院作为社会的一分子，应该积极履行社会责任。杨纪明积极参与各种公益活动，为困难群众提供医疗救助和关爱。同时，杨纪明组织医务人员开展健康教育和健康促进活动，提高群众的健康意识和健康素养。

科普专家话健康

春天万物复苏，来一场“说走就走”的踏青活动，受到不少人的青睐。但春季也是大家容易受到各种蚊虫(特别是蜱)叮咬的时节。因此，大家在外游玩时需要做好防护工作。

什么是蜱

蜱是一种节肢动物，属于蛛形纲蜱螨亚纲寄螨目蜱总科的动物。虽然蜱在外观上可能与昆虫相似，但是昆虫通常有3对足，而蜱和蛛形纲的“亲戚”一样，有4对足。蜱是一种吸血虫类，自身带有毒液，还携带了很多病毒，蜱没有吸血的时候小小一只很难发现，像是普通的小虫子，被咬后如果不及时处理，被咬者就会有发热乏力的症状，严重者甚至可能中毒致死；处理不当的话，还容易让蜱的口器遗留在伤口处，造成感染和二次伤害。

蜱常出没的地方

蜱钟爱草丛、灌木丛、森林等植物茂密的地方，以及动物的毛发中。

被蜱叮咬后该如何处理

1. 可以先用烟头或者一些热的东西在伤口附近进行涂抹或者用酒精喷洒，一般情况下，蜱会自行退出。
2. 我们可以拿小镊子夹住蜱的头部，缓慢将它拔出。
3. 拔出蜱后，仔细观察一下有没有残留的口器或遗留物在伤口处，有的话需要立即去医院取出。
4. 取出蜱后，需要对周围的皮肤进行消毒，我们可以局部使用碘伏或者酒精消毒后对伤口进行包扎。
5. 如果确定被咬伤，建议被咬者自行健康监测至少2周。其间若出现发热、纳差、乏力等症状，患者应及时到医疗卫生机构就诊，并告知医生蜱叮咬史。

防止蜱叮咬的方法

1. 尽量避免在蜱类主要栖息地，如草地、树林等环境中长时间停留。如需进入此类地区，注意穿长袖衣服，扎紧裤腿或把裤腿塞进袜子或鞋子里，穿浅色衣服便于查找有无蜱附着，衣物表面应当尽量光滑，蜱不易黏附，不要穿凉鞋。
2. 裸露的皮肤应涂抹驱避剂，如避蚊胺(DEET，只推荐2岁以上人群使用)，可维持数小时。衣服和帐篷等露营装备，应使用杀虫剂浸泡或喷洒，如菊酯类、含避蚊胺的驱避剂等。
3. 蜱常附着在人体的头皮、腰部、腋窝、腹股沟及脚踝下方等部位，如果发现蜱附着在身体上，不能立即用镊子等工具将其除去，更不要生拉硬拽，以免将蜱的头部留在皮肤内。无论是在人体或动物体表，还是在墙面、地面发现蜱，不要用手直接接触，甚至挤压，要用镊子或其他工具夹取后烧死；如不慎皮肤接触蜱，尤其是把蜱挤破后的流出物，要用碘酒或酒精做局部消毒处理。
4. 有蜱叮咬史或野外活动史者，一旦出现发热等症状或体征，应当及时就诊，并告知医生相关暴露史，应当对疫区的蜱传疾病保持警惕。即使未发现被蜱叮咬，从疫区旅行回来的人员也应当密切观察身体状况。
5. 当携带宠物外出到蜱类生活地区旅行时，除个人要做好个人防护，离开时要仔细检查宠物体表是否有蜱类附着。
6. 生活在丘陵、山地、森林等地区居民，应当注意家居环境中游离蜱和饲养家畜身上附着蜱的清理和杀灭。

外出游玩如何防止蜱叮咬

□赵智慧

我在基层

直面困难 提升自我 永不言弃

□梁文权

近日，笔者看到一位网友分享的文章，感慨良多。他2014年毕业于某高校中西医结合专业，后来通过公开招聘，到当地乡镇卫生院工作。2021年，他又通过公开招聘进入当地县中医院，在急诊科干了一年后，今年被调到儿科工作。30多岁的他，刚来儿科一个月就感觉力不从心、压力很大，想换科室，领导没同意。现在，他打算辞职重回乡镇卫生院。“水往低处流，人往高处走”，他这种反其道而行之的想法，不少人表示惋惜，希望他直面困难，积极提升自身的专业知识和技能，尽快适应新的岗位和挑战，融入新的团队。

困难是暂时的，不要轻言放弃

在基层，能够通过公开招聘进入乡镇卫生院工作，已属不易；而通过自己的努力，在激烈的竞争中脱颖而出，考进县级医院，更是引以为豪的事。由此看来，这个网友也是很优秀的。他的事业刚步入正轨，本应该激流勇进，如果迫于种种压力，想退而求其次。笔者认为，实属可惜。

俗话说得好，“没有压力就没有动力”。压力是帮助我们成才的“催化剂”，我们应该用发展的眼光看待问题，将工作中的压力转化为动力，勤学好问，积累经验。

一名优秀的医生不仅需要具备丰富的医学知识和技能，还需要具备深厚的人文素养。遇事不退缩，勇往直前是我们的优良传统，也是民族崛起的精神力量之一。作为一名医生，也不例外。

注重实践，积累经验

笔者认为，我们既然选择了行医这条道路，义不容辞，就应该怀揣使命，迎难而上，在努力提升自己业务能力的同时，放平心态，认真做好这份工作。

对于医生来说，理论知识是基础，但真正的医学技能需要在实践中不断磨砺和提升。医生应该积

极参与临床工作，勇于面对各种复杂病例和挑战，通过实践不断提高自己的诊断、治疗和手术技能。同时，医生还应该注重与同行的交流和学习，通过分享经验和案例，相互启发和提高。

作为一名医生，必须保持对新知识、新技术和新方法的求知欲，持续学习和探索，以便为患者提供最佳的治疗方案。

坚持学习，提升专业素养
医学是一个知识密集型的领域，新的研究成果和临床实践经验层出不穷。医生要经常阅读专业文献、参加学术会议、在线学习等

方式，不断更新自己的知识体系，提高自己的专业素养。

笔者认识的一位基层医生，坚持业余时间努力提升自己的专业知识水平，坚持35岁时抓住“最后一次机会”，通过当地市中医院招聘考试，顺利成为二级医院的一名内科住院医师。笔者从他的言谈话语了解到，他对现状比较满意，毕竟平台大了，眼界也就随着提升了。就在前段时间，他还被当地市卫生健康委以专家的身份派到基层，支援乡镇卫生院工作。

(作者供职于河南省长垣县苗寨镇梁寨村卫生室)

心灵驿站

春季精神疾病高发 预防是关键

□席娜

春天是万物复苏的季节，同时也是心理疾病、精神疾病高发的季节。春季要关注心理健康，出现情绪问题，我们要积极面对，学会自我调适，自我减压，保持心理健康。

“进入春季以来，咨询精神疾病的人群明显增加。”郑州市第八人民医院精神科主任医师王秀丽说：“每年的3月~5月份是精神病发病率、住院率、门诊率最高的时候，就诊量通常比其他月份高出20%~30%。其中，比较容易发作的精神疾病包括抑郁症、精神分裂症和狂躁症。”

为什么春季精神疾病容易发作？王秀丽解释说，春天天气多变，容易干扰人们固有的生理功能。例如自身适应能力差，导致身体内外失去平衡，易引起人的情绪波动，加剧心理机能混乱，使精神行为发生异常改变，促使精神疾病发病或复发。

除了季节影响外，还有一些因素也会引发“情绪感冒”。俗话说，

“一年之计在于春”。因此，在这个时期，很多人会给自己规划年度的工作目标，目标过高会造成心理负担过重，而由于心理负担过重，积累到一定程度会出现抑郁或狂躁症状，严重时甚至会出现精神分裂症。

此外，春季失眠多梦的情况较多，有些患者体内褪黑素相对缺乏，导致睡眠质量不高，这也容易引发一些精神疾病。此外，问题家庭也是促使精神疾病产生的主要因素，

还有一些患者或家人对精神疾病的认识不足，出现情绪问题或精神疾病的初期没有正确对待或及时就诊导致问题加剧积累。

“现代人生活节奏快，压力大，周遭环境也处在快速变化的时期，越来越多的人患上精神疾病或者处于心理亚健康状态。”王秀丽建议，要保护心理健康，不能忽视日常出现的各类“情绪感冒”症状，心理问题都是一步一步发展的。在察觉

到心情不佳或者感到郁闷时，不妨听听音乐或参加体育活动，劳逸结合，可以在风和日丽的天气里去郊外走一走，呼吸新鲜空气。同时，我们还要学会倾诉，培养兴趣爱好，释放压力。如果大家持续出现心理不适症状，造成睡眠障碍或干扰到正常学习、工作和生活时，应积极寻求专业医生的帮助。

(作者供职于河南省郑州市第八人民医院)

结核潜伏感染：沉默的健康“杀手”

□朱岩昆

结核病是曾经在全球范围内肆虐的疾病之一，给人类的健康带来了巨大的灾难。然而，随着现代医学的发展，我们逐渐揭开了它的“真面目”，掌握了一定的治疗手段，使其得到了一定程度的控制。然而，尽管结核病的发病率有所下降，但它并未完全消失，仍然潜伏在我们的生活中，威胁着人类的健康。

值得注意的是，结核病并不仅仅表现为活跃的病症形式，还有一种更为隐蔽的形式——潜伏感染。潜伏感染如同一个沉默的“杀手”，悄然无息地侵蚀着人们的健康。那么，究竟什么是结核潜伏感染(LTBI)呢？

了解结核病

LTBI是指体内(通常指肺部)存在结核分枝杆菌，但并未出现明

显的症状。这种感染状态可能是由于人体免疫系统成功地抑制了结核分枝杆菌在局部，从而防止其繁殖和引发疾病。因此，尽管感染者体内存在结核分枝杆菌，但他们并不表现出结核病的症状，如咳嗽、发热、夜间盗汗、体重下降等。

然而，LTBI并不意味着安全无虞。事实上，LTBI者随时都有发病的可能，尤其是在免疫系统功能下降时，如老年人、艾滋病患者、糖尿病患者等人群，他们的免疫系统无法有效地抑制结核分枝杆菌的繁殖，从而可能导致结核病发生。此外，潜伏感染者也是结核病传播的重要源头，他们在不知不觉中可能将结核分枝杆菌传播给他人。

LTBI的检测

那么，如何发现LTBI呢？目

前，最常用的方法是结核菌素皮肤试验(TST)和γ干扰素释放试验(IGRA)。两者都是依赖于细胞介导的免疫力(记忆性T细胞反应)的测试。如果试验结果为阳性，那么就需要进一步进行医学检查，以确定是否存在LTBI。

LTBI的治疗

对于LTBI的治疗，目前主要采用抗结核药物进行预防性治疗。预防性治疗通常持续数月，具体时间取决于感染者的具体情况和医生的建议。

总体来说，LTBI是一种隐藏的健康隐患，它可能随时威胁着我们的健康。因此，我们应该重视结核病的预防和控制，定期进行健康检查，及时发现并治疗LTBI，以保护我们的健康。同时，对于已经感染

的患者，也应积极配合医生的治疗，防止结核病的进一步传播。让我们一起努力，共同构建一个无结核病的健康世界。

(作者供职于河南省疾病预防控制中心结核病预防控制所)

结核病防治论坛



开展“终结结核”行动

共建共享



健康中国

本栏目由河南省疾病预防控制中心主办

基本公卫应知应会 100问

老年人健康管理服务规范

53. 如何计算老年人健康管理率？
答：老年人健康管理率=年内接受健康管理老年人/年内辖区内65岁及以上常住居民数×100%。分母“辖区65岁及以上常住居民”由辖区人口总数×老年人口权重获得。全国的老年人口权重，2010年为8.8%，2015年10.5%。分子“老年人接受了健康管理”，需要全部满足以下4个条件者。
 1. 已经在辖区内建立健康档案，纳入老年人健康管理。
 2. 接受了体格检查。若项目内容不完整，予以排除。
 3. 接受了健康指导。若健康指导无针对性，予以排除。
 4. 表格填写完整。

(河南省卫生健康委基层卫生健康处供稿)