

基层观察

如何提高基层医院学科发展水平

□李校阳

确定方向 紧跟前沿

基层医院必须选择正确的研究方向,形成长期的发展策略。基层医院要根据自身的基础和实力,瞄准学科前沿,结合区位优势和社会、经济发展的需要,根据基层医院实际情况,集中选择那些和学科发展趋势相一致、能带动整个医院学科发展,并制订切实可行的学科建设发展规划。在充分论证的基础上,形成基层医院建设总体规划和各科室学科建设规划,优化化学科布局,使全院各学科能够形成合力,在重点学科的带动下,围绕重点方向形成特色学科群,促进基层医院重点学科始终保持领先,特色学科不断创新突破,一般学科能够快速跟进。

突出重点 做强专科

抓学科建设需要突出重点,全

面开花、齐头并进的想法是好的,但实行起来,则势必事倍功半。乡镇卫生院是基层医疗卫生机构,发展竞争优势不如市级医院,整体医疗水平不可能超越市级医院,但我们可以扬长避短,将个别的优势专科做强做大,发展成为基层“龙头”专科。对有优势、有特色的科室重点扶持,并以此带动全院学科建设。重点专科是基层医院的优势学科,是基层医院学科发展的“龙头”。

政策倾斜 重点扶持

基层医院的学科建设,不能吃“大锅饭”。对于确定的重点学科,基层医院必须给予一定的政策倾斜、重点扶持,鼓励其超常规快速发展,以期尽早跻身该学科领域的前沿。基层医院在制定各项有关

的制度时,可以在开展新业务、新技术、科室人员配备、课题申报、参加学术活动等方面,对重点学科给予一定的倾斜。这些人、财、物、力上的倾斜,促进各优势医学专科的顺利建成,真正成为基层医院学科建设的“龙头”。

选拔人才 引领科室

一个好的学科带头人,可以促进整个科室技术水平的提高,带动整个科室的全面进步。因此,办好医学专科,选好学科带头人是关键。在选拔学科带头人时,既要看看其是否具有高超的专业技术水平、创新精神,能否率领全科人员共同努力,使科室达到先进水平;还要看看其是否具有高尚的医德、强烈的事业心和责任感,是否具有领导能力和组织能力。好的学科带头

人是科室进步的保证和希望所在。一个普普通通的科室,正是由于有了高水平的学科带头人,整个科室都带“活”了,医学、教学水平就会有明显的提高。

鼓励创新 形成特色

基层医院要鼓励各科室在做好医疗工作的基础上,积极开展高水平的研究工作,以技术成果促进医疗工作的进一步提高。各科室要积极开展新业务、新技术,形成自己的专科特色。没有特色的科室是没有生命力的,也必然缺乏竞争的能力,尤其是重点科室作为本学术领域的排头兵,需要保持其医疗业务的高水平和先进性。这就需要不断努力,追踪学术领域的前沿技术,积极开展新业务、新技术,形成学科建设新的增长点,使学科的建设始终充满生机和活力。

建设始终充满生机和活力。

开拓思维 加强合作

为促进基层医院的学科建设向纵深发展,各学科要开拓进取,加强协作。一方面,重点学科要与全市同行保持联系,进行学术交流,以提高本学科的知名度;另一方面,聘请相关领域专家参与本科室的合作,以提升科室的创新能力,使科室整体实力进一步提高。

重点学科作为基层医院的优势学科和学科发展的“龙头”,独善其身显然是不够的,必须充分发挥其引领作用,带动基层医院相关专业技术的发展,努力将重点学科的单一优势扩大成相关学科的群体优势,带动医院的全面发展。

(作者供职于河南省禹州市范坡镇卫生院)

新生儿与卡介苗

□杜文琼

新生儿的“卡疤”

“卡疤”是接种卡介苗后较常见的“一般反应”。有不少国家的新生儿在出生后,几乎都会被标记一个“卡疤”,也就是卡介苗疤痕。对于卡介苗,家长应该都不陌生,它是新生儿计划免疫必须接种的疫苗之一,也被称为“出生第一针”,主要是用来预防儿童期由结核分枝杆菌感染引起的结核性脑膜炎或播散性结核病。由于卡介苗是活菌,注射到身体后,细菌和免疫系统一触即发,会在接种疫苗部位形成溃疡,免疫系统获得胜利后,会形成一个疤痕,俗称“卡疤”,90%的新生儿接种卡介苗后都会出现这样的反应。

什么是卡介苗

1908年,法国有两位细菌学家——卡默德和介兰,他们将分离出的牛型结核分枝杆菌有毒株经13年231次连续培养和传代。在1921年,他们获得牛型结核分枝杆菌减毒株,并证实其对人体无致病性。为了纪念这两位科学家,研究者将该疫苗命名为卡介苗。1921年,法国批准将卡介苗用于预防新生儿肺结核,并获得显著效果,能够将肺结核死亡率降低90%。1924年,法国巴斯德研究所将卡介苗的培养物运送到世界各地不同的实验室,进一步繁殖并用于疫苗生产。1928年以后,卡介苗在全球广泛使用。20世纪40年代,多项临床研究结果均证实了卡介苗对儿童结核病的保护作用。世界卫生组织在20世纪60年代制定了接种卡介苗的策略。1974年,卡介苗被世界卫生组织纳入扩大免疫规划。

卡介苗的作用

卡介苗是目前批准的使用范围较为广泛的预防肺结核的疫苗,对儿童结核性脑膜炎和粟粒性肺结核有较高的有效性和安全性。目前,全球有超过40家制造商生产卡介苗。自1921年问世以来,接种卡介苗的儿童已超过40亿。据统计,截至2020年,全球已有153个国家实施普遍接种卡介苗的政策,其中115个国家的接种覆盖率超过80%,87个国家的接种覆盖率超过90%。

除此之外,卡介苗现用于恶性黑色素瘤、肺癌、急性白血病、恶性淋巴瘤等根治性手术或化疗后的辅助治疗。卡介苗还用于预防小儿感冒,治疗小儿哮喘性支气管炎,防治成年人慢性气管炎等。

新生儿与卡介苗的关系

预防重于治疗,接种卡介苗可以使人体产生对结核病的抵抗力,可以预防结核病。新生儿的抵抗力较弱,若受到了结核分枝杆菌的感染,容易发生急性结核病(如结核性脑膜炎),而危及生命,因此每一个新生儿都需要接种卡介苗。

正常出生,体重在2500克以上的新生儿,出生24小时后,就可以接种卡介苗,最迟应该在1周岁前完成卡介苗的接种。如果家中没有传染源,早产儿最好在出生后6个月后再接种卡介苗。

(作者供职于河南省疾病预防控制中心)

结核病防治论坛



本栏目由河南省疾病预防控制中心主办

征稿

您可以谈谈自己的看法,说说您对基层卫生工作的建议和意见,写一写关于基层卫生工作的现状与问题的思考等,《基层观察》《人物剪影》《探讨与思考》《互动心声》等栏目真诚期待您的参与!

联系人:徐琳琳
投稿邮箱:xulin.lin@qq.com

临近考试 产生焦虑怎么办

□海帆

适度的考前焦虑可以帮助考生维持大脑兴奋,促使考生注意力高度集中,有利于考试的进行。过度的考前焦虑对考生的不利影响是全方面的,它不仅影响考生的成绩,也会损害考生的注意力、记忆力等认知能力。长期过度的考前焦虑也会影响考生的身体健康,对考生的免疫系统造成损害,对考生的人格和心理健康存在不可逆转的影响。一项研究表明,近15年来,初中生、高中生考前焦虑的发生率居高不下,保持在30%,而且有逐年上升的趋势。

过度的考前焦虑表现

紧张心理 考生在考前表现出内心非常紧张,甚至是害怕,担心考试答案写错、写不出答案,看错题目要求等,并出现注意力不能集中,伴有心慌、手抖、胸闷、尿频等身体不适。考前焦虑严重的考生甚至在考试时发生昏厥,或者根本不敢参加考试。

效率低下 考生平时会做的题目,现在却不会做了,或者完成的速度明显变慢,总体发挥不出自己应有的水平。

考前焦虑的原因

考生考前焦虑的原因一般从生理、心理、社会3个维度考虑。

生理因素 比如有些人天生就容易比别人紧张,神经兴奋的阈值更低,不能引起普通人兴奋的刺激,可能就会使这类人群内心高度紧张。

心理因素 稳定的心理状态有先天的生理因素,也同样与后天的培养密不可分。考生考前焦虑更多是家庭成员焦虑的集中体现。有时家长甚至比考生更紧张,而紧张的气氛在家庭成员之间互相传染。考试压力其实是社会压力的体现。对考生成绩差而深感忧虑的父母,考生会被这种氛围所笼罩。父母给考生灌输了太多成绩差的后果,讲很多他人的悲剧直接与成绩差联系起来,给考生造成巨大的考试压力。父母会说:“在孩子面前都不敢提成绩,就怕他紧张,还总是对他说要放松。”但父母总是会用期待而急切的目光,急切地督促考生放松。试问,有谁能在被督促下放松呢?

社会因素 社会发展的压力也体现在青少年身上。考前焦虑的生理、心理、社会因素一时难以改变,但考生考前焦虑的状态可以通过心理治疗和药物治疗联合的治疗模式进行调整。临床上β受体阻滞剂、苯二氮卓类、血清素再摄取抑制剂等药物,能够有效缓解人们的焦虑情绪。

如何应对

家长要保持冷静,不要在考生面前表现出过度的紧张或担忧,以免增加考生的压力。家庭成员的情绪是可以互相影响、互相转化的,家长的焦虑势必加重考生的焦虑。因此,家长应当调整好自己的情绪。家长可以跟考生一起学习处理焦虑的能力,比如简单的几组深呼吸或几组深蹲起跳,可以在一定程度上缓解焦虑。

家长可以向考生表达支持,让考生知道无论考试结果如何,家长都会支持他们,让他们知道上学并不是人生的唯一出路,即使成绩不理想,并不能说明考生就不优秀,只是在上学这条路上不太顺利,但好的人格、品质、好的人生观、价值观,才能让孩子以后的路走得更远更宽。

家长可以倾听考生的感受,不要轻视或忽视他们的焦虑,与考生进行坦诚的沟通,了解考生担心的点具体在哪里,帮助考生分析问题并找到合理的解决方案。家长要试着站在考生的角度去理解考生的情绪,试着想要是自己也十几岁、面临重大考试会怎么样。

家长可以协助考生制订有效的学习计划,确保考生有足够的复习时间,但又不至于过度劳累。合理安排休息时间,注重劳逸结合,在学习间隙进行适度活动,如散步、听音乐等。考生需要有锻炼身体的时间。体育锻炼不仅能增强考生的体魄,还有助于改善考生的情绪,促进孩子的大脑发育。

如果考生的焦虑情绪十分严重,家长还可以考虑寻求心理医生的帮助。专业的心理治疗可以帮助考生更好地应对焦虑情绪,提供有效的应对策略和方法。心理治疗使家长和考生对成绩有正确的认识,帮助考生缓解考前焦虑。

(作者供职于河南省郑州市第八人民医院)

人物剪影

程莹莹:患者的事就是大事

本报记者 刘永胜 通讯员 马亚飞 文/图



程莹莹(左)正与管床医生研讨病例

“又从死神手里抢回了一条命!”近日,在宜阳县人民医院,妇科主任程莹莹回想起不久前的一次抢救经历,仍然感到心有余悸。

此前,这名年轻的女患者被送到医院时,因宫外孕腹腔大量出血,重度贫血、脉搏测不到,血压50毫米汞柱-30毫米汞柱(1毫米汞柱=133.222帕),心率每分钟150次,随时有可能因多脏器功能衰竭而死亡。

接诊后,医务人员马上启动院内急救绿色通道。程莹莹带领团队在1小时20分钟内顺利完成手术,不仅挽救了患者生命,还为患者保留了患侧输卵管,并且在手术后耐心为患者做心理疏导,不断讲解术后注意事项,使患者术后恢复很好。程莹莹凭借精准的诊断、快速处置能力和精湛的手术技术,打赢了这场“硬仗”。

作为宜阳县人民医院妇科科主任,从医的30年来,程莹莹经历过无数类似的“惊心动魄”。对于她而言,挽救患者生命就是医生的动力。

程莹莹说,一路走来,她也有自己的“怕”。因为在程莹莹心里,患者的事就是大事,所以她怕自己的一步错误操作,让年轻的生命稍纵即逝;怕自己经验不够丰富,无法帮助更多的患者快速解除病痛……

30年来,程莹莹不断精进自己对于妇科病的研究和治疗。她穿梭于病房和手术室之间,接诊了数不清的患者,救治了无数的危重患者。程莹莹为工作废寝忘食是常态,一些复杂的妇科肿瘤手术、高难度妇科微创手术等,经常需要在手术台上连续工作数小时。在引进新技术、新项目方面,程莹莹始终保持敏锐的洞察力。由此,宜阳县人民医院在妇科疾病预防、诊断和治疗方面不断取得新突破。

今年,宜阳县人民医院妇科先后开展了宫腔镜下子宫纵隔切除术、腹腔镜下子宫肌瘤电凝切除术、腹腔镜下圆韧带悬吊术等新技术。妇科大力开展微创手术治疗,将腹腔镜子宫全切术、子宫肌瘤剥

除术、宫腔镜检查及电切术等普遍应用于临床。随着妇科肿瘤患者的增多,科室在这方面不断发力,逐步开展卵巢癌、宫颈癌、子宫内膜癌、外阴癌的手术及化疗,患者满意度大幅提升。

为了提高基层妇女的健康水平,程莹莹经常带领团队走进学校、社区、乡镇,为老百姓讲解科普和保健知识,开展义诊活动;同时,在抖音平台上和微信朋友圈里进行宣传,并将工作中的成功案例进行整理、宣传,以此扩大医生、科室和医院的影响力。她不仅让患者感受到了温暖和关爱,还用实际行动践行着医者的社会责任。

对于程莹莹而言,生活上总是简单凑合就行,但是工作上诊治患者要细心、耐心、全神贯注。“你可以说,她是一个不称职的医生,妻子和母亲,但是无法否认她在岗位上是一位精益求精的好医生。”采访中,记者不时听到程莹莹同事对她的称赞。

科普专家话健康

接种疫苗 保障孩子的健康

□李艳鑫

接种疫苗是提升孩子免疫力的一种经济、有效的方法。对个人而言,接种疫苗也是一种健康投资,可以为健康筑起一道防火墙,免遭疾病的威胁;对社会而言,接种疫苗是促进社会发展的动力,加速社会文明建设的重要手段;对经济而言,接种疫苗可以降低公共卫生支出,减少昂贵的医疗费用,提高全民生活质量,增加社会财富,使群众受益。

小叶(化名)是一个身体瘦弱的小学三年级学生,平时吃饭挑食,也不爱运动。父母工作忙,对小叶照顾不周;小叶自己也不太注意个人健康,又没有及时接种流感疫苗、肺炎疫苗。春季,班里同学连续出现感冒症状,小叶依然不注意个人卫生习惯。小叶开

始出现流鼻涕、咽痛、干咳等症状,父母以为小叶是普通的感冒,在家自行用药治疗效果不明显;3天后病情加重,突然出现高热、呼吸困难、心率增快等症状。去医

院检查后,小叶被诊断为甲流合并细菌性肺炎,需要立即住院治疗,经过14天治疗后好转出院。回顾小叶的感染、治疗历程,小叶接触了高危人群,个人防护意识不强,免疫力低下等引发感染。同时,小叶在发病早期没有及时就医,自行在家用药治疗,加重了病情,发展成混合感染。

疫苗的种类和作用

1. 正确认识疫苗的种类和预防传染病的作用。国家免疫规划疫苗(一类疫苗)11种,预防12种传染病;非免疫规划疫苗(二类疫

苗),自愿并且自费接种疫苗,可预防流感、肺炎、轮状病毒肠炎、水痘、手足口病等疾病。

2. 及时接种流感疫苗、肺炎疫苗。老年人、儿童是高危人群,在没有禁忌证的情况下,每年在流感季节来临之前,应提前2周~4周接种疫苗,这是预防呼吸道感染最经济有效的方式。

接种疫苗后的注意事项

1. 接种疫苗后,接种者留在现场观察30分钟后方可离开,以便及时发现不良反应(极罕见)。

2. 接种者在接种疫苗后数小时后,注射部位可能出现红肿热痛,或发热、头痛,偶有恶心、呕吐、腹泻等不良反应。接种者多喝水和保障充足的休息,这些反应会在2天~3天内自行消退,不需做特殊处理。

3. 如果接种者发生过敏、晕厥、休克等严重不良反应,或局部红肿继续扩大,高热持续不退,应立即到医院诊治。

预防传染性疾病的方法

勤洗手 勤洗手是预防各种传染性疾病的措施,具有有效、方便、实用,并且易掌握、好操作等特点。特别是在接触到公共场所的物品之后,以及咳嗽、打喷嚏、用手摸鼻子等情况下,应及时洗手。

戴好口罩 孩子外出,教室内均戴好口罩,避免与呼吸道感染者接触,尽量少去人员密集的封闭场所。

适度运动 在日常生活中,家长应帮助孩子养成良好的运动习

(作者供职于河南省胸科医院)