

助力乡村振兴

# 念好“五字经” 真心为村民

本报记者 乔晓娜 通讯员 赵兰奇 文/图



社旗县饶良镇卫生院的医务人员正在与村民进行家庭医生签约服务

连日来,南阳市社旗县饶良镇卫生院在开展家庭医生签约服务工作中,按照社旗县卫生健康委

包户包人服务模式”为原则,以“定、检、访、传、双”为“五字经”模式,真心服务村民的举动,赢得了大家拍手称赞。

## “定” 突出“个性化” 制定健康方案

饶良镇卫生院医务人员深入村民家中,采取“面对面”的方式对村民进行健康宣教和用药指导,普及卫生健康知识和技能,免费为签约村民开展健康状况评估,并按照每个人的具体情况,制定个性化的健康方案。

## “检” 做到“经常化” 做好健康体检

饶良镇卫生院采取集中定点服务与上门服务相结合的方法,定期对65岁以上村民、慢性精神障碍患者,以及高血压、糖尿病等慢性病患者,每年进行一次健康体检(包括血常规、尿常规、肝功能、空腹血糖、血脂和心电图检测等)。“在这方面,根据村民的实际

情况,对行动不便或卧床不起的村民,我们采取主动上门的形式,为村民体检。”饶良镇卫生院负责人介绍。

## “访” 彰显“跟踪化” 开展随访服务

饶良镇卫生院结合国家基本公共卫生服务规范的有关要求,对高血压病、糖尿病等慢性病患者以及慢性精神障碍患者等重点人群,每年进行至少4次有针对性随访;对血压高于140/90毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕)的患者,空腹血糖高于7.0毫摩尔/升的患者,2周之内进行2次随访;对连续2次控制效果不满意的患者,建议其转诊到上级医院;2周内主动随访转诊情况,同时更新患者的电子健康档案,并进行跟踪服务。

## “传” 实现“明白化” 传播科普知识

饶良镇卫生院充分利用卫生健康知识宣传日,发放“明白纸”、

公共卫生知识宣传册,设立咨询台,摆放展板、举办文艺演出等形式,让广大村民在潜移默化中得到启发和教育,增强健康意识,提高预防疾病的能力。

## “双” 确保“有效化” 实行双向转诊

饶良镇卫生院对35岁及以上村民进行首诊测量血压,将超出村卫生室诊疗能力的患者,及时转诊到上级医疗卫生机构进行救治。这样,既做到了“首诊在基层、按需进医院、全专结合、双向转诊”,又保证了村民能够就近享受到方便快捷的医疗卫生服务。

“家庭医生签约服务不仅是对签约对象的承诺,还是对我们自身工作的监督,让大家主动参与进来,由原来的被动服务变为共同参与。签约后,我们认真按照协议要求的服务内容、方式、频次、期限等款项,深化服务内容,拓宽服务方式,完善服务管理。”饶良镇卫生院负责人说。

心 灵驿站

肾脏是人体重要的器官之一,不仅负责过滤血液中的废物和多余的水分,还直接参与调节血压、维持电解质平衡以及促进红细胞生成等生理过程。因此,肾脏健康直接关系到人体整体健康状况。随着现代生活节奏的加快和不健康饮食习惯的影响,肾脏的发病率逐年上升,使肾功能监测更加重要。肾功能检查属于常规临床检查,能够有效评估肾脏的健康状态,帮助医生早期发现潜在的肾脏疾病,对于肾脏的健康管理具有不可或缺的作用。

## 什么是肾功能的3项指标

肾功能检查包括血肌酐检查、尿素氮检查和尿酸检查。这3项检查指标能够体现肾脏的健康状况。

血肌酐能够反映肾脏的滤过功能。在正常情况下,肾脏能有效清除血液中的血肌酐。因为肾功能下降时血肌酐水平会上升,所以血肌酐检查是评估肾功能的重要指标之一。

尿素氮属于肝脏分解氨基酸产生的废物,在正常情况下会被人体排出体外。尿素氮的水平受到多种因素影响(如肾脏的健康状况、蛋白质的摄入量、身体水分的状态等)。尿素氮的变化相比血肌酐而言并不敏感,也是评估肾功能的重要指标之一。

尿酸属于体内嘌呤的代谢终产物,通常由肾脏滤过。尿酸水平的升高,不仅可以反映肾脏健康状况,还与痛风等其他健康问题有关。因此,尿酸监测对于评估肾脏健康状况非常重要。

## 3项指标代表的意义

血肌酐 血肌酐与肾脏滤过功能有密切的关联。血肌酐水平是评估肾脏滤过功能的重要指标。肾脏健康时能够有效清除血液中的肌酐,从而把血肌酐维持在正常范围内。血肌酐水平升高,通常表明肾小球滤过功能受损,可能是由肾脏损伤或肾功能下降造成的。因此,血肌酐的测量对于早期发现肾功能减退非常重要。例如,对于慢性肾病患者来说,随着疾病的进展,肾脏损伤累积,导致肾小球滤过率下降,血肌酐水平逐渐升高。血肌酐的测量对于早期发现肾脏功能减退非常重要,特别是在慢性肾病患者早期诊断和疾病监测中具有不可替代的价值。

尿素氮 尿素氮水平反映了肾脏滤过尿素的能力。在正常情况下,肾脏能有效地将尿素从血液中清除。尿素氮水平的上升,可能提示肾脏滤过功能降低,或蛋白质摄入量过多、身体脱水等因素导致。例如,在急性肾损伤情况下,由于肾脏突然失去滤过功能,导致尿素氮迅速升高。急性肾损伤患者可能会由于严重脱水、药物中毒、急性疾病等多种因素而导致疾病。尿素氮检查能帮助医生迅速诊断急性肾损伤,从而及时采取干预措施,防止病情进一步恶化。

尿酸 尿酸属于嘌呤的代谢终产物,主要通过肾脏滤过。尿酸水平升高可能会使肾脏滤过功能下降,体内嘌呤的代谢终产物增加。因为长期的高尿酸水平会导致肾脏疾病、痛风等问题,所以尿酸水平的监测,有助于医生指导肾脏疾病的预防和治疗。例如,痛风患者尿酸滤过减少,嘌呤的代谢终产物增加,导致尿酸水平升高,形成尿酸盐结晶沉积在关节和其他组织,从而引发炎症与疼痛。尿酸水平的监测对于痛风的诊断和管理非常重要,评估患者的肾脏滤过功能,从而指导疾病预防与治疗策略的实施。

血肌酐、尿素氮和尿酸指标的监测,对于早期发现肾脏疾病,指导治疗方案,评估治疗效果等,具有不可替代的价值。定期进行肾功能检查,可以及时发现肾功能异常,采取适当的干预措施,以预防疾病的发展或进一步恶化。(作者供职于河南省郑州市第八人民医院检验科)

# 肾功能检查的三项指标

□ 闫丽娜

人物剪影

## 扎根基层20年的“80后”女医生

本报记者 刘永胜 通讯员 崔国峰 文/图



李会平(左一)正在为患者测量血压

李会平是一名扎根基层20年的“80后”女医生,凭着高超的医术和高尚的医德,赢得了领导、同行的赞誉及患者的信赖,获得宜阳县卫生健康系统先进工作者荣誉,并当选宜阳县第十四届人大代表,还担任宜阳县房颤中心联盟副主席。

## 患者的好朋友

“参加工作以来,她就没有休过完整的节假日!”樊村镇卫生院的一位老同志说。2010年之前,由于樊村镇卫生院规模较小,医生数量不足,科室无法划分。作为唯一的内科医生,李会平始终坚守在内科病房,以卫生院为家,只要患者需要,她就风雨无阻。

“想患者之所想,急患者之所急,待患者如亲人,李会平就是大家的典范!”樊村镇卫生院院长许乐乐说。李会平对待患者不分家庭贫富、社会地位高低,始终把患者健康和生命安全放在第一位;尊重每一位患者和家属;遇到危重患者,她会在患者床旁严密监护,观察病情变化。在为患者诊治过程中,李会平不断积累临床经验,注重工作方法,为出院患者进行详细指导后,还会留下自己的手机号,方便患者和家属随时咨询病情。李会平除了对出院患者进行定期随访、指导用药,还会提醒患者注意保持良好的生活方式和定期复诊,很多经她诊治的患者及其家属都跟她成了好朋友。熟悉李会平的患者都知道,她的手机24小时不关机,患者如果不舒服,就会打电话咨询她。

## 平凡岗位上的“不平凡”

自参加工作以来,李会平注重自身业务水平的提高,曾经多次到宜阳县人民医院进修学习,还经常参加学术会议等。通过进修学习和短期培训,使李会平迅速掌握了内科相关的理论知识和技能,能够紧跟医学新知识、新技术、新进展,并把所学知识和技能运用到临床实践中,使自己的业务素质、工作能力得到提高,并晋升为副主任医师。

在做好日常诊疗工作的同时,李会平还积极参加公共卫生工作,不怕苦、不怕累,带领家庭医生签约服务团队进村、进学校,有计划地进行健康教育,传播科学的健康理念,倡导健康生活方式,提供医疗咨询,以及疾病预防、卫生保健等科普知识宣教服务。李会平真正为患者考虑,得到村民们的的好评。

自担任副院长以来,李会平积极履职尽责,当好院长的参谋助手。李会平坚持做到“四个不让”:不让医务工作在她这里受阻,不让差错在她这里发生,不让职工在她这里受到冷落,不让卫生院的形象在她这里受到损害。

李会平在基层一干就是20年,靠精湛的医术、高尚的情操,帮助患者解除病痛,以实际行动守护群众健康。

# 当糖尿病遇上结核病

□ 要玉霞

糖尿病是一种以高血糖为主要特征的代谢性疾病;结核病是一种严重危害公众健康的重大传染性疾病。令人担忧的是,结核病还有一个潜在的“患者库”。近年来,我国老年人群糖尿病发病率增长形势严峻。人体感染结核分枝杆菌后,部分免疫功能低下者可能很快发病,绝大多数人将长期处于结核分枝杆菌潜伏感染状态,并有5%~10%的可能在一生中发病。

## 这2种疾病之间的关系

结核病和糖尿病,一个是慢性传染性疾病,另一个是慢性非传染性疾病,会给患者带来双重负担。研究表明,糖尿病患者的结核病发病率高出普通人群的4倍。因此,糖尿病给结核病防治工作带来了挑战。

那么,糖尿病患者感染结核分枝杆菌后会发生什么? 研究表明,与没有糖尿病的肺结核患者相比,合并糖尿病的结核病患者治疗失败、死亡、复发和耐药的发病风险较高。还有一些研究结果表明,糖尿病患者的血糖水平升高,会为结核分枝杆菌提供有利的生长环境,从而促进结核分枝杆菌的繁殖和扩散,提高结核病的发病率。

糖尿病患者体内的脂肪代谢紊乱,会导致体内甘油三酯增多。甘油三酯水解产物之一的甘油,在细菌培养基中作为主要的碳源,有利于结核分枝杆菌的生长。因此,脂肪代谢紊乱也可能与结核病的发病机制有关。此外,糖尿病会造成患者免疫力下降等情况,会为结核分枝杆菌的迅速生长和繁殖提供适宜的环境,可能导致患者罹患结核病。

糖尿病不仅增加结核病的发病风险,还影响结核病的治疗效果。一旦结核病发病,还会由于氧化应激反应等因素影响患者的血糖,引起患者体内的胰岛素抵抗能力;反之,活动性肺结核也能诱导和加重糖尿病。

对糖尿病和结核病进行双向筛查,早发现、早预防、早治疗,非常重要。当前,我国已经将糖尿病患者作为重点人群开展结核病筛查。因此,糖尿病患者应定期进行结核病筛查,尤其是出现咳嗽、咯痰、乏力等症状时,要及时到结核病定点医院就诊;对于结核病患者,应定期监测血糖水平,尤其是患有糖尿病家族史的人群更应警惕糖尿病。

## 如何预防

如果大家想要远离结核病与糖尿病的双重负担,就必须保证起居室的干净、整洁,勤开窗通风,避免在人群密集的场所活动,佩戴口罩等措施,有效减少感染结核分枝杆菌的风险。另外,大家应避免与结核病患者密切接触,做好个人防护。糖尿病患者应控制好血糖,遵照医嘱服用降糖药物或应用胰岛素,使血糖控制在较为理想的范围,避免糖尿病对机体免疫力损害,还要合理饮食(如少吃高油、高糖食品,多吃新鲜的水果、蔬菜),坚持适度运动,保证充足的睡眠等。这些良好的生活习惯在减少血糖波动的同时,提高免疫力。

(作者供职于河南省疾病预防控制中心)

科普专家话健康

## 科学饮水 保障健康

□ 丁丽敏

水是生命之源,作为日常生活中不可缺少的物质,其安全性直接关系到人们的健康。了解生活中饮用水的知识,养成健康的饮水习惯,关注饮用水安全,共享健康生活。

让人难以接受。

硬度 饮用水的硬度是指溶于水中的钙、镁的含量,含量越高,水的硬度越大。硬度高的饮用水口感厚重,而硬度低的饮用水口感相对柔和。在饮用水标准中,总硬度应小于450毫克/升。

酸碱度(pH) 饮用水的pH值通常在6.5~8.5时,口感最佳。pH值太低,口感偏酸;pH值过高,口感偏甜。

温度 不同温度下饮用水溶解物浓度不同,可能导致口感不同;对于挥发性物质,饮用水水温过高时,容易感受到不良口感;无机盐的味道在室温或低于体温时会变弱。

有机物 来源于微生物的次级新陈代谢和消毒副产物,可以通过嗅味影响饮用水的口感。不同气味的有机物混合后,气味强度不同。

饮用水卫生常识 氯味 氯常用于饮用水的消毒,能有效杀灭水中的细菌和病毒。为保证消毒效果,余氯含量须在0.05毫克/升。我们可以将饮用水煮沸后,打开壶盖再煮沸3分钟~5分钟,氯便会散发,或者使用活性炭过滤器等方法去除氯味。

水垢 水垢是由饮用水含有的钙、镁等矿物质在加热过程中析出形成的。长期饮用含水垢的饮用水,对人体健康产生不良影响。饮

用水烧开后静置一段时间,能够有效减少水垢。另外,我们也可使用柠檬酸、醋酸等酸性物质定期清理水壶、热水器等设备内部的水垢。

水质发黄 水质发黄是饮用水中的铁、锰等金属离子或有机物导致的。如果水管生锈,可以将水龙头打开,待水质恢复清澈后再使用。

水质发白 饮用水在高压密闭的管道中输送时,管道中的空气由于高压溶入水中,当饮用水从水龙头中流出时,饮用水中的空气被释放,形成无数个微小气泡,使饮用水呈现乳白色,放置片刻后即澄清,不影响饮用。

## 养成健康的饮水习惯

每天要喝多少水 在温度适宜的环境中,成年女性应每天饮用1500毫升的水,成年男性应每天饮用1700毫升的水,也就是每天7杯~8杯水。运动量大或者身体状况不同的人,饮水量是不一样的。比如,在户外活动,或者长时间暴露于高温、干燥等特殊环境下,人们需要增加饮水量,甚至需要补充适当的盐分。

喝什么水 笔者提倡大家饮用白开水,不喝生水,避免用饮料代替饮用水;可以少量多次饮水,避免暴饮,剧烈运动后不要立即大量饮水。水温以40摄氏度为宜,超过65摄氏度的饮用水会损伤口腔黏膜和消化道,增加罹患食管癌的风险。

什么时间喝水 餐后15分钟~30分钟饮水为宜,也不要等到口干才饮水。另外,睡前尽量少饮水。

(作者供职于郑州大学第五附属医院)

## 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