

助力乡村振兴

我在基层

我的“铁杆粉丝”逐渐多起来

□杜思远

今年是我在乡镇卫生院工作的第五年了。我与全科医学的邂逅可谓一波三折,从一开始的迷茫,到刚参加工作时的困惑,再到现在的坚守,我的身份有过三次转变,但是我坚定地选择了全科医学。

初识全科医学是在大学阶段,没有针对全科医学的特定教材,按部就班地学完数门临床课程,考虑今后会选哪一个专业就业,却唯独没有考虑全科医学。

转眼间到了实习阶段,由于不能报考硕士研究生,我便把全部时间和精力都放在实习上,所有的科室都轮转一遍,每个科室的操作都要练习。我在皮肤科学习了痤疮的诊疗过程,治好了表妹的“青春痘”;在呼吸科轮转后,诊断了母亲的哮喘,并尝试着治疗,获得了母亲的赞许。这是我第一次运用所学的知识解决生活中的健康问题,也使我感受到医学的魅力,更让我思考:难道这就是全科医学吗?如果是这样的话,我感觉也不错,起码做一个身边人的健康

顾问,大学也算没白读。

在迷茫的毕业季,我没有等来通往乡镇的“公交车”,却等来了住院医师规范化培训(以下简称规培)的通知书。这是我从医学生到规培生的第一次转变。

在规培基地,我看到了更多病例,甚至是一些罕见病。而这些疾病开始的症状却很平常,比如发热、乏力、疼痛等;我也终于不害怕独自接诊患者,能在门诊顺利问诊患者;在心内科,看了几百份心电图后,我茅塞顿开;在急诊科,从容不迫地处理急危重症患者;在教学查房中,掌握疾病的诊断治疗技术和处置规范;在实践基地,我第一次深入了解国家基本公共卫生服务;还到北京市参加了全科医学高峰论坛,参观了方庄和月坛社区卫生服务中心,惊叹于高效、便捷、舒适的医疗模式,家庭医生签约服务让每一个人都能得到全方位的健康呵护,这正是医学应该有的模样!从那一刻起,我觉得全科医学可

以试一试。

很快,理想变成现实,当我迈进卫生院的大门,自己也从规培生成为一名真正的基层全科医生。刚开始,我的第一份工作不是在诊室看病,而是做基本公共卫生服务,为老年人体检。现在回想起来,我觉得第一步是正确的。因为初到基层,没有病源,只能先通过做基本公共卫生服务与群众建立联系。正是通过群众反馈体检结果,记录慢性病数据,定期随访,我的“铁杆粉丝”逐渐多起来,每天诊室门口的患者排起了长队,我知道群众认可我了。我将所学的知识运用到实际诊疗中,在卫生院起到了引领作用。

首先,在基层打造示范性全科门诊。诊断要循证,治疗方案有原则,用药合理且规范,解释通俗易懂。群众的不良就医用药习惯被纠正,健康素养水平不断提高。

其次,引进新业务、新技术。针对基层常见病、多发病,我将肺功能检测、动态血压监测、胰岛素

泵应用等新技术在卫生院开展起来,扩大了疾病谱,满足了群众的就医需求。

再次,创建急诊科,带出一支急救队伍。基层急诊急救能力薄弱,而急危重症的致死率、致残率高,所以我先后在两个卫生院建立急救站,打造区域内“15分钟急救圈”。经过培训,卫生院里的急救队伍也能熟练掌握心肺复苏、气管插管、电除颤等技术。基层胸痛中心、卒中中心相继成立,目前已能开展溶栓治疗。

最后,做好家庭医生签约服务。我把家庭医生签约服务与健康扶贫工作相结合,每一个贫困户都是我的服务对象,我将高血压病、糖尿病、精神障碍患者建档册,督导服药,定期随访。为解决患者距离远、不方便就医的问题,我和村民约定每周三到村卫生室坐诊。现在,我知道这叫巡诊。为了弄清楚病因和确定治疗方案,我主动联系上级医院医生远程会诊,对疑难疾病患者及时

转诊到市级医院,并探望他们,并了解诊治情况,对接返乡后治疗方案,这就是双向转诊的“雏形”。

在工作中,我越来越觉得有事可做,有被需要和信赖的感觉。基层群众很朴实,他们没有太多赞美的语言,但你所做的一切,他们都看在眼里,他们会说:“杜医生,我这条命就交给你了!”是啊!他们把命都交给我了,我怎么舍得离开他们,何不在乡村的舞台上、在全科医学的跑道上做一个“起跑者”。

去年,我迎来了自己的第三次转变,被任命为卫生院党支部书记,从一名全科医生到一名医院管理者,这是一次更大挑战。但我始终不能忘的是作为全科医生的使命。也许我能在2000名居民的家庭医生,但辖区几万居民都需要更好的医疗服务。那么,我又有什么理由不扛起这个担子,做出突破呢!

于是,确定好方向,分解了目标,我在卫生院实行改革。打破医疗与公共卫生服务的“壁垒”,大力推进医防融合工作,确定以慢性病为基础的全科医学亚专科培育,康复与医养结合业务稳步推进,中西医结合治疗初见成效。这一刻,我觉得全科医学是一份一辈子可以为之奋斗的事业。

(作者供职于南阳市宛城区汉家乡卫生院)

基层快讯

确山县表彰优秀护士

本报讯(记者丁宏伟通讯员魏青波 宋恒涛)5月8日上午,在第112个国际护士节前夕,确山县2023年“最美护士”“优秀护士”表彰大会在确山县人民医院门诊楼5楼会议室举行。有关领导分别为荣获

“最美护士”“优秀护士”的护理工作进行了隆重颁奖。其中,4名获奖代表上台分别讲述了她们坚守护理一线、无私奉献的典型事迹。

这次表彰营造了全社会关心关爱护士、尊重支持护士的浓厚氛围。

南乐县检查托育服务机构

本报讯(记者陈述明 通讯员常路斌)5月6日,南乐县卫生健康委联合县市场监督管理局等单位,组织执法人员对全县备案的托育服务机构开展了安全隐患排查工作。

此次共检查4家托育服务机构,执法人员采取现场检查、查阅资料等方式进行。执法人员对托育服务

机构的传染病防治组织管理、制度措施落实、从业人员健康体检情况、饮用水卫生安全、公共用品用具的消毒等进行了监督检查。

执法人员对检查中发现的问题进行了现场反馈,同时提出整改要求和指导意见。各托育服务机构要及时整改到位,保障儿童的生命安全和身心健康。

偃师区推进诊所备案制管理

本报讯(记者刘永胜 通讯员吴少静)近日,洛阳市偃师区卫生健康委已办理备案诊所6家,诊所转备案2家。

今年2月21日,偃师区卫生健康委依据《诊所备案管理暂行办法》要求迅速开展工作,成为洛阳市卫生健康系统第一家发放诊所备案证的单位。为了做好这项工作,偃师区

卫生健康委多管齐下:深入研究,先行先试;优化窗口服务,提升服务效能;强化监管,促进规范发展。

偃师区卫生健康委负责人表示,下一步,他们将立足全区实际,积极落实对诊所的全流程、全链条监管,确保诊所医疗服务的质量与安全,推动诊所规范、健康发展。

中牟县关爱老年患者

本报讯(记者李志刚 通讯员李 楨)近日,中牟县人民医院老年医学科医务团队为了关爱老年人身心健康,积极开展提高服务质量活动。

该科针对老年患者住院治疗次数较多、家人陪护时间有限、容易产生孤独寂寞等情况,专门为老年患者提供阳光活动室,每周五下午进行集体活

动,包括下棋、书法、绘画、心理疏导等,给予老年患者更多的关爱爱护。患者在治疗身体疾病的同时,保障心理健康,提高患者的幸福感。

该院老年医学科医务团队以老年患者的实际需求为出发点,努力为患者提供全方位、全周期的医疗服务,守护老年患者的身心健康。

康复科里的“运动会”

本报记者 王 平 通讯员 段泓涛

“第一名刘某,2分钟吹起60个气球,祝贺!”近日,在舞钢市人民医院康复科大厅里,一场有趣的“气球”“运动会”正在进行。“运动员”轮番上场,比拼“技能”。

“老岳,鼓鼓劲儿,多吹几个气球。”患者岳某家属说,以前教他吹气球,就是吹不成,今天大家比拼的氛围感染了他,他一下子吹了18个气球。

“陈阿姨,别着急,慢慢来,我来帮助你……”在护

理人员的帮助下,患者陈某用力吹了5个气球。

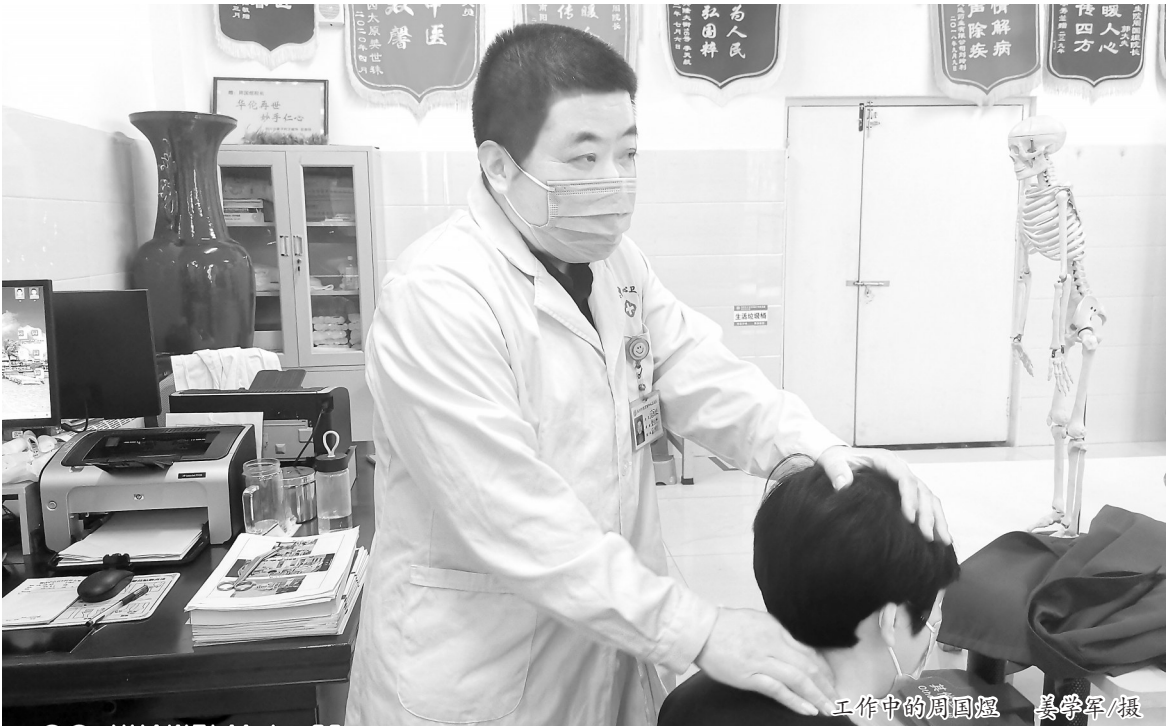
“针灸、理疗、器械训练、运动疗法……”面对日复一日的枯燥训练,个别康复患者难免会产生消极情绪。该院康复大厅负责理疗和器械训练的专科护士张莹莹想法活跃训练气氛。

张莹莹把吹气球比赛的想法反映给康复科主任袁广宇,得到了大力支持。

一场场比赛,让患者在轻松的气氛中完成了训练,提高了生活自理能力。

人物剪影

我会坚持看完最后一名患者



工作中的周国煜 县军华/摄

在禹州市顺店镇中心卫生院周国煜的诊室里,挂满了患者赠送的锦旗,这只是他收到的众多锦旗中的一小部分,他的休息室还一层层地摆放了很多锦旗,被同事笑称“锦旗收藏站”。这里存放着患者送给周国煜的260多面锦旗。

周国煜出生在农村一个中医骨科世家,从医已经40余年,现为顺店镇中心卫生院副院长。周国煜自参加工作以来,没有休过一个完整的节假日,每天上班去得最早,走得最晚。在工作中,他待患者热情周到,对于找他治病的五保户、脱贫户等均免费治疗;对老年患者或者急危重症患者,他适时开启绿色通道或者提供上门诊疗服务。在他的科室里,每年都有上百名患者被免费治疗或者享受上门的诊疗服务。他作为业务院长,廉洁自律,恪守医德,不仅自己带头开小处方,还倡导全院医生开小处方,尽量为患者节省医药费,尽量开一些价格便宜、效果好的药物。

2020年,山西省太原市的樊先生,因长期遭受颈椎病和腰椎病的折磨,经多方治疗,未取得明显效果。一天,他经朋友介绍,来到周国煜的诊室就诊。周国煜接诊该患者后,经过查体,询问病史,进行综合分析后,制定了治疗方案,运用推拿、牵引、针灸、拔罐、贴膏药等方式精心治疗。随后,患者的病情有了明显缓解,疼痛感消失了。患者为了表达感激之情,专门制作了一面锦旗送给周国煜。

2021年春天,顺店镇柳河村有一位82岁的老太太,不慎摔伤了右胳膊,疼痛难忍。患者家属迅速联系周国煜,请求上门治病。在接到求助电话后,周国煜快速背起医药箱,来到患者家中,为患者治病,先用夹板固定、简单包扎,再让患者服用药物以减轻疼痛。由于治疗及时,患者的病情很快得到了缓解。

周国煜牢记职业使命,工作一丝不苟。在多年的行医过程中,他用良

好的医德、精湛的技术,真诚为群众提供诊疗服务。由于他视患者如亲人,治病效果好,得到了众多患者的信赖。于是,前来就诊的患者络绎不绝(如图),不仅有禹州市及其周边县市的患者,还有南阳市、新乡市等地的患者前来就诊。每天,在他的诊室门口,患者们都自觉排起了长队。为了照顾路途遥远的患者,他时常在下午两三点才吃午饭;为了坚持看完最后一名患者,直到晚上七八点,他才结束当天的坐诊。周国煜说:“患者生病后,时刻遭受疾病的折磨,身心比较痛苦,他们既然来治病,不论多晚,我都会坚持看完最后一名患者!”

“赠人玫瑰,手有余香”。在得到了众多患者信赖的同时,周国煜也得到同行和管理部门的认可。近年来,周国煜曾多次受到上级主管部门的表彰,他先后荣获“禹州市卫生先进工作者”“禹州市最美医生”等荣誉,成为同行学习的榜样。

(侯林峰 孙玉川 姜学军)

“怪病娃”寻医记

本报记者 侯少飞 通讯员 闫 云

“叔叔、阿姨,我真不想离开这里。欢迎您有空到郑州玩啊……”话音刚落,小明(化名)先后扑到太康县人民医院疼痛科主任孙业赞和护士长夏曼的怀里,踮起脚、撅起小嘴分别在两人的额头上亲了一下,之后才恋恋不舍地和爸爸妈妈一起离开医院。

今年8岁的小明是郑州市某小区的一名小居民。两个月前,他突患疼痛“怪病”,因双脚不能站立,出行只能依靠轮椅。

据小明的妈妈张某介绍,小明的疼痛“怪病”发生在今年的2月8日。小明患病后,她和丈夫郭某快速带小明到郑州市某医院接受治疗,经过做核磁共振、CT(计算机断层成像)等一系列检查后,医生告诉小明妈妈,孩子没病,休养一段时间就好了。听说孩子没病,张某和郭某一颗悬着的心暂时落下了地。回到家后,随着“休养”时间的推移,小明的病情不但没有好转,而且一天比一天加重。看着儿子的“怪病”,张某心急如焚。

为了尽快帮孩子查出病因,张某和丈夫带着小明开始四处求医——郑州市、北京市……只要听说有治疗疼痛的地方,无论路途多么远,他们都要带着小明去看病。“我们先后去了30多家医院,遇到的专家也有30多个,都说孩子没病。”张某说,每次去看病都是满怀希望,可结果都是失望而归。2个多月来,看着小明整日疼痛难忍的样子,张某的心都碎了,整天以泪洗面。

4月16日,一个朋友给张某打电话,说太康县人民医院疼痛科可以治小明的病,建议带孩子去治病。随后,张某和郭某立即带着小明赶到太康县人民医院。

根据小明的病情,该院疼痛科主任孙业赞和护士长夏曼为小明制定了特色治疗及个性化护理方案。同时,该科为了给小明带来乐趣,消除郁闷情绪,还为小明购买了玩具,并安排护理人员陪小明聊天,为他讲中、外童话故事。

针灸、理疗、中药足浴……奇迹

终于发生了,经过2天治疗,小明的疼痛程度得到缓解,并能短时间站立。3天后,小明的疼痛症状完全消失。自己可以站立行走了。看着眼前活蹦乱跳的小明,一开始,张某以为是自己看走了眼,待其确信小明真的康复后,张某顿时喜极而泣。

“老公,儿子康复啦!”情绪稳定后,张某迅速给丈夫打“报喜”电话。接到消息后,正在外地出差的郭某立即赶到太康县,并特意制作了两面锦旗,送到孙业赞和夏曼的手里。

据孙业赞介绍,自从新冠疫情发生后,该院疼痛科已陆续收治类似小明这种症状的患者达20余例,这些患者均为青少年。接受科室的特色综合治疗和疼痛专科护理之后,这些患者目前均已康复出院。

面对患者家属的赞誉,孙业赞笑着说:“作为一名基层医务人员,利用所学的知识来消除患者的病痛,本来就是自己应尽的职责。举手之劳,不值一提!”

村民多年的『心结』解开了

本报记者 王 平 通讯员 孙晓兵

“昔日的村庄,水沟里杂草丛生,路面上尘土飞扬,下雨天泥泞不堪,夜晚一片漆黑;如今,村庄焕然一新,环境变美了,路灯变亮了,多条‘断头路’也被打通了……村民的脸上洋溢着灿烂的笑容。这些变化离不开驻村第一书记陈俊卫的不懈努力!”近日,在平顶山市鲁山县张良镇杨李沟村的村委大院内,该村党支部书记郭银亮说。

据了解,张良镇杨李沟村位于鲁山县的东南部山区,全村共有村民1864人。由于该村的地理环境复杂,出门就是弯曲的山路。10多年前,村民们为了让种植的农作物在成熟的季节颗粒归仓,全靠人工肩扛及牛车往外拉。因此,该村被相关部门认定为国家级贫困村。

“春雨来得正当时”。2021年8月,在平顶山市卫生健康委工作的陈俊卫,被派到张良镇杨李沟村担任驻村第一书记。接到通知后,陈俊卫按时来到张良镇杨李沟村,在村委会大院里安了家。白天,他走进田间地头,与村民促膝交谈,了解村民的想法和生活生产需求;夜晚,他召开村座谈会,商量解决村民的实际问题。接下来,陈俊卫带领驻村帮扶队员与村干部进行沟通,整理出带领村民脱贫致富的资料。随后,他经多方沟通,想方设法筹集资金,发展致富项目。

“百闻不如一见”。今年4月21日下午,郭银亮骑着摩托车,带着记者一边介绍村里修路的故事,一边参观新修的村路。很快,我们来到了山顶。“就是这条路,不知道啥原因,在施工时剩下50多米,形成了没有铺水泥的‘断头路’,严重影响了164户村民的出行。”郭银亮如是说。

“农村路是民心路,也是致富路,更是幸福路。”陈俊卫说。经过实地查看,陈俊卫发现一部分村民从家门口到主干道之间还有3条“断头路”尚未完全打通,影响了村民们的生产和生活。为了解决这一问题,陈俊卫积极协调资金十几万元,打通杨李沟村杨李庄组、青龙庵组、燕山组总长约325米的“断头路”,畅通村民出行“最后一公里”。

“现在‘断头路’打通了,村民多年的‘心结’也解开了!”郭银亮说,目前,一条条“农村路”如同一条条相互连通的“血管”,构建了杨李沟村内外畅外联的出行新格局,也开启了美丽乡村建设的蝶变之旅。“路修好了,村民出行方便了,农产品也能够顺利销售到外地,村民们也就逐渐富起来。我们村早已全部脱贫摘帽。”郭银亮自信地说。

“杨李沟村地处偏僻,村民外出办事、看病,很不方便。”陈俊卫说,为解决老年人看病就医问题,他经过积极协调,邀请平顶山市第一人民医院、平顶山市第二人民医院的脑血管科、骨科、内科等科室专家,携带检查设备及药品,免费为村民诊治疾病、发放药品。

为了确保专家顺利来到村里义诊,陈俊卫提前与相关医院协商好,定期邀请专家与村民“面对面”交谈,普及防病知识;对患者给出治疗建议及用药指导等。今年55岁的村民何某,不幸患了脑出血,在医生的精心治疗下,如今已进入康复阶段。“在得知何某患病的信息后,俺不仅经常上门看望,还积极与平顶山市残疾人联合会协商,向他捐赠了一辆轮椅。”陈俊卫说。

确保物资发放到位。“杨李沟村80岁以上的老年人有56人。为了照顾好监测户、五保户、残疾人等特殊群体的日常生活和医疗照护,我协助乡村医生定期为老年人入户健康随访、宣传健康知识;逢年过节,还为他们购买米、面、油,以及棉衣棉被等。”陈俊卫说。

走在田间地头,与村民一起查看小麦长势的陈俊卫,一边讲解预防病虫害的知识,一边说:“今后,我们要用实际行动继续巩固拓展脱贫攻坚成果,建设美丽乡村,扎实推进乡村振兴,让村民的获得感、幸福感成色更足。”

科普专家话健康

关注青少年饮食健康

□丁丽敏

中小學生处于生长、发育的关键阶段,如果有不良生活方式与行为习惯,会导致身体素质不断下降,比如肥胖学生增多、近视发病率高等,严重影响了中小学生的健康成长。那么,如何培养健康的饮食习惯,促进中小学生健康成长呢?

一、认识食物。了解食物营养,会看食品配料表,能够合理选购食物等。

二、多吃蔬菜、水果。保证每天摄入300克~500克蔬菜,摄入200克~350克新鲜水果,和学生和家人一起制定菜谱,采购多种颜色的蔬菜、水果,在学校要吃完餐盘里的蔬菜。

三、合理选择零食。健康的零食营养均衡,能够提供丰富的维生素、矿物质、膳食纤维;规律三餐,以正餐为主,吃少量零食;睡觉前1小时不吃零食,不购买营养价值低的零食;适量吃营养价值高的零食,作为一日三餐的有益补充。

四、少吃高脂、高盐、高糖的食品。该类食物会导致人们想吃更多的食物,容易使人过度饮食,缺乏必要的营养。这样,在短期内,会影响学习或者生活;长期会导致糖尿病、身体肥胖等,对生长、发育带来危害。因此,中小學生应学会抵制味道浓郁、颜色鲜艳食品的诱惑。

五、足量饮水,不喝或者少喝含糖饮料。含糖饮料主要看配料表里是否含有糖(葡萄糖浆、白砂糖等),糖会对健康产生

不利影响,比如龋齿、糖尿病等;营养成分表中有碳水化合物饮料也要少喝,可适量喝不加糖的鲜榨蔬菜汁、果汁。

六、积极运动,培养运动兴趣,将运动生活化。运动可以促进呼吸、血液循环、肌肉骨骼系统发育,增强免疫力;预防肥胖和慢性病,有助于睡眠。中小學生每天至少进行累计60分钟的身体活动,以有氧运动为主(如散步、慢跑、骑自行车等),每次最少10分钟以上;每周至少进行3次高强度的身体活动(如长跑、打篮球、打羽毛球等);3次抗阻力运动(如俯卧撑、仰卧起坐及引体向上等)和骨质增强型运动;同时,注意运动姿势的正确性,避免空腹运动。

七、充足睡眠,有助于高效学习,恢复体力和预防肥胖。一般来说,睡觉时间分别为:小学生,每天10小时;初中生,9小时;高中生,8小时。睡眠不足时,大脑中的海马体会拒绝接收新的“信息”。只有睡眠充足时,海马体才能有效接收并保存信息,把白天学习到的新鲜知识,储存为长期记忆。

八、走出饮食误区。改变“吃得多、吃得好、吃得贵就是吃得健康”的错误观念。将营养健康知识融入日常生活,注意荤素搭配、营养均衡,养成健康的饮食行为和生活方式。

(作者供职于郑州大学第五附属医院,为河南省健康科普专家)