

助力乡村振兴

邓州市湍河社区卫生服务中心

健康帮扶 提升村医服务能力

本报记者 乔晓娜 通讯员 崔伟 文/图



检查小组正在检查村卫生室

为进一步落实乡村振兴战略，确保“固本强基”百日攻坚行动取得实效，邓州市湍河社区卫生服务中心积极行动，坚持对湍河办事处辖区的各村卫生室进行健康帮扶。

健康帮扶作为乡村振兴工作的重要组成部分，得到持续的关注与支持。邓州市卫生健康委按照市委、市政府整体部署，精心策划、周密安排，采取明确任务、细化责任、加强监督

等一系列措施，为健康帮扶工作的顺利推进提供了坚实的保障。自9月2日“固本强基”百日攻坚行动启动以来，健康帮扶工作虽然取得了一定成效，但是存在部分问题。对此，邓州市卫生健康委及时调整策略，加大检查与指导力度，要求各单位务必在12月底前完成全面排查整改，确保健康帮扶政策精准落地。

湍河社区卫生服务中心

成立检查小组，深入各村卫生室，开展全面细致的检查工作。在检查过程中，检查小组对每一个环节、每一项指标进行认真核对与评估。不仅要求各村卫生室完善硬件设施，还注重电子档案的规范整理与信息精准录入。全方位的检查与指导，提升各村卫生室的健康帮扶工作水平，为群众提供更加优质、高效的医疗卫生服务。

在此次检查中，李庄居委会卫生室和大彭庄卫生室成为重点检查对象。在李庄居委会卫生室，检查小组对其健康档案管理、慢性病患者跟踪服务、家庭医生签约服务等方面进行了详细检查。针对发现的问题，如健康档案信息更新不及时、慢性病卡使用记录不完整等，检查小组现场提出了整改意见，要求乡村医生立即着手整改，并加强日常管理，确保健康帮扶工作的连续性和有效性。

而在大彭庄卫生室，整洁有序的环境给检查小组留下深刻的印象。室内物品摆放整齐，治疗室、观察室、公共村卫生室等功能区域划分明确，医疗废物和生活用品分别妥善存放。在资料整理方面，大彭庄卫生室各类档案资料齐全，信息录入全面且准确，无论是监测户名单，还是门诊慢性患者的花名册、家庭医生签约服务协议等，都做到数据最新、内容翔实、逻辑严谨。家庭医生签约服务履约记录详细记录了每次服务的时间、内容、用药指导和健康建议。

大彭庄卫生室的乡村医生对健康帮扶政策理解深刻、掌握熟练，对先诊疗后付费、慢性病管理、大病救治等政策都能准确阐述，并在实际工作中有效运用。检查小组在与群众的交流中，大家对乡村医生的服务和健康帮扶政策的落实普遍表示满意。乡村医生经常上门为慢性病患者进行随访，指导用药和健康生活方式，对65岁及以上人群的健康体检工作有条不紊，家庭医生签约团队的服务贴心到位。对于大病患者，乡村医生能够及时掌握病情变化，并协助联系上级医院进行救治。

心灵驿站

远离焦虑 重拾内心宁静

苏玉晨

“内卷”“丧”等网络热门词汇如雨后春笋般冒出，成为占据各大社交媒体和公众讨论的热点。在快节奏的现代生活中，人们所承受的压力前所未有地增大，无论是工作上的压力，还是生活中的各种挑战，都让人感到沉甸甸的。

当人们处于应激状态时，身体和心理都会做出一系列反应，如紧张、不安，甚至会预感有“坏事”即将发生。这种反应其实是人体为了保护自己，对抗外界压力而产生的心理防御机制。就像学生在考试前、运动员在比赛前，都会感到紧张和害怕，伴随着心跳加速、呼吸急促等生理反应，这些都是人体在应对压力时的正常反应。

然而，过度焦虑对我们的身心健康造成严重的负面影响。那么，面对焦虑，我们应该如何妥善应对并降低其带来的负面影响呢？

一方面，我们可以通过积极地做事来转移注意力，从而缓解焦虑情绪。选择那些能够带来愉悦感、放松感和成就感的活动，比如擅长象棋的人，可以寻找对手下棋，享受棋盘上斗智斗勇的乐趣；乒乓球技术好的人，则可以参加比赛，体验挥拍击球的快感。同时，我们也要避免在自己不擅长的领域进行挑战，以免因为挫败感而增加心理压力。再如擦皮鞋这一寻常之事，当人们全神贯注地擦拭皮鞋时，会惊喜地发现皮鞋在自己的手中逐渐焕发出崭新的光泽，“瞧，这皮鞋被我擦拭得如此洁净光亮”。这种亲眼看见进步的喜悦之感如春风拂面，驱散内心的阴霾。此外，比如做家务、与人交谈等日常活动，虽然看似平凡，但是能够帮助我们缓解焦虑情绪，让我们在忙碌中找到片刻的宁静和放松。

另一方面，我们要学会摆脱那些无用的思想，摆脱它们的束缚。要避免与那些无意义想法的过度纠缠，不让它们占据我们的思绪。例如，“我很胖”这一想法，虽然可能符合事实，但是每天为此自责并无益处。我们要认识到想法的真实性并不是最重要的，更重要的是这些想法是否对我们有实际的价值。对于那些无益的想法，我们要学会放下，无论其是真是假，都要对它们释怀。即使自己真的胖，也要用乐观的心态去面对，通过积极的行动去改变现状，比如开始减肥计划，调整饮食习惯，增加运动量等。这样，我们不仅能够摆脱焦虑的困扰，还能让生活充满阳光和健康。

我们还需要对自己的想法进行深入的思考和评估，判断其是否可行。面对脑海中的各种想法，我们需要静下心来，仔细考量哪些想法是有用的，哪些是无用的。对于有价值的想法，我们要予以保留并付诸实践；而对于那些无用的想法，让它们随着时间的推移而逐渐消逝。我们要正确认识自己，明确自己的目标和方向，从而有效地应对生活中的各种挑战和压力。

(作者供职于河南省郑州市第八人民医院)

学术交流有平台 精准诊疗有指引

——洛阳市医师协会血液科医师分会成立侧记

本报记者 刘永胜 通讯员 牛然 刘晓静



会议现场

“血液科医师分会的成立，不仅为我们提供了一个学术交流的平台，还为我们搭建了一座合作共赢的桥梁。在这里，我们可以畅所欲言，分享最新的研究成果和临床经验；我们可以集思广益，探讨血液病学领域的热点问题和前沿技术；我们可以携手并进，共同推动洛阳市血液病学事业的蓬勃发展。”这是河南科技大学第二附属医院院长邢建武的一段讲话。

12月21日上午，洛阳市医师协会血液科医师分会在河南科技大学第二附属医院正式成立。洛阳市医学会秘书长李冰，洛阳市医师协会会长王耀欣，中国医

科学院肿瘤医院淋巴瘤头颈肿瘤病区主任应志涛，河南科技大学第二附属医院院长邢建武、副院长王慧睿等人，与来自全市各医疗单位血液科及相关专科的医务人员相聚一堂，共同见证了血液科医师分会的成立，聆听专家授课。

河南省医师协会血液科医师分会会长朱尊民通过视频发表了热情洋溢的致辞。在对洛阳市医师协会血液科医师分会的成立表示热烈祝贺的同时，朱尊民说：“提高血液病患者的治愈率，提高其生活质量，一直是我们共同的愿望和奋斗目标。当前，血液病的治疗面临着很好的机遇，我们要深刻领会医

协会的宗旨，抓住新机遇，利用新平台，相互交流、相互学习、相互成就，把血液病的先进诊疗技术推广到临床中去，让更多的血液病患者获益。”

邢建武在致辞中介绍了河南科技大学第二附属医院，尤其是血液科的发展情况。邢建武说：“2023年，在王慧睿的带领下，河南科技大学第二附属医院血液科正式成立。在不到一年的时间里，河南科技大学第二附属医院就创建了造血干细胞移植病房，应用ATG(抗胸腺细胞球蛋白)、化疗、单抗、双抗、偶联抗体药物、免疫调节剂、CAR-T(嵌合抗原受体T细胞)细胞免疫、干细胞移植等手段开展了CAR-T治疗恶性血液病、实体瘤的治疗与研究，目前已成功开展31例；同时，河南科技大学第二附属医院还与天津血液病研究所长期合作，建立了远程会诊中心，使患者不出洛阳即可获得优质医疗服务。这些成绩的取得，离不开王慧睿团队的辛勤付出和奉献，离不开有关部门的指导和帮助，也离不开社会各界的支持和关注。”

王耀欣在讲话中代表洛阳市医师协会向血液科医师分会的成立表示衷心的祝贺并说：“分会的成立将成为推动全市血液病学事业发展的良好契机和切入点，对强化医生发展意识和协作精神具有深远意义。希望广大血液科医务人员在今后的工作中，规范临床实践，提高诊疗水平，共同推动全市血液病学事业的繁荣与发展。”

“分会的成立是洛阳市血液病学事业的一件大事、喜事！”洛阳市医师协会血液科医师分会主任委员王慧睿在讲话中说。从此，全市广大血液专业的医务人员有了自己畅谈发展、传承接力的“家”。在大数据、人工智能、细胞免疫治疗和基因治疗飞速发展的时代，医学面临着深刻的变革，血液病学发展日新月异，我们面临着前所未有的挑战，也迎来了重要的发展机遇。血液科医务人员要把握发展契机，激发创新性、创造性和包容性，在协会的支持下，在各位专家的引领下，团结一心，携手共进，进一步提升全市血液病学的整体业务能力与科研水平，共同为血液病学的发展贡献智慧和力量，共同守护群众健康。

在热烈的掌声中，李冰、王耀欣、应志涛、邢建武共同为洛阳市医师协会血液科医师分会的主任委员、副主任委员颁发了聘书。简短、热烈而隆重的分会成立仪式后，业内专家应志涛、朱文翔、王松云、孙玲、白炎亮、李捷、焦愿愿分别以《CAR-T细胞治疗B细胞淋巴瘤新进展》《细胞治疗的现状与发展》《CAR-T细胞治疗临床应用》《多发性骨髓瘤的挑战与未来》《急性髓细胞性白血病的全过程管理和CAR-T治疗进展》《血液病MICM综合诊断检测技术的临床应用》《CAR-T病例分享》为题，进行了精彩授课。

(本文图片由刘云飞摄)



专家讲课



合影留念



颁发聘书