

# “健康中原行”走进方城 老年健康宣传周同时启动

本报记者 高玉元 文/图

## ● 大医做科普,知名专家投身健康教育

高延征是河南省人民医院骨科的知名专家,很多脊柱重症患者经其治疗后,恢复了正常人的生活,被脊柱患者称为“脊梁医生”。在活动中,他放下手术刀,暂时远离高精尖手术,走上街头,走到群众家中,宣传科普,开展义诊。

“做手术解决的是一个人的问题,做健康科普解决的是一个群体的难题。”高延征说,做科普和做手术同样重要,作为“中国好

医生、中国好护士”月度人物,他将随活动来到群众身边,发挥上医治未病的作用。

“河南最美护士”李晶是郑州大学第五附属医院的一名护士长,此次参加活动,发挥其护理专家的优势,走进方城县人民医院进行帮扶,提高其业务能力,尤其是科普教育的能力。

最美护士优秀奖获得者、省级科

普专家张会民深入乡镇,为群众传授慢性病健康素养知识。

徐国良是河南大学第一附属医院泌尿外科的医生,但他却经常放下手术刀,拿起麦克风,走上了健康科普之路。他说:“参与健康科普传播工作,让专业医生的视野更加宽广,更加接地气,走出来才发现普通大众对健康知识的需求是多么迫切和渴望。”



义诊

“给老人做科普最费力,有时经常讲了半天,老人还没理解所表达的意思。听了崔总文老师的课,我触动很大,健康科普原来可以这么做。”7月12日,一位乡村医生听了针对基层医生技能培训的讲座后感慨地说。

7月11日~12日,“健康中原行·大医献爱心”乡村振兴志愿服务专项行动走进方城县,2021年河南省老年健康宣传周同时启动。河南省卫生健康委党组成员、副主任,省老龄办常务副主任王成增参加启动仪式并讲话。

## ● 活动再升级,覆盖五类人群

“健康中原行·大医献爱心”活动自2014年启动以来,组织全省各大医院的专家,通过开展义诊、健康科普、技能培训、健康文化戏曲等系列活动,带动提升基层医疗卫生机构综合诊疗能力,提高人民群众的健康素养水平。

2020年,中宣部、中央文明办公布了全国志愿服务先进典型名单,“健康中原行·大医献爱心”健康扶贫志愿服务专项行动获得全国最佳志愿服务项目。目前,全省共组建了260支健康科普志愿服务队,有8220名专家志愿者。

2021年,该项活动升级为“健康中原行·大医献爱心”乡村振兴志愿服务专项行动,紧紧围绕助力乡村振兴,更加有针对性地开展工作,精心组织专家统一制作课件,精准覆盖五类人群:老人、学生、妇幼、职业人群、乡村医生。

现如今,健康戏剧晚会已成为该系列活动的保留项目。7月11日晚,在方城县全民健身广场,由河南省知名豫剧团为“健康中原行·大医献爱心”活动精心打造的戏剧晚会顺利进行。戏剧晚会由经典豫剧唱段烘托气氛,以现代戏《乡村医生》为主导,把戏剧与健康科普融为一体,寓教于乐,趣味性十足,让老百姓在不知不觉中便学到了健康知识。



科普讲座



观看戏曲



科室帮扶

## ● 统一规范制作,打造经典健康科普课件

围绕五类人群,“健康中原行·大医献爱心”活动的课件,都是由省卫生健康委宣传处组织专家统一制作,包含了全省几百名科普专家的集体智慧。

在方城县妇幼保健院,由省级科普专家刘芙蓉向妇女儿童群体讲解《妇幼人群健康素养》。在方城县产业集聚区,孙启峰给工人们讲解《职业人群健康素养》。

乡村医生是基层群众健康的守

护者,其科普水平的高低,直接影响群众的健康水平。乡村医生一直是“健康中原行·大医献爱心”活动重点关注人群。在启动仪式结束后,专家为全县乡村医生进行技能培训。此次走进方城,省级科普专家崔总文以《乡村医生健康教育工作技能培训》为题,为方城县的乡村医生讲解科普方法,着力提升其科普能力。

作为省级帮扶医院,河南省胸科

医院和河南大学第一附属医院精心组织,根据需要选派专家走进方城县人民医院和方城县中医院进行业务帮扶外,7月12日下午,其专家团队还冒着酷暑,与省级科普专家团队一道奔赴方城县其他乡镇,开展义诊活动。科普专家团队围绕当地多发病和常见病,在每个乡镇各进行一场科普讲座,给方城县的基层干部群众带来精心准备的健康大餐。

## ● 延展服务半径,扛起关爱老人的大旗

“健康中原行·大医献爱心”活动开展以来,一直注重对老人健康知识的宣传。“农村的老人经常要承担照顾孙辈的任务,其对饮食健康的认识,直接影响下一代的健康和饮食习惯,对老人进行科普,相当于给下一代人的健康上了保险。”省十大健康科普人物、省级科普专家邓莉说。此次走进方城,恰逢2021年老年健康宣传周,“健康中原行·大医献爱心”当仁不让,扛起关爱老人的大旗。

王成增在启动仪式上说,当前,我国已进入人口老龄化快速发展阶段。全国60岁以上人口达到2.64亿,占总人口比重的18.7%。河南是人口大省,常住人口中60岁以上的人口为1796万人,占人

口比重的18.08%,与2010年相比上升了5.35个百分点。老年人口呈现基数大、增速快、高龄化和失能老人多等显著特点。这次“健康中原行·大医献爱心”志愿服务活动暨2021年全省老年健康宣传周启动仪式走进方城,为基层群众送健康知识、送医药,推动解决群众健康素养提升、看病就医等重要民生问题,让基层群众在活动中得到实惠、受到感染,为推动乡村振兴做出积极贡献。同时,也希望方城以举办本次活动为契机,继续传承志愿服务的成熟做法,突出公益性、服务性、科普性,提高健康教育与健康促进工作能力的水平,持续把这件为民服务的好事办好、办实、办出成效。

7月12日上午,在方城第一宾馆举行“健康中原行·大医献爱心”乡村振兴志愿服务专项行动方城站暨2021年老年健康宣传周启动仪式后,由省级科普专家陆建义讲解《老年健康素养》,拉开老年健康宣传周活动的序幕。

作为2021年老年健康宣传周承办单位,在关爱老人方面,郑州大学第五附属医院发力医养结合,做了很多尝试。该院党委书记王新军说,他们医院在直属社区进行了嵌入式智慧医养结合实践,正在创办失能、半失能老人颐养院。该院跨学科团队经常下沉到居民家中、社区和养老机构,助力不同场景老人的健康需求。

# 少年爱“吹牛”竟是患上了躁狂症

□ 席娜

今年16岁的小军是一名高一学生,平素个性温和,学习也还可以。近两个月来,小军宿舍的同学发现小军睡觉越来越晚,有时甚至凌晨了还没睡觉,早上起床也特别早,但白天精力依然异常充沛。后来同学们发现,小军变得很热情,常常口若悬河,说自己有本事,能解决国家大事,毕业后就可以办企业、挣大钱等,反应还特别敏捷,好像没有他不懂的事情,只要有他在别人就插不上话,小军的班主任感觉到他的行为有些异常,便和小军的家人一起带着小军到郑州市第八

人民医院就诊。该院主任医师孔德荣在对小军进行诊断后,告知小军,他这是患上了躁狂症,需要进行药物治疗,同时需要配合心理治疗以及物理治疗等。

针对小军的病情,孔德荣立即制定治疗方案,并进行药物治疗和心理治疗,稳定其情绪。在进行一系列治疗后,小军的病情明显好转,饮食睡眠均正常,情绪平稳。

孔德荣说,躁狂症的病因和发病机制尚不清楚,该疾病的特征是情感高涨、思维奔逸、心境愉快,自我感觉非常良好,漫无边际的无端喜悦,动作增多,情绪异常兴奋,东拉西扯,似乎世界上的人物

他都认识,生活上大手大脚,任意挥霍,食欲增加,睡眠减少,但患者却感觉不到疲惫,白天精力异常充沛,思维敏捷,非常自负,故常感到自己是世界上最聪明的人。病情严重时会有幻觉、妄想、紧张等精神病性症状。由于患者在没有被激怒的情况下,其行为和动作始终都受自身的愉快感和幸福感所支配,别人越夸他,他就越高兴,充分表现自己的“才华”,展示自己的“本领”,因此躁狂症患者在发病初期往往不被人们所认识,只是误认为孩子的性格变了,但到后期时,由于严重影响了工作、学习和生活,才被人们所重视。

孔德荣说,得了躁狂症并不可怕,只要能及时诊断,通过系统的药物治疗以及配合心理治疗后,患者很快能进入正常的生活轨道。当身边的同学、同事、朋友出现异常的情绪、认知和行为模式,比如精力旺盛、睡眠需求减少、整日笑逐颜开、总是想着多做事做大事、认为自己特别厉害等情况时,我们应提高警惕,并引起重视,要及时到精神专科医院就诊。

此外,躁狂症的复发率较高,要树立长期治疗的概念,并且患者和家属要共同参与治疗。切勿听之任之,以免贻误病情,造成不良后果。

(本报记者杨须综合整理)



协办:郑州市精神卫生中心 郑州市第八人民医院  
疫情防控心理援助热线 (0371) 55622625

## 实用方

### 治血瘀型经血过多方

血瘀型经血过多的典型症状是经血颜色紫黑,黏稠而多血块,经前会胀乳,来潮时小腹会胀痛,按压时痛得更加剧烈。如有以上症状的经血过多患者可以试用以下食疗方:

菜苔茶:油菜苔120克,蜂蜜适量。将油菜苔洗净,切碎略捣,绞取汁液,加入蜂蜜,调匀。每次服2汤匙~4汤匙,该方适用于血瘀引起的月经过多。

止血葡萄茶:红茶2克,葡萄干30克,蜜枣25克,加水400毫升共煎,煮沸3分钟,分3次服用,每天1剂。该方具有化瘀止血,用于功能性子宫出血及血瘀型月经过多。

(该验方由河南省中医院健康管理中心赵雅丽提供)

本版验方需要在专业医师指导下使用

## 新郑华信民生医院

### 夯实基础护理 开展优质服务

本报讯(记者杨须 通讯员赵跃兵)7月9日,新郑华信民生医院(原新郑市人民医院)解放路院区护理部特举办压力性损伤工作坊活动,以提高护理人员的护理水平和患者的生活质量。

该活动由新郑华信民生医院解放路院区护理部主任郑美凤、大外科护士长张纓、大内科护士长贾艳丽等人员参加。该活动由普外一科护士长王海霞主持。

据郑美凤介绍,随着人口老龄化的到来,高龄老人患慢性病

和疑难疾病以及卧床患者所占的比重越来越大。由此,降低患者并发症的发生率,减少患者因压力性损伤带来的痛苦及经济负担,则显得尤为重要。郑美凤说:“今天,开展工作坊活动,旨在普及伤口护理新知识、新理论、新技术;以点带面,提高全院护士在压疮预防与管理方面的水平,从而减轻患者的痛苦。”

近年来,新郑华信民生医院一直非常重视压疮护理工作,还委派护士长王凌燕外出学习,并顺利取得国际伤口造口师证,并把学到的知识和技能适时运用到

工作中。同时,该院的伤口造口专科护士门诊正式成立。该院通过不断开展请进来、送出去等培训方式,护理管理小组成员在该院门诊患者、住院患者护理管理中发挥了更大的专业引领作用,并借此来规范医院的压疮护理工作。

医疗专家王玮铭就《汇博学院创面修复整体解决方案——功能性敷料的临床应用》进行授课,就功能性敷料在临床的实际应用等方面进行了详细阐述。

现场实践共分为4个小组,

有评委组对4个小组的作品进行点评。

本次活动,通过理论与实践相结合,寓教于乐,有效地增强临床护士对伤口创面的认识和评估,提高了压力性损伤护理技巧和处理能力,进一步夯实了基础护理工作,为患者减轻了痛苦,促进了康复,将该院“优质护理服务活动”推向更深层次。



郑州大学第三附属医院  
小儿内科主任贾天明:  
**癫痫患儿的智力一定会受损吗**  
扫码看视频

健康访谈  
贾天明,郑州大学第三附属医院(河南省妇幼保健院)小儿内科主任兼小儿神经内科主任,河南省儿童癫痫中心主任,二级教授、主任医师、博士生导师。