

助力乡村振兴

帮扶村里的首届文艺晚会

本报记者 王 平 通讯员 王 雁

“小朋友唱完以后，领导要致辞，要向脱贫群众赠送爱心暖包，然后颁发好婆婆、好媳妇奖品……”2月27日早上，春日的暖阳普照大地，鹤壁市浚县善堂镇东王楼村驻村第一书记王瑞奇一边安排文艺节目排练工作，一边联系演员、布置场地、直播等。当天，一场以“健康东王楼 欢乐过周末”为主题的文艺晚会精彩上演。

东王楼村是鹤壁市卫生健康委的定点帮扶村，委派王瑞奇等人长期驻村开展帮扶工作。在帮扶期间，王瑞奇带领驻村帮扶队员，与村干部一起挨家挨户询问村民的健康需求与致富建议。随后，他们对村民的建议与需求进行了分析、总结，并以此作为帮扶工作重点。他们定期邀请浚县人民医院的医务人员到东王楼村义诊，为村民检查身体，免费发放药品，普及防病知识。在保障村民身体健康的同时，王瑞奇等与村干部齐心协力，带领村民发展经济作物种植项目（高油花生）和养殖项目，引导村民增收致富。

去年，鹤壁市卫生健康委联合鹤壁市红十字会投入资金，由浚县卫生健康委负责组织，在善堂镇东王楼村建设了“别墅”式标准化村卫生室，配备了办公桌、诊断桌、治疗床等40余件医疗设备。根据村民的需求，鹤壁市卫生健康委定期组织鹤壁市人民医院、鹤壁市中医院及浚县人民医院专家为乡村医生讲解常见病和多发病的诊疗技巧，以及急救知识和急救技能，为村民送医、送药等，满足村民的健康需求。

春天来了，王瑞奇一刻也不停歇。在东王楼村的大街小巷、田间地头，村民都能看到他的身影。原来，他想发展乡村文化项目，倡导新风尚，将宣传“健康素养66条”与防病知识融入文化建设中，让村民养成科学的生活习惯，增强防病、养生意识。于是，他与村干部商量发展乡村文化的措施。

说干就干。王瑞奇带领驻村帮

扶队员引导村民做好春耕、春种工作的同时，举办了东王楼“周末文艺晚会”，由“传承忆经典”“龙吟话盛世”“万象东王楼”3个篇章组成，韵味儿浓、韵味儿长。其中，舞蹈《开门红》《活宝》，充分展示群众积极向上的精神面貌；歌曲《龙的传人》《青花瓷》，彻底激发了观众的激情；豫剧《小煤婆说媒》诙谐有趣，掌声连连；武术《男儿当自强》，老当益壮，气势恢宏；还有很多小演员参加表演，用稚嫩的童声生动展现乡村振兴的丰硕成果，描绘了东王楼村的幸福生活。观众席上不时爆发出一阵阵喝彩声。“村里第一次举办晚会，非常热闹喜庆。我年轻的时候会唱歌，回家后，我要好好练一练，争取下次上台表演。”一名村民高兴地说。

除了村民参演，王瑞奇还邀请了鹤壁市青年歌手大赛冠军杨金龙等来村公益助阵，让现场群众过足了戏瘾。但是，人气最旺的节目，还是由鹤壁市长跑协会带来的舞蹈《站台》，动感的

节奏、潇洒的舞姿，让人眼前一亮。

2020年8月，在时任驻村第一书记的引导下，东王楼村村民成立了“黎明脚步”跑步团。现在，每天早晨天还没有亮起来，东王楼村的数十名村民，伴随着欢快的节奏，在王瑞奇的带领下，围绕着村外的道路开启了5公里的慢跑运动。为了让村民跑步动作更加专业、避免意外伤害，王瑞奇还邀请鹤壁市长跑协会专家定期为村民进行指导，例如跑前如何热身，运动后如何拉伸，跑步时保持什么样的身体姿势，怎样控制步伐和步频，怎样调整呼吸方式等。村民们学会了科学跑步，降低了受伤的风险，达到了健康的目的。

举办此次文艺晚会，东王楼村还开启了网络直播，相关宣传视频的播放量超过40万人次，让更多人关注到东王楼村。“我们提前一个月在村里选拔节目，提前一星期在网络上进行预告，邀请了多家媒体和网红到村里宣传。”王瑞奇兴奋地说，“此次活

动，鹤壁市卫生健康委还为东王楼村24户脱贫户送上爱心暖包，为好婆婆、好媳妇颁发奖品。”

在这乍暖还寒的初春，此次活动不仅丰富了村民的文化生活，为村民送上丰盛的精神食粮，还增强了群众的获得感和幸福感。

“比起直播晚会，我更想做的是直播带货。”王瑞奇说，“今年，我们计划通过乡村直播间销售农副产品，包括花生、红薯、豆角等，帮助村民增收。”

其实，王瑞奇早已成为一名“带货达人”。去年，在鹤壁市卫生健康委的大力支持下，王瑞奇通过单位集中采购、周末回城开车带货、发动亲朋好友采购等方式，帮助东王楼村销售花生、红薯、粉条等农产品总价值38万余元，解决了农产品销售不畅问题，让脱贫群众感受到了社会各界的关怀和温暖。“这些帮扶措施，既让村民与健康相伴，能够稳步增收致富，又为乡村振兴注入了活力。”王瑞奇微笑着说。

我在基层

2021年，我在郑州大学第一附属医院完成住院医师规范化培训后，如约回到巩义市小关卫生院内五科工作，正式成为一名全科医生。

时光荏苒，不知不觉中，我回到小关卫生院已经3年多了。在这段时间里，我的月门诊量从第一个月的15人次增加到600人次；月住院人次从第一个月的4人次增加到62人次。从刚开始患者探头看一看诊室就离开，或者看一看医生个人信息就离开，到现在的“你是任医生吧！我是专门来找你看病的”。从一开始坐诊茫然，到现在的门诊、检查、查房、随访得心应手；从以前对患者三言两语，到现在的对患者耐心解答、热情服务。这其中的艰辛只有自己知道，这是医生与患者产生信任、认可的一个过程。

在诊疗过程中，我将在培训中所学习的相关制度、诊疗技术与技巧，适时运用到科室工作中，本着对患者负责的态度，坚持每天早晨查房，还带动了医生查房的积极性；之前，卫生院各科室之间、医生之间制定诊疗方案时，缺乏及时、有效沟通。对此，我将在上级医院学到的疑难病例讨论制度，结合科室情况进行了调整与完善，适时运用到卫生院管理工作中，并建立内科医生微信沟通群。如果遇到疑难病例，大家可以随时在微信沟通群里交流，集思广益。同时，我向培训期间认识的带教老师请教问题，通过远程会诊平台，制定诊疗方案。一次，我运用此方法，在门诊中诊断出罕见病——“多系统萎缩”，并且在缺少器械、缺少耗材的条件下，为大量胸腔积液患者顺利完成“胸腔穿刺引流术”。术后，患者恢复情况良好。这样，就提高了患者在基层的就诊率。

在门诊上，对于患了急性冠状动脉综合征的患者，我建议其到上级医院做进一步排查、治疗，可是，患者却因经济困难，选择回家保守治疗。对此，我有一种强烈的愿望：把预防慢性病的措施做到极致，把心脑血管并发症的发生率尽力降到最低；在诊疗过程中，我适时向患者普及防病知识，以提高他们的防病意识，希望他们不生病、少生病。

在基层为群众提供诊疗服务，我得到了历练、成长。其间，院长的谆谆教诲，同事在工作中的帮助等，时刻温暖着我，激励着我奋力前行。感恩相遇，感恩帮助，我将用所学、服务好基层群众，愿意在基层的“沃土”上磨砺成长。

（作者供职于河南省巩义市小关卫生院）

在基层的「沃土」上磨砺成长

□任 昊

心灵驿站

戒烟有助于身心健康

□陈晓慧

小张今年27岁，吸烟5年，每天吸3支~5支烟。他说：“吸烟能放松心情，缓解压力。”目前，小张被诊断为抑郁症，在医院住院治疗1个多月后，病情有所好转出院。在住院期间，小张戒烟，出院后需要继续服用抗抑郁药物进行巩固治疗。现在，小张想问：“出院后，我可以继续吸烟吗？吸烟对我的抑郁症有影响吗？吸烟对服用的抗抑郁药物有影响吗？”

接下来，让我们一步步来解答小张的这些问题。

戒烟有益于心理健康 我们知道，戒烟可以促进身体健康。有关研究结果证明，戒烟不仅能够促进心理健康和提高幸福感，还可以调节情绪、缓解压力、焦虑和抑郁程度。

为什么吸烟能够让吸烟者放松呢？吸烟会干扰大脑中的某些化学物质，当吸烟者有一段时间没有抽烟时，对吸烟的渴望会让他们感到烦躁、焦虑。这时，吸一支烟，他们的烦躁和焦虑情绪可以暂时得到缓解。因此，吸烟者将改善情绪与吸烟联系起来，认为吸烟能够帮助他们放松心情。事实上，吸烟可能导致焦虑，而戒烟可以改善不良情绪，避免焦虑。

戒烟对心理健康的益处 研究结果表明，吸烟者容易抑郁。当人们戒烟时，焦虑、抑郁和压力的水平比较低，生活质量和情绪均可得到改善。那么，一些治疗心理健康的药物剂量可以减少。

有心理健康问题的吸烟者 有心理健康问题的患者，包括焦虑、抑郁或精神分裂症，比一般人群喜欢吸烟，吸烟程度更严重。

戒烟与抗抑郁药物一样有效 戒烟后，有心理健康问题的患者会感到平静、积极、乐观及生活质量高。有关研究结果表明，戒烟对焦虑、抑郁的有益作用与服用抗抑郁药物相当。

吸烟与药物之间的相互作用 烟草的烟雾中包含多环芳烃，对一些肝脏代谢酶具有诱导作用（增加活性）。因此，吸烟会显著降低一些抗精神病药物和抗抑郁药物的血浆水平，所以服用这些药物的吸烟者比非吸烟者的用药剂量大。正在服用抗精神病药物或抗抑郁药物者，请在开始吸烟、戒烟之前，及时告知医师，有利于适时调整药物剂量。这些药物包括：氯丙嗪、氯氮平、氟哌啶醇、奥氮平、镇静催眠药（如地西泮）、三环类抗抑郁药（如丙咪嗪）、氟伏沙明、阿戈美拉汀等。

总之，建议所有吸烟者尽早戒烟，到医疗卫生机构咨询戒烟专家；同时，可以采用戒烟疗法，比如尼古丁替代疗法；如果正在服用抗精神病药物或抗抑郁药物者，请在开始吸烟、戒烟及显著改变吸烟数量前，告知医师。

（作者供职于河南省郑州市第八人民医院药剂科）

人物剪影

“为患者解除病痛是我最大的心愿”

□王正勋 侯林峰 文/图



工作中的赵站周

“原来，我很痛苦，最长一次15天才排一次便。赵医生给我诊断、用药后，隔天早晨就排便了。之后，我排便都很规律。赵医生给我解除了病痛，我很感谢他。”在焦作市博爱县中医院，69岁的患者林老先生说。

林老先生所说的赵医生就是洛阳市偃师区社稷集体卫生所所长、焦作市博爱县中医院坐诊医生赵站周。1978年，赵站周进入社稷大队卫生室工作，成为一名乡村医生。多年来，赵站周扎根基层，兢兢业业服务群众，广受好评，先后获得“河南省首届基层好医生”“河南省百佳爱医生”等荣誉。

在诊疗过程中，赵站周经常看到便秘患者遭受病痛折磨。对此，他看在眼里，记在心里。为了帮助患者解除病痛，赵站周结合自己的多年诊疗经验，在祖传药膳疗法的基础上，带领团队研发出“一项治疗顽固性便秘的中药及配制技术”，该技术获得国家知识产权局颁发的《发明专利证书》。“我们现在有20多个药膳食疗的处方。这些处方里没有泻药、凉药，对习惯性便秘、顽固性便秘都有较好的效果。目前，已经治愈的顽固性便秘患者达2000多人。”赵站周说。

当眼压升高到一定程度，可造成角膜水肿而出现虹视现象。因此，虹视可能是青光眼的“信号”，一定要警惕是不是美丽的大眼睛，害羞等。成年人青光眼主要有两种类型：房角关闭型和房角开放型。闭角型青光眼，如果房水通道全部或

“没得便秘的人很难体会到顽固性便秘患者的痛苦，我以前也有便秘情况，但不严重，从去年年初开始排便困难，深受病痛的困扰，吃饭不敢多吃，每次上厕所都害怕。”今年54岁的闫先生说。闫先生是博爱县一位高中老师，从去年3月到6月，闫先生暴瘦了30多斤（1斤=500克），出现了严重的焦虑情绪，开始怀疑自己的身体健康状况。后来，有亲戚说博爱县中医院有一位治疗便秘的专家，闫先生就赶紧来院就诊。服药第一个疗程，闫先生排便就规律了。“赵医生不仅治好了我的便秘，还治好了我的心病。”闫先生说。

赵站周坐诊时，经常耐心询问患者的病情，并详细记录，最后根据不同的病情灵活施治。赵站周在治疗便秘时，一般采用基础疗法和肛肠干预疗法。基础疗法是改变患者的不良生活习惯，从而改善便秘情况；肛肠干预疗法，旨在解决肛肠科疾病出口梗阻问题，包括穴位注射疗法及药膳食疗。“胳膊抬不起来，腿走不成路，肠道就会便秘。”赵站周说，“便秘不是一种单一的疾病，而是与全身脏器和经络互为因果的一组症状，只用凉药、泻药属于治标不治本。因此，需要运用中医整体观，只有辨证施治、标本兼

治，才能解除病痛。”

赵站周时常叮嘱患者：“记录第一次服药的时间，第一排便的时间，并拍照发给我。”有的患者不好意思拍照，赵站周就反复说：“照片能够提供许多疾病信息，反映患者的病情，需要医生仔细观察。运用中医药治疗便秘，大部分患者会在服药后24小时内就能排便。我觉得，为患者解除病痛是我最大的心愿！”

由于需要做病理分析、研究的缘故，赵站周时常详细记录患者的问诊情况。多年来，全国有20多个省、市的患者慕名前来就诊。对于患者，赵站周会进行多次随访，了解恢复情况。随访结果显示，大部分患者没有复发。如今，赵站周的药膳食疗方已被洛阳市评定为偃师区非物质文化遗产保护项目。

为了给更多的患者解除病痛，2023年下半年，赵站周接受博爱县中医院邀请，每个月固定时间到博爱县中医院坐诊，为博爱县及周边的患者治病。赵站周说：“很多便秘患者羞于谈论病情，感觉难以启齿，都是自己服用泻药，往往延误病情。如果能让更多患者及时接受科学、系统的治疗，就能及早解除病痛。”

科普专家话健康

警惕视力的“隐形杀手”——青光眼

□鹿辰久

青光眼是不可逆转的致盲性眼病。因此，青光眼被称为人类致盲的“隐形杀手”。

每年3月的第一周，是世界青光眼周。它是由世界青光眼联合会和世界青光眼患者联合会共同发起的一项全球性行动，旨在提高青光眼的知晓率，提高公众对青光眼的认知水平，更好地宣传和普及青光眼的防治知识，让人们更加清晰地认识青光眼的危害。

青光眼是由于眼压升高引起的视神经受损，导致视力下降、视野缩小，而造成失明的眼病。正常的眼球是一个密闭的球体，里面充满具有营养的液体。这些液体是由一种被称为睫状体的结构分泌的，从房角的一个被称为小梁网

的管道系统排到眼外，进入血液循环系统，从而使眼球保持一定的压力，称为眼内压。如果房水排出不畅，就会在眼内聚集，引起眼内压力升高，压迫视神经，造成视神经萎缩而失明。

青光眼不是一种疾病，而是一类疾病，包括原发性青光眼、继发性青光眼及混合型青光眼。先天性青光眼是胎儿期间或者出生后发生的青光眼，由于婴幼儿眼球较软，时常发生眼球扩大现象。如果家长发现婴幼儿眼球过大、发青、畏光等症状，一定要警惕是不是先天性青光眼，不要误认为是美丽的大眼睛、害羞等。成年人青光眼主要有两种类型：房角关闭型和房角开放型。闭角型青光眼，如果房水通道全部或

大部突然关闭，会造成眼压突然升高，患者的视力骤降，会感到剧烈眼痛、头痛，甚至腹痛，偶尔会被误诊为急腹症；如果房角关闭是逐渐发生的，早期则会出现一过性眼球胀痛、视力下降。如果是房角开放型，房水排出受阻通常逐渐发生，患者早期可能没有症状，视野也就是人们可看到的范围会逐渐缩小，但往往不易被人们察觉。因此，青光眼也被冠以“视力小偷”的名称。

当眼压升高到一定程度，可造成角膜水肿而出现虹视现象。因此，虹视可能是青光眼的“信号”，一定要警惕是不是美丽的大眼睛，害羞等。成年人青光眼主要有两种类型：房角关闭型和房角开放型。闭角型青光眼，如果房水通道全部或

到正规医院做详细检查，避免视力被“小偷”偷走。早期发现、早期诊断、早期治疗能够获得良好的治疗效果。否则，一旦到疾病晚期，视力就很难恢复。

有青光眼家族史、高度近视和远视、心血管病、糖尿病、高血压病、血液黏稠度增高危险因素的患者，应定期到医院做青光眼的相关检查，以便早期发现青光眼，及早治疗。同时，要保持健康的生活方式，比如不吸烟、不饮酒、合理饮食、适度锻炼、良好的心态、充足的睡眠时间等，有助于缓解眼睛疲劳，降低青光眼的发病率。

（作者供职于河南省人民医院，系河南省健康科普专家；本文由河南省卫生健康委宣传处指导）

基本公卫应知应会 100问

孕产妇健康管理服务规范

45. 产后42天健康检查包括哪些内容？

答：产后42天的产妇到所在地乡镇卫生院或者社区卫生服务中心进行产后健康检查。产妇如果生产时曾出现异常症状，就到原来分娩的医疗卫生机构做检查。

医生通过询问、观察、体检和妇科检查，对产妇恢复情况进行评估。

对产妇进行心理保健、性保健与避孕、预防生殖道感染、纯母乳喂养6个月、婴幼儿营养等方面的指导。

46. 产后健康检查发现问题如何处理？

答：产后42天健康检查未发现异常者，可恢复性生活。但是，如果产后检查发现产妇恶露未净、会阴伤口有触痛、子宫偏大偏软、子宫复旧欠佳时，应暂缓性生活。

生殖系统尚未恢复正常或者检查中发现有异常情况者，需要转诊至原分娩医疗卫生机构继续治疗；有并发症的产妇需要转诊至相关专科继续治疗；2周内随访转诊结果。

老年人健康管理服务规范

47. 老年人健康管理的服务对象？

答：辖区内65周岁及以上常住居民。

48. 老年人健康管理服务内容是什么？

答：每年为老年人提供1次健康管理服务，包括生活方式和健康状况评估、体格检查、辅助检查和健康指导。

49. 老年人健康管理服务任务应该如何分工？

答：乡镇卫生院、社区卫生服务中心，分解老年人健康体检任务，开展体检服务，评估健康状况，反馈体检报告等；村卫生室、社区卫生服务站，按照要求摸清底数，提前告知体检活动计划，组织、参与目标人群的体检活动，及时向老年人反馈检查结果，对老年人健康进行管理。

（河南省卫生健康委基层卫生健康处供稿）