

助力乡村振兴

“大手牵小手”提升基层服务能力

本报记者 王平 通讯员 杨浩 文/图

“汪医生，俺的孙子牙疼好几天了，疼起来连饭都吃不成，麻烦您给他检查一下，看到底是咋回事儿？”汪医生，俺在外面镶了一口假牙，这一说话，嘴里会发出嘎达嘎达的声音，吃饭时很容易被馒头粘下来，戴到嘴里很不方便，请您帮俺看看吧……”

近日，记者在平顶山市郟县堂街镇中心卫生院口腔科采访时发现，该院门诊二楼口腔诊室外，不足1小时，就有十几位牙病患者来这里排队候诊。“俺嘴里的这颗大牙已经治疗了3次，这次来是做巩固治疗的，治疗效果让俺很满意。”患者张文(化名)说，他家距离郟县城将近20公里，以前坐公交车去县城看一次病需要大半天的时间，还要跑好几趟才能治好病；现在在堂街镇中心卫生院看病真方便，骑上三轮车一会儿就到卫生院了，再说这里医生的技术真不错、费用也不高。其实，到这里看病的群众都是冲着方便才来就医的。

“现在，每天来治疗牙病的患者逐渐增多，究其原因，还是基层医疗卫生服务能力提升带来的变化。”该院口腔科医生汪莉说。2020年5月，郟县妇幼保健院与堂街镇中心卫生院成为科室共建单位，并选派口腔科主任秦可贞到堂街镇中心卫生院坐诊，进行技术带教。“以前，俺在平顶山市口腔医院进修学习，重点学习牙病治疗、拔牙、镶牙、牙齿矫正等技术。现在，专家又在身边做技术指导，很多口腔疾病治疗业务都能开展。”汪莉说，去年2月，小管庄村70岁的李女士患牙疼一个多月，用传统的治疗方法均无济于事，后来在家

人陪伴下来到堂街镇中心卫生院就诊。经过检查，李女士患的是急性牙髓炎。汪莉先后做了4次治疗，李女士的牙疼基本消失。在镇中学就读的学生陈某，晚饭后牙齿突然疼痛起来，随即来到堂街镇中心卫生院就诊。经检查，陈某患的是急性牙髓炎，经过5次治疗，陈某的牙疼完全治好了。像这样治疗效果好的患者还有许多。

在堂街镇中心卫生院口腔科，治疗疼痛以及康复的患者依然很多。古香古色的中医馆装饰很有中医药文化味儿，各种治疗设备以及康复器材较为齐全；能够开展40多项中医药适宜技术，基本满足了患者的医疗需求。“当初我来到镇卫生院坐诊带教时，镇卫生院的情景至今让我记忆犹新。”郟县第二人民医院中医科主任、派驻专家王帅说：“过去，堂街镇中心卫生院有10个门诊科室、17名医生，但科室与科室之间互不来往，医生们也是‘单打独斗’，各看各的病不交流，没有形成团队协作。”为提升基层医疗卫生服务能力，王帅将临床医生进行技术“整合”，形成紧密型技术协作团队，利用家庭医生签约服务走村入户进行深入宣传，让老百姓了解镇卫生院有什么样的科室、能够治疗什么样的疾病。事实证明，形式多样的宣传活动使群众对卫生院有了深入了解。

在医生王帅的诊室里，一面写有“妙灸神针医百病 温暖关爱如亲人”的锦旗悬挂在墙壁上方，格外引人注目。王帅说，送锦旗的患者名叫孔凡(化名)，家住安良镇孔村，由于长期做水产生生意，导致他手脚四肢冰凉和麻木，已经严重影响他的正常生活。为了治病，孔凡四处求医治疗，但是效果不佳。孔凡听说有县级医院的专家在堂街镇中心卫生院坐诊，可以用中医方法治疗这样的疾病。于是，孔凡抱着试试看的心态找到王帅求治。根据患者情况，王帅采用调气针法、艾灸、中药塌渍等中医药适宜技术，经过20多天的精心治疗，孔

凡的手脚冰凉消失。另外一位患者李某，3年前患了抖动症，双手抖动得连饭碗都端不成，平衡感也不好，站立时不由自主地往后退。经过一个多月的针灸、按摩等治疗，李某的身体恢复了健康。

据堂街镇中心卫生院院长吕吕杰介绍，2023年，随着“优质服务基层行”活动的有力推进，依托“大手



平顶山市郟县堂街镇中心卫生院口腔科医生汪莉正在为患者检查

结核是一种以呼吸道传播为主的慢性传染病，具有病程长、病情反复和传染性等特点，不仅影响患者的生存质量，还会对公共卫生安全造成严重的威胁。

结核病患者人文关怀是指在患者诊疗和管理过程中，为其提供优质的医疗服务，主要包括结核病的预防、诊断、治疗、心理支持及营养支持等。优质的医疗服务可以提高患者的依从性、治疗的成功率，让患者拥有更好的治疗体验，提高生活质量。

人文关怀是指引导患者对人生存状态的关注，对符合人性的生活条件的肯定，对人的尊严、自由、权利的保护，对人类的解放与自由的追求。简而言之，人文关怀就是关注人的生存与发展，关心人、爱护人、尊重人。人文关怀的目的是营造一个充满关爱、和谐的环境，使人在相互关爱中达到和谐相处。人文关怀是患者基本且重要的需求，也是优质护理服务和医疗卫生服务的重要内涵，是医疗护理的本质和核心。

结核病患者人文关怀主要包括：结核病防治知识健康教育，可以提高大众对结核病防治知识的知晓率，有病早就诊，预防结核病进一步传播；减少及消除对结核患者的歧视；为患者提供生活救助关怀，提高治疗依从性；通过对社区卫生服务中心医务人员规范化培训，为有结核病可疑症状者提供筛查及转介服务。

结核病患者、密切接触者以及健康人群是结核病健康教育的重点目标人群。需要通过不同形式的健康教育和健康促进活动，促使他们获得结核病防治基本知识，了解国家结核病防治政策，认识结核病对人群的危害，营造人文关怀的氛围等。对患者的健康教育内容主要包括传播途径、治疗原则、抗结核药物不良反应、预防方法，以及治疗期间需要进行的检查，在治疗过程中为什么要检查痰、如何留痰，如何合理休息及适度锻炼、急救知识、感染控制方法、营养指导和心理支持等。

建立全社会反歧视机制，加大结核病防治公益宣传力度，向全社会普及结核病相关知识，营造不歧视患者和康复者的社会氛围。通过社区、单位和学校等开展反歧视活动，努力形成人人享有平等公共卫生服务的理念，提升社会的包容性，给患者以人格上的平等和就医、就业、入学等合法权益，给予他们更多的人文关怀。

患者的社会救助

医疗救助 对发生高额医疗费用，自付医疗费用超过家庭承受能力，基本生活出现严重困难的重症患者，发挥医疗救助和其他救助的制度合力，切实降低患者自付比例，避免患者家庭发生灾难性支出，从而导致因病致贫、返贫。

生活交通补助 为患者提供物质支持，避免患者因疾病导致的直接或间接的经济损失，能够提高患者的治疗依从性。

贫困患者救助 动员社会力量广泛参与，共同制定对贫困结核患者的优惠政策，加强对贫困患者的关怀，将政府救助与社会照护相结合。

规范结核病可疑症状者的推介和转诊行为。 社区卫生服务中心的医务人员发现结核病或疑似结核病患者后，要及时进行结核病防治知识的宣传教育，使患者了解及时诊治的重要性，并转诊到结核病定点医院；对病原学阳性结核病患者密切接触者，要进行症状筛查；对65岁以上的老年人和糖尿病患者等结核病高危人群，要定期开展结核病筛查和健康教育。

(作者供职于河南省疾病预防控制中心)

结核病防治论坛

开展“终结结核”行动 共建共享健康中国

结核病患者人文关怀措施

李栋梁

基层之声

护佑乡亲们健康是我的职责

李光君

我在洛阳市宜阳县锦屏镇流水沟村卫生所坐诊，每日需要从家到卫生所骑行数公里往返，十几年来从不敢耽搁。2023年，我65岁，到了乡村医生退休的年龄。从我准备退休到正式退休，再到暂时继续负责卫生室的工作，感慨颇深。

2023年国庆节后，我开始整理个人资料交给领导。2023年12月下旬，我开始陆续往家里搬生活用品，整理卫生所。在这期间，流水沟村的乡亲们知道我即将退休，不舍之意溢于言表，伤感之情难以名状。周围村庄的乡亲们也是如此。乡亲们担心以后生病不知道去哪里就诊，令我顿感忧伤。

直到2023年12月31日下午，我在流水沟村的微信群里发了自己要退休的消息，乡亲们的回复很感人，字字情深。“感谢李医生这些年的辛苦付出！百姓难留，心感难受。我们很无奈，只能说一声，流水沟村的乡亲们永远忘不了李医生在咱们村十几年的点点滴滴。”“流水沟村永远是李医生的第二个家，啥时候想回来看看，我们都欢迎。”17时50分，一位村干部打电话给我说：“乡亲们都不想让你走。听说你明天就不来了，心里难受啊，太难受了！”通话持续了9分钟，情意真切。还有一位村民说：“看见你陆续往车上搬东西，心里觉得非常失落。从医德、为人到技术、服务态度，全村没一个人说你不好，没有一个人不想让你留下来，你早已融进了流水沟村。”我听得他声音有些颤抖，语气甚为悲伤。我感叹时光不能倒流，恨自己无力回天，使我深受感动，是乡亲们待我太好了。我无以回报，只是以真心换真心。

按照程序，村里的严重精神障碍患者到了2024年1月1日应该进行随访。虽然我已退休，但是无人来接班，我想我有义务再为他们随访一次。2024年1月1日，我给7位患者进行了上门随访，并拍照打印。1月2日上午，我去锦屏镇卫生院录入系统，卫生院的领导通知我，仍由我暂时负责流水沟村卫生所的工作。下午，我做了一些准备，20时许，我在群里发了一条通知：“接卫生院通知，因暂时无合适人选接班，暂时仍由本人在流水沟村卫生所上班。明天照常上班。”谁知一石激起千层浪，群里掀起欢迎热潮。不知乡亲们是不是太高兴了，大家把最主要的“暂时”二字忽略掉了，尽情地发“鼓掌”的表情，以及“欢迎回家”“李医生是我们流水沟村父老乡亲的健康守护者”诸如此类的话，使我感动得半夜不能入睡。

1月3日上午，我刚到卫生所，几位患者就到卫生所说要看我来了没有，又说了一些暖心的话。村民老李说：“我不会在手机上点赞，来给你当面点个大大！”村民老金在输液时，跟另一个输液的患者说：“看见了李医生又回来工作的通知，我感动地落泪。”还有村民说，她昨天去姐姐家，跟姐姐说李医生已经退休了，姊妹俩竟双双落泪。特别是村里的老年人，都说李医生退休了，心里不得劲。叹我何德何能，获此殊荣！

其实，我只是凭良心，做了应该做的事；用平常心，给乡亲们举手之劳般的照护，乡亲们却给了我这样高的评价！

(作者供职于河南省洛阳市宜阳县锦屏镇流水沟村卫生所)

心灵驿站

甲状腺疾病患者如何科学补碘

王朝霞

河南省卫生健康委提醒

碘是合成甲状腺激素的重要原料，碘摄入量不足，可引发碘缺乏病。除高碘地区外，推荐居民食用加碘盐；孕妇及哺乳期妇女每周还应摄入1次~2次富含碘的海产品。碘容易挥发，碘盐应该避免保存，人们应科学食用碘盐。

甲状腺是人体一个小而重要的腺体，它分泌的甲状腺激素对维持人体健康起着非常重要的作用。碘是合成甲状腺激素的关键元素，如果缺乏，就会导致碘缺乏病。因此，人们在日常生活中需要注意碘的科学补充。

那么，碘与甲状腺之间有什么关系？甲状腺激素的作用是什么？合理的碘摄入量是多少？不同人群应该怎么补碘？使用加碘盐又应该注意什么呢？

碘与甲状腺的关系

甲状腺具有合成甲状腺激素的功能，碘是合成甲状腺激素的原料，而甲状腺激素是体内的一种重要激素。甲状腺激素参与大脑发育，对机体几乎所有系统都有不同程度的影响，能够使发育期儿童长高、增重，促进骨骼和肌肉的生长，促进性发育；能够维持机体新陈代谢，保持人体体温正常。

如果把甲状腺比作“工厂”，将碘比作合成的“原料”，将甲状腺激素比作“工厂”生产的“产品”。“原料”不足时，“产品”达不到机体需要的量，一方面会影响人体新陈代谢，影响生长、发育及神经系统的功能；

另一方面，“产品”生产不够(甲状腺功能减退)，人体会进行各种方式的调节，增加生产能力，包括扩大“工厂”(甲状腺肿大)。因此，不同的人群，会出现不同的表现。

严重碘缺乏会对患者的健康产生严重影响。如果孕妇严重缺碘，会导致胎儿个头小、大脑不发育，还可能出现流产、死胎等情况；即使孩子生出来，也可能又小又呆，这就是克汀病。如果是青少年，会出现精神功能受损，体格发育迟缓。任何年龄段的人群严重缺碘时，都可能出现甲状腺肿大、甲状腺功能减退、对核辐射的敏感性增加等。

合理的碘摄入量

在2023版《中国居民膳食营养素参考摄入量》中，推荐了碘的摄入量：18岁以上的人群，无论男女，每天推荐的碘摄入量为120微克；孕早期女性推荐的碘摄入量为230微克，孕中期、孕晚期女性以及哺乳期妇女的推荐的碘摄入量为240微克，是普通人推荐的碘摄入量的2倍。

不同人群如何科学补碘

成年人 食用适量的加碘盐即可，我们可以具体计算。

1. 饮水：除个别高碘地区外，成年人每天从饮水中摄入的碘约为10微克。
 2. 食物：成年人每天从食物中摄入的碘为25微克~50微克。
 3. 碘盐：食盐强化碘的含量为25微克/克~30微克/克。如果按照推荐每日摄入5克加碘食盐，碘的烹调损失率20%计算，成年人每天摄入的碘约为100微克。
- 成年人每天从饮水、食物、碘盐中摄入的碘达到135微克，即可达到推荐量的要求。

不同孕产期和哺乳期妇女 对于不同孕产期的女性和哺乳期妇女可采取下列措施。

1. 选用含量高的加碘盐(30微克/克)。
2. 每周摄入1次~2次富含碘的海产品，如海带、紫菜、裙带菜等。
3. 对于孕早期女性每天可以从食物中摄入的碘至少110微克。碘含量高的常见食物如海带(干品, 0.7克, 2.5克)、海带(鲜品或水发品, 100克), 可参考选用。
4. 对于孕中期、孕晚期女性和哺乳期妇女每天可以从食物中摄入的碘140微克，碘含量高的常见食物如海带(鲜品或水浸, 120克)、紫菜(3克)、贻贝(40克), 可参考选用。
5. 必要时，无论哪种人群都应遵照医务人员的指导，服用含碘制剂。

婴幼儿 对于婴幼儿，不必采取补碘措施，但建议辅食中有海产鱼虾类等含碘量高的海产品。

儿童和青少年 儿童和青少年人群处于生长、发育的关键时期，对碘的需求量增加，应食用合格的碘盐。

食用碘盐的注意事项 碘在潮湿、高温和酸性环境下容易挥发损失，人们应科学食用碘盐。在购买碘盐时，应购买小包装的碘盐，以免存放时间过长；认清印有指定标识的加碘食盐，并将碘盐存放在阴凉、干燥、远离炉火的地方，避光保存；菜品出锅时，再放碘盐，以降低碘的烹调损失率；大家应饮食清淡，合理控制盐的摄入量。

(作者供职于河南省洛阳市中心医院，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)

科普专家话健康

老年人抑郁症知多少

宋廷艳

张女士今年61岁，是一位退休的私立学校校长，丈夫今年去世，子女也都不在身边。最近，张女士出现胸闷、胃胀、腿疼、肩膀疼、头疼等症状，经常去医院，做了各种检查，却没有明确的诊断。张女士不断地质疑医生的医术，频繁更换医院。张女士的子女对此很担心，并带着张女士到郑州市第八人民医院咨询。据张女士的子女回忆，张女士自从丈夫去世后，像是变了一个人一样，整天闷在家里，做什么都不起兴致，脾气也变得很怪，甚至会自言自语说自己是子女的累赘，要去找已故的丈夫。经详细检查，张女士是患了老年人抑郁症。

老年人抑郁症的现状 众所周知，抑郁症是现今社会关注度较高的心理疾病之一，抑郁症患者占世界人口的3%~5%。但是，各个年龄段相比，老年人抑郁症发生率更高。根据世界卫生组织统计，老年人抑郁症患者占老年人口的7%~10%，其发病率高于抑郁症的总发病率，我国也有不少老年人抑郁症患者。而老年人抑郁症在社会上的关注度远远没有青少年抑郁症高。由于多数老年人抑郁症患者表现出的症状和人体自然老化现象几乎重叠，许多人会认为这是人体自然老化的过程，容易忽略可能存在的老年人抑郁

症。因此，老年人抑郁症不容小觑。

老年人抑郁症的特点 老年人抑郁症主要表现可以用“疑、难、杂、正”4个字来总结。“疑”是指多疑 患者有心悸、胸闷、就怀疑患有冠心病；有胃脘痞闷，吃饭不香，就怀疑有胃癌；有头晕、眼花、心慌、胸闷等多系统症状；另一个是怀疑有脑梗死……经过各种检查，排除了这些器质性疾病，还怀疑自己是否得了什么绝症，现有的仪器都还不能检查出来，总是感觉到惶恐不安，就像张女士一样。

“难”是指难治 如果按照“头疼医头，脚疼医脚”的治标模式治疗疾病，患者的症状就像按下葫芦起了瓢一样，症状此起彼伏，缠绵难愈。另外，老年人因各种身体机能下降，对药物的敏感度降低，药少了控制不住症状，药多了会产生不良反应。“杂”是指症状比较复杂 患者往往出现情感脆弱，悲伤、激惹、健忘、失眠、乏力、慢性疼痛、头晕、头痛、心慌、胸闷等多系统症状；另一个是指疾病复杂，往往是多种慢性病并存。

“正”是指正确诊治 老年人抑郁症临床表现多不典型，容易漏诊、误诊，如不及时诊治，会加快慢性病的进程，甚至出现肿瘤、痴呆等后果，造成老年人生活质量明显下降，如果能正确诊治，往往预后良好。

老年人抑郁症的居家处理 老年人患了抑郁症，后期的恢复状况与子女的态度有关。如果，子女不愿意父母延长患病时间，笔者来教大家一个方法。

1. 子女把父母当成公司的领导，尊敬、关心。
2. 子女把父母当成重要的大客户，捧着、陪着。
3. 子女把父母当成自己的孩子，宠着、惯着。

作为子女，应当认真倾听父母想法，时刻关注父母的需求，并尊重父母的意见。

(作者供职于河南省郑州市第八人民医院)