

# 石泉健康扶贫靠“四化”

通讯员 何兵 曹倩



根据疾病鉴定结果,为贫困群众建立大病集中救治、慢病签约管理台账,实行动态管理并建立信息共享机制,将疾病鉴定结果反馈扶贫、医保、民政部门和各镇指挥部、驻村工作队及镇村医疗机构,责任医师团队,同步修正信息系统数据,对落实健康扶贫政策,做到“账账相符、账实相符”。

对贫困人口中符合大病集中救治的对象,按照“四定两加强”的工作要求,精准落实救助政策,对贫困人口中患有原发性高血压、2型糖尿病、肺结核、严重精神障碍患者落实规范签约服务,每年安排不少于4次随访;对患有脑血管病、冠心病、慢阻肺、老年慢性支气管炎、类风湿关节炎、骨关节炎等6类慢性病的贫困人口,发放专用教育处方并提供健康指导,每年安排一次随访;将地方病患者纳入签约服务范围并落实规范服务;对其他慢性病贫困患者,提供相应的健康管理服务,每年安排一次随访。

服务要求“规范化”。该县依托县域紧密型医共体建设,整合县镇村三级医疗资源,抽调了1004名医务人员,采取“党员+医生+公共卫生+村医”模式组建了304支家庭医生团队,将基本医疗、公共卫生服务、健康扶贫融为一体,按照全

县总人口18.2万人,其中建档立卡贫困人口14199户38750人,因病致贫返贫2902人,贫困人口基数大,健康扶贫任务重。

2016年以来,该县按照“一手抓精准施治减存量、一手抓疾病预防控增量”工作思路,不断完善落实健康扶贫政策,全力推进“三个一批”行动计划,全面实施疾病预防控制“八大行动”,夯实贫困人口家庭医生签约服务,着力解决贫困人口“有地方看病、有医生看病、有制度保障看病”,通过定期进村入户开展政策宣传、居民建档、健康教育、慢性病随访、送医送药等活动,重点加强农村医疗卫生服务,实现了“小病在村级、常见病在镇

# 肩袖损伤造成肩关节疾病频发

安康市中医医院 李帅

新冠肺炎疫情影响得到控制,不少中老年人朋友积极投入各项体育锻炼活动中,可偏偏肩部疼痛给中老年人来了个“下马威”。

导致肩部疼痛的原因有很多,肩袖损伤、肱二头肌长头肌腱炎、肩峰下滑囊炎、盂肱关节脱位和肩锁关节脱位、肩锁关节炎、腋神经损伤,这些都可能导致肩部疼痛。

而临床统计肩部创伤患者中,肩周炎只占肩痛的10%到15%,肩袖损伤占到了40%到60%。如果我们将肩袖损伤误诊成肩周炎,从而进行一些强度较大的锻炼,或者针对肩周炎的一些推拿治疗,这时可能就会给已经损伤的肩袖造成更大的破坏,从而导致更为严重的后果。

因此,肩袖损伤才是肩关节疾病中发病率最高的“头号通缉犯”。但它通常

被我们忽略,甚至有不少人从未听说过肩袖损伤。

例如,60多岁的王婆婆半年前开始肩关节疼痛,尤其是夜间疼痛厉害,严重影响睡眠,慢慢地关节活动受限,日常生活难以自理,连端茶倒水都很吃力,听别人说是“肩周炎”,需要锻炼拉伸,于是坚持自己“爬墙”等锻炼,但是越锻炼越痛,直到后来疼痛难忍,晚上疼得睡不着觉,来到市中医医院运动损伤专科门诊就诊检查后,才发现是肩袖损伤。

肩袖是肩关节周围四块肌肉的复合体,起自肩胛骨,其肌腱由肩胛下肌、冈上肌、冈下肌和小圆肌的肌腱共同组成,止于肱骨头的大小结节,呈袖套状包绕肱骨头。这些肌腱的撕裂被称为肩袖损伤。

肩袖损伤的症状主要是肩关节疼痛,以夜间为甚,疼痛位于肩部外侧;肩

省统一的慢病签约协议和内容,对建档立卡贫困人口14199户38750人做到了“应签尽签”。县卫健局结合签约服务工作要求和入户随访实际情况,科学编印了《2020年石泉县健康扶贫手册》,有效避免了因资料较多不利于贫困户留存的问题。针对健康扶贫政策专业性较强,尤其是医保政策调整频繁,该县编印《2020年健康扶贫工作规范》发至各医疗机构、责任医师团队,用于指导各项健康扶贫工作规范开展,全面提升工作质量。县卫健局组织每季度统一对责任医师团队开展全员培训,编制入户提纲并提出具体要求,便于团队开展工作,提升签约能力和水平。

服务手段“配套化”。县卫健局投入17.5万元,为每个责任医师团队配备1个贫困人口家庭医生签约服务访视包(内含电子血压计、血糖仪、听诊器等7种设备)。针对贫困人口健康扶贫政策知晓率和健康素养不高的问题,该局为每户贫困户发放了健康扶贫实用工具包(内含体温计、艾条、创可贴等10余种小工具和健康扶贫政策知识读本)和一张健康明白卡,将健康扶贫政策和健康教育内容整理成通俗易懂、朗朗上口的顺口溜印制在健康包、工具箱、明白卡上,深受贫困群众的称赞和喜爱。

服务督导“制度化”。县卫健局建立了督查督导机制,组建了11个联镇督导组,通过“访视结合”走访贫困户,查看签约服务过程资料、询问签约医生服务内容次数及贫困户政策知晓率、服务满意度、服务需求、查看资料、信息比对等内容,综合认定签约服务工作是否账实相符,掌握签约服务工作质量,针对问题暴露出的短板,及时提出意见建议,下发督办通知并要求限期整改到位,为全县健康扶贫工作持续高质量推进提供了强有力的组织保障。

内容物增大而产生。

随着全民健身运动的流行,因急性创伤和反复劳损导致的肩袖损伤患者越来越多。导致肩部负荷过大或动作过猛的运动均易造成肩袖损伤,有些老年人喜欢利用健身器材锻炼身体,单杠或吊环中的转肩、举重抓举时的突然伸臂等动作,都易损伤肩袖。经常进行网球、棒球、排球、拳击等需要上肢举过头顶类的运动,日积月累,也容易造成肩袖损伤。

所以如果有肩关节疼痛,首先要到医院专科就诊,明确诊断,根据诊断进行有效的治疗。一旦确诊为肩袖损伤,就需要进行手术缝合肩袖,防止肩袖进一步撕裂。目前大部分肩关节疾病可采用肩关节镜的治疗技术,提高了手术的精确度,减轻了患者的痛苦,减小了创伤,还大大提高了预后恢复的效果。

# 市人民医院组织新任干部加强反腐倡廉警示教育学习

本报讯(通讯员 何蕊)6月12日,市人民医院2020年新任18名科级干部在纪委书记唐勇的带领下,到市反腐倡廉警示教育基地参观学习。

在教育基地,他们参观了“溯本清源”、“激浊扬清”、“沧浪涤污”、“源清流洁”四个主题展厅。尤其是近年来多名领导干部利用职务便利谋取个人私利,最终葬送前程、身败名裂、身陷囹圄的典型案列,深刻展示了职务犯罪对国家、社会和个人的严重危害,特别是腐败分子身陷囹圄后的忏悔,给在场每位党员干部以深深震撼和警示。

通过参观学习,大家表示,今后在医疗岗位要继续坚定理想信念、牢记使命担当、遵守党规党纪、坚决守住底线。

# 别让孩子为你的焦虑买单

杨继云

幸,朋友选择了后者。不久之后,又给我发来图片,说是给孩子选了比较安全的保健品,另外,复读的事情也安排好了。同文章开始的那位父亲一样,我总在想,这样好学校的好成绩学生还要如此担心焦虑的话,那些普通的学生和家长该怎么办?

从“很多高三孩子都在吃”这句话,我读到为分数不顾一切的疯狂和悲哀。明知药物的毒副作用很大,可为了暂时提高成绩,缓解焦虑,更多父母选择了饮鸩止渴,让孩子为自己的焦虑买单。

闺蜜的孩子和我家女儿一个年级,一次吃饭时,闺蜜也透露出焦虑,担心孩子将来会怎么样。我笑着问她:“咱们小时候玩啥,现在的孩子玩得啥?30年前,你想过在柜员机上就能取钱吗?20年前用BP机的时候你想过会有手机吗?10年前你想过不用去商店可以在网店购物吗?5年前你想过不用现金带着手机就能结账吗?这些年的变化,新生了多少职业,又消失了多少职业。孩子将来要面临什么,有什么新的职业,我们谁都不知道,你担心什么。”闺蜜释然。

为什么想写这个话题呢。最近来诊室的高中学生比较多,在好高考=好人生的思维模式下,众多家长担心孩子没有一个好的未来,在沉重的压力下,孩子难负其重,反映出来就是各种各样的心理问题或者行为问题。情绪低落是最常见的,一位被父亲强制转学的女孩子在诊室泣不成声,说实在不愿去学校。还有焦虑引起的情绪急躁,或者我们称之为情绪障碍。严重一些的是非自杀性自伤,孩子无法表达自己的情绪或者观点的时候,会伤害自己,胳膊上一道一道都是伤痕。而我们最不愿看到的还是花季生命的凋谢。

成才的路有很多条,生活的方式有很多种。未来有千万种可能,我们能看到的只是当下、只是眼前。并不是说不学习不进取就好,而是适度和适合,千万别让孩子为你的焦虑买单!

(本文首发于6月17日“汉江湖”)

## 心灵解码

# 职场妈妈如何「背奶」

安康市妇幼保健院 周丽

一般来说,职场妈妈产假结束后去上班,宝宝处于4到6个月的生长发育高峰期,宝宝营养的好坏关系到以后的智力和身体发育,所以母乳喂养十分重要。但是很多妈妈重返工作岗位期间,如何给宝宝哺乳成了最头疼的问题。

因此,在产假结束前的1到2周,就需要提前给宝宝调整作息时间和哺乳时间,让宝宝有一个适应的过程。如果工作地点离家比较近,可以在上班前喂饱,午休时回家喂一次奶,下班后喂一次,再加上夜间的几次喂奶,基本上就能满足宝宝的需要;如果离家远,就需要事先将母乳挤出来储存好,请家人代喂1到2次,晚上回到家再喂奶。

要背奶,就必须会挤奶。有的妈妈自己人工挤奶,有的妈妈会选择吸奶器挤奶。这两者都是可行的。

如果是人工挤奶,准备好消毒过的容器,彻底洗净双手,坐或站均可,以自己感到舒适为准。刺激乳反射,将容器靠近乳房。用拇指及食指向胸壁方向轻轻下压,不可压得太深,反复一压一放(本操作不应引起疼痛,否则方法不正确)。依各个方向按照同样方法压乳晕,要做到使乳房内每一个乳窦的乳汁都被挤出,不要挤压乳头。一侧乳房至少挤压3到5分钟,待乳汁少了,就可挤另一侧乳房,如此反复数次。挤奶时,手指不要滑动,以免不断地摩擦乳房,致使乳房皮肤受伤。如果选择用吸奶器挤奶,也要事先做好清洁工作,吸奶持续时间10到15分钟为宜,然后照吸奶器说明书进行使用即可。

妈妈可以在上班前一两周开始练习,然后用挤出来的奶放在瓶子里喂宝宝。让宝宝习惯用奶瓶喂奶。上班后,无论工作多么忙,妈妈都应该保证每2到3小时挤一次奶。这样不但可以有效防止奶胀,同时也保证了泌乳量,使母乳喂养可以更好地继续下去。

所有乳汁在储存前应标注时间,每个容器内只装60至120毫升的母乳,可以减少浪费。母乳应在被挤出后立即冷藏或冷冻。在冷藏中存放的母乳比冷冻的母乳(含有保留更多的抗感染成分,可先将新鲜母乳放入冷藏柜内冷却,再倒入冷冻柜内已经冷冻的母乳中。如果以非常干净避免污染的方式收集母乳,可以保存8天。

冷冻母乳应放在冷藏室过夜解冻或放在流动的冷水里,逐渐增加水温加热母乳至合适的喂养温度。冷藏母乳需用流动的温水来温热几分钟,或将装母乳的容器放进一锅已经在炉上加热过的水里,不要直接加热母乳。

当母乳储存后,可能会分解成乳汁层和奶油层,这是正常现象。喂给宝宝前,先轻轻摇晃使奶油层重新分布。不要用微波炉来加热母乳,这可能使得母乳所含的一些营养物质流失。因为微波炉无法均匀地加热液体,可能导致容器内有些地方温度太高,这对婴儿来说可能会有风险。

# 紫阳县人民医院移动支付系统上线

本报讯(通讯员 余飞)近日,为进一步增强医疗服务能力,减少患者就诊等候时间,经过前期积极筹备,紫阳县人民医院移动支付系统正式上线。

该系统拥有预约挂号、检验检测报告查询、就诊记录查询、门诊缴费、住院缴费等多项功能。移动支付系统的正式启用,提高了紫阳县人民医院医疗服务水平,患者就医付费只需打开微信或支付宝即可完成付费,免去了付现、找零的麻烦,一改该院往日各收费窗口排队长的现象,使患者就医更加便捷。

# 岚皋启用5G移动床边远程会诊系统

本报讯(通讯员 廖霖)近日,安康市中医医院与岚皋县首个5G可移动式床边会诊系统在该县养老院福兴医院正式开通。

启用当日,市中医医院的专家通过远程会诊系统听取了病情报告并进行了阅片。经过近半小时的详细会诊后,专家针对存在的疑点、难点,给出明确的会诊意见和建议,为患者下一步治疗指出明确方向。

据悉,市中医医院与县养老院福兴医院建立了长期稳定的协作关系,专家将不定期到养老院福兴医院的网络终端“坐诊”,与福兴医院的患者乃至躺在病床上的老人“面对面”诊断病情,实现“远程问诊”把脉健康。同时,该系统还为疑难杂症和罕见病例提供快捷有效的诊治,使疑难危重病人的上转率及治疗费用大幅度下降,有效解决了群众“看病难、看病贵、看病远”的问题。

# 汉阴县中医医院首个医共体名中医工作室开诊

本报讯(通讯员 李晓晓)近日,汉阴县中医医院“名中医传承工作室”在医共体成员单位龙垭分院顺利揭牌,标志着该院首个医共体名中医工作室正式开诊。

工作室的创建,旨在发挥其引领和示范作用,不断提升中医诊疗技术水平和服务能力。通过“师带徒”、“以传帮带”的方式,让县级医院优质师资下沉融入医共体成员单位中,能更好地加强基层人才培养、促进业务水平和能力提升,同时也为医共体内部的双向转诊、分级诊疗保驾护航,为广大患者提供更优质的医疗服务。下一步,汉阴县中医医院医共体将以建分院名中医工作室为契机,进一步完善医共体牵头医院与成员单位之间的工作机制,总结经验,以点带面,推广名中医工作室在成员单位组建,做好适宜技术传承,真正实现医共体内优势互补、合作共赢、共同发展。

## 白皮书: 中医药参与救治新冠肺炎确诊病例占比达92%

国务院新闻办公室6月7日发布的《抗击新冠肺炎疫情的中国行动》白皮书指出:

**中国**

全力救治患者、拯救生命,充分发挥中医药特色优势  
中医药参与救治确诊病例的占比达到92%  
湖北省确诊病例中医药使用率和总有效率超过90%

**白皮书**

坚持中西医结合、中西药并用,发挥中医药治未病、辨证施治、多靶点干预的独特优势,全程参与深度介入疫情防控,从中医角度研究确定病因病机、治则治法,形成了覆盖医学观察期、轻型、普通型、重型、危重型、恢复期全过程的中医诊疗规范和技术方案,在全国范围内全面推广使用

**白皮书**

中医医院、中医团队参与救治,中医医疗队进驻重症定点医院若干部重症病区方舱医院,其他方舱医院派驻中医专家  
中医早期介入、全程参与、分类救治,对轻型患者实施中医中药早介入早使用;对重症和危重症患者实行中西医结合;对医学观察期患者和密切接触者服用中药提高免疫力;对出院患者实施中医康复方案,建立全国新冠肺炎康复协作网络,提供康复指导

**白皮书**

筛选金花清感颗粒、连花清瘟胶囊/颗粒、血必净注射液和清肺排毒汤、化湿败毒方、宣肺败毒方等“三药三方”为代表的针对不同类型新冠肺炎的中药方剂和方药,临床疗效确切,有效降低了发病率、转重率、病亡率,促进了核酸转阴,提高了治愈率,加快了恢复期康复

# 汉阴县人民医院开展院级护理查房

开学头一天,去学校给女儿缴宿舍住宿费。排队的都是高中年级的家长,大家相互交谈起来。站在我前边的男士是一位高三文科女生的父亲。他就忧心忡忡,很焦虑孩子的成绩,说如果考不到630分以上就上不了好的大学,今后这一辈子怎么办?

我的一位女性朋友,女儿上高三,在学校非常不错成绩也很不错。有一天,朋友通过微信发给我一张图片,托我问医院有没有这种药物,说是很多高三孩子都在吃,可以提高记忆力让人充满精力。我看了,是国家明令禁止的违禁药。我仔细给朋友说,朋友还是很焦虑:“别的孩子都吃了,我家孩子不吃,会不会考不过人家呀!”无奈,我只得问她:“成绩和孩子,你觉得哪一个更重要。”所

这位父亲不是个例,而是千千万万焦虑父母的缩影。好高中=好成绩=好高考=好大学=好工作=好人生……于是,父母们就有了一个直接答案:高考考不好等于人生就完了。于是,父母们就变得非常焦虑,担心孩子成绩,各种补习班、课外班,各种营养品加药品……