

壮丽70年·奋斗新时代 百名记者基层行

办让群众满意的卫生院

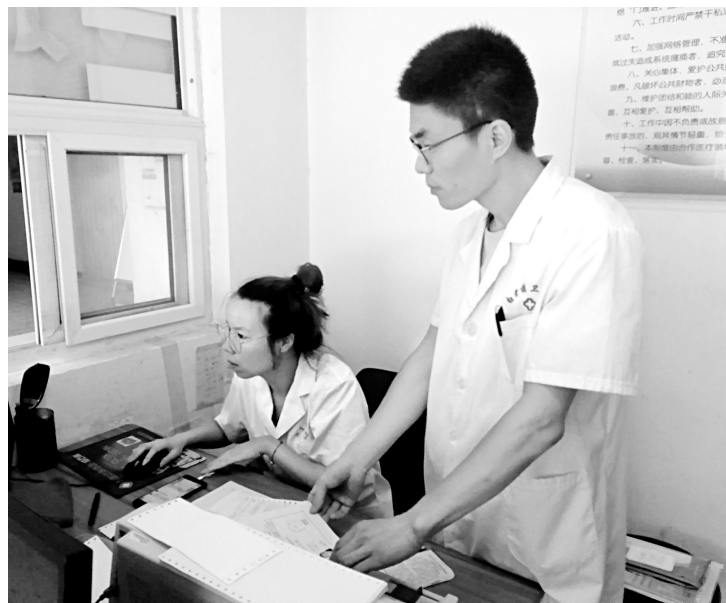
□本报记者 张武杰 文/图

“卫生院的条件越来越好，彩超、数字化DR一样也不少，在这儿能做检查，看病还能报销，得了头疼脑热的小病不用动不动就往县医院跑了。”近日，在位于汤阴县城东的白营镇卫生院，来看病的乡亲们这样说着卫生院发展给他们带来的便利。

提起白营镇卫生院，周边的群众都不陌生，它建于1958年，是一所集医疗、预防、保健于一体的综合性医院，服务着周边26个行政村、3.7万余人。多年来，该院精准对接农村群众的健康需求，以群众满意为目标，为乡亲们提供了实实在在的健康保障。

39岁的全某是白营镇全庄村村民，十几年前，他因为肝硬化导致脾功能亢进，在外地一家医院接受了手术治疗，切除了脾脏。此后，他的身体状况一直不好，生病住院成了家常便饭。日前，他因急性上呼吸道感染持续高烧住进了白营镇卫生院。经过医护人员5天的治疗和照顾，他的体温降下来了，精神头也好了。

“这是你这次的住院花销，一共是754.91元，除了保险报销和贫困救助部分，你自己需要掏2.46元，你核对一下，如果没有问题，一会儿输完这瓶液你就能出院了。”看着方输液不方便走动，医师韩军伟主动帮其办理了出院手续。



韩军伟(右)帮助患者办理出院手续

“我身体不好，干不了什么活，家里没啥经济来源，老来你们这儿看病，基本上不用花什么钱，可帮了我大忙了！”全某感

激地说。作为家庭医生签约服务对象，卫生院给像全某一样的贫困人口提供了尽可能多的帮助，让他在家门口就看得上病，看得起病，健康有了更多保障。

在和白营镇卫生院院长林树忠的交谈中，记者得知该院早就建立了签约医生服务团队，目前已经和辖区1.3万余人开展了家庭医生签约服务，定期、不定期为他们提供健康咨询、免费检

查身体、健康随访等形式多样的医疗服务。今年，他们还计划将全镇的签约人口比例提高到70%以上，让更多群众享受国家好政策带来的红利。

多年来，白营镇卫生院努力贯彻党的卫生工作路线，想方设法为人民群众提供优质、价廉、安全、有效的医疗服务，保障辖区内群众的多发病、常见病得到正确治疗，让疑难重症患者得到及时处理和转诊。在这里，辖区群众可以免费享受健康教育、预防接种、孕产妇健康管理、老年人健康管理、慢性病健康管理等国家基本公共卫生服务。这些都离不开上级领导的大力支持和帮助，其中特别是镇委、镇政府的大力支持。

近年，该镇先后对卫生院、中医科建设、标准化接种门诊、阳光家园计划等投入近45万元资金。

“我们是基层的医疗机构，为基层老百姓谋健康是我们的职责和工作。我们在镇委、镇政府的领导和支持下做了一些力所能及的工作。我们会用实际行动当好群众健康的‘守门人’，希望通过我们的努力，让更多的群众感受到党的关怀和温暖。”林树忠说。

百次无偿献血人物报道

李庆元:将无偿献血进行到底

□本报记者 朱亚芳 文/图

做一件好事也许很容易，难的是整整23年一直默默无闻坚持爱心奉献。9月8日下午，在市中心血站二楼机采科，李庆元完成了他的第一百次无偿献血，成为我市第二十一位百次无偿献血达人。23年里，他共捐献14次全血4200毫升、86次机采血小板168个治疗量，总献血量达60000毫升，以热血为他人铺就生命之路，传递着生命的希望。

李庆元是安钢集团的退休职工，也是一位老党员。谈起献血的初衷，他说：“那还得从1996年说起，那时人们还不太了解无偿献血，单位组织干部职工献血，都怕影响身体，我想着我是党员应该发挥带头作用，就报名参加了无偿献血。”从那时，他就与无偿献血结下了不解之缘。之后的几年里，他总是按时参加无偿献血。后来，他了解到捐献机采成分血小板有关知识，捐献后血小板恢复很快，间隔时间短，血液成分浓度高，可以帮助到更多的用血者，便毫不犹豫地决定成为一名固定的成分捐献者，每月定期捐献一次血小板。“献出可以再生的血液，救人于危难就



李庆元第一百次献血(市中心血站供图)

是做好事、做善事，身为党员就应该无私奉献。”李庆元说。秉持这份信念、这份执着，23年里他多次荣获全国无偿献血奉献奖铜奖、银奖、金奖。工作之余，他还经常参加社区义务活动、党员志愿服务活动，他的家庭今年还被评为了文明之家。

“刚开始家人不同意我献血，后来他们慢慢发现，献血对我的身体并没有什么影响，也就不担心了。”李庆元说，“身边的亲戚、朋友知道了我无偿献血，了解了无偿献血是挽救他人生命、利国利民功德无量的善举，从那之后身边人都非常支持我去献血。”

一个人坚持23年奉献爱心实属难得，用爱心行为影响身边人，带动更多

人一同捐献更是难能可贵。如今，在他的带动下，好几位爱心人士都成为长期参与的固定献血者。献血这么多年，不管什么时候，只要接到血站电话，李庆元再忙都会赶来献血。有时情况紧急，两个月献3次血小板也是有的。他说：“我今年已经57岁了，按规定献不了几年了，我就想多尽一份力，将无偿献血坚持到最后。”

李庆元只是我市无偿献血志愿者里的一员，在患者急需输血之际，正是他们无怨无悔的奉献和付出，才挽救了一个个鲜活的生命。一滴血、一份爱，献血者们用大爱谱写一首首鲜红的生命之歌，让人间大爱在汩汩热血中传递。

专家话健康

更年期综合征症状多 提前了解预防很重要

近期，市第七人民医院心理门诊接待了不少更年期患者。对于更年期，不管是女性还是男性都应引起注意。

张女士今年51岁，近年经常情绪急躁、易于激动、心烦意乱、喜怒无常。她之前认为是工作太忙、压力大的原因，可没想到，退休后不到两个月，张女士的身体出现了其他症状，经常出汗、头痛、心悸、血压升高、关节酸痛、形体发胖等，还有就是晚上睡不着，一开始吃安眠药还勉强能睡着，可是近些日子张女士发现，吃安眠药也不管用了。经医生诊断，张女士的症状是更年期综合征导致的。

什么是女性更年期综合征

女性更年期综合征是指女性在绝经期或绝经之后，因卵巢功能逐渐衰退或丧失，以致雌性激素水平下降所引起的以植物神经功能紊乱、代谢障碍为主的一系列症候群。女性更年期综合征多发生于45岁~55岁，一般在绝经过渡期(月经紊乱)时，这些症状便已经开始出现，可持续到绝经后2年到3年，仅少数人持续到绝经5年至10年后，症状才能减轻或消失。

由于更年期是性激素在体内发生明显改变的阶段，因此有些人一下子不能适应这样的变化，会出现下列不适症状：月经周期紊乱、忽来忽隐、经量不一并逐渐减少；情绪急躁、易于激动、心烦意乱、思想不集中、喜怒无常；面部潮红、经常出汗、头痛、心悸；血压升高、关节酸痛、形体发胖等。

更年期是每个女性必然要经历的一个阶段，但每个人所表现的症状轻重不等，时间也不一样，轻的安然无恙，重的影响工作和生活，甚至会发展成更年期疾病。

更年期综合征虽然表现为许多症状，但它的本质却是女性在一生中必然要经历的一个内分泌变化的过程。据有关专家介绍，女性绝经后，身体的发病率比过去高好几倍，而且这一时期，女性由于激素水平急剧下降而引发的抑郁和焦虑症占相当大的比例。因此，更年期的女性应给自己更多的关爱，积极主动地去了解更年期的一些常识，做好心理准备，乐观坦然地顺利度过更年期。

更年期女性心理的异常表现

一些对更年期常识了解不多的女性，往往把月经的停止看成是生命快要结束的征兆，对发生在自己身上的一系列更年期症状，常会胡思乱想，产生悲观、忧郁、烦躁不安等状况。情绪及心理状态的不良会加重更年期症状，而这些症状反过来又会影响情绪和心理状态，造成恶性循环。

医学心理学家研究指出，女性更年期的这些异常表现主要是由于脑垂体和卵巢内分泌失调及神经系统出现紊乱引起的。常见的更年期女性心理异常的表现有：

焦虑心理反应。这是最为常见的一种情绪反应。由于更年期综合征的出现，使一些女性顾虑重重，常因外界的一点点刺激引起很大的情绪波动，精神难以集中。

悲观的心理反应。一些女性对发生在自己身上的一些更年期症状出现悲观的想法，情绪消沉，容易激动、烦恼。还有一些女性会疑病、疑癌，担心自己已经衰老，生命似乎走到终点，好日子过完了，失落感特别明显。这些人常喜欢回忆过去生活中不愉快的事情(灰色回忆)，经常以泪洗面，思维零乱。

个性与行为的改变。一些女性的某些更年期症状比较明显，这些症状会影响或改变她们的个性，出现感情的不稳定，表现为多疑、唠叨、自私、急躁、不近人情、莫名其妙、有时过度兴奋，有时则伤感、绝望，常有孤独及抑郁，看问题及处理问题都很极端，造成人际关系紧张。

敏感多疑。有的女性对自身的一些变化特别敏感，整日忧心忡忡，郁郁寡欢，对其他的人和事也会特别敏感，经常无端猜疑，格外关注小道消息和闲言碎语，经常凭主观臆断把他人的言语和行为盲目地联系在一起等，不但影响了人际关系，还影响自己的心理健康。

性心理异常。步入更年期的女性由于受传统观念和社会旧俗的影响，羞于谈性。另外，由于对性知识和更年期常识不甚了解，误认为更年期的到来就意味着性生活的结束，表现出对性生活的冷淡和厌烦的心理异常表现。

更年期精神病。更年期精神病是更年期女性心理异常的极端表现。主要表现为紧张、焦虑、抑郁，并伴有失眠、嫉妒、幻觉、疑病等症状。对外界事物失去兴趣。有的更年

期女性每天面对两点一线的生活方式，会对社会上的一些活动失去兴趣，总提不起精神，不能充分发挥自己的能力。有的女性记忆力下降，刚说过的话一会儿就不记得了，该做的事忘了做，心有余而力不足，工作效率低下。

每个人的不良心理状态表现不一样，有轻有重，因人而异。据临床观察，一些条件优越、生活富裕和社会地位较高，特别是知识型女性症状明显，而大多数农村女性症状较轻。

男性也会出现更年期综合征

男性更年期综合征长期以来是被忽略的，一般人都会说，这是女人才有的事，而且往往含有贬义。实际上，更年期不是女性的专利，男性和女性都要经过从成年到老年这一阶段。这一阶段出现的身体、精神和神经等方面的症状表现，称为更年期综合征。

男性更年期综合征是指男子从中年向老年过渡阶段中，部分人出现烦躁不安、神经敏感、头痛失眠、性欲减退等症状。现代医学研究发现，男性也有更年期，通常在48岁至60岁之间发生。男性更年期综合征是由性腺发生退行性改变，使雄性激素如睾酮等随着年龄的增加而降低，引起一系列生理病理改变。这种改变程度因人而异，有的毫无感觉，有的则因为机体的调节不平衡和适应能力较差及植物神经紊乱为特征的一系列症状。

男性更年期综合征的异常表现由

于出现时间的不一致和体质、生活、精神等因素的影响，临床表现复杂多样，归纳起来主要有以下4个方面：

精神症状：主要是性情改变，如情绪低落、忧愁伤感、沉闷欲哭、精神紧张、神经过敏、喜怒无常、胡思乱想、捕风捉影、缺乏信任感等。

植物神经功能紊乱：主要是心血管系统症状，如心悸、心前区不适，或血压波动、头晕耳鸣。胃肠道症状，如食欲不振、腹胀闷、大便时秘时泄。神经衰弱表现，如失眠、少寐多梦、易惊醒、记忆力减退、健忘、反应迟钝等。

性功能障碍：常见性欲减退、阳痿、早泄、精液量少等。

体态变化：全身肌肉开始松弛，皮下脂肪较以前丰富，身体变胖。

更年期的男性心理变化基本同于女性，比如忧虑感明显，对各种细微的身体变化及精神刺激较敏感，容易紧张焦虑，出现失眠、心悸不安、精神不集中、情绪不稳定、记忆力减退等。

更年期是人生一个正常的发展阶段及重要转折期，也是生理和心理呈现衰老的一个起点。男女都有更年期，只是女性比男性的更年期来得早，人到了更年期会出现不同程度的心理异常表现，因此应该正确看待更年期的身心变化。

顺应规律，坦然面对更年期

首先，要认识到更年期心理的异常反应是自然规律，一定要正确对待并做好自我保健，不要使自己身处孤

独的境地和承担超负荷的工作。其次，认识到更年期只是人生的一个必然阶段，是不会长期存在的，进入更年期后，机会作出自身的调节，从而使生理和心理都达到一个相对平衡的状态，不要对更年期存在恐惧心理，要坦然面对。再次，认识到衰老是不可抗拒的必然，正视更年期的心理变化，要相信保持愉悦的心情对健康更重要。

人们应在理解的基础上做好应对准备。第一，要学习有关更年期的常识，正确认识更年期，做好充足的思想准备，以便较快适应，保持身体正常调节内环境的功能，避免和减少更年期一些异常症状的发生。第二，自觉提高自控能力，饮食起居要有规律，保持良好的生活习惯。第三，积极参加体育锻炼，通过运动来改善更年期的身体和心理不适，减少情绪波动。第四，要注意劳逸结合，发展自己的兴趣爱好，转移注意力，使自己的心态得到优化。第五，要自我放松，保持坚毅、乐观、豁达、开朗的情绪状态，善待自己和他人，不被不良情绪左右。第六，要得到家人、同事的鼓励和支持，包括向心理医生求助，平安渡过更年期。

如果身体症状较重，应及时向医生求助。更年期是很多身心疾病的多发期，在心理变化的同时也可能掺杂身体疾病，一定要去医院诊治。进入更年期的男性和女性要树立信心，有问题及时干预，及早解除病痛。

(安阳市第七人民医院心理咨询科 程含利)

敬告患者

按照安阳市委、市政府工作部署，由安阳市市政工程处承建的红旗路大修(解放大道—安漳大道)工程，于2019年9月4日至2019年10月31日进行全线封闭施工，请前来我院就诊的广大市民提前安排出行线路，绕行来院就诊。

- 1. 开车就诊路线：绕行永安街至医院北院区或绕行自由路至医院北院区就诊。
- 2. 乘坐公交车就诊路线：乘2路、4路、11路、14路、15路、19路、23路、52路至油厂站或洹水

公园站下车，乘41路至人民大道友谊路口站下车，通过自由路或人民大道到达医院。

3. 如骑行共享单车，可以停放永安街天域国际南门口或人民大道与红旗路交叉口共享单车停放处。

4. 为方便骑车来院患者，医院专门辟出南院区北门院内为患者非机动车停车区，开放时间：早7时至晚7时。

5. 南北两院红旗路西侧人行道为患者来院通

行道路，人民大道西北口可步行至南北两院区。

永安街至医院为出入双向通道，自由路是单行道，能入不能出，人民大道西北口为单行入口的通道，可进入南北两院。请大家相互转告，做好来院就诊安排。我院9月15日(周日)全院上班，竭诚服务来院患者。

咨询电话：5117800，5117799。

安阳市中医院
2019年9月10日