

义诊送健康 呵护在身旁

市人民医院举办“护士到家”一周年大型义诊回馈活动



本报讯(记者 朱亚芳)11月24日上午,由市人民医院举办的“护士到家”一周年大型义诊回馈活动,在该院东院区、西院区同时开展,该院神经内科、心血管内科、骨科等多个科室专家主任以及各科室护士长参加义诊活动。

义诊活动现场,慕名前来咨询和就诊的市民络绎不绝,医护人员为患者免费量血压、测血糖,并发放精美礼品。参与义诊的市民表示,医护人员的回答耐心细致,能得到专业的诊疗服务及健康指导不虚此行。此次活动,市人民医院派出了实力强劲的医疗团队,消化内科主任王秀敏、肾内科主任党勇、骨科三病区主任左立

新、西院区神经内科一病区主任秦虹霞、疼痛科主任邓伟、呼吸与危重症医学科二病区主任贾民勇、内分泌科主任段艳峰、肾病风湿科主任李晓燕等专家现场义诊,共同助力“护士到家”,与“护士到家”携手前行。

据了解,市人民医院从2019年11月25日正式上线“护士到家”平台,成为河南省首家推行“互联网+护理服务”的公立三级甲等综合医院。借助网络平台,市人民医院为有需求的患者提供延续性护理服务,真正做到了将优质护理服务资源下沉,让患者足不出户即可享受到优质、高效的服务。

市人民医院护理部副主任高彦介



组图为活动现场(本报记者 朱亚芳 摄)

绍,“护士到家”项目上线一年来,出诊护士120余人,帮助家庭1000余个,接诊1500余单,覆盖服务里程2万公里,做到了零投诉,患者满意度100%,让患者和家属们切身感受到了信息时代带来的医疗便捷。

“护士到家”平台现已开展23个服务项目,患者通过“护士到家”下单后,平台会第一时间根据患者病情、需求等指派最适合的出诊护士,护士首先通过平台虚拟电话和患者取得联系,约定服务时间。在时间上,护士会克服困难,尽量满足患者的时间需求。在地域上,平台原则上具有具体的规定,但对于特殊情况,也会尽量派单,帮助患者。特别是疫情期

间,护士到家正常出诊,解决上百个家庭的燃眉之急。在做好专项服务的同时,护士会为患者提供相关的专业指导,包括饮食、运动、用药、复诊等。

市人民医院党委副书记、副院长许红旗在接受采访时表示,“护士到家”是该院以保障人民健康为中心,创新服务理念、延伸服务内涵,利用互联网让医院优质护理服务资源下沉的重要举措。下一步,该院将充分利用信息技术,创新护理服务模式,为患者提供全流程、无缝隙、更加专业便利的智慧护理服务,为我市解决养老难、居家医养难等问题贡献力量。



动静开合,刚柔相济,老年太极拳爱好者们用潇洒的姿态诠释最美夕阳生活。(本报记者 朱亚芳 摄)



决胜全面小康 决战脱贫攻坚

他用担当成为小山村的“大家长”

——共产党员、市中医院驻村第一书记周进军山村扶贫记

□ 本报记者 张武杰

深藏在太行山之巅的林州市石板岩镇漏子头村是一个很多本地人都不知道的小村庄,脱贫攻坚战打响后,市中医院设备、保卫党支部副书记周进军主动请缨,成为这个海拔1300多米的小村庄的首位第一书记。他切实履行职责,踏实工作,任劳任怨。11月25日晚上,回到村委会的他再一次忙碌了许久。

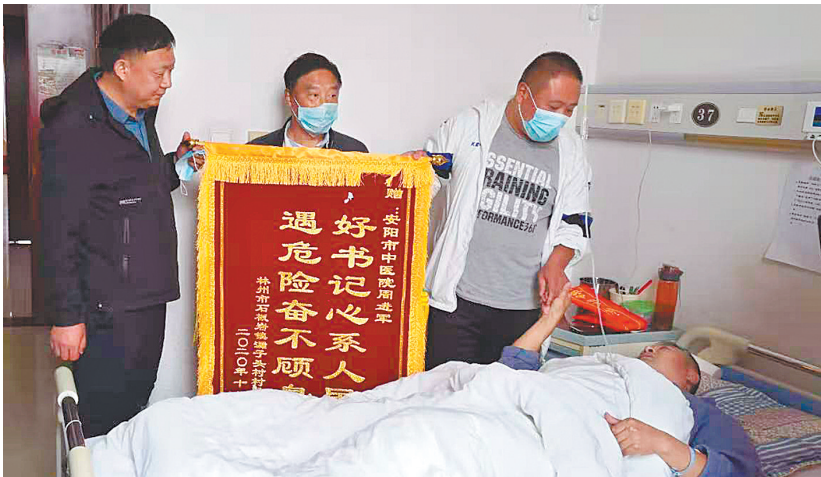
周进军是个从鄂东农村走出来的硬汉。2017年11月上任时,他眼前的漏子头村进村只有一条不足3米宽、上有落石下是悬崖的盘山路,下辖13个自然村互通困难,乡亲们全靠传统的农耕生活,卫生条件落后,水电供应困难,基本处于半封闭的原始状态。村委会破烂不堪,院内杂草丛生,屋内四面漏风,已经很久没人在这儿办公了,他只能借住在村民家中。

面对困难,周进军没有退缩,他敢于担当,忠实地践行着一名共产党员的承诺。经过精心筹谋,他开始了激荡人心的扶贫之路。入户走访,摸清民情,吃透民意,不到一个月,数百公里的盘山路,几乎走烂了一双鞋。终于,他用两条腿、一张嘴、一个本、一支笔跑出了他需要的答案。他的诚意感动了村民,大家敞开心扉跟这位第一书记拉起了家常,他的民情日记也记了厚厚两本。

抓党建,促脱贫,周进军决定先打

造村里的党建阵地,开展村里的各项工作,依靠村党组织建设,带领村“两委”成员投入扶贫工作。之后,他又多方协调,先后筹集资金近5万元,把村委会修缮一新;他向上级争取40余万元资金修路,实现了村村通、户户通,彻底解决了老百姓出行难的问题;他新建村卫生室,解决了看病难的问题;他照顾孤寡老人,亲自背68岁智障老人看病、理发、洗澡,自费为他买衣,以心相待;他修水窖,安装太阳能路灯、修文化广场……3年下来,他成为村民们的“大家长”,是漏子头村的“体温计”,村里流行一句口头禅:“有困难,找老周。”村民找他办事,大事小事,只要合情合理,他从不推脱,一桩桩一件件实事,让周进军成为老百姓的贴心人,全村11户20人的建档立卡贫困户也于今年顺利脱贫了。大家都说:“我们村来了一位好书记。”

作为一名从市中医院走出来的第一书记,周进军把医院作为他扶贫路上的坚强后盾。村里老人多,生病了需要到20多公里外的镇里去看,很不方便。他向医院表达村民们想拥有一所村卫生室的强烈愿望。他的诚意感动了院领导,市中医院党委经研究后,决定投入一笔资金,为漏子头村建立一所高山卫生室,增添医疗设备和常见药品,培训村医,建立村民健康档案,为漏子头村留下一个带不走的健康扶贫点。他还积极协调,联系林州市中医院、林州国药控股公司支持卫



村“两委”成员专程赶到医院看望手术后的周进军(医院供图)

生室的建设。2018年11月22日,修缮一新的村卫生室在鞭炮声中开诊了。村卫生室的援建是落实健康扶贫工作的一个具体体现,极大地改善了村民就医环境,解决了村民就医难、就医远的问题。

解决脱贫不算完成任务,周进军和村“两委”带领全村开发旅游资源,成立了漏子头乡村旅游农民专业合作社,注册了“漏子头”商标。目前,漏子头村已被评为国家级传统保护村落,村合作社还争取民间资本5500万元,打造集写生、摄影、度假、休闲、康养于一体的艺术家民宿创作基地,乡村振兴、全面小康正在逐步实现。如今,漏

子头村正发生着翻天覆地的变化。

努力工作的背后,是周进军对家人满满的亏欠。父母远在湖北老家他无法照顾,今年9月,他母亲因心脏病、高血压晕倒造成手腕骨折,他没来得及看一眼。刚刚过去的10月,他自己也在村里清理路面落石时腰部受伤进行了手术。

作为一名第一书记,在困难面前永不退缩,周进军用自己的一言一行践行着一名党员的铮铮誓言,实现自己的人生价值。

新闻速递

市第五人民医院 举办感染暨肝病诊治高峰论坛

本报讯(记者 朱亚芳 通讯员 付菊平)11月21日,市第五人民医院在万达嘉华酒店成功举办感染暨肝病诊治高峰论坛,特邀国内知名专家鲁凤民、张占卿、尚佳、孙长宇等专家授课,来自市直医院、各县(区)医院感染科、消化科、呼吸科等专科医务人员约200人参加学术论坛。会议由安阳市感染病暨肝病学会主任委员、市第五人民医院主任医师武俊同志主持。

会上,北京大学医学部病原生物学系及感染病中心教授、主任、北京大学肝病研究所教授鲁凤民以《从基础研究的视角探究慢性HBV感染的一些临床问题》为题,给大家深刻讲解了慢乙肝的发病机制,强调了慢乙肝需要长期治疗的重要性以及随意停药带来的严重危害;上海公共卫生临床中心主任张占卿作了题为《清除HCV的机遇和挑战》的报告,介绍了丙肝治疗的新进展,DAA药物的研发成功为丙肝患者带来福音;河南省肝病学会主任委员、河南省人民医院教授尚佳为大家讲授了有关慢乙肝临床治愈的研究,长效干扰素优化治疗为慢乙肝患者的治疗增强信心;郑州大学第一附属医院感染科孙

长宇教授解读了《2020原发性肝癌治疗研究进展》,为原发性肝癌患者的治疗指明新方向;市第五人民医院三病区主任徐江海以《新冠肺炎防治任重道远》为题,结合自己的临床经验,给大家分享了新冠肺炎的诊治与预防;市第五人民医院四病区主任王颜斌重点讲了《核苷经治患者的个体化治疗策略探讨》,阐述了慢乙肝患者个体化治疗的重要性;市第五人民医院中西医结合科科主任王玉忠以《药物性肝炎的治疗》为题,将自己在临床工作中遇到的药物性肝炎的治疗与大家进行分享学习。

专家们给与会人员带来了一场丰富的学术盛宴,使大家进一步了解和掌握慢乙肝和丙肝规范治疗的重要性,注重个体化治疗,为临床工作提供了重要的指导作用,为实现世卫组织确定的2030年消除病毒性肝炎作为重大公共卫生威胁的总体目标奠定了坚实的理论基础。面对新发传染病,在做好新时代病毒性肝炎防治的同时,特别是当前,更要做好新冠肺炎疫情防控工作,为人民群众的身体健康护航,为促进健康安阳建设作出贡献。



高峰论坛现场(医院供图)

健康素养 健康促进

如何让你“肠”轻松

随着生活节奏的加快、工作压力的增大,便秘成为不少人难以启齿的困扰。那么,该如何科学防治便秘呢?

最佳排便时间

早上5时~7时,气血流注于大肠经,大肠蠕动,此时最宜排便。因此,建议晨起后喝杯温开水,加快胃肠蠕动,促进排便。排便时间最好控制在3分钟~5分钟,以防痔疮等疾病的发生或加重。此外,每日充足的睡眠对正常排便是很重要的。充足的睡眠是气血旺盛的基础,气血足,则大便通。

四种方法可改善便秘

- 1.保持充足的水分摄入,推荐每天摄入1.5升~2升液体。适当多饮水,多喝茶,有助于排油降火。
- 2.增加膳食纤维摄入量,保证每天至少20克~30克膳食纤维。此外,优质的碳水化合物摄入是正常

排便的保障,如全谷物饮食。

- 3.少食令人诱惑的食物,甜食、肉制品、奶制品、精加工的食物、快餐等都会加重便秘症状。
- 4.多吃助排便食物,如火龙果、猕猴桃、香蕉、蜂蜜、苹果、红薯、芹菜、粗粮、酸奶、韭菜、南瓜、梨、西瓜、核桃、菠菜、笋、燕麦、鸡蛋、橙、葡萄、马铃薯、黑芝麻等,营养丰富又助排便。

摩腹运动

所谓常运动,“肠”年轻,适度的体育锻炼有利于肠蠕动,可促进排便。中医传统摩腹手法能够帮助肠道活跃起来。具体方法为:早晨起床或晚上睡觉前仰卧,双手重叠至于右下腹部,沿着结肠走向进行。由慢到快,从轻到重,以加快肠蠕动,促进排便,每次至少坚持10分钟。

(文峰区创建省级健康促进区领导小组办公室)

传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办