



健康上饶

JIANKANG SHANGRAO

无悔乡医路 百姓幸福路

——记婺源县秋口镇石门村乡村医生俞立坚

本报记者 钟芷涵 文/图



乡村医生俞立坚上门家访

1 情系农村,风里雨里出急诊

在石门村,哪里有患者需要帮助,哪里就有俞立坚的身影。不论半夜黎明,还是酷暑严寒,只要村民有需要,他随时随到,村卫生室俨然就是急诊处。几年前一个冬夜,卫生室门口传来急促的叫喊声,说家中70多岁的老人胸口疼痛剧烈。俞立坚穿上鞋子就出了门,结合患者以往身体情况做了急救措施后,立刻开车将病人送去县医院的急救中心进行急救。等老人得到及时有效的治疗,最终脱离了生命危险,他悬着的一颗心才安稳。

“不管是三更半夜,还是逢年过节一家人团聚时,只要一接到求助电话,他都条件反射般放下碗筷,安抚并告诉对方马上就来。”对于俞立坚的妻子汪新姿来说,这样的情况她已习以为常,从刚结婚时的不理解到后来全力支持。她告诉记者:这些年,村里谁家有个急病,一通电话,他就背着医疗箱赶过去了。

每天忙忙碌碌、唠唠叨叨的背后,是帮助村民们用上药、看上医、治好病的医者仁心。做乡医的33年里,走街串巷,工作忙碌,俞立坚几乎马不停蹄,手机铃声也响个不停。每次上门服务,俞医生总要细细叮嘱村民很多注意事项。村里年纪大的老人居多,他更是送药上门,耐心解释。

2023年12月27日,在村民程宜贞的家里,俞立坚医生正在开展上门家访服务,准备给这位88岁的老人测量血压、血糖。老人的女儿余娟娟在一旁夸起俞医生来赞不绝口:“俞医生很好,经常来给我妈送降压药的药,我自己生病的时候一个电话过去,他就来了。他服务周到,我们也信任他。”凭借扎实的医术和贴心的态度,俞立坚赢得了当地乡亲们的信任和赞誉。

一起战「痘」 美丽从健康的饮食开始

近日,天气寒冷,周围有很多朋友脸上长出了“痘痘”。痤疮俗称“痘痘”“青春痘”,是一种非常常见的皮肤问题,不局限于青春期,很多成年人也会被这些痘痘困扰。对于爱美人士来说,脸上的痘痘简直就是灾难。大家都知道痘痘与年龄、性别、遗传、内分泌、作息习惯等多种因素有关。但很多人不知道饮食在其中起了巨大的作用。不注意饮食怎么可能掌控痘痘呢?从健康的饮食开始,让我们战“痘”到底!

哪些食物会催生痘痘?

乳制品。牛奶是营养非常丰富的食物,但很多研究证据表明,牛奶等乳制品,是最确切的影响痤疮生长的饮食因素。这可能是由于牛奶中含有的类胰岛素生长因子 IGF-1 会刺激皮脂细胞增殖,增加雄激素生物利用率,增加皮脂分泌。脱脂、全脂、半脱脂牛奶和羊奶都有可能加重痤疮。所以,痘痘人群,更建议食用无糖或者低糖的酸奶,营养价值同样高,致痘风险却低了很多。

高血糖指数食物(高GI食物)。高血糖指数食物让人体内的胰岛素水平快速升高,而高胰岛素水平会刺激雄激素的分泌,导致皮脂高产。常见的高血糖指数食物主要包括米、面、白面包、饼干、糖果、蛋糕等精制食品以及奶茶和市面上常售的饮料。

油腻食物。油腻食物吃得越多,会导致皮肤出油多,加重痤疮,这是大家的共识,但实际上,油脂的类型很重要。饱和脂肪酸会催生痘痘,比如葵花籽油、花生油等大部分调和油以及牛羊肉、高温加热肉类产生的产物,所以吃调和油炒的菜、烧烤等,都容易加重痤疮。

吃什么有助于减少痘痘?

蔬菜水果。蔬菜水果能量低,富含多种人体维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物质,但部分水果含糖量或热量比较高,不建议过量食用,比如西瓜、枣、橘子等,应多吃西红柿、黄瓜、西兰花、苹果等无糖或者低糖的蔬果。

低血糖指数低糖食物。在主食中添加粗粮,诸如燕麦、荞麦、大麦、黑米等,有利于皮肤健康,但这些食物不易消化,应根据各人消化能力酌情选择。在主食前,先吃半碗少油的蔬菜和优质蛋白,再开始吃米饭,这样可以降低血糖反应。

不饱和脂肪酸-3。不饱和脂肪酸 omega-3 能帮助皮肤抑制炎症,减轻痘痘。如坚果、橄榄油、牛油果、深海鱼类等食物富含不饱和脂肪酸-3,所以清淡烹饪的海鲜,有助于“治痘”。

当然,除了调整饮食外,一些严重的痘痘还需要根据症状、病情等进行规范治疗,以减少痘印、痘坑等。

(记者 钟芷涵 整理)

2 排除万难,全心全意只为民

俞立坚值守的小小卫生室里,问诊、检查、开药、打针、登记……他的一肩挑起。在他的办公桌下,有一些记账本,账本里不仅记录着一个一个乡村病患的困难,更闪耀着这位乡村医生温暖人心的力量。

刚行医时,多数村民家庭经济困难,俞立坚会对患者费用给予赊账或减免;有的老人看病后付不起费用,他也不去催讨,有时候,一年下来,村民欠账的医疗费有两三万元。30年来,俞立坚一直秉持着“先看病、后付费”的行医作风,他说要让每一个老百姓在他这里能安心治疗。

新冠疫情防控期间,秋口镇中心卫生院急缺人手,俞立坚不仅主动承担起王村2000多人的核酸采样工作,还主动报名去值守高速公路,在一线为大家做好疫情防控的保障工作。村民们表示,只要看到俞医生骑着电动车穿着白大褂驶过门前,就会很安心。

“在日常的基本公共卫生服务工作中,俞医生村卫生室的工作也完成得十分到位,呈交的每个登记本都细致完整,每个季度的督导工作、入户随访等都积极主动、及时有效地完成。”秋口镇中心卫生院主任戴丽娟提起俞医生时,对他评价颇高:“我们乡镇卫生院的基本公共卫生服务离不开这些乡村医生的大力支持,俞医生在历年的工作中,都能够兢兢业业、尽职尽责,为我们全镇的基本公共卫生事业树立了一个榜样,为人民群众做好真正的健康守护人。”



乡村医生俞立坚在村民家中测量血压

3 不改初心,做好健康“守门人”

生院院长朱俊波介绍:俞立坚所服务的对象目前是在石门区域的村民,同时也承载着公共卫生、家庭医生签约、慢性病的管理、回访一系列的相关工作。俞立坚的工作,有效减轻了卫生院公共卫生服务压力,让医疗服务与老百姓零距离。”

俞立坚是婺源县全县300余名乡村医生的一个缩影。截至目前,婺源县在岗的乡村医生已经有363人,覆盖了全县16个乡镇1个街道,打通医疗卫生服务“最后一公里”,实现“小病不出村”。

从医三十载,从双脚步行到电动车出诊,从石门村到周边村落,变的更远的行医范围和更重的责任,不变的是对工作的热爱,对理想的坚持,是俞立坚的医者仁心。俞立坚说:“乡医最主要的工作是预防和保健,给老百姓上门服务,给老年人预防糖尿病、高血压,做好保健。我常年跟村里的老人打交道,未来最大的愿望是希望村里老年人身体更健康,保障他们的幸福指数上升,全身心地为村民们服务好,让大家心情愉悦,开心生活。”

上饶经开区医院体检中心 规范质控管理 提升服务质量

祝蒙摇 姜荣芳 本报记者 钟芷涵

“您好,您的体检信息已登记好,请跟随志愿者先去旁边检验科抽血化验。”每天一大早,上饶经开区医院的体检中心都排起整齐的队伍,来此体检的群众在该院志愿者的引导下有序穿梭在各科室间。作为上饶市域内唯一的职业病诊断机构,自2021年起,该院体检科服务人次连续三年实现30%以上增长。仅2023年度,该院体检人次就高达58458人,服务企业多达300余家。

滴水穿石,非一日之功。该院体检科能得到众多企业认可,服务对象达到如今的体量,离不开医院管理团队对每一个体检环节的精心管理。“为了有效缩短群众的体检时间,我们将常规体检项目的科室全部设置在一楼,合理规划布局,并在大厅各处设置醒目的引导标识,同时安排志愿者进行引导,及时为体检者答疑解惑。2023年初还开通了体检报告线上查询功能,方便体检者及时掌握体检信息。如果在体检中发现有重大疾病、危急值等情况,我们会快速通知家属,并提供绿色通道,由临床专科大夫负责健康干预。”该院负责人张红伟介绍。

据了解,上饶经开区医院体检中心于2010年正式成立,并于2012年取得职业健康检查资质,2020年取得江西省职业健康检查机构资质,为粉尘类、化学类、物理类(噪声)、放射类、其他类五项齐全检查机构,2023年完成全类别延续备案,同年10月经区、市、省卫健委推荐取得江西省职业病诊断机构资质。该院体检中心团队共有15人,其中职业病诊断医生5名,副主任技师一名。配有螺旋CT、C臂机、胃镜、腹腔镜、骨密度仪等先进诊疗设备。专业水平高、临床经验丰富,设备先进完善,完全具备了为体检者提供优质服务的“软硬”实力。

2023年以来,该院结合“两改善两提升”活动“大抓基层年”工作,有机融合体检服务、公共卫生服务、职业健康服务,以检促防,医防结合,为企业职工及辖区群众提供更加高效、便捷、全面的卫生健康服务。积极探索多种方式的检后延伸服务,对于企业职工体检者体检异常项目,一对一进行针对性的检后健康指导,并由临床专业医师后续跟进病情回访;对辖区群众体检异常者,进行信息汇总,由公共卫生科进行重点人群分类管理。同时结合职业病防治周等活动主题,深入各个企业巡回开展职业病防治知识宣传、急救知识演练、两癌防治、慢病防控等健康教育知识讲座,在体检全流程中和企业服务平台上,普及卫生健康知识,把医院打造成各企业职工和辖区群众的健康管理中心,成为企业职工和辖区群众就医问诊第一选择。

张红伟表示,下一步,医院将加大人才培养力度,增强基础设施建设,持续强化职业病防治能力,同时加强中医药和内外科等临床科室建设,把医院打造成以职业病防治为特色,各学科共同发展的综合性医院,为各企业职工及辖区群众提供更加优质的综合性卫生健康服务。

德兴市 “西学中”培训班顺利开班

本报讯 程顺姬 记者 钟芷涵报道:2023年12月28日上午,江西省中医药大学继续教育学院联合德兴市卫健委举办的德兴市“西学中”培训班在德兴市中医院开班,来自德兴市卫健系统的153名学员参加开班仪式。江西省中医药大学继续教育学院、江西中医药大学培训学院、上饶市卫健委、德兴市卫健委等相关党委负责人出席开班仪式。德兴市卫健委党委书记、主任

赵健表示,此次“西学中”培训班的开办,将进一步促进德兴市中医药人才培养,全面提升德兴市卫生健康系统专业技术人员的中医药业务水平,更好地发挥中医特色优势,形成中西医结合协调发展的良性趋势,助推德兴市卫生健康事业高质量发展。

据悉,本次“西学中”培训班以理论教学和临床实践相结合,线上、线下相结合的模式,为学员传授中医适宜技术。

旭光乡卫生院“暖心炭”助力独居老人温暖过冬

本报讯 记者 钟芷涵报道:为进一步关爱独居老人,做好过冬保暖工作,2023年12月28日,弋阳县旭光乡卫生院为辖区一户独居老人张大娘送去30斤木炭,第一时间把温暖送到老人手中。

旭光乡卫生院院长张军明与张大娘亲切交流,详细询问她的身体状况、用药情况,并进行合理膳食指导,同时将木炭送到她手中,向其讲解木炭使用过程中的安全注意事项,叮嘱老人要注意防寒保暖。张大娘激动地说:“我常年一个人居住,你们经常免费上门帮我送药、检查身体,还给我送木炭真是太感谢你们啦!还没烤,我的心里就已经暖洋洋了,你们放心,烤火时我一定注意安全!”尊老为德,敬老为善,助老为乐,爱老为美。这个寒冷的冬天,因为一份温情,而不再寒冷。村民们纷纷表示,旭光乡卫生院“暖心炭”这一善举,让独居老人既“暖了身”更“暖了心”。

上饶市人民医院耳鼻咽喉专业基地 获评省级住院医师规范化培训重点专业基地

本报讯 记者 钟芷涵报道:近日,江西省卫生健康委确定了江西省2023年住院医师规范化培训重点专业基地名单。按照相关要求,经积极申报、专家评审、层层筛选,全省共10个专业基地获批为江西省2023年住院医师规范化培训重点专业基地,其中,上饶市人民医院耳鼻咽喉专业基地获评省级重点专业基地。近年来,上饶市人民医院按照“质量为先、示范引领、学科统筹”的原则,在全院住培专业基地中,遴选了一批教学质量较好、教学主

动性积极性较强的专业基地,进行了院级住培重点专业基地建设,在政策、资金、人员等方面均给予了大力支持,取得了较大的进步。在教学研究上也取得新突破,目前有4项住培课题获得省级立项,2项已经结题验收,2项在研。市人民医院相关负责人表示,本次荣获省级重点专业基地,将使上饶市人民医院住培基地建设、师资水平、培训待遇、培训质量得到进一步提升,切实发挥引领示范作用,助推全市乃至全省住院医师规范化培训。

弋阳县南岩镇卫生院 开展传染病健康知识讲座

本报讯 记者 钟芷涵报道:秋冬季是各种流行性和传染性疾病的多发季节。为提高南岩镇辖区广大师生对常见传染病的认知度,帮助师生掌握校园常见传染病的防治知识,增强师生健康意识,2023年12月27日,南岩镇卫生院分别前往状元府幼儿园和高新幼儿园开展秋冬季常见传染病预防知识专题讲座。

讲座现场,医务人员从秋冬季常见的传染病种类、传播途径、临床表现和日常预防措施等方面向老师进行了详细讲解。主讲人结合自己的专业知识,通过深入浅出、图文并茂的方式,重点介绍了流感病毒、水痘、麻疹、诺如病毒、手足口病等几种传染病的传播途径、主要症状、易感人群和预防措施。同时现场给小朋友们示范了正确的“七步洗手法”,让孩子们积极参与到课堂互动和实践中。



南岩镇卫生院负责人表示,通过此次健康知识讲座,进一步推进了传染病防治知识的宣传,使老师对秋冬季常见传染病有了更全面的了解,也更加重视秋冬季传染病预防工作,切实保障幼儿身体健康和生命安全。该卫生院将坚持把传染病预防教育作为一项常态化工作,定期开展健康知识讲座,引导辖区居民树立“每个人都是自己健康第一责任人”的健康理念,促进居民养成科学、文明、健康的生活习惯和自我防范意识。