

大学生村医三问

咸宁日报全媒体记者 刘念

为进一步推进“一村一名大学生乡村医生配备行动”工作,筑牢全市基层卫生网底,助力乡村振兴战略实施,近日,市人民政府办公室印发了《关于进一步推进“一村一名大学生乡村医生配备行动”工作实施方案》(以下简称《实施方案》)。方案提出,到2025年,实现100%行政村卫生室有大学生乡村医生。

为何要推进大学生村医工作?

村医是乡村医疗卫生工作的“网底”,是农村群众健康的“守门人”。面对村医队伍老化、后继无人、素质不高等问题,如何培养一批引得进、留得住、用得好的基层卫生适宜人才,提高乡村医疗卫生人才队伍教育层次和整体水平,是乡村振兴的重要内容。

2021年,省委、省政府提出,通过订单定向培养、社会招聘、乡镇卫生院派驻巡诊、学历提升等4种清晰路径,提高大学专科学历的乡村医生比例,织牢基层医疗服务“网底”,力补村医“空白点”,到2025年实现“一村一名大学生乡村医生”目标。

我市先行先试,2017年11月正式启动咸宁市“一村一名大学生村医”工作,经过4年的培养,我市大学生乡村医生配备工作取得一定成效,2021年首批培养毕业大学生村医到岗。大学生村医到岗后工作和生活面临一些困难和问题,如何发挥大学生村医作用,守好基层卫生网底,助力乡村振兴有待进一步加强政策支持。

咸宁市委主要领导也将“一村一名大学生乡村医生配备行动”作为“我为群众办实事”的牵头项目,并做出重要批示,要求不断完善政策,提高大学生村医补贴标准,对服务4年以上的大学生村医政府补贴可以继续深造本科,每年拿出一定编制将他们纳入县、乡医院正式编制。

怎样推进大学生村医工作?

《实施方案》共分总体要求、主要任务和保障措施三个部分,包括在引得进上发力



(把好学员“录取关”,把好学员“培养关”),在留得住上发力(提供工作生活便利,优化人员进入方式,完善职称晋升机制,拓宽职业发展空间,免费提升本科学历),在用得好好上发力(提高服务能力水平,提高福利待遇保障,提高村卫生室运行经费补助标准,加强动态和履约管理,提高退休离岗村医补助)等3个方面12项重点任务。

在提高大学生乡村医生补贴上有哪些具体措施?《实施方案》指出,对录取后在校培养学员,从2022年开始,将补助标准由原来每人每年10000元提高到13000元。对在岗大学生村医发放一次性就业生活补助5000元。对偏远地区、服务人口少的村卫

生室大学生乡村医生,要结合实际给予适当生活补助,保证其收入达到当地乡村医生收入平均水平。在落实当前每个村卫生室每年5000元运行经费补助标准的基础上,从2023年开始,对每个村卫生室每年再补贴2000元。对在村卫生室服务满4年以上且取得执业助理医师资格的大学生乡村医生,鼓励在湖北科技学院深造医学专业本科,每年补贴学费、生活费10000元,本科毕业后回原单位继续服务不少于5年。

如何打造大学生村医队伍?

《实施方案》提出,要进一步完善大学生乡村医生补贴、进编和培养培训等激励政

让生活多“碘”健康

咸宁日报全媒体记者 刘念

刚刚过去的5月15日,是我国第29个“防治碘缺乏病日”,今年的主题是“智慧人生健康路,科学补碘第一步”。到底怎么做才是科学补碘?市疾控中心对此进行了介绍。

各种盐让人挑花眼

15日,在城区某超市食盐货架前,市民周女士驻足良久,“以前就一种盐,不用选,直接扔购物车里去了,现在这么多,反倒不知道如何选择了。”

在反复查看食盐说明后,周女士选择了一袋加碘盐和一袋无碘盐。“价格也不贵,两袋换着吃吧。”

不同于张女士的纠结,市民李女士购买了一袋无碘盐,“平时通过食物补碘了,不需要再吃碘盐。”市民张女士选择了碘盐,“我吃碘盐这么多年了也没啥事,肯定要多吃。”

“碘摄入多了不好,摄入少了也不好。”“碘摄入多了会不会得甲状腺癌?”“该不该补碘,要不要选择碘盐?”……柴米油盐皆学问,盐作为百味之首,是不可或缺的日常调料。近年来,市面上各种各样的食盐令消

费者无所适从,特别是在吃不吃碘盐的问题上纠结不已。

缺碘可能导致易疲劳

碘是新陈代谢和生长发育必需的微量营养素,是人体合成甲状腺激素的主要原料。甲状腺激素参与身体新陈代谢,维持所有器官的正常功能,促进人体尤其是大脑的生长发育。

孩子大脑发育从母亲怀孕就开始了。胎儿期和婴幼儿期(0~3岁)是孩子大脑发育的关键时期。如果孩子在这两个时期缺碘,会影响大脑正常发育,严重的造成克汀病、聋哑、智力损伤等。成年人缺碘可能导致甲状腺功能低下、精神不集中、易疲劳。

碘缺乏病是可以预防的,最简便、安全、有效的预防方式是食用碘盐。我国大部分地区外环境(水、土壤等)几乎都缺碘,外环境缺碘的现状很难改变,如果停止补碘,人体内储存的碘最多能维持3个月,因此要长期坚持食用碘盐。

目前没有直接证据表明食用碘盐或碘

摄入量增加与甲状腺癌的发生相关。近年来,全球主要国家无论是否采取补碘措施,无论碘摄入量是增加、稳定或下降,甲状腺癌的发生率都在增加,并且主要以直径小于1.0厘米的微小癌增加为主。有研究提示,当前甲状腺癌的“流行”部分归因于甲状腺筛查,并与高分辨率B超的广泛应用而产生的对隐匿癌或微小癌的过度诊断相关。

酌情选择食盐种类

碘盐、无碘盐、低钠盐……现在超市里的盐,种类繁多,到底选哪种好?

如果你生活在沿海城市,平时海产品摄入量比较多,可以无需选择加碘食盐。但如果平时海产品摄入量不足,或是碘缺乏地区,则建议使用碘盐。但要注意,甲状腺功能亢进、甲状腺炎、自身免疫性甲状腺疾病等甲状腺疾病患者,摄入加碘盐不利于病情的恢复,甚至加重病情,建议吃无碘盐。

高钾低钠盐是低钠盐的一种,氯化钾作为食品添加剂本身具有咸味,在加碘食盐中通过加入约30%的氯化钾,代替钠,从

而降低食盐中的钠含量。适当摄入钾,可起到保持人体钠、钾、钙、镁离子的浓度,维持一种平衡状态,具有预防高血压的效果。我国的研究数据表明,摄入盐过量和高血压的发病率具有非常显著的相关性。所以,对于高血压患者,以及正常人群,更推荐吃低钠盐。

不过,需要注意的是,低钠盐虽然相对更健康,但由于低钠盐中含有较多的钾,对于肾功能不全,高钾血症患者等要谨慎食用,避免钾不能有效排出体外,堆积在体内,容易导致心律不齐、心力衰竭等危险。

额外添加营养元素的盐对普通人群意义并不大。食用盐的一个主要的目的就是调味,像一些富硒盐实际上所含的硒是很少的,比如这一百克里面有7.5微克,要达到补硒的目的可能盐摄入量就远远超过了,反而会适得其反。

现在超市里的盐,种类繁多,价格有高有低,是不是越贵的越好呢?其实,各种花名盐多数是原材料的来源、生产加工方式有不同,其功能、作用和普通的盐没有本质区别。

有了症状核酸结果还是阴性

新冠病毒是怎样“逃”过检测的?



核酸检测结果易出现假阴性。”陈纯琪表示。

此外,若在接种新冠疫苗一段时间后进行核酸检测,尽管这时抗体已逐渐消失,但免疫细胞记忆仍在,即便此人感染了新冠病毒,人体产生的特异性抗体也会对新冠病毒进行中和与清除,使得病毒只能在特定区域作有限复制并引发病状。这种情况也会导致病毒载量相对较低,容易出现假阴性检测结果。

“目前,核酸检测通常采集上呼吸道样本(鼻咽拭子、口咽拭子),此处样本病毒浓度较低,而病毒浓度较高的下呼吸道样本,如肺泡灌洗液、深部痰等,其实是更好的检测标本,但一般不用这样的采样方式。”陈纯琪进一步说,新冠肺炎患者体内病毒载量通常在出现临床症状后3至6天内较高,一周后开始缓慢下降。但也不排除少数患者在

病毒大量复制前已出现症状,这或是感染者出现症状后核酸检测仍为阴性的原因之一。

有网友表示,采样时用舌头顶住喉咙以及在采样前用了漱口水、大量饮水等,都会造成假阴性结果。

对此,陈纯琪表示,该说法有一定道理。“特别是在病毒载量较少时,若拭子采样位置不准、力度不够,未真正触及脱落的咽喉细胞,或者患者在检测前大量饮水、吸烟、嚼口香糖、使用漱口水等,都会导致人体口腔咽部本就不多的病毒脱落,造成漏检,进而产生假阴性结果。”她说。

为此,国家卫健委发布的第五版《新型冠状病毒肺炎诊疗方案》已明确将采集标本由第四版的“咽拭子”更新为“鼻咽拭子”,第六版又添加内容强调:为提高核酸检

测阳性率,建议尽可能留取痰液,实施气管插管患者采集下呼吸道分泌物。

“鼻咽拭子通常在准确率和安全性方面优于口咽拭子,但采集鼻咽拭子体验感较差,部分被采样者出于本能会回避、躲闪。”陈纯琪补充道。

核酸检测依旧是“金标准”

虽然核酸检测会出现少量假阴性结果,但在3月15日国务院联防联控机制举行的新闻发布会上,国家卫健委临床检验中心副主任李金明表示,核酸检测在方法学上特异性是100%,即核酸检测依旧是确定新冠病毒感染的依据,是“金标准”。

“新冠病毒核酸检测方法主要是实时荧光RT-PCR方法,理论上该方法的敏感性很高,即正确率很高。”陈纯琪介绍。

为了避免核酸检测假阴性结果的出现,专家们也提出了各种建议。陈纯琪建议,在重点地区,对重点人群可以采用抗原、核酸等多种方式进行检测,两者互为补充印证。

安徽医科大学第二附属医院感染科主任张振华建议,可以在核酸检测试剂盒中引入一个标志物,检测时根据该标志物的数值来判断采样是否合格。在核酸检测中也可采取分级策略,即在重点时段、重点区域人员的排查中使用带有标志物的试剂盒。

除此之外,对于被采样者来说,专家建议在采样前半小时内不要喝水或饮料、嚼口香糖、吸烟、喝酒,减少吞咽动作。同时,公众在采样时,应主动配合采样人员,以确保标本采集规范到位。(本报综合)

生活顾问

高血压患者如何安然度夏?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区梅园社区的张女士咨询,高血压患者如何安然度夏?

梅园社区卫生服务站有关医务人员介绍,勘测血压。如果家中有高血压的患者,那么在生活中一定要多加注意,要有血压仪测量血压,随时关注自己的血压情况。这样的话能够对自己的血压情况有比较好的了解,以防出现状况的时候可以自我控制,或及时去医院就诊。

生活方式改变。低盐低脂饮食,每餐七分饱,多食蔬菜,多喝水,戒烟限酒,适量运动,可选择早上或傍晚运动,避免剧烈运动,控制体重,避免超重或肥胖,保持心情舒畅。

遵医嘱科学调整用药。要在医生的指导下科学调整用药。24小时平稳控制血压尤其是夜间血压是夏季血压管理的关键,夏季血压控制比冬季更容易实现,所以夏季高血压患者坚持服用降压药非常重要。

如何预防急性胃肠炎?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区车站路社区的周女士咨询,夏季如何预防急性胃肠炎?

车站路社区卫生服务站有关医务人员介绍,注意饮食卫生。饭前洗手,不吃变质或不洁饮食。最好不吃隔夜菜,即使有菜未吃完,也需放入冰箱,但不宜放置太久。烹饪和储存时生食熟食要分开,菜板和刀具需注意清洗。不饮生水,瓜果洗净再进食。

细嚼慢咽。很多人习惯了吃饭时大快朵颐,总是慢不下来,认为自己吃饭很有效率,实际上这种做法是不对的。吃饭时细嚼慢咽,可以减少粗糙食物对胃黏膜的刺激。

选择清淡、新鲜的食物。不要经常吃很辣或很油腻的食物,可以适当的换口味,吃点清淡的食物,多吃蔬菜,少喝酒和浓茶。清淡饮食既容易消化吸收,又利于胃病的康复。

保持规律健康的生活。进餐规律,每天三餐按时吃饭,且不要吃得过饱。不熬夜,保证睡眠,适当进行体育锻炼,情绪舒畅,增强抵抗力。天气炎热吹空调、风扇时注意盖好腹部,防止受寒。

夏季如何运动?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区希望桥社区的李女士咨询,夏季如何运动?

希望桥社区卫生服务站有关医务人员介绍,夏季气温较高,人的体能消耗明显加大,在运动中应该注意防晒、防中暑。

运动时间尽量安排在气温相对较低的早晨或傍晚,避免阳光暴晒。

运动强度不宜过大,针对气温高的特点,建议选择快走、慢跑、自行车、游泳、瑜伽等运动量适中的项目。

运动要及时补充水分,少量多次,不要饮用过甜的饮料,温淡盐水是最好的运动饮料,也可选择低糖含盐饮料。

运动服要穿利于吸汗的棉织品类,款式以宽松为主,以便散热,衣服不宜过露。

运动后不宜马上喝冰凉水、洗冷水澡、吹风扇。喝冰水容易导致腹泻,洗冷水澡容易感冒发热。

如何防止二手烟?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的张女士咨询,如何防止二手烟,尽量降低抽烟对孩子健康的危害?

市疾控中心有关医务人员介绍,不在家中吸烟。在家里或车里,尽量不要吸烟,若有客人来,要提前告知不能吸烟。

常通风、净化家中空气。如果无法避免在室内吸烟,最好在吸烟后,及时通风,并把家具都擦拭一遍,勤换洗家中沙发套、床单、地毯、玩具等,把危害降到最低。还可以在家中摆放有净化空气作用的绿色植物,如吊兰、常春藤、绿萝、鹅掌柴等。

抽烟后减少和孩子的直接接触。有吸烟或有接触过二手烟的家长,外出回家后记得要马上洗手或洗澡,换衣物后再去抱抱宝宝。带孩子外出时,尽量去无烟场所或远离吸烟者。

家中放茶叶渣除烟味。茶叶具有很强的吸附作用,将喝完的茶渣晒干,捏取少许放置在烟灰缸内或制成茶包放到各个角落,能有效吸收香烟味道。

夏季如何饮水?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区希望桥社区的张女士咨询,夏季如何饮水?

希望桥社区卫生服务站有关医务人员介绍,饮水不要非等到口渴时,口渴时表明人体水分已失去平衡,细胞开始脱水,此时才想到喝水表明已经晚了些。

太渴时不要过饮,这样喝水会使胃难以适应,造成不良后果。

用餐前不宜喝水太多,因为在进餐前喝很多水,会冲淡消化液,不利于食物的消化吸收,特别是长期下去,会对消化功能产生不良影响。

早晨起床时先喝杯白开水,可以补充一夜所消耗的水分,降低血液黏稠度,促进血液循环以维持体液的正常水平。