

用责任扛起百姓的健康

——记商洛市第三届最美乡村医生祝龙清

本报通讯员 杨远彦 戴福汗

医生医事

一年四季的守候、风雨无阻的出诊、开展村民慢病管理、宣教健康知识……这是他的日常工作。他情系乡村，扎根基层，救死扶伤。他40年如一日，守护着村民的健康，坚持爱心义诊，开展上门巡诊，累计行程20.6万公里，救治患者2万人次。他就是荣获商洛市第三届最美乡村医生、镇安县铁厂镇庄河村医祝龙清。

祝龙清，1959年出生，从小热爱医学。1979年高中毕业后，他被分配到庄河村医疗站工作。此时，刚刚毕业的他怀揣着“救死扶伤、治病救人”的梦想，扛起了守护村民健康的重担。每天，祝

龙清都要走上五十多里的山路去为村民诊治，这条行医救人的路，他一走就是41年。不管寒冬腊月还是风雨交加，他都一如既往地行走在弯曲的小路上，只要有群众呼唤，便立即前往，救治了一个又一个危重患者。虽然现已年逾花甲，但他依然精神抖擞，仍坚守在农村慢病随访、妇幼保健、传染病防治等最基层岗位，按时完成上级交给的每一项任务。

乡村行医，需精通医术，随时做好各种突发疾病的治疗准备。伤风感冒、刀伤烧伤、头疼等一般常见疾病，祝龙清都手到擒来。每当有患病的村民来看病时，他总是耐心询问病人的情况，给病人测量体温、测量血压，根据他掌握的病情进行精心治疗，给出合理、可行的建议。

不管白天黑夜，还是风雨交加，只要村民需要帮助，祝龙清都能第一时间赶到现场，为群众进行医疗救治，让身体患病的群众情绪稳定，鼓励他们战胜病魔的信心。

2016年8月，庄河村一组老人潘有江，在家里用电锯锯桌子，不小心将自己的胫骨及小腿肌腱锯断，祝龙清一看处理不了，现场立即简单包扎止血，亲自护送县医院，办理完住院手续，直到半夜2点才返回休息。2002年的一天，庄河村五组留守老人吴正乾突然晕倒在房檐下，大汗淋漓，口唇青紫。获悉情况后，祝龙清立即前往现场急诊，经过检测，老人昏迷由低血压引起，他立即开始抢救，由于方法得当，措施准确，且联合静脉给药，1个多小时后，患者缓慢苏醒，经过一段时间治疗老人身体康复。

祝龙清的卫生室里干净整洁，一张桌子上摆着听诊器、血压计、笔记本等诊疗工具。笔记本里记载着庄河村7个村民小组、230位老年人病情，以便不定期为他们开展诊疗服务。忙碌之余，祝龙清撰写医学论文10多篇，其中多篇获奖。2017年7月1日《中医药法》正式颁布，他率先报名参加考试，2019年12月在西安市临潼区参加由陕西省中医药管理局组织的“专长医师考试”，他以镇安县第一名的总成绩顺利取得了“中医专长医师资格”。

在庄河村，只要提起祝龙清，村民都会竖起大拇指，夸口称赞，而他早已成了村民最亲近、最信任的人。“做一行、专一行，选择乡村医生，就要更加努力学习，提高业务能力，以优质的医学技术去服务更多需要服务的群众。”这是祝龙清的初心。

秋冬季常见呼吸道传染病的预防

各阶段损害可在同一时间内并存于同一患者，部分伴发肺炎、脑炎。

(5)麻疹

我国民间素有“孩子出过疹和痘，才算了解阎王扣”的俗语，这里的痘指天花，疹指麻疹。麻疹是由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病，传染力极强。麻疹病人是传染源，以空气飞沫直接传播为主，也可通过被病毒污染的物品间接传播。人群普遍易感，多见于婴幼儿，以发热、流涕、咳嗽、眼结膜充血、口腔黏膜柯氏斑及皮肤出现红色斑丘疹为主要临床表现。

(6)风疹

风疹是风疹病毒感染所致急性呼吸道传染病。主要经空气飞沫传播，传染源为病人，易感人群多见于1岁至5岁儿童，成人亦可见。症状为发热，继而出现皮疹，由面部颈部迅速向下蔓延，一天内出齐，部分伴有轻微上呼吸道及消化道症状，伴有脾肿大及全身浅表淋巴结肿大。

2. 如何预防秋冬季传染病?

(1)提高自身免疫。

养成良好的生活习惯，勤洗手、吃熟食、喝开水、勤通风。坚持体育锻炼，保持充足的睡眠，保持轻松的心情，保持室内相应温度(20℃左右)和湿度(70%)。

(2)合理搭配饮食。多吃新鲜的蔬菜、水果以补充维生素，尤其是维生素C还具有一定的抗感冒的作用。同时豆制品、鱼虾蛋类能够提供优质的蛋白，从而增强机体的抗病能力。

(3)减少传染机会。出门在外要尽量站在空气流通的地方，同时尽量不要到人多拥挤的公共场所。尽量佩戴口罩，保持室内空气清新和流通，必要时可适当进行室内空气消毒。

(4)及时接种疫苗。疫苗接种是控制区域性急性传染病流行最经济、有效的办法。鼓励公众根据自身情况，自愿、自费进行疫苗接种。(市健康教育中心供稿)



冬季应注意预防心脑血管疾病

本报记者 胡蝶

进入冬季后，天气变化明显，心脑血管疾病也进入高发期。市中心医院神经内科一病区主任高江飞表示，入冬后，一些患有心脑血管病的患者极易加重。那么，冬季该如何预防心脑血管疾病?近日，记者针对此事进行了采访。

冬季心脑血管疾病高发

进入冬季后，天气逐渐变得寒冷，这个季节是许多疾病的高发期。特别对于一些老年人来说，心脑血管疾病的发病率有所提高，所以千万不容忽视。在我们身边，很多老人都是早晨起床后因天气寒冷而引发心脑血管疾病加重，甚至死亡。

高江飞提醒那些对环境温度变化耐受性较差的人或是原本就有心脑血管疾病的患者，由于冬季天气寒冷、室内外温差较大，很可能会使其心脏、大脑等重要器官，出现缺氧、缺血的症状，从而诱发冠心病、肺心病、心律失常等心脑血管疾病的发生或病情加重，甚至会导致发病者死亡。

在冬季，老年人心脑血管疾病高发与其生理特点有关。老年人普遍存在动脉硬化症状，如遇寒冷空气袭击，便会全身血管收缩，血流阻力增加、心脏负担加重，很容易导致冠状动脉痉挛，诱发心肌梗死。所以，在冬季里对待心脑血管疾病，要采取谨慎态度，提前做好各项预防准备。

如何预防心脑血管疾病

高江飞告诉记者，寒冷刺激是引起心脑血管疾病的一个重要原因，所以保暖对于有该类疾病的患者显得尤为重要。

心脑血管患者天冷时不要去室外晨练，因为冷空气的刺激会诱发心绞痛的发作，最好在上午10时以后到室外锻炼身体。锻炼身体时，不要选择跑步、跳绳、打球等激烈运动项目。此外，按时服药、注意饮食、保持乐观情绪也是很重要的。

再有，测量血压时不能以一次两次的数据结果为准，也不要随便减掉或增加降压药物剂量。测血压时间与服药时间关系密切，一两次结果并不能真正反映出血压的真实状况。高血压患者要定期进行复诊，在医生的指导下，进行降压药物的调整。

医护人员提醒广大市民，有慢性病的老人，外出时要随身携带急救药物，当出现呼吸困难、肢体麻木等状况时，应及时送往医院就诊，以免错过最佳的治疗时间。再者，保证饮水充足，每天适量饮水很重要，尤其是秋冬季，气候干燥，身体的水分会被大量蒸发，如果不及时补充水分，血液会变得黏稠，极易诱发心脑血管疾病，及时睡觉前和晨起后都喝一杯水。



近日，镇安县在县城中心广场等人口密集场所设立了8处便民核酸采样点，每天8时开放，以方便群众做核酸检测，受到广大群众一致好评。图为镇安县城中心广场的一处便民核酸采样点。

(本报通讯员 谢云涛 摄)

寒冷冬季开涮火锅 享受美食也要有度

本报记者 王涛

随着天气的转冷，热腾腾的火锅成为市民冬日御寒的首选，需求量的上升也带动了火锅经济。记者提醒，在享受美食的同时，也要有正确吃法，注意健康。

鸳鸯锅、麻辣火锅、串串香……天气转冷后，这些食品越来越受市民青睐。

记者发现，连日来火锅店生意渐渐升温。市区一家烧烤店也适时推出了各种火锅组合，牛肉锅、香辣虾锅……让人垂涎欲

滴，不仅如此，为了吸引生意，他们还推出了吃火锅送配菜套餐、送啤酒等活动，的确吸引了不少顾客。一些火锅店生意也很红火，人满为患。同时，一些蔬菜店、超市也将火锅食材摆放在了最显眼的位置，不少顾客争相选购。

“天冷了，吃顿火锅暖暖身，很惬意。”市民袁女士说。不少市民表示赞同，天气越冷，越爱吃火锅。

生活中，很多人也爱吃火锅，但是每次吃完，他们总会觉得肠胃不舒服。医生提醒：火锅虽好吃，但在享受美味的同时还要注意健康。

医生提醒，火锅浓汤的温度可高达120℃，如果取出即吃的话，很容易烫伤口腔、舌部、食道以及胃黏膜。所以，吃火锅一定不能心急。尤其是火锅里的汤水煮久了，汤水就变得燥热，再加上鸡肉、羊

肉、牛肉等都偏温。所以，经常吃火锅的人易上火。

同时，在吃火锅时要做到荤素搭配，注意多吃蔬菜，莫贪喝汤底，火锅的汤底确实美味，甚至会让人产生火锅汤汇集各种食品精华的印象，但实际上火锅汤底是不能随意喝的，因为同一锅汤反复煮沸，其中有的营养物质已被破坏，许多物质长时间合煮，会产生致癌物亚硝酸盐，含有高量的油脂，一些患有糖尿病、高血压、高血脂的病人尤其要注意。有胃肠疾病的人尽可能少吃调味酱，诸如辣椒酱、花椒油等，它们都会对肠胃造成极大刺激，引发肠胃不适。



商洛市福利彩票投注站招募公告

为更好满足彩民购彩需求，广泛吸纳人员就业，推进社会福利和公益慈善事业高质量发展，商洛市福利彩票发行中心现针对我市空白区域面向社会公开招募福利彩票投注站。

销售场所具备条件

- (一)原则上应位于建筑物一层，非临时建筑或政府拆迁范围的建筑；
- (二)申办人对场所拥有所有权或1年以上的使用权；
- (三)营业面积：旗舰店不少于40平方米，专营店不小于10平方米，兼营店彩票区域不小于5平方米。

销售场所申办人条件

- (一)年满18周岁且具有完全民事行为能力的个人，或者具有独立法人资格的单位；
 - (二)有与从事彩票代销业务相适应的资金；
 - (三)有满足彩票销售需要的场所；
 - (四)近五年内无刑事处罚记录和不良商业信用记录；
 - (五)非国家公职人员或参公管理人员。
- 相同条件下，优先考虑高校毕业生、退役军人、下岗职工、低保家庭，以及具备完全销售能力的残障人士。

申办所需资料

- (一)身份证原件及复印件2份；
- (二)一寸免冠照1张、户口本复印件、学历证明；
- (三)近五年内无刑事处罚记录和不良商业信用记录；
- (四)房屋租赁证明或房产证等。

空白市场

商州区：北宽坪镇、夜村镇、金陵寺镇、麻街镇、闫村、黑山镇、牧护关镇、三岔河镇、腰市镇、杨斜镇。

洛南县：麻坪镇、巡检镇、高耀镇、寺耳镇、洛源镇、景村镇、石坡镇、柏峪寺镇。

丹凤县：蔡川镇、庚岭镇、寺坪镇。

商南县：青山镇、湘河镇、十里坪镇。

镇安县：青铜关镇、米粮镇、柴坪镇、达仁镇、木王镇、庙沟镇、铁厂镇、大坪镇、月河镇、高峰镇、茅坪回族镇。

山阳县：银花镇、色河镇、王阎镇、两岭镇、天竺山镇。

柞水县：小岭镇、杏坪镇、营盘镇、瓦房口镇、凤凰镇。

报名地址：商洛市商州区州城街民政路民政局一楼商洛市福利彩票发行中心101室 咨询电话：0914-2313743