



医线聚焦

走进位于海口的海南省妇女儿童医学中心门诊大厅,有一处长臂猿影院人气颇高,十几名孩童围坐在矮小的方凳上观看动画片;而距离海口200多公里远的三亚,孩子们则聚集在上海儿童医学中心海南医院/三亚市妇女儿童医院(以下简称三亚市妇女儿童医院)的“迪士尼欢乐屋”体验手工黏土的乐趣。一南一北的两家医院都特意打造了专为儿童服务的区域,这背后指向了同一个特殊群体——医务社工。

随着健康中国战略的实施,卫生健康理念从以“疾病”为中心向以“健康”为中心转变,从关注人患的“病”到关注患病的“人”。医务社工作为连接医院与患者之间的桥梁,可通过医疗救助、募集善款、志愿服务等方式帮助患者调节改善情绪、心理和社会方面的问题。近些年,海南医务社工群体正在逐步扩大。

■ 本报记者 侯赛 通讯员 全锦子

发热不退、夜间干咳不断……近期,我省多家医院出现较多肺炎支原体感染患者,尤其以学龄期儿童居多,很多家长因孩子出现肺炎支原体感染而焦虑不已。海口市人民医院中医科副主任医师林捷表示,大家有必要提高警惕,加强对儿童支原体肺炎的了解,且在接受常规诊疗的同时不妨试试中医药治疗,中医药治疗儿童支原体肺炎疗效确切。

林捷介绍,儿童支原体肺炎属于中医“肺炎喘嗽”范畴,以发热、咳嗽、痰壅、气促为临床主证。中医认为本病发生的原因,主要有外因和内因两大类。外因责之于感受六淫邪气,内因责之于小儿形气未充、脏腑娇嫩、卫外不固。其病位在肺,病机关键为肺气郁闭。

“我们在临床中发现,中医药在防治支原体肺炎方面有改善咳嗽发热等症状、减轻肺部炎症、减少并发症等优势,还可以缩短病程,且不易产生耐药性。”林捷介绍,中医治疗时注重辨证施

# 从关注病到关心人

■ 本报记者 唐咪咪

医务社工搭起医患连心桥

链接社会资源 为重病患者筹集善款

一间面积不超过10平方米的办公室里,只不过一上午便已站满前来咨询的患者,社工在耐心倾听后进行记录,根据诉求内容再联系医院各科室协调解决……这是海南省妇女儿童医学中心社工部负责人吴文莉的工作日常。

但时间回到2019年底社工部成立之初,前来寻求帮助的患者人数寥寥。“海南在这块起步较晚,对于许多普通患者而言,医务社工是一个非常陌生的概念,甚至还有人会把社工和护工给弄混。”吴文莉说。如何改善这一尴尬境地?吴文莉选择多走多动,把服务工作前置,主动跟着医院科室查房,从中发现需要帮助的患者。

来自儋州的小科(化名)从出生起便被诊断患有先天性心脏病,才两个多月大就需要前往海南省妇女儿童医学中心重症医学科接受治疗,陪同照顾孩子的竟是88岁高龄的爷爷。为了省下治疗费,这位爷爷晚上就睡在手术室门前的小沙发上,晚餐是从儋州带来的两块米糕。“我们很奇怪为什么患儿爸妈没有一同前来,和爷爷交谈后才知道小科的爸爸瘫痪在床,妈妈患有精神障碍。”虽然事情过去了两年多,但提到小科和爷爷时吴文莉仍非常动容。

她给记者估算了一下,小科的治疗总费用约在12万~14万元,但家中经济来源主要依靠低保和爷爷种的农田,即便医保报销后,剩下的自付费用仍是一笔沉重的负担。治疗费怎么凑?吴文莉所在的社工部决定寻求外部力量的支援,她们积极对接慈善基金会,手把手教爷爷如何申请救助,为孩子筹集善款。作为专业的医务社工,社工部要做的远不止这些。术后的小科需住院观察,期间由谁照料?吴文莉得知消息后立即与护理部联系招募志愿者,从喂奶、喂药、换尿布、打饭到观察病情,协助小科妈妈共同照顾。

截至目前,海南省妇女儿童医学中心通过整合社会资源,已累计募集捐款1700多万元,医疗救助838人。

提供情绪疏导 陪患者重燃治疗信心

在三亚市妇女儿童医院社工部负责人吴单单看来,医务社工是缓解医患关系的“润滑剂”,可以提供更多人文关怀帮助患者消除焦虑和不安,让他们有勇气面对疾病,进而配合治疗。“迪士尼欢乐屋”正是在此初衷下引进设立,医院通过这一处欢乐空间缓解儿童就医恐惧,这里不仅设有剪纸、绘画、手工黏土等互动游戏区,还有玩偶、绘本、玩具帮助孩子进一步放松。

“我们发现面对重病时,不仅需要引导小朋友放松心情,更要帮助家属树立对抗病魔的信心,他们的心理压力往往更大。”吴单单就曾疏导过这样一位妈妈,她家中双胞胎儿子小善善、小祥祥(化名)在出生8个月大时被确诊为重型β地中海贫血,在采取保守治疗8年后病情愈发不受控制,需要接受骨髓移植。

“村里有人劝我,两个孩子的病治不好,放弃吧!但是小善善、小祥祥是家里的宝,只要我们还有一口气在,就坚持治到底。”在医院组织的会谈中,双胞胎妈妈用不是很标准的普通话据理力争。社工们通过评估和观察发现,这个家庭的成员由于经济负担、患病压力等原因还存在情绪问题,妈妈和孩子们关系有些紧张,甚至因为治疗问题发生过争吵。在社工的引导下,妈妈发泄出了长久以来压抑的苦闷,使得后续治疗氛围变得轻松了些,一家人还会偶尔和社工开玩笑、聊家常。

对患者及其家属的情感支持,早已成为社工部的重要工作。他们在多个社交平台都写下:“如果感到紧张、焦虑、烦躁不能停止或控制,对疾病、治疗、未来生活充满担忧……欢迎向社工部求助。”在吴单单看来这是一种医疗服务的“暖实力”。

门诊连线

## 久咳不见好 支原体肺炎 中医有妙招

剧烈、气急鼻煽、喘憋、涕泪俱无、鼻孔干燥、面赤唇红、烦躁口渴、小便短黄、大便秘结、舌红而干、舌苔黄燥、指纹紫滞等症,常以黄连解毒汤合麻杏石甘汤加减治疗,以清热解毒,泻肺开闭。中期治疗原则以“清”实热为主。

发病后期,以阴虚肺热证、肺脾两虚证多见。阴虚肺热证,表现为咳嗽无力、喉中痰鸣、低热起伏不定、面白少华、动辄汗出、食欲不振、大便溏、舌质偏淡、舌苔薄白等,常以沙参麦冬汤合泻白散加减治疗,以养阴清肺,润肺止咳;肺脾两虚证表现为病程较长、干咳



一杯中药茶饮。资料图

少痰、低热盗汗、面色潮红、五心烦热、舌质红乏津、舌苔花剥、少苔或无苔、脉细数、指纹淡红,常以人参五味子汤加减治疗,以补肺健脾,益气化痰。后期应以“养”肺为主。

临床上,很多支原体肺炎的孩子,体温稳定后,会出现剧烈咳嗽,其实,咳嗽的加剧并不一定代表病情加重,要结合孩子整体状态,体征、影像学来判断孩子是好转还是加重,对于剧烈咳嗽的患儿,在中医辨证基础上,合理使用中药,疗效显著。

同时,中医外治法对于儿童支原体肺炎同样安全有效,可作为儿童肺炎的辅助治疗,达到缓解症状、促进恢复的目的。如穴位贴敷适用于痰多者或肺炎后期迁延不愈或两肺湿啰音经久不消失者,选用敷胸散外敷背部。小儿推拿可清肺平肝,点揉天突穴,推揉膻中止咳化痰,横擦肺腧令局部温热,分推肩胛宣肺止咳。热盛者可用中药灌肠液灌肠退热,亦可青蒿、连翘、赤芍等熏洗退热。耳穴埋豆选用支气管、肺、交感、大肠、肾上腺等穴位,适合于各种证型。

健身圈

## 健康跑如何跑出健康?

■ 本报记者 侯赛 通讯员 冯琼

健康跑近年来成为风靡大中小城市的运动方式。在海口的海滨绿道上,随处可见挥汗奔跑的身影。市民越发浓烈的跑步热情,成为群众体育蓬勃发展的生动缩影。

适度跑步有益于身心健康,或许你会觉得跑步就像家常便饭一样简单,但怎样跑才是正确的呢?跑步前倾还是后倾?脚掌着地还是脚跟着地?步幅大还是小?怎么摆臂?这些可都大有讲究!海南省人民医院运动医学科主任王广积为您指点迷津。

跑步时脚掌先着地还是脚跟先着地?你了解跑步的正确姿势吗?跑步姿势有很多种,较为推荐的是1977年俄罗斯运动学家尼古拉斯·罗曼诺夫发明的前倾跑步姿势。前倾姿势可以减轻50%膝关节所承受的负担,相对减小运动强度、延长运动时间,运动伤害的概率也会大大减小。

脚跟着地,产生制动刹车反作用力,对骨骼和关节损伤很大。正确的落地是用脚的中部(即脚掌)着地,并让冲击力迅速分散到全脚掌。

大步幅好还是小步幅好?步幅应当小一些,一方面能避免脚跟着地的情况,另一方面还能减轻跟腱的负担。为保持速度,跑步时,步频可以快一些。

跑步时摆臂需要注意什么?或许有的跑友会说,摆臂不是一种自然形成的动作吗?难道这个还要练习吗?是的,在跑步中摆臂姿势也同样显得很重要,打个最简单的比喻,走路时,如果手臂挥动快一点,步伐也就快了,所以跑步中也同样是遵循这个原理的。由于我们是跑起来的,那么摆臂的动作就要更加专业和规范一点,一般我们来讲都是以前不露“肘”,后不露“手”为最佳姿势。

摆臂应以肩为轴,前后动作,左右动作幅度不超过身体正中线,以免跑动时身体左右晃动。还有就是不要在手背上挂手机包,更不要单手持着一瓶水来跑步,往往有时候觉得很轻,只有几百克,但是对跑步姿势的影响还是非常大的。

晨跑和夜跑有什么差异?早晨起床血糖值较低且空腹,运动时身体无法从食物中获得能量,转而会将体内脂肪转化成能量,因此晨跑容易燃烧身体脂肪,但晨跑不必过于剧烈,以免出现低血糖的情况。晨跑过度疲劳,也可能影响白天的状态。

夜跑的时间更容易掌握,也有助于消除压力。夜跑时,需小心避让汽车和自行车等,最好选择建有步道的公园等作为夜跑场所。

健康跑以多长距离和时间为宜?跑步距离和时间并非越长越好,过度运动易造成贫血、免疫力低下等情况,跑步要“适量”。“适量”的标准因人而异,建议参照运动心率、呼吸和个人感受来调节。

以健身锻炼为目的,跑步心率一般建议控制在最高心率(按220减掉年龄得出计算结果)的60%~70%即可。跑步时呼吸应当稍快,能自由控制跑步节奏。

适量运动,有助于维持良好的精神状态和睡眠质量。如果第二天仍然感觉很累、提不起精神,或者频繁出现感冒、失眠等症状,可能是过度疲劳的表现,应注意休息,减少运动量。

每周应当安排几次跑步?遵循适量原则。跑步频率过高,身体来不及恢复,容易过度疲劳。避免只做“周末跑者”,即平时不大运动,只在周末进行1~2次长跑。这种方式不仅不易积累锻炼的效果,运动量突增突减还容易诱发跟腱炎等。

跑步频率建议分散一些,注意休息,隔日跑或每周3~4次比较好,建议根据个人体质,每次控制在2公里以内为宜。

跑前如何热身?在每次健康跑之前要进行充分的热身。髂、膝周围肌肉动态拉伸,肩部环绕,开合跳,后踢腿跑等必不可少。将关节和肌肉活动开,身体微微热才可以开始进行跑步。

特别提醒的是,慢跑并不可以取代热身。跑步的状态其实也跟前一晚上的睡眠状态相关。如果这段时间非常疲惫、劳累或者出现了睡眠不好的情况,也不建议第二天继续长跑。



健康跑有讲究。资料图