

为耀眼的“生命红”添彩

——我市6·14世界献血者日活动侧记

本报记者 郝海军 文/图



医务人员自愿加入献血队伍

无偿献血是拯救生命的崇高行为，也是助人为乐精神的集中体现。6月14日是第17个世界献血者日，今年的主题是“安全血液拯救生命”，口号为“献血，让世界更健康”。市中心血站采取“线上+线下”的形式开展丰富多彩的无偿献血系列活动。当日上午，在市区平阳广场，市卫健委相关负责人以及市

区各医疗单位职工和众多市民、志愿者分批先后到献血屋“挽袖”，用无私和大爱为耀眼的“生命红”添彩。

一大早，平阳广场献血屋前已经有许多市民排队。在市中心血站工作人员的引导下，他们依次填写登记、检查、血液检测，有序进行无偿献血。

“我今天特意带上9岁的女儿来献

血……”市社区志愿者协会的李小霞说，她已经是第10次来献全血了，希望用自己的行动为女儿做一个好榜样。当李小霞开始献血的时候，女儿李玉莹一边问妈妈“疼不疼”，一边拿着水杯给妈妈喂水。献完血后，李玉莹拿着妈妈的献血证自豪地说：“我长大了也要和妈妈一起献血，挽救生命……”

在献血屋内还有许多穿着白大褂的医务工作者正在献血，他们也是自愿加入献血队伍的。“我是第5次在世界献血者日当天来献血了，特别有纪念意义。”临汾龙凤妇产医院主治医师李巧菊说，前年，她听朋友说洪洞血库告急，就趁着下班时间和同事们驱车前往献血，为挽救生命助力。

“我6月1日就在网上报名参加了‘6·14’三项挑战活动，已经完成了6公里跑步任务，今天是第二个任务，随后将献血证发到朋友圈集赞后就完成了活动全部内容……”市第二人民医院的张帅还在网上报名参加了“人人都是善行者”有奖答题系列活动，目前已经获得了“献血知识达人”和“献血宣传大使”的称号。

受疫情影响，市中心血站在今年

世界献血者日之际，采取“线上+线下”的形式，充分发挥网络平台优势，在网上发起了“为爱行动·热血同行”“人人都是善行者”等系列活动，从6月1日到目前已经有200余名机关、企事业单位职工和一些市民、志愿者参与其中。

“王师傅是我们单位的‘全国无偿献血奉献奖金奖’获得者……”在采血仪器旁，医护人员一边为王强采血一边介绍。王强是市中心血站的一名流动采血车司机，他是本市第一批获得“全国无偿献血奉献奖金奖”的获得者，从1993年开始累计献全血18600多毫升。“其实也没啥，就是希望用自己的行动带动身边更多的人，加入无偿献血队伍中，为咱们的献血事业出一分微薄之力……”王强朴实的言语让周围人投来了敬佩的目光。

市中心血站站长赵生龙说，近年来，我市无偿献血工作在市委、市政府、市卫健委的正确领导下，通过相关部门的积极配合和广大群众的热情参与，取得了良好成绩。2019年共采集38420人次，采血量达到11.9吨，保障了全市的临床用血，拯救了许多生命垂危的患者，为构建和谐社会作出了积极贡献。接下来，市中心血站还将主动作为，以无偿献血工作为重点，保障全市供血为主线，统筹推进各项工作，科学发展，稳定求进步，开创无偿献血工作新局面。

本期关注

康复一个病人 拯救一个家庭

——市第五人民医院康复科工作掠影

本报记者 郝海军

察言观色，胆大心细，每天要对7个病区的患者进行观察，及时预见各种情况；每天带着一群患者，剪纸、插花、编织、玩纸黏土做手工。在很多人看来，护士就是打针、发药、护理病人，而这群特殊的白衣天使每天的工作却是这样与众不同，他们是市第五人民医院康复科的康复师。

该院康复科成立5年来，本着“康复一个病人就是拯救一个家庭”的理念，不断提升康复训练技能，强化服务素质，不放弃任何一线康复希望，用爱心、细心、耐心为精神障碍患者托起生命尊严。一个个康复患者背后，是心灵与心灵的真情交融，也是信任与被信任的医患交融。近日，记者走进市第五人民医院康复科，倾听他们背后的故事。

做爱心“妈妈”

“慢慢来，这里要再加一颗黑色的小珠子，作小猪的眼睛……”在市第五人民医院手工编织康复训练室内，该院康复科主任张玲玲坐在患者身旁，正在一颗珠子一颗珠子递过去，耐心地教患者编织。该编织室康复架上摆满了漂亮的摆件，别致的笔筒、活灵活现的小动物等手工品令人目不暇接，而这些作品都出自患者之手。

几年前，曾经有一名因高考落榜而患精神分裂症的女孩住进了该院开放病区，刚开始女孩不愿与任何人交流，对周围人都抵触。张玲玲接触该患者后，细心照料，每天和她交流，刚开始收效甚微，后来女孩开口和她说话，慢慢女孩的话多了起来，张玲玲就耐心倾听，并用眼神和动作给予肯定。后来张玲玲就将她领到手工编织室，手把手教她做手工。张玲玲的耐心和微笑为患者的心灵打开了一扇接收阳光的窗户……经过几个月的治疗，女孩康复了，回家的时候拉着张玲玲的手说：“如果你是我的妈妈该多好……”

从医32年来，张玲玲对待精神科患者有着自己的一套方法。“我们要拿出百分之百的耐心，要有百分之二十的爱心，要当个‘爱心妈妈’。”张玲玲说，就拿这个手工训练课来说，要细心耐心，有的人做不好，要经常鼓励他们，“这次比上次好多了！”“进步了很多！”等等。其实很多患者的手都很巧，他们对于物态之美有着独到的见解。手编织是个慢功夫，从构思到穿珠引线造型，再到最后的成型每步都马虎不得。通过这些手工制作，很多患者都变得更有耐心了。张玲玲认为，编织作品、书法、剪纸等训练是患者抒发内心世界改善认知功能的一个途径，可以有效舒缓他们的情绪，让患者封闭的心灵打开，接受阳光……

当细心“管家”

“帮精神病人康复并非易事，康复师们的日常工作也会面临各种挑战。”康复师吕婷坦言，“有时候，在做康复训练过程中，会遇到意想不到的突发状况。”每天会有超过80名精神疾病患者到这里

进行康复训练，但他们科室仅有8名康复师。全院400多名患者，只要符合精神科医生的评估指标，就可以参加康复训练活动。康复科的医师、康复师们扮演的角色，就像一个幼儿园的幼师或者是管家。与此同时，康复师们还需要时时察言观色，避免一些突发状况发生。

每当吕婷为患者进行康复训练时，她都尽量避免背对患者。吕婷解释，由于精神类疾病发作具有隐蔽性和突发性，如果康复师把后背面向患者，可能无法及时发现他们的异常举动。

有一次，吕婷在给一些患者进行集体康复训练，当时需要在白板上写字，就在她面向白板写字的几秒钟，突然就有一名情绪激动的患者和身边的患者发生了口角冲突，甚至短时间内就可能激成肢体冲突，见此情景，吕婷快步走到两名患者跟前，和颜悦色地进行安抚，并让其他医护人员赶紧帮忙将两人分开。

“当时也顾不上害怕，只想着不敢发生事情。因为这两名患者都是三十多岁的小伙子，如果有过激行为，我根本无法阻拦……”吕婷说，所以作为康复师，必须学会察言观色，要及时发现患者的情绪波动，避免猝不及防的突发状况。

尽医护职责

一个精神障碍患者对一个家庭来说就是一个沉重的负担，如何让这些精神障碍患者通过治疗康复后融入社会，用自己的双手打造精彩人生，这不仅是患者家属的梦想，也是所有精神科医护人员共同的奋斗目标。

“康复一个病人就是拯救一个家庭。”张玲玲说，他们医护人员所有的努力都是为了患者托起生命的尊严，让他们重新回归社会。

今年4月初，有一名40多岁的中年妇女因精神失常住进了封闭病区。“这名患者因为其继父去世，在办理丧事期间，受到亲戚们的指责诱发精神疾病。来到医院后，她经常躁动不安，不配合治疗。”张玲玲说，和这名患者接触后，便以倾听、共情的方式让其宣泄，并从中让其得到尊重、关爱和肯定。经过一个月的康复治疗，该患者康复出院。

张玲玲说，在多年的康复治疗中，一些患者往往是因为被肯定、得到尊重，才使其打开心结，配合治疗，最终康复出院的。所以，康复师们会以最敏锐的眼睛，及时发现每一个细微的病情变化，并用心守护，驱赶病魔，为精神障碍患者奏响生命的乐章，为他们铺垫回归社会的道路……

采访结束时，市第五人民医院院长冯斌说，该院的新院区正在加紧完善，待新院区全部启用后，新的精神康复中心也将继续建立完善精神疾病综合康复治疗服务体系，包括个案管理、康复指导、团体治疗、家属干预、同伴支持等。接下来，该院还将加快精神卫生防治体系建设，推行“病重治疗在医院、康复管理在社区”的服务模式，扩充精神卫生医疗资源，健全精神卫生服务网络，为患者提供更优质的康复服务。

热心人的暖心事

本报记者 闫晏宏

6月11日下午，在临汾市第三人民医院发热门诊，发生了感人的一幕。来自尧都区尧庙镇年近80岁的村民史辛卯热泪盈眶，紧紧地握住发热门诊护士长王凤的手，哽咽着说：“实在是太感谢你们了！我也没钱买礼物，坚持给你们写一封信……”朴实的史辛卯不太会说话，为表达心中的感激之情，他只能将王凤的手握得更紧一些，再紧一些……

6月10日，史辛卯领着发烧的侄孙小史来到该院的发热门诊。当听到王凤说挂号加上做核酸检测需要花费255元后，他把自己随身的包全翻了一遍，零零散散愣是没凑够100元。“钱不够还得回村借，没有核酸检测证明孩子不能上学怎么办？”史大爷当时就急了。

《山西省禁止公共场所随地吐痰的规定》自施行以来，我市各单位、市民纷纷以实际行动参与落实。图为临汾一中通过组织主题班会、微信公众号宣传引导、公共区域张贴倡议书、电子屏滚动播放标语等方式，营造宣传氛围。

本报记者 摄

防疫有我 爱卫同行

本刊邮箱：lfrbjkzk@163.com
本版责编：宋海华
本版校对：侯丽娟



因敬畏而执着 因执着而超越

——记市中心医院神经外科主任程宇宏

本报记者 侯秀娟 文/图

难危患者解除了病痛，赢得了患者的认可，长治、运城等地的患者慕名而来，指名要程宇宏做手术。

程宇宏说：“敬畏生命，感恩患者，因为每一项技术的进步，医生都付出了艰辛的努力和长久的准备，感恩患者对我的信任，让我有机会实践和精进，有机会救助更多的患者。”

执着进取 开拓创新

程宇宏在脑外科领域所取得的成就，源于他多年来一以贯之、对技术的坚韧执着；源于他多年来大胆创新、勇于开拓。

从参加工作开始，程宇宏就执着于诊疗技术的学习和提升。每年他都要抽出时间，专程前往北京、上海、西安学习国内一流技术。

2014年至2015年，程宇宏先后到首都医科大学附属宣武医院和第四军医大学唐都医院，学习神经介入和脑血管搭桥技术。面对重量只有26克、直径只有0.6mm的小鼠肾动脉，每天长达7个小时的缝合练习，上万次的血管吻合培训，十余名学员中，最终只有程宇宏等三名学员获得国际知名专家Yasagil教授颁发的正式毕业证书。

在程宇宏办公室，有一架外科学显微镜和一套外科手术器械，在这里，他每天都会利用几个零碎的半小时，限时完成显微镜下直径1mm人工血管的吻合训练，有时候是在会议与会议之间，有时候是在外卖到来之前。

2016年3月，程宇宏在北医三院进修颈动脉狭窄内膜剥脱技术，当时教他的是全国剥脱技术第一人、北医三院神经外科知名教授王涛，在班里程宇宏是问题最多的人，上课问老师，下课堵老师。一年后他做完第一例剥脱手术后给王老师打电话，王老师既惊讶又欣慰。2016年冬天，程宇宏陪

母亲去北京看病，母亲病情刚稳定，他就跑到天坛医院，参加颅内脑血管重建技术培训班。同年腊月，为了学习颈动脉狭窄内膜剥脱手术术中转流这项技术难题，他又前往中国医科大学附属第一医院，跟随国内知名专家佟志勇教授进修学习，所有的手术细节录像整理总结，一个人反复学习练习。

台上10分钟，台下10年功。漫长而煎熬的等待，终于等来了独立开展临汾市第一例剥脱手术的机会。

2017年国庆节期间，一位75岁的任性患者因反复发作性肢体无力到市中心医院就诊，检查结果显示颈动脉重度狭窄达99%，次全闭塞，需立即进行剥脱手术。这是程宇宏的第一例剥脱手术。深入的学习，反复的训练，长期的准备，给了他大胆创新的勇气和自信，3个小时后手术成功完成。

勠力同心 矢志前行

“你准备好了吗？”

这是神外二科的医生们几乎每天都要被程宇宏主任问到的问题。这个问题，也是程宇宏要求他的团队每个成员必须深度思考的问题。

面对随时可能会到来的危重患者，你准备好了吗？这是程宇宏对接诊的严格要求。程宇宏制定了最严密科室接诊处置流程，确保患者在最短的时间内，受到最高效的服务和最精准的处置。

面对即将要开展的手术，你准备好了吗？这是程宇宏对手术操作的严格要求。团队每个成员做手术之前，程宇宏都要认真检查患者的精神和身体状况，制定严谨详实的手术方案，详细掌握人员、设备、器械各方面保障情况，确保万无一失。面对日新月异医疗技术发展，你准备好了



程宇宏在显微镜下进行缝合练习

吗？这是程宇宏对团队技术提升的不懈追求。

科里的每个医生，程宇宏都安排去国内一流医院学习进修。每次较大难度的手术之后，他都要求大家反复观看手术录像，深入研讨。他要求每个医生对所管病人的病例做出PPT，认真查漏补缺。在他的高标准引领、言传身教、高标准要求之下，整个医护团队诊疗护理技术水平快速提升，已经成为我市脑外科领域最优秀的团队之一。2019年11月，全国介入知智取检大赛，该院脑外科副主任医师李凌获得第三名的好成绩。

程宇宏说：“你准备好了吗？其实，这也是这么多年来，我每天要问自己的问题。也是我面对未来，仍要每天提醒自己的问题。”

年届天命，程宇宏仍道，学无止境，技无止境，创无止境。他将以自己的执着和追求，在脑外科领域的探索中取得更多的超越，造福更多患者。

名医风采

「大饱口福」后小心「病从口入」

市中医院主任医师付新玲话腹泻

本报记者 郝海军

炎炎夏季，吹空调、吃西瓜、喝啤酒、撸烤串令人舒爽，然而在大饱口福之时，腹泻也成了最为常见的疾病。那么腹泻有哪些类型？夏季如何预防和治疗？市中医院医院门诊部主任、主任医师、临汾市名中医付新玲为大家支招。

“当排便次数明显超过平时大便次数，粪质稀薄或如水样，就称之为腹泻。”付新玲说，导致腹泻的原因有很多，如夏季天气炎热、气候潮湿，是各种肠道细菌繁殖的最佳时期；食物不易储存，容易腐烂变质滋生细菌；昼长夜短，人们睡眠比较少，人体调节能力降低，抵抗力明显下降；出汗比较多，体液相对较少，消化液也少，胃肠道功能相对较弱；过食生冷、暴饮暴食，损伤肠胃；使用空调，腹部受寒也容易导致腹泻。

夏季腹泻分为：感染性腹泻，比如沙门氏菌感染、志贺菌感染、霍乱菌感染等，这些腹泻相对比较严重。消化性腹泻，就是过食生冷和暴饮暴食导致的腹泻。胃肠型感冒性腹泻，除了吐、泄外，还有一些感冒症状。

那么患了腹泻怎么办？付新玲说，首先，不可盲目用西药。很多人出现腹泻后，往往凭经验胡乱服药，吃止泻药、盲目使用抗生素等，这不仅对病情不利，还可能引起严重的不良反应。因为腹泻实际是机体的一种保护性措施，是人体正气驱邪外出的一种途径。如果盲目服用止泻药，可能会让“有毒物质”滞留，加重对胃肠道的损伤。同时，盲目使用抗生素会导致菌群紊乱进一步加重病情。其次，不可乱用中成药。中医将夏季腹泻分为：寒湿泻、湿热泻、伤食泻、脾虚泻等。治疗腹泻的中成药有很多，必须在医生的指导下服用。第三，可以自行按摩足三里穴和中腕穴：把自己的手掌打开，四指并拢，大拇指与四指成90度，然后四指向下，把虎口扣在髌骨上，食指压在胫骨上，这时中指指肚到达的位置就是足三里了。可以用中指揉揉3到5分钟，也可以用一支笔来压一下，压10秒钟抬起来，再压10秒钟抬起来。中腕穴在胸骨柄突下和肚脐连线的中点，可以用拇指用力点按10秒钟，然后松开，再按下一个10秒钟，这样按三分钟就可以了。

付新玲强调，轻度腹泻一般可通过休息或饮食调节能够自愈，但如果一天腹泻次数高达10次并伴有其他不适时，应及时到医院进行治疗，特别是小儿或伴有其他疾病的中老年人，尤应引起重视。

夏季腹泻如何预防？付新玲说，一定要注意饮食卫生，夏季食物应以清淡为主，爱吃肉的朋友，在吃肉类食品时，还多吃蔬菜和水果。注意不要贪吃生冷食物，每餐不要吃得过饱，以免胃肠负担过重，机能受损。所以大家要做到膳食营养均衡，而不是想吃什么就吃什么，要保障肠胃的健康。还要注意天气的变化，要学会根据气候变化，及时增减衣服；注意居室通风，保持空气新鲜；还要加强身体锻炼，增强抵御疾病的能力；注意劳逸结合，合理安排时间，做到工作（学习）、休息两不误，特别是在空调房中工作（学习）的，更要注意室内外温差的变化，室内的温度不要过低，以免引起身体不适。

健康讲堂