



热线 86901890

关注健康热点，传递养生观念，聚焦疾病防治

从医20年，他的心态发生很大变化 不仅要治病，更要安抚患者的内心

本报记者 朱丹君 文/图

健康所系、性命相托，不负遇见、不负患者。说起暖心医疗，市中医院普外科主任医师李小伟深有感触，他认为，医生不仅要治愈疾病，更要关注并安抚患者的内心，不能将病与人完全区分开来。

贴心的服务 赢得 粉丝 信任

上周四上午10时，在市中医院门诊二楼，李小伟的身边围满了患者。一位老婆婆在两个女儿的陪同下前来就诊。脚被烫伤了，连广场舞都没法跳了。老人患有糖尿病多年，对温度的感知功能下降，前几天泡脚时不慎被烫伤了。

糖尿病要重视，一般老年人的病症大多是从脚上开始的，因为年纪大，不能弯腰，不能照料自己的脚，容易由此引发病症，作为儿女很有必要为年老的父母泡脚，剪趾甲。李小伟虽然是一名外科医生，但是他的人文和情感的关怀更重视。这是很好的家庭教育，告诉我们要善待老人。给老人换疤时，李小伟会聊几句家常。得知老人住在南屏小区，他便建议其到南屏分院就诊。

送走老人后，一位大姐前来就诊。这属于特殊病种范畴，你办理过特殊病种申报吗？没有，感觉太麻烦了。不麻烦，直接到医院医保办窗口就可以办理，申报来以后可以按照住院标准报销，能节省不少钱呢！好的，谢谢医生。患者微笑着离去。

李医生待病人很好，我每次都是找他看。一位阿姨胃部不适找李小伟就诊。我带您去找消化内科医生看看。跟后面等待的患者说了一声，李小伟将这位患者带到消化内科门诊，木业有专长，这样也是对患者负责。贴心的服务，让李小伟赢得众多粉丝的信任。

李医生的团队特别好，我十分感激他们。一位年轻的女士戴着一顶时髦的帽子，气质优雅。半年前，她被查出患有肿瘤，在杭州的医院做了手术后出现并发症，手术部位发生严重的溃烂。不少医院将她拒之门外，是李小伟的团队接纳了她。春节期间，医务人员加班

加点，帮患者开展换药等治疗。现已恢复，要定期来复查，在家要加强锻炼。长期交流中，李小伟像朋友一样对待患者。

见过太多的生离死别，他与患者的心更贴近

一个年轻人孤身一人前来就诊。体检时发现肺部有个4毫米的肿块。在讲述病情时，年轻人显得有些急躁，因为前段时间感冒，他咳嗽很长时间，咳出的痰里还带有血丝。

肺癌会不会遗传？会不会传染？年轻人脸色有些苍白，他说家里有两位肺癌患者，2017年，父亲无意中查出患有肺癌，第二年母亲又查出同样的毛病。你不要太焦急。李小伟安慰道，随后又问，你平时吸烟吗？跟石棉一类打交道多吗？不吸烟，平时接触不到。

由于当天上午9时多做的肺部CT，患者就诊时检查报告还没出来。李小伟立即打电话给放射科主任，和他在线上读片并一起研讨病情。最后得出结论：考虑良性结节，定期随访。李小伟建议患者下次复查最好做64排CT，高分辨率，可以看得更精确一些。

不用过于担心，按照我的

经验来看，应该问题不大。临走时，李小伟又叮嘱患者，平时可以多吃一些百合、银耳、梨、铁皮石斛等润肺的食物。

好的，谢谢医生。年轻人脸上现出一丝笑容。家里一下子发生这么大的变故。没有坚强的信念怕是支撑不下去的。见过了太多的生离死别，李小伟更理解家属的心情，也更愿意多跟他们聊几句，宽慰他们，并给予他们更多的鼓励。

帮助患者 医生同样有获得感

在李小伟的手机上，存放着不少手术照片。每次看到患者转危为安，李小伟觉得一切付出都是值得的。

外二科病房22床，住的是一位贲门癌晚期患者，老人膝下有两个儿子。我们只有一个父亲，钱以后还能赚，给父亲治疗要紧。家属的这份孝心，深深地感动了李小伟。冒着较高的风险，李小伟给患者做了手术，并尽量为患者节省医疗开支。

这样的暖心例子还有很多。32床住的是一位肠癌晚期浸润膀胱和子宫的患者。患者家属原本都准备放弃了。但李小伟觉得患者还有手术的机会。只要有机会，冒这个险就是值得的。之后患者术后恢复较好，李小伟觉得很有成就感。

1999年，李小伟毕业于上海第二医科大学临床医学系。从医初始，李小伟更认可海派医生的做法，他们认为，医患之间存在着距离，医生把病看好就可以了。但从医20年，李小伟的心态发生了巨大的改变。

近几年，李小伟的父母曾生过病，让他重新审视医生这个职业。我们天天跟患者打交道，不仅要治愈疾病，更要安抚患者的心。李小伟说。

医技治病，医德暖心。在李小伟看来，医德与医技同样重要。医生一定要有一颗利他心。李小伟认为，医生在治疗中要付出一颗真心，真心实意地为患者着想，患者也会感受得到。实实在在地帮助患者，医生同样会有获得感。同样的工作，以接纳并充满兴趣的心态对待和以苦逼无奈被动的心态对待，结果是截然不同的。

李小伟给自己贴了几个标签：晨型人、效能践行者。他的生活非常自律，晚上11时睡觉，早上5时起床。早晨的效率是最高的。早起后，他先锻炼、学习一段时间。每个星期跑步三次，一次跑5公里。路程不长，但是贵在坚持。李小伟说，医生的工作强度很高，通过定期锻炼身体，以更充沛的精力为患者服务。



孕期如何吃，才能长胎不长肉？ 孕妈们可以学学兔子饮食

本报讯（记者朱丹君 通讯员王凌云 周悦纳）6月23日，市一院VIP产科举办孕期《长胎不长肉》专题讲座，邀请原上海市第一妇婴保健院院长段涛教授来到现场，传授长胎不长肉怀孕法，帮助孕妈们产后尽快恢复身材。

当天，段涛为台下200余名准妈妈、准妈妈们解密孕期的大小事：孕期如何吃才能长胎不长肉？孕期运动有什么好处？哪些运动方式比较合适？除了营养和运动，孕妈还要注意什么？如何备孕？孕检怎么做？

从前，一直怀孕生孩子是

常态；现在，不怀孕是新常态。在这种情况下，怀孕生孩子就是大事情了，会很重视，也会变得过度重视。段涛分析了女性怀孕的现状。

怀孕进入中晚期以后，等于在腹部放置了一个10~15公斤的大球，向前向下牵拉脊柱长达5至6个月，因此腰酸背痛也就很正常了。段涛认为，怀孕以后最常见的不适是腰酸背痛，这背后有很多原因，但最主要的原因还是人的身体构造。

段涛表示，对于多数女性来说，怀孕和来月经一样是正常的生理现象，虽然怀孕以后可能会

有各种不适，但这大多是生理适应状态，不是病理性的，不必担心。此外，他表示，另一半的关心和陪伴是缓解孕期不适的良药。

如何长胎不长肉？这是孕妈们关心的话题之一。孕期吃不下，一天吃四五顿没问题，但怎么吃要有讲究。段涛建议，孕妈们可以学学兔子的饮食，多吃黄瓜、番茄、胡萝卜等，并养成科学、健康的生活方式。同时，孕妈们还要坚持运动，可以通过快走等运动方式，让整个孕期体重增长控制在12~13公斤以内，最理想的是控制在10公斤

以内，胎儿理想体重是3公斤左右。

一个多小时的讲座，在幽默风趣的话语中悄然过去。在观众互动环节，孕妈们还就无痛分娩、二胎孕检等方面的问题向段涛咨询，现场气氛十分热烈。

本次活动还设置了疼痛分娩大PK环节。老婆，我爱你。老婆，以后家务我包了。

不少准爸爸们上场，亲自感受生娃的疼痛，在主持人的鼓励下，他们还向爱人表达了自己的爱意与感激之情。还有准爸爸表示，生孩子真是不容易，要多给予爱人鼓励和陪伴。

最美护士

温岭仁谐医院护理部副主任付晶晶： 把爱刻在患者心坎上



名片

付晶晶

本科学历，主管护师。2010年，毕业于江西中医药大学，曾在台州第一人民医院骨科、ICU、急诊科就职5年。在台州市肿瘤医院大内科就职1年。现任温岭仁谐医院（原温岭三心美德老年病专科医院）一病区护士长兼护理部副主任。

本报记者 朱丹君 文/图

从护士、护士长，再到护理部主任，用心为患者服务，成为她的工作信条。护理岗位事务繁多，付晶晶每天早来晚走，工作上从不耽误。她说，做护士既要态度严谨，更要心怀仁爱，患者来看病，我们不仅要治人，还要暖心。

工作中，付晶晶是一个有心人。只要面对患者，她都是以笑相迎，认真询问，耐心解答。有不少患者风趣地说：看见护士长的微笑，我们的病痛似乎也减轻了许多。

言传身教，带领年轻护士快速成长

2010年，付晶晶从江西中医药大学毕业，成为一名白衣天使，先后在多家医院任职。

付晶晶曾在台州市第一人民医院急诊科工作，工作强度大、精神压力大，后半夜经常有外伤、醉酒等患者前来就医，晚上很难好好休息。醉酒者意识不清，吐护士一身，也是常有的事。

去年7月，付晶晶应聘来到温岭三心美德老年病专科医院。刚来的时候，医院只有2个病区。这里的护士都很年轻，需要密集地开展培训。建院初期，护理部人手少，任务重，加班成了常事儿。

两个月的时间，付晶晶瘦了5斤。

记者了解到，医院有30多位护理人员，其中90后占了三分之二。面对年轻的护士，需要更多的耐心与包容。出乎她意料的是，这群90后护士很快成长起来，她们不怕脏、不怕累，干得非常出色。

我相信言传身教的作用，我会帮助她们尽快找到这份工作的价值。作为一名护士长，平时的管理工作繁重而复杂，需要面对形形色色的问题，但付晶晶还是坚持参与临床第一线的护理工作，用自己的专业知识和细心去温暖每一位病人。

用心服务，赢得患者和家属称赞

采访当天，正是端午节。付晶晶也没有休息，仍然准时出现在病房里。吃粽子了吗？有的，护士刚刚送了两个来。走在医院的走廊上，不少患者及家属热情地和她打招呼，熟络得就像一家人。

在医院里，温馨的事儿很多。有一次，养老院一位90岁的老人被食物呛住了。由于抢救及时，老人最终转危为安。事后，家属还买了几个保温杯送给医务人员。平时用得着，希望让医务人员也能感受到患者和家属的温暖。家属的一番话，让付晶晶特别感动。

爱，从来都是相互的。后

来，这位老人的老伴也住了进来，住了一年多。患者家属在黄岩工作，由于路途较远，平时偶尔过来看一下。付晶晶说，医务人员早就将这些老人当作自己的家人来照顾。

剪指甲、梳头，这是护士们经常为患者做的事。碰到长期瘫痪在床的患者，护士还要帮忙换尿不湿、擦身体等。没有爱心，这份工作做不长久。付晶晶说，曾有一位低保老人在医院住院。在老人弥留之际，护士给予了她家人一般的温暖，帮忙擦洗身体、换好干净的衣服。这让患者家属十分感动。

换位思考，关心和理解患者

每天晨间开会，付晶晶都会总结前一天的工作，分析碰到紧急情况时如何处理。对于年轻护士的成长，付晶晶看在眼里、喜在心里。为真正体现护理质量内涵，她积极动员护士参加继续教育，落实各层级护士培训。

在医疗上，我们要尽心尽力，在服务上，也要尽心尽力。付晶晶说，医院的住院患者中，有一部分是重症患者，需要24小时密切观察他们的病情。在付晶晶看来，护理是一门科学和艺术相结合的学科，它绝不是简单地打针、包扎等，更应该经过系统地理论学习，积累一定的实践经验。每个月，护理部都要组织开

展操作考核、业务学习。在讲课中，付晶晶要求，每个护士要准备PPT，通过相互分享和学习，掌握更多的专业技能。只有输入了，才能更好地输出。付晶晶认为，作为一名医务人员，医疗技术是硬指标。

一张笑脸，一声问候，拉近了医患之间的距离。在培训时，付晶晶反复强调，护理人员要懂得换位思考，真正地关心、理解患者，把爱刻在患者心坎上，使患者切实得到周到、热情、细心的护理服务。

在温岭仁谐医院，不少医生来自五湖四海。付晶晶表示，作为护士，特别是温岭本地的护士，要作为医生与患者沟通的桥梁。

7月8日起，国民体质监测中心免费开运动处方

现场还有免费骨龄预测、口腔检查等

本报讯（记者朱丹君 通讯员江仁彪）俗话说冬练三九，夏练三伏，很多热爱健身的朋友，即使烈日炎炎，也会保持锻炼身体。不过，夏天健身不仅要适度，更要讲究科学。

近日，记者从市体育局了解到，国民体质监测中心将举行炎夏送秋波活动，并在市国民体质监测中心和市体育中心田径场同步开展免费体质测试。

该活动主要针对20周岁至59周岁的市民，通过开展肺活量、台阶等5项身体形态测试，

以及握力、选择反应时、坐位体前屈、闭眼单腿站立等6项身体素质测试，让受测试者全面了解自身的身体素质状况。现场由健身指导员对测试对象的综合测评报告进行分析解读，根据报告结果和运动处方，给予一对一、面对面的运动指导和健身建议。

8周岁至16周岁的青少年还可以到现场接受免费的骨龄预测，通过专业仪器科学测评骨骼生长发育情况。根据报告结果，可获得运动指导和膳食建议等。

本次活动还邀请市体医结合共建单位台州骨伤医院运动关节镜微创外科的医务人员参加。活动期间，每周二在市体育中心田径场，该院将为广大市民提供免费看诊服务。

另外，国民体质监测中心与牙博士口腔温岭机构合作，派驻口腔医生为市民开展免费的口腔检查。

市体质国民监测中心还将开展30周岁以上的体适能检测，通过人体成分、骨密度、血管机能（动脉硬化）检测，让受测者

直观了解人体亚健康、骨质疏松、动脉硬化等状况，根据测试报告给予科学的改善和保养建议。

想参加体质监测的市民，请携带本人二代身份证前往。除了30周岁以上的体适能检测在市体质国民监测中心开展，其余项目均在市体育中心田径场举行。活动时间为7月8日至8月2日，工作日夜间7:00-9:00（下雨天除外）。参加骨龄检测者，可拨打0576-86206636提前预约，或到现场预约。