

关注健康热点，传递养生观念，聚焦疾病防治

热线 86901890



# 市妇保院举办 情暖妇幼 感恩有你 暖心关爱行动

## 疫情总会过去，等春暖花开 我们再团聚

本报讯（记者朱丹君 通讯员钟丽文文/图）为积极响应国家号召，今年您的女儿将留在温岭过年。虽然会错过与你们温馨团聚、促膝长谈，但她一定会通过电话问候、视频拜年等方式传达情意与孝心。请你们放心：温岭市妇幼保健院将一如既往地为她营造一家一样的工作氛围与环境，竭尽所能为她提供最贴心的关怀和保障！待到花开疫散时，其乐融融再聚首！

来自黑龙江的邹淑伟是温岭市妇幼保健院的一名医生，1月22日，她在医院举办的“情暖妇幼 感恩有你 暖心关爱行动”中，领到一封特殊的新春贺信，直呼心里暖融融的。这一封封新春贺信，是由该院党委书记、院长共同签署，不久后，它们将通过快递的方式送到18位省外员工父母的手中。除了新春贺信，医院还



准备了丰盛的年货大礼包、防疫物资等。另外，留在温岭过年的省外员工，还可以享受一次拍全家福的福利，后期将通过微信等形式发送给远方的亲人。

疫情防控离不开每一个人

的努力。春节不能回家，是为了来年更好地团聚。院长吴秀英表示，按照浙江省疫情防控工作办公室通知要求，倡导省外员工尽量留在本地过年，坚守岗位时也要做好个人防护。

父母期盼我们回家过年，更期盼我们健康与平安。药剂科主任邓念英来自湖北省仙桃市，收到医院准备的年货大礼包，她感到十分温暖。她表示，虽然两年无法回家过年，但她仍会坚守岗位，尽心尽责把工作做好，疫情总会过去，等春暖花开我们再团聚。

这是建设医院文化的一大举措，让员工在第二故乡感受到暖心、舒心，以饱满的精神投入到战斗中去。医院党委书记潘峰说，疫情还在延续，医院积极响应政府号召，让省外员工尽量留在本地，作为医务工作者，我们要带头做好这件事。医院通过替外地员工寄礼物表孝心，领导写新春贺卡表谢意，倡导以电话、视频拜年的方式，让长辈放心。

### 长期吃素也会得脂肪肝？

医生：不是肥胖者的专利，不干预后果很严重

本报讯（记者朱丹君）医生，这报告单是不是出错了？我怎么可能会有脂肪肝。近日，62岁的刘女士去医院体检，看到体检报告单上出现“中度脂肪肝”的字样，她惊讶不已，脂肪肝不是肥胖的人才会得吗？我可是长期吃素的。

肝脏在代谢脂肪时需要多种物质参与，比如需要一些蛋白质运输脂肪，长期素食者会导致体内蛋白质缺乏。蛋白质不足时，肝脏代谢脂肪的能力受损，无法把脂肪及时排出，就会让脂肪大量沉积于肝脏，从而形成脂肪肝。台州市中西医结合医院消化内科林医生这样解释。

另外，脂肪肝不加干预，任其发展，不仅可导致肝硬化、肝癌，还可诱发动脉硬化、高血压等疾病，降低人体免疫功能。林医生提醒，当出现食欲不振，体力下降，皮肤发黄，眼睛发黄，尿色明显加深，牙龈出血，腹部不适、腹胀等情况时，应警惕脂肪肝已经出现了恶化，应及时到医院就诊。

林医生指出，早期、轻中度脂肪肝比较容易被逆转，脂肪肝患者应积极调整生活方式，去除脂肪肝病因等，以避免疾病的进一步恶化，如戒酒，合理减重，尤

其是减脂，减腹围；科学饮食，避免摄入过多脂类、糖类，而蔬菜、蛋白质食物不能少；科学运动，多做有氧运动；还应避免劳累、熬夜、负面情绪等伤肝因素。

#### 阅读延伸

《中国脂肪肝防治指南（科普版）》显示，我国成人脂肪肝患病率达12.5%~35.4%，脂肪肝已成为我国第一大肝脏疾病。尽管脂肪肝在生活中越来越常见，但很多人对脂肪肝的认识上仍存有一些误区。

误区1：只有胖人才会得脂肪肝

即便总体上体重不超标，算不上肥胖，但可能存在肝脏内脂肪过度堆积的情况，从而表现为脂肪肝。迅速减肥、营养不良、长期大量饮酒、不爱运动、滥用药物、遗传代谢问题等，都是瘦人患上脂肪肝的常见原因。

误区2：患上脂肪肝不需要治疗

很多人都认为脂肪肝是大鱼大肉吃多了，控制一下就可以，无须检查治疗。事实上，即使是单纯性脂肪肝，都比正常肝脏脆弱，更容易受到药物、酒精及病毒感染的伤害，从而导致其他类型肝病发生率增高，因此需要治疗。

### 急诊室新闻

## 小小一块年糕，差点酿成大祸

医生提醒：吃东西、喝水不可取，可能会加重异物对食道的损伤

### 她在生死一线战斗二十年 只要把病人抢救回来，再忙再累都值得



术后康复难度很大。

在二床，住着一位97岁的阿婆。不久前，这位阿婆做了手术。年纪大了，术后容易发生并发症，需要观察一阵子。作为重症医学科主任，李映梅每天都会提前十几分钟到病房里转一圈，特别是一些重症患者，需要密切了解他们的病情变化。

工作以来，李映梅曾无数次将病人从死亡线上拉回来。之前，李映梅在广州花都区第二人民医院重症医学科工作，一名56岁的心梗病人刚送到重症医学科门口，心跳呼吸骤停，出现大面积心梗。李映梅立即对其进行持续的心肺复苏和除颤，病人终于清醒过来。

成就感是这份工作的最大的收获。李映梅说，尤其是病人刚来的时候病情非常重，家属已经不抱希望，但是，当看到病人抢救回来转到普通科，对医生竖起大拇指，那种成就感是非常强的。

### 24小时值班待命，需要拼耐力、拼技术、拼体力

在重症监护室的患者，绝大部分都是有生命危险的。李映梅表示，普通专科医生可以专注局部系统，而重症医学科医生的要求更高一些，需要对人体各个系统都有所了解，所面临的挑战就更大。

李映梅总是说，危重病人的病情变化瞬息万变，只能靠不间断地守候来随时监控。而挽救重症患者，是一场与时间的比赛，死亡随时都可能降临，时刻警惕、监护和调整治疗方案，是挽回患者生命的关键。

ICU医生，每天就像在跟死神拔河。李映梅说，医生值班室就在重症医学科门口，需要24小时值班。吃饭也在科室生活区里面，有时饭没吃几口，就要立即投入到抢救中去，平时工作压力很大，但是，只要把病人抢救回来，我们再忙再累都值得。

据介绍，ICU一张床的工作量相当于普通病房10张床的工作量。有限的医护人员配置，不断变化的重症病情，成为重症医学科正常运转的难题之一。为此，李映梅总是带头加班加点，认真投入到工作中。

活了，好了。这是李映梅最想听到的话语。在重症医学科工作，需要拼耐力、拼技术、拼体力。为了保持体质，李映梅还长期坚持跑步。

### 医院ICU要扩建，床位要增加至20张以上

2021年，台州骨伤医院新门诊大楼马上要开放并投入使用。医院重症医学科也要扩建，硬件设施、人员配备都会有极大提升。李映梅告诉记者，科室的床位要从原先的8张增加到20张以上。

每天，李映梅都被忙碌的工作填得满满当当。实行电子早交班、教学查房，为危重患者制定治疗方案，不定期地开展疑难病例讨论以及讲座、培训，重点培训高血压诊断与治疗、抗生素的应用、糖尿病的处理等基础疾病等，从而提高科室总体实力。

忙，是因为需要不断提升自己和团队。在ICU这样一个病种繁多、病患病情危重的科室，没有全面的诊疗技术，何谈拯救生命？李映梅还计划将科室医护人员分批次送出去进修、学习。同时，针对科室每个医生的特点，进行亚专科重点培训。

作为重症医学科主任，李映梅制定了科室新一年以及三年的发展规划，总体目标是，ICU病房扩建之后，要规范运行起来，培养出一支技术过硬的医疗团队，为危急重症患者保驾护航。

吃坚果以及黏稠的年糕等食物。

有些家长以为食道卡住东西，可用吞咽食物来带下去，其实这种做法是错误的，只会加重异物对食道的损伤。据金晓红介绍，患有老年痴呆、脑梗、吞咽功能障碍的老年人，吃饭时最好有家属陪在身边，谨防发生窒息、呛咳等危险情况。

如果有气道食道梗阻，建议不要喂食任何东西。另外，当发生气道异物梗阻时，可使用海姆立克急救法进行紧急处理。

海姆立克急救法也叫海姆立克腹部冲击法，是美国医生海姆立克先生发明的，也称为海氏手法。海姆立克急救法更适合于硬块异物堵塞，比如花生、瓜子、枣核等。大家可扫二维码，学习相关的急救知识，关键时刻可以救命。



# 健康要加油 饮食要减油

温岭市融媒体中心宣

