



台州骨伤医院援疆医生陈龙华：让技术扎根下来 造福更多当地百姓

记者 朱丹君 通讯员 陈泳波

台州骨伤医院两位援疆医生上央视了！近日，央视新闻推出《遇见美好生活》特别节目第二期，其中一组镜头出现了台州骨伤医院援疆医生陈龙华、蔡灵敏的身影，他们分享了在新疆生产建设兵团第一师阿拉尔医院（以下简称阿拉尔医院）的经历与感悟。

援疆是接力跑，也是耐力赛，我将牢记援疆医生的初心使命，用实际行动，为阿拉尔医院的医疗健康事业贡献自己的力量。2月13日，台州骨伤医院第四批援疆医生陈龙华和蔡灵敏，开启了他们难忘的援疆之行。从江南山海之城到祖国西域之地，数千里的跋涉，让陈龙华感慨万千。

急诊手术很多，他很少有机会游览阿拉尔市

初到新疆阿拉尔市，台州骨伤医院手二科副主任陈龙华坦言，干燥的气候让他很不舒服，我患有鼻炎，时不时会流鼻血，睡觉时呼吸也不太顺畅。但是，他很快调整好状态，投入到紧张的工作中。

来到阿拉尔医院工作已有一个月，陈龙华很少有机会游览这座城市。平时工作很忙，不知道哪一刻就有患者送来，我们的活动轨迹基本就是医院、宿舍两点一线。陈龙华告诉记者，碰到急诊手术，从前半夜做到后半夜，那是常有的事。

援疆期间，我曾接连做了两台断指（肢）再植手术，刚做好一台，就立即参与到下一台手术。陈龙华说，有一次，他正在食堂吃饭，接到一个急诊电话，他立即放下碗筷，急忙往手术室赶。当时，他和同事花了一个半小时，才圆满完成了这次手术。

2005年1月，陈龙华进入台州骨伤医院工作，在手术外伤功能康复方面有着丰富的治疗经验。这份工作，不仅考验医生的技术，而且还考验我们的体力与耐力。陈龙



陈龙华和同事在新疆为患者做手术。

华说，碰到复杂、难度大的断指（肢）再植手术，他曾不停歇地做了10多个小时的手术，其中一半以上时间要在显微镜下操作。

患者健康，这是我们最大的期盼。因为手术时间不定，熬夜、饿肚子，这是司空见惯的事。陈龙华说，手术当中，需要全神贯注，甚至一动也不能动。每次手术结束后，他感觉腰椎直不起来，脖子火辣辣地痛，眼睛也充满了红血丝。工作多年，陈龙华患有胃病，他经常会备一些胃药，以备不时之需。

棉花生产基地，因机械操作导致的意外伤较为常见

谢谢您，陈医生！3月1日，一名维吾尔族青年阿不都（化名），用仅有的一只手紧紧地握住了陈龙华的手。在维修春耕农具时，阿不都的右手臂不慎卷入到机器中。送到医院时，这只手臂已经血肉模糊，伤势十分严重。

能保，我们一定尽量保住患者的手臂。但是，查看了患者伤势和详细的检查报告后，陈龙华无

奈地摇了摇头。经过专家商讨后，确定开展残端修整术，尽量保留上臂长度，这样做的好处是保存手臂上肢较为完整、易于患者以后方便佩戴假肢。但是，这个区域神经、血管密布，是一个危险区域，这个方案需要高超的技术进行支撑。

当天晚上，陈龙华、蔡灵敏就和骨科二病区徐修磊医生一起，紧急为患者进行了上臂残端修整手术。经过2个小时的紧张忙碌，手术顺利完成。患者和家属都对医生非常感激。

来了新疆，绝不后悔！这里的老百姓都很淳朴，对医务人员很感激、很尊重。陈龙华说，之前出现类似的意外伤害，在本地医院无法做手术，但若是送到乌鲁木齐大医院，大概需要7个小时的路程，断指（肢）再植，需要争分夺秒，患者等不起。

众所周知，新疆是全国最重要的棉花生产基地。棉花地里，随处可见大型的拖拉机、采棉机，纺织厂里机器更是轰隆隆不停歇。陈龙华说，因机械操作导致的意外伤较为常见，这就要求当地医院不得不提高显微外科

科方面的技术水平。

请进来、送出去，台州骨伤医院开展柔性援疆

授人以鱼不如授人以渔。每2到3个月，台州骨伤医院就派出2名显微外科骨干医生，到阿拉尔医院开展援疆工作。

每周一至周五，我会在援疆工作馆坐诊，碰到急诊手术，需要第一时间参与手术。陈龙华说，前几批同事来援疆，打下了良好的基础，也在患者之间打响了口碑。

去年6月，在台州援疆指挥部的牵线下，台州骨伤医院与阿拉尔医院签约合作，并设立了援疆工作馆。据悉，这是阿拉尔医院首次与大型的民营三级专科医院开展合作，也是台州援疆指挥部创造性开展柔性援疆的一次有益探索。

在阿拉尔市，有很多建筑、道路，都是台州人援建的。台州人为阿拉尔市的发展做出了很大的贡献。令陈龙华十分自豪的是，当他与当地老百姓交流时，他们对台州人有很深的感情。陈龙华告诉记者，近期台州援疆指挥部还将拨款10万元，用于医院门诊设备、设施的更新。

我只想尽快把自己的技术和知识，全部传授给当地医生，造福更多当地患者。陈龙华说，援疆期间，他要立足本职岗位，做好传帮带工作，开展新技术新项目，通过理论学习和实践操作精准实施医疗援疆工作。

一方面，我们派医生到阿拉尔医院开展援疆工作；另一方面，阿拉尔医院还派多名医生到我们医院进修、学习，助推阿拉尔医院的显微外科技术得到更好、更快的提升。台州骨伤医院院长章鸣表示。

在央视新闻直播中，台州援疆指挥部李震杰指挥长就充分肯定了援疆医生的成绩：他们不仅仅是一个人在援疆，而是一个整个医院在援疆。

2021年超过三亿人存在睡眠障碍 失眠总是治不好，可能是原因没找对

记者 朱丹君 通讯员 梁美丽

有人主动熬夜，还有人被迫失眠。据中国睡眠研究会数据显示，2021年超过三亿人存在睡眠障碍，成年人失眠率高达38.2%。上有老，下有小，工作忙得鸡飞狗跳，日子过得捉襟见肘，工作压力、家庭压力接踵而至，让失眠俨然成为成年人生活中的常客。

如何化解成年人无法安眠的焦虑？近日，有一档明星劝睡综艺节目《11点睡吧》聚焦国人睡眠问题，携手多位明星趣味科普睡眠知识。

入睡困难重重 失眠原因千差万别

第四期节目中的4位挑战者都遭遇过不同程度的失眠危机，但即便同为睡眠特困户，他们失眠的原因也千差万别。

刚刚解锁奶爸身份的GAI，谈起印象最深的一次失眠经历，来自于家庭，直言老婆刚怀宝宝时，自己会整晚睡不着。由于工作

原因，GAI无法时刻陪在老婆身边，会很担心她，想着想着就会失眠了。

同样作为二胎妈妈的黄圣依，也曾因孩子而深受失眠困扰。我刚生完二胎那段时间，失眠就挺严重的，由于要给孩子喂奶，每天的睡眠都是碎片式的，当时整个生物钟都乱掉了，有一次持续96个小时都没有睡觉。产后失眠让深信睡够8小时观念的黄圣依十分焦虑。

不同于两位宝妈、奶爸的失眠困扰，单身女性袁姗姗的失眠原因来自于工作上的压力。我每次开机前的晚上就会睡不好，很容易失眠，也会睡不踏实。开机演戏意味着将面对新的工作人员，演绎一个新的角色，全新的挑战带来的压力，让袁姗姗无法入睡，只能选择助眠的药物来应对。

而喜剧演员宋晓峰的失眠原因，可以称得上是当代中年人的典型了。他表示自己曾有很大的失眠困扰，工作压力大，天天为了事业特别愁，上有老下有小，得养家，赚钱压力大，那肯定睡不着呀。

新手爸妈的紧张与忐忑、宝妈奶爸被孩子侵占的睡眠时间、全新工作挑战带来的压力、家庭与工作的双重重担4位挑战者各自的入睡困扰，也是当下成年人睡眠问题的缩影。

精准找到诱发因素 才能对症治疗

3月21日是世界睡眠日，今年的主题是良好免疫源于优质睡眠。睡眠是人最重要的生理需要，长期睡眠不足会对身心健康产生一系列不良影响：如增加精神疾病和躯体疾病的风险、生活质量下降、精力不足、思考能力下降、注意力不集中、记忆力减退、警觉性与判断力下降造成交通事故或工作意外等。

看似相同的失眠，实际有着不同的原因。台州市中西医结合医院心理治疗师多丽丽副主任中医师在医院中西医结合睡眠门诊坐诊已有半个多月。据多主任介绍，导致失眠的原因有很多：一是精神障碍，约有70%~80%的精神障碍患

者报告有失眠症状。研究表明抑郁焦虑患者中85%存在不同类型的失眠症状。二是躯体疾病，慢性内科疾病患者往往报告有失眠症状，而失眠人群患内科疾病的发生率显著高于非失眠人群。三是应激及生活事件，负性生活事件是诱发失眠的危险因素，也是失眠慢性化的维持因素。四是生活方式，如大量吸烟、晚间饮酒、睡前大量进食、睡前剧烈的体力活动、夜班工作等。五是性格特征，失眠患者往往具有容易紧张、焦虑、敏感、完美主义的性格特征。

此外，多主任说，年龄越大，失眠的发病率越高；女性比男性发病率高；有家族史人群的发病率是无家族史人群的3倍；既往存在失眠发作的人群的再次发病率是普通人群的5倍。

失眠并不是简单吃点助眠药物就可以了。多主任提醒，无论是短期失眠还是慢性失眠都需要准确找到诱发因素，去除诱因，并根据失眠类型，结合患者年龄、躯体状况等因素，给予科学的、个体化的治疗才能从根本上解决问题。

帮你问医生

人参虫草如何保存？

湿的春天，药材尤其容易变质。建议参类，晒干后放入密闭的玻璃瓶，再整瓶放于冰箱冷藏室，随时可取用；量多者，可部分密封后存放于冷冻室。一旦发现受潮，彻底晾晒后，置于木炭或石灰缸里吸收水汽。

三七、虫草，都要特别注意防潮、防虫。平时密封后于阴凉干燥处存放，但要时常检查，查看是否受潮或虫蛀，若有，要清理干净，彻底晾晒，再装入纸袋，并于石灰缸中干燥。阿胶等胶类保养品，怕热怕

做B超怎样喝水憋尿更快？

因为，在盆腔里，膀胱在前，子宫、前列腺等在后。膀胱没尿时，上面的肠子会往下坠，不仅阻挡超声波视线，肠里的气体还会干扰检查。憋尿充盈膀胱，是为了把肠子顶上去。孕周大一些的妇女，不需要憋尿，也是因为增大的子宫

已经能把肠子推上去了。

而且，膀胱里的尿液可以成为很好的透声窗，使膀胱后方的结构显示得更加清晰。

怎样喝水憋尿更快呢？去检查前，可以先喝一杯水（约300毫升），不要排尿。同时，带上一瓶水（约

500毫升）。在做B超检查前1小时左右，大口喝下500毫升水。这样，等到检查时，膀胱里的尿液也储得差不多了。注意，最好一口气喝下去，而不是一小杯一小杯慢慢喝，这样才能生成更多尿液。

（记者朱丹君整理）

大咖来会诊



受疫情影响 不少医院大咖停诊

本报讯（记者朱丹君）想获得省城医生的治疗意见甚至亲自操刀手术，却无奈挂不上号，怎么办？别急，每月都会有一大拨医学大咖来温岭。有需要的市民，可提前一个星期预约。

中国科学院大学附属肿瘤医院（浙江省肿瘤医院）台州院区（台州市肿瘤医院）

作为国科大肿瘤医院（浙江省肿瘤医院）台州院区，浙江省肿瘤医院医疗团队将长期在该院开展查房、手术。每月两次还会下派科级别主任来该院开设门诊与手术。

周二全天，胸部肿瘤外科汪亮副主任医师在门诊坐诊。

周四全天，结直肠肿瘤外科付志璇副主任医师在门诊坐诊。

周三全天，头颈肿瘤外科丁金旺副主任医师在门诊坐诊。

周三全天，乳腺肿瘤外科封伟亮副主任医师在门诊坐诊。

周二全天，肿瘤内科谢发君副主任医师在门诊坐诊。

周二全天、周三全天，肿瘤放疗科卢珂副主任医师在门诊坐诊。

周三上午、周四上午，肿瘤介入科陈玉堂主任医师在门诊坐诊。

3月25日，国科大肿瘤医院（浙江省肿瘤医院）头颈外科郭良主任医师来院坐诊、手术。

3月25日，国科大肿瘤医院（浙江省肿瘤医院）胸部外科蒋友华主任医师来院坐诊、手术。

同时，医院神经外科与北京天坛医院、上海华山医院、浙二医院、邵逸夫医院、台州医院建立良好合作，该科专家将不定期来院开展会诊、手术。恩泽医疗集团骨科洪正华名医工作室团队每周六上午来院坐诊、手术。

（受疫情影响，大部分医院外请专家停诊，详情可关注各大医院微信公众号，请以最新资讯为准。）

大溪镇中心卫生院：为老人接种疫苗提供暖心服务



本报讯（通讯员王璐妮/文 杨正亮/图）防疫关乎你我他，不能少了老人家。考虑到大溪不少地方地处山区，地域跨度大，有些老人接种行动不便等，大溪镇卫生院副院长带队，每天由镇里派专车送接种队到辖内各养老院、敬老院，为想要接种的老人提供便捷。据悉，目前该镇接种新冠疫苗年龄最大的是105岁的马阿公。

众所周知，接种疫苗是目前预防新冠肺炎最经济、最有效的方法。为了加快推进这项工作，大溪镇中心卫生院健康教育科工作人员，接到任务后立刻组建疫苗接种宣教小分队。从3月1日起，宣教小分队就60岁以上老人接种新冠疫苗的必要性和重要性开展了近15场讲座，对老人关心的接种热点问题一一解答。到场听课的老人有千余人。

另外，卫生院还设立多个点位，确保老人随到随接。除原本的三楼大会议室接种点外，近期卫生

院还在总院一楼急诊室以及潘邵分院设置了老人接种专窗。这些点位的健康提醒、接种标识等，都特地用上更大更粗的字体，方便老人查看。

为了给老人提供更加舒心的服务，卫生院优化老人接种流程，将预检工作前移。通过选派有预检资格的医生，进村给想要接种的老人提前评判是否符合接种要求，如没有禁忌症的直接在村里发放接种预检单，再由专车接送至卫生院进行接种。志愿者全程做好各项保障工作，切实当好群众接种疫苗的护航员。

在大溪镇各部门的协调下，村镇齐发力，近半个月来该镇60岁以上老人的接种率明显上升，新增第一针2470余人。截至3月16日，大溪镇60岁以上老人的接种率达81.52%。下阶段，大溪镇卫生院将凝聚合力，按照应接尽接、梯次推进、突出重点、保障安全的工作要求，多措并举推进疫苗接种工作。