



# 斩获省赛一等奖

这10年，她以救护师的身份传播急救技能



记者 朱丹君 通讯员 林江燕

近日，2022年浙江省健康教育职业技能竞赛决赛在杭州落下帷幕。经过为期两天的紧张角逐，台州市中西医结合医院普外科护士长冯敏丽，获得个人实践技能奖项急救技能单项一等奖，并和其他两位选手一起代表台州队获得团体奖项二等奖。

“参加这次省赛，对我来说最难的不是技术，而是心理关。一路走来，特别感谢我的指导老师、我的金牌模特以及团队每个成员，也感谢为之付出刻苦努力的自己。”作为单项一等奖获得者，冯敏丽还将被省总工会核准通过后授予“浙江省金蓝领”和“浙江省健康教育岗位技能标兵”称号。

## 在救护师的道路上行走了10年

冯敏丽是台州市中西医结合医院普外科护士长，从事护理工作二十余年。她性格开朗、做事认真、善解人意，不仅得到医院同事的一致认可，更受到了广大患者的交口称赞。

她经常感慨：“在工作中，我们见过太多意外，很多患者如果



在比赛中，冯敏丽获得个人实践技能奖项急救技能单项一等奖。

能在院前得到及时救治，说不定就会有不一样的命运。作为一名医护人员，我常常在思考，如何才能提高群众的急救意识和能力。”

早在2013年，得知市红十字会有救护师培训的机会时，冯敏丽毫不犹豫就报了名。成为一名二级培训师后，冯敏丽开始培训救护员。工作之余，她经常到学校、企业、文化礼堂等，将急救知识送到不同的人群中去。这些年，冯敏丽开展救护培训达几百次，培训人数达到几万人。

要教别人，自身业务必须过硬。在一场场培训及自身不断的努力下，冯敏丽的救护培训水平逐年提升，但她并没有止步于此。2018年，冯敏丽通过考核成为了浙江省一级应急救护师。2021年9月，市红十字会联合台州市中西医结合医院授予其成立了“冯敏丽应急救护名师工作室”，让她的急救培训更上一个

## 不做前行道路上的“孤勇者”

一个人的力量是渺小的，一群人的力量是无穷的。2016年底，冯敏丽“偶遇”红豹救援队，在深入了解该队伍后，她决定发挥自身的特长，帮助队员们提升应急救护能力。冯敏丽不仅带领所有的队员成为市红十字会救护员，还带出了一支30人的防溺水讲师团，每年暑假深入各大校园开展防溺水宣讲。现如今，红豹救援队不仅有二十几名救护师，还正式成为温岭市红十字会救援队，发挥其更大的作用。

2017年，台州市中西医结合医院组建急救技能培训中心和生命教育基地。冯敏丽作为主力军，积极开展院内医务人员急救技能的培训及青少年生命教育。在此基础上，医院于2019年创建

红十字培训基地（中心），建立“润泽急救”志愿服务队，将急救培训纳入医院党建品牌建设。至此，她积极发挥自身的优势，带动更多的医务人员参与到急救培训中。

2021年4月，温岭首批救护培训考官队伍组建，台州市中西医结合医院有4名入选，也是温岭市内入选人数最多的一家医院；同年8月，经浙江省红十字会批准，台州市中西医结合医院被冠名为台州市红十字中西医结合医院。

## 一项又一项奖项、荣誉接踵而来

作为应急救护名师工作室的领导人，冯敏丽积极带领团队成员，开展丰富多彩的普及培训活动，宣传应急救护知识和理念，推动应急救护培训进企进校、入村入户。

同时，她还积极创新教学方式，探索多元融合教学模式。工作室成员自创心肺复苏急救操、防溺水手势舞，将急救动作与舞蹈相结合，大大提高了培训的趣味性。

多年的付出没有白费，一项又一项奖项、荣誉接踵而来。2014年，冯敏丽获温岭市红十字会优秀师资；2016年获温岭市卫健系统百佳护士称号；2017年，她获得浙江省红十字会优秀志愿者等荣誉。

自2019年至今，冯敏丽和她带领的团队，已多次获得台州市应急救护大赛团体一等奖和个人综合一等奖。在浙江省比赛中成绩不俗，获得二次一等奖、一次二等奖的优异成绩。另外，她还被授予“台州市五一劳动奖章”“台州市技能大师”“台州市优秀护士”称号。

# 产后告别漏尿尴尬，盆底肌康复要趁早！

医生提醒：不管是顺产还是剖宫产，这项检查都不能少

本报讯（记者朱丹君 通讯员钟丽文）你是否会碰到这种尴尬，比如提重物时，提着提着突然就尿了；再比如跟闺蜜聚会时，笑着笑着就尿了，这就是我们常说的“漏尿”尴尬。女性从怀孕到生娃，从子宫增大到耻骨分离，都会导致盆底肌松弛，甚至有些产妇在孕晚期就出现尿频、漏尿等状况。漏尿是病，得治！医生提醒：产后康复治疗要趁早，别等出现大问题才干预、治疗。

“产后很多妈妈都会出现腰痛、漏尿等不适，有些妈妈可能在孕期就出现了，然而，有很多妈妈会认为这是怀孕期间的正常现象，没有引起足够的重视。其实这些都是错误的认知，漏尿等跟妈妈们的不良生活习惯有着很大的关系，比如怀孕后久坐不动，长时间躺着刷手机，或是产后长时间抱娃、喂奶姿势不当等。”市妇保院盆底康复科护士长、副主任护师徐蔚说，还有一些妈妈在生一胎时盆

底肌没有恢复好，想着生完二胎再一次调理，其实这种认知是错误的，盆底肌不会自动恢复，就像埋了一颗定时炸弹在那里，生完二胎只会越来越严重。

徐蔚介绍说，盆底肌并不是在分娩那一刻才受到损伤，而是在怀孕期间就已经备受“压力”了。打个比方，往塑料袋里放个乒乓球，袋子没什么变化，但往里放个大西瓜，袋子就绷得紧紧的了。同样，随着宝宝的渐渐长大，腹腔的压力也会越来越大，盆底肌也会慢慢失去弹性，从而渐渐变得松弛无力。因此，不管是顺产还是剖宫产，妈妈们都一样，会面临漏尿、尿失禁、子宫脱垂等尴尬。

“在孕期，盆底肌的锻炼和恢复就可以开始了，甚至在备孕期就可以进行检查、评估。趁早干预的好处就是可以有效地降低产后盆底功能障碍性疾病，如漏尿、子宫脱垂、前后壁膨出、性交痛、慢性盆腔痛等症状的发生。同时，还可以

预防月子里不良的生活习惯造成盆底肌的再损伤。”徐蔚说，盆底肌就像一张吊床，支撑着膀胱、子宫、直肠等器官并起着重要作用。

“盆底康复治疗是对盆底肌进行精准诊断，利用电刺激、生物反馈等无创技术唤醒被损伤的盆底肌，增加其肌力和弹性，修复盆底损伤，使盆底功能恢复正常。”徐蔚提醒，怀孕期间，只要没有先兆流产、前置胎盘等问题，孕中期可以进行盆底肌的训练，这样不仅对产程有帮助，还能预防产后漏尿等问题。孕晚期主动进行一次盆底检查，产后早期（住院期间）进行一次康复干预，可以大大减少产后盆底功能障碍性疾病的风险。徐蔚表示，盆底肌的训练简单、易学，坐着、躺着都可以随时做。

对于家人们来说，妈妈们的健康跟宝宝们一样重要，只有妈妈好宝宝才会更好。产后康复不仅仅是恢复身材，更重要的是把身体功能状态恢复到最好！

## 链接》

### 孕期教你更轻松站立、翻身

1.由坐到站：坐位，把脚踝放到膝盖的后面，重心向前，用腿部的力量帮你站起来。

2.上下床：坐在床上，低下头和肩膀放到枕头上，并同时抬起腿，侧睡在床上；下床时，把脚沉下去，确保肩膀向前，然后用胳膊发力把身体推起来到坐位。

3.翻身：膝盖靠近肚子，臀部发力，转身从侧躺到仰卧，不要用胳膊发太多力；用腿发力，收住腹部，臀部夹紧，转身从仰卧变成侧躺。

4.站立和行走：把重心移到脚跟，下腹部微微收缩使骨盆处于中立位，走路与行走都保持这种感觉，使肩膀、大转子、脚踝尖在一条线上。

## 近期这些专家要来别错过

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。

### ●市一院

10月29日，邵逸夫医院普外科副主任，日间手术中心主任，梁霄主任医师，将到特需门诊坐诊、查房、手术。

10月29日，邵逸夫医院头颈外科章德广副主任医师，将到特需门诊坐诊、查房、手术。

10月29日，邵逸夫医院超声科许立龙副主任医师，将到超声影像科会诊、手术。

10月29日，浙二医院心血管内科负责人，蒋峻主任医师，将到特需门诊坐诊、查房、手术。

10月30日，浙一医院消化内科副主任，陈春晓主任医师，将到特需门诊坐诊、查房、做胃肠镜操作。

### ●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）

浙江省肿瘤医院医疗团团长在国科大肿瘤医院（浙江省肿瘤医院）台州院区开展查房、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，胸外科、肺结节微创介入魏为添副主任医师在门诊坐诊。

周三全天，头颈外科、甲状腺微创介入刘大明副主任医师在门诊坐诊。

周三全天，乳腺外科、乳腺微创介入夏想厚副主任医师在门诊坐诊。

周三全天，肿瘤妇科诸一鸣副主任医师在门诊坐诊。

周二全天、周三全天，肿瘤内科史钟副主任医师在门诊坐诊。

周三全天，肿瘤内科学任莉莉副主任医师在门诊坐诊。

周二全天、周三全天，肿瘤放疗胡晓副主任医师在门诊坐诊。

周三上午，血管微创介入、胃肠微创介入俞炎平主任医师在门诊坐诊。

周一全天、周三全天，病理科苏影主治医师在门诊坐诊。

10月28日，国科大肿瘤医院（浙江省肿瘤医院）胸部外科王长春副主任医师来院坐诊、手术。

10月28日，浙江省中医院胃肠外科陈贵平主任医师来院坐诊、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关系，上述医院专家将不定期来院开展会诊、手术。

### ●市妇保院

每周二上午，浙江省肿瘤医院乳腺外科夏想厚副主任医师，将来院坐诊、手术。

10月29日，温州医科大学附属第二医院生殖中心赵军招主任医师，将来院坐诊。

10月30日，浙江省立同德医院生殖免疫科王百苗副主任中医师，将来院坐诊。

10月30日下午，浙江大学医学院附属儿童医院呼吸科刘金玲副主任医师，将来院坐诊。

### ●台州市中西医结合医院

10月28日下午，浙江省中医院儿科主任医师朱永琴，将来院坐诊。

10月29日上午，浙江省中医院消化内科黄宣副主任医师，将来院坐诊、做胃肠镜检查。

10月30日上午，浙江省中医院中医肿瘤科阮善明副主任中医师，将来院坐诊。

## “手”护健康 从正确洗手开始



本报讯（通讯员江黛琪/文 林桉然/图）10月15日是“全球洗手日”。为了提高全院医务人员和患者的卫生意识，10月14日上午，温岭市第一人民医院在门诊大厅开展“全球洗手日”暨院感宣传周活动。

活动开始后，该院院感管理处负责人李叶成子介绍了六步洗手法，教大家轻松掌握洗手时机、洗手的意义和重视洗手。随后，活动开启小游戏环节，包括手卫生知识大转盘、丢沙包及趣味洗手，吸引了众多患者及家属参与。在趣味洗手环节，大家戴上清洁手套，用彩色染料拟作手消剂，通过查看染料的分布情况判断六步洗手法操作的有效性。

此次活动，在强调洗手重要性的同时，也进一步促进广大市民养成良好的卫生习惯，增强预防疾病的健康意识。

## 重病康复就要多喝汤？

收。还总是强调，肉渣可以不吃，但汤一定要喝，因为营养全都在里面。

事实上，这是不利于康复的。

不管是什么食材，不管怎么煲，汤里面的营养成分并不多，只有少量的钾、钠、钙等离子，以及嘌呤、氨基酸等，而主要的营养成分如蛋白质，还是在肉里面。如果

病人胃口一般，又喝大量的汤，反而会导致其他食物吃得少，加剧其营养不良。

另一方面，没有食物的刺激，胃肠功能更难恢复。

此外，汤里面有大量嘌呤，如果病人本身尿酸偏高，或正在服用可能影响尿酸排泄的药物，喝汤

会增加患病的风险。

食欲不佳，应该通过调整食物口味加以改善，或结合中医健脾方法，促进食欲，不能以汤代肉。即使是吞咽、咀嚼功能有障碍者，难以进食固体食物，也不能光靠喝汤，而是要将各类食材加工成软烂或者糊状，方便进食、吸收。

## 2厘米大的子宫肌瘤，会影响怀孕吗？

女性。随着年龄增大、肌瘤可能逐渐增大增多。

子宫肌瘤的治疗，和其所在的部位、大小，患者的症状、有无生育需求等密切相关。如果患者的症状（如月经过多、反复腹痛）明显影响生活；或是子宫肌瘤较大（直径大于5厘米），肌瘤生长位置靠近宫颈处、位于黏膜

下或肌壁间，肌瘤生长速度快，这就容易影响受孕，引起流产，则建议尽快手术治疗。

对于有生育需求的女性，手术方式通常会选择子宫肌瘤剔除术，建议术后至少1年半后才能怀孕。此外，子宫肌瘤剔除术后怀孕者，为了防止子宫疤痕部位破裂，建议采用剖宫产方式进行监测。

（记者 朱丹君整理）

## 帮你问医生

谢女士：家人患了重病做了大手术，现在已经过去了一段时间，但人还比较虚弱，胃口也不太好。家人一直都给他炖各种各样的汤喝。请问这样合适吗？有没有更好的方式？

台州市肿瘤医院营养科陈医生：在多数人的观念里，对病后康复的人来说，喝汤营养好、易吸收。

李女士：最近体检发现子宫前壁有一个约2厘米大小的肌瘤，请问这会影响怀孕吗？需不需要进行手术治疗？

市一院妇科沈医生：子宫肌瘤是女性生殖器官中最常见的一种良性肿瘤，也是人体中最常见的肿瘤之一，其发病率高达20%~30%，多发生于30~50岁的育龄期