



一场走心的援川，她留下三万字的日记

# 付出比得到更加让人快乐

记者 朱丹君 通讯员 钟丽文

大凉山的天空总是蓝到让人心醉，这里没有人头攒动，只有和煦的阳光、清新的空气和那悠闲自得的牛羊。近日，温岭市妇幼保健院产科副主任医师丁卫敏，结束了为期3个月的援川工作，留下了3万多字的援川日记。

这次援川任务是浙江省卫健委与四川省凉山州的对口帮扶项目。早在2022年，丁卫敏就积极报名参加援川，但支援计划受疫情影响而未成行。支援计划重启后，丁卫敏的援川梦终于成为现实，人活着，必须要服务于社会。几年前的多次外出进修让我得到了知识的输入，而援川是知识的输出，付出有时候比得到更加让人快乐。

## 克服生活困难 奔赴大凉山

一开始，家里人不支持的，要去一个偏远地区，我老公还是比较担心的，除了担心我生活上的不习惯、饮食上的不适应，更担心我的安全。丁卫敏说。她的老公也是一名医生，虽然心里难免会担心，但最后还是尊重她的选择，给了她最大的理解和支持。

出发前，我特意去网上搜索过，当得知当地艾滋病泛滥时，内心有过短暂的担心与彷徨。但是，丁卫敏没有退缩。

今年3月，丁卫敏到达四川省凉山州布拖县。布拖县是彝族阿都的聚居县，属于高原地区，海拔2400多米。这里的海拔虽然没有藏区那么高，但是丁卫敏仍出现了轻微的高原反应。提重物吃力，睡眠比较浅，一晚上睡醒醒醒，走上坡路容易气喘和头晕。丁卫敏说，这里温差较大，饮食辛辣、油腻，这对于一名土生土长的江南女子来说，是不小的挑战。

丁卫敏一边快速让自己适应当地的生活，一边立即投入到当地的工作中，参加疾病查房和诊疗，开展各项



丁卫敏给女孩子们上生理卫生课。（图片由采访对象提供）

知识的培训，参加下乡筛查、宣教等。此次帮扶工作的重点之一，就是提升凉山州布拖县妇幼保健能力和预防艾滋病母婴传播能力。

面对艾滋病群体，丁卫敏每天的神经都是紧绷着的，要面对面给她们诊疗，还要面临职业暴露的风险。我告诉自己一定要全力以赴，我告诉自己此次来不是走过场，我一定要为她们做点什么。丁卫敏在日记里写道，一批又一批的援川志愿工作者被派到这里，共同为打赢艾梅乙阻断这场战役而努力着。

## 倾囊而授，不遗余力提升当地的医疗水平

丁卫敏的对口支援单位是布拖县妇计中心。妇计中心的医疗条件有限，当地医生掌握的理论知识比较薄弱。这里的医生很好学，求知若渴，就是缺少带头人。作为带头人，丁卫敏在妇计中心培训医疗安全核心制度，协助制订各项诊疗规范等，她将自己这几年所学的知识倾囊而授。

援川期间，丁卫敏还带领妇计中心的医务人员，收治了几位妊高症的孕产妇，手把手教她们如何管理与监测。这要是在以前，妇计中心的医生是不敢收治的，都是转诊到隔壁的

县医院了。她们说，因为我在，所以她们胆子也大了。对，我就是要给她们这份底气！丁卫敏还给她们带去了产科非常重要的产钳技术，这个是产科医生关键时刻用来救命的手段，必须要学会。

除了做好临床实操带教工作，丁卫敏在3个月援川期间还开展了9次业务学习和小讲课，通过授课方式向科室人员普及专科的新知识、新理念、新发展。此外，丁卫敏还开展了全县的艾梅乙母婴阻断专项讲课，提升全县妇幼保健人员的专业知识。

作为一名产科医生，责任心很重要。援川期间，丁卫敏经常会半夜接到同事的求助电话，不管多晚，她都会赶到现场援助。哪怕现在人已经回温岭了，丁卫敏也会时不时接到布拖县当地同事的咨询电话。她知道，每一个电话后面都是当地同事对她的信任，她都会耐心帮助她们分析并给出最佳建议。

今年4月，科室里出生了一个唇腭裂的女宝宝。因为是家里的第六胎，又是一名女宝宝，家人出钱给宝宝做修复手术的话存在一定的经济困难，所以她主动帮助其联系公益基金，除了加入隔壁县的公益项目外，她还试图联系 嫣然天使基金。李亚鹏的现任妻子海哈金喜

是大凉山人，希望通过这层关系，能帮助她争取到一个免费的名额。多个渠道，就多一份希望。丁卫敏有一颗医者仁心。

## 进校园开展公益讲课，让青春期的孩子们不迷茫

大凉山里书声琅琅，全国各地的支教项目开展如火如荼，文化知识渐渐深入山里的同时，生理卫生健康教育却严重缺席，性教育、卫生课几乎一片空白。为了把教育的关口前移，丁卫敏走进校园，为五六年级的女孩子们带来了生理卫生课。看着孩子们求知若渴的眼神，我知道这件事做对了，她们太需要这方面的知识了。走出了第一步后，丁卫敏希望，以后学校能多多开展此类公益讲课，让青春期的孩子都不再迷茫，不再无助。

在跟当地老百姓的接触中，丁卫敏爱上了纯真热情的彝族同胞们。这是一个骑在老鹰背上烤太阳的民族。他们崇拜自然、崇拜图腾、崇拜祖先，他们相信万物有灵。他们大口喝酒，大口吃肉，啤酒是他们嘴里的口服液，大块原滋原味的坨坨肉是他们的餐桌必备。他们喜欢坐在地上吃饭、聊天，这种席地而坐、亲肤接触土地的感觉让他们觉得相当安逸，而这份内心的怡然自得也是我们这边人所不曾拥有的。

从布拖县回来有一段时间了，但是丁卫敏还时刻心系那边的百姓。大凉山的娃娃们长得都很可爱，眼睛又大又亮，就是紫外线太强烈了，脸上都晒出了高原红。在丁卫敏的手机里，留下很多孩子可爱纯真的照片，这是一种纪念，更是一种期盼，期盼这些孩子将来能走出大山，去看看外面的世界。

援川的时候，心里眼里都是人生和情怀。丁卫敏在朋友圈留下了这样的文字。对她来说，援川生涯不会画上句号，她将持续为布拖县妇计中心提供线上的医疗援助。

## 高温之下 谨防热出毛病

记者 朱丹君

热热热！全国各地进入高温炙烤模式。7月6日，温岭市气象台发布高温橙色预警信号，太平、城西、城东等镇（街道）最高气温可达38℃以上。记者从多家医院了解到，前来就医的老年人呈明显增多趋势。

## 中暑了别硬挺，热死人不是玩笑话

天气太热了，最近还是少出门。记住了。在市一院急诊中心，七旬黄大伯像做错事的孩子，默默点了点头。7月5日中午，黄大伯顶着大太阳去隔壁村听戏，结果半路出现头晕、呕吐的症状，幸好被一熟人发现，通知其家里人及时送医。

最近因中暑前来就医的老年人挺多的，如果感觉自己中暑了，千万不要硬挺。急诊中心副主任医师周君杨告诉记者，老年人体温调节能力变差，散热能力降低，在一般人并不觉得很热的天气，也有可能出现热射病。而且，老年人的病症比较复杂。

记者了解到，老年人、婴幼儿、身体肥胖、精神疾病患者、慢性病患者以及户外从事重体力劳动的人更易发生中暑。引起中暑的原因多种多样，除了长期暴露在室外高温环境下导致中暑外，有些患者是因为长期处于高温、高湿、不通风的环境下出现的中暑。例如，有些人在不通风的厨房做饭，加上自身排汗能力较差，就容易中暑。

热射病可以理解为中暑的一种严重状态，一旦中暑变成了热射病，就可能有生命危险。热射病最突出的表现就是体温持续升高，能达到40℃以上。病人会出现昏迷、抽搐、谵妄、行为异常等症状。同时可出现脑、心脏、肝脏、肾脏、消化道、凝血功能障碍或衰竭，一定要紧急就医。

## 一天内两人被 沙蜂 撸倒送医 可导致过敏性休克致死 遇袭千万别大意

本报讯（记者朱丹君）夏季是蜂类活动的高峰期，被蜂蜇伤的案例不在少数。7月5日，市一院急诊中心接诊了两例被沙蜂（温岭方言音译，有可能是马蜂）蜇伤的患者。

好痛。在1床，47岁的张大伯因为疼痛不时发出呼喊，浑身不自觉地出现了颤抖。被沙蜂蜇伤后，张大伯的左眼肿了，大腿处也肿了几个大包。张大伯的家人围在他身边，不时安抚两句。张大伯家住大溪镇，靠近山脚的地方。当天，张大伯出门时，突然飞来了几只沙蜂。脸上被蜂蛰了一下，感觉很痒。张大伯捂住头，就撒腿跑起来，但是沙蜂仍飞来袭击，他清楚地感受到沙蜂的针刺穿裤子，扎进了大腿里。

被蛰后不久，张大伯觉得双腿发软，还出现了头晕、眼花、腹痛、呼吸困难等症状。后来，他被其家人送到市一院急诊中心救治。

到急诊室时，患者出现血压下降、头晕等症状，初步判定为过敏性休

急 急诊中心医生特别提醒市民，应当多关注老年人以及有基础病的患者，户外工作者尽量避免在高温暴晒的场景工作，如果必须在户外活动，要做好防晒，及时补水。

## 头晕不一定是中暑，高温天谨防热中风

这么热的天气，我是不是中暑了？7月7日，家住东辉小区的张大妈出门买个菜，刚进家门她突感一阵眩晕，还伴随出现了头痛、恶心的症状，休息一会儿也不见好转，家人见状要送她去医院，但她坚持认为只是轻微中暑，没有大碍。

过了几十分钟，张大妈开始出现言语不清，一侧肢体不灵，家人急忙带其赶到医院，后被诊断为缺血性脑卒中，幸亏治疗及时，没有留下后遗症。

脑卒中有两个高峰期，一个是温度在0℃以下的寒冬，另一个就是气温超过32℃的盛夏。市一院神经内科副主任医师王琳琳表示，此时出现的中风俗称热中风，常由于出汗增多，体内水分流失增加，血黏度上升，血流减慢，导致缺血性脑卒中的风险上升。夏季人体表面和外周血管扩张，血压较其他季节略低。此外，高温天人们采取降温措施，出现大幅度冷热交替，造成脑血管骤然收缩与扩张，脑血流量改变，对于血管能力调节欠佳的老年人，尤其会增加卒中风险。

脑卒中与中暑有一些症状相似，比如头晕、恶心呕吐、肢体无力、嗜睡等。那么，如何快速区分以免延误脑卒中最佳治疗时机呢？据王琳琳介绍，中暑是人体产热和散热功能失调，高热是致病原因，脱离高热环境症状常常有所改善。如果是情绪激动、暴怒，尤其有基础病的老年人出现类似症状多考虑为脑卒中。不过，无论是中暑还是脑卒中，当出现身体不适症状都要引起重视，及时就医。

## 市一院开展第一届员工减重项目 1月减20斤！这位减重王的秘诀在这里

记者 朱丹君 通讯员 王凌云/文 通讯员 林桢然/图

7月5日，市一院第一届员工减重项目落下帷幕。历时一个月，18名参与者共减重150斤，平均每位参与者减重8.33斤。该院设备维修人员蒋海龙，减重20斤，成为这一届的减重冠军。

每年，市一院都会为员工提供生日健康体检服务，定期监测员工的健康状况。通过体检分析，发现超重已成为威胁员工健康的首要问题。在我国第九个全民营养周期间，医院启动了主题为关爱员工享瘦生活的健康管理项目。由专业团队制订健康管理方案和实施健康干预措施，通过科学减重，提高员工健康意识，养成健康生活方式。

## 最后一个报名，赢得减重冠军称号

营养过剩、久坐不动和压力是导致体重增加的三个主要原因。医务人员也不例外，一位年轻医生说，自己平时工作很忙，经常在门诊一坐就是三四个小时，回到家就想躺床上休息，留给运动的时间少之又少。

减肥，不是一件轻松的事情，需要保持良好的生活习惯、适当的饮食和积极的运动。在经验分享环节，蒋海龙说，减肥并不是一场速度赛，不应过于急于求成。

2014年，蒋海龙进入市一院设备维修中心。当时，他178厘米的大个头，体重是180斤。这几年，他的体重又蹭蹭往上涨，最高达到了222斤。工作时，下蹲或是钻到机器底下，我就感觉特别吃力。蒋海龙说，早些年他去健身房锻炼，试图通过运动来达到减肥的目的，但是效果不太明显。

没想到这个项目这么给力，减肥效果杠杠的。跟一个月前相比，蒋海龙的身形明显瘦了一圈，精气神却更加足了。蒋海龙说，他是无意中听到小伙伴在打电话咨询此次的员工减重项目。抱着试一试的心态，他也报了名，赶上了末班车，我是最后一个报的名。



蒋海龙（中间）上台接受表彰。



食堂提供的减脂餐。



医院聘请健身教练进行指导。

## 每天骑车上下班，保持良好生活方式

管住嘴、迈开腿，一句话道出了减肥的真谛。首先，营养科医师为每个减重参与者做了一系列筛查和评估，还劝退了几名不需要减肥的职工。然后，制订了个性化的饮食和运动处方进行科学减重。医院食堂特意买了一个电饭煲，给参加减肥的职工煮杂粮饭，还按照食谱精心制作了减脂餐。

嘴巴管住了，运动也是必不可少的。蒋海龙说，多运动不仅有助于减肥，还能增强体质。他从一开始团队操课的坚持不下来，到后来能够自觉增加强度，渐渐感受到自己体力、力量的提升。每天，蒋海龙都是骑着自行车上下班，骑行10公里，

一天至少走一万步。

自律且上进的日子，有趣也有盼。蒋海龙打趣道，好好吃饭会瘦，多喝温开水会瘦，适量运动会瘦，不熬夜也会瘦。他解释道，每天保持充足的睡眠，有规律地排便，多喝温开水，能加快身体的新陈代谢，减少身体脂肪的堆积，这些都有利于减肥。

## 减肥需要科学合理，盲目减肥不可取

超重和肥胖，不仅会影响我们的身材美观，还会增加一系列慢性疾病的风险，如易引发高血压、高血糖、高脂血症、高尿酸血症等，因此不少市民对于减肥特别关注，甚至还出现了断主食、不吃肉只吃菜、只吃代餐、催吐等偏激的减肥方式。