

你的健康我来守护

——乡村医生田志亮的故事

本报记者 魏 蒙 文/图

“你们来啦，别急，一个一个看啊！”几天前，记者初见田志亮时，她正在给病人看病，说话间眉眼含笑，和蔼可亲。

给病人看完病、开完药，田志亮还会在患者门诊登记本上记下病人的信息，有姓名、性别、年龄、发病日期、主要症状、诊断、处理等等。

“我们有什么病、吃什么药，现在病情是个啥情况，田医生比我们自己和家人都记得清楚。”说起盐湖区姚孟社区卫生服务中心的田志亮医生，患者口中满是夸赞，“口碑好！有医德！我们在她这里看病，比较信任”。

“守门员”

8月21日，张某某，49岁，诊断：慢性肠胃炎，处理：奥美拉唑胶囊等。翻看登记本，近一个月每天都有记录。

田志亮从医20多年来，养成了一个习惯，只要是她接诊过的病人，她都会将他们的信息、病情、病症、诊疗情况登记到一个专门的本本上。田志亮说：“来看病的每个人都记录，一是方便患者复诊，二是对整个社区居民身体情况做到心中有数。”

“这是我到社区当医生两年多用过的，每年起码写满一本。这是今年前几个月的。”打开铁皮柜，田志亮一手托出一个厚厚的、活页样的患者门诊登记本。

“最忙的是去年12月和今年1月，最多一天看了30多个病人。没有什么上下班时间，只要有一个病人在，我们都不会回去的。”田志亮说。

登记本翻过2023年1月，记录的信息渐趋平淡。发高烧的少了，心脑血管、糖尿病、肠胃炎、颈椎病之类的占了大头。田志亮说：“大多数时候我看的都是这些小病和基础病。虽然小，但我觉得我还是办了实事，让群众在家门口能把病看好。”

“田医生，我这两天口腔溃疡又犯了，你看看给配个药。”一位60多岁老人走进来，边说病症边在田医生的招呼声中坐了下来。看到有记者采访，老人主动要给田医生点赞：“量血压、查体，有啥病一叫马上就到，服务态度很好。”

对来门诊就诊的患者，在诊疗结束时田志亮还会与学生添加微信好友，让患者

在日后的恢复期通过微信，将身体症状、用药情况、病症是否缓解等发送给她，以此再对患者进行用药指导。对于不太熟练运用微信的老年患者，就让他们采用写便签的方式进行记录，复诊时就能对症下药。田志亮说：“社区卫生服务中心是首诊，花5分钟到10分钟，乡亲们在我这里能看好病，就不用奔波去上一级医院了。不管感冒发烧、磕破皮，对乡亲们来说，都是大事，能帮他们减轻痛苦，少跑路治好病，这是我最大的成就。”

田志亮心系患者当好群众健康“守门员”的医者之道，不仅得到了村民的认可和赞许，还得到单位的肯定。2021年被盐湖区姚孟办事处社区卫生服务中心评为先进个人、2023年第六个中国医师节荣获盐湖区医疗集团“业务能手”称号。

“卫生员”

“我得去给一个病人出诊，看看他这两天情况怎么样。”一边背好装有听诊器、血压计等设备的药箱，一边匆匆出门往患者家赶。坐诊与巡诊，奔走于村民家中是田志亮的日常。

“田医生又来了，真是麻烦了。”患者刘丰收老伴一见到田志亮，便迎上来感激地说。原来，刘丰收5年前突发脑梗，造成身体偏瘫，行动不便。“这两年，我老伴全靠田医生上门服务，尽心救治。每个月都要来，检查血压、身体情况、用药情况。”在刘丰收老伴眼里，田志亮不仅认真负责，而且不管是刮风下雨、白天黑夜，只要村民有需求，她总是“随叫随到”。

“今天怎么样？”“不要焦虑，保持好心情，你现在恢复得不错。”“吃饭怎么样？吃些好消化的哦……”从医以来，田志亮不仅养成了严谨、细致、耐心的工作作风，更视病人为亲人。到病患家中巡诊，仔细询问患者情况，体贴嘱咐，生怕掉落一点注意事项。

医者仁心。田志亮特别重视病人出院随访管理，为每一位住院患者建立详细的出入院登记台账，包括病人病情、用药、化验异常项目、需要复查日期等，所有出院病人保证做到次月随访、督促用药、及时纠正不良用药情况以及不良生活习惯，督促病人在生活中做好自我管理。患者家属黄晓花，一谈起田志亮就停不下来——父母只愿意相信田医生，但凡有个头疼脑热、胸闷心慌的都是找她。有时候带老人外出，不舒服了，也不愿意在当地看，举着要把老人送回来找田医生看。田医生认真、耐心、脾气好、医术好，不管什么时候，只要一个电话，她都能及时到家给老人治疗。“我们家老人只信任她，看到她



▲田志亮在查看患者的检查报告结果。



▲田志亮在查房时询问患者情况，嘱咐患者注意事项。

的人、听到她的声音，心情就好了不少。”黄晓花毫不掩饰高兴的心情。

到社区卫生服务中心当医生两年多来，社区居民身体状况怎样田志亮都了然于心。这些年来，国家的基层医疗卫生政策越来越好，每年都会为65岁以上的老人和慢性病患者进行免费体检，田志亮会根据他们的体检结果、健康档案的记录、就诊登记情况，精心为每个人制定专属健康档案，及时通过微信提醒他们注意事项、合理用药。田志亮说：“作为一名社区医生，帮助群众增强防病治病意识和能力，守护好他们的身体健康，是我应尽的责任和义务”。

“宣讲员”

作为一名社区医生，田志亮时刻把村民的生命健康放在心上。

为了更好地为村民服务，她积极参加各项医疗卫生服务培训，努力提升自己常见病、多发病的诊治和服务能力。同时，更不忘向村民普及健康常识，进行健康教育。她在该卫生服务中心辖区范围内，按不同人群

居住地建立不同的微信群，每天在群内普及通俗易懂的医疗知识；还利用经常参加医疗机构组织的主题公益特色义诊、义务诊疗活动等，认真开展公共卫生项目工作，积极为村民进行健康体检，通过免费给村民量血压，做身体检查，耐心细致地询问他们的健康状况、饮食卫生等情况，提出针对性具体建议。田志亮长期诊治的病人黄兆祥说：“我有多项基础病，田医生发在微信群里的防病知识、保健常识等顶了大事，按她的提醒积极治疗、预防，我的基础病发病的几率在降低，田医生是我们最信得过的人。”

田志亮还坚持每月走进社区大课堂，用“接地气”的语言，给村民举办健康讲座，并结合自己身边20年的真实病例，生动开展慢病的三级预防工作，使社区居民从中受益，从自身开始进行多种慢病的预防。“现在国家政策好，村民的生活条件也越来越好，好生活就要有个好身体，我要通过多种方式让越来越多的村民意识到治好病更要防病，保护好自己的身体，享受美好的生活。”田志亮说，“健康是最大的无形资产，我要用过硬的专业技能、热心的守护、积极的防病宣讲给村民们带去更多的健康保证，为更多需要帮助的人打开一扇窗。”



田志亮在为患者量血压。



新冠防护知多少

治疗新冠病毒感染的抗病毒药物可以预防感染吗？

治疗新冠病毒感染的抗病毒药物不能用于预防感染，主要用于早期治疗。

高龄老年人，尤其是有基础疾病、未接种疫苗的高龄老年人，属于高风险人群，出现症状要早发现早干预。一些口服的抗新冠病毒小分子药物，可以在发病或感染明确诊断后尽早使用，一般在5天内使用。这些药物与不少其他药物存在相互作用，也存在一些副作用，因此务必在医生指导下使用。此外，研究显示，这类药物不能用于预防性治疗，对重症患者的效果也不明显。

治疗新冠病毒感染有“特效药”吗？

到目前为止，尚没有治疗新冠病毒感染的“特效药”，临床上使用的药物主要用于对症治疗和抗病毒治疗。

对症治疗可以减轻一些症状，控制病情发展，降低转为重症的风险。抗病毒药物只是抑制病毒复制，并不能根除病毒，如大家常说的“小分子特效药”，这类药的治疗窗口期比较窄，仅在感染后5天内有效。

哪些情况下新冠病毒感染者应及时就医？

居家期间出现明显呼吸困难或气促症状，如轻微活动即感觉到呼吸费力，严重时张口呼吸、鼻翼扇动、口唇发紫，须停止活动，尽量保持情绪稳定，有条件时吸氧，测量血氧饱和度，当血氧饱和度发生明显下降时，应及时就医；

感染者发热时间一般为1天—3天，若居家治疗后体温持续高于38.5℃，超过3天，可就就近发热门诊就诊。如患者出现咳嗽加重伴有呼吸困难，应及时前往医院就诊。

何伟涛

健康科普

眼皮跳咋回事

在实际生活中，眼皮跳动这一现象较为常见。从医学层面来讲，眼皮跳又被称为“眼睑痉挛”，主要可以分为病理性和生理性两种类型。但是需要说明的是，如果眼皮处于长时间跳动的状态，很容易导致一些情况的出现，如视力模糊、面部抽动等，属于临床疾病的一种。面对此种情况，则需要引起关注，及时前往医院检查治疗。

眼皮跳的原理

在医学领域内，眼皮主要承担保护眼球的作用，又被称为“眼脸”。这一功能组织一系列活动的运作与眼肌、眼肌这两种肌肉有着直接的关系，前者借助肌肉的持续性收缩帮助个体完成闭眼动作，后者则是借助肌肉力量的牵引达到睁眼的效果。

从整体上来说，这些都是受面部神经控制的影响。如果面部神经处于非正常兴奋的状态，则会对眼肌肌肉造成影响，随后出现跳动现象，进而产生皮肤跳动的情况。

眼皮跳分为生理性和病理性两种类型。生理性眼皮跳具有持续时间短、无规律、症状轻微的鲜明特征，在跳动一段时间后即可自行恢复，这与用眼过度、压力较大、生活习惯不良等因素有关。病理性眼皮跳的持续时间通常会超过7天，在眼皮彻底闭合的情况下，睁眼会有所困难，很容易带动面部肌肉的抽动。出现这些情况时，则需要及早就医。

眼皮跳的病理性原因

镁缺乏症。眼皮跳是一种疾病，属于镁缺乏症较为常见的临床表现。对于个体而言，如果体内镁含量处于水平较低的状态，则难以充分发挥这一元素的肌肉调节作用，很容易导致肌肉问题的出现，突出表现为肌肉痉挛、肌肉抽搐等。

眼部炎症。在临床中，结膜炎、角膜炎是眼科的常见疾病，以眼皮跳动为临床表现。在炎症刺激、压迫等因素的影响下，神经纤维作为眼部肌肉的重要组成部分，则会处于失稳的状态。此外，还会出现其他症状，如眼睛发红、眼睛痒、疼痛、有异物感等。

面肌痉挛。对于患有心血管疾病的老年人人群而言，眼皮跳动的现象较为常见。随着年龄的增长，机体组织功能逐渐退化，脑血管硬化程度明显增加，压迫面部神经。在此种情况下，对于神经系统而言，很容易处于异常兴奋的状态，且持续时间相对较长。这就需要人们增强就医意识，及时前往医院治疗。

综上所述，眼皮跳不仅是一种生理表现，也是身体向人们发出的“预警”。因此，人们要增强健康保健意识，全面了解眼皮跳，在出现病理性症状时，要及时就医治疗。

郑艳珍

小贴士

多吃这些食物有助防癌

◆ **苹果** 苹果富含膳食纤维和维生素C，一个苹果能为人体提供至少10%的每日维生素C和纤维素的推荐量。这对预防结肠癌、口腔癌、喉癌、肺癌或有一定帮助。

◆ **蓝莓** 蓝莓是维生素C、钾、锰等营养物质的良好来源，也含有花青素、儿茶素等类黄酮，膳食纤维等。这对预防结肠癌、喉癌、肺癌或有一定帮助。

◆ **十字花科蔬菜** 西兰花是最有名的十字花科蔬菜，其他有名的还有球芽甘蓝、油菜花、卷心菜、花椰菜、白萝卜等。这对预防结肠癌、喉癌、肺癌或有一定帮助。

◆ **胡萝卜** 胡萝卜是类胡萝卜素和其他植物化学物质的来源。它对预防口腔癌、喉癌、肺癌、乳腺癌或有一定帮助。

◆ **樱桃** 富含维生素C和膳食纤维，还有矿物质钾。花青素使它拥有抗氧化能力和鲜艳的颜色。这对预防结肠癌、口腔癌、喉癌、肺癌或有一定帮助。

◆ **咖啡** 或对预防子宫内膜癌、肝癌或有一定帮助。

◆ **蔓越莓** 蔓越莓汁可以预防尿路感染，同样是富含维生素C和膳食纤维，花青素、熊果酸、苯甲酸等，使它具有极强的抗氧化能力，这对预防结肠癌、喉癌、肺癌或有一定帮助。

◆ **深绿色叶菜** 菠菜、羽衣甘蓝、生菜、芥菜等对预防结肠癌、口腔癌、喉癌、肺癌或有一定帮助。

寇晓雯

生活小提示

远离辐射记住六招

◆ **看到辐射标识要远离** 当发现附近有“三叶”标志时，请远离。雷达、电视塔、高压变电站等大型设备在运行时，会产生高强度电磁波，应当尽量远离。在医疗机构工作，有职业暴露风险的人，在工作中要接受培训，提高防护意识，规范佩戴个人防护用品等。

◆ **电话接通后等片刻再靠近耳边** 电话刚拨通时辐射是最大的，接听后辐射迅速减弱。因此，在拨打电话接通后，可略等片刻，再将手机靠近耳边。不少人长时间使用电脑，建议每隔2小时离开电脑，休息几分钟。

◆ **不要过于集中放置家电** 有些人的卧室里，电视机、电脑、游戏机、空调、空气净化器占据了大部分空间。这些电器运行时会产生一定量的辐射。长期生活在这样的环境中，会对健康构成威胁。

◆ **健康饮食保证营养摄入** 如果人体缺乏必需脂肪酸和各种维生素，可能导致机体对辐射的耐

受性降低。维生素A、C、E是很好的抗氧化组合。建议适当多吃油菜、芥菜、卷萝卜等蔬菜。多喝水，加强锻炼，促进机体新陈代谢，也可能起到减少辐射危害的作用。不少人认为，食用加碘盐能防核辐射，这其实是个误区。稳定碘只能防止人体吸收放射性碘，对其他照射无效。食用加碘盐并不能防核辐射，碘盐含稳定碘的量太少，远达不到阻止放射性碘在甲状腺富集所需的量。

◆ **安检时不要将手伸进铅门帘里** 乘坐火车等交通工具接受安检时，不要将手伸进铅门帘里，要待包裹行李滑出后再取走。

◆ **家装选石材要慎重，装修后要通风** 一些天然石材含有放射性核素，会释放放射线氡气体，长期接触危害人体健康，应尽量避免大量使用此类材料。选购家装石材，要了解其放射性和检测等级。装修结束后要经常通风，并请专业机构检测辐射强度是否超标。

杨勇

“饭困”警惕四种疾病

◆ **餐后低血压** 老年人、糖尿病患者，容易出现餐后低血压，表现为饭后乏力、犯困、眼前发黑、头晕等。

◆ **餐后先量一下血压** 餐后半小时和1小时再各量一次血压，存在以下情况之一，均为餐后低血压：收缩压(高压)下降20毫米汞柱；收缩压由餐前≥100毫米汞柱下降至餐后<90毫米汞柱；或餐后血压轻微降低，但伴头晕、乏力。

◆ **血糖异常** 胰岛素分泌迟缓的糖尿病患者，血糖升高时，胰岛素并不能及时分泌，进食后，当血糖开始下降时，胰岛素才开始大量分泌，此时在

胰岛素作用下，血糖进一步下降，就会导致餐后低血糖。

◆ **甲状腺功能减退** 甲状腺功能减退的表现比较隐蔽，主要症状为表情迟钝，讲话节奏慢，对很多事情提不起兴趣，经常疲倦犯困，饭后尤为明显。

◆ **心脏病变** 冠心病患者吃饭时，血液集中分布到胃肠道内，以促进食物消化，此时供应心脏的血液就会减少，产生心慌、胸闷、乏力、困倦等症状。

郑荣华