

聚焦

母婴生命的守护者

——记市“新时代最美劳动者”、市妇幼保健院孕产保健部主任李香珍

本报记者 魏 濛 文 / 图

她温文尔雅，秀外慧中，举手投足间既彰显着科室主任的严谨与精细，又显现出医患如友般的平和与醇厚，从业30多年来，她一直坚守在妇产科临床第一线。

30多个春秋，她以敬业之心对待工作，以仁爱之心对待病人，以妙手仁心迎接一个个新生命的到来，用大爱诠释着母婴安全这份沉甸甸的责任与使命。市妇幼保健院孕产保健部主任、产科主任李香珍，一个为数千个家庭带来欢乐和福音的医者，去年被评为2022—2023年度运城市“新时代最美劳动者”。

孕产妇是她的牵挂

“来，咱们查查术后恢复情况好不好？”“注意，应该这样包裹宝宝，这样宝宝就踢不开包被了。”“你看，喂奶的时候应该这样抱宝宝，对！手这样放。”就这样问着、查着、说着一直到10点多，李香珍才回到办公室喝了当天上班后的第一口水。这是1月23日一大早，记者随着李香珍巡查病房时看到的场景。

正是这样温柔中略带“啰唆”的查房、诊疗方式，让李香珍收获了孕产妇及其家人如潮的好评。“她很贴心，百问不厌，好像我们的亲人一样。”“我来这里产检、生产都找她，因为我相信她。”几位孕产妇表示，在李香珍的心里，她接诊的每一位孕产妇都是一份剪不断的牵挂。

一颗仁心，一身医术，执着于妇幼健康。李香珍对待每一位孕产妇，都认真真检查，详细细解说，兢兢业业诊治。做好每一项体格检查，不放过每一个阳性体征，不管工作多么忙多么累都坚持每天下班前回顾每一个诊疗过的孕产妇，掌握她们的变化，做好登记，在后续追踪随访，从医疗常规及人文关怀上给予孕产妇最大的帮助。

遇到孕产妇及家属不解时，她总是不厌其烦地解释，用通俗易懂的语言，让每一位孕产妇及家属了解情况，时常是声音已经沙哑，也顾不上喝水水润嗓子，直到接诊完最后一位孕产妇。

从门诊孕产妇到住院的产妇，从检查到生产，时刻关心着孕期的每个准妈妈，了解她们的检查情况、生活情况、饮食情况、情绪变化等等，保障孕产妇和胎儿在孕期健康、安全并顺利分娩。

去年夏天的一个晚上，有一名从县里的医院转诊到市妇幼保健院的高龄产妇，转诊来时这名产妇频发房性早搏、重度水肿，情况十分危急。李香珍当机立断组织科室人员迅速到位，并制订详细的治疗方案。接生中，由于产妇知道自己的情况，从心理和精神上充满了恐惧和焦虑，李香珍便全程用亲切温和的话语指导这名产妇什么时候呼吸、什么时候用力，缓解了产妇焦虑和恐惧情绪。深夜，随着一声响亮的啼哭声，这名产妇顺利产下一名女宝宝，母女平安。

“生得顺利，比我们预想中的还要好呀！”家属热泪盈眶，激动地拉着李香珍的手说：“多亏了你们啊。谢谢！谢谢……”

李香珍说，产妇是个特殊群体，生产中她们焦虑、紧张、恐惧，需要被关心、被支持，自己发自内心的关爱就是她们的支撑。

母婴平安是她的使命

在产科里，风险无处不在，产妇的情况瞬息万变。

“一名产妇、两条生命、三个家庭。”李香珍说，产科中各种危急重症来势汹汹，产妇在分娩过程中，随时可能发生险情，一分钟的延误都可能造成悲剧。然而险情没有办法预测，更没有时间坐下来好好商量讨论治疗方案。

古人云：师者，传道、授业、解惑也。2021年伊始，李香珍被任命为该院新成立的产科二病区主任。面对刚刚入职的年轻医生和护士，

这就需要产科医生胆大心细，迅速作出准确的判断，敲定科学合理的治疗方案。

在产科，最害怕的就是有多种危险因素因素的孕产妇，用李香珍的话说：“一人，两命，出现危险几分钟就能夺走人的生命。”医生必须时刻洞察产妇产后各项生理变化，任何一个细节，都可能成为危及生命的“隐形炸弹”。

去年一天休息日的中午，在单位加班正准备吃饭的李香珍，接到产房紧急通知：一名产妇出现危急情况！饥肠辘辘的她，立刻进入工作状态。经过详细检查，认真分析，确诊孕产妇属于胎位不正，随时可能胎死宫内，且危及母亲生命！病情就是命令，她立即组织科室人员进行抢救，监测生命体征，建立静脉通路，通知手术室准备手术，同时与家属紧急沟通，交代病情……短短5分钟之内，经过惊心动魄、紧张有序的抢救，胎儿顺利娩出。当家属听到母子转危为安的信息时，流下了感激的泪水。

产科是高风险科室。在产科临床工作中，遇到紧急情况是常事，李香珍时刻保持随时投入“战斗”的紧张状态，无论白天还是黑夜，不管是休息还是上班，全天24小时，电话都保持畅通，做好时刻“冲锋上阵”的准备。

去年一个寒夜，在休息的李香珍接到了有危重病人需要立即参与抢救的通知。她立刻起床穿衣，叫醒爱人开车送她赶到医院。病人面色苍白，血压70/40mmHg，心率130bpm，处于休克状态，检查确诊为子宫破裂。她立即组织团队实施抢救，手术台上，产病情恶化，子宫完全破裂，胎盘完全剥离，出现大出血。危急时刻，李香珍临危不乱，冷静应对，终于经历了几个小时的奋力抢救，迎来了曙光，产妇终于被她从“死神”手里夺了回来！

紧张、压力、风险、疲惫……但当李香珍走出抢救室，看到产房家人们感激的目光，听到“你救了我们一家”的话语时，瞬间感觉所有的付出都是值得。

30多年里，多少次夜深人静的时候，她被医院抢救电话的铃声惊醒，每次都是随叫随到、冲锋在前；每当遇到危、急、重症孕产妇抢救时，她都时刻保持充分的冷静、沉着，带领团队应对一切突发情况，使每一位产妇顺利度过分娩期，让每一个新生的宝宝平安地诞生。

当好“头雁”是她的职责

医术有局限，探讨无止境。作为一名产科医生，李香珍始终保持不断学习不断钻研的状态，善于将新知识、新技术运用到临床实践中，并在临床实践中不断积累经验。

在长期的工作实践中，李香珍始终坚持“以孕产妇为中心”，率先在该院开展腹腔镜手术、产科出血外科止血手术，参与并支持妊娠合并心脏病、胎位不正、完全性前置胎盘、脐带脱垂、产后出血、子痫、子宫破裂等妊娠合并症、并发病的危急重症的救治。她还带头在科室开展产科复杂手术，把国内外先进技术引入临床工作中，提升产科医疗质量，使产科团队业务技术整体提高，保障了母婴安全，为无数个家庭送去了福音。

古人云：师者，传道、授业、解惑也。2021年伊始，李香珍被任命为该院新成立的产科二病区主任。面对刚刚入职的年轻医生和护士，



李香珍(右)与护士长交流工作。



李香珍(右三)叮嘱产妇产后注意事项。

作为产科二病区的带头人，她非常重视科室的带教工作，为了让年轻医生尽快成长，为了提高整个产科的业务能力，制定了详细的培训计划，并定期对全科医生进行理论和临床技能培训，并亲自带教和组织考核。通过举办业务讲座、主持病例讨论、进行应急演练、手术演示等形式指导年轻医生开展临床工作。在她的辛勤努力下，科室里的年轻医生都成长迅速，在老医生的指导下能熟练进行剖宫产手术、胎头吸引助产、会阴侧切及缝合、子宫动脉结扎术、子宫背带缝合技术等操作。

经过不懈努力，科室团队业务能力和服务能力不断提升，病员数量不断增加，全年共收治患者1540人次，手术622台，自然分娩752人次，接诊门诊人次，名列全院首位。当年，产科二病区获得先进科室、“精心呵护，温馨服务”优质服务护理活动先进集体、优秀护理团队、“我

为群众办实事”护理服务标兵、健康教育优秀奖等荣誉，李香珍也被评为“优秀科主任”。

工作多年，李香珍已经记不清自己迎接了多少新生命来到这个世界，也记不清多少次在手术台上帮助产妇化险为夷。随着我国“二孩”政策的落地，生育的高龄、高危产妇数量也在不断增加，这对李香珍和她的团队来说又是一个新的考验。她不断地学习新知识、新技术，同时作为科室带头人，李香珍也会把自己掌握的最新知识与自己的临床经验相结合，与同事分享，在遇到疑难危重患者时，更是查阅各种资料，研究治疗方案，对患者病情的每一个微小变化，及时作出正确的处理。

作为一名产科医生，李香珍始终秉承“母婴安全”的理念，带领科室人员，在平凡的岗位上日复一日地真情服务，日复一日地迎接新生命的到来。

资讯

闻喜把中医医院搬到群众“家门口”

本报讯(记者 魏 濛)“我是第一次来卫生院看中医。”“我们也是听村里人说这里有县里来的医生坐诊，就过来看看头疼的老毛病。”自从去年闻喜县中医医院与后官乡卫生院进行业务托管服务后，有效缓解了后官乡农村人口就医难、看病难的问题，解决了基层卫生院中医药人才匮乏、中医馆使用率较低的情况，使后官乡卫生院的中医服务从单向奔赴变成了双向信任。

闻喜县中医医院对后官乡卫生院进行业务托管服务后，不仅助力“输血”，更注重“造血”。该院派驻后官乡卫生院的中医专家姜建国，中医理论扎实，临床经验丰富，他接诊的病人经过诊疗取得良好疗效。他还通过“传帮带”模式，手把手教乡卫生院中医科医师，提高他们中医药服务能力和水平，使基层医疗机构中医药救治水平得到全面提升。

在业务托管中，该院充分提高和扩大中医药服务的可及性和覆盖面。该院内科主任杨薛朝，擅长内科、儿科等各种疑难病症的中医诊疗。他多次下乡为辖区群众开展中医义诊与中医保健指导，通过把脉问诊和手法检查，辨识体质和病症类型，给予相应的诊疗建议，使老百姓少跑腿，在家门口就享受到优质、便利的医疗服务。

业务托管带来的变化有目共睹，医疗资源共享，医疗水平明显提升，群众信任度增加，医疗业务变化显著，中医科门诊量呈阶梯式增长，使中医药服务走进千家万户，充分发挥了中医药在基本医疗和预防保健服务体系中的重要作用，畅通了中医药服务基层群众的“最后一公里”。

万荣县王显乡卫生院举办慢性病健康知识讲座

本报讯 为进一步增强广大居民健康意识，有效预防慢性疾病的发病，1月22日，万荣县医疗集团王显乡卫生院健康小分队走进王显村为居民举办慢性病健康知识讲座。

讲座中，该院医务人员向居民介绍了关于国家基本公共卫生服务及家庭医生签约服务相关内容，并深入浅出地为居民讲解了高血压、糖尿病等几种常见慢性疾病的症状、治疗和预防方法。医务人员向居民提出了合理的养生和保健建议，呼吁大家要从自我做起，培养健康的生活方式，并要求慢性病患者每季度一定要按时测量血压、按时服药。

讲座结束后，该院医务人员还为大家发放了慢病健康管理手册、家庭医生签约服务手册。此次慢性病健康知识讲座，加强了村民对健康知识了解，增强了居民自我健康意识。(万 通)

健康科普

冬天吃“五白”感冒不常来

“一白”山药：散寒补肺气，护住抵抗力。中医认为，肺具有宣发卫气循行体表的功能，可保护脏腑免受外邪侵袭，因此肺气虚弱时抵抗力会下降，需要及时温肺散寒、补肺益气。山药具有补肺脾胃、生津益肺的功效，如果出现了手脚冰凉、鼻塞鼻寒、畏寒喜暖、易出虚汗等肺气的表现，或处于鼻炎、鼻窦炎、过敏性鼻炎的缓解期，可以用山药来补肺益气。

“二白”银耳、“三白”百合：生津润肺，滋润呼吸道。冬季寒冷干燥，呼吸时体内的津液容易被燥气所伤，当肺部津液不足，鼻咽失去滋润和保护，上呼吸道感染就容易遭殃。银耳与百合均有润肺止咳、滋润润燥的功效，如果在日常生活中出现了鼻干、口干、皮肤干燥甚至鼻出血等干燥的表现，可以用这两种“白色食材”来改善不适。

“四白”雪梨、“五白”萝卜：通窍清肺热，寒气不闭塞。中医讲“寒主收引”，如果长期受到寒邪侵袭，气机闭塞，寒气会郁在肺中。冬季各类取暖方式消耗津液，御寒进补的饮食堆积在肺腑，都会产生内热。肺热人群口气较重，喜冷饮，大便干结，可能伴有咳嗽、咽痒、口干等症，在清淡饮食的同时，可以选择梨、白萝卜等清热润燥。李英云

优质植物蛋白清单请收好

燕麦、鹰嘴豆 燕麦的蛋白质含量约9%，鹰嘴豆则能达到23%左右。这两种食物含有赖氨酸，能够补充小麦、大米等谷物中缺乏的赖氨酸，所以将这些杂粮杂豆与常见的谷物作为主食来一起混合食用的话，是可以补足人体缺乏的氨基酸从而得到更全面的植物蛋白营养。

藜麦 藜麦中的蛋白质含量能达到14.1%左右，吸收率达到0.7左右，属于比较优质的植物蛋白了。最重要的是藜麦中含有能满足人体所需的所有必需氨基酸。

大豆 大豆中的蛋白质含量高达35%左右，吸收率能达到0.9以上，与肉类蛋白、鸡蛋中蛋白质的吸收率基本相当了，属于最接近肉类，可以替代肉类使用的植物蛋白。包括毛豆在内的大豆类植物蛋白营养都是效果相似的。孙 琪



张 鑫

小贴士

安全使用取暖“小神器”

取暖“小神器”通常指一些便于携带、使用方便的取暖设备。这些设备适合在个人空间或者办公环境中使用。常见的设备有电热毯、电热水袋、暖手宝等。此外，也有一些便携式的小型取暖设备，如快热炉和暖风机。

市安委办、市应急管理局提醒市民在使用这些取暖“小神器”时，需要注意以下几点：

购买正规产品 一定要选择正规厂家生产的产品，避免购买质量不合格的“三无”产品。

注意使用环境 在使用取暖类小电器时，应避免覆盖物品，以免影响散热，导致设备过热甚至引发火灾。不要在有水的地方使用电热毯。同时，也不要将

它们放在易燃物品附近，防止引发火灾。

定时关闭 虽然多数设备都有自动断电功能，但还是建议在使用一段时间后，手动关闭电源。

避免长时间使用 长时间使用电热毯或电热水袋，可能会对皮肤造成烫伤。因此，建议使用时适当调节温度，并适时关闭电源。

定期检查 定期检查电热毯或电热水袋的线路是否老化、破损，如有损坏应及时更换。

在使用小型取暖设备时，需要注意安全问题，如保持通风、远离易燃物品、避免超负荷使用等。同时，也要注意选择质量可靠、安全有保障的产品，并定期检查和维护设备，以保证其正常运行。应 管

正确处理冬季常用品

口罩 对于普通人群平常使用过的口罩，未使用但已过期的一次性口罩及存在发热、咳嗽、打喷嚏等症状或接触过此类人群的人使用过的口罩，应将其投放至其他垃圾桶。

对于医疗机构、发热门诊、疑似病例观察场所等地患者、医生使用过的口罩，应将其投放至专用的医疗废物桶。

过期药品 冬季是感冒高发季，家里都会常备感冒药，不过长期不生病，药物过期的情况时有发生。过

期的感冒药对人体健康有害，应当及时处理，将其投入有害垃圾桶进行处置。

保温杯 保温杯通常由陶瓷或不锈钢制作而成，通过杯体和杯身之间的真空层阻隔热量的传递，废弃后其杯身材料同样可以再次循环利用，因此属于“可回收物”。用坏或者用旧的取暖器内部有很多零件可以利用，还有回收价值，所以属于可回收物，应投放到蓝色可回收物桶。

孙美娟

改正不良喝汤习惯

营养都在汤里，汤比肉有营养 汤真的没多少营养，再也不要只喝汤不吃肉了。从营养学角度看，汤的营养价值并没有想象得那么高，甚至喝多了还不太好。

在熬鱼汤、骨头汤、肉汤的过程中，虽然会溶解出少量的蛋白质，但同时也会溶解脂肪和嘌呤。如果只喝汤、不吃肉，这就相当于扔掉了90%以上的蛋白质，喝进去不少的嘌呤、脂肪和盐。

煲汤时间越长越有营养 长时间煲汤不但会使食材的营养流失，还会导致汤中嘌呤、脂肪含量升高，不利于健康。

菜汤煮到食材稍微变软就可以了，煲汤时间1个小时左右就好，最长不要超过2个小时。

汤越浓，营养价值越高 汤呈现乳白色的原因，是脂肪在熬制过程中发生了乳化，脂肪微粒由于光线作用而呈现出乳白色，与营养价值高低没有什么关系。相反，长期过多摄入脂肪会加重人体的负担，对人体消化系统和心脑血管等造成损伤。

汤越鲜美越好 越是鲜美的汤，其中的肌酐、肌酸和嘌呤等含氮浸出物就越多，这些物质过量摄入会增加人体的负担，长期食用会对健康造成一定影响。

补钙就喝“大骨汤” 骨头汤好喝是好喝，但补钙的作用微乎其微。骨头是钙含量高，但是特别难溶解，更别提要吸收了。据检测，1公斤排骨熬成的骨头汤中，钙含量只有15毫克，不及骨头中的万分之一。至于骨髓牛油，脂肪含量多，吃了容易长胖。

饭前喝汤比饭后喝好 有人吃饭前喝汤，能够让胃少点容量来装饭，有助于减肥。但实际上，胃传输到大脑告诉它装不下需要20分钟的时间，也就是说喝了汤还得等20分钟再吃饭，能不能忍住就看你的了。而饭后喝汤则容易导致进食过量，所以到底是饭前喝还是饭后喝，就全凭个人喜好。张 鑫