

聚焦

“心”医生托起新希望

——记全国卫生健康系统先进工作者、市中心医院心血管内科主任屈艳玲

本报记者 魏 濛 文/图

手术台上,她铅衣执甲,与死神鏖战。导管为刃,射线为眼,在刀光剑影的“战场”上,所向披靡,以“心”为灯,点亮生命。

病房里,她白衣加身,谈吐文雅,患者有需求都会倾力相助。把患者时刻放在心头,用年复一年的辛勤付出,帮患者打通“心路”,赢得新生。

她,就是今年获得“全国卫生健康系统先进工作者”称号的市中心医院心血管内科主任、主任医师屈艳玲,从医30余年来,怀着对职业的尊崇、对生命的敬畏,在风雨来袭中保持岿然不动的沉着,在力挽狂澜的危急关头,“稳、准、狠”让她赢得一场场与生命的赛跑,成就了一段段引人入胜的护“心”“故事”。

精于诊治 抢救患者于危难

心血管疾病起病急、病情凶,一旦发作,抢救刻不容缓。作为一名心内科医生,担负着打通“心路”的重任,从医30多年来,屈艳玲始终铭记在心。

“屈主任,是您救了我,感恩生命中遇到您!”近日,身体康复准备出院的患者感激地对屈艳玲说道。

前不久,这名患者在早晨散步途中突然感觉胸口憋闷、冷汗直冒,被家属紧急送到医院。“不好,是心肌梗死!”屈艳玲观察后急忙安排患者就近躺下,在迅速检查过程中,患者逐渐失去意识,心电图显示急性心肌梗死。病情非常凶险,抢救必须争分夺秒,屈艳玲立即对患者进行抢救。除颤、气管插管、使用呼吸机……经过一系列紧急抢救,这名患者的心跳逐渐恢复。虽然心跳恢复,但病人情况仍然不容乐观,随时有再次心跳呼吸骤停的危险。“立即实施冠状动脉介入治疗,开通闭塞的血管。”屈艳玲紧急提出的治疗方案得到在场医生一致认可。

经过1个多小时的鏖战,随着球囊扩张后支架成功植入,患者堵塞的心脏主血管被成功打通。由于患者病情危急,屈艳玲不敢掉以轻心,随时关注病情变化、调整治疗方案。一周后,患者心脏功能好转。十几天后,患者自行走出医院。

这是屈艳玲带领心内科团队,与死神赛跑,共同成功抢救患者的一个缩影。

“病人带着希望来找我们,总不想让他们失望而归,手术总有风险,医生要做的是分析这些风险,然后一个个解决。”对于屈艳玲而言,患者恢复平稳而有节律的心跳声,是最美妙的音乐。

30多年来,在她的精心救治下,有多少颗衰弱的心脏恢复了有力的搏动,有多少个垂危的生命得以挽救,有多少个家庭重获了幸福,屈艳玲自己早已记不清了,但她的名字早已被一个个转危为安的患者和家属牢牢地记在了心里。

众所周知,心脏病的发病住往都是以起病急、来势凶为常态,作为一名心内科医生,屈艳玲凭借着技艺娴熟的诊治水平和沉着机敏的抢救能力,让一个个患者起死回生。“即使有0.1%的希望,也要付出100%的努力。”30多年来,屈艳玲接诊过许多危重的患者。急性心肌梗死伴心源性休克的患者,是他们最常面对的挑战之一。面对这样的紧急情况,屈艳玲总是迅速而冷静地带领团队进行抢救,电除颤、心肺复苏、应用血管活性药物、急诊上台手术……每一步操作都精准无误,只为给患者争取那一线生机。

一次,屈艳玲值班,一大早来了两个重症患者,中年男子患先天性心脏病,全身水肿,心衰严重;年轻男患者瓣膜性心脏病,二尖瓣重度狭窄,快室率房颤,生命危急。要知道,这样的重症病人能给予医生的抢救时间不多,刻不容缓,必须争分夺秒,跟死神赛跑!为抓住稍纵即逝的生命,屈艳玲快速组织团队其他医务人员进入抢救状态,监护、吸氧、输液、观察,时刻紧盯病人生命体征和症状的细微变化,随时根据病情调整治疗。生命攸关的时刻,屈艳玲寸步不离地坚守在患者床旁,这样一守就是十几个小时,直到下午六点,两名患者的病情转为稳定。

“你给了我们家人第二次生命。”被她从



屈艳玲为患听诊查体。



屈艳玲给科室人员进行理论培训。

死神手中拉回的患者,痊愈出院时,家属千恩万谢送来锦旗感谢她将患者从“死亡线”上抢了回来。

“时间就是心肌,时间就是生命!在心血管内科,早一分钟的成功抢救,就可能挽回一个生命,挽救一个家庭。看到一个个生命垂危的患者在自己及团队的努力下获得新生,一种获得感、成就感油然而生。作为一名医生,治病救人,不仅是职责,更是对医学事业的热爱和对生命的尊重。”屈艳玲目光坚定地说道。

始于仁心 心系患者细服务

心脏,这台人体永不停歇的“引擎”,其微妙的律动维系着生命的延续。而心内科医生,便是那能够读懂这复杂韵律、修复其失调音符的人。

心内科医生被称为心脏健康的“守门人”、心脏血管的“养护员”。多年来,屈艳玲认真对待每一位患者,从“防”到“治”,从“养”到“护”,她力求全方位为患者着想,提供最有效的治疗方案。由于她在心血管疾病的诊治中研判病情清晰准确,手术完成干净利落,再加上对病人耐心细致的好口碑,来找她治疗的患者络绎不绝。

“屈主任,我来复查了,这几个月心脏不憋闷,舒服多了,你再给看看。”这位在屈艳玲面前没有局促感

的患者轻松地說道。对于屈艳玲来说,医院是她与患者携手并肩战胜病魔的战场,患者是她需要终其一生进行照护的亲人。不论是在病房还是门诊,不论是在查房还是在手术,她都把满载仁爱的心给予每一名患者。面对多年积累的和慕名而来的患者,她好多都能直接叫上名来,并细心地分析以前的检查和治疗过程。有外地的患者来看病,挂不上她的专家号,为了不让病人往返费周

折,她不管一天门诊量多大、自己多累,都想设法加上一个号,让病人能看上病。面对病人的感激,她总是说自己在履行一名医生的职责。

在临床工作中,她细心对待每一位患者,心里装着每一个患者,一种口服药、一个化验值、一个检查结果她都认真分析对待,通过专业的分析和思量为患者开具最佳的药物处方,给予最好的治疗方案。对待患者,她不分贫富贵贱一视同仁,能不吃药的就告诉患者生活中的注意事项,通过饮食和运动来改善身体状况;要吃药的就劝诫患者不要住院治疗,为真正需要床位的患者留下宝贵的诊疗资源;对于那些经济条件差的患者,她更是想方设法为患者进行最经济的检查及治疗。对于患者的感激,她也总是笑笑说:“没事的。”

多与患者沟通、为患者做“减法”,是屈艳玲一直秉承的治疗理念。面对每一位就诊的患者,她都认真检查、慎重诊断,询问病史时,十分注重细节,会耐心、详细地询问患者的饮食、工作情况、心理等方面,从生理到心理上全方位掌握患者的情况,在综合考虑后,给出行之有效的治疗方法。遇到有心理顾虑的患者,她还会及时进行心理疏导,帮助患者解除焦虑,正确面对疾病。

她曾遇到一个70多岁的老人坚持要求装支架。屈艳玲看了她的检查结果后说,病情只要控制好,根本不用放置支架。起初患者本人及其家属还有想法,屈艳玲说,“给您装一个支架很容易,可如果您是

我的母亲,我一定不会给您放支架。”肺腑之言最终感动了病人家属。心内科患者中急危重症患者非常多,在临床工作中,她经常放弃休息为病人服务,加班加点是常态。一次科室收治一名急性心梗心源性休克患者,该患者病情危重,进行了多次抢救,为了确保患者的安全,她两天两夜没有回家。

在与心血管疾病较量的过程中,屈艳玲始终站在临床一线前沿,不管是刮风下雨,还是严寒酷暑,只要患者和科室需要,她都随叫随到。在她的日程表里,没有什么节假日,亦没有什么白班、夜班的差别,作为医院心内科的骨干专家,每次经历重大抢救都是在与死神较量,而屈艳玲在每次全身心的投入挽回一个个鲜活生命的时刻,都是带着满身的疲惫、轻松的心情和胜利的喜悦回家,休整后的她,第二天会一如既往地出现在需要她的患者面前,像个随时准备迎战的斗士一样,整装待发。

勤于钻研 托起患者“心”希望

学无止境,勤则可达。对生命的珍爱和对医学事业的追求,促使着屈艳玲主任不断地向学术研究的高峰进行攀登。

繁忙工作之余,屈艳玲利用一切可以利用的时间和渠道提升自己,看专业书籍、学相关知识、参加各种学术会议、参与多个课题研究……30余年潜心钻研和临床实践的积累,她练就了一身过硬本领,面对出现的疑难杂症,总能做到举一反三,全面分析并提出独到见解,准确快速研判病情,并及时给出有效的治疗方案,带动整个团队不断提升诊治能力和水平。

屈艳玲深刻地认识到,要成为一名为患者治病救命的医者,仅有一腔热情是不行的,还要有降服病魔的真本事。多年来,她从来没有放松对新技术的追求,不断在学习,不断进步,始终走在心内科技术的最前沿。

2017年,为了缩短缺血时间,尽可能提前血管开通时间,挽救更多生命,在相关科室的大力支持下,屈艳玲带领她的团队开始筹建胸痛中心。2018年,市中心医院胸痛中心顺利通过认证,成为我市首家国家认证的胸痛中心。患者就诊到手术开通血管时间,从原来的每月130分钟(平均)降低到每月15分钟左右(平均)。对于时间就是生命的心肌梗死患者来说,意义可想而知!

作为心血管内科的领军人物,屈艳玲不只是要求个人学术精进,更是在努力推动整个科室向更高水平迈进。在她和团队的不懈努力下,心血管内科现在已经成为国家临床重点专科建设单位、省级重点专科;成为中国房颤中心、中国心衰中心、国家标准化心血管与代谢疾病中心示范中心、国家冠脉介入技术培训基地;团队被运城市卫生健康委员会授予“医疗技术创新团队”,2024年成为省心血管疾病(冠心病)临床医学研究中心等。2024年心血管内科门诊急症量74039人次、出院患者12367人次、介入手术量13962台次、介入治疗例数6661人次,手术量在省内仅次于省心血管病医院。

屈艳玲不仅是一名优秀的医生,还是一个经验丰富的管理者,在科室管理上,她注重科学、注重实际、注重细节,无论是日常诊疗工作,还是疑难危重病人救治、医疗质量管理、医学生带教等,她都细无巨细、亲力亲为。在科室,她如师、如友,更是大家的“主心骨”和“标杆”。在她的带领下,心血管内科多次获得院级先进科室等荣誉称号,在业务上比学赶超、携手提升,工作氛围积极向上、和谐融洽。

心内科团队在屈艳玲的带领下不断应用高精尖技术,常规开展冠脉造影、复杂冠脉病变的介入治疗手术和急诊PCI术、临时及永久起搏器植入术;各种心律失常包括室上速、室速、房扑、房颤等电生理检查及射频消融术;肥厚型心肌病化学消融、经导管主动脉瓣植入术、无导线起搏器植入术,以及先心病介入治疗术等。这些均达到国内先进水平。作为学科带头人,近五年来,屈艳玲先后主持承担三项省级科研项目,主持或参与的多中心药物临床试验达到30余项,并荣获“全国卫生健康系统先进工作者”和山西省“三晋英才”“山西省优秀医师”“运城名医”等荣誉。

“一名好医生首先要把患者放在心上,有爱心、有耐心、有责任心,同时还要有同情心。‘德不近佛者,不可为医;才不近仙者,不可为医。’只有德才兼备才算是一名好医生。”回首30多年的行医路,屈艳玲深知,医学是一条漫长且充满险阻的道路,唯有坚守初心力量,加倍努力,用平凡而有力量

的坚持,帮助更多的患者及家庭创造“心”的奇迹,成为真正的“护心人”。在临床工作中,她经常放弃休息为病人服务,加班加点是常态。一次科室收治一名急性心梗心源性休克患者,该患者病情危重,进行了多次抢救,为了确保患者的安全,她两天两夜没有回家。

在临床工作中,她经常放弃休息为病人服务,加班加点是常态。一次科室收治一名急性心梗心源性休克患者,该患者病情危重,进行了多次抢救,为了确保患者的安全,她两天两夜没有回家。

在临床工作中,她经常放弃休息为病人服务,加班加点是常态。一次科室收治一名急性心梗心源性休克患者,该患者病情危重,进行了多次抢救,为了确保患者的安全,她两天两夜没有回家。

在临床工作中,她经常放弃休息为病人服务,加班加点是常态。一次科室收治一名急性心梗心源性休克患者,该患者病情危重,进行了多次抢救,为了确保患者的安全,她两天两夜没有回家。

在临床工作中,她经常放弃休息为病人服务,加班加点是常态。一次科室收治一名急性心梗心源性休克患者,该患者病情危重,进行了多次抢救,为了确保患者的安全,她两天两夜没有回家。

健康科普

摒弃4习惯 可预防肠癌

久坐不动 有些人每天久坐不动,这样肠道蠕动减弱、减慢,粪便中的有害成分包括致癌物在结肠内滞留并刺激肠黏膜。再加上久坐者腹腔、盆腔、腰骶部血液循环不畅,会导致肠道免疫屏障功能下降,这些都增加了大肠癌的发病危险。

建议,要尽量保持每周3次30分钟以上运动。运动可以显著降低肠癌危险,可以使容易癌变的肠道息肉减少1/3。

吸烟喝酒 相关研究显示吸烟会导致数十种以上的癌症,吸烟者患结直肠癌的风险比不吸烟者高得多。大量饮酒是结直肠癌的危险因素。相关研究发现,日饮酒量每增加10克,结直肠癌发病风险增加7%。

吃得“好” 肠癌的发病习惯与环境、生活习惯有关,尤其是和饮食有直接关系。“双高”食物是指那些高动物蛋白、高脂肪的食品,人们平时要尽量减少食用,同时也要减少食用香精、腌制、烟熏类食物的摄入,最好远离烟酒。

相关研究显示,膳食纤维、全谷物、乳制品的摄入是避免结直肠癌的保护因素。建议平时适当多吃一些果蔬。水果蔬菜中含有大量的维生素、膳食纤维等。多食用富含膳食纤维的食物,可以有效降低肠癌的发生率。

腰围太粗 肥胖是结直肠癌的危险因素。比如,直肠癌发病的一大诱因就是肥胖。腹部脂肪多,肠蠕动减缓,致癌物质与肠壁的接触时间延长,很容易增加肠癌风险。

李元钊

保持胃部健康 有妙招

均衡饮食 保持饮食均衡,摄入足够的碳水化合物、维生素、脂肪、微量元素和蛋白质。增加膳食纤维的摄入,有助于促进肠道蠕动和消化。

定时定量 遵循定时定量的饮食原则,避免暴饮暴食和饥饿。这有利于让胃部适应规律的饮食习惯,减少胃部不适的发生。

细嚼慢咽 充分咀嚼食物,减轻胃部的消化负担。同时,慢慢进食有助于让大脑及时接收到饱腹信号,避免过量摄入食物。

避免刺激性食物 减少油腻、过甜、辛辣、过酸等刺激性食物的摄入。以免刺激胃黏膜,增加胃部不适的风险。

戒烟限酒 戒烟限酒有利于保护胃黏膜免受损害。长期抽烟和过量饮酒会增加患胃炎、胃溃疡等疾病的风险。

规律作息 保持规律的作息习惯有助于维护胃肠道的正常功能。充足的睡眠有利于胃黏膜的修复和自我更新。

适当运动 适当的运动可以促进胃肠道蠕动,有助于消化和吸收。建议进行适当的瑜伽、慢跑、散步等有氧运动。

保持心情舒畅 心情舒畅有利于减轻胃肠道的压力。长期焦虑、抑郁等负面情绪会影响胃肠道的正常功能,增加患病风险。

张杰华

垃圾危害要知晓

污染空气 长期露天堆放的垃圾非常容易腐烂、变质、发霉,还会慢慢释放出大量的氨、硫化物等有害气体,并散发出令人作呕的恶臭。大风一吹,其中的粉末和细小的颗粒物便随之飘荡,从而严重污染空气,破坏人们的生活环境。酸雨,就是空气被污染的典型后果之一。

污染水体 垃圾在堆放和不卫生的填埋过程中,会产生多种有害物质。如病原微生物,在堆放和腐烂的过程中又会产生酸性和碱性有机污染物,并将重金属溶解出来,形成三者合一的污染物。垃圾渗滤液作为生活垃圾中长期厌氧发酵产生的废液,毒性大、污染性强。垃圾如果直接扔进湖泊或河流,就会对水体产生更严重的污染。水中的生物误食这些垃圾,损害机体、危及生命。人食用这些被垃圾污染的水产品,也会间接受到毒害。

污染土壤 像废电池、废灯管、废油漆等有毒有害垃圾,未经处理就堆放在地上,会慢慢产生有害物质,对周围的土壤造成污染,使土地的保水性和保肥力大大降低。而土壤一旦被污染,就很难恢复,具有不可逆性。

危害人体健康 垃圾堆是个藏污纳垢的地方,垃圾本身也是老鼠、蟑螂、蚊蝇等动物的食物,它们还会在垃圾堆里生活、繁殖。而这些携带细菌、病毒的有害动物四处流窜,会对人们的健康和安全造成威胁,有可能传染肠胃寄生虫、黄热病等疾病。

王文玲

聚焦城市生活垃圾分类

本版责编 魏 濛 校对 李静坤 美编 冯潇楠

家中最易忽视卫生的用具

牙刷 牙刷可以让牙菌斑、细菌在人的牙齿上安家落户。

清洁方法:刷完牙后用活水中冲洗牙刷,甩干其中的水分,将牙刷刷头朝上摆放,自然风干。每三个月换一次牙刷。

洗衣机 每次洗衣服都会让细菌在洗衣机里大量繁殖。

清洁方法:加入5杯白醋,让洗衣机无衣空转一个回合,就像正常洗衣服的程序一样。半年一次即可。

砧板 人们在一块板子上料理不同种类的食物时,正是亲手在为沙门氏菌、葡萄状球菌和大肠杆菌举行“加冕仪式”。

清洁方法:不要在剁过肉和鱼的砧板上处理蔬菜或即食食物;每处理完一种食材都要彻底清洁砧板,未稀释过的白醋擦拭砧板也可以杀菌。如果砧板已

经被用得伤痕累累,需换新。

浴帘 每次洗澡之后,浴帘上会残留水珠,不及时晾干会滋生霉菌,霉菌接触人的皮肤会引发皮肤瘙痒。

清洁方法:将白醋与温水以1:1的比例混合,喷在浴帘上,挂在原地自然风干即可。

吸尘器 吸尘器的刷子、吸尘袋和过滤器是大肠杆菌最好的栖身地。

清洁方法:时常更换吸尘袋;每个月清理一次刷子和过滤器;卸掉刷子、吸尘袋和过滤器后,用清洁剂清理吸尘器,并让它自然风干。

张韦明



健康科普

可能致癌的菜要少吃

腌制的菜 相关研究统计了与胃癌高度相关的6大危险因素,其中之一就是腌制菜。胃癌与爱吃腌制食品的习惯脱不了干系。腌制食物中含有多量的亚硝酸盐,长期食用后会刺激胃黏膜,使其功能紊乱、充血、水肿、糜烂,增加胃黏膜癌变的机会。

隔夜剩菜 很多人为了节约粮食,吃不了的饭菜,经常就是放在冰箱里面,第二顿、第三顿还在继续吃。长期食用隔夜菜的食物容易摄入过多的亚硝酸盐,诱发消化道癌症。很多消化科医生都曾提醒,如果是偶尔吃吃剩饭、剩菜一般情况

下问题不大,但如果长期舍不得丢

剩菜、剩饭,有经常吃剩菜、剩饭的习惯,肯定会增加患癌风险。

太烫的菜 吃了很烫的食物,食管一定会受到这种损伤。如果偶尔一两次不要紧,但是如果反反复复有这样的烫伤,就有问题了。烫了以后让人感觉到把胸口烫了,这就是食管的位置。大家常说的(烫得)胃痛,其实是食管在“报警”。建议,日常饮食温度最好控制在40℃左右。

油冒烟炒的菜 很多人炒菜的时候,喜欢等到油热了,冒烟了再放菜,觉得这样炒出来的菜味道好,但其实淀粉类食物遇到高温,容易产生丙烯酰胺,属于2A类致癌物。

陈克能