



“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 澜 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，心脏病的发病往往都是以起病急、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，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



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说道。

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字，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，她总是说自己是在履行一名医生的职责。

在临床工作时，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、工作状况、心理等方面，从生理到心理上全方面掌握患者的情况，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，可如果您是我母亲，我一定不会给您放支架。”肺腑之言最终感动了病人亲属。

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。

家中最容易忽视卫生的用具

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案板也可以杀菌。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，挂在原处自然风干即可。

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息地。

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，吃了不的饭菜，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

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患者十种以上的癌症，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“太好” 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，同时也要减少食用精粮、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，直结肠癌发病的一大诱因就是肥胖。腹部脂肪多，肠道蠕动减缓，致癌物质与肠壁的接触时间延长，很容易增加肠癌风险。

李元利

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 澜 校对 李静坤 美编 冯潇楠