



社区医生

从老人的孙辈着手  
多用身边同龄人举例子……

## 这位医生 对老年患者 “特别有办法”

“在社区医院，医生和病人更像老邻居、老朋友。自然而然地建立起信任，医生能更好地对病人进行全周期管理，彼此都能感受到更多温情。”说这话的是海曙区江夏街道社区卫生服务中心全科医生周蕾，他毕业后在大医院、医学会工作多年，2015年成为一名社区医生。



周蕾

江夏街道社区卫生服务中心党支部委员、医务科科长，浙江省基层糖尿病首席医生，宁波市优秀家庭医生。

“周医生，我相信你，你说打就打”  
聊了一个月，大伯终于肯打胰岛素了

“我绝对不打胰岛素，太麻烦了！”周蕾第一次建议60多岁的许大伯打胰岛素时，许大伯坚决拒绝。

当时，许大伯的空腹血糖和餐后血糖分别超过10和13，还出现了糖尿病足症状。面对周蕾的劝说，许大伯满不在乎地说：“血糖高就是个数字，我身体没有任何感觉。我脚上的伤，到外科换几次药就好了，不是糖尿病足。”

周蕾知道，急不来，只能慢慢“磨”。那段时间，许大伯每天下午4点就拄着拐杖到社区卫

生服务中心外科换药。

“那个时间点，门诊一般比较空，我就走到门口跟他打招呼，聊几句。”周蕾说。

许大伯也纳闷，为什么脚上的伤口越来越大，直径达到了5厘米。周蕾就每天和许大伯聊聊糖尿病足等知识，还跟许大伯说，如果用胰岛素控制，就能丢掉拐杖了。

就这样聊了一个月，许大伯松口了：“周医生，我相信你，你说打就打！”

周蕾给许大伯制定了“每天一针胰岛素+口服糖尿病药物”的治疗方案，很快，许大伯脚上的伤口愈合了，也不用拄拐杖了。

据了解，周蕾以家庭医生的身份已经和700多位街坊邻居签约，老人、糖尿病人占了半数以上。让他感动的是，很多病人搬家后，倒几趟公交车、花一两个小时也要找他看病唠嗑。有些老人会特意赶在下午门诊比较空的时候来，为的是能多和周蕾聊一会儿。

“你孙子是不是经常半夜咳嗽？”  
“老烟枪”竟然戒烟了

冯师傅是周蕾的一位病人，是名副其实的“老烟枪”。

“冯师傅，烟要少抽，对控制高血压、冠心病、糖尿病也有好处。”每次，周蕾都这样劝。

“我都抽了大半辈子，要是戒了，身体还不适应。”冯师傅总是打马虎眼。

一次，冯师傅来复查后，聊起了烦心事：“周医生，我孙子老是半夜咳嗽，睡不好。咳嗽老断

不了根。”

周蕾“瞅准”机会分析：“冯师傅啊，你孙子咳嗽反复发作，可能跟你抽烟有关。”

“没关系的，我在他面前不抽。”

“你抽过烟，烟味会在衣服上附着好几天，小孩的呼吸功能脆弱，容易半夜咳嗽、哮喘。孩子小时候肺功能发育不好，会影响长大后的身体机能！”

一个月后，冯师傅再来复查时

自豪地宣布：“周医生，我听你的，戒烟了，我孙子也基本不咳了。”

长期在社区一线工作，周蕾总结出了对老年患者特别有用的办法：一是聊天时多从孙辈着手，比起讲大道理，有时候不如多讲讲怎么做对孙辈有好处，老人会很乐意接受；二是多用身边同龄人举例子，比起艰难晦涩的医学知识，身边人的例子更容易让老人有触动。

“阿姨，问题就在中午点的快餐上”  
刘阿姨血糖降了，还成功瘦身

“周医生，我的血糖怎么老控制不好。要换个药吗？”两个月前，刘阿姨焦虑地来找周蕾。

“你平时运动和饮食都跟上了吗？”

“跟上了呀。”

在聊天中周蕾注意到一个细节，刘阿姨的外孙女中午睡得不太好，家里来不及做饭，午餐都是点外卖。

周蕾敏锐地抓住了重点：“外卖你点哪家的啊？”

“旁边的快餐啊，红烧肉、煎鱼。周医生，我跟你讲，这家店的红烧肉特别下饭，我能吃两碗饭。”

“阿姨，你的血糖不稳定跟中午吃的外卖有很大关系。还

记得我和你说过的餐盘食物比例吗？”

刘阿姨说：“记得，你说一个直径差不多15厘米大的盘子，蔬菜占一半、肉类（蛋白质）占1/4，主食占1/4。”

“你看，道理都记得，中午却没做到。红烧肉配两碗米饭，蔬菜没有，血糖肯定不好。而且，上次和你说过，炸、煎、红烧这几种做法最不推荐，可以多吃清蒸的。你把煎鱼换成清蒸鱼，会好很多。”

“医生，那样吃着没味道。”

“我们打个赌，你清淡地吃一个星期，会适应的。你吃得清淡了，平时菜做得清淡了，对外孙女也很有好处。”

再复查时，刘阿姨找到了满满的成就感——血糖明显下降了，腰围小了，抱外孙女上楼时也轻松多了。

周蕾表示，日常多聊天，多听病人讲生活琐事、家长里短，往往有利于诊疗的开展。他的微信里，加了600多个病人，还组了大群，大家经常找他聊天。

记者在他手机里看到，有阿姨半夜惊慌失措地发来语音：“周医生，我买了个新保温杯，没注意到里面有干燥剂，已经喝了两杯水。要赶紧去医院吗？”

还有病人问：“我皮肤有点痒，是不是西瓜吃多了，血糖高起来了？”

记者 王颖  
通讯员 孙燕 文/摄

## 酱毛蟹这道美食 吃起来要当心

有人吃了后“中招”  
头晕、恶心  
还突发低血糖晕倒

说起老宁波味道，一定少不了酱毛蟹。一碗粥或者一碗泡饭，配上酱毛蟹，滋味不要太好。家住北仑的董女士（化名）钟爱酱毛蟹。没想到，近日她竟被从小吃到的酱毛蟹给“毒倒”了。

那天下午，董女士和往常一样，和朋友们一起搓麻将，突然头晕、恶心，突发低血糖晕倒。接下来的几天，董女士总感到恶心无力、肠胃不适，于是前往北仑区人民医院（浙大一院北仑分院）仔细检查。化验单显示，董女士体内的白细胞稍高，没有其他异常。

好端端的，为什么突然低血糖了呢？医生反复询问，原来，事发当天中午，董女士吃了一顿宁波人都爱吃的家常海鲜——酱毛蟹。

为了彻底解开谜团，北仑区人民医院（浙大一院北仑分院）检验科立即对董女士家中的这瓶酱毛蟹进行细菌培养。检验报告显示，这瓶酱毛蟹中含有副溶血弧菌、解藻肌酸弧菌、豪泽变形杆菌。

“造成董女士身体不适的罪魁祸首找到了！每年夏季，都是腹泻、食物中毒的高发季节，致病性弧菌的检出率都很高，尤其是副溶血弧菌，位居第一。”该院检验科医师葛婷婷解释，副溶血弧菌非常“重口味”，是一种嗜盐性细菌，为革兰阴性杆菌，呈弧状、杆状、丝状等多种形态，常存在于近海海水、海产品及盐渍食品中，如鱼、虾、蟹、贝壳、咸菜、腌肉等。其生命力顽强，在抹布和砧板上能生存1个月以上，海水中可存活47天。

据介绍，人体一旦感染这种细菌，会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻、低热等肠胃炎症状，严重的还会引起血压下降、意识不清、败血症、休克等，甚至危及生命。当然，每个人的体质、免疫力不同，临床表现也轻重不一。

处于沿海城市的宁波人，酷爱“海鲜”。那么，如何预防副溶血弧菌引起的食物中毒呢？

据了解，副溶血弧菌不耐热，56℃加热5分钟，或90℃加热1分钟，可将其杀灭；此菌对酸敏感，故在普通食醋中5分钟即可杀死。因此，夏季吃海鲜，医生给出以下几点建议：海产品一定要烧熟煮透再食用，尽量不吃生海鲜；家里的刀具、砧板，要生熟分开，防止细菌交叉感染；烹调和食用海鲜时可加适量食醋；不吃隔夜的海鲜，隔顿食用前也应充分加热。

医生同时提醒，大家也不必过于恐慌，副溶血弧菌感染具有一定的自限性，病程较短，一般不留后遗症。炎炎夏日，一旦出现肠胃炎或疑似食物中毒的症状，应及时到医院就诊。

记者 陆麒雯 通讯员 杨梦园