

社区牛医生

“我不希望患者把我当做唯一的依靠”

这位家庭医生尽力帮患者成为“半个家庭医生”

“阿姨，您不用这么担心，越担心就越睡不着，越睡不着血压就越高。其实您这个血压虽然有些偏高，但问题不是很大……”

这是不久前的一个深夜，奕栋洪给她的签约患者程阿姨发去的一段语音消息。彼时，这位年近七十的程阿姨因为在家里连续量了几次血压，每次量出来高压都超过160，因而担心得辗转难眠，向奕栋洪发消息求助。奕栋洪知道程阿姨平时就容易焦虑，于是耐心安抚她，让她终于能够安心入睡。



奕栋洪(左)为患者上门服务。资料图片

1 是家庭医生，也是“心灵捕手”

奕栋洪是百丈东郊街道社区卫生服务中心全科主任医师，获评2022年度“宁波市五星级家庭医生”。自2015年宁波市家庭医生契约式服务开展以来，她在家庭医生岗位上已经工作了7年有余。

在奕栋洪服务的700多名签约患者中，有八成以上是重点关注人群，即65岁以上老年人及慢病患者。

多年接触下来，奕栋洪发现，这些重点关注人群中有很大一部分都存在对自身疾病的过度焦虑，包括开头提到的程阿姨。

与老人打了这么多年交道，奕栋洪深知，老人们的很多慢病之所以管理不好，至关重要的一个原因就是他们的“心病”没有化解。而他们的“心病”主要就表现在对自身疾

病的多思多虑上。因此，奕栋洪始终相信，做好患者的“心灵捕手”也是做好一个家庭医生的必然要求。

为此，她考取了“三级心理咨询师”证书，这些年一直在践行“身心兼治”的理念。在奕栋洪的帮助下，很多先前容易焦虑的患者，如今心态都有了较大改善，包括程阿姨也已经比当初好了很多。

2 授人以鱼，不如授人以渔

如今的奕栋洪除了门诊工作外，还全面负责中心的医教工作。为了不断提升自己的专业素养和医教水平，近年来，她多次参加上级有关部门组织的比赛和活动，比如宁波市家庭医生微视频大赛、中国全科医学杂志社“社区慢病规范化管理案例交流”活动等。

除了对内的医教，对外的健康教育，同样是奕栋洪从医路上的重大主题，目的是把更多的健康知识、

更好的健康理念带给更多的老百姓。在奕栋洪看来，这其实是一个“授人以渔”的过程。

“我不希望患者把我当做唯一的依靠，我觉得这并不是一件好事。患者才是自己健康的真正主人，特别是在慢病的管理中，最关键的角色仍然是患者自己。”奕栋洪表示，作为一名家庭医生，她一方面会尽己所能帮助患者化解病痛，另一方面则会积极向患者传播健康知

识，帮助患者成为他们自己的“半个家庭医生”。

让奕栋洪感到欣慰的是，通过自己日积月累的努力，如今她的很多患者对健康的认识都有了明显提升。“有些患者我帮他解读过体检报告后，还会把从我这里学到的健康知识分享给身边人，我认为这种口口相传的科普，对全民健康素养的提升是很有意义的。”

记者 吴正彬

患上重度贫血，28岁美女晕倒在跑步机上

这几年来，28岁的张小姐时常头晕、乏力，却从未正规治疗。为了增强体质，她努力健身，不想却晕倒在跑步机上，送医后被诊断为重度贫血。

宁波大学附属人民医院(鄞州人民医院)副院长、血液病专家陆滢提醒，我国居民贫血的患病率约为20.1%，仅靠食物补铁远远不够，必要时需采用药物补充。

张小姐从青春期末例假开始，每次都是“来势汹汹”。尤其是前几天，她得用上成人尿不湿。相比同龄的闺蜜，她起初还挺开心，认为是自己气血足，身体好。

从去年开始，为了增强体质，她开

始在健身房跑步锻炼。3天前，她和往常一样正跑得起劲。突然眼前一黑，晕了过去。这可把她身边的人吓坏了，大家赶紧把她送往宁波大学附属人民医院。

经过医生仔细检查，小张的血红蛋白只有5.8g/L，还不到正常人的一半。卸去妆容的小张面色惨白，与平日画着全妆精致的模样完全不同。她被收治到血液科进一步治疗。

“贫血是一种常见的临床症状，是指人体外周血红细胞容量减少，低于正常范围下限的一种临床综合征。”该院血液病专家陆滢介绍，我国居民贫血的患病率约为20.1%，其中一半以

上为缺铁性贫血。

贫血的症状往往不明显，所以容易被大家忽略。“如果你平时总是感觉乏力、气短记忆力下降、毛发干枯、容易生气或抑郁，另外，儿童如果出现神经系统发育迟缓的情况，可以先查一下血常规，看是否发生了贫血。”陆滢提醒。

陆滢提到，缺铁性贫血其实是可以预防的，对于有妇科或者消化道疾病的患者，对铁需求旺盛的儿童、孕妇或哺乳期妇女应定期血液科就诊监测血常规和铁蛋白，避免贫血的发生。

记者 陆麒雯
通讯员 叶佩佩 郑瑜

肾脏病发病率高达10.8% “沉默的杀手”不容小觑

“在门诊中，往往有许多患者因为肾脏病早期不痛不痒，没有明显的不适，就不加以重视，直到出现水肿、恶心、全身乏力等症状时，才发现肾脏功能已损伤严重，后悔不迭。”北仑区人民医院(浙大一院北仑分院)肾内科负责人夏敏副主任医师特别提醒，“肾脏功能的损害多数是不可逆的。”

今年的3月9日是第18个世界肾脏病日，目前肾脏病的发病率高达10.8%，慢性肾脏病被称为“沉默的杀手”。

今年50多岁的胡师傅(化名)是一名尿毒症患者，接受血透治疗已有5年。近日，胡师傅通过北仑区人民医院肾内科团队48天的漫长救治，终于康复出院。而回想起过去两个多月里经历的新冠白肺、消化道出血、室颤……胡师傅仍然心有余悸：“如果早几年可以好好爱护自己的肾脏，也许能过上截然不同的生活。”

由于尿毒症患者的抵抗力尤为薄弱，今年年初感染新冠后，胡师傅便病倒在了床上，家人紧急将胡师傅送到北仑区人民医院肾内科住院治疗。“新冠核酸阳性、炎症指标高，呼吸衰竭、白肺……”救治小组尽心尽力进行救治，刚开始的几天，胡师傅的各项指标逐渐好转，生命体征开始趋于平稳，胸部CT也稍见好转。

然而，胡师傅突发消化道出血。禁食、静脉营养支持等常规治疗手段放在普通患者身上行之有效，但对于尿毒症血透的胡师傅而言，却万分艰难。因为无尿，他只能依靠血透治疗排水。经过肾内科团队的不懈努力，胡师傅的消化道出血止住了，血色素也稳定后逐步升高。

“快，室颤了！”又是一个惊心动魄的病情变化。当班医生立即跳上床进行胸外按压，一边准备除颤，2分钟后心跳恢复，幸亏处理及时，又把胡师傅从鬼门关拉了回来。

此后，一波三折的病情终于逐渐平稳了下来，炎症指标趋于正常、新冠核酸转阴、肺部影像好转，胃管成功拔除，流质饮食到半流质再到软食，胡师傅逐步恢复到了正常饮食。但对于他而言，漫长的尿毒症治疗和前路未知的病情意外仍然无法摆脱。

“像胡师傅这样的患者不在少数。”夏敏医师指出，慢性肾脏病如果不积极规范治疗，会引发身体的“连锁反应”。患者生活质量总体较低，预期寿命较正常人短，患者家庭也将面临沉重的经济负担。由此可见，肾脏问题不容小觑。

记者 陆麒雯 通讯员 梁旭栋 杨梦园



医务人员查房时叮嘱胡师傅注意事项。