



“你好，我想问一下‘长脚医生’在哪个诊室？”

在慈溪市匡堰镇卫生院，医护人员经常能听到有人问“长脚医生”，这位“长脚医生”到底是谁？为什么那么多患者都来找他？



他说要“深挖井，广开面”

慈溪有位“长脚医生” 很多患者都喜欢找他

1 上门走访的时间都是挤出来的

被患者亲切地叫做“长脚医生”的人，正是匡堰镇卫生院针灸科的胡益波副主任医师，获评2022年宁波市五星级家庭医生。这位身高1.86米的80后医生，走起路来脚下生风。“做家庭医生要经常下去跑，每当走街串巷的时候，腿长的优势就体现出来了。”胡益波笑着对记者说。

事实上，胡益波上门走访患者的时间，都是靠挤出来的，因为他平时门诊工作就已经很忙，

所以经常只能利用午休和下班时间，去敲患者家的门。然而，他的患者很多都是农民或工人，在家的时间很不确定，有时候即使提前跟他们约好了，可到他们家时却发现对方不在。不过，在为患者随访这件事上，胡益波有一股子执着劲，但凡规定时间内还有病人没完成面访，他一定会想方设法和对方约时间见面。

曾经有一位50多岁的女性患者，已经和胡医生约好了中午

随访，但当胡医生来到她家时，她却说她还在厂里干活；于是，胡医生和她改约到当天傍晚5点，谁知当天傍晚她因为要加班又一次爽约；胡医生再次和她改约到当天晚上8点，但过了时间还是没有等到她，直到第二天晚上7点才见到这位患者。当时，这位患者自己也有点不好意思。从那以后，每当“长脚医生”和她约好了随访时间，她都会放下手头的事情准时在家等他。

2 “把很多根稻草拧成一股绳，很重的东西也能拉得动”

胡益波擅长针灸，在当家庭医生前，他就经常上门为独居的慢病老人以及行动不便的患者提供针灸治疗和康复指导，患者对他的技术都赞不绝口。而在胡益波自己眼里，他的医术还有很多提升空间。特别是当了家庭医生后，他常常在思考如何把家医工作做得更好。他得出的结论是——一定要“深挖井，广开面”。

“‘深挖井’就是要把自己的专长、亚专长提升到更高的水平。”胡益波说，为了达到这个目标，他一方面积极向中医科的专家大咖们学习取经，另一方面则在治疗患者的一次次实践中不断打磨自己的技术。

“至于‘广开面’，其实就是通过坚持不懈的学习，一点点扩大

自己的知识面。即使我不知道某个病应该怎么治，我也应该知道哪些症状可能指向这个病。我认为这是作为一名家庭医生必备的素养，因为患者们的病情五花八门，只有具备足够广的知识面，才能为他们提供更好的服务。”

胡益波告诉记者，他在“广开面”上的努力，也已经帮到了不少患者。不久前，裘大伯的儿子给胡医生发来信息，告诉他60多岁的老爸在吃了两种新药后，出现头晕、脸色苍白、大便发黑的症状，随后又给胡医生发来了两种新药的照片。结合患者症状以及两种新药的特点，胡益波考虑裘大伯可能发生消化道出血，立即帮他安排了转诊。在上级医院，裘大伯果真确诊消化道出血，所幸送医治疗比较及时，

没有生命危险。

胡益波的积极上进，也被他的领导和同事们看在眼里。匡堰镇卫生院副院长吴金华说：“小胡是我们这里的骨干，他能力出众，也很有想法，善于在学习和实践中发现问题、思考问题、解决问题，在患者中的口碑非常不错。”

对于今后如何做好家医工作，胡益波表示：“一根稻草的力量是有限的，拉不动什么东西，但如果把很多根稻草拧成一股绳，很重的东西也能拉得动。”他说的很多根“稻草”是指匡堰镇卫生院的9个家庭医生团队，“我希望能联动我们的9个团队，充分发挥各自专长，一起为签约患者们提供更优质的服务。”

记者 吴正彬 文/摄

练舞女孩的 “天鹅颈”变粗了？

医生：这种情况常见于青春期

14岁女孩小贾从小练舞，体型修长，舞姿曼妙，一直是学校里的“台柱子”。可她最近遇到了一件烦心事：引以为傲的“天鹅颈”不知何时消失，脖子变得越来越粗了！这是怎么回事呢？

于是，妈妈带着她来到镇海龙赛医院内分泌科门诊，经过内分泌科王馨翊医生详细检查后，排除了器质性甲状腺疾病，最终被确诊为生理性青春期甲状腺肿大。

王馨翊告诉小贾，甲状腺是人体内最大的内分泌腺，它所分泌的甲状腺激素对于调节机体新陈代谢、促进生长发育具有重要作用。进入青春期后，由于生长发育加快、新陈代谢旺盛，机体对甲状腺激素的需要量明显增加。因此，必须增加碘的摄入以合成更多的甲状腺素，来满足机体的生理需要。如果碘的摄入量不足，便可导致甲状腺代偿性肿大，以此促进碘的摄入及甲状腺素的合成。

“生理性青春期甲状腺肿大通常发生在12~18岁，女孩较为多见。”王馨翊强调，不只是缺碘地区，在非缺碘地区也可发生。主要表现为不同程度的对称性甲状腺弥漫性肿大，质地柔软，一般摸不到结节。

从临床表现来看，一般生理性青春期甲状腺肿大的患者本人没有什么症状。但如果是重度肿大时，就会压迫到气管、食管等，出现一系列压迫症状，例如干咳、吞咽困难、声音嘶哑等。导致甲状腺肿大原因有很多，除了青春期甲状腺肿大之外，桥本氏甲状腺炎、亚急性甲状腺炎、甲状腺结节等均可导致甲状腺肿大。

此外，肥胖者因颈部脂肪堆积、炎症等原因引起局部淋巴结肿大、心衰导致的颈静脉怒张等均可使脖子增粗。因此，对于颈部增粗，一定要注意鉴别诊断。

如果只是单纯的生理性青春期甲状腺肿，适当补充些含碘丰富的食物（如海带、海蜇皮、紫菜及各种海鱼、海虾等）就可以了，通常不需要药物治疗。

医生提醒，虽然青春期的甲状腺肿大多属于良性，但是为了能够更加准确地诊断，需要到内分泌专科就诊。 记者 陆麒雯

拍卖公告栏

刊登热线：
13884469746 姚

另外承接《宁波晚报》
政府类、企业类、
招聘等公告，欢迎垂询！

拍卖公告

受委托，本公司定于2023年4月19日9:00-11:00(延时除外)在平台(hiupai.com)网络拍卖：废旧造纸机配件等废旧物资一批，起拍价175万元，拍卖保证金100万元。网络展示：从4月18日13:30起自行到集士港镇云林中路168号润达转运中心，保证金截止2023年4月18日16:00，报名截止同月16:30。其他详见拍卖文件：电话：0574-62700869，联系地址：余姚市南湾路270号。宁波江南拍卖有限公司

分类信息

【刊登热线】
56118885
56118880

办理地址：海曙区：碶闸街62号(都市仁和中心)20楼2011室
鄞州区：宁东路901号宁波报业传媒大厦一楼

三 物业信息

仓库出租
江北区环城北路仓储路155号，一楼250m²仓库出租。交通便利，有意者请联系面洽。
联系：13429387630 陈

●招租地址：长春大厦3楼
面积：494.86平方米，面议
联系电话：13736184806/王女士

出租仓储用房
宁波市环城北路西段34号，面积19231.3平方米。
联系人：苏小姐
联系电话：0571-87238907

声明公告

刊登热线：
56118880

●浙江健仕传动科技有限公司遗失海运提单一份，提单号NBOZ52281700D 船名航次HYUNDAI PRESTIGE 0099W，目的港：BUENOS AIRES 声明作废

厂房出租
位于江北孔浦附近，梅堰路167号厂房出租，面积600平方米，价面议！
联系电话：13805847938 赵

●宁波兆生文具有限公司不慎将全套(三正三副)正本海运提单遗失，提单号SDNBS E22120541，船名SEASPAN BELLWETHER，航次2305E，卸货港GUAYMAQUIL 声明该票正本作废
●黄君浩 35222719891022****9 遗失江西科技师范大学理工学院广告学专业毕业证一本，毕业证书编号134401201305000582，声明作废
●遗失三正三副的海运正本提单一份，船名航次CMA CGM JEAN GABRIEL 0BXELW1 提单号OOLU8893083140 箱号OOCU8936255 声明作废 义乌市澳万进出口有限公司

三 综合信息

宁波市育王三墓园
本墓园是民政部门批准的正规墓园，位于育王寺大门正南面(过铁路桥洞往左40米)，价格亲民，交通便利，来必接送。公交：155路、162路、759路到育王寺站下车或轻轨一号线宝幢站下车。
预约电话：88339061
13567920891

搬家搬厂

●千禧搬家搬厂特优87778900

法律服务

●离婚、房产、经济纠纷 87295238
●民事免费法律咨询 56281878

九峰陵园
市级重点扶持经营性陵园！
九峰陵园园林式陵园，坐向东南，园内小桥流水亭台楼阁，鲜花草坪，不是公园胜似公园，多年来一直有新老客户赞美，真正成了人生后花园理想的选择。(地铁一号线宝幢站每天有专车接送，需提前预约)地址：鄞州区五乡镇宝同村
0574-88389515 88389516