

“看病找志良”

诸暨市枫桥镇洄村一名乡村医生守护村民健康半个世纪

■周解荣

在诸暨市枫桥镇洄村有句顺口溜:“有事找信良,看病找志良。”周信良是早先村里的党支部书记,村民有事理所当然要找他;而周志良则是一名乡村医生,今年88岁,从医50多年,村中男女老少身体有什么不适,也得上他那儿去看看才会放心。

小病不出村 用药灵 好得快

周志良的从医之路是从1965年参加省巡回医疗队培训起步的,当时已在村里当会计的周志良被选送去学习,培训结业后他成了村里的赤脚医生,并担任村合作医疗站站长,从此“志良医生”成了村民对他的专属称谓。

农村常见病、多发病和季节性疾病,经他开方下药,大都能在短时间内药到病除,实现“小病不出村”。周志良文化基础好,学习能力强,不仅积极参加区里、县里组织的各种专业培训,还到绍兴中医院脱产进修学习,向骨伤科专家陈吉生等名医拜师学技,故医术渐精,他用“新针”、草药治疗农村多

发病,在胆囊炎、遗尿、遗精、中风、肝炎、骨折等方面均有所长。那年月村里孩子性子野,爬高落低,往往伤筋动骨。按常规做法要送大医院动手术的病患,志良医生用传统牵引、夹板固定、8字形包扎等方式,即将其治愈恢复……

1976年诸暨县卫生局编印的《医药卫生》杂志上,刊登了周志良选送的10例成功医案。

多年来志良医生“用药灵”“好得快”的成功案例,通过口口相传,邻近三村,甚至上海、杭州等外地的病人,都慕名前来就医。因为周志良医术有专攻,上世纪60年代末70年代初上级卫生部门曾抽调他到绍兴卫校当了4年专业老师,但村民们离不开这位“健康守护者”,通过村党支部写信到绍兴地区卫生局,硬是把他请了回来。

最喊得应 医者仁心 肩不离箱

在诸暨洄村,志良医生最“喊得应”。他热情、耐心、不管多忙从不推诿,医德医风在村民当中有口皆碑。洄村是个规模较大的村,2000多人口,自然村分散,从东到西有六七里路。当

年没有自行车、没有电话,志良医生靠肩背药箱、双脚跑路为村民看病。药箱是志良医生的标配,除了合作医疗站轮班门诊,他总是肩不离“箱”。中饭、晚饭时间,将药箱放在饭桌旁,一旦有急诊,他放下饭碗就走,决不耽误治疗时间。

在请医生看病这件事情上,周志良有过切肤之痛。那是1948年,他父亲被毒蛇咬伤,危及生命,家里派人去镇上请郎中先生,结果郎中先生不仅没有及时赶到,到了之后,也没有采取有效治疗,父亲也因此殒命。从那时起,志良医生就立下初心,有机会一定要学医,好好为老百姓看病。在组织的培养下,他成了村里的赤脚医生、合作医疗站站长,还入了党并担任党支部副书记。在特殊的工作岗位上,他始终不辜负组织期望,任劳任怨,践行“医者仁心”的高尚医德。在村里,隔三差五会有半夜急病急报,志良医生必定二话不说翻身起床,打着手电筒小跑着上门诊疗。遇到村里无法解决的重病号,他也会与病人家属一起将病人送到上一级医院就诊,直到办好手续为止。村民说,

“哪天狗叫到天亮,脚步声到天亮,就知道志良医生又忙到天亮!”

志良医生曾有一个规矩“不收挂号费、不收取诊费、不开大处方”。这“三不”规矩,从村办合作医疗站开始,一直坚持到改革开放后他自开诊所。在上世纪六七十年代,他带领村里5名赤脚医生,通过发展村合作医疗和中医药事业,破解农村“有病看不起”和“因病致贫”难题。利用本村山林多的资源优势,在青岭水库里面的集体山地上,种植成了片的红花、丹参等中药材,还在村医疗站附近开辟“百草园”。这些中草药既可给村民治病,也可将多余的卖给医药公司,增加合作医疗经济收入,一举两得。许多农村常见病,如头痛发热、皮肤过敏等,通过中药方或中成药治疗能收到立竿见影的效果,且基本实现免费用药,减轻了村民的经济负担。

甘当“和事佬” 矛盾不上交 靠大家

志良医生是村里有名的“和事佬”。年纪大的村民都知道,他做“和事佬”是从“四清运动”毛主席批示“枫桥经验”时候就

开始了,半个多世纪来一如既往。当年村里第一次浇水泥路,由于农户之间的矛盾引发工程受阻,志良医生得知后,主动上门做工作,因他有医生、老党员、老村干部多重身份和多年从医树立的威信,村民们听得进他的劝导,从而保证了工程正常施工。在农村,农户因房屋新建、翻建常常引发邻里纠纷,矛盾激化时,会导致打架斗殴。这时,志良医生便会赶到现场,引导双方消除偏激情绪,再花功夫促成和解……像这样的事,他每年都会碰上几场。按他的说法“枫桥经验:小事不出村,矛盾不上交,靠大家的”!

志良医生从医50多年,不仅热心守护村民的健康,还创造了洄村卫生事业不凡的成绩。1975年6月23日《浙江日报》曾用2000字的版面报道洄村合作医疗的先进事迹,他本人作为先进单位代表在莫干山举办的省级会议上作典型交流。1988年1月诸暨县卫生局授予他“先进乡村医生”称号。现在,志良医生虽已是耄耋之年,到了村民们叫“志良大公”的辈分,不再接诊看病,但他仍坚守初心,为村民们当起了“健康顾问”……

知营养 会运动 促健康



5月20日是第33个中国学生营养日。今年营养日宣传的主题是“知营养,会运动,防肥胖,促健康”。

舟山市普陀区六横镇中心小学开展了“全国学生营养日”主题班会活动。为了给学

生普及营养知识,培养饮食习惯,让学生们具有正确的饮食营养观念,培养良好饮食习惯,老师从什么是营养、营养新理念、亚健康状态、影响营养的主要问题以及对营养摄入的建议等进行讲解,引导学生们关注健康,

做到合理膳食、营养均衡。

据悉,该校除了精心烹制营养餐外,还每天组织学生开展阳光体育运动,增强学生体质。现在,学生中的肥胖率明显下降。

通讯员刘生国、刘军杰 摄

怀孕育儿大百科

“喝汤催奶”

关于母乳喂养还是要多问问专家

■主持人许瑞英

女性怀孕生子要经历身材走样,十级阵痛,产后失禁……好不容易一关关熬过去,又迎来了“母乳喂养”这个难关。

开奶的酸楚、堵奶的疼痛、颠倒的日夜、不分时间场合的涨奶带来的尴尬,有时甚至还要面临老一辈“光吃草不下奶”的指责……2022年5月20日是第32个“全国母乳喂养宣传日”,主题是“促进母乳喂养,携手向未来”。

世界卫生组织建议,新生儿在出生后6个月内应该纯母乳喂养,6个月以后在此基础上合理添加辅食,继续母乳喂养至婴儿2岁及以上。母乳喂养有利于宝宝体格生长和智力发育,不仅可以增强孩子免疫力,降低腹泻、呼吸道感染等疾病风险,还有助于预防成年时期心脏病、高血压、2型糖尿病、肥胖等慢性病的

发生。“喝汤能催奶”在不少抱持老观念的人那里,似乎是坐月子时的“金科玉律”,不少妈妈都是从“喝汤”这一条路上过来的。土鸡汤、鱼汤、猪脚汤轮番上场,早中晚顿顿不落下,很多妈妈,为了给宝宝多产奶,捏着鼻子喝下很多汤,然而效果却不尽如人

意,甚至因为堵奶胀痛发烧,苦不堪言。

其实,妈妈们在产后基础代谢会增高,大量出汗和泌乳导致需水量增加,所以适量喝一些汤水是有益的。但乳汁分泌,主要在于婴儿勤吸吮和鼓励母亲建立哺乳信心。专业医生建议,“猛喝汤”真的没必要。

事实上,怀孕的妈妈在孕中晚期就已经有初乳了,宝宝出生、胎盘离开母体,泌乳机制就开始发挥作用。泌乳是妈妈身体的本能,并不需要靠喝大量的汤水来下奶。目前还没有研究表明喝汤可以增加奶量,如果有作用,也可能是汤里的水分发挥了效果,或者喝汤给母亲带来了增加奶量的信心。所以乳汁不够的母亲可以去尝试喝汤,但尽量选择脂肪含量较少的汤,如鱼汤,喝的量也不用太大。

很多人会觉得把汤炖得很浓就有营养,其实浓汤只是蛋白质和脂肪发生乳化反应之后形成的乳状液,与催奶没有直接作用,反而容易让乳汁变得浓稠,引起乳腺管堵塞,造成乳汁淤积、乳房胀痛等问题。

新手妈妈们哺乳时遇到问题,还是要多问问专业医生,切莫再盲目听“老一套”。

专家问诊

树立信心 战胜疾病

系统性红斑狼疮不再是“不死的癌症”

■记者程雪

红斑狼疮曾经一度被人们称为“不死的癌症”。30多年前,系统性红斑狼疮患者的5年生存率仅有20%。如今,大部分患者在早诊断、早治疗的前提下病情可控可治,生活也往往如同正常人。本期邀请浙江省中医院风湿免疫科主任医师宋欣伟做相关科普,提高公众对系统性红斑狼疮疾病认识,树立战胜疾病的信心。

“一百个狼疮一百个样”

红斑狼疮属于自身免疫性疾病。

“红斑”和“狼疮”是对此类疾病患者最具特征性症状的概括,即面部出现蝶形红斑,风湿性多肌痛等风湿免疫病的诊断及内科治疗。

重明显下降,白细胞和血小板低,女性患者月经不规律且伴有掉头发等症状。

需要注意的是,患者出现关节肿胀的症状往往是手部、脚部等多个部位的关节又肿又涨。若是患有骨科疾病导致的关节疼痛肿胀往往只出现在一处关节。

系统性红斑狼疮是红斑狼疮的一种,除了会引起皮肤的损害,还可能侵袭人体多个器官,影响血液系统、肝脏、肾脏、心脏、肺脏、神经等多个系统,故有“一百个狼疮一百个样”的说法。

因此,诊断系统性红斑狼疮的时候,医生要对患者身体做全面检查和评估,还要进行抽血化验、尿液检查、影像学检查、肾活检等检查。

日光过敏、吃海鲜、雌激素过高成主要诱因

红斑狼疮常见于生育年龄的女性,且女性发病率高于男性。“大约100个患者中,女性患者和男性患者的比例可以达到

9:1。”宋欣伟补充说。

目前,红斑狼疮的病因尚未完全明了,认为与日照等环境因素、吃海鲜、雌激素升高有相关性。“在过去,日照是诱发红斑狼疮的主要因素。”宋欣伟说,以前的人们不像现在这样注意防晒,暴晒后脸特别红,对紫外线过敏的人就容易患红斑狼疮。还有一种情况就是染发,由于接触质量差的化学物质也会引发疾病。

现在吃海鲜过多成为新的诱发因素。

红斑狼疮大多数类型多见于育龄期妇女这一特征也从侧面印证了雌激素是诱发因素。

系统性红斑狼疮女患者能否生育?宋欣伟给出的答案是“能”。在病情稳定1年以上,免疫抑制剂至少停用6个月以上可以妊娠,但要在医生指导下和密切观察下进行。妊娠期间需要风湿免疫科医生和产科医生共同管理,定期评估母婴病情,随时调整用药,保证母婴安康。

治疗时切忌擅自停药

目前医学的发展,虽不能治愈系统性红斑狼疮,但在发现病情较早、采取中西医结合手段治疗的情况下,它已经从一个死亡率较高的疾病发展成了一个可控可治,且患者可长期生存的疾病。

对于系统性红斑狼疮的治疗,宋欣伟说多采用传统的药物治疗方法。因为治疗的药物中有激素,不可避免副作用就是发胖。宋欣伟曾碰到爱美的女性患者擅自停药,最终耽误病情的例子,所以他常说这是“血的教训”,提醒患者一定要听从医嘱按时服药,切忌擅自停药,不然会造成不可逆的伤害。

系统性红斑狼疮患者长期进行激素治疗,所以要格外注意饮食:应避免吃含有光敏物质的食物;若出现了高脂血症,要少吃油腻的食品;血糖出现异常,建议尽量进食无糖或者低糖的食品。

医学前沿

全国首批、浙江首例!

CCM+ICD一站式手术 给患者带去“心”的希望

■淑燕

日前,浙江绿城心血管病医院何浪院长团队成功完成浙江省首例心脏收缩力调节器(CCM)与植入型心律转复除颤器(ICD)一站式手术,本次手术的成功代表着浙江绿城心血管病医院心脏中心在心衰诊疗领域的一次创新突破,充分体现了高水平医院的技术水平,也为心衰患者带来了“心”希望。

64岁的陈大爷,患有心力衰竭5年,轻微活动就胸闷、喘气,夜间不能平卧睡觉,天气寒冷时病情加重。药物治疗对陈大爷心功能的改善还是不明显。由于病情重,预后差,治疗上暂无有效方案,家属已联系报备心脏移植。但在等待心脏移植期间,CCM这一全新疗法的出现,给患者以及家属带来了新的希望。

心脏收缩力调节器作为治疗心衰的一种最新型植入性电子装置,能够增强心肌的收缩力,改善心衰患者心脏功能和临床症状。CCM联合ICD一站式手术需要在患者右心室内同时植入三根电极,且彼此间距不小于2cm,才能确保ICD和CCM正常感知与起搏,避免相互信号干扰。同时考虑到除颤的效果,将ICD放置在左侧,CCM放置在右侧。

近日下午,经过团队李世强主任、王审主任及许峥贵主任等的精心准备,凭借着丰富的操作经

验,手术过程非常顺利。精准放置三根导线对此次手术尤为关键,也是手术的难点,不仅要求导线参数满足要求,还需要兼顾三根导线放置的位置和间距。首先是准备静脉通路,在右侧锁骨下静脉穿刺,送入导丝,在透视下确认钢丝成功进入右心系统;之后进行囊袋制作;随后进行起搏导线植入,两根起搏导线之间的距离在2cm以上,保证CCM的正常感知与发送且不会互相干扰,最终所有电极导线都被精准完成植入,分别测试三根电极导线的起搏阈值和起搏阻抗并记录。连接导线与脉冲发生器,设定输出为7.5V。联合测试,三根电极均可以正常工作且彼此无干扰。

该台手术在局部麻醉下进行,患者全程清醒,手术成功完成。陈大爷心脏的室壁运动明显增强。CCM正常工作仅仅几分钟后,陈大爷就表示之前那种缺氧、乏力的感觉减轻了,效果立竿见影,随时间延长,疗效有望继续改善。何浪院长表示:慢性心力衰竭是各种心脏疾病进展恶化的最终阶段,预后差、死亡率高,治疗棘手,是心血管领域最终的战场,在全国乃至全世界都是严重的公共卫生问题。

CCM+ICD植入,既可以预防猝死,又可以改善患者的心衰病情进展,加强心肌收缩能力,改善心功能,给患者带来双重获益,整体提升患者的生活质量。

健康常识

手指一动有弹响,痛!

这个病女性好发,“一针”即可解决

■郝桂锋

陈女士50多岁,热爱艺术,立志成为一名画家。自从退休之后,她一直在研究、学习绘画。但最近陈女士发现,自己右手的无名指渐渐开始“不听使唤”……想拿画笔的时候,发现伸直手指后无法弯曲,用力弯曲后,还能感觉到疼痛;放笔时,无名指还是弯在那里,需要另一只手掰一下才能够伸直,掰的过程中还能听到声响。这大大影响了陈女士的学习和生活。

上网查询后,陈女士预感不妙,来到了浙江省人民医院风湿免疫科主任助理郝桂锋副主任医师的诊室。郝桂锋为陈女士进行了详细的检查,确认陈女士患了狭窄性腱鞘炎,也叫“弹响指”。陈女士慌了神:“网上说这个病是需要开刀的,太吓人了,医生,还有别的办法吗?”郝桂锋安慰陈女士:“您这个情况,做个‘小针刀治疗’就能好,这是一种微创的、闭合性松解术,医生只需在特定部位进行针刀松解、减压、减压等就能达到治病的目的,治疗简单,不用缝合,损伤小,无不良反应,安全有效。”陈女士欣然接受,郝桂锋仅用几分钟就完成了治疗。“没想到经过这么简单的治疗,我的手就和以前一样灵活了,这下我又可以轻松自如地画画了,谢谢郝医生!”陈女士激动地说。“回去后尽量不要碰到水,记得换药,三天后就可以恢复。”郝桂锋交待。

无独有偶,刘女士(化名)经过

朋友推荐也找到了郝桂锋。刘女士说,“我的左手手指关节没办法正常伸直,弯曲已经两年了,跑了杭州四五家大医院就诊,都说是类风湿关节炎,药也吃了,针灸治疗也都做过,还是不见好转,我是实在没办法了。”经过郝桂锋仔细查体,发现刘女士左手的问题不在关节,而在肌腱,为她进行了“小针刀治疗”,对肌腱进行松解,几分钟后,手指的症状就缓解了,效果立竿见影。

那么什么是狭窄性腱鞘炎?风湿免疫科主任李涯松主任中医师介绍,狭窄性腱鞘炎是因为长期劳损引起的屈指肌腱在环状韧带近或远端侧缘上长期摩擦后,发生肌腱和腱鞘的损伤性炎症,长期以来,炎症造成的膨大的屈指肌腱强行通过鞘管时产生扳机样动作及弹响,导致局部疼痛,影响患者的工作及生活。女性发病多于男性,中老年人常见,拇指、中指和无名指的发病率较高,拇指的腱鞘炎也可见于婴幼儿。主要是肌肉和关节疼痛、麻木及功能性头晕头痛等,尤其是风湿引起的各种肌肉、关节疼痛症状。各种形式的机械损伤对机体软组织破坏的病理变化几乎是一致的,即粘连、瘢痕、挛缩、堵塞等,这是机体对以上损伤进行修复的过程中产生的,这些病理改变可导致肌肉、关节的酸胀、麻木、疼痛等不适,小针刀可以解决上述问题。

遇到颈、肩、腰、腿、躯干等部位肌肉、关节疼痛不适,尤其是风湿病引起的,不防试试小针刀治疗。

健康养生

小满节气如何养生?

■小王

小满是夏季的第二个节气,此时万物生机勃勃,人体的生理活动也处于旺盛时期。小满以后,温度明显升高,雨水也开始增多,湿热之气交结,人们要在饮食起居等方面做一些调整,以适应气候的变化。

饮食以清淡的素食为主。小满节气,不但天气炎热,雨水也较多,闷热潮湿的天气为皮肤病发作提供了条件,易引发湿疹。

小满节气的饮食调养应以清爽清淡的素食为主,常吃具有清利湿热的食物,如赤小豆、绿豆、冬瓜、黄瓜、西红柿、西瓜、鸭肉等;忌食甘肥滋腻、生湿助湿之品以及性属温热助火之品。

运动以身体微微出汗为宜。小满节气,应适当进行体育运动,锻炼者应当早起早睡,锻炼时间最好选

在清晨。锻炼项目以散步、慢跑、中医功法等为宜。不宜做过于剧烈的运动,应以运动后身体微微出汗为佳。运动时间也不宜过长,运动间隙可喝些淡盐水或清凉消暑的饮料。运动时,应选择透气性好、能吸汗的衣服。

要保证足够的睡眠。小满节气,气温明显升高,天气较为闷热,雨水较多,但早晚仍偏凉,尤其是降雨后,气温下降更明显,因此要注意根据气温变化及时添减衣服。晚上睡觉时,要注意保暖,入睡前建议关掉空调,以免受凉而患上感冒。同时还应注意保证足够的睡眠,睡眠充足才能维持身体各项机能正常运转,保持精力充沛。

可多做偏静的文体活动。小满节气,气候闷热,建议多做偏静的文体活动,如书法、绘画、下棋、种花、钓鱼等,以调养心境。

