

天气寒冷 小心冬季高发病

本报记者 李苻 通讯员 高歌 潘黎黎

眼下，冬日的郑州天气寒冷，最低气温已经下降到零摄氏度以下，人们该注意预防哪些冬季高发病呢？记者近日在河南省人民医院、郑州人民医院了解到，目前患呼吸系统疾病、心脑血管病、皮肤病的患者有增多趋势。

上呼吸道感染、“慢阻肺”、哮喘又到冬季“猖狂”时

冬季是呼吸道感染、慢性阻塞性肺部疾病、支气管哮喘的高发季节。河南省人民医院呼吸内科主任医师冯可青告诉记者：“患有上述疾病的患者要注意保暖、预防感冒。老人早上不要起得太早，最起码不要出门太早。有大雾

的时候尽量不要外出，如果要锻炼，最好等雾气散去后。孩子抵抗力较弱，出门时家长要给孩子添加衣物，可以戴口罩、帽子，防止着凉感冒。”

冯可青提及，近期经常会在门诊中遇到咳嗽患者。其中有位

先生就诊时已经咳嗽了半年，由于没有出现其他不适，就一直没有就诊，结果去医院一拍片子，发现肺部已有肿块。冯可青认为，咳嗽虽然常见，但是应该重视。短期的单纯咳嗽，按感冒治疗一般可以痊愈；若咳嗽时间过长，超过1周以上，大多可能为支气管炎、咳嗽变异性哮喘或其他慢性咳嗽。不管哪一种咳嗽，都应该及时就诊。

人也会突发心脑血管疾病。”

高血压、冠心病、糖尿病、肥胖、血脂异常等都是生活方式疾病。对于此类疾病患者，孙琳建议，在饮食上最好做到低盐、低钠、高钾，多吃蔬菜水果。“此外，冬季天冷，许多人爱吃火锅。若本身血脂高，则吃火锅的次数应减少”。

“在保暖的情况下，根据自己的耐受力，适当做一些户外活动非常有必要。”孙琳说，“老人在晨练之前和晚上睡觉前，最好喝一杯温开水。”

皮肤瘙痒、单纯性皲裂、冻疮冬季皮肤病“伤不起”

冬季，温度降低，气候干燥，人体的皮脂腺分泌开始减少，皮肤汗腺和皮脂腺收缩，皮肤保护膜功能降低，容易引发一些皮肤病，如皮肤瘙痒、手足皲裂、冻疮等。老人和儿童的抵抗力较弱，更易成为高发人群。

郑州人民医院主任医师李雪莉说，皮肤瘙痒在冬季最常见，男女老幼都可发病，尤以老人多见。这主要是因为冬季天气寒冷，人体皮脂腺分泌减少，皮肤干燥而引起的。

“治疗皮肤瘙痒首先要保持室内湿度；少吃辣椒、葱、蒜、海带和面食，少喝酒和浓茶；少接触洗衣粉等含有化学成分的物品；减少洗澡次数，不要每次都用沐浴露或肥皂，洗完澡后擦一些润肤霜；选用纯棉或真丝内衣；皮肤严重瘙痒时，切忌用力抓挠，可以搽一些止痒的润肤剂或保湿的膏

剂”。

李雪莉说，皮肤干燥、皲裂不得小觑。冬季气候干燥、室内外温差较大，会让人体尤其是手足处的皮肤由于缺乏水分而发生干燥、皲裂，严重者会伴有疼痛、出血。有皲裂史的人，冬季应及时做好手足护理工作，加强劳动保护，尽量少用肥皂及其他洗涤剂；晚上睡前用热水泡脚，清洁患处，擦干后涂些油脂类护肤膏，并注意防风、防冻、保温。

“此外，冻疮更需要加强防护。它一般发生于裸露的部位和血液循环的末梢，尤以手脚、耳廓和面颊部位多见，开始时会红肿，严重者可有水泡，破溃后形成溃疡，通常会愈合得很慢。”李雪莉说，“预防冻疮要注意局部保暖，尤其是户外活动时；此外，要多运动，增强人体免疫力。”

一个乡村医生的『史记』

(上接第一版)

11月12日，记者到达五龙镇岭后村的宋成家时，正好有3个从滑县赶来的患者在看病。而他的妻子宋周琴已经在厨房烧火做饭了。

正午时分，在地锅里捞出热腾腾的面条，浇上卤和蒜汁，记者和患者们一起吃到了林州民间地道的打卤面。

看着不同的面孔，坐在自家开满菊花的小院里，吃着地锅里煮出来的面条……这一幕对宋周琴来说早已司空见惯。

来看病的患者遇到饭点，宋成元必然挽留他们到家一起用餐。宋周琴做好饭等他时，常常等来一群人。于是宋周琴赶紧把饭盛给患者吃，等患者走后，宋周琴重新烧火，再做一顿。

一次，茶店乡一位70多岁的老人来看病，正遇到宋周琴包了饺子。老人端着热腾腾的饺子，噙着泪对宋周琴说：“俺在家好几个月没有吃过饺子了。”

去看病还能吃上免费的午餐，这让患者有些不好意思。可跟宋成元熟悉了之后，他们就不推辞了，一碗不够再盛第二碗。

在宋成元看来，上门就是客，其次才是患者。人家大老远跑来，到了中午管顿饭不是天经地义的事吗？

他家里还常年备有好几个打气筒、开水瓶。一名十六七岁的孩子，随母亲前来看病，半路上凉鞋的鞋底坏了，扔不能扔，穿不能穿。宋成元看到后马上回家拿来锥子和鞋绳，给孩子修好了鞋。

自行车坏了管修，电动车没电了管充，摩托车没油了管加，口渴了管喝水，饿了管饭……在患者眼里，宋成元不仅是一名解除疾痛的妙手医生，还是一个兼具七十二般武艺的能工巧匠。

不仅如此，但凡有叫他出诊的，宋成元都跑在他们前面。患者家属说：“宋医生跑得比我们还快，成了紧病快医生了。”

95 本门诊日志，为每位患者留下“史料”

对宋成元来说，一生中珍贵的东西莫过于厚厚的一大摞门诊日志了。16开、100多页的本子，每一页都记录得密密麻麻，整整95本。

就是40年前来就诊的患者，当时症状表现、病情轻重、愈后如何，宋成元在几分钟之内就能找到当时的详细记录。

在今年7月20日的门诊记录上，记者看到，当天他共接诊了16名患者。在患者赵艾瑞的名字后面，有一句“还没有吃早饭”。在回访一栏，有一个红笔打的叉，而其他患者名字后面都是对勾。

“我晚上给患者打电话回访，手机没有接通。”宋成元解释红叉的由来。

记者顺手翻看他的门诊日志，看到每一位患者名字后面都有这样的对勾或者红叉。对每一位患者回访，这个习惯宋成元坚持了几十年。

“我最佩服父亲的地方，就是他每天吃过晚饭就开始给患者打电话，询问康复情况。这太难坚持了！”宋成元的大儿子告诉记者。

十几年前，电话还没有普及的时候，宋成元是饭后到村里的小卖部去打；如今，家里的电话成了他的“回访专线”。

“别说您还给我治好了病，就是没治好，有您这个电话，全家人心里也好受多了。”回访时患者由衷的感谢，是宋成元坚持下去的动力之一。

在宋成元1992年冬天的门诊记录中，记者发现，有半个多月的时间，宋成元只诊治了一位患者。

原来，那年宋成元重感冒卧床半个多月，连厕所都不能单独去。一天下午4点多，他正在输液时，村民张俊丰汗流满面地跑来，说他的爱人难产，急需抢救。宋成元不顾家人反对，自己拔掉输液针头，穿上棉大衣，用被子包得密不透风，让3个人把他扶到小推车上。路上碰到乡亲，大家都以为他们是送宋成元去医院哩。

到了张俊丰家，宋成元赶忙进行紧急抢救，产妇和男婴双双转危为安。宋成元却昏倒在地，大汗淋漓湿透了棉衣。

“每个人的一举一动、一言一行就等于在书写自己一生的历史。”在一笔一划记录患者健康故事的同时，宋成元也在书写着自己的“史记”，书写着一名普通乡村医生金子般的济世救困情怀。

一名早产病婴的二十五个日日夜夜

本报记者 刘永胜 通讯员 李万江

她是一个命运多舛的孩子。

她在妈妈体内仅待了33周，便匆忙来到这个世界。迎接她的不是温暖的产房，而是家里的便池。

当家人将母女两人送到当地医院剪断脐带后，医生发现新生儿面色发绀、呼吸急促，遂采取了吸氧、保暖等措施。之后，她又被送到了洛阳市妇女儿童医疗保健中心新生儿科进行救治。

她的入院诊断栏中写着：新生儿肺炎、早产儿、极低出生体重儿、新生儿呼吸窘迫综合征？颅内出血？新生儿败血症？医生立即给予重症监护、暖箱保暖、监测生命体征、呼吸机供氧、抗感染、预防出血，并进行对症及支持治疗。患儿病情危重，随时都有生命危险。

入院后3小时，依据辅助检查结果，她被确诊为新生儿呼吸窘迫综合征。医生认为应该使用肺表面活性剂，但患儿家长拒绝使用。

入院第3天，胸片显示患儿为双侧气胸(右侧为主)伴纵膈内积气。医生急行右侧胸腔穿刺术，间断抽出气体约120毫升，患儿呼吸急促症状缓解。随后，洛阳市妇女儿童医疗保健中心外科为患儿行右侧胸腔闭式引流术，排出大量气体。

入院第4天，医生发现在呼吸机机械通气下气管插管内有点许血性液体，考虑患儿有肺出血，遂上调呼吸机参数，应用血凝酶止血。

入院第6天，患儿被改为鼻导管吸氧。入院第25天，患儿可每3小时进奶25毫升，并可自主完成。

呼吸关、出血关、感染关、喂养关……一个个难关被攻克，这个孱弱的小生命体重已从入院时的1.4千克增至1.85千克，每3小时可进奶28毫升。护士长张宁说，如果没有意外，该患儿体重、奶量再有所增加后即可出院。



考核急救车驾驶员



急救车倒行入库

12月9日，开封市举办首届急救车驾驶员岗位技能大赛，驾驶技能实际操作个人第一名可以按程序中申报开封市“五一劳动奖章”荣誉称号。

李季/摄



急救车绕行S形弯道

图说

新闻

时时用心 做事专心

上榜人物：中国中医科学院首席研究员全小林

上榜原因：获何梁何利基金科学与技术奖

点评：他用红参、山茱萸肉两味中药，治好了罕见的免疫系统疾病——淀粉样变性；他苦心研究经方，花了27年的时间去琢磨怎么用药，终成用纯中药降糖的专家。祖国医学的海洋中沉积着无数珍宝，将它们打捞起来，需要坚持不懈的勇

气、耐心、信心，需要博古通今，需要无数像全小林这样的人。

全小林用中药对付糖尿病的尝试，让传统的经方在今天的阳光下闪耀，让中医朝着现代科技迈进了一步。他的卓著成就，从听说一位患者服用水蛭粉达到良好降糖效果开始，从他对《伤寒论》每一剂方药的揣摩开始。近处留心、时时用心、做事专心，是全小林带给人们的启示。(张晓华)

平凡之举 勇敢从容

上榜人物：湖北省中山医院护士肖芳

上榜理由：她连续3次对口人口人呼吸，使一位被馒头噎住，造成呼吸骤停、心脏停搏的大妈起死回生……

点评：肖芳的行为并非惊天动地之举。究竟何因使得肖芳这一行为感动了全中国？很简单，肖芳用行动诠释了“助人为乐”的精神，从她身上，我们看到了道德的力量。

尤其是在“彭宇案”、“佛山小悦悦案”、“搀扶门”等事件发生后，在民众高呼“人情冷漠”的当下，肖芳给这样一个似乎冷漠的社会添了些许暖意，显得弥足珍贵。她能赢得千千万万网友的赞许，被各行各业争相学习，充分反映了人们内心深处对善良的一种认可与共鸣，同时也说明我们这个社会从不缺少爱的心态，缺乏的只是一种勇敢去做的从容。(李苻)

11月 人物 点评

开栏的话：

有医学大家，也有普通医生；有科技精英，也有乡村医生。他们或在医学前沿苦苦探索，或在平凡岗位默默坚持，影响并改变着周围的人，受到媒体争相报道。本报特开设“人物点评”，对各类媒体上个月报道的医学界模范人物进行综合回顾，每人配以200字左右的点评。

让榜样的力量影响你、影响我！

美在爱心 美在坚持

上榜人物：武汉同济医院麻醉科医生陈红

上榜理由：8年来，她先后15次献全血，总献血量达4800毫升，相当于一个60千克成年人的全身总血量。她不仅自己献血，而且把爱人也拉进献血大军。她经媒体报道后，被誉为“最美麻醉医生”。

点评：历时8年，15次捐献全血，这不是作秀，是真正的美，是人性奉献的美，是全心全意为人民健康服务的美。陈红的

美，美在爱心，美在坚持。作为一个医生，她知道血液对于生命的重要，献血也是救死扶伤；作为一个普通的人，她明白献血是一种传递爱心和生命的行动，需要更多的人参与；作为一个准妈妈，不能献血的时候，她用自己的行动感召更多的人奉献爱心。当我们盯着郭美美愤怒的时候，是不是更应该关注那些用行动践行爱心的普通人？

(李亚成)

弃文从医 护佑乡亲

上榜人物：广西壮族自治区大化县瑶族乡村医生蓝云

上榜原因：罹患鼻咽癌后，举债将妻子培养成“接班人”

点评：一直以来，弃医从文者众，耳熟能详的就有鲁迅、郁达夫、郭沫若等。鲁迅先生的名言“精神上的麻木比身体上的虚弱更加可怕”更是让人印象深刻。但是，弃文从医者在当代鲜有听闻，原因也不难理解——从医门槛高，风险高，收入却与门槛和风险不成正比。可

广西瑶族的乡村医生蓝云却逆流而上，毅然弃文从医，从代课教师成为乡亲的健康守门人。非但如此，在他得知自己患上绝症之后，对卫生所后继无人深感忧心，不顾家里因自己治病已是债台高筑，又举债将同样是代课教师的妻子送去读卫校。在他弥留之际，他的妻子终于学成，接过了他的出诊箱。其妻“我们一起守护这座大山”的悼念，堪称时代强音。

(张晓华)

教学名师 医学大家

上榜人物：钟南山

上榜理由：2011年吴阶平医学奖获得者

点评：他始终坚持实事求是地寻求医学科学领域的创新，他不顾安危在自己身上进行试验，他始终秉持德育教育，他善于运用媒体将健康理念、医学管理、人文信息等新的医学理念传达给受众。

于是，坚持创新的他在呼吸内科领域获得了一项又一项高端科技硕果；不顾安危的他冷静无畏地面对“非典”疫情，以仁心妙手挽救了无数生命。他以令人敬仰的学术勇气、高尚的医德、不断创新的探索给人以战胜病魔的理由，成为人们心中可敬、可敬、可爱、可信的教学名师、医学大家。

(刘阳)

