

# 爱岗敬业济世为民的好医生

——记迪庆州人民医院常务副院长孙永新

\* 史效轩/文 李玉龙/图

尽管医生这个职业非常辛苦,但当我一次又一次参与医疗急救,把一个个危重病人从鬼门关拉回来时,那种如释重负的感觉在心底油然而生。救死扶伤是医生的责任与义务,骄傲大爱之路在我们脚下延伸。

——孙永新

走进迪庆州人民医院,第一眼见到常务副院长孙永新的时候,感觉他40来岁,长相憨厚朴实。也许是职业的原因,他似乎不善言谈,更像是一个擅长钻研业务的医生,没有什么多余的话语。然而让他介绍关于分管的医院120急救中心紧张而又繁杂的工作时,他却能娓娓道来。

“我们120中心接到急救电话后,会第一时间通知医院各相关科室进入战备状态。参与一线救援的医生一心想着尽快到达目的地,让病人少一点痛苦。第一时间现场救治,并把危重病患者尽快安全送到医院,组织相关专家会诊,需要手术的马上实施,普通伤员分流到相应科室处置。”孙永新短短的一席话,足以见识这个常务副院长的担当、能力与水平,他就是这样一个实实在在的人。

## 两次参与隧道坍塌事故医疗救援

2011年3月29日,正在建设中的香德二级公路青古隧道突然大面积坍塌,在洞内进行开挖、支砌施工的19名工人被困。接到急救电话后,孙永新带领急救中心主任杨智勇,抽调医院骨干力量组成急救小组,立即赶赴施工现场。

时间就是生命。救护人员和现场施工人员、武警官兵、干部群众齐心协力展开生命大救援。经过28小时的努力,救援通道被打通。此时,孙永新立即带领救护人员冲入隧道,将被困长达20多个小时的工人一一抬出,送上急救车飞速向医院驶去,经过现场急救及随后在医院的观察治疗,19名工人生命体征平稳,不久后便康复出院。

同年8月11日,香德公路白马雪山隧道突然发生坍塌,8名施工人员被困。接到医疗救援任务后,孙永新立即抽调人员组织了一支16人的急救小组,并协调和医院、肝胆医院的4辆急救车赶赴施工现场。经过及时妥善处置和有效救治,8名被困人员全部获救。

## 急救车殉伤员

2001年的某天,香格里拉至三坝的专线大客车发生车祸。在三坝乡巡回医疗的孙永新听到消息后,和同事一起赶赴现场,他扛着担架,第一个冲下泥滑路烂的大陡坡,与参与救援的当地群众一道将伤员现场处置后,抬到公路边,并亲自驾驶急救车行驶100多公里,把伤员全部送到当时的香格里拉县人民医院。回到单位,他根本顾不上吃饭,再一次配合同事把这些伤病员全部妥善安置好时已是第二天上午。

2006年“五一”期间,一辆商务车在香格里拉尼西乡境内因转向不灵,翻入山谷,来自北京清华大学的11名学生随着商务车滚下100米长的山坡。救援工作刻不容缓,接到报警求救电话的孙永新带领120急救中心医务人员,立即赶赴事故地点,与负责现场勘察处理的交警一道,从荆棘丛生的山坡下,把这些受伤的大学生一个个抬到路边,送往医院救治。

## 白衣天使的身影在地震灾区穿梭

120急救中心的急救电话属于所有报警电话中,响铃频率最高的电话,急救中心也是出动频率最高的部门之一。

2013年8月28日、31日,德钦奔子栏镇与香格里拉市尼西乡交界处连续发生两次5级以上的地震。报警电话就是命令,更何况这次的地震震情比以往的车祸、泥石流、火灾、洪灾险情更重,作为迪庆州内最大、最专业的救援力量,急救中心责无旁贷,孙永新向医院作简单汇报后,紧急抽调骨干医务人员组成抗震救灾医疗救护小组,以最快的速度赶赴奔子栏、尼西上桥头、巴拉格宗大峡谷几个灾区,与公安、武警、消防一道参与抢救,并扛着伤病员撤离灾区。对伤员进行初步处理后,转送到医院治疗。在地震现场,随处可见“白衣天使”们忙碌的身影,他们昼夜奋战在抗震救灾第一线,用实际行动诠释了白衣天使的神圣使命。

## 传承中华美德 努力为患者服务

一天,德钦奔子栏叶日山区的一名年轻人不慎从树梢上跌落,导致大腿与胳膊动弹不得,被村里人送往州医院骨科治疗。由于患者家庭贫困,无力支付医疗费用,还未到出院时间,他便留下“回家筹集医疗费用”的字条悄悄离开医院,这一去便联系不上。后来,医院多方打听到这个年轻人的住址,为



孙永新参与隧道抢险救援。



孙永新带队参加大型活动医疗保障。

了追回6000多元医疗欠款,孙永新带着骨科主任到年轻人家中时,发现他家爷爷去世,正在办丧事。看到年轻人一贫如洗的家境,两个医生不再说什么,反倒各自掏出200元钱递过去。回到医院后,孙永新和科室的医生护士一起,凑齐了这个年轻人欠下的6000多元医药费用。此后不久,一个来自三坝乡东坝村的单亲母亲因肠梗阻到院就医,身边还带着一个刚满5岁的小孩,母子俩身无分文,无依无靠,为了抢救患者的生命,孙永新不仅垫付医药费用,还动员科室医务人员为这对母子筹集了半年多的生活费。

谈到这一切,医院骨科护士长陈丽芬说:“我们孙副院长所做的一切,就是讲三天三夜也说不完,他不仅医术好,而且品行端正、助人为乐。‘一日行医,用心回报’是他的口头禅。”

说起行医过程中遇到的感动之事,孙永新说:“迪庆地处‘三江并流’大山深谷的深处,居住在大山里的人们就是我们的服务对象,有一次,我在滇川交界处的浪都村巡回医疗时,接到产妇去世的消息,当时心里非常悲痛,作为长孙,我想再怎么也得连夜赶回去,但浪都村距离香格里拉城有120多公里山路,得知我的难处后,当地群众打着手电筒连夜送我赶回去,那种感动至今我都无法用语言来表达。”

“参加工作25年来,通过不断学习、进修,我从一个懵懂的小伙子成长为一名骨干医生和医院的管理人员,二十多年来,无论是日常坐诊,还是到车祸现场、泥石流现场、地震灾区、火灾现场出诊急救,我都感觉自己这一生过得非常有价值,也活得非常有意义。”孙永新说道。



# 赵奉禹赴德国参加GSEA总决赛

本报讯(通讯员 和向东)近日,2016年毕业于同济大学的维西保和镇人赵奉禹,作为中国选手出征德国法兰克福参加2017年全球青年创业大赛(GSEA)总决赛。他是继2015年冠军相杨,2016年冠军李彦翰之后的第三位中国区选手。

据悉,全球青年创业大赛由圣路易斯大学发起,迄今有19年的历史,是全球首屈一指的创业竞赛。参赛者来自世界各地的拥有和经营企业的高中生、本科生、研究生。获奖者将获得由全球创业家协会(EQ)集团颁发的创业基金和特别指导。

2017年2月,赵奉禹代表同济大学参加了中国区选拔赛,经过层层选拔,在中国赛区决赛中脱颖而出。随后,他代表中国赴印度尼西亚雅加达出战亚洲区决赛。近日,赵奉禹赴德国法兰克福参加全球青年创业大赛总决赛。

4月27日,评委将来自55个国家和地区的选手分到十个房间单独答辩,对选手的项目、团队、创业理念和创业历程进行全方位的综合考量与量化评分。27日下午的半决赛中,赵奉禹展示的项目是他和两名同学一起创办的苏州市水知道环保科技有限公司关于获得国家专利技术的QDS循环水处理设备,该设备解决工业循环水腐蚀、结垢、微生物滋生三大问题,同时利用云数据管理平台,帮助客户实现水处理设备的实时控制、管理与数据的采集、挖掘,利用不断完善的技术和“接地气”的定制方式,构建全新的“无污染、无排放”的工业循环水处理理念,为客户量身定制工业循环水整体解决方案。目前,苏州市水知道环保科技有限公司已经与七家大型化工厂完成合作,累计为客户节省水费1700万元,药剂、排污处理成本950万元,节水2900吨。

评委先后查阅赵奉禹的英文介绍资料,听取他关于技术、产品、市场、财务、盈利模式和公司发展等方面的细节论述。

27日晚,组委会宣布每个房间的胜出者,赵奉禹获得所在房间的第二名。

# 远离邪教 重塑人生

——全国基层反邪教宣传教育活动综述

安徽省非物质文化遗产——“临淮泥塑”是灿烂淮河文化的瑰宝。一组以“崇尚科学,拒绝邪教”为主题的“临淮泥塑”作品,将反邪教思想内容表达得淋漓尽致,受到各方好评。近年来,全国各地基层反邪教部门探索出许多既切合实际又富于创新的经验做法。

## 创新平台载体,推动基层反邪教宣传工作走向大众化、社会化

如何让反邪教宣传教育接地气,各地基层反邪教部门充分挖掘当地文化资源,最大限度地调动基层群众积极性,创新载体,搭建平台。

2012年1月,占地面积240平方米的回归社会工程基地“和谐家园”在重庆市合川区诞生。“和谐家园”不定期组织会员开展集体参观、游览、考察活动,参加各种社会公益活动,并积极参加反邪教的行列。如今,合川区已建立反邪教教育巩固平台11个。

广西天等县龙岩村、陕西周至县、河北望都县、上海黄浦区、新疆昌吉回族自治州、甘肃兰州市等地组织当地艺人、能人、文艺骨干,把反邪教宣传教育内容编写成群众喜闻乐见的漫画、快板、歌谣、小品、相声等,深受群众喜爱和好评。

2014年,中国反邪教协会与有关部门联合创建了反邪教教育资源库,目前,这个平台已经覆盖全国各省级单位、大部分市级及以下单位,入库图书、挂图、视频、文艺作品等各类反邪教宣传教育资源10000余条,浏览量达124万余次,下载量达23万余次。

## 网上网下联动,推进基层反邪教宣传教育走向网格化、立体化

针对过去反邪教宣传教育传统工作模式与新形势、新任务不适应的问题,各地不断拓宽新模式、新路径,宣传阵地从过去“一墙一窗”逐步推广到“一墙一窗一屏”,网上网下实时互动。

成都市温江区涌泉街道凤凰社区,外来人口较多。社区牵头建立了QQ群、微信群、社区微博等网络交流平台11个,还将辖区内12个商业楼盘的30余个业主网络交流群纳入反邪教宣传范围。截至2017年3月,社区新媒体网络覆盖人数已超过两万人。

湖北武汉市网格化管理实现全城覆盖,山东青岛市、河南漯河市、西藏墨脱县等

地通过网格化管理平台,实现了反邪教宣传以上示下、以上率下联动的格局。

青海西宁市城西区在充分利用传统媒体开展反邪教宣传教育的同时,充分发挥新媒体优势,线上线下同步推进。

## 打造特色亮点,推进基层反邪教宣传教育走向多元化、精品化

在四川成都市凤凰社区,一部由社区居民自编、自导、自演的微电影《中邪》吸引了周边的居民驻足观看。凤凰社区居民花明忠一不小心加入了邪教组织,练就功夫差点送命,幸好被及时发现,才挽回一条命,并彻底醒悟。这部微电影一针见血地揭露了邪教的危害。

近年来各地组织专家队伍和专业团队,相继推出高质量的反邪教宣传原创作品,加强示范引领作用。

4月11日,在成都市举办的首届全国基层反邪教宣传教育成果展示会上,全国各地设计制作了大批有特色的反邪教宣传品。上海的《芝麻官反邪记》、广西的《打造五大亮点,建设美丽新农村》等视频片,成为经典教案。

## 区分不同对象,推进基层反邪教宣传工作走向分众化、精准化

坚持开放发展理念,实施精准宣传,提高反邪教宣传教育的针对性、时效性,各地坚持以问题为导向,精准定位,分类实施,由“大水漫灌”向“精准滴灌”转变。

在北京市东城区,“薄荷茶空间”借助薄荷的“提神醒脑”“扶正祛邪”药效和茶的“品茗”和“交流”含义,将“反邪教”和“群众畅谈”结合起来,使宣传更加入心、入脑,解决了反邪教宣传教育“最后一公里”的问题。

上海金山区、贵州贵定县、河南郑州市等针对中小学及高校易感人群,有针对性地反邪教宣传教育纳入思想政治工作中;在农村留守人员中,针对老弱病残文化素质较低、精神生活匮乏等实际,重庆南川区、吉林敦化市、广东博罗县等地以建设新农村为契机,把反邪教宣传融入文化建设中……

绵绵用力,久久为功。随着多种形式的深入宣传,“远离邪教”“反对邪教”已成为社会共识,已经汇聚成“群防群治”的强大力量。(来源:人民日报)

# 准妈妈失眠多梦 也许是缺钙

据一项网络调查显示,有近八成的准妈妈都属于“熊猫派”,晚上睡不好。那么,准妈妈要如何打破影响睡眠的“魔咒”呢?

现实中,不少准妈妈“只愿长睡不愿醒”,因为失眠、多梦、易醒……成为困扰很多准妈妈的一大难题。

我们都知道,怀孕后母体会发生诸多变化,尤其在孕期,身体对钙的需要量比一般人多,因为肚子里的宝宝生长过程中也是需要钙的。因此,如果准妈妈频繁失眠多梦,容易腿抽筋,这可能是在暗示你要补钙了。

因为钙不仅是骨骼生长必不可少的元素,也是重要的神经递质。缺钙会影响大脑神经元的正常代谢,引起神经兴奋性增加致使无法入睡。

## 准妈妈要补多少钙?

中国营养学会推荐,孕期的钙适宜摄入量为每日1000~1200毫克,而孕妇膳食调查显示,人均膳食每日钙摄入量仅为479毫克左右,因此除去饮食,准妈妈每天要额外补充元素钙600~800毫克左右。通常600~800毫克元素钙需要分成2~3次服用,这样更利于钙的吸收。而如果一次服用大量的钙剂则会使受体封闭,导致钙无法被吸收,这点准妈妈需要加以注意。

## 准妈妈选择钙剂有要求

**安全性高**,孕期是身体高度敏感的时期,为了自身和胎宝宝的安全,钙剂是否安全可靠至关重要。从钙源来说,精制碳酸钙经多年临床验证,在国内外使用最为广泛,安全性较高,是准妈妈的首选。选用钙剂时要注意生产日期、保质期、批号、批准文号等细节,避免买到伪劣产品。

**含有维生素D**,我国饮食习惯主要以谷物和蔬菜为主,维生素D含量不高,这也决定了准妈妈普遍缺乏维生素D。因此,准妈妈除了通过晒太阳和食物中获取维生素D外,选择含有适量维生素D的钙剂,钙吸收的效果会翻倍。

**富含山梨醇**,怀孕后,特殊的身体状况使得准妈妈在服用补钙产品后,更容易形成较硬的不溶解物质,引发便秘。选择含有山梨醇的钙剂,可以放松舒缓肠胃,增加肠腔内渗透压,使肠道扩张,蠕动加快;同时还能够调节肠内菌群,帮助软化肠道内的排泄物,从而促使排便,有效的预防便秘的发生。

怀孕是一项艰苦的工作,需要高质量的睡眠。对准妈妈来说,整个孕期如果能积极、科学的补足钙剂,就可以有效缓解睡眠不良,帮助你重启“睡美人”模式,让胎宝宝更健康。

(和见恩 供稿)

# 补叶酸 别错过黄金期

关于备孕补叶酸,好多准妈妈都是道听途说。有的从备孕一开始补,有的怀上了再补,还有的自始至终都没补。那么到底什么时候补叶酸最好?

叶酸是B族维生素中的一员,又叫“维生素B9”。1941年,科学家从菠菜叶中发现了它,命名为“叶酸”。叶酸是人体造血系统必备的营养素之一,一旦缺乏,可造成巨幼红细胞性贫血。而对孕妈妈和胎宝宝来说,叶酸的作用就更为显著。

## 准妈妈都要补叶酸

在孕期,孕妈妈对叶酸的需求量是平时的4~5倍。若缺少叶酸,可能引发流产,还有发生早产、早产和妊娠期高血压的风险;胎儿在器官系统分化发育和胎盘形成的关键时期,一旦少了叶酸,则有可能产生神经管畸形、唇腭裂、先天性心脏病等。有研究表明,育龄女性从备孕开始,每天补充0.4毫克叶酸,能将胎儿神经管畸形的发生率降低85%,同时可显著降低唇腭裂、先天性心脏病、重大体表畸形等风险。《中国居民膳食指南》也在大量循证医学的基础上建议:育龄女性应从备孕前3个月开始,每天补充叶酸0.4毫克。

补充叶酸并非准妈妈的专利,要想提高“小蝌蚪”的竞争力,孕育健康聪明宝宝,建议准爸爸也从备孕前3个月开始,每天补充0.4毫克叶酸。

## 叶酸不是越多越好

虽然叶酸很重要,但也不是补得越多越好,过量会影响锌吸收,引起锌缺乏。锌缺乏会导致胎儿在妈妈体内发育迟缓,产生低体重儿。市面上出售的叶酸有两种规格,其中,5毫克的叶酸主要用于贫血治疗;孕期补叶酸,请一定要购买0.4毫克每片的。

另外,有些药物,如苯妥英钠、甲氨蝶呤等,不宜跟叶酸一起服用。若补叶酸时需服用这些药,一定要咨询医生,掌握正确用法。

## 错过补叶酸也别紧张

有些准妈妈还没有来得及备孕,就已经享受到了从天“儿”降的喜悦。如果错过了叶酸的黄金期,宝宝还能要吗?只要准妈妈平时饮食结构合理,营养均衡,烹调方法得当,从食物中获取的叶酸也可让宝宝健康。像菠菜、西兰花等绿色蔬菜,牛肉、肝脏等动物食品,以及谷物、坚果中都含有比较丰富的叶酸。

(和见恩 供稿)

# 让爱不冒险

## ——你该知道的紧急避孕药

### 很多紧急避孕药广告存在误导性

许多女性在购买紧急避孕药时,不会向药师详细咨询,而药店药师也不会主动提醒购买者注意购药须知、使用方法、副作用等。另外,有些药师打着“吃紧急,放心爱”的广告,以“轻松有效”作为销售卖点,很容易让消费者忽视紧急避孕药的正确用法、正确用量,甚至误导消费者将紧急避孕药作为常规避孕方式使用。这对女性健康带来了很大隐患。

### 医生指出:紧急避孕药是一种事后补救措施,不能作为常规避孕手段。

### 紧急避孕药的成分如何?

常用的紧急避孕药成分是单一孕激素(左炔诺孕酮),如果在月经的前半个月,卵子尚未排出之前,紧急避孕药有抑制或延迟排卵的作用;在排卵后就只能通过药物对子宫内膜干扰阻止孕卵的着床。因此紧急避孕药的避孕效果远不如常规避孕方法。如果重复多次使用,容易导致月经周期紊乱、不规则的阴道流血。有些女性在服用紧急避孕药后短期内发生呕吐,如果呕吐后没有补服,避孕效果会大打折扣。有研究数据表明,紧急避孕药的有效期只有74%~85%左右,并非万无一失,也就是说即便服用了紧急避孕药,依然存在意外怀孕的风险。

### 国外对紧急避孕药的管理严格

国外对紧急避孕药的管理方式较为严格。在美国,药店必须配备专业药剂师和健康咨询人员;购药前,药剂师会先了解女性的月经周期、性行为发生时间,以初步评估其是否已经怀孕;随后,他们会清楚告知药物的潜在副作用;在药物售出1周后和3周后,药剂师会进行两次电话回访,以判断服药者是否出现副作用和月经是否正常等等。

专家表示,女性应加强自我保护意识,购买避孕药时应主动与药师药师咨询用药方法和注意事项,确保合理用药。同时,药师也要负起责任,应主动提示紧急避孕药的用法用量,并帮助消费者区别紧急避孕药与短效口服避孕药,使消费者了解科学的用药知识,正确选择,科学避孕。

(和见恩 供稿)