

基层医院里的全科医生,管理数百失能和半失能老人

# 家门口的好医生,打个电话就上门

“我们就是家门口的医生。”吴丹笑着说。她是秦淮区中华路社区卫生服务中心的全科医生。前些日子,刚刚荣获全国基层岗位练兵和技能竞赛(城市全科医疗组)一等奖,并获得江苏省五一创新能手荣誉称号。全科医生那么多,她是如何脱颖而出的呢?吴丹告诉现代快报记者,她是居民的健康守门人,除了要上门看病外,还需要练就一双火眼金睛,把需要转院治疗的重症患者,识别出来,让他们得到及时有效安全的治疗。

现代快报/ZAKER南京记者 刘峻

## 医生定期上门,为老人看病

金师傅90岁了,家住长白街。因为腿脚不太方便,常年卧床在家休息。吴丹和她的团队,就定期上门免费巡诊。“这项免费服务,其实是医改后,公众享受到的服务之一。”吴丹说,她所在的社区卫生服务中心,管理了数百失能和半失能的老人。这些老人行动不方便,去大医院排队看病拿药,是非常困难的。基层的全科医生巡诊,就帮他们解决

了大问题。

去年下半年,金师傅突然腹泻,老人身体弱,一下就扛不住了。她的女儿,赶紧打电话给吴丹。吴丹二话没说,拿起小药箱,就跟随自己的团队到了金师傅家里。

“先抽血,然后带回来做检查。老人当时有点脱水了,电解质也紊乱。根据情况,我们拿了点药,再返回到老人家里。”吴丹说,像这样的事情,平常非常多。

## 练就火眼金睛,判断病人情况

全科医生,可谓十八般武艺都要会。什么病都要懂,遇见重症的病人,还需要及时发现,指导病人赶紧转院,不能耽搁。

吴丹说,就拿心衰来说,很多病人发病的时候,自己意识不到

病情的严重性。有的病人夜里会突然出现咳嗽、喘憋、不能平卧等症状,对于这类病人需要特别谨慎,给予紧急处理后需在保证病人生命体征平稳的情况下,立即转诊至上级医院治疗。



秦淮区中华路社区卫生服务中心医生吴丹为老人看病

## 不怕辛苦,但需要居民理解

吴丹告诉记者,作为一名基层健康守门人,他们不怕辛苦,但是希望得到居民的理解。“现在国家对社区居民慢病管理很重视,希望基层社区医院,能将这部分病人管理起来。我们就会下到社区,一家家跑。”吴丹说,每天下午,他们都会一户户敲门,说明来意,询问他们的健康状况,给他们测量血压。这些都是免费的服务。

遇到这种情况,有些居民很高兴,还咨询用药的意见,

还有一些则担心受骗,甚至将吴丹的团队拒之门外。

中华路社区卫生服务中心主任沈俊告诉现代快报记者,基层的很多公共卫生服务都是免费提供的,比如上门给失能老人巡诊,给65岁以上的居民体检等。社区卫生服务中心的全科医生,就是基层的健康守门人,他们的职责,就是为居民把好健康首道关。作为医生来说,最大的希望,就是居民能够理解。

## 健康资讯

灭一只“蚊王”等于消灭一千只“蚊二代”  
**大规模消灭冬蚊  
夏蚊有望下降5%**

**快报讯** (通讯员 许诺 记者 刘峻)快过年了,大扫除的时候,给家里灭灭蚊吧。1月12日,南京市疾控中心联合秦淮区疾控中心,在光华路街道召开全市越冬蚊防治工作现场会,全市范围的大规模灭蚊行动拉开帷幕。专家表示,此时拍死一只冬蚊,等于消灭一千只夏蚊。越冬蚊的数量多少将决定来年夏蚊密度高低。

很多人都好奇,冬天还有蚊子?秦淮区疾控中心专家说,不仅有,还很多。记者跟随专家来到光华路江南明珠小区,就在地下车库的墙壁上,随意找找,就能发现十多只蚊子静静“趴”在那里。

专家告诉记者,地下车库的温度现在是10摄氏度左右,蚊子是冻不死的。这个时候,蚊子不叮人,不繁殖,完全相当于“冬眠”状态,这些越冬蚊生命力顽强,相当于蚊王。等到春夏时,这些蚊子就从“冬眠”状态里苏醒,继续繁殖后代,危害相当大。专家告诉记者,南京的蚊子以淡色库蚊和白纹伊蚊为主。耐寒能力都比较强。

南京市疾控中心副主任李成国说,越冬蚊这个时候很“呆”,基本上这个时候打死一只蚊子,相当于消灭一千只“蚊二代”。研究发现,大规模消灭冬蚊,南京的夏蚊密度有望下降5%。居民消灭越冬蚊,可以清理蚊子越冬场所,比如翻缸倒罐,清除小型积水;也可以采用杀虫气雾剂,喷于家电后、衣橱后、沙发后、床底等。

## 冬季 慎防心脑血管疾病

**快报讯** (通讯员 朱晓琳 记者 任红娟)心脑血管疾病具有“发病率高、复发率高、致死率高、致残率高、并发症多”的特点,逐渐成为严重威胁人类身体健康的疾病之一。立冬过后,天气渐冷,加之每天温差很大,心脑血管疾病进入了发病高峰期。

那么,冬季应如何预防心脑血管疾病呢?江苏省第二中医院脑病科主任医师盛雷建议:首先要注意保暖。寒冷刺激是引起心脑血管疾病的一个重要原因;其次,心脑血管疾病患者要及时添加衣物,及时调节室内温度。有些老年人喜欢穿着很厚的衣服坐在气温过低的室内,这也容易诱发疾病。

患有心脑血管疾病的老年人在冬季可以进行适当的户外锻炼,提高身体的抵抗能力,不过要注意把握运动量,可以进行散步、羽毛球、太极等有氧运动,不宜进行爬山、爬楼梯等剧烈运动。但是,早晨外出锻炼时间不宜过早,特别是太阳未出来前,户外气温过低,此时很容易诱发疾病。因此,最好等到太阳出来以后,老年人再出门锻炼。

## 中医养生汤

又要降温啦,冷空气打包发货周四跌破0℃!

# 吃点药膳,大冬天也能让你暖起来



资料图片

## 冬令养气血 阿胶是个宝

### 1 阿胶豆浆液

材料:豆浆150ml,阿胶10g,白糖适量

做法:将豆浆煮沸后,纳入阿胶烊化,加入白糖适量调味顿服,连续2~3剂。

作用:可益气养血,适用于寒冬腊月手脚不温,怕冷畏寒,本季节女性经后、产后的血晕。

### 2 当归阿胶蛋汤

材料:当归10g、鸡蛋2个、阿胶10g

做法:将鸡蛋煮至蛋白凝固,去壳,用小刀在蛋白上划开,然后同当归加清水适量煮沸后,文火煮30分钟,调入阿胶、葱、食盐、味精、麻油等,再煮两沸即可。饮汤食蛋,每日一盅。

作用:通过滋阴补血改善冬令寒燥感,同时又能润肠通便,适用于手术后、产后血虚的便秘。



资料图片

## 冬令止咳润肺 川贝是良药

### 1 川贝杏仁汁

材料:川贝6g,苦杏仁3g

做法:加水同煮。先武火烧沸,放入冰糖,用文火熬30分钟即成。

作用:特别适用于治疗冬季干咳、燥咳、痰黏不易咳的中老年及幼儿人群。

### 2 川贝粳米粥

材料:川贝粉10g,粳米60g,冰糖适量

做法:煮至米汤未稠时,把川贝粉调入粥中,改文火稍煮至粥稠即可。

作用:此粥每日早晚温服,对寒冬高发的慢性支气管炎、肺气肿、肺炎喘息等人群有缓解咳嗽症状、从肺脾治本的功效。

### 相关链接

药膳是中国医学的一个重要组成部分。“药膳”,顾名思义,是药材与食材适当搭配而做成的美食,食补得当可以达到调理、保健、养生的效果。当下很多餐饮机构并不具备中药搭配方面的专业知识,只是根据目前流行药膳,在食物中加入人参、当归、枸杞等一些滋补类中草药,剂量选择也多数根据大众习惯,制作成所谓的药膳。药膳中的大多数中药有寒、热、温、凉四气以及辛、甘、酸、苦、咸五味等药性,不同的药性对应不同的体质。对应的体质服用对应性质的中药才能起到效果,反之可能还会导致副作用。所以药膳应根据不同的体质来选择服用。