

大同好医生系列报道

# 点滴诠释医者心

本报记者 王芳

“妇产科是一个充满爱和新生的地方，这里不仅治病，还在不断迎接新生命的到来，我所做的一切就是为了更好地帮助患者。”记者初次见到大同康复医院妇产科主任张雪峰，就被她亲切和蔼的话语深深吸引。

张雪峰出生于医生世家，年轻时就痴迷医学，时常废寝忘食地投入妇产医术钻研，多次外出学习与培训，使她在妇产领域得到了极大的提高。她师承北京妇产医院知名专家孔为民、成九梅。并在省内外多家知名医院进修学习，积累了丰富的临床经验及熟练的专业技能。得到广大患者和医疗界同仁的普遍认可及好评。她说，自己的成长离不开医院的培养，自己的经历也见证了大同康复医院努力奋斗、改革发展的历程。

“谢谢张主任，我终于不用再坐着睡觉了！”大同市康复医院妇

产科病房内，阳高县49岁的吉女士激动异常。前两天困扰吉女士多年的巨大子宫肌瘤被张雪峰通过微创手术成功切除。张雪峰说，“许多患者是通过亲戚朋友或熟人介绍来的，患者信任我，我更不能让患者失望。”

身为女性，张雪峰更能理解和体贴患者，设身处地地为患者着想。只要患者需要，她总是第一时间出现在患者面前。在康复医院就诊的农村病人比较多，有从阳高、左云等地来的，为了能让患者当天回家，她经常牺牲中午休息时间为患者看病。还经常与患者沟通，让她们树立战胜病魔的信心，从身体上和心灵上让患者得到最好的治疗。一位来自灵丘的患者对记者说：“张主任性格好，说话总是轻言细语的，感觉就像我们的家人一样。”

2020年7月，结婚5年仍未能怀

孕的康女士，准备做试管婴儿，经检查双侧输卵管堵塞，需切除双侧输卵管，张雪峰考虑患者未生育，充分进行术前讨论后，决定为其行单孔腹腔镜双侧输卵管切除术，手术非常成功，这是大同康复医院妇科微创中心完成的首例单孔腹腔镜手术，标志着该院妇科微创操作水平又迈上了一个崭新的台阶。

一些大手术最长手术时间连续长达十六个小时，但张雪峰依旧不觉得疲倦，用她自己的话说，她的内心被成功后的喜悦塞得满满的。很多患者第一次见张主任时，根本不相信她已年过五旬，因为张雪峰浑身散发着朝气，她再忙再累遇到患者总是微笑着打招呼，声音中充满了积极与热情。一位妇产科医生感慨道：“一场手术下来，本身十分劳累，可是看到张主任的精神状态，心中总会迸发出更多的热情，

投入到工作中去。”多年来，通过张雪峰治愈的妇科疾病患者多达2万例、成功接产的婴儿已逾2万例，许多患者给她送来锦旗，其中还有不少人送红包表达感激之情，对此，她坚决拒收，实在拒绝不了的，就把红包给患者交了医疗费。

张雪峰不仅自身善于学习，完善自我的同时，要求自己乃至全科人员待患者如亲人。她定时为科室医生开展培训工作及医德医风教育，帮助他们成为一名技术过硬、医风优良的妇产科医生。至今，张雪峰先后带教二十多名住院医师。全科人员以高尚的医德、精湛的技术、良好的服务赢得了广大患者的信任与赞扬。

从医三十多年来，张雪峰用心守护着母婴平安，细心呵护着妇科病患。急患者之所急、忧患者之所忧、想患者之所想，始终坚持医者

父母心的原则，把患者的生命安全永远放在第一位。

她总是说：“选择了医疗行业就注定了一生的平凡与奉献。只要患者平安，再苦再累我不悔！”虽然张雪峰一直很谦虚，但从跟她的聊天中，记者发现，她现在获得的所有荣誉，不是偶然，而是必然。她的成功源自于平日的点点滴滴，是她认真的工作态度，让一些简单而又平淡的事情变得伟大，把不可能变成了可能。

## 营造尊医重卫氛围 助力健康大同建设

大同市卫生健康委员会  
大同市医师协会

## 积极预防宝宝积食

冬季为了保持机体能量恒定，不论是大人还是孩子，容易出现暴饮暴食。对于消化能力不如大人的孩子就容易导致胃内积食。如何预防宝宝积食呢？

1. 让孩子养成规律的饮食习惯。

三餐定时定量，而不是饿了就吃，更不能暴饮暴食。挑食偏食、饥一顿饱一顿等不良饮食习惯都要及时改正，这也需要家长以身作则，因为孩子们的饮食习惯大多是模仿大人形成的。

2. 少食生冷、油腻、刺激性食物。

这些食物对脾胃的刺激会让孩子娇弱的脾胃雪上加霜。多食用易消化、温热类的食物可以减轻脾胃的负担，不容易产生积食。

作息规律。

夜间的时候人体的消化功能会逐渐下降，养成规律的作息，夜间避免进食，可以让脾胃有个休息的时间，有效改善积食。

此外，多运动、多饮水也可以促进孩子新陈代谢，帮助机体更好地消化食物、转化能量。

武珍珍



孤独、焦虑、抑郁似乎已经成为现代人的常态。对于潜藏在身边的负面情绪，我们应该如何调整心态，更好地面对生活呢？

## 冬季抗抑郁指南（三）

## 增加对生活的满意度

幸福的重要组成部分是能够控制环境和获得期望结果。最大化者总是希望做出最好的选择，当他们发现自己做得更好时，并没有从中得到多少快乐；当他们发现自己做得更差时，会感到更多的不满。相比之下，满足者的目标是“够好”，不管是否有更好的选择，当一件商品符合他们的标准时，他们就不再寻找。

增加满意度，以下方法可以尝试：

1. 增加满足，减少最大化。想想生活中的某些时刻，安心地满足于“足够好”。做一名选择者，而不是挑剔者。

2. 让自己的决定不可逆转。当一个决策是最终的决定时，我们会体验各种各样的心理过程，这些过程会增强我们对所做选择而不是其他选择的感觉。如果一个决策是可逆的，我们就不会以同样的程度体验这些过程。

3. 实践“感恩的态度”。可以有意识地、更经常地对一个选择的好处心存感激，减少对它的坏处的失望，从而大大改善主观体验。

4. 减少后悔。后悔的刺痛会影响很多决定，有时甚至会影响到我们不想做任何决定的程度。虽然后悔往往是合理的和有益的，但当它变得如此明显以至于会损害甚至阻止你的决策时，你可以尽力减少它。

可以通过以下方式减少后悔：采用满足者的标准，而不是最大化者的标准；在做出决策之前，减少选项的数量；专注于一个决策中好的方面，而不是对坏的那一方面感到失望。

5. 减少社会比较。我们通过社会比较来评估经历的质量。虽然有用，但这往往回降低我们的满意度。

**大同市第六人民医院**  
**精神心理卫生知识宣传**



## 有关近视手术的那些事儿

### ——访大同飞视医院眼科专家左文渊

很多近视眼患者都听说过“飞秒激光”，那这种手术安全吗？是否有后遗症？记者日前就飞秒激光手术相关问题采访了大同飞视眼科医院左文渊主任医师。

左文渊（原322医院眼科主任）从事眼科临床工作30余年。2005年在大同地区率先开展准分子激光近视手术，现已独立完成各类近视手术一万余例。擅长各类激光近视手术及ICL近视手术，是本地区具有极高影响力的资深屈光手术专家，在大同及周边地区享有极高声誉。

左文渊主任介绍，近视手术是一项成熟的安全的、快速的、创伤很小的手术，但它安全可靠是建立在经过一系列专业复杂的检查结果，并需要经验丰富的医生来对结果进行综合分析。近视手术一定要到正规医院，才能保证手术的安全。

问：什么是飞秒激光，飞秒激光技术的优势？

答：飞秒是一个时间单位，1飞秒只有1秒的一千万亿分之一。这个时间段内通过用激光做角膜的切削，改变角膜形状。全程无刀手术，是目前矫正近视最先进的技术。“全激光”手术精度提高；全程无刀、手术更安全更完美；不受角膜曲率影响，适合更多患者。

问：哪些人适合飞秒近视手术？

答：18~50周岁，近视度数低于1200度，散光低于500度，屈光状态稳定，无其他眼科疾病，无全身严重疾病。

问：飞秒近视手术安全吗？

答：屈光手术已开展20余年，是一项很严谨的手术。手术前有一系列严格检查须每项检达到手术指标才能手术，这样才能保

障每一例手术是安全有效的。

如有任一项检查指标不符合手术指征，是不会进行手术的。这样可以有效避免风险。现大部分医院的飞秒近视手术技术，微创无瓣，更精准、更安全、矫视效果更完美。

问：飞秒近视手术需要多长时间？会不痛？

答：飞秒近视属于微创手术，只有2毫米切口，手术时间约3分钟/眼，术中没有明显疼痛。

问：术后多久能正常工作？

答：通常情况下，大部分患者术后第二天即可正常使用眼，完全恢复约需1周，有个体差异者或需要更长时间。

问：戴隐形眼镜影响检查和手术吗？

答：软性隐形眼镜停戴1周、硬性隐形眼镜停戴3周、角膜塑形镜(ok镜)停戴3个月可以进行术前检查。

问：飞秒手术用何种麻醉？

答：仅需滴用眼药水进行表面麻醉，手术过程不会疼痛。

问：飞秒术后需要换药吗？

答：通常情况，飞秒手术不需要换药，所有患者都需要根据医嘱用药，定期到医院复查。

问：飞秒手术有禁忌症吗？

答：近视手术当然也有禁忌症，术前一定要排除眼部疾病。眼压和角膜一定要正常，有严重糖尿病、全身结缔组织疾病、免疫功能异常、疤痕体质及瞳孔直径过大等症状的患者需慎行该类手术。

问：飞秒近视手术安全吗？

答：屈光手术，为患者设计满意的手术方式，让近视手术从看得见、看得清、上升到看得舒服，为近视患者拥有健康自然的好视力提供个性化的解决方案。

大同飞视眼科医院是2020年6月经大同市市场监督管理局注册，大同市卫计委批准成立的眼科专科医院，隶属于飞视集团旗下。可开展白内障超声乳化术、屈光手术、后巩膜加固术、角膜移植术、儿童及青少年近视眼防控、视疲劳诊疗、小儿斜弱视、视功能训练、除干眼治疗及眼保健等诊疗项目。王芳

题。如果您两种都需要治疗，我们建议您最好是先做斜视手术，术后1~2个月再做近视。如果是眼睛疲劳或是隐形眼镜造成的大干眼状况，都可以接受手术。不过是否可以进行手术需要您到院做严格的术前检查。

问：飞秒手术有后遗症吗？

答：飞秒是目前全球治疗近视最先进的手术方式之一，术后恢复最快。术后大多数人都不再戴眼镜了，也看得很清楚。

特别注意的是，因为每个人的眼睛结构不相同，所以每个人几年后的变化不一定完全一致。作为医生也很难预测5年、10年后的某一个患者术后的面部改变。只有定期的复查才是保证眼睛手术后安全的重要因素。

问：飞秒术后要佩戴术后专用眼镜？

答：近视手术后同样需要佩戴术后专用眼镜。遵医嘱，由医院处配给和购买。一方面术后角膜敏感性会降低，灰尘、沙砾容易进入眼睛，专用眼镜能够起到阻挡作用。

该院引进 wavelight 鹰视 FS200 飞秒激光设备；可开展精雕近视手术、近视、散光、远视、远视散光都适用，“量身定做”的“个性化”近视手术，为患者设计满意的手术方式，让近视手术从看得见、看得清、上升到看得舒服，为近视患者拥有健康自然的好视力提供个性化的解决方案。

大同飞视眼科医院是2020年6月经大同市市场监督管理局注册，大同市卫计委批准成立的眼科专科医院，隶属于飞视集团旗下。可开展白内障超声乳化术、屈光手术、后巩膜加固术、角膜移植术、儿童及青少年近视眼防控、视疲劳诊疗、小儿斜弱视、视功能训练、除干眼治疗及眼保健等诊疗项目。王芳

## 两大手术合并做 减少了痛苦省了钱

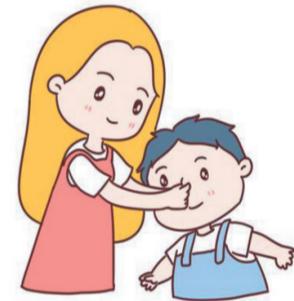
王先生：为有这样的好医院点赞

本报讯（记者 龙中华）“我母亲岁数比较大了，原本到医院做胆结石手术，没想到术前查出还有肾肿瘤。为患者着想，几位大夫将两个手术一并做，且非常成功。既减轻了老人的痛苦，又给我们省了钱。”这是近日，山阴县的王先生致电本报夸赞新和医院几位大夫的事。

据王先生讲，他是朔州市山阴县人。11月中旬，他71岁的老母亲姚玉莲肚子疼得厉害，结果在国内查出是胆囊结石，加上老人曾经患过腹膜炎，考虑腹腔粘连等问题。当时大夫告知不能采用微创手术。老母亲胆子还小，还患有高血压等疾病。因此，子女比较担心老人的手术安全。后来，听说大同市新和医院做胆结石手术很拿手。王先生慕名来到大同市新和医院。当时负责他母亲的主治大夫是李恒龙。没有想到，在术前检查时，意外又发现姚玉莲患有肾癌，且肿瘤已接近6厘米。经新和医院多位专家会诊，这两种疾病哪个都不能等。

最好两个手术一并做，这样对患者来说经历一次麻醉，就可完成两个部位手术，既减少了痛苦，也降低了患者医疗费用。但这样的手术在国内也非常少见。术前，省肿瘤医院泌尿科专家韩雪冰、新和医院副院长印万惠（肝胆外科专家）、肿瘤中心主任牛熊、麻醉科主任王文生等反复讨论了麻醉及手术安全问题。11月19日，他母亲在全身麻醉下先做了右肾切除，后又做了胆囊切除术。手术非常成功，两个手术前后不到两小时就完成了，患者次日就可以下床活动。如今，虽然已经出院多日，但看到母亲一天比一天硬朗，他们一家人都非常高兴，因此想借贵报一角以表谢意。

该院肿瘤中心主任牛熊接受记者采访时说，胆囊结石手术与肾癌手术一并做，需要多学科协同作战，他从医几十年，不但在我市，就是在省内几乎没有遇到过，在国内也属于罕见手术病例，该例手术的成功充分印证了多学科诊疗模式（MDT）的优势，即打破了学科之间壁垒，也有效推进学科建设，实现医生、科室和医院的共同提高。



## 天气干燥流鼻血怎么办

冬季天气干燥，不少人出现流鼻血的情况。流鼻血时你通常会怎么处理？仰起头来？还是往鼻孔里塞纸巾？这些都是错误的做法，因为仰头会使血液顺着咽喉流入食道和胃部，造成恶心呕吐，甚至是窒息；而塞纸巾容易发生感染，产生炎症。

遇到鼻出血首先应该冷静，要深而缓慢地呼吸，慢慢吸气三秒，然后缓缓吐出，保持冷静清醒的头脑，是我们成功应对突发状况的关键。然后可以压迫止血：坐直，上半身稍向前倾，用食指和拇指紧捏鼻翼，用口腔呼吸。接下来把冰袋或用冷水浸湿的毛巾放在额头、颈侧或鼻根冷敷，可使血管收缩，加快止血的速度。

如果在进行了以上操作之后鼻出血还没止住，那就需要立即到医院进行进一步处理了。因为引起鼻出血的原因，除了最常见的天气干燥正常鼻黏膜水分挥发过快而出现鼻出血，或者是挖鼻孔引起的鼻黏膜血管损伤导致出血，鼻子炎症以及鼻咽癌、血液系统疾病也可能引起鼻出血。如果是血液类疾病或者是鼻腔内血管破裂引起的鼻出血，需要及时得到专业医护人员的处理才能止血。

武珍珍

## 牙痛或是心脏在“求救”

### ——访大同现代医院内科主任郝义君

本报记者 王瑞芳



有时候牙痛、胃痛、下颌痛、左侧手指不适、腿痛、上腹痛等，都可能是冠心病的表现。

牙痛包藏“祸心”。因心绞痛发作引起的牙痛，医学上称为心源性牙痛。这是因为老年人大脑及心脏神经纤维逐渐产生退行性变化，对痛觉的敏感度降低，以致心绞痛的常见部位（胸骨后或心前区）疼痛不明显，但疼痛可放射至下颌骨、牙齿，产生心源性牙痛。

胃痛别有用“心”。心绞痛发作时会出现胸部不适，但常常会蔓延至上腹部，引起胃痛。心与胃分别位于胸腔、腹腔内，一个在“楼上”，一个在“楼下”。然而，两者仅隔着膈肌，同受自主神经支配，患病后又常以疼痛为主要表现，如不细致区分，很可能导致误诊。

腿痛不安好“心”。心脏的感觉神经纤

维分布在颈和胸交感神经节外，还延伸到腰交感神经节，与心脏感觉神经在腰交感神经节的分布恰好一致。心绞痛放射到腿部并不少见，这种疼痛可放射到单腿、双腿、大腿、小腿。

### 识别隐藏信号早期发现冠心病

郝义君提醒，以下症状很可能是冠心病早期信号，大家一定要引起重视：

劳累或精神紧张时出现胸骨后或心前区闷痛、紧缩样疼痛，并向左肩、左上臂放射，持续3分钟~5分钟，休息后自行缓解；体力活动时出现胸闷、心悸、气短，休息后自行缓解；出现与运动有关的头痛、牙痛、腿痛等；饱餐、寒冷或看惊险影片时出现胸闷、心悸；晚上睡觉枕头低时会胸闷憋气；用力排便时出现心慌、胸闷、气短或胸痛不适；听到噪音

便感觉心慌、胸痛；反复出现脉搏节律不齐、不明原因的心跳过快或过慢。

如果出现胸闷、疼痛持续加重，超过10分钟，或者心前区不适伴大汗，含服硝酸