

风雨无阻,有约必达

## 九月小时健康小站传播使者新鲜出炉

本报记者 杨子宸 通讯员 蒋升

经过为期三天的评选,九月“小时健康小站传播使者”已诞生,他们分别是:杭州市上城区南星街道社区卫生服务中心顾盼,杭州市上城区紫阳街道社区卫生服务中心刘琳雅及杭州市文晖街道社区卫生服务中心胡涛。

那些经由他们传播的点点星光,代表着全省基层白衣天使的奋斗精神。

伴随着钱江晚报首批100家小时健康小站在全省11个地市渐次亮灯,十余万基层健康守门人,已成为钱江晚报最贴近百姓的新闻播报者。

在这丰收的九月,在浙江省基层卫生协会大力支持下构建而成的钱报小时健康小站,也渐入佳境。

活动从7月起持续至年末,每月通过网友点赞评出3名“健康小站传播使者”,年末将进行一次总评,选出10名“年度健康小站传播使者”。

以下为九月“小时健康小站传播使者”的故事——



**顾盼** 台风天清晨六点  
她冒着暴雨上门开药

“顾医生,我头好晕啊,本想拄着拐杖去医院换药复诊,但现在外面风雨交加,你能不能过来一下……”

9月13日早上6时,钱报小时健康小站、杭州市上城区南星街道社区卫生服务中心馒头山社区卫生服务站站长顾盼被一阵电话铃声吵醒,电话那头的陈阿姨声音有些虚弱。

原来,62岁的陈阿姨住在上城区凤山新村,两个月前做了膝关节置换手术,一直在家卧床休息,平时换药均由家庭医生提供上门服务。

凤山新村位于凤凰山脚下,馒头山半山腰,经过

台风一夜洗礼,树东倒西歪,地面上也一片狼藉,甚至把行走的小道都遮挡住了,顾盼冒雨左躲右闪,就像是穿过“丛林”,最终抵达陈阿姨家里。

顾盼一边检查陈阿姨的伤口,一边询问近况,确认伤口情况良好后又给陈阿姨测量血压,测量结果为160/100,难怪会出现头晕现象,顾盼连忙给陈阿姨开了降压药,看老人服下后又照顾躺下休息。

忙完这一切,顾盼收拾好医药箱马不停蹄地赶回站里,当天中午,不放心的她又特意跑去陈阿姨家,确认无恙后才长长松了口气。



**刘琳雅** 3岁竟有14颗蛀牙  
家长要注意这些事

“小朋友们的口腔健康问题十分严峻,尤其是龋齿的发生率高达32.35%,家长们定要注意!”这是钱江晚报小时健康小站、杭州市上城区紫阳街道社区卫生服务中心近日在完成辖区内13家托幼机构的新生入园体检工作后得出的数据。

在检查时,全科医生刘琳雅发现一个3岁的小姑娘有14颗蛀牙,龋齿发病率超50%,当即就告知家长得带小朋友去口腔科就诊,谁料家长却不以为然,说:“没事的,以后会换牙的。”殊不知,这种想法是错误的。

与之情况相同的,还有一个小男孩,龋齿11颗,一部分龋齿已做好治疗,其余还要继续分批治疗。

小男孩平时的习惯是睡前喝奶,而且是含奶嘴睡觉,又对甜食情有独钟,特别是糖和巧克力,直到小牙齿痛得打滚才带去医院治疗。

可孩子龋齿已烂到牙根,需做根管治疗,每次都要四个大人帮忙按住,甚至要绑起来,小孩子才能乖乖听话,大伙看着揪心。

刘琳雅说,对新生儿宝宝,每次喂完奶后可喂食少量温开水,清洁口腔,防止病菌繁殖,预防鹅口疮。

同时,8个月后的宝宝要停夜奶,改掉含奶嘴入睡的习惯,限制含糖食物及碳酸饮料的摄入,降低龋齿发生率。



**胡涛** 风雨无阻有约必达  
他用真心守护残疾人

“他每个月都会来很多次,有时是专门来做康复,有时则是帮忙送药,每次来都会询问我的健康状况。”顾奶奶口中反复提到的他,是钱江晚报小时健康小站、杭州市文晖街道社区卫生服务中心康复治疗师胡涛。

顾奶奶的左眼已失明,双膝关节畸形,平时行动非常不便,一个人无法上下楼。而在社区里,像顾奶奶一样的居民不少,对他们而言,康复服务是最直接、迫切的需求,说起胡涛,大伙总会竖起大拇指。

自2018年接手文晖街道“家庭一站式”残疾人社区精准康复服务项目起,胡涛就和街道内不少重症残

疾人达成了约定:“不管寒冬酷暑还是刮风下雨,有约必达。”他的身影总在社区的楼宇间穿梭。

79岁的吴爷爷是胡涛的患者之一,“他的情况很特殊,不仅是失独家庭,还患有帕金森,平时总是窝在家里。”担忧的家人只好拜托胡涛做开导。

这两年来,胡涛得到了越来越多人的肯定,有省级劳动模范写的表扬信,也有中风失语病人写得歪歪扭扭的短句,但所有的字里行间都难掩真挚与温情。

“最好的胡涛”坦言:打通残疾人康复服务“最后一公里”,任重道远,一定会坚持不懈。

一道隔夜菜  
让65岁阿姨  
“鬼门关”走了一遭

专家提醒:  
节假日准备食物多,隔夜的慎食

本报讯 “本来想着要去住院的,家里要多日无人了,就把冰箱里的存货消灭干净。”65岁的周阿姨怎么都没想到,这件小事竟然差点要了她的命。

一周前,周阿姨在例行体检时发现乳房结节,来到了杭州市中医院的乳腺病科就诊,办理住院流程后就要开始准备手术,周阿姨心里有了盘算:现在完成手术,假期里可以调理好身体,一点不耽误工作。



第二天早上,周阿姨起床后感到昏昏沉沉的,随后体温直线上升至40.5度,并出现了呕吐伴有腹泻的症状。抽血化验结果显示:体内血象高,各项炎症指标都上来了。当班医生立即对她予以对症处理。

然而,一通治疗下来,周阿姨却一点都没好转,不停的呕吐加上腹泻把她折磨得精疲力尽,不久还出现了严重代谢、高乳酸血症,心肌酶谱高等急症。医护人员抽丝剥茧再次追问病史。

在不断的追问与回忆下,周阿姨终于想起:入院前一天夜里吃了隔夜菜,在吃到水煮花生的时候感觉味道有点酸,摸起来也稍微有点黏糊,但想着已经加热过了,也就没在意。加上周阿姨一边看剧一边吃,不知不觉就吃掉了大半。

引起这次脓毒血症的罪魁祸首终于找到了!医护团队们迅速开展抗菌针对诊疗,目前周阿姨情况稳定,已重新开始准备手术。这几天ICU的治疗让她后怕不已,跟医生再三保证以后不敢在“隔夜菜”的问题上马虎了。

## 这些食物不宜隔夜食用

**叶菜类:**蔬菜中的硝酸盐含量较高,长时间放置易转成致癌物亚硝酸盐,因此建议现做现吃。不同种类的蔬菜在相同储藏条件下亚硝酸盐的生成量是不一致的,通常茎叶类蔬菜最高,瓜类蔬菜稍低,根茎类和花菜类居中。如果打算一次烹饪大量蔬菜的话,应尽量少做茎叶类蔬菜,而选择瓜类蔬菜。

**凉拌菜:**很多凉拌菜未经高温烹煮,更容易造成细菌滋生,所以凉菜受卫生条件影响较大,尽量现做现吃。

**海鲜和水产品:**这类食物本身特别容易被微生物污染而变质,即使在冰箱冷藏,如果加热不充分,也会有致病微生物繁殖的危险。

**菌菇类:**不论是野生的还是人工栽培的菌菇都容易残留很多硝酸盐。如果存放时间有点久,最好是扔掉。

**汤羹类:**汤如果长时间盛在铝、铁锅内会析出对人体有害的物质。存汤的最好办法是在用干净的勺子盛出当天要喝的部分后,用陶瓷锅或保鲜盒存放在冰箱里。 本报通讯员 李柳燕 徐尤佳