

# 最美医生续写人间真情：十年牵挂汶川震后孩子

“我们过的很好，你们现在也还好吗？”5月12日凌晨3点，东南大学附属中大医院副院长、中华医学会重症医学分会第三届主任委员邱海波教授收到了自己曾经救治过的汶川地震孩子李露发来的短信。

十年前，代表江苏出任汶川地震国家医疗救援联合专家组组长的邱海波教授在四川大学华西医院的ICU病房参与救治了地震中受重伤的孩子们。十年来，他和一批救治专家们时刻关注着这些在大灾大难中挺过来的孩子们。每年他都会回到四川，与这些震后孩子们重聚首，分享他们成长中的喜怒哀乐。

**救治他们，尽最大的努力**  
2008年5月19日，邱海波教授出任四川，担任国家卫生部危急重症伤员救治联合专家组副组长，战斗在华西医院、四川省人民医院、成都三院、成都军区总医院等临床一线，一干就是2个半月。  
当时，川大华西医院成为地震危重伤员集中收治的主要医院之一。邱海波回忆起

当时的救治场景感慨道，“这批孩子是当年地震伤员里伤情最严重的，也是医护人员投入精力最多的。我们当时几乎不能肯定是否一定能把他们救活过来！”

当时还在念中学的李露被送到医院时已经下肢被截肢，同时上肢患有挤压综合征。下肢因为感染后来又逐渐截肢几乎到了骨盆位置，而因为上肢挤压时间太长神经坏死，邱海波和专家们坚持抢救到最后一刻也未能保住李露的右臂。

孩子们最终被抢救过来了，却都留下了非常严重的残疾，走出ICU以后，他们的未来如何生活？十年来，邱海波一直特别关心着他们：“这些孩子一直是心中的痛，我牵挂他们以后是否能继续上学、深造、甚至重返社会。”

**他们的坚强，超过我的想象**  
从参与救治孩子们的那一刻起，邱海波就一直和他们紧密联系在一起。因为担忧心理创伤，早在孩子们抢救过来生命体征稳定的时候，专家们就对这些孩子进行了心理干预，让他们觉得自己并不孤单。治疗结束

后，专家们回到各自的工作岗位，但仍然牵挂着这些孩子的成长。

每年春节前，邱海波和其他当年一起参与救治的专家们都会前往四川与孩子们一起团聚。这样的聚会，他们已持续了十年，每一次的聚会上，专家们都会鼓励这些当初身为重伤员的孩子们重返社会。

秀秀(化名)现在是兰州大学法学院研二的学生，这位从地震中走出来的坚强姑娘，脸上总是有着开朗的笑容。“这些孩子他们的坚强真的超出我的想象，秀秀在地震中失去了一条腿，但她跟所有的孩子一样都为了自己的理想努力拼搏。我们之间的联系非常多，有时候生活学习上遇到困难了，她就会打电话给我们，聊聊天，就像亲人一样相互出出主意，她的每一次进步都让我觉得骄傲、感动。”邱海波教授说。

当年获救的孩子们有的上了研究生，有的开始找工作甚至创业，还有的结婚生子。一个月前李露发来短信告诉邱海波想来江苏找工作，邱海波也一直关心帮忙联络：“其实不管见面与否，我们都早已成了一家人。”

**地震留下宝贵经验，灾区医疗设施不输江苏**

除了十年间与救治孩子们的约定，邱海波同时还参与了汶川地震后灾区医疗体系的重建，他表示：包括重症医学、急救医学体系在内的灾区重建比震前要好很多，绵竹地区的医院硬件和软件医疗水平甚至比江苏某些县市医院的还要高。

十年来，突发事件救援体系、ICU体系得到了社会认可。“汶川地震发生之后，重症医学作用得到了彰显。”谈及汶川地震给中国医疗留下的经验，邱海波谈到：“在重大灾害事件中，需要以重症医学为平台，多学科发挥作用，进而最大程度降低病人的死亡率和致残率。简单地说来就是首先要让人活下来，然后再解决其他问题。”为了解决重大灾害发生地点远离大医院ICU的问题，邱海波表示目前中国医学界也在倡导发展重症医学互联网+医疗，“通过信息技术，我们在大医院里就能远程指导县乡镇医院病人，从而在第一时间让重症病人得到规范治疗。”

通讯员 程守勤 记者 徐岫



今年3月11日，邱海波荣获全国2017年度最美医生，当年的伤员秀秀出场，将自己的大学毕业照献给叔叔，与他分享人生的重要阶段和喜悦。



2018年，邱海波与当年救治的孩子们聚会时留影。

## 从伤痛中寻找宝贵的生存经验—— 一图读懂公民卫生应急素养

2008年的5月12日14时28分04秒，8.0级地震撼动四川汶川，近7万人丧生，1.8万人失踪，37万余人受伤，举国哀悼。10年过去，如今我们悼念亡者最好的方式就是从伤痛中寻找经验。



很多人还不了解，我国是世界上突发事件发生种类多、频次高和损失最为严重的国家之一；我国公民卫生应急素养相对较弱；对于我们这个幅员辽阔、人口众多、地区差异大的国家要想在较短的时间内用较少的花费将最基本的卫生应急知识与技能传播给社区居民，确实是个难题。公民健康素养尤其是卫生应急素养，对卫生应急的结果会产生重要影响。基于此，国家卫生健康委员会卫生应急办公室日前发布《公民卫生应急素养素养目录》，这也是我国首次发布公民卫生应急素养目录。

遇到急性传染病、自然灾害及火灾爆炸，个人该怎样应对、如何自救互救？一张图带您了解公民卫生应急素养12个条目。  
马国亮

1. 突发事件时有发生，公民应主动学习卫生应急知识和技能，家庭常备应急用品。

2. 周围出现多例症状相似的传染病或中毒患者时，应及时向当地医疗卫生机构报告。

3. 公民应积极配合医疗卫生人员采取调查、隔离、消毒、接种等卫生应急处置措施。

4. 从官方渠道获取突发事件信息，不信谣、不传谣，科学理性应对。

5. 在突发事件卫生应急处置时，政府可根据需要依法采取限制集会和人员活动、封锁疫区等强制性措施。

## 孕期贫血需谨慎 营养专家来支招

孕28周的孕妇小丽拿着产检报告单十分困惑，自己身体向来健康，自怀孕以来也没有任何异常情况，可这次检查血红蛋白指标103g/L，医生说是贫血。这是怎么回事儿，有没有可以食补的方法呢？

南京市妇幼保健院营养科戴永梅副主任医师介绍，我国育龄妇女的贫血情况比较突出。对于孕妇来说，缺铁性贫血是最常见的贫血，最主要的病因是妊娠期铁的需要量增加：妊娠期间由于胎儿生长发育和子宫增大需要铁，红细胞增加时，红细胞中血红蛋白的合成也需要铁。此外，母体内还要储存一部分供分娩时失血和产后哺乳的消耗。因此，孕妇于妊娠期体内所需要的铁量比末期孕妇所需要铁量高4倍。身体对铁质的需要量超过饮食摄入量时，就会引起贫血。

戴主任表示，孕妇若出现贫血，不仅会对自身的健康造成影响，抵抗力下降，容易增加各种感染的机会及增加大出血的风险等。而且对腹中胎儿来说，同样也会造成直接的不利影响。母亲贫血可能导致胎盘供血及营养物质无法满足胎儿的生长需求，而造成胎儿生长受限。严重时胎盘供血严重不足，还可能发生出血性坏死、梗塞等，进而导致胎儿窘迫、早产甚至死胎。所以孕期准妈妈一定要非常重视贫血的问题。

那么孕妇如何才能避免贫血呢？戴主任建议：

1. 必须按时产检，必要时在医生

的指导下服用铁剂。孕妇贫血多数是在医院做血液生化检查时发现，孕早期按产检，一旦发现贫血时，光靠食疗往往是很难补充回来的，但缺铁性贫血在经铁剂治疗后可收到较好的效果。所以，这个时候就需要在医生的指导下服用铁剂，以纠正贫血的情况，保障母婴的健康。

2. 多吃富铁食物：备孕阶段及刚怀孕早期时，就要开始注意多吃瘦肉、家禽、动物肝及血(鸭血、猪血)、蛋类等富铁食物。豆制品含铁量也较多，肠道的吸收率也较高，要注意摄取。主食多吃面食，面食较大米含铁多，肠道吸收也比大米好。

3. 多吃水果和蔬菜：不仅能够补铁，所含的维生素C还可以促进铁在肠道的吸收。建议准妈妈从孕前3个月开始服用叶酸增补剂。叶酸不仅能预防胎儿一些先天畸形的发生，还能帮助纠正贫血的问题。饮食上也可注意摄取富含叶酸食物，如肝脏、肾脏、绿叶蔬菜及鱼、蛋、谷、豆制品、坚果等。

4. 做菜尽量使用铁锅、铁铲，这些传统的炊具在烹制食物时会产生一些小碎铁屑溶解于食物中，形成可溶性铁盐，容易被肠道吸收。

戴主任提醒，有些贫血的准妈妈在出现轻微的倦怠、乏力时，往往误以为是劳累而忽略了贫血的问题，如果不及时发现及干预，则会导致体内的储备铁越来越少，贫血的程度就会加重。  
史月

## 选对下奶食材，做自己的“月嫂”

对6个月以内婴儿来说，母乳是最好的食物。不仅能够满足宝宝的正常生长发育，同时也是最经济安全的食物，在母乳喂养的过程中，也可以很好的建立母婴之间的安全感。南京市第二医院营养师王霞医师教各位新妈妈根据自身的体质情况选择正确的下奶食材，做自己的“月嫂”。

新妈妈如果是寒性体质者，平日脸色苍白，畏寒怕冷，偏喜热食，头晕乏力，宜多选温热性食材，如羊肉、牛肉、鲫鱼、虾、牛奶、红糖、木瓜、橘子、龙眼、葡萄、红枣、黄芪等。

宝妈如果是热性体质者，平日口干口苦，烦躁易怒，便秘，睡眠不好，手足烦热等，可选择的食材包括小米、莲藕、豆腐、丝瓜、海带、金针菇、绿豆芽、冬瓜、茭白、莴笋、通草等。

在产后第一周应该调补脾胃，排

恶露，促进伤口愈合。从第二周开始催乳，可选择一些食疗方，如清炖乌骨鸡、花生香菇猪蹄汤、鲫鱼豆腐汤、山药母鸡汤、红枣薏仁小米粥、莲藕芝麻糊等。宝妈们下奶需要循序渐进，不能过急，每天都要让宝宝吸吮乳头，通过这种刺激，有利于妈妈们更好的下奶。若遇到一些突发事件，也要把乳汁挤出，否则很容易出现涨奶，导致乳腺管不通引发乳腺炎。

坐月子期间不能大量的运动，很容易便秘，可用饮食调理，如莲藕瘦肉粥、香芋粥、菠菜猪血汤、冰糖炖香蕉、芝麻糊等。若觉得食疗不是很方便，还可以选择一些营养素，如益生菌，益生元可以调理肠道，加速肠蠕动，膳食纤维促进肠毒素的排出，橄榄油能润滑肠道，刺激肠蠕动等。  
李雅君

## 产后两个月，可能影响新妈妈一生

如今精明能干、事业有成的成功女性越来越多，但她们也无疑面临着前所未有的巨大压力。即使生完孩子，除了养育孩子，不少人最关心的依旧是如何快速恢复状态，再次投入忙碌的工作中，对于产后调理并不太重视。殊不知，产后两个月对女性健康至关重要，不及时调理可能会影响一生。

29岁的张女士就深有感触。虽然生完宝宝已经一年多了，但她还没有从产后的不适中恢复过来。原本白里透红的脸色，现在又黄又暗沉，整天提不起精神，白天忙工作，下了班回家只想睡觉。平时稍微劳累就腰酸背痛，孩子也不能抱，尤其到了下雨阴天，或是吹了空调，浑身酸痛越发严重。所幸，在江苏省中医院妇科门诊，服用中药调理一段时间后，张女士易疲劳、腰酸背痛的情况有所好转，逐渐恢复正常。

“出现这些情况，与她产后调养不当有很大关系。”江苏省中医院妇科柳静副主任医师表示，由于分娩时的产创与出血和产程中用力耗气，产妇产后血虚。尤其是产后一周可出现畏寒怕冷、微热多汗等虚象，此时腠理疏松毛孔全开，容易受风受寒。加之生产后身体非常疲劳，不分白昼地为宝宝喂奶、换尿布，已经疲倦的身体一时很难立即恢复，产后机体的免疫功能下降，局部伤口未愈，恶露未尽，再不重视产后调养，很容易落下腰酸背痛、产后腹痛、盗汗等一系列疾病，就是俗称的“月子病”。

所以从生完孩子到逐渐恢复孕前状态，大概6-8周近2个月的时间医学上称之为产褥期，对女性而言非常重要。如果在此期间没有调养好身体，一旦落下“月子病”，对日后的生活将产生较大的影响，同时也需要付出更多努力去治疗和调理。一旦出现产后多虚、多瘀等各种不适症状，可通过中药调理、中药浴疗法、温灸疗法进行治疗。  
专家表示，预防“月子病”关键在于做好产后保健：  
1、注意个人卫生  
产后阴道未能修复，恶露未尽，细菌容易入侵容易引起妇科炎症，因此产后要注意消毒和护理会阴部的卫生，洁具和卫生垫的消毒清洁，产后多汗，要经常擦浴及换洗衣服。  
2、冷暖适宜  
产妇的卧室应该保持温度适宜、空气流通，但要避免风直接吹到产妇。此外，产妇的衣物、被子等的薄厚程度要适度，夏天不要太厚，以免中暑；冬天则不要太薄，以免着凉。  
3、充分休息

## “妈妈手”“妈妈脚” 到底是些什么病

前不久，演员熊黛林在微博晒出自己的双脚浮肿“妈妈脚”以及双手缠着绷带的“妈妈手”照片。据悉，熊黛林生的是双胞胎女儿，因为长期抱着两个孩子，得了“妈妈手”，不得不去看医生。“妈妈手”“妈妈脚”到底是些什么病？有些准妈妈担心，自己产后是不是也会患上这两种病？如何才能预防和有效治疗？

**“妈妈手”不是妈妈专利，预防是关键**  
南京市中西医结合医院疼痛科主任周建斌介绍说，“妈妈手”在临床上一般是指狭窄性腱鞘炎。炎症部位如果发生在拇短伸肌和拇长展肌腱鞘，称为桡骨茎突狭窄性腱鞘炎。如果炎症部位发生在拇指或手指的指屈肌腱，则称为手腕比较熟悉的“扳机指”。

据周建斌介绍，这种疾病之所以称为“妈妈手”，主要是因为新科妈妈们本身体质比较虚弱，加上长时间带孩子，大拇指和手掌的肌腱处反复劳损会出现无菌性炎症。但是，如今很多女性产后都有家里的长辈来帮忙照顾孩子，奶奶、外婆患上这种病的数量也越来越多。即便是男性或者一些上班族，如果长时间保持手腕以及大拇指同一姿势，如白领、大厨等，也会出现“妈妈手”。这种病可以用小针刀等中西医结合的外治方法治疗，但是如不注意预防，还会反复发作。

专家表示，预防“妈妈手”要做到四个“不”：  
不要长期单一姿势抱宝宝。抱宝宝的时候，重心不要放在手腕而是放在前臂，最好是两侧手臂交替抱宝宝。如果像熊黛林这样是两个宝宝一起带，尽量不要一个姿势保持时间过长，要经常变换姿势。

不要让手腕关节过度劳累。感到肘部、腕部出现酸胀时，最好立即停下来休息，避免劳累致肌肉损伤。  
不要忽视手关节运动。当手腕部出现酸胀感时，可以练练甩手、转手等运动，能减轻和消除不适感。

不要让手部经常被寒冷刺激。注意手部保暖，避免寒冷刺激，尤其是频繁的寒冷刺激更需避免。  
**“妈妈脚”一般为产后水肿，中医辨证论治效果好**  
南京市中西医结合医院妇产科主任刘德佩介绍说，网友所说的“妈妈脚”一般为产后下肢水肿。产后水肿一般分为生理性和病理性两种。生理性水肿主要是由于子宫变大、影响血液循环而引起水肿，另外受到黄体酮的影响，身体代谢水分的状况变差，身体会出现水肿。如果水肿是发生在下肢，没有超过膝盖，这种水肿一般是孕期水肿遗留的问题，产后随着排尿和排汗的增加，水肿情况就会慢慢消失，大概在产后四周就会恢复正常。

产后的病理性水肿一般是由妊娠高血压综合征、肾病、心脏病或其他肝脏方面的疾病诱发的。病理性水肿不仅会呈现在下肢部位，双手、脸部、腹部等都有可能发生水肿。如出现全身水肿，且持续时间很长，并且伴有食欲不振、头晕眼花、尿尿疼痛的症状，需要及时到医院就诊，明确病因。

该院妇产科副主任中医师李新珍介绍说，产后水肿的病因有很多，但是中医会根据不同的证型对症下药，效果会更好。产后妈妈如果出现了水肿，除了及时就治外，还要注意平时不要久站或者久坐。休息时，适当抬高腿部，在腿部垫一个枕头，有利于缓解水肿。饮食上要注意不要口味太重，也可以吃一些利水消肿的食物，比如薏仁、红豆、鲫鱼等。  
杨璞



产妇不宜过早或过度操劳，以免产后恶露不绝，子宫脱垂。  
4、饮食合理  
产后气血耗伤，又要母乳喂养，因此饮食要丰富易消化，忌食生冷或过于油腻的食物，以免胃肠消化不良。  
5、精神愉悦  
切忌暴怒或忧思，以免产后腹痛、抑郁等症发生。  
6、定期检查  
产褥期内忌性生活，产后6周应定期采取避孕措施。产后6周应到医院做产后健康检查，及时发现乳房、子宫等异常情况，及时治疗。  
孙茜