

白衣执甲赴重洋

——市中心医院泌尿外科医生李从刚的援非故事

邵阳日报记者 唐颖 通讯员 李文娟 孟天笑

前不久,津巴布韦共和国卫生部为中国(湖南)援津医疗队举行授勋暨交接仪式。中国(湖南)第20批援津巴布韦医疗队队员、邵阳市中心医院泌尿外科主治医师李从刚与其10名队友集体被授予了象征该国国家最高荣誉的“津巴布韦共和国卓越勋章”。值得一提的是,李从刚也成为了援津医疗队39年来,唯一获此殊荣的邵阳医生。

2023年2月28日至2024年3月15日,381个日夜,跨越10174公里,李从刚一袭白衣跨洲越洋,用心用情守护当地患者健康,以实际行动践行“不畏艰苦、甘于奉献、救死扶伤、大爱无疆”的中国援外医疗队精神,谱写了中外友谊的动人篇章。3月18日,已经回到了邵阳的李从刚,向记者分享了他的援津故事。

出征 故乡明月映他乡

2022年8月,市中心医院发布了“关于选派中国援津巴布韦医疗队队员的通知”。看到这个消息,泌尿外科主治医师李从刚心潮澎湃。

“援外工作是我国医疗卫生工作的重要组成部分,我也曾被援非故事深深感动,有过无数次向往。”李从刚这样说。他立即打电话与家人商量想要报名,电话中同为医生的妻子唐湘玲虽然有些担心,但还是支持了他的决定。

2022年10月,李从刚顺利通过了由省卫健委组织的笔试和面试,并于11月中旬参加国家卫健委的培训和省卫健委为期3个月的线下培训。

在医院,同事听说李从刚即将远赴非洲,也纷纷为他送上祝福,特别是也曾参加过援非医疗队的妇产科医生崔妙平,找到了李从刚和他一起分享援非经历,并给他提供了很多建议。

2023年2月26日,第一次走出国门的李从刚踏上了去津巴布韦的飞机。经过1万多公里、约30多个小时的飞行,他终于抵达了津巴布韦首都哈拉雷。入驻当地最大的公立医院——帕瑞仁雅塔瓦医院(以下简称帕院),开启医疗援助之旅。

每周星期四,是李从刚在帕院的手术日。这里的手术室年久失修,已经破旧不堪,手术室没有空调,只有一个大风扇,阅片灯已经坏了多时。虽然提前做了功课,但经常性缺水停电、医疗设备严重不足、泛滥的传染病等还是让他大为震动。

“越是艰难,我们越要全力以赴。”在队长欧阳彬的带领下,李从刚与队员们很快适应了工作环境。2023年4月27日,他开始了在这里的第一台手术。这是一名因血尿入院,考虑膀胱占位性病变的患者。由于当地HIV的高感染率,李从刚上台前有过忐忑,但是当队友把膀胱软镜握在手里的时候,他便放下了顾虑。

“因为我握着的不再是镜子,而是患者的健康和生命,术中能做的只有规范操作和尽力做好自我防护。”李从刚说。术中患者紧张,他一遍遍对患者说着“Take it easy and Take a deep breath”,渐渐地,患者逐渐放松心情,很配合地完成了膀胱软镜镜检,而后安全返回病房。

李从刚回忆,抵达津巴布韦的一个月里,他接连错过父母生日、孩子成长的重要时刻,内心十分遗憾。2023年4月22日,他用一封家书,倾诉浓浓思念,也道出医者大爱:“我很想念你们,谢谢你们对我援非事业的支持。这里虽然条件艰苦,但我和我的队友一定会团结向上,克服困难。”

情寄故乡,心系责任。带着家人的牵挂和祖国的重托,李从刚把心思稳稳沉在工作里。

传授 一名邵医的担当

除了参与帕院的日常临床查房、手术、门诊,李从刚还肩负着教学等工作。

“这里有位右侧腰部疼痛1周、高烧发热的危急患者,怎么办?”2023年5月11日,电话那头传来当地医师Mutomba



▲津巴布韦卫生部长蒙贝绍拉代表副总统奇温加向李从刚颁发勋章。

▲李从刚义诊。



焦虑又急促的话语。“好的,我马上过来,救人要紧。”电话这头的李从刚,立即放下了手上的工作,匆匆赶往手术室。他一路上听取Mutomba对于该患者病史的汇报。

李从刚根据临床经验认为,患者存在感染性休克,病情危重,需立即救治。在B超的引导下,李从刚穿刺、留置导丝、扩张、置入导管、固定导管仅用几分钟便完成了经皮肾穿刺引流术。手术成功后,Mutomba忍不住为李从刚喝彩:“中国医生,技术太棒了!”

“当时患者是典型的肾积水,由于肾内压力过高后,细菌及毒素进入血液会引起脓毒症、感染性休克,病情进一步发展可能危及患者生命。”李从刚说,经过及时有效的抢救,后续患者恢复良好。

李从刚介绍,B超引导下经皮肾穿刺引流术本身是一个常规手术,在国内泌尿外科有着广泛的应用。而当地医生微创技术仍处于起步阶段,至今仍无法全面开展。他们多次表示,希望能在治疗的“微创”化上向李从刚学习,从而丰富医疗技术和临床经验。

根据帕院实际,李从刚手把手向当地医生传授各类泌尿外科常见微创手术的手术技巧,包括指导他们完成B超引导下经皮肾穿刺引流术、经尿道前列腺电切术操作以及讲解国际最新的泌尿外科理念与进展。

今年27岁的Chingosho是帕院一名年轻的泌尿外科医生。只要是李从刚做手术,好学的他都会记下关键操作步骤,事后一遍遍复习、反复询问技术要领。李从刚称,在跨洋万里的津巴布韦能发挥祖国医学的优势,这让他感到无比的欣慰和自豪。这也是他作为一名邵阳医生的担当。

慢慢地,李从刚的援助工作变得得心应手起来,他也和当地的医护人员建立起了深厚的友谊。“我们帮助了很多病患,并向当地医生传递了中国医生的技术和经验,更结交了许多当地的朋友,大家都很珍惜这一切。”李从刚说。

越来越多的当地医生希望,有机会去中国看一看,学习中国经验与技术。

赓续 医路漫漫亦灿灿

2023年是中国援外医疗队派遣60周年,驻津使馆首次提出了“一月一省”的津巴布韦全国巡回义诊计划。一年间,李从刚所在的第20批援津医疗队走遍了津巴布韦10个省,在当地中资企业、社区、学

校、孤儿院以及津巴布韦第113届农业博览会等场所进行了14次义诊,惠及6600余人次,行程超过7000公里。

“中国医生来了!”每到义诊地,当地百姓都会争相传颂,不一会儿,村民就排起了长队。在义诊中,李从刚才知道,这里有的居民一辈子没有看过医生,有的病史已经很长了,甚至患恶性肿瘤多年,一次又一次错过手术治疗时机。因为地处偏远,交通不便,加之经济条件落后,他们没有机会到上级医院诊治。

有感于此,尽管炎热的天气使李从刚汗流浹背、口干舌燥,但他都毫无怨言,耐心接诊着每一位患者,只希望能在有限的时间内尽量帮助更多的人。义诊活动中,村民对中国医生都十分友好,积极配合检查,细心聆听中国医生讲述的诊疗方法与建议。

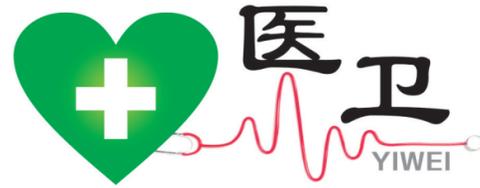
李从刚回忆,最远的一次义诊是在津巴布韦中部省,历时5天,来回车程长达30小时。由于每日义诊持续时间长,他常常没顾得上吃中饭,甚至来不及喝水、来不及上厕所,全力传递着中国医疗队的关怀。他们的敬业与付出获得了当地的一致认可和赞誉。李从刚记得,他们离开时,当地居民不停向他们招手告别,并一直高呼“Thank you! China doctor!”

在津巴布韦,队员们为当地人民提供诊疗服务的同时,还心系同胞。医疗队为华人华侨提供医疗服务和健康咨询,共服务约1100余人次。

一次义诊路上,李从刚拍下一棵猴面包树,并用作自己的微信头像,“它挺拔在旷野中、高达10多米,树干粗壮坚实,枝丫繁密向上散开,充满生命力与希望。”李从刚告诉记者,在他援非的一年里,他常常能看到猴面包树。在许多非洲传统文化中,猴面包树不仅能够成为其他生物的庇护所,还能够成为其他生物的生命之源。

他说,正像我们的医疗援助事业。几代援非人的努力,树立起中国医疗队在国际上的金字招牌。历经一年援助的李从刚感受尤为强烈:中国医生扎实的技术,不只给当地医生,也给给世界各地来非洲援助的医生们树立起了榜样。

在欢迎李从刚回国的仪式上,李从刚表示将继续用实际行动传递爱与希望,为国家和人民的健康事业贡献自己的力量。他由衷地感激“强大的祖国是我们的坚强后盾”,并表示将永远铭记这段意义非凡的援非经历。



快乐生活,从健康入眠开始

市脑科医院开展“世界睡眠日”系列主题活动

邵阳日报讯(记者 陈贻贵 通讯员 吕许艳 黄灵芝) 3月21日是第24个“世界睡眠日”,今年睡眠日的主题是“健康睡眠 人人共享”。3月18日至3月22日,市脑科医院组织开展免费门诊、主题讲座、治疗体验等系列活动,进一步向广大群众普及睡眠知识,帮助更多人改善睡眠状况。

活动期间,市脑科医院心理睡眠专家门诊挂号费全免,经颅磁刺激治疗实行半价,符合失眠障碍科研项目组条件并签署知情同意的患者,获得针对失眠问题的个性化诊疗方案,包括数字化认知行为治疗、耳迷走神经刺激、光疗、靶向记忆激活等多种治疗手段。3月21日、3月22日该院推出专属失眠障碍工作坊,让患者免费体验团体催眠治疗和团体认知行为治疗(CBT-1)两场不同类型的失眠障碍工作坊,帮助他们缓解焦虑,增强信心,促进认知重建。

3月20日,市脑科医院举办的“世界睡眠日”专题讲座的现场,该院党委书记、主任医师王瑞见作了题为《失眠的正念疗法》的讲座。他围绕正念的定义、正念的“虚”与“实”、正念治疗分类、正念疗法原理、正念治疗练习、应用正念治疗失眠快速入睡四步法、正念与失眠心理策略等知识,为该院医务人员作了精彩的分享交流。同时,他还提供了正念休息、正念入睡、正念醒来、正念融入生活的指导性建议,教会大家达到一个良好的睡眠状态。

传承国医精髓 共享健康生活

市中医院开展“国医节”主题健康义诊及文化宣传活动

邵阳日报讯(记者 傅畅碧 通讯员 陈华 余翠斌) 3月20日,市中医院在市区城南公园开展“国医节”主题健康义诊和文化宣传活动。

此次活动主要采取义诊、现场体验的方式进行。活动现场设有义诊区、中医外治体验区、中药展示区、急救科普互动区、中医药文化展示区5个区域,为市民提供中医问诊、脉诊、病症分析、方剂推荐、中医特色技术体验、康复治疗体验等服务,展示针灸、艾灸、刮痧、耳穴压豆等中医诊疗技术,让现场群众“零距离”体验传统中医技术,领略中医药文化的魅力与价值。

“最近脸上长了好多痘痘,涂药也不管用,正好听说有义诊活动。专家给把了脉,开了调理的中药方子,还贴心叮嘱我日常注意事项,非常贴心。”市民张女士说。活动中,由该院省级名中医带队,来自肿瘤科、骨伤科、针灸科、康复科、肾病科、脑病科、心病科、治未病中心等15位名医专家

市脑科医院院长、主任医师李海军以《失眠的那些事》为题,开场采取互动交流的方式,邀请一位听众讲述了他失眠的经历和感受,随即对此失眠事例进行了深入分析,以此唤起大家对睡眠问题的重视,引起情感的强烈共鸣。随后,他详细讲解了失眠症的定义、从生物学层面和心理层面理解睡眠、情绪引起失眠的表现、怎样处理焦虑与失眠,并带领大家进行了正念呼吸练习,体验正念减压带来的身心放松。

市脑科医院副主任医师胡邵云以《失眠无忧——邵阳市脑科医院的综合解决方案》为题,从失眠的普遍性、失眠的影响、常用药物、认知行为治疗、正念失眠治疗及效果等方面,就治疗失眠深入浅出地进行了详细介绍,给出了合理有效的综合解决方案。

“世界睡眠日”旨在引起人们对睡眠重要性和睡眠质量的关注,提醒人们要关注睡眠健康及质量。李海军表示,每个人一生中都可能遇到失眠、多梦、早醒、入睡困难、半夜惊醒等问题,对于偶发性失眠无须过度担心。但如果每天睡眠时间低于6.5小时,或入睡时间超过30分钟,或夜间反复觉醒,且上述状态每周超过3次,持续1个月以上,可能就患有失眠症了。他提醒,患了失眠症要及时到医院就诊,医生会根据患者病情,通过药物治疗、心理治疗和物理治疗如经颅磁刺激治疗等方法帮助改善睡眠。

发挥自身所长,为群众提供健康义诊。他们详细询问群众的身体状况和日常生活习惯,对群众咨询的问题一一进行解答,并结合群众实际健康状况,讲解了中医药理论,给出有针对性的预防和治理建议。此次活动累计接诊300余人次,中医外治手法体验56人次,测量血压、血糖620人次,发放中医药文化宣传资料500余份。

“中医药是中华民族瑰宝。希望通过义诊活动,让医疗卫生服务惠及更多群众,为群众提供更优质的健康保障。同时,让更多的市民了解和受益于中医药,更好地信中医、爱中医、用中医,把中医药文化更好传承下去。”市卫健委党组书记、主任何育新介绍。

近年来,市中医院积极采取多种形式的中医药健康义诊及文化宣传活动,让中医药走进社区、走进基层、走进学校、走进家庭,让群众“爱中医、信中医、用中医”,大力推动中医药事业的传承和发展。