

跨越太平洋的“医靠”

——七旬加拿大华侨回江门手术记



您已进入
重点监控区域

“生活恢复如常，小便很顺畅，也没有漏尿。”昨日，手机屏幕上亮起一条来自大洋彼岸的消息，让江门市中心医院泌尿外科副主任医师袁丹长舒了一口气。发信人是71岁台山籍华侨黄伯的女儿。半年前，黄伯在江门市中心医院完成了机器人辅助前列腺癌根治术，如今已顺利返回加拿大。

从加拿大到江门，跨越太平洋的这次“回家”，不仅治愈了一位七旬老人的身体，也抚平了一个家庭的焦虑。一封14岁外孙手写的感谢信，记录了这个家庭从绝望到希望的全过程。

江门，这座拥有530多万海外侨胞和港澳台同胞的“中国侨都”，正在用越来越成熟的医疗技术和日益完善的惠侨服务，让越来越多的海外游子相信：回家看病，值得托付。

文/图 江门日报记者/梁爽 通讯员/陈君

尊敬的袁医生：

您的仁心仁术，不仅治愈了我的前列腺癌，更让我在异国他乡感受到了家的温暖。手术恢复得很好，小便很顺畅，也没有漏尿。这多亏了您精湛的医术和温暖的待人方式。在手术前，您耐心地为我讲解了手术过程和术后注意事项，让我心里有了底。手术过程中，您一直陪伴在我身边，鼓励我、安慰我，让我在紧张和恐惧中感受到了您的专业和细心。术后，您还多次关心我的恢复情况，叮嘱我要按时吃药、注意休息。您的这份责任心和敬业精神，让我非常感动。在江门的这段时间，您不仅是一位好医生，更是一位好长辈。您的关心和照顾，让我感受到了家的温暖。您的这份恩情，我将永远铭记在心。再次感谢您！

您的外孙 袁丹 敬上

袁丹为黄伯实施目前全球最先进的机器人辅助前列腺癌根治手术。

“外乡人”的无助 被等待拖重的病情

2025年8月，黄伯在加拿大被诊断为前列腺癌。

“语言不通，只能用手机上的翻译软件勉强沟通。”面对医生的诊断，黄伯的女儿回忆，“翻译软件翻译医学内容时错误很多，越翻越害怕。”

更大的问题是就医流程的漫长。在加拿大，患者必须先通过家庭医生转诊，才能预约专科医生。CT、抽血等各项检查全部需要预约，等一两个月是常态。出了结果，又要重新预约医生解读报告。急诊只作简单处理，专科医生迟迟排不上号。

“他治了三四个月，病情不见起色，直到有一天突然出现了大量血尿。”袁丹说，“对任何患者来说，这都足以击垮信心。”

更令人焦虑的是，黄伯原本处于前列腺癌T2期，有机会直接手术，却在漫长的等待中错过了最佳时机。肿瘤从早期进展到了局部晚期（T3期），突破了包膜。

把方案讲透的力量 “精湛的医术和温暖的待人方式”

黄伯回国后，就诊的各项流程快了起来。

一周内，抽血、PET/CT全部完成。结果显示：肿瘤已到T3期，但好在没有远处转移。医院随即启动多学科会诊，泌尿外科曹嘉正、黄黎明等多位主任共同参与讨论，制定了“新辅助内分泌治疗+机器人手术”的个体化方案。

“在国外，最怕的就是没人跟我讲清楚。”黄伯说，“不明白他们的方案，也不熟悉就医流程，都是糊里糊涂地等待。”

这次回国，袁丹花了近一个小时，把病情评估、治疗方案、就医流程一五一十地讲给黄伯听。“第一，目前确诊前列腺癌，肿瘤已到T3期。第二，因为你的年龄、身体状况、肿瘤特点，目前‘新辅助内分泌治疗+机器人手术’方案最适合你。第三，接下来要经历几个阶段，先做新辅助治疗让肿瘤缩小，再做手术，手术后根据方案做康复训练。”

黄伯的女儿至今还记得当时的情景，“袁医生耐心地接我们在国外带回来的检查报告，一页页认真查看，不断安慰我们，给我们解释病情。他用精湛的医术和温暖的待人方式，缓解了我家人的焦虑，让我们在最无助的时候重新看到了希望。”

游走在“纸”的夹层 机器人辅助下的精准“拆弹”

2026年1月5日是黄伯的手术日。

袁丹坐在操控台前，双手操控手术机器人的主控手柄，双脚控制脚踏板。10倍放大的高清视野里，前列腺周围的血管和神经纤毫毕现。

“这台手术就像在地里挖一个萝卜。”袁丹比喻道，“不只是把萝卜拔出来，它的根须也要一根一根分离出来，完整取出。这才是满分的外科手术。”

但黄伯的情况更复杂——肿瘤侵犯精囊，组织粘连严重。“像一本被水打湿的书，翻页时两页会粘在一起。”袁丹说。精囊表面原本光滑，被侵犯后如同涂了胶水，分离难度成倍增加。

最关键的步骤是分离前列腺尖部。那里的筋膜薄如纸，而需要保护的血管和神经就藏在这两层“纸”之间。

袁丹左手持马里兰钳，右手持分离剪，在高清镜头下的组织间隙中游走。“一毫米一毫米地分离，就像在剥鸡蛋壳——但鸡蛋壳下方那层白色的膜，不能破。一破，要么损伤神经，要么出血。”

前列腺癌手术追求三大目标：控瘤、控尿、控性。袁丹说，“控瘤是第一位的——把肿瘤切干净，切缘不能有残留。控尿是第二位的——前列腺像个水龙头，切了之后不能让患者天天尿失禁。控性对患者也很重要——尽可能保留性功能相关神经。”

袁丹和同事们做到了：整套手术用时约120分钟，几乎没有出血，尿道被完整保留，控尿相关血管神经完好。

袁丹介绍，黄伯接受了目前全世界最先进的机器人辅助前列腺癌根治术方案，全部治疗费用约8万元人民币。而在加拿大，同类手术自费高达约40万元人民币（约8万加元）。

6岁女童泳池溺水心跳骤停

休假护士刘冬冬不停施救抢回一命



经过多方打听，被救女童父母手捧鲜花、锦旗，来到医院，向刘冬冬（右五）致谢。

江门日报讯（文/图 记者/梁爽 通讯员/周天欣）“您救了溺水的孩子，也救了我们整个家！”昨日，记者从江门市卫生健康局获悉一则暖心消息：经过20多天多方打听，一对夫妇手捧鲜花、锦旗，专程来到江门市第三人民医院，向精神三科护士刘冬冬深深鞠躬致谢。

这一幕，源于20多天前一场惊心动魄的泳池救援。7月13日，休假中的刘冬冬在高尔夫一号华府小区游泳池陪3个孩子游泳。突然，有人从深水区水底捞起一个6岁的女孩——全身发绀，毫无反应。刘冬冬冲上前，快速检查：女孩意识丧失，心跳、呼吸全停，生命垂危，命悬一线。

刘冬冬立刻跪地，按压。14年的临床经验告诉她：黄金抢救时间，只有短短几分钟。女孩疑似刚吃过饭，口鼻涌出大量呕吐物，气道几乎堵死。刘冬冬一边清理，一边按压，一边人工呼吸——三个动作交替循环，一刻不停。

“那会儿脑子里只有一个念头：不能停。”她说。十多个回合过去，她的双臂开始发抖，汗水顺着脸颊滴下。围观的邻居有人拨打120，有人帮忙疏散周围人群留出急救空间，有人急得红了眼眶。但她手里的节奏，一点没乱。

终于，女孩动了一下——呛出一口水，恢复微弱呼吸，随后睁开了眼。周围响起一片惊呼。刘冬冬没有起身，她跪在原地，轻拍孩子的肩：“不怕，阿姨在这儿。”

整个施救过程中，没有见到女童家属，刘冬冬又陪伴安抚孩子近半小时。直至120急救人员抵达，刘冬冬主动亮明护士身份，协助绑扎止血带、寻找血管，建立静脉通道，完成急救交接后才默默带着自家孩子离开。

得益于现场及时专业的抢救，女童目前已完全康复出院。家属经过多方打听，辗转寻到江门市第三人民医院。女童母亲含泪紧握刘冬冬双手：“以后您就是孩子的第二个妈妈！”面对家属的致谢，刘冬冬说：“遇到这种人命关天的事，谁都会往前冲。我们干这行的，救人是本能。”

在江门市第三人民医院，刘冬冬是精神科一名普通护士。14年，她日复一日地查房、输液、安抚、观察——没有轰轰烈烈，只有按部就班。可正是这些年复一年的操练，她把“救人”两个字，从职业要求变成了肌肉记忆。

江门市中心医院老年医学科开科

提升全周期照护能力

江门日报讯（记者/何雯意 通讯员/罗鑫）8月21日上午，江门市中心医院老年医学科正式成立并举行揭牌仪式。这是江门市中心医院积极应对人口老龄化、完善老年健康服务体系、推进专科高质量发展的的重要举措，标志着医院老年医疗服务迈入更加专业化、规范化、系统化的新阶段。

据悉，江门市中心医院老年医学科病区设于内科住院部（伟伦楼）12楼。科室坚持以老年患者为中心，以疾病诊疗为基础，以维护功能、改善生活质量和促进健康老龄化为目标，重点关注多病共存、反复住院、用药复杂、衰弱及跌倒风险、营养不良、认知与情绪问题、睡眠障碍以及日常生活能力下降等老年健康问题。

与单一疾病诊疗不同，老年医学更强调从整体出发认识患者。科室将以老年综合评估（CGA）为重要抓手，综合了解患者的疾病状况、用药、营养、认知情绪、活动能力和社会支持，在此基础上制定个体化诊疗与照护方案，力求做到既治病，也护功能；既关注当前问题，也着眼长期生活质量。

依托医院综合学科优势，科室将加强与相关临床专科及护理、康复、营养、药学等团队的协作，逐步构建“筛查—评估—干预—随访”闭环服务路径，探索院内诊疗、出院准备与延续管理相衔接的老年健康服务模式，为患者提供更加安全、连续、便捷、有温度的医疗服务。

接下来，老年医学科将秉承“德高医精，仁心仁术”的院训，坚持质量立科、人才强科、创新兴科、人文润科，向着建设珠江西岸高质量老年医学专科的目标稳步迈进，为守护五邑地区老年人健康、助力健康江门建设贡献力量。

如何提高卵子和精子质量？

三招打好“种子”基础



医生为备孕患者看诊，提醒注意事项。

江门日报讯（文/图 记者/梁爽 通讯员/谭淑欣）对于正在或准备接受试管婴儿治疗的夫妻来说，每一枚优质卵子和精子都是希望的种子。那平时生活中备孕爸妈们该怎么做来提高卵子和精子质量呢？日前，记者就此采访了江门市中心医院生殖医学中心主治医师李云，她建议从睡眠、饮食、运动三个方面做起，为提高试管婴儿成功率打下坚实基础。

睡眠不是简单的休息，而是身体进行细胞修复、激素调节的关键时期。长期熬夜会打乱激素节律、增加自由基的产生，影响精卵的发育和质量。优化睡眠，李云建议：每晚11点前入睡；睡前1小时关闭电子屏幕，使用遮光窗帘；睡前可泡脚或温水浴（40—45℃之间）；睡眠时长7—8小时为宜。

均衡饮食能为生殖细胞提供充足营养，优质蛋白质、抗氧化物质可减少氧化损伤，保护精子DNA、改善卵子发育。饮食方面，李云建议：吃多彩的新鲜蔬果，例如西兰花、菠菜、彩椒、西红柿、蓝莓等，这些天然抗氧化剂能中和自由基，保护生殖细胞DNA完整性；选择优质脂肪，如深海鱼、亚麻籽、核桃等增加Ω-3脂肪酸；避免油炸食品、加工糕点等；选择优质蛋白，豆类、鱼肉、鸡胸肉、鸡蛋等。避免香肠、培根等加工肉类；控盐控糖；警惕酱料、汤底、零食中的隐藏糖分；选择燕麦、糙米、藜麦等低碳水全谷物替代精制白面；安全的饮食方式，少吃外卖。塑料容器、保鲜膜在接触高温高油食物时会释放出塑化剂，此类化学物质会影响卵子及精子的质量。建议使用玻璃、陶瓷、不锈钢餐具盛装食物。

运动能改善全身血液循环，让卵巢、睾丸获得更充足的氧气与营养，提升生殖细胞的代谢与修复能力，同时帮助控制体重、缓解压力。李云建议：有氧运动每周3—5次，每次30—40分钟，强度以“能交谈但不能唱歌”为宜，如快走、慢跑、游泳等；力量训练每周2次，每次20—30分钟，如深蹲、平板支撑、轻重量哑铃训练；身心运动每周1—2次，如瑜伽、太极，特别适合缓解试管周期的焦虑情绪。避免突然进行高强度训练；促排卵中后期和移植后，运动调整为温和活动；出现腹痛、出血等异常情况应立即停止运动。

试管婴儿成功率受年龄、病因、医疗技术等多重因素影响，而优化生活方式，是自己能够掌控的那一部分。它不需要昂贵的费用，只需要持续的用心。每一夜的安睡，每一口健康的食物，每一次畅快的运动，都是在为未来的宝宝创造更好的起点。