

一位美国准妈妈在江门遇到医者“家人”并成功分娩 “在这里，我并不孤单”

江门日报讯(文图 记者/梁爽 通讯员/陈婉君 管浩男)“你们为我做了很多事情,那种程度的同理心,是语言无法表达的,就像我的家人一样。”昨日,江门市妇幼保健院医学超声科主治医师陈婉君收到了一封感谢信。这封信来自一位美国妈妈 Gabrielle,字里行间记录着她从初来时的忐忑,到分娩时的笃定,再到深深的感激。

据了解,Gabrielle 在中国定居。当发现自己怀孕的那一刻,喜悦很快被焦虑笼罩:自己和身边的亲人语言不通、对中国的医疗体系陌生……在这个需要依靠的时刻,她走进了江门市妇幼保健院孕关爱中心。

迎接她的,是孕关爱中心主任李小姐。“李小姐用英语和我交流,耐心解释每一个检查步骤。在我焦虑时,总是温柔地安慰我。”Gabrielle 在信中写道。对于身处异国的准妈妈而

言,“被理解”就是最大的安心。李小姐不仅用专业知识消除了她的疑虑,更用跨越语言的关怀,让她第一次感受到,“在这里,我并不孤单。”

孕晚期,产科主任李凌成为 Gabrielle 的主诊医生。面对分娩方式的犹豫,李凌给出了清晰的判断:“可以顺产。”

“李凌始终保持积极而令人安心的态度,尽管工作繁忙,总会抽空来看我,给予我支持。”Gabrielle 表示,医生的每一句鼓励,都是黑夜里的灯火。这份专业与陪伴,让她放下了顾虑,坚定了自然分娩的信心。

分娩当日,产科副主任唐小娟全程守护。最终,Gabrielle 顺利产下3.3公斤的男宝宝,分娩2天后顺利出院。分娩过程并不轻松,但唐小娟始终保持冷静、耐心与专业。“她的决心和努力,在将新生命平安带到这个世界的过程中,

发挥了至关重要的作用。”Gabrielle 说。

各位医生在各个关键节点上给予了精准帮助,而陈婉君的关怀则贯穿了 Gabrielle 的整个孕期。从第一次B超到最后一次检查,陈婉君始终坚守陪伴。每一次,她都会耐心地用英语解释报告上的医学信息;每一次,她都会给予清晰指引以解决困惑;每一次,她总是第一时间伸出援手以消除担忧。“最让我感动的是,她为我做的很多事情,其实并不在她的工作职责之内。她只是选择了帮忙,因为她在意。”Gabrielle 说。

“我们用专业守护每一次心跳。”陈婉君表示,在这种情况下,没有“外国人”与“本地人”,只有“妈妈”和“宝宝”。“你们不仅提供了卓越的医疗服务,更在我人生最重要的经历中,给了我安慰、信心和内心的平静。”Gabrielle 在信的结尾处写道。



宝宝出生后,Gabrielle 和亲人、陈婉君一起合影。

跨越距离的康复守护

——一位珠海高龄乳腺癌患者的暖心康复路



个案管理师随访时帮助患者纠正姿势。

乳腺癌术后康复,从来不是出院即终点。管道护理、患肢锻炼、疼痛缓解、形体恢复、心理支持……在漫长康复周期里,每一处细节都牵动着患者的恢复进度与情绪状态。而对高龄、居住偏远的老年患者而言,居家康复的无力感尤为强烈。近日,家住珠海的73岁老人陈婆婆就在江门市中心医院乳腺诊疗中心全周期健康管理服务的陪伴下,走出术后康复迷茫,重拾生活底气与从容姿态。

完成乳腺手术后,往返医院路途遥远的陈婆婆回家后便陷入了康复困境。远离院内专业护理,加上年事已高、理解能力有限,又缺乏专业居家指导,术后各类问题接踵而至。面对身上的引流管道,她完全不掌握居家护理要点,整日担心感染、脱落,忧心忡忡;作为术后康复核心的患肢功能锻炼,她更是无从下手,不清楚发力方式与训练节奏。伤口牵拉痛日夜困扰着她,不敢动、怕出错、怕加重疼痛的多重焦虑叠加,让原本开朗的老人日渐拘谨,走路始终弯腰驼背,身心双重压力下,康复进度一度停滞。

今年6月,江门市中心医院正式启动全周期健康管理项目,乳腺诊疗中心依托乳腺疾病全周期服务平台,打通院内诊疗、线上随访、门诊复诊、康复指导全链条,为患者提供贯穿全程的精细化护理服务。

绑定陈婆婆康复档案的个案管理师梁彩云,在跟进恢复情况时第一时间发现了老人的居家难题,随即开启线上专属指导,打破地域限制将专业护理送到患者家中。针对管道护理这一核心顾虑,她通过图文讲解、操作视频推送,耐心地教会老人及家属管道观察、清洁护理、异常识别、日常防护等全套居家技能,逐一解答疑问,消解了老人的护理焦虑。

针对伤口牵拉痛与患肢锻炼盲区,梁彩云结合老人的年龄、手术情况与身体耐受度,定制个性化轻度康复方案。线上逐个动作示范、实时纠正姿势,讲解疼痛缓解技巧,明确每日训练频次与注意事项,引导老人循序渐进锻炼,既避免盲目训练损伤伤口,也逐步改善肢体僵硬与牵拉痛感。与此同时,个案管理师通过平台每日随访,动态跟踪疼痛反馈、管道状态与锻炼进度,及时调整方案,让居家康复不再是无人问津的“孤军奋战”。

线上干预稳住基础康复状态后,为破解远程护理的局限性,进一步保障康复效果,个案管理师主动预约陈婆婆到院复诊,开展线下精准指导与康复强化。

复诊现场,医护团队细致评估老人的伤口愈合、管道状态与患肢活动情况,确认恢复达标后顺利拆除引流管,卸下了老人心头与身上的一重“负担”。针对老人患肢功能恢复不足、长期体态拘谨的问题,护理团队开展一对一专项训练指导,细化每一个动作,纠正长期弯腰、不敢舒展的不良体态,帮助老人逐步恢复肢体灵活性与肌肉力量。考虑到老年患者的身心需求,团队还为陈婆婆提供专业义乳选择与佩戴指导,讲解日常养护方法,助力老人重塑形体自信。

从出院时的迷茫焦虑、忍痛拘谨,到如今伤口不适完全缓解、患肢活动自如,陈婆婆终于卸下身心双重负担,重新挺直腰杆从容行走,精神面貌焕然一新。

(江门日报记者/何雯意 通讯员/何家怡)

没症状不等于没损伤 一起认识丙肝 守护肝脏健康

随着大众健康意识的提升,乙肝、艾滋病等传染病的认知度越来越高,但还有一种“沉默的杀手”潜伏在我们身边——丙型肝炎(丙肝)。它起病隐匿、症状不典型,却能悄悄损伤肝脏,甚至发展为肝硬化、肝癌。下面,江门市中心医院感染科副主任医师吴贺明带大家一起来认识这种可防可治的病毒性肝炎,守护肝脏健康。

吴贺明表示,丙肝源于丙型肝炎病毒(HCV),是一种主要通过血液传播的嗜肝病毒,因感染后多数患者无明显症状,被称为“沉默的肝脏杀手”,长期感染会逐步摧毁肝脏健康,最终威胁生命。丙型肝炎是由丙型肝炎病毒(HCV)引起的慢性传染性肝病,主要通过血液途径传播。潜伏期一般为2周至6个月,各年龄段人群普遍易感,且急性感染期90%以上患者无明显症状,极易被忽视,最终发展为慢性肝炎。丙肝病毒会持续攻击肝细胞,慢性感染若不及时治疗,二三十年后会有15%至30%的患者发展为肝硬化,甚至进一步发展为肝癌,是我国肝硬化和肝癌的重要病因之一。

吴贺明介绍,丙肝的核心特点是“隐匿性强、慢性化率高、危害大”。急性丙肝感染后,仅少数患者会出现乏力、食欲减退、恶心、黄疸等轻微症状,绝大多数人毫无察觉,仅在体检时偶然发现;急性丙肝感染后,55%至85%的患者会转为慢性感染,病毒在体内持续复制,悄悄损伤肝脏;慢性丙肝会逐步导致肝纤维化、肝硬化,患者会出现腹胀、腹水、呕血、肝性脑病等严重并发症,同时大幅提升肝癌风险;丙肝病毒还会攻击肝外组织,引发糖尿病、慢性肾病、自身免疫性疾病等多种并发症,全面影响身体健康。

丙肝病毒的传播途径非常明确,不会通过日常接触传播,核心传播途径有3种:一是血液传播,共用被污染的注射器(如静脉吸毒)、输入未经筛查的血液/血制品,非正规医疗操作(如消毒不彻底的牙科治疗、穿耳洞、针灸等),共用剃须刀、牙刷等可能沾染血液的个人物品;二是性传播,与丙肝感染者发生无保护性行为,尤其是有多个性伴侣、合并其他性病时,感染风险显著升高;三是母婴传播,感染丙肝的母亲,在分娩过程中可能将病毒传给新生儿,传播率为2%至5%,母乳喂养一般不会传播。“拥抱、握手、共同用餐、共用办公用品、蚊虫叮咬等日常接触,不会传播丙肝病毒。”吴贺明提醒。

丙肝是可防、可筛、可彻底治愈的疾病。吴贺明建议,要早筛查,主动检测,揪出“沉默杀手”,切断途径,杜绝感染风险。此外,要规范用药,DAA药物疗程短、副作用小、治愈率超95%,绝大多数患者服药后可彻底清除病毒,实现临床治愈。日常还要注意养护,守护肝脏健康。

(江门日报记者/何雯意 通讯员/何家怡)

腰酸、尿痛不是小问题 别让“忍一忍”伤了泌尿系统

炎炎夏日,不少市民热衷吹空调、吃烧烤、喝冷饮,殊不知泌尿系统疾病已进入高发期。很多人觉得腰酸、尿痛、轻微血尿都是小问题,“忍一忍就过去了”,直到症状暴发、高烧剧痛才匆忙就医。6月16日是全国泌尿健康日,医生提醒,坚持科学补水、健康饮食、规律作息,做好日常自查,出现不适及时就医,能有效避免泌尿系统疾病困扰,守护尿路与全身健康。

文/图 江门日报记者 何雯意
通讯员 黎敏 曹昆恒

A 夏季泌尿系统疾病进入高发期

在夏季高温、出汗多、饮水少的叠加影响下,尿路结石、泌尿道感染成为常见的泌尿外科疾病,尤其偏爱中老年、女性群体,不少患者因忽视早期细微不适,最终导致病情急性发作。

近期,69岁的陈奶奶就亲身经历了病痛的困扰。入夏后,江门天气炎热,陈奶奶平时不爱喝白开水,总是到觉得口干的时候才少量喝水,很少主动补水排尿。几天前,她突然感觉排尿刺痛,随后发现尿液发红,于是赶紧前往医院就诊。经过尿常规检查,医生发现陈奶奶体内白细胞数值异常飙升,存在明显炎症,结合症状判断为急性膀胱炎,属于典型的夏季泌尿系统感染。

相较于陈奶奶的轻症,59岁的庄



医生为泌尿系统疾病患者进行手术。

阿姨病情更为凶险。庄阿姨平日里喜欢吃海鲜、喝老火汤,夏季偶尔会和家人聚餐吃烧烤,加上天热出汗多,经常一整天都忘了喝水。日前,她突发剧烈左侧腰痛疼痛,疼得直不起腰、坐立难安,紧接着发高烧,浑身畏寒发抖、恶心乏力。紧急入院检查后,结果显示其血常规感染指标大幅升高,CT显示左侧肾盂输尿管交界处存在结石,结石堵塞尿路引发肾积水及周围组织炎症,若再拖延治疗,很可能损伤肾功能。

江门市人民医院泌尿外科主治医师黄展彬介绍,这两起病例具有代表性,高温缺水、饮食不当、久坐少动,是不少市民的生活习惯,也是诱发尿路结石、泌尿道感染的主要元凶。

江门市中心医院蓬江分院(江门市第二人民医院)外科副主任医师王欣表示,夏季泌尿系结石、女性泌尿系感染发病率最高,门诊量较其他季节明显攀升。夏季尿液浓缩后,尿液中物质易析出结晶,进而形成结石。肾结石早期多无症状,被称为“静默杀手”,一旦结石脱落进入输尿管,会引发剧烈肾绞痛,伴尿频、血尿等症状,是夏季高发泌尿外科急症。此外,膀胱结石会导致排尿断续、排尿困难,尿道结石严重时可引发急性尿潴留,危及健康。受特殊生理解剖结构影响,女性尿道靠近生殖道与肛门,本身感染风险更高。夏季高温闷热、尿液浓缩,细菌极易滋生繁殖,诱发尿路感染。

B 科学预防远离尿路隐患

“很多市民发病初期症状轻微,容易选择隐忍,最终导致病情加重,引发积水、重度感染等并发症。”黄展彬提醒,市民要精准识别两类高发疾病的典型症状,同时养成良好习惯,主动做好预防。

尿路结石最具辨识度的两大症状是肾绞痛和血尿。当结石卡在输尿管内,会引发腰部阵发性“刀割样”剧痛,痛感可放射至下腹部、大腿根部,常伴恶心呕吐;结石移动划伤尿路黏膜后,尿液会呈现粉红色、洗肉色,部分细微结石仅能通过体检发现血尿异常。若结石合并感染,还会出现发烧、尿液浑浊异味等情况。

泌尿道感染以尿频、尿急、尿痛为核心症状,患者频繁想排尿但每次尿量极少,排尿时伴随灼热刺痛感,严重时会出现血尿。市民需格外警惕上尿路感染,一旦突发高烧寒战、腰部持续性

酸痛,伴随恶心乏力,大概率是急性肾盂肾炎,属于急症,要立刻就医。

针对夏季生活习惯,黄展彬给出了预防方案。补水是核心举措,夏季成人每日饮水量需要达到2500毫升至3000毫升,遵循少量多次原则,保证每日尿量不少于2000毫升。同时,调整饮食,广东夏季盛行的烧烤、海鲜、老火汤、啤酒属于高嘌呤食物,过量食用易诱发尿酸结晶,需适度节制;菠菜、坚果等富含草酸食物适量摄入即可,无需刻意忌口牛奶等钙质食物,适量钙质可帮助排出草酸。此外,切忌憋尿、避免久坐,日常多做跳绳、跑步等运动,助力微小结石排出,减少发病风险。女性需格外注意私处清洁,日常用温水清洗即可,避免滥用洗液,性生活后及时排尿清洁,降低感染概率。

“泌尿疾病的预防,关键是日常习惯。”王欣表示,泌尿系统结石的形成

与先天发育、基础疾病、饮食生活习惯密切相关,市民需从多方面做好防控。其中,女性预防尿路感染,重点在于私处卫生护理。妇科炎症、私处清洁不当是反复感染的主要诱因。日常需密切关注阴道健康,积极治疗妇科疾病;坚持每日温和清洁会阴部,及时更换脏污、发霉内裤,内衣与外衣、袜子分开清洗,定期使用衣物消毒液消毒。同时,如厕后需遵循“自前向后”的擦拭顺序,避免细菌污染尿道。日常足量饮水,利用尿液天然冲刷作用清洁尿路。若出现腰痛、发热等疑似上尿路感染症状,务必及时到专科就诊,防止病情加重。

针对女性反复尿路感染的常见问题,王欣特别提醒,反复感染切勿自行盲目服药,不仅易产生耐药性,还会掩盖真实病因。患者应及时就医检查,明确感染根源,接受专业规范治疗。

延伸阅读

察“尿”观色辨健康

尿液是人体健康的“晴雨表”,泌尿系统的病变大多会通过尿液颜色变化直观体现。黄展彬表示,市民不需要专业设备,日常通过观察尿液颜色,就能快速判断自身泌尿健康状态,做好初步自查。

淡黄色或清澈透明的尿液是最健康的状态,代表饮水充足、身体水分代谢平衡。尿液呈深黄色,大多是饮水不足、尿液浓缩导致,及时补充温水后即可快速缓解,属于轻微缺水信号,无需过度紧张。

若出现以下异常颜色,需高度警惕,及时就医。若尿液出现鲜红色、粉红色,排除红心火龙果、甜菜等饮食因素后,大概率是血尿,提示可能存在尿路结石、泌尿系统感染,甚至肾脏病变,必须及时就医检查。浓茶色、酱油色尿液属于高危信号,可能关联严重肝病、横纹肌溶解等问题,需紧急就诊排查。而乳白色、淘米水样尿液,多提示严重尿路感染引发的脓尿,或是淋巴代谢异常导致的乳糜尿,是身体发出的病变预警,切勿拖延。

