

让所有的眼睛都习惯光明

——内蒙古慈善光明行

赵培泉 / 文

黑夜给予我黑色的眼睛,我想在大地上画满窗子,让所有习惯黑暗的眼睛,都习惯光明。

7月19日至24日,我应邀参加了北大国际 BiMBA 和上海市眼科学会防盲学组在内蒙古科尔沁草原腹地兴安盟扎赉特旗举办的白内障复明慈善光明行活动。活动的目的是播撒光明和温暖到最贫困边远缺医少药的少数民族地区,用北大国际 BiMBA 的博爱,用上海眼科专家的精湛技术,让失明的少数民族同胞重见光明。

10年前,我曾率领医疗队深入云南边陲的维西县,进行了为期1个月的白内障复明手术活动。从那以后,一直盼望再有机会参加这样的活动,今年终于如愿,感谢北大国际 BiMBA 和扎赉特旗政府对我的邀请,这是对我极大的信任和鞭策。我经常在思索,一个人一旦参与了慈善活动,他的心灵定会得到净化,他的思想境界定会得到升华。

短短数天内,我们共完成108例白内障超声乳化手术和6例翼状胬肉手术,义诊了500多例眼病患者。这次活动从策划到实施都离不开一群热心的团队和个人的支持与帮助。各级领导亲临现场,现场办公,现场跟踪和协调,是此次活动成功的关键。现在各种形式的慈善活动层出不穷,受捐助地区的需求也在不断提高,取得当地政府的信赖和支持是顺利开展慈善活动的关键。

要感谢北大国际 BiMBA 班的老师和学员及众多企业的参与。他们不但捐资捐物,而且身体力行,参与到整个活动的每一个细节。这种民间的自发的慈善之心最为可贵,也最值得敬仰。我们国家要走向真正的和谐社会,应大力弘扬各种形式的慈善活动,充分调动民间的资源,充分借助国际社会的力量。这样,也会极大地促进国家教育和医疗事业的发展。

还要感谢医疗队的每位眼科医生,他们放弃休息、休假,甚至请假参与这项活动,这是一名医生的职业良心使然。

在我们这几天的义诊中发现,当地还有很多眼病患者没能得到及时治疗,如翼状胬肉、沙眼、倒睫等外眼病,白内障、青光眼、糖尿病视网膜病变等内眼病。究其原因当地缺乏眼科设备和技术,解决设备要靠地方政府加大资金投入和来自社会各界的捐助,解决技术最好的办法是“送出去、请进来”。我时常在反思10多年来政府和民间开展的各种慈善光明行活动,虽能解一些燃眉之急,但还不能从根本上扭转当地医疗条件落后的局面。根本的出路应是将有限的资金用于装备当地的眼科和为当地培养眼科人才。

有句古语叫“授人以鱼不如授人以渔”,有鉴如此,我们



赵培泉教授在当地开展白内障复明手术

医院未雨绸缪,在去年启动了西部医生培养计划,每年挑选部分西部地区的医生来新华医院进修学习,免进修费,免住宿费,每月补助1000元生活费,学期1年。期望这一举措,能对解决西部地区缺医少药的状况,尽些微薄之力。

眼睛是心灵的窗户,一个拥有正常视力的人,当他睁开双眼时,可以欣赏这个五彩斑斓的世界;当他闭起双眼时,可以享受黑暗带来的片刻宁静。而一个失去光明的盲人,承受的却是无休止的黑暗带来的各种

折磨。世上还有多少人看不到日月星辰;还有多少人看不到山川河流;还有多少人看不到周围的人和物……。

我多想用我灵巧的双手,去帮助那些黑暗中的人们驱散黑暗迎接光明;我多想传道授业解惑,去教会当地人战胜黑暗的方法;我多想插上翅膀,飞向天边,汲取彩虹,洒向人间……。

祝愿接受手术的所有患者早日康复,祝愿当地的医疗卫生事业快速发展,祝愿参与此次活动的所有的人身体健康,大爱无疆,功德无量。

糖尿病人用餐：一样可以享受健康美味



饮食控制是改善糖尿病的重要方法之一。但不少患者对控制饮食的理解是吃得越少越好,因此这不吃,那不敢吃,造成营养缺乏和不均衡。对糖尿病患者而言,饮食可能是比“天”还大的事情,因为饮食控制得好坏,直接影响到病情的发展。临床营养专家指出,“长时间过严的饮食控制可能会导致热量摄入不足。对于应用胰岛素的患者,在不恰当控制饮食的情况下还可能出现低血糖。而严重低的血糖,会对大脑产生不可逆的损害,造成记忆力下降、智力减退等。糖尿病人不能饿着,而要合理地吃,一天最少吃三餐,一些重病人要吃四餐到五餐,但总热量要控制,每餐都要有:蛋白质、脂肪和碳水化合物。”

大家也许想知道,糖尿病人在医院吃些什么?带着这个疑问,我们到内分泌病房,和营养师一起体验糖尿病人用餐。中午11点,配餐员王阿姨推着餐车准时来到20床翁老太的病床旁,在核对好床号之后,把一份色香味俱佳的午餐放到了她的餐桌上。

今年67岁的翁老太患有II型糖尿病近20年,并发白内障,要进行白内障复明手术,然而突如其来的低血糖让她先住进了内分泌科病房。

翁老太的午餐食谱是:燕麦米饭+肉饼蒸蛋+清炒冬瓜木耳。

“我们会根据每位糖尿病患者的病情的不同,由营养师进行个体化营养指导,制定符合每个人病情的菜谱,现在我们有4套糖尿病食谱模板。”

行的营养室负责人陈吉为我们逐一介绍这顿午餐,“我们在主食中添加10:1的燕麦或玉米、血糯米等粗粮。午、晚餐按标签类别逐个称重,早餐也提供标准热卡的杂粮馒头,这样使能量配比更趋合理。“肉饼蒸蛋”这个菜是让病人有适当的蛋白质摄入,但同时也要限制脂肪的量,所以我们选用的是瘦肉,烹制的时候选用不饱和脂肪酸高的烹调用油(如大豆油、花生油、葵花油等)。而冬瓜这类蔬菜富有降血糖和改善糖耐量的作用。像翁老太这类低血糖患者,我们提倡少吃多餐,一日5~6餐,定时定量,合理控制能量。”

那么对于因感染而没有食欲患者该怎么办呢?陈吉指出,“可以适当用水果换部

分主食,如175克苹果换主食25克。吃水果须空腹血糖7.0mmol/L,餐后10mmol/L。”

“在传统的治疗方法中,我们只是叮嘱糖尿病患者要合理饮食,少吃含糖量、热量高的食品,但没有一个具体的量化标准。经过大量临床研究,我们根据糖尿病患者体质特征分别制定了早、中、晚餐的热量、营养摄入标准量比,并就此制定了对应的菜谱和食品种类。这些菜谱以一个月为周期,每个星期从周一到周日都有所变化。”用食物分类法搭配组合,保证正确的能量摄入,加快血糖值的稳定而无反复,有助疾病康复。”

据护士长介绍,翁老太入院治疗一个礼拜,血糖已经得到很好的控制,针对性的治疗和营养均衡的糖尿病个性化配餐可谓相得益彰。

对于医院精心安排的午餐,翁老太吃得津津有味,而且连连称赞口味不错。

别小看糖尿病人在医院里的一日三餐,里面可真是大有学问,既要计算热量,还要计算交换糖分,我们的临床营养专家对糖尿病人饮食进行这样形象的归纳:“每天总量要量化、营养搭配合理化、食物种类丰富化、烹调过程清淡化。”

(施教)

医患真情

“每次取药,我都能感受到热情服务”

日前,门诊药房收到一封署名为黄秋惠女士的表扬信,对窗口医务人员亲切和蔼的服务态度提出表扬。黄女士说:“每次来取药,药师们都热心、很和蔼,每个窗口都是这样,仔细地为你讲解药物的服用方法、注意事项,不像有些医院的工作人员会说‘你去问开给你药的医生’,这种积极为患者服务的态度,值得表扬!”

门诊药房是医院对外服务的窗口,其精神面貌直接影响着患者对医院的评价。由杜毅负责的门诊药房4号窗为党员示范窗口,兼有药物咨询的功能,由唐慧芝负责的5号窗为我院三星级服务示范窗,这两个窗口都是门诊药房的排头兵,在患者中有很好的口碑。但作为团队,只有带动周围人一起进步,营造出一种积极向上的整体氛围,才能将“为病人着想、为患者服务”的口号落实到实际行动中。在这封表扬信中,黄女士特别提到“几乎是每个窗口都如此(热情服务)”,杜毅、唐慧芝的服务精神已起到以点带面的

作用,感染了班组的其他人员。

门诊药房是开放式服务窗口,在工作中与患者的交流必不可少。对于前来取药的每一位患者,窗口的药师们总是热情接待、尽心服务。当遇到一些投诉、纠纷时,能在第一时间做出回应,查明缘由后向患者解释、交待,给出合理的解决方案,以期患者的理解。事后在组内针对工作中暴露的问题,组织全体人员讨论和思考,不断总结改进,完善现有流程,提升服务水平。门诊药房是一个年轻的团队,窗口人员的良好服务是集体精神面貌的缩影。他们在窗口的服务虽然不是高精技术的体现,但这种对患者的关怀恰恰是药剂科人文精神最具体的表现,也最能打动患者的心。门诊药房的每一位工作人员都会将这份小小的荣誉转化为动力,用自己的真心和真情更好地为患者服务,也为构建和谐温馨的医患关系添砖加瓦! (过晓雯)

医保之窗

2010 学年少儿基金结算有新政

少儿住院基金至今已有15年,因其互助性和公益性受到广大家长和社会的好评。2010学年,少儿住院基金在保证参保人员的合法权益下,对支付方式进行了调整,使更多的参保人员受益。新学年的基金使用起始时间为2010年9月1日至2011年8月31日。参加范围与条件包括:凡本市范围内依法设立的幼托机构、中小学校在册学生(儿童);具有本市常住户口(含引进人才类《上海市居住证》)的出生满一个月的婴幼儿、未入幼托机构的学龄前儿童、18周岁以下辍学学生、高中复读生(20周岁以下,复读第1年之内);具

有本市常住户口持有残疾人证的18周岁以下未入学少年儿童;本市教育行政部门认可的以学校为主的九年制义务教育阶段进城务工就业的农民工子女;外籍人员子女学校(国际学校)就读的学生;上海市监狱管理局下属农场、上海市农场管理局下属农场以及宝钢集团上海梅山有限公司职工子女(具有上海户籍)。新学年少儿基金支付金额=符合规定的医疗费用*50%—起付标准。例:一个少儿住院可报销总费用为2000元,少儿基金报销费用为2000*50%-300元(我院的起付金额),即700元。(医保办)