



衡阳市中心医院麻醉科主任段雪琴:

为生命续航的幕后女英雄



■文/本报记者 刘臻 图/本报记者 罗盟

如果说外科手术医生是台前英雄，那麻醉医生就是当之无愧的幕后英雄。段雪琴，便是这么一位手术台旁的幕后女英雄。身着绿色手术服，头戴蓝色手术帽，脚上穿着特制的拖鞋，整天穿梭在手术室，段雪琴给人一种干练、沉稳的感觉。甘当绿叶，为生命续航，她一直默默为各类手术创造积极条件，专注而执着地护卫着患者的生命安全。

两面锦旗彰显英雄气质

“麻醉无小事，细节决定成败”，这是段雪琴时常挂在嘴边的一句话。

段雪琴坦言，随着老龄化社会的到来，对于麻醉医生而言，如何为患有多种基础疾病的老龄患者进行安全、精准、有效的麻醉，帮助他们安然度过手术关，并尽可能避免并发症，这是麻醉学的新课题，也是“麻醉人”的追求。

患有高血压、糖尿病、冠心病等多种基础疾病的86岁的张爷爷是段雪琴的一位“特殊患者”。

张爷爷10年前做过腹股沟疝手术，近日腹股沟疝复发，疼痛难忍，严重影响生活质量，需再次手术治疗。本来腹股沟疝手术只是一个简单的“小手术”，但是，因患者年龄较大，其他病变多，麻醉风险也大，他辗转了多家大型医院，均因“有所顾虑”而没有做成手术。

最后，张爷爷在家人的陪同下来到衡阳市中心医院找到段雪琴。段雪琴懂得张爷爷的“心理”，她亲临病人床旁，耐心地细举案例，仔细进行会诊评估，充分赢得了张爷爷的信赖。从术前准备到麻醉的具体实施，她量身为张爷爷打造麻醉计划，优化麻醉过程，加强镇痛方案，使得张爷爷不仅安全地度过手术，而且术后随访伤口完全不痛，无任何不良反应，顺利出院。

为此，张爷爷及家属十分感激，连续送来了两面锦旗以表感谢，逢人就夸段主任技术高超，还介绍了多名病人来院就诊。后来，俩人还成为了微信好友。

多项技艺淬炼英雄实力

“平时跟别人说我是麻醉医生，有些人认为，不就是打一针就走吗？其实啊！只有小手术，没有小麻醉。”虽然外界对麻醉科多有不理解，但是段雪琴依旧尽己所能地当好这个幕后英雄。

她认为，在所有医务人员里面，麻醉医生必须具备最全面抢救技能、知识、经验、理论、方法。

“我们要对手术患者内环境、酸碱平衡的调控及重要脏器功能的保护、困难气道的处理、术中液体的管理等了如指掌。不仅要提供无痛技术，更重要的是，要保住患者性命。麻醉工作中有很多常规指南可依，但总有一些病例突然来临让你一时无据可依，需要随机应变。因为凡是麻醉都有风险，哪怕是再小的手术。因为由于麻醉药品对呼吸、循环和中枢神经系统都存在显著的抑制性影响，尤其遇到体质特殊的病人，导致一些‘小’的麻醉也可能出现问题，如果没有充分重视，一旦发生意外，抢救措施跟不上，将导致严重后果。”对于如何成为一个优秀的麻醉科医生，她表示，扎实的医学基础、高度的责任心、强大的应变能力缺一不可。

零投诉彰显英雄业绩

作为一名麻醉医生，30余年的麻醉临床经验，让她在临床麻醉、疼痛干预、围术期危重病患者的救治方面的成就有目共睹。

作为科室主任，她以身作则，精耕细作，带领科室团队坚持安全、高效的人文理念，重视术前术后访视，积极发展麻醉科在围术期的作用，采取多模式镇痛原则，为病人打造安全舒适无痛的医疗环境，实现患者零投诉零事故，推动麻醉科不断向前发展。2017年，科室大力开展可视化技术、超声引导下神经阻滞镇痛、无痛胃肠镜等技术，为无痛医院的建设奠定基础。

同时，她十分重视麻醉科整体业务和学术水平的提升，积极调动大家的自主学习积极性，合理安排住培及麻醉分配工作。在她指导下，2017届麻醉科住培学员百分百通过住培结业考试，科内医生参加省内及全国病例演讲比赛成绩名列前茅。

麻醉学科作为外科手术发展的桥梁，常常面临的是生死共存、性命攸关等严肃问题，也正是由于麻醉科的发展，很多外科手术才得以成功开展。

“外科医生治病，麻醉医生保命”，这句话形象描述了麻醉医生在一台外科手术中的重要作用。

数十年如一日，段雪琴坚定而又努力地从事着麻醉这项“让人睡着的艺术”。

戒掉坏习惯 远离糖尿病

现代生活节奏快，压力大，久而久之，大众也就形成各种坏习惯。这类看似不值一提的坏习惯如果放任下去，很有可能会引来糖尿病。

1.零食摄入过度。糖尿病，顾名思义当然和糖有关，因此零食摄入过度就是很常见的一种原因。因为零食在人体内消化快，容易引起血糖上升，出现血糖紊乱症状，加大糖尿病风险。这里的零食，可不仅仅指糖类零食，像薯片、爆米花等含有大量糖、盐和脂肪的零食都会诱发糖尿病。如果大家实在喜欢吃零食，可以选择坚果类食品。

2.身形过分肥胖。一般来说，体重一旦超出正常标准几倍，就往往是糖尿病前兆。因为高达九成的糖尿病患者，都存在超重的情况。因此那些体重过重的人群，需要十分警惕，尽量避免摄入过多的热量，控制饮食，坚持锻炼，保证身材在标准重量之中，这样可以预防六成左右的糖尿病。

什么叫标准的身材？在医学上定义，男性腰围小于90cm，女性腰围不要超过85cm，就算是正常的身材。

3.饮食结构有问题。一般来说，一旦饮食结构有问题，最常见的特点是会出现吃饱了感觉特别困，一困了就睡着的现象。如果一天中连续发生好几次的話，就要小心是否有患糖尿病的风险。出现这个状况，原因是食物中糖含量与碳水化合物含量太高。想要改善最好多吃点玉米、燕麦等粗粮，蔬果自然不能少。总之一句话，消化时间越长的食物，人体的血糖含量就越低。

4.缺乏足够运动。糖尿病和运动的关系也很密切，因为一旦运动量过小，人体的能量就难以消耗，长期下来会转成脂肪和糖原存在体内，使人变胖，增加患糖尿病的风险。尤其现在许多人的工作都是上班对着电脑，本来就缺乏运动，如果晚上回家还是对着电脑打游戏之类的，那么患糖尿病的风险只会越来越高。

据专家介绍，糖尿病还是一种有明显遗传倾向的疾病，糖尿病患者的后代患糖尿病的几率比一般人要高。所以有糖尿病家族史的人群，更要坚持健康的生活方式，适当控制饮食，定期检查血糖，做到早发现早治疗。

3种食物可以帮助肝脏减压

肝脏是我们人体中非常重要的解毒器官，如果我们的肝脏出现了问题，很容易导致体内积聚大量毒素。最基本的表现就是脸上长痘痘，身上长红包。如果我们的身体积聚了大量毒素，我们的内脏器官将会很虚弱，很容易引起其他疾病的入侵。此外，积年累月给肝脏巨大压力，很容易诱发肝癌的产生。

哪些食物会伤肝？

1.辛辣食物。辛辣的食物很容易加重湿气。肝脏功能不足的人一般也都是湿热体质，如果食用了过多的辛辣食物，会导致湿热症状的加重，反过来影响肝脏健康。

2.太烫的食物会伤害肝脏。这里说的太烫的食物，并不是指温度很高的食物，而是指那些经过高温烧烤，高温涮煮的食物。这些食物在料理的过程中会产生很多的有害物质，这些

物质都需要肝脏来分解，长期食用这样的食物会给我们的肝脏带来很大的压力，使肝脏不堪重负。

3.腌菜。腌菜中不但含有大量的盐，还含有很高的亚硝酸盐。盐中的钠离子会影响肝脏的新陈代谢，而亚硝酸盐更是很容易致癌。因此，无论我们的肝脏是否健康，都应该尽量少吃腌菜。

4.酒精。喝酒伤肝，这是因为酒精中的乙醇需要肝脏来分解代谢，少量的饮酒可以帮助我们加快血液的循环，对身体有益。可如果大量饮酒，会给肝脏造成很严重的负担。

温馨提示：除了以上这些食物，还一种食物要格外小心，那就是已经发霉的食物。这些食物会产生具有强烈毒性的黄曲霉毒素，只需要一点，就会非常严重地伤害我们肝脏，还很容易致癌。因此，一旦发现食品发霉，必须要将所有的食物全部丢

掉，切不可切掉一半，留没有发霉的继续吃。

哪些食物可帮助肝脏减压？

1.绿豆。绿豆可以解毒，绿豆中富含绿豆蛋白以及黄酮类化合物，这些物质可以和重金属盐形成沉淀物，使之减少或失去毒性。这也就帮我们分担了肝脏的压力，使肝脏恢复健康。

2.丁香茶。丁香茶具有解毒，抗氧化的作用，可以有效阻止有害物质的入侵。在食用烧烤，麻辣烫等食物后，如果能喝一些丁香茶，可以有效阻止有害物质伤害我们的肝脏，而且丁香茶香味浓郁，口感非常不错。

3.苦瓜。中医上认为苦养肝，一般的苦味食物都有很不错的解毒功效。苦瓜中的苦瓜素，可以激发体内免疫系统的防御功能，让肝脏细胞的活性增强，有效地阻碍有害物质的入侵。