

# 当“白大褂”遇上“小好奇”

## ——四位“小医生”的医院探秘日记

7月3日下午,乐山市人民医院高新院区的门诊大厅里,30个白色小身影格外抢眼——来自中心城区部分小学二至五年级的孩子,系上听诊器、戴上工作牌,开启了一场别开生面的职业体验。从儿科诊室的温柔问询,到眼科中心仪器的光影奥秘;从口腔镜下的牙齿“保卫战”,到急救室里争分夺秒的急救操演……两个多小时的“沉浸式上岗”,让孩子们既过了把“医生瘾”,也在心底种下对生命与健康的敬畏。

活动结束后,四位小小体验官用笔记录下各自的所见所感,让我们跟随孩子们的视角,重温这场充满好奇与成长的探索之旅。



争做护牙小卫士。



在眼科中心,同学们神情专注。



认真掌握急救常识。



医院供图



健康生活事业部总监:程和平  
新闻热线:13981393110  
邮箱:2008hepinggy@163.com

## 规范诊疗 护佑泌尿健康

本报讯(记者 戴余乐)近日,乐山市中医学院泌尿外科成功举办省级医学继续教育项目《基层医院前列腺癌规范化全程管理研讨会》,同步召开乐山市中医药学会中西医结合泌尿外科学委会年会,并正式成立专委会护理学组。省内外泌尿专家、全市各级医疗机构医护骨干参会交流。

本次研讨会紧扣基层实际,以“规范化、全程化、精准化、中西医协同”为主题,系统覆盖前列腺癌早期筛查、精准诊断、个体化治疗、全程随访、并发症管理及中西医结合干预等关键环节。授课专家结合最新指南与临床案例,深入剖析基层常见诊疗误区、疑难病例处置策略,并针对技术薄弱、随访缺失、中西医结合不足等痛点,分享标准化流程与精细化管理方案,为基层医师提供兼具学术高度与实践性的学习平台。

随后,市中医药学会中西医结合泌尿外科学委会年会召开,并成立专委会护理学组。学组将依托专委会平台,聚焦专科护理、全程护理干预、微创快速康复、中医特色护理技术应用、质量管控及人才培养等,全面提升区域泌尿护理服务能力。

整场活动内容充实、贴合临床,有效更新了参会人员的规范化诊疗理念,提升了基层全程管理与中西医协同能力,也为区域学术交流畅通了渠道。

“我们将以本次省级研讨会、专委会、护理学组三大平台为抓手,持续深耕泌尿专科建设。”市中医医院泌尿外科负责人表示,科室将常态化开展学术研讨、手术示教、基层义诊帮扶,不断完善前列腺癌、泌尿系肿瘤全周期诊疗护理体系,充分发挥中西医结合特色优势,持续下沉优质医疗技术,全面升级区域泌尿疾病诊疗服务,切实守护群众泌尿健康。

## 市中区人民医院:“嘉医优享健康直通车”进社区

本报讯(记者 戴余乐)近日,市中区人民医院“嘉医优享健康直通车”活动走进市中区通江街道王河社区领地城市花园小区。来自该院泌尿外科、内分泌科、儿科、心血管内科、神经内科等多个科室的专家团队现场坐诊,将优质服务送到居民家门口。

当天9时许,专家刚落座,咨询台前便排起长队。专家们逐一耐心问诊,详细询问既往病史与用药情况,针对性给出诊疗建议和康复指导。68岁的张大爷患高血压多年,心血管内科医生为他仔细调整用药方案,并叮嘱日常注意事项。“平时去大医院挂号排队要花大半天,今天专家到门口来看病,太方便了。”张大爷感慨。

除专家坐诊外,市中区人民医院还免费提供了小儿贴敷等中医适宜技术服务。儿科医生为社区儿童进行体质辨识后,对症贴上中药贴敷,家长们连连称赞“很贴心”。

据悉,“嘉医优享健康直通车”是市中区人民医院推动优质医疗资源下沉的重要举措。该活动定期深入乐山城区各街道、社区,为居民提供健康筛查、专家问诊、慢病管理、用药指导、急救培训等免费服务。活动将持续开展至明年1月。

快乐献血 自在嘉州  
献血咨询电话:0833-5188116  
团体预约电话:0833-2503103  
乐山市公民无偿献血领导小组办公室 乐山市中心血站 广告

疾病预防与控制  
乐山市疾病预防控制中心 协办

乐山市卫生健康委员会  
乐山市健康教育协会

乐山日报·健康周刊  
技术支持单位  
乐山市人民医院 急救:2119328  
仁爱济世 精诚行医  
乐山市中医院 院办:2441183 急救:2446120  
倾心为病人 德技双馨  
乐山市妇幼保健院 院办:6268111  
仁心仁术 呵护生命  
乐山市精神卫生中心 心理咨询:12356  
仁爱至善 笃诚求精  
乐山老年病专科医院 急救:2150330  
敬老·精医·创新·卓越  
乐山市市中区人民医院 急救:2121999  
厚德诚信 精医创新  
乐山市市中区肿瘤医院 急救:2600241  
敬慎 精诚 守正 弥新  
乐山友谊医院 健康热线:2555120  
仁爱·精诚·责任

## 小医生解锁实用健康知识

(市中区海棠实验小学四年级6班 周诗芮)

今年暑假,我有幸参加了乐山市融媒体中心组织的“走进医院 感悟生命”开放日主题实践活动,与30余名同学一同走进市人民医院,沉浸式体验医护日常。短短一日,收获的成长与感动久久留在心底。

活动伊始,我们走进儿科,医护人员温柔耐心地为我们测体重、量身高,最让我惊讶的是脊柱检查,医生只用一件简单工具就能判断脊柱发育是否健康,专业的本领实在太厉害。紧接着来到眼科中心,更是让我大开眼界,医生给我们科普了许多护眼小知识,比如告诉我们眼睛容易产生视觉错觉等,内容特别有趣,我听得津津有味。随后大家依次检测视力,我很高兴地发现自己的视力保持在1.0以上,这让我之前悬着的心放到了肚子里,也是对我爱护眼睛最好的鼓励。

口腔科是小学生们频繁光临的科

室,拥有一口洁白的牙齿是每个人的愿望。在口腔科,医生化身“护牙导师”,手把手地教我们“巴氏刷牙法”。原来,刷牙不仅仅是上下刷,还有很多讲究。同学们在互动中掌握了正确的刷牙技巧,纷纷表示回家要给宝宝妈妈当“小老师”。

活动的最后,我们来到紧张而严肃的急诊科——医生利用人体模型给我们模拟路人晕倒的场景,教会我们“黄金救援法则”:首先要确认环境安全,其次判断伤者意识,要第一时间拨打120。随后,看着医生演示标准的心肺复苏动作,我们也边学边做,不仅体会到了生命的脆弱与宝贵,也感受到了学习这些专业知识的重要性。

科学紧凑的体验活动伴随着夕阳画上了句号,我不仅学到了护眼、护牙、急救等实用健康知识,更读懂了坚守、责任与担当。

## “小小医生”的奇妙之旅

(乐山市肖坝实验学校四年级3班 张煜豪)

暑假来临,我有幸参加了乐山市融媒体中心组织的“走进医院 感悟生命”开放日主题实践活动。我和30多名同学一起穿上洁白的白大褂化身“小小医生”,沉浸式体验医生叔叔阿姨的工作。这次特别的实践活动,让我收获满满、成长许多。

活动刚开始,医护人员耐心讲解医院的规章制度。我明白了医院需要安静有序,医生护士的工作必须严谨、认真,不能马虎。

首先,我们来到儿科中心,测量身高、体重等项目。最让我印象深刻的是专注力测评,这个测评就像一面小镜子,让我看清了自己的优点和不足。我的短期专注力很不错,做题、听课都能集中注意力,但长时间学习容易疲惫,速度变慢。今后我会把学习任务分段完成,坚持专注力训练,慢慢改掉坏习惯,让自己的学习更高效。

接着,我们来到眼科中心学习护眼知识。医生详细讲解近视防控、正确坐姿和科学用

眼的小知识,我们还亲手体验了验光。通过体验,我知道长时间看电子产品对眼睛伤害很大。我下定决心,以后少玩手机、多远眺、多户外运动,好好保护自己的眼睛。

随后,我们参加了有趣的口腔健康课堂。医生告诉我们蛀牙是怎么形成的,还教我们正确的刷牙方法。我懂得了平时要少吃甜食,坚持早晚刷牙,养成良好的刷牙习惯,守护牙齿健康。

最让我难忘的是急救技能培训。急诊医生用人体模型认真演示心肺复苏的完整步骤。我们认真观看、积极提问,学会了基础的急救知识。我深深感受到学会急救技能,关键时刻可以帮助别人、挽救生命。

这次实践,让我真切体会到医务工作者的辛苦与伟大。他们默默付出、认真负责,守护着大家的健康,让我十分敬佩。今后,我会养成良好的生活和学习习惯,努力进取,长大做一个温暖、有担当、能够守护他人的人。

## 救死扶伤的“小医生”

(乐山市嘉州学校三年级16班 杨芊墨)

一个阳光明媚的下午,我有幸和来自各个小学的小伙伴一起到乐山市人民医院参加“走进医院 感悟生命”开放日主题实践活动。短短一下午的体验,让我收获了许多课本上学不到的知识,这段经历让我记忆深刻。

活动刚开场,老师就给我们分发了干净的白大褂,当我穿上和医护人员一模一样的工作服时,心里满是激动与自豪,仿佛自己真的变成了一名救死扶伤的“小医生”。

第一站我们来到了儿科诊室,医生为我们量身高、体重,还细致检查脊柱与四肢的体态发育情况,虽然我的测量结果在标准范围内,但是我的身高还未达标,于是我默默下定决心:今后一定要坚持运动,好好长高。

第二站我们来到了眼科中心,医生带我们学习观察万物的方法,同学们踊跃举手,分享用眼睛看、耳朵听、鼻子闻、双手触摸的观

察技巧。同时,医生还为我们展示各类眼部图片,讲解用眼健康知识,提醒我们不能长时间看电子产品,要时常放松双眼。

紧接着我们走进口腔科,通过医生阿姨的耐心讲解,我才知道自己平时刷牙方式不够标准,饮食习惯也不够健康,导致已经出现了一颗蛀牙,医生再三叮嘱我每日要认真刷牙、少吃甜食,守护牙齿健康。

最后一站是急诊科,首先映入眼帘的是超级宽大的急救大厅,我们有序排队,分组观摩急救知识。医生通过人体模型传授基础急救常识:如遇到有人晕倒,先大声呼喊病人,再轻探鼻息判断呼吸,必要时实施心肺复苏,同学们都积极主动参与体验。

这次实践,让我体会到医生是一份光荣而伟大的职业。今后我将好好学习,改掉生活中的坏毛病,加强锻炼,拥有一个健康的身体,为祖国的发展和社会做出贡献。

(记者 戴余乐 整理)

## 乐山首例

# 市中医院成功开展全脊柱内镜下颈椎前路椎间盘切除植骨融合术

本报讯(田雨婷 记者 戴余乐文/图)近日,乐山市中医医院骨科脊柱团队成功开展乐山首例全脊柱内镜下颈椎前路椎间盘切除植骨融合术。该项前沿微创技术的成功实施,填补了我市该领域医疗技术空白。

今年53岁的患者李先生,因常年在建筑工地埋头负重工作,饱受颈椎病困扰,出现持续性肩颈疼痛、上肢麻木等症状。为缓解病痛,李先生先后尝试针灸、理疗、药物等多种保守治疗方式,效果均不理想。随着病情持续进展,其肩颈疼痛大幅加重,导致常常彻夜难眠,日常生活和工作受到极大影响。

经检查,李先生被确诊为颈椎C5/C6神经根型颈椎病,病灶部位椎间盘突出,持续压迫脊髓神经。

“患者第五节和第六节颈椎间盘突出,压迫脊髓神经,从而导致肩颈疼痛、上肢麻木,影响睡眠。”市

中医医院骨科副主任高霖表示,患者椎间盘突出压迫神经问题明显,需手术切除突出椎间盘,解除神经压迫,同时对病变颈椎节段进行固定,才能从根本上解除病痛。

“传统颈椎前路开放手术存在切口大、颈部软组织剥离范围广、术中出血多、术后并发症多、恢复周期长等弊端,部分患者术后易出现颈部僵硬、吞咽不适、声音嘶哑等问题,影响术后生活质量。”高霖表示,更为严重的是,手术中如果稍有不便可能损伤脊髓神经,导致患者全身瘫痪,风险较大。

为尽可能降低手术风险,保障患者术后生活质量,高霖带领团队反复研判患者病情,严谨评估手术风险,最终决定采用“全脊柱内镜下颈椎前路椎间盘切除植骨融合术”。该技术是目前脊柱外科领域前沿的微创诊疗技术。

在完善术前检查、风险预案及充分准备后,高霖及其团队为患者

实施手术。

术中,高霖仅通过颈部微小切口实施操作,依托高清脊柱内镜系统,将术区视野放大十余倍,搭配30°广角视野,无死角定位病灶,精准完成病灶切除与椎体固定。同时,手术全程采用水介质下操作模式,持续水流冲洗保持术区清晰,并快速冲离术中细微出血、组织碎屑,以降低术后感染、血肿形成的风险。整套手术过程平稳,术中操作规范到位,手术最终按计划完成。

术后,李先生恢复状态良好,颈肩疼痛、上肢麻木症状完全消失,各项指标恢复正常。

“该技术适配性广泛,可精准治疗神经根型、脊髓型颈椎病,以及颈椎间盘突出、骨赘增生等多种疑难病症。我们将以此项技术突破为契机,持续深耕脊柱微创诊疗领域,不断优化诊疗方案,提升疑难病症救治能力,以精湛医术守护群众脊柱健康。”高霖表示。



高霖及其团队为患者实施手术。