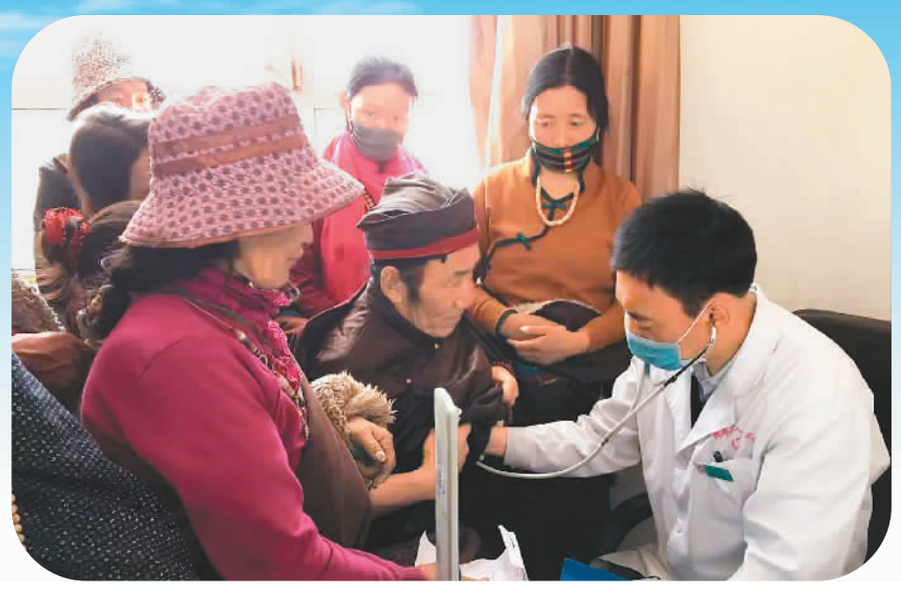
健康故事汇·最美医生▶▶▶

“曼巴小马”驰骋泽库草原

本报记者　**王美华**

近日，中共中央宣传部、国家卫健委向全社会公开发布2022年“最美医生”先进事迹。丁仁彧、马文义、许润三、孙宁、张静、周行涛、胡敏华、高琪、管向东、潘凤等10名个人和抗击新冠肺炎疫情国家流调专家队光荣入选。

每一次出诊，每一台手术，每一次逆行出征……他们都矢志不渝维护人民健康，生动展现了中国共产党领导卫生健康事业的奋斗历程和光辉成就，深刻诠释了“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的崇高精神。“最美医生”是中国近1400万医疗卫生工作者的优秀代表，也是全心全意守护人民群众健康的平凡英雄。本版今起开设《健康故事汇·最美医生》栏目，带您走近这些“最美医生”。



马文义（右一）在门诊为患者进行诊疗。

泽库县，隶属青海省黄南藏族自治州，平均海拔在3700米以上。在这片离天很近的高地草原，有一位深受牧民喜爱、信任的医生。27年来，他尽心竭力为群众祛病疗伤、排忧解难，被当地人亲切地称为“曼巴小马”（“曼巴”为藏语，即医生）。他就是泽库县人民医院院长、主任医师马文义。

“我的心早已扎根在这片草原”

1995年，从黄南藏族自治州卫校毕业的马文义被分配到泽库县。泽库县居民以藏族为主，马文义此前从未接触过藏语，初来乍到，他要过的第一个难关就是语言。

“刚到草原那会儿，因为语言不通，我给藏族患者看病时总得请别人帮忙翻译。”马文义说，为了掌握患者的第一手信息、提高诊疗准确度，他缠着藏族同事教他学习藏语，还积极参加县里的藏语培训班。经过努力，一年后，马文义就基本摆脱翻译，能直接和患者交流了。“说藏语不仅方便与患者和家属沟通，而且能拉近和群众的距离。现在我下乡巡诊时，还能用藏语为藏族群众讲解医疗惠民措施和医疗保健常识。”他说。

泽库县地处偏远，过去医疗卫生条件比较落后，医务人员紧缺，科室划分做不到像大医院那样细致精准，而现实中患者的救治需求复杂多样。“有时会遇到需要紧急救助的患者，比如急诊孕产妇、骨科外伤患者、脑外伤患者等，有的患者情况比较严重，来不及转运到上级医院，这就要求我们必须掌握相关的医疗技术。”马文义说。他本是一名普通外科医生，为了满足群众的现实就医需求，自学了妇科、儿科、骨科等各科核心基础知识，努力做好应急救治准备。通过不断钻研和长期的实践锻炼，马文义逐渐成长为一名精通内、外、妇、儿、骨科等常见病的全科医生。

在基层从医，常常没有严格的上下班时间，一切都要适应群众的看病需求。很多时候，马文义和同事们都是门诊、手术齐上阵，做完手术接着看门诊。多年来，马文义已经习惯了被牧民“围”在办公室，“拦”在下班回家的路上，也习惯了24小时开机……

2013年，64岁的尕洛卓玛因急性化脓性胆囊炎合并胆囊结石入院，情况危急。刚做完当天第3台手术的马文义见状，二话不说又走进手术室。经过约3小时手术，卓玛转危为安。此时已是半夜，这一天马文义忙得没吃一顿饭。“那天我接连做了4台手术，虽然十分疲惫，但看到患者恢复健康，我觉得万分值得。”他回忆说。

凭借不懈的努力和对事业的热爱，马文义获得在西宁的医学院和三甲医院学习进修的机会。2002年，他从青海医学院（现更名为青海大学医学院）毕业。这时，马文义有了新的选择机会：基层条件艰苦，要不要到医疗技术和生活环境更好的省城工作？他的答案是，继续扎根基层。

工作27年来，马文义前后有4次调离泽库的机会，甚至有2次组织上已经下了调令，但每一次，他都放弃了机会。“当时县里的医疗人才不多，这里的群众需要我，我也热爱这片草原上的群众，多年来我们建立了深厚的感情。”马文义说，他的心早已扎根在这片草原。

“他太忙了！”马文义的妻子李巧红也是一名医务工作者，丈夫工作忙碌，对家人陪伴相对较少，李巧红非常理解和支持他的工作，这是一份神圣的职业，那里的牧民需要他，他也离不开那些牧民。

在马文义和全院干部职工的共同努力下，泽库县人民医院于2015年7月顺利通过“二级甲等”医院的评审验收，医院突出重点特色学科建设，进一步满足了当地群众的就医需求。

图为马文义（右一着绿色手术服者）和同事在为患者做手术。

本文配图均由受访者提供

“‘曼巴小马’像叫家人一样亲切”

在泽库，“曼巴小马”这个称呼几乎家喻户晓。来县医院看病的牧民不少会先打听“曼巴小马”在不在，许多牧民的手机里存着“曼巴小马”的电话号码。

2016年4月的一个周六，马文义在回家途中接到群众打来的求助电话。“电话那头的语气很平和，听起来也不急迫，说家里的姑娘从早晨开始一直不说话，精神很差，在诊所打了针，效果也不好，想让我过去看看。”马文义说，听患者家属的描述，像是一般疾病，但如果不去看看，心里总是不安，于是立刻掉头返回。见到患者后，检查发现患者的血压已经无法测到，综合检查发现，患者的腹腔脏器破裂出血，发生失血性休克，需要紧急采取措施。

“我们一边向家属了解患者的基本情况，一边为患者建立深静脉通道，输血、补液。手术时打开腹腔后，患者满肚子都是血，我们用最快的速度找到出血点，把血止住，把病灶去除。”马文义介绍，患者是由于宫外孕引发的大出血，由于失血性休克情况比较严重，加之患者心跳呼吸状况都不好，手术期间险象环生。经过争分夺秒的抢救，患者的生命体征终于平稳下来。

“这位患者非常年轻，她脱离危险后，她的母亲哭着抓着我的手说感谢。我当时非常感慨，作为一个医生，责任感有多重要？如果当时我一念之差没有赶回去，这位患者可能会失去生命，我一辈子都会感到愧疚。”在马文义看来，因为健康所系、生命相托，医生肩上的责任重大，“不能也不敢有丝毫大意啊”。

从医多年，经马文义治愈的患者不计其数。在他的办公室，墙上挂满了患者送的感谢锦旗，墙角的衣架上挂满了牧民献上的哈达。他说：“这不是为了炫耀，而是体现对患者的尊重。看到自己献上的哈达和锦旗在这里，牧民们就会觉得‘曼巴’已经接受了他们的感激和敬意。”

凭借医者仁心和不断钻研，马文义和同事们完成了很多过去“想都不敢想”的事，如腹腔镜下胆囊切除加胆总管探查术等，填补了当地医疗技术空白，也得到了当地百姓的认可。“不管得了什么病，只要交到你手里，我就很放心。”一位76岁的患者这样对他说，这份信任让马文义铭记于心。

2018年的一天，独自一人在山上的马文义突然遭遇暴雪，在山里迷路。恰巧遇到一户牧民，“他们认出了我，赶紧用炉子生火，端出馍馍，拿出家里最新、最好的衣服给我穿，还用摩托车送我回县城。”这件事马文义至今记忆犹新。

“我特别喜欢牧民管我叫‘曼巴小马’，这让我感觉很亲切，感觉像叫家人一样。”马文义说，他给藏族患者做手术时，他们常常会向自己献上哈达表示谢意，“每当这时候，我都满心感动。”

“做一名医生，挺好；做一名牧区医生，更好”

27年来，马文义带领团队攻克多项技术难关，建立高危产妇中心和胸痛中心，填补了泽库县医疗卫生技术多项空白，带领医院成功创建二甲医院……与此同时，在党和国家的大力扶持下，藏区的医疗条件发生了翻天覆地的变化。

如今的泽库县人民医院，无论是硬件水平、医疗技术，还是科室设置、信息化改造等方面都得到了大幅改进，许多以前做不了的检查现在能做了，医院基础设施建设实现了质的飞跃。

马文义介绍，2013年前，泽库县人民医院的业务用房面积是3700平方米，2018年搬迁新址后增加到1万多平方米，现在医院正在修建急救中心、医用综合楼等建设，面积将扩大至2万多平方米。

留住人才、培养人才也是马文义极为重视的方面。“高原牧区人才不好留，我们通过加强人才培养，给他们发展的空间和平台，培养了一支带不走的强有力团队。”马文义说，通过把相关人员送出去、把相关老师请进来，泽库县人民医院形成了长期的人才培养方式。

几年前，泽库县人民医院手术量较少，二级手术一年100多台，难度高一些的三级四级手术不多。近年通过人才队伍培养，去年三四级手术已占到总手术量的34%，在青南牧区排名第一。与此同时，能独立在腹腔镜下完成的三四级手术量大幅提高。

医疗水平提高直接惠及了当地百姓。“我们县医院现在能做到一般常见病在县域内治疗，给患者减轻额外负担。在县域医共体建设的基础上，把县域内资源下沉到乡村，实现全县域医疗资源共享，实现了医共体全覆盖。”在马文义看来，县人民医院承担了承上启下的重要作用。

以前，很多急症、危重症患者在转运时，由于路途遥远而得不到及时救治。因此，多年来医院在急救、高危孕产妇中心建设等方面做了大量工作。“现在很多危重患者在本地就可得到救治。”马文义清楚地记得，医院曾接诊一名因外伤导致腹腔多发性脏器破裂、失血性休克的患者。患者生命垂危之际，医院以最短时间建立中心通道，成功做了手术。

获评“最美医生”后，马文义感觉既幸运又幸福。“其实，基层一线优秀的医生有很多，我会更加努力，为老百姓好好做点事，不忘救死扶伤的初心。”他说，“每当看到患者康复后脸上灿烂的笑容，我的内心就会升起一种欣慰与自豪。做一名医生，挺好！做一名牧区医生，更好！”

未来，“曼巴小马”马文义将与日益壮大的团队一起，继续守护这片草原儿女的生命健康。

养生杂谈

「白白胖胖」不代表营养健康

话枚

一名9岁的孩子，会和“脂肪肝”这样的疾病扯上什么关系？

近日，一则“9岁女孩暑假胖十几斤查出脂肪肝”的新闻上了网络热搜。在河南郑州，9岁女孩琪琪放暑假回老家和奶奶一起生活。饮料、炸鸡、汉堡、甜点……无论琪琪想吃什么，奶奶都会尽力满足。短短一个月，琪琪像“吹气球”一样胖了十几斤。看到孩子突然胖了这么多，琪琪的母亲很是担心，带她到医院检查，结果显示琪琪患上了脂肪肝，同时，孩子的血脂、尿酸数值也偏高。

小小年纪就患上了脂肪肝，令人痛心，但琪琪的经历并非个例。近年来，脂肪肝在儿童中尤其是肥胖儿童中患病率有升高的趋势，有医生发现，暑假期间查出脂肪肝的小患者变多了。为什么出现这种现象？缺乏锻炼、膳食结构不合理，尤其是高蛋白、高脂肪饮食是导致肥胖症、脂肪肝、高胆固醇血症等的主要原因。

“小孩子长得胖有福气”“白白胖胖的孩子才是养得好”“能吃是福，小孩子多吃点没事”……受传统观念影响，长期以来，有不少人像琪琪的奶奶一样在饮食观念上存在这样的误区，认为孩子吃得多就是吃得营养、长得胖就是健康，“白白胖胖”一度成为孩子养育得好的标准。殊不知，肥胖本身就属于营养不良，它会增加孩子患胰岛素抵抗、糖尿病、高血压、高脂血症、脂肪肝、高尿酸血症、性早熟等疾病的风险，因此，虽然孩子正在长身体阶段，体重也不宜超标。

如何预防孩子发展为“小胖墩”？食育教育亟待普及。食育教育包含对食物的了解、食物的烹饪方式、食物的文化等内容，孩子接受食育教育后，会对食物产生更客观的认识，从而对食物采取正确的态度。不少孩子天生喜好多油高甜食物，因此，家长更有责任主动采取健康的生活方式，引导孩子养成健康的饮食习惯，摒弃高油高盐高糖等不良饮食偏好，避免养成对食物“爱恨分明”的态度。

近年来，以《健康中国行动（2019—2030年）》合理膳食行动、《国民营养计划（2017—2030年）》和《学校食品安全与营养健康管理规定》为行动指南，各部门、各地区在食育宣教等方面持续发力。越来越多的家长也认识到食育教育的重要性，随着食育教育日渐深入人心，相信将“白白胖胖”等同于“营养健康”的人会越来越少，国民的健康膳食水平将会更上一层楼。

专家提示需警惕瘦素型脂肪肝

新华社北京电（记者**沐铁城**）随着人们生活水平的提高，饮食结构和生活方式发生很大变化，脂肪肝已成为常见肝病之一。中日友好医院感染疾病科主任马安林说，对脂肪肝需要重视和预防，防止形成终末期肝病。

“脂肪肝是由于各种原因引起肝细胞内脂肪堆积过多的病变，还有一些病人存在免疫系统方面紊乱、内分泌失调等情况。”马安林表示，但不是所有的脂肪肝都是肥胖型。脂肪肝中肥胖型可能占70%至80%，还有20%至30%属于瘦素型。

马安林介绍，瘦素型脂肪肝分几种情况。第一类是青少年脂肪肝，青少年脂肪肝与成人脂肪肝在组织学里的表现以及炎症部位和治疗方式都不太一样。第二类是自身免疫性肝病患者合并脂肪肝，而脂肪肝的合并有时并不伴有肥胖。

如何防范脂肪肝的发生？中日友好医院消化科主任杜时雨建议，首先要养成良好的生活习惯，每天保持正常作息，少熬夜；其次，保持良好的饮食习惯，一些高热量、高碳水化合物的食品需要严格控制；同时养成锻炼的好习惯，这是保持身体健康非常重要的方面；最后，不随便吃保健品或者减重食品，如有需要，一定要在医生指导下进行。

“总之，脂肪肝发生以后，一定要视具体情况分门别类对待。”马安林说，不是所有BMI（身体质量指数）大的人才有可能得脂肪肝，BMI正常的人也可能会得脂肪肝，并且这种脂肪肝有一部分发展速度较快。对于脂肪肝的控制，生活方式调节是一方面，但内分泌、免疫性系统疾病的控制和调节更有效。