

扎根社区 甘当健康“守门人”

——记平凉社区卫生服务中心家庭医生朱磊

■记者 毛信慧

8月18日,周一。这一天是家庭医生朱磊固定下社区的日子。在结束了上午的门诊工作后,她抓紧时间小憩片刻。下午,她还要去十几户居民家中出诊,将有3个小时不能停歇。

13:30,天下起了大雨,但朱磊依旧收拾行当,准时出发。“老人在家中盼着,不能让他们等急了。”朱磊的行当包括:一个听诊器、一个血压计、一本笔记本、一叠单据。拎着一大包东西,在雨中,朱磊显得很瘦小,但步伐很稳健。不论是刮风下雨,还是寒冬酷暑,只要是出诊时间,社区居民总能看到她的身影往来穿梭于各个小区。

同学去三级医院她去社区

2009年朱磊从上海中医药大学硕士毕业时,不少同学都去了三级大医院,她却选择来到平凉社区卫生服务中心。“希望用所学帮助更多人”,正是抱着这样简单真挚的想法,朱磊当起了一名社区医生。对此,朱磊有自己的想法:“小医院跟居民更亲近,也有更多发展空间。”从此,这位年轻的医生便把“根”扎在了社区,一干就是5年。

业精于勤荒于嬉,行成于思毁于随。卫生医疗行业是业务性很强的行

业,而社区医生的日常工作很繁琐,除了医疗业务,还包括大量的公共卫生预防保健服务工作和重点人群的访视工作。朱磊在繁忙的工作之余,仍不忘抓紧学习,不断提高自身的医疗技术服务水平。入职一年,她就顺利通过了全科中级职称考试,成为一名主治医师。

由于朱磊工作认真、踏实、肯钻研,领导便委以重任,经常派她到上级部门参加业务培训。参加培训时,朱磊就抓住机会向同行、专家请教,跟师抄方,抓紧“充电”。经过几年的不断学习和积累,朱磊的知识面拓宽了,医术精进了,加上强烈的事业心和责任心,她已能系统熟练地掌握有关常见病、多发病的诊断和治疗,业务水平不断提高,成为一名工作作风严谨,医疗技术过硬的青年业务骨干。

除了在临床上踏实肯干,朱磊对于科研方面也毫不放松,2012年4月,她在《上海医药》杂志上发表论文《微量元素在骨质疏松中的作用》;2012年在《蚌埠医学院》杂志上发表论文《姜黄素对氧化型低密度脂蛋白诱导的血管内皮细胞炎症损伤的保护作用》。

能穿弄堂会说上海话

这天朱磊要去的第一户是74岁

的袁阿姨家。袁阿姨是社区里的低保户,今年2月,老伴刚过世,目前和智障的女儿相依为命,居住在榆林路一间不到10平方米的屋子内。朱磊是南通人,并没有住过上海弄堂。可如今,在石库门弯弯绕绕的弄堂内穿梭,她却驾轻就熟,就像去自己家一样。弄堂最窄处只容一人通行,有的地方撑把伞就过不去,“第一次来时,我还在弄堂里迷过路。”朱磊说。

见到朱磊,袁阿姨和女儿都显得分外高兴。朱磊一边给母女俩量血压,一边熟练地用上海话和她们交流:“阿姨依最近身体哪能?要配药伐?”因为袁阿姨有脑梗后遗症,腿脚不便,女儿又需要监护,临走,细心的朱磊不忘带走她们的医保卡,打算帮她们配完药,一会儿经过时再送回来。被问起上海话是怎么学的,她说:“一直走街串巷和居民打交道,自然而然就会了,反倒是英语,一直没学好,没这个语言环境。”

朱磊在工作上的责任心让单位领导很信任。今年1月,医院安排她担任明园村全科团队长,负责该区域2.5万人的健康管理。当时,朱磊还在哺乳期,但她还是接下了这个重任。从此,朱磊便开始了两头跑的日子。每周一三五,上午在中心开设门诊,下午去有特殊困难的居民家中出

诊。她为居民送医送药,为大家反复宣传健康的生活方式。每当看见病人的身体逐步康复时,她就会露出开心的笑容。

为了方便居民就诊,朱磊还率先把家庭医生服务延伸到了居委会。每周二四上午,朱磊和团队一起在明园村服务点提供服务,下午则深入辖区各个居委会,为居民们提供医疗服务。

“我爸只听朱医生的话”

离开袁阿姨家时,雨下得更大了。朱磊不由加快脚步向下一位居民家中走去。等来到92岁的独居老人武阿婆家时,老人早已坐在轮椅上等着朱磊了。“你再不来我要着急死了。”武阿婆患有高血压、骨质疏松、便秘,朱磊一一进行了询问,还和武阿婆拉起了家常。“我孙子今年考上了交大。”老人急着把自己的开心事和朱磊一起分享。

当好居民的“健康守门人”,不仅需要精湛的医术。

除了给居民看病,朱磊时常充当起老人们的心理疏导员。今年4月,88岁的陈老伯从别处搬来女儿家住,由于住不惯,老人一直“闹脾气”。朱磊便充当起一家人的“连心桥”,耐心开导和安慰老人。“我们说的话听不

进,我爸只听朱医生的。”陈老伯的女儿说道。

建立和谐的医患关系是医生的立足之本。“都说现今医患关系比较紧张,”朱磊认为,“如果能坚持良好的沟通和交流,将心比心获得病人及家属谅解,就能使治疗方案顺利实施。”为此,朱磊经常不厌其烦地同患者及家属认真解说疾病原因和危害、慢性病的调护及日常生活中的相关注意事项。

从朱磊身上,患者深切感受到了医者的“仁爱之心”。而她的辛勤工作,也换来了居民群众的信任和好评。一次,一名患者因得到朱磊无微不至的关怀和细心诊治,身体状况大有起色,深受感动,屡次来医院表扬,全家人都把朱磊当成了自家的保健医生。

5年来,朱磊就是这样在基层医疗卫生工作岗位上默默地奉献着自己的青春和汗水,心甘情愿守护着居民的健康。她甘做沧海中的一滴水,甘当高楼里的一块砖,用实际行动,换来了社区居民的信赖和赞誉。



“非标”电动自行车上临牌“大限”已至 交警严查无牌或违规载人车

■记者 陈玲 郑潇萌

本报讯 9月1日“非标”电动车上临牌的“大限”已至。当天,区交警部门在全区范围内开展无牌或违反载人规定的电动车等各类违法行为的整治行动。未悬挂临时号牌违规驶上道路的超标电动自行车,从当日起将被处以50元以上200元以下的罚款。另外,对违反载人规定上道路行驶的电动车将处20元以上50元以下罚款。

上午9时,记者在隆昌路周家嘴路路口看到,交警正在对过往的两轮车辆进行检查,大部分被交警拦下检

查的电动自行车都已悬挂临时牌照。

9时25分,一辆破旧的电动自行车被拦下,交警发现该车没有牌照,于是对骑车人处以50元罚款。骑车人表示,他一直没空去上牌,刚从老家回上海,正准备抽空去办。不足十分钟,交警又拦下一辆违规载人电动自行车,对骑车人处以20元罚款。在半小时内,有3辆电动车因载人被拦下。

在松花江路双阳路路口,交警也在早高峰时段拦下了8辆未申领临时号牌的车辆。还有部分骑车人已经申领,但未悬挂,交警立即督促车主挂上牌照。据悉,9月1日当天,杨浦

交警设立的各个执法点,共查获违法非机动车行为133人次,其中涉及无牌超标车的62人,违规载人30人。

区交警部门提醒,已申领牌照但未悬挂的市民,请务必立即将牌照悬挂起来,如果还未申领,目前本区只可前往平定路88号申领临时牌照,其它区县《临时牌照》补领点请至交通安全信息网查询。交警将在近期严厉查处电动自行车无牌、违规载人、行人人行道未减速行驶或遇行人正在通过人行横道未停车让行、有转向灯但转弯前未开启、搭载6岁以下未成年人未使用固定座椅等各类违法行为,希望骑车人严格遵守交通法规。

大桥街道推出“健康传递”活动——低龄服务高龄 助老人强身

■记者 应沈漪

本报讯 健康养生是老年人生活中最关心的事情之一,怎么更好地让老年人健康幸福地安度晚年?大桥街道老龄办最近又探索了一个新招。

8月29日,在位于平凉路的大桥社区为老服务中心大厅内,将近20位阿嬢爷叔跟着国家级社会体育指导员郭雅萍一遍又一遍地学打简易八式太极拳。这些前期由为老服务中心公开招募、以老年协会会员为主体的核心志愿者,可不是单纯地为学而学,他们身挑“重任”——将来要到社区里当“健康传递”老师。

大桥街道此次推出的“健康传递”活动,就是抱着让低龄老人为高龄老人服务的理念,由志愿者担任健康传递的主体,通过专业指导老师的集中教学,在社区中进行广泛宣传,鼓励老年人走出家门,做养生操来强身健体。

简易八式太极拳只是健康养生操的其中一个类别,考虑到各年龄层次老年人的身体状况、学习能力等因素,为老服务中心为老年人设计了更对胃口的“菜单”。据介绍,“健康传递”将分三个层次推进和展开:50岁到70岁的低龄老年人中有一定接受和活动能力的群体,他们来当健康传递员,学的就是简

易八式太极拳,学成后到社区“物色人选”不断向周边同龄人推广传递;针对70岁至80岁的中年龄段的老人,传递的则是拍手操,经过集中培训后,核心志愿者每月到23家老年活动室传授拍手操;而针对独居老人和在家外活动不便的80岁以上老年人,则利用近70名专职关爱员、助理关爱员和关爱志愿者,利用上门关爱的优势,教授更加简单易记的手指操。

“接膝拗步”、“野马分鬃”……当天是中心志愿者第五批培训课程的最后一天,接连一周每天上午2个小时的“集训”,阿嬢爷叔们学得不亦乐乎,不少人还主动问老师拷贝相关的视频资料。但大家水平多少有些参差不齐,郭雅萍老师一边“纠错”一边说:“我每天早上都在平凉公园打太极,有空你们过来继续练。”相比专业指导员的严格要求,大桥街道老龄办主任张伟新则显得“宽松”得多:“我们发起这个‘健康传递’活动的宗旨就是要让老年人多动一动,使不同年龄阶段、不同活动能力的老人都能学会一门健康养生操的技能,简单好学又能通过锻炼保持健康。”

据悉,前期培训的志愿者已经开始了“传递”环节。根据反馈的信息,传递的拍手操在社区推广后,收到了良好的效果,志愿者们教得用心,老年人也学得认真。

超市员工中秋为残疾人献爱心

■记者 毛信慧

本报讯 中秋前夕,欧尚超市长阳店的员工来到大桥社区,为阳光之家、阳光心园的近40位残疾人送上月饼、牛奶等爱心食品,并组织学员们一起做游戏,共庆中秋佳节。

在送爱心的队伍中,有位小伙子引起了大家的注意。原来,超市保安小丁曾经也是阳光之家的学员,后经介绍来到超市工作,至今已有12年。他希望通过此次活动把这份爱

心和正能量传递下去。

欧尚长阳店相关负责人告诉记者,其实超市内部有多个岗位是专为残疾人设立的,比如蔬菜水果摊位的称重员、购物篮整理员、收银员等等。此外,超市还设有“无声收银员”岗位,主要为自助付款的顾客提供相关服务,“他们在整个服务过程中不发出声音。”

据了解,目前,欧尚长阳店共有20余位残疾员工在各自的工作岗位上提供服务。

婚登中心周六照常办理登记

■记者 陈玲 通讯员 郭婷婷

本报讯 记者昨日从区民政部门获悉,区婚姻登记中心中秋节“排班表”已出炉,中心将于9月6日加班为新人办理婚姻登记。

据区婚姻登记中心相关负责人介绍,当天下午1点半,还将举办2014“婚姻加油站”特别企划活动之首期“新婚公开课”。活动将邀请亚太顶级化妆师辛丹华作为主题导师,分享新娘化妆的秘诀,并选择1—2位新娘

进行现场演示,有兴趣的新人可前往区婚姻登记中心或拨打25017777报名参加,限额50名。

区婚姻登记中心提醒,想在中秋期间登记的新人,提前预约的话办理会更快捷。