



仁爱 敬业

务实 创新

# 嘉兴一院报



“健康嘉兴”微信平台



嘉兴市第一医院微信公众号

2019年5月第5期 (总第80期)

主办单位:嘉兴市第一医院 地址:嘉兴市中环南路1882号 总机:0573-82082937,82519999 门诊预约电话:0573-82153018 医院地址:www.jxdyy.com E-mail:wmyy2004@163.com

## 致敬“天使”，我院举办护士节系列庆祝活动



在第108个“5·12国际护士节”来临之际,为弘扬护理事业无私奉献的高尚品质,激发护理工作为民服务的工作热情,我院通过举办系列庆祝活动,迎接国际护士节的到来。

5月5日,在服务患者的同时,由我院护理专家组成的“三服务”团队走进世合新农村,将健康管理的理念和技能带进企业、带到群众中去。同日,我院纪念5.12国际护士节暨优秀护士表彰大会顺利举办。院领导班子、各职能科负责人、临床科室护士代表等共计150余人参加。大会上,院领导和护理部主任相继致辞,并对9名优秀护士进行表彰。

钱钢院长表示,护理队伍为医院发展作出了重要贡献,每位护士将“圣心仁爱、温情照护”的护理文化理念内化于心,外

化于行,得到了患者和社会的认可与好评。钱院长在肯定护理工作取得优异成绩的同时,诚挚地向护理同仁及家属道了一声:“你们辛苦了!”

党委书记沈咏宣读优秀护士表彰文件,全体院领导为优秀护士颁发荣誉证书。

护理部主任刘学英代表全院护士向长期以来关怀和爱护护理队伍的医院领导和职能科室同仁表示衷心的感谢!向一直以来体谅和默默支持的家人表示由衷的敬意!护理事业是神圣的职业,护士们在忙碌和辛勤中描绘着生命的画卷。全院护理团队将秉承南丁格尔精神,心中有爱、护佑生命;不忘初心、牢记使命;为患者谋福利、为健康事业做贡献。

为提前向天使们致以美好的节日祝福,5月10日一早,院领导在相关科室负责人的陪同下,深入临床科室慰问护理姐妹兄弟,赠送鲜花、礼物,送上暖心问候。院领导们分组前往住院病区、门诊、急诊、医技科室。每到一处,都与护理人员亲切交谈,并亲手将鲜花及礼物送到他们手中,致以节日的祝贺和美好的祝愿,并勉励大家要进一步传承和弘扬“圣心仁爱、温情照护”的护理文化理念,为患者提供更为优质、高效、安全的护理服务。

除了院领导的浓浓关怀,护理团队也收获了来自医生搭档、家人、患者及其家属的深情祝福。在这个特殊的节日,不同的人用不同的方式,向护士们表达着同一份祝福。

(护理部)

## 拒腐防变,警钟长鸣

### ——警示教育系列活动启动

为贯彻落实省、市警示教育月活动部署要求,进一步推进清廉医院建设,我院于5月到8月在全院开展以“拒腐防变,警钟长鸣”为主题的警示教育“九个一”系列活动。

5月27日,医院召开全院警示教育系列活动启动会。市纪委监委驻市卫生健康委纪检监察组组长徐凤出席会议并讲话,并邀请上级部门纪检专家作党风廉政建设和反腐败专题讲座。院领导班子、全院

中层干部、重点岗位人员、党支部书记等近250人参加了会议。

接下来,医院将开展警示教育“九个一”系列活动,即:召开一场警示教育大会、一次专题组织生活会、一次供应商清廉共建会议,观看一场警示专题教育片,开展一次警示教育参观活动、一场廉政谈话、一次党风廉政专题培训、一次廉政风险排查和防范化解、一次清廉文化创建活动。活动旨在深化以案为鉴、以案促改,让党员干部职

工从违纪违法案例中汲取深刻教训,筑牢思想防线,坚守道德底线,不越法纪红线,营造崇廉尚洁的院内氛围。

此次系列活动的开展,既是贯彻中央、省委、市委要求的重要行动,也是打造“清廉医院”的重要举措,更是加强干部队伍建设 and 行风教育的一个重要抓手。我院将以此为契机,深入推进全面从严治党,切实推进清廉医院建设,在全院营造以廉为荣、以贪为耻的氛围。(监察室)

## 医警共建,提升高速公路交通事故伤员救治水平

医警共建,惠及民生,为提高嘉兴市高速公路交通事故伤员抢救成功率,5月10日,我院与浙江省公安厅高速公路总队嘉兴支队联合召开“医警共建·共商‘创伤中心建设’”专题座谈会。本次会议旨在进一步加强医警交流协作,最大限度发挥我院创伤中心的作用,为交通事故伤员提供及时、快速、高效的医疗救治服务,保障人民群众生命安全。高速公路总队嘉兴支队政委骆渊、副支队长黄海福以及嘉兴支队各大队教导员等参加会议,钱钢院长、王正安副院长及相关职能科室负责人和创伤中心小组成员等40余人出席此次会议。

会上,急诊科主任曹伟中、副主任郁慧杰先后作创伤中心近期建设情况汇报和典型病例抢救经验分享,对创伤中心最新的救治体系、所具备的抢救能力等方面做了详尽解读。

王正安副院长表示,我院创伤中心自创建以来,得到了高速交警的支持和信任,医院充分整合优势资源,优化救治流程全力抢救交通事故伤员,在降低交通事故伤员残率和死亡率方面发挥着积极作用,近年来危急重症患者的抢救成功率明显提高,救治流程更加顺畅。骆渊政委代表支队对我院在降低交通

事故伤员残率和死亡率等方面所做的医疗救治工作表示感谢。他希望,今后双方能够持续合作,进一步保障高速公路交通事故伤员救治。

钱钢院长指出,高速交警在维护道路畅通、保障百姓平安出行、减少事故伤害等方面发挥着重要作用。希望医警合作不断深化,进一步提升救治水平,紧密协作,造福百姓。

本次会议的召开,有助于双方进一步达成共识,完善“医警联动”救援机制,通过有效协作和无缝链接,最大程度减轻道路交通事故人员的伤害,为伤员的救治提供保障。(党办)

### 喜讯

## 我院在各项省级大赛中连获佳绩

4月18日至19日,在2019年全省食源性致病微生物检测工作培训会议上,主办方公布了2018年全国食源性致病微生物检测哨点医院“粪便中沙门菌检测灵敏度”评价考核结果,我院荣获“满意单位”称号。同时,检验科王蔚主管技师参与技能考核,荣获“优秀个人奖”。

5月20日,由省临床放射质控中心主办的2019年浙江省影像和诊断质量评比活动结果揭晓,我院在参评的175家医院中脱颖而出,荣获“CT诊断质量控制十佳单位”、“磁共振影像质量控制十佳单位”、“磁共振诊断质量控制十佳单位”三项全省“十佳”。此外,挂靠于我院的市临床放射质控中心荣获“影像质量控制”和“诊断质量控制”两项全省二等奖。

5月23日,在2019年浙江省医院品管大赛上,我院三个品管项目在全省各医疗机构的236个项目中脱颖而出,“构建线上病案复印服务系统”项目荣获银奖,“建立数字化安全(不良)事件管理平台”、“创建有创机械通气患者气道分泌物引流管理模式”项目荣获铜奖。

这些喜讯的传来,令我院广大医务工作者感到欢欣鼓舞,这既是对我院此前各项工作的肯定,也激励着广大职工要不断开拓进取。未来,我院将不断努力,争创更多佳绩。(党办)

### 双下沉

## 院领导调研王江泾分院医联体建设工作

5月8日,钱钢院长、王正安副院长及外联办魏国彪主任赴王江泾医院与区(镇)政府、区卫生健康局、托管医院召开四方座谈会,总结2018年工作,探讨2019年托管工作计划,推进医联体工作,促进两院合作共赢,确保“双下沉、两提升”工作取得更大实效。

会上,王江泾医院院长汇报了医院2018年总体工作,肖琴常务副院长汇报了两院2018年度托管工作总结。双方领导就2019年托管工作思路和计划展开了深入探讨。

自2014年,我院全面托管秀洲区王江泾医院,挂牌嘉兴市第一医院王江泾分院以来,我院先后派驻管理及多学科专家、技术骨干等人才“下沉”到王江泾分院,积极开展“下沉”专家业务带教、查房会诊、手术示范、病例讨论、学术讲座等,在提升基层医护人员的业务能力和诊疗水平的同时,也提高了医院的整体医疗水平和综合服务能力。2017年,王江泾医院在浙江省第二轮“双下沉、两提升”工作考核中获得全省46家县级医院排名第一。

2019年,我院将进一步积极推进自身优质资源下沉,通过各项举措,把医联体工作做好、做实,帮助王江泾医院推动医疗服务向更高层次发展,促进医院全面发展。(党办)

## 省医学会麻醉学分会教育与人才培养学组成立

5月25日,浙江省医学会麻醉学分会教育与人才培养学组在嘉兴正式成立。我院副院长姚明教授担任学组首任组长,手术麻醉科刘明娟主治医师担任学组秘书。

姚明副院长在成立仪式上表示,教育是基础,人才是关键。麻醉教育与人才培养存在专业基地数量较多但分布不均、带教老师教学热情及规培医师学习热情不高、高质量教学查房较少等问题,推动促进麻醉教育与人才培养持续健康发展,需要麻醉同仁齐心协力。

以此此次省医学会麻醉学分会教育与人才培养学组成立为契机,我院将在国家级麻醉学住院医师规范化培训基地的基础上,进一步做好住培教育工作,推动形成规范化人才培养体系,加快教育与人才培养的国际化进程。同时,加强与各个住培基地的交流合作,取长补短,促进住培工作向正规化、专业化、规范化发展,共同推动麻醉医学教育事业的进步。

(手术麻醉科)

### 医院简讯

▲4月中旬,中国中西医结合学会疼痛专业委员会宣布了首批全国十大“中西医结合疼痛临床培训基地”,我院疼痛科以总分第一的好成绩入选。(党办)

▲5月8日,全市卫生健康系统微型党课比赛在我院举办,我院内科六党支部的吕秀秀获得三等奖,入围前六名。其他选手钱夏琪(门诊党支部)、王霄腾(内科四党支部)、徐晓芳(内科七党支部)、李维(外科四党支部)获得优秀奖。(党办)

▲5月19日,我院轻舞飞扬舞蹈队代表嘉兴市卫生健康系统联合会参加《我和我的祖国》广场舞大赛,荣获嘉兴市第二届职工运动会广场舞(广场舞)大赛二等奖。(工会)

▲5月20日,护理部在报告厅举行“护理服务热心·患者就医安心舒心”改善门诊护理服务百日启动启动仪式。(护理部)

▲5月23日,我院牵头的嘉兴卫生健康实用新技术和适宜技术推广中心举办“卫生健康科技成果转化推进会暨调研座谈会”。(科教科)

# 胸痛中心紧抓黄金救治时间,打通心梗患者生命线

“有了症状我们也压根没往那方面想,就觉着这么年轻,怎么可能是心梗,也就没细查,谁知道还偏偏就是,差点出了大事!”说起发病时的情况,妻子回头看了看已然恢复精神的王先生(化名),仍是心有余悸。

时间要一直追溯到今年春节。许是过年高兴,王先生在家中喝醉了酒,当时没什么感觉,过了一两天,他突感不适,胸口闷,喉咙发紧,喘不上气。症状持续了几分钟后有所缓解,猜测是之前醉得厉害“伤了身”,因此也没有太过在意。但之后,王先生几次出现相似症状,前往当地医院就诊治疗后有所好转,便未再继续。虽然强烈的胸闷疼痛症状不再出现,但王先生明显感到身体有所不支。平时轻轻松松能上的楼,现在爬了三四层就开始呼吸急促、大喘气,到户外吹着冷风还会觉得喉咙发紧。

5月11日早上九点多,王先生遛狗回家又突觉不适。一旁的妻子忙着跟家里人打电话,以为他只是没吃早饭导致的胃不舒服,便也没有太过在意。王先生独自坐在沙发上,慢慢地,他开始感觉心中有一股火,脑袋发热,特别想发脾气,随后,更吐起了酸水。妻子一看不对劲,急忙将其送到我院急诊科。

12:45 医生接诊,12:48 患者完成心电图,12:49 根据心电图提示其为急性心梗。胸痛中心团队第一时间接到信息,诊断心电图确认患者为急性心肌梗死,立即开启绿色通道并激活导管室,心



血管内科介入医生待命准备行介入手术。从患者到达急诊开始至球囊扩张开通冠脉血管的时间仅为30分钟(指南要求为90分钟)。经抢救,王先生顺利脱离危险。

经管医生心血管内科李寅主治医师说,急

性心肌梗死是冠状动脉急性、持续性缺血缺氧所引起的心肌坏死,它发病突然,可并发恶性心律失常、心源性休克、急性心力衰竭等,如不及时治疗,后果不堪设想。此次心梗发作入院,王先生的检查结果显示——“三支病变”,也就是说,右冠

状动脉、左冠状动脉前降支、左冠状动脉回旋支都发生比较严重的病变,幸而到院及时,抢救迅速,并未造成严重后果。

心血管内科副主任胡惠林介绍,我院胸痛中心自2017年1月成立以来,不断完善专业技术人员配置,提高心血管急危重症抢救、复杂疑难病例诊治能力;改进流程,开通手术绿色通道;做好配套功能区域设置及标识,做好引导工作;完善管理制度,开展院内外胸痛知识培训,提高医务人员急救能力;组建嘉兴市医疗联合体,与下级医院共建胸痛中心网络医院……并于2017年12月14日,凭借过硬的综合实力和救治水平高分通过认证,获批国家级胸痛中心。

转眼,胸痛中心的建设与发展已经进入第三个年头,这期间共接诊胸痛病人3400余例,其中急性心肌梗死病人1200余例,主动脉夹层患者近60例,肺栓塞患者近20例,行急诊介入460余例,其中绕行急诊直达导管室患者80余例。胸痛中心小组成员24小时随时待命,从患者到达急诊开始至球囊扩张开通冠脉血管的平均时间为72分钟,显著低于指南要求的90分钟,在嘉兴地区处于领先水平。

胸痛患者的救治,是一场不等人的生死竞速。胸痛中心将不忘初心,砥砺前行,进一步做好管理和建设工作,提升救治能力及水平,缩短救治时间,造福区域百姓。

(党办 严晓文)

## “粉红丝带”牵引乳癌患者走出“心灵沼泽”

“别担心,其实我们都是像你这样一路过来的……”

“没事,没事,会好的,要相信自己,相信医生……”

“有什么需要帮忙的,尽管说,我们能帮你的一定帮,我们是好姐妹……”

在乳腺病科的病区示教室内,几位粉红丝带俱乐部的成员正在开导一位“新成员”。老家四川的年轻妈妈林女士一年前来院乳腺外科就诊,经郭文利副主任医师诊断为左乳癌晚期,当时即行左乳切除术。这让林女士陷入痛苦、绝望的深渊。面临身体的创伤、疾病的冲击,林女士的世界仿佛彻底崩塌了。同时,贫困的家庭经济重压也落在林女士的身上,使她术后一直心境低落、痛苦抑郁,对疾病的恢复产生了影响。术后一年,虽经多次化疗和靶向治疗的努力,但今年五月初复查时,林女士被告知癌细胞已转移至身体其他部位。

残酷的现实让林女士在治与不治、放弃与坚持之间挣扎徘徊,她的情况受到了乳腺病科的医护关注,医护们商量着如何帮她,同时,粉红丝带俱乐部成立六周年纪念活动中,也有病友提出要多多关爱林女士,看看有什么可以帮助的——这一切,病区护士长钱建凤看在眼里,记在心上,立马倡议病区医护人员和

粉红丝带俱乐部成员们积极捐款,伸出援助之手。微信转账、现金募捐……5月28日上午,钱建凤护士长代表病区医护和粉红丝带俱乐部成员,将募集到的善款交给林女士。“坚持就是胜利,加油!”“不放弃,不抛弃,好好爱,好好活,不遗憾,不后悔。”在医护人员的鼓励下,在俱乐部成员和志愿者的“现身说法”下,在医护人员和家属的支持下,林女士正渐渐淡化痛苦,从阴影当中走出来,直面人生。

2013年,我院乳腺病科正式成立粉红丝带俱乐部,成员大多是在本院接受治疗之后,处于康复期的患者。乳腺癌患者与绝大部分常规病种的患者不一样,她们做完手术出院后,仍需经过一个相当漫长的康复阶段。因为疾病本身的冲击及病变部位的敏感而在行为与心灵上进入一段“封闭期”,也因此术后更易因压抑而复发。在乳腺病科医护人员的引领下,成员们相依相靠,互助互爱,共同走出癌症的“心灵沼泽”,重新铺就一条坚强乐观的康复之路。同时俱乐部成员也逐渐衍生出一支志愿者队伍,通过举办健康讲座、组织外出活动、俱乐部成员下病房谈心交流等活动,为新老病友线上线下心理疏导、排忧解难、提供经验支持。

(党办 诸胜涛)

## 青年医务人员临床技能竞赛圆满落幕

为推进青年医务人员人才队伍建设,引导广大青年医护工作者爱岗敬业、钻研技术,有效提高青年医疗队伍的医疗服务能力和水平,5月5日,我院举办“不忘跟党初心,牢记青春使命”青年医务人员临床技能竞赛,全院180名青年医务人员参赛。

本次竞赛分为理论考核和操作考核两部分,参赛人员分为内科组和外科组。每组理论考核成绩前15名,进入操作考核。理论考核为内科、外科三基,操作考核为胸腔穿刺。

理论考核通过国家医学APP开展,该环节将基本理论、基本知识、基本技能的考查融合在临床真实病例和真实场景中,在强调三基能力在临床能力培养中重要性的同时,又考查了青年医生的临床思维、临床决策、医疗核心制度、团队协作及人文沟通等综合能力。

操作考核赛场上,参赛选手们聚精会神,认真思考,沉着应战,在规定的时间内有条不紊地完成手中

的操作,充分展现了扎实的技能操作功底和灵活运用知识解决问题的能力。同时,裁判员细致评判选手操作,严格按照评分标准对选手表现进行公平公正的打分。

经过一天紧张激烈的角逐,最终评选出:内科片组周倩倩获得一等奖,高惜惜、俞利强、陈云清获得二等奖,王霄腾、孙悦娇、马芳、沈亮、邹婷获得三等奖。外科片组牛牛获得一等奖,陆超、王清清、王宇获得二等奖,周元、杨杰、李彦、曹伟、游镇君获得三等奖。

院党委书记沈旻、市卫生健康系统团委书记李萍等领导为获奖选手颁奖。

通过此次竞赛,成功推动广大青年医生岗位技术练兵,营造浓厚的比、学、赶、帮学习氛围,增强青年医生业务能力。未来,我院将进一步开展多种形式的临床技能比武,努力建设一支适应专业需求、医疗技术精湛的高素质青年医务人员队伍,助力健康嘉兴建设。

(团委)

## 我院入选全国首批高血压达标中心建设单位

为了规范高血压的诊疗和管理,提升高血压患者的达标率,以最大限度地降低心脑血管发病和死亡的总风险,我院联合8家基层医院,共同申报全国高血压达标中心建设单位,经过中国心血管健康联盟、心血管健康研究院、高血压达标中心认证工作委员会、高血压达标中心总部等机构联合认证,我院正式成为全国首批(全市唯一)高血压达标中心建设单位(牵头医院)。5月29日,我院举办高血压达标中心建设启动会。

当前,我国约有高血压患病人数2.7亿,而高血压带来的脑卒中、冠心病、心力衰竭、肾脏疾病等严重并发症致残和致死率高,已成为我国家庭和社会的沉重负担。但是,目前正在接受治疗的高血压患者中有70%以上血压未达标,高血压达标率的提升已迫在眉睫。



然而,高血压基层管理仍有“基层缺乏统一管理和规范、上下级医院缺少有效的转诊机制、基层医师缺乏足够经验和技能、患者长期随访管理及教育不足”等问题亟待破解。对此,在钱钢院长的牵头下,心血管内科前期做了大量工作,而以此次达标中心建设为契机,我院将进一步发挥学科优势,在高血压

病防治、远程会诊、人才培养、技术指导与学术交流等方面开展工作,多措并举提升高血压患者的达标率。同时,我院还将与8家基层医院通力合作,形成畅通的双向转诊机制,助力基层医院进一步加强高血压的规范化诊疗和管理,以期实现“疑难诊治在大医院,慢病管理在基层”,由此推进分级诊疗制度的不断落实。

说了这么多,这个“高血压达标中心”的建立,又能给广大患者带来什么实实在在的好处呢?最通俗易懂的解释就是——今后,给高血压患者诊治的医生会越来越专业、诊疗会越来越规范,对高血压患者的管理将会是“全流程”的。同时,随着我院与基层医院合作的不断深入,高血压患者在家门口就可以接受到基层医生规范的诊疗,无需跑大医院。

(党办 章鸣泽)

### 援贵报道

## 专家“组团”帮扶普定,支援更显成效

今年3月21日,王正安副院长带领专家团队赴贵州省普定县人民医院开展对口支援活动。其中,重症医学科副主任沈鹏副主任医师、眼科王晟副主任医师、耳鼻咽喉科凌恺副主任医师驻点普定县人民医院开展“组团式”帮扶。

目前,沈鹏副主任医师挂职担任普定县人民医院副院长,分管重症医学科、三级医院创建工作,并协助医疗管理质控工作。王晟副主任医师、凌恺副主任医师挂职担任该院耳鼻咽喉科副主任。三位专家本着求真务实的作风,精准帮扶助推医院综合能力的提升。

一个多月以来,沈鹏副主任医师参

照国家《三级综合医院医疗服务能力指南(2016年版)》开展了临床科室摸底调查,对标对表,制订达到三级医院评审标准的具体措施和时间表,逐步推进普定县人民医院三级医院创建工作。针对重症医学科护理记录实施过程中存在的问题,联系护理部、医务科和ICU进行协调改进。同时在重症医学科召开了科室座谈会,对科室现阶段的情况进行深入了解和分析,对下一步的业务提升、人才培养和学科发展提出了设想和规划,并组织医护人员定期进行业务学习,定期到病房开展教学查房。此外,他还成功参与抢救了产后大出血、脓毒症多脏器功

能衰竭以及重症肺炎等多名危重患者。凌恺副主任医师成功开展普定县人民医院首例低温等离子射频消融腺样体切除术,还主刀或指导普定县人民医院医生开展了鼻科各类手术20余例。王晟副主任医师在耳鼻咽喉科开展了眼球破裂伤、眼睑肿物等手术、讲座,参与病房查房,疑难杂症病例讨论等。

未来,随着三位专家对口帮扶工作的开展,各种形式的指导不断落实,必将进一步提高普定县人民医院的医疗技术水平,也为该院打造一支“带不走”的实用型人才队伍。

(党办)

## 春季临床实习生技能竞赛顺利举行

为提高医学生临床思维能力、创新能力、实践能力,促进学生间的交流,检验实习带教质量,我院于4月底举办“2018/2019学年春季临床实习生技能竞赛暨院级操作出科考”。

此次活动得到了各教研室的大力支持,竞赛从筹办到决赛历时2个月,教学办抽调多名临床专业人员对学生进行了赛前强化培训和指导。为保证安排公平公正、紧凑有序、富有效率,竞赛模式采用

多站式结构化临床考评(OSCE),临床专业110名实习生参加了本次竞赛。

此次考核以提升临床实践能力为导向,旨在激发医学生的学习积极性,自觉规范临床操作,更好更快地投入到临床工作中去。重点考查参赛选手无菌意识、技能操作能力、团队协作精神和人文素养。项目包括CPR、拆线、换药、缝合4个技能考核站点,实习生随机抽取4个考核站点中的2个完成操作。经过激烈

角逐,最终决出个人奖10个,团体奖3个。

毕业实习是培养合格临床医生和高级医学人才的关键环节,举办实习生技能竞赛,有助于推动同学们在实习过程中能够更加自觉地加强临床技能操作的学习和培训,提高他们主动思考、分析、解决问题的能力,为今后步入临床、踏上从医生涯打下坚实的基础。

(教学办)

## 花草可入药,果子也亦然

还记得曾带大家见识脚边中草药的中药房小姐姐吗?随着夏季的到来,各类水果争相上市,敏锐的小姐姐闲时逛逛花园,发现了不少藏在医院果树上的中药材们。

医院北大门和东车道两旁种了许多长着紫叶的树,每年二三月份还开着粉白的花。有不少路过的行人都会和它合影留念,并发朋友圈感叹:“樱花哎。”事实上,这并不是樱花,而是紫叶李,也称红叶李,与樱花同科。听名字,就知道它是以叶的颜色命名的,它的叶和果都是红色,不仔细看都辨不出其实已经长出了果实。紫叶李的成熟果实是可以食用的,不过,现多栽植在路边用于绿化,为了自身健康还是避免食用。紫叶李的药用价值很小。

门诊大楼的中庭花园里有几棵石榴树,五月份正值其开花的季节,偶尔路过,就能看到枝头鲜艳的石榴花,脑海中不禁想到“拜倒在石榴裙下”这句话。石榴的干燥果皮是中药材,药名石榴皮,功能涩肠止泻,止血,驱虫,可用于久泻,便血,虫积腹痛。

中国是桃树的故乡,《诗经魏风》中就有“园有桃,其实之肴”这样的句子。医院北大门西侧和小花园都种了桃树,桃的种子是中药材,药名桃仁,可用于痛经、肠燥便秘等。

医院南边篮球场旁有棵柚子树,有枝刺,叶卵状椭圆形,叶柄具宽大倒心形之翅。9-11月果熟。柚未成熟的外层果皮是中药材“化橘红”的来源之一,化橘红理气宽中,燥湿化痰,

适用于湿痰或寒痰咳嗽、食积呕吐等。柚子皮煮水可缓解小儿肺炎,将柚子皮晒干,切几块加水煮,水不要太多,连开几次后服用,连续服用几次可缓解症状,不过要注意哦,此方法不可代替药物治疗。柚子皮煮水还可治疗冻疮,用晒干的皮煮水,热敷于冻伤处,但破皮之处忌用,热敷温度要注意,刚开始不可太烫。长期热敷,可促进冻伤恢复和来年重犯。

食用水果的好处自不必多说,但也要切记一点,就像“路边的野花不要乱采”一样,路边的野果也千万不要胡乱下肚,很多时候,过过“找果子”的瘾就够啦!

(药学部 姚婷婷)

## 知晓您的血压



谈起高血压,人们并不陌生,它是心血管病最主要的危险因素之一,危害性大且呈现年轻化趋势。今年的5月17日为“世界高血压日”,主题是“知晓您的血压”。

高血压(hypertension)是指以体循环动脉血压(收缩压和/或舒张压)增高为主要特征(收缩压 $\geq 140$ 毫米汞柱,舒张压 $\geq 90$ 毫米汞柱),是心脏病、脑血管病、肾脏病的最主要危险因素,其并发症包括心肌梗塞、脑出血、脑血栓形成、肾功能不全等,轻则影响工作和生活,严重者致残、致死,被称为影响人类健康的“无形杀手”。

高血压还有“三高三低”的特点,即患病率高、高致残率、高死亡率,低知晓率、低治疗率、低达标率。

如何治疗高血压? 1.合理饮食,低盐低脂,多食蔬果;减少钠盐摄入,正常人每人每日食盐摄入量逐步降低至6克,轻度高血压患者降低至3-5克,中度高血压患者降低至1-2克,重度高血压患者可能需无盐饮食。2.戒烟,避免被动吸烟,不饮或限制饮酒。3.适当运动,每周至少三次,每次半小时以上的中等强度规律运动,例如步行、快走、慢跑、游泳、太极拳等。运动时要注意循序渐进,时间上尽量避免早晨,选在傍晚时间。4.减轻精神压力,保持心理平衡。5.药物治疗。根据自身情况,在专业医生的指导下,接受药物治疗。

此外,心血管内科副主任医师王志勇主任医师建议,不管是年轻人还是老年人,若发现自己患有高血压,一定要到正规医疗机构查明原因,由医生制定个性化的诊疗方案,并坚持治疗。日常要“管住嘴、迈开腿”,饭吃七八分饱,适当运动,戒烟限酒,控制好体重,保证充足睡眠,这样才能保持血压正常。对于没有高血压的人群,也要经常测量血压,时刻保持关注。(心血管内科)

## 如何“宠爱”肌肤

皮肤,人体最大的器官,处于抵御外界刺激的最前沿。拥有一身好皮肤,不但可以给人带来美貌和自信,也能给人带来健康和愉悦。然而根据世界卫生组织的调查,黄种人中具有健康皮肤的不足10%,亚健康皮肤高达70%。那么,我们该如何“宠爱”肌肤呢?

首先了解皮肤的构成:成人的皮肤体表面积一般在1.5-2.1 $m^2$ ,新生儿约为0.21 $m^2$ ,厚度在0.5-4mm之间。皮肤分为表皮层及真皮层,表皮层大致分为基底层、棘层、颗粒层、透明层及角质层,而真皮层大致分为乳头层和网状层。皮肤损害的原因有内因和外因。

从内因着手,生活规律、充足睡眠、营养均衡、适度锻炼算是老生常谈。这里主要来讲内因中的特殊遗传体质,其最常见的就是“特应性皮炎”。

这类患者通常父母双方或一方有过敏病史,体质特别敏感,容易出现皮炎、荨麻疹、哮喘、过敏性鼻炎等疾病。这类患者切忌“营养过度”及“温室养花”,即过度补充营养物质和放弃户外活动。大量蛋白质的摄入容易激活体内的免疫机制,从而更容易出现过敏反应;而放弃户外活动、“圈养”在清洁的室内,使人难以对外界的微生物、粉尘、花粉等产生耐受,容易“出门就过敏”。

对于皮肤损伤的外因,日晒、过度清洁、化妆品的滥用占了大头。首先是注意防晒,在紫外线强烈的季节,遮阳伞、帽子、防晒霜必不可少,但使用防晒霜时要注意,SPF值并不是越高越好,SPF值越高,其使用的防晒剂就越多,对皮肤造成的压力就越大,所以应选择SPF值适中的防晒化妆品。其次是维持正常的皮肤屏障、水油平衡。千万不要做什么“深层洁面”、用强碱性的洗面奶等,很容易破坏脂膜层、角质,对于宣传“美白、祛斑、去死皮”的面膜,也应该警惕。三是不要滥用化妆品,一般推荐适当使用刺激小的润肤剂。

如何治疗已损害的皮肤? 皮肤病常用的药物主要有抗组胺药、维生素、杀菌抑菌剂、糖皮质激素、中草药等,需根据病情在专业医师指导下用药。除药物外,激光、冷冻、窄谱紫外光、微波、光动力等在皮肤病的治疗及美容方面也有广泛应用,其中舒缓治疗对于敏感肌肤有所帮助。对于怀疑有恶变或恶变倾向的皮肤肿瘤,则需及时手术切除和病理检查。

(皮肤科 吴云)

## 蔬菜水果该怎么吃

新鲜的蔬菜和水果是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物的重要来源。每年5月第3周为“全民营养周”,今年的主题为“合理膳食、天天蔬果、健康你我”,提倡餐餐有蔬菜,天天吃水果。然而,我国居民长期存在蔬菜摄入量低,水果摄入长期不足的情况。

那么,又应该如何正确摄入蔬菜水果呢?蔬菜水果到底应该吃多少?蔬菜水果是平衡膳食的重要组成部分。“餐餐有蔬菜”,应该保证每天摄入300-500g蔬菜,深色蔬菜占1/2以上;“天天吃水果”,则是保证每天摄入200-350g新鲜水果,且果汁不能代替鲜果。

五颜六色如何挑选?蔬果的品种很多,不同的蔬果营养价值也不同,尽可能多的搭配各种颜色的蔬果,蔬菜每天至少3-5种,其中深色蔬菜占一半以上。深色蔬菜是指深绿色、红色、橘红色和紫红色蔬菜,其含有丰富的 $\beta$ -胡萝卜素,是膳食维生素A的主要来源。虽然新鲜蔬菜一般能量都较低,但土豆、芋头、山药、百合等蔬菜因碳水化合物含量高,相比于其他蔬菜能量较高,因此在食用时应适当减少主食摄入量。温馨提示:1.腌菜和酱菜在制作过程中加入了大量的食盐,维生素损失较多,因此不能代替新鲜蔬菜。2.果汁等水果加工制品在制作过程中使维生素、膳食纤维等营养成分损失较多且含糖量高,不能替代鲜果。

增加果蔬摄入小技巧:1.用蔬菜代替零食,如西红柿、黄瓜等可作为午后小吃。2.早餐中加入水果,可以单独食用,也可以添加到酸奶、牛奶中。3.把水果或者可生吃蔬菜放在易取食的地方。4.外出或食堂就餐时可通过什锦蔬菜、大拌菜等菜肴增加蔬菜摄入量。

(营养科 万磊)

## 不要让烟草夺去你的呼吸



今年的5月31日是第32个世界无烟日,主题是“烟草和肺部健康”,为了进一步提高群众对吸烟和肺部疾病的认识,“选择健康,远离烟草”,我院开展了系列控烟宣传活动。

5月,我院呼吸内科医生走进多个社区开展“世界无烟日”系列健康讲座,与居民近距离接触,传播控烟知识,讲解吸烟的危害、戒烟的方法及二手烟与肺部健康的关系。

5月29日,呼吸内科(一)病区主任方志仙副主任医师主讲“圣心健康大讲堂”第42讲——《无烟无悔护健康》。方志仙副主任医师结合丰富的临床经验,结合多年的治疗案例,围绕吸烟对人类的危害、吸烟相关的疾病及对药物的影响、戒烟干预的方法等方面,向现场120余名听众与30000余名“点赞点”网友科普戒烟知识,获得听众们的一致认可。

讲座之后,呼吸内科、肿瘤内科的医护还为听众们提供禁烟知识宣教、戒烟咨询以及各种常见肺部疾病咨询的义诊。此外,为巩固无烟医院和健康促进医院建设成果,提高医务人员控烟意识和戒烟干预水平,全院各科控烟巡查人员与科室代表也参加了此次活动。

(健康教育科)

## 乳房疼痛是“大事”吗

很多女性朋友都会遇到乳房疼痛的情况,有些人在疼痛时会觉得忍一忍也就过去了,也有一些人会过分担忧,总觉得这是乳腺疾病的征兆。那么乳房疼痛到底是什么情况?

首先了解乳腺的结构与生理功能。每侧乳房有15-20个乳腺腺叶,富含腺泡,与小乳管相连并汇集成输乳管,开口于乳头。乳腺的发育受到卵巢分泌的雌激素和孕激素的影响。

月经来潮前3-4天,小叶间质水肿、导管腺泡增生,乳腺体积可能稍增大。此时可有乳房胀痛,

并可能有增生性小结节。月经来潮后多自行缓解。随着年龄的增长,从青春期的小叶增生到乳腺的退化过程都可伴随疼痛。随着年龄增大,疼痛的范围也会逐渐放射腋窝、上臂、肩背等区域。因此,出现经常性乳房疼痛症状,不必过多担心,及时就诊治疗。经检查,如确诊为由增生或退化不全引起的疼痛,常属“生理性改变”,只需注意以下几点。

一、注重自我检查和常规临床检查

01 双侧乳房自检,宜在月经结束5-7日后进行。方法:①视诊:站在镜前以各种姿势(两臂放松

垂于身体两向前弯腰或双手上举置于头后),观察双侧乳房的大小和外形是否对称;有无局限性隆起、凹陷或皮肤橘皮样改变;有无乳头回缩或抬高。②触诊:仰卧位,肩下垫软薄枕,被检查侧的手臂枕于头下,使乳房完全平铺于胸壁。对侧手指并拢平放于乳房,从乳房外上象限开始检查,依次为外上、外下、内下、内上象限,然后检查乳头、乳晕,最后检查腋窝注意有无肿块,乳头有无溢液。若发现肿块和乳头溢液,应及时到医院作进一步检查。乳腺自检的意义在于让女性了解乳房的正常状态,

不能替代专科医师的专业检查。

02 常规临床检查。B超检查是最常用。B超、钼靶与磁共振检查是评估乳腺检查健康常用的辅助检查项目,这3种检查方式各有优势,无法替代。医生会根据女性的年龄、体格检查情况、家族史等因素决定检查项目。平时没有任何临床症状、无乳腺癌高风险因素的人:20-40岁,每1-3年一次就诊体检。B超;40岁以上,每年一次专科体检、B超、钼靶。

二、避免按摩。美容院的乳腺保健和按摩请谨慎,实际上按摩会加重增生,导致更“痛”。

三、慎用药物。一般无需药物治疗,除非疼痛明显,影响睡眠与工作。中成药可在一定程度上缓解症状,但不建议长期服用。关键在于一定要在专科医师指导下用药!

(乳腺病科/10B 姜元春)

嘉

青春代言人

奔跑追梦正当时

### 青春宣言

内科  
顾超(呼吸内科) 熊丹梅(儿科) 王霄腾(消化内科)

我愿成为  
那给你希望的人  
如夏夜清爽的风  
如古城温暖的光  
见微知著  
睹始知终  
不负天使的使命与荣光



### 青春宣言

外科  
司靖(乳腺外科) 谢可越(肿瘤科) 陆军健(肝胆外科)

网热口罩敬朝阳  
手术刀敬月光  
青春就好像  
那手术一场  
坚信手中  
掌握着希望  
朝着光亮  
勇敢出发



### 青春宣言

医技  
吴凌智(药学部) 钱乃莹(病理科) 陈帆(超声科)

医者仁心,技益求精  
青春好少年  
奋进在今朝  
坚守岗位助力临床  
服务患者奉献社会  
年轻的我们斗志昂扬  
传承五四,不忘初心  
追梦嘉一,不负韶华



五四青年节,是属于所有青年人的节日。一百年的风雨兼程,时光变幻了青年人的面孔,但不变的是青年人对国家的热爱,对梦想的追逐,它激励青年人要弘扬五四精神,要创造属于自己的青春!

在这里,我们正青春,我们朝气蓬勃,用青春之歌,歌颂青春。

总有人问  
青春是什么?  
青春  
是春日百花绽放的芬芳  
是夏天水果棒冰的香甜  
是秋季收获成果的喜悦  
是寒冬和煦温柔的暖阳  
更是胸腔中那颗火热的心

但是,我们的青春又和别人有些不一样  
是每天要换好几个的闷热口罩  
是倾听主诉时感同身受的苦痛  
是随时都在更迭的患者脸庞  
是半夜奔赴急救现场的身影  
是靠近手术床听到的心跳  
是三查七对里迎来的黎明  
是家属充满期盼的目光  
是患者康复后的拥抱

一本医学教材动辄数百万字  
一段学医生涯5年、8年……已过10年  
阿司匹林、阿莫西林、阿昔莫司、阿昔洛韦  
晦涩难懂,从夜深至天明  
不在乎前方路途有多漫长艰难  
不介意人们是否记住我们的名字

只因最初的誓言铮铮,绝不敢忘——  
“我愿以此纯洁与神圣之精神,终身执行我职务。”

其实,我们的青春也一样  
脱下了白大褂、护士服  
我们也不过是普通的青年  
有迷茫彷徨,也有年少轻狂  
慢慢地,伴随着成长与历练  
你我都渐渐褪去了青涩  
在不断的奔跑中明白了  
做一件事,攀一座山,追一个梦  
就是青春的意义,人生的价值  
等风来不如追风去  
趁年轻,去拼去闯去奋斗!

### 青春宣言

门诊  
诸高斐斐(门诊部) 金梦祝(皮肤科) 马程辉(口腔科)



用微笑的服务  
真诚的付出  
搭建爱的桥梁  
以青春为注  
以理想为旗  
用最执着的态度  
践行青春的誓言

### 青春之歌

陈琳(团委副书记) 刘宇婷(团委书记) 富凡春(团委副书记)



### 青春宣言

急诊  
曹伟(急诊) 马吉华(EICU) 金峰(急诊)

奋斗的青春  
才是人生  
永不褪色的画卷  
以时间为纸  
以行动为笔  
为生命保驾护航  
为抢救争分夺秒  
奋斗吧,青春正当时



### 青春宣言

培训  
王舟东(海宁人民医院委培) 陈朝(五总人民医院委培) 郭佳兴(本院)

青春就像是  
建一座高楼  
理论知识是基石  
实践技能像  
做一名建筑师  
一砖一瓦  
一步步脚印  
向着最高峰  
不断攀登



### 青春宣言

行政  
李晶(监察室) 陆萌(病案统计管理办) 叶峰华(专核办)

愿奋斗  
成为青春最好的注脚  
我们是最好的注脚  
我们用心  
服务于全院  
是前进的动力  
是责任担当  
极不去工作的热情  
周而复始



### 青春宣言

后勤  
毛月剑(总务科) 王怡雯(财务科) 龙俊(设备科)

坚强的后盾  
稳定的保障  
不同的岗位  
绽放着  
相同的青春风采  
青春最好的姿态  
是无畏的拼搏奋斗  
是不息的追梦步伐

