



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11月第11期 (总第86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

## 我院启动绩效改革项目,促进医院长远发展

医院的发展需要持续的动力、科学的管理和适时的改革。为进一步健全激励机制,体现公立医院公益性,促进医院健康可持续发展,11月25日,我院召开绩效改革项目启动会。院党委班子、全院中层干部参会。院长姚明主持会。

院长姚明作动员讲话。他表示,无论是在医改的大背景下,还是医院自身发展的需要,医院都要进一步深化医药卫生体制改革,认真落实国务院办公厅《关于加强三级公立医院绩效考核工作的意见》55项及浙江省医院绩效考核实施方案13项要求,积极推进绩效管理改革。以深化绩效分配为主线进行一系列管理革新,健

全以工作业绩和知识价值为导向的内部分配机制,合理体现医务人员技术劳务价值,进一步调动积极性,促进医院整体运营水平提升,包括质量提升、效率提高、成本控制、目标考核等,最终实现医院的战略目标。

院党委书记钱钢强调了重构绩效管理体系的重要意义,绩效管理改革是政府对公立医院的要求,是深化医改的要求,也是医院自身健康运行、持续发展的要求。他要求全体中层干部和广大职工要提高认识、积极参与、全力配合,平稳、高效地推进绩效改革项目完成。

随后,协助医院开展绩效改革项目的相关

公司负责人介绍了医院绩效考核系统,重点解读了工作方案、项目的流程和进度安排。新的绩效考核方案将以工作数量、难度、技术、风险等综合考量,结合DRGs点值付费改革,促进医院管理水平和综合能力的全面提升。

绩效改革既是公立医院改革的重点,也是推动医院可持续发展的重要途径。绩效改革项目的启动,意味着医院管理方向正积极稳健地由“增量”转变为“提质”,随着此项工作的不断深入,也将进一步提升医院的核心竞争力和学科建设水平,实现患者、员工双满意。

(宣传统战部)

### 主题教育

## 王伟荣主任来院召开座谈会征求意见建议

11月5日,市卫生健康委党委书记、主任王伟荣一行来到我院,与联系的重点学科、基层党支部(心血管内科党支部、手术麻醉科党支部)、重点人才代表召开主题教育座谈会。

座谈会上,王伟荣主任征求了在学习主题教育期间,大家对学习教育、调查研究、检视问题、整改落实等方面的意见和建议,并做了详细记录。各位党员代表结合自身的学习情况积极发言、畅谈心得体会,并就一些工作中遇到的问题以

及整改意见展开深入交流。同时,对于医院建设、学科发展、改善服务、人才培养、队伍建设等问题,党员代表们也各抒己见。

在认真听取了党员代表们的意见建议后,王伟荣主任指出,大家的发言都很中肯,很有建设性,针对大家反映的各种情况,市卫生健康委将会做好梳理,加以研究,抓好落实。

会议结束时,王伟荣主任提出了三点要求:一是要讲政治,加强思想学习,提高政治站位;

二是要学业务,强化业务学习,提高综合能力;三是要找准定位,明确方向,以时不我待的紧迫感投入到各项工作中去,“守初心、担使命”,做红船旁忠诚的健康卫士。

参会党员代表纷纷表示,将会一如既往地坚定理想信念,不忘初心、牢记使命,积极做好各项工作,推动医院发展,为健康嘉兴建设奋力拼搏,为嘉兴人民的健康谋幸福。

(宣传统战部)

## 进网格连民心,用服务践初心

为深化新时代“网格连心、组团服务”工作,按照院党委“不忘初心、牢记使命”主题教育工作安排,11月20日,由院党委书记钱钢带队,心血管内科、呼吸内科、感染科、医技、行政、后勤等11个党支部的党员志愿者,前往结对共建的长新社区,开展“三服务”活动。以惠民义诊、健康讲座、两卡融合推广、征求意见、暖心走访等多种形式,深入群众,办好民生“关键小事”,带领医务党员“进网格连民心、用服务践初心”。

上午9点,院党委书记、心血管内科专家钱钢同志带领神经内科、呼吸内科、肿瘤内科、感染科、健康管理中心等医护志愿者,在长新社区开展多学科联合义诊,为前来咨询的居民答疑解惑,进行健康指导。现场还有医护人员进行免费测量血压、血糖,发放科普资料。“专家非常好,耐心解答了我很多疑问。”对于“送到身边”的健康服务,居民张大爷称赞道。

随后,感染科党支部胡铮东医师以《流感的防治》为题,结合自身临床经验,详细讲解流感的定义、特点、预防、治疗等,为居民们及时送去冬季防治流感的“家常”知识。

为了让社区居民就医更便捷,活动现场还进行了“两卡融合”推广,通过专人讲解、发放宣传单等方式普及“两卡融合”操作流程,推广和指导电子健康医保卡的使用。为更好地了解基层需求,现场还发放了意见征求表,征求居民对医务党员下社区服务的意见建议,进一步优化服务,让今后的进社区服务更贴心、更接地气。

在社区干部的带领下,钱钢书记和党员志



愿者分头前往社区困难家庭,进行暖心走访。在走访一户残疾人家庭时,钱钢书记详细了解这户人家的生活情况,听取他们当前存在的困难、有何医疗健康需求等。钱钢书记表示,医院行政3党支部将与他们进行结对,发挥医务党员的自身优势,为他们提供上门服务、康复指导等暖心关怀。

自2011年我院整体搬迁至经开区,与长新社区结对共建以来,门急诊党支部、内科2党支部、感染科党支部等医护党员志愿者们持续接力,每季度进社区为居民开展健康服务,送医到居民“家”门口,受到居民们的欢迎和好评。今后也将持续深化,使“网格连心”更贴心,组团服务更精准。

(宣传统战部)

## “健康卫士”牵手“国门卫士”,砥砺初心强使命

为深入推进“不忘初心、牢记使命”主题教育活动,11月7日,我院党委与嘉兴出入境边防检查站党委共同签订“红船旁‘双卫士’党建联建+医警共建”协议,推进双方单位党建共建交流及工作长远发展。院党委书记钱钢、副院长王正安和党政综合办、外联办、团委负责人,嘉兴边检站政治委员、党委书记沃昭辉,副站长宋奕飞等参加活动。

签约仪式前,钱钢书记一行参观了边检站

营区,观看了边检站宣传片,聆听了“红船宣讲团”成员樊磊的初心故事,并深入了解边检站“红船领航、文化兴站”的理念。

签约仪式上,沃昭辉政委介绍了嘉兴边检站近年来在党建工作上取得的亮点和成果,并着重分享了嘉兴边检站在践行“红船精神”方面所积累的探索性经验。钱钢书记对嘉兴边检站的党建工作亮点特色、文化体系建设成果表示赞赏,希望双方以“红船精神”为纽带,

开展形式多样的党建文化交流、青年交流、健康保健服务等,以党建联建推动医警共建。

嘉兴边检站作为“国门卫士”,守卫着嘉兴的边防安全,而嘉兴一院作为红船旁的“健康卫士”,守护着全市百姓的健康安全。未来,双方将在“红船精神”指引下,党建联建共促发展,共同为嘉兴市民的“平安”保驾护航。

(宣传统战部)

为进一步推动对口支援医院的人才队伍建设,落实《“星火计划”暨导师制结对帮扶计划》,11月28日上午,我院八位专家与贵州省普定县人民医院八名医师共结师生缘。结对帮扶“拜师仪式”在我院举办,我院院长姚明、普定县人民医院院长朱代荣、常务副院长潘本荣及两院相关科室负责人出席仪式。副院长王正安主持。

姚明院长对朱代荣院长一行的到来表示热烈欢迎,并简要介绍了医院概况。在简短而庄重的拜师仪式上,普定县人民医院神经内科、骨科、普外科、超声科、导管室等科室的医护站在导师面前,虔诚行礼。我院血管外科许浏主任作为导师代表,普定县人民医院泌尿外科董伦医生作为学生代表分别表态,将在今后的结对过程中尊师重教、互相学习、共同提高。

朱代荣院长表示,感谢我院六年来的倾情帮扶,为普定县人民医院的健康快速发展增添了动力,尤其是推动普定县人民医院许多科室的从无到有、从小到大、从弱到强,发挥了巨大作用。感谢此次拜师的各位专家,相信在专家们的“传道、授业、解惑”之下,普定县人民医院医护人员必将进一步提升技术水平和服务能力,带动医院进一步发展。

对于此次拜师,姚明院长也提出了要求。希望各位专家导师能够言传身教、率先垂范、传授医学技能、熏陶医学理念和人文思想,帮助普定县人民医院加快人才培养速度;希望各位学生能够认真学习,不断提升理论知识和实践水平,争取早日成长为高层次学科带头人;也希望师生之间能够培养感情,建立良好互动,达到教学相长、共同提高的效果。

今年10月11日,院党委书记钱钢、副院长王正安一行前往普定县人民医院签订“党建联建”及“星火计划”协议,标志着双方以“党建联建”为纽带,加强在基层党建方面的交流合作,引领医疗服务、学科发展、人才队伍建设等方面工作深化对接。此次朱代荣院长亲自带队来到我院,也体现了普定县人民医院对双方合作的高度重视。

我院与普定县人民医院已开展了6年富有成效的帮扶合作,通过专家组式对口帮扶,累计派驻专家15批次31人次,累计接诊门诊患者6000余人次、住院患者1000余人次,开展手术700余台,不仅造福当地百姓,也大大提升普定县人民医院的医疗服务能力和医护人员的专业技术水平。我院对普定县人民医院帮扶取得的成效,获得了贵州省政府和安顺市政府的高度肯定,被评为省、市脱贫攻坚先进集体。此次“拜师仪式”的举办,意味着“星火计划”暨导师制结对帮扶计划正式启动,未来,我院将以此为抓手,帮助普定县人民医院做好人才培养工作,以人才队伍建设推动学科发展,进而助推医院整体水平进一步提升。

作为红船旁的公立医院,多年来,我院心系西部地区群众健康,坚持公立医院公益性,大力开展医疗对口支援,向西藏、新疆、青海、贵州等地派出了一批批医德高尚、技术精湛的专家,为当地百姓送去健康。在“不忘初心、牢记使命”主题教育深入推进过程中,我院将继续深入推动对口支援工作,创新帮扶内容和形式,力求取得更大实效。

(宣传统战部)

### 医院简讯

▲近日,浙江省脑卒中质控中心传来喜讯,我院在2019年浙江省缺血性脑卒中急救工作中成绩卓著,被授予“溶栓先锋奖”并入选浙江省卒中中心联盟单位。(神经内科)

▲11月11日,我院接受中国高血压达标中心委派的专家组现场核查。(心血管内科)

▲11月14日,保卫科与工会联合举办2019年度消防应急技术比赛。(保卫科)

▲11月16日,我院医师在嘉兴市内科(全科)青年医师岗位技能竞赛上荣获佳绩,消化内科王霄腾获得一等奖,呼吸内科高惜惜、心血管内科沈亮获得二等奖。(团委)

▲11月17日,肾内科举办主题为“让肾命之树常青”的第四届透析肾友会。(肾内科)

▲11月29日,我院召开VTE防治管理例会暨VTE防治中心项目论证会。(质量管理科)

▲11月30日,营养师万磊医师在浙江省营养配餐技能竞赛上获个人二等奖。(营养师)

校对:诸胜涛

融入长三角

## 名医荟萃, 长三角地区专家齐聚我院

为更好地践行“以人民为中心”的发展理念, 积极推进医疗卫生事业融入长三角一体化发展, 切实服务百姓健康, 11月15日, 嘉兴市卫生健康系统市县联动, 举办“不忘初心、牢记使命”服务百姓健康大型长三角专家义诊活动, 并在我院举办“全面融入长三角一体化发展”项目签约、“健康医保卡”全面推广应用暨大型义诊启动仪式。

市卫生健康委党委书记、主任王伟荣在启动仪式上表示, 本次活动既是“不忘初心、牢记使命”主题教育的重要内容, 也是坚持“以人民为中心”发展思想、抓好“三服务”的务实之举, 更是努力践行首位战略, 全面贯彻落实习近平总书记“开放合作、命运与共”重要指示精神的成果检阅。接下来, 市卫生健康系统将更高的站位、更大的格局、更强的担当、更实的举措, 大力弘扬红船精神、浙江精神和“勤善和美、勇猛精进”的新时代嘉兴人文精神, 追梦奔跑、争先创优, 努力打造人民满意的卫生健康事业, 为“三城一地”作出新的更大贡献!

我院在现场完成了两个项目签约, 分别与上海交通大学医学院附属瑞金医院卢湾分院签订“党建联建”共建协议, 双方将在干部培训、挂职交流、人才培养、进修学习等方面开展深入合作; 与上海交通大学医学院附属



仁济医院签订麻醉与疼痛联盟协议, 双方将在专家指导帮扶、进修或研究生培养、科研合作、继续教育、双向转诊、申报项目支持等六大方面开展合作。此次签约, 必将深化我院与两家上海名院的友好合作, 加快融入长三角

一体化发展。

随后, 与会领导共同按下“健康医保卡”全面推广应用启动键。“健康医保卡”的全面推广意味着我市实现居民电子健康卡和电子社保卡“两卡融合”, 让群众看病就医更便捷、更省心。

我院志愿者还在门诊大厅向市民作“健康医保卡”推广应用宣传。

上午九点, 义诊准时开始。此次活动共有来自上海长征医院、上海长海医院、上海东方肝胆外科医院、上海交通大学医学院附属瑞金医院、上海市

第一人民医院、上海市第九人民医院、复旦大学附属肿瘤医院、浙江大学医学院附属第一医院、浙江中医药大学、上海德达医院等长三角地区名院的19名专家参与。活动前期, 我院就进行了广泛宣传, 多途径发布义诊信息, 专家预约信息一经推出就受到了广大市民的欢迎, 纷纷前来咨询预约。

义诊活动吸引了市本级及五县(市)众多慕名而来的患者。患者们在工作人员和志愿者的协助下取号、候诊、就诊, 现场热闹非凡但井然有序。面对患者的疑惑, 多学科专家细心问诊、耐心解答, 为他们的疾病提供诊疗建议。“在家门口能有长三角地区有名的大专家、中国工程院孙颖浩院士来给我们看病, 真是再好不过了!”患者王女士由衷称赞道。

当天不仅有217位患者在我院受到了长三角专家的义诊服务, 我院专家团队还与对口帮扶医院——贵州省普定县人民医院开展了远程会诊, 为两例疑难病例诊治提供了专业的意见, 让普定百姓在家门口就享受到了东部地区的优质医疗资源。

此次长三角专家齐聚我院, 让大嘉兴市民在“嘉”门口就能接受长三角名医的义诊服务, 实实在在地收获了“融入长三角”带来的健康红利, 大大提高了就医获得感。

(宣传统战部 章鸣泽)

## 疼痛科为解除三叉神经顽痛找到新方法

“不疼了, 真的不疼了。”近日, 我院疼痛科团队创新开展“局麻下CT引导穿刺三叉神经微球囊压迫治疗”新技术, 为82岁张大爷解除病痛, 被三叉神经痛困扰三年多的他露出了久违的笑容。据悉, 此前国内临床尚未有过局麻下CT引导开展该项手术的报道。

三年前, 张大爷的右侧面部开始出现疼痛, 发作时疼如刀割, 严重的时候说话、吃饭、洗脸、刷牙甚至是风吹都会引发疼痛。一开始, 还可以通过口服镇痛药缓解疼痛, 随着病情的发展, 即便是加大剂量也无法减轻疼痛。不得已, 张大爷来到了医院。据疼痛科黄兵主任医师介绍, 三叉神经痛号称“天下第一痛”, 是常见的头面部神经病理性疼痛。传统三叉神经痛治疗方式是开颅行微血管减压手术, 但开颅手术风险较大、费用也高。为此, 早在2011年, 在学科带头人、现任院长姚明博士的带领下, 疼痛科创新研发“颅外非半月节射频治疗术”, 实现了不开颅就能完成三叉神经痛的微创治疗, 大大提高三叉神经痛治疗的安全性, 成功治愈了一大批全国各地慕名而来的三叉神经痛患者。

“对于三叉神经痛患者来说, 颅外非半月节射频治疗术安全、有效, 但也有些美中不足, 即射频治疗后原疼痛区会遗留较持久的感觉减退和麻木感, 通俗的说就是, 患者脸部原来疼痛的地方会出现麻木感, 知觉比较差, 有些患者可能不太接受。”黄兵主任医师说道。

针对这种情况, 疼痛科积极引进新技术并作改良。“近年来, 国内神经外科学界引进国外新技术, 利用经皮穿刺微球囊压迫治疗三叉神经痛, 该技术无需开颅, 术后原疼痛区麻木感较射频治疗有了明显减轻。在姚明院长的带领下, 我们对这项技术做了进一步改良。”黄兵主任介绍道: “神经外科的经皮穿刺微球囊压迫技术是在C型臂X光机引导下完成的, 且需全身麻醉。而我们认为, CT引导穿刺操作更为精准, 同时在局麻下操作, 不仅可以为患者节约麻醉费用, 更可以在术中就由患者的感知来直接判定疗效。”

于是, 经过充分论证、完善手术方案, 并经学术委员会讨论通过。疼痛科团队为张大爷开展“局麻下CT引导穿刺三叉神经微球囊压迫治疗”。医生在局部麻醉下由CT引导对患者的患侧卵圆孔实施精准穿刺并置入球囊, 在充入0.4ml造影剂压迫3分钟后, 张大爷就感到疼痛完全消失, 且右脸的麻木感并不严重。术后第二天, 张大爷就出院了。

此次“局麻下CT引导穿刺三叉神经微球囊压迫治疗”新技术的顺利开展, 为饱受三叉神经痛困扰的广大患者找到了更好的解决方法, 未来, 也将为更多患者解除病痛。

我院疼痛科是省市共建重点学科、全省首批医学创新学科共建单位、省中西医结合疼痛医学重点学科、市级疼痛医学重点科技创新团队牵头单位、全国首批十大“中西医结合疼痛临床培训基地”。近年来, 学科在姚明院长的带领下发展迅速, 诊治了一大批全国各地专程前来求医的患者。“除痛创新、厚德厚生”, 疼痛科团队将为百姓健康不断努力。

(疼痛科)

## 我院成为中国房颤中心认证单位

11月4日, 中国房颤中心总部公布“第二批中国房颤中心通过认证单位”名单。我院作为全市首家“中国房颤中心建设单位”, 顺利通过中国房颤中心总部认证。

房颤是临床最常见的心律失常, 几乎见于所有的器质性心脏病患者, 可引起卒中和猝死等并发症, 严重威胁人类健康。中国现有房颤人群超1000万, 房颤导致卒中数量约有260万, 每年新发卒中数量52.5万, 给患者造成严重不良后果, 也给家庭和社会带来沉重的负担。因此, 建立房颤中心对于构建规范化房颤综合管理

体系、持续提高房颤整体诊疗水平有重要意义。自2018年11月, 我院通过中国房颤总部中心审核, 成为全国第二批、全市首家“中国房颤中心建设单位”以来, 汇聚心血管内科、心胸外科、神经内科、急诊科、内分泌科、全科等10多个科室的合力, 通过成立房颤中心领导小组及专家委员会, 开设房颤门诊、抗凝门诊, 对全院及基层医疗机构医务人员开展房颤相关知识培训, 并进社区、农村开展房颤健康教育与义诊等多种举措, 推进房颤中心建设。同时, 医院还制定房颤筛查、风险评估、长期心室率控制、节律控制、抗凝、

管消融、左心耳封堵等流程, 规范房颤诊疗。

此次顺利通过中国房颤中心总部认证, 标志着我院在房颤等心律失常疾病领域的综合管理、规范诊疗获得业界肯定, 也意味着医院在此领域的诊疗水平继续在本地区领跑。

未来, 随着我院房颤中心建设的不断推进, 对房颤患者诊疗及管理的不断规范, 将逐步降低房颤带来的风险和危害, 改善房颤患者预后, 造福更多的嘉兴及周边地区百姓。

(心血管内科)

## 一天收治5名中风患者, 专家告诉你“黄金时间”有多重要

秋冬季节, 是“中风”的高发时期。入秋以来, 嘉兴的天气早晚温差较大, 对于一些身体素质较差、有心脑血管基础疾病的市民来说是个考验。这不, 10月31日当天, 我院急诊室就是忙碌不停, 下午至凌晨一连收治了五位中风患者。

其中一位76岁的赵奶奶(化名), 10月31日晚上9点左右突然出现“左侧肢体不能活动、口角歪斜”的症状, 当时, 这些症状并未引起她和家人的重视, 想着“休息一会就好了”, 但是三个小时后, 症状愈发加重, 家人才急急忙忙把她送至急诊科。

来到急诊科以后, 医生初步判断中风, 立即开启卒中中心绿色通道, 第一时间联系神经内科, 神经内科医生接诊后根据赵奶奶的症状和检查结果诊断为“脑梗死、有溶栓指征”。在征得家属同意之后, 神经内科医生立刻为其进行溶栓治疗。然而, 由于赵奶奶在事发三小时后才到医院就诊, 溶栓的效果并不佳, 她左侧肢体不能活动的症状并未得到改善。

我院神经内科医生再次评估赵奶奶(NIHSS评分为13分)病情后, 判断其为大面积脑梗死, 如不采取取栓等进一步治疗, 不但有可能预后很差、肢体瘫痪不能恢复, 甚至生命都有危险。于是, 医生再次

与家属沟通, 介入团队迅速到位, 在卒中中心各部门紧密配合下, 介入团队紧急行“脑动脉造影术+经皮颅内动脉取栓术”。所幸抢救及时, 介入团队在赵奶奶的颅内成功取出导致“中风”的血栓, 术后转入EICU治疗。经过连夜救治, 赵奶奶原本完全瘫痪的左侧肢体功能逐渐得到了恢复, 语言功能也趋好转, 目前已转入普通病房。

神经内科(一)病区副主任胡曼雷副主任医师介绍道, 我们俗称的“中风(卒中)”, 其实包括“脑梗死”和“脑出血”, 其中脑梗死占了七八成。卒中是危害人类身心健康和生命安全的主要疾病之一, 其发病率、致死率、致残率和复发率非常高。卒中的救治成功率取决于时间的长短, “时间就是大脑, 时间就是生命”, 传统卒中最佳救治时间是起病后4.5小时内, 若无禁忌症, 可行静脉溶栓治疗。随着技术发展, 现6小时内甚至更长时间还可通过取栓手术进行治疗。

“虽然取栓也能得到较好效果, 但首选肯定是溶栓。这位患者的情况比较典型, 很多患者都是这样, 在出现卒中症状以后, 并未马上引起高度重视、及时就医, 往往会出现‘休息一会再看看’的情况, 从而延误最佳救治时间。”所以一旦发

生中风, 需及时送至医院救治, 最佳时间是起病4.5小时以内, 最长不能超过6小时。

胡曼雷副主任医师提醒, 一旦出现“一侧肢体无力或麻木、一侧面部麻木或口角歪斜、说话不清或理解语言困难、双眼向一侧凝视、一侧或双眼视力丧失或模糊”等症时, 一定要摒弃“休息一下就没事了; 现在是半夜了, 明天再说吧”这种错误观念, 及时就医。

这次能够及时将赵奶奶抢救回来, 得益于我院卒中中心的建设, 按照预先制定的预案、流程进行操作, 开启绿色通道, 在最短时间内开通血管、挽救脑细胞, 取得了奇效。

2015年, 在院领导的高度重视下, 我院成立卒中中心。神经内科、神经外科、放射科、介入团队、麻醉科、导管室及护理部等相关科室紧密合作, 卒中中心的建设取得了良好的成效, 不仅成功加入了中国卒中中心联盟, 连续两年获得国家资质认证, 还被授予国家级卒中中心称号。目前, 我院卒中中心已建立规范化临床诊疗管理体系, 为卒中患者提供高质量、标准化、有效的卒中救治, 为提高救治效率, 保障患者安全打下坚实基础。

(神经内科)

## 银屑病患者如何“安度秋冬”

天气转冷,冬季到来,皮肤明显开始干燥。此时银屑病患者症状也开始加重,新的皮损逐渐出现,让患者困扰不已。在减轻症状方面,除了药物等治疗外,应该如何护理呢?

一、洗。银屑病患者表皮代谢较快,这种状况其实并不利于细菌定植,但如果鳞屑大量堆积,将增加皮肤表面细菌如金黄色葡萄球菌繁殖的风险,而金黄色葡萄球菌可产生超抗原穿透皮肤屏障从而激发皮肤炎症,因而及时洗浴减少鳞屑堆积非常重要。另外,合理洗浴有利于滋润皮肤,并有镇静、止痒、安抚的作用。那该如何洗呢?首先是水温,一般在37℃至

38℃,切忌过烫;其次是肥皂沐浴露的使用,不可过于频繁,不要每次洗浴都用肥皂沐浴露;最后是洗澡的方式,首推泡澡,可以在家中购买适合泡澡的木桶,时间以10-20分钟为佳。

二、润。润,即为滋润。要选用保湿佳且对皮肤刺激小的润肤剂,简单的如凡士林、尿素乳膏等,如患者觉得过分油腻,可使用医学护肤品,刺激小,厚薄适度。擦润肤剂的时间以洗浴后为佳,应在洗浴擦拭后立刻使用,达到产生水脂膜的作用,增加皮肤表面含水量,减少蒸发。皮肤较干的建议一天两次,可在晨起后用温水擦拭身体,再涂润肤剂。

三、晒。晒,指的是晒日光浴或至医院进行窄波紫外线照射。紫外线照射可帮助杀灭表面细菌,而波长311至313nm的紫外线可诱导皮损中的浸润T细胞凋亡、影响细胞因子、促进骨化三醇的合成。除脓疱型、红皮病型、光敏感患者或特殊情况外,其他类型患者均可行日光浴或窄波紫外线照射。日光浴以暴露在户外日光下30分钟至1小时为佳,切忌暴晒。

四、衣。衣,指衣着。患者应穿着宽松的棉质衣物,切忌为了好看而穿紧身衣,因其不利于血液循环且会增加摩擦。也不要为了风度而衣着单薄,保暖有利于症状的改善。(皮肤科 吴云)

## 冬春季儿童如何预防流感

大家可能对2017年冬天的那场流感爆发还记忆犹新,2019年的流感高峰季节又悄然而至,只能感叹“时光荏苒,岁月如梭”……

相信很多家长对“感冒”和“流感”还是分不清楚,有些家长对待“流感”不重视,致使病情恶化,最终导致不良后果,亦或对“感冒”太过紧张,造成过度用药。那么如何正确辨别“流感”和“感冒”,流感有哪些严重并发症,日常生活中又该如何防治流感?

### 什么是流感?

流感全称为流行性感冒,是一种由甲、乙、丙三类流感病毒或副流感病毒导致的急性呼吸道传染性疾病,尤以甲型多见。流感是一种季节性疾病,好发于冬、春季。其特点是起病急,传染性强,流行广泛,传播迅速,易引起流行和大流行。流感病毒若入侵器官,可引发严重的并发症。如不及时治疗,后果十分严重。

### 流感的传染源有哪些?

流感的传染源主要是病人,其次是隐性感染者。动物亦可能为重要贮存宿主和中间宿主。一般感染者在临床症状出现前24-48小时即可排出病毒,在发病后24小时内达高峰。成人和较大年龄儿童一般持续排毒5天(3-8天)。低龄儿童发病时的排毒量与成人相同,但排毒时间更长。与成人相比,婴幼儿病例中,长期排毒(1-3周)很常见。因此,儿童在流感的流行和传播中具有重要作用,经常将流感病毒传给家庭成员,或作为传染源带入学校和社区。

### 流感是如何传播的?

流感的传播途径以空气飞沫传播为主,可通过口腔、鼻腔、眼睛等处黏膜直接或间接传播,其次是通过被病毒污染的茶具、餐具、毛巾等物品间接传播,密切接触也是传播流感的途径之一。传播速度和广度与人口密度有关。

### 哪些人对流感易感?

对于流感病毒,人群普遍易感。孕妇、婴幼儿、老年人和特定慢性病患者、肥胖者(体重指数BMI>30)以及医务人员是高危人群。

流感所致儿童死亡多见于存在基础疾病患儿,包括神经系统疾病(如神经发育异常)、肺部疾病(如支气管哮喘)、心血管疾病(如先天性心脏病)、染色体病、肿瘤、糖尿病等。但约1/3的死亡病例无基础疾病,这部分儿童多<5岁,多死于起病7天内,特别是3天内。

### 预防儿童流感的常用方法?

打流感疫苗、隔离、勤洗手通风、尽量避免至公共场所人口密度高的地方,戴口罩,抗流感病毒药物口服预防等。

流感疫苗安全有效,我国批准上市的流感疫苗为三价灭活流感疫苗(TIV),可用于≥6月龄人群接种。通常接种流感疫苗2-4周后可产生具有保护水平的抗体,6-8个月后抗体滴度开始衰减。在流感高发季节前,即可尽早接种,未接种者在整个流行季节均可接种。

(儿科 孙飞)

## 保护好你的肺



为提高广大市民对于肺炎和慢阻肺的认知,真正做到早防、早治,减轻疾病负担,11月12日,我院举办“世界肺炎日、世界COPD日义诊”。呼吸内科主任吕晓东、儿科主任孙飞带领医护团队为前来咨询的市民答疑解惑,并免费提供测量血压、发放宣教资料。

11月12日是第11个“世界肺炎日”,每年11月第三周的周三是“世界慢阻肺日”。据世界卫生组织报告,肺炎是全世界5岁以下儿童的头号“杀手”,也是老年人死亡的常见原因;慢阻肺是一种以持续的呼吸道症状和气流受限为特征的慢性气道疾病,根据最新的流行病学调查显示,

40岁以上人群的患病率高达13.7%,我国大概有一亿的慢阻肺患者。

专家提醒,无论是肺炎还是慢阻肺,都是可防可治的,关键在于广大市民要积极了解肺炎和慢阻肺的常识,提升知晓率,这样才能做到“早防早治,远离疾病”。(呼吸内科)

## “吃肉”也有讲究

天气越来越冷,胃口也逐渐好转,又到了贴秋膘的时候了,没事总想吃点肉。然而,一到菜市场就瞬间打消了想法,因为从今年七月份开始,猪肉的价格就一路水涨船高,价格增长的速度像是坐上了火箭,“蹭蹭蹭”地往上涨,每一口猪肉都十分值钱。

猪肉因为味美、营养价值高,已经是餐桌上重要的动物性食物之一。目前我国居民平均每日摄入猪肉约3两。其实,我们吃的真的有点多——平均每日猪肉的摄入量已经赶上我们一般建议的所有水产、禽肉摄入总和了(建议每天禽肉40-75克,约等于一个人自己手心大小以及厚度的一块肉;水产品每天40-75克)。

1989年-2011年,虽然我国居民肉类

摄入量逐年升高,但只是禽畜类增加了,而鱼虾类却减少了。目前我国居民鱼、禽、畜肉和蛋类摄入比例不当,畜肉摄入过高,鱼禽肉摄入过低。现在猪肉涨价了,那不如趁这个机会少吃点猪肉,换成鸡、鸭、鱼、蛋等。

猪肉营养丰富,但是用其他食物代替是没有问题的。鱼、禽、蛋和瘦肉均属于动物性食物,富含优质蛋白质、脂类、脂溶性维生素、B族维生素和矿物质等,并且氨基酸组成适合人体需要,利用率高。牛羊肉的蛋白质含量高于猪肉,而脂肪的含量却是猪肉最高,羊肉次之,牛肉最低;我们常食用的禽肉是鸡肉,注意要吃瘦肉部分,因其脂肪含量相对较低,脂肪酸构成以单不饱和脂肪酸为主,组成优于猪肉脂肪。常食用的水产品是鱼虾蟹贝类,鱼类

除含有较多的优质蛋白质、矿物质和维生素外,还含有较多的n-3系列不饱和脂肪酸,有些水产品还富含EPA和DHA,对降低心血管疾病、脑卒中等疾病的发病风险有重要作用。

蛋类的营养成分大致相同,且优于其他动物性蛋白质,维生素含量最丰富,尽管胆固醇含量高,但摄入也不会明显影响血清胆固醇水平和引起心血管疾病。当然,鱼、禽、蛋、瘦肉摄入都要适量,根据《中国居民膳食指南(2016)》版建议,每周吃鱼280-525克,禽畜肉280-525克,蛋类280-350克,平均每天摄入总量120-200克。不同的食物营养各有特点,食物多样才能营养全面,建议平均每天不重复的食物种类12种以上,每周25种以上。(营养科 万磊)

## 肠镜检查“秘籍”

“医生啊,肠镜检查之前吃东西有什么讲究,得顿顿稀饭吗?”  
“医生啊,我怎么几大杯泻药喝下去,就是不拉呀,这可咋整?”  
“哎呀医生啊,做这个肠镜我真是吃尽了苦头,泻药喝得我吐了好几次,怎么最后做进去肠子还是看不清呀?”

上述情景几乎每天都会发生在病房里上演。

事实上,看似简单的肠镜检查其实也有许多学问,如果不注意,你也可能会像上面那位患者一样,白白“遭罪一番”。

### 一、肠镜质量如何保证?

也许很多人会自然而然地觉得,肠镜做的好不好主要取决于内镜医生的技术。真相是,精湛的内镜技术对于发现病灶确实有一定帮助,但更重要的还是肠镜检查前肠道准备的质量,也就是俗话说的,“清肠”清得是否彻底。如果肠道准备质量不充分,再高端的设备和术者都不能有效发现病变。

### 二、肠道准备如何完成?

肠道准备包括两部分,肠镜检查前1-2天的饮食控制和肠镜检查当天的清肠过程。这里先来说,令多数患者感到排斥的“清肠”过程。诚然,从患者角度而言,“喝泻药”是一段困难、不舒服又无法逃避的必经过程。由于在短时间内需要喝下大量清肠剂,加上清肠剂通常口感不佳,由此可能会引起恶心、呕吐、腹胀、腹痛等一系列不适反应。

对此,可以考虑分次服用的方法。简单说就是原本一下子让你喝完的2000ml水,改成前晚上1000ml,今天早上再喝1000ml,减少单次服用剂量。另外,喝泻药的速度可以适当放慢,感觉有恶心的时候暂停5-10分钟,边喝边走,顺时针轻轻按摩腹部,分阶段喝完。

### 三、肠镜前饮食注意事项

肠镜检查前1-2天的无渣饮食有助于实现更高质量的肠道准备。以下对常见食物是否在肠镜检查前食用做了汇总:

- 1.适合:清淡粥点、烂面条、豆腐、鸡蛋羹、各类清汤、饼干、酸奶、不含果粒的果汁、茶。
- 2.不适合:多渣或多籽蔬果,例如西瓜、西红柿、火龙果、猕猴桃等;糯米、麦片、坚果、动物内脏、芹菜、肉松、海带、豆浆、牛奶。

### 四、特殊人群的肠道准备

- 1.对于长期便秘的患者,肠道准备提倡更早开始,也就是肠镜检查前3天就可以开始三餐无渣饮食。其次,建议分次服用清肠剂进行肠道清洁。
- 2.对于有糖尿病基础的患者,由于检查前要求禁食,应暂停服用降糖药物,如果等候检查过程中出现头晕、心悸、饥饿等低血糖反应,应及时告知医护人员或进食少量糖水。
- 3.对于高血压患者,降压药物通常建议在肠道清洁前服下。
- 4.如果女性患者正在经期,应向医师说明,错开肠镜检查。

(消化内科 王霄腾)

## 别让“甜蜜”成为家庭重担

11月14日是第13个联合国糖尿病日。本次糖尿病日的主题是“家庭与糖尿病”,旨在从家庭入手,提升防范意识,从而提升全社会对糖尿病的警惕。为配合今年的糖尿病日活动,我院与嘉兴市南湖区科学技术协会、南湖区卫生健康局及南湖区七星街道、七星街道社区卫生服务中心联合,举办走进糖友之家开展家纺宣教、“联合国糖尿病日”大型主题广场活动、“阅·讲月健康”糖尿病防控科普讲座等系列的“糖尿病防治”主题活动。

糖尿病是由于多种病因引起以慢性高血糖为特征的代谢紊乱。它常被称为“甜蜜的负担”,这是因为糖尿病患者血液

内的血糖高出正常,而血液遍及全身,长期血糖控制不良可引起眼、肾、神经、心脏、血管等组织的慢性并发症,最后引起功能缺陷及衰竭。

在医学上,按病因将糖尿病分为1型糖尿病、2型糖尿病、特殊类型糖尿病和妊娠期糖尿病四个主要类型。1型糖尿病多发生在儿童和青少年,也可发生于其他年龄;2型糖尿病,好发年龄为中老年,是糖尿病最常见的类型,且发病年龄有年轻化趋势。

内分泌科干正琦主任医师说,糖尿病的典型症状是“三多一少”,三多是指“多食、多尿、多饮”,一少是指“体重减少、消

瘦”。很多人常把这一症状误解为糖尿病的唯一症状,其实大部分糖尿病起病缓慢,症状隐匿,没有任何症状,常因其他疾病就诊或体检时才发现糖尿病,可以说“没有症状”是2型糖尿病最常见的症状。她强调,糖尿病是可防可控可治的。“可防”即通过糖尿病知识的宣传,控制饮食、提倡运动,“管住嘴,迈开腿”,坚持良好生活方式,做到糖尿病的一级预防。而“可控可治”就是对已确诊的患者进行降糖治疗和定期监测,通过有效控制,减少及延缓并发症的发生与发展,此为糖尿病的二级预防。(内分泌科)

■接轨沪杭

## 口腔科加入上海九院口腔专病联盟

10月31日,上海交通大学医学院附属第九人民医院组建的上海第九人民医院重度萎缩无牙颌种植修复联盟成立。我院口腔科与该联盟正式签约,成为联盟初始协作单位。

该联盟旨在以医疗服务的共享共建为纽带,形成互助的合作模式。期望通过建设发展,在全国范围各大院校(和著名三甲医院)、省市级口腔医院等三个层面之间建立良好的统

筹协调和分工合作机制,着力共同提升复杂颌面种植专科,尤其是重度萎缩无牙颌种植修复诊疗水平、运行效率、合理分流患者,逐步建立起高端、全面、精准的专病联盟。

我院口腔科将在联盟的带动和扶持下,提高本院乃至嘉兴地区口腔医疗工作者对疑难病例的诊疗能力,推动区域口腔医学诊疗水平快速提升,为“健康嘉兴”作更大贡献。

(口腔科 钟佳永)

■主题教育

## 沿着红色足迹 重温初心力量

按照“不忘初心、牢记使命”主题教育工作计划,在深入开展理论学习的基础上,为进一步激发广大党员干部守初心、悟初心、践初心,11月13日,院党委组织开展党员干部“红色”现场教育。院班子成员、党支部书记、党建工作内设机构负责人共30人参加。

本次现场教育选择了海盐县的“党性教育基地”——新四军北撤激浦之战革命烈士纪念碑、步鑫生改革精神陈列馆、六里村“红色记忆馆”党性教育点。通过参观“党性教育基地”,党员干部们追溯革命记忆,品读红色文化,感受时代精神,在行走中重温初心的力量。

在新四军北撤激浦之战革命烈士纪念碑前,党员干部们倾听激浦突围战的经过,缅怀革命先辈。在院党委副书记、院长姚明同志的带领下,全体党员面向纪念碑深深地三鞠躬,

并向纪念碑献花。随后,党员干部们来到步鑫生改革精神陈列馆,参观并聆听步鑫生的改革事迹,观看厂区改革发展的实物图片和媒体报道材料等,重温了新中国波澜壮阔的改革历史,实地感受了步鑫生“敢为人先”的改革精神。在六里村,党员干部们先后参观了“红船旁”党员志愿者服务站——六里村“美丽银行”、“党员先锋站”等主题教育点,感受当地百姓以“美丽币”为载体,鼓励村民以物换物,倡导节约文明新风尚,感受美丽新农村的魅力。

悟初心是起点,践初心是路径,守初心是目标。通过此次现场教育活动,进一步引导我院广大党员干部更加坚定理想信念,坚守初心使命,弘扬“勤善和美、勇猛精进”的新时代嘉兴人文精神,在嘉兴卫生健康事业领域新征程上,继往开来勇担当,锐意进取当先锋。(宣传统战部 诸胜涛)

■家庭助廉

## 品读家风 做一个温情又智慧的人

古人有云,修身、齐家、治国、平天下。品读传统,有什么样的家风,便会有什么样的价值追求、精神状态。家风,往往充满温情和智慧的力量,人事有代谢,往来成古今,家风的传承,在每个人的成长、家庭的延续、社会的发展中有着不可磨灭的光彩。

### 一、百善孝为先

自记事起,印象深刻的是每天早出之时,父亲都会先去长辈房中问早。年幼之时,奶奶因突发脑血管意外,在死亡边缘几次挣扎,脱离危险后留下了躯体活动障碍,自那时起,父母照顾起了她的生活起居,在他们的指引下,我自小种下了孝德与照顾他人的种子。

而在日常平凡不过的生活中,种种小事见证着这个家庭对孝的传承,大到家庭决策尊重老人的意愿,小到一日三餐由长辈先动筷,也是中华民族传统文化的传承在我们这个平凡家庭中的映射。

### 二、关于奉献的传承

我的母亲是一位社区干部,她在我心中最初的形象是一位365天无休的忙碌妈妈。在外人的评价中,她总是先考虑别人,勤勤恳恳为社区服务。从高中开始,在妈妈的影响下,我

加入社区志愿服务队参加各类社会志愿服务——为艳阳下汗流浹背的清洁工阿姨递上矿泉水,给暑期留守的外来职工子女温情的陪伴,与失独老人促膝的交谈……这些成了我的青春记忆。

现在,在心中那一抹红色温情的指引下,我披上护士服,成为一名临床护士,更明白奉献的重要。母亲常说,奉献之路会有疲惫,但是幸福在于内心的充实。没错,现在物欲横流的社会往往注重回报,人们总认为回报该是一种有形的形式,其实无形的温暖同样可以占据内心的每一个角落,这就是奉献的意义。

### 三、平和而正直,踏实且苦干

在我心中,最高的形象是父亲。父亲是一位手艺人,他有一双布满老茧的手,上面刻着几十年来他的踏实苦干。父亲不善言辞,可他伟岸的背影后是他平和的待人之道以及踏实的苦干精神。长大后我成为一名护士,在繁忙的工作中守住一份初心,长辈们世代传承的匠人精神指引我继续努力奔跑,平和待人、踏实做事。

生活本是平淡,不平淡的是人的心境。家风的传承于我来说是坚守人心最简单的品质,能够孝敬长辈,能够奉献社会,能够脚踏实地。中华民族千百年来的传统文化在每一个家庭的家风中都有独树一帜的映射,传承这些精华,便是我们新一代中华儿女的责任。

(7A病区 何晨霞)

## “幸福嘉马”的背后,嘉一人为安全“加码”



11月23日早上7点半,2019嘉兴国际马拉松鸣枪开跑,来自全球的15000名跑者共同追梦奔跑,用脚步丈量这座城市。在跑者们纵情奔跑的背后,“嘉一人”用辛勤付出,为“嘉马”安全“加码”,交出了一份充满温度的“安全”答卷,实现了医疗保障安全护航。

早晨4点半,被抽调入“嘉马”沿途医疗保障点的38位我院医护人员,准时在急诊科集合,在快速分发物资、检查设备后,分赴5个医疗保障点。同时,医院领导班子在院统筹指挥;ECMO团队、急诊科全体医务人员全员上班备战;院内抢救专家组、内科抢救组、外科抢救组等在院待命,如有

送入院的各类伤员,即刻开启绿色通道,实施救治;医院应急小分队也时刻准备外出完成急救任务。在比赛过程中,医护团队凭借扎实的专业技能,及时有效地处理各类运动相关的健康问题,以良好的风貌、精湛的技术,圆满完成保障任务。

此次圆满交出医疗保障“安全”答卷的背后,凝聚的是“嘉一人”的辛勤付出。赛前,在市卫生健康委的统一部署和指导下,我院全力做好各项准备工作,包括成立“医疗保障领导小组”,制定医疗保障及应急响应方案,确定三个梯队救援力量的部署安排,落实医疗设备、急救药品和医用耗材的供应,

组建医疗保障队伍并开展急救技能培训;做好院内救援工作准备……除对我院38位驻点医疗保障人员进行培训以外,医院还为参与医疗保障的医联体单位如王店人民医院等医疗机构开展了急救技能培训,确保同质化完成保障任务。

“让就医更满意,让嘉兴更健康。”无论是“嘉马”医疗保障、世界互联网大会定点医疗救治,还是本地区群众的日常诊疗,抑或是援贵、援疆、援外等,我院作为红船旁的公立医院,持之以恒彰显公益性,未来也将以“百倍努力”投入到服务“百姓健康”中去。(宣传统战部 章鸣译)

■最多跑一次

## 我院实现“黄卡”定点医院变更现场办

随着医改的不断深入,为实现“慢病到社区”,我院于2019年9月起撤销“慢病复诊门诊”的配药服务,并将此项服务“下沉”到基层医联体单位,同时推广互联网医院的使用。这段时间以来,不少慢病患者主动改变就诊习惯,通过就近到社区卫生服务中心或互联网医院配药,得到便利。但同时,也有一部分患者陷入了困扰——门诊规定病种(黄卡)患者变更定点医院就诊,必须到市医保局办理手续,才能享

受报销优惠政策,太麻烦了!为推进“最多跑一次”改革,不让这些患者到院“碰壁”,我院与市医保局沟通对接,将办理和变更定点医院的功能下放到医院现场办理,现已推出“门诊规定病种办理及变更”服务,规定病种患者可在门诊大厅一站式服务中心窗口填写申请表,当场完成定点医院办理或变更。变更完成后,患者今后配药即可到附近的定点医院,减少来回奔波之苦。

同时,门诊一站式服务中心于今年“更新升级”,开设综合业务办理窗口,开展医事服务“一窗受理、一站服务、一章管理”,包括医保相关证明、财务相关证明、医疗文书审核等服务内容,让患者和家属少跑腿,享受到更便捷的服务。此外,作为医院迎接患者的“第一窗口”,一站式服务中心还为患者提供十余项温馨便民服务,进一步改善患者就医体验。

(宣传统战部 严晓文)

## 我院全面推广“两卡融合”、“一网通办”

市民卡、电子健康卡、身份证、就诊卡、银行卡……一会用这张,一会用那张,看一次病究竟要带多少张卡?以后一张都不用带啦!我院现全面推广电子“健康医保卡”,患者就诊只需一个二维码,即可轻松挂号、取号、结算,看病就医更方便啦!

“让信息多跑路,让患者少跑腿。”

随着今年浙江省委、省政府“最多跑一次”改革和数字化转型重大项目的推进,由省卫生健康委牵头,会同省医保局、省人社厅、省大数据局共同推进电子健康卡与电子社保卡(医保卡)“两卡融合、一网通办”建设。

简单来说,就是以后可以“抛弃”传统的实体卡片,只需要通过扫描“健

康医保卡”(电子健康卡+电子社保卡)生成的二维码,即可实现预约挂号、医疗费用移动端结算,后续随着“健康医保卡”各项功能的上线,可拓展和贯通检查检验结果查询、线上诊疗、网上配药等互联网服务,进一步缩短患者挂号、取药、付费等环节反复排队时间。(信息科)