



仁爱 敬业
务实 创新

嘉兴一院

院报



2021年6月第6期
(总第105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

学党史 悟思想 办实事 开新局——“嘉一”满怀深情庆七一

100年,初心不变,100年,砥砺前行。从播下革命火种的一叶红船,到领航复兴伟业的巍巍巨轮,中国共产党行稳致远,绘就了波澜壮阔的历史画卷。

坚定理想信念、迎接党的百年华诞,院党委按照“学党史、悟思想、办实事、开新局”的部署要求,为团结激励全院党员和干部职工不忘初心、牢记使命,积极践行“嘉言懿行、敬佑生命、医心向党、筑梦健康”的医院党建宣言,自觉扛起红船起航地公立医院的责任与担当,自6月起,“嘉一”满怀深情,开启庆祝中国共产党成立100周年系列活动。

学党史,悟思想

●走访慰问老党员、困难党员、获得荣誉表彰的党员

6月30日,按照市卫生健康委员会党委的统一部署,我院党委走访慰问了离休和党龄在50年以上的老党员、生活困难党员、历年获得市级以上“两优一先”荣誉表彰等党员代表,送去党组织的关怀,共同庆祝中国共产党成立100周年。

市卫健委党委书记、主任王伟荣,党委副书记陈国平等党委领导班子成员带队慰问。院党委班子和党建相关部门、退休支部委员会分别走访慰问了傅廷恩、于淑海、高彩田等11位离休老党员,张云林、许春生、王志和、盛桂芳、韩文兰、徐志观、程伯良、马天漫等党龄在50年以上老党员,生活困难党员,以及郑遂明、刘加良、殷新光、邓敏、陶峰等“两优一先”党员代表。

在建党百年之际,院党委号召全体党员、干部和职工向“嘉一”老党员们致敬!要传承好他们不怕困难、艰苦奋斗的革命精神;要向获得荣誉表彰的先进党员们学习,学习他们开拓进取、甘于奉献的敬业精神,在党史学习教育中汲取身边先锋党员的榜样力量,为打造红船旁的公立医院党建高地,建设健康嘉兴和“重要窗口”中的最精彩板块努力奋斗!

嘉兴市卫生健康系统 庆祝中国共产党成立100周年表彰典礼



●“嘉一”多位党员和党支部荣获中共嘉兴市委、市卫生健康系统表彰

6月24日下午,“红船映初心 奋楫新时代”——嘉兴市庆祝中国共产党成立100周年表彰典礼,在嘉兴大剧院隆重举行。会上,中共

嘉兴市委表彰“两优一先”个人及集体,以及嘉兴市勇猛精进担当作为好干部、好支书和嘉兴市最美公务员。我院急诊党支部委员、急诊科护士长陈子红荣获“嘉兴市优秀共产党员”称号;党委委员、党建工作部兼宣传中心主任俞新红荣获“嘉兴市优秀党务工作者”称号;党委委员、副院长胡惠林荣获“嘉兴市勇猛精进担当作为好干部”称号。

6月28日晚,嘉兴市卫生健康系统举行庆祝中国共产党成立100周年表彰典礼。会上,我院韩俊、顾春强、陈炜(麻醉手术部)、张丹英、沈玉华、金林峰、顾平凤、吴学勤、陆文佳、毕建锋、周珍晓、刘建迪、宋晓东、朱静芳14位党员荣获“市卫生健康系统优秀共产党员”;宋斌斌、张亚军、王振(病理科)、王海波、张燕萍、谢丽萍6位党员荣获“市卫生健康系统优秀党务工作者”;管理1联合党支部、检验科党支部、麻醉手术部党支部、神经内科党支部、肾内科党支部、规培党支部6个党支部荣获“市卫生健康系统先进基层党组织”,宋慧、马天漫2位党员荣获“市卫生健康系统优秀党员志愿者”。

●“致敬百年芳华,‘嘉一人’初心告白”

6月24日,我院开启“7+1”天的“致敬百年芳华,‘嘉一人’初心告白”迎七一活动。院党委身先示范,党员和群众从“羞涩”面对镜头到成群结队组团主动告白,共计800余人次用文字、语言、歌唱等方式参与,激发了全院上下爱党、爱国、爱人民的热烈情怀,进一步增强“四个意识”,坚定“四个自信”,做到“两个维护”,用实际行动投身健康中国战略的实施,为实现共同富裕增强医疗健康力量。

学党史,办实事

●张兵书记点赞我院百名医务党员志愿者驻守红船旁“医心护健康”活动

6月1日,我院党委班子带领医务党员志愿者一行,在南湖会景园启动“建党百年‘嘉一’百名医务党员志愿者驻守红船旁‘医心护健康’”活动,我院与嘉兴市公安局南湖分局七一派出所正式联合成立湖心岛警医志愿服务点。

党委书记钱钢指出,建党百年,南湖迎来瞻仰一大红船的客流高峰,院党委主动思考,立足行业所长有所作为,提出迎“七一”红船旁

医疗志愿服务计划。接下来,医院将设红船旁医疗志愿服务点,为来自各地的访客提供健康保障和医疗救援服务,并指导做好常态化疫情防控措施,助力红船起航地的平安建设。

活动结束后,返程途中巧遇一早就在南湖边视察工作的市委书记张兵同志。当得知医院党委携手七一派出所联合开展红船旁医疗志愿服务时,他非常高兴,并说道,“嘉兴各级党组织、广大党员干部群众,都要积极行动起来,一起服务好来自世界各地的人们,共同当好东道主,为红船起航地争光添彩!嘉兴一院带了个好头。”他指出,在党史学习教育中,嘉兴要把“建党圣地”打造成“党建高地”,这需要每个组织、每名党员共同努力,大家要在不同的起

点、不同的岗位奋勇争先、攀登高地。

医院党委书记钱钢和班子成员、全体党员志愿者受到张兵书记的鼓舞后倍感振奋。钱钢表示,将扎实做好“驻守红船旁‘医心护健康’”这项活动。6月至7月期间,我院将派遣临床经验丰富的医务党员志愿者携救援器械与药品,分阶段开展周末及每日驻守湖心岛警医志愿服务点工作,为各地前来瞻仰红船、感悟初心的党员及群众们做好医疗保障服务,以实际行动践行红船旁健康卫士的初心与使命。

●为平安建设赋新能,“嘉一”与市公安局经开区分局党建共建

为进一步增强党建工作合力,赋能平安建设,共同打造区域“党建高地”,6月1日下午,我院和市公安局经开区分局举行“党建共建·共筑平安”签约仪式。

医院党委书记钱钢致辞,他表示,在历次重大突发公共安全事件中,公安和医疗队伍从来都是冲锋在最新前线。医警党建共建签约,是促使两支队伍更加紧密合作,合力共筑平安的升级版,而市公安局经开区分局“红警护医队”的到来,也必将为疫情防控常态化下进一步提升医院安全和保障医患利益,发挥更大作用。今后双方将借助党建共建平台,探索开展“党建+”工作模式,促进双方党建工作水平不断提升,努力打造“党建高地”,引领工作高质量发展。

在签约仪式后,双方举行“红警护医队”授旗。首批5名辅警今后将正式入驻我院“联勤警务站”“红警护医队”将开展常态化巡逻,整

合医院安保、市公安局经开区分局巡特警等力量,第一时间处置各类突发事件,进一步提升医院安全保障。

近年来,我院坚持党建引领、综合发展,将“智慧平安医院”建设纳入党委的重点工作,在公安及相关部门的指导下,贯彻“防为主、防为上”工作理念,突出重点部门、重点部位、重点环节的内部安全防范工作,以创新为动力,以能力提升为核心,以患者、员工安全为根本,持续提升完善单位智慧化预测预警预防工作,有效增强防范、化解风险隐患能力。医院先后获得“全国平安医院工作表现突出集体”“浙江省‘平安单位’暨省级‘智安单位’”“嘉兴市消防安全三年翻身仗行动先进集体”“嘉兴市反恐防控标准化建设示范单位”等荣誉。

●义诊践初心,为民办实事

6月20日上午,由上海交通大学医学院附属瑞金医院主办发起“党建引领助公益,广博慈爱护健康”活动分会场在我院顺利举行。作为协办方之一,我院组织11个学科20余位专家,与瑞金医院的5位感染科专家携手开展爱心义诊,2小时共计服务120余人次,受到市民一致好评。

为积极响应省卫生健康系统“我为‘七一’添光彩 百场千医大型义诊”活动号召,扎实推进党史学习教育“我为群众办实事”实践活动。6月21日,“我为‘七一’添光彩 百场千医大型义诊”“嘉一”义诊周火热开启,通过丰富多样的送医下乡、互联网线上义诊、圣心健康大讲堂等活动,为市民答疑解惑,推动“我为群众办实事”实践活动走深走实,让党史学习教育助力卫生健康事业发展。



(下转4版)

我院疼痛创新项目荣获 2020 年省科技进步奖二等奖

6月15日下午,在浙江省科学技术奖励大会上,我院疼痛科创新团队的“三叉神经痛的微创介入治疗技术创新及推广应用”荣获2020年度浙江省科技进步奖二等奖,这也是嘉兴市2020年度唯一获得省科技进步奖的医疗单位,实现新突破。

三叉神经痛号称“天下第一痛”,发病时痛不欲生。自2011年,我院疼痛科围绕该疾病进行技术攻坚,历时10年,取得了一系列突破性成果,帮助无数三叉神经痛患者彻底摆脱疼痛烦恼。

创新治疗方式

三叉神经痛传统的外科治疗方式为微血管减压术,也就是老百姓常说的开颅手术。但是一提到开颅,常常使患者畏惧不已。2011年,我院疼痛科创新研发出“颅外非半月节射频治疗技术”,实现了无需进入颅内即可实现对三叉神经各分支进行高选择性射频,并制定了颅外射频技术规范,不仅大大提高三叉神经痛治疗的安全性,也为患者节约了大量的治疗费用。但是射频治疗也有些美中不足,即射频治疗后原疼痛区会遗留较长时间的麻木感和感觉减退。

“嘉一人”创新脚步从未停止。2019年初,疼痛科创新团队引进“经皮穿刺微球囊压迫术”并进行改良,首次提出“局麻下CT引导穿刺三叉神经微球囊压迫治疗术”。将原先需要在全身麻醉、C型臂X光机引导下才能完成的治疗方式改为CT引导、局部麻醉下操作即可,可免患者的疼痛消失主诉作为结束手术的标准,操作更精准,费用更低廉,且术中以患者主诉判定疗效,既保证治疗效果,又可避免或降低治疗后的麻木感。



用更低廉,且术中以患者主诉判定疗效,既保证治疗效果,又可避免或降低治疗后的麻木感。

研发治疗工具

为实现三叉神经痛患者个体化的穿刺路径,疼痛科创新团队潜心研发,研制出“射频穿刺针个体化按需折弯器”和“专用射频穿刺针”,以配合弯

针穿刺技术,完成对这类患者的射频治疗,可实现对直射频针的个体化塑形弯折,保证射频针尖端穿越圆孔外口蝶骨阻挡进入圆孔内而达到理想的射频治疗效果。此外,还研发了CT定位穿刺三维引导器等,上述器械已取得国家知识产权局的实用新型专利授权8项,其中2项已转让投产。

加速推广应用

开展三叉神经痛的微创介入治疗以来,不仅全国各地的患者慕名而来,也吸引了省内外的同行前来考察学习。授人以鱼不如授人以渔,为了促进技术落地,惠及更多患者,疼痛科创新团队先后举办了9期三叉神经痛微创介入治疗实战培训班,辐射了包括新疆、内蒙、福建、广东等省市在内的百余家医院,近400名疼痛科医务人员,使这一技术迅速在国内推广开来。此外,在临床技术突破之余,团队成员进行三叉神经痛的基础研究,提出了三叉神经痛的“折返”发病机制,合理解释了外周治疗的有效性,先后发表相关学术论文38篇,其中SCI论文8篇,《中华医学》等中华医学系列杂志21篇,相关的研究成果得到国内外疼痛领域专家的认可。

我院于1991年起在国内较早开设疼痛门诊,2011年成立疼痛病房并正式建科。近年来,在疼痛科创新团队带头人姚明院长的带领下,发展迅速。目前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”,成立了嘉兴市神经与疼痛重点实验室及疼痛医学研究所,致力于为疼痛患者从机制探索到临床诊治的全周期管理。未来,疼痛科团队将秉承“除痛创新、厚德厚生”的宗旨,为百姓健康不断努力,谱写科技兴院、科技强国的奋斗篇章。

(宣传中心 吕慧)

又一块“国字号”招牌 我院获批国家级心衰中心

2021年5月28日,中国心衰中心总部发布《关于2021年第七批次心衰中心及第五批次基层版心衰中心通过认证单位公告》。经资格审核、总部预审、专家网审及现场核查,我院顺利通过认证,成为国家级心衰中心(标准版)。

据悉,我院于2020年6月正式启动心衰中心建设,同时成立心衰中心委员会。通过整合院内医疗资源,组建多学科管理团队,开设心衰病房和门诊,推行分级诊疗和双向转诊模式,规范心衰诊治,完善心衰患者全病程管理,提高心衰的整体诊疗水平,最大限度降低心衰患者再住院和死亡风险。

2020年12月7日,医院顺利获批国家级心衰中心建设单位,并于2021年5月21日接受心衰中心总部专家组现场认证核查,获得专家组的高度认可。5月28日,医院正式通过国家级心衰中心认证,于6月5日获得授牌。

当前,我院是本市唯一一家同时通过国家级心衰中心、胸痛中心、房颤中心及高血压达标中心认证的单位。今后,医院将充分发挥心血管内科及相关专业在区域内领先的医、教、研、管综合实力,打造全方位“护心”模式,为广大禾城百姓的健康保驾护航。

(心血管内科 翟昌林)

服务“民生工程”

我院“前列腺肿瘤专病”门诊正式开诊

“你的PSA确实有点高,这次新增加的社区前列腺体检指标还是发现了前列腺有点问题,为了排除前列腺肿瘤的可能,可以进一步检查前列腺健康指数(PHI)。PSA是前列腺疾病的筛查指标,任何前列腺的‘风吹草动’都会高,而PHI是目前针对前列腺肿瘤最精准的检查项目,和肿瘤息息相关!”泌尿外科陈伟博士在门诊和老张耐心道来。

6月1日,我院泌尿外科“前列腺肿瘤专病门诊”正式开诊,老张成为了问诊的第一位患者。自2021年前列腺癌筛查项目被市人代会列为十大民生工程后,3月起,全市近百家社区卫生院开始为常住人口中60岁以上的老年男性进行前列腺癌筛查。我院借助嘉兴市前列腺疾病诊疗一体化中心、前列腺穿刺活检中心、前列腺精准检测中心、嘉兴市泌尿系肿瘤精准诊治重点实验室等,围绕前列腺癌形成检测-检查-诊断-手术-综合治疗的全流程管理模式,同时对接上海长海医院、长征医院的专家,让前列腺癌患者足不出户,就能享受同质化的诊疗服务。

为更好地配合此次前列腺癌筛查民生工程的开展,我院泌尿外科从6月1日起正式启动“前列腺肿瘤专病门诊”,一周7天,每日都有前列腺肿瘤专科医生坐诊,通过增加和引进了包括PHI检测、3.0T前列腺磁共振检查等在内相关检查,帮助被筛患者进一步诊断及明确病因,决定治疗方案,更好地造福患者健康。

(泌尿外科 沈丽婷)



再攀“珠峰”新高度, 腹腔镜下完成高难度胰十二指肠切除术

今年4月,张先生(化名)在检查中意外发现患有胰头部肿瘤,超声检查提示肿瘤约2cm大小。这下可把张先生一家吓坏了,为求进一步治疗,他来到我院肝胆胰外科就诊。

经进一步检查,考虑胰头部恶性肿瘤。由于张先生的肿瘤位于胰腺钩突,毗邻胆管、十二指肠,涉及的切除部位多。传统开腹手术,切口长度超过30厘米,甚至需要做“人”字形切口,离断大量肌肉组织,手术创伤大、术后恢复慢,而腹腔镜下胰十二指肠切除术虽然难度增加,但病人的创伤小,且借助腹腔镜的放大视野,解剖更清晰、操作更精细、清扫淋巴结更彻底。在征得患者及家属同意后,接诊医生肝胆胰外科副主任周鸿鲲主任医师团队决定为张先生行腹腔镜下胰十二指肠切除术。

“一波三折”,专家团队默契配合、精细操作

手术刚开始就遇到了麻烦——由于张先生近期曾患胰腺炎,胰腺及周围组织水肿明显,肿瘤又位于钩突紧贴肠系膜上静脉,腹腔镜下分离、显露较为困难;淋巴结肿大、周围组织脆弱易出血,又增加了淋巴结清扫的难度。另外患者右肝动脉先天解剖位置异常,容易损伤。在团队的通力配合下,周鸿鲲主任医师精细操作,一点点分离,最终顺利切除肿瘤。

而在重建通道时,团队发现:正如术前评估,张先生的胰管、胆管均较细。一般正常人的胰管为2-3毫米,可张先生的胰管仅仅只有1.5毫米,这也对手术的操作提出了更高的要求。团队成员沉着应战,术中在张先生的胰管中置入一根支撑管,采用胰管对空肠黏膜吻合的方式,成功完成了胰肠及后续的胆肠、胃肠吻合。

手术顺利完成,目前张先生恢复良好已出院。



勇攀“珠峰”,腹腔镜技术再迈关键一步

胰十二指肠切除术由于手术范围广,涉及胆管、胆囊、胃窦、胰头及钩突、十二指肠等多部位切除,需彻底清扫多处关键部位的淋巴结,特别是海德堡三角等。同时需要进行胰肠、胆肠及胃肠吻合,术后容易出现多种并发症。

据了解,能在腹腔镜下进行上述部位的切除重建,特别是在静脉表面分离组织,重要动脉旁清扫,游离胰腺钩突等操作就如同在刀尖上跳舞,需要主刀医生丰富的经验以及手术团队密切配合。也正是因为这样,胰十二指肠切除术是目前腹部外科手术中难度极高的一项手术,曾被誉为普通外科手术“王冠上的明珠”。而采用腹腔镜下的胰十二指肠切除术难度更大,被认为是腹腔镜外科医生要攀登的“珠峰”。建立在我院肝胆胰外科腹腔镜技术的深厚基础之上,腹腔镜下胰十二指肠手术日益成熟,不断地突破手术“禁区”,挽救更多患者生命。

(肝胆胰外科 王嘉译)

名医到嘉

浙大二院“张宏教授(团队)核医学嘉兴工作室”落户我院

为提高核医学临床诊疗水平和科研水平,促进学科迅速发展,6月18日下午,浙江大学医学院附属第二医院“张宏教授(团队)核医学嘉兴工作室”落户我院。

浙江大学生物医学工程与仪器科学学院院长、党委副书记,浙大二院核医学科主任,浙江大学医学PET中心主任张宏教授,浙江大学核医学创新研究中心主任、医学中心副主任田梅教授,我院院长姚明,副院长胡惠林、周清河,相关临床、职能科室负责人参加签约揭牌仪式,胡惠林副院长主持。

姚明院长在致辞中表示,核医学科是医院首

个签约“名医到嘉”项目的医技科室。希望张宏教授团队能够倾囊相授,协助指导我院建设PET-CT分子影像中心和核素治疗中心,在临床诊疗、学科发展和科研申报等多方面给予帮助。同时也要求医院核医学科团队,把握机会,借助工作室这个良好的平台,主动学习,积极作为,努力提升核医学科综合实力。

张宏教授指出,核医学科对临床诊疗工作起着重要的支撑作用。相信随着工作室的落地,将有效提升我院核医学科综合实力,助力医技科室发展,从而推动医院医教研管全面进步。

签约仪式后,张宏教授作《浙江大学核医学分子影像领域的探索与实践》专题讲座。田梅教授作《基于核医学分子影像的精准诊疗》专题讲座。

2021年,为高质量推进医疗卫生领域融入长三角一体化发展,嘉兴市正式启动“名医到嘉”工程。此次“张宏教授(团队)核医学嘉兴工作室”也是“名医到嘉”项目的又一实措。未来,我院也将持续推进项目实施,借助沪浙等地优质医疗资源,助力提升自身医疗服务能力,使群众不出“嘉”门,即可享受到高质量健康服务。

(宣传中心 严晓文)

关注房颤,预防卒中

今年的6月6日是第九个“中国房颤日”,房颤被称为21世纪的心血管流行病,但公众对它的认知程度远远不及高血压及冠心病。房颤是缺血性脑卒中发生的最大危险因素,房颤患者卒中发生率较无房颤患者增加近5倍,每年房颤引起的卒中危害给家庭和国家带来沉重的负担。今天,为大家科普关于“房颤”的相关知识,让大家能够了解房颤,远离卒中。

一、什么是房颤?

心房颤动简称房颤,是最常见的心律失常类型之一。房颤时,整个心房丧失协调一致的收缩,心房无规律的颤动,导致心跳十分不整齐,毫无规律。

二、房颤常见吗?

据估计,中国房颤患者接近一千万。40岁以上人群,男性一生中患房颤的风险为26%,女性为23%,也就是说,平均每个人一生中可能有四分之一的概率会患上房颤。

三、一旦得了房颤,会有什么危害?

1.生活质量的下降:房颤发作时,心律极不规则,患者会感到心悸、乏力、胸闷、运动耐量下降,也会导致患者失眠、心理担忧及困扰,影响正常的生活、工作和学习。

2.卒中及血栓栓塞:血栓栓塞并发症是房颤致死、致残的主要原因,卒中是最常见的表现类型。缺血性脑卒中的风险是非房颤患者的4~5倍,约有20%的卒中是由房颤引起,且将导致近20%致死率及近60%致残率。

3.心力衰竭:住院房颤患者中有35%存在心衰,心衰和房颤常同时存在并形成恶性循环。

4.心肌梗死:房颤患者发生心肌梗死的风险增加2倍。



关注房颤 预防卒中

6月6日·中国房颤日

5.认知功能下降、痴呆:房颤增加认知功能下降、痴呆、阿尔兹海默病、血管性痴呆的风险。

6.肾功能损伤:肾功能不全不是房颤的危险因素,同时房颤患者肾功能不全的风险也增加。

四、那如何发现房颤呢?

房颤主要表现为心悸、气短、头晕,严重者在房颤转复时伴有长间歇,还可导致黑矇、甚至晕厥。然而,有近三分之一的房颤发作是没有症状的,使得房颤极具隐匿性。数心跳、摸脉搏可帮助早期发现房颤迹象,常有患者描述为“有时快,有时慢,一点规律都没有”。

因此,发现心悸等不适时,及时就近检查心电图、动态心电图即可确诊是否为房颤。中老年人,更应重视每年体检,帮助发现隐匿性房颤。除此之外,随着科技进步,一些便携式、穿戴式心电图监测设备、智能手机、手环等也助于房颤的早发现、早治疗。



五、房颤可以预防吗?日常生活中,房颤患者又应该注意哪些?

虽然目前房颤的发生机制尚不明朗,但是综合管理相关疾病,健康的生活方式可预防房颤的发生。

1.严格控制高血压、糖尿病、肺心病、睡眠呼吸暂停综合征、甲亢等基础疾病。

2.减轻体重:肥胖可导致心房组织重构,进而增加房颤发生及房颤术后的复发。

3.戒烟:酒精可以导致心肌纤维化,进而形成瘢痕,引起房颤发作。

4.适当运动:临床研究显示,缺少运动可使房颤发生率增加5倍,适当运动可使房颤的发作降低41%,但过度的运动也会增加房颤的发生率。

除上述以外,进食含钾丰富的蔬菜水果,保持良好的心态及充足的睡眠,对于降低房颤的发生也都有重要的意义。

(心血管内科 王志勇)

慢性关节炎患者如何过夏天

到了夏天,部分慢性关节炎患者自觉症状改善,但切忌掉以轻心。症状好转并不代表病情缓解,不少病人的化验指标并未见好转,因此不能松懈治疗。

想要愉快地度过夏天,慢性关节炎患者生活上需要注意:

1.不要贪凉。炎热的夏季,多数人离不开电扇和空调,殊不知类风湿关节炎患者要注意保暖,不要让电扇或空调对着关节吹。需要提醒的是,长时间待在空调间的白领上班族们,尤其是穿短裤短裙的女性更要注意关节保暖。

2.避免淋雨,衣物淋湿后要及时更换。

3.居住环境要干燥。尤其是江南地区,较为潮湿。患者居住的卧室最好向阳、干燥,平时应多开窗通风。

4.适量运动。如遇类风湿关节炎急性发作期需以休息为主,减少活动。随着疼痛逐步好转,可从辅助主动运动、主动运动到有氧运动逐渐过渡,每次至少30分钟,每周至少3次。步行是最易接受的,可根据个人能力和状态调整距离和速度。推荐打太极拳,有条件者可选择游泳,尤适用于负重关节受累者。运动应以循序渐进和不过度疲劳为原则,避免剧烈竞技类运动。类风湿关节炎不同时期,病情不一样,锻炼方式也不同,建议在医生指导下进行。

5.保护关节。

①休息时:尽可能使关节保持在功能位,如膝关节受累,则膝下不要垫枕,尽量保持伸直状态,以免导致屈曲畸形。

②运动时:尤适于关节不稳者。

膝受累:局部用护膝,用手杖(病情较轻者)、拐杖或助行器(病情较重者),以免因受力或负重而加重,膝内翻或外翻时使用楔形鞋垫。

足痛和畸形:选用合适鞋袜,鞋上部应柔软,鞋身足够深且大,以容纳畸形足,防止受摩擦、起水疱和皮肤破溃。鞋后跟高度以高出鞋底前掌2厘米左右为宜,鞋底须有防滑波纹。

③不能行走者,建议使用轮椅,减少受累关节负重。

6.戒烟。已有研究明确显示类风湿关节炎发病与吸烟相关,因此建议患者戒烟,且要拒绝二手烟。

7.保持良好心情。情绪的波动会诱发或加重疾病,因此保持心情舒畅对类风湿关节炎患者有重要意义。

(风湿免疫科 顾娟芳)

三伏将至 我院中医针灸科开展“冬病夏治”

夏天,是针灸防治各种疾病、温补人体阳气的最佳时机。《素问·四气调神大论》中说:“夫四时阴阳者,万物之根本也,所以圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根。”利用夏季最热的三伏天,自然界阳气旺盛,人之阳气也随之而旺盛,气血通畅,体内邪气处于相对易于被祛除的状态,此时通过艾燃烧的温热、选取具辛温药性之中药制成药饼以及特定腧穴,协同取效,达到温补阳气、增强体质,可以治疗临床多种疾病。

2021年头伏为7月11-20日,中伏7月21日-8月9日,末伏8月10-19日,是“冬病夏治”的最佳时机。

我院中医针灸科为浙江省“十三五”中医重点专科,嘉兴市重点学科,有浙江省中医2名,硕士生导师2名,嘉兴学院医学院教授1名,科室从上世纪80年代开始在全国名老中医盛斌主任医师的指导下运用药饼灸法、药物敷贴疗法开展冬病夏治治疗。今年“冬病夏治”已开启预约。(周一至周日均开诊,一般每隔7天治疗一次,连续治疗3-4次。)

门诊地点:门诊五楼A区。

预约电话:82519503

(中医针灸科 张爱军)



又是一年三伏天 冬病夏治正当时

(普外科门诊 沈彬彬)

皮肤溃疡久治不愈,隐匿感染要警惕

皮肤软组织感染是较为常见的感染性疾病,可出现不同程度的临床表现,一旦耽误治疗,就有加重感染,甚至导致死亡的可能。

皮肤软组织感染主要分为急性感染及皮肤慢性溃疡,今天我们就来看看两者的区别。

急性感染

表皮层因烧伤或咬伤、擦伤、异物、原发性皮肤病(例如单纯疱疹、水痘、坏疽性结肠炎)、手术、血管性或压力性损伤被破坏后,细菌侵入至更深的组织结构。微生物侵入后,具有特有的软组织病变的外观和部位,是皮肤软组织感染重要的诊断线索。

1.丹毒

丹毒是由化脓性葡萄球菌引起的,其特征是面部或四肢皮肤突发鲜红肿痛,婴儿和老年人最常受累,全身毒性的严重程度也各不相同。

2.蜂窝织炎

蜂窝织炎是一种急性皮肤病,以局部疼痛、红斑、肿胀和发热为特征。

由寄生在皮肤菌群或多种外源性细菌引起。细菌可能通过皮肤缝隙、擦伤、割伤、烧伤、虫咬、手术切口和静脉导管管进入表皮。在住院的免疫功能受损患者中,革兰阴性杆菌引起的蜂窝织炎最多见,包括铜绿假单胞菌感染。

3.坏死性筋膜炎

坏死性筋膜炎的表现主要分为无黏膜破坏和有明显黏膜破坏。第一类感染通常从非穿透性小创伤(如擦伤或肌肉拉伤)部位开始深入。第二类的感染可从皮肤感染或穿透性创伤部位到达深筋膜。在这两种情况下,毒性都很严重,肾损害可能先于休克发生。

皮肤慢性溃疡

皮肤溃疡久治不愈,隐匿的病因有特殊感染(如结核性溃疡)、恶性病变(如恶性溃疡)及自身免疫性疾病(如自身免疫性溃疡)等。

1.结核性溃疡

结核病是全世界十大死因之一,也是艾滋病病毒感染者的头号杀手。在肺外

结核中,周围淋巴结结核、骨与关节结核、皮肤结核、胸壁结核等可因结核分枝杆菌感染,引起皮肤、皮下及软组织、骨、关节等组织损害,最终导致创面及形成“结核性溃疡”。

2.恶性溃疡

恶性溃疡(癌性溃疡)指在先前受伤或慢性炎症的皮肤上发生恶性变化,久治不愈。可以在许多不同的病灶上发展,常见于烧伤瘢痕,大多被诊断为鳞状细胞癌。如果皮肤溃疡超过6月不愈,就需要进行组织病理检查,一旦被确诊为恶性溃疡,则需要手术切除及相应综合治疗,才能治愈。

3.自身免疫性溃疡

自身免疫性溃疡常有较明确的自身免疫性疾病病史。因患者自身处于高免疫状态,对自身正常组织或创面分泌物过敏,产生细胞或体液免疫,溃疡逐渐扩大、加深,迁延数年乃至数十年。自身免疫性溃疡需要配合原发疾病的治疗,才有望愈合。

(普外科门诊 沈彬彬)

漫谈消化

健康、美味还瘦身? 酸奶真的这么好吗?

酸奶一直是公众普遍关心的话题。当一种饮品同时被贴上“健康”、“瘦身”、“美味”等几个标签时,想必是万众宠爱了。

那么我们就把目光锁定在“酸奶”上,围绕大家比较关心的几个话题,客观分析,科学喝奶。

一、酸奶的种类

按照惯例,我们先来看看有关酸奶种类的官方解释。参照GB 19302-2010(食品安全国家标准发酵乳),市面上的酸奶种类大致可以分为两种:酸乳和发酵乳。根据是否添加食品添加剂,又分别分为原味酸乳、风味酸乳、原味发酵乳和风味发酵乳。

1.酸乳:以生牛(羊)乳或乳粉为原料,经杀菌、接种嗜热链球菌和保加利亚乳杆菌发酵后制成的乳制品。

2.发酵乳:以生牛(羊)乳或乳粉为原料,经杀菌、发酵后制成的乳制品。细心的你可能已经发现,发酵乳和酸乳的区别,仅在于有没有使用特定搭配的菌种发酵。

3.风味酸乳/发酵乳:以80%以上生牛(羊)乳或乳粉为原料,在发酵前后添加或不添加食品添加剂、营养强化剂、果蔬、谷物等制品,而在制作工艺上与原味酸乳/发酵乳相同。因此,与原味酸

乳/发酵乳相比,就是通过牺牲小部分奶类成分,换来更丰富的口感。

另外根据酸奶中益生菌的活性,又可以分为无活性益生菌的常温酸奶和有活性益生菌的低温酸奶。

1.低温酸奶,就是我们平时在商场冷柜中最常见的酸奶品种,由于益生菌需要在低温条件下保持活性,因此低温酸奶需要冷链转运和存储,相对保质期也较短。

2.常温酸奶,是指将酸奶制品再经过一次灭菌处理。此类酸奶保存时间更长,品质更稳定,不过也正因二次灭菌处理,其中已无活性益生菌成分。通常会在包装上注明“巴氏杀菌热处理”字样。

写到这里,大家是否注意到,市面上常见的各类乳酸菌饮品,其实并不属于酸奶行列。单从营养价值角度来说,乳酸菌饮品远不及酸奶。很多人其实知道这一点,但她们会说,我喝乳酸菌饮料,图的是那些活性益生菌啊!

那么,事实果真如此吗?

二、正确看待乳酸菌饮品

说起乳酸菌饮品,肠道益生菌是个绕不过去的话题!

不说对与错,我们先来看看乳酸菌饮品本身。

首先,乳酸菌饮品同样根据杀菌处理的方式不同,分为杀菌型(非活菌型)和非杀菌型(活菌型)。显然,不需要冷藏的非活菌型乳酸菌饮品就显得毫无价值,不在此处讨论行列。活菌型饮品的特点在于需要冷藏保存,保质期相对较短,因此在冷链转运存储到位的前提下,其中的确含有丰富的益生菌。

但是,饮品本身含有多少益生菌和饮用后人体能利用多少益生菌是两个概念。

1.人体饮用后到底有多少益生菌能到达肠道?由于胃酸的存在,大部分饮用下去的益生菌都会在胃内被半路“截杀”失活。当然,也总会有部分益生菌能长途跋涉来到肠道,但这部分菌群相对于人体的肠道菌群总数来说,就显得有点九牛一毛了。那也许有人会说,那我坚持每天都喝,一次喝3-4瓶,益生菌量不就多了?这么说的确没错,不过就又牵扯到下面的问题。

2.你是否意识到乳酸菌饮品含有大量糖分?出于口感的考虑,市面上的乳酸菌饮品通常都添加大量蔗糖。你当然可以每天大量喝乳酸菌饮品来获得活性益生菌,但随之而来的肥胖以及糖代谢疾病风险可远胜乳酸菌带来的益处大得多!

因此,应当合理看待乳酸菌饮品。你可以把它当作一种饭后消遣的饮品(的确口感不错),但如果从补充营养、调节肠道角度,还是更建议饮用酸奶。

三、有意思的“老酸奶”

重新说回酸奶。

如果你经常逛超市,就会发现几乎每个乳制品品牌都有自己的“老酸奶”产品线,其受欢迎程度可见一斑。

“为什么别的酸奶都是稀释如水,老酸奶却浓稠如凝胶?”

“是不是老酸奶有着更高的营养价值?”

事实上,“老酸奶”与普通酸奶除了制作工艺上的差别外,其他方面别无二致。简单说,酸奶是先发酵,后分装,而老酸奶则是先分装,再发酵,并加入了增稠剂,使其凝固,让酸奶的口感更醇厚,而在营养价值上和普通酸奶差别不大。

多说一句,“老酸奶”并不适合儿童食用。首先,它通常含有不少人工添加剂,并且糖含量相对高,不利于儿童健康。其次,部分“老酸奶”产品呈现冻糊状,与果冻类似,儿童食用时应警惕发生呛入气管风险!

(消化内科 王霄腾)

(上接1版)

学党史,开新局

●召开“七讲七比七争”党建高地创建行动”部署会

为凝心聚力打造具有“嘉一”辨识度和影响力的党建高地,6月7日下午,我院党委召开“七讲七比七争”党建高地创建行动”部署会。院党委班子、党支部书记、中层干部 200 余人参加会议。

党委书记钱钢传达了市卫生健康委党委书记王伟在全市卫生健康系统“七讲七比七争”党建高地创建行动”部署会上的讲话精神,要锚定目标、拉高标杆,在“七讲七比七争”行动中当示范、争前列;要坚持原则、讲究方法,为“七讲七比七争”行动明路径、定航向;要注重结合、统筹兼顾,确保“七讲七比七争”行动务实功、见实效。尤其强调在推进专项行动中做到“四个结合”。

会上,钱钢就医院党委开展“七讲七比七争”党建高地创建行动”的目标、任务作具体部署。他指出,要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,坚决做到“两个维护”,以“医心向党”党建高地品牌建设为牵引,推动“一院一品”“一支部一特色”深入创建,努力争创“125”党建工作标杆,形成支部堡垒强功能、开新局,广大党员争一流、创佳绩的奋进新局面。要坚持党建引领,紧扣医疗水平大提升、服务能力大提升、基础设施大提升、作风能力大提升、整体形象大提升“五个大提升”,全覆盖全面唱响“七个争先”冲锋号,掀起“七讲七比七争”新热潮,确保党建高地创建行动取得实效。

●召开党建培训第一课《做好新时代的党务干部》

为进一步贯彻落实《关于加强新时代公立医院党的建设工作的实施意见》精神,院党委在完成新一轮党支部调整设置进科室工作后,



于6月7日下午的党务干部培训暨工作例会上,对新当选的党务干部进行集体廉政谈话,并就如何做好新时代的党务干部作专题培训。

会上,党委委员、纪委书记王正安作集体廉政谈话,对党务干部提出三点要求。一是要牢记理想信念是人生的“压舱石”,努力做到德才兼备;二是要牢记廉洁修身是最好的“护身符”,努力做到勤廉双修;三是要牢记纪律规矩是带电的“高压线”,努力做到纪法同敬。

党委书记钱钢作党务干部培训第一课——《做好新时代的党务干部》。他以“党员是什么?入党为什么?在党干什么?为党留什么?”的“扣心”“四问”,带领全体党务干部重温入党誓词。他强调,新时代党务干部要努力成为政治上的“明白人”、党建工作的“内行人”、干部群众的“贴心人”。最后,结合“七讲七比七争”党建高地创建行动,对全体党务干部提出争做“五个表率”的具体要求,即加强理论武装,做政治思想上的表率;提升专业技能,做党务业务上的表率;围绕中心工作,做服务大局上的表率;注重实践创新,做开拓创新上的表率;密切联系群众,做服务群众上的表率。

自2021年5月,院党委制定实施《党务干部培训与工作例会制度》以来,每次由两个党支部书记在会上作《党支部攻坚克难领办项目》工作推进情况汇报,并由项目内容所涉及工作的分管院领导作点评,全体参会党务干部评分,督办各项目走深落实、真抓实干。并将在今后每一次例会上开展党务知识专题培训,提升全院党务干部的理论水平及实践能力。

今年是中国中国共产党成立100周年,也是医

院开启越百年后新征程的第一年,面对新时代党建工作的新要求,医院全体党务干部将牢固树立“功成不必在我”的精神境界和“功成必定有我”的历史担当,发扬钉钉子精神,不断发挥党支部的战斗堡垒作用和党员先锋模范作用,为打造红船旁公立医院党建高地、实现医院“十四五”奋斗目标,以及为嘉兴建设“重要窗口”中最精彩板块作出应有的贡献。

●召开2021年度党建工作大会

6月21日下午,我院党委在报告厅召开2021年度党建工作大会,并设党课直播分会场。医院党委、工青妇组织负责人、支委、各民主党派医院基层组织负责人、中层干部等共计300余人参会。

会议邀请嘉善县委党校对外培训部主任、高级讲师张炜作《回眸长征 不忘初心——红军长征胜利的伟大历程和深远启示》党史学习教育专题党课,带领医院党政干部重温红军长征历史,解读长征精神。会议第二项议程是党务干部培训暨工作例会。党委书记钱钢部署2021年度党建工作要点,统揽全年党建引领高质量发展目标任务,突出政治建设,落实主体责任,明确发展方向,同时就“嘉一”迎七一系列活动做具体部署。会上,院党委班子向新设党支部、民主党派组织代表授“生命缘 急先锋”志愿服务队旗。党、团支部签署《党建带团建目标责任书》。党委副书记、院长姚明作《中国共产党支部工作条例(试行)》培训。

在党史学习教育、锻造“唯实惟先、善作善成”堪当现代化建设重任团队及“七讲七比七争”党建高地创建行动中,院党委将不断丰富党建工作内涵,进一步提升组织力、凝聚力、战斗力,努力打造党建品牌,争创红船旁的公立医院党建高地,全面引领医院高质量发展。

援疆医生周娟——大爱无言,用奉献书写靓丽青春

去年4月,我院超声科副主任医师周娟告别一双儿女,把“为沙雅儿童开展先天性心脏病筛查”的目标揣进行囊,踏上了援疆之路。

在沙雅的一年多来,在嘉兴援疆指挥部和沙雅县人民医院的支持下,她发起的“幼儿心肺健康百园行”活动覆盖了所有乡镇,共完成筛查31所幼儿园、约2800名幼儿;在爱佑慈善基金会的“爱佑童心”-贫困先天性心脏病儿童医疗救助项目的资助下,已免费完成先心病介入手术49例,累计减免手术及检查费用约100万元。

把牵挂深埋心底,边疆大漠书写医者情怀

医疗援疆一直是市对口援疆工作的重要组成部分,自1997年来,我市已陆续派出九批援疆医疗队,全力提升当地的医疗卫生水平。在我院,已陆续派出9名医疗专家驻点援疆,其中超声科先后已有两位医生参与。在与援疆归来的两位前辈的日常交谈中,周娟对西部边陲的工作产生了憧憬和期待:“我也想试试让所学长在艰苦的地方发挥作用。”

于是,将对孩子和家人的牵挂深埋心底,周娟主动报名,成了嘉兴对口支援新疆阿克苏地区沙雅县第十批援疆首批援疆医疗队的一员。

2021年1月15日,在沙雅县人民医院的介入导管室里,四名5岁的患儿顺利完成了先天性心脏病(下文简称先心病)介入封堵术。那是沙雅县首例儿童先心病介入手术。这四个孩子在半个月前被查出先心病,而在那之前,他们的父母丝毫不知情。之所以能够及时发现并成功救治,正是得益于周娟发起的“幼儿心肺健康百园行”活动。

自正式接到援疆通知起,周娟就开始思考“进疆做什么”。“我查阅了大量文献,了解到南疆地区先心病发病率达到0.9%,高于全国地区平均发病率0.5-0.8%水平。而且由于检查设备相对欠缺、孕妇孕产及孕中检查的遵从性比较差,先心病筛查难以全面客观地发现问题并进行有效干预。当时,我就有了为沙雅儿童开展先



心病筛查的念头。”周娟告诉记者,到沙雅后,在几个月的临床工作中,她发现当地儿童先心病发病率的确较高,“是不是可以做进一步的调查,来为这里的孩子们做些什么?”

周娟的想法得到了同为援疆的儿科医生王伟杰、放射科医生王栋的支持。于是,去年11月开始,“幼儿心肺健康百园行”正式启动。三人结伴,在工作之余,每周抽出一天时间,推着一台便携式超声仪,前往当地各个幼儿园开展先心病筛查。

“输血”与“造血”并重,打造一支带不走的超声队伍

“孩子是家庭的希望。救了一个孩子,就相当于救了一个家庭。”周娟说。

周娟至今还记得,他们筛查的第一所幼儿园共有350多个孩子,其中发现了8例先心病。有一个男孩的心房间隔上有个缺口,较大,需立即手术。可是男孩的父母并不相信,因为孩子平时能吃能睡、能唱能跳,并没有异常。周娟急了,尽管语言不通,她还是一遍一遍地向家长解释,家长听不明白,周娟找来当地医生做翻译,对方还是将信将疑,她又找到村干部上门劝说。反反复复沟通了几十次,终于说服家长带孩子去做手术。周娟为他们申请了先心病治疗专项基金,请到了正在阿克苏援疆的浙江儿内专家主刀。手术顺利实施,家长的感谢姗姗来迟,周娟摆摆手:“孩子得到救治,胜过所有的感谢。”

单丝不成线,独木不成林。对于援疆医生来

说,救治几个病患是远远不够的,打造一支带不走的高素质医疗队伍才是援疆的重要任务。作为沙雅县人民医院功能科副主任,周娟开创“兴雅超声学习班”,通过超声小讲课、疑难病例的收集与分析、业务学习、超声病例报告质控、远程视频授课等多种形式,全面普及专业基础、规范操作、提升超声技能,逐步建立标准化、规范化流程,逐步提升当地超声医疗质量。

通过“幼儿心肺健康百园行”活动,周娟认为当地先心病的防治工作迫在眉睫,她申报了“基层医院先天性心脏病三级防治”继教班,从病因学规避即孕中、孕中的预防宣教,到合理规范的产前筛查,再到小儿先心病的早期诊断、早期治疗等各环节,树立先心病三级防治的理念,以此降低儿童先心病的发病率。

为支持周娟在当地开展此项工作,6月1日、2日,我院党委派遣了汤焕亮副院长带队,超声科主任朱文军、心胸外科主任戚维波、儿科主任孙飞等专家团队赴沙雅县人民医院参与继教班授课,并进行了先心病防治专项基金的捐赠。两天时间里,专家团队还开展了义诊、多学科联合会诊来指导临床诊疗工作,并在长期远程指导帮扶的基础上,正式挂牌成立嘉兴市第一医院-沙雅县人民医院“超声远程会诊中心”。

6月底,援疆之旅临近尾声,在返程前,周娟还惦记着这些先心病患儿,为此,她与“嘉一”大后方对接,开启“情融沙雅,圆梦童心”——为新疆阿克苏地区沙雅县先心病患儿圆梦微心愿的活动。活动发出后,47个微心愿迅速被我院各党支部认领一空。党员们按照微心愿清单采购物资、制作爱心卡片,用“微力量”点亮“童心梦”。6月26日,在沙雅“先心病健康园”幼儿愈后欢聚会上,微心愿礼物被逐一发放到孩子们的手中。

6月27日,周娟被中共阿克苏地区委员会、阿克苏地区行政公署授予“优秀援疆人才”,踏上了回“嘉”的道路,也为这趟援疆之旅交上了一份属于自己的答卷。

(摘自《南湖晚报》2021年6月3日第3版)