



嘉興一院

院报



“健康嘉兴”微信平台 嘉兴市第一医院微信公众号

仁爱 敬业
务实 创新

2022年9月第9期
(总第120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

我院牵头成立全市 VTE 防治联盟



静脉血栓栓塞症(VTE)是血液在静脉内不正常的凝固,使血管完全或不完全阻塞,是常见的血管疾病之一,以其高发病率、高死亡率、高致残率越来越引起临床医学界的广泛关注。由于其发病隐匿、临床症状不典型,易漏诊误诊,但其实 VTE 是一种可防、可治的疾病,积极妥当的预防和及时有效的治疗,可以显著降低其发生率和提高治疗成功率。

为进一步带推全市各级医疗机构的院内 VTE 防治体系建设,构建更加完善

的区域 VTE 防治网络,提升区域医疗质量与安全,9月2日上午,由我院牵头嘉兴市第二医院、嘉兴市中医院、嘉兴市妇幼保健院、嘉善县第一人民医院、平湖市第一人民医院、海盐县人民医院、海宁市人民医院、桐乡市第一人民医院等8家医院成立“嘉兴市 VTE 防治联盟”。

浙江省医疗质量控制与评价办公室副主任廖建华,省 VTE 防治联盟轮值主席单位、浙江大学医学院附属第一医院医务部副主任钱永平,市卫生健康委员会副主任胡惠林、医政医管处处长陆李萍,我院院长姚明、副院长王正安等出席成立大会。本次会议采取线上线下相结合的方式,来自全市 20 多家医院的相关领导及临床专家、医疗质量管理科室负责人共计 130 余人参会并学习。我院质量管理部主任朱良枫主持。

我院自 2018 年 5 月正式启动 VTE 防治体系建设,五年来先后取得了

全省首批及全国 VTE 防治中心优秀单位等称号,有力发挥了区域示范作用。医院将以联盟这一平台为基础,牵头构建全市 VTE 防治管理体系,在全市范围内实现 VTE 风险评估、预防、诊断和治疗手段的同质化,改善患者愈后,提高医疗质量,构建完善的区域 VTE 防治网络,提升医疗质量与安全,打造卫生健康共同富裕的 VTE 防治“嘉兴样板”,带动区域整体医疗水平提升。

在成立大会上,嘉兴市 VTE 防治联盟主席、我院副院长王正安作《嘉兴市 VTE 防治联盟组织架构及工作目标》报告。

市 VTE 防治联盟的成立,既是我院多年来 VTE 防治管理工作的升级,又进一步完善、织密区域 VTE 防治网络的拓展。未来医院将充分利用好联盟平台,推动区域 VTE 防治工作规范化与常态化建设,为患者医疗安全提供更加坚实的保障。

我院孙飞荣获浙江省医师协会“优秀儿科医师”荣誉称号



9月2日,浙江省医师协会儿科分会年会在台州举行,会上对本年度各级优秀儿科医师进行表彰。通过各地区提名、层层筛选,我院儿科主任孙飞荣获 2022 年度“浙江省优秀儿科医师”的荣誉称号,也是本年度嘉兴市唯一获此荣誉的儿科医师。

个人事迹介绍

孙飞,主任医师,儿科主任,先后获第四批、第五批嘉兴市卫生系统专业技术后备学科带头人、第六批(第一、第二届)新世纪专业技术后备人才,2018 年嘉兴市“红船旁好医生”、并多次获院先进工作者、优秀共产党员称号。

坚守岗位,勤奋踏实。从医 28 年,孙飞积累了较丰富的临床经验,尤其擅长小儿血液系统疾病、生长发育相关疾病的诊治。不论是白天还是夜晚,只要科室需要、病人需要,她都迅速赶到医院展开救治,组织并抢救各类疑难重症患儿,并多次成功救治严重车祸、高空坠落伤的患儿。

能做善管,引领团队。作为科主任,孙飞坚持发展是硬道理,以患者需求为导向,狠抓学科建设。在她的带领下,儿

科蓬勃发展,目前三级亚专科设置齐全,其中小儿生长发育内分泌专科在省内享有盛名,年门诊量达一万多人次,深得同行认可和百姓好评。

以身作则,勇于担当。作为嘉兴市新冠肺炎诊治定点医院,我院集中收治全市确诊病例。作为儿科主任,孙飞带头驻守,带领团队加班加点,在疫情形势严峻时期,24 小时 on call,全程参与新冠肺炎儿科相关诊疗工作。

潜精研思,敢于开拓。近年来,孙飞主持和参与省市级课题 6 项,发表国家级、省级论文 10 多篇。作为负责人举办国家级、省级学习班 7 期,每年主持市域年会或继续教育项目。带领团队通过了国家临床药物试验基地评审,并积极推进该项工作。

名医到嘉,又添院士研究中心和名医工作室

为持续有效推进长三角医疗一体化建设,助推“浙”里健康共富路,进一步引入全国一流名院名医的优质医疗资源,满足区域群众对高质量、高水平医疗服务的需求,9月,我院“名医到嘉”项目——中国工程院院士廖万清团队嘉兴“皮肤病和真菌病诊治研究中心”正式挂牌,浙江大学医学院附属第二医院“吴志英教授神经内科罕见病嘉兴工作室”落地我院。

2021 年,在市政府牵头下,廖万清院士团队嘉兴“皮肤病和真菌病诊治研究中心”项目就已签约我院。本次诊治研究中心正式挂牌后,将继续完善内部建设,推动我院皮肤科及真菌病的系统诊疗水平更上新台阶。“吴志英教授神经内

科罕见病嘉兴工作室”的落脚点,是进一步扩容罕见病诊断和研究团队,提升实力的有益实践,同时能够增强嘉兴区域医疗机构对神经内科罕见病的了解,培育更多精准诊疗罕见病的医学团队。

今后,廖万清院士团队和吴志英教授团队将通过基础研究平台建设、开设

专家门诊、学术讲座、疑难复杂病例会诊、教学查房、科研合作等方式,建立双向转诊、上下联动、远程会诊协作机制,开展多方面合作,进一步提高我院在皮肤病与真菌病学科、神经系统罕见病的临床诊疗水平,为区域群众带去更多的“健康红利”。



教师节

礼赞芳华颂师恩

为迎接第 38 个教师节的到来,营造尊师重教的浓厚氛围,我院围绕“迎接党的二十大,培根铸魂育新人”主题开展庆祝活动,为全院临床教师送上节日的祝福。

礼赞芳华慰园丁

9月7日上午,嘉兴学院党委书记卢新波、副校长张琦等领导一行来院开展教师节慰问。他们向辛勤耕耘在临床



一线的全体嘉一医教师致以节日问候,并为教龄 15 年及以上的临床教师代表许浏(外科学教研室主任)、孙飞(儿科学教研室主任)赠送鲜花,感谢他们一直以来对医学教育事业的砥砺前行,同时祝全院医务人员中秋节快乐。

9月9日上午,院领导班子慰问全院 20 位教研室负责人,通过他们向全院各科临床教师表达节日问候和感谢。十年树木,百年树人,正是一代代嘉一医人秉持授业育人的责任担当,为医学事业的明天培养一批合格的医学生。

艺术创作颂师恩

师恩难忘意深浓,桃李人间茂万丛。在教师节前夕,医院以“吾爱吾师,感恩有您,‘医’路同行”为主题,在全院公开征集书画等作品,以艺术创作的形式,感

念、赞美师恩。一朝沐杏雨,一生念师恩。在这满载收获、孕育希望的秋日,从嘉一医才子才女的作品中体悟,满满师恩如秋之硕果,香飘满园。

我院微信公众号还推出《“跨界”,聚焦嘉一医“青椒”背后的故事》《向嘉一医优秀临床教师致敬》两期教师节人物专栏,深入挖掘嘉一医优秀临床教师背后的奋斗故事。



医院简讯

▲9月2日,在由中国信息通信研究院等主办的第五届“绽放杯”5G 应用征集大赛智慧医疗健康专题赛中,我院《基于 5G 医疗专网的嘉兴市第一医院智慧医疗健康体系》项目荣获优秀奖。(信息技术部)

▲9月19日,我院第九届感控文化节正式启动。今年感控文化节的主题为“知行合一 科学感控”,为期一个月,活动内容包括全院多形式培训、感控知识竞赛、专项个人防护知识技能竞赛、感控安全大排查《学感控,保安全,我是感控实践者》视频推广宣传等多项内容。(感控与公共卫生部)

▲9月21日,我院护理部在第一教室举行 2022 届规培护士鸟巢班开班仪式。(护理部)

▲9月23日,我院召开 2022 级住院医师规范化培训岗前培训班,院党委班子及各职能管理科室负责人参加。培训班结束后,教学培训部组织主题班会和住培导师见面会,进行分班介绍、推举班长、发放聘书等相关活动。(教学培训部)

本期内容提要

患者慕名千里就医,心血管专家团队妙手治心
血管内的“幽灵”两次作祟,嘉一医卒中救治“争分夺秒”
»»第2版

健康无国界,优质的国际医疗服务平台建在“嘉”门口
»»第2版

【漫谈消化】秋风起蟹脚肥,为你揭秘螃蟹美食中的“健康密码”
»»第3版

糖尿病会缓解吗
»»第3版

校对:王奕汀、严曹琼

■ 遇见嘉医

患者慕名千里就医, 心血管专家团队妙手治心



“多亏了翟主任, 是他救了我一条命啊!” 说起那两天的经历, 李阿姨(化名)禁不住热泪盈眶。

距离 2200 多公里, 车程 29 小时, 70 岁的李阿姨在家人陪同下从哈尔滨市来到嘉兴市, 只为找到我院心血管内科主任翟昌林主任医师。

原来, 李阿姨两年来反复出现胸闷、胸痛, 稍一活动就累得不行。两个月前在当地医院行冠脉造影检查后, 医生建议她去北京做心脏冠脉搭桥手术, 李阿姨考虑到自己年纪大, 怕吃不开胸手术, 所以选择了口服药物治疗。由于没有从根本上解决问题, 出院后胸闷胸痛仍时常发作, 不仅如此, 原本开朗外向的李阿姨因为担心自己的病情变得郁郁寡欢。

幸运的是, 李阿姨媳妇发的朋友圈被她同学看到, 并第一时间推荐了医院的翟昌林医生。

“我们千里迢迢, 就是冲着翟主任来的”。李阿姨的媳妇回忆道, “说实话, 来之前我们也有顾虑, 毕竟人生地不熟, 要不是我同学的家人曾在这里做过手术, 这么大老远的, 我们也不会过来。”

“患者的三支病变确实比较严重, 狭窄基本都在 90% 以上, 最严重的达到了

99%。”翟昌林说。

冠心病三支病变是指心脏的三支血管, 分别是右冠状动脉、左冠状动脉的前降支以及左冠状动脉的回旋支, 当这三支血管发生比较严重的病变时, 都属于冠心病严重的血管病变。患者随时可能会出现心肌梗死以及心衰的发作, 甚至会出现恶性心律失常, 直接导致患者的死亡。

入院第二天, 李阿姨就接受了冠脉造影手术, 说到手术过程, 李阿姨媳妇掩掩不住的激动, “我母亲在我们当地也做过这个手术, 装两枚支架用了两个半小时, 所以手术开始一小时医生让我进去, 我以为发生了什么事, 没想到, 居然已经完成了。整个手术装了三支支架只用了一个小时!”

刚从手术室出来, 李阿姨就给翟昌林团队竖大拇指, 术后第二天便顺利出院。

就在李阿姨出院的这一天, 54 岁的董先生(化名)也来到我院心血管内科, 因为他朋友之前就是在这里, 由陈浩主任医师主刀成功完成手术, 所以, 即使距离 2200 多公里, 他也毫不犹豫地来黑龙省绥化市来到嘉兴。

“和李阿姨不同, 董先生有轻微的心肌梗死症状, 他们一个是冠心病, 一个是急性心梗, 因为董先生不想做手术, 所以在当地

没有治疗, 我们给他做了冠脉造影, 发现血管有 99% 的狭窄, 术中放了一个支架, 血管很快就开通了。”翟昌林介绍说。

不同的症状, 不同的病情, 相同的是手术都很成功, 术后第二天董先生也顺利出院了。

心血管内科专家建议, 目前对于阻塞 70% 以上的冠状动脉, 尽量第一时间扩张血管, 装支架是为了防止血管再狭窄; 对于急性心肌梗死, 要即刻行静脉溶栓, 有条件的可以直接支架植入。两种方法都是越早越好。

支架是一种网状金属结构, 通过绕动脉或者股动脉送到心脏血管里, 整个过程都是微创的。放了支架也可以正常工作和运动, 只要不过度劳累即可, 放进去的支架不需要更换。当然, 后续需要通过一定的“保养”, 即药物、饮食、运动等来维持血管通畅。

其实心血管疾病进展到需要放支架的程度多少有点亡羊补牢, 因此关键还在于早期预防。通过规律作息、戒烟戒酒、控制饮食、适当运动等来降低心血管疾病发生率, 如果已经得了高血压、糖尿病、高血脂症等, 应在改变生活方式的基础上按医嘱用药, 并定期随访。

(宣传中心 严曹琼)

“血栓”, 相信大家都不陌生, 看似简单的两个字却包含着无限“危机”。它如同血管内的“幽灵”, 随着心脏的每一次搏动而蠢蠢欲动, 伺机阻断生命的洪流, 一旦它出动“作案”堵塞血管, 会使血液的运输系统瘫痪, 造成严重后果。

突发脑卒中, 卒中中心紧急取栓

8 月初的一个安静的午后, 这个藏在陈奶奶(化名)心脏里的血栓在左心耳得到“成长”, 没有任何征兆地脱落, 游走到大脑供血的主干道之一——左侧大脑中动脉。在那瞬间, 支配了陈奶奶肢体大半辈子的“司令部”宕机了, 她无法言语, 右侧肢体无法活动, 彻底失去了对身体的控制。

幸运的是家人发现及时, 陈奶奶被紧急送至我院, 卒中中心绿色通道启动, 神经内科医生迅速判断病情, 在急诊科、麻醉手术部的通力合作下, 卒中中心团队立刻到位, 最终将血栓成功取出, 生命的干道被重新开通。

做完取栓手术的陈奶奶在重症监护室短暂过渡, 病情稳定后即转入神经内科病房, 在医生护士的精心治疗和家人的耐心照顾下, 她的病情日渐好转。

血栓再作祟, “罪魁祸首”显形

但危机并未完全解除, 藏在陈奶奶左心耳的“幽灵”经过数日的蛰伏, 再次探出了骇人的“獠牙”, 试图吞噬一切生的希望。

“医生! 患者突发意识不清, 血压、氧饱和度测不出!”

时间就是大脑, 值班医生迅速判断其为再发心源性脑栓塞。陈奶奶被再次推进了导管室, DSA 影像显示, 巨大负荷量的血栓堵住了生命的干道。

原来, 陈奶奶患有阵发性房颤, 在心脏复率的一瞬间, 盘踞在左心耳的血栓随着血流冲出了心脏, 堵住了右侧的颈内动脉、右侧锁骨下动脉及右下肢动脉。

多学科协作, 争分夺秒高效救治

建立静脉通道, 监测生命体征, 取栓手术再次进行! 在卒中中心团队的通力合作下, 成功开通陈奶奶的右侧颈内动脉, 大脑恢复供血。

保住了大脑, 接下来便是上下肢。血管外科医生接力上台, 为陈奶奶行锁骨下动脉切开取栓术, 并成功开通血管, 陈奶奶右手恢复了温度。术中考虑到陈奶奶下肢动脉尚存在侧支循环, 对于下肢动脉的血栓采取保守治疗。

术后复查 CT, 虽然经历了两侧脑血管取栓手术, 但有效保留了陈奶奶大脑神经元细胞, 右上肢体血供恢复正常。根据陈奶奶的情况, 及时使用抗凝药, 并邀请心血管内科会诊, 待其病情稳定, 将为其行左心耳封堵术, 将血栓的“老巢”一网打尽。

以神经内科牵头, 多学科组成的嘉一医卒中“防风林”, 将始终以患者为中心, 严阵以待为生命健康保驾护航。

(神经内科 金婷玉)

血管内的「幽灵」两次作祟, 嘉一医卒中救治「争分夺秒」

当尿毒症遇上肠套叠, 肝胆胰外科「硬核解套」

当尿毒症遇到肠套叠, 无疑是雪上加霜。9 月, 我院肝胆胰外科团队就为这样一名患者手术“解套”, 微创解决了这个难题。

陈阿姨是一位尿毒症 IV 期(慢性肾衰终末期)患者, 曾接受单侧肾切除术, 常年接受透析治疗, 她因剧烈腹痛一周被收治入院。

肝胆胰外科闵捷主任医师接诊了陈阿姨, 对于陈阿姨的病情, 闵捷和俞清江主治医师也充满疑惑。经增强 CT 检查, 他们发现陈阿姨的小肠部位有一个低密度影, 考虑可能是小肠肿瘤引起的肠套叠。

急性肠套叠常见于婴幼儿, 成年人患肠套叠较少, 多为继发性, 主要考虑肠道炎症、肠道良性恶性肿瘤引起。但小肠肿瘤的发生率仅占整个消化道肿瘤的 5% 左右, 像陈阿姨这样的特殊病例更是少之又少。对于本身患有严重基础疾病的患者, 肠套叠的危害更是不言而喻。肝胆胰外科邀请肾内科、胃肠外科、麻醉手术部、放射科和超声科等专家, 开展多学科联合会诊(MDT), 为陈阿姨制定了安全又微创的手术方案。

在多学科保障下, 医疗团队为陈阿姨进行了腹腔镜下微创手术, 手术时长约 1 小时。在松解套叠肠管后, 发现陈阿姨的肠腔内确有 3.5*4cm 肿瘤物(病理结果证实为良性脂肪瘤), 将其切除并进行直接吻合, 术中出血量仅 10mL。术后第二天陈阿姨下床活动, 一周后顺利出院了。

(肝胆胰外科 张晓明)

健康无国界, 优质的国际医疗服务平台建在“嘉”门口

“The topic of my speech today is……”从第一大教室传来此起彼伏的掌声。9 月 19 日, 我院国际医疗服务部举行“百舸争流·竞扬风采”首届医学英语演讲比赛。资深美籍培训师 Anton Tscherny、心胸外科主任戚维波主任医师、护理学教研室主任刘学英主任护师和国际医疗服务部副主任潘莉娟副主任护师组成本次比赛评审团。潘莉娟主持, 全院近 50 人现场观摩。

本次比赛共吸引了全院各科共 14 名选手参赛, 围绕专业知识、科研经历、人生感悟等主题, 为大家科普医学知识, 分享自己的经历和见解, 充分展示出扎实的英语功底及专业素质。

最终, 内分泌科邵一川获一等奖, 17B 病区陆娟凤、儿科吴学勤获二等奖, 泌尿外科沈丽婷、核医学科冯柳、17B 病区张宁宁获三等奖, 其他 6 名选手获优秀奖。

2022 年 4 月, 我院国际医疗服务部正式成立, 招募培训了 60 名国际医疗服务联络员及储备医护人员, 覆盖全院各科, 邀请美籍培训师进行医学英语、双语病历书写、医患沟通等专门化培训。此次医学英语演讲比赛的举行也是一次国际医疗人才选拔赛。

医疗服务无国界, 作为区域三甲医院领头羊, 我院长期承担全市涉外医疗保健服务重任。近年来, 医院为在嘉兴举办的世界互联网大会、海内外精英人才峰会、中印俄外长会晤等提供医疗保障服务, 在嘉兴的涉外服务机构及外籍人士圈中累积了良好的服务口碑。

依托三甲公立医院综合实力和接轨沪杭医疗协作平台, 国际医疗服务部为来“嘉”工作、学习的外籍人士提供一站式国际医疗服务, 包括门诊、住院、会诊、体检、健康管理等。



截至目前, 已接待来自英国、美国、南非、印度、丹麦等多个国家及地区 100 余人次的外籍患者。

同时, 国际医疗服务部将利用“共享医疗模式(Medical Mall)”, 让区域群众享受到多样化、更便捷优质的国际医疗资源。例如, 北美(美国)在癌症、疑难绝症、心脏疾病等领域位于全球领先地位, 有需求的患者可以向国际医疗服务部提前预约, 由国际知名专家团队远程会诊服务, 得到世界级专家的权威诊疗方案。

在嘉兴市人民政府外事办公室及市卫生健康委员会的大力支持下, 我院国际医疗服务部将通过提供国际化、专业化、个性化的医疗服务, 满足不同人群的健康需求。同时通过与国际接轨, 开通浙北地区国际远程会诊通道, 切实提升医院在诊治疑难重症及罕见病领域的技术水平和综合能力, 为打造省际边界医学高地助力, 也为嘉兴经济社会发展提供强有力的医疗服务保障, 为改善全市营商环境贡献嘉一医力量。

(宣传中心 王奕汀)

漫谈消化

秋风起蟹脚肥,为你揭秘螃蟹美食中的“健康密码”

眼见着秋风渐起,秋意渐浓,吃货们品尝大闸蟹的心情早已按捺不住。雌者脂黄似金,雄者膏白如玉,一手持蟹,一手举杯,畅舒胸臆,好不痛快!



但在开动之前,如果有人和你说,“大闸蟹是注射激素、避孕药长大的,小孩吃了会提前发育”诸如此类的话,你是否会被惊到?《漫谈消化》为您一一辟谣。

大闸蟹的营养价值

《本草纲目》记载,蟹,又名“横行介士、无肠公子”,气味咸、寒。主治杀茱萸毒、解蟹鱼毒、漆毒,治疔及黄疸。也就是说,螃蟹在清热解毒、滋阴化痰方面的食用功效得到广泛认可。

从现代医学角度,大闸蟹的营养价值非常高:

首先,蛋白质含量丰富。100g大闸蟹(可食用部分)中蛋白质相当于同等量鲜牛乳的1.5-2倍,鸡蛋的3-4倍,猪肉(瘦)的30倍,属于高蛋白食物。

其次,微量元素,尤其是钙、磷、锌、硒含量高。每100g大闸蟹(可食用部分)所含的微量元素远高于我们常食用的牛肉、鸡肉、坚果。除此之

外,大闸蟹中也同样含有维生素A、维生素B1、维生素E、烟酸等营养物质,可以说是门类齐全、含量丰富。

大闸蟹与饮食健康

“大闸蟹是注射激素、避孕药长大的,小孩吃了会提前发育!”“大闸蟹是发物,术后患者、肿瘤患者不能吃!”

上述说法有科学依据吗?答案,都是谣言!

大闸蟹是注射激素、避孕药长大的,小孩吃了会提前发育?

实际上,这个问题在2014年就已经被《焦点访谈》栏目辟谣。河蟹属于无脊椎动物,必须要蜕了壳才能生长,哺乳动物的激素无法让河蟹蜕壳,所以用了也是无效的。与此同时,苏州渔政部门也会定期对大闸蟹及其生长水域进行抽查检测。结果表明,无论是水草、螺蛳等投放品还是大闸蟹自身体内,均未发现激素成分残留。

大闸蟹是“发物”,术后患者、肿瘤患者不能吃?其实医学领域并没有明确的“发物”概念。“发物”的出现多来自于民间经验的归纳总结,主要包括以下三类:

1. 过敏性食物,常见过敏源包括鸡蛋、小麦、贝壳类、奶制品等食物;
2. 富含异种蛋白/组胺食物。这类食物常包括各类海产品、虾蟹、黄鳝等;
3. 辛辣刺激性食物。

毫无疑问,大闸蟹归属第二类。

“发物”这个概念本身就值得商榷,其主要对象是肠胃疾病和过敏性疾病。肿瘤患者没有必要顾忌所谓的“发物”菜单。肿瘤是否复发和扩散与肿瘤细胞的内在基因调控有关,而不是因为吃了所谓的“发物”。至于术后患者,除非你属于螃蟹过敏人群,不然术后适量食用大闸蟹并无不妥。
(消化内科 王霄腾)

经典成语话中医

春兰秋菊：能清热解暑、清肝明目的菊花

战国时期楚国诗人屈原在《九歌·礼魂》中写道：“春兰兮秋菊，长无绝兮终古。”由此而来“春兰秋菊”这个成语，意思是春天的兰花和秋天的菊花各有特色，多比喻两种不同的事物各有特长、各具其美。

大家都知道，兰花和菊花都属于花中四君子(梅、兰、竹、菊)，其中兰花有君子之花的美誉，兰花品种繁多，在我国栽培历史悠久，兰花色淡香清，生于幽僻之处，空谷幽香、与世无争，具有高洁、纯朴的品质，常用来形容谦谦君子，自古诗人也多咏兰赋诗以言志。

菊花不仅是花中四君子之一，还是中国十大名花之一。菊花种类繁多，而不骄、凌霜傲雪，具有高雅、坚韧不屈等品质，诗人陶渊明尤爱菊花，所作“采菊东篱下，悠然见南山”“秋菊有佳色，裛露掇其英”等名句至今仍脍炙人口。菊花还有长寿的寓意，每年重阳节有登高、佩茱萸、赏菊、饮菊花酒等传统习俗，菊花酒是药酒，饮后可起到明目健脑的作用，是重阳节祛灾祈福的吉祥酒。

菊花不仅具有很好的观赏价值，还具有很高的药用价值。《神农本草经》记载菊花能“久服利血气，轻身耐老延年”。

药材按产地和加工方法的不同，分为“毫菊”“滁菊”“贡菊”“杭菊”等，因花的颜色不同，又有黄菊花和白菊花之分。

菊花：味辛、甘、苦，微寒，归肺、肝经。具有疏散风热、平抑肝阳、清肝明目、清热解毒的功效。主治风热感冒，温病初起，肝阳眩晕，目赤昏花，疮痈肿毒等。

野菊花：味苦、辛，微寒，归肝、心经。具有清热解毒的功效。

《本草纲目》记载：“治痈肿疔毒，瘰疬眼疮”，主治痈疽疔疖、咽喉肿痛、目赤肿痛、头痛眩暈等。野菊花苦寒之性较强，长于解毒消痈；而菊花辛散之力较强，长于清热疏风。

菊花是老百姓常用的泡茶之品，因其气芳香，形色俱佳，且具有清热解暑、清肝明目等作用而备受青睐。但是菊花性寒凉，脾胃虚弱、易腹泻等人群不宜多饮。

(中医针灸科 钱夏琪)



营养全说

3个小妙招助您降尿酸

据相关调查数据显示,我国患高尿酸血症人数约为1.77亿且仍在不断增长,成为继高血压、糖尿病、高血脂后的“第四高”。每到佳节,面对一大桌美食,不少患高尿酸、痛风的朋友都很谨慎,面对美食,是既想吃又不敢吃,今天我们就用3个小妙招助您降尿酸。

第一招:控制体重

多数高尿酸血症和痛风患者伴有超重或肥胖,并且体重的增加也可能导致痛风发作。对于肥胖患者,逐渐减轻体重有助于降低血尿酸水平。所以体重尽量达到或稍低于理想体重为宜,最好能低于理想体重10%-15%。是否为健康体重,可以根据体质指数(BMI)来判断: BMI=体重(公斤)÷身高(米)²。BMI<18.5为消瘦;BMI在18.5-23.9之间为正常;BMI在24-27.9之间为超重;BMI≥28为肥胖。

有些爱美人士会为了快速减重加大运动量。减重应循序渐进,切勿骤减。适当的运动可以预防痛风的发作,减少内脏脂肪,减少胰岛素抵抗。但需要注意避免与体力不相称的剧烈运动,可能会导致尿酸增加。建议每周进行150-300分钟的中等强度运动,如快走、游泳等。

第二招:平衡膳食

既往我们一提到关于高尿酸、痛风患者的饮食,大家第一个想到的就是控制嘌呤摄入。人体尿酸来源有两个途径:①外源性:来自食物仅占20%;②内源性:由体内物质分解而来占80%。

精确限制嘌呤摄入是极其困难的,由于限制嘌呤膳食只能轻微地降低尿酸,大家可以选择另一种健康的膳食模式——得舒饮食(DASH)。

得舒饮食的特点:含有大量蔬菜、水果,主食多吃全谷物、杂豆,吃低脂乳制品、瘦肉,同时严格控制盐、含糖饮料、甜品等。

举例:2000Kcal的得舒饮食推荐量

1. 谷类:最好是全谷物制品为主,每天6-8份,每份大约为1片面包或半碗米饭、意面。

2. 果蔬:每天4-5份,一份蔬菜大约一碗新鲜绿叶蔬菜,一份水果大约1拳头大小。

3. 蛋白质来源:低脂或脱脂乳制品2-3份,适量的瘦肉或鱼类(小于6份),一份乳制品约为1杯牛奶,一份肉类大约30g(不带皮家禽、鱼类为主),一个鸡蛋为一份。



4. 脂肪和油类:2-3份,1份油约为小勺(5ml左右)。

5. 需要限制盐、肥肉、甜品和添加糖。富含嘌呤的蔬菜不会增加痛风风险,甚至对高尿酸血症的发生还具有保护作用,鼓励多食用新鲜蔬菜。另外由于豆制品制作方式的不同,嘌呤含量各不相同,所以既不推荐也不限制。

第三招:水分摄入要充足

每天摄入充足的水分有利于体内尿酸的排出,睡前或夜间亦应补充水分以防止尿液浓缩。心、肾功能正常的高尿酸血症及痛风患者每天8-10杯(约2000ml)。伴有肾结石的患者可增加至3000ml/每天。水分应以白开水、淡茶水、矿泉水等为主。
(营养科 万磊)

糖尿病会缓解吗

众所周知,糖尿病是一种终身性疾病,最新的流调显示,随着人们生活水平的提高,超重及肥胖人群增多,我国成为了全球糖尿病患病率增长最快的国家之一,其中最主要的是2型糖尿病。

以往认为,糖尿病属于进展性疾病,会面临药越用越多,疾病越来越难控制的问题,但近年来的研究表明,对于超重及肥胖的2型糖尿病患者,如果在疾病早期进行适当的干预,可使糖尿病处于“缓解状态”。

何谓2型糖尿病缓解

糖尿病缓解是指在无降糖药物使用的情况下,血糖仍处于达标状态或正常状态。美国糖尿病学会(ADA)建议,停用降糖药物后,糖化血红蛋白仍<6.5%为2型糖尿病缓解。需要强调的是,糖尿病缓解并不是“治愈”,一旦缓解的措施取消后,血糖仍会上升。

哪些糖尿病人群有可能达到缓解的状态

一般来说,病程小于5年,超重及肥胖的2型糖尿病患者缓解机会大,因为这类患者尚存一部分胰岛功能,血糖的控制有助于高糖毒性的解除,有利于胰岛功能的恢复,同时积极的减重可减轻胰岛素抵抗和脂毒性,进一步改善血糖、血脂、血压,以达到疾病缓解的状态。如果是特殊类型糖尿病、1型糖尿病以及病程长、胰岛功能差、并发症多的2型糖尿病,则缓解可能性不大。

哪些措施可以缓解糖尿病

对于肥胖及超重的患者,减重是缓解的第一条件。体重减少≥10%,可以改善代谢。实现减重,最重要的是强化生活方式干预,强调健康生活方式,这其中包括:

1. 饮食营养治疗。科学合理的饮食管理是减重的首要措施,由营养科医生指定,可采取低热量饮食、低碳水化合物饮食、间断性断食、生酮饮食等饮食方案,都能够促进2型糖尿病缓解。

2. 运动干预。运动是2型糖尿病治疗的基础,可以增加肌肉,改善体脂比,减轻胰岛素抵抗,改善血糖血脂血压;配合饮食,可以更好地减重。运动治疗可以帮助患者指定合理的运动方案。要注意,运动量应由少到多,运动强度由低到高,循序渐进,有氧加无氧,患者应选择易坚持的运动方式。

3. 药物干预。(1)奥利司他,目前中国批准唯一的减肥药物,可以减少肠道对脂肪的吸收,对于体重指数≥27kg/m²的2型糖尿病患者可作为辅助减重的药物。(2)具有减重的降血糖药物,包括二甲双胍、SGLT-2抑制剂和GLP-1受体激动剂,这类药物一则可以降低血糖,同时又有减轻体重的作用。

(3)胰岛素,胰岛素本身不减轻体重,甚至会增加体重,但对于初发的2型糖尿病,糖化血红蛋白≥10%以上的患者,早期的胰岛素强化治疗方案有助于解除高糖毒性,改善β细胞功能,部分患者可达到长期缓解状态。采用胰岛素治疗,急性情况缓解后需重新评估,采取有助于改善体重的非胰岛素治疗方案,以达到长期缓解的目的。

4. 手术干预。对于生活方式改善及药物治疗仍不能改善体重及代谢紊乱,体重指数>32.5kg/m²的2型糖尿病患者可考虑代谢手术。

通过上述措施,2型糖尿病早期缓解的时间越长,越能降低糖尿病的并发症及死亡率,减轻患者及整个社会的负担。
(内分泌科 郭如雅)



老年人运动要量力而行

我是一个年过六旬的老人,性格开朗活泼还有些好动,从中年的剑舞、交谊舞到今天的民舞、广场舞,快乐的退休生活美滋滋。

鉴于我每天“业务繁忙”,有姐妹曾劝说要“悠着点”,但我自身从没感觉不舒,故依旧我行我素。清晨积极广场舞,在家主动干家务,傍晚行走万余步,浑然没意识到自己已是奔七者。

去年八月,自觉左膝麻木、活动受阻,落地痛感,遂立即求医诊察,检查报告显示左膝半月板撕裂伴关节积液、骨髓水肿等,医嘱须即行手术,否则后患无穷。

我抱着侥幸心理坚持保守治疗,在家静养数月后逐渐好转。

一段时间的消停令我自信以为已是痊愈,不仅连续游玩还参与锻炼。农家乐、恩施大峡谷,再行稻城亚丁,哪怕海拔4800米以上的地区也不惧高反“贸然前往”。返嘉后又加入每周

一次的舞队,积极报名老年大学的两个舞蹈班。为使自己舞步更有劲,在家竟“不自量力”地做瑜伽深蹲和弓步,全然将医生的嘱咐抛之脑后,结果旧病复发……

果不其然,再查报告单显示,我的情况比上一次检查时更严重了,真是欲哭无泪。我最对不起的是我的老伴,他冒着40℃高温大汗淋漓陪护,着急地为我立购双拐、拿着检查报告单去老年大学为我退学、家务大小事全包……正因为我不服老的过量运动,导致自己吃了两遍苦,更给家人带去无谓的诸多担心和操心。经过这一系列的“遭遇”,我深深体会到老人锻炼须量力的重要性的必要性,身体健康不是自个的,是全家人的,有些动一发而牵全身的道理!

因此,以我的亲身经历,写此通俗易懂的简文,温馨提醒所有老年朋友们:锻炼须适可而止,否则会适得其反! (退休 傅国英)

节日与假期

9月,总是有很多假期和节日,除去周末,还有教师节、中秋节,到了月底就盼着国庆节。天气渐凉秋意渐浓,被高温封印的心也开始蠢蠢欲动,想出门,想休息,想约上三五好友叙叙旧。

在我看来,节日对于当代人而言,是对传统的一种铭记,也是一种提示。提醒我们珍惜眼前人,常怀感恩,祝福祖国的繁荣昌盛。而假期,作为一种令人期待的庆祝方式,给你一段真正属于自己的自由时间,去见想见的人,做想做的事。节日和假期,为一成不变的生活增添了绚烂的颜色,也提示我们,生活不仅只有工作和学习。

假期和节日对于不同人群的意义不同。每个人都有节日,但不是都有假期。对孩子们而言,节日放假就代表不用上课,不用早起,不用去学校,可以让父母带着到处玩。所以假期,是每个孩子的心之所向。对于老人而言,他们在乎

的是假期时儿孙们能回家看看,一家人团圆热闹,冷清的房子又可以热闹一番。

但假期和节日对于“中间人群”,可能就比较“惨兮兮”了。除了要工作赚钱维持家庭生计,还要满足各种期待。即使心里只想趁这个假期“躺平”,但还是要挣扎起来陪孩子们四处游玩、回家探望父母……还有一些“可怜”的“社畜们”,要在加班中度过一个宝贵的节假日。

其实,大部分人并没有肆意“躺平”和“摆烂”的资本,我们守着一份养家糊口的工作,踏踏实实经营着自己的小日子。也许每天被繁忙的工作和生活冲击着,过得连日子都记不清,每当放假都没什么欣喜感,但尽管如此,我仍然希望,假期和节日的意义不要在我们心中淡去。借着节日的由头,给自己放个假,抬头看看天,放空一下自己,短暂的休息也是一种对自己的奖励。因为生活,不仅仅需要取悦他人,更要取悦自己。(重症医学科 戴靓璐)

光

“当六点的太阳缓缓升起,她从病房走出来的时候,她真的很漂亮。也在这一刻,她自己成为了我职业生涯的一束光!”

——题记

上面这段话,是在2020年我还在嘉一实习时写的一段日记。在嘉一的实习结束后,我又进入了嘉一工作,正式成为一名嘉一医人。这所医院带给我的不仅是医疗技术的高超、教学水平的高标准,同时这里还有我忘不了的那束“光”。

刚下临床的时候,我唯唯诺诺、不敢动手,她说:“放心吧,你可以的,我就在你旁边。”刚开始与患者交流的时候,我显得有些词不达意,她说:“没事,多说说就好了,我来补充。”刚来科室,有些笨手笨脚,她说:“多熟悉熟悉环境就好了,我来拿。”她总是用“细心、耐心、爱心、责任心”对待着病人,也包容着我。

当时轮转至骨科,最怕上夜班,对还是实习生的我来说,实在是太有挑战性了。那天我和

她排在一个班,工作忙得不得了:当天手术患者的术前准备,测血压、体温,关注术后患者病情变化、盐水、加药……我忙得跟个陀螺似的,但她总是有条不紊处理好所有的事情。她为我提供了很多上手操作的机会,早上她会指导我给病人抽血,然后在实操中教会我很多工作的技巧。我记得,当时骨科有一位患者的血很难抽,一些比我年长的前辈有时也会失败,那天她让我为这位患者抽血,我几乎找不到可用的静脉。我害怕浪费时间,拖慢老师们的工作进度。她却说:“如果你能抽到这个病人的血,说明你的技术已经到达了一个新的高度,你要有信心,可以的!”或许是她的鼓励起了作用,我一次性成功了。跟着她的那段时间,是我实习生涯里最自豪、最快乐的时光。

三年过去了,我已经成为了嘉一医的一员,我仍清晰地记得那个夜班早上的6:28,她从病房走出来的样子,当时的我心里想着:这,就是我要追逐的光! (14B 白冰冰)

二十不惑,三十而已

“二十弱冠,三十而立,四十为惑。五十而知天命,六十花甲,七十古来稀,八十耄耋;当而立感叹弱冠,当不惑感叹而立……”

曾经,我们稚气未脱,在二十岁那个青春未过、成熟不达的年纪,从象牙塔走向残酷而真实的社会,在荆棘丛生的成长路上,有迷茫挫折、狼狽不堪,更有愈挫愈勇、初心不改的冲劲。

二十出头的年纪,初出茅庐,把一切都想的特别简单,更有一股想要改变世界的“雄心壮志”:进入社会,赚钱,摆脱校园、家庭的束缚,实现经济自由……

二十不能惑,种下一支逐梦的“汗碱花”。我们中大多数人,没有超级优越的家庭环境,没有惊为天人的长相,在人群中是默默无闻的普通人。但青春就是最好的“本钱”,奋斗是唯一的“出路”,“笨鸟先飞”是最明智的选择,挥洒的汗水终能在追梦路上开出最美的“汗碱花”,而花开之期,便是圆梦之时。

走着走着,就到了三十岁的年纪,上有老,

下有小,肩上的责任更重了。

《钢铁是怎样炼成的》主人公保尔说过一句话:人最宝贵的是生命,生命对于每个人只有一次,人的一生应当这样度过:当他回首往事的时候,不会因为虚度年华而悔恨,也不会因为碌碌无为而羞愧……

不断学习,增加生命的厚度,挖掘生命的深度,拓宽生命的广度,摆正位置,把握方向,不随波逐流,胜不骄,败不馁。不逼自己一把,就不知道自己有多么优秀。

电视剧《三十而已》中有这么一段台词让我印象深刻:三十而立,就是上天给每个人在三十岁的时候赠他一个机遇,抓住了就立住了,人生从此就会走上坡路。没抓住让机遇溜了,人生就会滑坡。

愿你乘风破浪,勇往直前,当“二十不惑”遇到“三十而已”,与其怀念逝去的青春,不如珍惜当下,把握现在,请相信,日子总会一天比一天好。因为,你在努力。(7A 毛彩娟)



“节气嘉医”专属海报(宣传中心 诸胜涛 摄 严晓文 制)

隔空传递,别样中秋

中秋节,是一个团圆的日子。中秋节,是一个相聚的日子。“花间一壶酒,独酌无相亲”,遥想去年的中秋,因为抗疫,我没能在家过节,今年,亦是如此。此刻,“爱”就是即使再想念,也不相见。没有被禁锢的城,只有不离开的爱。疫情当前,嘉一医坚守一线。

虽然我们无法团聚在家,但是医院,给了我们别样的温暖。院领导的线上慰问,一字一句,都说在心坎上;后勤部门在马不停蹄地为我们制作月饼,让我们仪式感满满。一波又一波的温暖,向我们扑面而来。

节日之后,往往孕育着希望。耕耘希望,就定会收获梦想。没有一个冬天不会过去,没有一个春天不会到来,如今初春的暖阳已然照耀在希望的田野上,万物复苏,处处皆是繁忙的景

象。只要我们坚定信心,守望相助,共克时艰,必将迎来春暖花开。这场战“疫”里的每个人,处于不同的位置,扮演不同的角色,但为了战胜它,都倾力而为。正所谓“人人欲战,则所向无前”,只要上下同心,就没有过不去的坎。

隔空传递,是最温暖的节日祝福,让我们在抗疫一线感受到爱的延续,看懂情的表达。礼轻情意重,特殊的节日,特殊的方式,特殊的一群人,让我们记忆定格。相信在未来的很多年以后,每每回想起来,都有不一样的感触。那时,我可以骄傲地和孩子们回忆那些艰难但温暖的故事。

月圆之下,我们虽然无法在同一个屋檐下共赏一个月,因为被需要,所以勇往直前,相信未来的每个节日,我们岁岁团圆。(发热门诊一 吴佳雯)

护士生涯

我是一名护士,我从后悔自己的选择,当我一次次和同事们一起努力把生命垂危的患者从死亡线上拉回时,我的心里是满满的骄傲。我永远记得毕业戴帽仪式上,灯光的映衬下,第一次戴上燕尾帽那一幕,是如此美丽、圣洁,我的心中是如此兴奋。我要做“白衣天使”,成为这神圣岗位的一员,这就是我当初选择考护校的初衷。

我们在平凡的岗位上做着平凡的工作,享受着平凡的骄傲。时光飞逝,转眼我已工作8年。一年365天,每逢节假日我都没什么机会陪伴在家人身边,只能在岗位上“每逢佳节倍思亲”。有碰到过不理解我们的患者,也有过辛酸和泪水,但是作为一名合格的护士,我始终坚守自己的初心,第一时间站在患者的立场,为他们着想,用娴熟的技术和优良的服务为患者缓解病痛。每每为患者打针,一针见血,无比高兴;当看到自己护理的病人康复出院,无比雀跃;当看

到那一张张脸庞,由入院时的痛不欲生到出院时的神采飞扬,无比欣慰。这些都让我热爱这个职业。

记得有位患者出院时对我说:“你笑起来很漂亮,很好看。”虽然只是很平常的一句话,却让我感动许久。作为一名护士,我们不求感谢,不求回报,更不求鲜花和掌声,只希望我们付出爱的同时,能收获一份尊重、理解和支持。

如果说护理工作是一座山,我们便是那默默的攀登者。要想领略无限高处的风光,就要不断磨练自己,充实自己,不断地进取,用知识武装头脑,提高业务能力,来承载国家、社会、人民的重托。

我作为一名医务工作者,作为一名护士,我感到无比光荣,我想,这条道路可能并非一帆风顺,但我矢志不渝,无怨无悔。

(8A 卜莉婷)



(退休 于左 摄)