



仁爱 敬业

务实 创新

# 嘉兴一院报



“健康嘉兴”微信平台



嘉兴市第一医院报公众号

2018年10月第10期(总第73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.jxdyyy.com E-mail:wmyy2004@163.com

## “三大”活动进行时,我院持续推进“思想观念大解放”

本报讯(党办)进一步正视发展差距,凝聚思想共识,坚定发展信心,不断释放敢想敢试敢拼的活力,齐心协力推进高质量“健康嘉兴”建设,根据市卫计委“社情民意大走访、‘八八战略’大宣讲、思想观念大解放”活动安排及《“思想观念大解放”专题方案的通知》精神,我院党委迅速响应,于10月16日召开专题研讨会,就本院“思想观念大解放”活动制定专题方案并作出工作部署,同时率先开展了中心组“如何当好红船护旗手”解放思想大讨论活动。



会上,我院党委班子成员逐一发言,分别对照“政治站位不够高、创新意识不够强、进取精神不够足、宗旨意识不够牢、能力素质跟不上、紧迫感不够强”,集中讨论“思想认识与党的要求;工作方法、工作激情与事业发展的要求;服务群众与人民群众的期盼;自身水平与岗位的要求;当前医院发展与周边竞争形势”之间的差距,并结合社情民意大走访中发现的问题短板,联系自身分管工作,找出差距,形成问题清单。

会后,《嘉兴市第一医院“思想观念大解放”专题方案》下发全院党支部,要求全院党员干部开展丰富多样的学习,分阶段组织好解放思想“如何当好红船护旗手、如何当好弄潮儿、如何当好示范者”三项主题大讨论活动。在各支部讨论会上,广大党员和入党积极分子结合“解放思想六问”,开展自我剖析、理出“找差距清单”,亮出工作思路。接下来,全体党员和入党积极分子将以解决问题为牵引,开展突出问题专项整

治行动,针对“找差距清单”事项,进一步进行梳理分析,明确差距产生的原因、具体内容和整改的方向举措,以“早一天也好”的紧迫感,排出时间表,分类推进、强化攻坚,逐一销号。同时,各党支部将会根据《嘉兴市第一医院“思想观念大解放”专题方案》,进一步开展好解放思想“如何当好红船护旗手、如何当好弄潮儿、如何当好示范者”三项主题大讨论活动。

### 援疆报道

#### 沈咏书记一行慰问援疆医生

本报讯(党办)10月24日至26日期间,我院党委书记沈咏率相关科室负责人一行,前往新疆阿克苏地区,专程慰问本院的两名援疆医生,送去了全院干部职工的关怀与问候。

在新疆生产建设兵团第一师阿拉尔医院,沈咏书记一行看望慰问了已在此工作近一年的神经外科主治医师吴俊博士,深入了解他的工作和生活情况。随后,沈咏书记一行慰问了在沙雅县人民医院援助超声科工作的周利杰副主任医师,并走访他工作和生活的场所。

沈咏书记代表医院感谢嘉兴援疆指挥部和当地医院领导对两位援疆医生的关心、支持和照顾,同时把全院干部职工的牵挂和嘱托带给两位医生,希望他们保重身体,认真工作;牢记使命,发挥才能;要把嘉兴“红船精神”扎根到新疆,以高尚医德和精湛医术服务群众,为提高新疆地区的医疗技术水平,切实维护当地人民的健康,贡献最大的力量。

#### 护理部开展规培护士技能竞赛

本报讯(护理部)为帮助新入职的规培护士迅速提升临床操作技能水平,满足患者的服务需求,10月25日,护理部在35病区开展2018届规培护士操作技能竞赛。

本次竞赛由双人心肺复苏、静脉输液和护士服务礼仪三项内容组成,融护理技能规范于人文服务于一体。通过前期分片区选拔,最终有8名护士入围决赛。规范娴熟的操作手法、全神贯注的神情、亲切和蔼的沟通用语,所有选手都以最饱满的状态展现职业风采。

比赛只是一个形式,更多的是为大家搭建一个相互学习、相互指正的平台。通过比赛也暴露了新护士存在的一些问题,比如临床应变能力不够,操作流程较机械等,这也成为今后需要改进的方向。护理部将会以多元化、多角度形式不断推陈出新,更加注重情景模拟,考核突发问题的处理,为新护士创造更多锻炼的机会,从而为我院护理的持续发展增添新动力。

## “生命缘·急先锋”项目获全国志愿服务大赛银奖

本报讯(团委 刘宇婷)2018年10月8日-10日,我院党委书记沈咏带队前往重庆参加首届全国卫生健康行业青年志愿服务项目大赛全国总决赛。我院“生命缘·急先锋”公众急救技能普及项目通过省级初评、省级决赛、全国初评三轮选拔,最终在总决赛中荣获银奖,并获得了第四届中国青年志愿服务项目大赛全国赛终评阶段

的直通车票。

国家卫生健康委员会党组成员王建军、共青团中央青年志愿者行动指导中心主任张朝晖、国家卫生健康委员会直属机关党委常务副书记杨建立等出席本次大赛及颁奖仪式。

我院“生命缘·急先锋”公众急救技能普及项目是2016年嘉兴市十佳志愿者创投项目,并于

2017年正式注册“生命缘·急先锋”专属名称。项目以弘扬志愿精神、传授急救技能、普及健康知识、护卫公众生命为目标。近年来,通过持续的制度化、项目化运作、品牌化经营,“生命缘·急先锋”已经成为我院志愿服务的品牌项目。目前,项目共有党团员志愿者2000余人,开展志愿服务近千场,受到了嘉兴百姓的认可和欢迎。

## 医联体理事会议及工作推进会顺利召开

本报讯(党办)10月29日下午,2018年我院医疗联合体理事会议及工作推进会在本院5号楼1号会议室召开。院长钱钢,副院长王黎恩以及各相关科室负责人出席会议。15家“嘉一医联体”成员单位领导代表共同参加。会议由副院长王正安主持。

会上,院长钱钢代表医院对所有医联体成员单位的积极参与及付出表示衷心的感谢。他表示,作为我市公立综合三甲医院领头羊,我院有义务和责任,加大对基层医院的帮扶力度,帮助提高基层医联体成员单位的综合医疗服务能力。自2017年3月“嘉一医联体”成立以来,依据15家医联体单位自身特色进行了探索,取得了一定的成绩,但医联体发展没有模板可循,此次会议

的召开,有助于“嘉一医联体”通过分享前期工作中取得的一些好经验、好做法,引发共鸣,进一步探索,推进医联体建设取得更大成效。

随后,王正安副院长针对理事会人事调整进行说明,各成员单位以举手表决的方式通过理事会最新成员名单。王正安副院长代表我院围绕“嘉一医联体”整体建设及推进设想两大方面,向各成员单位作工作汇报。

桐乡市第二人民医院、城南街道社区卫生服务中心成员单位代表先后作医联体建设经验介绍,通过医联体建设一年半以来,在医院的紧密型帮扶指导下,医疗技术及综合服务能力均取得明显提高。同时,作为胸痛中心与卒中中心网络医院牵头单位,我院心血管内科副主任胡惠林、神经内

科副主任朱晓东分别作胸痛中心、卒中中心建设介绍。

在工作交流环节,“嘉一医联体”各成员单位代表也根据实际发展情况积极发言,对牵头单位——我院的支持与帮扶表示感谢,同时提出一些医联体新的发展需求和建议。

最后,钱钢院长再次感谢“嘉一医联体”各成员单位前期的共同努力,他表示,针对发展过程中的一些困难,仍需矢志不渝,刻苦攻关,做出实效。同时,他指出,部分成员单位高效的工作作风值得“嘉一”学习。今后,要以奔跑的状态、奋斗的姿态,以效果为导向,以目标为导向,充分利用好有限资源,借鉴好的发展经验,“1+15”医联体单位“携手并进,优势互补,共同发展,造福百姓”。

## 聚焦质量与安全 2018年南湖峰会举行

本报讯(党办)为促进嘉兴地区医院质量管理人才队伍的建设,推动医院质量与安全管理向精细化、规范化、标准化发展,10月20日,由嘉兴市卫计委主办、我院承办的“嘉兴市医院质量与安全高峰论坛·2018南湖峰会”在我院隆重举办。

本次大会以“质量与安全”为主题,旨在通过搭建交流平台,促进医院发展。浙江省卫生计生委医政医管处副处长付铁红,嘉兴市卫计委副主任王国防、医政医管处处长梁慧军,我院钱钢院长,华润JCI医院管理研究院执行院长郝忠以及各地各级医疗单位的领导和同仁等共计200余人参加此次盛会。王正安副院长主持会议。

会上,钱钢院长代表我院向与会人士表示欢

迎和感谢。他表示,医院质量管理是医院管理的核心,患者安全又是医院管理的重中之重,各地专家齐聚我院,为各地各级医院质量管理创造了一个相互学习、沟通交流的良好机会。在省市党委政府以及嘉兴市卫计委的支持和帮助下,我院早已逐步开展医疗质量管理提升工作,今年又与华润JCI研究院合作,对医院质量管理体系进行全面梳理、对标找差、持续完善,改善过程中也取得了一定经验,期待与在座同仁们一起分享交流。最后他祝愿此次论坛取得圆满成功,各位同仁有所收获。

市卫计委王国防副主任在致辞中指出,医院质量管理的底线是患者安全,患者安全是医疗流程各环节的综合体现,是实现良好医疗服务的重

要前提,事关人民群众生命健康。各医院管理者必须注重探索建立全面、高效的质量管理体系,保证医疗服务的优质性与安全性。她希望能以本次学习班为契机,搭建起嘉兴地区医院质量管理交流平台,希望参加大会的各位能有所启发与收获,将专家的理论、经验与本院实践相结合,学以致用,推动医院精细化、规范化管理。

此次论坛增进了各地医院质量与安全管理经验的交流,推动各地各级医院抓紧医院质量管理建设,切实完善医疗质量管理体系,努力营造安全稳定的发展环境,为医院阶梯式发展打下扎实的基础,进一步提升了嘉兴地区医疗质量安全建设的责任感和使命感。

#### 我院持续提升规培生感控技能

本报讯(防保院感科 张绮萍)为迎接等级医院评审,进一步强化全院员工的医院感染防控意识,培养青年医务人员良好的手卫生习惯,促使规培医生更好的掌握无菌技术操作,切实将医院感染防控措施落实到日常工作中,有效地控制和降低院内感染的发生,充分保障病人和自身的健康。10月9日下午,我院防保院感科联合教科开展2018级规培医生感控技能竞赛。

本次竞赛项目包括七步洗手法和换药两项操作。经过前期的激烈角逐,24名选手中脱颖而出,参加本次决赛。根据理论测试、实践操作综合得分,内科郭银凤获一等奖,全科徐浩宸、外科戈秋君获二等奖,皮肤科陈宇婷、麻醉科李唐、全科殷梦兰获三等奖。

医院感控工作关系着医疗质量和医疗安全,与每一位病患及医务人员生命健康息息相关。通过开展此次技能竞赛,进一步规范了规培医生手卫生和无菌技术操作,提升青年医务人员感控能力和自我防护能力,科学防控医院感染,助推医疗安全。

### 医院简讯

▲10月13日,由我院承办的嘉兴市“世界镇痛日”义诊活动在门诊大厅举行,姚明副院长带领市级各大医院疼痛专家组成团队开展义诊。(党办)

▲10月21日,嘉兴市首届“南湖圣心全科论坛”暨全科住培带教老师临床思维大赛拉开帷幕,我院王宝祥医生荣获三等奖。(全科)

▲10月23日,我院成功举办第3季度医疗安全会议。(医患办)

▲10月27日,在“2018年嘉兴市手术室护理新进展研讨会”暨首届《手术室护理实践指南》PPT授课比赛中,我院手术室护士王曾荣获二等奖。(手术室)

校对:张燕萍



## ■接轨沪杭

## 八年“魔音绕耳”上海专家手到病除

虫鸣声、嗡嗡声、汽笛声……如果在外界环境对耳朵没有任何刺激的情况下,你仍听到一些令人烦躁不已的异常响声,那么很有可能是“耳鸣”了。目前,针对耳鸣多数情况下只能保守治疗,但少数在明确病因的前提下可以通过手术治疗。

家住海宁的王女士8年前在无明显诱因下,右耳突然出现耳鸣,后逐渐加重,声音似火车轰鸣音,与心跳接近同步,在安静环境下尤为明显。多年来,她前后转辗多家医院,但医生们只给她这样一句话:“只能常规治疗,无法根治。”但她不曾放弃,仍希望能治愈。

前不久,经人介绍的王女士前往上海复旦大学附属耳鼻喉科医院就诊,王庆庆教授接诊后,反复观察CT检查片,发现王女士的乙状窦有一细微的凹陷处(憩室),极易容易忽视。随后又进行身体测试验证,他发现在按住颈部血管时,耳鸣症状会暂时消失。依据“耳鸣与心跳接近同步”、“乙状窦存有憩室”、“按住颈部血管耳鸣短暂消失”三大特点,凭借

着丰富的临床经验,王庆庆教授确诊为“右耳搏动性耳鸣”,可通过手术治愈。

当听到王庆庆教授亲口说能手术治愈,成功率还很高时,王女士十分欣喜,但面对上海医院住院难,且嘉兴-上海两地往返不方便,王女士又犯难。“我可以在嘉兴市第一医院帮你做这个手术。”当被告知王庆庆教授早已与我院合作,长期坐诊并开展手术后,王女士感慨道,“原来专家就在身边,不用出远门,在家门口就能找专家看病,真方便!”

手术当天,王庆庆教授主刀,在我院耳鼻喉科副主任邓晶主治医师的协助下,行“乙状窦还纳术”。术后,困扰王女士8年的“魔音”终于散去,她重获健康听力。

自6月4日,王庆庆教授在我院首次坐诊指导以来,每月仅一次的特需门诊供不应求,深受禾城百姓欢迎。截止到目前已为禾城百姓共诊治近百人次,开展手术数十例。

(耳鼻喉科)

## “刘开江教授妇瘤微创名医工作室”落户我院

为促进医疗水平的提升、学科建设的发展,我院特聘上海交通大学医学院附属仁济医院妇科刘开江教授团队为本院顾问,并成立“刘开江教授妇瘤微创名医工作室”。10月31日下午,签约仪式在我院举行。上海仁济医院刘开江教授、朱宏博士,我院钱钢院长、钱建萍副院长,妇科金秀凤主任、陶素萍副主任、游继红副主任、黄凤雁副主任,外联办魏国彪主任,科教科尹东副部长等出席仪式。仪式由钱建萍副院长主持。

钱钢院长在致辞中表示,感谢刘教授团队信任我院。自嘉兴被浙江省委省政府设为全面接轨上海示范区之后,全市的医疗卫生行业也搭上了接轨上海的“快车”,上海的优质医疗资源不断被引进到嘉兴,老百姓在家门口就享受到了上海名医专家的服务。此次刘教授的工作室落户本院,与妇科开展深度合作,也是医疗卫生接轨上海的一大成果。相信在刘教授团队

的帮扶指导下,本院妇科的发展必将进入全新的阶段。

刘开江教授表示,希望通过此次签约合作,建立起两家医院妇科之间的长效合作机制。他认为,嘉兴一院作为大型公立三甲综合医院,在发展妇科方面有自身特有的优势。希望两家医院今后能够在妇科临床、科研、教学等方面开展全方位、深层次、宽领域的合作。

签约仪式结束后,刘开江教授在我院为两位患者开展了手术。今后,刘开江教授和他的团队将定期来我院坐诊,协助我院妇科建立并发展“妇科肿瘤微创亚专科”,定期开展疑难危重症患者查房,建立双向转诊协作机制,造福嘉兴百姓。同时,双方还会在人才梯队建设、提升科研能力等方面展开深度合作,助推我院成为本地区妇科肿瘤微创治疗的领军者。

(党办 章鸣泽)

轻信保健品  
小手术拖成大毛病

在日常生活中,很多人特别是一部分中老年朋友会进入误区,认为保健品等同于药品,可以治疗疾病,用保健品取代药品,这种意识和行为是不可取的。新闻媒体也会时常爆出有老年人被保健品推销员欺骗,钱财两空耽误病情的情况。最近我院就遇到了这么一位病人,不愿意接受医生的专业治疗,偏偏相信“吃保健品能消除癌症”,这下出事了。

今年8月,市民王大伯因为“反复肉眼可见血尿”到我院泌尿外科就诊,经一系列详细检查,被确诊为“局限性泌尿系统肿瘤”,接诊医生反复建议他尽早接受手术:“这个手术比较小,30分钟就能完成,术后配合辅助治疗,就可以得到有效控制。”可是王大伯心有顾虑,拒绝了医生的建议,并未住院治疗。谁知,就在2周前,王大伯再次来到了我院泌尿外科,找到了何屹主任医师,说:“我的血尿越来越严重了,还是要做手术。”

何屹主任医师从询问病史,发现原来王大伯回去后根本没有寻求其他医生的帮助,而是由于恐惧手术,试图通过其他的“治疗”逃避手术。在出院后的两个月内,他自行尝试了保健品、保健床垫、理疗仪等五花八门的“无痛治疗”。之后,王大伯的病情不断发展,这一次血尿实在是止不住了,才再次来医院寻求帮助。何屹主任医师给他办理住院手续后,进一步检查,发现肿瘤大了很多,只能接受姑息性的切除,手术后的效果将大为“打折”。

过去大家“谈癌色变”,是因为大家都觉得癌症致命快,治疗过程痛苦。但是现代医学正致力于将癌症变成慢性病,即通过以手术为中心的全程管理,结合放疗、化疗靶向药物、免疫药物等方法让患者长期有质量地生存。“所以大家完全不需要‘谈癌色变’,更不能轻信保健品和偏方。”何屹主任医师再次提醒道,发现癌症一定要在确诊后的第一时间进行专业治疗,癌症的治疗容不得等待和拖延,更不是保健品和理疗设备等能治愈的。

(泌尿外科)

医生多说一句  
是那么的重要

对于医者来说,解除患者痛苦,守护患者健康,赢得患者信赖,是行医过程中最具幸福感的事。而收到的那一封封感谢信,一面面锦旗,则是患者信赖的最佳体现。

## “火眼金睛”辨病症

“毛医生,真的非常感谢您,要不是您认真仔细,还真检查不出我爱人的病,幸亏被您发现了!”近日,市民孙女士带着一面写有“以病人为中心,以服务树信誉”的锦旗,来到了我院放射科,向毛志豪主治医师表达自己和家人深深的感激之情。

原来,孙女士的爱人夏先生在数月前感到身体不适,在本地医院做了全面体检,未查出病症。来到我院做胸部CT时,放射科毛志豪主治医师建议其做血管增强CTA。“本来我们就像是无头苍蝇,不知道到底哪里出了问题,毛医生提醒后,才有了方向。”孙女士说道,“我们去做了血管增强CTA,毛医生特别关心,跟进检查结果。查出腹腔干动脉瘤之后,他反复提醒我老公,这种疾病非常危险,一定要引起重视,去专科进一步诊断治疗。”随后,夏先生听从毛医生的建议,前往医院血管外科就诊,明确诊断并通过手术及时解除了危险。

## 一番解释赢信赖

很多患者,一听说要做骨髓穿刺,首先吓得两条腿哆嗦,王先生也不例外。

王先生是一名重症贫血症患者,从当地医院转入我院血液科接受治疗时,医生建议他做骨髓穿刺明确病情。一想到骨穿用的那根又粗又大的针,他就直摇头。血液科李园副主任医师了解了他的不安后,前来开导他:“你别光看这针粗,其实并不比扎到屁股上的那一针疼。骨穿穿是为了明确你的病情。”王先生半信半疑,随后李园副主任医师操作顺利且疼痛感不明显的骨穿让他彻底放心了。骨穿结束后,王先生手写了一首诗,表达对李园副主任医师的感激,“李医生真的是医术精湛,本来我害怕得不行,这一针下去我对她完全放心了!”(章鸣泽 严晓文)

## ■双下沉

## “慢病社区工作站”落户城南街道



为不断探索医改实践,贯彻落实“基层首诊、双向转诊”要求,延伸医联体触角,创新医联体建设新模式,深化“双下沉、两提升”内涵,让名医走进社区、让居民就诊便利,10月17日上午,我院与城南街道社区卫生服务中心在禾

源社区举办“慢病社区工作站”揭牌仪式。我院钱钢院长,城南街道人大工委黄永华主任出席仪式。10月29日上午,我院与城南街道社区卫生服务中心在天佑社区举办“慢病社区工作站”揭牌仪式。在两场揭牌仪式结束后,在我院

外联办的组织下,我院相关临床科室开展了两场公益义诊活动。

钱钢院长在禾源社区“慢病社区工作站”揭牌仪式上表示,当前,慢病给国家造成了沉重的负担,也阻碍了老百姓对美好生活的追求,将慢病防治的“重心下沉、关口前移”非常重要。城南街道社区卫生服务中心早在四年前就在禾源社区成立了全市首家“三高”俱乐部,旨在对老年“三高”患者人群进行健康促进与干预,让老百姓转变理念、关注慢病,早预防、早发现、早治疗,这项工作很有意义。随着“健康中国”战略的推进,优质医疗资源的不断下沉,会有更多的百姓在基层接受健康指导和管理,这次工作站的设立就是有益的尝试。

我院作为大型公立三甲综合医院,在社区设立“慢病工作站”是体现医院公益性,推进分级诊疗落地,满足人民健康需求,践行“最多跑一次”的积极探索。慢病防治的主战场就应该在基层、在社区。医院将利用自身三甲医院的优势,将医疗资源下沉到基层,让老百姓少跑腿、不跑腿,在家门口看病。此次“慢病社区工作站”成立之后,我院的专家团队将每月定期在社区坐诊,方便社区居民前来就诊,在家门口就能享受到优质医疗服务。

(党办 章鸣泽)

## 一根射频针,解决面肌痉挛

偶尔眼皮跳一跳,家里老人还会安慰你,“左眼跳财,右眼跳灾”,但如果这种情况不分昼夜,扩散到半张脸,还非常频繁地出现在你的脸上呢?无疑,这是一种病症。

十多年前,沈女士莫名其妙出现眼角跳动,最初只是眼下有肌肉拉扯的感觉,去当地医院就诊并未好转,但想想影响也不大,就随它去。但渐渐的,沈女士发现脸部的抽搐越来越明显且抽搐面积越来越大,整个右脸都“沦陷”了。因为每天都会不间断地出现症状,每次持续时间从几秒到几十秒,抽得厉害时,眼睛都被肌肉拉扯着睁不开,导致沈女士不敢直视他人,甚至不敢与人交流,就担心不熟

悉的人以为她故意“挤眉弄眼”。

两个月前,沈女士因为肩周炎来到我院疼痛科就诊,疼痛科副主任黄兵主任医师发现了她面部抽搐的症状,怀疑其患有原发性面肌痉挛,便主动询问病情,并建议其在疼痛科进一步治疗。在确诊沈女士患有原发性面肌痉挛并深受困扰后,黄兵主任医师团队对其症状进行了深入研究:既然射频调制治疗对病因同为血管压迫所致的三叉神经痛有效,那么同样也能治疗面肌痉挛。在征得沈女士同意后,黄兵主任医师团队对其行射频调制治疗。

经术前检查排除射频调制禁忌症后,治

疗团队在CT引导下将一根细的射频针从患者耳屏前扎到侧面神经出颅的茎乳孔,电生理测试位置无误后,开启射频调制模式,60秒后患者面肌痉挛逐渐消失。黄兵主任医师介绍,原发性面肌痉挛多见于中老年人,主要表现为一侧面部肌肉的阵发性不自主抽动,导致该侧眼睛睁不开和嘴角歪斜,严重影响患者的生活质量。面肌痉挛的传统治疗手段为开颅手术治疗,风险大,恢复慢且费用大。

眼皮抽动了10多年总算“安静”了下来,沈女士终于能够和他人面对面,自信地自然:“做完治疗之后,能和别人聊聊天,能够自然地对视,感觉真的是太好了!”(疼痛科)

## 我院成立头晕诊治医联体联盟

头晕是临床患者就诊的最常见原因之一,其中眩晕患病率高达20-30%,老年患者的患病率更高。头晕疾病涉及神经内科、耳鼻喉科、老年科、全科、眼科和心理科等众多学术领域,属于交叉学科范畴,造成了头晕疾病的规范化诊治在临床上有一定的难度。为进一步

加强头晕疾病规范化诊治相关工作,加强学术交流,规范头晕疾病的诊治流程,促进科普宣传,开展多中心医学研究,10月29日,依托我院医联体,由神经内科牵头成立了“嘉兴一院头晕诊治医联体联盟”。成立大会由大内科副主任、神经内科副主任胡进主持,王正安副院长、浙二医院神经内科丁美萍教授,外

联办魏国彪主任、神经内科黄菊明主任等出席会议。

王正安副院长在大会致辞中表示,头晕疾病涉及多个学科,要找到病因并不简单,成立头晕诊治医联体联盟,加强头晕疾病规范化诊治,是一件非常有意义的事。近年来,我院神经内科发展迅速,尤其是今年5月与上海瑞金医院联合成立了神经疑难疾病诊疗联盟,在瑞金医院专家团队的指导下,我院神经内科的医教研得到了长足的进步。从今年11月起,我院神经内科还将建立头晕疾病多学科联合诊疗门诊,由多学科医生共同为患

立后的工作进行了计划和展望,介绍了联盟建设目标。他表示,作为联盟发起单位及牵头科室,将会切实担负起建立头晕疾病分级转诊体系、线上线下会诊体系,招收联盟内单位专技人员的进修学习,撰写头晕疾病的培训和宣教手册,定期去合作单位讲课、举办培训班,开展头晕疾病科研工作,建立专科联盟学术论坛等职责。

今后,头晕疾病诊治医联体联盟将紧紧围绕头晕疾病专病规范化诊治发展需求,开展各种培训活动,切实提高嘉兴地区头晕疾病的诊治水平,解决头晕患者看病难的问题。(神经内科)



# 芒果过敏要小心,过敏人群应远离

芒果肉质细腻、气味香甜,含有丰富的糖、维生素、蛋白质等多种营养成分。不过芒果也是过敏率比较高的水果,有许多人吃芒果过敏,最近,嘉兴就有位女士,明知自己芒果过敏,还是没忍住“口腹之欲”,尝了一小口,这下出事了,被紧急送到了医院。

“我就吃了一小口芒果,半粒花生米那么大。”被送到我院就诊的市民罗女士嘴唇和眼部肿胀,脸部皮肤出现大面积皮疹。“我有过两次芒果过敏的经历,就是出了点小疹子,吃点药就好了,哪有这次这么严重。”在经医生诊断用药之后,罗女士的过敏症状逐渐消退。

芒果过敏是食物过敏中的一种,因食用芒果而出现的过敏症状大多类似,嘴唇肿胀,脸部皮肤出现皮疹,口腔起疱等。“由于芒果本身含有的果酸、氨基酸等刺激性物质较多,过敏者食用后会出现全身起红斑、风团、皮肤瘙痒、呕吐、腹泻等症状,有的患者还会出现呼吸困难,严重的还会导致休克窒息甚至死亡。”全科医学科副主任黄劼主任医师介绍道。

那为什么罗女士之前吃芒果的过敏症状不严重,这次特别严重呢?原来,过敏还有个规律。“一般第一次吃可能没事,第二次可能就会出现较明显的过敏反应,之后可能就一次比一次更为严重。一开始大

多是口唇周围瘙痒红肿起水泡、脸部起皮疹,也许下一次就会出现喉头水肿。而且,过敏的严重程度跟吃多吃少没有关系,像罗女士这样的过敏症状“尚属幸运。”皮肤科主任殷文浩主任医师说。

其实,食物过敏在生活中很常见,据世卫组织统计,全球有22%-25%的人患有过敏性疾病,食物过敏占绝大部分。除了皮疹、风团之外,很多人还会表现出胃肠道不适、口腔溃疡糜烂、呼吸困难等,严重的甚至会发生过敏性休克。所以,过敏人群的饮食要小心。

(党办 章鸣泽)

# 不要让血压“高高在上”

10月8日是全国高血压日。《中国心血管病报告》显示,全国高血压患者大约2.7亿,每年与高血压有关的死亡人数达200万例。高血压是引发心、脑血管和肾脏病变的主要危险因素,可导致脑中风、心肌梗死和肾功能衰竭。通常没有症状,少数人可能有头晕头痛、耳鸣眼花、健忘、注意力不集中、失眠等症状,但很多人患高血压多年,甚至血压很高,仍不会感到不适。一旦发现高血压,不论轻重,都应及早治疗,定期测量血压,检查眼底。

影响高血压的因素有哪些?年龄:一般40岁以后发病率明显升高;职业和环境:注意力高度集中、长期精神紧张、体力活动较少,对视力或听力刺激的工作环境容易导致高血压;遗传和生活方式:有家族史、吸烟史、喜食盐饮食以及体重超标者。

得了高血压怎么办?一是要到正规医院检查;二是要规律服药,控制血压;三是要坚持健康生活方式;四是要饮食清淡,少吃盐;五是要保持心情舒畅。

高血压患者使用降压药要注意哪些?使用降压药后有头痛、头晕的患者应卧床,并缓慢改变体位,以防跌倒摔伤,站立时间不可过长,洗澡不宜过热;有消化道症状者应在餐中或餐后服药;有疲乏困倦反应者不要开车,不做需要注意力集中的事情。根据医嘱服药,药物要在固定时间服用,不能自行停药;不喝浓茶、咖啡、可乐,给予低盐、低胆固醇、低热量饮食。肥胖病人应限制热量的摄入,定期测量血压并作好记录,保证合理的休息与睡眠,严



重高血压病人建议卧床休息,保持情绪稳定,大便通畅。

高血压患者主食怎么吃?根据《中国居民膳食指南》的建议,成年人每天适宜摄入的五谷杂粮为50-100克,占主食总量的1/5-1/3。对于高血压人群来说,每天适宜摄入的全谷物和杂粮杂豆比例可适当稍高一些。豆类有助于降血压,红小豆、绿豆、芸豆、扁豆、黑豆等豆类中钾的含量十分丰富,钾可以促进体内钠元素

的排出,有利于高血压患者血压的控制。在日常食用时,可以搭配稻米、燕麦、小米、玉米等谷类食物做成五谷米饭、杂粮粥等。有些主食的加工过程中往往会加入油和盐,如各种饼类、包子、花卷、面条等,其中所含的油、盐量也不能忽视。如果做面食时加了一定数量的油、盐,那么在菜、肉类烹调过程中就要注意减去这部分的油、盐用量,以控制油盐摄入量。

(健康教育科)

# 秋季水痘发病期 积极预防是关键

天气越来越冷,本来就冻得不要不要的,偏偏水痘又要来凑热闹。如何预防水痘,也成了家长们操心的事。水痘是由水痘-带状疱疹病毒引起的急性传染病,从发病前1-2天到疱疹结痂为止,都有很强的传染性,像托儿所、幼儿园、中小学等场所,一旦一个孩子得病,常常会传染给其他小孩。“目前水痘的发病情况处于散发状态,基本和往年持平,家长不必过度担心和恐慌,只需要在平时做好预防工作就好了。”我院感染科余晓副主任医师说。

水痘属于呼吸道传染病,早期很容易误以为“感冒”,患者打个喷嚏或咳嗽,其

喷出的飞沫都有可能把病毒传播出去。余医生提醒:“水痘的传染性极强,接触或飞沫吸入均可传染,易感儿发病率可达95%以上。一旦发现班级里有孩子得水痘,一定要马上隔离。”

那么,家长应如何在秋季这个水痘高发期,做好预防工作,防止“中招”呢?余医生介绍道:“接种水痘疫苗是目前最有效的预防水痘的措施,只要孩子满12月龄,就可以到正规预防接种门诊接种水痘疫苗。在这个基础上,家长朋友也要在生活中做好几项工作,一是注意开窗通风,保持室内空气新鲜;二是培养孩子良好的卫

生习惯,勤洗手、勤换衣;三是做好隔离工作,尽量避免带孩子去人群密集的场所,不要让孩子与水痘患儿接触。”

余医生表示,如果孩子得水痘了,家长也不用过分担心。水痘是自限性疾病,其病程一般在10天,也就是说,得病后10天左右基本能自愈。而且患水痘后一般都不会太严重,只要精心护理即可,若病情严重,如持续高烧,则需要及时到医院就诊。另外,需要注意的是,成年人得水痘的病例也在增多,其症状相比儿童更为严重,因此成人也需注意预防。

(党办 章鸣泽)

# 虹销雨霁,万里无“银”

10月29日是“世界银屑病日”。据不完全统计,全世界约有1.25亿人受到银屑病的困扰。银屑病,俗称“牛皮癣”,也是老百姓口中的顽疾,困扰了大量的患者。超长的病程、反复的发作,给患者从生理和心理上都造成了极大的影响。但随着医学的发展,银屑病目前可以得到有效控制,专业、规范的治疗能给银屑病患者带来健康的生活状态。

银屑病能治疗好吗?这是患者最想知道的问题,也是最希望得到肯定回答的问题。然而很遗憾,目前银屑病还是不能完全治愈。但别急,现代已经有系统规范的治疗方案。

有没有治疗银屑病的快捷方式?很多患者追求“快捷”方式,而选择“祖传秘方、以毒攻毒”等治疗方案,大量应用了口服糖皮质激素,虽可得到短时间的缓解,但势必造成反弹,从寻常型银屑病发展成为红皮病型、脓疱型银屑病,给治疗带来更大麻烦。

银屑病会传染或者遗传吗?银屑病不会传染。银屑病有一定的遗传倾向,但银屑病的发病与生活环境、习惯、气候等都有关联,因此银屑病患者的子女不一定发病。得了银屑病生活上需要注意什么?1.

要树立自信,给自己更多的信心,坚信银屑病能够得到控制,不要因为患病而焦虑、沮丧。2.要养成合理的生活习惯,充足的睡眠、合理的锻炼能有效提高身体素质,帮助你对抗疾病。3.合理膳食,不要因为患病而过分讲究,这不吃那不吃。关键是不要吃的太多,减少刺激性食物摄入以及戒烟戒酒。4.尽量预防感冒。

银屑病不是什么可怕的疾病,是可以有效控制的。银屑病患者应有积极乐观的生活态度,养成良好的生活习惯,配合医生正确规范的治疗,相信总会虹销雨霁、万里无“银”。(皮肤科 吴云)

“圣心健康大讲堂”课程安排

11月—12月

课程内容	授课时间	地点	讲师
折磨人的“小要精”——腰腿痛	2018.11.7 (周三上午) 9:30-10:15	嘉兴市第一医院 6号楼 5楼报告厅	徐跃根 主任医师
常见慢性疼痛的防治	2018.11.14 (周三上午) 9:30-10:15		姚明 主任医师
生死时速话中风	2018.11.21 (周三上午) 9:30-10:15		朱晓东 主任医师
大肠癌的防治	2018.11.28 (周三上午) 9:30-10:15		蒋红钢 主任医师
说说“心跳”	2018.12.5 (周三上午) 9:30-10:15		王志勇 主任医师
保卫前列腺	2018.12.12 (周三上午) 9:30-10:15		王华 主任医师
缺氧离我们有多远	2018.12.19 (周三上午) 9:30-10:15		扁海林 副主任医师
手麻肌委的误区	2018.12.26 (周三上午) 9:30-10:15		王正安 副主任医师

手机扫一扫下方二维码,关注“嘉兴市第一医院”微信公众号或下载安装“采点点”APP观看讲座精彩内容

# 别让男性健康变为“男”题

10月28日是第19个“世界男性健康日”,今年的主题为“关爱男性健康,助力健康中国”,旨在提高公众对男性健康的关注程度,以期能够逐步改善男性健康的状况。

人们常说“男人四十一朵花”,但是有一部分男人却活力很差。按照人生事业发展的规律,男人四十以后,逐渐步入事业的顶峰,子女也快长大成人,从而成为社会的中坚、家庭的顶梁柱。然而,总有一些莫名其妙的变化在男同胞身上悄然发生。原本精力充沛的自己,也觉得拖沓慵懒了;原本温和幽默的父亲也变得古板易怒了;原本金戈铁马的丈夫也变得冷漠无能了。粗心的老婆埋怨你“不交公粮”,细心的妻子甚至怀疑你“金屋藏娇”。

过去,对于这类现象,人们往往以为是亚健康状态、慢性疲劳综合症、中老年危机等而听之任之,保健意识稍强的则自己服用保健品、补品等,很少去医院就诊。然而,男性更年期的症状表现并不明显,也不具有特异性。因而,不少中老年男性遇上这些烦恼,都会认为是疲劳所致,或者感叹“岁月不饶人”,一个“忍”字当家,结果只能每况愈下。

哪些人群易高发男性更年期综合症? 1.工作、生活压力大的男性(白领、经理、老板等)2.患有慢性疾病的男性(糖尿病、抑郁症、心血管病等)3.有不良生活方式的男性(吸烟、酗酒、饮食不规律等)4.处于恶劣生活环境的男性5.缺乏体育运动的男性6.肥胖的男性。

遇到男性更年期综合症怎么办? 生活方式调整:1.保持规律的夜间睡眠时间。2.低脂、低糖健康饮食,避免吸烟、酗酒。3.保持适度锻炼。4.改变工作态度,做到劳逸结合。

男性健康问题不止是上了年纪的中年男人才会有,刚进入社会的男青年,由于工作压力大,经常需要加班、熬夜,加上为了应酬经常需要喝酒或抽烟,也会存在诸多男性健康问题,如勃起功能障碍、早泄、不育等。其预防的关键在于心理调节:1.给自己创造宽松的生存空间。2.提高自身心理素质,重塑个性。3.学会知足常乐。4.积极参与社会活动。(泌尿外科/8A 郭里)

# 春捂秋冻 怎么“冻”才最正确

这两天出门有没有感到丝丝凉意?大多数小伙伴早早穿上了外套,但有人却不一样,他们说:春捂秋冻,秋天得“冻”。那么,这句老话究竟有没有道理?

“春捂秋冻”是前人根据季节时令变化总结出来的,对秋季健康养生具有一定科学指导意义。夏冬季是寒热气候的极端,而春秋是过渡期。中医认为,人体生理活动适应自然界阴阳交替变化,有利于防病保健。

“秋冻”因时而异:9月至10月中旬,人体阳气逐渐潜藏,天气逐渐转凉,但还处于“凉而不寒”的阶段。如果过早穿上厚重的衣服,身体接触“秋凉”过少,人体调节体温、抵御外寒的能力就会下降,将很难适应冬季的严寒。而适当“冻”一下,可以增加人体对寒冷的适应力、耐受力。进入10月底至11月,天气明显寒冷,尤其是早晚两头,应及时增添衣被。温馨提醒:秋冬季节晨练时间不宜过早,要待气温上升后进行。

“秋冻”因人而异:“秋冻”有一定的适应人群,多适合中青年身体健康人群。

“秋冻”要分部位:“秋冻”时,不同身体部位要不同对待。脚是人体离心脏最远的部位,寒从脚起,脚冷则全身冷,影响机体抵抗力,病邪容易侵袭人体。上腹部受凉容易引起胃脘疼痛不适,特别是消化系统基础疾病的人群。女性要尽量避免下腹部受凉,容易诱发痛经。此外,颈部、膝关节不宜受寒。

“秋冻”要适度:“秋冻”要掌握好适度原则,如此才能起到保健作用。适度原则,靠的是自身的体感温度,以不感到冷为度,而不是盲目地“冻”。(中医针灸科 江彬)



## 南湖烟雨

浙北钟灵地,名楼天下倾。  
晴光桃李艳,微雨雾烟生。  
画舫浮清水,碑亭隐绿坪。  
遥看阡陌外,广厦满东城。

(朱培林)

### 援疆手记

## 不忘医者初心,牢记援疆使命

新疆是每个人都会向往的地方,这里地域辽阔,是歌舞之乡、瓜果之乡、黄金玉石之邦,能来援疆是人生一次难得的经历,这段经历必将是人生宝贵财富。因此,能够成为中组部第18批博士服务团医疗组成员,来到阿拉尔医院挂职,我感到非常荣幸与骄傲。

阿拉尔医院是阿拉尔市的一所二级甲等综合医院,服务人员30余万。我是首位挂职阿拉尔医院的博士,院里非常重视,经党委讨论决定,我分管科教、后勤、对口援建及神经外科的临床工作,近一年来,面对新环境、新同事、新岗位,我积极融入到医院大家庭中,不敢有些许懈怠,努力做好挂职工作,发挥自己专业水平特点,为学科及医院发展出力。

作为一线的神经外科医生挂职副院长一职,我深感压力。唯有努力学习,化压力为动力,结合医院及科室实际,为医院的发展尽职尽责。作为临床医生,做好医疗帮扶是第一要务,援疆时间有限,既要“输血”更要“造血”,授人以鱼,不如授人以渔。利用交班、门诊和科室晨会时机,我与同事分享诊疗思路和手术技巧;与年轻大夫分享做人、做学问、做医生的切身体会。我带领神经外科医生早晚查房,每周进行业务学习,科内讲课共10余次;腰大池引流术带教5例;显微外科操作培训10余次;手术70余台。

初次接触医院管理,对我来说一切都是从零开始,我清醒地认识到自身的不足,通过参加院领导例会、党委、党委中心组学习,珍惜挂职锻炼期间同班子其他成员共事的机会,不断提升自我。在日常工作中,牢记兵团使命,聚焦新疆工作总目标,积极参与医院各项活动;参加兵团博士团新疆调研行活动,为兵团向南发展,为南疆医疗事业建言献策。

新时代新征程,我在援疆的实践中学习党的十九大精神和习近平新时代中国特色社会主义思想,牢固树立四个意识,提高了自己的政治站位。在习总书记提出的信念坚定、为民服务、勤政务实、敢于担当、清正廉洁的好干部标准指引下,我将在今后的工作中更加努力,做到生活上不叫苦,待遇上不攀比,严格自律,谦虚谨慎,不忘初心,不辱使命。

(吴俊)

## 秋尽江南草未凋 关怀温暖南疆心

初冬将近,南疆新寒。入疆工作两月,我已经渐渐适应这里的饮食、气候和人文,各种临床工作、帮扶带教、科研工作及科室管理已陆续展开。援疆生活从此平稳有序的进行,而我也慢慢爱上了这片纯朴的土地。在这逐渐平静的日子里,意外迎来了我院各位领导的亲切问候。我院沈书记带队来到南疆慰问,让我非常意外,非常感动。沈书记带领慰问团深入考察了我工作的环境,生活的宿舍,了解了我的工作情况和思想动态。

初冬的南疆,草木凋零,树染苍黄,棉絮绽放,犹如“忽如一夜春风来,千树万树梨花开”。沈书记鼓励我在环境与嘉兴有诸多差异的边疆把“心”扎根下来,用实际行动来为边疆人民服务。因为工作繁忙,钱院长未能亲自前来,但是钱院长时刻挂念我的工作和生活,他让慰问团带来了慰问信。读着这些滚烫的文字,我的心里犹如阵阵暖流汹涌。

援疆工作还很漫长,我一定不辜负领导的嘱托与殷殷期盼,身在边疆,扎根沙雅。用自己微薄之力,为边陲人民,带来祖国的关爱。在这里,也祝愿我的第一医院发展越来越好,祝愿我的领导和同事们工作顺利,身体健康,感谢一直以来你们对我的关爱。(周利杰)

## 守护“玫瑰”之路

金秋十月,丹桂飘香。为了增进嘉兴造口患者与造口工作者之间的联系与交流,提高广大造口患者的生活质量,向社会普及和宣传造口知识。10月6日,在第九个世界造口日当天,我院造口伤口失禁专业委员会举办了第11届“阳光下的玫瑰”造口病友交流会。

下午两点,交流会准时开始,来自本市及周边地区的造口患者及家属共40人,与我院伤口造口失禁专业委员会工作人员齐聚一堂。会议由专业委员会组长倪利萍主持,内科科护士长徐海珍致辞,泌尿外科护士长陆星尘、胃肠外科护士长孙菊英作为嘉宾参会。

交流会上,资深国际造口师吴静慧老师主讲《造口并发症的处理》,专委会组长倪利萍主讲《如何通过凸面底盘解决疑难造口问题》,肿瘤内科(二)护士长张宁宁主讲《造口护理流程及健康生活指导》。通过三位老师生动的讲述,病友和家属都深受启发。

在交流会的健康咨询环节,造口患者及家属围绕造口的常见问题、造口用品选择及使用等方面向三位老师积极提问。

会议还为到场的每位患者送上了奖状及精美的礼品,整个活动在轻松、和谐、愉快的氛围中落下了帷幕。患者和家属们纷纷表示了对此次活动的喜爱和对医院的感谢。“这样的科普活动应该多搞搞,对于我们这种刚做过造口的人来说特别实用。”患者陈大伯说。

此次交流会的成功举办,为造口患者提供了学习和交流的平台,拉近了造口患者与造口工作者的距离,在传递正能量的同时,帮助造口患者树立战胜病魔、回归社会的信心。

(护理部)

### 红船精神进医院·奉献

## 天使在身边 让爱走得更远

党员志愿者是加强党与人民群众血肉联系的桥梁,是大力践行社会主义核心价值观,弘扬雷锋精神、志愿服务精神的先行者。为践行红船精神,不忘初心使命,我院各支部党员积极行动,以党员志愿服务活动为载体,发挥党员先锋模范作用,利用业余时间持之以恒地开展各项志愿服务。

#### 家庭随访,贴心贴得更近

10月19日,内科1支部一行三人踏上家庭随访之旅,来到心衰患者张奶奶家中。这是她出院的第四天,听她女儿描述,奶奶出院后仍有些许不适,平时端坐会感到气急,但碍于检查的麻烦以及心疼费用,

奶奶一直不愿就医。志愿者耐心劝导张奶奶若有不适应及时就医,切勿延误病情,并详细询问是否有其他不适,同时为其测量血压,听诊呼吸音。针对其不适以及呼吸音的改变,志愿者亲自指导张奶奶女儿正确的叩背方法,叮嘱其若气急症状仍未缓解应及时到医院就诊。

#### 敬老爱老,传递温情

10月24日,内科7支部五位志愿者,带着慰问品来到嘉兴市老年公寓,为老人们送上关怀与慰问。志愿者们带来了准备多日的冬日养生保健知识讲座,细心又周到地讲解了老人们需要注意的健康问题,

同时给出了温暖贴心的建议,希望对老人们冬日的的生活带来小小的帮助。

#### 心肺复苏,院前急救培训

10月10日,医技3支部的五名志愿者,来到南湖国际实验学校开展志愿服务活动。24日,外科4支部组织“天使在身边——急救技能普及活动”,三名党员志愿者前往北大附属嘉兴实验幼儿园,为老师们开展急救技能普及及演练。29日,外科1支部手术护理小组与麻醉小组的四名党员在手术室、重症监护室的家属等候区对患者家属进行心肺复苏操作培训。

(党办)

## 暖暖重阳胜春晖,敬老爱老情意浓



丹桂飘香金秋爽,岁岁重阳今又到。弘扬中华民族尊老敬老的传统美德,我院开展了“敬老月”系列活动,让离退休干部职工欢度重阳。

#### 重阳慰问离休干部

10月17日上午,正值重阳佳节,我院院长钱钢、党委书记沈晓等院领导带队,分组走访慰问离休干部,送上节日的祝福。一声问候,三两句细语,慰问中,院领导和老同志们拉家常,了解他们的生活状况和健

康情况,并向他们汇报医院发展情况,听取他们的意见建议。院领导表示,老干部们为医院的建设发展作出了重要贡献,年轻一代定会继承和发扬好老前辈的艰苦革命和创业精神,把医院建设得更好。

#### 退休职工棋牌友谊赛

医院作为省级敬老文明号,在院领导的一贯关心支持下,人事科、退管办于10月9日下午在报告厅,组织了退休职工棋牌类友谊赛。近100位爱好棋牌的退休职

工踊跃报名参加,其中年龄最大的参赛者已89周岁高龄。参赛者们抱着重在参与、友谊第一的心态,个个精神抖擞,比赛过程中,大家都兴致勃勃,一边拉着家常一边出牌,现场欢声笑语不断,大家乐在其中。

#### 敬老爱老公益行

临近重阳,情系患者。10月10日下午,一队由我院医生、治疗师、护理人员组成的志愿者走进患者家中,通过量血压、体格检查以及康复、用药、饮食指导等,提高患者康复锻炼意识和身体康复能力,以细致入微的关怀,传递医院对其的关爱和温暖。“谢谢你们,你们的上门康复指导非常好。出院后还来看望我,真的是大感动了。”曾因意外事故患有脑梗死后遗症的孙先生对着志愿者们连声道谢。

自今年5月,我院护理部持续开展“让爱走得更远”公益项目以来,至今已完成了80余例患者的居家走访,共有近200人次的医护人员参与。

重阳节前,我院内科3党支部前往南湖老年活动中心和菜花泾社区开展义诊,为社区老年人提供健康咨询和用药指导等。外科4党支部在书记全忠英组织下前往高照街道秀清社区,开展以“护胆联盟·防石行动”为主题义诊活动,通过专题讲座、咨询宣教等形式,为社区献爱心、送健康,与社区居民共同参与,以建立良好的饮食和生活习惯为目的,减少胆石症的发生。医技1党支部前往城南街道天佑社区夕阳红居家养老服务中心开展义诊活动,受到老年群众的欢迎。

## 一样的国庆,不一样的倾情

历史长河奔腾而来又呼啸而过,在这个特殊的日子里,我们的祖国迎来了第69个生日。举国同庆的时刻,有人来一场说走就走的旅行,踏上祖国的山川大地,感受不一样的祖国风华;有人撇开浮世的喧嚣,步入厨房这一方寸之地,系上围裙洗手羹汤,在一家其乐融融之中体会祖国的盛世安宁;而有人,则如磐石般坚守在自己的岗位上,无论外面如何热闹如何热烈,一如既往地如小齿轮般兢兢业业一丝不苟——保

家卫国的战士们如是,维护社会治安的警察们如是,我们的白衣天使提灯女神们,亦如是。

一直以来,护士这一行业就似乎与放假无缘,颇有“一入护理深似海,从此假期是路人”的味道,但,只因为需要,所以我们心甘情愿,无怨无悔。在国庆这一天,我们虽然不能走出门去看看那么大的世界,但在聚集着患者与同事、生命与死神的小小世界里,我们也能以我们的方式,为祖国妈

妈的生日小小庆贺一番,聊表心意。

十月一日,为患者打第一壶热水,测量第一次生命体征,不期然间收到他人的温暖与关心……一点一滴融在心头,如冬日的阳光般温暖而耀眼。

我们虽然渺小,但祖国的繁荣昌盛,许了我们一世安宁。

我热爱护理行业,爱生命的可贵爱彼此的感恩,也爱我们的祖国妈妈。

(赵琳)

## 乳腺病区开展“粉红十月”纪念活动

“粉红丝带”作为全球乳腺癌防治宣传“及早预防,及早发现,及早治疗”这一标志,足迹遍布全球数十个国家。各国政府亦将每年的10月定为“乳腺癌防治月”。我院粉红丝带俱乐部从2013年成立至今,每年的10月都会开展不同类型的纪念活动。

10月21日,我院乳腺病区在多功能厅举办主题为“涅槃重生,遇见更好的自己”的“粉红十月”纪念活动。参加活动人数约60人,经过前期的准备工作,活动现场呈现了一台多姿多彩的小型文艺晚会,充分展示了病友姐妹们获得重生后活出不一样的人生。

首先,病友姐妹们观看了由拾光项目

负责人、志愿者小武的友情帮助下,拍摄的“涅槃重生,遇见更好的自己”访谈视频,大家被视频中7位抗癌明星的心路历程所感动,希望能给新老病友们带来启迪。随后,病友及家属们开展了丰富多彩的文艺演出,如歌曲演唱、旗袍走秀、太极作画、茶艺表演、气功、排舞、瑜伽颂唱等。随后,病区护士组织开展了“送出一份礼物,道出一句心声,结交一个朋友”活动,这个活动要求每个志愿者鼓起勇气去结交在场的一位最不熟悉的朋友,向她表达之所以结交她的理由,一片乐哈哈的景象。我们看到了大家借着礼物作出行动,向新朋友表白自己的

向往与追求,收到礼物的伙伴那高兴与感动的表情非常动人,一对对还当众表达心声。这个活动不仅锻炼胆量、收获友谊,还体验了我们对自己的社交能力。希望未来每个志愿者都可以拥有更主动、更和谐的人际关系。

随后,集体舞将活动推向了高潮——所有人都站起来跟随音乐伸出手,扭动胯、嗨起来,而后所有在场的志愿者们合作完成了“涅槃重生”心路历程的大型肢体雕塑。最后,活动在乳腺病科护士小唱《时空飞行》的演唱中,在大家手拉手围成一圈的大拥抱中圆满结束。

(钱建凤)