



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8月第8期 (总第83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

新起点、新征程,嘉兴学院附属医院挂牌

8月21日上午,嘉兴学院附属医院揭牌仪式在我院门诊前厅举行。嘉兴市委副书记邢海华主持仪式,市委常委、宣传部长祝亚伟,嘉兴学院党委书记黄文秀,嘉兴学院院长盛颂恩,嘉兴市政府副秘书长郭保东,市卫生健康委党委书记、主任王伟荣,我院党委书记钱钢、院长姚明,以及市级有关部门领导、嘉兴学院领导班子成员和相关部门负责人、市属各大医院主要负责人、我院党委班子、中层干部和科室代表等出席。



仪式上,嘉兴学院党委书记黄文秀宣读了任职文件,我院院长姚明,市卫生健康委党委书记、主任王伟荣,嘉兴学院院长盛颂恩先后致辞、发言。

我院成为嘉兴学院直属附属医院,是嘉兴市委、市政府的重大决策,是推动医教研深度融合、提升医疗服务能力,建设“健康嘉兴”的重要举措,是提高医学高等教育水平,加快推进创建嘉兴大学,提升嘉兴城市能级的重要举措,为嘉兴全面接轨上海、参与大湾区建设,更高质量融入长三角一体化国家战略提供有力支撑。

市委常委、宣传部长祝亚伟代表市委、市政府对挂牌表示祝贺,并对嘉兴学院、市卫生健康委、我院提出“加快实现深度融合,服务健康嘉

兴建设,打造医学教学高地”三项要求。

我院将以此作为新的历史起点,根据新的功能定位,认真研究,统一部署,围绕嘉兴学院“申硕和创大”这一目标,努力提升医疗、教学和科研水平。加快建设国内一流的学科教研设施,着力加强学科与人才内涵建设,加快高层次人才培养与引进,大幅提升教学质量和医疗服务能

力;加快提升科研创新与成果转化能力。坚持以创新驱动发展,以改革引领未来,走高质量发展之路,致力于打造长三角地区有重要影响力的综合医院,为全市人民提供更加优质的医疗服务,建设百姓放心、员工热爱、政府满意的高品质现代化区域医疗中心。

(宣传统战部)

■医心向党

“嘉言懿行”支部主题党日赛事党味浓创意足

“追忆入党初心”、“美丽医院我出力”、“医心向党、筑梦健康”……8月8日,我院“嘉言懿行”支部创意主题党日大赛成功举办。来自各个党支部的10位选手,围绕“砥砺前行强使命·健康惠民我先行”的主题,展开了一场精彩的主题党日案例展示。

“嘉言懿行,敬佑生命,医心向党,筑梦健康——内科1支部党员们将在响亮的嘉一党建品牌引领下,全心全意服务患者,以实际行动为把嘉兴建设成为健康中国样板地贡献力量……”比赛中,选手们通过精心制作的PPT,结合图片、影音等方式讲解,生动呈现支部主题党日案例的主题选取、实施过程、主要成效、特色亮点和感受体会。经过激烈角逐,行政2党支部张

绮萍展示的《自助微服务·筑梦大健康》荣获一等奖,检验科党支部卢毓展示的《追忆入党初心》、重症医学科党支部金佳芸展示的《悟初心,强党性,见行动》荣获二等奖,感染科党支部富凡春、肝胆胰外科党支部汪千娟、后勤1党支部曹海燕分别展示的《砥砺前行强使命,健康惠民我先行》、《护胆联盟·防石行动》、《美丽医院我出力》荣获三等奖。

党委书记钱钢对10位选手赛场上的优异表现、对各支部立足专业和本职岗位开展富有创意、“接地气”的主题党日活动表示肯定。他指出,支部主题党日是严肃党内政治生活,强化党员意识的重要方式,院党委始终把党支部建设作为最重要的基本建设,切实把全面从严治党

落实到每个支部、每名党员。在“不忘初心、牢记使命”主题教育中,全院党支部和党员也要进一步发挥战斗堡垒和先锋模范作用,带动广大职工凝心聚力、团结拼搏。

党委委员、宣传统战部主任俞新红在点评环节中指出,本次大赛选手们展示的支部主题党日活动“党味浓创意足”,不仅形式多样、内涵丰富,还形成了“一支部一特色”的氛围,成功将党建活动和业务工作相融合。她还指导了如何更好地开展主题党日活动。

支部主题党日是锤炼提升党性修养的“大熔炉”,以此次大赛为契机,院党委将进一步加强教育,使开展主题党日、参加主题党日成为每个党支部和党员的自觉习惯。(宣传统战部)

■清廉医院

扬正气,倡清廉,微廉课演讲比赛落幕

8月19日医师节当天,我院举行微廉课演讲比赛,经各片区党支部选送的11位选手进行了精彩的演讲。院党委书记钱钢、纪委书记钱建萍、副院长王黎恩出席活动。

本次演讲主题为“倡清风廉韵,养浩然正气”,旨在营造良好的清廉文化氛围,进一步推进清廉医院建设。选手们通过声情并茂的宣讲,讲述身边人和身边事,并结合生活和工作实际,融入自身对“廉”的认识与思考,阐述自己的观点,令在场100多人深受教益。

演讲比赛精彩纷呈,医护故事感人至深。院纪委书记钱建萍在对本次比赛作点评时,分别用“热情洋溢”和“心潮澎湃”来形容台上选手的表现和台下观众的反应,对医务人员廉洁奉公、敬业奉献的职业精神表示赞赏和肯定,并指出,此次演讲比赛不仅是医务人员的风采展示,更是一次不忘初心、廉洁自律的主题教育。经过评委打分,最终,内科4党支部宋斌斌荣获比赛一等奖;急诊党支部郁慧杰、外科3党支部张亚军荣获比赛

二等奖;外科1党支部吴中杰、内科3党支部徐海珍、骨科党支部金林峰荣获比赛三等奖。

通过此次演讲,在院内营造“以清为美、以廉为荣”的清廉文化氛围。倡导全院职工大力弘扬“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的崇高精神,秉承“仁爱、敬业、务实、创新”的院训,争先创优,追梦奔跑,为百姓健康和医院发展贡献自己的力量。

(纪检监察室)

我院全力以赴迎战台风“利奇马”

8月9日,超强台风“利奇马”迅猛来袭,我院根据市政府和市卫生健康委指示精神,全面动员部署,加紧落实好台风防御措施,在抗台工作中全力保障市民医疗救治需求。

8月9日下午,医院迅速召开抗台紧急会议,院长姚明及时传达市卫生健康委关于迎战超强台风工作紧急会议精神和相关要求,提前布置抗台重点工作,启动抗台应急预案,提前做好预警防御。院党委书记钱钢带头值守,各部门联合,连夜开展全院抗台工作自查。当晚及10

日一早,市卫生健康委主任王伟荣、副主任王国芬先后到医院现场督查抗台工作准备及落实情况。8月10日上午,副市长邢海华也到院巡视并对相关工作作出指示。

为做好医疗应急保障工作,医务科启动台风暴雨应急预案,成立2个抢救小组,随时待命应对院内外的医疗救援任务。总务科、设备科、保卫科和后勤服务中心等做好抗台物资储备,针对医院雨水易漏点、隐患点、设施设备风险点,进行全院排查和24小时巡查。通过增派值

班人手、疏通地下管道、加固门窗、摆放沙袋、设备安全维保等,及时排除风险隐患,并对发现的隐患问题第一时间作出预防性整改,保障人员和设施设备安全。手术室、急诊科、ICU等重点医疗区域做好停电等突发情况的应急准备,保障抢救工作正常有序开展。膳食科做好充足食材储备,增加夜值班班人手,做好台风期间医院职工和住院病人的食物供应等。

全院上下,众志成城,抗击这匹“劣马”的破坏,成功坚守到阳光出现在风雨后!(宣传统战部)

■接轨上海

上海专家集中签约,“嘉”门口看名医

为了进一步推动医疗高质量接轨上海,8月11日,我院举办上海名医团队与“脊柱外科联合诊疗中心”暨“浙北耳鼻咽喉疑难病联合诊疗中心”签约揭牌仪式。

副院长王正安代表医院与石志才教授(上海长海医院)签约并为“脊柱外科联合诊疗中心”揭牌;与董频教授(上海交通大学附属上海市第一人民医院耳鼻咽喉科)、张维天教授(上海交通大学附属上海市第六人民医院耳鼻咽喉科)签约,并和2018年签约的王武庆教授(复旦大学附属眼耳鼻喉科医院)共同为“浙北耳鼻咽喉疑难病联合诊疗中心”揭牌。

王正安副院长对上海名医团队的到来表示热烈欢迎,感谢专家团队能够信任“嘉一”、选择“嘉一”。他简要介绍了医院概况和近年来深度接轨上海所取得的一些成就。

自2017年嘉兴成为全面接轨上海示范区以来,我院积极贯彻市委市政府、市卫生健康委的接轨上海发展战略,不断拓宽接轨领域,寻求更多接轨项目,借力上海医疗优势资源,借梯登高、借势发展,努力提升医疗技术和服务能力,更好地满足人民群众的医疗服务需求。

我院在前期与王武庆教授良好合作的基础上,邀请董频教授、张维天教授共建“浙北耳鼻咽喉疑难病联合诊疗中心”,正是我院力推高质量接轨上海,落实国家关于分级诊疗制度建设相关规定,进一步提高三甲医院疑难危重症救治能力的举措。而与石志才教授签约共建“脊柱外科联合诊疗中心”,也将进一步推动骨科“医教研管”的全面提升。

四位专家纷纷表示,我院作为大型公立三甲综合医院,有着自身特有的优势和区域影响力,此次双方能够达成合作,不但可以将专家团队的一些好经验、好做法带到我院,助力医院学科建设、推动区域专科医疗水平提高,对于自身团队的能力提升也大有助益。希望双方能在专科临床、科研、教学等各方面开展全方位、深层次、宽领域的良好合作。

今后,依托“脊柱外科联合诊疗中心”和“浙北耳鼻咽喉疑难病联合诊疗中心”两大平台,名医专家将定期来院坐诊、开展疑难危重症患者查房、建立双向转诊协作机制,并在人才梯队建设、提升科研能力等方面展开深度合作。骨科和耳鼻咽喉科也将借助名医团队的力量,努力提高诊疗水平和综合能力,推动学科建设发展,造福嘉兴百姓。

(宣传统战部)

院领导带队慰问军民共建单位

8月2日上午,院党委书记钱钢带队,前往浙江省军区嘉兴离休干部休养所慰问。

嘉兴干休所所长郭雷对院领导的到来表示热烈欢迎。他表示,感谢我院长期以来对干休所老干部健康保健工作的支持,尤其是2018年,双方签订“军民共建医疗绿色通道合作”协议,老干部建立起医疗救治和健康保健服务的高效通道,开启了军民共建新篇章。

钱书记代表全院干部职工向干休所老首长和官兵致以崇高的敬意和节日问候。他表示,今后,医院将根据干休所的要求和老干部们的健康需求,做好做实健康服务工作。

“军爱民、民拥军”,多年来,我院一直坚持“拥军”好传统,与空军嘉兴干休所(现已并入浙江省军区嘉兴离休干部休养所)保持着三十年的良好共建关系。近年来,随着我院医疗服务能力的持续提升,也在不断加强对接对嘉兴干休所的医疗健康保障力度。未来,我院将一如既往地做好军民共建工作,为嘉兴干休所老干部和官兵的健康保驾护航。

(宣传统战部)

医院简讯

- ▲8月12日,我院举办第九届职工羽毛球比赛,外科片荣获冠军。(工会)
- ▲8月15日,我院召开药械供应商“清廉医院”共建会。(纪检监察室)
- ▲8月20日-27日,我院组织为期六天的新员工岗前培训。(组织人事部)
- ▲8月23日,市医保局局长俞红平来我院开展调研,优化医院与医保的协调机制。(党政综合办)

校对:诸胜涛

科教之声

外科住培学员在首届「钱江杯」赛事中斩获佳绩

近日,由浙江省抗癌协会、中国科学院大学附属肿瘤医院主办,浙江省肿瘤微创外科联盟承办,浙江省癌症中心协办的首届「钱江杯」浙江省青年医师腹腔镜基本技能操作大赛及手术视频比赛在杭州举办。由我院住院医师规范化培训外科专业基地秘书李进带领的三名学员——杨兴霞以总分第六的成绩脱颖而出,荣获二等奖,孙源、王清清荣获优胜奖。

赛事分为视野定位、手眼协调、双手配合以及缝合打结四个模块,主要考核选手是否熟练掌握腹腔镜手术的各种器械以及操作要领,其中包括三维空间感知、手眼配合、双手协调运动及精细操作的能力。面对专业基础更扎实的众多专科医师,我院三名住培学员毫不怯,经过激烈比拼,满载而归,充分展示了我院外科住院医师规范化培训学员的风采。

三名住培学员取得如此优异的成绩并非偶然,既是医生个人能力的展现,也是医院注重人才培养的有力体现。一直以来,我院重视医生全面素质的培养,包括专业理论、操作技能、道德修养等。2016年,我院成立腹腔镜基本技能培训基地,并建立两支由肝胆外科、泌尿外科、胃肠外科、心胸外科、妇科等专科老师组成的专业基本技能培训师资队伍、高端腹腔镜师资队伍,已举办近二十余期腹腔镜基本技能培训班,成功提升了医生的腹腔镜操作能力。

精准、微创、有效是外科手术学的发展方向,熟练的腹腔镜基本技能是微创外科的基础。近年来,我院始终以提高学员岗位胜任力为导向,努力培养具备较强实践能力的合格住院医师,并从基本技能、高端模拟、活体试验、临床操作等方面,从理论到实践,逐层递进,不断健全完善课程体系。通过建立培、练、考、赛四位一体的训练体系,以赛促练,让学员在模拟中更接近临床,从而提高学员的培训获得感,为将来踏上临床岗位奠定基础。(科教科)

我院积极推动卫生健康科技成果培育转化



为贯彻落实国家和浙江省科技成果转化工作要求,加快推进我省卫生健康科技成果转化平台国家改革试点工作,8月29日,由浙江省卫生健康委员会指导,浙江省医学科技教育发展中心主办的浙江省2019年卫生健康科技成果转化对接会在杭州举办。我院多项卫生健康科技成果在对接会上进行展示、路演,并有一项成果成功实现签约转让。

本次会议吸引了大量的省内外医疗机构、科技企业、投资公司前来,共同推动卫生健康科技成果转化对接、落地生根,零距离接触,全面促进我省卫生健康科技成果转化。会上,我院张红燕副主任医师的成果“透明约束保护

手套”成功实现签约许可,合同最终金额达12万元。非计划拔管一直以来占ICU护理不良事件的首位,“透明约束保护手套”既可以预防非计划拔管,又可以使患者手指自由活动,同时又能对患者肢端末梢做到连续直观的观察,避免约束并发症,应用于临床实乃一举多得的好发明。王黎梅主任护师和金琴主管护师分别进行“一次性使用声门下——气囊分泌物吸引器材”、“安全型一次性痰液采样器”产品展示。这些成果兼具创新性和实用性,获得了众多参会的医疗机构、科技企业极大兴趣。

超声科徐明民副主任医师研发的“一种

预防下肢静脉血栓的装置”进行路演推介。临床上各种原因导致静脉血栓发生率,该装置安全有效地防治下肢静脉血栓形成,推介获得了参评委员和医疗机构的肯定,预测成果转化的成功率很大,且市场前景预期良好。

多年来,我院坚持贯彻“科技兴院”战略,重视卫生健康科技成果的培育转化。早在2017年就牵头成立嘉兴卫生健康实用新技术和适宜技术推广中心,在科技成果培育推广工作上有了可喜进步。2018年12月,医院成功举办浙江(嘉兴)卫生健康实用新技术成果对接会,多个优秀科技成果在大会路演并签订合作或转让协议,合同总金额78万元。

今年初,国务院办公厅发布《关于加强三级公立医院绩效考核工作的意见》,并将科研成果转化(每百名卫生技术人员科研成果转化金额)作为考核医院的创新支撑能力指标之后,我院进一步加大培育转化力度,陆续有多个项目实现签约转化。此次在全省卫生健康科技成果转化对接会上又有所斩获,一系列成果转化的喜讯在全院医务人员引起很大反响。

未来,随着“科技兴院”战略的贯彻落实和对科技成果转化考核、激励措施的不断强化,必将有越来越多的卫生健康科技成果不断培育转化,也将有越来越多的患者因此受益。

(宣传统战部 章鸣泽)

电子票据自助服务上线,助推最多跑一次



以前,来到医院看病,窗口挂号一张发票,检查配药缴费又是一张,看病一圈下来手上一叠发票,不好保存就算了,如果碰到各类报销等手续需要,却又往往因为不慎遗失,不得不往返医院补开发票……如今,怎能让一张小小的发票难住人?

8月14日起,我院财政电子票据自助服务系统正式启用。这是基于嘉兴市财政局和嘉兴市卫生健康委联合电子票据管理平台,为切实深化医疗卫生服务领域“最多跑一次”改革,优化服务流程、改进服务方式,提升服务绩效的又一新举措。

患者可以通过线上、线下多途径获取电子票据。如患者在诊间、自助机缴费后,需要开具纸质票据,可通过医院自助票据打印机打印;如不需开具纸质票据,也可在“浙里办”APP上查询、打印电子发票。电子票据法律效力、基本用途、基本使用规定与传统纸质发票相同,并且在携带、保存、使用上具有明显优势。但要注意,电子票据仅可打印一次。

(宣传统战部 严晓文)

超细肾镜华东地区培训基地嘉兴中心落户我院

8月16日,超微通道经皮肾镜微创碎石华东地区培训基地嘉兴中心揭牌仪式在我院举行。广州医科大学附属医院院长、SMP、eSMP 首创者曾国华教授,我院院长姚明、泌尿外科负责人何屹主任医师,上海长征医院泌尿外科陈杰教授等出席仪式并发言。

仪式上,曾国华院长肯定了我院泌尿外科在发展亚专科等方面的成绩,在介绍超细肾镜发展历史中,他谈到红船精神对医疗发展的激励:首创(中国人自主研发)、奋斗(不断改进和思索)、奉献,希望我院能利用好超细肾镜培训中心这个平台,造福区域百姓。

姚明院长寄语嘉兴泌尿外科同道,借助培训中心的良好平台,提升技术水平。

在随后举办的超细肾镜研讨班上,曾国华院长作《SMP 和 eSMP 的进展和应用》讲课,陈杰教授作《经皮肾穿刺通道出血的止血策略》讲课,何屹主任医师作《超细肾镜联合超高频激光在肾结石碎石的疗效探讨》讲课。同时,曾国华院长和我院泌尿外科沈伟华主任医师、郭凌峰主治医师、陆林峰主治医师为学员们展示了 SMP 和 eSMP 手术演示。其中,曾院长手术演示时,还与学员现场连线,探讨和解释超细肾镜手术的各项技巧和细节。

据了解,我院泌尿外科早在2017年就已开展第一台超细肾镜相关手术,此次曾国华院长的莅临指导,必将进一步提升我院泌尿外科乃至嘉兴地区在该领域的水平。

(泌尿外科)

心胸外科打破“常规”,救治高风险患者

不具备常规手术条件的患者强烈要求进行风险极大的手术,这个“烫手山芋”抛到医生手上,要不要接?有没有能力接?近日,我院心胸外科医生遇到了这样的难题。

今年1月,市民刘大伯(化名)因咳嗽发热前往当地医院就诊,胸部CT检查发现肺部存在小肿块,经消炎对症治疗,症状好转。6月,刘大伯转而来我院进行胸部CT复查,肺部肿块明显增大,初步诊断为右肺上叶肺癌。“按照常规情况,肺癌首选手术治疗。但由于这位患者是个‘老肺病’,有慢性支气管炎、肺气肿、肺结核病史,且长期吸烟,肺功能非常差,不适合开展手术。”大外科副主任、心胸外科主任医师胡奕介绍道。

对于肺癌患者来说,肺功能储备情况是术前评估其能否耐受手术的重要指征。而刘大伯当时的肺功能状况明显不达

到手术指征,贸然手术可能出现术后感染、呼吸衰竭甚至有生命危险。因此,胡奕主任医师建议采取保守治疗,进行放疗化疗。

然而,刘大伯本人却很坚决。“患者态度坚决到出乎我们意料,其实表达了他非常强烈的求生欲望。”如此一来,胡奕主任团队倍感压力的同时,也意识到责任与风险的挑战。“这个手术让人为难的地方不在于手术难度高,而在于术后风险。常规的肺癌根治术对我科来说,并不存在太大的技术难度,难点在于患者基础疾病多,老慢支、肺结核、肺气肿,胸膜粘连连,肺功能又非常差,未必能承受手术风险。”胡奕主任医师表示。

鉴于患者强烈的意愿,胡奕主任医师团队决定术前再准备一段时间,复查患者肺功能,评估有无手术的可能性。“一方面

是此类高危手术我们以往也开展过,积累了一定经验;另一方面是在对患者进行了登梯试验后,发现他能一口气慢慢地走上五楼,说明他的肺功能尚存一线手术希望。”在充分准备后,由胡奕主任医师团队为刘大伯行“胸腔镜下右肺上叶切除术+胸腔镜纵膈淋巴结清扫术”。凭借着丰富的手术经验、娴熟的操作技能,历时两个多小时的奋战,手术顺利完成。术后刘大伯恢复良好,一周后便顺利出院。

对于医生来说,精湛的技术可以通过潜心学习、千锤百炼得来,而为了救治生命,把患者的最大健康利益放在责任首位,能够勇于担当、关键时刻敢于突破,靠的却是实实在在的“医者仁心”。胡奕主任医师及其团队的这份担当,正是嘉一精神的体现。

(宣传统战部 章鸣泽)

嘉一“大爱有声”广播正式开播

2016年8月19日,在全国卫生与健康大会上,习近平总书记发表重要讲话,明确了卫生与健康工作在党和国家事业全局中的重要位置和新时代卫生与健康工作方针,这是中国特色卫生与健康事业发展史上的里程碑。以此为标志,2018年,国务院批复同意将每年的8月19日设立为“中国医师节”,中国医师们迎来了属于自己的节日。以此为契机,嘉一“大爱有声”广播于8月13日正式开播!在第二届“医师节文化周”期间,持续推送医师节特别节目。

经过医师节期间的系列播出,嘉一“大爱有声”广播得到了广大职工、患者及家属的欢迎。未来,广播将会常态化每周播出两次,以新闻快讯、医护心声、患者来信、暖心互动、健康科普等小节目,让职工和患者及时了解医院资讯、倾听感人故事、接收健康知识。

同时,欢迎广大职工和患者及家属投稿,可以谈谈您所经历的、或正在感受的身边的“暖医”故事,也可以为您所关心和感谢的医生点一首歌,附赠几句留言。来信来稿请投送给医院宣传统战部;如果您是患者及家属,也可以委托所在科室的医务人员代为转交。投稿邮箱:wmyy2004@163.com 联系电话:0573-82519886

(宣传统战部)

“盐”多必失健康



2019年6月底出台的《健康中国行动(2019-2030年)》中的主要任务之一:实施合理膳食行动。合理膳食是健康的基础,鼓励全社会参与减盐、减油、减糖。

食盐过多的危害并不仅仅局限于高血压,还会增加患心血管疾病、脑卒中、肿瘤等疾病的风险。《中国居民膳食指南》中,对每日食盐摄入的建议量是6克以下,而在《健康中国行动(2019-2030年)》已降低为5克,这意味着,“减盐”刻不容缓。

那么,如何做到每日食盐摄入量不过5克呢?1.享受食物天然的味道,选用新鲜食材。可能有人会说:酱菜的食用量很少。但事实上,即使是吃一点点酱菜,也可能已经占了全天食盐量的1/3,如15克左右的榨菜约含盐1.6克。2.善用限盐勺罐。利用限盐勺罐每餐按量放入食物中,餐桌上不要放盐罐、酱料等,通过定量的方法逐渐减少用量,培养清淡口味。3.巧用替代法,使用香辛料代替

食盐。在烹调时加入醋,也可提高食物的鲜香味,并且有助于适量减少食盐量。4.改变放盐时间,可以在快出锅时再添加食盐,这样可以不让盐进入食物内部,后放盐比先放盐用量上要少很多,而美味却不打折。另外,菜汤中含钠量很高,吃菜不喝菜汤。5.警惕看不见的盐。调味品如味精、鸡精、酱油等都是高盐高钠,日常的一些零食,如话梅、薯片等也含盐很高。

(营养科 万磊)

我是一朵莲,明目又清心

“我是小妖怪,逍遥又自在。杀人不眨眼,吃人不放盐……”前段时间,《哪吒之魔童降世》票房火爆,最后以哪吒和敖丙肉身灰飞烟灭、魂魄残留为结局,未完结故事是太乙真人用千年莲藕为哪吒重塑肉身,让他起死回生。那莲藕有何特别之处呢?

荷花,又称莲花,多年生水生草本植物,有着“六月花神”的雅号。“荷”被称为“活化石”,是被子植物中起源最早的植物之一,在人类出现之前就早早存在了。

从神农尝百草后总结出治病良方《神农本草经》,其中就有莲藕药用保健功能的描述,到最早的诗歌集《诗经》中写到荷花:“山有扶苏,隰有荷花”,再到北魏的《齐民要术》记有“种藕法”:“春初掘藕根节,头着鱼池泥中种之,当年

即有莲花”等等,荷花文化已经渗透到艺术、农业经济、医学等领域。而其药用价值和食疗价值都是杠杠的。莲子:莲的成熟种子,具有补脾止泻,益肾安神功效。莲子心:莲子中的绿色胚芽,具有清心安神,涩精止血的功。莲须:莲花中的雄蕊,具有固肾涩精的功效。莲房:莲的成熟花托,具有止血化瘀的功效。荷梗:莲的叶柄及花柄,具有通气宽胸,和胃安胎的功效。荷叶:莲的叶片,具有清暑利湿,升阳止血的功。藕节:根状茎的节部,有化瘀止血的功。

最后要科普一个小知识,大家常对莲与荷是否同指有点误解,究其原因在于睡莲,睡莲与莲是同科不同属,莲是挺水植物,睡莲是浮水植物,是两个不同品种,不应混淆。(药学部 姚婷婷)

家庭净化,净无止境

家庭净化的措施是什么?家里的空调该如何彻底清洗?家庭是社会的最小细胞,以家庭为单位来维护和促进健康,发现、监测、评估家庭中存在的健康危险因素,进行积极有效的控制和管理,有利于解决家庭成员的身心健康问题,促进国民整体健康水平的提高。

家庭净化是家庭健康管理的重要内容,特别是开展家庭健康风险评估与掌握感染防控技术非常重要。家庭健康风险评估主要包括:一、家庭生活环境卫生评估;二、生活方式评估;三、危险因素评估;四、慢性病评估;五、老人生活状态评估;六、儿童生活状态评估。家庭感染防控技术包括:整理保洁、洗手技术、咳嗽礼仪、佩戴口罩。

家庭照护常用的清洁方法有水洗、机械去污和去污剂去污。适用于地面、墙壁、家具、医疗护理用具等物体表面和物品消毒、灭菌前的处理。家庭常用消毒灭菌的方法包括天然消毒法、物理消毒法和化学消毒法等。家庭室内空气消毒,加强通风是最重要、最有效的方法。此外,食醋含有5%的醋酸,有抑菌作用,可对流感、流脑环境的空气进行消毒。

以环境净化为基础到家庭成员的健康管理,从家庭成员的健康管理到自我生命周期的健康管理。只有家庭健康,才有全民健康。因此,家庭净化需要全社会共同参与。

(防保院感科 陆锦琪)

手把手教您读懂血常规

无论是健康体检,还是生病就诊,最常做的一项化验就是血常规,其中包含很多的人体健康信息。当大家拿到血常规报告,看到一串串的数字,一个个向上或向下的箭头时,不知道自己的健康状况到底发生了什么变化。今天,就来“手把手”教您读懂血常规。

血常规最常见的内容就是白细胞,红细胞和血小板三个部分,它们的数值分别代表着不同的信息。白细胞是人体防御病菌入侵的卫士,白细胞计数过高或过低都可能预示着一些问题。当病菌侵入人体体内时,白细胞能集中到病菌入侵部位,将病菌包围、吞噬。在不同的疾病状况下,可引起不同类型白细胞的数量变化。如果体内的白细胞值增

高常见于急性细菌感染,白细胞值降低常见于病毒感染。红细胞是人体运输氧气的“航空母舰”。血红蛋白降低提示存在贫血,常见的如缺铁性贫血、巨幼细胞性贫血、急性慢性失血、造血功能障碍等;血红蛋白增高则可能存在真性红细胞增多症、肺源性心脏病等,还可见于高山地区居民。

血小板是能干的“修补工”,主要功能是止血和凝血、修复破损血管。血小板低于正常可能提示多种疾病,如免疫性血小板减少症、脾功能亢进、再生障碍性贫血等;血小板高于正常值,可能提示原发性血小板增多症,也可见于某些慢性感染或肿瘤性疾病。(血液科 郭晓璐)

髌关节疼痛的防治

髌关节炎是指由于髌关节长期负重不均衡所致的关节软骨变性或骨质结构改变的一类关节炎性疾病,表现为髌外侧、腹股沟等部位的疼痛(可放射至膝),肿胀、关节积液、软骨磨损、骨刺增生、关节变形、髌的内旋和伸直活动受限,不能行走甚至卧床等。

髌关节滑膜炎又叫髌关节一过性(暂时性)滑膜炎,是一种多发性疾病。3-10岁以下的儿童易患髌关节滑膜炎,其中以男性较常见,大多数患儿发病突然。其发病高峰在3-6岁,右侧多于左侧,双侧髌关节发病5%。主要以患肢制动和牵引,对症治疗为主。

髌关节股骨头缺血性坏死的防治。由于各种原因导致股骨头血供障碍,使部

分或全部股骨头出现缺血性坏死的病理现象(FHN)。根据股骨头坏死分期,对于I、II和部分III期的患者可行保髓治疗,对于部分III、IV期患者行关节置换以恢复关节功能。

年轻患者的股骨颈骨折,骨质量好的可通过内固定手术进行保髓治疗;年龄大的患者,由于骨质量下降,支撑力下降,骨愈合能力差,内固定容易失败,可通过关节置换治疗,使患者早期下地活动,恢复患者受伤前状态,减少长期卧床并发症,降低死亡风险。

归根到底,每个患者都是有个体差异,要针对不同患者做一些个体化治疗。(骨科 杨东方)

如何正确认识乙肝

根据全国乙型肝炎流行病学调查结果,我国1-59岁一般人群HBsAg携带率为7.18%,据此推算,我国现有的慢性HBV感染者约9300万人,其中慢性乙型肝炎患者约2000万例。近年HBsAg阴性慢性乙型肝炎患者的所占比例上升。2014年全国1-29岁人群乙型肝炎血清流行病学调查结果,1-4岁、5-14岁和15-29岁人群HBsAg流行率分别为0.32%、0.94%和4.38%。中国乙型肝炎病毒感染率逐年下降,与政府近年来大力推广接种乙肝疫苗和乙肝母婴阻断

项目工程的开展密不可分。尽管如此,我国仍是世界上乙肝病毒携带者数量最多的国家之一,在我国肝硬化和肝癌患者中,由乙肝病毒感染引起的比例分别为60%和80%。

慢性乙型肝炎治疗的总体目标是:最大限度地长期抑制HBV,减轻肝细胞炎症坏死及肝纤维化,延缓和减少肝脏失代偿、肝硬化、原发性肝癌及其并发症的发生,从而改善生活质量和延长存活时间。此外,对于部分合适的患者应尽可能追求慢性乙肝的临床治愈。(感染科 谢新生)

萎缩性胃炎与胃癌的关系

如果要问,消化道疾病中什么最让人焦虑不安,我想恐怕非“萎缩性胃炎”莫属。也正因此,“萎缩性胃炎”也一直充满了争议,诸如“胃癌的隔壁邻居”、“距离胃癌仅一步之遥”之类的说法,让手拿病理报告的患者们,还未正规就诊,心里就已经乱成一团。

萎缩性胃炎会发展成胃癌吗?

答案是,会,但发生率非常低。据统计,萎缩性胃炎患者每年的胃癌发生率为1%左右,而且胃癌的发生发展是个慢性长期的过程,只要定期复查,即便有癌变也能早期发现。

我是不是属于那1%的人群?

临床上这1%的人群通常被定义为高危人群。如何界定高危人群呢?这是消化内科专科医生干的事。不过,粗略来讲,依然有以下几个方面可以供大家参考。

首先,胃黏膜萎缩的范围和程度。萎缩程度分轻、中、重三个等级。

显而易见,重度萎缩的患者,癌变风险一定是高于轻度萎缩的。第二,病理报告中是否带有“异型增生”或“上皮内瘤变”字样。“异型增生”或“上皮内瘤变”其实是同一个概念,有它的出现,通常提示更高的胃癌发生风险。但同样需要指出的是,轻度异型增生大多都可以在正规治疗后得到逆转,而重度异型增生则癌变风险大幅升高。第三,考虑到生理性衰老因素,同样程度的“萎缩性胃炎”老年人风险比青年人小,这点经常被大众所忽略。其实对于60岁以上人群,胃黏膜细胞原本就可能因为机体衰老而出现萎缩。因此,对于老年人而言,萎缩性胃炎未必就一定等同于疾病。反而,在20、30岁等不该出现萎缩的年纪出现了胃黏膜的萎缩,才更应该被重视。

得了“萎缩性胃炎”怎么办?

1.摒弃各种“不实传言”,到消化内科门诊,咨询专科医生意见。

主要目的在于评估癌变风险,确定下一步治疗和随访方案。在此,首推我科的“早癌诊治”门诊,专科专治,值得信赖。2.关于随访。对于萎缩性胃炎患者来说,胃镜随访永远是放在第一位的。轻度萎缩性胃炎,不伴有异型增生,随访的时间可以拉长到2年。重度萎缩,同时又伴异型增生的患者,建议每年随访。对于部分中度或者重度异型增生的患者,随访时间会更短,甚至需要当下内镜治疗或外科手术。随访的过程中,切忌给自己太大心理负担,该吃该喝,生活照旧。有消化道不舒服症状,可以门诊配药解决。胃镜做了没发现肿瘤,那就放宽心。3.关于药物。补充叶酸、微量元素,减少高脂、高盐、油炸及腌制食品的摄入,对预防萎缩有一定的作用。存在幽门螺杆菌感染的话,建议杀菌治疗。但没有特效药物可以逆转胃黏膜萎缩。(消化内科 王霄腾)

口臭的正确应对方式

“口臭”,一般是指从人口中散发出的难闻口气,导致口臭的原因很多。

最多见的是口源性口臭:口腔中有未治疗的龋齿、残根、残冠、食物嵌塞、不良修复体、牙龈炎、牙周炎、舌苔厚、口腔黏膜病等都可以引起口臭。其次是非口源性口臭:口腔邻近组织疾病如化脓性扁桃体炎、慢性上颌窦炎,可产生脓性分泌物而发出臭味;胃肠道来源的如急性慢性胃炎、消化性溃疡出现酸臭味;幽门梗阻、晚期胃癌常出现臭鸭蛋性口臭;糖尿病酮症酸中毒患者可呼出丙酮味气体,尿毒症患者呼出烂苹果味。另外,白血病、维生素缺乏、重金属中毒等疾病均可引起

口臭。生理性口臭:食用某些药物或洋葱、大蒜等刺激性食物、抽烟等。假性口臭:即患者本人自我感觉有口腔异味,但检查结果为阴性。

口臭虽然是难闻的气味,但往往会被忽视。这是因为人的嗅觉有很强的适应性,就像喜欢吃榴莲的朋友对榴莲的气味不是很敏感,而不喜欢的人很远就觉得很臭。如何自查有没有口臭呢?首先要把手清洗干净自然晾干,避免使用带芳香气味的清洁剂,然后用舌头轻舔几下自己手背,等口水自然干透,再闻一闻是否有异味;或用棉签、小勺在舌苔或牙缝上刮一下,一闻便知。如果确实有口臭,也不用过分紧张,查

明原因后可以治疗。

对于口源性口臭选择正确的刷牙方法,推荐巴氏刷牙法;饭后漱口,学会使用牙线、牙间隙刷等清洁口腔的工具,能帮助彻底清除食物残渣;由于80%~90%的口臭是来源于舌背,除了刷牙还要刷舌苔,很多牙刷背面都附带“刷舌板”专门用于刷舌苔。使用漱口水、咀嚼富含纤维的食物或嚼口香糖等都有利于减轻口臭。同时,应定期行口腔检查。对于非口源性口臭:戒烟戒酒,少吃大蒜、气味重和不易消化的食物,多吃青菜,保持大便通畅。

如果经常口臭,应用上述办法都不见效,应及时到口腔科就诊,排除口腔问题。(口腔科 于静)

传承、奉献、关爱、铭记，向嘉一医师致敬

8月19日是第二个中国医师节,围绕“弘扬崇高精神,聚力健康中国”的主题,我院第二届“医师节文化周”活动掀起高潮。

关怀慰问

当天一早,院领导及相关职能科室负责人,分组前往临床各科慰问一线医师,赠送蛋糕,向医师们致以节日的祝贺和美好的祝愿。此外,早在医师节前夕,院领导还慰问了离退休医师代表、生病住院医师、援疆援贵等医师及家属。



三服务送健康



上午九点,“嘉兴一院‘2019年中国医师节’三服务送健康义诊”活动在门诊大厅举办,来自神经内科、心血管内科、呼吸内科、肾内科、消化内科、风湿内科、血液内科、肿瘤内科、感染科、儿科的各科医师,为百余位市民义诊咨询,受到欢迎。

医师节庆祝大会

下午一点半,医院在报告厅举办“不忘初心,医路前行”为主题的医师节庆祝大会,院党委班子、中层干部及各科医师代表共计200余人参加。

1 医道传承人文讲座



大会特邀嘉兴市首届医师终身荣誉奖获得者、本院退休专家刘文琳主任医师作《五十五载血防情》人文讲座。刘文琳主任医师回顾五十五载从事血防工作的经历,再现老一辈血防人在艰苦条件下战胜血吸虫病的光辉历程,充分体现了精湛的医术和高尚的医德。这是嘉一人的宝贵精神财富,是全院医师后辈学习的榜样。

3 重温誓言

院长姚明领誓中国医师誓言,“我志愿献身人类的健康事业;自觉维护医学的尊严和神圣;敬佑生命,救死扶伤,平等仁爱,尊师重道……”铿锵有力的誓词,激励着现场每一位医务人员,将医者初心和使命放在心上、扛在肩上、落实到行动上,永不懈怠。



2 “闪亮之星”授章

院领导为本届医师节文化周推选的二十四位“闪亮之星”人物授章,他们中有将满腔热情扑在工作上、一心救治患者的“敬业之星”;有悉心教导学生、传承医者师道的“教学之星”;有潜心科研、开拓创新让患者获益的“科研之星”……他们是嘉一医师在各个岗位积极进取的优秀代表。



敬业之星:郁慧杰 许 浏 张伟强 吕晓东
郭万新
管理之星:朱富祥 朱良枫



科研之星:黄 兵 翟昌林 陆雅萍
教学之星:曹伟中 王 蕾 吴中杰



人文之星:张亚军 胡 进 沈彬彬
科普之星:刘 斌 于 静 王霄腾



奉献之星:沈 鹏 肖琴锋 周利杰 俞彩明
大爱之星:陈 恂(科室代领)

4 领导致辞



院党委书记钱钢代表党委班子向全院医师致以诚挚的节日问候和崇高的敬意。他表示,医生是医院最宝贵的财富,是推动医院高质量健康发展的核心力量,医院将努力保障医师权益,努力为大家提供更好的工作学习环境,努力维护医师职业尊严,拓展医师发展空间,提升医师职业素养,增强医师幸福感。他希望,全体医师始终不忘医者初心,牢记健康使命,以“弘扬崇高精神,聚力健康中国”为行动指南,大力发扬“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的新时代职业精神,恪守职业操守,维护良好形象,提高技术水平和服务能力,构建和谐医患关系,朝着“让就医更满意、让嘉兴更健康”的目标砥砺前行,积极融入长三角一体化发展国家战略,助力“健康嘉兴”建设,为打造“健康中国”样板地而不懈努力!

“始终战斗在救死扶伤第一线”,这是医师最庄严的承诺,未来,广大嘉一医师将一如既往地肩负起人民群众的重托,用实际行动筑起保障嘉兴人民健康的“钢铁”长城。