



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9月第9期 (总第84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

我院动员部署“不忘初心、牢记使命”主题教育

9月14日上午,我院党委召开全院“不忘初心、牢记使命”主题教育动员部署会议。嘉兴市卫生健康委党委主题教育第一巡回指导组,院党委、纪委班子成员、“两代表一委员”、工青妇组织负责人、党支部书记、党建工作内设机构负责人、民主党派和群众代表共计103人参会。院党委书记钱钢同志作主题教育动员部署,嘉兴市卫生健康委党委主题教育第一巡回指导组组长、市卫生健康委党委委员、副主任李金大同志作指导讲话。

钱钢书记传达了嘉兴市委、市卫生健康委党委的主题教育工作要求,他强调,要深刻认识开展“不忘初心、牢记使命”主题教育的重大意义,是学深悟透习近平新时代中国特色社会主义思想的政治担当,是践行以人民为中心的发展思想的内在要求,是贯彻落实全面从严治党总要求的迫切需要,更是办好新时代人民满意的公立医院的具体实践。要牢牢把握“守初心、担使命,找差距、抓落实”十二字“总纲”,紧紧围绕“理论学习更深入、思想政治更坚定、干事创业更有为、为民服务更贴心、清廉本色更彰显、首位战略更担当”六项具体目标任务。采取“强化学习教育、深入调查研究、认真检视问题、有效整改落实、创新方式方法”等举措,立足当前工作实际,扎扎实实开展好这次



主题教育,推动医院高质量发展,助力健康嘉兴建设,以优异成绩迎接新中国成立70周年和建党百年。

李金大组长对如何开展好主题教育作指导讲话。他指出,我院党委对主题教育高度重视,根据市委“更先一步、更高标准、更好效果”要求,认

真做好主题教育各项准备,提前开展专项整治,为全面有序开展主题教育、彰显更加浓郁“红船味”打下较好基础。在市卫生健康委系统“不忘初心、牢记使命”主题教育工作会议召开后,我院党委第一时间与巡回指导组进行对接,结合实际研究谋划具体实施方案,对开展主题教育作出全面部署安排,紧贴省委、市委工作部署和党委要求,可操作性强。同时,李金大组长提出四方面意见:一是要聚焦根本任务,打牢坚实思想理论根基;二是要突出重点举措,对标对表一体推进;三是要强化分类指导,确保全程全面高质量;四是要坚持从严从实,务求实效走在前列。

当前,医院发展处于提档升级、爬坡过坎的关键时期,公立医院综合改革、医疗卫生服务领域深化“最多跑一次”改革、接轨沪杭融入长三角一体化发展、等级医院复评等,需要全院上下勠力同心、攻坚克难。“不忘初心、牢记使命”主题教育工作的全面推开,必将有力激发全院党员干部和职工凝心聚力,迅速贯彻上级党委的系列决策部署精神,自觉扛起红船起航地的政治担当,争做模范生、排头兵,以更强思想自觉、更高标准要求、更实工作举措,在“学研检改”过程中,抓实主题教育,推动各项工作迈上高质量发展轨道。

(宣传统战部)

初心不改,本色依旧,院领导走访慰问老同志

在庆祝新中国成立70周年之际,结合“不忘初心、牢记使命”主题教育,9月24日,院党委领导班子分头走访慰问离退休老同志代表,对老同志表达关怀、问候与祝福。

院领导带着组织的“一份关怀”,看望了傅廷恩、徐永顺、孙树枝、申屠俊等27位离退休老同志。每到一家,院领导都与老同志促膝谈心,关切地询问他们的身体状况和生活情况,倾听老同志回忆革命经历,并向他们传达了医院主题教育动员部署会议精神和实施方案,讲一堂微型党课,送上“不忘初心、牢记使命”主题教育一份告知书、一份应知应会宣传折页和《习近平关于“不忘初心、牢记使命”论述摘编》、《习近平新时代中国特色社会主义思想学习纲要》等一

套教材。院领导还对老同志为党的卫生健康事业所做的贡献表示感谢,祝他们节日快乐、全家幸福、健康长寿,并征求他们对主题教育工作的意见和建议。

老同志们认为,当前国家发展得这么好,离不开党和政府的正确领导,开展主题教育很有必要,激励年青一代守初心、担使命,把祖国的明天建设得更加繁荣、昌盛、美好。

钱钢书记说,向老同志传达主题教育精神的同时,班子成员同样从老同志身上受到了深刻的初心教育。很多老同志一直自觉学习,终生学习,他们的精神值得敬佩。党的卫生健康事业和医院发展有今天这样的大好局面,离不开老同志打下的坚实基础,凝聚着老同志的智慧、心

血和汗水。希望老同志们保重身体的基础上,一如既往地关心支持医院工作,为医院改革发展把脉、多提宝贵意见建议,推动医院发展取得新业绩、迈上新台阶。全院干部职工将继承和发扬老同志们的光荣革命传统,传承初心,更好地践行保卫人民健康的神圣使命。

在走访慰问中,院领导还为17位新中国成立前参加革命工作的老战士、老同志送去了由中共中央、国务院、中央军委颁发的“庆祝中华人民共和国成立70周年”纪念章。他们衷心感谢党和国家对他们的关怀、感谢医院长期以来对他们的照顾,表示将一如既往地心系国家发展、心系医院发展,为党的卫生健康事业积极奉献、发挥余热。(宣传统战部)

市卫生健康委主任王伟荣深入一线调研

9月22日,市卫生健康委党委书记、主任王伟荣来到我院,就健康管理中心优化服务、医学影像中心缩短候检时间等问题展开调研。钱钢书记、姚明院长、钱建萍副院长参加调研。

王伟荣主任首先前往医院健康管理中心,详细了解健康管理中心工作运行状况、设备配置、医护人员配备、服务情况等。他对健康管理

中心努力优化服务流程、提升服务质量的各项举措表示肯定,并指出,健康管理中心在提升设备配置和人员配备的基础上,应该进一步增强“服务软实力”,使广大市民享受到优质、高效、贴心的健康体检及健康管理服务,以此提高市民的健康管理水平。随后,王伟荣主任来到医学影像中心,与候检患者交流,了解候检时间。针对一些检查项目等候时间过长的问题,他指出,

医院应合理引导分流病人,优化服务流程,积极发挥医联体对接作用,多措并举,切实缩短患者检查时间长的问题。

姚明院长表示,针对王伟荣主任提出的要求,医院将加快研究整改落实,出台各项举措,进一步优化体检、就医服务,不断改善就医环境,提升患者就医满意度和获得感。(宣传统战部)

清廉医院

市卫生健康系统微廉课比赛在我院举办

为推进市卫生健康系统党风廉政建设和反腐败工作,营造清廉医院良好廉政文化氛围,展示特邀监察员风采,9月17日下午,由市卫生健康委纪检监察组主办的市卫生健康系统微廉课演讲比赛在我院举行。来自系统各单位的14名特邀监察员参加比赛。

本次大赛邀请市纪委监委宣传部部长金钟、市纪委监委第三监督检查室主任戴道模、市纪委监委机关党委专职副书记朱恒、市委

直属机关纪工委宣教处处长胡婷洁,以及市直属医院、市疾控中心有关领导担任评委。市纪委监委驻市卫生健康委纪检监察组组长徐凤、副处级干部周引忠,市卫生健康委机关党委专职副书记毛永煜等领导到场聆听。

赛场上,14位选手们围绕“倡清风廉韵 养浩然正气”主题开展声情并茂的宣讲,讲述了身边人爱岗敬业、清正廉洁的感人故事,以典型腐败案例警醒医务人员“以案为鉴”,廉洁行医。不仅展示了

新时代医务人员的廉洁形象,也给在场的100多名医务人员上了一堂精彩生动的廉政教育课。经过评比,我院行政1党支部副书记刘宇婷荣获此次微廉课比赛二等奖,内科4党支部书记宋斌斌荣获三等奖,外科1党支部书记吴中杰荣获优秀奖。

通过微廉课的宣讲,以小见大、以微知著,引导广大医务工作者树立“以清为美、以廉为荣”的价值取向,坚守初心使命,强化责任担当,为健康嘉兴建设贡献力量。(纪检监察室)

生活垃圾分类减量专项行动部署会召开

为全面落实“健康中国”战略部署,推进“健康浙江”、“健康嘉兴”建设,按照国家关于城市垃圾减量化、资源化、无害化管理标准和全市卫生健康系统生活垃圾分类减量专项行动动员部署大会要求,9月9日,我院召开生活垃圾分类减量专项行动动员部署会。

会上,我院院长姚明作生活垃圾分类减量专项行动工作动员部署,并与科室代表签订《生活垃圾分类工作目标责任书》。院党委书记钱钢讲话,要求全院上下要提高对生活垃圾分类工作重要性的认识,统一思想、立即行动,助力推进医院生活垃圾分类工作达标。

实现生活垃圾分类减量化、资源化和无害化,是关乎人民身体健康和公共利益的大问题。垃圾问题必须从源头着手,进行分类投放、分类收集、分类运输和分类处置,以此节省资源、减少污染,从根本上减少垃圾、保护环境。早在2015年,我院就启动了生活垃圾分类工作。2017年医院成立生活垃圾分类工作领导小组,修订《嘉兴市第一医院生活垃圾分类实施方案》以来,在生活垃圾分类设施投放、职工分类意识、生活垃圾分类宣传、规范标识等方面取得了一定成效,并成功承办市爱卫办在我院举行的全市生活垃圾分类工作推进会。

院党委书记钱钢讲话,要求全院上下要提高对生活垃圾分类工作重要性的认识,统一思想、立即行动,助力推进医院生活垃圾分类工作达标。

在此,我们也呼吁全院职工,积极参与生活垃圾分类工作,争当垃圾分类的践行者、传播者、监督员,从参与“光盘”行动、绿色无纸化办公、养成垃圾分类习惯等小事做起,通过自己的模范行为,带动身边人,人人参与、个个出力,让垃圾分类成为新时尚。(宣传统战部)

医院简讯

▲8月29-30日,我院组织干部职工赴杭州市南郊监狱接受警示教育。(纪检监察室)

▲9月24日,我院行政二党支部与嘉兴市医疗保障局机关一党支部开展“不忘初心、牢记使命”主题教育“联学联做”交流学习活动。(宣传统战部)

校对:诸胜涛

信息化「医后付」,让急救更高效

2019年,浙江围绕“最多跑一次”改革攻坚破难目标,持续推动改善医疗服务十大项目纵深发展。我院也正不断推进“最多跑一次”改革,利用信息化手段积极完善智慧医疗服务,以突破性、创造性措施,重构急诊流程,在原有的“先抢救后付费”绿色通道的基础上,推出信息化“医后付”便民举措,让抢救流程更简洁,工作更高效。

什么是抢救患者“医后付”?通过急诊“预检分诊”进入抢救室的危急重症患者(市本级医保患者),产生的费用将采取“电脑记账”方式,可在诊疗结束后一次性付清。如何确认自己可使用“医后付”?进入“医后付”流程的患者在处方、检查导诊单等的位置都会看到“医后付”字样。当然,如果患者在本次诊疗流程结束后未付费(即形成欠费),就会被列入黑名单。再次到医院就诊时,系统将会提示补缴欠费,才能进入后续就诊流程。

让信息多跑腿,让患者少跑路。我院信息化“医后付”自8月26日上线以来,累计结算抢救患者200多人次,有效提高就诊效率的同时,大大提升患者就医满意度。

(信息科)

加强学术交流 推动多学科交叉合作

9月14日,我院举办《胸痛中心建设与胸痛规范化诊治能力提升培训班》省级继续教育培训班,本地区数十家医疗机构的200余位同道参与本次学术盛宴。

本次培训班邀请到多位国内外知名教授专题介绍胸痛中心建设与胸痛规范化诊治指南,对胸痛中心建设、胸痛诊疗热点和进展作深入探讨。开幕式由我院党政综合办副主任、大内科副主任胡惠林主持,心血管内科专家、我院党委书记钱钢领衔讲课,作《中国胸痛中心的现状与未来》报告,详细解读了胸痛中心的发展历程及持续发展状况。

来自美国伊利诺伊大学芝加哥分校 Andrew Boyd 教授(芝加哥地区医疗信息官)为参会嘉宾带来了《美国胸痛中心数据分享》的授课,并配有同声翻译,让与会者充分了解胸痛中心在中美两国的差别。浙江大学附属邵逸夫医院的张文斌副教授为大家作《如何做好急诊PCI》报告,上海交通大学附属新华医院的张松教授为大家作《急性心梗合并心源性休克的紧急处理》报告。面对专家教授的精彩讲课,台下的医生积极响应,气氛活跃。

本次会议为契合年轻医生和基层医院的需求,特设心血管领域以外交叉学科胸痛知识的学习。我院急诊科主任曹伟中、血管外科主任许涓、大内科主任张齐、急诊科副主任郁慧杰等专家纷纷上台讲课,与会者通过交叉学科的学习,对胸痛有了更深刻的认识。

专家们严谨扎实的学风与深入浅出的讲解令参会嘉宾们受益匪浅。本次会议的举办,为推动胸痛中心与多学科交叉合作以及新技术的推广应用起到了积极作用。

(心血管内科)

我院荣膺全国首批“健康管理学科建设与科技创新中心”

8月31日至9月1日,第九届全国健康管理学科建设与科技创新中心建设研讨会在江苏南京召开。会上,我院健康管理中心被授予“健康管理学科建设与科技创新中心”。

据了解,本次评审工作旨在持续推动健康管理学科建设与科技创新中心发展,促进健康管理适宜技术与产品的创新与落地,推进健康管理(体检)机构的规范建设和学科发展。

今年以来,我院积极向中华健康促进基

金会和中华医学会健康管理学分会提出申请,通过各个环节的考评,在全国83家申报单位中脱颖而出,成为首批“健康管理学科建设与科技创新中心”。获评后,我院健康管理中心将被纳入全国健康管理信息中心数据库单位,承担健康管理科研多中心课题研究,引领健康管理学科高水平、高质量、创新型发展。

健康管理作为新兴的综合性医学学科,加强学科建设显得尤为重要。我院健康管理中心成立于2002年,为目前嘉兴地区规模、

设备、技术力量领先的健康管理中心。中心拥有专业、科学的管理团队,严格的制度和操作流程,借助移动互联网+技术,提供全流程信息化服务。由资深专家担任主检,总检大数据终身动态随访,并及时电话反馈异常结果并跟踪指导诊疗,保障最完善的健康体检和医疗服务。未来,中心将继续秉持“呵护健康、以人为本”的服务理念,致力于打造高品质的健康管理中心,提供更专业和优质的健康管理服务。

(宣传统战部)

长三角风湿疑难病(嘉兴)会诊中心成立



9月1日,长三角风湿免疫病名医团队和我院就成立“长三角风湿疑难病(嘉兴)会诊中心”举行签约授牌仪式。嘉兴市卫生健康委主任王伟荣、上海交通大学附属瑞金医院风湿科主任杨程德教授,我院院长姚明、副院长王正安、风湿免疫科主任王宏智等出席仪式。

风湿性疾病是我国的常见病,目前我

国有近2亿人患有以红斑狼疮、干燥综合征等为代表的风湿性疾病。长三角风湿免疫病名医团队由杨程德教授领衔,涵盖上海、浙江、江苏三地近30位顶尖名医专家,在风湿免疫学领域各有所长。其研究范围基本覆盖风湿性疾病的各个方面,专业技术达到国内领先水平。“长三角风湿疑难病(嘉兴)会诊中心”的签约成立,是我院响应“长三角一体

化发展”国家战略的重要举措,有利于市民足不出“嘉”享受长三角顶尖专家的会诊。未来,双方将在学科建设、人才培养和疑难病诊治等方面开展深入协作,明确绝大多数风湿性疑难病例的诊断,并为患者提供科学且专业的治疗,我院也将借助会诊中心的平台,全面提高风湿性疑难疾病诊治水平,进一步保障区域百姓健康。

(宣传统战部)

岗位练兵

护理部举办临床护理操作技能竞赛

为了积极贯彻医院“三甲”复评攻坚动员大会会议精神,提高全院护士对紧急生命支持类仪器的处置能力及应变力。9月11日下午,我院护理部举办临床护理技能之“除颤仪、转运负压吸引”操作技能竞赛,来自各个临床科室的43名选手参加此次竞赛。

此次竞赛分为除颤仪和转运负压吸引两组进行。除颤仪组的选手们通过对突发室颤后对除颤仪的使用、常规、大功率方面的检测等技

能比赛;转运负压吸引组的选手们通过对负压装置的连接以及转运危重病人途中吸引器的使用进行激烈的比拼,展现了每位护士对生命支持类仪器的综合能力。无论是具有工作经验的高年资护士,还是2019届的新进护士,她们各个均沉着冷静,表现了积极向上的精神风貌和精湛娴熟的专业技能。经过4小时的角逐,优胜者脱颖而出,最终内镜室沈小萍、16A病区潘钱丽获一等奖;9A病区朱银燕、7A病区胡婷

婷、感染门诊王鹏、10B病区沈徐佳、8B病区张蝶燕获二等奖;11A病区高娟梅、19A病区吕秀秀、高压氧科庄琳娟、11B病区姜方琴、15A病区沈莉婷、19B病区凌健丽获三等奖。

本次竞赛得到了各个科室的支持,在全院掀起了生命支持类仪器练习的高潮。同时,针对竞赛中暴露的一些护理操作中存在的瑕疵,护理部将进一步督促整改、不断提升。

(护理部)

手术室举办腔镜器械操作技能比武

为了调动手术室年轻护士积极性,锻炼动手能力、规范操作技能,更好地展示带教老师对年轻护士的带教成果,9月11日,我院手术室首次举办腔镜器械操作技能比武大赛。

拆装枪支是军人的必修课,而手术器械则是手术人手中的“枪支弹药”。此次比赛包括腔镜器械拆分、组装、检查等项目。比赛现场,选手们个个镇定自如,信心十足,腔镜器械在选手们的手里飞速地舞动起来,瞬间从完整到被拆分成细小的每一个螺丝,再从螺

丝螺帽被组装成一套完整的腔镜器械,选手们在拆装过程中对腔镜器械完整性和使用性进行检查。

带教老师们是本次比赛评委,评委老师们掐着手中的秒表,现场悄无声息,只能听到金属器械的碰撞声,紧张的气氛让空气都凝结了。参赛选手熟练、流畅、操作规范,充分展示手术室护理人员积极进取的精神风貌。每场比赛后,评委老师仔细检查选手们的拆装质量,并对其现场表现进行点评与指导。选手们认真

听取,对自己所犯的失误点牢记在心。

此次腔镜器械操作技能比武大赛旨在进一步规范手术室操作技能,为手术医生提供正确高效的手术配合,最大限度保障患者的手术安全。通过此次比赛,手术室护士夯实了基础操作技能,掌握了腔镜器械操作重点环节,提高了自身业务水平,营造了“比、学、赶、超”的氛围,并以此为契机,朝着“技术过硬、基础扎实的护理团队”的目标前进。

(手术室)

为使广大市民增强对心血管疾病的认识,更多地关注自己以及家庭成员的心脏健康,养成有益于心脏健康的生活方式和行为习惯,9月29日“世界心脏日”之际,结合“不忘初心、牢记使命”主题教育,由我院心血管内科党支部牵头,联合心血管内科、胸痛中心、房颤中心、高血压达标中心,举办“健康的心、快乐人生”2019年“世界心脏日”大型义诊。

院党委书记、心血管内科专家钱钢主任医师挂帅,心血管内科主任唐关敏主任医师,副主任胡惠林副主任医师、王志勇主任医师、翟昌林副主任医师等专家齐上阵,为前来咨询的市民提供心血管疾病基础检查、答疑解惑。现场同时进行冠心病、高血压、心力衰竭、心律失常等常见心血管疾病科普,发放宣传资料。活动服务患者、群众170余人。

心脏疾病是人类健康的头号杀手,世界心脏联盟把每年的9月29日定为世界心脏日,呼吁全球范围内人们对心脏健康的重视。我院自2017年1月成立胸痛中心,此后相继成立房颤中心、高血压达标中心,不断完善专业技术人员配置,提高心血管急危重症抢救、复杂疑难病例诊治能力,开展相关知识培训,做好房颤、高血压等疾病宣教,造福区域百姓。

党群心相印,呵护「心」健康

(宣传统战部)

你知道口腔结石吗

胆结石、肾结石、尿路结石……大家都听说过。但你听说过口腔结石吗?最近,陈先生就饱受这种结石的折磨,难以进食。陈先生到我院口腔颌面外科就诊时,手捂着脸,表情痛苦。他告诉医生,早在三年前他就查出患有口腔结石,一吃辣上火嘴里就肿起来,但之前到当地医院检查发现结石较小,加上发作少,一年只肿两三次,他便没有继续治疗。但从今年开始,结石症状多次发作,一吃饭、一上火就肿胀疼痛,吃个饭就像是折磨自己。

口腔颌面外科董伟杰主治医师介绍,

陈先生得的是颌下腺结石。人体口腔有三大分泌唾液的腺体:腮腺、颌下腺和舌下腺,它们分别有导管将唾液运送到口腔。其中颌下腺的位置较低,其分泌唾液的导管是自下而上,即唾液需要从下往上流,受重力的影响流速较慢,唾液易于淤滞,容易导致钙盐的沉积出现结石。“结石阻塞颌下腺导管一般会有两种症状:一是进食时会出现腺体疼痛、肿大等,但停止进食不久,腺体会自动复原,疼痛感减轻或消失;二是因腺体增大、变硬,导致口腔黏膜红肿,挤压腺体时可能有脓液溢出。颌下腺结石不及时处理,很容易并发

急性感染,轻则颈部肿胀,重则出现化脓性脓肿、口水瘘等。”

那应如何预防颌下腺结石呢?董伟杰主治医师提醒,首先要保持口腔卫生,摒弃油腻、高钙、高磷酸盐等饮食。若常出现颌下疼痛、肿胀、抗炎治疗效果不佳者,应及时就医。一部分颌下腺导管结石可通过多喝水自行排出;若不能自行排出,需采取药物或手术清除结石。对于颌下腺反复感染,致慢性颌下腺炎、分泌功能降低的患者,需切除颌下腺。

(宣传统战部 严晓文)

常用急救知识进校园



9月18日下午,健康教育科、急诊科10名医务人员走进北京师范大学附属嘉兴南湖高级中学,开展健康科普进校园活动,为广大师生普及心肺复苏急救知识。

急诊科郁慧杰副主任利用PPT,通过播放急救演示小视频,生动讲解心肺复苏

的重要性、具体操作步骤和注意事项,同学们全神贯注倾听。为了让同学们更进一步了解心肺复苏,急诊科的医护人员对模型进行心肺复苏操作演示后,还邀请学生代表上台实际操作练习,发现有人倒地、观察周围环境、判断呼吸脉搏、心肺复苏按压以及人工呼吸……同学们做得有模有

样。此次“圣心健康大讲堂”进校园的活动,不仅普及了医疗知识和急救技能,也大大提高了广大师生们对校园突发事件的应急处置能力,受到了师生们的一致好评。

(宣传统战部)

小儿秋季饮食注意事项

暑气渐退,秋日来临。季节的交替,除了送来丝丝凉意,也带来一系列健康问题。常有家长反映,自己家的孩子到了秋天就容易拉肚子、不爱吃饭,或者容易便秘、大便干结。随之而来的,就是诸如“孩子是不是脾胃太虚了”、“小孩子脾胃虚该吃什么好”之类忧心忡忡的问题,总之让父母们操碎了心。今天,就和大家说说小儿秋季饮食注意事项。

什么是“脾胃虚弱”?这原本是中医的一种说法。小儿脾胃虚弱含义广泛,包含了脾阳虚、脾气虚、脾不统血、中气下陷、脾胃虚寒等多种中医证候。简单理解,就是脾胃将食物转化成易于消化吸收的物质,供给全身。如果小儿脾胃虚

弱,就会出现诸如食欲不振、消化不良、腹泻腹胀、大便干结等消化道症状。长此以往,对儿童的生长发育也会不利。

第一,注重饮食安全。秋季轮状病毒高发,儿童饮食卫生应特别注意。引导孩子养成饭前便后勤洗手的习惯,不喝生水,不吃不洁食物,做好对婴幼儿饮食用具的清洁消毒。

第二,合理膳食搭配。膳食选择应随着季节调节,秋季气候干燥,小儿应少吃油炸、膨化类干燥食品以及辛辣刺激的重口味食物。其次,脾胃虚弱的儿童应适当减少生冷瓜果、夏日冷饮等凉性食物的摄入,宜选择诸如红枣、山药、扁豆、莲子肉等性平或性温的食物。

第三,增加维生素摄入。秋季小儿容易感冒、腹泻,适当食用富含多种维生素的食物,诸如南瓜、西红柿、生菜等,有助于增强免疫力。

第四,适当减轻胃肠负担。对于平素胃口欠佳、不爱吃饭的孩子,可以选择粥类饮食。减少高蛋白、高脂肪食物的摄入。一方面粥类易消化,减轻胃肠负担,另外也可以防秋燥、和中健胃。但应避免在粥中加入过多调味品。

第五,饮食作息,有时有节。应培养孩子良好的饮食及作息规律,规律饮食有助于胃肠道对食物的消化吸收。通常来说,两餐的间隔时间应在3小时以上,避免频繁进食。(消化内科 王霄腾)

怎么给宝宝刷牙

临床工作中,经常会听到爸爸宝妈抱怨:“宝宝每天都在刷牙的,为什么还是蛀牙?”很多爸爸宝妈对于宝宝的牙齿一直都是非常注意的,每天早晚按时让他刷牙,刷牙姿势也限制宝宝吃东西,为了保持干净使用的还是电动牙刷,牙膏也是含氟的,但还有蛀牙产生。

请爸爸宝妈思考一下以下几个问题,有两项及以上没做好,蛀牙的几率就很高了。1.宝宝刷牙姿势对吗?有没有偷偷减少刷牙时间?2.有没有在宝宝刷牙后检查牙面及牙齿间隙内是否干净?3.有给宝宝使用牙线清洁牙齿吗?4.有没有定期涂氟

及窝沟封闭呢?

面对不肯刷牙的宝宝,爸爸宝妈更要耐心和坚持。1.尽早培养宝宝刷牙的习惯:尽量选用可爱的牙刷,经常跟宝宝讲故事,扮演牙医的角色,可以跟宝宝说“宝宝帮妈妈看看有没有蛀牙,然后再交换角色”,提高刷牙兴趣。2.不要让宝宝产生恐惧感:给宝宝刷牙时,注意舒适操作,动作轻柔。起码得保证无痛,这样才不会让孩子反感刷牙这件事。3.多表扬和奖励:每次刷牙后检查宝宝牙齿,并表扬宝宝,让孩子觉得刷牙是件开心的事。也经常有人咨询是电动牙刷好还是

手动的好?事实上,这是看个人习惯的。只要刷得干净,用什么不重要!最后,牙医姐姐也要提醒各位家长,在儿童口腔护理方面,爸爸宝妈们一定要提高重视,了解刷牙的重要性和必要性!不要以为乳牙龋齿将来掉了没关系,要知道恒牙是在乳牙的下面排着队的。乳牙龋齿后,细菌是藏在牙床里的,等到换牙长的时候,新牙长出来,那就直接带着细菌了,新牙也会变成坏牙!牙医姐姐建议,在宝宝长牙前就要定期做口腔清洁,家长要帮助宝宝刷牙至少到6岁,甚至7.8岁前都需要家长的帮助。(口腔科 于静)

胃痛的中医疗治

胃痛,是以上腹胃部经常发生疼痛为主症的病证。现代医学中急性胃炎、慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、功能性消化不良、胃黏膜脱落等以上腹部疼痛为主要症状者,属于中医学“胃痛”范畴。古人深得养护脾胃之妙,如明代万全《养生四要》有:“养脾胃之法,节其饮食而已”;明代《医学入门》说:“恒言吃得三碗,只吃二碗”;明代《饮食绅言》记:“四百四种病,宿食为根本。凡当得病,先宜减食也”,均非常重视适量饮食。

胃痛病因包括外感寒邪、饮食不节,饥饱无常,损伤脾胃,或嗜食肥甘厚味,过度饮酒,或禀赋不足,或劳倦内伤,或久病不愈等。大量研究证实,中医药治疗胃痛有疗效,能有效缓解或消除临床症状,提高患者生活质量,并能改善胃镜下糜烂、充血等黏膜异常表现。本病针刺治疗取穴以中脘、内关、足三里为主,根据辨证加减取穴。其预防包括足三里、中脘等穴位按揉;避免进食生冷辛辣及油腻食物;忌暴饮暴食;不过量饮酒吸烟等。

(中医针灸科 张爱军)

网红药水为啥让你舒服

近年来,一些在国外非常热门的眼药水成了出国旅游必带、代购的热门产品,但是今年以来,已有多款网红眼药水却被加拿大列入了禁售名单,这到底是因为什么呢?

以某眼药水为例,在产品介绍中标明了适应症“眼疲劳充血干涩”、“去红血丝”、“提神明目”、“清凉护眼”等功效,这些字眼往往被放在最醒目的位置。那么,大家有没有想过,为什么有这些功效呢?其实,主要是产品中含有“盐酸四氢唑啉”,这是一种血管收缩剂,可以让血管迅速收缩,使用后去红血丝等效果明显,但这种“退红”只是暂时的,容易反复。而且该药属肾上腺素类药物,吸收后进入血液循环系统,会刺激血管收缩,继发性增高、心率加快,严重造成心肌缺血,尤其老年人长期使用后可能会出现较强的副作用。

此外,“网红”眼药水还含有其他三种成分,也是让人舒服的“秘密”:1.新斯的明:有轻微收缩瞳孔的作用。瞳孔收缩后看东西会更清楚。但长时间使用会造成睫状肌功能异常,眼睛会更加疲劳,产生依赖性。2.扑尔敏:抗过敏,使用后减轻过敏反应,但容易反弹。3.冰片:滴后有清凉作用,但是长期使用容易出现眼干症状。虽然这些“网红”眼药水看上去有“奇效”,但一般不建议常规使用。除了以上副作用外,眼药水大都含有防腐剂,使用过多会导致药物性的结膜炎、角膜炎,甚至可能因为使用了这些眼药水而忽略了真正的眼部疾病。如慢性青光眼病人,刚开始都以为只是普通的干眼疲劳,使用这些眼药水后,感觉症状缓解但耽误了病情,造成终生遗憾。因此建议大家,使用眼药水前还是要咨询医生。(眼科 周丽琴)

痴呆离我们有多远

阿尔茨海默病俗称老年性痴呆,是一种原因未明的、慢性进行性神经系统变性疾病。临床上,起病隐袭——记忆减退,其他认知功能障碍、社会或日常生活能力受损、精神行为改变。多起病于50-69岁,病程约10年左右,终末期出现四肢痉挛性瘫痪、大小便失禁。

痴呆是一种以获得性认知功能损害为核心,并致患者日常生活、社会交往和工作能力明显减退的综合症。它涉及记忆、学习、定向、理解、判断、计算、语言、视空间功能、分析及解决问题等能力,在病程某一阶段常伴有精神、行为、人格异常。早期诊断痴呆,应像早期诊断高血压一样,无论在哪个专业科室,凡60岁以上老人前来就诊,均应进行一次神经心理检查量表检测。既可提高患者意识,又可提高早期诊断率和早期治疗率,最终改善患者预后。对60岁以上老年人,符合以下三点可初步诊断:1.包括记忆为主的多种认知功能下降,并影响到日常生活能力;2.起病隐袭,缓慢进展;3.没有局部神经系统症状。(神经内科 杨柳)

强直性脊柱炎可控可治

身患强直性脊柱炎的患者该怎么锻炼?这种疾病在阴雨天或者冬天会加重吗?什么症状表明已患强直性脊柱炎?强直性脊柱炎是一种慢性风湿性炎症,主要侵犯脊柱及骶髂关节。患者以年轻男性居多,且大多数患者在30岁前发病。强直性脊柱炎患者的生活质量大大下降,致残和致死风险增高的同时,治疗所产生的高额医疗费用、患者工作能力的下降等又给社会造成了巨大的经济损失。因此,合理有效地治疗强直性脊柱炎显得尤为重要。

达标治疗概念起源于糖尿病和高血压的控制,近年来被引入到类风湿关节炎的治疗中,对类风湿关节炎的控制起到积极的作用。随着生物制剂的上市以及对强直性脊柱炎发病机制更深入的理解,强直性脊柱炎达标治疗的概念也被提出。强直性脊柱炎的治疗手段主要分为非药物及药物两种方式。前者主要有康复锻炼、理疗及手术等。非手术治疗能改善症状,增加脊柱的活动度但不能延缓病程进展。一般建议患者一经确诊,立即开始康复锻炼,同时建议患者多进行能增强脊柱活动性的运动(如游泳、跑步等),康复锻炼的同时配合理疗。

对于强直性脊柱炎的药物,一直存在很大局限。但随着生物制剂技术的发展,药物对强直性脊柱炎的疗效有了巨大飞跃。总而言之,治疗目的在于控制症状、减轻炎症反应、尽量维持及恢复脊柱和关节功能、防止疾病造成进一步的器质性损伤、防止因病致残。

(风湿免疫科 张斌)

家庭助廉

永不褪色的青桦树

夏天刚刚过去,恍然间忆起十几年前老家门前那棵参天
的青桦树。小时候的印记里它巍峨挺拔,枝繁叶茂好似连成一片
天空,斑驳的阳光透过树叶,轻柔地拂在妈妈温和的颜
面上,知了嗒嗒地诉说着夏日的暑气……有妈妈参与美好的画
面,仿佛永远都不会褪色,她用她的坚持留下的家训“自强不息”——这也将永刻于我心间。

我的母亲曾是一名教书匠,平凡得不能再平凡,普通得不能再普通,犹如田间地头的一株小草,可她用了小草的坚韧
守护了曾一度风雨飘摇的家。

2002年爷爷出车祸动了颅骨取出手术,同年,奶奶脑血管
破裂半边瘫痪,一束冷冷的闪电劈头盖面而来,无情地打碎了
原本家里的其乐融融和欢声笑语。那棵保护着我们小小一方
家园的青桦树没了家人在树下乘凉,也衬得落寞无助。躺在重
症监护室的爷爷,瘫痪行动不便的奶奶,年幼的两个女儿,一
时没办法回家在外地工作的丈夫……这些窘境就像一道道无
解的数学难题,摆在我的母亲面前。为了家,她可以一天不眠
不休,到处奔波忙碌,每日无微不至地照顾爷爷奶奶,母亲柔
弱的双肩扛起家庭不幸的变故。一个家,一个坚韧淡定的母
亲,后来在母亲的悉心照顾下爷爷奶奶康复了,青桦树下乘凉
的一家似乎更珍惜眼前拥有的美好。这棵树啊,又恢复了往
日的神采,愈发繁茂昌盛,愈发遒劲有力。

“天行健,君子以自强不息!”——这句话,母亲用自己的
实际行动去实践证明了。一个人自强不息,就会在重重逆境中
活出精彩的自己;一个家自强不息,就会在艰辛磨难中写下坚
强的奇迹;一个民族自强不息,就会在狂风暴雨中锻造一个不
屈的灵魂;一个国家自强不息,就会在茫茫大地上建立起一座
不朽的丰碑!

母亲让我明白:家训,不是一句简单的话语,而是一种精
神的传递,文化的传承,是家庭之本,是民族之魂,是国家之
根。家和万事兴,家是小的国,国是千万家,国强民才富,民富
国安,国安享太平!

等有了子女,我也要和孩子一起去种棵树,一棵可以遮风
挡雨,自强不息、永不褪色的青桦树。

(住院部 吴叶青)

天下之本在家

古语云:家有家规,国有国法。家庭是人生的第一个课堂,
家风是一个家庭的精神内核。而安土重迁的中国人从古至今
一向重视家庭,热爱家庭。

家风连国风,国风兴家风,仁义礼智信,千年传美德。

我第一次知晓“家风”二字,是在机缘巧合之下阅读了西
晋著名文学家潘岳所做的《家风诗》——“信发馆发,发亦曷
止。日祗日祗,敬以慎止。靡专靡有,受之父母。鸣鹤匪和,
析薪弗荷。隐忧孔疚,我堂靡构。义方既训,家道颖颖。岂敢荒宁,
一日三省。”初读不知所谓,只知一日三省。

一风 家风初现

我的爷爷是一名离休干部,是一名老党员,是我至今最怀
念的人。

一双草鞋行万里,不畏寒冬与炙热。

私塾堪堪一年学,古稀之年仍伴书。

勤劳肯干爱家庭,助人扶人笑开颜。

知行合一一辈子,形风铸家定家风。

这短短几十字是我对爷爷一生的粗略概括:十几岁进入
桥梁工程队,后又凭着自己的勤奋好学,学会了读书看报,写
字写信。踏实肯干,吃苦耐劳,一腔热忱成为了中国共产党员。
成家立业中,爷爷于立业无愧于心,于成家更无愧之。瘦弱的
妻子,嗷嗷待哺的孩童,促使爷爷全身心的回归家庭。

在那个干活讲工分制的年代,爷爷一人包揽了全家人的
活。记忆中,爷爷管外顾内有有条不紊,是插得一手好秧,烧得
了一手好菜,做得了一手好女儿的“全能达人”。农闲时光之
余,爷爷还是村里写信能手,他很喜欢那份代人写信,替人念
信的静谧时光。他说从一封封家书中能感受到每个家庭的温
度。这也成了我对家书的启蒙之源。

二风 传承初识

我的父亲也是一位中国共产党党员,工作出色,为人正直,
写的一手好草书。爷爷的勤恳耐劳,好学知足在他那得到了很
好的传承。其中,好学便是之一。

犹记得当时初入小学的我,玩心重静不下心来学习,每每
坐于书桌前总是如孙猴子般上蹿下跳片刻不歇,而父亲在每
日晚饭结束后总能如老僧坐定般的在泛着橘黄灯光的台灯下
看书写字,一日不落,以身作则。这是我初识传承,初识榜样的
力量,而那时的写字台,至今还保留在老位置不曾变过。当然,
不光是写字台,还有许多老物件仍存在于家的一角,一是念
旧,二是勤俭。

三风 家风不息

作为家里的第三代,我在家庭祖辈和父辈的潜移默化下
健康地成长。作为医务工作者,恪尽职守地服务于本职。作为
女儿、妻子、母亲,三种身份切换,热爱家庭。比起爷爷的耐
劳知足,父亲的勤俭好学,我则是普普通通,无功无过地行走在
人生的道路上。大抵说来,最为骄傲的便是通过努力,在大学
期间如愿成为系里第一批的入党积极分子。后来结婚成家,先生
在家庭的熏陶影响下,他也成为了一名光荣的共产党员。从长辈
的身上,我感受到了老一代共产党人忠于职守,正直善良,吃
苦耐劳的好品格。

儿时,我所期待的自己便是成长成他们的模样。现今,我
仍旧在行走的路上,不曾停歇,但求良心无所亏,与人为善,乐
观开朗,做一枚虽不起眼,却不可或缺的小螺丝钉!

(急诊科 虞超勤)

姚明院长荣获全国住培“优秀专业基地主任”称号



近日,中国医师协会在北京召开2019
年住院医师规范化培训高峰论坛,来自全
国31个省(区、市)卫生健康委科教
部门负责人、住培基地领导和教育
部门负责人、专业基地主任与教学
主任、教学秘书、带教老师近7000
人参会,共襄“毕业后医学教育”
高峰论坛。

论坛表彰了2019年全国住院医师
规范化培训“优秀住培基地负责人”、
“优秀住培管理工作”、“优秀专业基
地主任”、“优秀带教老师”、“优
秀住院医师”。值得庆贺的是,我
院院长姚明教授荣获全国住院医师
规范化培训“优秀专业基地主任”
称号。姚明教授成为自中国医师协
会开展“五个优秀”评选以来,嘉
兴市首位获得此项殊荣者。

姚明教授,主任医师,博士生导师,
住院医师规范化培训麻醉专业基地
主任,浙江省有突出贡献中青年专
家,浙江省“151”第二层次及省卫
生高层次创新人才培养对象,享受
国务院政府特殊津贴。姚明教授是
拥有深厚学术造诣的著名专家,在
临床、科研和教学等方面具有丰富
经验,担任省麻醉科住培质控中心
秘书长。随着国家对“毕业后医学
教育”的不断重视,住院医师规范
化培训工作的全面铺开,我院高度
重视住培教学,在姚明教授的指
导和带领下,采取了一系列切实有
效的措施,积极探索轮转设置、理
论培训、技能演练、教学评估与持
续改进、住培待遇、师资培训与考
核等方面的经验,坚持积极动员、
精心准备、广泛参与、互动活

跃的原则,麻醉等住培专业基地逐
步开展了具有一定品牌效应的业
务学习、小讲课、病例讨论、外
文学习、技能竞赛等制度性教学
活动。正是由于这些措施的助力,
住院医师的综合实践能力得到极
大提升,2019年住培结业考核通
过率名列全省前茅。

对于“毕业后医学教育”,姚明
教授有着自己的理念和坚持,他常
常说:“愿意为更多人的成长搭建
阶梯”。在工作中,他一如既往地
秉持初心,引领学员成长成才。近
年来,麻醉专业基地住院医师规
范化培训在省市级课题立项、新
技术申报、论文竞

赛、技能比武、征文比赛中均取
得了骄人的成绩,结业学员学成
回本单位也更能出色胜任工作,
表现优异。

姚明教授的获奖,不仅是对专
业基地主任卓越领导能力的认
可,更是对我院住培管理水平的
高度肯定,标志着医院住培工作
迈上了一个新的阶段。近年来,
医院不断加强住院医师规范化培
训教学体系建设,努力在制度建
设、教学管理和师资培训等方面
突出重点、形成特色。未来,我
院将持续提高住院医师规范化培
训教学质量,将住培工作推向深
入。(科教科)



接轨沪杭

瑞-嘉“疑难肝病、感染病诊疗联盟”成立

9月29日,上海交通大学附属瑞金
医院与我院“疑难肝病、感染病
诊疗联盟”成立仪式在嘉兴举
办,瑞金医院医务处副处长徐
婉瑛,感染科主任谢青,副主任
王晖、周惠娟,我院院长姚明等
领导及嘉宾100余人参加,我
院副院长王正安主持成立仪式。

仪式上,姚明院长对瑞金医院
领导专家的到来表示欢迎和感
谢,并作本院感染科概况介绍。
徐婉瑛副处长代表瑞金医院致
辞,对“疑难肝病、感染病诊疗
联盟”的成立表示祝贺。

瑞金医院感染科历史悠久、规
模庞大、

实力雄厚,是上海感染性疾病临
床质量控制中心、上海交通大学
大学危重症肝炎临床诊治中心
,在疑难肝病、感染病诊疗领域
有着相当高的学术地位。2018
年,我院感染科加入瑞金医院感
染病专科联盟,在医疗、教学、
科研等方面都获得了较大提升。
此次双方共建“疑难肝病、感
染病诊疗联盟”,在提升本院感
染科技术水平和辐射能力的同
时,也将大大提高嘉兴乃至周边
地区的专科医疗水平,造福患
者。

自2017年嘉兴成为全面接轨
上海示范区以来,医院积极贯彻
市委市政府、市卫生

健康委的接轨上海发展战略,与
上海各大医院开展了良好的合
作,不断拓宽接轨领域,提高接
轨质量。近两年,先后与瑞金医
院成立了“神经疑难疾病诊疗联
盟”,签署了“党建联建”合作
协议,而此次“疑难肝病、感
染病诊疗联盟”的成立更标志
着双方合作进入了全新的阶段。
今后,我院将不断加强和瑞
金医院的良好合作,在借力瑞
金医院优势资源、借梯登高、
借势发展的同时,不断提升医
疗技术和服务能力,更好地满
足人民群众的医疗服务需求。

(宣传统战部)

浙大二院郑强教授领衔我院创伤中心

为推动创伤中心的进一步发展,
提高救治能力、加强学科建设,
9月28日,我院特聘知名创伤
骨科专家、浙江大学附属第二
医院郑强教授担任创伤中心主任,
并组建“郑强教授(团队)嘉兴
工作站”,共建“区域性创伤中
心”。王正安副院长代表医院与
郑强教授签约。

王正安副院长对郑强教授及其
团队选择将工作站落户本院表
示感谢,相信郑强教授的加盟和
领衔,必将使创伤中心在救治能
力、学科建设、人才培养、区域
影响力等方面大获提升。

据了解,郑强教授是浙江省内
知名的创伤骨科专家,从事骨
科临床工作20余年,对严重骨
盆及髓臼骨折、复杂四肢关节
骨折有着丰富的临床经验,对老
年骨质疏松性骨折、骨折并发
症如骨感染、骨不连等,以及
在创伤后关节粘连及肢体不等
长方面有较深研究。

此次签约之后,郑强教授及其
团队将与我院在骨专科临床、
科研、教学等各方面开展全方
位、深层次、宽领域的良好合
作,通过科学研究、技术指导、
业务培训、人才培养等方式,
进一步提升医院创伤中心救治
水平,推进临床诊疗、科研教
学、医疗质量和学术

地位的进一步提升。

签约中国创伤救治联盟,启动
嘉兴市区域性创伤中心协作模
式、开放急诊创伤病区、投入
使用急诊手术室、利用直升机
完成急危重患者快速转运、特
邀沪杭知名专家加盟……近
年来,我院加快推进创伤中心
建设,全力打造高效、完善的
创伤救治流程,最大限度地缩
短院前、院内救治反应时间,
为急危重创伤患者争取最大的
生命希望。相信随着创伤中心
建设的不断完善,必将为嘉兴
乃至周边地区人民群众提供越
来越高效的生命健康保障。
(宣传统战部)