

南京鼓楼医院集团宿迁医院

15 2022年11月
星期二
壬寅年十月廿二



编印单位：南京鼓楼医院集团宿迁医院
承印单位：宿迁日报社印刷厂有限责任公司
宿迁医院主页：<http://www.suqianhospital.com>
投稿邮箱E-mail：sqrmyb@163.com
发送对象：医院职工、医联体合作单位
电话：0527-84211313 印刷数：1500

编委会：
主任：董振友 总编：周艳 摄影：周小煦
版面统筹：周艳 责任编辑：徐甜甜 娟
编辑：方树侠 刘涛 徐娟 周刚
陆启琳 李文娟 张莉 赵礼国

2022年第11期 准印号 S(2022) 13000063

内部资料 免费交流

题字：朱志刚



南京医科大学康达学院院长张前德一行 莅临我院调研交流



10月26日下午，南京医科大学康达学院院长张前德一行在市卫健委健康促进处处长王元的陪同下，莅临我院调研指导科研教学等工作。我院党委书记、董事长陈胜，副

长李运红、牛磊及相关负责人陪同调研。

张前德院长一行首先参观了我院的科研教学中心，并亲切询问工作人员工作情况。会上，陈胜代表医院对南京医科大学康达学院各位领导的到来表示热烈欢迎和感谢。希望张前德院长一行能够在科研教学方面给予更多的指导意见和支持。随后，牛磊向张前德院长一行详细介绍了我院近年来的发展情况，特别是在教学、科研方面取得的成绩。

张前德对我院科研教学取得的成绩表示肯定，他说，宿迁医院是一所“硬实力与软实力”兼具的三级甲等综合医院，近年来，在人才培养、学科建设、科研教学等方面都取得了不错的成绩。随后，他简要介绍了康达学院近年来的办学情况并欢迎宿迁医院人才来院学习和交流。

张前德院长一行的来访增进了我院与南京医科大学康达学院的交流，为两院更好的发展起了积极的推动作用，为下一步

深化合作打下了基础。

党办 周小煦

【喜讯】宿迁首家！我院乳腺癌单病种质控病理诊断能力通过国家级验证！

近日，我院病理科通过乳腺癌单病种国家级质控！今年年初，病理科参加国家癌症中心、中国合格评定国家认可委员会联合组织实施的第一批“2022年乳腺癌单病种质控病理诊断能力验证计划”。目前，评审结束并顺利拿到了合格证书，为宿迁地区首家。

乳腺癌诊疗能力验证的目的意义及其评审条件：

据2018年国际癌症研究机构(IARC)调查的最新数据显示，乳腺癌在全球女性癌症中的发病率为24.2%，位居女性癌症的首位，其中52.9%发生在发展中国家。近年来，随着大众健康意识的不断加强及诊疗设备的不断迭代，在我国，乳腺癌的发病率呈逐年上升趋势，每年有30余万女性被诊断出乳腺癌。同期乳

腺癌的治疗研究也在不断成熟，由最初的激素治疗及放疗，逐渐向精准治疗、个体化治疗方向发展，随之带来的就是对个体诊断的精准要求不断提高。因此对病理诊断的要求也不断提升，并且要求同质化，乳腺癌诊疗能力的验证就显得尤为重要。其评审条件为“闭卷考试”，首先由能力验证中心抽取5份具有诊断难度的病例，复制并发送至各医疗机构，由病理科阅片并给出诊断，包括组织学类型、诺丁汉评分、脉管及神经侵犯情况判断、免疫组化的判读并给出分子分型等。诊断结果直接提交，最终由专家组对诊断结果进行严格的评判，只有各项评判均符合要求才可顺利通过评审。

病理科 孟凡来

【青春建功新时代】我院顺利完成团委换届选举工作

10月20日下午，我院团委在第一会议室召开共青团南京鼓楼医院集团宿迁医院委员会第三次代表大会。市卫健委二级调研员李春美，我院党委副书记、副院长吴建强，党委副书记、副院长董振友出席会议，全院团员代表参加会议。会议由董振友主持。

会上，吴建强宣读了大会选举办法及第三届团委委员候选人简历。会议听取并审议通过了戴卫同志代表第二届医院团委向大会所作的工作报告。在上级团委和院党委的正确领导下，团委始终坚持“党建带团建，团建促党建”，主动服务医院事业发展，在疫情防控、志愿服务、青年学习、全国文明典范城市创建等方面做了大量的工作，团的功能和作用得到进一步彰显，并对团委今后的工作展开展望，明确了下一步工作方向。

会议采取无记名投票的方式选举产生7名共青团南京鼓楼医院集团宿迁医院第三届委员会委员。

胡威当选为第三届团委书记，他代表新一届团委班子发言。他表示，团委将在院党委的带领下，围绕大会上确定的主要目标和重点任务，一心向党，永葆初心，坚持为党育人；努力学习，增强本领，扎实开展工作；善于倾听，积极探索，服务青年团体。第三届团委将继续以昂扬饱满的精神状态，积极向上的工作态度砥砺前行，努力构建“凝聚青年、服务大局、当好桥梁、从严治团”的共青团工作新格局。

李春美发表讲话。她对医院共青团工作提出三点要求：一是要切实增强抓好共青团工作的使命感和责任感，把团的工作纳入医院发展大局去谋划部署。二是要不断提升青年同志的凝聚力和战斗力，切实担负起为党培养接班人的历史重任。三是要鼓励广大青年当好医院发展的生力军和突击队，在医院发展的浪潮中展示新时代宿迁医院青年的担当和风采。她强调，医院要以此次会议为新起点，力争帮助青年发展、支持青年成长、创建青年文明“号、手”等方面取得更大成效，为加快推动宿迁卫生健康事业跨越式发展再创佳绩、再立新功！

党办 徐甜甜



我院荣获江苏省 医院协会第六届医院 品管圈大赛一等奖

9月27-28日，江苏省医院协会第六届医院品管圈比赛在江苏常州举行，来自全省医疗机构的506组圈组参加比赛，比赛采用线上展播的方式进行。经过两天的激烈角逐，我院选送的“骨爱圈”荣获一等奖，“急速圈”“镜善镜美圈”荣获二等奖，“清音圈”“同心圈”荣获三等奖。

此前，医院在院内举办了品管圈遴选工作，经过初赛、决赛，最终选送5个品管圈参加江苏省医院协会第六届医院品管圈比赛，均获得佳绩。

质量管理，品管先行，“圈”力以赴，未来可期。自2014年启动品管圈活动以来，我院品管圈在质量持续改进中取得显著成效，曾多次参加国家级、省级比赛，频夺大奖。品管圈活动充分调动了团队参与、跨部门协作的积极性和主动性，拓宽思路的同时，提高了临床护理人员发现问题、解决问题的能力。

我院将以本次比赛为契机，不断推动品管圈项目的深入开展，促进医院服务质量持续改进，更好地为患者提供优质、高效、全程的服务。党办 徐甜甜

我院胸外科在2022年 第八届大中华胸腔镜 手术菁英赛中获得佳绩

近日，2022年第八届大中华胸腔镜手术菁英赛江苏赛区决赛落下帷幕，经过激烈角逐，我院胸外科主任医师戴宁凤脱颖而出，荣获二等奖。

戴宁凤的参赛作品为“单孔胸腔镜下左上肺癌根治术”。与传统的三孔或者两孔胸腔镜手术相比，单孔胸腔镜手术切口减少，主要优势在于既还原开胸下的视角，且仅损失一个肋间神经，从而进一步降低术后切口疼痛，减轻胸壁麻木感，加快患者术后康复进度，大大缩短术后住院时间，减轻患者经济负担。

“严于术前，慎于术中，善于术后”是对戴宁凤手术视频的完美诠释。比赛中，戴宁凤以精美的视频剪辑，模块化的操作步骤，生动的解说分析得到了评委的一致好评及高度认可，最终在激烈的腔镜肺叶组角逐中荣获二等奖。

大中华胸腔镜手术菁英赛以严谨的评判、公正的赛制受到国内胸外科领域权威专家的支持和肯定，是含金量极高的胸外科赛事。为了体现比赛公平、公正、公开的原则，参赛选手和评委专家分别处在不同的会场，比赛时参赛选手的声音经过变声器处理，以此达到整场比赛双盲的机制。评审团由江苏省胸外科18位学科带头人组成，评委对选手的手术思维、手术技巧、演讲表达、视频质量等四个方面进行考核打分，按照得分高低进行排名，同时评审团也会对选手的参赛作品和解说进行专业性点评，提出更高要求及建议，促进往后手术水平的提升，最终造福更多的病患。

胸外科 戴宁凤

江苏省医学会风湿病学分会送教到基层——风湿病规范化诊治培训暨宿医风湿论坛学习班顺利召开



10月14日,由我院主办的“江苏省医学会风湿病学分会送教到基层——风湿病规范化诊治培训暨宿医风湿论坛学习班”顺利召开。本次会议邀请到南京鼓楼医院冯学兵教授、常州市第一人民医院吴敏教授、南京鼓楼医院张华勇教授、徐州大学附属医院殷松楼教授、东南大学附属中大医院徐晓冀主任、南京鼓楼医院集团宿迁医院牛磊教授等省内10余名专家授课,内容丰富,贴近临床,获得听众一致好评。会议采用线上直播形式进行。

开幕式上,我院副院长李运红致辞。他对远道而来的专家、领导和医院同仁表示热烈的欢迎和衷心的感谢。他表示,我院作为宿迁市风湿病学分会主委单位,有责任、有义务推动全市风湿病学科的进步,为学科高质量发展奠定坚实的基础。他希望,参会同仁珍惜机会,不忘医者初心,牢记健康使命,努力把

各位专家、教授所授的知识转化为推动医院乃至全市风湿病学科事业发展的新技术、新手段、新希望。

随后,冯学兵发表讲话。他指出,此次会议的主要内容是共谋风湿学科的建设和发展,希望通过分享和交流,不断提高风湿性疾病的诊疗水平,推动我省风湿病事业发展和学术的前进步伐,更好地服务于风湿病患者。

在学术交流环节,吴敏教授带来的《2022BSR 炎性肌病诊治指南》,从预后、治疗因素、抗体检测、癌症筛查、妊娠期和哺乳期管理等方面深入讲解了炎性肌病的最新进展,让我们着重认识炎性肌病的临床细节问题。殷松楼教授带来的《系统性硬化症诊疗进展》,从概述、临床分型、诊疗进展、分类、临床表现等方面系统地分享系统性硬化症的临床知识。张华勇教授带来《银屑病关节炎诊疗规范》,他对PsA临床表现、诊断、评估及结构损伤的影像学评估及2021年GRAPPA指南推荐做了详细阐述。徐晓冀教授的《结缔组织病合并间质性肺病诊疗进展》从临床实践出发,分别详解结缔组织病合并间质性肺病不同病理分型及结缔组织病合并重症肺部病变的临床诊治。牛磊教授带来的《强直性脊柱炎影像学评估》,从概述、诊断标准、影像学评估等方面全面分析强直性脊柱炎影像学特点,进一步提高与会人员对强直性脊柱炎影像学读片能力。淮安市第一人民医院孟德钊教授、宿迁市第一人民医院臧银善教授带随后授课。

宿迁市风湿病分会副主委及委员代表卢正华、韩洪波、陈梅等专家参与积极讨论,气氛融洽,讨论热烈,让在座人员获益匪浅。

风湿免疫科 李春香

我院神经内科组织第17个“世界卒中日”系列活动

脑卒中(俗称“中风”)是一种急性脑血管疾病,是我国成年人致死和致残的首位原因,该病具有高发病率、高死亡率、高致残率等特点,并且近年来年轻化趋势明显,对家庭和社会造成沉重负担。

10月29日是第17个“世界卒中日”,为了普及群众卒中防治健康知识,提高群众卒中识别能力,有效预防和控制卒中高危因素。10月18日至28日,我院神经内科在科主任张雪玲的带领下,积极响应国家卫健委卒中防治委员会、中国卒中学会号召,以“识别中风症状,把握宝贵时间”为主题,先后在洋河股份有限公司、娃哈哈股份有限公司、我院新门诊三楼开展卒中专题健康讲座、义诊、患教会等主题系列活动。

活动现场,医务人员挂起宣传横幅,摆放卒中防治知识宣传册,为前来咨询的群众开展问诊、查体、测量血压血糖、心肺听诊等服务。活动中,通过播放卒中科普视频、发放卒中防治手册向群众讲解脑卒中的防治知识。

张雪玲、林晓光分别作“卒中的防治和快速识别”“卒中患者的预后自我管理”科普讲座。2位主任运用通俗易懂的语言、图文并茂的PPT、形象生动向基层民众普及脑卒中发生的原因、预防手段、识别卒中早期症状的“BEFAST”口诀、急救、治疗方案、自我管理及全周期康复等相关知识。

“脑卒中是一种急性脑血管疾病,是由于脑部血管突然破

裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的一种疾病。”张雪玲介绍到。脑卒中经常突然发生,脑组织损伤后,患者就会出现肢体瘫痪、说话不清楚、口角歪斜、甚至昏迷等症状,严重时危及生命,而且急性期过后还常常遗留有后遗症。因此,要强调“快速识别卒中,快速规范救治卒中”,警惕脑卒中的常见症状,一旦发现症状,及时将患者送到有救治卒中患者能力的医院就诊。

义诊环节,各位神经内科专家仔细询问咨询者的身体状况,耐心细致地检查、分析病情,讲解注意事项,解答民众关于常见病、多发病的预防防治及愈后疑难问题,旨在早预防、早察觉、早治疗脑卒中,让更多百姓了解卒中防控知识,强化疾病预防观念,掌握卒中识别与急救,降低发病与复发风险,改善患者预后,得到了百姓们的一致好评。

本次“世界卒中日”系列活动共为超300名民众提供科普、咨询、义诊等服务,发放卒中防治手册300余份、测量血压、血糖300余次,让民众了解了卒中的可防可控和“早发现、早诊断、早治疗”的重要性。

今后,神经内科将以此次“世界卒中日”系列活动为契机,继续践行“健康中国2030规划纲要”,为减少民众的卒中致死率、致死率、复发率,保障人民群众健康而不懈努力!

神经内科 林晓光 陆姗姗

党建查房促提升 | 外科第三党支部开展党建查房活动



为了学习贯彻党的二十大精神,进一步推动党建与业务深度融合,助力医院高质量发展,院党委深入各支部,开展党建查房活动。10月28日下午,党委书记、董事长陈胜,党委副书记、副院长吴建强,党委副书记、副院长董振友带领医务处、医保处、人事处等多个职能科室来到外科第三党支部开展党建查房。会议由吴建强主持。

外科第三党支部书记高先亭从业务融合、组织生活、学习教育等支部工作开展情况进行汇报。骨科1、骨科2、骨科3、口腔科、眼科、泌尿外科、耳鼻喉科、老年医学科、全科医学科等支部所辖科室负责人从学科建设、人员设备、绩效考核、亚专

科建设等方面进行汇报,提出科室发展过程需要院方给予解决的问题。

董振友表示,党建查房通过深入基层,为医院发现问题、分析问题、解决问题提供路径,通过倾听基层呼声,医院逐步解决员工关切的问题,切实把工作做实做细。他同时提出三点要求:一是要进一步发挥党建引领,推进党建与业务工作进一步互通;二是要发挥党员的先锋模范作用,带动群众履职尽责、共同发展;三是要加强党建与业务工作的考核,增强工作责任心,提升医院发展软实力。

吴建强指出,外科第三党支部工作开展得有声有色、成绩突出,通过党建与业务工作的深度融合,发挥了支部和党员的“两个作用”。他表示,党建查房畅通了院领导与基层沟通交流的渠道,会上提出的问题涵盖了医院、科室、个人发展的多个维度,可以看出大家平时的工作扎实有力,提出的近、远期规划切实可行。他表示,医院定将不负所托,统筹规划、分类实施,逐步回应并解决群众所盼、所想。

陈胜对会上提出的问题给予回应。他强调,医院要始终坚持公益优先,同时保障效率和公益相统一,要通过切实推进亚专科、专病门诊、日间手术、绩效改革等工作,积极回应临床需求,着力打造有热血、有能力的领导班子,大力营造有温度、有底蕴的文化氛围,致力于解决员工的后顾之忧,以查促改补短板,以点带面促提升,上下同心,同频共振,助推医院高质量、可持续发展。

党办 徐甜甜

匠心筑梦 执教传承——我院护理部举办第四届护理带教老师授课比赛



为进一步提升我院临床护理教学质量,鼓励临床带教老师探索更多先进新颖的教学方式,更好地促进临床护理带教老师成长,建设一支训练有素、功底深厚的师资队伍。10月17日下午,护理部在第二会议室成功举办了“第四届临床护理带教老师授课比赛”。经科室推荐、片区初赛选拔,最终共推选出11名优秀选手进入决赛。

本次比赛邀请到党委副书记、副院长吴建强,护理部主任张莉,护理部副主任李文娟、陆永妹以及各片区科护士长担任赛事评委,急诊病区护士长张蓓主持。

经过选手们的精心准备,比赛现场精彩纷呈,选手们灵活运用多媒体技术,通过视频播放、案例分享、图片展示等多元化教学方法,为大家呈现出一堂堂精彩的授课,现场掌声此起彼伏。评委专家们从讲课时间、仪表仪态、PPT制作、讲课内容及技巧、语言表达等方面进行综合评分。经过激烈的角逐,儿科3吴小婷以内容充实、形式活泼、条理清晰、知性自信的师风采最终拔得头筹,荣获一等奖,胃肠烧伤科傅晓静、胸外科鲁科荣获二等奖,肝胆外科夏欢、重症医学科黄亚琼、神经内科姚宇荣获三等奖,心内科金子园等五位选手荣获优秀奖。

赛后,吴建强对参赛选手的授课进行了细致的点评。他指出,选手们精彩绝伦、引人入胜的授课技能让人眼前一亮,充分展现了我院护理人员朝气蓬勃、奋发向上的精神风貌,通过授课比赛,为医院优化护理师资队伍,培养更多优秀的护理人才奠定坚实的基础。

张莉充分肯定了选手们精益求精的优秀教师风范,她指出,临床护理人员同时肩负促进健康、教育育人的神圣使命,希望全院1058名护理人员未来能相互学习,共同努力,不断提高临床护理带教水平和教学质量,本次比赛也为我院选拔高质量、综合型护理人才提供了储备平台。

匠心筑梦,执教传承。本次带教老师授课比赛达到了“以赛促讲”“以赛促教”的效果,对推动医院护理带教师资队伍建设和提高教学质量起到了积极的促进作用。愿宿迁医院护理人在成长的道路上继续一步一个脚印,积累知识和智慧,做好生命的守护者,不负白衣下的嘱托。

护理部 李倩倩

骨科3再学《医疗质量安全核心制度要点释义》



本月,我院骨科3医务人员在病区主任杨光辉的带领下,再次学习了《医疗质量安全核心制度要点释义》中关于三级医师查房制度的内容。

本书明确了十八项核心制度的定义,对核心制度实施的基本原则和关键环节提出了要求。杨光辉主任强调了三级医师查房制度的重要性,要严格按照制度规定要求:住院医师工作日每日查房2次、主治医师每日查房1次,副主任及主任医师每周查房2次;要让三级医师查房制度真正融入我们的诊疗活动中,保障医疗质量安全,更好地维护患者健康权益。

经过学习,骨科3医务人员对十八项核心制度中三级医师查房制度的理解更加全面。我科从成立至今,一直坚持每周一业务学习、每周四学习十八项核心制度、每周四组织科室大查房。查房过程中,科主任亲自详细查体、询问每个病人,目的只有一个,那就是确保所有病人的医疗质量安全得到保障。

骨科3 王加飞

为什么柿子不能和螃蟹一起吃



老话说得好:金九银十。秋天是丰收的季节,柿子是应急食物,一颗颗金黄的柿子挂在树梢格外显眼,让人看了就想吃上一口,品尝一下它的美味。然而当第一片叶子开始落下,第一只螃蟹开始脚痒时,谣言就要响起:“柿子不能和螃蟹一起吃”;“空腹不能吃柿子”;“喝牛奶不能吃柿子”;“吃柿子得结石”,这属实冤枉了柿子。如果水果界也有比惨大会,那柿子一定是最倒霉的“背锅侠”。其实该背锅的不是柿子,而是鞣酸。鞣酸是柿子涩味的来源,它也广泛存在于山楂、黑枣等食物中,而它们就不用背锅,你说柿子惨不惨?

那鞣酸作用的原理是什么呢?其主要原理就是和蛋白质结合形成鞣酸蛋白,在胃酸较多的环境下,鞣酸蛋白再和果胶、纤维素等把柿皮、柿核粘在一起,这就是传说中的“胃柿石”!然而柿子不能满足以上条件,因为市

场上卖的柿子几乎都经过脱涩处理,鞣酸含量很低,完全可以放心吃,唯一需要担心的只有太涩的柿子,因为这种鞣酸含量可能会比较高,只要多放两天等到甜甜软软的再吃就好啦!

说实话,柿子这么好的食物,如果因为传言不吃可就太可惜啦!因为柿子的营养丰富,热量适中(热量为65-79千卡/100克,和石榴、荔枝相当),维生素C含量堪比橙子,一天一个正正好。它的品种很多,在南方,柿子是甜美多汁的代表,而在北方,耐寒耐旱的柿子更是大自然慷慨的馈赠。陕西的火晶柿子,像果冻一样一口一个;河南的牛心柿子,随便一个都是爱你的形状;房山的磨盘柿,头戴小方帽儿,冻起来特好吃。一到霜降,柿子将会成为一种更加诱人的美味,经去皮-挂晒-脱涩-糖化后就变成美味的柿饼。将柿脐对外,两个一对,晾晒后的柿子躺进大陶缸,在黑暗里来一场漫漫的甜梦,果糖和葡萄糖析出白色的糖霜天然附在表面,这是季节和时间赠与我们的风味。吃柿饼就不用担心鞣酸啦,但是糖和热量都高,可别太贪嘴了。

比起苹果、香蕉这些“留学杂交”水果,柿子可以说是地道的中国风物,寄托了从古至今中国人对美好未来的期待。据历史记载,宋代过年时桌上要摆柏枝、柿子和橘子,寓意“百事吉”;据传明代皇帝朱元璋曾因“凌霜侯”的美称赋予柿子功名成就的寓意;到了近代,柿子成为老舍笔下“丹柿小院”点亮了北平的胡同,寓意着柿柿圆满,既好吃又吉利。这个秋天快去多品尝几种柿子吧!

消化科 徐红

五经梳头法



医认为,五经梳头发具有调节神经及疏通经络的功能,同

《血气形志论》记载:“形数惊恐,经络不通,病生于不仁,治之以按摩醪药。”作为中医常用的治疗手法,推拿可通过按摩四肢皮肤、穴位,刺激体表压力感受器以调节人体负反馈,产生抑制中枢皮质系统电位,达到镇静安神、消除焦躁抑郁状态的作用。中

时还可改善血液循环、促进新陈代谢。

中医古籍记载:五经梳头主治祛风散热、平肝潜阳、开窍醒神、安神定志、健脑益髓。

五经梳头法操作较为简单且方便。现代医学则认为,头皮层下面有一个神奇的发造系统,这个系统的每一层组织都在不断吸取养分和氧气来支持头发的生长。人体头部还是中枢神经所在,经常梳头可加强对颜面部及头皮的摩擦刺激,通过神经发射作用,改善头部血液循环,促进细胞新城代谢,增加头皮及毛发的营养供应,也可助于大脑软化,降低血压,预防脑卒中。

乳腺癌是女性常见的恶性肿瘤之一,患者术后易产生自卑感。有效引导患者参与五经梳头能使其正视其自身疾病,积极配合医护人员,缓解患者焦虑,利于疾病康复加快其康复进程。

甲乳外科 蒋宜璐

掉下巴是怎么回事?

门诊工作中经常会碰到患者张着嘴巴来就诊,说下巴掉了,嘴巴闭不上了,这就是颞下颌关节脱位。今天我们就来简单讨论一下颞下颌关节脱位。

颞下颌关节脱位是指张大嘴巴时,髁突与关节窝、关节结节或关节盘之间完全分离,闭口时不能自动恢复到正常的位置。临床主要表现为嘴巴不能正常闭合、疼痛、吐字不清、唾液外流等。常见的颞下颌关节脱位原因有:大张

口,大笑,打哈欠等生理性因素;外伤导致脱位;长时间张口等医源性因素,比如拔牙、气管插管等;老年人韧带肌肉功能减退等。如果发生颞下颌关节脱位,先不要慌,让自己冷静下来,让肌肉放松,逐渐尝试能否自行复位。如果不行,建议立马到正规医院口腔科就诊进行手法复位,复位成功后下颌固定2周左右,如果手法复位仍不能复位,则根据需要进行手术治疗。

口腔科 鲍欣奇

哺乳期的营养管理

哺乳期对于产妇和宝宝来说都是非常关键的一个时期,哺乳期的营养需求远大于妊娠期,它要补充妊娠和分娩时的消耗,恢复体力和健康。合理的营养能保证哺乳期乳汁分泌的质量和数量,保证宝宝的生长发育;如果产妇营养摄入不足,会消耗体内自身储备,影响母体健康。

哺乳期饮食安排的原则:多样、平衡、适度。一定要重视蔬菜(尤其是绿叶蔬菜)、水果的摄入。只有食入的食物多样化,做到粗细搭配、干稀搭配、荤素搭配,使食入的食物互相利用、互相补充,才能使营养均衡。

看了如此科学讲究的要求,有些准妈妈和家人会觉得无从下手搭配,其实不用想得过于复杂,我用一个表格来综述一下:

当然,要提高母乳质量,除了饮食管理之外,还要生活

有规律、保证充足的睡眠和休息,保持情绪稳定和快乐舒畅的心情至关重要。

最后希望准妈妈妈妈们科学坐月子,愉快地渡过这一特殊时期。

产科退休人员 王海燕

哺乳期的营养需求	
食物种类	摄入量
粮谷类	400-500g
动物性食物	150-200g
蔬菜(绿叶占1/2)	500g
水果(新鲜)	250-300g
牛奶	250-500g
豆制品	50-100g
蛋类	50-100g

有脾气的的扁桃体



扁桃体就像有脾气的孩子,时常发作。除了引起嗓子肿痛,它“失控”后还可诱发全身免疫系统疾病。

咽喉部是饮食和呼吸的必经之路,正因如此,扁桃体存活大量的微生物,有益菌,也有致病菌。扁桃体黏膜内含大量淋巴组织,可捕捉有害抗原,将抗原信息呈递给免疫器官,从而产生抗体及细胞因子保护机体。当受到气候、环境、饮食等外界刺激,或人体自身免疫力较弱时,就会出现扁桃体常见的细菌、病毒感染,引发局部免疫激活,甚至继发全身免疫反应。

常见的扁桃体炎类型有:慢性扁桃体炎:可导致咽干、异物感、发痒等;急性扁桃体炎:可导致咽痛、低热、疲劳、食欲欠佳等;化脓性扁桃体炎:发病急,全身症状重,出现发热、畏寒、食欲不振,可出现高热,局部表现为咽痛明显,甚至饮食、语言困难。

为了凸显“存在感”,扁桃体最常在以下时刻发炎:1.秋冬换季时期:当气温下降时,细菌、病毒会优先找到扁桃体,诱发免疫反应。2.免疫力低下时期:由于扁桃体炎会由潮湿、劳累、营养不良、感冒等因素诱发,机体自身抵抗力差,也会导致扁桃体反复发炎。3.幼年时期:在6~7岁前,扁桃体可以帮助身体抵抗各种各样细菌,随着年龄增长,扁桃体抵抗细菌的能力会被骨髓、胸腺、免疫细胞等别的免疫器官取代,慢慢身体不再依赖扁桃体。

扁桃体发炎,不光是嗓子肿那么简单,如果波及位置太深,还可能导致严重疾病,如:咽喉脓肿、中耳炎、气管炎、肺炎等。严重时会引起急性关节炎、风湿热和急性肾小球肾炎等。病毒感染的扁桃体炎,具有自限性,退热止痛治疗后多休息、多喝水便可自愈;而对于细菌感染的扁桃体炎则需进行抗生素治疗。

那么有以下情况者则需要切除扁桃体:有恶变可能或长了肿物,需要将扁桃体摘除,送检病理明确诊断;经常发炎,如果每年超过4次,就可以将扁桃体切除,避免损害其他器官;扁桃体得了角化症或有扁桃体白喉的形成,保守治疗效果不好;有全身系统疾病,如心肌炎、肾炎、红斑狼疮或其他免疫系统疾病,常常需要摘除扁桃体,以免加重病情。

耳鼻喉科 徐金

产后康复要趁早

产褥期是产妇分娩后身体各个器官恢复的一个重要时期,也是新生儿健康成长的关键时期。

产褥期母体变化大,虽然属于生理范畴,但是如果得不到及时有效的保健护理,将有许多健康问题在这个时期出现。最常见的健康问题是纯母乳喂养率低和子宫复旧不全。

母乳喂养是婴儿最理想的喂养方式,为了促进产褥期产妇早泌乳,提高母乳喂养率和促进子宫复旧,我院产科对产后产妇均进行早接触、早吸吮、母婴同室、按需哺乳,在此基础上使用产后康复治疗仪进行治疗,取得明显效果。

产后康复治疗仪是通过电极对人体特定部位进行低频脉冲刺激,调节人体内环境以及局部物理作用,改善局部组织器官血液循环。

将治疗仪的电极分别置于双侧乳房,可以使乳房内部产生旋转作用,产生婴儿吮吸效果,但刺激强度比婴儿吮吸力强5-10倍,可反射性地促进泌乳素和催乳素的分泌,从而改善局部微循环,促进乳汁分泌,使乳腺管通畅,防止乳汁淤积,促进母乳喂养。将治疗仪的电极置于骶尾部两侧进行子宫复旧治疗,可以促使盆底肌肉和筋膜产生规律运动,肌肉收缩,筋膜张力增加,带动子宫韧带运动,促进盆腔内组织血液循环,消除盆腔淤血,促进恶露排出,加快子宫复旧,帮助产妇迅速康复,使产妇尽早恢复体力。

整个使用过程无副作用,操作简便,疗效确切,因此在实际治疗中,产妇接受度高,极具推广价值,帮助产妇产后早日恢复身体。

产科退休人员 王海燕

迟来五年的锦旗

早上7点半左右,病区来了两位女士,看样子应该是母女,她们问我:“这是陈焰主任所在的科室吗?”我回答:“是的。但是现在还没到上班时间,我们马上就要开会了,你们坐这稍等一会。”

过了没几分钟,我正在治疗室给病人打餐前胰岛素,就突然听到一阵:“咚咚锵,咚咚锵”,有点像逢年过节舞龙舞狮时放的喜庆音乐。探出头来一看,只见刚刚那位年纪稍大的女士手提小型音乐播放器,胳膊里还夹着什么,她周围也围了很多患者及家属。我这才反应过来:“难道这对母女是一大早来送锦旗的?”

不久,果然听到陈焰主任那熟悉又爽朗的声音说:“谢谢谢谢!你这好多年啦,接到电话时我都没想起来是谁。”我走出治疗室,看到那位年纪稍大的女士正把锦旗递给陈焰主任。我仔细瞧了瞧锦旗,只见上面写着:“起死回生、终生感恩”,我心想这几个字分量怪大,患者之前的病应该不轻。于是问陈焰主任:“这位患者当时是什么情况啊?”陈主任回答:“直肠癌,还是以前在老十四楼的病人,得有5年以上的病史了。”

护士长对患者说:“看您这恢复得挺好,精神状态也不错!”这时病人开始红了眼眶,说:“就是啊,多亏了陈主任,这些年终于熬过来了,捡了一条命!太感谢陈焰主任了!”陈主任赶紧说:“不用谢,你能恢复的这么好,我心里也很高兴,也谢谢你们。”

交接班时,我还和护士长讨论:“第一次见送锦旗还敲锣打鼓的,还真挺用心的。看来确实是太开心,也太感激陈主任了,才会用这么质朴的方式!”我又疑惑地问护士长:“正常人家都手术过后出院或者化疗结束就送锦旗过来,怎么她这那么多年才想起来啊?”护士长回:“因为她这过5年了啊,5年过去身体指标都正常,就算彻底治愈了啊!”听了这话,我如梦初醒:“那这锦旗上的话真的一点不夸张,确实都是患者的肺腑之言!”

有的时候自己或者周围的人也会抱怨:“天天得上班,什么时候是个头,什么时候能实现财务自由,想干嘛就干嘛呢?”我就会想起,不管什么时候下班,路过陈焰主任办公室时,经常会看到他坐在办公室专心致志地观看手术视频。每天早上,陈主任永远是第一个到科室的人。每当看到这个情景我脑海里都会浮现出一句话:“不为良相,则为良医!”人的时间和精力都是有限的,一个比我们年纪长、压力也大的主任每天都能安排好自己繁重的工作,还能抽出时间来学习新的专业知识技能,这份工作对于他来讲一定不仅仅只是一份工作了,我想这应该就算一种信仰了。但愿我们每一位医务人员都能拥有这份信仰,但愿每一位患者都能遇到这样的好医生!

烧伤整形科 张凤

送你一束花

2018年11月24日,26岁的她被确诊急性白血病,一时间家里的天都塌了,孩子才2岁多,家里的经济一般,她害怕、恐惧、惊慌失措,整日以泪洗面,愤懑于命运的不公。但看到年幼的孩子,她告诉自己必须要坚强,哪怕只有一线希望也要坚持。

接下来的第一次化疗,胃肠道反应、乏力、感染、出血、大量脱发……她都艰难地挺了过来,这期间也与她的床位医生张飞结下了深厚的革命友谊。张医生只比她大几岁,作为同龄人,更能理解她的处境,治疗期间,他经常鼓励她、开导她,利用专业知识去帮助她。经过五十多天的治疗,再次复查时,她的病情终于得到缓解,她的脸上也有了笑容,出院时,张医生跟她反复交代了在家的注意事项,并约定了下一期的治疗时间。

再来时,她变了样,以前乌黑浓密的长发因为化疗掉得差不多了,现在的她板寸头,帅气的装扮,配上她豪爽、洒脱的性格,俨然一个“假小子”。因为经济压力大,丈夫外出打工,婆婆在家照顾孩子,这次治疗她只能自己一个人。好在本次她又住到了张医生的床位。有了上次的经验,她坦然多了,话也多了,经常和我们聊天,我们对她都特别照顾,张医生传授她育儿经,周晴护士经常帮她带早饭、取外卖,相处久了,大家如朋友一般。她也成了病房的“老病人”,帮同房间的病友买生活用品,给相同疾病的患者打气鼓劲,鼓励他们配合医生,坚持治疗。

每一次治疗,她都主动要求住在张医生的床位,对他特别的信任和依赖。他们如战友一般,共同与病魔斗争,其中的艰辛和苦楚,也一并扛了下来,经过三年半的治疗,2022年7月,最后一次化疗结束了,后面只需要定期复查随访。出院当天,张医生精心的给她准备了一束花,祝贺她治疗结束出院,也祝福她往后的日子健康平安!

血液科 于欢欢

麻绳上的劲道

国庆节前夕,我院在北操场举办了一场精彩纷呈的拔河比赛,每组十二名队员,男女各半数,可谓男女搭配,干活不累。

为了这次比赛,大家也是铆足了劲,积极准备,每支队伍都有自己的队服和口号:“青春豪迈、永不言败”,“团结就是力量”……各队的口号一个比一个鼓舞人心。拉拉队员们更是各显神通,助威花舞起来、喇叭吹起来、腰鼓擂起来,用最奋进的话语给自己的队员们加油鼓劲。现场热闹声此起彼伏,这边刚决出胜负,那边新一轮比赛又开始了。

最终,我们急诊医学科经过一轮又一轮的角逐,获得了最后的胜利。这场来之不易的胜利,是全体急诊人利用休息时间一轮轮自我选拔的结果、是队员们一次次冒着太阳在训练场上挥洒汗水的结果、也是在与其它队伍一遍遍友情较量中不断总结不足得来的结果。

“上下同欲者胜”,拔河运动是集体力量的体现,只有真正做到“心往一处想、劲往一处使”,才能让对手敬之畏之。急诊医学科这个集体一定会继续秉承医院“博爱、仁济、崇德、敬业”的价值观,上下齐心,拧成一股绳,为我院的发展做出更大的贡献。

急诊医学科 徐大伟



公园一角 高悦



层林尽染 朱清



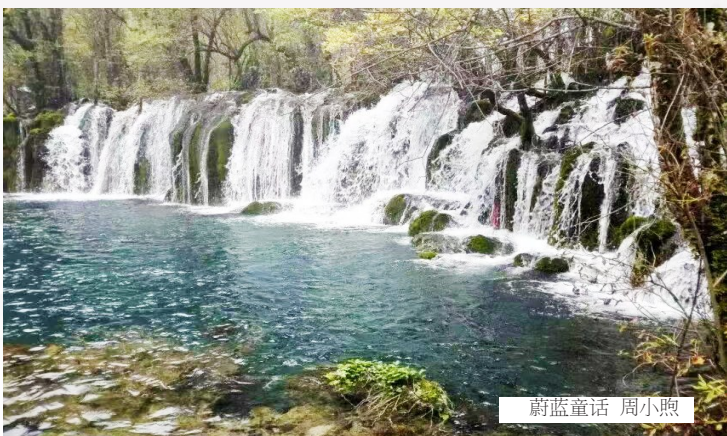
田园生活 徐甜甜



黄昏 朱聪颖



洛城牛场 徐甜甜



蔚蓝童话 周小煦

摄影展