



崇德崇新  
至精至诚

# 温州人医报

主办单位

温州市人民医院

温州市妇幼保健院

温州医学院温州市第三临床学院

新闻热线:88059502

WENZHOU PEOPLE'S HOSPITAL

Http://www.wzhospital3.com

2012年9月8日

第117期

本期四版

内部交流

浙企准字第C165号

## 我院召开新员工欢迎会

本报讯(陈飞)8月20日上午,我院召开新员工欢迎会,院长余建敏、党委副书记江建国、副院长陈萍、赵翥、王谦、阮国模出席了会议,同时与会的还有部分职能部门的负责人。江建国副书记主持会议。余建敏院长致热情洋溢的欢迎词。他热切期望新工会因加入市人民医院而自豪,医院也会因新员工的到来而更加精彩!

会上,余院长首先向在座111名新员工的加盟表示热烈的欢迎,紧接着介绍了我院悠久

**余建敏院长致欢迎词时说,热切期望新工会因加入市人民医院而自豪,医院也会因新员工的到来而更加精彩。**

的历史和正在蓬勃发展的态势,展望了未来良好的发展趋势,尤其是近年来我院在全体职工的努力下,在医疗技术、科研教学、服务理念、医院文化建设和医院品牌建设等方面取得的成绩,特别是去年在省、市、局各级领导的支持和重视下,我院顺利晋级为三甲综合性医院,新的

妇幼保健综合大楼已开工建设,娄桥新院工程已进入施工图设计阶段。在即将迎来百年院庆之际,正式更名为温州市人民医院,更是大大鼓舞了职工们的士气。余院长希望各位新员工能把握机遇,在我院广阔的发展平台上充分展示自己的才华,将自己的个人愿景和医院的远景结合

起来,最终实现个人与医院共同成长、共同发展,并对新员工提出了以下几个方面的要求:一是完成角色转换,安心医院工作。二是潜心认真学习,打好基础知识。三是树立责任意识,时刻牢记为患者负责、为自己负责、为医院负责。四是做好心理准备,甘愿任劳任怨。五是明确人生目标,机遇时刻存在。111名新员工将在接下来的一个月里接受全面系统的岗前培训,让新员工能尽快转变角色,融入医院这个大家庭。

## 规范消毒灭菌质量管理 市感控中心举办消毒员培训班

本报讯(徐子琴)温州市医院感染管理质控中心于8月26至29日在龟湖饭店顺利举办了温州市消毒灭菌规范化质量管理培训班暨消毒员培训班。本次学习班得到了广大基层医院的支持,会场座无虚席,学员超过260人。

本次培训班在卫生局医政处处长郑云燕的讲话中拉开序幕,郑处长从近年来发生在我国的几起医院感染暴发事件着手,以鲜明的实例强调了做好医院感染预防控制的重要性,并对质控中心积极筹备本次学习班表示赞许。本次学习班围绕消毒技术规范、卫生标准及消毒供应中心管理等方面的进展,特别邀请了参与标准制订的浙江省预防控制中心知名专家胡国庆,以及有丰富供应室工作经验的浙江省人民医院供应室护士长诸莉敏和内镜专职培训师郭玉柱进行授课。同时

邀请到温州市疾病预防控制中心消杀所所长倪朝荣、温州市供应室学组组长章敏青等,他们从各自的专业领域出发,对消毒灭菌工作中的要求和监测标准、灭菌器故障原因查找等方面作了详细的讲解。另外,本次培训班得到了温州医学院附属第二医院、温州市中心医院、温州市中医院、温州市中西医结合医院等4家医院的大力支持,使得学员有机会到这些医院进行实地学习,更直观地掌握如何做好消毒供应中心的工作。

目前相当一部分医院使用未经培训的工人代替专业人员从事消毒灭菌,存在医院感染、威胁患者安全的潜在隐患,本次培训班为保证培训质量作了充分的准备,采用理论考试和操作考试相结合的方式,成绩合格予以发放培训合格证书,并建立网络联络群,以便学员进一步学习和交流。

## 我院成功举办心血管病新技术新进展研讨班

本报讯(张易 姜文兵)8月25日上午,我院在龟湖饭店五楼多功能厅举办心血管病新技术新进展研讨班。我院副院长王谦、温州医学院附属第一医院心内科主任张怀勤、心内科副主任林捷、温州医学院附属第二医院心内科主任及大内科主任杨鹏麟及我院心内科主任王毅出席了开幕式并致辞。会议由我院心内科副主任姜文兵主持。

副院长王谦就我院心血管内科的基本情况作了介绍,并预祝此次研讨会圆满成功;张怀勤教授充分肯定我院的心血管内科诊治水平高、服务能力强、辐射面广,并希望通过此次研讨会,回顾过去一年心血

管领域取得的新技术新进展;学员之间工作经历不同、临床工作经验及习惯不同、理论水平不同,为了让相同的教学内容为不同工作经历与理论水平的学员所理解、所掌握,我们通过结合具体临床实际病例,对专业理论知识进行深入浅出的讲解,使每位学员都有所收获、有所提高。更为重要的是,这样的教学方法,对于养成学员们学习理论、以理论指导实践的习惯,并在以后的临床工作中将理论与实际充分结合,起到潜移默化的作用。

张怀勤主任、杨鹏麟主任、王毅主任及姜文兵副主任等业内专家围绕2011年版ESC妊娠期心血管病治疗指



南、心绞痛的诊治策略、心房颤动抗凝治疗中国专家共识解读等十多个课程,进行为期一天的心血管病新技术新

展知识的授课。各省市级医院及各社区卫生服务中心心内科医务人员共270余人参加培训。

## 回顾过去 展望未来

### 妇保部开展世界母乳喂养周宣传活动

本报讯(胡冬泉)8月1日-7日是“世界母乳喂养周”。我院妇幼保健部围绕今年的主



李碧/摄

题“回顾过去,展望未来”,从不同渠道开展宣传活动,呼吁采取实际行动,消除影响母乳喂养和婴幼

儿喂养方面的不利因素,保护和促进和支持母乳喂养。

从7月20日开始,我院妇幼保健部就市妇幼保健门户网站以及新浪微博上进行了母乳喂养知识竞答。活动以知识问答的形式设题,参与者以发送邮件或微博等形式参与活动。此次活动截至8月7日,活动方从中抽取10位幸运者并给予价值一百元的奖品。此次有奖竞答借助网络平台,让更多人参与其中,很好地宣传了母乳喂养。

8月5日上午9点,我院妇幼保健部在人流量较大的火车站铁道大厦旁举行了宣传活动。活动设置了母乳喂养宣传海报展示、母乳喂养知识有奖问答、资料分发、免费咨询指导几大内

容,吸引了许多来往的群众,他们纷纷驻足,上前询问。咨询处的儿科医生耐心细致地为年轻的父母答疑解惑,妇保科的医生向更多的母亲宣传母乳喂养对自身的益处,免费量血压处则吸引了不少市民前来测量血压。这边的咨询有条不紊地进行着,那头的有奖问答开展得更如火如荼,为了拿到奖品,更为了了解更多的母乳喂养知识,大家拿着组织者分发的宣传册对照着所提的问题细细解读,参与的积极性与热情度让工作人员甚是欣慰。

经过两个多小时,一共分发了近1000份宣传资料和1000余份宣传纪念品,受益人数500余人。

## 省质办来我院 开展2012年首次 质控联合检查

本报讯(张易)8月16日上午,浙江省医疗质量控制与评价办公室一行7人来我院开展2012年第一次质控联合检查。本次检查内容以院感、ICU、医疗设备、口腔、透析、康复质控为主,以实地查看、资料查阅、现场考核等形式进行。

经检查,专家们对我院予以较高评价,表扬我院医疗质控总体水平有较大提高。主要表现在以下三点:一是领导重视,配备专职质控管理人员,落实工作责任;二是进一步健全质量控制体系,完善工作制度和操作程序,提高医疗质量;三是强化人员队伍建设,充实专业人员,开展业务知识培训,提高业务水平。在检查过程中,各位专家也就现场发现的一些问题进行了及时详细的反馈。

针对检查组反馈的意见,余建敏院长表示,医院将由质管科牵头汇总,落实具体科室限时整改、持续改进。

据悉,根据省卫生厅医政处的要求,预计于10-11月份将进行第二次联合检查,届时将以药事、麻醉、急诊、放射、护理、病历质控为主。

主编:蒋联群 副主编:朱迎阳 编辑:黄河

## 今天我跟谁一起吃饭

来访者小强，今年17岁，是一位学习紧张的高中学生。他父母都是生意人，平时很忙，无暇照顾他。在两个月前，也就是在开学初，他每到上午第三节课时，脑子就会无缘无故地出现吃饭的问题，他不是想今天吃什么好吃的，而是在想“今天跟谁一起吃饭？谁陪我吃饭？”这个看似无关紧要的问题，却经常反复地在他的脑子里出现，挥之不去，严重影响了他听课的心情，让他感到很是痛苦。

那他为什么会这样呢？原来他是位性格内向，不善交际的男生，在高中住校的时候，只有一位要好同学，那位同学陪他吃饭、陪他玩，两人无话不说，于是他们就成为了好朋友。两个月前，这位好朋友兼好朋友的父亲由于工作上的原因，全家都搬到外省去了，当然，他的好朋友只好也调到外省去读书了。这让他很是难过。这位好朋友的离去使他感到越来越孤独，他也想再继续交朋友，但他却认为“交朋友要顺其自然，再者由于现在高中阶段，学习紧张”等等各方面的原因，使他觉得自己根本就没有时间去刻意地交朋友。

他平时中午吃饭的时候，会避开高峰时间，等到人少的时候再去吃饭。在食堂里碰到同学也会绕开，不会主动跟同学一起进餐。如果有两位同班同学在一起吃饭，并且邀请他一起吃的话，他也不会过去，原因是：因为这会让他感觉自己是个第三者插足。因此，他没有朋友陪伴，感到很孤独。

在这个案例中，来访者小强“没有人陪我吃饭，我会感到孤独。”是因为“我交不到好朋友”。交不到好朋友，是因为“我没有时间去刻意的交朋友。”其实，大家都知道这样一个道理：好朋友是从一般朋友发展过来的。就是交一般的朋友，也需要互相交往。而来访者小强由于性格内向的缘故，不愿主动与人交往，把自己和同学们的距离逐渐疏远。这样会使他感觉到自己越来越孤立无援，如果来访者小强意识到这些，那么在今后的学习生活中，让自己积极主动地与人交往，就会交到朋友陪自己吃饭，也就有可能交到一位新的新朋友，当然也就不会感觉到自己孤独，更不用每次在上课时就去想着今天有谁陪他一起吃饭的问题了。像小强一样，许多人在生活中也会抱怨“没有朋友”，他们中的大多数人都没有意识到“自己正在做疏远别人的事情”。如果想改变现状，就需要改变正在做的“疏远别人的事情”。

如果依然我行我素，那就要接受和面对“没有朋友”的局面。决定权在于自己。

心理科 林存成

## 抱娃是个技术活

如今最时尚的街拍“道具”是什么？爱马仕、香奈儿，通通OUT了，最经典的明星街拍是抱娃。近年来，明星们不但高调结婚，更是扎堆生娃，那些抱着萌娃、拿着奶瓶辣妈潮爸们，不仅展示了明星温情的一面，同时也演绎了各种时尚范。那么，这些时尚的偶像明星抱娃方法，是否科学合理呢？

刚出生不久的新生儿全身软绵绵，颈部、腰部没有力量，小脑袋摇摇晃晃抬不起来，这主要是因为新生儿的颈部和背部肌肉发育还不完善，头大身子小，颈部无力承担对头部的支撑力。若抱起新生儿时的姿势不对，就可能损伤宝宝脊

椎，影响孩子将来的生长发育。如何正确地抱新生儿，这也是父母应学会的事。

“抱婴儿既要注意保护好婴儿，使宝宝有安全感，还要动作轻柔，抱得舒服。”我院母婴健康中心的叶炯医师说，“婴儿自己能支撑头部的叶炯医师说，‘婴儿自己能支撑头部的之前，抱宝宝时要扶稳头部。爸爸妈妈可以用一只手托住宝宝的背、脖子、头，另一只手托住他的小屁股和腰，或者将宝宝的头放在一只手的臂弯里，肘部护着宝宝的头，手腕和手护着背和腰部，另一只手环抱住。’叶炯医师双手示范着环抱的正确姿势，他介绍，宝宝满3个月前，妈妈在抱宝宝的过程中，应始

终注意支撑着宝宝的头，最大限度减轻他背部和颈部压力。

3个月后，如果宝宝的脖子能够自己支撑头部，那么就可以竖着抱了。让宝宝背朝自己，坐在一侧前臂上，另一只手护住宝宝胸部，宝宝的头和背靠在自己的前胸，对于好奇宝宝，这种抱法特别有用。也可以让宝宝面朝自己，坐在一侧前臂上，另一只手托住宝宝的头颈、背部，让宝宝的胸部贴在抱者前胸和肩部，这种贴抱的方法，宝宝更有安全感，容易进入安静状态。

大人抱孩子不但要注意宝宝的安全，同时也要保护好自己。新妈妈们每天给孩子喂奶、洗澡、换尿布

等，要反复多次地抱起孩子又放下孩子，这些过程可能会让新妈妈腰部疼痛，而且这种疼痛会随着孩子重量的增加而不断加强。“从低处抱起宝宝时，不要弯腰，而要屈膝下蹲，挺直腰，用腿部力量把孩子抱起来。这种抱法可以减少腰部用力，防止背部拉伤。”叶炯医生说。

不少新妈妈或者家长喜欢经常性抱着孩子，医生提醒说，婴儿的骨骼生长较快，每天需要长时间的睡眠时间，长时间抱着，不利于孩子的睡眠和生长发育。除此之外，妈妈长时间抱着宝宝，手腕、手肘反复疲劳容易导致劳损。

院办 黄河

## 科学“坐月子”

大家都知道中国人有让产妇“坐月子”的传统，从北到南，从东到西，几乎所有的产妇都在或多或少地遵循着千百年来流传下来的这个习惯。“月子”中，产妇一般要1个月至1个半月不出门，家中门窗紧闭，穿很多衣服，不刷牙，不梳头，不洗澡，只吃“月子饭”，不吃蔬菜和水果，甚至不吃盐，有些地方的限制可能更甚。我们也常听人说某某“病症”是因为“月子”没有“坐好”引起的。但是我们应仔细思考一下：“坐月子”真的有什么道理吗？为什么外国人不“坐月子”呢？

在西方人的观念里，产妇的饮食除了哺乳的妈妈应该多喝水以外与平常没有什么差异。而且欧美国家人们没有喝热水的习惯，产妇产后也是照样喝凉水（当然我不是在鼓励中国产妇也喝凉水，这要考虑中国人的体质和习惯）。中国人

认为喝汤下奶，美国人认为只要多喝水就行。他们有一个通俗的说法是，每喂婴儿一次奶，母亲就要喝一杯水，因为水是制造乳汁的主要原料。当然，他们也认为哺乳母亲应该多吃一些富含蛋白质的饮食，不过，蔬菜和水果不是产妇的禁忌。并且产后的妈妈只要身体状况允许，就完全可以恢复正常的、非重体力的日常活动。

通常来讲，产妇产后只要身体的疲劳已消失，便可坐起来进餐、进水，也可下床做给婴儿换尿布等事，或在室内走动，做一些轻微的家务或出门呼吸新鲜空气，以不感到疲劳为原则。适当的运动会帮助母亲的子宫如期恢复，有利于恶露的排出，而且这也是防止产后便秘很重要的一方面。当然，产妇要避免从事重体力劳动，避免久蹲，提重物，以免腹压增高

造成子宫阴道脱垂。产妇完全可以正常地刷牙、梳头、洗头。如果会阴部及腹部没有切口和创口，产后第2天就可以淋浴，但不能洗盆浴，以避免逆行感染。当然，洗浴时要注意室温和水温，避免受凉。如果会阴伤口大或者撕裂伤严重，腹部有刀口，可以做擦浴，等待伤口愈合再进行洗浴。产妇在生产后通常会大量出汗，因此衣着应该宽松，质地要吸汗。而且，衣服的厚薄要适中，天气热时不一定要穿长衣、长裤，衣裤要勤换洗，特别是内衣内裤，应每天更换。

合理的产妇饮食应该是各种营养素摄取均衡，既防止营养缺乏，也要防止营养过剩。饮食中要富含蛋白质和铁。主食的种类应该多样化，粗粮和细粮都需要，还要多吃各种蔬菜和水果。中国人主张在“坐月子”期间要多进食汤水，这

还是有道理的，因为水是乳汁的主要成分，汤汁饮食易于吸收，进食热汤后，热可以用多喝水来代替，每天应喝2000ml的水。

另外在母乳喂养方面，老百姓有一个常见的错误观念是等到“来奶”时才给孩子喂奶。可是乳房并不单是一个存奶的容器，而是一个产生奶的场所。乳房不胀并不等于“没奶”或乳汁不足，随着婴儿强有力的吮吸，乳汁会源源不断地产生出来。实际上，在促进乳汁分泌的方面，频繁的吮吸和正确的吮吸方法比任何催乳药方或食物都重要。科学的母乳喂养方法是早开奶，即在婴儿出生后30分钟内就开始让婴儿吮吸。如果过早地使用了代乳品，没有了婴儿吮吸的刺激，乳汁反而会更少甚至没有。

妇产科 叶霞燕

## 黄国胜新作《拥抱内心的敌人》出版

近日，我院心理科主任、温州市心理卫生协会理事长黄国胜所著的《拥抱内心的敌人》出版了，此书为国内首部系统研究人格面具的心理学专著。

黄国胜主任长期从事心理咨询、心理治疗、国家职业心理咨询师培训和心理督导工作，自创的本土心理疗法“人格面具理论”和

“佛教心理治疗法”既新颖又具操作性。“人格面具理论”受到广大心理工作者追捧，曾多次举办培训班。此前，黄国胜已经出版了《超越心理障碍》等三本心理学专著。

新书中指出，同一个人在不同的场合会有不同的心理表现，而表现出的心理活动就是“人格面具”。

随着人们社会活动增多，为了适应环境，往往拥有足够多的面具。但面具多了，相互间会发生矛盾，会出现内心冲突，进而导致心理障碍。书中运用40多个案例，生动、形象地分析了35种心理现象以及他们所运用的“人格面具”。该书各地新华书店有售，适合心理咨询师以及心理学爱好者阅读。



## 让“艾”无处不在

每年的三伏天期间，我院总是弥漫着艾草的香味，被人戏称“艾的味道”。艾叶神通广大，不仅在针灸当中应用甚广，在口服及外用中若使用得当则奇妙无穷。

艾叶春夏间花未开时采摘，晒干生用或炒炭用，捣绒为艾绒，为灸法的主要用料。这是大家比较熟悉的应用。配合针法可以对虚寒性的疾病起到事半功倍的作用。

艾叶味苦、辛，性温，归脾、肝、肾经，内服有温经止血，散寒调经，安胎之功。通过配伍广泛用于虚寒性崩漏出血，如和阿胶、生地等组成

的胶艾汤能温经止血暖宫；配入凉血止血的药中又能防止其寒凉太过而有留淤之弊端；在痛经、月经不调、宫寒不孕等女性常见疾病中，配伍香附、肉桂、续断、桑寄生等起到散寒调经、安胎之功。因此，艾叶在妇科疾病中素来备受青睐。近年来，现代药理学研究表明，艾叶油吸入有与肾上腺素相近的平喘作用，且有明显的镇咳及祛痰作用；烟熏剂对抗菌作用较明显。故本品在哮喘、慢性支气管炎等寒性咳嗽中应用越来越广泛。

艾叶不仅在内科领域可圈可

点，在煎汤外洗中亦占据一席之地。如湿疹、皮肤瘙痒等，尤其是老年性皮肤瘙痒症效果显著。临床上，一位姓姚的阿婆总是隔三差五地来开艾叶，配伍红花等药材，煎汤外洗治疗其皮肤瘙痒能得到明显的缓解。药理学研究表明，本品主要含挥发油，艾叶油有抗过敏作用；水浸剂及煎剂对多种致病细菌及真菌有轻度抑制作用。尤其是在老年人当中，皮肤腺体萎缩，油脂分泌减少，皮肤干燥，在使用其他外用药物效果不佳的情况下可以考虑用艾叶煎汤外洗改善症状。

小艾叶有大作用！尤其是在现阶段，社会的发展，职场上的压力步步升级，失眠、早衰越来越多；夏季高温，人们在寻求空调的庇护下，关节炎、冷冻肩、亚健康困扰周身。于是寻求自我保健又成了新主流，此时中医中药就发挥了不可取代的作用！除了老百姓熟知的“艾灸三里功效犹如进补三只老母鸡”，艾灸涌泉穴可起到镇静安神

中医科 林祥

## 首期“医者情怀”顺利与观众交流

本报讯 (唐汉彦) 8月17日下午, 全院住院医师在门诊七楼会议室参加了由科教科组织的第一期“医者情怀”专家访谈节目。此次访谈特别邀请了心内科主任王毅同现场青年医师交流他多年的从医心得。血液内科住院医师王金乐作首场访谈的主持。

王毅主任是温州市心血管内科重点学科负责人, 擅长心血管领域疑难危重疾病的诊治, 同时注重带教, 在市内外进行多次授课, 他饱含激情的演讲总是令人印象深刻。

主持人王金乐从授课入手, 引出王毅主任对讲课的要求、PPT的精心制作, 以及对大学时光的回忆, 最主要的还是王主任对行医生涯的体会和对年轻人的教导。他幽默风趣的谈话及谈吐间散发的对医学事业的热忱深深感染了在场观众。一方面, 王主任从如何做简洁明了的课件到如何生动深刻地授课跟大家分享了他多年来的宝贵经验, 并指出了培养学生临床诊断思维能力的重要性。另一方面, 与现场所有住院医师分享了

自己工作20余年来碰到的诸多典型病例, 正如他所说, 医学是一门不断进步发展的学科, 1993年, 当他在北京协和阜外心血管医院进修时便将每个重要病例做成卡片进行总结与记录, 后来对自己工作中遇到的各类典型病例及抢救会诊病例亦是如此, 王主任不断翻看杂志, 坚持学习新的知识, 同时注意医生的职业形象, 注重做好每个细节, 从他的身上我们感受到了高尚的医者情怀。

王金乐主持人还问出了王毅

主任鲜为人知的爱好: 收藏连环画小人书。王主任说总是在工作疲惫之余翻看小人书, 这应该是一段忘记疲惫和时光倒流到童年的美好时光。

本期访谈还邀请了输血科主任张东鑫和消化内科护士长邵赛丹担任点评嘉宾, 他们提出了增加提问环节等宝贵意见。在最后的观众互动环节中, 王主任细心回答了来自永嘉二医及本院医生的提问, 并在总结时说到住院医师掌握三基及培养临床诊断思维的重要性。

## 鼻血滴滴滴 祸在高血压 等离子电凝术关紧鼻血“水龙头”

市区王老伯今年50多岁, 一周前, 他坐公交车回家, 下车时突然感觉鼻子像水龙头在滴水, 他用手一摸, 低头一看, 居然是血。王老伯赶紧用手捏住鼻根, 抬起头来让血止住。事后, 王老伯以为是夏天天气热, 上火引起的鼻血, 打算回家吃点降火药。不料, 在之后的几天里, 王老伯又“无缘无故”地流了几次鼻血, 而且出血量一次比一次多, 去医院做了鼻腔填塞也没有彻底止住。

在又一次鼻出血后, 王老伯来到我院耳鼻喉科紧急止血。经检查, 发现是高血压引起了鼻出血。而此前, 王老伯根本不知道自己患有高血压。

“病人来的时候鼻子出血量大, 大概有300ml。”我院耳鼻喉科副主任医师王照亮说, “做了相关检查后, 我们立即给病人做了鼻内镜下等离子电凝术止血。”

王照亮医师介绍说, 鼻腔的血管丰富且表浅曲折, 而老年人的血管弹性又比较差, 加上长期高血压会使血管扩张, 容易引起血管破裂而出血。老年人高血压鼻出血具有反复、来势凶猛、出血量大的特点, 一旦出血, 不易止住。

据悉, 传统的鼻腔出血多用填塞法止血, 就是用纱条在出血部位加压, 使破损血管重新闭合, 达到止血的目的。但是由于鼻腔鼻道深, 肉眼难见出血点, 填塞操作有一定的盲目性, 且未必能直接控制住出血, 填塞过程中患者痛苦大, 会妨碍患者正常呼吸、进食、睡眠, 有时会并发鼻腔黏膜损伤。

“我院给病人做的等离子电凝术, 是借助高清效果的电视鼻内镜, 在直视下, 准确找到鼻出血部位, 采用小巧的电凝钳让血管重新封闭, 从而达到止血的目的, 手术过程短暂、疼痛小、恢复快。”

医师提醒说, 鼻出血在生活中经常出现, 所以很少有人能把鼻出血与高血压联系起来。老年人如果反复出现无原因的鼻腔出血, 千万不要不当回事, 要警惕高血压或脑出血。此类病人在平时控制好血压外, 要注意保持情绪稳定, 平衡饮食, 避免剧烈运动。一旦遇到鼻出血, 首先应该镇静, 用食指和拇指捏住鼻翼, 用冷毛巾敷在额头, 让鼻子附近的血管收缩以助止血。这种方法只能暂时缓解症状, 反复性出血的患者还需到医院进行彻底治疗。

院办 黄河

### 【三三行动】

## 志愿服务在行动

“您参加过志愿服务活动吗? 过了期末考, 您想拥有一个不一样的假期吗? 温州市人民医院志愿服务队伍, 期待您的身影, 奉献您的爱心。”这是我院服务质量管理办公室在院外网上刊登的暑期志愿服务倡议书。最近, 闻讯前来应征的学生络绎不绝, 在我院的服务台和走廊上都能看到他们活力十足的身影。

结合温州市卫生系统医德医风建设“三三行动”的要求, 以“红七月·服务月”主题活动为契机, 我院积极开展志愿服务活动。为鼓励社会各界人员加入到志愿者服务队伍中来, 我院服务办充分利用学生暑假时段及本院医德医风加分平台, 通过在院

内外网不定期发布志愿者招募书, 联系市志愿者协会等方式, 同时依据“自愿、非酬、利他”的志愿精神, 奉献爱心、快乐助人、弘扬人文文化的服务宗旨等要求招募志愿者。6月初至8月中旬, 报名参加志愿服务活动的共110人, 参加者有学生、工人、医务人员等。其中已有96人参加志愿服务活动, 共计服务时间424小时。

我院志愿者服务主要内容是院内导医服务、基层送医送药义诊、社区居民健康宣教等。每位志愿者在参加活动之前都必须接受岗前培训, 学习服务须知及礼仪。为了提高医院志愿者服务质量, 规范全体志愿者的文明礼



仪服务操作。8月10日下午, 我院在门诊七楼会议室举行了志愿者礼仪培训活动。该培训由服务办主任邵晓春主持, 对来自社会各界的志愿者和部分本院医

护人员等30余人进行了礼仪培训。接下来, 服务办将引进服务剧本、意外情况现场急救等岗前培训内容, 丰富志愿者生活体验及医疗安全知识。邵晓春 张易

## 从细节入手 改善就医流程

自“三三行动”开展以来, 我院以患者“满意度”为出发点和落脚点, 从细节入手, 将优化就诊流程, 减少患者排队等候时间等作为重要工作, 着力提升医疗服务质量。

由于急诊留观病人取药种类多且时间长, 导致门诊病人取药排队。针对此种现象, 西药房与急诊科共同协商, 对不尽如人意的环节进行改进和完善, 并制定新的流程: 留观病人的药物配送, 先由西药房接单, 再由指定的药房工作人员进行药物配置, 以保证不影响门诊病人的药物配置速度, 同时西药房还通过

保证开足窗口, 实行弹性排班, 高峰时段增加配药人员等措施, 加快取药速度, 有效缓解排队现象。

由于妇科的各项病理报告单没有统一归到门诊服务台, 患者需要到相应检查科室领取报告单, 如宫腔镜、阴道镜、利普刀的病理报告单要到激光室领取, 人流病理报告单在人流室领取, 其他的如阴道息肉报告单等等则要去妇科分诊台领取, 造成病人的不便。另外, 当患者的病理报告显示病情异常时, 病人如果没有及时来取报告单, 可能会耽误病情。针对此种状况, 门诊部召开

专题会议, 改善相关流程。医生看完诊单须告知病人取病理报告单的日期及地址。病理室将妇科的各种病理报告单先送到人流室、激光室, 再由相应科室的工作人员将病人的病理报告分为正常与异常两部分, 登记在表格上并进行双签名。病理报告正常的, 送去服务台, 病人取单时签字取单, 而病理报告异常的, 工作人员则立即通知病人来取单。同时将病人名字、病理号填在表格上, 这样病人如果先到服务台, 服务台人员查看后可以告知病人到哪个科室取单。取单时由专业工作人员告知病理检查的异

常情况及下一步应该采取的治疗措施, 使病人及时就医, 从而减少这种因病人不知道检查结果异常, 迟拿报告单导致病情延误的现象, 有效改善医患关系。

另外, 我院在用房紧张的情况下, 克服重重困难, 在3幢4楼又新增了2个挂号收费窗口, 病人来做胃肠镜、气管镜、脑电图检查及心理科病人就诊再也不用挂号收费来回跑, 三楼做超声检查、心电图检查及人流与做妇科治疗的病人也可以在这儿收费, 大大方便病人就诊, 缓解高峰时段排队现象。

门诊部 胡璐倩

## 冬病夏治贴敷再创新高

8月17日未伏, 我院“冬病夏治”穴位贴敷治疗正式落下帷幕。从冬病夏治开始前的咨询、预约, 到最后一位患者的贴敷, 针灸推拿科的医生们以优质的服务、精湛的技术赢得了就诊市民的好评。

今年, 我院针灸推拿科在“冬病夏治”开始之前, 就在《温州都市报》发布相关信息, 并通过发放宣传单、张贴海报、医院网站发布通知等方式进行宣传, 对参与贴敷治疗的工作人员进行培训, 并置备所需药物。医生们还亲身试药, 确保贴敷药物的安全性。另外, 医院还

在诊疗流程、预约服务等方面进行了不断地完善与改进, 除三伏天的重点贴敷外, 在其他时间段提供艾灸开穴, 从而拉长服务时间、合理分流贴敷病人。

据悉, 来医院接受“冬病夏治”的患者以慢性支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎、类风湿关节炎、腰椎间盘突出等疾病为主, 不少患者是在去年和前年的基础上作巩固治疗的。与往年相比, 一些新的人群特别是年轻人以及“亚健康一族”也加入其中, 成为“冬病夏治”的一大特色。

年过六旬住在鼓楼街的李大爷, 长期患有慢性支气管炎, 以往每年冬天都会出现咳嗽、胸闷等症状, 老是需要打针, 胃也经常不舒服, 什么药都吃过了, 但总不大见效。“当得知人民医院有这项贴敷服务后, 就抱着试试看的态度来到这儿”, 李大爷一边接受冬病夏治, 一边高兴地告诉笔者: “这是我第3次来做冬病夏治了, 通过前两次治疗, 我的老慢支的症状已明显减轻了, 使我真真切切感受到了它的疗效。而且这里的医师护士人好, 技术也高。”

在整个“冬病夏治”过程中, 胡建锋主任身体力行, 不仅手把手地指导下级医生如何正确操作, 还冲在第一线, 贴敷速度又快、质量又好, 赢得许多老病人的信赖。作为骨干力量的黄微珍医师身兼数职, 既要做好病人的穴位定位又要交代贴敷的注意事项, 她为每个病人核对适应症, 在预约卡上填写贴敷处方, 安排病人的预约时间, 使出浑身解数忙里忙外。秦少风医生还把家人请来加盟助阵, 应对贴敷高峰, 虽是“友情客串”, 却也做得非常细致专业, 一点也不逊色。还有

很多新员工、志愿者、实习生也参与其中, 在高温酷暑的三伏天, 放弃休息, 加班加点, 全心全意做好贴敷工作。

我院自2008年开展冬病夏治至今, 门诊人次逐年上升, 今年共接诊治疗患者2600余人次, 创历年以来门诊人次新高。今后, 我院将一如既往地开展好这项活动, 加强贴敷研究, 提高治疗效果, 使之成为体现祖国医学“治未病”特色的医疗模式, 为病人提供更为优质的医疗服务。

缪项慧

## 飞出精彩 鏢出乐趣

——记飞鏢俱乐部首期交流赛

我院飞鏢俱乐部在工会的牵头组织下,7月10日晚,在我院门诊7楼会议室举行首期交流赛。

比赛采用淘汰制,随机抽签,两两对决。赛程一开始就精彩纷呈,传统高手纷纷落马,信息工程科姜峰被中药房王建光挡在八强之外,体检中心朱凯鏢艺不错,不料被脑外科缪一艇淘汰,体检中心董雅丽同样被外科的王欧洋淘汰,看来外科高手成了体检中心克星。针推科的三员大将折戟沉沙,虽然新手秦少风也出过125的高分,引得大家欢呼连连,但是也难逃被淘汰的命运。第一轮,最大的冷门在于信息工程科的游广彦被中医科的新锐女将林祥淘汰。

八进四的比赛马上进行,分别是信息工程科杨雅各对中医女将林祥;王三豹对耳鼻喉科胡欣;针推科胡建锋对中药房王建光;外科缪一艇对王欧洋。比赛惊险刺激,胡欣胜王三豹,胡建锋胜王建光在情理之中,因为两位在2009年代表卫生系统参加市运会,飞鏢稳准,比赛经验老到。最大的冷门在于杨雅各被林祥斩落马下。最惨烈的比赛发生在缪一艇和王欧洋之间,两位外科的新老帅哥之争相当激烈,水平相当,战术相似,都是先留2分,伺机退出,最后幸运的天平还是倒向了缪一艇。

四进二的比赛毫无悬念,胡建锋胜缪一艇,虽然林祥连克两位信息工程科高手,还是比胡欣相差甚远,很快落败。

正当大家期待的决赛就要上演,不料胡欣有急事退赛,胡建锋不战而胜。

第三名之争是晚上的压轴戏,林祥和缪一艇都是新手,都是第一次进四强,他们都很兴奋,觉得已经超额完成既定任务,两人放下包袱,发挥水平,分数也一直胶着,缪一艇男子让女子50分,最后林祥胜出。

风剑舞

## 风雨无阻 坚持“伤寒”

我们大中医科学习《伤寒论》已经有一段日子了,记得第一次学习是6月7号,在毫无准备的情况下,我参加了伤寒论小组。我们的学习“秘书”备好了水果供我们解渴,推拿科的小伙子们把几张推拿床合并,成了我们学习的课桌。大家围坐成一圈,每个成员把自己搜集到的学习资料倾情奉献,好学的参与者则埋头作着笔记,遇到不容易理解的地方,大家各抒己见,畅所欲言,同时,手机、ipad、名家讲稿等也成了我们的导师。

第二次是在7月5日,我们学习的新章节是“辨太阳病脉证并治法中(4)”,由于篇幅较长,难度较大,大家决定分两次学习,并抱着孜孜以求的态度,绝不可以走马观花!就这样,在长达3个小时的学习、争论后,大家才意犹未尽地散去。

然后,经过一个月的精心准备,到了8月2号,正值台风“苏拉”的围攻,学员们民主表决维持原计划不变。于是在两大主任的带领下,我们仍风雨无阻,坚持学习。本次学习我们有新招式,围坐后,学习秘书先给我们观看了名家郝万山的视频讲课,接着大家开始你一言我一语的争论式学习,最后再以名家视频做结尾。窗外的风再大雨再狂也浇不了我们学习的热忱。可能是体谅我们对学习的坚持,连天公都帮我们,散场后外面还是暴风雨之前的平静,大家抓紧时间回到各自的避风港。

中医兴亡,匹夫有责!当前情势下,我们中医显得很渺小,如在风雨中飘摇,但蝼蛄尚且自强不息,何况我们有志中青年医师?风雨中,我们努力着。

中医科 林祥

## 文成红色之旅 ——记妇幼体检支部党员活动

民服务的宗旨更加深化。

9月1日早上,支部全体党员从单位出发。一路怀着期待到达文成。如果说以往的党员活动是尽我们同志们的努力来为广大群众服务,那么这次更是挑战了大家的极限。拓展“旅途”中充满了困难和艰辛,大家不仅要跟上全队的步伐,又要做好对当地群众的宣传工作,好些同志体力不支

了,却时时有其他同志做他们的后盾,鼓励支持着他们,我们的“团结、协作”早已在无形中得到了完美的诠释。所有人在烈日炎炎下流尽了汗水,在前进中艰难坚持,可当到达终点时,大家发出了由衷的笑颜,不由地举拳大喊:“我们成功了!”

下午5时,我们的“红色之旅”在黄昏来临之际也到了尾声,

挥手告别文成这个美丽又古老的县城和纯朴的群众,大家踏上了回程的步伐。虽然这次党员活动结束了,但是更加深刻的红色精神却在大家的心中不断茁壮!

本次活动也得到了文成县妇幼保健所的大力支持,给了我们许多帮助,使本次“红色之旅”得到了更加圆满落幕。

妇幼体检支部

## 强身健体练真功 ——全民健康运动剪影



### 户外瑜伽

晨曦,微风,鸟鸣,瑜伽。8月12日清晨,我院天使瑜伽队开展了首次户外活动,将室内瑜伽延伸至大自然,感受身体与大自然的对话。伴随着舒缓的旋律,置身于清新的草地,让我们在平常繁忙的工作之余,得以更好地放松。

陈飞



### 易筋经

针灸推拿科每周二、四中午在科室内开展“易筋经”功法训练。易筋经就是指改变筋骨的方法,是一种防治疾病、强身健体、延年益寿的功法,是中医推拿重要功法。

秦少风

## 古都南京文化之旅

炎炎夏日,我趁暑假带孩子去走一趟文化之旅,把目的地定在了六朝古都——南京。

行程的第一站是南京紫金山天文台。沿着蜿蜒的盘山小路,我们走进了郁郁葱葱参天古树环抱的天文台。现代化的天文望远镜,通过轻点鼠标,就可以直接在电脑显示屏上看到太阳和其他行星。而近代德国造的机械式天文望远镜,庞大的身躯旁只有狭小的空间供观测者观测。在古代的天文观测台,陈列着浑天仪,在浑圆的球体上面依然清晰地刻着赤道,天纬度和天经度,所有的星座的位置在上面一一注明,足以验证了我们华夏民族在天文学领域走在世界的前列。虽然经过岁

月沧桑,却无法抹去古代劳动人民的智慧。

走出天文台,我们来到太平天国纪念馆——瞻园游玩。到了纪念馆,讲解员介绍了在清朝末年最大规模的反对清政府和洋人买办压迫的运动,随着导游的介绍,我们看到了经过历代主人不断修缮,瞻园里有媲美皇家花园的太湖石铸就的南北假山,亭台楼阁冬暖夏凉,长廊上雕梁画栋精致之极,还有千年紫藤,甚至有镇宅之宝——一气呵成的“虎”字。东王生活奢侈糜烂,完全可以和清朝皇帝相提并论,完全忘了当初起义的宗旨是为民请愿,为老百姓有饭吃有衣穿,而最终导致了轰轰烈烈的太平天国运动被

中外反动势力联合绞杀了的悲惨命运。

接着,我们又马不停蹄地赶往下一景点,闻名中外的中山陵,我们先去拜祭了国民革命军烈士墓,郁郁葱葱的参天大树围绕着墓地,他们生前是中山先生思想的忠实践行者,守护着先生的英灵。在陵园的一隅,简易的牌坊和馒头状的坟墓,是一直追随先生革命的廖仲恺夫妇。随后,我们走进了中山陵的中央,沿着台阶拾级而上,两边矗立着苍松翠柏,代表先生的精神浩气长存,永不磨灭。从下而上,一共是392级台阶,代表了当时中国3亿9千2百万同胞,在台阶的中部竖立

着门楼,碑文上详细介绍了先生的生平,字里行间透露着先生为中华儿女的幸福未来鞠躬尽瘁、死而后已的凛然正气。

最后,我们参观了蒋介石和宋美龄的总统官邸,亲眼目睹了二人的奢侈生活。宽敞的卧室、精致的西餐厅、做礼拜客厅、精巧的卫生间和浴室,还有可以放映电影的私人影院、装有防弹玻璃的美式福特轿车。别墅周围鸟语花香,精致的靠椅坐落其间,宽敞的庭院,参天大树茂密的枝叶造就了别墅冬暖夏凉的氛围。

通过这次游览,我们不仅增长了见识,而且接受了一次爱国主义教育。

皮肤科 潘毅

# 全院动员 积极开展医德医风建设“三三行动”！

## 温三医

### 优质服务核心策略

**服务愿景：**打造温州优质服务第一品牌医院

**核心理念：**在三医，每个人都能得到尊重、关爱和帮助。

**服务理念：**用心服务，用爱感动；我只需多做一点点，病人就能方便许多；服务质量，重在细节。

**关怀准则：**尊重、关爱、主动沟通

#### 员工关键行为标准：

1. 要保持良好个人形象，着装整洁，仪态得体，佩戴胸牌；

2. 每次与患者接触要微笑，至少保持2次目光接触；

3. 要注意对患者的称呼，不直呼床号，要用如阿公、阿婆、先生、女士等称谓；

4. 当和患者共进电梯时，应先礼让患者；

5. 当患者正在等待服务时，要避免在工作现场闲聊；

6. 当正在为患者提供服务时不随意接听电话，特别紧急时应先向患者告之；

7. 为患者提供尽可能全面的信息，如让患者知道病况、治疗过程及预后情况；

8. 保护患者隐私，不在公众场合谈论患者病情，诊疗时杜绝不相关人员在场；

9. 当遇到在医院迷惑的患者时，要主动询问、给予帮助，指路时要用手掌指明方向；

10. 如果遇到患者提出的要求一时难以满足，不要轻易拒绝，而是要尝试提供其他解决方案让患者选择。