

已审阅

陈 17-01-16, 08:36

温州市人民医院报



医院官微

崇德崇新 至精至诚

主办单位 温州市人民医院 温州市妇幼保健院 温州医科大学温州市第三临床学院 新闻热线: 88059502 Http://www.wzsrmy.com

2017年1月8日

第166期

本期四版

内部交流

浙企准字第C165号

2016年集团季度工作会议召开

本报讯(院办 黄河)2016年12月7日,温州市人民医院集团各分院代表相聚在乐清分院(乐清市第六人民医院),满怀热情地迎来了2016年温州市人民医院集团季度工作会议。

时光匆匆,一转眼,温州市人民医院集团走过了第一个春夏秋冬。一路走来,医院集团备受关注,在集团内各兄弟单位的共同努力下取得了可喜的成绩与长足的发展。

会上,作为本次会议的东道主,乐清市第六人民医院院长高仲雷致欢迎词,并介绍了乐清分院一年来的发展成果:门诊人次增多,接诊能力增强,新项目新技术陆续开展,职工凝聚力和自信心增强、社会满意度提升……高院长指出,集团建设是你我共同的责任,提高总院的影响力就能提高分院在当地的影响力,树立集团的品牌就能树立分院的品牌。

集团主任赵翠院长对温州市人民

医院去年1-10月的工作进行了总结,着重介绍了医院的学科发展状况。赵院长说,学科建设是促进医院不断提升整体实力、提高临床诊疗水平、造就高水平学术队伍的重要保证,是医院内涵建设的重中之重,2016年温州市人民医院在611学科建设中取得了不菲的成绩。赵院长同时向集团成员详细介绍了医院重点学科和专科发展优势、特色诊疗项目及学科实力。最后,赵院长希望各家兄弟医院能够加深了解,继续携手,深化合作,在学科发展、医院管理、人才队伍建设、信息化等方面能有更多突破。努力实现集团成员间医疗质量、医院管理同质化的目标。

各成员单位亮点纷呈,各院长回顾成绩、盘点收获、诚挚畅言、相互启发,从不同的角度对集团的未来发展建言献策,共商集团发展大计。永嘉县第三人民医院迫切期望能有护理、医

疗、影像等专家团队对其进行定期质控指导和培训;永嘉县桥下镇卫生院希望总院能加大力度,重点帮扶其提升急救能力;瓯海区第二人民医院希望与总院的非重点学科对接,进行差异化发展;瓯海区郭溪街道社区卫生服务中心希望有更多的专家长期坐诊;瓯海区娄桥社区卫生服务中心希望建立急救联络平台,对急诊危重患者转诊、远程抢救指导提供第一时间对接;瑞安碧山医院希望总院信息专家指导其如何运用转诊平台……由于所处位置不同、发展规模和特点不同,各医院对帮扶的需求也千差万别,各院长根据自身发展状况,提出了差异化的帮扶要求。

最后,在集团主任赵翠的见证下,乐清市第六人民医院院长高仲雷将温州市人民医院集团旗帜交给下一次工作会议承办单位温州市人民医院副院长姜文兵手中。

帕金森病诊治中心慢病平台投入使用

本报讯(神经内科 陈依依)近日,我院神经内科帕金森病诊治中心与上海华山医院神经内科副主任王坚教授领衔的“上海帕为帕金森病健康促进中心”正式建立合作关系,中心副主任叶华医师与王坚教授共同签署了“帕金森病及高危人群慢病管理平台”应用合作协议,成为首批应用该平台的医院。

PD慢病平台借助现代化网络技术、以标准化、结构化的专业量表评估和病情咨询及解答,将PD慢病的患者自我管理

医生专业指导有机结合,远程管理,随访帕金森病及其高危人群,致力于为患者提供更专业、更便捷的健康指导,为广大帕金森病患者带来福祉。同时该平台也为医者促进帕金森病队列管理和“真实世界”的多中心临床研究。

本次合作有利于双方发挥各自优势,资源共享,有利于我院帕金森病中心拓宽专业领域,借助PD慢病平台的资源数据,为我中心创造更加广阔的研究平台。

我院在“全国医院擂台赛”中收获两奖牌

本报讯(党办 黄细)2016年12月15日至16日,我院在全国医院擂台赛总决赛中,从89家参赛医院中脱颖而出,荣获“年度十大人气医院”,其申报的案例《打造精准化志愿服务模式,推进人文关怀供给侧改革》也获得了“注重医学人文关怀案例”十大价值案例奖。

据悉,“改善医疗服务行动”全国医院擂台赛是在国家卫计委医政医管局的指导下,由中国医疗界权威门户“健康界”组织发起的“寻找最佳医疗实践”项目,活动为期三年,展示全国医院改善医疗服务的丰硕成果。本季擂台赛分9个主题面向全国医疗机构征集改善医疗服务案例,并将评选年度前十案例进行表彰、推广和宣传。

我院获奖案例《打造精准化志愿服务模式,推进人文关怀

供给侧改革》,是医院积极响应国家卫计委改善医疗服务行动计划要求,结合实际情况,不仅针对院内就诊的妇女开展了一系列的医疗人文关怀服务项目,还对于院外的妇女也开展了一系列的公益品牌项目。以“超女来了”公益品牌项目为例,帮助基层妇女解决看病难问题,普及健康知识,提高其对自身体检和健康筛查的重视,并通过活动呼吁全社会关心妇女健康权益。截至目前,该项目共开展活动23次,受益人群近11344人次,志愿服务总时数4373小时,行程1386.4公里。

比赛现场,专家评委对“超女来了”公益项目给予充分肯定:“中国太需要这样走进基层、走进农村、真真切切地为服务对象考虑的走心公益,这样的公益项目值得在全国范围内被复制、被推广。”

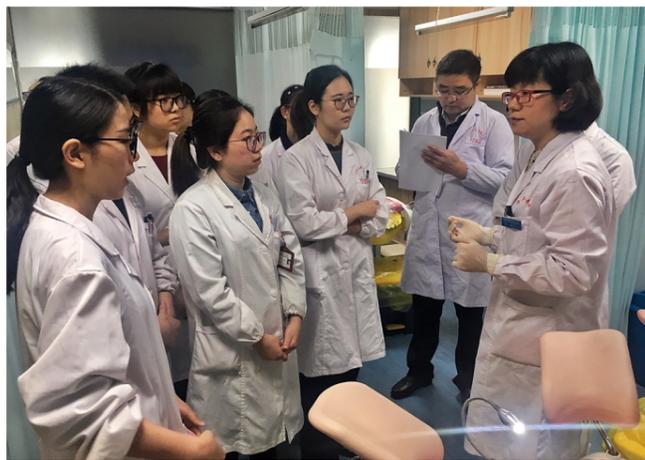
我院迎来2016年度省住院医师规范化培训基地评估

本报讯(科教科 陈思思)2016年12月22日,我院迎来2016年度省住院医师规范化培训基地评估工作,省卫计委一行7位专家对医院内科、外科、妇产科、儿科、全科等13个专业基地进行了一次严谨细致、全面深入的评估检查。院长赵翠、副院长阮国模、余颖聪、胡建锋、院长助理陈栋及相关科室负责人、教学主任、教学秘书均出席此次评估会议。

会上,院长赵翠就2016年度我院住培基地建设的基本条件、组织管理、过程管理、培训质量等情况进行了总体汇报。内科专业基地负责人郑亮主任就专业基地的基本情况、培训过程、师资建设、质量控制等方面进行了介绍。

在情况汇报后,专家组分别对管理和专业基地进行了现场评估。管理专家组对医院管理机构设置、教学条件、保障措施、经费落实情况以及目前开展的培训情况进行了审查,并对住培学员、教师进行访谈。专业基地组还深入临床科室,现场对多个专业基地的师资力量、教学查房、教学条件、临床技能中心以及带教老师和在培学员的实际操作能力等进行了评估打分,各专业基地教学主任和教学秘书全程观摩学习。

经过一天的细致检查和师生访谈,下午3点30分,检查组专家对这



次检查结果进行了反馈,充分肯定了温州市人民医院对规培工作的重视,各个专业基地台账准备详实,带教老师经验丰富,其中医院的全科建设受到了专家的极大好评,尤其是教学查房,专家组认为有基础有进展、学员共同参与,对病人人文关怀、隐私保护都非常到位,并且护士参与到了对病人的健康教育中,非常有意义。

专家对其他的专业基地也表示了认可,各基地都有自己的培训亮点,如内科规培学员的分层轮转具有特色;外科对规培学员的培训内容丰富,常态化;妇产科师资队伍建设全面,在查房过程中,带教老师与学员互动性较好。在访谈中,规培学

员和带教老师的满意度都较高,师生关系和谐融洽。

同时,专家们也指出了检查中发现的不足之处,医院部分亚专科建设还不够完善;全科在师资和科室建设上还需要进一步提升;教学查房中部分学员的主动性和技能操作有所不足;技能中心离理想化还有一定距离,经费使用更加细化。

最后,赵翠院长代表医院对专家组表示感谢,表示住培基地的建设是医院建设的重要环节,医院会继续加大对住培基地建设的重视和投入,以本次检查为契机,发挥特色、弥补不足;以各基地为基础,把住培工作实实在在做好。



主编:缪一艇 编辑:张易 黄河



医德模范

陈新国:副主任医师,温州市人民医院急诊科主任,市医学会急诊医学分会副主任委员,省急诊医师协会委员,省医学会灾难医学分会委员,省医学会全科医学分会委员,省医学会急诊医学分会青年委员,美国心脏协会(AHA)BLS/ACLS导师,省卫生应急工作先进个人。多次举办市医学继续教育及卫生应急培训项目,如《交通伤救治新进展》《职业中毒急救》《人狂犬病暴露后预防处置规范》等。

陈新国:守护生命的“特种兵”

接诊急危重症病人时,2分钟内就能判断出病人病情的严重程度;曾经连续给病人做了三四个小时的心肺复苏,2天2夜与死神鏖战,时刻与时间赛跑……20年来,急诊科主任陈新国凭着精湛医术和高尚医德,从生死线上挽救了一个又一个生命,创造了一个又一个奇迹,被称为守护生命的“特种兵”。对他来说,他的使命就是尊重生命的“一次性”,只要有一线希望,就要尽百分之百的努力!

急救“特种兵”,速度与激情

都说急诊科医生是医院的“特种兵”,独特的地方体现在哪里?

陈新国:对急诊科医生来说,每次“站岗”都面临着各种“未知”:不知道什么时候来急症病人,不知道有多少急症病人来,不知道急症病人是什么状况。但与此同时,到急诊科的病人和家属却都很“急”,都说自己的疾病是最急的,要求医生短时间内给出诊断,立即处理,而沟通也往往显得比较困难。在这样的情况下,医生的压力就无形中加大了。

我有2个手机,24小时都开机,全年无休。急诊科是全院最忙、危重病人最多、病情变化最快的科室,作为科主任,为了保证急诊科

工作的万无一失,在任何时间里,当班医师处理不了的棘手困难都要及时向汇报,在接到电话的第一时间里,我都会立即将诊治的措施和要点指示给当班医生。如果我认为当班医生独立处理有困难,我就会从家里赶到医院,积极组织抢救,直至病人转危为安。只要有疑难危重病人,只要病人需要,我随时叫到。有时候准备要吃午饭了,又送过来一个病人,一阵忙碌后,要到下午两三点才能吃上“午饭”。虽然劳累,但看到病人在我们的努力下赢得救治时间转危为安,还是很有成就感的。

这样的工作强度,会影响精力吗?

陈新国:我很容易入睡,头一挨到枕头就睡着,这样也确保第二天有充足的精力。

但我在睡眠中很警醒,一个铃声就能马上让我从深睡眠中清醒过来。在家里,我在卧室里睡着后,能听到厨房里冰箱门还没有关好发出的“滴滴滴”声音;我在客厅

里,也能听到阳台上洗衣机洗好了衣服,发出一声“叮铃铃”的提示音,并提醒爱人去看看,她都笑我练就了一双“顺风耳”。其实这是职业病,因为我的听力并不好,听其他声音,比如谈话声、音乐等,往往不如普通人。而对警报、铃声就特别敏感,并对这些声音形成了条件反射。

医护人员都是如何化解压力的?

陈新国:在我们这个团队,平均年龄才27岁,虽然工作强度大,但大家都充满活力。可能你们会想不到,我们平时的休闲活动很独特,那就是去农村组织义诊。每年我们科室都会组织几次集体活动,我就把队伍拉到乡间

田头,上午给当地村民做义诊,下午大家一起去郊外走一走,在做有意义的事情的同时,也放松了心情。大家戏称我们是“速度与激情”的团队。2014年,我们的急诊科还获得了“省青年文明号”称号。

在医院里推广“火眼金睛”经验

据说您练就了一双火眼金睛,在2分钟内就能判断病人的病情?

陈新国:20年来,我一直从事临床一线,从ICU到急诊科,面对的都是急危重症病人,每年要抢救近千名危重病人,从中也积累了一定的临床经验。通常在2分钟内,根据病人的症状,我就能大致判断病人病情的严重程度。

为了把我的个人临床经验推广开来,从去年开始,我联合医院信息科,开发了一套“急诊预检分诊系统”,应用在急诊科的护士、医生等岗位,让他们通过病人的神志、呼吸、血压、脉搏、皮肤黏膜、年龄等信息,能够在2分钟内判断出病人病情的严重程度,从而把真正

需要急诊的病人筛选出来,进行及时的救治。比如前几天,我们急诊科的一位年轻护士就碰到一个中年男性病人,被家人扶着进来。她看到病人全身冷汗、头晕、脸色苍白,就问病人有没有排黑便,当得到确认后,她就分诊为消化道大出血。果不其然,通过急诊胃镜检查,确诊病人患的就是消化道出血。事后,病人家属连说这里的急诊科护士很厉害,年纪轻轻的临床经验却那么丰富。其实,就是因为她根据“急诊预检分诊系统”进行分诊的。

我们医院地处老城区,急诊科送过来的急性心梗的病人就比较

多。急救贵在神速,在这里,病人从到达急诊门口一直到开通冠脉血管,国际上的标准是90分钟以内,我们平均只需要40分钟。其中,在10分钟内,完成病人所有的辅助检查,并在15分钟内被送到导管室开通血管。

我们医院是温州市胸痛中心、美国心脏协会(AHA)授牌的心肺复苏温州培训基地、温州市红十字会授牌的急救培训基地,如果一个病人被护士初步评估为很危急的胸痛,我们就会马上开通绿色通道,先治疗后缴费,确保各个流程都很顺畅。

将心比心,付出换来尊重

那什么情况最耽误救治时间?

陈新国:其实是与病人家属的谈话往往很耽误救治时间,因为我们要和病人家属沟通治疗方案,但好不容易谈好了,病人家属会来一句:“等一下,我哥哥还没有来,还要问问他!”这个时候,我们就苦口婆心反复沟通,竭力争取抢救时间。

我始终认为建立和谐的医患关系是医生的立足之本。医生如果能保持良好的沟通和交流,将心比心获得病人及家属理解,可使治疗方案顺利实施,这也是医疗成功的有力保证。我经常同病人及家属认真解说相关检查的重要性和必要性,以及治疗方案的利弊,帮助他

们决策。这样不但大大提高了治疗成功的概率,而且有效改善了医患关系,常可化干戈为玉帛,使矛盾化解并取得成功。

在疑难危重病人救治过程中,我也经常加班加点巡视病人和观察病情变化,及时调整治疗方案,直到确认病情稳定后才离开科室。

有一次晚上下班时,120送来一名重度有机磷农药中毒病人,来院时已心跳呼吸停止,时间就是生命,我们立即投入抢救。在告知需要急诊血液灌流时,病人家属犹豫不决,我就反复解说急诊血液灌流的必要性和风险,很快家属就同意了治疗方案,为病人的成功救治迈

出了坚实的一步。此后,我一直陪护在病人床旁,观察病人的病情变化随时调整治疗方案,安慰家属并解答家属的疑问。到第二天晚上患者神志逐渐恢复,病情趋于稳定,这时我已连续工作了30多个小时,当时也深深感动了病人家属。

都说急诊科是“铁打的营盘流水的兵”,在那里,每天有无数张陌生的面孔焦急而来,放心而去。走在路上,常有病人或病人家属惊喜地认出我,大声和我打招呼。这时候,对我来说,就是一种最大的成就感。“惟能极于情,方能极于医”,只要用心付出,专注技术,就能换来更多的回报!

手术难度堪比刀尖上跳舞,我院肝癌综合诊治中心做到了 名医团队帮助老伯摘除巨型肝肿瘤

市区六旬李大伯肝脏上长出一个巨型肿瘤,直径达到14厘米。万幸,他在“家门口”接受一场高难度的手术,成功将肿瘤切除。

我院肝癌综合诊治中心成立近3个月,给包括李大伯在内的患者提供更多选择,让他们在温州就获得了上海专家团队及先进技术的治疗。

去年8月份,李大伯无意中摸到右侧肚子上长了一块不寻常的东西,个头还不小。他说,起初没放在心上,但随之而来的是食欲变差,睡眠质量大大下降,人也一天天瘦下来。最终,在家人的劝说下,他去了医院检查身体。CT和核磁共振检查结果显示,李大伯患上了肝脏恶性肿瘤。医生称,李大伯体内的肿瘤增长速度非常快,应该尽快切除,否则可能会危及生命。

然而,李大伯到好几家医院,医生都说这块肿瘤紧挨着下腔静

脉、肝动脉等肝脏周围的人体主要血管,切除难度过大,风险过高,很有可能会在手术过程中引发大出血。最后,他选择来到我院,我院肝癌综合诊治中心的医生团队对李大伯的病情进行严密的观察和分析,在其入院后的第六天实施了手术。手术历时1小时40分钟,肿瘤被成功切除。

“这个肿瘤足足有3个成年人拳头组合起来那么大。”该中心副主任胡逸人说,他在肿瘤治疗领域学习工作了十余年,这么大的确实罕见,手术难度很大,整个过程就像是在刀尖上跳舞。医生称,李大伯有30多年的乙肝病史,为防范肿瘤复发,以后他还需要定期复查。

肝癌综合诊治中心有底气完成这样“刀尖上跳舞”的手术,得益于两张“王牌”。第一张“王牌”是人才。据介绍,去年9月2日,

我院与上海东方肝胆外科医院程树群教授及其团队签约,成为全国肝癌门静脉癌栓诊治研究协作医院及上海、温州两地进展期肝癌诊治中心,并正式成立肝癌综合诊治中心。程树群教授及其团队定期到市人民医院坐诊指导。“上海东方肝胆外科医院在肿瘤治疗领域享誉全国,过去不少温州人得了肿瘤,首先就会选择去上海的这家医院。如今,不用去上海,在温州就能获得上海专家团队的治疗技术。”另一张“王牌”是技术,胡逸人把它比作是治疗肝病患者的一根“定海神针”,是一种腹腔镜下肝脏肿瘤精准消融毁损的微创治疗方法,尤其适用于手术风险较大的患者,如肝功能不全、严重肝硬化、严重门静脉高压,“可以免去开刀痛苦,这项技术是走在温州肝病治疗领域前列的。”

医生告诉你:乙肝病毒是肝

癌发病元凶,建议乙肝患者半年至一年检查一次

公开数据显示,我国肝癌的发病率高达28.71/10万,全球首位。目前,肝癌有年轻化趋势,高发年龄由以前的40-60岁提前到30-60岁。市疾控中心公布的2015年温州居民死因监测报告显示,恶性肿瘤是该年度我市居民死亡的头号杀手。按照死亡人数统计,肺癌、肝癌、胃癌、结直肠癌、食管癌这五种癌症,位居我市恶性肿瘤死亡人数的前5位。

“乙肝病毒是肝癌发病的首要原因。”市人民医院普通外科科主任潘江华说,“80%-90%的肝癌患者都是乙肝病毒携带者。因此,患有乙肝的人每半年至一年,要进行甲胎蛋白(AFP)检查。若AFP升高,应缩短检查间隔时间,一到三个月查一次。在必要时,可增加肝功能、B超及核磁共振的检查。”

转载自《温州都市报》



橘子瓯柑吃太多变身「小黄人」

现在正是吃橘子的好时节,看着黄澄澄的橘子这么诱人,一不小心就容易吃多了。这不,最近不少市民因为一不留神吃太多橘子,结果人越吃越黄,患上了“橘黄症”,变成了“小黄人”。我院近期接诊了数名因橘子吃多导致皮肤变黄的市民。医生提醒,不可贪吃太多橘子,一天最多不得超过一斤。

55岁的黄大妈是市区人,超爱吃瓯柑,看着瓯柑刚刚上市,她的馋瘾一下就上来了。她立马托人买了几十斤青色的正宗瓯柑,打算放在家里,存着慢慢吃。但看着家里的瓯柑,黄大妈一下忍不住就开始吃了,一吃就停不下,一个接着一个,一天吃上十几个。半个月下来,她至少吃了30多斤的瓯柑。

虽然过了馋瘾,但黄大妈的皮肤却开始变黄了,她先是手变黄,然后脸和脚也黄了,之后竟然整个人的皮肤都变黄了。看着整个人蜡黄蜡黄的,黄大妈也真是吓坏了,她还以为自己得了肝炎什么的,便马上去医院就诊。刚开始,她先去检查肝功能发现,一切正常,她也有点搞不懂了,没得肝炎,怎么会变得这么黄。最后,在医生建议下,她去皮肤科就诊。市人民医院皮肤科副主任医师季禾子说,当时黄大妈来就诊时,确实整个人都发黄了,但没有其他不适,经过询问发现,黄大妈最近吃了很多瓯柑,应该就是得了“橘黄症”,不是肝炎。

季禾子说,橘黄症是因过量食用富含胡萝卜素的食物后,身体不能及时将胡萝卜素转变成维生素A,导致过多胡萝卜素进入血液,因胡萝卜素是黄色的,从而引起患者皮肤变黄。她说,该疾病并不是什么严重的疾病,只是因个体质不同,不少人因自身代谢问题,无法正常代谢大量的胡萝卜素而引起的。据介绍,该疾病一般会最先引起手掌变黄,有时还会出现双脚、脸、嘴巴周围、眼睑发黄,严重的话还会全身皮肤都发黄。季禾子说,该疾病没有什么特殊的高发人群,疾病高发期一般在橘子上市的时间,11月到来年的2月,每年到这个时候,他们都会接诊到不少这样的患者。

近期是橘子上市的季节,不少市民管不住嘴,一旦吃了过多的橘子,有可能会得橘黄症。她提醒,不仅仅是橙子、橘子、瓯柑等柑橘类富含胡萝卜素,胡萝卜、柿子等也富含胡萝卜素,吃多了也容易导致皮肤发黄。她建议,市民一天可以吃2~3个橘子,最多不要吃超过一斤,也不要仅仅只吃一种水果,也要吃其他当季水果。

此外,她也提醒,得了橘黄症的市民也不用过度担心,只要停止食用橘子等富含胡萝卜素的食物,多喝水,加快身体代谢,一般就可减轻或痊愈。

转载自《温州晚报》

泌尿结石筛查 义诊之路开启

去年12月18日,我院首次泌尿系结石筛查义诊活动开启。当天一早,由超声科、泌尿外科、心胸外科、心血管内科、神经内科以及妇产科实验室等科室的专家组成义诊队伍来到了位于永嘉县三江街道的港头村,为当地居民提供健康咨询及超声检查。在义诊中,本次义诊活动服务人次达100多人,不少居民检查发现有胆囊结石、肾囊肿、肾结石,医生建议其定期去医院复诊。

超声科 陈王挺



打嗝喝姜汤越喝越严重!怎么回事?

打嗝,中医术语叫“呃逆”,温州人又叫它“打冷膈儿”。前段时间接诊了一位患者,症状是全天候24小时歇性打嗝,我把了脉,跳得很快也很有力,是热象的表现,又看了下舌苔,舌质比较红,舌苔是黄燥的,也是热象的表现,我就问他:“你有吃了什么东西以后开始这样的吗?”他说:“我原来就有打嗝,家人说我胃寒了让我喝姜汤,我就一下喝了好几碗,没想到打嗝不仅没见好,反而越来越频繁了!”我就跟他讲:“你这打嗝不是胃寒,相反的是胃热引起的,所以你喝姜汤只会火上浇油加重胃热,打嗝当然也就越来越严重了!”于是我就给他开了降胃火的药,喝了几天打嗝就止住了。

看到这里或许有些人就纳闷了,打嗝不都是胃寒引起的吗?那什么情况下打嗝喝姜汤才有用呢?别急,等我全面地介绍一下引

起打嗝的病因就清楚了。

1.胃中寒冷

胃寒是打嗝最常见的一种病因,脾胃受寒以后气机就会紊乱,就像人遇冷了会哆嗦一样,膈肌被寒气影响也会痉挛,从而引起打嗝。这时候需要的是雪中送炭,让脾胃暖热起来,比如喝姜汤。

2.胃火上逆

我们都知道火焰总是往上走的,烟也是往上冒的,如果平时吃了一些辣的东西、上火的东西以后,胃中有热,胃气就会上腾扰动膈肌,这就是胃热也会导致打嗝的原因。这种情况就得用寒凉的药物灭火了。

3.肝气犯胃

这种病因多见于平时爱生气的人,肝气横逆,侵犯脾胃,导致胃气上窜而打嗝。源于肝气的打嗝需要用理气平肝的药物来治疗。

4.脾胃虚弱

脾胃是接收食物、供应全身

营养的地方,如果脾胃不动活了,膈肌的营养也会供应不足,“吃不饱饭”当然功能也就失常了。相对应地,只要让脾胃振作起来,打嗝也就治愈了。

知道了打嗝的病因和机理,我们就不会一遇到打嗝就通通给喂姜汤了,只有胃寒的人才需要用姜汤来暖胃。那么怎样判断是胃寒呢?胃寒之人大都喜欢喝热开水,天气冷了容易腹痛,敷下热毛巾又能缓解,吃点冷的东西就容易拉肚子,有些严重的还会比正常人怕冷,上面这些症状只要对上两个,再加上舌质颜色比较淡,舌苔是白色的,基本上就可以判断是胃寒型打嗝了,那您再给他喝姜汤准没有错!

另外,治疗打嗝还有很多种小妙方,百度上一搜也能搜出好多,不过这里我要介绍的是我自己亲手运用过确实有效的。

1.按压攒竹穴。也就是两个眉

毛靠近鼻子这一侧的两个端点,用两个大拇指的指腹,先用力较轻,边旋转边按摩,逐渐加重至有酸、麻、胀痛感后按住本穴,以眼球、眼眶能感觉到酸胀为好。一般1分钟左右即可见效,慢的大约5分钟,打嗝止住后继续按摩3~5分钟。这种方法最简单,无需其他工具,自己也能操作。

2.惊吓法。这一招在民间比较流传,出其不意地吓打嗝者一下,或者编个故事让他惶恐一下,打嗝就止住了。这个方法需要找人配合,但是有高血压、心脏病的患者不能用这招。

3.柿蒂汤。柿子上那顶帽子,摘十来个过来煎水喝,往往也很有效。

上面这些小方法对于一过性的生理性打嗝还是比较管用的,但是如果连续12个小时以上不停地打嗝,那就要去医院就诊了。

中医内科 周毅

普外科李幼林夺得 首届围棋冠军

2016年12月24日,我院工会在医院食堂举办了围棋赛。此次比赛共有11名职工参赛,他们被分为两组,以先循环再淘汰晋级的方式进行比赛。

经过几轮比赛,最后排名为:
冠军:李幼林(普外科);
亚军:缪一艇(院办);
季军:苏志亮(骨科)
第四名:陈亮(肛肠外科)

「青春不散俱乐部」成立

近日,我院护理部联合生殖内分泌科、心血管内科、药剂科成立了关爱围绝经期妇女身心健康的公益性专题俱乐部——“青春不散俱乐部”。

据统计,到2030年,全世界将会有12亿以上的更年期妇女人口,中国的更年期女性将超过2.1亿,约占总人口的1/7。而且随着寿命的延长,妇女会有30年以上的岁月在更年期以后度过。更年期也正是许多疾病明显增加的时候,糖尿病、骨质疏松、心脑血管疾病,老年性痴呆症、妇科肿瘤等众多疾病等集中向女性袭来。

为了普及更年期健康知识,青春不散俱乐部将定期举办形式多样的讲座、沙龙活动,现场为围绝经期妇女讲解专业围绝经期知识;同时,生殖内分泌专家定期通过微信平台为围绝经期女性答疑解惑,方便围绝经期女性相互交流;安排专人,对更年期咨询门诊的患者进行电话回访,为其建立健康档案。

“我最近白头明显增多,是不是开始更年期了?”“需要验血才能确定是不是进入更年期,还是看有没有症状?”“服用雌激素,会增加血栓的风险吗?”去年12月3日,“青春不散俱乐部”首次线上活动如期举办,短短的一个小时内,微信群里信息达到500条左右,女性朋友将自己在更年期遇到的困惑以及在治疗上的疑问发到微信群里,相互交流应对更年期问题的心得和经验,我院生殖内分泌专家对所有提问都一一解答,收获群内女士的一致好评!

去年10月18日,俱乐部又举办了“关爱白衣天使”沙龙活动。现场,30多位优雅的女士,围坐成三组,听生殖内分泌沈晓露团队介绍了绝经期激素紊乱的危害、骨质疏松心血管疾病的预防、围绝经期安全激素治疗、围绝经期日常生活注意事项等相关知识。之后,在“分组讨论”的环节,每组由2-3位生殖内分泌专家根据每位女士的不同健康状况,给予个性化治疗方案和建议。俱乐部还现场进行了满意度和需求的调查,为了给围绝经期妇女提供更好的服务。与会人士收获之满满,纷纷表示期待“青春不散俱乐部”的各种活动多多举办!

生殖中心 叶霞燕

陪伴孤寡老人 妇产科支部党员志愿者爱心接力不断线

“请问妇产科党支部在哪里?”近日,一位瘦小而驼背的身影出现在温州市人民医院门诊3楼,拿着一封信挨个询问医护人员。他的信很快被转到了妇产科党支部书记手中,原来是一封感谢信。

原来老人叫周冀宁,是妇产科党支部长期照顾的一位八十多岁的孤寡老人。由于视网膜部分脱落,仅能看到少许的光线,老人的视力很差,写的很多字都重叠在了一起,几乎没法辨认,大概意思是要谢谢妇产科党支部一年来对他的照顾。看到这样的感谢信,令我们感慨万分。

老人因为年轻时受到时代的迫害,眼睛受伤,听力也受损,毕业后没有分配工作也找不到工作,一直靠着低保生活。虽然老人的日常生活艰苦而且不便,但他还是每日去老年图书馆“看书”,一直待到天黑才回家。以他的视力,看斗大的字都困难,怎么还愿意在图书馆待这么久呢?老人说他一辈子与书为伴,如

果说没有了“书”,那么“孤独”必将占据他剩余的大半生命。老人向来不喜欢接受别人的财物资助,虽然每个月只有几百块的低保,但是除去伙食费和药费,只要还有些余钱,他都用来买书了。那些留下慰问品然后拍照走人的慰问形式,在他看来完全就是对他生活的打扰,“我什么都不缺,你们不用给我买什么”,老人总是把这句话挂在嘴边。

去年的重阳节前夕,一个偶然的机会,温州市人民医院妇产科党支部书记水旭娟了解到老人的情况,决定要发动更多的力量来帮助他。在她的号召下,妇产科的党员纷纷报名加入其中。

怎么样才能去真正帮助到老人,而不是走过场的形式主义呢?妇产科党员们集思广益,最后讨论出一个方案:所有自愿报名的党员每3-5人一组,每月轮流去探望和照顾老人,探望结束,把情况和下次来探望人员的嘱托记录在爱

心接力本上,供后组的人参考,势必要把这个爱心活动坚持下去。

转眼一年过去了,爱心陪伴活动没有一次中断过,因为老人的视力和听力障碍,大伙儿都是用记号笔在纸上写下鸽子蛋大小的字与老人交流,陪他“聊聊”最近的生活、饮食、养生等他最喜欢的话题,看得出来,老人也非常开心与大家分享这一切,有时候,碰上会做饭的同事去,就会给老人煮个饺子、蒸个蛋羹,老人肠胃不好,吃不得油腻难消化的食物,这些简单的饭菜却是最合他的口味。老人还成了妇产科党员微信群里的“网红”,每次去看望他后,大家都会把他的近况发布到党员群,有什么困难,大家立马在群里献计献策。老人家的拖鞋破了,立马有人表态要提供拖鞋;老人家爱看养生类的书,半小时功夫就搜集了好几本养生类书籍;看到老人家的煤气炉不安全,立即就给买了适合老人使用的电饭锅送过去……不知不

觉,周冀宁老人成了党员群里聊得最多的一个话题,也成了我们这个党支部里党员生活的一部分。

老人总是很感激大家的帮助,虽然他看不清每个人的长相,但是他却记得每个到访者的名字和特点,谁喜欢看书,谁给他带的拖鞋,谁会做菜……有这么多人陪伴,老人觉得特别满足。每次离开时,老人必定是送到小巷子口,再三感谢我们的到来,还总是把他的藏书拿出来送给大家,“反正眼睛也看不大见了,年纪也大了,留着书也没用”,这是他表达感谢的方式。

妇产科的党员们表示:“从金钱上来衡量的话,我们给予老人的帮助应该说是微不足道的,但是在老人看来,我们的聆听、交流,我们给予的关心恰恰是他真正需要的温暖‘陪伴’。我们也很想谢谢老人,是他让我们明白,‘陪伴’对于一个人的意义。”

妇产科党支部 郑园园

篮球友谊赛: 我院检验科 PK 温附一检验科



2016年12月9日晚,我院检验科与温附一检验科进行了一场激烈的篮球赛。双方球员早早地来到了篮球场,开始了热身运动。哨声一响,比赛正式拉开序幕。开场不久,温附一检验科投进了第一球。观众席瞬间爆发出热烈的掌声。

第二节比赛里,我医检验科一度落后6分。比赛紧张地进行着,场上篮球队员们无不认真地运球、助攻、抢断、上篮,场下拉拉队更是激动地呐喊助威:“温医!加油!”只见我院检验科的主力选手一个闪身躲过了对方的防守,从队友手中接过传球,一跃而起投篮,空中划过一条漂亮的弧线,进了!长久的僵局被打破,这一球无疑给处于下风的温医队助长了士气,并一路追赶,最后以2分的小差距进入下半场。

下半场开始,双方队员体力明显下降,但却都积极进攻,毫不松懈。我院检验科队神乎神技般地在最后一节居然反超了6分。附一检验科队当然不甘落后,加强防守,抢住篮板球,在你追我赶的情况下,紧紧咬住了比分。

最后比赛结束,我院检验科队以34:31赢得了比赛。这场篮球赛正是因为有这些球员们拼搏竞技的体育精神,显得格外扣人心弦,精彩纷呈,为观众呈现了一场不俗的比赛。

此次篮球赛不仅展现了篮球队员积极向上的青春风采,同时也增进了同事之间的凝聚力和战斗力,培养了大家的集体荣誉感,增进了友谊,展示了检验科团结、和谐、勇于拼搏的精神风貌。

检验科 叶丹丹

用心对待生命

《敬畏生命》后,我感到了深深的震撼,想到我们医院核心理念中排在首位的“敬畏生命”,想到我们护理工作就是面对生命,让我的心情久久无法平静。

史怀泽在《敬畏生命》一书中写到:他在非洲志愿行医时,有一天黄昏,看到几只河马与他们乘的船并排而游,突然感悟到了生命的可爱和神圣,于是“敬畏生命”的思想在他们的心中油然而生,并且成为了他此后努力倡导和不懈追求的事业。因此,每当读到那些有关生命的故事,我的心中总是深切地感受到

生命无法承受之重。如撒哈拉沙漠中,母骆驼为了使即将渴死的小骆驼喝到够不着的水潭里的水而纵声跳到潭里;老羚羊们为了使小羚羊们逃生而一个接着一个跳向了悬崖,因而能使小羚羊们能在他们即将下坠的刹那以他们为跳板跳到对面的山头上。这就是爱,这就是生命神圣的光辉。

敬畏生命本身是善,这种善既有自善又有他善。关于自善,便是自己尊重自己的生命,患者自身对生命的敬畏,也就是承担的对个人的责任。《敬畏生命》中要求每个人都

要把生命的一部分贡献出来去帮助关怀其他生命,与周围生命休戚与共。无论如何,我们不能否认敬畏生命是美好的理念,这种理念让我们意识到我们对一切生命是负有责任的。特别是对于我们医务人员来说,我们应该视生命高于一切,对一切生物的生命,都必须保持敬畏的态度。

护理工作是一门艺术,护理工作对于患者的康复具有举足轻重的作用,“敬畏生命”用于医疗行业来说是再确切不过了。护理的工作对象是患者,是人,是这个社会的弱势群体,尤其需要照顾。所以对于我们护理人员来说,我们要以敬畏生命,敬畏良知的仁慈、谨慎、公正的态度去珍视并尊重每一位患者的生命权利和价值,对患者予以细心呵护,关爱和照顾,尽力促进他们生理与心理的康复。

10病区 李源