



仁爱 敬业

务实 创新

# 嘉兴一院报



嘉兴市第一医院公众号: jaxbyy9082017

2016年7月第7期 (总第46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

## 我院开启第三轮对口支援贵州县级医院工作

本报讯(党办)7月20日-23日,由我院党委书记沈咏带队,医务科科长郁波、护理部主任刘学英、眼科主任医师王毅、肝胆外科主任医师许洲、麻醉科副主任医师孙平、妇科主治医师杨晓敏等专家一行7人到贵州省普定县人民医院,按行程计划开展了座谈会、查房、讲座、门诊、手术等,开启了第三轮浙黔省际医疗对口支援工作。

在首日的座谈会上,普定县人民医院院长朱代荣代表医院干部职工欢迎沈书记一行的

到来。沈书记表示,贯彻省卫计委的对口支援工作要求,我院一直高度重视帮扶工作。与普定县人民医院建立协作帮扶关系三年来,医院多次召开工作会议,认真制定并落实计划方案,有针对性地选派多批专家驻点医疗帮教支援,接收了51名人员前来嘉兴进修或培训学习等,扎实推进各项工作,取得了一定的成绩。在第三轮对口支援工作中,我院将继续全力支持,按需提供多种帮扶资源,力争使受援医院的技术、管理和服务提升到新的水平。

座谈会后,我院肝胆外科许洲主任和妇科杨晓敏主治医师分别到相关科室指导查房和开展手术,护理部主任刘学英为普定县人民医院护理人员作“品管圈”知识讲座,均获得欢迎与好评。眼科王毅主任和麻醉科孙平副主任医师将留驻普定县人民医院,按计划进行为期三个月的技术帮教。

此轮对口支援帮扶期限为5年,自2016年5月开始至2020年12月底结束,将以突出工作目标为重点,实行精准帮扶,努力帮助受援医院达到群众当地就诊率90%的预期目标。

## 战高温,我院开展系列慰问活动

本报讯(党办)7月中旬,嘉兴正式迎来“三伏”高温,我院开展了系列战高温、斗酷暑慰问活动。

7月21日下午,院长钱钢、副院长姚明和王黎恩率队,慰问奋战在高温一线的工作人员。慰问组一行先后来到门诊、急诊、配电房、锅炉房、停车场和膳食科操作间,实地查看各科运转情况,并为他们送去了防暑药品和清凉饮料。钱院长强调,要始终把医疗安全与质量放在首位,加强急症科的夜间接诊力量,采取弹性工作制,优化服务流程,缩短患者就诊时间,为市民提供一个安全有序的就诊环境。临床一线的工作离不开后勤各部门的保障,相关科室要完善防暑设施、合理排班,尽力做好防暑降温工作。

在“八一”建军节到来之际,7月28日下午,院党委书记沈咏一行,冒着酷暑来到军民共建单位——空军嘉兴干休所,慰问离休和在职官兵。双方就更好地为老干部提供医疗保障服务作了交流,为进一步加强老干部的健康保健工作交换意见。

为积极响应嘉兴市卫生计生委的“高温健康服务进工地”活动,践行“两学一做”学习教育活动精神。我院党办、团委、社工部、行政1、2党支部及急诊党支部的志愿者们,在7月28日下午,走进位于南湖大道梅李路口附近的金融广场工地,为三十余位奋战在高温酷暑下的一线建筑工人带去一场量身定制的急救健康知识宣教。

为加强医警共建,切实关怀和保障交警的健康,7月29日上午,副院长王正安携医务人员,前往浙江省公安厅高速公路交通警察总队嘉兴支队,将人丹、藿香正气水、清凉油等防暑药品送到了正在烈日下执勤的交警手中,并对他们在保障道路交通安全、维护市民安全出行中所付出的辛勤劳动表示感谢。

## “天使在身边”党员志愿服务献礼党的生日

本报讯(党办 俞新红)“两学一做”,学是基础,关键在做。在深入开展“两学一做”学习教育中,我院党委通过组织支部党员开展迎“七一”党员奉献周活动,增强“党在我心中,我在群众中”的党性觉悟,进一步激发广大党员热爱党、拥护党的情怀,牢固树立“全心全意为人民服务”的宗旨意识,做“四讲四有”的合格党员。

### 一、七位医疗专家上一堂健康课

6月30日下午2:00,作为96345党员志愿者分站的我院联合《南湖晚报》的老年周刊,在老年大学举办了一场“迎‘七一’七名医疗专家送一堂健康课”的党员志愿服务活动,受到了极大欢迎和好评,有一百多位老人前来听课。

本次活动消息提前在《南湖晚报》老年周刊发布后,报名踊跃。我院根据晚报反馈的信息,应广大老年朋友的要求,派出呼吸内科刘加良主任医师、浙江省名中医陈峰主任医师、风湿免疫科王宏智主任医师、肿瘤内科王亚娟副主任医师、感染科陆许贞副主任医师、心内科胡惠林副主任医师、内分泌科邵一川副主任医师7名医疗专家(党员)为老人们“送健康”。

讲座中,专家们契合时节谈保健,以生动的案例、通俗的语言,分别从老年日常保健、中医冬病夏治、痛风和风湿性关节炎防治、高血压的控制、肿瘤早期诊断与诊疗、糖尿病患者夏季护理以及脂肪肝的相关知识等,向老人们讲解了内容丰富的常见病防治和科学养生知识。期间就有几位老人递上提问的纸条,迫不及待想



请专家解读。在讲座结束后互动咨询环节,专家们还来不及一一互动,就被老人们团团围住,解答各种健康疑问,现场气氛十分活跃。

81岁的林奶奶说:“今天的专家都很‘高级’,他们的保健知识讲座让我学到了很多实用的知识,而且内容很全面,对于我们老年人非常适用,我觉得非常好,以后有这样的活动我一定还会参加。”

在活动中,志愿者们向老人们发放健康知识宣传资料300余份,进一步帮助他们树立健康的生活理念,指导健康科学的生活方式。

### 二、进村入户送健康

7月1日上午,行政支部的党员们走进医院的“邻居”——长新社区,在社区书记的陪同下,慰问了结对的困难家庭,送去了党的关怀和温暖。本周日,医院门诊支部的党员们还一如既往地到长新社区,开展每月一次的结对活动,定期为居民们送医疗保健服务。

外科、内科党支部的党员们也主动加入,在党办和外联办的联系安排下,7名医护人员于7月2日上午走进王江泾镇俞四浜村开展义诊活动,为基层百姓送健康服务。

## 居安思危,防患未然

### ——护理安全大会暨护理制度培训会召开

本报讯(护理部 吕慧)7月12日,2016年上半年护理安全大会暨护理制度培训会在多功能报告厅顺利举行。会议由护理部主任刘学英主持,全院护士长及一线护士共计139人参加。

首先由副院长王正安做重要讲话。王院长高度赞扬了全院护理人员在复杂严峻的医疗形势下,齐心协力、保质保量的完成各项工作;指出随着护理队伍的年轻化,一定要严把安全关,加强医疗规范制度的培训学习,特别注意关键点、特殊单元的护理质量控制;同时要加强医护与患患之间的沟通,提升主动服务意识,注重服务的艺术性,做好人文关怀。

接着,刘主任带领我们重温了南丁格尔誓言,短短60个字,既是护理工作本质的提炼,也是对生命、权利与尊严的无限尊崇。

之后,护理部副主任丁美华对2016年上半年的护理安全工作做了总结,分析了77例不良事件的具体分布、主要原因,并通过11个典型案例开展详细评析。丁主任认为,我们不仅要发现问题,更要从问题中寻找解决方法,并举了几年来我院护理人员从安全防范中捕捉灵感而设计出的多项国家专利。通过海恩法则的解读,再次强调了任何事故的发生

都是量的积累,再娴熟的技术和完善的制度都无法替代人的素质和责任心。

最后,科护士长董卫红通过《护理制度与流程》一课,带领大家进一步熟悉了7大制度和5个流程,尤其是新修订部分,希望通过集中学习,从制度和流程上保障护理安全。

质量是基础,安全是底线,发展是根本,本次会议的成功召开,为我院下半年的护理安全管理指明方向。正如王院长所说,学习无止境,服务无假期。创新服务模式,打造服务品牌,我们永远在路上。

## 社工部招募外语、手语、心理咨询志愿者

本报讯(社工部 宋慧)嘉兴一院医务社工部自2012年6月成立以来,仰赖社会各界爱心人士与本院职工的大力支持,坚持“弘扬志愿精神,服务群众、方便患者,助医患更和谐”这一宗旨,不断发展壮大。截止2016年6月底,社工部共有注册社会志愿者2006名,服务时间22088小时,累计服务7336次,志愿服务惠及100万余人。

为继承和发扬助人为乐的优良传统,进一步弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿者精神,营造

尊老爱幼敬惠的良好风尚,提升我院医疗服务品质,社工部在常年组织门、急诊门诊志愿服务的基础上,根据需求开展便民特色志愿服务。

即日起,面向社会招募具有相关专业技能的志愿者,具体包括:

### 1.外语志愿者(除英语外)

为方便外宾就诊,取得良好沟通效果,常年招募如日语、俄语、法语、德语、韩语等其他小语种的志愿者,要求志愿者掌握该项语言,有一定的口语沟通能力。

### 2.手语志愿者

为改善听障人士就医体验,缓解听障人士“看病难”,常年招募手语志愿者,要求志愿者能用手语与听障人士进行简单交流。

### 3.心理咨询志愿者

要求志愿者从事过心理咨询相关工作,或者具有国家级心理咨询师资格认证。涓涓细流汇聚爱的海洋,希望有更多的爱心人士加入其中,如您有这一份爱心、热情和余力,可通过我院的志愿者报名热线0573-83599012咨询报名。

## 我们多花30秒,为您节省30分 “诊间结算”在我院诊间全面推广

本报讯(党办 周君)上医院,排队挂号-排队等候看病-排队缴费检查-排队缴费取药,遇上高峰期,几次排队花半个小时,缴费过程一再重复,几番下来,难免怨言。近期,市民王小姐到我院看病,却是潇洒走了“一回”,“诊间结算”让她免除反复排队的烦恼,乘上了智慧就医的直通车!

原来,自2016年6月10日起,我院全部诊间已推广“诊间结算”,病友在医生诊室就诊后,由医生直接对治疗过程中发生的所有医疗费用进行结算,无需再去排队交费,省去病友的“等待付费”环节。

### 何为诊间结算?

目前诊间结算对象为持有本市市民卡用户。便捷支付诊间结算项目是指市民来市级医院就诊,在医生诊间即可结算医疗费用,医保支出部分由医保账户支付,自费、自付部分可通过市民卡充值支付。

结算完成后,市民可以直接去做检查或拿药。目前本市医保病人都可进行诊间结算(如果在就诊过程中涉及自费部分的,可到门诊大厅11号窗口进行市民卡电子钱包充值,也可以微信转账,即可进行诊间结算),整个过程简化了就医付费环节,拓宽费用支付渠道,利用信息化技术优化就医流程,减少了市民就医过程中反复排队缴费的烦恼,有效缩短就诊时间,改善就医体验。

我们多花30秒,为您节省30分。

——您的满意是我们永恒的追求!

## 精准感控 不断前行

### ——2016年第二次医院感染委员会会议顺利召开

本报讯(防保院感科 刘宇婷)7月27日下午,2016年度院感委员会第二次会议在我院行政楼5楼1号会议室召开。会议由副院长钱建萍主持,29名委员及重点科室负责人参加会议。

防保院感科科长陆锦琪首先汇报了2016年度第一季度院感委员会提出问题的解决情况和第二季度院感相关数据及院感科督查情况。之后各委员逐个回答,对我院目前院感防控工作中存在的问题进行反馈,并提出了改进措施。会议同时还制定并通过了下半年的工作计划。

钱建萍副院长总结强调,院感无小事,院感防控关乎着医疗质量和医疗安全,全院各科室应时刻保持谨慎的态度,不断学习新的院感防控知识,提高院感防控的技术水平,倡导更加精准的感控思维。

## 医院简讯

▲为缓解急诊科夜间就诊压力,方便患者就医,后勤党支部、行政党支部党员志愿者利用下班时间于每日18:30至21:00赴急诊科夜值班。(党办)

▲7月份,急诊科举办2016年国家医学继续教育项目《基层医院心脑血管急症患者规范诊疗》学习班暨急诊岗位培训班;16B(呼吸内科二)举办烟雨论坛——省级及市级继教项目“呼吸介入技术在基层医院的应用”;护理部举办国家级继续教育项目《肝胆胰外科老年患者安全护理实践》。(党办)

▲7月5日下午,省卫计委消除疟疾工作考核组专家一行5人来我院进行消除疟疾工作考核。(防保院感科)

▲7月6日下午,护理部举办以“人文素养在护理质量上的运用”为主题的护士长管理培训班。(护理部)

▲7月7日晚,我院召开了今年2季度暨上半年的医疗安全分析会。(医患办)

▲7月14日上午,院长钱钢前往手术麻醉科,探访工作用餐,关爱员工于细微处。(手术麻醉科)

▲7月24日上午,城南街道组织“红舟驿站”党员志愿者走进我院,开展“爱心奉献”导医志愿服务。(社工部)

▲7月26日下午,农民工民主党嘉兴市第一医院总支(第四届)换届会议在我院召开。(党办)

▲7月27日上午,英国PPP项目代表团来院参观考察。(院办)

▲7月27日中午,后勤服务中心组织工人参加保洁劳动技能决赛。(后勤服务中心)



### 麻醉与疼痛医学中心在 省青年医师论文大赛中喜获2个奖项

2016年浙江省麻醉学学术年会于7月8日至10日在浙江台州召开。此次盛会旨在就麻醉学科方面的问题进行多层次多角度的交流，不断提高中国的麻醉水平。我院副院长、麻醉与疼痛医学中心主任姚明博士出席了全委会，麻醉科副主任陆雅萍主任医师出席了青委会。

姚明副院长作《头面部带状疱疹后遗神经痛的诊治》讲座，会场座无虚席，演讲结束，提问频频，会场气氛异常热烈，获得了参与者的一致好评。麻醉与疼痛医学中心谢可越、费勇参与“人福杯”省青年医师论文大赛，大赛共有报名人员62人，通过严格的评审，谢可越荣获论文竞赛二等奖、费勇荣获论文竞赛三等奖。

近几年来，我院麻醉与疼痛医学中心在领导的关心和医护人员的努力下取得了令人瞩目的成就。此次年会，既彰显了我院麻醉与疼痛医学中心的风采，也学习吸收麻醉学科先进技术和理念，收益颇丰。  
(麻醉与疼痛医学中心 谢可越)

## 『健康南湖行』浙江省医学分会内分 泌学分会在我院圆满进行

7月24日上午8点，我院门诊二楼“健康南湖行”浙江省医学分会内分泌学分会省市专家联合义诊现场人声鼎沸，患者们早早地来到义诊现场，翘首期盼内分泌专家为自己诊断。“我是从报纸上看到消息的，马上就叫我女儿打电话来预约了。”从海盐赶来嘉兴的夏女士说，不久前体检发现血糖偏高，这次想来听听专家意见再决定怎么治疗。

尽管高温天气闷热难耐，前来问诊的患者络绎不绝。本次义诊专家有浙江大学医学院附属邵逸夫医院内分泌科副主任周嘉强、浙江大学医学院附属第二医院内分泌科副主任徐小红、杭州市第一医院内分泌科主任马丽珍、湖州市第一医院内分泌科主任张玲、4名省级内分泌专家和嘉兴市第一医院内分泌科主任干正琦、嘉兴市中医院内分泌科主任方水林、嘉兴市中医院内分泌科副主任宁帆、嘉兴市第一医院方立曙副主任中医师及嘉兴市第二医院内分泌科副主任医师韩安群5名市级内分泌专家组成，每位专家与患者一对一问诊，问病史、答疑难，一丝不苟，耐心细致，为患者提供个性化的诊疗意见，给每一位患者予满意的答复。

一位老大爷高兴地对专家说：“这种活动搞得真好，不出远门就可以让专家看病，为我们市民提供了方便，希望以后多搞类似的活动！”

此次义诊活动持续了2个多小时，现场气氛活跃，共义诊、测量血糖、健康咨询200余人次，发放宣传材料200余份。在义诊现场还摆了一桌“大餐”，呈上各类菜肴，医务人员讲解科学的糖尿病饮食知识，通过现场直观的讲解，纠正了患者饮食上的认识误区，这让每位到场的病人都感受到了医务人员的爱心。

另外，上午8:30-9:30，我院金霞明副主任护师和嘉兴市第二医院余琼琼主任医师的健康知识讲座在科教后勤楼5楼报告厅拉开序幕，100多人听取健康知识讲座。

金霞明副主任护师作《糖尿病饮食管理》，余琼琼副主任护师作《糖尿病患者并发症防治》讲座，活动现场，参加者免费检测末梢血糖，并现场接受糖尿病个体化饮食指导，课后还进行了有奖问答，参加者非常踊跃。

本次活动受益人群共约300人次，得到了广大群众的称赞及感谢，取得了良好的社会效益。  
(党办 周君)

## 第六届“南湖心脏论坛”顺利召开

7月23日，由我院心血管科与嘉兴市医学会联合主办的第六届“南湖心脏论坛(南湖会)”暨国家级继续教育学习班《急性冠脉综合征诊治基层学习班》在龙之梦大酒店顺利举行。这是嘉兴市规模最大的心血管病学术盛会，省、市30多名心血管病专家莅临授课，全市各级医疗单位420多名医护人员参会。

浙江大学附属第一医院心内科副主任、博士生导师、浙江省心脏起搏与电生理委员会主任委员郑良荣、杭州市第一人民医院党委书记、纪委书记、副院长、博士生导师黄进宇、嘉兴市卫计委医政处处长梁慧军、嘉兴市医学会秘书长陈林华、嘉兴市第一医院院长钱钢、海盐县人民医院院长陆志华、嘉兴市第一医院科教科科长姚健康、嘉兴市第一医院心血管科主任、大会主席、硕士生导师唐关敏等出席开幕式并致辞。



开幕式上，钱钢院长代表医院向参会专家和学员们表示欢迎，并介绍了近年来取得的突出成绩。

本届“南湖会”呈现出诸多亮点及创新。大会主会场及分会场的布置首次投入科技含量更

高的LED液晶显示屏。高质量的显示效果为开展高质量的学术会议做了有利的保障，得到了参会专家及学员的一致好评。本届大会40余堂专家讲座，为嘉兴地区的医务人员带来了一场精彩纷呈的学术盛宴，给嘉兴地区的心血管领域带来一股最新的学术之风。

据介绍，目前高血压、冠心病、心肌梗死等心血管疾病的发病率在逐年提高，与人们生活方式的改变、不良的饮食习惯等密切相关。嘉兴市第一医院心血管内科作为市级重点学科和市慢性病适宜技术示范基地牵头科室，一年一度组办南湖心脏论坛，目的是为全市相关医务工作者搭建相互交流学习的平台，推介新经验、新知识和新技术，从而提高基层医院的诊治水平，促进我市心血管专业技术更上一层楼，造福更多的本地患者。  
(心血管科 朱良枫)

## 我院超声科率先本市开展三维子宫输卵管超声造影

李女士结婚多年，一开始忙于工作，等到计划怀孕时却迟迟没有动静，到医院检查子宫、卵巢功能、激素水平等多项指标没有异常，是不是输卵管不通呢？30出头的夫妻俩开始着急了。

——近年来，不孕不育的发生率逐年上升，给患者带来了巨大的精神压力和心理负担，甚至引发家庭问题和社会问题。在众多因素中，输卵管阻塞或通而不畅是女性不孕症的主要原因，据报道，在不孕不育中，输卵管源性不孕约占女性不孕症的25—30%。所以对于不孕症患者来说，对输卵管通畅性的评价具有重要意义。

**检查输卵管通畅有新方法：**  
医生告诉李女士，目前检查输卵管是否通畅最常用的方法是X线子宫输卵管碘油造影，而“金标准”是腹腔镜下输卵管通液。但前者存在碘油过敏、放射性损伤、术后避孕时间长(三个月)等不良影响；后者则需要在全麻下有创性手术，李女士非常犹豫。

有没有一种有效又简便的检查方法呢？医生推荐了一项新的输卵管检查技术——经阴道

实时三维子宫输卵管超声造影，目前我院超声科已在嘉兴市率先开展。

作为一种快速诊断输卵管性不孕及子宫病变的新技术，动态三维子宫输卵管超声造影对子宫宫腔病变和输卵管通畅性的诊断和鉴别有着明显优势。”市一院超声科冯萍副主任医师介绍。

经阴道实时三维子宫输卵管超声造影是在超声监视下，通过向宫腔注入微泡造影剂，实时观察造影剂通过宫腔、输卵管时的流动及进入盆腔后的分布情况，以判断输卵管通畅性，同时还能观察子宫、卵巢及盆腔情况，可获得清晰逼真的输卵管全程空间立体走行图像，进一步提高了输卵管通畅性检查的准确性。因其无X线对人体的损害，目前正逐步成为不孕症的一线检查手段。而检查中所使用的造影剂对人体无毒无害，几乎无过敏反应，数分钟后即可全部从人体排出，检查次日即可受孕。

**三维宫腔超声造影的临床应用：**  
包括：诊断先天性子宫畸形、子宫内黏膜肉、子宫黏连、宫腔粘连、流产后组织物残留、子宫

内膜增生、宫腔内节育器、评价剖宫产瘢痕情况等。

**造影前注意事项：**  
1. 月经干净后3-7天；  
2. 阴道分泌物检查，清洁度1-2度(此项由妇科安排)；  
3. 造影前三天没有同房；  
4. 无全身性或心肺血管等重要器官疾病(排除高血压、甲亢等)。

**造影后注意事项：**  
1. 患者候诊室休息半小时，如无不适可离开；  
2. 嘱咐患者造影后两周内不能同房；  
3. 术后服用抗生素(妇科医生开)。

该检查不良反应常见的有阴道出血、盆腔炎、盆腔痛及因血管迷走神经反射引起的恶心、呕吐，甚至人工流产综合征。

随着超声造影技术的不断发展、完善，经阴道实时三维子宫输卵管超声造影能更多地满足临床需求，在妇科临床的应用有着广阔的前景，在一定程度上可替代子宫输卵管碘油造影，从而在临床推广应用。  
(超声科)

## 2分钟！无创检测肝纤维化及脂肪变定量

近年来，随着生活水平的提高，人们对自身健康越来越关注。与此同时，人体体检意识的增强和检查手段的普及，使脂肪肝的检出率也越来越高。B超作为脂肪肝的首选诊断方法，可以清楚地显示肝脏轮廓及肝实质的形态和结构，却无法发现早期的肝纤维化，无法对肝脏的脂肪严重程度进行具体定量，而B超检查又受很多条件的影响，如腹部脂肪过多或肝脏脂肪过多都会影响检查结果。

肝纤维化是所有慢性肝病向肝硬化发展的必经病理过程。因此，对肝纤维化程度、脂肪变精确定量检测及动态随访非常重要。那么，有什么方法可以在检测中同时完成肝脏组织形态、肝纤维化程度和肝脏脂肪变性的全方位评估呢？

现在就有一种全球先进的技术可以帮您实现——肝纤维化和肝脂肪变定量检测系统“FibroTouch”。

FibroTouch与传统检测方法相比：无创无痛、无需采血、无需肝穿、无需空腹，快速安全。FibroTouch就像做B超一样，患者在测量时采用仰卧位躺在检查床上，只需2分钟即可检查完毕并直接获知检查结果。就在这2分钟的检查中，通过量化的数字直观反应肝脏的纤维化程度及脂肪肝病程度，全面地反映肝脏健康指数，提高了肝纤维化的早期诊断率，使医生和病人能够及早发现肝纤维化，并选择合理的治疗方案。该设备除进行肝纤维化评估外，还可以对脂肪肝定量检测，做到脂肪肝量化诊断，避免人为诊断脂肪肝标准不一等缺点。

“FibroTouch”可以实现对慢性乙型肝炎、慢性丙型肝炎、非酒精性脂肪肝、酒精性肝病、寄生虫感染导致的肝病、胆道疾病、药物性肝损伤、原发性胆汁性肝硬化、自身免疫性肝病等疾病的筛查、诊断、监测等。

“FibroTouch”可广泛应用于普通人群肝脏

疾病筛查、慢性肝病患者的肝纤维化程度快速测量和治疗效果的全程跟踪、肝硬化并发症的预测、脂肪肝病变程度的评估、各类代谢综合征(糖尿病、高血压、高血脂)所引起的肝脏损伤评估等领域。

目前，“FibroTouch”已经获得中国CFDA和欧盟CE的认证。而瞬时弹性成像技术已被世界卫生组织、中华医学会肝病学会、欧洲肝病学会、美国肝病学会、亚太肝病学会认可，并被临床指南列为纤维化无创检测的推荐技术。“FibroTouch”成功应用于临床上，必将为各类肝脏疾病的早诊断、早预防、早治疗、早康复提供有力的支持，必将为肝病患者的最佳治疗时机、制定最佳个体化治疗方案方面提供科学依据。

检测时间：周一至周日每天上午8:30-11:00。  
检测地点：嘉兴市第一医院8号楼一楼，感染科门诊FibroTouch检查室。  
(感染科 余晓)

## 呕血不止命将息，仁心妙术创奇迹

时下的电视剧里，经常会有一些生气之后狂吐血的雷人镜头，然而日前，嘉兴人徐先生由于肝硬化并发症，真实上演了“吐血”不止的一幕，一只脚踩在鬼门关的边缘，家属及医生都为他捏了一把汗。

### 大吐血难止，生命危在旦夕

63岁的徐先生肝硬化多年，今年2月份并发消化道出血，病情时好时坏。5月5日的那一天，他在睡眠中突发喷射状呕血，家人惊慌失措，急忙拨打120送往我院急诊科，经过一系列的急救，脱离危险转入34病区治疗。

在接下来的日子里，徐先生的病情反反复复，呕血黑便也常常发生，顾虑手术风险，他坚持保守治疗，直到生命再一次被病魔逼入了绝境。

5月24日傍晚，病房内很平静，徐先生却突

然感觉异常，跌跌撞撞奔入厕所，大量血液喷吐而出，马桶上、地上、女儿随手拿来的脸盆里，鲜红的血液令人胆战心惊。医生护士立即组织抢救，但是没过多久徐先生再次出现呕血，呕血量超过1000ml。他的神志也开始模糊了，常规的三腔二囊管压迫止血效果不佳，出血难以控制。在大量输血的情况下，血色素仍在直线下降，生命危在旦夕！

### 生死攸关，手术一搏

大外科主任、肝胆外科主任徐鹿平主任医师，创伤外科姚惠明主任医师接到电话后立即前往34病区会诊，介入科沈纪林副主任医师，麻醉科、手术室组成的多学科联合抢救小组也迅速赶去处理。

此时的徐先生奄奄一息，徐主任检查后做出

判断，急诊手术尚有一线希望。“救命要紧！”听了医生中肯的病情说明，家属商量后决定放手一搏。

无影灯下汇聚着一道道焦急的目光，这里集合着一支优秀的手术团队，担任主刀的是徐鹿平主任。如徐主任预先判断的一样，门静脉高压症是肝硬化失代偿期的严重并发症，胃底食管静脉曲张破裂出血以及脾功能亢进对患者生命造成严重威胁，且这类患者常常伴有不同程度的血小板减少、贫血及低蛋白血症和大量腹水，脾脏及胃底周围侧支血管增多增粗，常与腹壁或肠管粘连，手术时容易出现难以控制的出血，开放手术的操作也极其困难，何况腹腔镜的操作难度和风险更大。

家属在手术室外焦急地等候，不停的来回踱步。3个多小时漫长的等待，对家属来说，好像经过了一个世纪。看着从手术室出来的徐主任，家属心是忐忑的。“手术很成功，接下来急诊外科会成立专家组一起进行后续治疗！”听到这个消息，

家属们喜极而泣。

经过急诊病区的精心治疗，徐先生恢复得很快，又从鬼门关回来了。

三个多月的反复吐血历程，让原本失去信心活下去的徐先生，经过这次手术，再次见到了光明，生命之门再次缓缓打开，尽管过程伴随着太多的艰辛。徐先生全家人对医护人员的感谢，传递着医患和谐的情谊，也激励着医务人员不断前行，共同创造生命的奇迹。

### 后记

据了解，令徐先生化险为夷的手术——腹腔镜脾切除术，目前在嘉兴地区处于领先地位。与传统的开腹脾切除术相比，具有切口小、视野清、切口相关并发症少、恢复快、术后住院时间短等优点。在多年开腹脾切除术与纯熟的腹腔镜操作技能基础上，开拓了一院肝胆胰外科独到的先进技术，获得2015年院级新技术一等奖。(党办 周君)



# 正确使用血糖仪,这七项你值得注意

## 一、购买血糖仪时应该注意什么?

首先,应了解血糖仪的种类,血糖仪按工作原理分为光化学法和电极法两大类。光化学法血糖仪稳定性、准确性较好;电极法血糖仪因为电极材质的不同,内置矫正系统的差异,价格和准确性、稳定性有较大差异,这类血糖仪需血量少,测试快(数秒)。

其次,应注意性价比,包括试纸的价格。

再次,应注意售后服务。

最后,买到一个血糖仪应该仔细阅读使用说明书,注意了解仪器的特点和特殊要求,测试过程中如有疑问,应及时与专业人士沟通。

## 二、血糖试纸如何保存?

血糖试纸要求在干燥、10~40℃的环境中存放。不要放置在卫生间或厨房,更不要放进冰箱,这些地方都极易受潮。如已放进冰箱,则需在使用前将密封的试纸筒放在室温中缓慢升温,直至其达到室温。在试纸筒未达到室温前不要取出试纸,以免在试纸筒中形成冷凝水。居住在一些比较潮湿地方(比如南方)的病友应该注意:每次取出一条试纸应立即盖紧试纸筒的密封盖,以免试纸受潮。

打开一筒新试纸尽量在三个月内用完,且可能的话,尽量选购有独立包装的血糖试纸。

## 三、为什么指血和静脉血测出的血糖值会有

## 差异?应该如何看待?

医院的生化仪测试静脉血糖有较严格的程序和质量控制标准,因此,结果相对准确。诊断糖尿病是以静脉血糖作为标准的,便携式血糖仪测出的血糖不能作为诊断糖尿病的依据。因为血糖仪的准确性受温度、湿度和其自身稳定性及灵敏度的影响,其测出的血糖值可能与生化仪测出的静脉血浆血糖值存在一定的差异。

## 四、在测指血的时候,需要消毒吗?应该怎样消毒?

测试前手指的皮肤准备推荐用温水和皂液清洗手指,或用酒精棉签消毒,两种方法都可以。美国糖尿病协会推荐用肥皂、流动水洗手作为指血测血糖前的皮肤准备。但不论哪一种方法都必须记住:手指一定要在干燥状态下取血,也就是说温水和皂液清洗后要晾干手指,酒精消毒后要等酒精完全挥发后再用采血笔刺破手指,以保证测量的准确性。

需要强调的是:不宜采用含碘消毒剂(如碘伏、碘酒)消毒皮肤。采用葡萄糖氧化酶原理的血糖监测系统(包括电极法与光化学法原理的血糖仪),碘酒、碘伏中的碘可以与血糖试纸中的酶发生反应,产生误差。这是因为:电极法原理的血糖仪是当全血滴到试纸条的反应区,样品中的血糖与化学底物(酶)发生反应,产生一个电流,通过

检测电流的强度来计算血糖的含量。碘与酶也可发生反应,从而干扰电流的数值,使血糖值产生偏差。光化学法原理的血糖仪通过检测反应过程中试条的颜色变化来反映血糖值,碘可通过上述化学反应及本身的色泽干扰颜色的变化,从而影响血糖值的准确性。

## 五、测试过程中应注意哪些问题?

1. 尽量在室温下测试;
2. 避免将仪器置于电磁场(如移动电话、微波炉等)附近;
3. 采血量不能过多或过少(特别是光化学法的血糖仪)。

## 六、采血时应注意什么?

取血点如果选在手指正中是很痛的。一般建议取血点在手指侧面,这里的神经分布较手指正中少,痛感较轻。但也不要太接近指甲边缘,这样不易消毒,不好挤血。取血点可在十个手指轮换选取,多数人选取除大拇指外的其余八指。取血前可用温水洗手,垂手臂,使手指血管充盈,这样容易采血。采血笔刺破手指后,应从指根向指端(采血点)方向轻用力挤血,不要用力挤血,否则挤出的血浆、组织液占了较大比例,会影响结果的准确性。

如果挤不出血或血量较少怎么办?可能与下列原因有关:

1. 末梢(手指)循环差,可采取温水洗手、垂手臂等方法。

2. 采血的深度不够,采血笔有不同的刻度,要了解自己采血时适合哪个刻度,然后再“下手”。

3. 挤血的技巧没掌握。除了上述的“轻用力”外,挤血的用力处应距取血点至少0.5厘米以上,挤血时可以看到出血点处的皮肤充血。如果在距离出血点太近的地方用力挤血,血管都被“压扁”了,怎么能挤出血来呢!

## 七、应该如何保养和清洁血糖仪?

血糖仪要放置在干燥清洁处,正常室温下存放即可,避免摔打、沾水,勿让小孩、宠物触及和玩耍。血糖仪允许工作的温度是10~40℃,湿度是20%~80%,太冷、太热、过湿均会影响其准确性。

使用中,血糖仪会受到环境中灰尘、纤维、杂物等的污染,特别是检测时不小心涂抹在其上的血液,都会影响测试结果,因此要定期清洁和保养机器,清除血渍、布屑、灰尘。清洁时,应用软布蘸清水擦拭,不要用清洁剂清洗或将水渗入血糖仪内,更不要将血糖仪浸入水中或用水冲洗,以免损坏。对测试区的清洁一定要注意,擦拭时不要使用酒精等有机溶剂,以免损伤其光学部分。

应注意将试纸条保存在干燥阴凉的地方,每次使用时不要触碰试纸条的测试区,并注意其有效期。  
(内分泌科 金霞明)

## “低头族”的烦恼 ——不可忽视的颈椎病

随着科技水平的飞速发展,各种先进的电子产品涌入人们的生活,智能手机、平板电脑、相机、定位手表……而这些,让更多的人成为了“低头族”。在享受科技给我们带来便利的同时,我们也不得不为自己的健康“买单”。其中颈椎病是比较常见的疾病之一,它让千千万万患者苦不堪言,颈项酸痛、僵硬、肢体麻木、头晕头昏、甚至恶心呕吐、大小便失禁等,让我们迫切需要一种有效的治疗能够“战胜”疾病。

对于颈椎病“三分靠治疗,七分靠保养”,此话一点不假。如何保养,其中窍门很多:

1. 杜绝长时间某个姿势伏案工作或娱乐,这点也是很多颈椎病发病的重要诱因。比如靠在沙发上或者床背上长时间看电视,对颈椎的变形有很大影响。

2. 连续工作1小时需要站起来走动并适当做些运动。比如,做5分钟“米”字操,向后拉伸下颈椎,或者有条件的可以打会羽毛球等。

3. 夏天切忌赤膊或穿低领的衣服对着空调直吹,否则容易寒气入侵,诱发颈椎病。

4. 枕头需要高低软硬合适,不宜过高过硬,也不宜过低过软,以按压后大约自身一拳头厚度为宜,并根据自我舒适度合理选择。

5. 有条件的可以定期艾熏局部穴位,比如风池、大椎、肩井等。日常颈椎的防治办法很多,但贵在坚持和良好的生活习惯的养成,任何方法只要坚持就能取得不错的效果。(中医针灸科 钱夏琪)



(图片摘自网络)

## 开药前,这些话你一定要对医生说

### 过敏史

如果你对某种药物曾经发生过过敏现象或是异常反应,就应该告诉医生。药物引起过敏反应,轻微的会发痒起皮疹,严重者会造成过敏性休克甚至死亡。家人之间也应牢记过敏史,防患于未然。

### 是否患有其他疾病(尤其是肝肾疾病)

糖尿病患者在使用药物时就要避免含糖量高的药物,如大剂量输液用葡萄糖注射液等,因此要向医生讲明情况。另外,肝脏与肾脏是人体两个重要的代谢器官,一些药物对人体肾功能影响较大,肝功能欠佳可能会加重药物不良反应甚至

酿成药害。将情况告诉医生,医生就会调整药量或服药间隔,甚至更换药物。

### 怀孕、正打算怀孕或正处哺乳期

不少药物属于“孕妇慎用”,根据孕妇用药的安全性将药物分为五级——A、B、C、D、X,安全性依次递减,即:A级最安全,X级为怀孕期禁用。有些药物会从母体分泌到乳汁,哺乳期应该尽量避免用药。若怀孕、打算怀孕或正处哺乳期,都可向医生说明情况,医生会慎重选择药物。

### 正在服用其他药物,或过去两周内有用药史

为避免发生药物间相互作用,有必要告诉医生你目前的用药情况,必要时可出示给医生看。

目前市场上药物品种繁多,您使用的两种“不同的药”,有可能是相同成分,这种不知情的重复用药很危险,可能造成药物中毒反应。

### 职业特殊性

医生的处方一般是针对普通患者,而一些人的工作较为特殊,医生会根据其职业的特殊性,更换用药方案。最常见的有:司机、高空施工人员等,不能使用含嗜睡成分的药物。还有些情况比较少见,但也要注意,比如:职业运动员要谨慎使用感冒药物,避免误用含违禁成分的药物。如果工作应酬多,医生也会给你换掉某些与酒精作用强烈的药物等。  
(药学部 陆晓蕾)

## 如何挑选一副墨镜

墨镜不仅是重要的配饰,更重要的功能在于可以保护眼睛。紫外线对眼睛的损伤具有时间累积性,长期的日光照射易引起角膜炎和角膜内皮损伤及白内障等疾病。一副正规专业的墨镜能有效减少紫外线对眼睛的伤害,那么我们应该如何挑选一副适合自己的墨镜呢?

### 关于镜片的颜色

镜片的颜色并不是越深越好,镜片颜色的深浅只影响可见光的吸收,与抗紫外线无关(紫外线为不可见光),抗紫外线能力决定于镜片的材质。并不是所有太阳镜都能阻挡紫外线,只有在镜片材料中加入一些吸收紫外线的化学基团,才能抵抗紫外线。

墨镜的颜色对于佩戴的舒适度起着重要的作用。按照舒适度顺序来看,从高往低可以分为浅灰色、深灰色、浅茶色、绿色、红色。对于日常生活需求来说,浅灰色防紫外线程度最强,最能让眼睛保持舒适,对眼底的影响也最小,是墨镜颜色的首选。

### 关于镜架的选择

可爱的圆润脸型适合框架粗大的眼镜,俊美细长脸型适合上下纵幅较宽的圆形眼镜,小脸型适合细框架或无框眼镜。当然,框架的形式应该与个人的品味相结合,到专业眼镜店或者医院亲自试戴,一定可以挑选到适合自己的墨镜。

### 关于偏光设计的镜片

偏光镜片凭借其独特的设计,相比较于一般太阳镜能够更加有效的阻挡有害光线,像柏油马路上的反光、湖面的粼粼波光、车灯的强光等都会造成强烈不舒服的光线,偏光镜片却能轻松替你过滤掉,从而更好地保护眼睛。

你们戴着墨镜美了半天,我们近视党只剩苦恼了,架着一副近视眼镜,什么样的墨镜对我们来说都没用,就算是有夹片的墨镜片,也是显得厚重笨拙,毫无美感。好在变色眼镜的出现消除了这一苦恼,变色眼镜通过在近视镜片内加入特殊的化学材料,使近视镜片可以根据不同的紫外线强度自动调节镜片的颜色,更好的过滤紫外线,保护眼睛的同时又不耽误我们要“酷”,真是一举两得。

然而市面上墨镜品质良莠不齐,劣质的墨镜不但不能保护我们的眼睛,还会对眼睛造成伤害。劣质墨镜佩戴后,不能有效阻挡紫外线,反而导致接收更多的紫外线伤害,引起流泪、怕光等症状。有些加工不严格的墨镜镜片曲度不合理,还会带有一定的度数,配戴后引起头晕、恶心、视物变形、视觉疲劳等症状。

### 理想的合格的墨镜要求

1. 紫外线透射率 UVA ≤ 5%, UVB ≤ 1% ;
2. 滤除 75%~90% 的阳光;
3. 具有精确的光学性能,屈光度严格控制,在 0.008 度以下,透过镜片视物不可扭曲变形;
4. 左右镜片颜色程度均匀,色差 ≤ 5% ;
5. 镜片冲击力强,不易破碎;
6. 佩戴舒适。

小小的一个墨镜,里面有很多的学问,请到专业的眼科医院挑选配正规合格的墨镜,又帅又健康哦!  
(眼科 章峥嵘)

## 患上脂肪肝,你纠结吗?

据报道,脂肪肝已成为仅次于病毒性肝炎的第二大肝病。随着肥胖和糖尿病的流行,我国脂肪肝的发病正节节攀升,目前我国普通成人非酒精性脂肪性肝病患病率为15%~33%。脂肪肝的患病率在过去5年增长了50倍,而且正向年轻化的趋势发展。

### 脂肪肝究竟为何病?

我院感染科陆许贞副主任医师介绍,近年来,在体检中发现脂肪肝的患者较多。看到体检报告单上“脂肪肝”的诊断,很多人一开始非常紧张,过了一段时间后,觉得身体不痛不痒,没什么大不了,不当一回事了。

事实上脂肪肝是由多种原因引起的脂肪代谢障碍,使肝细胞中脂肪含量异常增加的一种疾病。正常情况下肝脏总脂肪量不超过肝重的5%,而脂肪肝时总脂肪量可高达肝重的40%~50%。

肝脏是人体内最大的腺体,而脂肪肝就是肝脏被脂肪填塞了,从而影响了肝脏的正常功能。

### 脂肪肝要不要治疗?

陆主任指出,脂肪肝病人中约2.5%~5%可发展为肝硬化,甚至是肝癌。脂肪肝病人若任由疾病自由发展下去,最终可能发展成为肝硬化,过早的结束自己的生命。那脂肪肝对机体有什么影响呢?陆主任介绍,脂肪肝是代谢综合症的表现,其实是代谢紊乱,可引起多系统的损害,可导致消化系统疾病,导致功能障碍(男性女性化)、导致动脉粥样硬化和心血管疾病,如动脉粥样硬化、心肌缺血、心绞痛、心肌梗死、脑供血不足、脑梗中等,还会影响视力,产生一过性黑朦、读书易疲劳、远物不清、眼睛干涩、视力降低等。

陆主任建议,脂肪肝的治疗与行为习惯密切相关,需要很大的决心来执行,必要的监测对提

高疗效很重要。脂肪肝患者应积极学习肝脏的健康知识,调节饮食,改变不健康的生活方式。最重要的是:管住嘴、迈开腿。控制饮食、增加运动是治疗的最佳方式。通过打球、慢跑等运动,使体重平稳下降,并注意监测体重和肝脏功能。

“定期体检,及时发现问题、对症治疗很重要。对于一些比较难检测的脂肪肝或者想进一步了解肝脏纤维化和脂肪肝定量检测的患者,可以通过肝脏纤维化和脂肪肝定量检测系统(Fibro-Touch)快速测定脂肪肝变性及肝脏纤维化程度,对脂肪肝的筛查、定量诊断具有重要意义。”陆主任提醒患者,得了脂肪肝,既不能抱着无所谓的态度,也不要过度紧张。一定要到正规医院接受检查和治疗,明确病因、对症治疗,才能防患于未然,促使病情得到改善。  
(党办 周君)



## “托举”天使在这里

近日,一名护士蹲在CT机前,用双手托着病人的照片在我院医护圈里传得火热。

原来,照片中的护士是呼吸二科(16B)的主管护师沈水英,当时一位患者俯卧在CT机上行射频消融术,双手抱头,双肘支撑身体显得十分吃力。这时,陪护检查的护士沈水英毫不犹豫地蹲在病人面前,用她细小的胳膊用力托住了病人的肘部,并且安慰病人:“坚持一下,马上就做好,有什么不舒服一定要告诉我。”就这样,沈水英不顾CT辐射的影响,一直托了一个多小时,支撑到手术结束,同科室的医生们深受感动,为她拍下了照片。

在平凡的护理岗位上,沈水英一直兢兢业业,任劳任怨,在工作中急患者之所急,想患者之所想,忧患者之所忧,小小的“托举”动作,托起了患者的依靠,托起了家属的信任,也托起了和谐的医患。同样是一个“蹲”下去的低姿态,却分分都是天使情,满满都是正能量。

感动的故事每天都在上演,每位医务人员就像是我们整个医护团队中的一个点,我们的医护团队就是由无数个优秀的点汇聚而闪闪发光,我们的医护人员在临床工作中默默地敬业奉献着,用心服务,用爱服务,以实际行动诠释着“仁爱、敬业、务实、创新”的医院精神。

(16B/储玉琴 党办/周君)



## 服务向前一小步,危险后退一大步 ——护理部举行PPT集体健康教育竞赛

为进一步规范我院护理健康教育,提升优质护理服务内涵,满足广大患者及家属健康教育需求,7月28日下午,由护理部组织的“护士PPT集体健康教育竞赛”在多功能报告厅正式拉开帷幕,护理部刘学英主任、丁美华副主任,护理教学办陆蕾主任、院感科陆锦旗科长、科护士长董卫红及王黎梅、郑惠芳老师应邀出席并担任评委,各科室护士代表共计60人观摩了比赛。

经过前期分科室及片区的层层选拔,共有15个护理单元进入决赛,参赛顺序由现场抽签产生。比赛现场,选手们结合自身专科特色和宣教重点,以创新的宣教模式、通俗易懂的语言、专业化的指导、精湛的授课技巧及优雅的仪容仪表,向大家展示了集体健康教育的魅力。除此之外,部分科室还特别注重健康教育的趣味性,增加了现场演示及互动指导环节,得到了评委和观众的一致好评。

经过激烈角逐,8B杜娟脱颖而出,获一等奖;16A黄静和19B陈云获二等奖;15A陶春燕、5A谢远芳及13B时丹丹获三等奖。

健康教育作为连接卫生知识和健康行为的桥梁,是一项低投入、高产出、高效益的保健措施,有利于病人及家属建立健康意识和行为习惯。希望以此次比赛为契机,树立全体护理人员“服务向前一小步,危险后退一大步”的意识,在提升护理健康教育能力的同时,更重要的是将宣教工作落实到临床护理的每一个环节中,真正让患者受益,促进我院健康教育工作质的全面提升。

(护理部 吕慧)

## 在路上:手术VS驾车

随着驾龄的增长,驾驶也变成了乐趣。某一天,在路上,突然发现手术和驾车简直像极了。

**第一局:**两者都需要入门训练,好的师傅总是会严格要求最基本的操作,前进、换挡,直角拐弯,侧方停车,过路口缓行。而外科师傅总是强调打结,拉钩,缝合,无菌观念。基本再基本。师傅的分量总是沉沉的。

**第二局:**解剖结构就如同路况,如果是一直在走的路,我们心中总是比较放松,也很容易安全到达。解剖结构熟悉,对前方的状况都有预计,手术就会相对顺利。反之,到了一个陌生的路况中,总是比较左右顾盼,容易出错。

**第三局:**驾驶技术的好坏直接决定了驾驶途中的安全系数。马路杀手多来自于初学的菜鸟和相对心理素质欠佳的女士。对于术者的要求其实也是一样,需要有良好过硬的外科技术,还要有良好的心理素质,面对各种突发情况能沉稳、冷静,迅速做出反应,很好地解决,保证手术平稳结束,保障患者安全。往往开车开得又快又稳是那些手术游刃有余的优秀外科大夫们。

**第四局:**如果桑塔纳和奥迪一起起步,一般冲在前面的总是奥迪车。在同样的驾车环境中,好的车子性能总能带来更好的驾车体验。好比先进的手术器械,总是能给外科大夫节约许多手术时间,减少很多手术创伤。如果没有了超声刀,如何实现凝、切、分离一气呵成;如果没有了闭合器,再厉害的外科大夫也不可能几秒钟内完成消化道重建。相同的,如果车载了先进的侧方停车功能,不管什么菜鸟都可以一溜溜好,因为根本只要点牢一点刹车,系统自动泊车就可以了。

**第五局:**总有不可控的风险存在。开车路上遇见强行加塞,无视交通规则闯红灯的,或者是直接被追尾了,抑或突然爆胎,总是没有办法完全避免的。手术中突然出现心跳骤停,突然发现解剖异常,意外总是存在,哪怕再低的概率,总是不以主观意志控制,客观存在着。

在路上,我们练好扎实的基本功,熟记着每一个步骤,爱护着我们的器械,怀揣坚定的心,去除患者病痛。不可控意外发生时原谅自己原谅他人。

——以此篇和外科大夫们共勉。

(妇科 陶素萍)

## 今天,我与爸爸妈妈一起上班



宝贝来慰问爸爸了 爸爸真开心

“爸爸,您辛苦了!”

7月27日上午9点,门诊眼科正在忙碌中的章峥嵘主治医师耳畔突然响起一个熟悉的声音,抬头一看,不禁喜笑颜开,是自己的宝贝女儿来了。原来,为丰富职工子女的暑期生活,了解医院工作情况,体验爸爸妈妈工作的忙碌与紧张,丰富假期社会实践内容,社工部、党办、团委共同组织安排了一期“感恩之旅·我与爸爸妈妈一起上班”假期志愿服务体验活动。门诊眼科温馨一幕正是参加活动的孩子来到自己爸妈工作间,向爸爸妈妈道出自己真实的心声。

早上7点半不到,报名参加活动的30名孩子就与他们的爸妈一起,陆续来到医

院,爸妈上班去,孩子们在社工部报到,开始了半日的体验活动。为了能达到活动开展的效果,组织人员事先做了充足准备。参加活动的孩子们分成2组,在工作人员和志愿者的带领下:熟悉门诊各楼层分布;走进检验科、药

房、放射科、超声科等科室观摩;来到相关

就诊区慰问忙碌中的爸妈。

孩子们每到一处都得到医护人员热情接待。在消毒供应中心,护士长步惠琴以及当日休息的主管护师黄明芬为孩子们细致讲解手术器械消毒流程、不同材质的灭菌要求、供应中心不同区域的院感要求等;在住院部6B病区,护士长时娟热情地带领孩子们参观护士站、医生办公室、病房,观看诊疗室;在急诊科,正值休息的副护士长陈子红特意赶到医院,为孩子们作心肺复苏等相关急救知识和六步洗手法的培训,他们跃跃欲试,纷纷自告奋勇练习,在护士长规范指导下,很快就掌握了这两项技能

的基本操作。孩子们好奇心大,求知欲强,面对从未见过的仪器、设备和老师们讲解的新知识,时时发出惊叹声,并围着老师们不停地问东问西。

在科教后勤楼5楼报告厅,急诊科副主任郁慧杰为孩子们作《医乃仁术》精彩报告,介绍了医务人员在医学道路上的漫漫求学探索之路,紧张忙碌而快乐地工作、在团队协作下成功挽救患者生命后的职业成就感;嘉兴市优秀志愿者、市道德评议员、南湖道德模范夏夏政与孩子们分享他的志愿服务心得,指导孩子们一起用手语表达“我是志愿者”,并鼓励他们成长为一名能担当、有责任感、善良正直的人。

孩子们还一起观看院党委拍摄的《挚爱嘉一敬业奉献》、《梦里安康》两个视频,感受“一院人”的良好精神面貌,而他们的爸爸妈妈就是这些优秀“一院人”中的一员,从而勉励孩子们以自己的爸妈为自豪,努力学习,健康成长,青出于蓝而胜于蓝。在听所感之后,孩子们还用笔在事先准备好的纸上描绘出了他们心中的爸爸妈妈。

此次活动,使职工子女体验到医务人员工作的艰辛,增强了对父母工作的理解和支持,促进职工与子女间的相互理解。在优化亲子关系的同时,还培育了职工子女的公益服务意识,这也是我院在“关爱员工”方式上一次新尝试。(社工部 宋慧)

我是一个年近六旬的中老年人。退休已数年,在家一直过着无忧无虑、休闲安逸的生活。随着生活水平的不断提高,退休后节奏的日趋转慢,使我更加意识到要想幸福健康地安享晚年,加强体育锻炼、增强体质显得尤为重要。

我又是一个活泼好动、性格开朗的人。自退休后,一直坚持着适度的健身运动。以前跟着同事打木兰拳、舞剑,尔后跟着跳了几年交谊舞,到现在老年大学的形体舞、有氧瑜伽等,运动倒是从未间断过。数年的健身锻炼,不仅体会到运动愉悦了心情,更收到了坚持锻炼的成效。锻炼无疑让人的关节活动自如,筋骨轻松柔软,肌肉富有弹性,有道是“韧带有多软,你的年龄就有多年轻”。身体健康,心情就好;心情好了,精神就好;精神好了,身体就好。这样的良性循环,造就了我的生活充满阳光,无比快乐。但锻炼也让我深深悟出了一个道理,经验告诉我,锻炼不仅是一项长期工程,还得讲究科学性,不能凭一股子性情去急于求成,有道是:“一口吃不成胖子”,锻炼也是如此,得循序渐进、量力而行。

下面我浅谈一下对科学健身重要性的领悟体会:

我参加了老年大学的中老年人瑜伽班健身运动。这个运动方式完全不同于其他打球、跳舞或走路,首先它的特点要求一个“心静”。通过安静的坐姿、平稳的呼吸让自己的心慢慢静下来,静下心来才能继续操作;其次,讲究的是呼吸。呼吸对瑜伽动作的完成起着至关重要的作用,它是特定的瑜伽腹式呼吸,由自然的胸部呼吸转换到腹部,由腹部缓慢的鼓起和收紧,极其平静地一呼一吸意境去完成每一个动作,如果反之,可能会给自己的身体造成无意的伤害。一个不争的事实:班里有同学,看着

别人灵活柔软十分羡慕,也想表现一下自己,在急于求成的心态下,第三课程时就把自己的关节扭伤了,韧带的撕拉痛,导致她至今一直休养在家,如此浮躁不科学的锻炼反而适得其反了。而瑜伽运动的特性,其每一个伸、拉、屈、展的动作,都同时牵扯着身体各部位的肌肉、关节和韧带,尤其对我们这种初学者来说难度是很大的,老师深知我们新学员或中老年人的身体、年龄特点,辅导得非常亲切、仔细和耐心,使我逐渐慢慢适应并得以完善;再由瑜伽运动对环境 and 气温也得重视,因为薄薄的瑜伽垫直接摊在地面上,健身者穿得少又赤着脚,

## 浅谈科学健身

全民健身已广泛开展,每个人或多或少以不同方式都在参加运动锻炼,只是锻炼的场所和锻炼的目的有所不同,有健康锻炼的、束身减肥的、疾病康复的等,但作为我们中老年人,由于身体状况和年龄层次的不同,对运动方式和时间长短也要注意,每个人都要量身定做。量力而行,要充分认识到健身运动要讲究科学性,只有充分认识和理解了健身运动的科学本质,把握并实行了科学健身的方法,还能事半功倍。我们都是已近花甲的退休老人,有些年龄更大一些,表面上看去身体素质和精神面貌都很好,但其实都是亚健康,身体各部位无疑都在规律性地退化性衰老,或多或少表现出这里痛,那里不舒服的症状。诚然,身体健康人皆要之,大家很自然地就想通过运动锻炼来达到目的。然而,健身运动,也要掌握适宜的运动强度、形式、时间和频率,并结合自身特点,在合适的环境下,有计划地进行经常性锻炼。对我们中老年人来说,特别是体虚多病者,首先应采取低强度的运动,根据健身效果,逐渐再过渡到中等强度,以达到健身或治病的预期效果。

我衷心希望所有参加健身锻炼的人,尤其是我们中老年人,尽管你们现在自我感觉身体蛮好,但为了延缓衰老、健身防病,一定要根据自身状况,科学地选择适合自己的运动方式、运动时间及自己喜欢的运动项目,并做到每次锻炼前做强度弱小的热身运动和健身后的放松整理运动。遵循“循序渐进”的原则,并维持在合适的范围内。

总之,要运用科学健身的理念指导自己,合理的方式进行长期锻炼,就会收到满意的健康效果,也是科学健身的重要保证。

其实,科学范畴中也包括了健身运动。(退管会 傅国英)