



仁爱 敬业

务实 创新

嘉兴一院

院报



“健康嘉兴”微信平台 嘉兴市第一医院微信公众号

2021年5月 第5期

(总第104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.jxdyy.com E-mail:wmyy2004@163.com

我院承办人民网全国医院党建工作浙江站经验交流会

为推动党史学习教育走深走实,以高质量党建引领医院高质量发展,5月15日,在浙江省医院党建工作指导委员会办公室指导下,由人民网·人民健康主办、嘉兴市卫生健康委员会协办、我院承办的“党史学习教育‘我为群众办实事’——2021全国医院党建工作经验交流会(浙江站)”在嘉兴召开,来自全国的医院党建工作专家就新形势下如何开展医院党建工作展开交流,引起了参会者的广泛响应,线上直播人数达到了82.9万人。

嘉兴市卫生健康委员会党委书记、主任王伟在开幕式上指出,嘉兴市委市政府高度重视公立医院党建工作,以党建引领公立医院的改革发展。希望通过本次会议,交流和学习好的理念、好的做法,以开展党史学习教育为契机,持续加强公立医院党的建设,健全现代医院管理制度,推动医院品质建设。

国家卫生健康委卫生发展研究中心卫生人力研究室主任张光鹏表示,面对人们健康需求的不断提升,需要树立大健康理念,强调人民共建共享。同时,公立医院党的建设要加强公立医院领导人员的专业化、职业化建设,提高决策和领导能力,推进公立医院的综合改革;强化公立医院人才配备,优化人才结构,完善人才评价和激励政策,缓解资源配备的不平衡不充分的问题,进一步激发党管人才的活力。



浙江红船干部学院副院长徐连林作《追溯“红色根脉” 弘扬“红船精神”》专题讲座。
中国科学院院士、中国科学院大学附属肿瘤医院

院长谭蔚泓以视频形式作《分子医学力推健康中国》专题讲座。

在上午的圆桌论坛环节中,嘉兴市第二医

院党委书记沈瑞林、复旦大学附属中山医院党委副书记李耘、浙江省中医院党委副书记何煜舟、上海市光华中西医结合医院党委书记严国红、我院党委书记钱钢就“探索党建融合发展 助力业务高质量提升”的主题进行了探讨和交流。钱钢介绍,为促进党建和医院业务建设深度融合,医院积极探索实践,让支部参与科室管理,在涉及科室发展的重大事项中,支部参与讨论决策,从而进一步发挥党建对医院发展的引领作用,避免党建、党务工作和业务工作“两张皮”。

在下午的3个分论坛上,与会专家分别就“党建引领,打造健康浙江之路”、“党群和谐,党群关系建设的新命题”、“党院共建,高质量党建引领高质量发展”等相关话题进行深入探讨,为促进医院党建工作水平提升,建立党务业务同频共振的党建格局建言献策。

在全国上下掀起党史学习教育热潮的当下,举办本次全国医院党建工作经验交流会,既体现了公立医院“以人民健康为中心,以建设健康中国为己任”的初心与使命,也是“以党建引领高质量发展,焕发医院新活力”的责任和希望。大会的顺利召开,让与会者汲取养分,获得启迪,以“我为群众办实事”为抓手,将好事办实,将实事办好,落到实处,做出成效。

■党史学习教育专栏

100年,初心不变,100年,砥砺前行。从播下革命火种的小小红船,到领航复兴伟业的巍巍巨轮,中国共产党行稳致远,绘就了波澜壮阔的历史画卷。

为迎接建党百年,自今年4月院党委启动党史学习教育以来,按照“学党史、悟思想、办实事、开新局”的目标要求,紧扣“全”字诀,即全员发动、全面推开、贯穿全年和“实”字诀,即立足实际、督办实事、讲求实效,按项目阶段化部署各项任务,推动党史学习教育走深走实。本日起,院报推出《党史学习教育》专题栏目,用文字记录“嘉一人”的初心与使命。

“守根脉、保平安、办实事” 网格大走访

为贯彻落实“守根脉、保平安、办实事”网格大走访专项行动,自我院召开动员部署会后,4月下旬-5月,医院党委班子带队130名党员和入党积极分子,编入社区网格及微网格,深入结对的长新社区,开展了多形式的走访活动。包括参与社区举办的老年人集体生日,专家为老人义诊送健康,上门走访征集意见,开展防电信网络诈骗宣传、垃圾分类宣教等工作。至5月底,共计上门走访2600多户,征集各类意见建议200多条,对群众反映的医院相关意见立行解决或作好解释工作,其他意见做好梳理并汇总上报。通过走访活动,深入了解社情民意,努力为群众办实事。

“锻造‘唯实惟先、善作善成’堪当

现代化建设重任的团队”专项行动

按照“学党史、悟思想、办实事、开新局”的党史学习教育总体要求,自4月起,院党委结合“锻造‘唯实惟先、善作善成’堪当现代化建设重任的团队”专项行动,紧扣医院发展现状,开展党建引领下的项目化攻坚克难工作。目前,党委领办调研项目、党支部领办攻坚克难项目及科室对标创标活动正在同步进行中,党委建立活动领导小组,将以调研、走访、座谈、查房等多形式督办各党支部、科室的项目推进,力争各项工作落到实处。

广泛开展党史宣讲

5月起,院党委面向全院党支部开展“党支部书记(委员)讲党史故事、先锋党员讲奋斗故事、青年党员讲成长故事”活动,每个党支部选取以上“三个代表”结合党史学习,联系自身的成长成才经历,讲好微党课,录制微视

频,进行交流互学并择优推送微信公众号。在聆听党史故事中,感受百年风华,传承红色基因,当好红色传人。

党史知识竞赛午间 “网络闪答”

5月17日中午,在院内举办了“党史知识竞赛”。竞赛由各党支部牵头,带领团支部联合组队,各民主党派联合组成1队,共计30个参赛队,60名参赛队员,分内外科、门急诊医技、行政后勤等5个赛区。方便各组队就近参赛,全院职工均可利用午休20分钟同步参加场外答题。在全院党支部的积极推动下,当天共计500多名党团员和职工参加了赛事。为鼓励全院共同参与党史学习教育,院党委设立团队奖、个人奖、场外答题参与奖若干名,并颁发医院党建文创纪念品,积极引导和营造优良的学习氛围,受到党内外群众欢迎。

我院与嘉兴老年医疗中心 党建结对

为积极贯彻浙江省医院党建工作指导委员会关于加强民营医院党的建设工作的指导意见,建立公立医院与民营医院党建工作一一对一对接指导机制,加强党对民营医院发展的政治引领作用,提升民营医院党建工作质量和水平,5月26日上午,我院与嘉兴老年医疗中心签约党建共建。

院党委书记钱钢、党建工作内设机构联合支部书记毕建锋与嘉兴老年医疗中心党支部书记沈晓分别代表单位党组织共同签订党建共建协议,双方就“新形势下公立医院如何‘牵手’民营医院进行党建共建”作深入的座谈交流。

根据共建协议,院党委将从建立双方工作联系机制、开展日常党务工作指导、协助建立健全各项党务工作制度化和标准化流程,接受党务干部培训学习,定期组织共建活动,共享教育资源,在医联体建设基础上业务同促等方式,不断提高嘉兴老年医疗中心党组织的规范化建设和工作水平。

嘉兴市急性中毒救治中心 在我院揭牌成立

为进一步规范区域医疗机构对急性中毒的诊治及管理水平,提高中毒一体化救治质量和效率,5月29日,嘉兴市急性中毒救治中心在我院揭牌成立。

我院急诊科是嘉兴市医学重点学科,嘉兴市急诊质量控制中心挂靠单位,长期以来承担全市突发公共卫生事件和各类急危重症的抢救重任。

目前,嘉兴正处于“两个一百年”奋斗目标的发展奋进期,为充分保障经济社会的快速平稳发展,提升医疗系统应对包括急性中毒在内的突发公共卫生事件能力非常重要。成立嘉兴市急性中毒救治中心后,我院将切实履行区域急性中毒救治基地职能,坚持学习研究、坚持应急演练、坚持交流沟通,不断加强快速反应与精准救治能力。在群众日常生活和企业生产中,一旦发生中毒事件,能形成快速、高效、完备的中毒急救服务体系,全面提升区域各医疗机构的中毒救治能力和应急处置能力,有力承担起区域医疗救治的职能,为禾城百姓筑牢生命的安全保卫线。

校对:严晓文

■名医到嘉

我院牵手吴华香教授团队 成立“浙大二院风湿免疫科嘉兴工作站”

5月7日下午,由浙江大学医学院附属第二医院风湿免疫科主任吴华香教授带队的“浙大二院风湿免疫科嘉兴工作站”落户我院。双方将建立紧密型的交流合作机制,探索建设风湿免疫专科一体化发展模式,充分利用各自优势,实现资源共享,优势互补、上下联动,共同促进,同时借助工作站,以名医生门诊、教学查房、教学讲座、科研指导等形式,助力学科高质量发展。

据悉,该项目是我院贯彻落实“名医到嘉”项目之一。“名医到嘉”是由嘉兴市卫健委、市财政局共同签发的医疗民生项目,旨在吸引全国一流名院名医与嘉兴市医疗机构开展高质量合作,通过建立院士工作站、医学(诊疗)中心、专家工作室(站)、专科联盟和双聘制等柔性引才方式,加快形成一批区域性优势学科、重点专科和专病中心,进一步提高急危重症、疑难复

杂疾病的诊治水平和服务能力,从而高标准打造医学高峰,高品质培育医学人才,高质量推进我市医疗卫生领域融入长三角一体化发展,着力满足人民群众日益增长的健康需求。

我院作为区域“三甲”医院龙头单位,将积极推进项目实施,通过柔性引才方式,多形式吸引“名医到嘉”,助力提升发展水平,为群众健康办实事。

简讯

▲ 心血管内科医师戴小策在世界心血管疾病排名第一杂志《CIRCULATION》(ECG CHALLENGE)上刊发了一则心脏电复律治疗双向性室性心动过速的相关论文,影响因子高达27.979分,引发学术界的关注。(科研与学科建设部)

▲ 5月5日,感控与公共卫生部举办“世界手卫生日”宣传活动,对来院就诊的患者及家属进行手卫生培训,宣传手卫生知识,帮助提高正确洗手及手卫生意识。(感控与公共卫生部)

▲ 5月8日下午,“浙江大学医学院附属第一医院-嘉兴市第一医院消化内镜专科联盟”在我院落户。(医务部)

▲ 5月21日,中国科学院大学附属肿瘤医院“肿瘤放疗科朱骥教授(团队)嘉兴工作站”落户我院。(医务部)

▲ 5月28日,在“2021年浙江省医院品管大赛”中,我院感控与公共卫生部“构建后疫情时代‘嘉一’防控模式”及护理部“基于护理创新提高手术室关键护理环节护理管理效率”2个品管圈项目分获综合组铜奖和佳作奖;教学培训部“提高住院医师医师资格考试首考通过率”获潜力奖。(质量管理部)

▲ 5月30日上午,我院成为“中国红十字基金会成长天使基金合作医院”。(医务部)

▲ 5月31日下午,我院续约浙江大学医学院附属第二医院“钱文斌教授血液淋巴瘤中心嘉兴工作站”。(医务部)



胸藏“篮球大4斤重”肿瘤,医生直呼“头次见”

5月初,年仅47岁的王先生(化名)被推进我院手术室,历经3小时,成功切除了埋藏在他胸腔内重达2018g,最大直径20cm×30cm的巨大纵膈肿瘤,所幸病理报告回示良性,十天后,患者恢复良好,顺利出院。

半年前的一次车祸外伤,从未做过体检的王先生在外院行CT检查,发现纵膈肿瘤,医生建议转上级医院治疗。由于没有不适症状,王先生忙于工作未加重视。一个月前,他爬楼梯时自觉胸闷,且症状逐渐加重,这才想起了胸腔里的“瘤子”,遂来到我院心胸外科就诊。

CT报告显示纵膈巨大肿瘤,正常的肺和心脏组织都被严重挤压,若不及时摘除,肿瘤越长越大,将进一步压迫重要脏器,危及生命。“病情不容乐观,需要手术治疗。”心胸外科张雁飞副主任医师一边向患者及家属解释,一边为其办理住院手续。

“从医多年,还是头一次遇到这么大的胸腔纵膈肿瘤。”张雁飞介绍道。由于肿瘤巨大,手术的挑战一方面在于肿瘤切除后引起的胸腔压力急剧降低,对心肺脏器的压迫突然解除,极易诱发血容量不足,出现休克、心律失常等危急情况;另一方面是肿瘤的良恶性未知,很可能浸润生长,侵犯周围组织和血管,稍有不慎就会造成大出血。

面对复杂的病情,资深心胸外科专家胡奕主任医师联合张雁飞副主任医师,与血管外科、麻醉科、放射科等专家逐一沟通,制定了完善的手术方案,并做了自体血回输、人造血管重建等术前准备。

凭借丰富的经验,在医护人员的共同努力和 multidisciplinary 团队的护航下,患者术中生命体征平稳,胸腔内的巨大肿瘤被顺利地完整切除。

直面巨大的摘除物,王先生的爱人大吃一惊,感慨道:“想不到他这个瘦小身板,竟长了这么大的瘤,我们还心存疑虑,幸亏医生及时劝阻,冒着风险给我爱人做手术,不然后果不堪设想。”

生命至重,有贵千金。手术的成功,不仅展现了“嘉一”心胸外科精湛的手术技能,也突出了多学科通力协作的强大支撑。面对患者的信任,一位位“嘉一人”必将竭尽全力,不负生命之托。

我院加入“长三角航空医疗救护协作网”,畅通嘉沪“空中应急救援通道”

2021年5月,我院加入“长三角航空医疗救护协作网”,成功完成3例重症患者的直升机转运。从嘉兴至上海,平均耗时约30分钟,这是对我院空中应急救援通道的有效检验,也意味着我院直升机空中救援的常态化开展。

据了解,作为中国空中急救医院联盟会员单位和浙江省空中急救医院网络基地医院,我院积极响应国家发展航空医学救援的卫生工作方针,致力于构建嘉兴市立体化医疗急救网络,于2017年率先全市开通空中应急救援通道,改变单一的120模式,转变为“空-地一体化”立体转运模式,极大缩短因地面交通拥堵而导致的伤员和病人救治时间延滞。

今后,医院将以加入“长三角航空医疗协作网”为契机,进一步提高对突发医疗事件的响应能力,打造长三角一体化“空中生命线”,为维护百姓健康,提高危急重症患者的抢救成功率、降低死亡率和致残率不懈努力。

免检获批! 我院被授予国家级“高级卒中中心”称号

5月16日,国家卫生健康委卒中防治工程委员会主办的“2021年中国脑卒中暨第十一届全国心脑血管病论坛”在北京国家会议中心进行。会上,我院卒中中心被授予国家级“高级卒中中心”称号。

我院自2017年2月开展国家卒中中心建设,2020年5月启动高级卒中中心建设以来,已建立了一支合理的多学科专业人才梯队,开展静脉溶栓、动脉取栓等相关技术。2020年11月,医院成为“2020年第二批高级卒中中心建设单位”。2021年2月,国家脑防委公布的全国高级卒中中心静脉溶栓技术综

合排名中,我院卒中中心位列第33位(全国共计558家单位)。2021年4月,卒中中心溶栓例数达39例,DNT(患者到院至用药时间)中位数仅27分钟,双双突破历史最佳记录。

据悉,为不断优化卒中绿色通道和诊疗流程,医院卒中中心每季度或按需召开卒中中心管理委员会、每月开展两次卒中患者质控会,强化相关制度管理,对溶栓和取栓病例的质量指标进行把控,开展相关疑难病例讨论,进一步畅通急诊绿色通道。与此同时,加强院内外防治脑卒中的科普宣教,通过患者教育会、线上直播、社区义诊、上门随访

等多种形式,帮助群众树立“早预防、早发现、早诊断、早治疗”的健康意识。

从成为“建设单位”到此次免检获批国家级“高级卒中中心”,历时仅半年,标志着我院卒中救治体系及规范诊疗获得了权威部门的高度认可。日后,我院将依托“高级卒中中心”的优势,稳健提升卒中防治体系指标,完善卒中中心绿色通道质量管理体系,打造卒中“一小时黄金救治圈”,进一步降低DNT及DPT(患者入院到介入治疗时间),提高溶栓率和取栓率,让更多卒中患者得到更好的预后。

我院举办“泌尿医师万里行”公益学术活动



腺增生诊疗指南解读》等内容展开为期一天的专题学术讲座。

活动连线我院手术室现场,中国医学科学院肿瘤医院邢念增主任医师、北京清华长庚医院李建兴主任医师等多位知名泌尿外科专家协同上海长海医院、长征医院以及我院的专家进行手术演示,并通过视频传输的方式,与会同仁切磋论道,分享经验。

当天上午,9位泌尿外科知名专家来到我院进行大型义诊活动。在医院工作人员和志愿者的指引下,市民们拿出早已准备好的问题和病例资料,依次向专家仔细询问。专家们耐心问诊,详细记录,结合患者的实际情况给出个性化的治疗建议。

健康是幸福生活最重要的指标,本次“泌尿医师万里行”初心之旅在红船启航地的嘉兴开启,通过义诊、讲座、手术等形式将优质医疗资源集中下沉,实现对基层专科技术的精准指导和帮扶,推动学术交流,提高嘉兴地区的诊疗服务能力,让南湖畔的百姓享受到更高层次的医疗服务。据悉,该健康专列还将驶向山东、江西、贵州、新疆、西藏等地,惠及更多群众,为铺设全民健康之路贡献一份力量!

为深入落实新时代卫生与健康工作方针,践行以人民为中心,以健康为首位的初心和使命,扎实推进健康中国建设,5月16日上午,由中国医师协会泌尿外科医师分会主办,上海长海医院、我院承办的“泌尿医师万里行”——公益学术活动首站在嘉兴拉开序幕。来自北京、上海、浙江、江苏、四川、陕西、福建、广西等地的泌尿外科顶级专家、同仁共襄盛会。

嘉兴市人民政府副市长邢海华,嘉兴市卫生健康委副主任李金大,中国医师协会泌尿外科分会会长邢念增、上海长海医院泌尿外科主任王林辉、我院院长姚明出席开幕式并致辞。

北京大学泌尿外科研究所所长周利群、浙江大学医学院附属第一医院谢立平主任医师等9位专家分别就《中国人群UTUC临床诊疗及争议问题的探讨》《新版中国良性前列

知识产权交易项目数全省第一! 我院主办浙江卫生健康科技成果转化对接会

为贯彻落实国家和省市健康产业发展工作部署,打通医、研、产、经链条,搭建医研企沟通合作平台,加速卫生科技成果转化,5月22日,由浙江省医学科技教育发展中心和嘉善卫生健康实用新技术和适宜技术推广中心、我院联合主办的第28期浙江(嘉兴)卫生健康科技成果转化对接会在医院报告厅顺利召开。

自2017年9月以来,在各级部门和单位的共同努力下,医院和中心科技成果转化推广工作有了实质性进展。据《浙江省2020医学科技成果转化数据发布》显示:我院的科技成果转化工作部分成绩在省内外名列前茅,其中成果转化累计15项(全省第一),有效专利授权245项(全省地市级医院第四,全省第六),开展临床试验项目66项(全省第六),取得较好成绩。

会上,我院与浙江奇翼科技有限公司签约成立“嘉兴市第一医院-浙江奇翼科技有限公司智慧医疗研发中心”。

《一种智能化胰岛素注射精准定位多功能盒及其控制系统》《胸交感神经射频专用穿刺针》《翻身三角枕防滑型枕套》《一次性无菌治疗巾》《胰岛素调节血糖控制卡尺》《气管套气囊补气装置》《腹膜透析出口处护理专用包》等7个成果转化项目进行合作签约,项目合同金额超过150万元。



专题讲座和成果路演会同步举行。本次讲座特邀7位专家通过视频及现场授课的形式,分享科技成果转化的政策、管理以及研发实例等内容。

成果转化路演会共有12个项目参与,通过路演项目团队精彩汇报,经评审专家悉心点评和评选,最终决出一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名、优秀奖6名。

2021年,由我院牵头的嘉兴卫生健康实用新技术和适宜技术推广中心将会进一步发挥嘉兴市卫生健康科技优势和人才优势,立足自身优质医疗卫生资源,充分整合医疗和科研的协同性,不断强化医学科技创新,提升医药卫生科技成果转化能力,为打造以创新开放为动力的最活跃的经济“蓝色”和最灿烂的生活“金色”而不断努力。

经典成语话中医

七情六欲

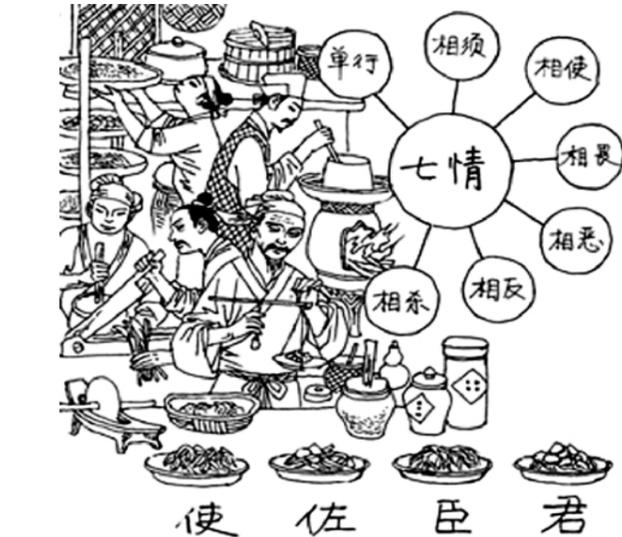
南北朝时期,宋明帝刘彧因咽喉长疮而疼痛难忍,后来发展到进水都困难了,御医们用了很多方法都收效甚微。无奈之下大家商议后决定请当时的名医徐文伯来医治。

徐文伯经过望、闻、问、切后开出处方如下:生姜5两,日服3次。大家都知道生姜又辛又辣,单吃很不好吃。刘彧只能硬着头皮吃下去,结果几天后刘彧觉得喉咙越来越痛,恨不得杀了徐文伯。但他还是坚持下来了,待服完两斤生姜后咽喉痛减轻,吃完3斤生姜后咽喉痛竟然奇迹般地好了,大家都很纳闷,为啥生姜能治咽喉疼痛。于是刘彧将徐文伯找来,问他究竟是怎么回事。徐文伯解释,他听说到皇帝喜欢吃一种鸟叫竹鸡,这种鸟喜食半夏,而生半夏有毒,竹鸡进食后会将毒素存留于体内,而人多食竹鸡后就会中毒。同时,生姜可解半夏之毒,故食用生姜可治疗皇帝的咽喉痛。这就是“半夏畏生姜”“生姜杀半夏”的中药配伍关系的精妙运用。

说到这里,大家一定还会好奇,这个故事跟今天要讲的七情六欲有啥关系?众所周知,人有七情(喜怒忧思悲恐惊)六欲(眼耳鼻舌身意),这是人与生俱来的生理、情感上的体验。但其实,咱们的中药同样具有“七情”,即“单行”“相须”“相使”“相畏”“相杀”“相恶”“相反”,七种药物之间的相互关系成为中药的“七情”配伍原则。

单行:就是单用一味药就能起到治疗效果,比如“独参汤”能起到大补元气的作用。

相须:药性相似的两味药配合使用能起到协同的治疗效果。比如大黄和芒



硝合用,能增强攻下泻热的作用。

相使:以一味药为主,另一味药为辅,辅药可增强主药治疗功效的作用。比如黄芪配茯苓可增强黄芪补气利水的功效。

相畏:一种药物的毒副作用可被另一种药物减轻或消除。比如半夏的毒副作用可以被生姜所消除。

相杀:一种药物可减轻或消除另一种药物的毒副作用,比如生姜可以消除生半夏的毒性(相畏相杀是两种不同角度的配伍表述)。

相恶:两药合用,一种药物的功效会被另一种药物降低,比如人参恶莱菔

子(萝卜子),老百姓都知道服用人参不能同时吃萝卜这个道理就来自于此。

相反:两药合用,能产生或增强毒副作用。比如“十八反”“十九畏”中的配伍禁忌。

说了这么多中药专业知识,是不是有点“头昏脑胀”?没关系,敲黑板的重点来了:万事万物都有一套符合自然规律的阴阳平衡关系,神农尝百草而识药断味,中药“七情”就是药物配伍关系的关键所在,由此可见,切不可断章取义、自行下药成方,由此带来的不必要的毒副作用的锅中药不背哦。

(中医针灸科 钱夏琪)

你是敏感肌吗?

自从进入夏天,天气阴晴不定,加上口罩的双重攻击,各种皮肤问题接踵而至,不少人纷纷中招,觉得自己“过敏”了,是“敏感性皮肤”,今天就来跟大家简单介绍一下敏感肌的皮肤护理吧!

首先我们要知道,皮肤敏感不等于皮肤过敏。换季时,由于空气温度与湿度的迅速改变、紫外线强度的快速升高、护肤习惯未及时调整等因素,都会诱发皮肤处于高致敏状态。而“过敏”指的是身体免疫系统被外界物质(过敏原)激发,所引起的机体异常反应。常见的过敏原包括食物、吸入物、皮肤直接接触物质等,比如虾、花粉、金属。其实大多数换季皮肤过敏,实际是皮肤的敏感状态,不是真正的过敏。

那我们如何鉴定自己是不是敏感肌呢?以下几点需要注意啦!

1. 面部皮肤很薄,有明显红血丝,面部经常泛红。
2. 皮肤破了不易愈合,容易起小红疹,在天气、环境发生变化时,容易又红又痒或者持续发烫,例如秋冬容易泛红皴裂。
3. 脸部有紧绷、干燥、瘙痒、刺痛的感觉,使用含酒精或其他刺激性成分的护肤品时,更是会感到刺痛。
4. 皮肤干燥起皮,用保湿的护肤品也得不到缓解。

敏感肌如何自救?

第一步,停用正在用的比较刺激的产品,把重点放到保湿和修复上来。

第二步,注意适度清洁,无论何种肤质,尽量用温和的洁面产品,如氨基酸洁面。如果过敏情况比较严重,可以暂时不用清洁产品只用温水清洗。

第三步,注意防晒,皮肤屏障受损时皮肤会更加脆弱,防晒不到位可能会进一步加重皮肤炎症,可以选择口罩帽子遮阳伞等物理防晒。

第四步,使用合适的修复产品,含有神经酰胺、胆固醇、脂肪酸的产品,可以帮助补充流失的细胞间脂质,“加固”受损的角质层;含有角鲨烷等油脂类保湿成分的产品,可以在皮肤表面形成一层保护膜,减少水分流失,改善皮肤干燥脱皮的情况;有抗炎效果的蓝铜胜肽、油橄榄提取物等成分的产品,可以改善皮肤炎症。搭配黄光舒缓,可以取得更好的修复效果。

希望大家都能科学护肤,度过一个美美的夏天!

(皮肤科 李莹洁)

警惕盗取视力的“小偷”

青光眼是占全球第二位的一种致盲性眼病,是指眼内压间断或持续升高,给眼球各部分组织和视功能带来损害,如不及时治疗,视野可以全部丧失而至失明。由于发病隐匿,常常在不知不觉中蚕食患者的视觉功能,又被称为视力的“小偷”。

一、青光眼的临床表现

主要表现为急性和慢性。

急性发作时,婴幼儿性青光眼表现为出生后眼球明显突出,颇似牛的眼睛故称“牛眼”。从怕光、流泪、喜揉眼、眼睑痉挛、角膜混浊不清,到易激动哭闹,饮食差或呕吐、汗多等全身症状。

成人急性闭角型青光眼来势凶猛,表现为突然发作的剧烈眼胀痛、视力锐减、恶心呕吐,此时全身症状较重易被误诊为胃肠炎、脑炎、神经性头痛等病变,但临床上有部分患者对疼痛耐受性强,仅表现为眼眶及眼部不适,甚至眼部无任何症状。

二、青光眼易感人群

任何年龄段的人都可能发生青光眼。但以下人群罹患青光眼的可能性更大:1.有青光眼家族史;2.高度近视、高度远视者;3.长期使用激素眼药水或全身应用激素治疗者;4.糖尿病患者;5.心血管系统疾病患者;6.眼睛有外伤史或其他眼病者等。

三、如何预防青光眼发作?

- 1.注意用眼卫生,阅读时光线充足柔和,避免过度用眼。
- 2.生活、饮食起居规律,劳逸结合,保持睡眠质量;适量体育锻炼,减少剧烈运动;饮食清淡、营养丰富,避免烟酒、浓茶、咖啡,适当控制进水量,每天不能超过1000ml-1200ml,一次性饮水不得超过400ml。
- 3.保持心情舒畅,避免情绪过度波动。
- 4.有青光眼家族史等危险因素者,需定期复查,一旦有发病征象,必须积极配合治疗。
- 5.注意药物影响(如皮质类固醇、抗抑郁、抗胆碱药物等)。

四、如何及早发现青光眼?

- 1.家族史:家庭成员有青光眼病史,并自觉头痛、眼胀、视力疲劳,特别是老花眼出现较早者,或频繁更换老花眼镜的老年人,应及时就诊并定期复查。
- 2.查眼压:青光眼早期眼压常不稳定,一天之内仅有数小时眼压升高,因此,测量24小时眼压曲线有助于诊断。
- 3.眼底改变:视盘凹陷增大是青光眼常见的体征之一,可作为开角型青光眼早期诊断指标之一。
- 4.查视野:开角型青光眼在视盘出现病理性改变时,就会导致视野缺损,因此视野检查是诊断该型青光眼的一项重要手段。

(眼科 章峥嵘)

给牙齿穿件“盔甲”,这个预防蛀牙的好方法你知道吗?



几乎每个孩子的成长史里,都痛恨着同一类东西,它就是——蛀牙(龋齿)。要想预防蛀牙,单靠注意饮食和刷牙并不足够,今天我们就和大家来聊一聊“窝沟封闭”。

窝沟封闭是国际公认的最为有效的预防龋齿的办法之一。在龋齿发生之前进行窝沟封闭,就像是给牙齿最脆弱的地方穿上“盔甲”。食物残渣和细菌不易堆积,表面也更容易清洁,轻松减少龋齿风险,且并不损伤牙体组织。具体来说就是用一种高分子复合树脂材料,涂在儿童牙齿窝沟内,液态的树脂在进

入窝沟后固化变硬,形成一层保护性的屏障。

为什么要窝沟封闭?

正常牙齿咬合面是沟壑纵横形态。当窝沟超过一定深度,探针和牙刷就不能深入清洁。食物残渣长期滞留是导致牙合面窝沟龋坏的重要原因。此外,儿童年龄小,刷牙不如成人仔细。小孩子一般喜欢吃甜食、软食、粘食,这些食物易黏在牙齿上,再加上刚萌出的牙齿钙化还不够完全,抗龋能力不如恒牙。因此,使用窝沟封闭剂,将深窝沟填塞封闭,对预防龋病具有重要意义。

适应症有哪些?

- 1.窝沟深,特别是可以卡住探针的(包括可疑龋);
- 2.对侧同名牙龋坏,或有龋坏趋势的牙。

窝沟封闭的最佳时机

牙齿完全萌出且未发生龋坏之前。一般为牙齿萌出后4年内。乳磨牙3-4岁,第一恒磨牙6-7岁,第二恒磨牙11-13岁。

方法与步骤

- 1.清洁牙齿。用小毛刷彻底清洁准备封闭的牙面窝沟部位,然后用水枪充分冲洗。
- 2.酸蚀。清洁牙面后即使用棉卷隔湿,将牙面吹干并保持干燥,取适量的酸蚀剂(37%磷酸)涂在要封闭的牙面窝沟部位。
- 3.冲洗和干燥。冲洗后立即用棉卷隔湿并吹干牙面。吹干后的牙面应该是白垩状外观。
- 4.涂封闭剂。用小毛刷或专用器械,取适量封闭剂涂布在干燥的牙面窝沟处。
- 5.固化。涂布后用光固化灯照射。
- 6.检查。封闭剂固化后,用探针进行全面检查。检查固化程度,有无气泡存在,寻找遗漏或未封闭的窝沟并重新封闭。观察有无过多封闭材料和是否需要去除。如发现有问题应及时处理。检查咬合关系,如果封闭剂过厚应调整。

(口腔科 刘怡满)

漫谈消化

你会喝牛奶吗? 科学喝奶没那么简单

虽然舒化奶、脱脂奶、特浓高钙奶、早餐奶等各种各样的“牛奶”名称层出不穷,但总体来说,市面上的牛奶种类大致可以分为三种:灭菌乳、调制乳和配制型乳饮料。需要注意的是,上述分类只是根据国家对于乳制品的执行标准进行区分,但在具体购买时,面对琳琅满目的乳制品可能仍然会摸不着北,因此,本期漫谈消化,我们就来分析分析各类“牛奶”,客观分析,科学喝奶。

一、如何区分不同种类的牛奶?

这里有三种方法,可供参考。

首先,观察产品名。大胆地把“纯牛奶”放入名称中的,一般都是灭菌乳。名称中含有“xx乳饮

品”、“xx乳饮料”、“xx牛奶饮品”这一类词汇的,大多属于配制型乳饮料。

其次,观察产品类别。很多奶制品的背面,产品信息详细栏目中都会具体注明该产品种类。灭菌乳?调制乳?配制型乳饮料?一目了然!

最后,观察营养成分表。根据国家对乳制品的执行标准,不难发现,蛋白质含量是侧面反映牛奶种类的关键一环。灭菌乳的每100ml蛋白质含量要求在3.0g以上,调制乳每100ml蛋白质含量则至少要求达到2.3g(市面上部分调制乳甚至已经达到灭菌乳标准),但乳饮料在这方面就相形见绌了。

二、巴氏杀菌乳 vs UHT 灭菌乳?

UHT 灭菌乳,又称常温奶,即经过超高温瞬时灭菌处理(Ultra High Temperature treated)的牛奶。因为微生物安全级别高,所以保质期更长,存储条件也相对宽松(常温即可)。我们平时喝的利乐包装牛奶,大多属于UHT 灭菌乳。

巴氏杀菌乳,是以鲜牛奶为原料,在72℃~85℃条件下进行杀菌处理,将牛奶中绝大多数有害微生物杀死,而保留部分有益菌群。因此,巴氏杀菌乳最大限度地保留了鲜奶的营养成分和口感,也就是人们口中常说的“鲜牛奶”。由于,巴氏杀菌乳并不像UHT 灭菌乳那样

彻底灭菌处理,所以它对存储条件要求更高,需要冷链运输,保质期通常在7天左右。我们平时超市冷柜中看到的盒装牛奶,大多属于巴氏杀菌乳。

那么,二者的区别呢?

除了上述在奶品存储、保质期方面的差异,由于UHT更严格的灭菌条件使得牛奶中营养成分的破坏也会更多,因此在营养价值上巴氏杀菌乳略胜一筹。但与此同时,如果冷链保持不好,加上夏季气温和湿度高,巴氏杀菌乳的安全性不如UHT 灭菌乳可靠。

(消化内科 王霄腾)



有你的世界,真美——“嘉一”5.12国际护士节

春意阑珊处,立夏款款来。花开烂漫的五月,白衣燕尾奏起护士节的华章,为致敬奋战在一线的白衣天使,我院护理部举办了护士节系列活动,欢庆“嘉一”护理人专属的盛会。

青春义诊——展赤诚初心

今年,我国护士节的主题为“传承红色基因,创新发展护理”。为弘扬革命精神,坚守南丁格尔誓言,展示职业风采,自4月起,护理党员们纷纷走入社区、学校……送健康知识,传急救技术,以实际行动,心向党,跟党走,献礼建党百年。

护士长沟通会——以分享赋能

为深入了解并解决护士长在日常管理过程的实际困难,推动医院护理工作的高质量发展,自4月下旬,护理部分片区召开护士长沟通会,从护理质量控制、人力资源管理到为临床一线护理人员减负、提升护士满意度等方面进行交流,同时积极关注护士长的思想动态与科室发展需求,及时给予反馈和支持。

“鸟巢”启动会——筑梦温暖“嘉”

为关心培养护士成长,倾听年轻护士心声,增强其归属感和幸福感,由护理部牵头成立规培护士之家——“鸟巢”,5月5日下午,举办了“以青春立志,展雏鹰风采”为主题的规培护士座谈会。会上,大家畅所欲言,聊梦想,话初心,带着护理前辈的关爱和对未来的憧憬,以梦为马,不负韶华。

退休护士茶话会——共叙桑榆情

“嘉一”护理的发展离不开前辈们的默默奉献和辛勤付出,为更好地传承、发扬“嘉一”护理



精神,5月6日上午,护理部组织了退休护士茶话会,近60名护理前辈欢聚一堂,满怀激动的心情回味过往,感慨当下,畅谈未来。

家庭教育指导——打卡科学育儿

医护家庭由于父母工作忙碌,缺少对孩子的陪伴和交流,为关爱医护妈妈,5月7日中午,在护理部组织下,东北师范大学南湖实验教育集团党总支书记欧阳雪茹老师为大家进行家庭教育成长指导。分享会上,气氛活跃,医护宝妈们纷纷就家庭教育中的困惑提出疑问,欧阳雪

茹老师一一给予解答,大家收获满满。

户外团建拓展——浸润式充电

为增进同事间的情感交流,提高团队协作能力,护士节前夕,全院各护理单元响应护理部号召,组织“放松心情 拥抱自然”户外团建活动,让大家在繁忙的工作之余,能够亲近大自然,缓解压力,为下一站护理工作蓄能充电。

关爱门诊——将健康予你

为关爱女性健康,致敬护士,5月9日下午,

浙江大学医学院附属妇产科医院周坚红教授团队专家免费为医院女性职工开放特需门诊,帮助女性同胞尤其是更年期女性进行心理建设,引导正确认识、面对更年期,真正将关爱落地,将温暖送到女性职工身边。

盆底筛查——为母亲护航

为关爱女职工,护理部倾情推出产后孕妈咪关爱政策,5月9-12日期间,由护理部牵头为全院护士及女性职工开展盆底肌功能筛查、尿流率检测、产后康复、生物反馈和磁刺激等项目,为产后妈咪的健康和幸福保驾护航。

鲜花蛋糕——用甜蜜祝福

5月12日一早,院党委班子成员和护理部、医务部等职能部门负责人,分组前往门诊急诊、住院病区、医技科室等全院护理单元,赠送鲜花与蛋糕,向奋战在一线的护理姐妹兄弟致以崇高的敬意和美好的祝福。

5.12国际护士节晚会

为庆祝第110个国际护士节,致敬中国共产党百年华诞,激励广大护理人员弘扬南丁格尔精神,传承红色基因,5月12日晚,我院举办5.12国际护士节晚会,会上进行了年度优秀护士表彰、重温南丁格尔誓词、“说出你的故事”、医护才艺展示等精彩活动,医院党政领导、医护人员等共计200余人共度节日。

一代代“嘉一”护理人展示了良好的精神风貌和职业形象,逐梦之路,他们不惧风雨,携手前行!青春之路,他们奋斗不止,耕耘不辍,不忘初心! (护理部)

五四青年节——礼赞百年 “嘉一”青年们这样做

五四风雷,激荡百年,青春之火,赓续长存。为庆祝五四青年节的到来,引导和激励职工发扬以爱国主义为核心的五四精神,肩负起新时代的责任和使命,我院团委于3月-5月组织举办“百年党史润初心 青春建功新征程”五四青年节系列活动,以青春之我,点亮青春之梦!

一、“百对银青学党史 颂党恩 诉传承”活动

为探寻“红色根脉”,传承红色基因,积极响应嘉兴市“百对银青学党史 颂党恩 诉传承”活动,3月22日,院团委前往医院离休干部、老党员高彩田的家中,近距离聆听高老的革命经历和感人事迹,并特别录制《为人民服务》访谈视频。通过收集老同志的初心故事和红色典藏,使青年团员感受红色精神伟力,感悟革命传统精神,厚植爱国主义情怀。

二、青年健康义诊

为进一步增强健康弱势群体的疾病预防观念,使其充分感受到来自社会的温暖,4月13日下午,我院心血管内科(全国青年文明号)联合神经内科、内分泌科的青年党员在南湖区建设街道居家养老服务中心一楼开展

“爱心助残送温暖,医路先锋伴我行”党建联盟主题义诊志愿服务,近40名残障人士与其家属参与。

4月29日上午,由院团委组织的“嘉一”青年义诊团队来到南湖区中港社区党群服务中心,为社区百姓带来一场内容丰富的义诊服务活动,包括“健康 we 来-健康科普”、“健康 we 来-急救培训”、“健康 we 来-健康义诊”三个部分,深受社区百姓们好评。

三、青年文明号提升班

4月29日下午,院团委承办了《2021年嘉兴市卫生健康系统青年文明号创建提升班》活动,市卫健委系统团委书记、市五县两区各级青年文明号号长以及争创集体共80余人参与。

会上开展了青年文明号争创的相关工作培训。桐乡市人民医院的全国青年文明号——重症医学科号长徐红作创建交流。与会人员实地参观我院全国青年文明号——门诊西药房,号长俞雯雯作现场讲解。

活动进一步激励和引领广大团员青年传承“五四精神”、“红船精神”,提升干事创业能力,加快嘉兴市卫健系统的青年文明号创建工作,提高工作效率,提升服务水平。

四、“学党史、跟党走、强信念”青年学习会
青年兴则国家兴,青年强则国家强。5月4日当天,我院在报告厅举办“学党史、跟党走、强信念”青年学习会。党委书记钱钢和党委委员、副院长胡惠林出席,院团委书记、团支部分委员及团员代表等90人参加。

自4月中旬,院团委在全院青年中开展“云端读书会”活动,得到了广大青年的积极参与,他们纷纷通过晒照片、音频、短视频等方式,生动地展示了在党史阅读过程的感悟。在本次青年学习会上,多位团员代表作党史学习故事分享,砥砺全院团员从党史学习中汲取力量,坚定信念,不忘医者初心,牢记健康使命。

会上同时举行“健康 We 来说”主题团日暨2021年离团仪式,110名超龄团员正式离团。吕月忠(麻醉手术部)代表离团青年发言,周旭游(神经内科)代表青年党员分享青春感悟。胡惠林为超龄团员摘下团徽徽章,钱钢为超龄团员赠送党章。

作为红船旁南湖畔的“嘉一”青年人,将在院党委的领导下,坚定理想信念,传承红色基因,发扬红船精神,践行医者初心,为医院高质量发展贡献磅礴青春力量!

陪伴是最长情的告白

医院每天都在上演悲欢离合,生老病死,有人彻夜未眠,有人长睡不起。急诊室的故事往往让人心惊胆战,住院部的故事请听我娓娓道来。

那天正值夜班,晚上十一点多,我在给43床患者输液,隔壁42床的家属站在一旁看着我,没说话,像是在等我。我立马问道:“老先生,您怎么啦?有事吗?”“小姑娘,麻烦给我老伴量个体温,我感觉她身上有点烫。”老先生焦急地回答。我看了看睡着的老太太,脸微微发红,立马转身去拿耳温枪。再回到病房,就见老先生正在床旁拿着带吸管的水杯给老太太喂水,一边还不忘拿着纸巾给老太太擦嘴,暖暖的床头灯下,我的内心满是感动。

故事的主人公是个爱笑的老太太,七十多岁,一头齐肩卷发,从去年开始,陆陆续续住过几次院,一来二去,大家也很熟悉、很亲

切。

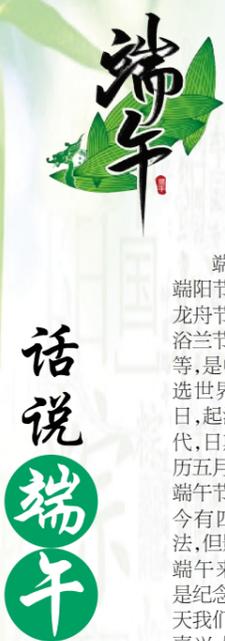
记得老太太第一次来我们科是为了手术,术后又因为病情反复转至ICU,再次转回病区,老先生看着苍老了不少。每天守在老伴身旁,偶尔趁老太太睡着,他才出去买点东西,因为放心不下,每次都会特意跟我们嘱咐“我出去一下,麻烦帮我照看一下”。日子一天一天过去,在老先生的细心照料下,老太太一天天好转,老先生的眉头也逐渐舒展开来。

冬季凌晨五点,天还没亮,老太太醒得早想吃东西,老先生会起来给她泡杯燕麦。因为老太太有糖尿病,医嘱每天需测空腹血糖,这样一来,血糖就不好把控,有了几次经验,老先生会提前让我们测空腹血糖,让妻子垫了肚子再睡个回笼觉。等到六点半,病房里大家刚醒,老先生已经出去下楼给老伴买早餐了。

再后来老太太的身体好多了,身上的引流管一根根减少,经常能看到她和老伴在走廊里散步,在病房里有说有笑。记得有一段时间,阿姨的血钾一直偏低,医生说可以吃点含钾丰富的水果。之后床头柜上天天都会放着切好的半个橙子。起初,我还不解地问过阿姨:“橙子放着是不爱吃吗?”阿姨说刚吃了半个,老头不敢给她多吃,怕血糖会高,等等再吃。有天中午我看老先生不在,随口一问,阿姨笑着告诉我“中午盐水挂完没啥事,老头去超市买水果了,每次他不多买,说放久了就不好了呢”。

岁月如梭,爱你的人一直都在,不然怎么说“陪伴是最长情的告白”呢,爱情也好亲情也好,有夫如此,夫复何求。

(8A 唐佳勤)



话说端午

端午节别称:端阳节、重午节、龙舟节、正阳节、浴兰节、天中节等等,是中国首个入选世界非遗的节日,起源于中国古代,日期是每年农历五月初五。关于端午节的来源,至今有四、五种说法,但影响最广的端午来源的观点是纪念屈原说。今天我们就来说说,嘉兴人的端午情。

祭祀习俗:一是伍相祭,端午节当天,人们都会带着祭品到南湖伍相祠和胥山庙祭祀伍子胥;二是神龙祭,举办规模盛大的南湖龙舟竞渡之前,参赛船队先要抬着龙头进行神龙祭,然后将龙头安装在船头,在龙舟上挂上彩灯,抬龙舟下水。由主持人用毛笔蘸朱砂,点于龙头上,一声炮响,百舸争流,万人喝彩。

饮食习俗:吃“五黄”,即在端午节当天吃黄瓜、黄鱼、黄鳝、咸鸭蛋、雄黄酒,再配上一个嘉兴的特产——粽子,配合着这节日的气氛,别提有多让人沉醉。

娱乐习俗:南湖龙舟竞渡一直是人们比较推崇的主要民间赛事,端午节当天,南湖上热闹非凡,人山人海,挤破脑袋都想一睹龙船的风采。

信仰习俗:一是家家户户挂菖蒲、大蒜、艾叶,二是熏艾苍术、白芷,三是用雄黄在小孩额头上写“王”字,身上佩戴香囊。

因为每个地域的文化风俗差异,端午习俗也不尽相同,但是唯一不变的过着这些带有仪式感的习俗,追思先贤,珍惜当下,向往未来。在这里,真诚地说一声,端午安康!

(14A 黄燕娟)