

杭州市临安区第一人民医院

THE FIRST PEOPLE'S HOSPITAL OF HANGZHOU LIN' AN DISTRICT

杭州市临安区第一人民医院 内部资料 总第 234 期 2021 年第 4 期 4 月 30 日

总 编:王建江 星期五 农历三月十九 E-mail:larmyyyb@163.com



区宣传系统党代表调研我院医疗卫生“数字化改革”工作

4 月 22 日,临安区委宣传部常务副部长盛星辉带领宣传系统党代表一行 20 余人,来我院调研医疗卫生数字化改革工作。区卫健局党委书记、局长洪忠东,党委副书记黄向锋,党委委员、副局长许向军,局相关科室及我院相关班子成员陪同调研。

区卫健局党委书记、局长洪忠东总结汇报了当前区医疗卫生领域推行“数字化改革”所取得的成绩。近年来,区卫健局扎实开展“数字化改革”服务工作,在“健康数据全程通”、“医疗服务全贯通”和“卫生监督全覆盖”方面已经取得了良好成效,人民群众健康获得感也不断增强。下一步,区卫健局将通过加强推进“互联网+健康”新型医疗服务、完善居民健康档案、推动检验检查结果互认以及持续推进智慧医疗建设,让临安人民群众享受更舒心、更智能、更智慧的医疗服务。

宣传系统党代表听取汇报后,对我区医疗服务领域“数字化”建设取得的



成就给予了高度的肯定。党代表们一致认为,我区深入推进医疗服务领域“数字化改革”建设,有力促进了全区医疗

内外环境大变样、便民服务大优化、医疗服务能力大提升,人民群众就医获得感明显增强。党代表们也针对目前所存

在的问题进行了反馈指导,积极献计献策。党代表们建议,区卫健局要继续完善长效机制,加大民生宣传推广力度、打造专业资源共享、推进基层医疗转型、协调医疗资源分配,更好地优化人民群众的医疗体验。

盛星辉常务副部长充分肯定了卫生健康领域数字化改革取得的成效,区卫健系统在党建引领、队伍建设、疫情防控等方面体现出了勇于担当的精神风貌。他表示,临安的数字化改革已走在前列,围绕这项战略性、引领性的工作,区卫健系统三个“率先”、两个“实现”,为临安数字化改革工作打下了坚实的信息化基础,下一步要以问题为导向,扎实推进数字化改革。同时,他认为此次考察活动增进了党代表们对宣传系统工作的了解,有利于相互促进,要求党代表们认真分析总结,形成提案。

最后,视察组一行还实地调研了区第一人民医院“数字化改革”建设服务的相关设施和流程。(对外宣传部 龚岚)

学党史守初心 植清廉促发展

——临安第一人民医院医共体召开党史学习教育动员会

为全面落实党中央的决策部署,深入推进党史学习教育,进一步统一思想、凝聚共识,4 月 17 日,临安区第一人民医院医共体在临安区委党校召开党员干部春训暨党史学习教育动员会。医院医共体党政班子、中层干部和全体在职党员、预备党员及部分离退休党员共 340 余人参加会议。

党委书记金描宏作开班动员讲话,他指出,今年是中国共产党成立 100 周年,医院领导班子和各科室、各分院、各级党组织要高度重视党史学习教育,加强组织领导,抓好分类指导、严格检查督导、强化宣传引导,突出学以致用,切实把党史学习教育成效转化为推动医院高质量发展的不竭动力。他要求全院干部职工,一是要认真学习、深刻领会,准确把握党风廉政建设和反腐败斗争的新形势,进一步强化责任担当、层层传导压

力,结合工作实际狠抓各项工作落实;二是要围绕中心、立足本职,扎实做好 2021 年党风廉政建设和反腐败工作。要持续推进清廉医院建设,构筑医院清廉生态新格局;坚持专项整治,狠抓突出问题治理;深化作风建设,提高群众满意度。

会上,临安一院分院院长和科主任代表分别与金描宏书记签订《党风廉政建设责任书》和《科室创建无红包医院承诺书》并作表态发言。

会议邀请了临安区委党校副校长、社科联兼职副主席方向平作《在“四史”学习中,坚守初心,汲取砥砺前行力量》的专题党课;临安区纪委监委派驻第四纪检监察组组长王伟对大家进行了《守牢法纪底线,建设清廉医院》培训;浙江省人民医院副院长、肾脏病学科带头人何强进行了《精准医学和互联网+时代下的学科建设》的学术讲座,让在场参

会人员受益匪浅。

党委书记金描宏在总结讲话时强调,全体党员干部要把党史学习教育与实际工作有机结合起来,做到学史感恩、学史爱国;同时坚定理想信念,守牢法纪底线,算好“人生七笔账”,树立党员干部为民、务实、清廉的良好形象;要激发创新意识和工作激情,推进医院学科管理和人才培养工作,加速推进医院高质量发展,更好地为临安百姓提供精湛的诊疗技术、暖心的医疗服务和便捷的就医流程,提升患者的就医体验和满意度。

临安一院党史学习教育序幕已经正式拉开,医院将以开展好党史学习教育为重要抓手,引导广大干部职工提高思想站位,真正做到学党史、悟思想、办实事、开新局,以优异成绩庆祝建党 100 周年。(党建办 徐静波 对外宣传部 龚岚)

学党史 强信念 跟党走

倾听青年之声——党委书记与青年面对面座谈

为庆祝中国共产党成立 100 周年,更好地倾听青年职工心声,关注青年职工成长,畅通“一把手”与青年职工交流渠道,4 月 30 日,临安区第一人民医院举办了“党委书记与青年职工面对面”座谈会暨青年学党史活动。会议由我院团委书记邵飞鹤主持,党委书记金描宏,党委副书记、纪检书记方亚红,党建办主任张树红及二十余位团员青年参加会议。

会上,胡佳丽、黄金熠、邵飞鹤等六位团员青年代表诵读并学习了《习近平新时代中国特色社会主义思想学习问答》,感悟青年的时代责任。座谈会上,青年代表们踊跃发言,从医院发展、团委建

设、岗位工作、自身成长等角度畅谈自己的感想与建议。他们表示,团委活动使他们能“把他乡当故乡”,在收获温暖的同时也得到了充分地锻炼;他们希望能够打造“临医青年”品牌,同时建议完善对团员的量化考核机制,激发青年参与的积极性。

党委副书记、纪检书记方亚红表示,开展团委工作,带领好青年职工这支庞大的队伍,始终是医院关注和重视的问题,要以“走出去”和“请进来”相结合,进行多方面的学习培训,切实提高团干部工作能力,切实解决团员青年实际问题。

党委书记金描宏认真听取了青年

代表们的心声,充分肯定了本次活动的意义。他表示,“青年强则医院强”,青年们要从党史中汲取精神力量,坚定理想信念,不断提升综合素质及服务能力,实现自身与医院的共同发展。

金描宏书记建议,团建工作要制度化,落实“三会一课”制度,及时传达并学习党的路线方针政策及上级部门的指示,制定团委和团支部工作计划、加强团委和团支部建设。同时完善团员注册及评议制度,切实加强团员管理和评议工作。他要求,要打造医院团委的品牌,充分发挥青年的作用,立足于办实事,开展形式多样的活动,展现临医青年的团结与活力。(团委 黄金熠)

为进一步推进党史学习教育,做到学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行,4 月 23 日下午,区卫健局党委委员、计生协会专职副会长余福友带领局医政科、法制科相关负责人来我院进行调研。我院班子领导及相关部门负责人参加调研。

座谈会,我院党委书记金描宏汇报了医院党史学习教育的开展情况。他从“提高站位学党史”、“做好动员学党史”、“结合工作学党史”、“付诸行动学党史”、“做好谋划学党史”五个方面总结了我院开展的一系列党史学习教育工作。自开展党史教育活动以来,我院积极响应,认真贯彻落实“学党史、悟思想、办实事、开新局”的精神,坚持高质量党建引领,确保党史学习教育取得实实在在的成效。区卫健局医政科、法制科相关负责人就开展党史学习教育进行发言,并针对如何抓好党史学习教育以及如何做好党史学习教育宣传等方面提出了建议。

余福友副会长充分肯定了我院领导班子对党史学习教育的高度重视,通过开展丰富多样的党史学习教育形式,发动全体党员干部积极参与,将党史学习教育各项工作任务落到实处。对下一步的党史学习教育工作,余福友副会长提出三点要求:一是精心谋划,主动推进。通过把医疗卫生史和党史有机结合,打造具有医院特色的党史教育体系。二是入心入脑,坚定信念。要引导党员干部增强“四个意识”,坚定“四个自信”,做到“两个维护”,坚定理想信念,做好本职工作,献礼建党 100 周年。三是学以致用,做到“三个结合”。要与创建党建品牌相结合,与提升医疗技术水平相结合,与打造清廉医院相结合。

我院将进一步加强组织领导,积极创新方式方法,全面落实学党史、悟思想、办实事、开新局的部署,将学习成果转化为干事创业的强大动力,以优异成绩迎接建党 100 周年。(对外宣传部 龚岚)

区卫健局来我院调研党史学习教育工作

杭州卫健系统首家！ 我院实现聋哑人士无障碍就诊

小潘是一名聋哑人士,日常生活都能自理,现在生活条件也越来越好,他的小日子过得很“乐胃”。就是一旦生病了很麻烦,因为他到医院就诊,如果没有懂手语的家属陪伴,和医生交流就比较困难。4月27日,他再次到临安区第一人民医院就诊却一路畅通无障碍,原来是医院引进了一个“神器”,可提供手语在线翻译服务,原先要通过文字+比划+猜测的医患交流,现在轻松搞定!

门诊办副主任、副主任医师徐华君说,在日常诊疗中,医护人员经常会遇到一些聋哑人士,由于他们听不见,又无法用语言表达,医护人员很难和他们进行有效沟通。今天通过在线手语翻译服务,可以快捷、准确地和聋哑患者进行有效沟通,工作效率明显提升,同时也可以明显减少误诊的概率。

聋哑人由于生理存在的特殊性,健全人之间的最简单的交流在他们眼里也成为了一种奢望。由于当前手语普及率不足,沟通障碍他们看病就医过程中更为凸显,因无法表述自己的问题及与医护人员间存在沟通障碍,很容易造成误诊。我院在



区无障碍办的指导下,积极推进信息交流无障碍建设,引入就医在线手语服务,成为全市卫健系统首家提供此项服务的医院,并邀请残疾人现场体验,获得了一致好评。

临安区第一人民医院在不断提升自身

服务能力和服务水平的同时,积极履行社会责任,为残障弱势群体倾力打造无障碍服务,将理解、尊重、关心、帮助残障人士和弱势群体的理念渗透于日常工作的每个细节,向特殊群体送出最温暖的关怀。

(对外宣传部 朱雅琴)

上海七旬游客一脚踏进『鬼门关』

医生七次除颤化险为夷

近日,我院成功抢救一位来临旅游的上海游客,该游客突发“恶性心率失常”,在急诊科、心内科及导管室的团队高效配合和精准救治下,这位一只脚踏进“鬼门关”的七旬老人,被成功急救并转危为安。

4月11日,上海的肖大妈和几位同学慕名来到临安春游踏青。74岁的肖大妈刚到临安入住酒店时就感觉头晕、乏力,并伴有胸闷心悸,因其子女都是心内科的医生,她对这一类症状格外重视,立即呼叫了120救护车。救护车把肖大妈送至我院急诊科,首诊医生周贵龙副主任医师立即将她安排至抢救室,马上进行心电图等相关检查。

当一连串的波浪形心电图映入眼帘时,周医师心里一惊,这是恶性心律失常中的“室性心动过速”发作,而且患者症状明显,生命体征不稳定,属于不稳定心动过速,随时有生命危险,需要立即处理!周医师立即联系了心血管内二科副主任、主任医师孙曙平要求会诊。刚刚下班还没来得及吃晚饭的孙曙平接到电话后,立即赶往医院。

此时肖大妈的血压进一步下降,心率仍有200次/分,电复律刻不容缓,但陪同肖大妈来临安的只有同学,直系亲属都不在身边,医院的行政总值班立即电话联系了肖大妈在美国的女儿,取得家属同意后,立即在镇静状态下进行了首次电复律。幸运的是电复律效果很明显,肖大妈恢复了窦性心律。但“死神”不可能轻易放手,数分钟后肖大妈再次室速发作,在场的医务人员果断再次进行电复律。这场与“死神”的战斗比想象中更艰难更胶着,连续进行7次电复律后,肖大妈的病情终于相对稳定下来。待心律恢复后,孙曙平主任和刚刚赶到的杭州专家为肖大妈进行急诊PCI术,术后转入ICU治疗。待家属从上海赶到临安后,肖大妈的病情已经稳定,次日转回上海继续治疗。患者女儿在微信上说着自己的肺腑之言:“我们是同行,我也是家属,昨晚真的是手足无措了”“只要有一个环节延误,结局没法想象”“不是你们出手,我真的见不到我妈妈了”……

肖大妈的女儿、女婿都是上海三甲医院专业的心内科医生,女儿目前在美国进修,她说同为心内科的医生,她深知妈妈妈妈的病情有多危急,如果不是临安区第一人民医院及时的救治,后果将不堪设想。为表达感谢,她通过微信转给孙曙平8000元红包,请他务必收下。肖大妈的女儿说,身在异国的她实在找不到其他更好的方式来表达自己的感激之情。

“这是我们应该做的,心意领了,我会向昨晚值班的医护人员转达心意,但这个(红包)真的不能收!”孙曙平婉拒并退回了红包,他表示,救治病人是本职工作,救死扶伤是每一名医务人员的使命。

近年来,我院通过胸痛中心体系建设不断完善急救能力和流程,在院前急救系统和急诊科、心内科、导管室等多学科的通力协作下,构筑起临安区高危胸痛区域“救治一张网”,切实提高了临安区胸痛疾病抢救成功率。

(对外宣传部 龚岚 急诊科 陆天奇)

经过 40 天悉心照顾 “手掌宝宝”顺利出院

仅 1.48 千克！我院成功救治 28 周早产儿

“叮铃铃铃……”儿科办公室的电话声倏地响起:“产科紧急会诊,一个28周的产妇马上就要分娩了!”电话那头传来一阵急促的声音。

“好的,马上过来!”接到电话的儿科副主任医师曹丽红马上通知了新生儿病房:“准备好辐射床、暖箱、气管插管设备、呼吸机、氧气、吸痰设备……一个28+1周的早产儿要过来!”

曹丽红医师以最快的速度奔向产房护士台,产科刘杨医师立即介绍了情况:孕28+1周,母亲患有羊膜炎。没几分钟孩子出生了,1分钟Apgar评分8分,生后2-3分钟患儿出现间歇性呼吸困难,考虑新生儿呼吸窘迫综合征,立即开通绿色通道将患儿护送到了新生儿病房展开抢救。

无创呼吸机支持、开通静脉通路、推注抢救药物……护士娴熟、冷静地处理,一切都在紧张而有序地进行着。经过新生儿病房医护人员及麻醉医师及时有效的救治,早产儿的血氧饱和度回升,呼吸也逐渐平稳下来,但这仅仅是第一步。

临床上把孕周小于37周的所有宝宝都统称为早产儿,孕周越小早产儿的危险系数越高,尤其是小于32周的宝宝。我国早产儿发生率约7%,早产儿胎龄越小,体重越轻,死亡率越高,产生并发症和后遗症发生率也越高。

该患儿是28周的早产儿,较普通新生儿提早了3个月分娩,身体各器官均未成熟,在接下来的时间里,他还需要渡过“呼吸关、循环关、喂养关、感染关”等关口。

患儿住院的40个日日夜夜里,我院儿科副主任严波带领冯群主治医师团队每天查房,制定了周密的个体化治疗方案,5天后,无创呼吸机成功撤机。但因为发育不成熟,患儿出现病情的反复,每次均予积极处理后,安全渡过各个关口。

住院后期,儿科医务人员对患儿父母进行母乳喂养重要性的宣教,家长们也积极配合,在住院的40天内,从未间断过一天母乳喂养,这为宝宝接受初乳和肠道的启动起到了很好的促进作用。

经过前期的努力,患儿终于拔除了

鼻饲管,开始进行经口喂养。但是一开始经口喂养,患儿就出现血氧饱和度不稳定的情况,需要吸一口停一下,这是因为早产儿宝宝吸吮吞咽能力还不成熟,对于别的孩子而言,吸奶是与生俱来的能力,但对早产儿来说,每吃一口奶都要花更多的力气,冒更大的风险,可能会出现呛奶、吸入、窒息等现象。新生儿病房的护士们十分耐心细致地照料,一边一口一口慢慢喂奶,一边轻轻拍背,10ml的奶常常需要喂半个多小时。

在母乳的滋养和医护人员的细心照顾下,患儿喝奶量就这样每天1ml、1ml的增加着,他每天都在进步,从每次只能吃5ml奶逐渐增加到每顿喝50ml奶,小小的身体也随之一天天慢慢长大,脸上、身上开始变得肉嘟嘟,体重也从出生时的1480g逐渐增长至2150g啦!

在前后40多天的治疗下,患儿的各项指标已经基本正常,在医生的综合评估下,达到出院标准,目前已经顺利出院。

(儿科 冯群)

青山湖新冠疫苗放舱接种点正式启用



为安全有序、合理规范推进新冠疫苗接种工作,满足大规模人员接种需求,青山湖新冠疫苗方舱临时接种点于4月9日正式开舱。

上午8点,临安区第一人民医院医

共体接种人员准时到位,正式开放接种。青山湖方舱接种点由我院的医务人员负责接种工作和现场医疗保障人员值守,青山湖分院负责新冠疫苗管理相关工作。

青山湖新冠疫苗方舱接种点位于青山湖科技城创业中心B座,接种点共设置了建档咨询区,等候区,登记区,接种区,留观区,临时急救区,冷链区等多个区域,目前开设7个登记处,5个接种点位。各区域间设置了醒目的区域划分标识,整个区域形成闭环式管理,秩序井然、程序严谨、操作规范、安全有序。从入口处开始,一路都有指示牌和工作人员指引,方便市民自行前往既定区域完成疫苗接种。

开放接种后,不少市民陆续到达方舱临时接种点接种新冠疫苗。接种现场秩序井然,接种工作顺利有序开展。截至4月9日20时,青山湖新冠疫苗方舱临时接种点共计接种983人次。

区第一人民医院医共体在此提醒广大市民:接种新冠疫苗后,仍需做好个人防护,请牢记疫情防护三件套,佩戴口罩、保持距离、注意卫生。(青山湖分院 徐敏)

警告！这些人群要预防“骨质疏松”

随着生活质量的不断改善和医疗水平的提高，人口老龄化现象越来越明显，骨质疏松症患病率也随之增加，骨质疏松的严重后果是间接导致骨折。面对越来越多的骨质疏松性骨折病例，首先要了解其诸多特点。

一、什么是骨质疏松症？

骨质疏松症是一种以骨量降低、骨微细结构受损导致骨脆性增加和易于发生骨折的一种全身性骨骼疾病。骨质疏松的主要症状有骨痛、骨折和骨骼畸形。

二、骨质疏松的高发人群有哪些？

(一)女性，尤其是绝经后妇女：绝经女性是骨质疏松的高危人群。经调查发现，女性患骨质疏松症的危险是男性的双倍。妇女 35 岁时骨量达到高峰，进入更年期，骨质会快速流失，这同体内雌激素减少有关。

(二)低钙饮食、缺乏运动的人群。

(三)经常饮酒、吸烟、身材瘦弱、体重过轻的人群。

(四)曾有骨折病史的人群。

(五)长期服用某些药物(如糖皮质激素等)的人群。

(六)患有某些疾病的人群：甲亢、肾衰、骨关节病、器官移植、糖尿病、消化系统疾病、肿瘤等。

三、如何预防骨质疏松？

丢失的骨量“覆水难收”，骨质疏松症一旦发生是不可逆转的，所有的治疗也只能起到延缓疾病发展及预防骨折的作用，所以前期预防骨质疏松就显得尤为重要。

(一)多吃高钙食物

儿童、青少年应该合理膳食营养，多食用含钙、磷的食品，如黑芝麻、核桃粉、沙丁鱼、虾、牛奶、乳制品、鸡蛋、谷类、杂粮、绿叶蔬菜等。保存体内钙质，丰富钙库，是预防骨质疏松症的最佳措施。成年

人要做到少吸烟，少饮酒，少喝咖啡、浓茶及碳酸饮料，避免过量摄入糖、食盐、动物蛋白等。

(二)保持健康的生活方式

坚持科学、健康的生活方式，要经常晒太阳和保持身体锻炼。

1.对于绝经后妇女，维生素 D 转化功能减退，因此需要加强日照时间，每日至少半小时，可以选择室外散步、体育锻炼、日光浴等方式。

2.避免在太阳光下暴晒，可以用衣物适当遮盖裸露的皮肤；不要让太阳光直接照射皮肤，可以选择树荫、房檐下等地方。

3. 锻炼是保持骨骼强度的重要方法，各种有氧活动，如慢跑、散步等，可以通过有规律的运动来增加骨量，但对于骨质疏松患者，运动一定要注意适量和适度。

(三)定期检查

人到中年，尤其妇女绝经后，骨量丢

失进展会加速，此时应每年进行一次骨密度检查。骨量减少快速的人群，应及早采取治疗对策。有遗传基因的高危人群，做到定期检查，早期防治。对中老年骨折患者应积极手术，采取抗骨质疏松、促进骨愈合、补液、补钙、提高免疫功能等对症治疗。

(疼痛科 王宇)



中老年健康的“杀手”——帕金森病

每年的 4 月 11 日是“世界帕金森病日”。据统计，全球有大约 450 万帕金森病患者，近一半患者在中国。我国 60 岁以上的老年人患有帕金森病的占比超过 1%，70 岁以上的老人患病率达 3%—5%，帕金森病已经成为继肿瘤、心脑血管病之后，中老年健康的“第三杀手”。

一、帕金森病及其临床表现

帕金森病是一种神经系统变性疾病，最主要的病理改变是中脑的黑质部位超过 80%多巴胺神经元的变性凋亡。常见于老年人中，我国总患病人数在 260 万以上。

大部分帕金森病患者为散发病例，少数患者有家族史。其主要有以下临床表现：静止性震颤、肌强直、动作迟缓、姿势平衡障碍等运动症状，这些在生活中相对容易被患者本人和照料者发现，还有一些不容

易被大家注意的非运动症状，例如嗅觉减退、便秘、睡眠行为异常和抑郁等。

二、帕金森病的病因

医学研究提示，帕金森病的发生与多巴胺能神经元变性凋亡有关，但是究竟什么引起了这些神经元的变性凋亡一直没能明确，可能与多种因素有关，包括遗传因素、环境因素、神经系统老化等。

三、帕金森病饮食、锻炼注意事项

健康饮食：某些食物有助于缓解部分症状，比如多吃高纤维的食物(如粗粮、薯类、蔬菜水果)和多喝水可以帮助改善便秘；均衡饮食能提供营养支持，保证患者生理需求。

合理锻炼：锻炼可增强肌肉力量、灵活性和平衡能力，减少摔倒的发生；可改善健康状况，改善抑郁或焦虑等精神症状；制定

合理锻炼计划，可以尝试太极、瑜伽、散步、园艺、跳舞等有氧运动或伸展运动等。

四、家庭的陪护也十分重要

家庭照护的好坏，不仅影响患者的生活质量，也对患者疾病进程有着很大的影响。帕金森病患者由于功能状态的影响，常常需要别人的照顾，久而久之，难免会产生一些负面心理，诸如感觉自己“累赘”、“负担”等，此时就很需要家属给予患者足够的关爱，多多和患者沟通交流，对患者保持足够的耐心和细心。家属所给予患者的心理支持、亲情关爱和生活护理等这些是任何药物都不能替代的。

关爱帕金森病患者，从你我做起，让我们医患携手，共同战胜疾病，做到有“帕”不怕。

(神经内一科 俞一超)

春天过敏性鼻炎来“报到”，或许你需要注意这几点！

4 月 10 日是第 19 个“全国爱鼻日”，本次“爱鼻日”旨在倡导关爱鼻腔，加强大众气道防护意识，巩固全国抗疫成果。通过专业的倡议指导，普及鼻腔相关疾病常识，增强鼻腔健康意识和护理习惯，保障鼻腔健康，提高人民生活质量。

什么是过敏性鼻炎？

过敏性鼻炎，也称其为变应性鼻炎，是由过敏原引起的鼻黏膜的变态反应性疾病。典型症状为鼻塞、喷嚏、清涕、鼻塞等，有些患者同时还会表现为眼痒、眼结膜水肿，嗓子发干、发痒，引发过敏性鼻炎，严重时还会诱发支气管哮喘。

过敏性鼻炎的过敏原？

过敏原有很多种，如花粉、动物皮毛、尘螨，都可以造成人体的过敏性疾病，发生在鼻腔黏膜，就是过敏性鼻炎。如果花粉过敏，在花粉多的季节，发病人群就多。

过敏性鼻炎的自我防护？

“一避”：避免接触过敏原。避免灰尘、烟雾、花粉等变应过敏原的刺激，在过敏季节尽量减少外出，出门在外要佩戴口罩，春季最好避开上午 10 时至下午 4 时的柳絮和花粉高发时段。居家时，及时更换、清洗寝具；经常开窗换气，开窗时可挂湿窗帘，以减少或阻挡花粉侵入；尤其要坚决戒烟，包括远离二手烟。

“二洗”：适当地进行鼻腔冲洗。鼻腔冲

洗可以湿润鼻黏膜，稀释和去除鼻腔过多分泌的黏液和炎性因子，冲洗掉鼻黏膜上附着的干痂、花粉、皮屑等刺激物和过敏原，减少不良刺激，从而减轻鼻黏膜水肿，改善鼻腔通气及鼻腔黏膜细胞纤毛的清除功能。此外，冲洗后的鼻腔也有利于其他鼻部药物更好地作用于鼻黏膜和扩散，改善整体治疗效果。

“三锻炼”：加强体育锻炼，增强自身的体质。如跑步、游泳、打球、太极拳等活动都是非常有益，根据自身情况进行相应的锻炼。生活中也要保证充分休息，多吃新鲜蔬菜、水果，积极提高自身抵抗力。

(耳鼻喉科 张锋)

关系到“面子”问题，出现这些症状可马虎不得！

面瘫也叫面神经麻痹，是由于面神经受损导致的面部瘫痪，它是一种常见病、多发病，可发生于各个年龄段人群中。面瘫可分为中枢性面瘫与周围性面瘫。周围性面瘫是比较常见的面瘫类型，可发生于任何年龄，起病突然，多见于春秋季节或季节交替的时候。

面瘫的症状

患者常出现眼裂变大、口角下垂、流口水、闭眼露睛、流泪、不能皱眉、额纹消失或变浅口角低垂歪向健侧、面部肌肉松弛麻痹、鼻唇沟变浅、不能鼓腮或漏气、不能作蹙额、皱眉、露齿等动作。

形成面瘫的原因

1.风寒症：多有面部受凉因素，如迎风睡眠，面部吹风过久，久骑摩托车吹风，一般无外感表证。

2.风热症：往往继发于感冒发热，中

耳炎，牙龈肿痛之后，伴有耳内或乳突部轻微作痛。

3.血瘀症：有颅脑部外伤史，致颅底骨折，血肿形成，伴有耳鸣或听力下降。

面瘫的日常生活护理

1.保持居室干燥清洁，床单整洁，环境优雅，能给患者以一定的养病环境。

2.保持心情舒畅，积极配合治疗。外出时可戴口罩、围巾或使用其它有效改善自身形象的恰当修饰。

3.每晚温水热敷面部，可促进血液循环通经络；每晚睡前用热水泡脚，适当进行足底按摩。

4.用抗生素眼水滴眼，每日点眼数次可防止患侧眼球干燥及感染。

5.戒除烟酒。

6. 禁食肥甘厚味之品，多吃水果蔬菜，保持排便通畅。

7. 急性期需要充分休息，避免去人多、空气污浊的场所，避免受风、受寒，注意气候温、凉、湿、热变化。

面瘫的预防

预防面瘫要从生活中的小事做起：

1.避免空调、电扇直吹身体，感到有点凉了就要调整风向或关掉电器。遇到大风和寒冷的天气，出门时要轻拍、轻按面部、耳后、颈部的一些重要穴位，增加自己的御寒能力。

2. 要以乐观平和的精神状态面对工作和生活，减轻心理压力，避免过度劳累。

3.如果面部出现麻木等不适，应该及早就医，可进行针灸康复治疗，药物治疗等措施，必要时可手术治疗。

4.面瘫的治疗需要一定的时间，保持心情平和，不要情绪急躁。(康复科 张瑜)

过敏性鼻炎的那些事儿

4 月 10 日是第 19 个“全国爱鼻日”，本次“爱鼻日”旨在倡导关爱鼻腔，加强大众气道防护意识，巩固全国抗疫成果。通过专业的倡议指导，普及鼻腔相关疾病常识，增强鼻腔健康意识和护理习惯，保障鼻腔健康，提高人民生活质量。

什么是过敏性鼻炎？

过敏性鼻炎，也称为变应性鼻炎，是由过敏原引起的鼻黏膜的变态反应性疾病。典型症状为鼻塞、喷嚏、清涕、鼻塞等，有些患者同时还会表现为眼痒、眼结膜水肿，嗓子发干、发痒，引发过敏性鼻炎，严重时还会诱发支气管哮喘。

过敏原主要有哪些？

过敏原有很多种，如花粉、动物皮毛、尘螨，都可以造成人体的过敏性疾病，发生在鼻腔黏膜，就是过敏性鼻炎。如果花粉过敏，在花粉多的季节，发病人群就多。

过敏性鼻炎的自我防护？

过敏性鼻炎的自我防护主要有三点“一避二洗三锻炼”，具体如下。

“一避”：避免接触过敏原。避免灰尘、烟雾、花粉等变应过敏原的刺激，在过敏季节尽量减少外出，出门在外要佩戴口罩，春季最好避开上午 10 时至下午 4 时的柳絮和花粉高发时段。居家时，及时更换、清洗寝具；经常开窗换气，开窗时可挂湿窗帘，以减少或阻挡花粉侵入；尤其要坚决戒烟，包括远离二手烟。

“二洗”：适当地进行鼻腔冲洗。鼻腔冲洗可以湿润鼻黏膜，稀释和去除鼻腔过多分泌的黏液和炎性因子，冲洗掉鼻黏膜上附着的干痂、花粉、皮屑等刺激物和过敏原，减少不良刺激，从而减轻鼻黏膜水肿，改善鼻腔通气及鼻腔黏膜细胞纤毛的清除功能。此外，冲洗后的鼻腔也有利于其它鼻部药物更好地作用于鼻黏膜和扩散，改善整体治疗效果。

“三锻炼”：加强体育锻炼，增强自身的体质。如跑步、游泳、打球、太极拳等活动都是非常有益，根据自身情况进行相应的锻炼。生活中也要保证充分休息，多吃新鲜蔬菜、水果，积极提高自身抵抗力。

鼻炎患者需遵从医嘱按时用药，亦可鼻腔清洗，保持湿润，积极治疗各类鼻炎，如出现鼻塞、流涕、鼻痒症状加重等情况，应及时就医。鼻塞时可揉搓鼻翼及迎香穴，或洗鼻缓解症状，严重和反复发作应及时就医。

(耳鼻喉科 张锋)

像妈妈一样呵护每一个小生命

时光飞逝,岁月如梭,进入医院将近十八年了,在这其中有酸、甜、苦、辣。从当初进医院被分配到儿科,对于陌生的环境不知所措,到现在适应医院的生活,并在这样一个大家庭中感到温暖,在这里奉献自己的美好年华,我无怨无悔。

回忆初来医院的那段岁月,在病房工作一段时间后,曾经有过短暂的失落,因为儿科的服务对象年龄小,各种技术操作有难度,面对家长挑剔,对细节要求高,还有平时超负荷的工作,让我感觉压力特别大,给了我一度思想挣扎。然而面对这一切困难,我该何去何从?最终,我坚定的选择了挑战自己,“勇于面对一切,战胜自己的心理压力,提高穿刺技术”。至今回想起当时的选择,所付出的努力,我的选择还是正确的,我会为此一直努力……

想起当时第一次给一位小婴儿做头皮静脉穿刺时,家长站在身边紧紧的盯着,还说一定要一针见血,嘴吧不停地叨念着,当时的我心里压力可想而知,手不停地颤抖,而我还是顶住了压力给小婴儿进行穿刺,结果我穿刺成功了,我顿时心理卸下了一块大石头,初次的成功给我在儿科的工作有了新的看法,也有了新的动力。

还有一次上夜班,电话突然响起来,说要收一个33周的早产儿,突然要面对新生儿,心里没有准备,我应该怎么办?当班医生要我准备暖箱,氧气,心电监护,我都遵她的医嘱准备了。过了一会儿,新生儿来了,面对当时脸色发紫,呼吸急促,还有呻吟不安,一开始我有些手足无措,但我立马镇定下来,将患儿放入暖箱,给氧,建立静脉通路,在总值班护士长的帮助下,我成功给新生儿建立了静脉通路,并接上了心电监护,看着暖箱中的新生儿,我觉得责任特别重大。小孩病情变



化很快,出现了呼吸暂停,氧饱和度下降,配合医生进行了抢救,心脏按压了一个多小时,结果还是没能挽救她的生命,医生给出的诊断是新生儿死于DIC,对于这一夜我至今记忆犹新。

总之,在儿科工作的各种酸甜苦辣不胜枚举,面对种种压力我们都得以平和的心态去面对,对于家长的埋怨我们要理解,要关心爱护患儿,调节好心情,提高自身的素质和业务水平,练就过硬的本领,为每一位患儿提供最好的服务。(儿科 陈雪琴)

无怨无悔,甘做生命的守护神

我要感谢我的职业,是它让我明白如何平等、善良、真诚地对待每一个生命,是它让我理解了活着就是一种美丽!我用我的生命搀扶着另一个生命慢慢走过,在我付出艰辛的同时,也收获着他人生命的喜悦,当我回头时,看到的是生命的律动与蓬勃,我庆幸,我能如此的贴近生命,去触摸,聆听,去感悟!作为一名白衣天使,我将把我一生的奉献给我爱的护理事业。

若有人问我:“世界上谁的手美”?我会自豪地回答:“是我们护士的手”。有人说,在这个世界上,有多少不同的职业,就有多少不同的手,农民兄弟的手,是呼风唤雨的手,像地图一样刻满了大地的渠道、丰收的田畴;而我们护士的双手,就是美丽的白鸽,为减轻患者的痛苦、保证患者的舒适与安全……我们要感谢我们的职业,是她让我们懂得了如何珍爱生命,明白了平凡就是幸福,奉献让我们更加美丽。



让我们在护理这个平凡的岗位上,展示新的风貌,创造新的业绩,让青春在白衣下焕发出绚丽的光彩。

护士,这个平凡的职业,之所以被人们称为白衣天使,不仅因为她们身着美丽的白衣,还因为她们凭着“燃烧自己,照亮别人”的坚韧信念,像春风,拂去人们的疾苦;用热血,温暖寒冷的心田;用爱的丝线,缝合病人身心创伤。我们目睹过无数悲欢离合的场景,感受过患者信任的目光,也遭遇过“秀才遇见兵,有理讲不清”的尴尬场面……但是我们无怨无悔!

奉上爱心一片,献出真情满怀,患者痊愈后的笑脸和真诚的感谢,是对我们最好的褒奖。青春在病床边悄悄逝去,理想在现实中熠熠闪光,把微笑写在脸上,把辛酸埋在心底,把燕尾顶在发梢,把圣洁挂在胸襟。我们戴的燕尾帽,虽然没有皇冠的高贵典雅,也没有博士帽的潇洒荣光,却闪耀着圣洁的风采。

有人说我们是没有翅膀的天使,因为我们用爱心和微笑去抚平病人所受的痛苦,有人说我们虽然没有美丽的容颜,但是我们有一颗温柔善良的心,我们从来都不认自己是天使,因为这些都是我们应该做的工作。我们是平凡普通的一名护士,我们将会用我们的爱心,细心,耐心来对待每一位病人,让他们感到不是亲人胜似亲人的温暖,面对渴求的目光,我们义无反顾;面对一惯的平凡,我们从容不迫;面对神圣的职责,我们兢兢业业;面对时代的召唤,我们一往无前。我们一定要尽自己最大的能力和爱心帮助患者减轻痛苦,为他们撑起生命的蓝天。(神经内一科 徐洁萍)

锅碗、砧板、冰箱、烤箱……他们的工作台如灶台一般,工具样样齐全,但他们不是厨师,她们每天经手患者的组织或细胞,时刻承受福尔马林侵蚀肌肤的危险。在临安区第一人民医院,有这样一群神秘而特殊的人……

这群人不是“法官”,但每天都在断案,而且不能发生“冤假错案”。她们很少与患者直接接触,但可以透过显微镜下的玻片看到患者及家属正在经历的生死挣扎与喜怒哀乐。她们没有掌握生与死的能力,但从他们手中出具的每个结果,都可能是病人生命的水火岭。她们被称为“医生中的医生”、“生命的法官”。她们是藏在医生背后的白衣天使——病理科医生!今天,就带领大家了解下这个神秘而陌生地方——医院的病理科。

什么是病理?为什么要做病理?

所谓病理,也就是疾病发生的原因、发病原理和疾病过程中发生的细胞、组织和器官的结构、功能和代谢方面的改变及其规律。当人体的某个部位发生病变时,医生通常会取下一块或几块病变组织,送到病理科检验,然后说:“等病理……”这是所有活体组织离体后都需要等待的一个报告。

在我们得到初步的影像学等辅助检查后,最重要的是进行病理的确诊。肿瘤科流传一句话:“世界上最幸福的事情就是,你的肿瘤是良性的!”这个良性的结果就需要病理科医生来告诉我们。只有病理科医生才能透过疾病的表象,揭开最深层次的疾病密码。

病理检查是对于疾病明确诊断,直接关系到对治疗方案的选择、对病情预后判断,以及接下来步骤该如何进行。

多道工序的病理切片

每天,手术切除的各类人体组织都会被送到病理科,病理科工作就从标本接收开始,患者身体上的肿块、各种活检穿刺取出的组织被装在一个个透明的泡有福尔马林的标本袋中。病理医生工作的对象也正是这些让人“不寒而栗”的人体组织标本。标本的固定需要6-24小时,所以当日手术的病人标本,病理科第二天才能开始取材。

取材是指从送检标本中选取病变组织制作病理切片,这也是需要病理诊断医师对病变组织有敏锐的判断力;经过一晚上的固定和脱水等工序,第二天早晨再把病变组织包埋在石蜡中,然后再把组织制成4-6微米的厚度的玻璃切片,仅制片环节就这一过程需要10多道工序近40道工序,耗时十几个小时,且几乎都是病理医生手工操作。任何一个环节处理不当,都会影响切片的清晰度,导致病理医生对细胞的形态观察不清,影响病理诊断结果的准确性。因此,一刻都不能掉以轻心。

待这些枯燥繁琐的工序完成后,病理科医生就可以通过显微镜以及各种现代的设备来观测组织是否出现了病变,出现了哪一种病变,是炎症还是肿瘤,是良性肿瘤还是恶性肿瘤……除了切片制作周期的时间限制外,在显微镜下的诊断过程,需要病理医生的专业经验,任何机器不能取代,所以,病理检查不同于普通抽血化验项目,一般常规的病理检查就需要3-5个工作日。

除常规石蜡切片外,病理技术还包括免疫组织化学技术、基因检测、PCR等,在加做这些检测时,大约还需要3-5个工作日的时间。对于一些疑难病例,需要进一步做工作并进行科内疑难会诊,也会造成报告的延期。

错综复杂的病理诊断

病理科最核心最重要的一个环节就是看片子。由于病理诊断需要用非常专业的术语进行描述,因此病理医生需经过数年、甚至数十年的严格培训,进而成长为谨慎、负责的高素质专业人才。说起来容易,但是这一环节却考验着病理医生“十年磨一剑”的功力。一名合格的病理医生一般需要3年住院医师培训,完成规定培训项目才能有从业病理医师的资格。从毕业后到独挡一面,至少得10年以上,才能在一份合格的病理报告上签署自己的名字。

病理医生尽管体会不到手术台上的惊心动魄,多半是坐在显微镜前,注视着镜下的方寸之地,在红蓝相间的图像中,运用所学知识、自身经验、免疫组织化学及分子病理检测等手段,对疾病本质做出判断。虽然不为众人所熟识,但承担着高风险,是病情的最终诊断者,所以每个病理医生都可能站在审判席上。每一个病理科的医师们兢兢业业工作着,为保障所出具的每一份诊断报告精确无误尽心竭力。

(病理科 吕锦晶 俞利辉)

带你了解医院的病理科
为你揭开「判官」面纱,探秘「幕后」英雄