

# 杭州市临安区第一人民医院

THE FIRST PEOPLE' SHOSPITAL OF HANGZHOU LIN' AN DISTRICT

杭州市临安区第一人民医院 内部资料 总第 235 期 2021 年第 5 期 5 月 31 日

总 编:王建江 星期一 农历四月二十 E-mail:larmyyyb@163.com



## 区卫健局庆祝建党 100 周年暨国际护士节活动隆重举行

为庆祝中国共产党建党 100 周年暨第 110 个国际护士节,传承红色精神,在新时代中担当作为,坚持人民至上、健康至上、生命至上,促进临安区医疗护理事业高质量发展,5 月 11 日晚,由临安区卫生健康局工会、团工委、妇联主办,临安区第一人民医院承办的“临安区卫健局庆祝建党 100 周年暨 5.12 国际护士节主题活动”在临安剧院隆重举行。

区卫健局党委书记、局长洪忠东及全体班子成员,区派驻第四纪检监察组、区总工会、团区委、区妇联分管负责人,区卫健局相关科室负责人,各区属医疗卫生机构、部分医共体成员单位、民营医院、乡村师协会的负责人以及护理人员代表参加活动。

洪忠东局长首先对奋斗在健康一线的护理人员们致以节日的问候和祝愿,他希望营造全民爱医护医的良好氛围,同



时希望护理人员们可以进一步弘扬“最美逆行者”的精神,为全区人民的生命健康而努力,为全区医疗卫生事业的发展而奋斗。

活动中,护理人员们进行了健美操、小组唱、礼仪 T 台秀、舞台情景剧、瑜伽、诗朗诵、合唱等精彩的文艺表演,充分展现了护理人员多才多艺的青春风采和

积极向上的精神面貌。一个个精心编排的节目赢得了全场阵阵掌声。

活动中还为 9 位一线护龄超 30 年的护理人员颁发荣誉证书,与会领导为坚守临床 30 年以上的护理人员送上鲜花,感谢她们的辛勤守护和无私奉献,用实际行动诠释了护理人员“牢记初心,不忘使命”的职业精神。

活动的最后,全场起立合唱《没有共产党就没有新中国》,大家用激情昂扬的歌声表达对党和国家的热爱,晚会在嘹亮壮阔的歌声中落下帷幕。

回首建党 100 年的风雨历程,这是开拓进取的 100 年,也是成就辉煌的 100 年。我们的白衣天使始终牢记初心,不忘使命。在未来的护理工作中,白衣天使们也将继续践行南丁格尔精神,为全区人民的健康事业持续奋斗!

(对外宣传部 龚岚)

## 山东省夏津县人民医院来我院参访交流

5 月 10 日,山东省德州市夏津县人民医院院长张廷鹏带领相关职能科室及临床科室负责人一行 34 人来我院就医院管理、医共体建设、等级医院评审等方面进行参观学习和交流。医院党委副书记、院长王建江,副院长王琰及各职能科室、相关临床科室负责人参加座谈会。

座谈会上,王建江院长首先代表我院对张廷鹏院长一行的到来表示热烈欢迎,并简要介绍了我院的基本情况 & 近年来的发展历程和亮点工作。张廷鹏院长对我院的热情接待表示感谢,他充分肯定了我院近些年取得的成绩,并希望从这次参访交流中学习我院在医共体建设和等级医院评审方面的丰富经验,同时邀请我院相关负责人前去夏津县人民医院指导交流。

我院医共体办公室副主任陈华从“强质量,提升牵头医院引领力”、“强管理,各项任务有效落实”、“强提升,抓同质化管理推进”、“强融合,走亲连心三服务持续推进”、“强保健,公共卫生服务项目强势推进”等五个方面就医共体建设进行分享汇报。创建办主任郑萍儿就等级医院评审的组织架构、评审指标解读、院内指标解读等方面作了介绍,同时围绕我院开展的评审指标自查自评措施分享了相关经验。

座谈会后,夏津县人民医院实地走访参观了相关科室,就各自分管的工作等进行了认真、细致的探讨和交流。张廷鹏院长一行对我院就医环境和流程、文化建设、精细化管理等给予了高度评价。

通过此次参访交流,进一步加深了两院间的了解,增进了双方的友谊和互信,在今后工作中两院领导表示要多沟通,互相取长补短,共同促进医疗卫生事业的发展,为广大患者提供更加优质、高效的医疗服务。

(对外宣传部 龚岚)

## 浙江省慢病综合防控示范区检查组来我院走访评估

5 月 13 日上午,杭州市卫生健康委疾控处副处长荣超带领浙江省慢病综合防控示范区复评检查组一行 6 人,来我院对慢性病综合防控示范区工作进行现场评估。区卫健局党委书记、局长洪忠东,区疾控中心副主任石水良,区第一人民医院党委副书记、院长王建江等相关负责人陪同。

专家组按照《浙江省慢性病综合防控示范区建设标准》认真开展评估工作,实地走访了我院一站式

服务中心、内科门诊、戒烟门诊、职工活动中心、职工食堂、营养科等科室,了解并查看了我院慢病管理、医院健康促进工作、双向转诊的工作流程、戒烟门诊的开设和职工营养餐的推广等相关内容。

专家组通过听取汇报、科室访谈等方式,全面深入了解了我院在职工健康促进工作中的氛围营造、健康讲堂、职工运动场、健康处方、职工营养餐设计等工作。

现场评估结束后,专家组对我

院在慢性病综合防控示范区建设工作给予充分肯定,表示要将我院的先进亮点工作向全市推广,同时对于此次评估过程中存在的问题提出了整改意见。

我院将对此次评估组发现的问题对照标准查漏补缺,以高质量的建设成果迎接省级慢性病示范区的复评工作,同时将医院慢病防控、健康促进与医院各项工作有效融合,进一步营造健康氛围,守护全民健康。

(党政办 夏陈添)

### 党建引领聚合力 院校携手谱新篇

## 我院医技二支部加盟“杭医检验联盟”

为深入开展党史学习教育,进一步探索院校党建共建新模式,推进支部党建工作持续发展,5 月 25 日下午,浙江省人民医院检验中心支部、输血科支部、病理科支部,以及临安区第一人民医院医技二支部应邀加盟杭州医学院检验医学院党委“杭医检验联盟”。杭州医学院党委副书记李俊伟,杭州医学院检验医学院党委书记蒋锦琴,我院党委书记金描宏,副院长郑渝华,杭州医学院检验医学院、浙江省人民医院及我院的相关职能科和支部负责人出席签约仪式。

杭州医学院检验医学院党委书记蒋锦琴表示,基于“组织共建、优势互补、服务社会、共同发展”的原则,“杭医检验联盟”将通过共创活动、共育人才、共享资源的方式,搭建院

校共建工作交流合作平台,有效推动院校党建工作共同发展。

检验医学院副院长杨珺向大家介绍了检验医学院的发展状况及取得的荣誉。浙江省人民医院检验中心支部、输血科支部、病理科支部及临安区第一人民医院医技二支部分别介绍了科室和支部的基本情况。

蒋锦琴书记代表中共杭州医学院检验医学院委员会与浙江省人民医院检验中心党支部、输血科党支部、病理科党支部、临安区第一人民医院医技二支部分别签订了“杭医检验联盟”党建共建协议书。

我院党委书记金描宏表示,近年来杭州医学院快速高质量发展,进一步加深与附属医院的联络交流,本次支部共建具有深远意义,他希望我院医技二支部能够充分利用

共建平台,对标对表学习、加强政治引领、提高站位意识,积极探索、做强品牌,为医院党建工作的整体提升,提供更加丰富的学习渠道和内容。

杭州医学院党委副书记李俊伟首先代表校党委,对“杭医检验联盟”党建共建提出三点希望:一要切实推动协议规定的各项内容落地见效;二要充分发挥党建引领业务发展,真正促进人才培养质量提升;三要形成党建发展新局面,努力打造具有标志性成果的党建成果。

下一步,临安区第一人民医院医共体将与杭州医学院检验医学院共享阵地、人才培养、学术交流、志愿服务等方面进行深入合作,合力探索院校党建合作新模式。

(党建办 章艳)

我院举办儿童节亲子彩绘活动

## 妙笔生花绘祖国 党是太阳我是花

5月28日下午,临安一院工会举办了“党是太阳我是花”暨庆“六一”亲子彩绘主题活动,旨在丰富医院职工子女文化生活,营造积极向上的医院文化,激发孩子们的爱国情怀,献礼建党百年。

本次活动得到了临安区锦城成校的大力支持,安排了专职老师对孩子们进行手把手彩绘指导。

活动现场家长和孩子们大手拉小手,在老师的指导下展开丰富的想象,用童心妙笔勾画着他们眼中的五星红旗、祖国的美好山河、心中的幸福家园,一张张可爱的笑脸上满是投入的神情……

我院党委书记金描宏,党委副书记、纪检书记方亚红到现场看望了小朋友,还给小朋友们发放小礼物。金描宏书记表示,我院作为一个有近900名儿童的大集体,将进一步关注员工家庭,创造更多更丰富的亲子活动,为员工营造更和谐积极的生活和工作氛围。他希望,在建党100周年到来之际,小朋友



友们可以从小树立爱党、爱国家的情怀,在党的阳光沐浴下健康茁壮成长。

多彩画笔牵动着孩子的梦想,绚丽画卷承载着孩子们美好的未来,此次活动不仅增

进了职工与子女的关系,更激发了爱国主义情怀,让民族自豪感在每一个孩子心中生根发芽。

(党建办 徐静波)

## 上海大伯突发脑梗塞

## 动脉取栓成功救治

近日,临安四院和我院接力,成功救治了一位血管闭塞型脑梗死患者,目前患者已经康复出院。

上海的奚大伯跟几个老伙计一起来临安昌化旅游,美景让大家流连忘返,本以为是一次轻松惬意的旅行,没想到出现了意外。

5月14日早晨,几位老伙计起床后去吃早餐,突然,奚大伯口齿不清,瘫倒在地上。“老奚7点钟的时候还好好的,突然左边手脚就不会动了,倒在地上,话也讲不清楚了,把我们都吓坏了。”同行的张大伯回忆起来还有些胆颤心惊。

奚大伯发病后,大家立即把奚大伯送到距离最近的临安区第四人民医院接受治疗,由于医疗条件限制,病人立即被转至临安区第一人民医院进一步治疗。上午10时30分,在神经内二科卒中小组对病人进行充分评估后,确定患者为大血管闭塞型脑梗死,需要立即进行脑动脉取栓手术。

在征得家属理解和同意后,上午11时15分,奚大伯被送进了导管室。经过3个小时的奋战,手术在谈毅副主任医师、徐玉泉主治医师的共同努力下圆满完成,在奚大伯堵塞的右侧大脑中动脉疏通的一刹那,导管室内的医护人员都兴奋的鼓起了掌。

手术当晚,当奚大伯的家人风尘仆仆的赶到医院,看到的是安静卧床休息,生命体征稳定的奚大伯,老伴感动的潸然泪下。5月15日,奚大伯的左侧肢体从入院时的完全不能动,恢复到可以抬离床面,目前奚大伯口齿转清,已经可以无障碍交流,在家人搀扶下缓慢行走,一直担心病情的老伴也逐渐露出了笑容。

“多亏你们医院,也要谢谢我那些老伙计,兴许再迟几分钟,也许我这后半辈子就要瘫在床上了!”奚大伯说。

近两年,临安一院卒中中心通过外出进修学习培养介入治疗人才,同时优化流程,大力提升脑卒中的救治成功率,造福临安百姓。

(神经内科 侯舒喃)

邵逸夫超声专家  
来我院坐诊广受好评

5月8日上午,邵逸夫超声科甲乳诊断专家正式进驻我院,首诊医师为邵逸夫医院“三朵金花”之一——主任医师寿金朵。预约当天检查的患者早早地来到超声科诊室门口,大家翘首以盼专家的到来。

上午9点,邵逸夫医院超声科主任医师寿金朵走进我院医院超声科4号诊室,坐在超声仪前,一位阿姨躺上检查台,寿金朵主任为阿姨涂上超声耦合剂,随即拿起超声探头放置在患者的颈部,眼睛盯着显示屏,仔细地为阿姨做超声检查。

门口已经有好几位预约检查的患者在等候了。方女士(化名)是太阳人,她一直有乳腺结节和甲状腺结节,原来打算五一假期到杭州去找专家进一步检查,但一直没有约到专家号。恰好看到我院微信公众平台推出邵逸夫医院超声诊断专家定期来临安坐诊的公告,马上来院开单预约号子。

来自昌化龙岗的陈阿姨今年62岁,在昌化查出甲状腺结节,想进一步检查,到处打听去哪里检查好。那天老伴张大伯从我院的微信公众号看到了邵逸夫医院专家来临安坐诊的公告,马上预约了号

子。8号一大早,张大伯带着陈阿姨从昌化来到我院,排在第5号。张大伯说:“花100元钱就能在临安找到邵逸夫医院的知名专家来给我们检查,临安一院这个举措太好了,大大方便我们老百姓!”

当天中午,寿金朵主任还为我院超声科的医务人员进行《甲状腺结节精细化超声评估》的专题培训。

据了解,本周和下周的检查号已经全部约满,建议有需求的患者提前预约。我院超声科主任叶淮松表示,医院大力推进“双下沉、两提升”工作,根据临安患者的需求,积极引进邵逸夫医院知名的超声专家来临安坐诊,方便临安患者。同时,邵逸夫专家还通过带教、授课和现场指导等方式对我院的超声科医生进行培训,提升我院超声科的诊疗技术和水平,真正惠及临安百姓。

**预约流程:** 门诊医生开具超声检查单(告知医生请邵逸夫专家检查)→挂号收费处或自助机付费→医技楼一楼病友服务中心预约→预约时间段到超声科检查

(对外宣传部 朱雅琴)

## 两癌筛查开始,女同胞们赶紧约起来!

为提高农村妇女宫颈癌和乳腺癌(以下简称“两癌”)防治知识知晓率和健康检查率,保障我区妇女的身体健康,提高“两癌”早发现早治疗,降低“两癌”死亡率,5月26日,临安区第一人民医院医共体正式启动2021年临安区适龄妇女“两癌筛查”工作。

本次两癌筛查项目包括妇科常规检查,白带检查,TCT检测,乳腺外科常规检查,乳腺B超。本次筛查已经是我院第四次承接临安区妇女“两癌筛查”工作,当天活动在太湖源镇启动。为保障工作顺利进行,工作人员采用亮健康码+测温+戴口罩的特殊形式,按每小时25人次控制参检人数,井然有序地开展筛查工作。

我院副院长王琮实地查看了检查流程,并根据实际情况提出了优化流程的意见,要求工作人员进一步加强配合,保障筛查工作顺利进行,切实把“两癌筛查”这项民心、民生工程做好,务求项目出实效,为妇女“半边天”撑起美丽的“健康伞”。

临安区第一人民医院提醒您,疾病筛查是防治的关键!关爱女性、呵护健康,从“两癌”筛查开始!

(健康事业发展部 黄春燕)

学星级 创品牌 强党建

## 我院党支部考察学习五星级基层党组织创建工作

5月8日,我院党委副书记、纪检书记方亚红带领党建办负责人、各党支部书记及支部委员走进区妇幼保健院和第五人民医院参观学习“五星级基层党组织”创建工作,并就党建工作开展进行交流。

第一站是区妇幼保健院,全体党务工作者先后参观了荣誉墙、廉政建设墙、主题教育宣传栏、党员结对公开栏、学习园地、党员季度先锋之星、党员活动室、员工心灵驿站等

场所,认真听取了妇幼保健院关于党建品牌的设置、活动经验做法,以及模范机关创建工作,并现场翻阅学习了基础党建资料。第二站在区第五人民医院,大家参观了医院星级党组织创建及支部的党建阵地,查阅学习了党组织星级支部创建的相关资料内容,听取了“五星级基层党组织”创建工作的经验介绍。

参观结束后,各位党务工作者被五星级

基层党组织规范化的活动阵地,丰富的党支部主题活动,浓厚的党建氛围所感染,纷纷表示:将以此次参观学习为起点,积极借鉴、查漏补缺、加强学习、注重创新,进一步提升自身党务工作能力,增强做好党建工作的责任感和使命感,把学习的经验运用到实际工作中去,努力打造基层党建支部品牌,开创党建工作新局面,促进我院党建工作迈上新台阶。

(党建办 徐静波)

世界哮喘日

## 揭开哮喘的误区

2021 年 5 月 4 日是第 23 个“世界哮喘日”,主题是“揭开哮喘的误区”,旨在呼吁大家采取行动,解开关于哮喘普遍存在的“误区”及“误解”。

### 一、什么是哮喘

哮喘是一种慢性气道炎症性疾病,临床表现为反复发作的喘息、气急、胸闷或咳嗽等症状,哮喘本质是炎症,这种炎症可对气道造成长期破坏,并引起多种呼吸道症状。发生哮喘的炎症和我们平时所说发炎不同,发炎通常是指细菌或病毒引起的感染性炎症,随着感染控制,炎症会随之消散,而哮喘的炎症往往会长期存在。

### 二、哮喘的主要症状

常见的哮喘症状为咳嗽、喘息、胸闷、气促,哮喘患者可能具有以上一种或多种症状,并不一定具有以上所有症状才能诊断哮喘。

### 三、哪些人群容易得哮喘

研究显示,以下几类人群更容易发生哮喘。

- 1.老年人:成年人哮喘患病率随年龄增长而上升;
2. 长期吸烟的

人;吸烟人群患哮喘的风险比不吸烟人群高一倍;3.有过敏史的人群:过敏性鼻炎患者的哮喘风险升高超过 200%;4. 有呼吸系统病史的人群:儿童时期得过肺炎或支气管炎,哮喘风险升高近 1.5 倍;父母有呼吸系统病史,哮喘风险升高 44%;5. 长期处于空气污染环境的人群:长期暴露在室内和室外空气污染(如粉尘、煤尘、灰尘等)会增加哮喘发生风险。

### 四、关于哮喘的误区

#### 误区一:哮喘就吃抗生素

哮喘的气道炎症是由非感染性多种细胞和细胞组分参与的慢性非特异性炎症,一般不使用抗生素治疗,通常需要长期规范使用吸入性糖皮质激素来控制哮喘的慢性气道炎症,以降低气道高反应性,从而使哮喘达到临床稳定的状态。

#### 误区二:有症状的时候再用药

哮喘治疗一定要坚持长期规范用药。哮喘气道存在长期慢性炎症,坚持长期规律治疗可以有效改善哮喘症状,并抑制气道炎症水平。如果擅自停药、尤其是症状消失就停止

治疗,气道炎症并没有缓解,擅自停药会导致哮喘反复发作。

#### 误区三:无症状就不看医生

哮喘疾病情况可发生变化,导致需要根据病情调整药物治疗方案。为达到更好的症状控制并且避免哮喘发作,每位患者都要根据情况调整治疗方案。通常起始治疗后,每 2—4 周需复诊,以后每 1—3 个月随访一次;如急性发作,则一周内需要复诊。

#### 误区四:习惯打针,吸入用药不习惯

和静脉注射、口服相比,吸入药物使用后经呼吸道直达肺部、起效时间更快并且疗效更佳。同时,由于药物进入血液循环少,不良反应也相对较少。另外,吸入药物携带和使用方便,可以随时用药。

临安一院呼吸内科主任医师吴杰在此提醒:哮喘是可以控制的,但需要长期进行药物规范治疗,一个疗程至少 3 个月,并定期复诊,坚持每天早晚 2 次吸入治疗,出门随身携带一支吸入喷雾剂。

(呼吸内科 吴杰)

## 癌痛也是病，正确治疗很重要

癌痛是癌症引起的疼痛。有数据显示,新发癌症中约有 1/4 伴有不同程度的疼痛,进展期患者有 50%伴有疼痛,80%—90%的终末期患者伴有疼痛。癌痛成为影响癌症患者生活质量的主要原因。不同于一些慢性病,癌痛很少有间歇期,疾病一旦进展,疼痛感越来越强,组织损伤的程度也越来越严重。

需要强调的是,抗痛本身就是抗击癌症的重要组成部分,治疗癌痛与治疗癌症同等重要。但与肿瘤防治意识形成鲜明对比,我国癌痛治疗现状不容乐观,约有 70%的疼痛患者未接受规范化镇痛治疗。

许多患者、家属甚至部分医务人员,都抱有“疼痛不是病”“治病不治疼”的错误观念,因而忽视甚至拒绝癌痛治疗。还有患者担心药物成瘾,往往拒绝使用或自行减少剂量和次数。然而,疼痛长期得不到有效缓解,会影响病人的睡眠、食欲,降低病人的抵抗力,从而使疾病有进一步发展的机会,因此应该积极控制疼痛。

根据患者不同疼痛程度,使用不同等级止痛药物,这是推荐的药物治疗原则。止痛药物的选择是根据疼痛程度,疼痛程度重,不等于疾病就严重。癌痛“三阶梯疗法”,主要指轻度疼痛选择非甾体类消炎药,中度疼痛选择弱阿片类药物,重度疼痛选用强阿片类药物。如果患者合并有其他症状,医生还会根据情况选用营养神经的药物、辅助镇痛药物等。

良好的镇痛可以提高生活质量,也有助于抗癌治疗,临安区第一人民医院药剂科“疼痛管理线”俱乐部提醒癌症患者:注重规范化的自我管理,最大程度减少疼痛发生,提高生活质量。

(药剂科 杨蓉)

## 您必须要知道的高血压五大危险信号

高血压病是一种世界性的常见病、多发病,严重威胁着人类健康。5 月 17 日为“世界高血压日”,旨在引起人们对防治高血压的重视。

医学上一般把未使用降压药情况下,非同日 3 次测量,收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 的诊断高血压。若既往有高血压史或者正在服降压药的人群,虽然血压 $<140/90\text{mmHg}$ 仍可诊断为高血压。

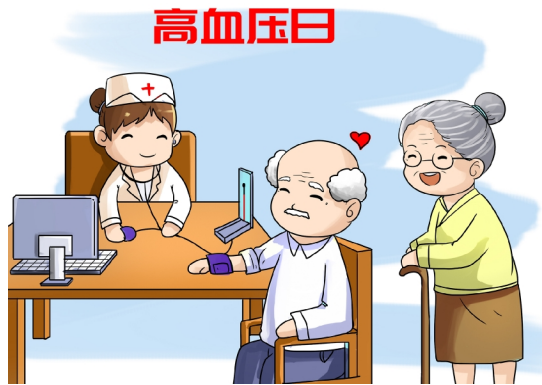
### 高血压的五大危险信号

- 1.头疼:部位多在脑后,并伴有恶心、呕吐感。若经常感到头痛,而且很剧烈,同时又恶心作呕,就可能是向恶性高血压转化的信号。
- 2.眩晕:女性患者出现较多,可能会在突然蹲下或起立时发作。
- 3.耳鸣:高血压常伴随双耳耳鸣,且持续时间较长。
- 4.失眠:常常表现为入睡困难、早醒、睡眠不踏实、易做噩梦、易惊醒。
- 5.肢体麻木:常见手指、脚趾麻木

或皮肤如蚁行感,手指不灵活。身体其他部位也可能出现麻木,还可能感觉异常,甚至半身不遂。

### 高血压患者的自我管理

- 1.按时服药:高血压患者要做到遵医嘱服药,按时、按剂量服药,并长期坚持,避免频繁换药或停药。
- 2.合理膳食:饮食要少盐、少油及味精;控制主食,控制高热量含糖饮料,少食含盐量高的腌制品,戒烟限酒。
- 3.适量运动:建议高血压患者进行适量、规律地运动。要有序、循序渐进。要有度,根据自身年龄和体质适度运动,运动方式如步行、跑步、走楼梯、骑自行车、游泳、打太极拳等。建议进行有氧运动,高血压患者最适宜的运动时每日走路 1 小时。



## “石”归原“位”，一招制胜！

耳石症又称“良性阵发性位置性眩晕”，是所有头晕眩晕疾病中发病率最高的疾病(约占 20%)。以短暂天旋地转感觉为主要临床表现，并伴随恶心、呕吐等自主神经症状。

正常人的内耳球囊、椭圆囊结构内有感受重心变化的一种比芝麻粒还小的碳酸钙盐结晶,形状像石头,故称为耳石。耳石帮助我们感知运动的速度和方向,正常情况下耳石粘附在内耳的球囊和椭圆囊囊斑的耳石膜内,后者是酸性粘多糖,将耳石紧紧地固定在囊斑上面,因此,正常的头部和身体活动时并不会脱落。但是当外伤、局部血管痉挛(生气、熬夜、酗酒、抽烟、劳累等可诱发)时耳石有可能脱落下来,随着头部活动导致剧烈眩晕。

耳石症的诊断主要依赖典型的临床表现和体位诱发试验(由专业的医生操作)。以下是一个自诊方针(三字方针),患者可以初步评估自己可能得了耳石症:

- 1.第一个字“短”。症状主要为天旋地转的头晕,发作时间短暂,一般不超过 3—5 分钟,大部分只有不到 1 分钟。每天反复发作数次,可连续数天到数周。
- 2.第二个字“动”。头晕发作与头位变动有关,比如躺下左转、躺下右转、起床、躺下或蹲下低头时发作。平躺不动或坐立不动时不发作。
- 3.第三个字“床”。大部分患者天旋地转的头晕发作一般与床有关,在床上起床、躺下、躺下左转或右转时发作。

得了耳石症,如何治疗呢?有些患者经常会问,是不是需要把这些小石头取出来呢?耳石不同于我们常说的“耳屎”,它位于耳朵深处不能取出。目前公认的耳石症的首选治疗方法是复位治疗,通过不同的一系列体位的变化使脱落的耳石回到原来的位置,一次复位治疗大约 70%的患者有效,三次复位有效率 90%以上。耳石症治疗后,部分患者会复发,再次复位治疗即可。

所以,得了耳石症,最重要的是找专业医师复位治疗,临安区第一人民医院眩晕门诊,有专业医师的医师团队,“石”归原“位”,一招制胜,为你解决头晕的烦恼,让你少走很多弯路。

(全科康复科 郑君霞)

## “沉默的杀手”慢性肾脏病该如何预防?

慢性肾脏病患病率越来越高,是“沉默的杀手”,对我们的健康构成了重大威胁。我们日常生活中该如何预防慢性肾脏病呢?

### 一、增强体质

预防肾脏病的最主要措施是加强身体锻炼,增强机体的抗病能力。锻炼身体有多种,散步、长跑、跳舞、登山、划船、武术、气功、太极拳等,皆有利于增强体质,提高机体抵抗力,防止感染细菌病毒后,发生免疫反应性损害。

### 二、预防感染

肾炎的发生常与上呼吸道感染等有关,常以外受风寒、风热、风湿、湿热、热毒之邪为始因。因此,要预防肾炎的发病,就应注意天气寒暖的变化,随时增减衣物,避免着凉或淋雨。

### 三、起居有常

养成良好的生活习惯,对身体健康非常重要。因为生活不规律,睡眠不充足,暴饮暴食,酒色过度,劳逸无度,均可降低人体对外邪的抵抗力,增加患病的机会。所以,日常生活中,应劳逸结合,定时作息。

### 四、有病早治

皮肤的疮疖痒疹,上呼吸道感染,扁桃体炎反复发作,有发生肾炎的可能。因此,有病早治非常必要。保持会阴的清洁,勤换衣裤,可防止泌尿系感染;保持大便的通畅,定时排便,有利于代谢废物的排除。

### 五、精神乐观

有肾炎病高危因素的人,应警惕肾炎的发生,但也不能悲观,而应该消除对疾病的恐慌心理,从父母亲人的病情发展中汲取教训,积极预防。

### 六、慎用肾毒药物

氨基糖苷类抗生素如庆大霉素、卡那霉素、链霉素以及丁胺卡那霉素、多粘菌素、四环素、万古霉素、二性霉素 B、先素 2 号等抗生素,均有一定肾毒性,或容易引起肾损害,所以尽量不用。

(肾内科 陈健)

## 编者按

徐光来主任是临安一院原大内科主任,从事内科诊疗工作50余年,发表专业论文32篇,获科技进步奖5项,退休后依然笔耕不辍,著有《心血管健康新知》、《慢性病飙升你如何应对》等健康科普书籍。徐老常说,作为一名医生,要“坚定自己的信仰,勇于克服困难和挑战,不断提升自身能力”。为鼓励和关心广大青年医生,耄耋之年的徐老再次提笔写作,以毕生的工作经历和感悟,以朴素的语言,鼓励中青年医生成长成才。徐老的谆谆教导,对广大医生来说是一笔宝贵的精神财富。接下来,本报将连续刊登徐老的文章,以飨读者。今天刊登第一篇《当一个好医生》。

## 当一个好医生



在科技裹挟的当下,如何做一名好医生,众说纷纭。医学专家说,好医生是要为病人看好病,要努力强化疾病的早期预防,努力推进行业发展与进步;非专业人员眼中的好医生是“金奖银奖不如患者的夸奖,金杯银杯不如患者的口碑”。现在,让我们一起来讨论一下什么是好医生?怎样做一个好医生?

## ① 只有坚持才会成功

个人的成长规律遵从邓宁—克鲁格效应,可分这样几个阶段:当个人能力欠缺时,往往无法正确认识自身不足,容易沉浸在自我营造的虚幻优势之中,即所谓“愚昧之山”;当遇到现实困难时,容易陷入对自己的全面否定与消极情绪之中,称为“绝望之谷”;接下来因境迫使人进入持续努力阶段,成为在“开悟之坡”上的

攀登者;最后,达到人生的“价值平原”,成为对社会有作的人。因此,是否早日登上“开悟之坡”,将成为个人能否健康成长的重要环节。

无论是人生还是个人的职业发展,一定是实际意义上的努力之途,登上“开悟之坡”是必由之路。只有不断地探索认知,一点一滴积累才能成功,正所谓“不积跬步,无以至千里”。

## ② 培养医生的“工匠精神”

现在,有的青年医生比较重视知识和技能的获得,对精益求精的工作态度、追求完美的细节却不屑一顾,缺乏一种严谨的工匠精神。这种粗放式的工作模式,不利于成才。培养青年医生的工匠精神,可从以下几方面入手:

首先,写好每一份病历。病历是医疗质量的基石,它反映一个医生的基本功和诊疗水平,同时也体现一个医生的医疗责任和人文素养。通过询问病史、查体及辅助检查资料,按照规范书写一份个性化的病历,使每一份病历都是凝聚医生心血的合格“产品”。

其次,把每一个病案做成精品。病人是医生的老师,没有病人就没有医学,也没有医生。老子的《道德经》中有“天下难事,必作于易;天下大

事,必作于细”。莎士比亚说:“一千个人里有一千个哈姆特”。一千个患同一种疾病的人,没有一个人的病情是相同的,这就是为什么医生要把每一个病人的病案、诊治、转归和随访做成精品的道理。

## ③ 成功靠努力付出

成功靠什么,成功靠的是努力工作。任何成功没有秘诀,就是靠努力。靠权势钱财获得的尊重是短暂的,一旦失去了权势或金钱,这些就不见了。知识、经验是永恒的,一旦你获得以后,就是你终生的财富。尤其作为医生,你的知识,你的经验,不能被取代。

医生的经验和教训是平时诊治患者点滴积累下来的,经验大多是获得成功的良药,令人喜悦和兴奋;教训则是没有跨越成功门槛的失败,令人终身难忘,刻骨铭心。但要知道,挫折就是黎明前黑暗的考验,成功和失败常常只差半步之遥。经历挫折,从挫折中学习,是一个成长,成熟必由之路。善于把别人的教训用成自己的经验也是一种学习方法,也是促使诊疗水平进步的技巧。

对于青年医生来说,有担当、能胜任、肯吃亏、善融合是四个非常重要的个性特质,也是成长过程中的

“加分项”。有时候我们做了不少琐碎的工作,看起来牺牲了自己的时间和精力,是“吃亏了”,但是没有这样的付出,不可能获得更多成长和发展的机会。从这个意义上来说,人生绝对是公平、公道的。

其实,有付出就有收获,从实习到独立接诊,从临床为主到临床与科研相结合,是量的积累,也是质的蜕变。成功的道路不止一条,可是每条路都需要披荆斩棘,人生没有白走的路,每一步踏踏实实走过,才算数。

再则是提升临床能力,胜任临床是首要的职业责任,但开展研究也医生必须具备的能力。不做科研的医生不是一个合格的医生。因为行医过程也是研究过程,临床和科研是高度统一的。事实上,医生只有不断总结临床经验,才能揭示医学规律,并应用到个人行医过程中,甚至改变现行医疗指南。这是对临床和科研本质关系的一种还原。

工匠精神并不颂扬“996”或“5+2”,青年医生在紧张的工作和学习之余,也应该提升自己的健康水平,积极追求有“诗意和远方”的生活,甚至应不时停下来清空大脑、理清思路,只有劳逸结合,才能有更好的出发,到达“价值平原”。

(徐光来)

## 我骄傲,因为我是护士

有人说用自己的左手温暖自己的右手是一种自怜,而用自己的双手去温暖别人的双手,却是一种奉献。作为一名白衣天使,面对患者渴求的目光,我们义无反顾;面对平凡的工作,我们从容不迫;面对肩负的神圣职责,我们兢兢业业;面对时代的召唤,我们一往无前。因为我们的双臂撑起的是希望,我们的双手托起的是明天的太阳。

我骄傲,因为我是一名救死扶伤的白衣天使!我荣幸,因为我身属团结奋进、无私奉献的团队。我自豪,因为在我的身边,有无数甘于在平凡的岗位创造不平凡业绩的人。就是这些甘于平凡,默默奉献的人,用生命去温暖生命,用自己的真诚帮助患者与疾病抗争。

作为医护人员,每天要面对无数的死亡及失去亲人的悲伤,久而久之或许我们会麻木,会没那么感性。但是,去年的一场大病,让我连最基本的洗脸、刷牙等生活自理能力都险些失去,那种无奈甚至绝望的体验让我真切感受到了病人急切想恢复健康的心情,把所有的希望都寄托在医生、护士身上,因为他们才能让我尽快恢复健康。自从有了这次经历,逐渐地让我对生命有了新的认识,更对自己的工作有了新的理解。所以,我珍惜现在的每一天工作,更珍惜与病人在一起的每一分钟。

护士职业看似平凡,但要做好却



很难,就像一位老护士说的那样,职业没有高低贵贱,尽管我们没有惊天动地的丰功伟绩。

面对患者,面对事业,我们得失无悔,奉献更无悔,因为我们的付出,换来的是一个个鲜活的生命,换来了千家万户的欢声笑语。白衣天使的称呼不是轻易可以被承载的,它是由荆棘编就,它需要一代又一代众多医护人员用心呵护,用心血和汗水灌溉。我们只有不断努力,才无愧于这一神圣称号。我们只有把爱化为动力,才能为天使插上奋飞的翅膀。我们只有把奉献付诸行动,才能用爱心和真情为患者撑起一片希望的蓝天。

比大地更广阔的是海洋,比海洋更广阔的是天空,比天空更广阔的是心灵,作为一名护士,我们要拥有博大的胸怀,纵使受了委屈,我们的脸上依然是灿烂的微笑;我们知道这微笑是阳光,能减轻病人的疼痛;这微笑是雨露,能滋润患者的心灵;这微笑是翅膀,承载了千万个家庭健康平安的希望!

(儿科 陈雪琴)

黑夜漫长黎明可期  
风雪可止信仰不息

5月18日和19日晚,我院第三医技支部全体党员分两批观看了抗日影片《悬崖之上》。

故事讲述了上世纪三十年代,四位曾在苏联接受特训的共产党特工组成任务小队,回国执行代号为“乌特拉”的秘密行动。由于叛徒的出卖,他们从跳伞降落的那一刻起,就已置身于敌人布下的网络中。同志能否脱身,任务能否完成,雪一直下,立于“悬崖之上”的行动小组面临严峻考验。

影片以人物群像展现隐蔽战线下无名英雄的真实人生,绝境之下他们是无畏无悔的志士,也是心怀牵挂的普通人。“血红的花开在屋檐下,无忧无虑的孩子们陪伴着它,坦荡的心装着天下,为每个人安一个家”,歌唱着他们在面对个人情感割舍甚至生死考验时,仍然坚定信仰守卫家国的牺牲精神。

大家在观影后还进行了座谈和交流,都说影片中最戳中大家泪点的是张译饰演的张宪臣,他在被捕后遭到了残酷的刑罚,很多人在观看的时候都无法控制自己的眼泪,也让大家对那个年代革命志士们的“抛头颅,洒热血”

的英雄气概感慨不已。党员林莉、阮旭峰都说最后张宪臣向周乙嘱咐“遗愿”也给他们留下了深刻的印象,张宪臣首先嘱咐的是本次未能完成的任务,其次嘱咐的是战友的安危,最后嘱咐的是他孩子的下落,这些都深深地让人感动……

钟南山院士说:“所谓英雄,就是平凡人作出了不平凡的选择”。2020年的一场疫情,同样涌现了这样一群英雄,他们有医护、军人、也社区工作人员和志愿者等,他们是和平年代的守护神,如《悬崖之上》中无数的革命者一样,以凡人之姿,行天人之事。何来岁月静好?因为有人负重前行。

回家的路上,看着深夜道路两旁灯火明亮的商铺,看着人们开心的聊天,突然潸然泪下。是啊,今天这么幸福的生活是无数英雄、革命先烈用鲜血和生命换来的,因为有这么多人所经受的巨大身心痛苦、磨难与寒冬,才换来了如今的国泰民安,我们今天才能在深夜欢聚,我们才能看到日出与朝阳,我们更应该珍惜当下的美好生活。

(药剂科 林莉)