



仁爱 敬业

务实 创新

# 嘉兴一院报



嘉兴市第一医院官方微信二维码

嘉兴市第一医院微信公众号: jaxjyy9082602

2016年12月第12期 (总第51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

## ■接轨上海

### “张国桢肺部微小结节诊疗中心”首个分中心花落我院



本报讯(党办)12月18日上午9点,我院与复旦大学附属华东医院合作签约,“张国桢肺部微小结节诊疗中心嘉兴分中心”正式授牌。这是以张国桢教授领衔的全国知名肺部微小结节诊疗团队在全国首设分中心,标志着我院深度接轨上海再一次取得实质性突破。

复旦大学附属华东医院院长俞卓伟教授带队,肺部微小结节诊疗中心主任张国桢教授团队一行8人前来参加签约仪式。嘉兴市人大常委会党组副书记、副主任武亮靓,嘉兴市人民政府副秘书长王伟荣和市卫计委吴燕、李蒙等领导出席,市卫计委副主任王国芬主持签约仪式。

在嘉宾们的共同见证下,华东医院俞卓伟院长和我院钱钢院长签署合作协议,由张国桢教授向我院放射科张伟强副主任(主持工作)授牌。随后,“张国桢肺部微小结节诊疗中心嘉兴分中心”正式挂牌和揭牌。

签约仪式后,张国桢教授和放射科副主任李铭、放疗科副主任郑向鹏等华东医院“肺部微小结节诊疗中心”团队专家,分别作了精彩的学术讲座。张国桢教授还为两位患者现场读片,他的读片“绝技”让现场医务人员受益匪浅。

据了解,随着社会老龄化和环境的影响,肿瘤发病率不断增高。肺癌是我国发病率最高的



恶性肿瘤,已经严重威胁人民的生命健康安全。张国桢教授对肺内孤立性结节病灶和肺癌的CT诊断和鉴别诊断有丰富的经验及精深研究,提倡抓“小、早、准、好”四字原则,对早期肺癌诊断的准确率高达95%以上。早期发现肺部小结节并精准手术,可以大幅度减少术后化疗,减少痛苦,降低治疗费用,提高治愈率。

“张国桢肺部微小结节诊疗中心嘉兴分中心”的成立,意味着我院放射科在与“张国桢肺部微小结节诊疗中心”合作,接受技术指导已有三年的基础上,合作方式进一步紧密,技术帮扶进一步强化。张国桢教授对两院的合作寄予厚望,他表示“近年

嘉兴一院放射科的技术快速提高,有些领域已经达到浙江省领先,本次“张国桢肺部微小结节诊疗中心嘉兴分中心”成立宗旨在于:一、不提倡对发现的肺小结节不作任何处理;二、不提倡对于肺的微小结节没有明确的诊断就盲目手术,做到为患者精准诊治,提高嘉兴地区早期肺癌的诊治水平。”

院长钱钢说,“张国桢肺部微小结节诊疗中心嘉兴分中心是全国第一家分中心,这是我院的荣耀,也标志着我院接轨上海又迈入了一个新的历程,将更好地为嘉兴百姓就医提供便利,最大程度地满足我市患者在家门口就能享受上海优质医疗资源的需求。”

### 长征、嘉一院泌尿外科微创联合诊疗中心专家门诊、复旦大学附属上海华山医院手外科专家陈德松教授门诊正式开诊

本报讯(党办)2016年8月,嘉兴市人民政府与中国人民解放军第二军医大学签订了“推动军民深度融合,共建红色教育服务综合实践基地”框架协议。10月27日,接轨上海——沪嘉联合诊疗中心正式授牌,第二军医大学3家附属医院与我院建立了五大联合诊疗中心。

12月13日上午8点,我院首个联合诊疗中心专家门诊正式开诊。第二军医大学上海长征医院泌尿外科主任医师、教授王林辉坐诊。市民沈先生成为我院接轨上海联合诊疗中心专家

诊首位受益的患者。

完成5位预约患者的接诊后,王主任立即奔赴手术室行3D腹腔镜下肾部分切除手术。术中,王主任一边操作一边为各位医师讲解手术要点。专家的亲身示范,为我院医务人员提供近距离的学习机会,精湛的医术更让患者直接受益。

今后,每周四上午,上海长征医院泌尿外科都会派出资深专家前来坐诊,为了更好的为疑难重症患者服务,保证上海专家有充分的时间

为患者精心治疗,专家门诊采取限号方式。

12月28日(周三)起,复旦大学附属上海华山医院陈德松教授将来院长期门诊、手术。每月最后一周周三上午为陈德松教授的骨科手术(特需)门诊。

为了更好的为疑难重症患者服务,保证上海专家有充分的时间为患者精心治疗,特需门诊将采取限号方式。有诊治需求的市民请关注医院的信息发布,提前知道出诊专家信息,提早预约。

陈德松,主任医师,教授,博士生导师,全国著名手外科专家。擅长颈肩痛、手麻、肌肉萎缩、臂丛神经及周围神经损伤、小儿产瘫的诊治,肩、肘、手的功能重建,手部整形,颈部及上肢肿瘤的诊治,拇指及手指再造。

泌尿外科微创诊疗中心联合门诊的开诊,复旦大学附属上海华山医院手外科专家陈德松教授坐诊我院,标志着我院接轨上海优质高端医疗资源行动取得了实质性突破,意味着嘉兴老百姓期盼已久的享受医疗服务沪嘉同城的愿望正在逐渐变为现实。

有诊治需求的市民请关注医院的信息发布,提前知道出诊专家信息,提早预约。门诊服务台咨询电话:0573-82153033;预约电话:0573-82153018。

### 新一届院党委、纪委换届选举党员代表大会胜利闭幕

本报讯(党办)12月15日下午,中国共产党嘉兴市第一医院代表大会在我院6号楼5楼报告厅举行,150名正式代表出席会议,7名民主党派代表列席会议。嘉兴市卫计委党委副书记陈国平莅临会议。

经过预备会议通过党员代表资格审查报告、大会议程、主席团名单,各代表分组讨论、充分酝酿后,由大会主席团主持选举大会正式召开。

中国共产党嘉兴市第一医院代表大会选举正式会议在庄严的《国歌》声中拉开帷幕。钱钢同志主持,沈晓同志作《坚定不移从严治党,凝心聚力促进发展》党委工作报告。

在卫计委党委的全程监督下,各位正式代表以无

记名投票方式,差额选举产生了新一届中共嘉兴市第一医院委员会委员、纪律检查委员会委员、30名市卫生计生系统党代会代表。我院新一届党委由王正安、王黎恩、朱富祥、沈晓、邵平扬、俞新红、姚明、钱建萍、钱钢(按姓氏笔画排序)九名同志组成;新一届纪委由毕建峰、刘学英、刘建迪、杨美其、钱建萍(按姓氏笔画排序)五名同志组成。

嘉兴市卫计委党委副书记陈国平作重要讲话,对新一届院党委、纪委班子寄予厚望,并代表党委提出四点要求:一要讲学习,提高班子的四个能力。必须把学习放在首位,从学习入手,提高“统揽全局、管党治党、引领医院发展和服务群众”四种能力。

二要讲政治,坚定不移从严治党。要与以习近平同志为核心的党中央保持高度一致,认真贯彻执行中央、省委、市委以及卫计委党委的一系列决策。贯彻十八届六中全会精神,把全面从严治党这一要求落到实处,落细、落实到每个支部、每名党员。三要讲团结,切实加强领导班子的整体合力。领导班子的力量来自于团结协作,团结就是力量,团结才能有凝聚力。四要讲担当,围绕中心引领发展,担当是时代赋予领导班子的基本要求,也是底线要求。担当就是要肯干、实干加巧干,要用肯干来诠释担当,用实干来落实担当,用巧干来提升担当。

大会顺利通过党委、纪委等“三报告一意见”后,在《国际歌》中胜利闭幕。会后,新一届纪委、党委分别召开全体会议,等额选举钱建萍同志为纪委书记,沈晓同志为党委书记、钱钢同志为党委副书记。

### 医院简讯

▲12月1日下午,绍兴市人民医院党委书记率本院各支部书记、党务工作者一行来我院,就党建等相关工作进行交流。(党办)

▲12月2日,我院腹腔镜培训基地正式成立。(科教科)

▲12月7日下午,2016-2017学年嘉兴学院医学院实习生导师培养对接仪式在我院顺利举行。(科教科)

▲12月7日下午,教学办组织召开带教秘书工作会,全院各科带教秘书40余人参会。(教学办)

▲12月10日,2016年嘉兴市普外科年会暨微创技术在基层医院腹腔镜的应用国家级继续教育班顺利召开。(肝胆外科三/8B)

▲12月13日,以患者为中心,以创建“安全、规范、优品、高效”服务品质为宗旨的护理安全文化月活动完美落幕。(护理部)

▲12月14日-15日,嘉兴市首届南湖重症医学论坛暨国家级继续教育《危急重症超声在基层医院的推广与应用》、省级继续教育《基层医院重症社区获得性肺炎诊疗规范》隆重召开。(ICU/3A)

### 我院接受浙江省大型医院巡查

本报讯(党办)12月26日,由金华市卫计委带队的金华市中心医院和金华市二院组成的13人专家组来我院进行了为期三天的浙江省大型医院巡查工作。

当天下午2点,大型医院巡查动员会在行政楼五楼1号会议室举行。巡查组的各位专家、嘉兴市卫计委副主任王国芬、嘉兴市卫计委医政处副处长梁慧军、会计核算卫生分中心副主任朱红、卫计委医政处处长助理方达飞和我院长钱钢及医院领导班子、职能科中层干部参加了会议。

金华市卫计委副主任周国彪代表省卫计委大型公立医院巡查组作了巡查动员报告,相关专家作巡查工作纪律说明。王国芬主任代表市卫计委对巡查组的到来表

示热烈欢迎,并诚挚希望巡查组专家提出宝贵意见。钱钢院长做医院工作汇报,以PPT形式着重展示了我院各项工作的亮点,同时要求全院干部职工务必提高认识、密切配合、大力支持,确保巡查工作扎实顺利开展。

动员会后,巡查工作迅速展开。专家组分成立党风廉政和行风建设、医院管理、经济管理三个小组,以查台账、查现场、问卷、座谈等方式进行了严格、认真、细致、全面的巡查工作。

按照巡查工作日程安排,巡查组于28日上午完成巡查总结,并在我院的1号会议室召开了浙江省大型医院巡查反馈会。反馈会由金华市卫计委医政医管处处长吴冠颖主持。专家代表分别反馈各组的巡查结

果,肯定诸多亮点及工作成效,也指出了存在的不足和问题。专家组尤其对我院在巡查工作中展现的团队精神和活力给予了一致的高度评价,对我院上下一心、充满正能量给予了极大的赞扬。

钱院长代表医院干部职工,对各位领导和各位专家的辛勤工作表示感谢,对各位专家的认真严谨作风表示敬意。钱院长表示,通过这次巡查,让我们看到了不足和差距,医院将以此为抓手,认真进行归纳、梳理、讨论,制定一个系统完整的整改措施,并逐项落实,持续改进,进一步提升管理和服务水平。

市卫计委王主任对巡查组给医院精准“把脉”并提出宝贵意见表示衷心感谢。各位专家以鼓励的角度找出亮点,帮助的角度指出不足,关爱的角度提出建议,这是一个非常好的契机,为医院明年等级医院复评热身,利于医院进一步全面提升各项工作。

# 嘉兴市首例“房颤射频消融+左心耳封堵术(一站式)”联合手术在我院成功开展

“这个技术真是好啊，这么小的一个洞，居然把我这么多年的房颤治好了。”躺在我院心内科病房的王大爷感慨道。近日，我院心内科成功为王大爷做了“房颤射频消融+左心耳封堵(一站式)”联合手术，这也是房颤患者“一站式”联合手术在嘉兴地区的首次运用。

今年7月份的一天，75岁的王大爷突然感觉到右眼只能看到正前方的东西。家人把他送到当地医院治疗，诊断为脑中风，经过一段时间的治疗王大爷出院了。不久前的一个晚上，王大爷突然出现心悸、心慌、心跳加快等症状，家属立即将他送往我院治疗。经检查，王大爷被诊断为阵发性房颤。

由于王大爷有“冠心病(先后植入血管支架6枚)、高血压、糖尿病、广泛外周动脉硬化”病史，医生考虑到王大爷血栓风险极高，且抗凝后继发再次出血等风险极高，不宜长期抗凝治疗。经过讨论，医生们认为房颤射频消融+左心耳封堵术(一站式)联合手术可以治疗患者的疾病。家属经过商量后同意手术，在心内科主任唐关敏带领下，电生理团队精心、细致、周全的安排下，在麻醉科、超声科及医务科的鼎力配合下，手术得以顺利实施，经食道内超声探查封堵器在位，



固定良好。第二天，王大爷已经能下床走路了。

王志勇副主任医师说，心房颤动(房颤)是一种常见的快速心律失常，也是引起缺血性卒中的主要病因，自然人群发病率0.5%-1.3%，60岁以上人群发病率明显增高，我国有超过800-1000万房颤患者。房颤的最主要危害是引起脑动脉栓塞事件。因此，房颤治疗的主要目标是预防卒中。研究显示，90%以上的非瓣膜病房颤卒中的血栓源于左心耳。

左心耳封堵术是如何更有效地防止心脏血栓形成?王医师介绍左心耳是从左心房伸出的耳状小囊，属于左心房的一部分，它也是左心房主要组成部分。左心耳封堵术(LAAC)是一种预防非瓣膜性房颤患者卒中的创新术式。该手术是用微创的技术，将一个类似“圆盘”一样的网状物体置入患者左心耳，网状膜可以阻挡血流进入左心耳里面，进而预防血栓的形成，从而避免缺血性脑卒中和全身性栓塞的发生。

左心耳封堵术能消除患者对于长期抗凝治疗的依赖，避免了患者因抗凝药物所产生的不耐受、出血事件和依从性等问题，也为对抗凝药物具有禁忌证的患者带来了新希望。

(党办 周君)

## 我院成功完成首例静脉输液港植入

近日，麻醉与疼痛医学中心成功开展我院首例静脉输液港植入，为晚期肿瘤患者的长期输液通道提供了更安全的新途径。

首例接受静脉输液港植入的患者是一名肿瘤晚期病人，全身状况差，需要长期输液及胃肠外营养支持治疗。因早期多次化疗，患者外周静脉硬化变细。每次输液都要花很多时间才能勉强找到一根可输液的静脉，患者苦不堪言。

普通深静脉穿刺置管，其长期留置引起中心静脉导管源性感染风险大，不太适合晚期肿瘤患者长期输液用。PICC虽然比较适合该类患者，但由于该肿瘤患者曾因留置PICC后上肢肿痛而不得不拔除。为此，麻醉与疼痛医学中心会诊讨论后认为患者穿刺置入PICC的更新换代产品——静脉输液港可行，在与家属充分沟通，并经过家属慎重考虑后，决定进行穿刺。

整个静脉输液港植入操作过程历时20分钟。输液港完全封闭于体表之下，输液时用针头直接经皮刺入输液港即可，患者再也不用承受反复穿刺的痛苦了。而且，输液港完全封闭于体表之下，大大减少了感染的几率。

静脉输液港是一项较新的输液管路技术，能为患者提供长期的静脉输液通道。静脉输液港植入技术成功解决了患者寻找静脉难、保留静脉通道难的问题，大大减少了患者的痛苦。此外，与传统PICC置管术相比，静脉输液港植入技术具有感染风险低、方便患者、维护简单、使用期限无限长等优点，可以大大提高患者的生活质量。

(疼痛科 谢可越)

## 深化优质护理 改善服务品质

12月12日，我院首届“病人在我心中、服务在我行动中”主题活动暨病房优质服务百日竞赛活动完美落幕，活动取得可喜成效。18A病区以近乎完美的表现获得优质服务百日竞赛活动一等奖，18病区、11B病区获二等奖，16A病区、10A病区获三等奖，12A病区、9B病区、13B病区、33病区以及6A病区获优胜奖。此外，鉴于19A病区在优质护理服务方面一直以来的突出表现，被评选为优质护理服务示范科室。

本次活动由护理部牵头，联合监察室、工会共同开展。自2016年9月初启动至今，历时百余日，活动紧紧围绕“病人在我心中、服务在我行动中”的理念，旨在通过实行“四边”行动：边宣传发动、边培训学习、边落实措施、边评价整改，全面推行“四声一满意”(来有迎声、去有送声、问有答声、主动宣教声，令病人和家属满意)的优质服务模式，大力倡导“两个敢于”(敢于问患者“请问您学会了什么”，敢于问患者“您对护士的服务满意吗”)，坚决杜绝生、冷、硬、顶、撞等不良行为发生，从而真正夯实我院人文服务基础，提升护理服务品质，打造让领导放心、让患者舒心、让家属安心的医院形象。

为确保活动取得实效，我院护理部联合监察室制定评分标准，采用专项满意度访谈性测评、影像资料评价与服务投诉相结合的方式，对活动全程跟踪督导。活动期间，通过全院总动员，各临床科室创新优质服务举措，积极改进服务方式，在市属医院患者第三方满意度测评中，我院住院患者的满意度蝉联桂冠。

创新无止境，服务无穷期。活动虽已圆满落幕，但全心全意为患者服务不会终止。我们会进一步提升服务意识、改善服务态度、规范服务行为，形成常态化管理模式，不断为患者及家属们带来全新的服务体验。(护理部 吕慧)

## 2016年省住院医师规培基地综合评估中我院获好评

12月20日上午，省卫计委规培基地综合评审专家组一行8人来到我院对住院医师规范化培训基地(以下简称“住培”)工作进行实地综合评估。基地领导、职能部门负责人、专业基地主任、全科社区实践基地院领导、带教老师以及住培学员100余人参加了此次评估活动。

嘉兴市卫计委副主任朱东、我院院长钱钢分别代表市卫计委、医院对专家组一行的到来表示热烈欢迎和感谢!钱院长就我院住培基地的组织管理、过程管理、培训质量、教学保障以及联合体管理等方面做了详细介绍。

此次基地评估专家组共分七组，涉及基地管理以及内科、外科、儿科、放射科、全科、骨

科6个专业基地。管理组专家通过台账查阅、院长问答、带教老师及学员访谈、经费管理、教学设施实地查看等多个方面进行了细致、全面的核查;专业基地组专家在我院各学科对接人员的陪同下，对临床各科的教学活动进行评估，包括教学活动台账、教学查房、病历书写、技能考核、学员访谈等。

经过近一天的细致检查和师生访谈，专家组现场反馈检查结果，肯定我院住培工作成效，亮点纷呈，也指出存在的不足之处，对我院住培工作给予了高度评价与赞扬。

钱院长对各位评审专家、市卫计委领导对我院住培工作的肯定以及住培相关工作人员的努力付出致以感谢。他表示，“每一次检查都是一次提高改进的机会，有利提高改

进，要按照专家的建议进一步努力完善，把工作做得更好。”市卫计委谢银芳处长表示嘉兴一院的住培工作在领导的重视下，在科教科以及专业基地联合体的努力下能获得专家组一致较高的评价令人很高兴，市卫计委也将做好师资培训工作，制定并完善好规培管理制度。

我院是首批国家级住院医师规范化培训基地、首批浙江省住院医师规范化培训基地、也是浙江省第一批中医住院医师规范化后备临床培训基地。近年来基地在住培过程管理、绩效评价、待遇保障等方面作了积极探索，取得明显成效，初步建立了较规范的培训、考核和评价管理体系。

(科教科)

## 全国100家“乙肝母婴零传播工程项目”医院，我院榜上有名

2016年4月2日，由中国肝炎防治基金会、中华医学会感染病学分会、肝病学会联合发起的乙肝母婴阻断零工程项目妊娠乙肝防治示范基地在北京正式启动。该示范基地力求加强对乙肝孕妇及其新生儿的规范化管理，特别是对高病毒载量乙肝孕妇进行抗病毒药物干预，以降低母婴传播的风险。经前期申请和严格筛选，我院入选为全国100家“乙肝母婴零传播工程项目”医院之一。

12月16日下午，由嘉兴市卫计委和我院共同举办的“嘉兴市乙肝母婴零传播项目启动会”在医院6号楼5楼报告厅举行，全市100多位肝病及妇产科领域专家出席本

次会议。

嘉兴市卫计委妇幼处处长秦凤艳、杭州师范大学附属医院副院长施军平、我院副院长姚明、东南大学附属南京市第二医院妇产科主任韩国荣、嘉兴市妇幼保健院妇幼保健科主任管宇宏等领导出席启动仪式。我院感染科主任谢新生主持会议。

秦凤艳处长说，“我市在乙肝防治方面取得了很大成绩，但仍有提升的空间，希望通过大家的共同努力，实现嘉兴人民真正的“乙肝母婴零传播”，这是一个具有重大意义的公共卫生项目。”随后，进行“乙肝母婴零传播工程项目医院”授牌仪式。

最后，由南京市第二医院韩国荣教授、

杭州师范大学附属医院施军平教授、我院谢新生主任、嘉兴市妇幼保健院管宇宏主任分别就《慢性HBV感染孕妇的管理和抗病毒治疗策略》、《妊娠合并脂肪肝的防治策略》、《乙型肝炎母婴阻断临床管理流程专家共识》、《HBV感染女性产后规范管理》作学术交流。

我院将联合嘉兴市妇幼保健院，加强对嘉兴地区乙肝孕妇的筛查和新生儿主动免疫的实施，力争达到妊娠乙肝患者和其分娩新生儿管理和治疗的标准化、规范化，努力实现嘉兴地区乙肝母婴零传播。

(感染科-33病区 余晓)

## 教你用抽根烟的功夫在我院完成就诊

赞一下嘉兴第一医院，无比便利!今天门诊看病，停车场虽无数车子，但总能快速找到车位;大厅窗口挂35号，走到呼吸科门口已经叫号34号，还没坐下已经轮到我了。医生看完，说没有大碍，配点药就可，然后市民卡一刷，说连付款带配药全搞定，直接药房取药好了。我下楼到药房，我的名字已挂电子屏，单子给地，药早准备好了，全程5分钟，搞得我有点云里雾里，真的是抽根烟的功夫

收起



1分钟前

“早上9点去嘉兴市一院门诊，停车场一眼望去密密麻麻，可三大停车场总能快速找到车位;到了门诊，一排自助挂号机整齐排列，市民卡一刷，选择预约挂号，几秒后机器吐出挂号纸。到了呼吸科门口，屁股还没

坐热，已经轮到看病。医生看完，市民卡再一刷，诊间结算成功，连付款带配药全部搞定。再走到药房，名字已挂在电子屏上，药已准备好。全程5分钟，真的就是抽根烟的功夫完成就诊。”

——以上有图有真相，我们这位微友的看病过程，有没有让你觉得不可思议?

人都是吃五谷杂粮的，哪有不得病的。生病就得去医院，如何就诊，是很多人关心的话题?也许还有人停留在过去的看病模式，想到的看病方法是一大早从床上爬起来，对抗着凛冽的寒风到达医院。此时，跟预期的一样，挂号队伍的长度又让你望而生畏。好不容易挂到专家号，看着挂号单上的30号发愁。心想，前面还有29个人，上午甬想干别的了。然后开始在医院的每个角落溜达，好不容易到了8点医生上班了，去门诊一看，专家大夫的诊室前，一条长龙。

接下来苦苦等了N个小时，终于看上病了，到了收费窗口，又是一个挨一个排队，等你拿到药已经11点了，早饭来不及吃回家可以吃午饭了。这就是常说的看病难，难看

病。

近年来，患者投诉其中一部分的原因可能就是在就诊的过程中反复的排队和长时间等待，使得情绪急躁产生不满。如果都能像我们的微友一样顺利地快速地完成就诊流程，相信亲爱的病友们都会像以上的这位微友一样，满意而归。

我院门诊现在实行专科化的就诊模式，一个专科同时会有几位专家出诊，为的就是缩短患者的候诊时间。新推出的诊间结算功能免去了排队长、排队苦的烦恼。目前市本级医保病人可以采用历年余额帐户、微信充值以及去医院门诊1楼11号收费窗口充值的方式实现就诊结束后立刻结算，不用再排队窗口排队付费了。

今年又引进了智能语音机8台，目前自助机的数量已达到了17台。不管什么样的人，智能语音机通俗易懂的语音功能让大家轻松操作，而且它还实现了微信和支付宝功能，让你不带钱包，看病不用愁。掌上APP和微信的推出能让让大家足不出户，轻松实现7日内预约挂号和当日实时挂号。

瞧，现在来我院看病就是这么简单，你学会了吗? (党办)

## 孩子频繁挤眼为哪般

季节交替的时候,在眼科门诊经常会遇到因为频繁挤眼或眨眼看病的孩子,严重时伴随面部抽动、挤眉弄眼,家长往往十分担心:孩子是不是多动症?这是怎么了?这里就和大家谈谈引起孩子频繁挤眼的常见原因和治疗方法。

人在正常情况下平均每分钟眨眼15~20次,眨眼使眼泪膜正常分布于眼球表面,可起到保护眼角膜、增加泪膜涂布、防止灰尘的损伤等作用,同时还具备一定视觉清晰的作用。但频繁的眨眼或挤眼则属病理现象,引起孩子频繁眨眼的常见原因有:

### 1.炎症刺激刺激

这是最常见的原因,可能是细菌、病毒等感染所致,或者过敏等免疫反应,除了眨眼增多之外,还有诸如眼睛发红,发痒,分泌物增多等表现。季节交替或春秋季节好发于儿童的,门诊最多见的是季节过敏性结膜炎,孩子们经常主诉眼痒、眼红甚至眼痛等,典型症状表现为挤眼、皱眉、抽鼻,甚至整个面部皱缩等奇异特征,颇为典型。

这类儿童往往为敏感体质,伴或不伴随过敏性哮喘、过敏性鼻炎、皮肤过敏等病史。急性发作时可给予糖皮质激素类滴眼液短时间抗炎止痒治疗,结合抗组胺类、肥大细

胞膜稳定剂等抗过敏药物治疗。症状减轻后停用激素,维持其他治疗一段时间,严重者需要全身抗过敏药物治疗。

### 2.先天性眼睑内翻和倒睫性眼睑内翻和倒睫

部分孩子因为先天性的眼皮(医学上称为眼睑)内翻,是睫毛倒伏在眼球表面,刺激角膜(黑眼球的表面)引起流泪。这种情况下眼睑内翻最常见,细心的家长都能发现。治疗方面,轻者可对眼睑轻轻外翻至正常位置,用胶布贴在局部的皮肤上牵引固定,随着孩子身体的发育,眼睑内翻有望自愈。重者则需要手术矫正。

### 3.儿童多动症

孩子身体某部位突然的、不自主的收缩运动,如眨眼、皱眉、歪嘴、耸肩等,以及注意力不集中和多动行为改变。有的孩子同时有发出怪声,甚至骂人,说脏话。其发病原因目前尚不清楚,可能与精神因素,如精神紧张、情绪不稳定等有关。这种疾病严重影响孩子的正常生活,学习和心理健康。治疗主要以行为矫正为主,家长应配合医生及时提醒帮助孩子自我控制,但是也不能太性急,切勿训斥大骂孩子,需要逐渐诱导,耐心劝说。

### 4.眼疲劳性眨眼

一些孩子患有近视、远视和或散光等屈

光不正,未矫正时会造成眼睛视觉疲劳而引起眨眼、皱眉等动作。这是一种保护性反射,通过不断眨眼可以调整眼球曲率,使视觉清晰。家长应定期带孩子到医院做眼部屈光检查,以及时发现情况、与其他疾病区别,增加户外阳光下活动、减少近用眼等情况,预防屈光不正发生,如已发生需及时就医或适当时候佩戴眼镜。

### 5.神经性眨眼

由于支配眼轮匝肌的神经纤维受到刺激后,频繁收缩所致。治疗上可用局部按摩和热敷,内服镇静剂等。还可使用神经营养剂等药物。

### 6.习惯性眨眼

有部分孩子因为曾经有上述病因之一导致频繁眨眼的历史,通过治疗,在病因去除之后,仍然保留着频繁眨眼的习惯。还有的孩子由于平时不注意,喜欢模仿其他人眨眼,结果形成习惯性的频繁眨眼。父母及时提醒帮助孩子自我控制。

总之,引起孩子频繁挤眼或眨眼的因素较多,治疗也不同,需要有经验的医生诊断和治疗。家长一旦发现孩子频繁眨眼,应及时就医,以免疾病加重。只要及时发现和治疗,一般效果较好。(眼科 王晟)

## 冬天来临,脚下功夫很重要

受韩剧和时尚圈的影响,目前很多年轻人,特别是爱美的女生,上装是大衣、羽绒服,但下装配的是九分裤、船袜。有时明明是长裤,也要卷起裤管,露出一截脚裸。不管西北风怎么刮,誓把时尚进行到底。

90后女孩小王也是时尚达人,历来都是冬天露脚一族。但这几天,小王总感到跟关节疼,且疼痛感日益强烈。到医院检查,初步诊断就是脚裸露出惹的祸。据报道,不久前也有一个大四女生因爱露脚裸,冻得感冒发烧差点住院。脚部受凉真得影响这么大?为此,小编特意采访了我院的风湿免疫科王宏智主任。

王主任介绍,脚被称为人体的第二心脏,如果经常把脚裸露出来,长期脚裸受凉,会导致下肢血液循环不良,直接会对身体造成一系列损害。因为脚部受凉,呼吸道黏膜的毛细血管收缩而使血流量减少,抗病能力降低,从而造成上呼吸道感染,继而诱发其他疾病。时间长了,还会引发踝关节炎,导致足跟部疼痛,影响生活质量。特别是阴雨寒冷天气,导致寒湿入络,引发关节炎和风湿痛。

### 冬天露脚裸诱发踝关节炎及其他疾病

王主任表示,冬天室外温度低,在不健身的状态下,长期把脚裸露在外面,对自己的健康影响很大。人体的血液循环如同我们的交通部门,这个交通部门又是靠血液运载的。如果血液循环通畅,五脏六腑的功能就会很好。

而且保暖对风湿病患者来说很重要。中医说不通则痛,微循环障碍对风湿病来说是常见的现象。很多病人受凉后就有雷诺氏现象(即寒冷性肢端发绀),还有一些病人会出现皮肤的青紫,都是微循环不良引起的。人体有一种免疫球蛋白叫冷球蛋白,是一种在低温下能可逆沉淀的免疫球蛋白。当血中含有冷球蛋白时便称为冷球蛋白血症。这时,如果球蛋白水平很高,保暖不好,会出下肢的紫癜。就是我们常说的血管破了,血液跑到皮下,出现暗红色紫癜。

脚裸上面分布着丰富的淋巴管、血管和神经,脚部受凉,病易从脚生,脚凉了四肢都是凉的。经常露出脚裸会导致踝关节受凉,下肢血液循环障碍,长期不注意保暖的话,可能导致受凉感冒,并且容易诱发踝关节炎。

### 专家意见:冬天泡脚很重要

俗话说:“百病从寒起,寒从脚下生。”说明脚部保暖真的很重要。冬天泡脚好处多,从中医上来说一年四季都可以泡脚,包括局部按摩。人的脚有很多穴位,这些穴位又对应着五脏六腑,经常去按摩它们是很有好处的。民间有“睡前泡脚,赛吃补药”的说法,在临睡前用温水加盐或者生姜水泡脚,泡脚时全身有出汗的感觉。建议每次泡脚时间二十分钟左右。不仅能洗去污垢、温暖双脚,还具有消除疲劳、祛病强体的功能。(党办 刘莉)

## 中药应该怎么喝

随着我院“膏方节”拉开帷幕,冬季中药进补的人越来越多,中药以“标本兼治”而闻名,可是中药到底该怎么喝?喝多少才有效呢?

### 中药喝多少才有效

中药讲究疗程,疗程的长短并不是一定的,它是根据不同病情来判定。同时也因个体差异,每个人的治疗周期也有所不同。

### 喝中药时间有讲究

对于中药的喝药时间,专家解释:慢性病则要按时服药,一般中药方剂皆在两餐之间服,即上午九至十点,或下午三至四点左右各服一次,如须服用三次,可在临睡前再加服一次。急性重病则根据医师的医嘱服药,有的甚至可每隔1~2小时服1次,或每隔4小时左右服药1次,以使药力持续,有利于更快地缓解症状、减轻病情。

另外,根据疾病的不同,服药时间也有不同:肝、肾、肠道疾患,宜饭前服药;眩晕、咽喉疾患宜饭后服药;泻下药、滋补药、驱虫药宜空腹服;安神类药宜睡前服用。这些都是根据病情的不同和药物作用的特点,对服药时间做出不同的要求。

### 喝中药时需要忌口

一是根据疾病的性质而忌口,属于病性忌口。如各种热证、上火的人及外感病,应忌食辛辣、肥甘、油腻、煎炸食物;而寒凉凉证者,则应忌食生冷或性质寒凉的食物;哮喘发作期间,忌食蛋、奶、鱼、虾等高蛋白食物;痔疮、皮肤病者,忌食海鲜、羊肉、狗肉等发物;水肿病患者,忌食盐;肝炎病人,忌食辛辣、油腻等。

二是根据所服药物的特性和配伍禁忌而忌口,属于药性忌口。如服人参时,忌萝卜;服鳖甲时,忌苋菜、薄荷;服茯苓时,忌醋等。

此外,服任何中药时都不要喝浓茶,因浓茶中含鞣酸很多,与中药同服会降低药效,应以喝白开水为主。

(药学部 俞聪聪)

## 冬至说「冬至灸」



何为冬至?古人对冬至的说法是:阴极之至,阳气始生。通俗地说就是天气最冷的时候,但阳气开始升发,冬至一阳生,是补阳的最佳时机。在冬至时,选取与夏季三伏天一样的治疗穴位,如大椎、灵台、膏肓等腧穴。通过隔药饼灸治疗,起到温补阳气、祛风散寒、健脾益肾等作用,从而治病及提高机体的抗寒、抗病能力,提升人体的免疫力,还有延年益寿的作用。

冬至灸属于时间医学的范畴,冬至隔药饼灸的病种不仅包括呼吸系统、消化系统、神经系统、泌尿生殖系统、免疫系统等多系统疾病,如慢性支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎、慢性胃炎、溃疡性结肠炎、胃肠功能紊乱、慢性腹泻、便秘、痛经、各种风湿病等。还包括现代社会因工作习惯引起的各种职业病,如颈椎病、腰痛、膝关节炎、腰椎间盘突出症等。此外,对于亚健康状态如失眠、头晕、乏力、腰酸脚软等多种病症具有良好的疗效。

灸后保养方面,专家建议避免运动过

度,对于很多喜欢剧烈运动的患者,中医认为“过汗伤阳”,大量出汗会损伤阳气。流汗过多,冷风一吹就会容易引起感冒,诱发慢性支气管炎及哮喘等疾病。故冬季锻炼要注意“冬藏”,以柔和的运动如慢跑、散步为主。

冬至艾灸养生治病正当时!冬至灸的时间仅限冬至日这一天。对于隔药饼灸,相信很多患者朋友不会陌生,来院施灸治疗时记住不要空腹,一定要吃晚饭了过来。针灸科预约咨询电话:0573-82519503。

(中医针灸科 张爱军)

## 儿童感冒多发季 家长朋友要注意

一大早,家住余新的王女士急急匆匆地带着7岁的孩子赶往我院儿科门诊看病。据了解,她的孩子前几天受了凉,出现发热、咳嗽、流鼻涕等症状,同以往感冒一样,王女士给孩子口服了一些常用的感冒退烧药,3天过去了效果不佳,体温时降时升,时不时还会听到喘息声。王女士意识到严重性,于是就带孩子到医院检查,才发现孩子的感冒已经发展为肺炎。如何预防秋冬季小儿感冒,请看我院儿科主任任么说。

### 秋冬季是病毒性感冒高发季节

随着天气的逐渐变冷,感冒的患儿也随之增多。感冒作为一种常见病,被很多人忽视,不少家长都认为感冒是小事,随便吃点感冒药就草草了事,其实不然。

如果拖延治疗时间,持续发展的话会患上气管炎、肺炎、中耳炎等疾病,严重的还会导致心衰、败血症或出现脓胸等并发症,这样不但给治疗增加难度,严重时还会危及孩子的生命。

儿科主任孙飞指出,秋冬季是病毒性感冒高发季节,随着气温降低,学校、家庭开窗

通风时间减少,屋内门窗经常紧闭,使室内空气质量较差,容易导致病毒、病菌的繁殖。秋冬季昼夜温差大,穿衣不当容易受凉或受热。小儿喜动,出汗多,汗湿衣服如果不及时处理就容易受凉。这些因素都容易造成小儿易患感冒。

孙主任提醒,孩子抵抗力差,一旦出现发烧、咳嗽、打喷嚏等状况一定要谨慎,感冒初期一定要注意给孩子合理用药,如有发热、咳嗽症状出现,建议家长最好带孩子去医院诊治。

### 预防小儿感冒 家长要从多方面入手

孙主任介绍,感冒重在预防。预防小儿感冒,家长要从多方面入手。首先要注意个人卫生,勤洗手;注意开窗通风,保持室内空气新鲜,温湿度适宜;要给孩子多喝水,保持呼吸道湿润;按时作息,保证充足的睡眠;秋季气温变化大,要根据天气适时增减衣物;在饮食方面,建议给孩子吃清淡易消化的营养食物,宜适量多食含蛋白质高的食品 and 富含维生素的新鲜蔬菜水果。

另外,孙主任还提醒家长,秋冬季节可

以根据孩子自身体质情况,坚持进行适当的户外运动,增强体质;尽量不要带孩子去人多人的商场、超市等公共场所。当家长患感冒时,要做好隔离工作,与孩子接触时要注意手卫生和戴口罩,避免传染。

孩子感冒后,主要表现为打喷嚏、鼻塞、流鼻涕、咳嗽等症状。孙主任介绍说,秋季儿童感冒有流行性感冒和普通感冒两种。孩子患感冒后,家长不要盲目给孩子服药,滥用抗生素不但不能加速普通病毒性感冒的痊愈,而且还有可能产生过敏、腹泻等副作用。一般来说,感冒的恢复期在7天左右。孩子一旦患上感冒,除了遵医嘱按时服药外,还应该让孩子多喝水、多休息。

孙主任提醒:孩子感冒很常见,并不可怕,但是孩子感冒容易引起并发症,需要家长格外重视,一旦出现感冒反复发作,高烧不退时,一定要及时到正规医院接受检查治疗。另外,孩子感冒后尽量在家休息,一方面便于家长观察孩子病情变化及时送医,另一方面如果患病上学也容易传染给其他孩子。

(党办 周君)

“这个病好奇怪,竟然是耳朵里的‘石头’跑错了地方……”我院五官科门诊一名耳石症患者说,治疗这个病的方法,不是吃药打针,而是配合医生做几个复位动作就可以了。

30岁的郭女士,最近得了一种“怪病”。有一天晚上,她半夜醒来翻身时,突然觉得天旋地转,不敢睁眼、恶心想吐,折腾了一夜也没有睡好。第二天早上,所有病症又莫名其妙地消失了。打这以后,郭女士算是落下病根,只要用力转头或翻身不当,马上就“犯病”。

近日,郭女士又“犯病”了,接诊医师根据郭女士双侧翻身时出现阵发性眩晕、水平性眼震,考虑“耳石症”。做了两次耳石手法复位后,郭女士的眩晕症状很快消失了。“我以前只知道颈椎病、高血压病、梅尼埃综合征会引起头晕,但从未听说过耳石症。”她诧异地说。

### 原来是耳石“移位”惹的祸

主治医师邓晶解释,耳石,既不是耳朵里的

## “耳石症”知多少

结石,也不是耳屎,可以理解为耳朵内部的一个极微小的“器官”,由于代谢原因,导致细微的碳酸钙物质脱落形成所谓的“耳石”。耳石的作用主要是让人体感应加速度,正常情况下它附着在内耳前庭上,使人能够保持平衡。当耳石因为某种原因,没有固定在原来位置,而发生“移位”时,就破坏了人体的平衡功能,从而导致眩晕。

邓医师介绍“耳石症”发病率占眩晕患者中的40%,以50岁以上的中老年、“三高”(高血压、高血脂、高血糖)病史的患者居多。对于患有突发性耳聋、梅尼埃综合征、前庭神经炎的患者也容易继发该病。

“很多年轻人长期低头工作、看手机、玩iPad……由于长期低头的动作,影响到耳朵的供血,引发耳石脱落,进而导致耳石症发作。”邓医师说,过去耳石症患者以中老年患者较多,现在作息不规律、经常熬夜、工作压力大的年轻人也有可能患上此病。

### 手法复位可治疗

邓医师说,虽然大家平时可能没怎么听说耳石症,其实得这种病的患者还不少。他提醒,这种病很容易“迷惑”人,其症状容易让人认为是颈椎病引发或认为是神经性疾病。但实际上,很多所谓头晕患者其实患上的是眩晕症,这都源于耳石

症。

耳石症治疗有手法复位、药物治疗及平衡训练等。其中,手法复位治疗,就是医生通过改变患者头部位置,让脱落的耳石重新回到原来的地方,使它不能再刺激神经末梢,眩晕也就不再发生。一般患者经过1~2次手法复位治疗,就能获得满意的效果。不过,有些耳石症是由其他疾病引发的,就需要同时给予药物治疗,减少复发。

邓医师指出预防耳石症,首先要养成良好的生活习惯,避免熬夜和过度劳累等。对于有过发作病史的患者,在变换体位时不能太着急,动作也要缓慢;晾晒衣服、捡东西时不要勉强仰头、低头等。

邓医师还强调,耳石症手法复位看似简单,但是必须由专业医生操作,患者不宜自行复位,以免发生危险。特别是老年患者、严重颈椎病、颈椎损伤、心脏病的患者治疗需谨慎,以防加重病情。(党办 周君)

## ■“两学一做”

## 冬日里,天使把健康送

在“两学一做”学习教育中,我院各支部积极践行“一员双岗”,把党员志愿服务作为加强服务型党组织建设、发挥党员先锋模范作用的重要抓手,持之以恒地开展“天使在身边”党员志愿服务。

12月7日,急诊党支部志愿者们早早来到王安里社区,参加急诊党支部联合王安里社区居委会开展的“下社区送健康”活动。义诊现场,志愿者为社区的大伯大妈们测血糖、量血压、讲解健康知识、作心肺复苏等相关急救培训。活动持续2个多小时,发放健康资料100余份,到场的百余位老人们都感受到来自我院医务人员带来的温暖。

12月17日上午,我院内2、内5、内7党支部联合,以义诊的形式助力新嘉善虹桥社区的睦邻节,在睦邻节现场,为社区居民测量血压、发放健康宣教资料,对居民提出的问题也给予详细的解答。这次义诊首次尝试与社区的睦邻活动相结合,让居民在享受美食的同时,也得到来自我院的优

质医疗服务,得到了社区领导和居民一致好评。

12月17日下午,内5党支部志愿者、呼吸科专家来到新嘉善虹桥社区,为居民们送来《你会体检吗》、《胸闷了怎么办》的一场健康讲座。持续1个半小时的讲座中,居民们认真听课,踊跃提问,现场气氛活跃。2017年,我院呼吸科将每季度举办一次健康讲座,为健康嘉兴助力。具体的时间和地点请关注“嘉兴市第一医院”微信公众号。

12月21日“冬至”,内2党支部志愿者走进长新社区开展“天使在身边”党员志愿服务。志愿者们为早早等候在活动现场的居民们量血压、测血糖等,详细询问他们的身体状况,并作《常见慢性疾病的健康饮食》知识讲座,内容包括糖尿病、痛风、高血脂、冠心病等常见疾病的饮食注意要点,居民纷纷表示非常实用。据悉,自2015年,我院内2支部与长新社区居家养老中心“结对”以来,内二支部的志愿者们多次走进该社区进行义诊和健康宣教。

外3党支部、乳腺病科是省级巾帼文明岗、青年文明号,有着优良的志愿服务氛围。家住嘉善桃庄农村的乳腺癌患者王阿姨家境贫困,其老公于3年前死于胃癌,是科室结对帮扶对象,经管医生时常打电话慰问了解其病情。近日王阿姨因乳腺癌术后三年多再次复发,入住肿瘤内科作放射治疗。12月2日,志愿者们再次带上1000元慰问金和慰问品去肿瘤内科探望王阿姨。

医院后勤工人是一个弱势群体,大多数人员是从外地过来嘉兴打工,家庭经济条件差,平时不太关注自己的健康状况,非等到身体出现大问题才会找医生看病。本着关爱女工健康、重在预防的理念,12月29日中午,外3支部、乳腺病科的党员志愿者利用午休时间,为后勤工人的阿姨们进行乳腺免费体检,参加体检人员共有63名。根据检查结果,查出比例较高的是乳腺增生,需要定期复查,其中有2名工人需要进一步治疗。(党办)

## ■医院文化

我院“轻舞飞扬”舞蹈队  
在全国首届广场舞大赛中获佳绩

12月3日—4日,由国家体育总局体操运动管理中心和全国排舞运动推广中心共同举办的“创本杯”2016舞动中国——全国首届广场舞大赛在浙江衢州开化体育中心举行。我院轻舞飞扬舞蹈队获得常青组自选曲目二等奖、开放曲目三等奖和规定曲目三等奖的好成绩。

我院“轻舞飞扬”舞蹈队在院领导的大力支持下,作为唯一一家医疗卫生行业单位参赛的舞蹈队,面对全国广场舞大咖,他们全力迎战。尤其可贵的是,此次备战比赛的时间紧,从收到通知到比赛,前后时间不足一个月,参赛队员们分秒必争,利用午休时间、晚上时间、周末时间勤加训练,共自编排出了三套不同项目的参赛作品。

排练期间,队员们有的重度感冒,有的带着腰托,在医院职工之家、门诊大厅、医院长廊,甚至于医院篮球场,您都可以看到她们的身影。她们一遍又一遍地练习,扣音乐、纠正动作、排整齐、练优美,渴了、累了、休息一会继续练。到达开化体育馆后,队员们也是马不停蹄,从舞台走队形到馆边公园继续排练,两天时间内一刻都不松懈,大家向着共同的目标勇敢地迎接挑战。

2016舞动中国——全国首届广场舞大赛共有50余支来自全国各个省市的参赛队伍,近130个参赛曲目。我



院“轻舞飞扬”的全体队员非常有幸参加比赛,亲眼目睹高大上的舞蹈水准和评分标准。大家纷纷表示感谢院领导给予舞蹈队员们这么好的学习机会,开阔眼界;感谢工会、妇委会刘学英主任、指导老师余月华、兼职化妆师向岚和摄影师邵菁这么贴心地服务;感谢“轻舞飞扬”舞蹈队的每一位队员辛勤地付出。相信我院“轻舞飞扬”舞蹈队会越跳越好,跳出快乐,跳出健康!

(后勤服务中心 朱美玲)



## 相约“国际志愿者日”

## ——社工部举办志愿者培训交流分享会

在“国际志愿者日”期间,12月8日下午,我院社工部邀请40余名志愿者代表欢聚一堂,举办社工部成立4周年暨志愿者交流分享会,与志愿者们共庆节日。嘉兴市优秀志愿者、南湖道德模范、我院社工部优秀志愿者夏政、嘉兴学院的青协、义工之家、绿荫协会等6支志愿者团队的代表参加交流。

外1支部党员志愿者沈斌受邀,利用休息时间,为志愿者们作心肺复苏和六部洗手法培训。根据培训对象非医学专业的特点,沈老师认真讲解,规范操作,在他的耐心指导下,几位跃跃欲试的志愿者很快掌握了心肺复苏的要领,全体志愿者们还一起认真学习如何正确“洗手”。

在感恩、感谢各组志愿者爱心奉献的同时,社工部负责人与大家一起分享了我院浓厚志愿服务氛围以及志愿者们各个



岗位上的服务踪影,回顾了四年来社工部与志愿者一起走过的历程,并共同畅想下一年度工作计划。为激励志愿服务,会上还为2016年度表现突出的优秀志愿者颁发荣誉证书。

为更好发挥医务社工部这一平台,让志愿服务既方便患者就医,又能促进志愿者们们的成长,形成患者、志愿者和医院三赢

的良好局面,交流会上,请来自不同团队的8位志愿者代表、志愿活动的组织者代表发言,听取他们在志愿服务和组织志愿者工作时的感受、收获以及对社工部的建议。他们都认为,志愿服务需要常备一颗爱心,贵在坚持与坚守,勿忘初心,方得始终。志愿服务在帮助别人的同时,自身也得到历练与提升,并一致感谢医院和社工部为他们提供的志愿服务平台。

社工部自成立以来,在院领导的重视下,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。众人拾柴火焰高,感谢你、我的共同参与,也欢迎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,可通过志愿者报名热线82519886直接报名。

(社工部 宋慧)

## ■分院风采

湘家荡分院血透中心  
在省、市联合质控检查中喜获第一名

12月15日上午,我院湘家荡分院血透中心接受了浙江省透析质量控制中心与嘉兴市透析质量控制中心的联合质控检查。由浙一医院血透中心护士长袁静、嘉兴市卫计委医政处主任方达飞、嘉兴市中医院肾内科主任徐业及嘉兴市第二医院设备科李军工程师组成的检查专家组来到湘家荡分院。

一到分院的血透中心,专家组成员就被优美整洁的治疗环境和国际一线品牌的透析设备所吸引。他们分别对分院血透中心的结构布局、院感防护、设备管理、技术操作、患者管理及透析数据上报等各方面进行了全面检查,最后现场打分。湘家荡

分院得到了96.5分的高分,远远领先于同期检查的嘉兴地区另外11家血透中心。

专家们纷纷表示,在一个乡镇卫生院能建立如此规模和优良设备的血透中心,在浙江省内是绝无仅有的,在全国范围内也不多见。分院透析中心优质的透析质量和服务品质也得到了专家组的一致认可。通过本次检查,也让湘家荡分院血透中心的医护团队进一步坚信,只要我们继续秉承总院“安全、规范、优品、高效”的建院理念,即便在一个小小的卫生院,也能打造出一个大品牌。

(湘家荡分院 朱富祥)

## 护理,我坚持的理由

不知道从哪一天开始,越来越害怕糟糕的天气,嘈杂的环境。不敢看悲剧,总是渴望阳光灿烂的日子。

今年嘉兴的秋天下了很久的雨,少了几分阳光,多了几分阴霾。秋日的寒意也渐渐逼人,忽然间有一种美好时光即将逝去的伤感。就如古人常说的:自古秋多寂寥。不知道为何自己也有了些许的伤感,也许是生活,也许是岁月。

在渐行渐远的青春里,在医院工作的十余年里,有些人 and 事遥远与模糊,而有些人 and 事却记忆深刻。“十年生死两茫茫,不思量自难忘”,这眨眼的十余年,面对生老病死、悲欢离合,不论我们如何不舍与挽留,他们还是老去、离去。

这些年的护理生涯,让我明白,每一份职业都应该被尊重,尊重不是客套,不是礼仪,更不是虚伪。而是一种温暖的距离,没有伤害,只有感动;是一种平等,不俯望不仰望,不卑也不亢;是一种修养,知性而优雅,将人格魅力升

华,大爱无声挥洒。同时也让我明白,人的一生是如此的短暂,能够拥有健康的身体是上天的恩赐。我选择阳光和微笑,我愿意尽自己最大的努力去展现所有美好的东西。我不苛求完美的人生,却逐渐苛求完美的工作,源于护理这份特殊的职业。

每天早上,当踏入医院大门的那一刹,保安叔叔的微笑,行色匆匆的同事们快速点头的示意,病房保洁阿姨的大招手,都会让我感到无比的温暖和感动。回到原来的科室,曾经的患者及家属还认识自己,他们会说胖妹妹现在不胖了,我会莫名的感动,感动你们还记得我。每一位与疾病战斗的患者都值得我们用心呵护,而每一位致力于医疗事业的工作者更值得尊敬。

既然选择,就认真干到底,工作在其中,乐也在其中。我不是天使,而是一个选择了就不轻言放弃的护理工作,我坚信,这份不改的初衷,会到退休的那一天。

(肿瘤内科一/17A 张宁宁)

## 奔跑永不停止

旅行的意义在于开阔眼界,感受一方水土人情;

跑步的意义在于磨练意志,深刻与自己做交流。

从2015年的嘉兴半程马拉松到刚刚结束的杭州马拉松,陆陆续续参加了4个半程马拉松、2个全程马拉松、1个100公里毅行,还有平常的日常训练,对我而言跑步已经成了一种习惯。我曾在成都的浣花溪公园绕道圈、在上海的龙腾大道吹过江风、在西北的戈壁滩上吸过沙尘、在厦门的环岛路上踏过脚印、在北京的胡同留下过余光……每一个去过的城市都留下了我跑步的痕迹。跑步,在人与城市之间,建起了一座桥梁。城市中的每一个建筑都饱含着城市的过去、现在和未来;充满着每一座城市的人情与故事;承载着很多人的情怀与梦想……

从半马到全马,从气喘吁吁到步履稳健,从完赛到PB……回头望去,你都会说鬼知道自己经历了什么,却又对结果感到由衷的开怀喜悦。我感受过天安门广场上几万人高唱国歌后冲过长安街的激动人心;体会过熬过钱塘江大桥后噩梦般山地爬坡的吃力,但都抵不过最后冲过终点的那种自豪。拿着完赛奖牌的感觉无比美妙,这是对挑战自己

的一种嘉奖,也是跑过城市所赠与你的一种无上荣耀。

人生就像马拉松,你需要不断地向前,不断地上进,才能离你的目的地越来越近。每一段路都有很多跟你一路前行的人,有些会给你帮助,有些会是你赶超的目标,也有些会阻碍你前进的步伐,所有的人都是你人生路上不可或缺的一部分,但所有的路都得靠你自己一步步走完,马拉松可以放弃,而人生不能放弃,无论多么艰难必须得咬牙继续跑下去。

跑步不分男女,不分老少;见过赤脚的,见过爷爷辈的,每一个能来参加比赛的都是平常坚持锻炼好久的人,风雨无阻、冷暖无碍,台上十分钟,台下十年功,贵在坚持。你说你想减肥,你说你想健康,你说你想看看自己是否可以征服这漫漫长路……每一个开始跑步的人也都有那么一个理由,哪怕只是一时冲动,但只要开始了,接下来一切都会不一样,因为跑步“上瘾”。

人生不止苟且,还有诗和远方的道路,奔跑的目的不是终点,而是路上的风景及看风景的心情。

奔跑永无止境……

(放射科 黄震霄)