



仁爱 敬业
务实 创新

嘉興一院

院报



2020年9月第9期
(总第96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

百年新力量,医路共前行

——2020年新员工岗前培训



为进一步传承医院文化,增强凝聚力、向心力,入职宣誓是新员工上岗前的必修课。在领誓人的带领下,全体新员工紧握右拳,庄严宣誓,誓言字字铿锵,句句真切,随着嘹亮的宣誓声,他们将告别过去并正式宣告成为医疗行业的白衣战士。

岗前培训接近尾声,新员工代表上台发言,畅谈所见所闻,总结所学所想,立足当下,展望未来。

8月31日,为缓解紧张的培训生活,展示新员工的才艺,增进彼此交流与沟通,院团委和组织人事部共同策划了新员工文艺晚会。

院长姚明、副院长胡惠林和部分职能科负责人出席了晚会。

姚明院长希望各位新员工乘医院发展的东风,紧抓机遇,守初心,担使命,尽快转变角色,规划职业生涯;同时要加强学习,提高综合素质;以更优质的服务、更勤奋的工作立足本职岗位。

迎新晚会在感人的背景音乐中拉开序幕,二位院领导和医务部主任授予新入职医生听诊器,希望他们秉承“健康所系、性命相托”的神圣使命,梦启“嘉一”,医路前行。

护理部主任和科护士长们为新入职护士集体举行了授帽、传光仪式。在南丁格尔像前,新护士头戴燕帽,手持红烛,朱志红主任带领护士们庄严宣誓。传光授帽仪式弘扬了南丁格尔甘于奉献、救死扶伤、勇于献身的人道主义精神,也让新护士们领悟救死扶伤、守护生命的神圣。

晚会上,新员工们用悠扬的琴声、动情的歌声、深情的朗诵获得在场观众阵阵掌声,展现出青春的激情,展示了新“嘉一人”的风采。

(组织人事部)

百年光阴厚泽绵长,百年奋斗坚定铿锵,在我院百年华诞的新节点上,如期迎来医疗、护理、医技、行政后勤65位新员工。为了使新生力量们更快融入“嘉一”大家庭,8月25日至8月31日,医院组织了为期五天的新员工岗前培训,为新员工上好入院“第一课”。

8月25日,在2020年新员工岗前培训开班仪式上,院领导和职能科室负责人与新员工集体见面,院长姚明代表院领导班子和全院干部职工对新员工的到来表示热烈欢迎!

院长姚明向新员工们简要介绍了医院的发展历程、现状及未来发展方向。2019年,“嘉一”顺利通过三甲等级医院复评。2020年,“嘉一人”在众志成城、抗击疫情中检验初心和使命。在建院百年华诞时,新员工们光荣地成为“嘉一人”,应以此为契机,有梦想、有抱负、有行动。寄语新员工不忘医者初心,牢记健康使命。工作生活中以德为先、恪守诚信;不断学习、担当有为;心存感恩,成长成才。以强烈的职业自豪感、使命感,全身心地为患者服务,积极为医院建设和发展贡献力量。

为医院百年华诞献礼。

院党委书记钱钢作《不忘初心·传承发展》专题讲座,循着历史的足迹,回顾医院发展,带领大家进一步了解医院历史文化,老一辈留给“嘉一人”的宝贵精神财富,永远闪耀人文的光芒,激励一代代一院人奋勇前进!钱书记还详细介绍了医院党建工作和医院精神、人文概况,并殷切期望新员工充分发挥自己的聪明才智,挥洒青春的激情和热情,继往开来,奋勇争先,在自身成长成才的同时,为医院的发展书写更加辉煌的明天!

院长姚明作精彩的医学人文讲座,并结合自身的成长经历,寄语青年职工要干一行、爱一行、钻一行,脚踏实地、夯实基础,超越自我。学会沟通,善于安慰,做有温度的医务人员。

纪委书记、副院长王正安为新员工工作作风建设与反商业贿赂教育,要求每位员工提高自身思想道德修养,严格遵守诊疗常规和服务规范,不断提升医疗保健服务水平和质量,以良好医德获得社会和广大群众认可,以优良工作作风树立医

者高尚形象,构建平安、健康、和谐医院。

用身边事感动身边人,讲好“嘉一人”好故事,传递正能量。“不忘初心·勇于担当”为主题的新职工道德讲堂专场,邀请优秀青年医生代表王倩倩分享本院抗疫工作经历;全国优秀共青团员、优秀护士代表虞超勤分享援鄂工作经历和人生感悟。

来自医院部分职能管理科室和业务科室负责人结合本部门的工作实际,分别介绍了医院在医疗、教学、科研、院感防保、质量管理、安全保卫、健康教育、依法行医等方面的管理及制度流程要求。老师们理论联系实际,深入浅出的授课受到了新员工的一致好评。

为增加新员工入院仪式感和归属感,伴随着优美的音乐,院领导为每位新员工授工作胸牌。佩戴好工作胸牌,意味着新员工们正式开启了职业生涯,肩上多了一份责任,也多了一份荣耀。

新员工党员与所在支部书记、委员见面交流,为他们发放《中国共产党章程》、《习近平谈治国理政》(第三卷)等学习材料并佩戴党员徽章。

我院与工业园区管委会签约,共助平安嘉兴建设

9月1日下午,嘉兴工业园区管理委员会与我院共同签订“危化品事故医疗救助一体化”合作协议。嘉兴科技城管理委员会科技产业和紧急发展局副局长闫蒲林一行,我院副院长胡惠林及相关科室负责人等参会。

副院长胡惠林指出,作为嘉兴地区

规模最大、设施齐全、技术力量雄厚的三甲公立医院,本身是我市的急危重症救治中心,对全市安全生产提供医疗保障和应急医疗救助责无旁贷。

在此次签约后,双方不仅将建立健全危化品事故急救联络机制,开通伤员转送、急救绿色通道,还将通过医

派遣专业医务人员技术指导、理论培训等方式,协助嘉兴工业园区提高应急处置能力以及伤员转运应急一体化救治能力,为建设平安嘉兴筑起一道“绿色”防线,也为嘉兴工业园区的高质量发展提供强有力的医疗保障。

(宣传统战部)

秋冬疫情防患未然,“嘉一”启用全新发热门诊

2020年9月29日,在嘉兴市卫生健康委的指导下,我院9号楼全新改造的发热门诊正式投入使用,原8号楼发热门诊工作全部转移到独立且防控、诊治流程更规范的新发热门诊。

新发热门诊无论是从完善的新风系统、独立的CT配置,还是充分的隔离观察病房设施配备上,在全省范围尚属领先。新发热门诊改造工程自6月28日动工到如期完工,占地1790平方米,“三区两通道”更加完善,拥有相对宽松的空间,打造了传染病定点医院发热门诊的样板,将主要承担全市排查疑似传染病患者的工作,为打好秋冬疫情防控攻坚战夯实基础。

为充分做好秋冬疫情防控准备,进一步增强相关医务人员对新冠肺炎筛查的认识,提高医疗救治和感染防控水平,同时为实地测试新发热门诊软硬件功能及排查防控流程隐患,经周密部署,由感控与公共卫生部牵头,于9月28日下午,我院在9号楼进行了新冠肺炎疫情防控应急演练。

嘉兴市卫生健康委医政医管处副处长陆李萍莅临观摩指导。院长姚明任总指挥,副院长钱建萍、胡惠林任副总指挥。党委书记钱钢带领班子其他成员与相关职能科室、临床医护等参与观摩及演练,并设评价组现场评判与总结。

演练模拟两位境外返程疑似新冠肺炎患者的收治过程。各部门紧密协作,环环相扣,严格按照诊疗规范分步实施,切实做到了快速反应,正确指挥,精准防控,科学施

治。

院长姚明在演练总结时指出,针对演练过程中暴露的部分岗位人员职责不明确、防控行为不规范、区域指示标识不够清晰等问题和不足,应迅速完善改进,同时进一步加强人员培训,杜绝一切安全隐患。在前期本地新冠肺炎患者“清零”,抗疫工作取得阶段性胜利全省范围尚属领先。新发热门诊改造不能淡化,各项防控措施更不能有丝毫松懈,要做到慎终如始。新发热门诊的启用同时也是一项长期工作,须在不断完善中达到常态化要求。

市卫生健康委医政医管处副处长陆李萍对本次应急演练给予高度肯定。她表示,嘉兴一院作为“新冠”诊治定点医院,发热门诊的建设是规范、高效、严谨的。软硬件升级版的发热门诊启用非常及时必要,意味着更有信心迎接上级部门秋冬疫情防控的督查。当前国内外疫情发展形势依然十分严峻,全市卫健系统要始终如一抓好防控工作。嘉兴市承担了全省境外人员入浙的隔离观察重任,嘉兴一院发热门诊承担的筛查诊治工作全市最重,任务艰巨,更需要广大医务工作者坚持不懈落实好各项防控措施。

我院将全力履行“新冠”筛查“哨点”职责,有效落实防控“四早”要求,继续担当起救治患者“零死亡”的重任,当好全市人民的“健康守门人”,为保障全市疫情防控和经济社会发展“两手硬、两战赢”贡献全部力量。(宣传统战部)

工会换届选举顺利完成

9月1日上午,我院第十四届一次职代会、十六届一次院代会在报告厅召开。院党政领导班子及各科职工代表、会员代表共计172人参加。会议由十五届工会主席、副院长王正安主持。会议顺利完成工会换届选举并通过若干设备购置及基建项目报告。

会议按照《工会章程》和工会换届选举办法顺利完成换届选举。第十六届工会委员会由王正安、朱志红、朱翔、刘学英、孙延豹、孙佩玉、邹宝俭、张小平、张亚军、陈子红、周珍晓、钟华丽、倪峰嵘、徐建红、徐海珍等十五名同志组成;第十六届经审委员会由王怡雯、刘建迪、李美婷等三名同志组成。

经新一届工会委员会及经审委员会第一次会议,分别选举王正安同志为工会主席,倪峰嵘同志为副主席;刘建迪同志为经审委主任,同时提名并经大会通



过工会女职工委员会及工会专门组织人员名单。

新一届工会主席王正安同志作表态发言。他表示,将按照《工会法》和《工会章程》所赋予的权利与义务,带领工会班子围绕医院发展目标,认真履行工会的各项职能,为医院发展作出积极贡献。

院党委书记钱钢作大会讲话,代表院党委对上一届工会委员会为医院建设发展,特别是关爱职工、维护职工合法权

益上所作的工作和付出的努力表示敬意和感谢,同时对新当选的工会委员会委员表示祝贺并提出工作要求:一是提高政治站位,主动履职。要密切联系职工,主动关心、听取职工意见建议,全心全力为职工服务。二是围绕医院工作,积极作为。特别是在疫情常态化防控下,要组织职工确保各项措施落实到位;同时围绕百年医院新起点,发挥好工会应有的职能,凝心聚力推动

医院建设发展。三是结合工作实际,不断创新。要不断探索工作新机制,发挥优势,参与医院文化建设,积极作为,提升职工满意度和医院美誉度,在医院“越百年,创未来”的历史节点上,凝聚职工合力,上下同心,努力拼搏,为医院更美好的未来,为健康嘉兴,为“重要窗口”中的最精彩板块建设,为“五彩嘉兴”的健康底色贡献智慧与力量。

(宣传统战部)

校对:王维卓

口腔宣教走进嘉兴市特殊教育学校

9月20日是“全国爱牙日”，今年的宣传主题是“口腔健康，全身健康”，为让每个孩子都绽放健康动人的笑容，拥有健康的牙齿，在爱牙日到来之际，我院口腔科医生受邀走进嘉兴市特殊教育学校，为该校学生上了一堂关于牙齿的科普课。

因自身条件限制，特殊教育学校的孩子们就医比普通困难许多，因此做好预防尤为重要。为此，口腔科于静、黄洁、马盈三位医生针对该校学生的情况，定制实用易懂的科普课程，提前拍摄了小朋友的刷牙视频，让这些孩子更容易接受理解，并运用模型一遍遍演示。除此之外，还向孩子们简单介绍看牙的工具，消除孩子们对看病这件事的恐惧感，帮助他们接受医生的诊查。

40分钟的课程很快就结束了，希望通过科普能够让孩子们懂得更多关于口腔和牙齿的知识，养成他们早晚刷牙、正确刷牙的好习惯，愿每个孩子都会拥有一口洁白的牙齿，一个健康的微笑！

(口腔科)

“姚明教授(团队)麻醉与疼痛医学王店工作室”落户王店人民医院

为推动医联体单位麻醉与疼痛学科的发展，提高基层医院麻醉医疗服务能力，9月11日上午，我院与王店人民医院联合成立“姚明教授(团队)麻醉与疼痛医学王店工作室”。院长姚明、副院长汤焕亮等一行，王店人民医院院长屠卫东、嘉兴一院挂职王店人民医院常务副院长胡曼雷及相关科室负责人参加签约揭牌仪式。

院长姚明在讲话中指出，随着基层医院手术科室业务范围的不断拓展，如何更好更快地加强麻醉与疼痛队伍自身建设，成为了基层医院工作的难点之一。我院正式托管王店人民医院三个多月以来，通过派驻疼痛科费勇副主任医师，在手术、技术开展等多方面已有了初步成效，但麻醉医学方面的帮扶尚未完全铺开。希望借助“姚明教授(团队)麻醉与疼痛医学王店工作室”这个良好的平台，双方多沟通、交流，共同促进王店人民医院麻醉与疼痛团队的发展。

王店人民医院院长屠卫东表示，麻醉与疼痛医学专业一直是该院发展过程中的“瓶颈”，此前，嘉兴一院通过派驻专家提供了有力的支持，成立“姚明教授(团队)麻醉与疼痛医学王店工作室”后，相信能够在专家团队的帮扶指导下取得进一步的发展，也希望嘉兴一院能一如既往地、更好地支持该院相关工作。

签约揭牌仪式上，院长姚明一行实地查看了王店人民医院手术室、疼痛门诊、疼痛治疗室、无痛内镜室等，针对设施设备等方面提出意见和建议。

自2020年6月，我院正式托管王店人民医院以来，通过派驻一支20人的专家团队，从学科建设、科研教学、人才培养、技术提升等方面全方位助推该院建设。此次成立“姚明教授(团队)麻醉与疼痛医学王店工作室”后，双方将建立麻醉与疼痛医学适宜技术中心，并于每周二派遣团队专家下沉，通过专家门诊、手术指导、讲座培训、人才进修等多种形式，进一步提高王店人民医院手术麻醉的医疗服务能力与技术水平，努力打造一支带不走的麻醉与疼痛队伍。

(宣传统战部)

一把致命的剪刀·VS·一场生死的较量

“我从事临床工作多年，这也是第一次遇见，主动脉被刺破还能抢救成功的。”我院急诊科副主任郁慧杰在讲述整个经过时这样说道。

患者李某(化名)今年45岁，8月22日下午，不慎将一把剪刀刺入颈下，随即摔倒又将剪刀压进胸口。鲜血如泉涌般喷发而出，刹那间李某倒在了血泊之中。120在接到求助电话后第一时间赶到，迅速将其送往我院进行抢救。

鲜血染红了担架和救治人员的双手，李某因大量失血导致休克。急诊科创伤中心立即启动多学科协作救治模式，麻醉手术部、心胸外科、头颈外科、耳鼻咽喉科、血管外科等十多名相关人员以最快的速度集结商讨救治方案。与此同时急诊科副主任郁慧杰现场指挥抢救，予建立静脉通路、输血、补液等以维持生命体征。

白衣天使们在与时间赛跑，在与死神争锋。情况紧急，为节省宝贵的抢救时间，李某被直接送至手术室，由心胸外科胡奕主任医师、张雁飞副主任医师对其进行开胸止血手术。麻醉手术部副主任袁孝忠、头颈外科主任唐坚、体外循环组麻醉手术部副护士长金波紧急待命。



在整个救治过程中，为了固定刺入的剪刀位置，防止滑脱造成再出血，耳鼻咽喉科孙栋勋主治医师像“人偶”一样，双手紧紧握住剪刀，从未松懈。

据张雁飞副主任医师介绍，患者出血量

极大，只能一步一步清理血块和鲜血进行探查，最终发现患者主动脉和颈总动脉均有破裂，对其进行了血管缝合手术。患者失血近6000ml，能得以生还，实属奇迹。

术后患者送往EICU全力生命支持治疗。8月29日患者好转，转入胸外科康复治疗并于9月3日康复出院。

患者李某的成功救治，得益于我院成熟高效的创伤救治水平，得益于创伤中心多学科团队缜密协作的高度默契，得益于“嘉一人”救死扶伤勇于拼搏的职业操守。

我院自2017年10月14日加入中国创伤救治联盟，创建以急诊科为核心，涵盖重症医学科、神经外科、骨科、心胸外科、血管外科等多学科组成的创伤中心以来，目前已覆盖五县(市)两区，健全、完善的创伤救治体系，将以往“散兵作战”的抢救模式改为“精英团队协同作战”。我院凭借创伤中心“一个中心、两个链接、三个团队”的建设，不断完善专业、高效的运作模式，拯救了许多危急重症患者，创造诸多“奇迹”。“嘉一”的白衣天使们，为你们点赞！

(宣传统战部)

X光片中骨头离奇“消失”，究竟是怎么回事？

近日，我院骨科副主任吴可沁主任医师及其团队在邵逸夫医院骨科施培华教授的指导下，成功为一位67岁患者实施了“人工反氏肩关节置换术”，手术过程顺利，术后患者恢复良好。此项手术在国内尚属领先，填补了嘉兴市的技术空白。

患者项阿姨(化名)，67岁，21个月前因右侧肱骨近端骨折在外院行“切开复位钢板螺钉内固定手术”，手术顺利，但是术后右肩部的持续性疼痛及无法活动时时时刻刻困扰着项阿姨，并且严重影响着她的退休生活。辗转多次来到我院关节外科专家门诊就诊，季斌副主任医师接诊项阿姨后，详细询问病情及进行右肩关节专科查体，排除右肩关节肌肉、韧带、神经等损伤后，拍摄右肩部X线。拿到片子后项阿姨惊呆了，她的“骨头”不见了，准确的说是她的右侧肱骨头“消失了”。

季斌副主任医师介绍，“消失的肱骨头”其实是晚期的“肱骨头坏死”，肱骨头坏死其实并不少见，占全身骨坏死的第三位。由于肩关节为非负重关节，临床症状和体征发生较晚且较轻。肱骨头坏死分为创伤性和非创伤

性两大类，前者继发于肱骨近端骨折，项阿姨就属于这一类，后者主要继发于皮质类固醇激素的应用和酗酒，也可继发于镰状细胞贫血。患者早期多数无症状和体征，一旦出现肩关节疼痛和功能障碍，则病变已进展到Ⅲ期及以上(依据X线片改变，肱骨头坏死可分为五期)，项阿姨已经进展到第V期，肱骨头完全变形甚至缺如，这就是“肱骨头消失”之谜。

在临床上诊治早、中期肱骨头坏死的相关报道并不多，但事实上，部分患者会进展到肩关节功能障碍，应引起重视。

骨头就是人体的支持系统，没有了骨头就没有了支持，那么项阿姨还能像以前那样用右手拿筷子吃饭、拿梳子梳头吗？答案是否定的。骨科副主任吴可沁主任医师及团队为其进行个性化诊治后，通过对该患者详细检查和评估，决定为其实施“人工反氏肩关节置换术”，再造患者的肱骨头。手术过程顺利，术后项阿姨恢复良好，每天乐呵呵地进行术后康复锻炼，她的肱骨头又回来了，原本右臂丧失的功能逐渐恢复。

吴可沁主任医师介绍，“人工反式肩关节

置换术”是近年来肩关节重建手术中最具影响力的手术革新之一，它是指肩关节假体的球形关节面放置于肩胛骨关节盂侧，而盂杯放置于肱骨近端的半限制性人工全肩关节，这种手术假体设计在治疗肩袖、关节病方面效果显著，可以有效缓解患者肩部疼痛及改善术后患者肩关节的灵活性，同时也大大减少了很多在固定方面因设计因素而产生的并发症，延长了假体的使用寿命。

肱骨近端骨折作为老年人骨折的一个治疗难题，骨质疏松和糟糕的骨折愈合潜力对于医疗来说仍然是挑战。目前，研究数据能够证明在肱骨近端骨折使用这一技术后，患者的生活质量，如疼痛的缓解，以及早、中期随访的功能结果，都有显著改善。

我院骨科关节外科团队始终践行“直面挑战，勇于创新，禾城律动，你我相伴”的理念。在骨科加强发展亚专科建设中，关节外科不断突破技术瓶颈，开展新技术新项目，为我院骨科亚专科建设及加速发展关节外科增添新力量，造福更多患者。

(骨科)

援疆日记

“超人”周娟：遇见沙雅，以梦为马，不负韶光

来到新疆沙雅已半年有余，每一天都盼望时间过得快一点，但又害怕时间过得太快。犹记得去年底接到援疆任务时内心那份激动和兴奋，可以芳华之年成就梦想，去完成一项神圣而又有历史意义的使命。

冬末春至的季节初到沙雅，气候干燥，近三个小时的时差，语言交流障碍、身边满是异域风情的人群，还有远方的那份无法割舍的牵挂时刻提醒着我。初次进入沙雅人民医院，我担任了功能科副主任一职，遇到了新的“家庭”成员。他们其中不乏90后，年轻富有朝气，积极进取，每次见面都会亲切地叫我：“周老师好！”还会主动要求我一定要帮助他们提升自我。让我内心油然而生沉甸甸的责任感与使命感，希望自己在沙雅的一年半能真真实实为他们做点什么。

在功能科这半年的工作时光里，我一边摸索，一边前行。半年的交往、交融，让我深切感受到科室成员的求知欲和对工作的热爱。

由于科室成员年轻化，中坚力量不足，队员普遍存在基础知识不够扎实，临床超声检查及诊断不够规范，临床超声诊断经验不足等现状。我初步决定形成系列以教促学、以学促改、以改促进的相关措施。包括举行入科大摸底，找定位、明方向。入科后通过个人的书面汇报、工作交流、门诊工作能力的观察，我希望他们每个人要全面掌握超声基本技能的基础上要有方向、有专攻。通过调查摸底，有针对性地开展科室的



相关带教工作、制定团队成员的培养方向、安排科室讲课及远程授课内容；“玩转”超声专业知识讲堂；通过超声小讲课、疑难病例的收集与分析、业务学习、超声病例报告质控、远程视频授课等多种形式，全面普及专业基础、规范操作、提升超声技能。逐步建立标准化、规范化流程，

全面提升超声医疗质量。通过各系统技能培训，达成规范检查共识，通过系统最新指南学习、做到诊断标准规范，同时对危急值报告流程、会诊制度作统一要求。

除了在开展超声日常工作的同时，我希望通过自己的专业技能为沙雅人民造益，通过项

目申请，联合儿科、放射科援疆医生，开展“沙雅儿童心肺健康行”公益项目，走进沙雅的每个校园，为孩子开展先心病及结核病的筛查，希望通过大样本的流调对新疆南疆地区儿童进行先心病、结核病的筛查，了解沙雅地区儿童心肺健康现状。了解该地区心肺疾病的发病率、结构组成比例及相关危险因素，帮助患儿及早干预治疗。特别是结核病的早期发现、早治疗不但有利于患儿的恢复，也避免患儿之间的传播感染。同时筛查出先心病的患儿可以通过援疆医疗队的专科联盟、医疗队强大的后方支持，为当地患儿解决实际问题。

援疆征程，已近中点，接下来的旅途用心去走，肯定会有更美的风景。希望在芳华之年，在绝美新疆，成就一段诗意人生，捧出一颗甜蜜之心，也是初心所致吧。想起一位长辈对我的教诲：用心用情做好每一件事，即便清扫大街也要做到尽善尽美，不留遗憾。今生，也许我无法成就惊天动地的壮举，唯有走好平凡的每一步，做好平凡的每一件小事，用一年半的时间，坚守这片筑梦之地，陪伴让我魂牵梦绕的沙雅，砥砺前行在“一带一路”上，无怨无悔，不离不弃。在最美好的年华里，遇见沙雅，时光不负我，我也定不负韶光。

国庆中秋佳节已近，虽然我远在沙雅，但心中仍牵挂家乡，也借此提前祝同样思念我、关心我的家人、同事们节日快乐，期待和你们相聚的那一天。

(超声科 周娟)

■草云说中医

由久咳不愈话五脏中的“林黛玉”——肺

“咳,咳,咳……”,疫情当下,如果听到了如此敏感的声音,你是慌忙逃离?还是用敏锐的双眼扫视四周,试图找出“嫌犯”?抑或是用眼神暗示对方:咳成这样还出来?咳嗽虽然在大多数情况下都是小毛病,可以自愈,但小毛病也可能很难缠。

29岁的吴先生对此深有体会。两年前不知道什么原因吴先生突然咳嗽起来,一开始也没把它当回事,心想自己身体强健,有点咳嗽怕啥,过几天就好了。可是,这次还真不是,咳嗽“缠”上了吴先生,经过几天的冷处理,咳嗽非但没好反而咳得更频繁、更剧烈。无奈,吴先生只能去医院就诊,没想到,看了几次咳嗽仍然丝毫没有好转。

从此,吴先生与咳嗽的长期“抗战”开始了。两年来他频繁就诊于嘉兴、杭州各大医院,反复多次查胸部CT、肺功能、喉镜等未见明显异常,仅各种检查单就订了厚厚的两大本,先后用过不少药物均无效。一年前甚至曾

因查血乳胶凝集试验阳性而怀疑真菌感染,为此口服了氟康唑半年,但咳嗽仍无好转。该查的都查了,该怀疑的疾病都考虑了,能用的药都用过了,可咳嗽就是不好,怎么办呢?难道吴先生要与咳嗽共存吗?

其实,在门诊像吴先生这样咳嗽久治不愈的病人不在少数。临床上还会碰到其他一些慢性咳嗽的情况,比如平时好好的,一进空调房间就咳嗽的,有一开口说话就咳嗽的,有闻到烟雾刺激就咳嗽的,有季节交替时就咳嗽的等等。像这样病因诊断不明和(或)疗效不佳的咳嗽被称之为难治性咳嗽。难治性咳嗽的患者在多方求治无效后不妨试试中医治疗,有时中医可能收到意想不到的效果。

与西医学解剖概念上的外观恐怖的“肺”不同,中医学里的“肺”更多的是功能上的概念,她要可爱多了,像个大姑娘,不过是个有点洁癖,爱使小性子的大姑娘,像极了《红楼梦》里的林妹妹。她喜欢湿润,不喜欢干燥,不

能容忍一丁点的脏东西,也不能忍受别人欺负她,一旦她感到干燥了或者有了脏东西,或者有人招惹她了,她立马就要翻脸,要咳嗽,想要把脏东西咳出去,把别人赶走。所以,中医说“肺叶娇嫩,喜润恶燥”。

但是,偏偏这样一个娇滴滴的姑娘却担负着保护机体的重任。中医认为,肺直接与大气相通,它就像一把大伞,罩住我们的五脏六腑,保护人体免受外邪的侵袭。所以,中医称肺“为五脏之华盖”。

正因为肺与外界相通,是保护人体的重要屏障,所以肺极易受到外邪的侵袭,风、寒、暑、湿、燥、火(中医称之为“六淫”之邪)都容易侵犯肺脏,其中尤其以风寒、风热和风燥多见。肺也容易受到机体其他脏器的影响,比如过食肥甘辛辣或脾胃虚弱,酿湿生痰,痰浊上干于肺;或情绪失常,肝气不舒,日久气郁化火,也可上犯于肺。另外,平素体虚或病后耗气伤阴,肺脏自病,也可导致肺的生理功能

失常。无论何种原因都可引起肺的升降失常(中医称作“肺失宣肃”),从而导致肺气上逆作咳。所以,咳嗽的中医治疗不外祛邪和扶正两方面。

而前面提到的吴先生,入诊室的第一句话就是:“医生,我咳嗽两年了,什么都查过没发现问题,你们中医有办法吗?”当时吴先生咳嗽比较剧烈,以干咳为主,咽痒,口干口苦,舌红苔白厚腻,脉弦。根据中医辨证,吴先生属于肺热咳嗽,予清肺止咳的汤药治疗一周后咳嗽明显减少,口干口苦减轻,厚腻苔也明显变薄,再予中药治疗一周咳嗽就基本治愈了。

吴先生就是因为肺脏有热而咳嗽的,肺热形成的原因可能是素体内热,也可能是外邪犯肺,日久化热,由于前面的各种治疗未能清除肺热,所以咳嗽一直不见好转,一旦找到病根,治疗就可以有的放矢了。

(中医针灸科 彭草云)

■漫谈消化

科普杠精揭真相! 为啥喝了奶茶睡不着觉?

“为什么我喝咖啡都没事,奶茶一喝却睡不着了呢?奶茶不就是奶和茶吗?我喝的是奶盖啊,连茶都没有,为什么还会失眠?”没想到,这一连串的提问,竟然还引起了许多人的共鸣。

这对于一个一口气能说出十几家奶茶店的奶茶爱好者而言,显然是坐不住了。所以,本期的漫谈消化,就围绕这个“奇怪而有趣”的话题展开。

首先,按照惯例,让我们先用学术的眼光分析下奶茶。不过鉴于奶茶这个概念实在太过宽泛,牵涉到不同商家、不同原料、不同成分配比、不同制作工艺等等,所以本期的内容也花费了大量的精力去“搜证”,力求更真实客观地解答。

第一个问题,奶茶中大致有哪些成分?

关于奶茶的成分,其实差异很大。这里就拿上海消保委2017年公布的“奶茶比较试验”情况通报以及嘉兴市市场监管局2018年公布的“奶茶成分专项检测”结果报告作为依据,排在前面的几位依次是:水、糖分、蛋白质、脂肪、反式脂肪酸、茶多酚、咖啡因以及其他少量食品添加剂。

等等,咖啡因?

你没有看错,的确是咖啡因。而且,抽检奶茶的平均咖啡因含量与一杯中杯美式咖啡不相上下,甚至含量最高的一杯奶茶约等于4杯美式咖啡。显然,这就不难理解,为何咖啡办不到的事,奶茶能办到了。

其次,不容忽视的含糖量问题。在抽检奶茶中含糖量平均为28g/杯。鉴

于《中国居民膳食指南(2016)》中建议“每天糖的摄入量不超过50克,最好控制在25克以下”,也就是说,你喝一杯奶茶几乎就糖分摄入超标了。相较而言,“无糖”奶茶虽然检测中发现其实仍有一定量的糖分,不过在可以接受的范围内。

再者,许多人都对奶盖情有独钟。口感的确不错,但随之而来的是脂肪摄入量明显升高。事实上,调查发现奶盖奶茶的平均脂肪含量,是无奶盖奶茶的2倍以上。一杯奶盖,几乎就达到成人每日推荐摄入脂肪量的1/2。

第二个问题,奶茶中的咖啡因哪里来?

这期科普之前,相信很多人都以为奶茶中让人失眠的成分是茶叶中的茶碱。但真相是,茶叶中主要含有三种生物碱,包括咖啡因、茶碱和可可碱。后两者含量低,而含量最大的咖啡因常与茶叶中另一类成分——茶多酚结合,形成茶乳酪存在于茶叶中,伴随着茶叶的冲泡,咖啡因逐渐释放入水中。

这么说来,奶茶令人失眠的原因就归因于茶叶中的咖啡因,看似问题已经完美解决。

答案的确如此,但真相没那么简单。

虽然茶叶中含有大量咖啡因,甚至超过同等质量的咖啡豆。但由于冲泡工艺的差别,例如一盎司咖啡豆只能冲煮两杯咖啡,而一盎司茶叶则可以冲泡20杯茶,这使得一杯奶茶中的实际咖啡因含量远低于一杯咖啡。

那么问题来了,茶中的咖啡因如

此之低,由茶冲泡而来的奶茶为何有那么高的咖啡因呢?

第三个问题,奶茶中的咖啡因为什么那么高?

对于这个问题,鲜有文章提及。

作为一名科普的杠精,只到这一步显然是不够的。于是,我又特意去检索了许多文献材料,整理得到以下结论:

1.不同茶叶品种,咖啡因含量也有区别。从品种来说,咖啡因含量由高到低依次大致为红茶、乌龙茶、白茶、绿茶。而市面上奶茶通常都是选择红茶,因为红茶在加工过程中发生以茶多酚酶促氧化为中心的化学反应,茶多酚明显减少,口感也不再似绿茶般带有涩味,而是醇厚的香味,比较知名的有印度阿萨姆红茶以及斯里兰卡锡兰红茶。

2.不同茶叶萃取方式,咖啡因相差明显。茶叶可能需要反复多次冲泡萃取才能完整释放出其中的咖啡因,但对于茶碎或茶粉,由于接触面积加大,甚至完整溶于水,咖啡因的释放就明显加快了。而市面上的奶茶大多选择上述茶碎或茶粉包的形式,这也从侧面解释了为什么一杯奶茶中的咖啡因含量为何远高于一杯普通的茶。

3.第三个原因,就有些哭笑不得了。有些奶茶制作时候为了口感考虑,会添加咖啡,最有名的就数由七份港式奶茶和三份咖啡混和而成的“鸳鸯奶茶”。如此一来,这杯奶茶中的咖啡因含量就可想而知了。

(消化内科 王霄腾)



明日黄花:不是花中偏爱菊,此花开尽更无花

菊花在古代又被称为“黄花”,如李清照的词:“帘卷西风,人比黄花瘦”。关于菊花,宋代诗人苏东坡曾在《九日次韵王巩》写道:“相逢不用忙归去,明日黄花蝶也愁。”意思是既然已经相聚在一起,就不要着急回去,还是趁着菊花盛开的重阳节赏花为好。因为,倘若等到“明日”重阳已过,不但人观之无趣,恐怕连飞舞的蝴蝶看到了也犯愁。于是就有了“明日黄花”这个成语,比喻过时或无意义的事物。

在我国,能与国色天香的牡丹相媲美的,估计只有菊花了。民间自古就有重阳节赏菊的习俗,金秋重阳,菊花盛开,那时候人们争相赏菊、喝菊花酒、饮菊花茶,好一件雅事。

为什么菊花从古至今都这么受老百姓欢迎呢?因为它除了隐喻了文人骚客笔下不问世事、傲然盛开的一种高贵品质,同时它还具有很高的药用价值,是精神和物质都是宝的名花啊。

菊花,味苦、甘,性微寒,归肺、肝经,具有疏散风热、平抑肝阳、清热解毒之功效。说到菊花,就不得不提大名鼎鼎的杭白菊了,它可是有名的“浙八味”之一呢。嘉兴桐乡是杭白菊的原产地,被誉为“中国杭白菊之乡”,有300多年的种植历史,因其特殊的地理环境和气候条件,其所产菊花色如白玉、气清香、味甘醇、花形美,明显优于其他产地的同类菊花,享誉全国。

除了泡饮菊花茶,勤劳智慧的中国人还将其做成美味佳肴,如菊花糕、菊花饼、菊花粥等,都是简便易做的人间美食。当您口干舌燥、口疮山火、或者视力疲劳的时候,可以泡上一杯菊花茶,让您的身心都浸润在菊花的淡雅芬芳中吧。

(中医针灸科 钱夏琪)



如何“吃”出好牙齿

9月20日是我国第32个爱牙日。牙齿虽然看起来只是我们身上的一个小器官,但却是我们身体上最重要的器官之一。所以接下来通过两则“口诀”来和大家分享怎么吃才好。

牙齿健康身体棒,营养均衡最恰当。

多吃蔬菜少吃糖,蛋白脂肪要适量。

常常补充维生素,微量元素不能忘。

营养是机体生命和健康的依托,营养不足和不平衡是包括口腔疾病在内的多种疾病的重要诱因。

碳水化合物:饮食中碳水化合物特别是蔗

糖具有直接致龋作用。使用蔗糖的次数、频率多少也与龋病发生有关。建议改变餐间吃甜食的习惯,尤其是睡前进食的习惯对牙齿危害最大。此外,碳酸饮料饮用过多会导致牙齿腐蚀严重,易出现牙齿酸蚀症。

维生素:维生素A严重缺乏时,可加重牙周炎的程度。维生素B缺乏时容易导致口腔黏膜病如口腔溃疡、营养不良性角膜炎等的发生。维生素C缺乏时可以导致败血症的发生,引起牙龈出血、牙龈炎,会加剧牙周炎的进展,合并感染时可并发坏死性龈炎、坏死性口炎。维生素D与钙磷代谢有关,可促进牙齿中钙、磷的沉积,对预防龋病可能有一定作用,叶酸可以维持牙龈上皮的完整性。因此叶酸缺乏可能加重牙周组织的炎症。

矿物质:钙、磷、氟、铁具有抗龋作用,硒、镁、铝具有致龋作用。食物中的矿物质以钙、磷、氟对牙齿的发育和矿化最为重要。此外,唾液中的钙磷含量也与龋病发生有关。钙离子的摄入量和牙周炎相关,饮食中钙缺乏会增加牙周炎的患病风险。

膳食纤维:粗纤维的饮食可以有效减少菌斑聚集,对龋病和牙周病具有保护作用。软而精细的饮食可以促进菌斑聚集,会增加龋病和牙周病的患病风险。

蔬菜水果和粗粮,纤维素多又少糖。有利自洁防龋齿,经常咀嚼牙齿强。含糖饮食莫多吃,糖衣炮弹要抵制。黏附牙齿菌繁殖,口腔产酸患龋齿。对牙齿有益的食物:鸡蛋和纤维性食物

(新鲜的蔬菜和水果等)。它们糖分含量少,营养丰富,咀嚼过程中,食物纤维的摩擦和韧性,既有利于牙齿的自洁作用,不易患龋病,还锻炼了面部肌肉,有利于口腔颌面部的生长发育,促使牙齿排列整齐,增强咀嚼功能。

对牙齿有害的食物:主要是甜食含碳酸饮料,它们都富含糖类、糖果、蛋糕、巧克力、冰淇淋等。这些好看又甜的食物对于牙齿来说都是糖衣炮弹,如果经常摄入过多的含糖甜食或饮用过多的碳酸饮料,它们很容易黏附在牙面上,口腔中的细菌吃了糖以后,会大量繁殖并利用糖分产酸,使牙齿受到侵蚀,引起龋病或产生牙齿敏感。所以儿童应该少吃甜食、少喝饮料。

(口腔科 黄洁)



深呼吸, 又是桂花飘香时

清晨,推开窗,一缕清香扑面而来。呀,原来是桂花开了。

一树的桂花闪闪烁烁,远远望去,像是在绿色绣花布上点缀着一粒粒金子,又像是一个个小娃娃扒开绿叶笑咪咪地往外瞧。走近细看,黄黄的、小小的、有米粒那么大,朴素,端庄。他们三五五个挤成一堆,或七八个围成一团,好像在说

悄悄话。摘一枝放在鼻边,深深吸口气,一股沁人心脾的芳香令人陶醉。

桂花不像牡丹那样雍容华贵,也不像玫瑰那样艳丽欲滴。但在秋风飒飒、木叶飘落的时候,它默默地给人们送来阵阵清香。

桂花虽然很小,但香气浓郁,被称为金秋骄子。
(33病区 沈月玉)

『十招』教您自制桂花糕

几场秋雨之后,便是深深的凉意。街边巷尾,落叶满地,和着秋雨攒起一片泥泞。我本是最不喜这秋天的,总给人以苍凉、萧瑟之感,却唯独对一道深秋的美食情有独钟,百吃不厌,这便是桂花糕。

桂花糕的制作其实很简单,我们在家就可以自己制作,健康又美味。首先,我们要准备好食材:糯米粉70克,粘米粉130克,糖粉35克,水90-100克,红糖18-30克,干桂花4-6克。这个方子大概是18块桂花糕的量,大家可以根据需求自己按比例调节。糯米粉和粘米粉的比例也可以根据个人的喜好自行调整,糯米粉越多越粘(如年糕),粘米粉越多则越接近米糕。接下来正式开始制作了。

步骤一:将糯米粉和粘米粉混合后过筛2次,粉质越细腻口感越好。

步骤二:将水倒入混合好的粉中,一边倒一边用筷子轻轻搅拌,注意防止飞粉。

步骤三:差不多等到筷子搅不动了或大块成团时,就可以上手揉,使所有的粉都沾湿水分但又不能过度粘连。检测方法就是捏一把粉能成团且不松散,但是再用力一捏会散开,这种状态就可以了。

步骤四:将揉好的混合粉过筛2次,尽量不要有小范围的粉团,要松散蓬松的颗粒。

步骤五:准备好蒸锅,开始烧水。

步骤六:在蒸布上摆好模具,筛入混合粉,高度大概在45%的位置,千万不要压实,要保持粉的蓬松。

步骤七:因为桂花糕有三层,中间这一层是馅,可以随自己的口味调整,我用的是红糖,只要撒上薄薄的一层即可。

步骤八:再撒最后一层混合粉,建议高度和模具持平,然后轻轻的用勺子扫平表面,注意不要挤压糕体。

步骤九:在糕体上均匀地撒上干桂花。

步骤十:等水烧开了,有较弱的蒸汽了,就可以上蒸锅蒸了。保持大火蒸20-25分钟就完成了,掀开锅盖,香气扑鼻。注意桂花糕要趁热脱模,冷掉的桂花糕会粘在模具上。

刚出炉的桂花糕尤其好吃,香甜软糯,配上一杯绿茶,恰到好处地中和了绿茶的微苦,相得益彰,恰如其分,简直绝配!

(12B病区 吴旭雯)



热爱生活

如果说拥有了拼搏而来的事业就像拥有了一匹无瑕的绸缎,那么再拥有一个和谐的家庭就可以说是锦上添花。

最幸福的莫过于有相爱的伴侣,懂事的儿女,最自由的莫过于有一份自己喜爱的工作。在家中,做两个小淘气的好榜样,做一个洗衣做饭的好妻子,履行着作为家庭一份子的责任。在岗位上,化为供应室中乐于为他人服务的护士。护士在我心中一直是一个伟大的职业,在病房间奔波,反复练习各种护理技巧,为病人指点迷津,这些都是最光荣的使命。有时候责任看似很重,但是实现起来并不困难,只要脚踏实地,一步步用心地去完成,就一定能成为一个好妈妈、好妻子;病人、同事眼中的好护士。

生活也许会不断地向你发起挑战,会有小孩子不听话的时候,会有一堆家务活忙的不可开交的时候,会有几天工作排的特别满的时候。会有这些时候,但也不会一直是这些时候。我始终相信,当面临这些生活的挑战时,更要沉住气不能被它压垮。深呼吸给自己默默地加个油,相信这些都只是我责任中的一部分困难,而只要努力地、耐心地去克服,并坚信明天会更好,那明天也一定不会辜负自己。

(供应室 沈雨晴)

工作感悟

时光荏苒,作为一名临床菜鸟的我,结束了2年的住院医师规范化培训,回到了自己的心血管内科工作岗位。经历了前半个月的手忙脚乱以及不知所措,在科室老师、师兄师姐的帮助下,终于跟上了科室的工作节奏,个个酸甜苦辣,不能一一道明。

作为一个住院医师,要牢牢记住“住院”两个字,要真正做到以院为家。要刻苦的学习专业理论,没有足够的理论基础不可能真正读懂患者的病情变化。要对患者所有的病情变化了若指掌,患者所有的重要化验检查结果要烂熟于

心,必须清楚患者每天用多少药物,输多少液体,必须清楚每种药物的使用指征,常见副作用以及处理方法。必须了解患者的困难;患者的需求,以及患者的经济能力。要清楚自己开的每一条医嘱的原因,要能自信地说明为什么给患者选用这样的药物和治疗。

回到了自己的工作岗位,与规培轮转相比而言,少了一份稚气,多了一份成熟,少了一份依赖,多了一份责任。到了工作岗位后才深刻明白“大医精诚”的内涵,挑灯夜读不再是为了分数,而是为了不愧对生命。(心血管内科 李畅)

初遇血液净化

转来净化中心已经一个多月,从初来乍到时的彷徨,到慢慢地也能准备上机用物、可以给病人上机、下机!这一点一滴的进步离不开中心的老师们精心设计的带教计划和耐心、细心的指导!

虽然有着十几年的临床工作经历,初来中心,看着一台台摆放有序的透析机,除了知道它们能做透析,可以帮助清除人体内的毒素!我知之甚少,这可是我以后的战友,亦或者说是武器,焦虑溢于言表。带教凌老师,好像看出了我的心思,于是从认识机器开始,她带我逐一介绍每一种机器,仔细讲解各种按键的作用!而我除了仔细做笔录,还不时录音视频,生怕漏下一个关键点。只有这样才能反复回放,可以回家复习,巩固要点。不光是我的带教老师,还有其他老师也会很热心地把好的学习资料、经验和视频分享给我,让我受益匪浅。更让我体会这个团队的热情。

把工作做细,做到极致,淋漓尽致的展现在我身处的环境中。透析管路有众多的接头和夹子,接头要拧紧,而且要反复检查确认,夹子该夹的夹,该开的开。稍不留神就有可能造成患者血液的丢失,这也是普通老百姓最在意的,何况是

CKD(慢性肾脏病)的患者,往往很多伴随着贫血!所以使不得一丝马虎和疏漏!

曾经在病房带教时,我一直会用“两个安全”来教育刚下临床的学生,确保患者安全和自身安全。如今换位在中心学习,同样也时时提醒自己!因为我们面对的是病人的血液,避免传播,除了手卫生,高频接触物品的物表消毒也是必不可少。我惊叹于我们对机器精心呵护,每完成一项治疗后,都会用消毒湿巾仔仔细细消毒每一寸物表,每一个夹缝!

净化中心的患者,他们在院时间就是短短几个小时,在这期间我们需要了解他的饮食情况,了解他们对血管通路的自我维护情况,针对个体差异,给予相应的健康宣教。比如之前我们管过的一个病人,透析间期体重增长过快,血压高,层层询问了他的饮食情况,才知道近期胃口差,牛奶水果进食比较多,一查血钾,严重超标,愣是把把我们吓出了一声冷汗。随即就跟他做了饮食指导,还不忘跟家属宣教。

走到透析,已是无奈之事,敬佩于这里的病人对生活的热爱。透析治疗析出的是你们的毒素,净化的更是我们的灵魂!

(13B病区 姚惠芳)

生活札记

生活不止眼前的苟且,还有诗和远方。平凡走过了38个年头,今年注定是个不同寻常的年份,年初疫情来袭,打乱了我们一年的计划,也改变了我们的生活习惯。本来想着今年出去走走,换个心情,休息一下,整理再出发。可是突如其来的疫情,一切都被打破,为了防止疫情扩散,尽快控制住疫情,我们只能在家待着了,更有我们的同事朋友奔赴战场去攻克这场没有硝烟的战争。经过他们英勇无畏的战斗,和全国人民的配合,我们取得了阶段性胜利。当国外还在为疫情忙得焦头烂额的时候,我们已经复工复产了,但是我们为了防止疫情卷土重来,巩固战绩,我们还是要把好关,不能随便外出。

生活还是忙忙碌碌继续着,平凡而充实。工作上,我离开了工作十六年的部门,重新出发。不同的人、不同的内容,相同的是我们为病人着想的心。不辜负患者对我们的信任,把工作做得更细致些,想病人未想到的,满足患者需求。把平凡的护理工作,做到不平凡。

疫情虽然给我们生活上带来了不便,但是让我们放下脚步,思考一下未来,充实自己,变成更美好的自己。我重拾儿时曾经学习画画梦想,

跟着女儿一起学习,虽然画得没有女儿好,但是每天都在进步,就像我们现在遇到了困难,但还是会一天比一天好,终究会雨过天晴,世界会变得更美好。还有一直计划着学游泳,却成为了从没实践的计划。这次报了游泳学习班,发现一旦投入下去学习并没有想象得难,还从中收获乐趣。静下心来阅读几本优秀作品,听几首优美歌曲,当你身临暖风拂面,鸟语花香,青山绿水,良田万顷的春景时,一定会陶醉其中;当你面对如金似银,硕果累累的金秋季节时,一定会欣喜不已。你可曾想过,那盎然的春色却是历经严寒洗礼后的英姿,那金秋的美景却是接受酷暑熔炼后的结晶。

有时,我们会觉得生命是一种痛苦的煎熬,当它最充分地展示出黑暗、龌龊、卑鄙、虚伪一面的时候;有时,我们会觉得生命是一种快乐的享受,当它最充分地展示出光明、纯洁、崇高、真诚一面的时候。生命似乎永远是这样在两极之间交错延伸的。在它延伸的每一个区段里,似乎总是喜剧与悲剧同生,苦难与幸福共存。

(16A病区 周逢吉)