



仁爱 敬业

务实 创新

嘉兴一院

院报



2021年4月第4期

(总第103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

红船旁“白求恩·党建大会”引领公立医院高质量发展

为更好地贯彻落实新形势下党建新要求,推进党建与业务管理的深度融合,达到以党建引领公立医院高质量发展的总体目标,4月17日上午,由白求恩公益基金会主办,我院承办的“白求恩·医院党建与执业管理大会”在龙之梦酒店召开。

嘉兴市卫生健康委员会党委副书记陈国平、白求恩公益基金会副秘书长陈川、国家卫生健康委员会医院管理研究所副所长王凯、航天中心医院党委书记张向群、深圳市第二人民医院党委书记

记徐勇、中国医学科学院血液病医院党委副书记姜艳玲、中南大学湘雅二医院党委副书记许毅、重庆大学附属肿瘤医院党委副书记张维、我院党委书记钱钢及党委班子成员出席,来自各地的近百名医院党务工作者参会。

嘉兴市卫健委党委副书记陈国平对会议的举办表示热烈祝贺。他指出,在建党百年,全党上下掀起党史学习教育热潮的当下,在红船旁举办本次大会意义重大,也希望通过会议进一步学习借鉴、拓宽思路,推动嘉兴公立医院党委领导下

的院长负责制成熟定型,努力打造红船旁的卫健党建品牌。

白求恩公益基金会副秘书长陈川代表主办方欢迎领导、嘉宾的莅临,简要介绍白求恩基金会的宗旨。指出基金会将继续传承弘扬白求恩的国际主义精神和救死扶伤的人道主义精神,为人民健康事业贡献力量。

与会专家依次作关于加强公立医院党建、党建与文化建设、党建与健康帮扶、创新管理驱动高质量发展等内容的精彩讲座,分享交流医院党

建工作实践与先进经验。

我院党委书记钱钢在会上分享了本院党建工作实践经验,他表示,作为红船旁的三甲综合公立医院,将深化落实党委领导下的院长负责制,并持续推进基层党组织标准化、规范化建设,不断丰富“医心向党”党建工作品牌内涵;进一步夯实党支部参与科室重大事项决策管理,充分发挥支部战斗堡垒作用,促进党务业务深度融合,切实加强新时代公立医院的建设工作,以实际行动打造公立医院党建示范单位。

开新局,谋新篇 ——2021年职代会胜利召开



奋进“十四五”,扬帆再起航。4月8日上午,我院召开十四届三次职代会、十六届三次工代会。院领导班子、职工代表、列席代表共计188人出席会议。纪委书记、副院长、工会主席王正安主持。

院长姚明作《2020年医院工作报告》。2020年,我院在市委市政府、市卫生健康委的正确领导下,坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入贯彻落实党的十九大、十九届五中全会精神,在新冠肺炎疫情防控、加强公立医院党的建设、国家三级公立医院绩效考核、学科“腾飞计划”、人才队伍建设等重点工作中凝心聚力,医院综合实力有效提升,各方面取得长足发展。

2021年,医院各项工作将以“突破”为主题,为取得高质量发展的高分答卷开创新局。

在夯实基础、提升质量上有新突破;在优化结构、提升效率上有新突破;在强化学科、提升能力上有新突破;在改善服务、提升满意上

有新突破;在党的建设、提升文化上有新突破。

院长姚明作《嘉兴市第一医院事业发展规划纲要(2021-2025年)》(征求意见稿)报告。十四五期间,医院将坚决贯彻党的卫生与健康工作方针,紧紧围绕“打造健康中国样板地”的总体要求,以“提质增效,蝶变跃升,实现高质量发展”为总体目标,遵从我市卫生健康工作总体规划部署,着力推进“强心”、“固本”、“清廉”、“聚力”四大党建工程建设,奋力打造“高质量”、“高效率”、“高水平”的“嘉一”高地。到“十四五”期末(2025年),绩效国考排名力争进入全国百强;至2035年,努力建成“有特色、善创新的一流应用型大学附属医院、知名的区域医学中心”。

相关职能科室负责人分别作《2020年度财务决算和2021年度财务预算报告》;《关于购置17个设备的可行性论证报告说明》及《2018年已购医用设备使用情况反馈》;《关于实施警务室改造项目建议的可行性论证报

告》等。

会前数天,各代表已提前分组审议相关提案,提高会议效率。

会上,全体代表集中听取了内科、外科、门急诊、医技、行政、后勤等八个代表组对各项工作报告的讨论和审议情况汇报。

经与会代表的认真讨论和审议,本次职代会集体表决并通过了《2020年医院工作报告》等22项报告。

党委书记钱钢作大会总结。他指出,参会代表要深刻领会医院今年工作的总体思路及“十四五”规划纲要内容,做好会议精神的传达及各项任务的具体落实。同时对接下来的工作提出三点要求。

1.要以“奋斗”的姿态,积极迎接新的挑战。“十三五”时期医院发展取得了重要成果,但仍存在部分短板。全院干部职工要胸怀医院发展大局,时刻抱有“危机感”和“紧迫感”,准确识变、科学应变、主动求变,努力将医院发展的战略规划、重点工作,不折不扣落实到位。

2.要用“实干”的方式,努力破解发展难题。发扬“三牛精神”,面对发展瓶颈,要挂图作战,把“规划图”变成“施工图”,建立问题清单、措施清单、责任清单,努力做到条条落实、件件落实,坚持不懈、一抓到底、久久为功,努力取得成效。

3.要凭“担当”的精神,力争取得新的突破。要把准重点任务、重点目标,积极对标省内先进,结合前期医院党委打造“唯实惟先、善作善成”堪当现代化建设重任的团队专项行动中收集到的难点突出问题,按针对性、项目化、清单式要求,积极投身到重点项目的攻坚工作中去。

2021年是建党百年,是“十四五”的开局之年,也是医院开启100+新征程的第一年。全院干部职工将坚定信心、攻坚克难,谋划新发展,展现新作为,为“健康嘉兴”建设贡献“嘉一”力量。

我院召开党史学习教育动员部署大会

为认真贯彻落实党中央、省委、市委和省、市卫生健康委党委关于开展党史学习教育的部署要求,进一步巩固深化“不忘初心、牢记使命”主题教育成果,4月12日,我院党史学习教育动员部署大会在学术报告厅举行。

大会由两部分内容组成。一是由院党委、支委、党建工作内设机构正副负责人、工青妇和民主党派医院基层组织负责人、中层干部代表等参加的党史学习教育动员部署暨专题培训。二是由党政班子、全院中层干部、支部书记等参加的签订党风廉政和行风建设责任书及“无红包”医院、“无红包”科室创建责任书会议。

党委书记钱钢作党史学习教育动员讲话暨专题培训。他传达了党中央、省、市各上级党委关于开展党史学习教育动员部署的会议精神并组织观看《习近平总书记在党史学习教育动员大会上的讲话》学习视频。

他指出,我院党史学习教育要立足体现红船味、卫健情、“嘉一”风,将面向全院党员,以党委、支委、中层及以上的党员干部为重点,以青年党团员为着力点,贯穿2021全年。并对医院高质量抓好党史学习教育作三方面指导:一要以高度的政治站位,深刻领会重要意义;二要以明确的学习目标,强化促进内涵建设;三要以高效的执行力,结合实际推动发展。要求各党支部、群团组织认真组织学习传达会议精神,结合实际多形式广泛生动地开展学习教育活动,要在如何指导学、示范学、引领学上勤思考,在如何高效学、生动学、自主学上下功夫,真正做到学有所获、学有所悟、学有所成,奋力开创医院高质量发展新局面。

党委副书记、院长姚明主持会议,并作《嘉兴市第一医院党史学习教育的工作方案》解读,就五方面学习教育重要任务作具体部署。包括:开展“我在红船起航地学党史悟思想”专题学习、“我在红船起航地讲党史守初心”专题宣讲、“我在红船起航地担使命干实事”专题实践活动、“红船领航·嘉医先锋”开新局促蝶变专项行动及召开组织生活会。成立医院党史学习教育领导小组,下设办公室,并就全年全院党史学习教育列出工作日程表,明确各项任务的责任部门,确保各阶段各项工作扎实落地。

会议第二部分,由党委委员、纪委书记王正安传达省人民政府关于清廉医院建设的电视电话会议精神,开展全院分层签订党风廉政和行风建设责任书、“无红包”医院、“无红包”科室创建责任书。

栉风沐雨越百年,奋楫扬帆启新程。党史学习教育作为党内一项重大政治任务,院党委将切实落实主体责任,把握正确导向,抓好统筹推进,善于创新方式,强化督促检查。带领全院党员干部队伍在学思践悟中为群众办实事,为服务破难题,为发展强能力,守好“红色根脉”,传承红色基因,以更加坚定的理想信念、更加昂扬的争先姿态、更加饱满的干事豪情迈进新征程,为嘉兴全力打造“七张金名片”,实现蝶变跃升、跨越发展,为打造“重要窗口”中的最精彩板块擦亮健康底色贡献“嘉一”力量,以高起点、高标准、高成效的“三高”答卷献礼建党百年。

八年帮扶有时尽,两地情牵无穷期

根据浙江省三级医院对口支援贵州省县级医院的相关工作部署,我院于今年逐步结束支援贵州省安顺市普定县人民医院工作。

4月26日,普定县人民医院由院长朱代荣带队,党委副书记、副院长赵锡礼,党委委员刘祥万、党政办主任庄国富一行专程来到我院,总结汇报工作。

我院党委书记钱钢、院长姚明,副院长汤焕亮、王正安出席,相关职能科室负责人及部分援贵专家代表参会,副院长胡惠林主持。这也是两院结对8年来最后一次工作会晤。

普定县人民医院院长朱代荣作对口支援工作简要汇报。他指出,8年来普定县人民医院在基础建设、学科建设、人才培养等多方面取得了长足进步,离不开我院的引领帮助。



(下转4版)

校对:严晓文

简讯

▲3月31日,在杭州举办的中国(浙江)卫生健康科技成果转化交流会暨“白求恩杯”医疗器械创新创业大赛决赛中,我院护理部副主任费叶萍获“白求恩杯”医疗器械孵化项目科技创新三等奖。(护理部)

▲4月1日下午,浙江大学医学院附属妇产科医院周坚红教授团队第二轮签约嘉兴市第一医院“周坚红名医工作室”暨嘉兴一院围绝经期多学科管理工作研讨会顺利举行。(医务部)

▲4月10日上午,由国家眼部疾病临床医学研究中心与北京白求恩公益基金会携手打造的“光明中心”嘉兴分中心落户我院。(眼科)

▲4月16日,我院疼痛科主任黄兵团队研发的“茎乳孔射频治疗面肌痉挛”相关论文,被世界神经外科领域TOP期刊《Journal of Neurosurgery》正式刊登。(疼痛科)

▲4月17日,我院续约上海交通大学医学院附属仁济医院“刘开江教授微创名医工作室”。(医务部)

▲4月23日下午,我院创伤中心成功通过中国创伤救治联盟专家组全方位评估,现场授牌“高级创伤中心”,这是目前全国第二家、也是我市首家通过“高级创伤中心”评估的医院。(急诊科)

▲4月24日,我院举办首次全国范围的卒中中心参访会,来自新疆、四川、陕西、广东、宁夏、江西、福建、浙江、上海等地24家医院的卒中中心负责人、神经内科专家等参加。(神经内科)

▲4月28日上午,在嘉兴市总工会召开的全市庆祝“五一”国际劳动节大会上,我院感控与公共卫生部主任陆锦琪获得2021年“最美嘉兴人·最美职工”荣誉表彰。(工会)

▲4月29日下午,国家医疗保障局副局长施子海等一行7人,来我院调研医保信息化标准化建设等工作。(党政综合办)

▲4月30日,由中华医学会外科学分会疝与腹壁外科学组、中华医学会外科学分会腹腔镜与内镜外科学组主办、中国实用外科杂志学术支持,我院协办的“善行传承,使命为先”疝外科学家基层行首站活动在我院拉开帷幕。(医务部)

遇见嘉医

20岁如花生命几度沉浮 这一季寒冬他能挺过去吗

2021年3月,春光明媚的一天,一个快递寄送到医院宣传中心,好奇的小编赶紧拆开,却是一面红彤彤的锦旗,关于创伤中心的故事,我们就从这里打开口子……

时间回到2020年12月,傍晚时分,天色渐暗,急诊科的医护人员们依然在紧张地忙碌着。忽然,伴随着120救护车鸣笛声急促响起,从下级医院转运来一名危重患者——小刘(化名)。20岁的他不慎从10米多高处坠落,重重摔在地面上,伤势严重,神情恍惚。

急诊科接诊后,立刻开通绿色通道,进一步完善相关检查。据急诊科副主任郁慧杰主任医师判断,患者双下肢、盆骨、股骨等全身多处骨折,并伴有肺挫伤,有大出血休克的危险。当即启动创伤中心多学科协作救治模式(MDT),骨科、放射介入会同急诊外科、急诊重症监护室(EICU)等医护团队迅速集结。

“郁主任,患者意识模糊,心率148次/分,血压下降到78/37mmHg!”一位护士报告。担心的事情发生了,床旁超声提示腹内大量出血。保命要紧,经多学科会诊后决定行腹腔镜探查术抢救治疗,小刘随即被送至介入手术室,顺利完成手术,血压终于较前稳定。随后,在多学科协作下,采用牵引、外骨盆支架固定等措施,将小刘“支离破碎”的骨骼加以固定,伤情暂时得以控制,MDT团队的医护人员长舒一口气。

谁知一波未平,一波又起。隔天,小刘突然呼吸困难,烦躁不安,氧饱和度急剧下降。情形再次紧张起来,医生们陷入不解,难道急性呼吸窘迫综合征?但这位20岁的年轻男性是由外伤导致,不会这么快就造成重度的肺部感染,显然另有其因。

“患者发生脂肪栓塞,立即准备抢救!”有20多年危重患者抢救经验的郁慧杰果断作出判断。EICU迅速成立急救小组,建立人工气道、有创机械通气、高浓度给氧、加快补液以及蛋白、激素等药物治疗……一系列快速有效的救治,当天晚上病情就得到有效控制,再一次把小刘从死亡线上拉了回来。

然而小刘骨折十分严重,后续又针对多处骨折进行固定手术,经历了数月艰难的康复后,他终于熬过了漫长的冬季,迎来新生命的春天。

出院后,他拜托家人,一定要感谢我院的医护团队,于是有了开头的这面锦旗。

“前列腺癌筛查”民生工程启动, “嘉一”成立四个中心助力



前列腺癌作为男性常见疾病,发病率逐年上升,已成为影响我国男性健康的首要问题。对前列腺癌高危人群进行筛查、早期诊断和治疗是提高其总体生存率最有效的手段。4月24日下午,“嘉兴市前列腺癌筛查项目启动仪式暨学术研讨会”由嘉兴市卫生健康委牵头、我院承办召开。

嘉兴市卫生健康委党委委员、副主任李金大,上海长海医院泌尿外科主任王林辉、西湖大学特聘研究员郭天南、西湖大学西湖实验室办公室主任谢文海,我院党委书记钱钢、副院长胡惠林等出席开幕式。沪杭两地知名泌尿外科专家及嘉兴各级医疗机构前列腺癌筛查相关人员应邀参加。

上海长海医院泌尿外科主任王林辉致辞。他指出,随着社会老龄化,开展前列腺癌筛查具有重要意义。嘉兴将该项目列为民生工程,为推进项目的规范实施和顺利

落地,提供了强力保障,将切实有利于维护高危年龄段男性的健康。

嘉兴市卫生健康委党委委员、副主任李金大致辞。他指出,这项民生工程的开展,体现了市委市政府对人民群众健康的高度重视与关怀,是打造“健康中国样板地”重要目标的具体举措。希望广大医务工作者身体力行,加强交流学习,借鉴先进经验做法,为前列腺癌患者提供一站式、全周期的健康管理,全面提升全民健康水平。

李金大、王林辉、钱钢、郭天南、谢文海等分别为“前列腺癌诊疗一体化卓越中心(沪嘉联合中心)”“前列腺癌穿刺中心”“前列腺癌精准筛查中心”“西湖实验室-嘉兴一院前列腺癌联合研究中心”授牌和签约。

我院党委书记钱钢指出,自2020年9月我院在嘉兴市卫生健康委的支持、上海长海医院王林辉教授的指导下,开展《嘉兴市城

乡男性前列腺癌筛查项目》筛查试点工作以来,已完成万例嘉兴地区目标人群的筛查,同时也发现诸多问题,如群众对前列腺健康的意识不足,基层医院诊治能力欠缺等。

基于试点工作取得的成效,在市卫生健康委推动下,2021年,该项目被市人代会列为年度十大民生工程之一,面向全市常住人口中60岁以上男性开展免费筛查。这也是全国第一个市级“前列腺癌筛查”民生工程。

本次“前列腺癌筛查”项目的落地,尤其是多个中心的建立,将前列腺癌的精准筛查、穿刺、病理、影像、诊断、手术、药物治疗等全程管理整合为一体,希望借此民生工程的推广,在全社会普及前列腺癌的防治知识,提升广大群众对男性健康的关注,提高全民防癌抗癌意识,更好地造福人民健康。

外科大咖切磋论道 “纵横联播”嘉兴站落下帷幕

4月2日下午,“展术科之风采,扬健康之风帆——纵横联播”地市级医院手术交流和展播活动落下帷幕。

此次“纵横联播”自3月29日启动,为期一周,由我院同上海市东方医院、徐州医科大学附属医院、重庆大学附属三峡医院、临沂市中心医院联合举办,通过线上手术直播和管理论坛,与全国外科同道共同探讨创新的医疗服务模式与先进的医院管理理念。

3月29日上午,“纵横联播”嘉兴站开幕式在我院学术报告厅举行。我院院长姚明和副院长汤煥亮、胡惠林、周清河,外科主任许浏、护理部主任朱志红和主办方共同启动“纵横联播”。

直播周期间,我院肝胆胰外科、头颈外

科、妇科、胃肠外科、疼痛科、心胸外科、泌尿外科、骨科、血管外科等专家共计开展44台高精尖手术,通过线上直播的形式,向全国同道展示“嘉一”外科实力。

除手术展示外,心胸外科、肝胆胰外科、骨科等专家团队分别与四家医院专家召开互动闭门会,线上探讨疑难杂症的诊治,分享先进外科手术经验与技术。

4月1日晚,医学装备部主任张瀚、副主任盛敏等参与线上医工论坛。张瀚主任作《医用耗材准入与评价》分享,与四家医院专家共同研讨医用耗材管理。

4月2日下午,院长姚明主持“纵横联播”线上院长论坛开幕式,并作为嘉宾,在线与四家医院专家讨论多学科诊疗模式(MDT)实践、医院高质量持续发展等话

题。同时作《高质量发展精益求精——针对嘉兴一院医院质量管理及运营管理的探索与思考》分享,引发与会人员的热烈讨论。

4月2日下午,麻醉手术部护士长周瑜、副护士长金波等参与线上“卓越医护配合——纵横论道护理论坛”。周瑜护士长作《肿瘤外科手术的护理配合》分享。

医疗技术能力和医疗质量水平是医院综合实力的重要体现,此次我院应邀开展手术线上展播,增进行业内学术交流,展示了医院多科室的手术技术及学科特色,促进学科水平的提升。五家医院、多地专家切磋论道、分享经验,也必将对嘉兴地区、浙江省乃至全国的外科发展起到积极的推动作用。

大咖齐聚“三会一学”,国家级“难治性疼痛规范化诊疗示范基地”落户“嘉一”

为促进跨界融合、共谋交叉发展、探讨未来趋势,打造学科发展高地,4月23-25日,由我院同嘉兴市研究型医院学会联合举办的中国神经科学学会感觉和运动分会2021年学术年会、中国生理学会疼痛转化研究专业委员会2021年学术年会,第十八届上海、江苏、浙江两省一市生理学会暨浙江省生理学会2021年学术年会召开,嘉兴一院疼痛学术新技术推广会同时举办。“三会一学”吸引了来自全国各大学和医疗机构的顶级专家、同仁420余人参加。

中国科学院院士张旭、嘉兴市卫生健康委党委书记、主任王伟荣,嘉兴学院党委委员、副校长杨培强,中国神经科学学会副理事长、感觉和运动分会主委徐广银,中国生理学会疼痛转化研究专委会主委武胜昔,浙江省生理学会理事长邵吉民,江苏省生理科学学会理事长朱景宇,上海市生理科学学会理事长陈思锋等领导、专家应邀出席开幕式并先后致辞。我院院长姚明主持。

嘉兴市卫生健康委党委书记、主任王伟荣致辞,代表嘉兴市卫健委对“三会一学”在嘉兴召开

致以祝贺,并感谢嘉宾莅临。嘉兴作为中国革命红船起航地,以打造健康中国样板地为引领,全面落实新时代卫生与健康工作方针,健康浙江考核连续两年位列全省第二,基本公共卫生服务考核列全省第一。借此学术盛会,希望嘉兴的医务工作者与专家学者深入学习交流,加强医学基础研究,促进学科交叉融合,推动创新发展。

嘉兴学院党委委员、副校长杨培强教授致辞。他指出,建党百年之际,在嘉兴举办本次医学盛会意义重大,有助于进一步开拓学术资源、提升研究水平、增强实践能力,推动医学人才培养,促进医学学术水平的提升,为人民健康谋福祉。

中国科学院院士、中国神经科学学会理事长张旭教授致辞。他指出,本次会议在嘉兴举办,不仅代表浙江省在疼痛学的基础研究和临床应用上有长足进步,也代表浙江省的研究水平有很大提高,此次行业大咖齐聚嘉兴,不仅在基础研究,更重要的是在临床实践上相互切磋,提高业务水平,促进相关学科交叉融合、繁荣发展。

中国生理学会理事长王韵、美国疼痛医学

主席程建国、中国抗癌协会癌症康复和姑息治疗专委会前任主委王杰军视频致辞。

开幕式后,张旭院士、徐广银教授、罗建红教授(浙江大学神经科学研究所所长)、姚明院长共同为国家级“难治性疼痛规范化诊疗示范基地”揭牌。

该示范基地由中国抗癌协会癌症康复与姑息治疗专业委员会、中国临床肿瘤学会肿瘤支持与康复治疗专业委员会、中国难治性疼痛规范化诊疗联合专家联合创建,旨在提高难治性疼痛的预防、诊断和治疗水平,优化医疗资源,进一步发挥三甲综合医院及各协作单位的学科优势,建立难治性疼痛规范化诊疗学术交流平台。

据悉,我院疼痛科自1991年开设疼痛门诊,正式建科于2011年,在学科带头人、院长姚明(中国医师协会疼痛科医师分会常委)博士的带领下,将基础研究与临床应用相结合,把各类癌痛、神经痛、脊柱相关性疼痛、神经相关性非疼痛性疾病作为四大主攻方向,特别是在难治性疼痛的规范化诊疗方面取得了突破性的进展,建立了新型多模式癌痛个体化治疗、带状疱疹神经痛序

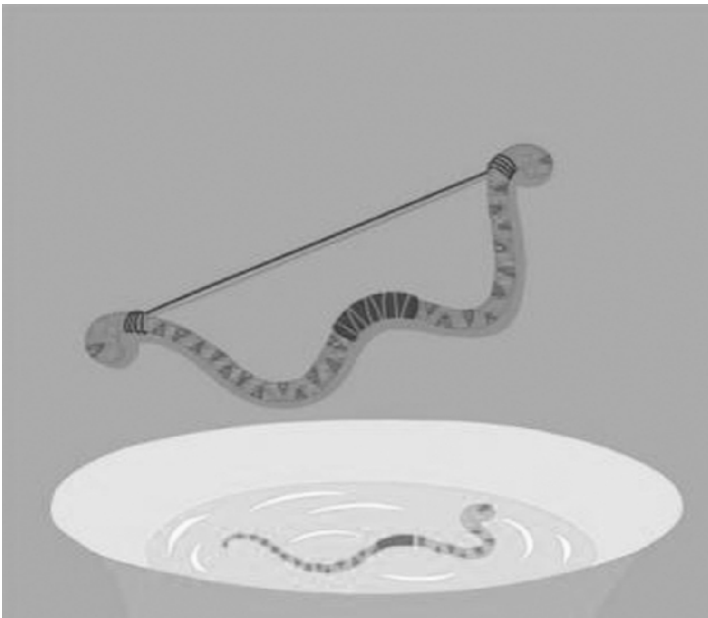
贯治疗等行业标准。研发的新技术,治愈了来自全国27个省市的3000多例顽固性疼痛患者,获多项国家自然科学基金和浙江省科学技术进步奖。

姚明表示,这次“三会一学”,主要目的是促进基础研究和临床转化应用相融合。21世纪被誉为神经科学的年代,但目前很多难治性疼痛的机制和治疗方案还没有形成规范,尚无教科书般的模板可供借鉴,因此,近年来,医院围绕神经疼痛领域作了更深入的研究,也取得了一些成绩。同时,医院还注重专科领域的推广交流,为全国培养了数百位疼痛专业人才。此次“难治性疼痛规范化诊疗示范基地”的建成,将进一步提升难治性疼痛的预防、诊断和治疗水平,使身处不同地域的疼痛患者均得到规范有效的多模式镇痛治疗,造福群众健康。

此次为期两天的“三会一学”,各学会还在各自的分会场开展精彩的学术专题会议。来自全国各地生理、神经和疼痛科学的专家学者以“疼痛”为中心点,分享研究成果,进行思想碰撞,激发科研思维,开启医学研究新篇章。

经典成语话中医

杯弓蛇影：“七情致病”该如何？



西晋时期有一位名士叫乐广，非常喜欢结交朋友，有一天他请了很多朋友到家中做客，一位客人正举杯痛饮时，无意中瞥见杯中似有一条游动的小蛇，但碍于众多客人的情面，他硬着头皮把酒喝下了，但之后一直觉得腹中有小蛇在蠢蠢欲动，从此烙下了心病，整日忧心忡忡、疑神疑鬼，不久便一病不起了。

乐广知道后觉得很愧疚，他思前想后，终于想起家中墙上挂着一把弯弓，位置正好在那位朋友座位的上方，便猜测杯中的小蛇一定是那把弓在杯中的倒影。于是他再次邀请朋友到家

中，那人刚举起杯子，杯中又出现了小蛇，乐广拉他细看，原来是墙上的弯弓落入杯中的倒影，宛如一条小蛇，客人疑窦顿开，压在心中的石头落地，病也不药而愈了。

所谓杯弓蛇影，就是比喻把虚幻误作真实，形容人疑神疑鬼，自相惊扰。

所谓“心病还须心药医”，有人说世界上最难治的病是心病，情绪对于人的健康影响重大，中医学素有“七情致病”之说，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志。七情与脏腑的功能活动有着密切的关系，当突然、强烈或长期性

的情志刺激，超过了正常的生理活动范围，可使脏腑气机功能紊乱，就会导致疾病的发生而成为致病因素，称为内伤七情。

《素问·阴阳应象大论》中记载，“怒伤肝”、“喜伤心”、“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”。七情因素可影响脏腑气机，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，思则气结，恐则气下，惊则气乱，使气机逆乱而致病。

比如有些学生考试前会出现便秘、腹泻或食欲减退等非正常情况，其实这种属于中医说的“过思伤脾”，因过度学习、紧张压力大等导致脾胃运化功能暂时受到影响，从而出现此类症状，只要放松心情、劳逸结合，一般考试结束后即可恢复。

再比如一些脾气较大、容易生气发火的人则更容易出现口臭、便秘，甚至血压高、中风等情况，则因“怒则气上”“怒伤肝”导致肝脏的疏泄功能受到影响。

此外，现今生活工作压力大，失眠、焦虑者明显增多，而长期的情绪抑郁、睡眠障碍可导致多种疾病的发生，比如常见的耳鸣、乏力、关节酸痛等，中医认为此类皆属于情志影响而导致的气机不畅、气血不足、脏腑失养所致，治疗上以疏肝理气、养心安神为宜。

人生百味，知足常乐，没有一帆风顺的坦途，也有“柳暗花明”的转机，学会调节情绪、释放压力，用积极饱满的心态迎接每一天，肯定对我们的健康更有力。那么，从现在开始，让我们对自己、对身边人多一份微笑，少一些抱怨，用健康拥抱幸福吧。

(中医针灸科 钱夏琪)

痛风，不仅是痛那么简单

4月20日上午，嘉兴市医学会风湿病学分会联合嘉兴市第一医院，开展以“治愈痛风——重在慢病管理”为主题的世界痛风日科普宣讲、义诊活动。

活动现场，医护人员为前来义诊的市民们提供健康咨询、科普讲座、血压测量等服务，提升广大市民对高尿酸血症和痛风的认识，受到了大家的好评。

接下来，就让我们一起了解有关痛风的那些事儿。

什么是痛风？

痛风是一种单钠尿酸盐沉积所致的晶体相关性关节病，与嘌呤代谢紊乱及(或)尿酸排泄减少所致的高尿酸血症直接相关，属代谢性风湿病范畴。目前我国痛风的患病率为2%，高尿酸血症更是高达20%，青少年的发病率也在不断增高。

痛风是怎样发生的？

人体在新陈代谢过程中，每天都

有衰老细胞要被清除，在此过程中，细胞中的DNA被降解，产生大量嘌呤(内源性嘌呤)，另外也可以通过食物摄入一定量的嘌呤(外源性嘌呤)。这些嘌呤在人体内除少量被再利用外，绝大多数在酶的催化下生成尿酸而排出体外。正常情况下，体内产生的尿酸和排出的尿酸达到动态平衡。如果尿酸生成过多(主要是外源性嘌呤摄入过多)或者尿酸排出减少(障碍)，血液中的尿酸就会增高，导致高尿酸血症。当尿酸水平增高超过在血液中尿酸的饱和浓度时，尿酸盐(尿酸钠)就会析出，沉积在关节腔，导致急性痛风的发作。

为什么痛风的患病率持续上升？

目前，伴随生活方式和饮食结构的显著变化，食用过多嘌呤含量高的食物，如啤酒、动物内脏、海鲜等导致外源性嘌呤明显增多，这也是高尿酸血症、

痛风的发病日渐增多，痛风逐渐成为常见病，多发病的主要原因。

痛风有哪些危害？

尽管只有10%的高尿酸血症患者最终会演变为痛风，但痛风发作时关节疼痛剧烈，严重影响患者的生活和工作能力。此外，越来越多的研究发现，高尿酸血症与高血压、冠心病、糖尿病、尿酸性肾病、肾结石等疾病密切相关。

痛风可以治愈吗？

痛风是唯一可以“治愈”的关节炎，如果高尿酸血症能得以长期控制，痛风是可以终身不再发作，达到临床治愈的效果，但这需要长期的病程管理。

如何治疗痛风呢？

一方面改变生活方式，戒酒、减少富含嘌呤食物的摄入、多运动、多喝水；另一方面是规律治疗，应在医生指导下，长期使用药物，避免随意减药、停药。

又是一年清明时，清明既是节气又是节日，作为节气，此时正是踏青赏花的好时节；作为节日，除了祭奠先人，古代民间还有禁火吃冷食的习俗。其实有一些习俗是由清明前一、两天的寒食节延续而来，由于两个节日的时间、习俗基本相近，随着时间的推移，寒食逐渐式微，但部分习俗却延续了下来。

虽然如今我们的很多饮食不再受到时令的限制，但是青团却是例外，只有在清明节前后食用才能获得最佳口感。主要是因为3月中旬到4月中旬这段时间青团的制作原料之一，艾叶或蒋麦叶等刚刚好青嫩，榨出的汁才给人最清新的香味，早一点，艾叶等原料还未长好，晚一点便又老了，榨出的汁都有了残渣，没了新鲜的味道。虽然可以冷冻储存，但口感上仍会有偏差，这可能也是每到此时青团就受到人们喜爱的原因之一吧。

青团起初是作为寒食节的一种冷食，但如今已没有这种限制。温度对食物的营养成分、血糖反应、消化吸收等方面都有重要影响。那么我们是该趁热吃还是放凉吃呢？

青团如此软糯，主要因为其另一制作原料——糯米粉，糯米中绝大部分的淀粉都是支链淀粉。淀粉在加热后易发生糊化并且温热的食物有助于促进胃部的血液循环，提高消化率。当温度下降后，产生的抗性淀粉不易被人体消化吸收，因此血糖反应会降低，并且若青团配料中含有富含饱和脂肪酸的畜肉类，放凉后脂肪凝固也会降低其消化速度。

对于消化能力差、免疫力低下、老年人等人群适合趁热吃，但是需要稍微放凉一下，因为太烫的食物会损害食管壁细胞，当我们经常食用≥65℃的食物可能会提高食管癌的风险；对于消化能力好、患有糖尿病、高血脂等人群则可放凉吃，但是要注意杀菌，毕竟这种富含碳水化合物、脂肪和蛋白质的食物本身就是各类微生物的培养皿，放凉的过程中可能会产生各种致病微生物，虽然冷藏或冷冻可以抑制部分微生物的生长繁殖，但并不能杀死微生物，所以增加了食物中毒的风险。就我个人而言，并不建议大家吃冷的青团，不仅因为口感上会变质，而且糯米冷却后难以消化，不利于胃肠蠕动和消化液的分泌，对胃肠造成很大的负担。

青团虽美味，但并不是所有人都适合，那么哪些人慎用呢？

1.糖尿病患者：青团的主要原料之一是糯米，糯米的主要成分是淀粉，无论是升糖指数(GI)还是血糖负荷(GL)都很高，尤其甜青团中包裹了豆沙、芝麻等食物，含有较多的白砂糖，摄入后可导致血糖快速升高。如果食用，除了需要控制进食量外，还不宜反复加热。相对甜青团，更推荐选用咸青团(其中笋干、豆腐干、瘦肉等成分含有的膳食纤维和蛋白质可稍微延缓一些血糖上升速度)。

2.胃肠功能虚弱患者：糯米等食物粘性较大，进食后难以消化，对于有过肠梗阻的患者，可能导致病情复发；多食后也可能引起胃酸分泌增多，对于有消化道溃疡患者，可能导致溃疡面的刺激加重。

3.减肥的人：小小一个青团，热量却不低，过节期间可适量食用，一天不要超过一个为宜。以下为某网红青团配料表和营养成分表。

配料：麦芽糖浆、晶球枣浓馅(红枣、白砂糖、冬瓜、麦芽糖浆、植物油、饮用水)、糯米粉、麦苗汁、花生油、麦苗粉、食用盐。

这样一个普通的青团(约50g)，热量大约190Kcal，相当于大半碗米饭的热量。青团虽美味，可不能贪吃哦。(营养科 万磊)



漫谈消化

方便面致癌吗？是垃圾食品吗？为你破解泡面的三大谣言

有那么一种食品，闻着很香，看着很有食欲，但当自己真的吃起来也就那样。这样的描述，你想到了什么？

答案可能有很多，但一定少不了“方便面”！回忆里的绿皮车厢，人头攒动的候车间，气味浑浊的办公室，都有关于方便面的故事。

说到方便面，我们脑海里可能都会下意识地蹦出一个词，“垃圾食品”！什么“吃一碗方便面需要肝脏一个月时间来解毒”，什么“方便面里含有致癌物，吃多了会得癌”等等。我们似乎早已接受了“方便面=垃圾食品”的观点。

不过，事实真的是如此吗？本期漫谈消化，我们就将目光锁定到方便面，客观分析，打破谣言。

谣言一：3分钟泡面，30天解毒？

在回答这个问题之前，我们先看看方便面的成分。

通常一包方便面中主要由面饼、酱料包、调味包和蔬菜包组成。按照成分来看，可以归纳为小麦粉、精炼棕榈油、脱水蔬菜、香辛料、食用盐、食品添加剂等。

“3分钟泡面，30天肝脏解毒”，这个说法主要针对的就是食品添加剂。如果你仔细去看方便面的包装，就会发现食品添加剂种类繁多，例如谷氨酸钠、焦磷酸钠、姜黄素、柠檬酸、食用香精、胡萝卜素、2,6-二叔丁基对甲酚等等。这些成分在保证方便面品质与口感上起到了重要作用。

回到上面的话题，合格方便面中的食品添加剂含量经过国家严格的评估与检测，在允许的范围内使用并不会危害健康。

所谓的30天肝脏解毒更多是为了博人眼球，没有科学依据，OUT！

谣言二：方便面致癌？

关于方便面致癌的“报道”也并不陌生。这里就不得不提一种化学物质，丙烯酰胺。作为世界卫生组织公认的潜在致癌物，丙烯酰胺是高淀粉低蛋白类食物(例如面粉)在高温下烹调时产生的一种物质。因此，方便面经过高温加热，或多或少会产生丙烯酰胺。

这也是方便面常常被口诛笔伐的主要原因。但最关键却又经常被人们忽视的一点是，致癌物

是否致癌要看摄入量！

在2016年由中国食品科学技术学会和中国营养学会联合召开的“方便面安全问题高层论坛”上，专家指出“方便面中丙烯酰胺的平均含量低于油条、油饼、麻花等传统中国面制品，也低于豆类、早餐麦片、炒栗子等常见食物”。

因此，方便面致癌？OUT！

谣言三：方便面的塑料桶，遇上热水危害健康？

有意思，这问题不是方便面，而是出在塑料桶的内壁薄膜。

桶装方便面的桶身由食品级口杯纸加PE膜组成，内侧的防水层一般用食品级的聚乙烯(PE)。低于100摄氏度的聚乙烯不会释放有害物质，而食品级聚乙烯较一般的聚乙烯有更高耐热性，热水泡面这个过程不会产生有害物质！

2015年上海市质监局对68批次聚乙烯纸塑复合方便面碗开展了安全评估，结论指出，无论在盛装水、还是盛装油脂类食物，加热至100℃时，均未见有毒有害物质产生。

因此，桶面泡面过程中会产生有害物质？

OUT！

方便面的营养价值如何？

击破了上述三个谣言，我们重新审视方便面自身的营养价值。客观的说，虽然方便面不是有毒有害的“垃圾食品”，但从均衡膳食角度而言，也的确谈不上健康。

首先，营养不均衡。方便面中虽然含有的营养成分不少，看似有淀粉、有肉、有菜、有微量元素，但含量太低，难以满足人体需求。

其次，油盐含量过高。油炸方便面的油脂含量通常在16%~24%之间，特别是酱包，可谓是“小身材、大热量”，肉眼可见，满满是油。另外在调味粉包中，为了满足顾客口味需求，会添加大量含钠调味品，例如我们常吃的盐、味精等。这样的结果就是，一包方便面下肚就近乎满足人体一天的钠盐需求。

写在最后，方便面谈不上垃圾食品，不过营养价值上的短板也是不争的事实。当你忍不住想吃方便面的时候，不妨搭配些水果，再打个鸡蛋，它不香吗？(消化内科 王霄腾)



(上接1版)

他代表全院对我院一直以来不遗余力的支持帮助表示衷心的感谢,同时赠予《短歌行》一首以表感激之情。

短歌行

嘉医普医,山海相依。对口支援,情系千里。不遗余力,关山若飞。成效卓著,承蒙嘉医。山海相望,亲如兄弟。普定秀洲,情同手足。吴越故郡,人杰地灵。难忘旧恩,东海之滨。嘉医懿范,铭记于心。天荒天老,我们不老。石烂海枯,真情永驻。

我院长姚明代表班子致以欢迎。他表示,8年帮扶工作期间,医院通过专家组团、派驻挂职等多种形式,在医教研管全方面开展支援,也得到了普定同行的肯定,交出了高分答卷。虽然对口支援工作即将划下句点,但两院之间的友谊长存,今后将继续加强交流,推进双方发展进步。

朱代荣院长一行向我院赠送普定山水画

及感谢信。在温情的氛围中双方交流,共祝明天更美好。

长期分管对口支援工作的我院副院长王正安有感8年情深,现场作诗回赠。

浙黔牵手赖有人,贵宾临禾恰逢春。远方有朋逢人喜,无分彼此情满门。

2013年,我院与普定县人民医院签订对口支援协议,2016年续约,开展了两轮为期8年的对口帮扶工作。

本着“组团式、精准式、长短结合式”原则,医院先后派出17批次71名医务人员赴普定开展支援工作,从党建、医疗、科研、教学、人才等着手,打出一系列组合拳,在临床诊疗、服务优化、科研教学、行政管理、院科建设等方面取得丰硕成果。“嘉一”的对口支援工作被评为贵州省、安顺市两级“脱贫攻坚先进集体”,多位医生被评为贵州省“援贵先进个人”和安顺市“突出贡献支医专家”。

党建联建,薪火相承。2019年,医院积极探索对口帮扶新模式,寻求新突破。与普定县人

民医院共同签订“党建联建”和“星火计划”协议。双方以“党建联建”为纽带,加强在基层党建工作方面的交流合作,夯实医疗技术,提升服务能力,特别是在对医学人才的培养上,创新性的采用“星火计划”,两院结成终生师徒制帮扶关系,通过干部人才队伍培养体系和学科建设模式创新,进一步提升帮扶效果。

2020年,医院党委班子成员赴普定召开“党建共建及对口支援工作座谈会”,指出把党建引领、基层党组织的战斗堡垒作用充分发挥到医院各项工作中,为整体发展培养技术过硬、作风优良的“星星之火”,让红色火种传承不息,开启全面发展的新征程。

授人以渔,精准帮扶。病有所医,弱有所扶。“嘉一”援贵团队寻找弱点,精准帮扶。通过教学查房、手术示教、疑难病例讨论、业务讲座、开展新技术新项目、多模式远程会诊、以及援贵经验座谈会等各种帮扶形式,进一步健全和优化诊疗规范和制度流程,有效提升学科诊疗技术能力和医疗服务水平。8年期间,完成门诊及住院诊疗共7000余人次,

手术近千台、讲课110余次、培训当地医生2800余人次、会诊430余人次、远程会诊近百人次、教学查房230余次、手术示教260余次。

功以才成,业以才广,如何厚植发展沃土,培养“带不走”的人才队伍是关键。“嘉一”援贵团队推行“育才”计划,一方面通过技术输出,因地制宜开展新适宜技术25项,同时,接收普定县人民医院来院进修77人,培育了一批又一批的本土人才。同时,协助普定县人民医院开设ICU、妇科、耳鼻咽喉科等临床专科,建立创伤中心,开展微创手术,助力医院完成二甲医院评定,为普定县人民医院健康、快速、持续发展打下基础。

虽然这轮对口帮扶工作结束,但两地医院的情谊穿越千山秀水,早已“医心”相连。作为红船旁的公立医院,我院将始终立足公益性,大力开展医疗帮扶基层工作,下沉一支队伍、留下一批人才,提升一系列技术,造福一方百姓。

记录一个忙碌的夜晚

那是一个普通的心血管内科夜班,和护士们完成了查房和交班,我像往常一样,陆续处理当天手术患者病历。

突然,会诊手机像惊雷一样响起,抢救室有位患者肌钙蛋白阳性,需要急诊会诊。我迅速向抢救室跑去,路上不断回忆急性心梗的处理流程。在抢救室,我看到了患者,老年女性,生命体征尚平稳,3月底刚从我院出院,出院后规律服药,目前无胸闷胸痛症状,肌钙蛋白虽然阳性,但是处于末次急性心肌梗死的下降趋势,暂时不需要急诊介入处理,虚惊一场,我悬着的心放了下来。

将会诊意见告诉抢救室医生,我正准备返回病房,抢救室另一位患者的心电图结果回报,V2-V4导联ST段弓背抬高。患者高龄女性,既往高血压病史,“胸痛6小时”入院,现仍有胸痛症状。病情紧急,来不及等肌钙蛋白结果,我立即向介入手术医生电话汇报病史,并着手术前准备,办理住院手续、手术申请、术前谈话、签署手术同意书,并将患者护送至导管室……冠脉造影结果显示,患者左前降支血管已狭窄99%,植入支架一枚。从第一份心电图结果到导丝通过血管仅用了40分钟,为患者的心肌细胞存活赢得了宝贵的时间。

时钟指向8点50分,我心想终于可以回办公室吃晚饭了。和抢救室医生打完招呼,正等着电梯,会诊手机再次响起:“抢救室,老年男性,胸痛10小时,心电图我发在群里了,你来帮我们会诊吧”。我一边往抢救室跑,一边看群里的心电图:V1-V5导联ST段抬高,赶紧汇报手术医生,让他再等一等,可能马上还有急诊手术。

来到抢救室,患者胸骨下段持续闷痛感,很可能是急性心肌梗死,急忙和家属沟通:“患者随时有室颤、猝死可能,需要立刻手术打通血管”。但是患者未婚,陪同的是他的弟弟,没有稳定工作和积蓄,面对费用犯了愁。我心急如焚:“急性心梗不能拖!医院可以为你们开通绿色通道,先手术,术后再缴费!”正在这时,肌钙蛋白结果回报:阳性!患者及家属终于决定先行手术。联系行政总值班,为其开通绿色通道后,我又开始熟悉的术前流程,签好手术同意书后,患者被送往导管室,在那里,手术医生早已整装待命。

回到办公室,护士告诉我有一位白天植入冠脉支架的患者要求立刻出院,他的父亲刚刚离世了。我的心一下变得柔软起来,这个场景太熟悉了,但是不能让回忆支配我的情绪。走入病房,看到他躺在床上,眼睛空洞地盯着天花板,不知道在想什么。我轻声说:“顾叔叔,我和上级医生汇报过了,你今天才做的手术,现在的病情不适合出院,还需要观察,要先在病房休息一晚,我帮您把出院手续提前办好,明天一早八点钟您就可以直接出院回家,您看这样可以吗?”“好的好的,麻烦你们了。”患者感激地握着我的手说道。

结束两位急诊手术患者的术后诊疗,已经凌晨一点半了,虽然很累,但看到患者一个个转危为安,心理满满的成就感,拖着疲惫的身躯回到值班室,很快进入了梦乡……

(心血管内科 景乐乐)

雨后

四月的嘉兴,细雨初斜烟缥缈,樱粉梨白繁花道,杨柳拂叶枝窈窕。喜鹊夫妇在美丽的姚家荡边搭了个窝,当喜鹊宝宝啾啾呀呀开始学语时,姚家荡里的小蝌蚪便摇起小尾巴,像是在伴舞,路边的野花也随之盛开了,都与喜鹊做起了邻居。喜鹊一家的幸福生活仿佛从此开始了。

可是,谁都没有想到,一场雷雨突如其来,惊扰了树上的喜鹊宝宝。喜鹊夫妇大声鸣叫,四处寻找,搬到一个安稳的“新家”。

不远处的嘉兴市第一医院里,胃肠外科也正忙着搬“新家”。全科人员穿梭在A区和B区之间,从仓库的一个个整理箱,到办公区的一桌一椅,小到一叠纸,一把剪刀等,都经过大家的双手,换了一个新环境。

“搬家”事件就好像一场雷雨般突然,刚搬来时,大家显得都有些不适应。有找不到的物品时的凌乱,有走错科室的茫然……好在,有更明亮的值班室,分区更分明的诊疗间,以及这群依旧可爱的老同

事,最终都在忙忙碌碌的工作中,渐渐适应起来。虽然环境变了,设备变了,但不变的是我们对待工作的热忱和对待病人的真心。我们深知,胃肠外科扩充病区的用意,我们将勇挑重担,踏上新的征程。

雷雨过后,打开窗户,清新的空气扑面而来,小蝌蚪们探出水面一探究竟,路边的小花伸了伸懒腰,喜鹊一家也找到了新的住所,一切还是那么美好。

(6B 程央漾)

四月天

林徽因的四月天,轻灵;
浅陶的四月天,娇艳;
雨梁山人的四月天,曼妙。

一直觉得你很美。

窗外的风是那么的轻柔,
拂动着磨砂的窗帘,
捎来丝丝芳香,
更掩不住扑面的悸动。

还是出去走走吧,
即便是下着雨,
哪怕打着伞,哪怕淋着雨,
我想我都是会欢喜的。
细雨点洒,扰了一滩春水;
樱花飘落,醉了一地芬芳。

远处传来阵阵嬉笑声,
长长的秀发,轻盈的汉服,
这样的美景,这样的姑娘,
我也满足了。

雨停了,阳光洒下来,
暖风轻吹,叨扰思绪,
只是漫步,
抬眼欣赏湖面泛起波光,
不经意地拾起脚下飘落的花,
依旧鲜艳。

我的四月天,
就这样深呼吸,即便只是走走。
(13B 陈萍)

“嘉一”初体验

最初选择护士,不是因为使人觉得无私、奉献、伟大,也并非是为了救死扶伤,也许迫于生活的无奈、也许是觉得这一袭白衣如美丽阳光。七年的护理临床工作经历,让我体会到这是一份平凡而又琐碎,严谨而又专业,忙碌而又充实的职业,是一个可以给人带来快乐和希望的职业,慢慢地,我喜欢上了它,有了为之奋斗的目标与方向。

4月1日,我满怀憧憬来到了嘉兴市第

一医院,成为了一名普通的血透护士。虽然之前我已有两年的血透工作经验,但面对新的环境,仍有几许紧张与不安,有幸遇到我的带教老师戴老师,她教我熟悉机型,带我认识同事,教我如何与病人沟通。慢慢地,我与同事们相识,慢慢地,掌握了五种血透机的使用,慢慢地,患者们开始相信我,让我给他们穿刺治疗;慢慢地我变得自信勇敢起来。入职不到一个月,我体会

到了百年医院的文化底蕴,体会到了科室大家庭的温暖,体会到了同事的互帮与互助,体会到了患者的信任与支持。

接下来的时光里,我将更加认真、努力,成为一名合格且优秀的血透专科护士,我将忠于职守,兢兢业业,将毕生精力献给护理事业。

(血透室 汪晓利)