



崇德崇新
至精至诚

温州市人民医院报

主办单位 温州市人民医院 温州市妇幼保健院 温州医科大学温州第三临床学院 新闻热线:88059502 Http://www.wzsrmyy.com

2014年11月8日

第140期

本期四版

内部交流

浙企准字第C165号

第九届世界血友病联盟中国血友病研讨会在温召开 国内外血友病专家到会学术交流



图为我院院长赵肇在第九届世界血友病联盟中国血友病研讨会上致辞。张静/摄

本报讯(院办 黄河)10月24日-26日,第九届世界血友病联盟中国血友病研讨会在温州洞头召开。此次会议由世界血友病联盟、中国血友病协作组、上海交通大学医学院附属瑞金医院主办,我院及温州医学会承办。世界血友病联盟官员、专家及全国400多名血友病方面的专家学者参加了本次研讨会。会议期间,我院还同时举办了国家级继续教育学习班《出血病和血栓病研究进展》。

在25日上午的研讨会开幕式上,世界血友病联盟主席Alain Weill先生、中华医学会血液学分会副主任委员胡豫教授、我院院长赵肇、上海交通大学附属瑞金医院临床检验诊断中心主任王学锋分别致辞。

研讨会期间,江苏省血液研究所所长耿院士、国家卫计委临床检验中心彭明婷教授、中国医学科学院血友病医院杨仁池教授、上海瑞金医院王鸿利教授、上海瑞金医院王学锋教授、我院血液内科谢炳寿教授等国内外血友病领域专家就血友病领域近年来的最新进展作精彩演讲,并分享了加拿大、北京、安徽、温州等多个地区的血友病预防研究、治疗及诊疗实践,就国内血友病患者综合关怀服务进行交流,还针对血友病的康复治疗、小儿预防治疗

和护理进行专题研讨与经验分享。

研讨会后,世界血友病联盟的官员还来到我院参观血液内科病房,并与血友病患者及家属召开了联谊会,双方面对面就患者诊疗、康复、生活学习等情况进行交流。

血友病是一种罕见的因遗传性凝血因子缺乏引发的疾病。凝血功能障碍,可表现为自发性出血,或轻度外伤后出血不止。目前,我市已发现血友病患者327人,其中重型306例,中型16例,轻型5例。

我院血液内科作为温州市出血与血栓性疾病诊疗中心,同时也是我国首批血友病诊疗中心之一及浙江省首家血友病关爱中心。自1985年开始对温州市血友病患者进行普查,同时对血友病的临床治疗开展了广泛而深入的研究。2004年,我院血液内科就开展血友病综合关怀治疗,逐渐形成了以病人为中心的血友病服务模式。2011年7月开始,血液内科与温州市慈善总会共同启动“爱心温州·贫困血友病儿童预防治疗救助项目”和“危重症血友病慈善救助项目”,项目荣获“2013年度浙江省慈善项目最高奖”。此次研讨会是世界血友病联盟第一次选择在一级城市交流治疗经验,是对我院在血友病方面所做工作的认可与鼓励。

我院召开党的群众路线教育实践活动总结大会

本报讯(党办 黄徊)10月30日下午,我院召开党的群众路线教育实践活动总结大会。大会认真学习贯彻党中央、省市县委及局党委总结大会精神,总结我院党的群众路线教育实践活动成效,对巩固扩展活动成果,加强党的作风建设,全面落实从严治党进行安排部署。市卫生局教育实践活动第五指导组组长张银燮代表市卫生局督导组出席会议。我院领导班子成员、医院全体中层领导干部、党支部书记及委员共100余人参加会议。会议由院长赵肇主持。

党委书记余建敏代表院党委作总结报告。他指出,自今年2

月份第二批党的群众路线教育实践活动启动以来,我院紧紧围绕保持党的先进性和纯洁性,按照“照镜子、正衣冠、洗洗澡、治治病”的总要求,以为民务实清廉为主要内容,坚决反对“四风”,着力解决群众反映最强烈的问题,确保活动扎实有序推进。一是迅速布置,全面启动群众路线教育实践活动;二是广泛宣传,营造教育实践活动浓厚氛围;三是上下联动,积极开展学习教育活动;四是多方征求,深入探究问题根源;五是即知即改,务求改变工作作风;六是查摆问题,认真撰写个人对照检查材料;七是相互批评,召开高质

量专题生活会;八是狠抓整改落实,促进建章立制。通过这次教育实践活动,广大党员和领导干部的思想和宗旨意识进一步增强,及时转变工作作风,以实际行动践行群众路线,全心全意为广大人民群众服务。他也强调,教育实践活动虽然取得了一定成效,但我们始终保持清醒的头脑,清醒认识到活动中存在的问题。在接下来的半年时间里,进一步巩固活动成果,重点抓好整改落实工作,确保各项整改措施做到位、按期完成出实效,建立解决问题的长效机制,更好地推动医院的发展建设。

张银燮副组长作重要讲话。他

在讲话中对我院教育实践活动给予了充分的肯定。他指出,我院能够按照市委、局党委的要求完成“规定动作”,确保活动进展有序,并取得了明显的成效,达到增进党群之间的相互了解和相互信任。活动中,征求的意见和建议能够通过整改落实、建章立制的方式得到落实,真正正地转化为便民惠民的具体措施。最后,他也对我院进一步深入践行群众路线提出了三个要求:一是要医院管理要去行政化,引入企业先进管理经验;二是要做好建章立制工作,建立健全新制度;三是要针对群众反映最强烈的问题,持之以恒抓好整改落实工作。

建志愿服务基地 搭爱心奉献平台

本报讯(团委 张易)10月13日下午,我院与温州护士学校举行“志愿服务基地”签约授牌仪式。温州护士学校副校长林峰、团委书记魏晓琼、我院副院长余颖聪、党办主任蒋联群以及团委书记张易出席会议。

温州护士学校(温州职工中等卫生学校、温州市卫生干部进修学校)是一所经浙江省人民政府批准设立的温州市唯一的公立医学类中专学校。目前学校全日制普通中专学历教育开设护理及药剂两个专业,学制三年,现有在校学生1177人,教职员工47人。

此次志愿服务基地的建设不仅能使我院志愿服务更为规范化,并且能为温州护士学校的学生提供一个锻炼自我、服务社会的平台,引导学生充分应用其在校所学的知识,锻炼社会实践能力,更好地投身于志愿服务活动。余颖聪副院长表示双方的合作充分发挥了优势互补、资源互用的作用,不但给志愿者们提供了良好的志愿服务基地,也为我院的志愿服务事业添砖加瓦。

志愿服务,是一项崇高的公益事业,也是社会文明进步的重要标志。近年来,在院党委的领导下,我院团委制定了《关于志愿者管理办法的通知》,进一步规范了志愿者管理工作,引导广大团员青年和社会公众广泛参与志愿服务活动,志愿服务工作取得了长足进步。

市产科质控中心成立大会暨国家继教学习班举办

本报讯(产科 郑建琼 张红萍)10月18-19日,我院举办了温州市产科医疗质量控制中心成立大会暨国家级继续教育项目《产科急症及促进自然分娩理论与实务》学习班。来自温州地区、省内其他地区及贵州、青海、新疆等地的300多名学员参加了培训。

在成立大会上,浙江省产科医疗质量控制中心常务主任、浙江大学医学院妇产科专家贺晶教

授,温州市卫生局副局长吴尚斌,我院院长赵肇,温州市卫生局医政处副处长徐俊、我院副院长阮国模应邀出席并分别致辞。大会宣读了温州市产科医疗质量控制中心成立并挂靠我院及温州市产科质量控制委员会名单。

我院成立温州市产科医疗质量控制中心后,将充分运用温州市妇幼保健院的管理职能,发挥好浙南产科区域专病中心等优

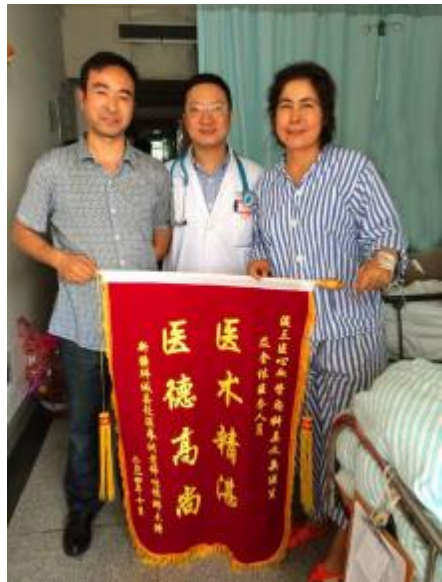
势,进一步规范温州市产科诊疗标准,加强产科医疗质量管理与控制,提高各级产科医护人员、管理人员的素质和技术水平,更好地推动和提高本地区产科处理水平,保障产科医疗质量和安全。

在之后的继续教育学习班上,贺晶教授、温州市医学会副秘书长胡海海、温州医科大学附属第一医院产科主任医师张文森、温州市妇幼保健所副所长陈婕及

我院妇产科、麻醉科及心血管内科的专家采取专题报告、病例讨论及操作演练等多种形式,开展12个专题讲座与4个主题技能演练项目,围绕重症母体医学、胎儿医学和促进自然分娩等方面进行交流与分享。尤其在实践操作环节,示范的医护人员动作娴熟、配合默契,学员学习热情高涨,课堂气氛活跃。本次学习班获得了学员们的一致好评。

主编:蒋联群 编辑:黄河

心内科介入手术成功治愈新疆房缺患者



10月20日,在我院心血管内科的病房内,有一位高鼻深目的患者及她的家属向姜文兵主任医师送上一面写着“医术精湛、医德高尚”的锦旗,感谢姜医生为她轻松解除多年来的病症,还她健康的身体。

原来,这位38岁的女患者来自新疆阿克苏拜城县,她在20多岁时,就时常感到心跳加快、气急、心悸、乏力,每次去当地医院做进一步检查时,却又检查不出什么疾病。直至今年4月份,她被所在学校派往温州进行培训,其间即使坐着不动心跳也快,为此她严重失眠。这种身体状况使她无法继续学习,只好回到新疆当地

医院就诊。医生说她的心脏房间隔有缺损,但是却建议保守治疗。

回温后,患者朋友推荐她到我院心内科就诊,姜文兵主任接诊后,建议患者做“房间隔缺损封堵术”,姜医师认为

当前是做微创手术相对好的时机,如果不及时救治,随着年龄的增长,病情会逐年加重,以致会发生心脏扩大,心力衰竭,肺动脉高压,最终可能失去手术根治机会。

房间隔缺损是临床上常见的先天性心脏畸形,是原始房间隔在胚胎发育过程中出现异常,致左、右心房之间遗留孔隙。房间隔缺损可单独发生,也可与其他类型的心血管畸形并存,女性多见,男女之比约1:3。据姜主任介绍,绝大多数房间隔缺损能够采用介入治疗的方法得到治愈,而不是采取传统外科开胸手术。传统外科手术需开胸,术后疤痕粗大,影响美观,身体恢复慢,心内科采用介入治疗房间隔缺损封堵术,对身体创伤极小、无疤痕、危险小、并发症少,术后3天就可出院,大大地减轻了患者的痛苦。随着技术水平的提高以及器械蓬勃发展,一些特殊情况的房间隔缺损也可以通过伞片封堵术进行治疗,比如大房缺,边缘较短的房缺,多发性房缺,房缺合并房间隔膨出瘤等

等。我院曾经做过房间隔缺损最大直径的达35mm,同样用特制伞片治疗过房缺合并房间隔膨出瘤。

经术前准备,姜文兵医师在超声科的配合协作下,进行介入治疗房间隔缺损封堵术。术中,姜文兵医生取右股静脉为穿刺点,将导管从右股静脉送到肺动脉处进行测压,压力显示为26/10(17)mmHg,再将导管回撤至右心房,经房间隔缺损部位由左心房达左上肺静脉,交换260cm加长硬支撑导丝,经导丝送入24mm大小的伞片封堵器,先后打开左右伞片,正好夹闭患者缺损的房间隔,反复牵拉推送伞片,伞片未移位。复查心超示:间隔缺损无反流,不影响二尖瓣膜及三尖瓣膜闭合,手术顺利结束。术后患者无诉胸闷、心悸,各项生命体征稳定。术后2小时患者就可以起床行走,自我感觉良好。“如此轻松地解决了先天性心脏病,真得感谢姜医生。”出院之前,患者和丈夫特意赶制一面锦旗,送给姜医生。

院办 黄河文/摄

检验单网上查询平台开通

10月7日,我院开通“检验单网上查询”平台,患者可在医院官网直接查询检验报告结果!

具体查询方法如下:

- 1、用手机或电脑登陆“温州市人民医院”官网(www.wzsrmyy.com);
- 2、点击网站最下方“患者服务”中的“检验结果查询”模块;
- 3、在“检验条码处”输入十位数的条码号进行查询。

为了保证病人隐私,信息结果不显示病人姓氏,而只显示名字,上传于官方网站的检验结果相对于审核结果会晚4至5个小时,检验结果只供查询,无法打印,如需纸质检验报告单,请来医院取单处打印。

检验科 夏雯丽

有痛你可别忍着

2014年10月11日是第十一个“世界镇痛日”,10月13日—19日是“中国镇痛周”,今年宣传主题是“关注老年人的慢性疼痛及神经病理性疼痛”。

随着现代生活节奏的加快,各种疼痛性疾病的发病率迅速上升。老年人疼痛主要来自骨关节系统的四肢关节、背部、颈部疼痛,头痛以及其他慢性病引起的疼痛。老年人常见的神经病理性疼痛有带状疱疹后遗神经痛、糖尿病性周围神经痛、三叉神经痛、脑卒中后疼痛等。

医生提醒,疼痛是一种症状,也是一种疾病,既是一种生理保护反射,也是疾病的信号。面对疼痛,许多人都是抱着“忍忍就好了”的想法,还有人怕影响工作或者麻烦亲戚朋友不愿意诊治。殊不知,“忍痛”往往会带来严重后果。因为许多慢性顽固性的疼痛疾病,其疼痛对人体身心的损害往往比疾病本身要大得多。现代医学中,疼痛被列为继“呼吸、脉搏、血压、体温”之后的第五大生命体征。如长期处于疼痛折磨中,除疾病加重外,还会因疼痛产生精神困扰,引发抑郁症、人格的改变甚至自杀倾向等。而持续的疼痛也将引起人体神经、内分泌、心血管、消化、呼吸等多系统功能失调,还可能使免疫力低下,进而诱发各种并发症。

现在,我院麻醉科开设疼痛门诊,它打破了专科的概念,是一个整体思维诊断、整体治疗的特色门诊,开展有多种神经阻滞术,椎管内治疗术、关节腔治疗,痛点治疗等,对偏头痛、颈椎病、腰椎间盘突出、足跟痛、神经病理性疼痛、骨关节炎、晚期癌痛、顽固性呃逆、突发性耳聋等有良好疗效。当疼痛一次次向我们报警时,患者朋友们千万不可忽视,要及时到疼痛门诊就诊,以免延误疾病的治疗。

麻醉科疼痛门诊 缪项慧

整形外科成功为“巨乳症”患者进行缩小术

所有女性都渴望拥有一对挺拔傲人的双峰,然而对于小齐来说,过于丰满的乳房却成了她人生的梦魇。近日,我院整形外科成功为小齐解决了这一大尴尬。

今年27岁的小齐是市区人,从青春期开始,小齐感觉到自己的乳房开始增大,当时只是以为正常发育。然而,随着乳房的进一步增大,让小齐的日常穿衣和体育活动都受到了影响,小齐一直默默忍受着乳房过大带来的不便。2年前,小齐产后出现严重的乳房下垂,每次出行都要避开别人异样的目光。

近日,她来到我院整形外科,经检查,小齐的双乳巨大、外展下垂呈长圆形,乳头平面已近肋缘下水平,且双侧大小明显不对称,医生诊断小齐患上了巨乳症。考虑到小齐的年龄因素及实际乳房大小,经过科室讨论及上海交通大学附属第九人民医院的专家会诊意

见,积极与家属沟通后,整形外科决定对小齐实行巨乳缩小手术。手术中,医生为小齐左乳切除乳房组织240克,右乳切除乳房组织225克。术后小齐的双乳形态恢复至正常大小,乳头乳晕恢复至美观位置,患者重拾匀称的身材比例,对手术效果感到满意。

巨乳症即女性乳房过度发育,腺体及脂肪结缔组织过度增生,体积超常,与躯体比例明显失调。巨乳症不仅影响体态美,还可致胸部压迫感,慢性乳腺炎、颈肩部疼痛、乳房下皮肤糜烂等并发症。常见于青春期及妊娠期女性,乳房常于月经初潮前后快速大量增长。随着近年来日常生活的环境、饮食、作息等的改变,女性月经初潮年龄和巨乳症的发生均逐渐呈现低龄化,须引起重视。如果乳房过度发育,出现乳房严重下垂及胸部压迫感,甚至影响日常生活的,应及早到专科就诊。

我院整形外科开展多种整



形项目,包括眼部整形、鼻整形、乳房整形、脂肪抽吸与移植、面部年轻化、疤痕整形、毛发移植、激光美容等。同时不定

期邀请上海交通大学第九人民医院专家教授来院指导开展疑难手术。

整形外科 陈焱焱文/摄

中药直接冲着喝 我院开设中药免煎颗粒房

把盒装的中药配方颗粒倒进杯里,热水一冲,不用煎不用煮,就能达到中药疗效。近日,我院“中药免煎颗粒房”正式开设并投入使用。该药房引进的中药免煎配方颗粒及中药智能配方机,使中药配方实现半机械化。

我院中药房主任张蕾蓉指着一个小盒子介绍说,这里面装的就是经过调配系统配方的中药免煎颗粒,每半剂药装于一盒内,患者只要早晚各冲服一盒即可。中药免煎配方颗粒以符合炮制规范的中药饮片为原料,经现代工业提取、浓缩、干燥,然后制成粉状

或颗粒,其性味、归经、功效与原中药饮片一致,保持了原中药饮片的药性药效。

与传统中药饮片相比,中药免煎配方颗粒有何不同?一方面,大大缩短患者等待配方的时间。中药饮片配方需要人工配方,患者等待配方完成至少得15分钟,而中药免煎配方颗粒采用机械智能半自动化,完成单位药分剂14盒只需15秒,从收到发药患者平均等待时间缩短至5分钟。同时,患者免受煎煮麻烦。传统中药饮片需要煎煮,而患者大部分煎药技术不专业,煎煮条件难以控

制,中药免煎配方颗粒是由专业人员进行专业科学操作而成,患者只需冲服即可。另外,传统中药饮片体积大,携带储存调剂不方便,易生虫、霉变。而中药免煎配方颗粒体积小,携带储存方便。最关键的是,中药免煎配方颗粒对于饮片质量和煎煮条件稳定可控,因此配制汤剂成分相对稳定,临床疗效得到保证。

颗粒药品名称实行电子条码或RFID识别,避免调配出错。配方系统则由电脑识别,当有错误出现,语音提醒并不予以调配。

中药房 陈瑶如文/摄



不穿秋裤会患关节炎吗？

秋冬季到来，早晚的温度会有所下降，熟悉的秋裤又悄悄来到我们的身边。爱美的女士们往往无法容忍自己的美腿上裹上厚厚的秋裤。然而，老一辈人常说，秋季不注意保暖就容易患上关节炎，现在一时爱美，等患上病就后悔莫及了！

医学发现关节问题开始出现年轻化的倾向，中招的多是“美丽冻人”的贪靓女性。有人认为寒冷刺激是诱发关节炎的直接原因，他们认为寒冷刺激可削弱关节软骨的新陈代谢及免疫防御能力，使软骨面破损而发生炎症。然而，事实真的是这样吗？

磨损才是骨关节炎的常见病因

人们提到的大多数“关节炎”、“风湿”等疾病其实大多数指的就是骨关节炎，其大部分炎症的发生都与关节达到使用寿命有关，此外，还有一些关节炎是由于人体免疫系统功能紊乱所致，少部分由于微生物感染所致。然而，对于寒冷导致关节炎这一说法，目前并没有确切依据。

那么，关节的使用寿命是如何影响人体的呢？我们都知道，任何物品都有使用期限，当然人体的关节也不例外。随着时间的推移，人们反复使用的关节会出现一定的变化，关节处的软骨会变薄、软化、失去弹性，甚至碎裂、剥脱，软骨的骨质增生形成骨赘，最终导致关节疼痛、关节僵硬和活动受限，这便是骨关节炎。人们到了40岁以后就容易出现这种病变，长期负重或长期剧烈运动的人们容易提前出现这种病变。

寒冷或会加重关节疼痛的程度

虽然寒冷不会直接导致关节炎的发生，但是老一辈人提出这个观点也并非偶然。因为关节炎的主要临床表现是关节痛，而且每次赶上天气变化、潮湿受凉的时候，关节炎患者的疼痛就会加重，这难免会让人想到寒冷和关节炎之间的因果关系。那么，为何关节炎患者会在寒冷的时候发生病情加重的情况呢？目前为止，这一问题科学上并无定论，有人认为这是因为寒冷环境改变了关节周围组织的顺应性、关节液的黏滞性以及关节周围毛细血管的通透性；也有人认为这完全是人们的心理作用，当寒冷影响到人们情绪的时候，负面情绪可以降低疼痛阈值，因此使人感受到疼痛。

不论是哪种原因使寒冷加重了关节炎患者的病情，人们还是应该对自己的关节加以爱护，因为在寒冷的天气中，人们会出现肌肉收缩、关节僵硬、关节血运减少、滑液分泌减少，这样关节发生意外受伤的概率也会大大增加，对人体造成间接的伤害。如果长期如此，无疑会增加关节的负担，减少关节使用寿命。

此外，还要提醒大家，除了骨关节炎是因为关节磨损导致的，还有些关节炎可能是因为人体的免疫系统出现问题，攻击了自身关节组织而导致关节炎的，如“类风湿关节炎”。在这种疾病中，异常的免疫系统不仅攻击自身的关节滑膜，还会攻击其他器官，如眼部、肺部、血管等，因此一经发现就要及时就医治疗以免致残。

所以说，受凉后腿痛确实是关节炎的表现之一，但寒冷本身并非导致关节炎的原因。穿不穿秋裤是因人而异的，但是人们还是应该爱护自己的双腿，在不能承受寒冷的情况下，要注意及时保暖。

风湿免疫科 林素仙

腰椎间盘突出 工作不一定“突出”

腰椎间盘突出症有明显的腰痛腿痛的主要症状，发作的时候坐着、站着都会让人疼痛难忍，患上此病的人不能胜任平时的工作，只能卧床休息。就算通过治疗，控制了症状，在恢复过程中仍需小心翼翼地调养，因为腰痛腿痛的经历让人心有余悸，一旦太劳累了还会出现腿腿疼痛，所以平时不敢干腰部用力的事情，劳动力受限明显。

民间有种说法是“工作突出，导致椎间盘突出”，也就是说因为工作很忙很辛苦，慢慢地就患腰椎间盘突出症。很多人把腰椎间盘突出症的发生归咎于工作辛苦、劳累，让人错误地认为工作忙碌后腰酸背痛的疲劳感，与椎间盘突出症有因果关系。

实际上腰椎间盘突出症的发生，和工作忙碌不忙碌没什么必然联系，相反，有些整天工作悠闲，甚至无所事事的人却患了腰椎间盘突出症，迁延难愈。一些病例的统计资料显示，腰椎间盘突出症的发生，与平时用腰不当及腰部姿势的保养有莫大的关系，为什么这样说呢？

一、腰椎间盘突出症的发病原因

腰椎间盘突出症的出现，都要有一定的规律可循，首先是年轻人很多，因为腰椎间盘是人体水分很充盈的软组织，20-40岁的时候因含水量很高，所以容易突出，而超过40岁，尤其是60来岁的中老年人，因为椎间盘的脱水、萎缩，不容易突出，即使突出也不会压迫旁边的神经根，产生腰痛、腿痛的症状。临床中遇到很多老年人说自己青年时曾患腰椎间盘突出症，最近又复发了，这话不一定靠谱，很多情况下是腰椎退变、腰肌劳损的症状出现，而患者本人根深蒂固地以为自己原来的腰突症复发了。

其次，腰椎间盘突出症的发生，一定会有个明显扭挫伤的外伤过程。椎间盘由髓核、软骨板和包绕周围的纤维环组成，是个很牢固、密闭、相对固定的囊性组织，能时刻承受上身体重的同时耐受腰部的屈伸旋转活动，日积月累的磨损，会降低纤维环的牢固度，正常情况下，在压力的作用下，向四周膨隆(膨出)很正常，但是病情发展成突出，一定要一个明显的外力的瞬间作用，使纤维环破裂，才能成

为椎间盘突出症。所以，腰椎间盘突出症在渐变的基础上会有一个瞬变的过程。

再则，腰椎间盘突出症的发生，通常都和平时用腰不当有关。纤维环的牢固度很高，但是滴水穿石，平时过度、反复的磨损、牵拉、挤压，是纤维环质量下降(变性)的原因。日常生活中的反复弯腰、转腰、塌腰坐，都会使纤维环变性，促使椎间盘的退变。日常生活中长期持续的、反复的腰部用力的姿势损害了椎间盘的牢固度，在此基础上轻微的、外力就会使椎间盘突出。

有关资料显示，腰椎间盘突出症患者很多是公司职员等文字工作者，体力劳动者占的比率很小。可见劳动强度大不一定会导致腰椎间盘突出症，那些光坐着看似不用力的职业，甚至每天无所事事躺着看书的人，因为姿势不好，导致腰部肌肉紧张，椎间盘负荷过重，久而久之，椎间盘退变加速，容易使椎间盘突出而出现腿腿痛的症状。

二、避免腰椎间盘突出症，平时姿势最要紧

所以，不论工作忙不忙，腰部

累不累，只要注意腰部正确用力，注意工作中腰部姿势的保养是可以避免腰椎间盘突出症发生的。做到以下11个要和不要，工作突出的同时，也可以做到椎间盘不突出。

- 1、坐位时腰部要挺直，不能塌坐着坐、跷二郎腿
- 2、不要长时间坐矮凳子、沙发。
- 3、腰部有酸痛等预警信号时不要坐沙发等软座。
- 4、捡起地上的物件，要下蹲不要弯腰。
- 5、压腿时不要以弯腰代替压腿。
- 6、长时间坐位时要用腰后垫枕保护腰部，同时要定时起来活动腰部。
- 7、腰部酸痛时不要锻炼腰部肌肉。
- 8、超市、菜场提重物回家要用推车、不要手提。
- 9、要睡硬板床，不要睡沙发、软床。
- 10、不要让腰部受凉。
- 11、要多做倒退、游泳等锻炼腰部肌肉的运动，增加腰部的牢固度。

针灸推拿科 胡建锋

你真的会喝水吗？

现代女性越来越追求完美，不容许腰间上有多余的赘肉，在健身房内随处可见她们的身影，她们活力四射，挥汗如雨，为了美丽不辞辛苦地训练着。但往往在一点会被忽略，运动中，聪明地补充水分，减脂效果会事半功倍。国家体育总局运动营养研究中心研究者曾说过：运动前后和运动过程中补充水分是一门很大的学问，喝对了才有助于保持体液平衡，保持健身者的健康

和安全，现总结几点关于运动时喝水的原则。

锻炼前就要喝水，尤其是做消耗体能多的运动时，以防补水不及时，每15分钟喝一次，每个人运动时排汗量不同，需要补充的水分也不一样，但一定要保证不会感到口渴。让我们来探讨一下该怎样喝水才是有利的。

第一，运动前两小时喝约500ml的白开水，这是因为运动前

补充水分可提高机体的热调节能力，降低运动中的心率。还可给肾脏代谢充足的时间，将体液平衡和渗透压调节到最佳状态。

第二，运动过程中，如果时间超过一个小时，就应该喝些淡盐水，每升水里加0.11-0.15克盐，水温控制在15-22℃。运动时大量出汗，汗液里含有很多离子成分，此时喝没有任何成分含量的开水，起不到补充的效果，而淡盐水则能及

时补充流失的离子，防止出现低钠血症等不适应。

第三，运动后要喝电解质饮料，即钠、钾、氯、镁、钙、磷等矿物质的饮料或是糖水，糖水比例是1:15，以保持一定的血糖浓度，延缓疲劳的发生。

为了完美的体形，更为健康的体魄，坚持运动才是王道，补充水分也是不可忽视。

消化内科 雷春雪

想献血，但又不敢去献？

常有朋友问我“到底献血好不好呢”，说自己想献，又不敢去献。

其实，无偿献血并非那么可怕，一个健康成年人一次献血200—400毫升，只占到全身总血量的5%—10%，献血后身体会自动调节，使血流量很快恢复正常，同时还会刺激身体的造血功能。

平时人体80%的血液在心脏和血管里循环流动着，维持正常生理功能；另外20%的血液储存在肝、脾等脏器内，一旦失血或剧烈运动

时，这些血液就会进入血液循环系统。

此外，人们由于体力活动的减少和生活水平的提高，体内积存了越来越多的脂肪。好多人血脂长期处于较高的水平，俗称“血稠”。“血稠”的结果就是脂肪一层层地附着在人体的血管壁上，最后导致动脉硬化，血管弹性降低，形成了心脑血管病。而经常献血，养活了体内一部分黏稠的血液，并通过正常的饮水填充了血容量，使血液自然稀释，血脂就会随着下降，也就减轻了动脉

硬化的隐患。

捐献一袋血液，对于一位健康人来说，只是一次无伤身体的奉献。但是，当您捐献的这一袋血液，可以让一个病儿重新绽放笑脸时，可以让一位车祸病人重新获得生命时，您的这一袋血液，则成了无价之宝、生命之源！

那么，请鼓起勇气吧！您的一次献血，对于病情危重的婴儿，意外事故中的伤员，许多等待手术的病人，则意味着再一次的生命。

输血科 李莉莉



寒露已至 保暖从足开始

10月8日已进入寒露节气，“九月节，露气寒，将凝结也”。立秋过后，太阳渐行渐远，阴阳之气分离，昼夜温差逐渐增大。到了寒露时节，露水开始散发出冰凉的气息，离凝结成霜也不远了。所以寒露之后，再过15天就是霜降了。寒露以后，秋风肃杀，天气渐凉，甚至

会出现气温骤降的现象。寒潮来袭，会诱发很多疾病，比如风湿性关节炎、慢性支气管炎、肺气肿等，尤其是心脑血管疾病特别容易在这个时期发作或加重。因此，在这多事之秋，寒露节气中，应该注意御寒保暖。

而此时足部的保健尤为关

键。我国古代就有谚语说：“白露身不露，寒露脚不露”。唐朝名臣孙思邈在《千金要方》中也说道：“每(年)八月一日已(以)后，即欲火暖足，勿令下冷无生意，常欲使气在下。”意思就是说每年农历八月初一以后，很快进入深秋和冬季季节，应当重视足部保

暖，防止下肢受寒。中医认为，足部是足三阴经、足三阳经的起止点，与全身所有脏腑经络密切相关，因此，在寒露节气中，应该多用热水泡脚，不仅可以调整脏腑功能，还能增强体质，防止寒从足生。

中医科 周毅

以球会友 为情谊启航

——我院团委开展青年趣味羽毛球活动



为了丰富我院青年的业余生活，促进与其他单位青年之间的交流，11月2日下午，我院团委联合中国人民银行温州市中心支行团委在温州电力羽毛球活动中心开展了一次以“展示自我，青春无限，以球会友”为主题的趣味羽毛球活动。来自两个单位的共46位单身男女青年参加了此次活动。

此次活动告别了传统的茶座相亲和你问我答的尴尬交友方式，让羽毛球爱好者以球会友，展示自我。同时，青年男女们也可以通过丰富的趣味活动健身、享欢乐！

趣味活动由真拳出击、礼尚往来、隔河传物和环环相扣等4个环节构成。在抽签分为四组后，每组组员集思广益，分别将队名确定为绿城队、烈火队、蓝翔队和K队。每队还确定了响亮的口号，比如蓝翔队的“羽毛球技术哪家强，温州大地找蓝翔！”堪称最接地气的口号。

之后，大家在自我介绍环节就展现出了高涨的热情，每个人在介绍完自己的姓名、单位、爱好之后，全员一起大声喊了一句“耶”，瞬间就把现场的气氛拉到了high点。在第一轮的真拳出击环节，各队选出的6名男女分成三组与其他队进行男女混双比赛，各路羽毛球“神将”纷纷展现了英勇的风姿。男同胞漂亮的扣球引得现场欢呼声不断，女同胞也毫不逊色，与男同胞对手上演了一场精彩的比赛，看得现场观众时而屏息凝望，时而欢呼雀跃。最终，由烈火队一路过关斩将，获得了本轮环节的第一名。

经过了一轮的热身，彼此渐渐熟悉的青年男女在礼尚往来、隔河传物和环环相扣环节就多了许多默契，除了场上选手们的密切配合，场下的观众们也互动频繁，有一起为选手加油呐喊的，有彼此窃窃私语，不时开怀一笑的，整个现场沉浸在亦紧张激烈亦温暖和谐

的氛围中。大家对这样特别的“相亲会友”活动表示满意，青年男女们以队友或者对手的身份相识相知，整个氛围都显得很温暖和舒心。有女同胞就现场表示，期待大家的下一次相聚，还有男同胞现场向一位女同胞表达心仪之情。

在活动的最后，我院团委及人民银行市中心支行团委还精心为参与的队伍设置了不同的奖项，绿城队、烈火队、蓝翔队和K队分别获得一到四名，并获得相应的奖励，每支队伍的最佳拍档，还获得了200元的约会基金，为青年朋友们的进一步沟通交流畅通了渠道。

在短短的一个下午，青年们用积极向上的精神状态展现出了不同的个人魅力，现场欢乐不断，欢呼连连，最重要的是大家在游戏和比赛中收获了欢乐和友谊。

团委 张嘉窈 / 文 张翔 / 摄



QCC,你了解它吗?

QCC, 是 Quality Control Circle 的缩写,译成中文叫“质量控制圈”或“品管圈”。它是由在相同、相近或有互补性质工作场所的人们自发组织成数人一圈的活动团队,通过全体合作、集思广益,按照一定的活动程序,活用科学统计工具及品管手法,来解决工作现场、管理、文化等方面所发生的问题及课题。

刚听到这个专业名称,它对我们来说那么深奥和遥远,然而当我和小伙伴们一起去了解它认识它的时候,才发现它并没有我们想象中那么生涩。相反,在开展QCC的过程中,我们仿佛一群在

山洞里探险的孩子,摸索着不断朝着有光的方向前进。我们为了圈名绞尽脑汁,总想找到一个特别又富含深意的圈名,似乎这样才可以赋予它一个生命的气息;也为了主题的选定各思己见,把心中所想的甚至是不足的地方分享出来,希望去改善,去更好地为病人服务。每一个人的参与和努力,仿佛共同去建造一座温暖的房子,这当中的一砖一瓦都是经过大家努力一点一滴积累起来的成果。

在QCC开展过程中,我感受到了很多。还记得我们起初一头雾水,面对这些我们日常鲜少

碰到的鱼骨图、甘特图、柏拉图、5W1H等管理工具,不知从何下手,于是主动学习就成了我们的必经之路。还好QCC有它自己的基本步骤,从主体的选定、活动计划的拟定、现状的把握、目标的设定、对策拟定、对策的实施与检讨、效果的确认、标准化,最后是检讨与改进,按照这样的步骤我们成员在一步步的探索中,慢慢了解了它的美丽本质。

我们按照它的计划分阶段实施,而每个阶段都有不同的圈员做负责人,分工明确,又相互配合,给每个人提供了锻炼的机会。但同时我们也发现了自身的很多

不足,个别阶段预留时间会有不够,有时也高估圈能力,监督力度也有待加强,遇到实施中不足的应及时修改再投入使用。虽然有这么多的不足,但看到无不凝聚着团体力量的成果时,成就感油然而生!而且在开展了两期的QCC之后,我们已经学会结合临床,利用Plan、Do、Check、Action去改善目前需要解决的实际问题,更好地为病人服务,改善临床上存在的不足。

QCC,也许它要我们在实施过程中付出很多时间和精力,但是它赋予我们的价值是弥足珍贵的。 消化内科 虞娉婷

登池上楼

庄步兴

东瓯岩壑独崔嵬, 太守流连醉忘回。
世所好乎黄老也, 公之乐者石泉哉。
柳间逸趣鸣禽变, 池上诗情春草催。
欲访旧踪携谢屐, 江南江北觅蓬莱。

注:
“黄老”句:晋宋时,受黄(帝)老(子)道家思想影响,崇尚虚谈,世人好玄言诗人,诗歌渐趋衰弱。
谢屐:即谢公屐,谢灵运专用之登山木鞋。
江南江北:指瓯江南北。

此诗在温州市老干部《长青诗社》2014年春季诗词比赛中荣获一等奖。

加强内涵建设 提高医疗质量 办好人民满意医院！

温州市人民医院 优质服务核心策略

服务愿景：打造温州优质服务第一品牌医院

核心理念：在这里，每个人都能得到尊重、关爱和帮助。

服务理念：用心服务，用爱感动；我只需多做一点点，病人就能方便许多；服务质量，重在细节。

关怀准则：尊重、关爱、主动、沟通

员工关键行为标准：

1. 要保持良好个人形象，着装整洁，仪态得体，佩挂胸牌；

2. 每次与患者接触要微笑，至少保持2次目光接触；

3. 要注意对患者的称呼，不直呼床号，要用如阿公、阿婆、先生、女士等称谓；

4. 当和患者共进电梯时，应先礼让患者；

5. 当患者正在等待服务时，要避免在工作现场闲聊；

6. 当正在为患者提供服务时不随意接听电话，特别紧急时应先向患者告之；

7. 为患者提供尽可能全面的信息，如让患者知道病况、治疗过程及预后情况；

8. 保护患者隐私，不在公众场合谈论患者病情，诊疗时杜绝无关人员在场；

9. 当遇到在医院迷惑的患者时，要主动询问、给予帮助，指路时要用手掌指明方向；

10. 如果遇到患者提出的要求一时难以满足，不要轻易拒绝，而是要尝试提供其他解决方案让患者选择。