

温州市人民医院报



医院官微

崇德崇新 至精至诚

编印单位 温州市人民医院 温州市妇女儿童医院 温州医科大学温州第三临床学院 新闻热线:88306615 Http://www.wzsrmyy.com

2018年11月8日 第187期 本期四版 内部资料 免费交流 浙企准字第C165号

中科院院士黄荷凤莅临我院指导



图为黄荷凤院士参观我院信河院区

本报讯(妇产科实验室 郑先觉)10月28日下午,中国科学院院士黄荷凤莅临我院指导工作。院长赵翠、副院长张红萍、院办主任缪一艇、医务科科长张雪良、院办副主任张易、生殖医学中心主任沈晓露、妇产科实验室主任郑加永、妇产科总护士长叶笑梅等陪同。

黄荷凤教授为生殖医学专家,2017年当选为中国科学院院士,现任上海交通大学医学院附属国际和平妇幼保健院院长,教育部生殖遗传重点实验室(浙江大学)主任。黄荷凤教授在国际上首次提出“配子源性疾病”理论学说,对精/卵源性疾病的代间及跨代遗传/表观遗传机制进行了开创性研究。针对辅助生殖技术出生子代近远期健康的关键科学问题,通过辅助生殖技术出生队列和基础研究,创建生殖新技术,提高了试管婴儿安全性,源头阻断遗传性出生缺陷,作为第一完成人获国家科技进步奖二等奖,浙江省科技进步奖一等奖。先后承担国家863、973、“十二五”科技支撑和国家重点研发计划等。

黄荷凤院士先后参观了信河院区产科门诊、生殖医学中心、妇产科实验室。其间,张红萍、沈晓露、郑加永分别向院士详细介绍了产科工作情况,生殖医学中心汇报体外受精-胚胎移植及其衍生技术工作情况以及产前诊断、出生

缺陷及科研工作情况。

在娄桥院区,院长赵翠向黄院士介绍了医院和生殖医学中心的发展状况及未来规划。双方就未来合作事项进行了共同探讨,为接下来双方在生殖、遗传等方面业务和科研合作奠定基础。



图为黄荷凤院士参观我院娄桥院区

今后在家门口就看全国知名儿保专家了

本报讯(儿童保健科 桂敏)10月19日,浙江大学医学院附属儿童医院儿童保健科邵洁教授签约加盟我院“名医馆”。今后,有营养、行为、生长发育等问题的温州妈妈,在家门口就能得到全国知名儿保专家的诊治了。

随着现代社会的发展,儿童的发育、行为、心理问题日益增多,但往往被家长所忽视。这个时候,就需要儿保医生凭借专业与经验,尽早发现和诊断并进行有效干预。据悉,2017年,我院儿童保健中心的门诊量达到5万人次,比2016年门诊量提升了36%。该学科发展迅猛,需求量越来越大。

邵洁教授是浙江大学医学院附属儿童医院儿童保健科主任、浙江省预防医学会儿童保健专业委员会主委,目前从事儿童营养和发育行为儿科学的临床、科研和教学工作,尤其擅长新生儿行为神经、儿童营养、生长发育和行为问题的诊断治疗、干预和认知功能研究,以及婴幼儿早期发展指导,如高危新生儿的评估和随访、营养和喂养行为、睡眠障碍、运动发育障碍、语言发育障碍、精神发育迟滞、注意力缺陷多动冲动障碍症、孤独症等。

签约后,邵洁教授将结合我院的发展需要,定期到儿童保健中心开展

门诊会诊、临床指导、人员培训、学科建设、科研学术交流等。

邵洁教授在国内儿童保健领域享有盛誉,平时门诊“一号难求”,当天不少家长慕名而来。邵洁教授为患儿详细分析病情,使家长对孩子疾病有更全面准确的认识,同时针对性地提出诊治意见,给予最适当的干预治疗方案。

邵洁教授的到来,将加快打造温州儿保专业技术人才队伍,形成更加细致的双向沟通与更加顺畅的资源共享机制,营造良好的科研教学氛围,为广大温州百姓就医带来更多福祉。

我院代表市卫计系统参加全市工间操比赛荣获佳绩

本报讯(工会 胡小仙)10月18日,温州市首届职工运动会工间操(排舞)比赛在温州体育馆举行,我院排舞队代表温州市卫计系统参赛并荣获第二名的好成绩。

排舞作为国际性的健身运动,将健身性、娱乐性、观赏性、趣味性和群众性融为一体。本届排舞比赛由温州市总工会、温州市体育局、温州日报报业集团、温州广电传媒集团、温州市体育总会主办,来自我市各县(市、区)和产业系统工会的15支排舞队伍的300名职工参加了比赛。

本次比赛,我院工会选派了12位一线医护人员参赛,以《巴拿马》为曲目,由妇科陈可娟担任指导老师,急诊科陈达楚担任领舞。他们在认真完成本职工作的同时,利用中午、晚上和周末休息时间加班加点训练,经过两个星期集训,呈现了一场精彩无比的排舞秀。

在比赛中,排舞队员们以青春靓丽的造型、完美默契的配合、富有创意的编排,整齐划一的动作展示了卫计人员的精气神,舞出了新时代职工的新风采,感染了现场所有的评委。

普外科胡逸人荣获手术视频大赛一等奖

本报讯(院办 黄河)10月12日,“温丽台三地首届普外科手术视频大赛”在温州举办,我院普外科副主任胡逸人的“腹腔镜下解剖性VIII段肝切除手术”得到三地普外专家的一致认可,获得大赛一等奖。

据悉,此次比赛首先在温丽台三地进行分组初赛,共选拔出12位医师参加决赛。胡

逸人医师的“腹腔镜下解剖性VIII段肝切除手术”,通过三维重建技术,得到患者的3D数字化脏器和病灶,术前就能对肝脏进行全面量化分析、规划和模拟手术;术中结合腹腔镜超声这个外科医生的第三只眼睛准确找到肝内的各种管道结构,精准完成腹腔镜下解剖性VIII段肝切除。目前,我院该手术处于省内领先。

九九重阳节 浓浓敬老情 我院“公益健康快车”开进娄桥银龄小区

本报讯(院办 朱高斌)金秋送爽、丹桂飘香。10月17日重阳佳节,我院“公益健康快车”开进娄桥街道银龄小区,行政和中医药剂党支部志愿者联合开展为空巢老人义诊。

瓯海区娄桥街道银龄小区位于娄桥街道上汇横屿单元,是该街道专为城中村改造中老年征迁户提供的临时周转房,现居住老人600多人,是瓯海区体量最大的老人拆迁周转房小区。

此次义诊活动同属于娄桥街道2018年重阳系列庆祝活动之一。在现场,针灸推拿科医生邵衡用理疗机和推拿为老人们舒筋活血,急诊科医生金焕治则在现场看诊,行政党支部志愿者苏茜茜和程家

和微笑着为老人们测血压、量血糖。行政党支部书记张静和委员李莉细心地发现义诊桌位于台阶上方,雨天地滑,她们怕老人们行走不便,特地搬来两张桌子放在台阶下方,以便老人们行走,防止意外。

正所谓“老吾老以及人之老”,关爱老年人是每个党员同志应尽的义务。习近平总书记第一次在《人民日报》发表署名文章,主题就是“尊老”,真实反映了他尊重、爱护老人的心声。深怀敬老之心,倾注爱老之情,笃行为老之事。习总书记为全社会树立了榜样。今日,医院行政支部和中医药剂支部的党员通过“公益健康快车”活动向榜样学习,向老人们致敬!

主编:缪一艇 副主编:张易 编辑:朱高斌 黄河

“铸就心的长城”胸痛中心规范化建设培训会——温州站

10月14日,由中国胸痛中心总部主办,我院承办的中国胸痛中心规范化建设培训会在我院娄桥院区举办。

培训会邀请到温州市卫计委医政处处长郑云蒸、中国胸痛中心认证工作委员会委员及认证专家刘峰院长、杭州市第一人民医院心脏介入中心主任叶显华以及五县四区二级以上综合医院和部分基层医院代表等近70人参加培训。

会上,郑云蒸处长对胸痛中心建设的现状

及促进建设进程的关键点进行了阐述,她指出,胸痛中心不仅是一种新型的多学科合作模式,更是医联体的一种重要方式,是分级诊疗制度不断深化贯彻的一种载体。希望借助此次培训平台,将温州胸痛中心建设进一步推进与完善。

刘峰在《不同院前急救模式下的胸痛中心建设解决方案》中指出,我国胸痛中心的建设事业势在必行,而认证工作是更好地促进各地胸痛中心建设的重要举措。同时,姜文兵也指

出中国胸痛中心认证标准是整个认证工作的核心文件之一,是宏观指导胸痛中心建设的纲领文件。

此外,陈新国和叶显华主任进行分享。详细介绍了胸痛中心的组织管理、时钟统一方案、院前急救整合、数据库建设以及认证流程、材料准备、现场核查等各项工作,为温州各县区的胸痛中心建设提供丰富的经验,也为正在建设胸痛中心的医疗机构提供标准与方向。并且,用实例分享了微信群会诊转诊典型病例,

使与会人员有了更加深入的了解。我院心血管内科副主任陈晓曙分享了临床冠脉微循环障碍研究进展。培训会后,与会人员参观了我院胸痛中心,并体验了胸痛就诊流程(急诊科就诊、导管室手术等环节)。

此次会议,对于进一步推进温州市胸痛中心规范化建设,建立科学的急性心血管病区域协同医疗救治体系,切实提升温州市急性心梗医疗救治能力,形成以各医疗机构为基础的胸痛区域协同救治网络都具有非常重要的意义。



图片新闻

近日,电视连续剧《温州三家人》剧组进驻温州市人民医院娄桥院区取景拍摄。为配合拍摄工作,医院为其提供了人员、服装、道具等支持。因为剧组在急诊科抢救室拍摄场景,急诊科护士为其提供了医疗指导。

院办 朱高斌/图
院办 刘微微/文

最多跑一次

为您煎药,免费送到家

为了让患者就医用药更安全、更便捷,践行医疗服务“最多跑一次”服务宗旨,温州市人民医院、温州市妇女儿童医院正式推出“中药代煎配送服务”。患者在就诊时选择此项服务后,便可回家等待快递员将中药送货上门,大大减少了患者在医院里的等候时间,也免去了来回取药和煎药的麻烦。

特色一:诊间完成代煎配送信息录入

医生可直接在诊室为患者选择“代煎配送”服务,并录入地址、联系方式等相关信息,不需要患者再去药房填写信息,真正做到“最多跑一次”。

特色二:代煎中药质量有保障

秉承“好水才能煎好药”的理念,医院采用石英砂过滤及活性炭过滤后的反渗透活性水煎药,煎药流程信息化控制,设有条形码扫描节点,做到“一切行为有记录,一切行为可追溯”。配好的中药拍照留底,操作过程视频实时监控,确保配方的准确性和煎煮质量。

特色三:配送服务快、范围广

配送范围
代煎配送服务范围包括温州各县(市、区)。

配送时间

中午12点前的处方,预计当日下午5点前送达;12点以后的处方,预计当日晚9点前送达;泰顺、苍南等较远的县、区隔日送达。

特色四:配送费全免

咨询联系电话:18968827707

中药房 汤茜茜

我院举办2018级住培学员开学典礼暨住培协同体签约仪式

9月27日,我院与瑞安市人民医院正式签约成为住院医师规范化培训基地协作单位,并举办2018级住培学员开学典礼。

住院医师规范培训是医学生毕业后教育的重要组成部分,对于培训临床高层次医师,提高医疗质量极为重要,占据了医学终身教育的承前(医学院校基本教育)启后(继续医学教育)的重要地位,是医学临床专家形成过程的关键所在。

现场,我院院长赵翠与瑞安市人民医院院长卢学勉签署协议书,明确了主体基地和协同基地的权利义务职责,双方将通过合作,有效提升两个基地的整体培训质量,进一步完善基地

协同管理制度。

同时,2018级住培学员正式开学。院长赵翠对学员的到来表示热烈欢迎,并向他们介绍了医院建设发展历史,希望他们在培训期间能严格要求自己,充分利用医院的优势,努力做到学有所获、学有所成。他对新学员提出三点希冀:一是忠于心、担以责,养成良好的职业道德,牢记医学初心,不忘从医使命,竭尽全力除人类之病痛,助健康之完美;二是精于学、勤于业,沉下心来,集中精力,力求学深学透,融会贯通;三是慎于思、笃于行,尊重人的理性思考、关怀人的精神生活,用耐心的接待、温柔的诊治、真诚的服务,展示人文关怀和行医艺术。

我院党委副书记阮国模、瑞安市人民医院院长杨国敬分别介绍了两个住培基地情况,让新学员们对即将展开的住培生涯有一个全面的了解。我院大外科教学主任吕振业、瑞安市人民医院2018级住培学员王超分别代表教师和新学员发言。

作为国家级住培主体基地,我院将坚持“合理布局、满足需求,强强联合、同质培训”的原则,实现优质资源共享,努力构建“分布合理、专业齐全、管理统一、水平同质”,力图打造住院医师规范化培训高水平、全覆盖要求的基地网络。

科教科 蔡文洁

世界卒中日

我院举办“战胜卒中 再立人生”大型义诊活动

10月29日是第十三个“世界卒中日”,我院在娄桥院区一楼大厅举办了“战胜卒中 再立人生”大型义诊活动,资深专家面对面问诊,普及卒中和房颤相关知识,帮助患者及早发现房颤,预防卒中,提高生活质量。

近年来,卒中高居我国居民死因首位,且患病人数越来越庞大。一旦发生卒中,将给家庭及社会带来沉重的负担,因此,积极筛查卒中高危人群,控制和管理卒中高危因素,发现症状,尽早治疗,开展有针对性的防治措

施,对全面健康水平及生活质量提高有重要意义。

当天早上一大早,老人们就如约来到义诊现场。各位专家与患者面对面亲切交流,耐心地解答各位患者的疑惑,为他们健康宣讲,诊断疾病,制定诊疗方案和康复随访计划,患者积极参与,倾听专家的建议,气氛十分融洽,体现了“医患和谐”。

在授课环节,神经内科主任医师张庆元用浅显易懂的方式向患者讲述了“脑卒中的危

害与预防”,他从脑卒中的危害、紧急处理、防治等几个方面展开讨论,强调脑血管疾病已经成为中国第一位死亡原因,而且复发率不断攀升,其危害不言而喻,脑卒中的预防分为三级预防,认真守护每一道防线就是守护生命线。

心内科主任医师林伟为患者讲解“如何正确认识房颤”。他介绍,房颤是一位隐形杀手,大多数人对他认识不足,老年人、高血压患者、糖尿病患者以及肥胖、吸烟酗酒、心肌梗死、有家

族史者为高发人群,房颤的治疗主要冷冻球囊消融、导管消融、电复律和药物治疗,我院在这个领域处于领先地位,能精准地为每一位病人制定不同的方案。

高血压是中国第一大患者群,流行病学显示目前有3亿高血压患者,林伟医师还向患者们强调了“你不能轻视的高血压”,积极预防高血压是预防心脑血管的第一步,对于提高全民健康指数有不可估量的意义。

心内科 潘炳林

宝宝呕吐、腹泻，除了看医生 家长还能做些啥？



孩子从小到大，总会有那么几次腹泻、呕吐，除了看医生，家长还能做什么？

腹泻：是指大便稀或水样便，并且次数常常增加，腹泻病最常见的原因是病毒感染，细菌感染在小儿也是很常见的。家长要注意儿童的日常卫生情况。粪一口传播是最主要的感染途径。腹泻病一旦发生，即使经正确的治疗，腹泻仍可能持续10天之久。

呕吐：常由于消化道病毒感染或食物刺激消化道所致，也有颅内感染的可能，如果处理恰当，大多数呕吐在8-12小时内停止。如果呕吐不停，需要立即就诊，排除其他急症原因。如呕吐反复发作，超过12小时，往往比腹泻更需要立即处理。

如何处理呕吐和腹泻？
第一天

1、停止所有配方奶和固体食物，除非您的医生在看过患儿后告诉您继续喂养。母乳喂养婴儿，只有腹泻而没有呕吐，可以继续给予母乳。如果出现呕吐，则应立即停止母乳，给予补充口服补液盐。

2、如何对出现呕吐的患儿进行口服补液呢？年龄小于2岁的小儿：少量多次给予患儿补充口服补液盐；幼儿可以用口服补液盐也可以喝稀释的苹果汁（比例为1份苹果汁+3份水），或500ml米汤加入半个啤酒瓶盖子的食用盐。

如果孩子症状改善（不再呕吐并感觉自己饥饿愿意吃东西）可以进行下一步处理。

第二天

经过24小时的口服补液治疗后，腹泻和呕吐应减轻，如果不是这样，应去看医生。如果腹泻已减轻，幼儿可以少量饮食，如苹果泥、米粥等。对于婴儿，可以给予正常的配方奶，但开始时，须用水将奶的浓度稀释到正常的一半。

第三天

如果腹泻继续减轻，对于婴儿，可用平常浓度的配方食物，对于年长儿，可给予少量牛奶或奶制品。然后，逐渐过度到正常饮食。

以上的步骤如果患儿在每一个步骤实施过程中没有改善，则维持原来的步骤，不要急于下一个步骤。如果病情加重需要及

时就诊。

应该避免些什么？

1、不要一次就给小孩大量液体饮用，这样可能加重腹泻或呕吐。

2、如果您没有得到医生的指示，只给小儿口服补液盐的时间不要超过2天。

3、年龄3岁以下腹泻或呕吐的儿童不要用止泻药，否则可能出现严重后果。年长儿在医生医嘱下，才能给予止泻药。

4、不要给小孩服任何药物，除非有医生处方。

5、在上述配好的液体中，不要另外再加盐或糖。

6、不要给小孩喝白开水、葡萄汁、梅汁或未稀释的苹果汁。白开水里没有足够的矿物质，果汁通常会加重腹泻。

有以下情况，需要立即就诊

1、持续呕吐超过4小时。

2、解血性大便。

3、小儿腹痛超过2小时。

4、很烦躁或昏昏欲睡。

5、超过6-8小时以上小孩未排尿，或尿布不湿。

6、嘴唇、舌头和口腔表面很干，哭时泪少或无泪。

7、开始上述治疗计划5天之后，小孩仍腹泻，解水样便。

儿科 张丽

近日，市区尤女士来到温州市体检中心，她不是来做体检，而是给中心负责人送上一面写着“精湛医术保健康，高尚医德暖人心”的锦旗，她说这是“迟到的感谢”。

这事儿还是从两年前说起，当时，尤女士的单位安排她在温州市体检中心进行体检。检验科工作人员在审核报告时发现她的血液中单核细胞有异常增高，进一步在显微镜下形态染色检查，结果显示幼稚细胞升高，疑似白血病。体检中心健康管理部门工作人员立即通知她，并建议其到医院进一步检查。一周后，尤女士去医院做骨髓穿刺等检查，医生诊断其为“急性淋巴细胞性白血病”，立即进行治疗。

经过两年的治疗，尤女士各项指标正常，疾病已达临床治愈。主治医生说，幸亏她的病情发现得很早，多数与她同类型的白血病人发现时已是较晚期，治疗效果并不好。

像尤女士这样发现早期肿瘤并非个例，两个月前一位杜女士在温州市体检中心体检做乳腺B超时发现一个约5mm乳腺结节。当时，B超医生仔细查看后，认为此结节虽小，但形状疑似恶性肿瘤，建议她去医院进一步确诊，果然，杜女士最后被确诊为乳腺癌。由于发现得早，她进行了保乳手术。

“大家进行体检时最怕查出肿瘤，其实健康体检重要的作用就是发现无症状的早期肿瘤及肿瘤的危险因素或癌前病变，及早干预。”温州市体检中心负责人张东鑫介绍，临床上，肺癌、消化道肿瘤、甲状腺癌、宫颈癌、乳腺癌等发病率较高，相关癌症的高危人群应该由体检医生设计一些针对性强、准确率高的体检项目。对高危人群进行预防，肿瘤的早发现、早诊断、早治疗尤为重要。据《温州都市报》

两年前她来体检，两年后竟上门送来锦旗给体检医生，怎么回事？

女婴乳房隆起，是早熟？别急，来听听医生怎么说！

随着性早熟的发病率明显上升，家长们的关注度也随之提升。从临床来看，有家长抱着六七个月大、1周岁多的孩子前去就诊，说孩子的乳房隆起，怀疑是性早熟。那么到底是不是性早熟呢？儿科医生表示，这个年龄段的孩子出现乳房隆起，首先考虑是“小青春期”。“小青春期”是正常的生理现象，家长不必过于担忧，一般2周岁内会自行消退，切忌采取捏、挤、用针挑等错误处理方式，以免引起炎症。

日前，陈女士抱着6个月大的女儿到我院儿童生长发育中心就诊。陈女士满脸愁容，担心地说，无意之中发现女儿的乳房隆起，摸起来感觉有点硬硬的，她想女儿是性早熟了。可这么小的孩子，怎么会性早熟呢？陈女士首先想到的是跟饮食有关，那么肯定是奶粉的问题。她说，真不知道这奶粉里到底有什么，竟然会让这么小的孩子性早熟。接诊的该中心主任张宇先安抚了陈女士的情绪，然后仔细查看了女婴的情况，没错，跟他料想的一样，属于“小青春期”。于是，他告诉陈女士，这是正常的生理现象，家长千万别采取处理手段，先观察，如果2周岁还是这样，甚至隆起更严重，再过来进行检查。听说没事，陈女士抱着女儿放心地走了。

张宇告诉记者，现在家长都十分重视孩子的发育情况，因为“小青春期”来就诊的一个月的门诊量在10例左右，虽然相较其他问题的数量算少的，但也表明了家长对这块认识的不足。跟陈女士一样，几乎过来的家长看见这样的情况，都认为是性早熟，并且都认定是跟喝的奶粉有关。张宇解释，事实上，此前发生的“奶粉致性早熟”事件已得到权威专家的否定，他们认为孩子在2周岁内出现的乳房隆起、有硬块属于“小青春期”，而非奶粉导致。从临床来看，以六七个月大的以及1周岁多的孩子来就诊的较多。

据《温州商报》

最近是老年人中风危险期 医师给你总结“防中风宝典”



进入寒露，气温开始快速下降，此时极易引发心血管病、中风等风险。为此，我院神经内科主任医师叶华给中老年人分享了临床总结的“防中风宝典”，帮助老年人从日常生活着手保养，以便安全度过这个凶险时段。

晨练突然中风了

入秋时中风病人骤增

家住瓯海潘桥的陈阿公今年79岁，他退休后就养成晨练习惯，坚持了十年。五年前，他发现自己血压偏高，但他听信一起晨练朋友的说法，认为“如果一开始服药就要终身服用，坚持晨练就会将高血压治愈”，他便坚持晨练，坚决不吃降压

药。

去年10月的某天凌晨五点，陈阿公一身短衫如常慢跑，突然他觉得右面部麻木，同时右腿酸软，好像特别累，就坐在长椅上休息。仅仅两分钟后，他就惊恐地发现自己的右臂不能上举，想喊救命时已经说话含糊不清。还好他受过脑中风的健康教育，知道自己中风了，就镇静地拨打120，所幸被及时送到我院抢救，测量结果显示他的上压高达210mmHg，医生诊断为“脑出血”，后来经积极治疗后康复。

今年入秋时，收住院的中风患者曾呈季节性升高，在天气骤冷的时候，最多一天他就要接诊9名中风患者，占日门诊量的20%左右。

医生的“防中风宝典”

七大要点可护心脑

1.醒后别立即起身

经过一晚上，人体处于静止状态，血液黏稠度增高，血管阻塞发生概率大。可先仰卧床上做点活动：两手搓热干洗脸数次，然后依次按摩太阳穴、后脑勺、脖子，反复20次；其次，两手半握拳，轻捶腰背部10次，然后捶打大小腿外侧。

2.不能一大早去晨练

季节交替，温差逐渐加大。有些人四五时就外出晨练，此时人易受寒冷刺激，让早晨本已较高的血压上升更快。建议

把锻炼时间安排在下午4时左右。健身操、太极拳、快走等都是不错的锻炼方式。

3.切忌刚吃饱就午睡

中午午睡半小时很有好处，但忌饱餐后即睡。因为中午温度高导致皮下毛细血管扩张，加上饱餐后血液涌向消化器官和大脑争血，此时入睡便有诱发脑缺血的风险。

4.别再穿短裤背心

脖子、后背、脚部这些地方血管最丰富，如继续穿短裤、背心之类太清凉的衣服，秋凉的刺激会促使血管急剧收缩，引发危险。

5.盲目贴秋膘会适得其反

整个夏季人们普遍胃口较差，于是入秋后想要吃点好的，以补偿入夏以来的亏空，因此民间有“贴秋膘”一说。但现在大家普遍饮食热量偏高，加上很多人本身体重就超标，所以贴秋膘一定要适度，不宜大吃大喝，特别是少食肥甘厚味的食物。

6.吃点石榴护血管

此时石榴正大量上市，适当吃石榴，有助于保持血管健康，进而降低心脑血管疾病的风险。研究发现，适当饮用石榴汁，有助于降低血压。每天喝一杯石榴汁，心脏血流状况可得到一定程度的改善。据《温州晚报》

援川故事

温州援川医师助南部县中医院实施首例开颅手术

开颅手术在较大医院并不是什么稀罕事，但在四川省南充市南部县中医院，却是史上第一例。10月18日中午，该院在温州援川医生马为众的指导下，成功完成了医院有史以来第一例开颅手术。

72岁的王老伯是四川南部县人，一周前，他在家突然感觉左侧身体没有力气，走路都走不了了，紧接着就意识模糊、小便失禁了。家属赶紧将他送到当地中医院就诊，医院立即为他做了头颅CT

检查，发现右侧颞颥顶区有巨大的慢性硬膜下血肿，血肿量有150毫升左右。

情况危急，经过会诊后，医护人员为患者实施了右顶钻颅慢性硬膜下血肿清除引流术。手术在马为众医师指导下，由该院外科医师陈军主刀，经过近1个小时的努力，顺利完成。术后第二天，患者意识清晰，左侧肢体已能活动，预计术后恢复良好。

马为众是我院神经外科副主任医师，作为温州市东西部医疗扶贫专业技

术人才，对口支援四川省南充市南部县中医院。自7月入川以来，他快速熟悉科室情况，积极投入科室建设，协助医院建起神经外科专业小组，购置了相关的手术器械。他通过讲座、指导等形式，让该院医护人员了解前沿知识，掌握新技术新业务，提高了科室医护人员的技术水平。南部中医院作为一家基层县级中医院，此前并无开颅手术经验。此次开颅手术的成功，在该院的历史上将具有里程碑式的重要意义。

放弃休假，无悔坚守，只为不负那一份信任

9月30日，在国庆长假的前一晚，瞿溪街道社区卫生服务中心医务科科长胡昕焯接到了一个特殊的电话。电话是我院神经内科副主任杨晓国打来的，他说10月1日(星期一)下午，要正常坐诊。

原来，那几日他接到了很多瞿溪患者的电话和短信，无一例外都是询问“这个十一长假，您还来坐诊吗？”面对居民的期盼，国庆本应休诊的杨晓国最终选择了放弃休息，照常坐诊。

杨晓国是我院眩晕中心副主任、神经内科副主任，长期从事脑卒中(脑中风)、帕金森病的诊断和治疗。为响应“双下沉、两提升”民生工程，半年来，每个星期一下午他都会如约来到瞿溪街道社区卫生服务中心坐诊，深受当地群众的欢迎与信任。当天下午的诊室里，贾阿婆一见到杨主任开心极了，深受帕金森病困扰的贾阿婆在接受完杨主任的诊治后说道：本来以为要国庆后才能过来看，没想到

到杨医师为了我们放弃了休息，太谢谢杨主任了……

舍小家、顾大家，在大家放下繁忙的工作，享受与家人团聚的美好之时，有一群人如杨晓国医师，放弃休假，依然奋战在临床一线，默默坚守，用他们的辛勤付出，守护着人民的生命安全和健康。让我们向国庆假期仍然坚守的“劳模们”致以最崇高的敬意。

瞿溪街道社区卫生服务中心 金芳芳

青蓝工程

近日，我院第四届“青蓝工程”启动仪式在信河院区举办。97名2018年新进护士与13位导师及13位协理结对，正式“拜师学艺”。

为了使新护士更好地适应和融入新环境，加速个人工作能力的培养和综合能力的提高，我院选拔优秀护理人员与新护士结对，通过“以老带新、以新促老、骨干帮教”的师徒结对的模式，进行传、帮、带活动，使新护士“青出于蓝而胜于蓝”，谓之“青蓝工程”。

会上，护理部副主任叶琳充分肯定了实施“青蓝工程”所赋予年轻护士的重大意义，她希望资深护士与年轻护士结对后，能够真正倾听新护士的心声、传承敬业精神、分享护理经验、共享工作成果，共促成长，医路同行！

历届优秀导师、代表向新护士介绍了“青蓝工程”的起源、活动内容、培养目标及活动形式，展示了各自团队建设的过程与成果。

首届“青蓝工程”开展至今，护理部不断完善管理、培训、实践体系，新人职护士不仅实现了顺利转型，而且优秀的低年资护士辈出，他们代表医院站在了市、省，乃至国家的比赛平台并取得良好的成绩。同时青蓝工程也为优秀导师、优秀青蓝团队评选搭建平台，促进优秀成果的推广交流。

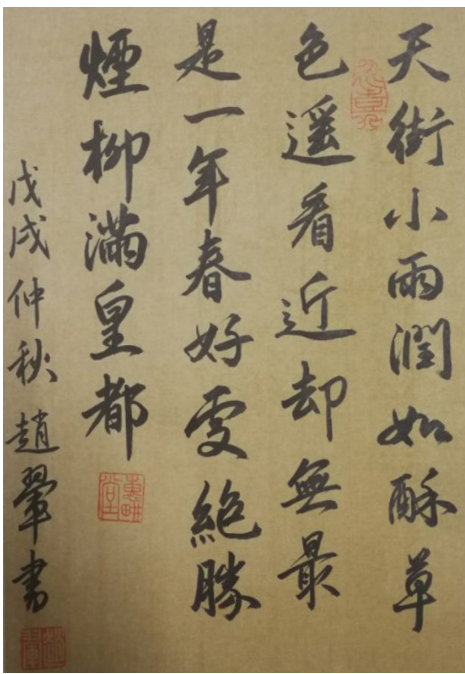
“没有完美的个人，但有完美的团队。利用个人的行为优势创造一个和谐的团队，可以极大地提升团队和个人绩效。”新一届“青蓝工程”团队，运用贝尔宾团队角色理论，最优化组合导师、协理、学员，以最大化组合个人效能、最大化团队效能，实现“师徒互助，青蓝共促”的目标。

护理部 陈玲敏

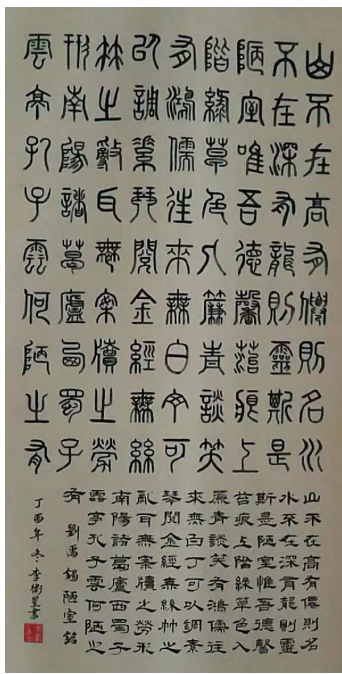
师徒结对促成长，『青蓝』携手共同行

墨香书画栏

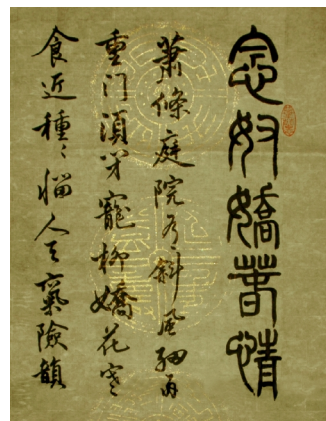
院报特开辟墨香书画专栏，刊登本院干部、职工书画作品，为广大职工书画爱好者提供一个学习交流的平台，共同学习，不断提高，丰富员工的业余生活，培养书画学习的兴趣，燃起对中华传统文化的热爱。本期刊登四幅优秀书法作品。



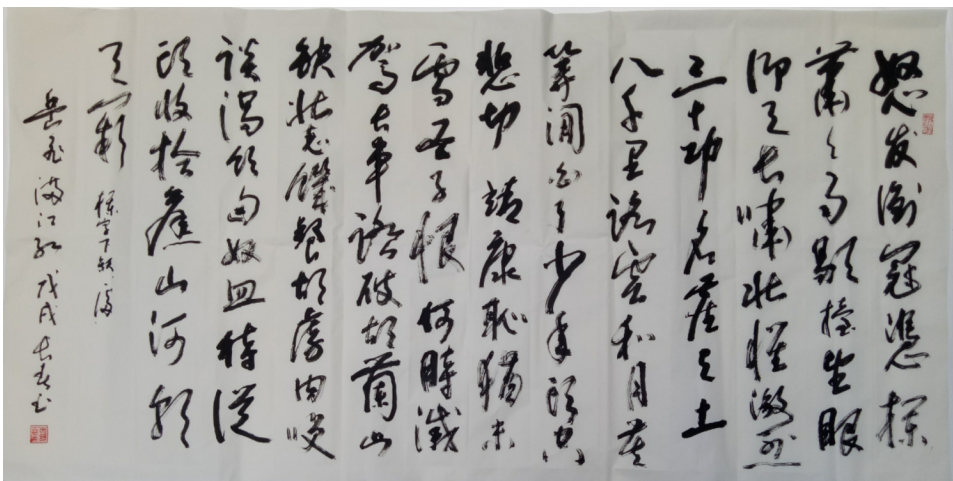
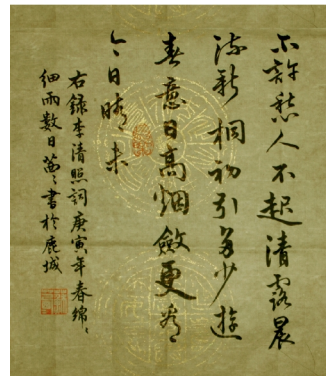
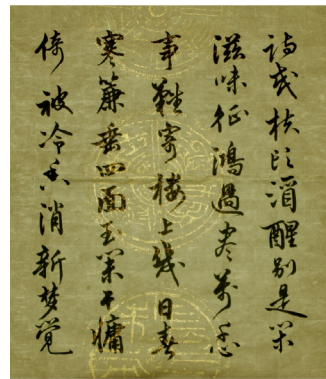
赵军院长 早春呈水部张十八员外(唐 韩愈)



李卫星 保卫科科长 陋室铭(唐 刘禹锡)



苏茜茜 人事科科长 念奴娇·韶音(宋 李清照)



朱长春 退休职工 满江红(宋 岳飞)