

# 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 温州医科大学温州市第三临床学院 新闻热线:88306615 Http://www.wzsrmyy.com

2020年5月8日

第204期

本期四版

内部资料 免费交流

浙企准字第C165号

【乘风破浪,奋进2020】

## 我院第七届职工代表大会暨第十四届工会会员代表大会第四次会议胜利召开

本报讯(党政综合办 朱高斌)4月25日,我院第七届职工代表大会暨第十四届工会会员代表大会第四次会议在娄桥院区学术报告厅召开。参会168位正式代表,特邀代表6位,列席代表39位。

2020年是高水平全面建成小康社会的决胜之年,也是“十三五”规划的收官之年。这是我院站在新起点、新时代下召开的一次民主、务实、团结、振兴的大会。大会经认真审议,一致同意并通过了《医院工作报告》《医院财务工作报告》《2019年医院工会工作报告》《2019年工会审计工作报告》《卫生高级专业技术职务自主评聘工作方案调整(2020版)》《调整医院绩效考核分配改革办法的议案》《2019年医院审计工作报告》《医院爱心基金资助实施办法的修订》《医院院徽院标的设计方案》。

上午八点三十分,大会召开预备会议,工会主席胡建锋主持会议。

院长阮国模代表医院领导班子向大会作《医院工作报告》,《报告》回顾了2019年医院基层党建工作、人才工作、意识形态工作、党风廉政建设、三甲评审工作、公立医院改革工作、医教研发展、优质服务、疫情防控等多方面工作及成绩,并确定了2020年医院工作思路。他指出,医院必须牢牢把握发展重要战略机遇期,始终高举党建大旗,坚持党建引领,充分发挥公立医院公益性、全力助推综合医改,以只争朝夕的紧迫感、无愧历史的使命感、不负人民的责任感,做好各项工作。秉承“一切以病人为中心”的宗旨,以“呵护健康,救死扶伤”、“仁心仁术,严谨务实”作为使命和核心价值观,用心服务,用爱感动,培养高素质的医护队伍,倡导敬业爱院的团队精神,奉行廉洁行医的宗旨,营造和谐的医患关系,以打造高水平的区域医学中心,建设温州优质服务第一品



牌医院为愿景而努力奋斗。

工会副主席罗勇作《2019年医院工会工作报告》。随后,大会进行了分组讨论,代表们对《医院工作报告》《医院财务工作报告》《2019年医院工会工作报告》《2019年工会审计工作报告》《卫生高级专业技术职务自主评聘工作方案调整(2020版)》《调整医院绩效考核分配改革办法的议案》《2019年医院审计工作报告》《医院爱心基金资助实施办法的修订》《医院院徽院标的设计方案》进行了认真讨论。一场场审议与讨论,汇聚民意、反映民声,集纳民智,将全院员工的殷切期盼,勾勒出医院更高质量发展发展的模样。

代表们一致认为报告求真务实、凝聚共

识、催人奋进,紧贴医院建设与职工的根本利益,有利于调动职工的积极性并推动医院各项工作的开展,并本着高度负责的态度集思广益,建言献策,向大会提交了建设性的议案,这些议案内容涉及医院建设、医院文化、医疗护理、行政后勤、生活福利等范围。

上午的会议由工会秘书长郭敏主持。

下午,院党委书记赵翠代表院党委对大会取得圆满成功表示热烈的祝贺,并向一年来为医院的发展付出辛勤努力、作出积极贡献的代表们和广大干部职工表示由衷的感谢和崇高的敬意!同时,他指出,在年初突发的新冠肺炎疫情中,我院广大干部职工,充分展现了白衣天使冲锋在前、责任在前的无畏精神,充分体现

了舍小家为大家、舍己为人的崇高品德,涌现了一大批先进人物和先进事例。经过大家的共同奋斗,疫情防控取得了阶段性的胜利,他代表院党委向奋战在抗疫战线上的同志们表示衷心的感谢!

他指出2020年将是医院开启高质量发展的一年。新的起点,要有新的担当、新的作为,我们要通过不懈奋斗,努力提升医疗技术水平和管理服务能力,不断开拓创新。一要坚持党的领导,旗帜鲜明讲政治。旗帜决定方向,道路决定命运。我们要不忘初心、牢记使命,不断提高政治站位,始终坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入贯彻党的十九大和十九届二中、三中、四中全会精神,充分发挥党委的政治核心作用和领导核心作用。二要积极应对挑战,抢抓机遇谋发展。面对今年新冠疫情的新形势、新挑战,要提高站位,开拓思路,既要严谨又要广开门路开展复工复产,要有强烈的责任担当,一定要两战都能打,两战都能赢。三要充分调动积极性,聚精会神抓落实。“上下同欲者胜、风雨同舟者兴”,要坚持追求卓越的标准,凝心聚力,提振士气,把每项重点工作项目化谋划、路径化推进、具体化落实,确保各项工作部署落地见效,开创医院发展的新局面。

千帆竞渡,百舸争流,不进则退。奋进2020,我院将继续不忘初心、牢记使命,以“时不我待、只争朝夕”的精神状态,扎实工作,担当创新、笃行致远,为“健康温州”做出自己的贡献!

随着我院第七届职工代表大会暨第十四届工会会员代表大会第四次会议的胜利闭幕,医院又将开启一段乘风破浪、激流勇进的征程。

## 我院召开2020年度党建工作和党风廉政建设会议暨清廉医院建设推进会

本报讯(詹媚媚、叶礼文)4月7日,我院召开2020年度党建工作和党风廉政建设会议暨清廉医院建设推进会、新一届党支部书记例会。

会议分为两个阶段召开,第一阶段召开2020年度党建工作和党风廉政建设会议暨清廉医院建设推进会。参会的人员有院领导、党支部书记及中层干部。

会上,党委书记赵翠传达了全市卫健委党风廉政建设大会精神、市卫健委主任陈宏鸣关于《2020年全市卫生健康工作要点》《2020年全市卫生健康系统党建和党风廉政工作会议讲话》内容、驻卫健委纪检监察组组长潘建国关于《2020年全市卫生健康系统党建工作暨党风廉政大会的讲话要点》内容,并部署2020年度医院党建工作和党风廉政建设工

作。他强调,要坚持以人民为中心,以担当实干的奋进姿态、高度自觉的政治担当、领航发展的视野格局,扎实做好温州市人民医院党建和党风廉政工作。

第二阶段,召开新一届党支部书记例会。参会的人员有院党委领导、党建内设机构负责人及各党支部书记。

会上,赵书记对2019年医院党建工作及各支部工作取得的成绩表示肯定,并部署了2020年党建工作任务。同时,他向大家强调了五点:一是如何在结合医院中心工作上下功夫,各党支部要围绕医院发展开展各具特色的活动;二是如何在抓好意识形态上下功夫,特别是在当前疫情形势下,要坚守好意识形态阵地;三是如何在做好党的建设和发挥党员先锋模范作用上下功夫,各党支部既要完

成好院党委的规定动作,也要有自选动作,干出特色,要充分发挥谈心谈话作用,全面关心关爱党员的工作生活,激发党员的先锋模范作用;四是如何在加强党风廉政建设和清廉医院工作上下功夫,我院作为市里清廉医院示范点,各党支部要将此项工作作为重点工作,抓好抓实;五是如何在实施“党建带头人、学科带头人”双培养上下功夫,培养一批又红又专的拔尖人才。

胡建锋副书记主持会议并宣布了中共温州市人民医院(市妇女儿童医院)委员会《关于各党支部选举结果和任命的通知》,讲解了《2020年度党建和党风廉政建设工作要点》,要求新任的党支部书记们要提高政治站位,认真落实围绕医院中心工作抓党建,抓好党建促业务。督促各党支部要发挥战斗堡垒作

用,紧扣我市“三强两促”专项活动,结合“三亮一树”项目,开展以“争创最强支部、争创最强业绩”为主要内容的“双强争创”行动。同时,争取争创两个以上的市级四化示范党支部,并积极推广“红色驿站”党建品牌,抓紧谋划、深入开展,做出特色,形成可看可学的党建示范项目。

会议上,支部书记们还一起学习学习了《习近平总书记关于宗教工作的重要论述》;组织科就党费收缴、党建经费使用、党员管理、发展党员等支部日常工作内容开展了培训,为党支部书记今后顺利开展工作夯实业务基础。

院党委与各党支部在现场签订了《2020年度党支部党建工作责任书》和《2020年度党(行)党风廉政建设责任书》。

## 我院召开学术委员会会议

本报讯(科教科 李建新)4月16日下午,我院学术委员会会议在娄桥院区19楼3号会议室召开。学术委员会主任、党委书记赵翠,副主任、院长阮国模及学术委员会委员共28人出席会议。

首先,妇产科实验室郑加永主任对前期温州市重点实验室建设工作做了总结汇报,并提出了妇产科实验室发展的瓶颈问题,对后续科研发展做了规划。会议上,多位学术委员对妇产科实验室的未来科研工作提出了建议,并就科研经费使用问题进行了深入的探讨。赵翠书记肯定妇产科实验室取得的成效,提出应继续支持实验室建设工作,并

做了以下几点重要指示:一是科研主攻方向应紧盯前沿热点科学问题;二是科研工作应与临床有机结合起来;三是科研工作人员应不断提升科研能力;四是实验室建设应该纳入到科研中心统筹发展;五是在有目标考核和有效监管的前提下,给与充分科研经费支持实验等工作。

随后病理科潘丹主任、检验科许锴主任、妇产科实验室郑加永主任又分别对各自科室生物样本收集工作进行了总结汇报。科教科杨晓凯科长对本院生物样本库未来建设工作提出了重要建议,并对医院2020年国家自然科学基金项目申请情况

做了汇报,他指出,目前医院尚未取得动物实验的资质,任何实验动物都不允许在院内开展,所有科研项目涉及动物实验均应在温州医科大学规范化展开。申报国家重大项目是一项突破,子项目按照一般项目进行管理。

本次学术委员会会议的召开对医院未来的发展有着重要意义,委员们对医院今年的科研建设发展、生物样本库建设发展、医院生物安全问题、伦理监管问题等进行了激烈的探讨,赵翠书记对本次会议讨论结果给予高度评价,本次会议圆满闭幕。

## 我院成为第三批残疾儿童省级定点康复机构

本报讯(儿童保健科 潘秋飞)根据《关于印发浙江省残疾儿童康复服务制度工作细则的通知》(浙残联发[2019]15号)和省残联办公室、省卫生和健康委办公室《关于开展残疾儿童省级定点康复机构评估工作的函》,我院被确定为第三批残疾儿童省级定点康复机构,主训业务为智力康复。

据悉,我院于2017年已获批成为浙江省第二批残疾儿童省级定点康复机构,主要针对小儿发育迟缓、脑性瘫痪、遗传代谢性疾病、颅脑损伤所致的四肢肌张力异常、肌无力、偏瘫等肢体功能障碍,以及尖足、膝内翻、膝外翻等步态异常,通过运动疗法、作业疗法、物理因子治疗、感觉统合训练等手段进行康复训练。

此次再次获批成为残疾儿童省级定点康复机构,标志着我院成为涵盖肢体康复和智力康复等项目的定点机构,将为残障儿童提供更为全面的康复服务。

## 我院信河院区喜迎妇科二十七病区开诊!

4月1日,在春光明媚的日子里,我院妇科二十七病区开诊了!妇科二十七病区是集妇科肿瘤、腹腔镜、宫腔镜微创治疗,兼计划生育病房和妇科介入治疗病房,更加细化了妇科亚专业,更有利于妇科的专科发展。

妇科二十七病区位于我院信河院区10号楼的16楼,环境干净整洁、舒适温馨,过道宽敞明亮,窗明几净,设备安放有序。来往的医护人员时刻保持笑颜,给病人以如沐春风的就医体验。

我院妇科团队成立于解放初期,现在是浙南地区区域中心,省市共建重点学科,现有主任医师8名、副主任医师13人,是一支人才梯队合理、技术力量雄厚的专科团队。妇科团队以“精细、严谨、求实、创新”为服务理念,努力为患者提供舒适的医疗环境和精湛的医疗服务。2019年,妇科门诊量230759人次,住院量8798人次,手术量4806例,微创手术占比75.74%,四级手术量479例。近年来,我院医疗服务能力稳步提升。

除此之外,借助我院的医院平台,妇科与省妇保、上海红房子医院、上海市第一妇婴保健院建立协作关系,指导临床业务及科



研发展,为浙南闽北赣东地区患者提供最优质的个体化综合治疗服务。

妇科二十七病区的顺利开诊,是院领导以及科室负责人、护士长和本科室医

务工作者不懈努力的成果,新病区正式开诊,将为妇科患者提供更加优质高效的服务。

妇科 郭敏

## 许智利荣获“2019年度嘉黎县卫生健康工作先进个人”荣誉称号

4月10日上午,在嘉黎县卫生健康暨医德医风建设工作会议上,温州市人民医院急诊医学科副主任医师许智利被授予“2019年度嘉黎县卫生健康工作先进个人”荣誉称号。

据悉,在2019年5月,得知需要医生去援藏时,许智利便萌发了参加的念头,而家人知道他的想法后对他说:“你去吧,家庭尽管放心,那边的人更苦,更需要医生。”有了家人的支持,他主动请缨,毅然决定远赴西藏那曲市嘉黎县人民医院。2020年3月份,在疫情稍微缓解之时,他便从温州出发,重新回到了援藏的岗位上。

“这次获奖是当地政府、医院和群众对我这段时间以来在高原工作的肯定,我只想在接下来的时间里尽可能为当地老百姓再多做一些事情。”许智利表示。这次获奖将成为他工作的动力,促使他再接再厉,为当地医疗水平提升贡献自己的力量。

来源:《温州商报》

## 温州这支公益力量穿过“云端”来接力 我院开通“海外华人微信义诊群”

“叶医生,除了没有发烧和咳嗽,我感觉自己全身什么症状都有,身体很痛,头也痛,怎么办?”近日,一位住在美国的华人女性正通过我院的“海外华人微信义诊群”,向该院神经内科主任医师叶华在线咨询病情。

每周二、三、五、六的晚上8时到9时,叶华与他的十多位同事都会准时守在微信群上,为海外华人在线提供免费咨询服务。截至目前,他们共开通了7个微信群,服务范围超过了150个国家和地区。

### 从温州到海外 他们跨洋做公益

“我们在一起说病毒的时候都会想哭,我感觉我们都得了焦虑症。”半个月前,叶华接到了定居在海外的亲戚的微信求助。

“是否可以把微信咨询群从温州拓展到海外,为海外华人免费提供专业的新冠肺炎防治咨询服务?”获知这个事情后,妇产超声科主任水旭娟就有了这个大胆的想法。因为早在1月30日,水旭娟就带领我院“超女来了”公益团队牵头组成专家团队,入驻微医(WeDoctor)平台,开通了我院微信咨询群。

据了解,微医平台率先在中国推出抗击疫情在线义诊服务,于3月14日上线的“全球抗疫平台”,免费为海外同胞和国际友人提供在线咨询、心理援助、防疫知识科普等服务,并组织了抗疫经验丰富的医疗专家在平台上与各国同仁分享救治和科学防控经验。

说干就干,她马上向微医平台递交了开通海外专场的相关申请。在她锲而不舍的跟进下,仅3天时间,微医平台就特别为我院开通了“微医疫情交流群海外专场”,特邀我院医生团队在疫情期为海外华人进行健康解读。在半天时间里,他们组建的第一个群就达到了500人的上线,于是,第二个、第三个……七个群在一天时间内快速组建完成,目前群里有3000人。

### 从身体到心理 在线帮助“全方位”

在微医疫情交流群上,因为对新冠肺炎的认知还不够,身体出现某些症状后在线求助的咨询占了大多数。

“我在西班牙,女,41岁,最近常常咳嗽,有痰,全身乏力,头晕,上肢感觉微冷,腋温

36.5摄氏度……请问陈医生,我这是新冠肺炎的症状吗?”3月31日20:18,在微医疫情交流群上,我院急诊科副主任医师陈玲珑碰到了一名海外华人的求助。

陈玲珑告诉对方,她的症状不像新冠病毒感染的症状,如果她没有接触新冠患者,就不考虑;如果她有明确的接触史,建议她去做检测。

其中,有不少是在疫情中出现的焦虑、担忧等心理健康问题。“我每天都要喝六杯水以上就不会呼吸困难和胸闷,少了就会有呼吸困难和胸闷,这是什么原因?”陈玲珑建议对方转移注意力,做做运动健身、做美食等。

此外,还有不少咨询是关于各种原因引起的身体不适的。比如在3月31日晚上的咨询中,有个95后女生问:“经常打嗝、便秘,该怎么处理?”叶华建议多饮水,增加纤维素摄入,多运动;如果呃逆频繁时间长,则需要去医院做相关检查。

医生们还化身“网红主播”,亲自上阵拍摄短视频,为群内的海外华人带来新冠肺炎防治知识宣讲,提示大家做好个人防护。

### 从紧张到放心 获海外华人点赞

“谢谢你们,麻烦了,可能我实在太紧张了,又不敢到医院,我心安多了。”

“非常感谢,有你们的帮忙,在国外的我们安心多了,我们感动得眼睛都湿润了,谢谢。”

在微医疫情交流群上,我院的医生团队们也收获了很多感谢和感动。大家纷纷点赞温州白衣天使的“尽职尽责”。

同气连枝,守望相助。此次我院集结了神经内科、心血管内科、消化内科、呼吸内科、儿科、妇产科等各科团队医师,以敬业的工作态度、丰富的专业知识,在线给出实际有效的解答。

我院党委书记赵翠介绍,疫情期间,中国国家卫健委要求发挥“互联网+医疗”在抗击疫情中的作用,并向全国推广在线医疗新模式。当下,这一模式成为帮助国际社会抗击疫情的重要力量,他们也将继续发挥互联网医疗专业、便捷、高效的优势,帮助海外华人更好地了解新冠肺炎,提高自身健康防范意识。

来源:《温州晚报》

## 便血以为是痔疮，一查竟是肠癌 医生提醒，大肠癌高危人群应及时接受肠镜检查

自复工复产号角吹响以来，我院各部门紧抓疫情防控不放松，落实复工复产各项举措，确保各项工作有序开展。三周之前，该院消化内镜中心的胃肠镜检查也紧锣密鼓地开展起来。近日，该院消化内科专家郑恩典遇到两个典型的大肠癌病例，就此提醒大家，要重视肠镜筛查。

### 60岁的他便血“自诊”痔疮，耽误排查原因

“我只是偶尔大便中带有血丝，以为长痔疮了，没想到竟是肠癌。”近日，家住鹿城区藤桥镇的阿武（化名）治疗出院后，回想患病经历，仍心有余悸。60岁的阿武，身体健康，平时饮食上无肉不欢，喜欢喝点小酒，两个多月前他偶尔发现大便带有血丝的情况，由于肠胃没有不舒服，便认为长了痔疮，加上疫情防控期间不敢去医院，也没去就医，后在家人的再三催促下，他才去我院查找便血的原因。经过肠镜活检，他被诊断为肠癌，所幸疾病处于早期，无需开刀、内镜下切除了肿瘤。

“像这样发现便血以为是痔疮，并耽误检查的病例很常见，就在上周同样情况的36岁的小伙子也被诊断出肠癌，还是中晚期的，很遗憾。”我院消化内科主任医师郑恩典介绍，便血是痔疮和大肠癌的共同表现，但两者有差异，比如痔疮出血常为鲜红色，往往附于大便表面；肠癌出血暗红色，常与粪便混合在一起，但并不绝对是这样的。因此当你出现持续便血，或有无故消瘦、腹部不适、大便习惯改变（比如腹泻与便秘交替出现、排便次数无故增加等）建议到医院检查，排除

大肠癌。“既有痔疮，又患上大肠癌的病例现在很多，这部分人群更要提高警惕。”郑恩典提醒道。

据介绍，大肠癌包括结肠癌和直肠癌，是常见的恶性肿瘤之一。数据显示，去年浙江省结直肠癌新发病例数为2.3万，占所有癌症发病数的10.61%，位居癌症发病顺位第3位。近几年，我市官方发布的肿瘤发病率中，男性高发的恶性肿瘤中，肠癌居第2位，女性高发的恶性肿瘤中，肠癌居第4位。

专家表示，大肠癌虽然高发，但是可防可控可治愈的。肠镜检查是诊断肠癌最主要的手段。

### “高危人群大肠癌筛查”被列为政府民生工程

很多人一提到肠镜就望而却步，由于怕痛，心里总会抗拒，加上特殊时期，有些人更不愿意接受检查。其实，如怕痛，可选择无痛肠镜来消除疼痛。谈到安全问题，目前我院消化内镜中心采取预约检查方式，减少人员聚集。同时，严格进行新冠肺炎筛查，按疫情防控标准，全面消杀，落实细节，保证内镜设备安全，避免交叉感染，患者可以安心、放心地接受检查。

去年我院消化内镜中心一万六千多例的肠镜检查结果，其中肠息肉检出率占44.3%，肠癌检出率占1.58%。

郑恩典介绍，大肠癌的发生有一个缓慢的过程，绝大多数是由腺瘤性息肉发展而来，摘除大肠息肉，远离肠癌。同时早期大肠癌的治愈率很高，还可以采取内镜下摘除或腹腔镜微创手术，减轻患者痛苦。由于大肠癌早期症状不明显，

我国肠镜普及率低，大多数患者查出肠癌已属中晚期。

据悉，4月15日，浙江省重点人群大肠癌筛查项目正式启动。“高危人群大肠癌筛查”被浙江省政府列入2020年的十方面民生实事。这一惠民工程将提高早期大肠癌的检出率。

### 以下大肠癌的高危人群应及时进行肠镜筛查：

- 1、大便潜血阳性；
- 2、一级亲属有结直肠癌病史；
- 3、以往有肠道腺瘤史；
- 4、有癌症史；
- 5、有大便习惯的改变；
- 6、符合以下任意2项：慢性腹泻、慢性便秘、黏液血便、慢性阑尾炎或阑尾切除史、慢性胆囊炎或胆囊切除史、长期精神压抑。

“40岁以上中国人群，肠息肉和肠癌的发生率明显升高，肠息肉和早期肠癌往往没有症状，待出现症状很多已是肠癌中晚期，建议40岁以上人群，无论症状有无，最好行一次肠镜检查。”郑恩典提醒，还有每年参加健康体检的，大便潜血实验、肛门指检项目也不要漏掉，如果检查结果为阳性，则需再做肠镜排查。

由于近年来，随着饮食结构的改变导致了大肠癌的发病率不断攀升。不少年轻人由于长时间夜生活、过多摄入红肉和油腻食物，缺少运动，长期精神紧张等导致患上大肠癌的病例屡见不鲜，因此，专家提醒，避免大肠癌，要注意养成健康饮食和生活习惯以及保持良好的精神状态。

来源：《温州都市报》

## 注意！爱美姑娘敷完面膜成面瘫！你肯定也这样做过！

前段时间，天气较为寒冷，且受疫情的影响，需要开窗通风，因此医院诊室里面瘫的患者较多。而最近我院针灸推拿科来了一位女性患者，可不是因为面部吹冷风导致的面瘫，其主要原因是爱美人士平时都比较喜欢做的一件事情。

周小姐是一个比较注重保养的人，尤其是面部，几乎每3天就要敷一次面膜。而前段时间，因为疫情的影响，无事可做宅在家的周小姐，对“敷面膜”这件事的热情更是空前高涨。一天晚上，周小姐睡前拿了一片面膜敷在脸上，感觉冰冰凉凉特别舒服。可第二天早上起床时，她突然发现自己的脸部有点不对劲，刷牙的时候水会漏下来，再照了下镜子，竟然发现自己的嘴巴歪了，左边眼睛也闭不上，半个脸都整个往下掉了，这到底怎么回事呢？周小姐急忙到我院检查，而经过针灸推拿科主治医师邵衡检查后发现，这是由于脸部受冷刺激引起局部营养神经血管痉挛，使神经组织缺血水肿

所致。简单的说，也就是俗称的面瘫。通过中医针灸的治疗方式，周小姐面部功能恢复了正常。

医生指出，导致面瘫的原因有很多。较为常见的如熬夜、疲劳、饮酒、吹冷风等。而周小姐这次面瘫的原因，就是敷面膜，而且是夜晚开窗通风的情况下。用中医角度来看，情况就比较清楚了，周小姐敷面膜的时候，面膜本身就较为冰凉，再加上夜风的作用，风寒湿三邪共同作用，堵塞面部经络，使经络不通，从而致使面瘫。

爱美人士都比较喜欢敷面膜，也比较喜欢买很多各式各样的面膜囤积在家里。因此大家喜欢一股脑地把面膜都放进冰箱里保存，使用的时候挑一张。

有些人喜欢面膜敷脸时那种丝丝入脸的冰凉感，殊不知这样做，存在一定的风险。冰箱保存过的面膜温度较低，在没经过放置一会的情况下，马上敷在脸上，给面部皮肤瞬间冰凉的感觉，很容易导致面瘫。

而有些人，喜欢在睡前敷面膜，敷着的同时，闭目养神，很容易睡着，从而延长了面部受寒凉刺激的时间，亦会导致面瘫。

因此爱美人士在使用面膜时，应注意使用环境，勿在通风处使用，使用时间也需扣牢。从冰箱里保存的面膜，拿出来后应放置至常温再使用。

同时生活中应注意以下几点，才能做到防患于未然：

- 1.适当锻炼，增强体质。根据自身情况选择散步、打太极拳、跳舞等适宜运动。
  - 2.远离风寒、风湿等常见致病因素。避免空调、风扇长时间直接吹头面部。
  - 3.注意休息，保证充足睡眠，饮食起居有度。
- 如果一旦出现口眼歪斜、说话流口水时，应及时到医院就诊，以免耽误病情。

针灸推拿科 邵衡

肩关节是人体具有最大活动范围的关节，可完成较大范围与幅度的各种动作。当发生退变、外伤或提重物、受寒等诱因下，肩部周围肌肉、韧带、滑囊等软组织受到损伤，就可导致肩关节疾患，引起肩胛疼痛、酸胀、不适、活动受限等种种症状。

5个月前，赵奶奶开始感觉右侧肩膀疼痛，尤其在抬胳膊时痛得更厉害，以至于日常生活中自己不敢抬胳膊。听朋友说肩周炎不治也能好就没有太往心里去。一晃5个月过去了，赵奶奶的肩痛时轻时重，最近疼痛越来越严重了，晚上睡觉肩膀搁哪都不自在，甚至不能顺畅地做拉伸、旋转等动作，自己梳头穿衣都成了问题，成了生活中的一个大麻烦。听老工友介绍来到了我院疼痛科，经过医生仔细查体，制定了治疗方案，予玻璃酸钠注射液关节内注射，消炎镇痛液肌肉、肌腱周围注射，并进行肩关节粘连手法松解，通过松解肩关节前举、外展、内旋、后伸的受限角度，经多次坚持治疗，现赵奶奶已恢复至正常活动角度。

肩周炎是肩关节周围炎的简称，即肩关节及其周围的肌腱、韧带、腱鞘、滑囊等软组织的退行性病变和急、慢性损伤，加之感受风寒湿邪致局部产生广泛性无菌性炎症，从而引起肩部的疼痛和功能障碍为特征的一种疾病。

尽管从病情进展方向而言肩周炎是一种自限性疾病，但并不意味着就可放任不管。首先，急性期肩部疼痛明显，活动受限，可影响正常生活。其次，若急性期未经及时治疗，易在病情缓解期后留下关节活动度减小的后患。上文中赵奶奶就属于这样的情况，所以，及时的医学干预很重要。

得了肩周炎，是多锻炼还是少动呢？相信不少患者都有这样的疑问。肩周炎患者多表现为活动功能受限且日趋加重，达到某种程度后逐渐缓解，直至最后完全康复，这一过程可分为急性期、冻结期、缓解期三个阶段。总体而言，不同肩周炎患者处于不同的疾病阶段，不可一概而论。

一些轻度肩周炎患者不用锻炼和处理可以自愈，而严重粘连的肩关节根本无法打开，稍微动一下就痛的不得了，更别提锻炼了！

轻症的肩周炎，确实可以通过锻炼来达到一定程度的改善和康复，但是锻炼的方式方法也有讲究，动作幅度以不引起剧烈疼痛为度，软组织炎症刺激水平过高时过度活动可能使疼痛加重。一定要经医生评估病情后，在指导下进行，且不能过度，稍有不慎，很容易造成肩周的二次损伤。

另外，肩周炎很容易和其他疾病混淆，比如肩袖损伤等，建议到正规医院找疼痛科医生进行诊治。

患者自测：三个小动作简单评估肩关节是否有活动受限。

- 1.搭肩：手握住对侧肩关节，同时肘关节紧贴胸壁。
- 2.过头：头正中立，手臂过头顶使手指摸到对侧耳朵。
- 3.后背：手做后背动作，大拇指大概能摸到对侧肩胛骨下角。

如果因疼痛以上动作不能做到位，提示存在肩关节活动受限。建议及时去疼痛科就诊，通过症状描述、体格检查、影像学检查等方式明确病因，听取医生专业建议。

疼痛科 缪项慧

## 老人肩痛大半年，一查竟是肩周炎 医生提醒：肩痛不能硬扛，小心拖出大麻烦

# “情系畲乡 医路同行”“超女来了”公益项目走进左溪

情系畲族同胞,关爱山区村民。2020年4月26日,我院“超女来了”医疗公益团队的医务人员们早晨五点就坐上了开往泰顺的大巴,虽然路途辛苦,但是他们个个精神饱满,翻过了一座山又一座山,来到司前畲族镇左溪村开展爱心义诊活动。

因为交通不便,左溪村的村民平时很少有机会去大医院看病,疫情影响更是不敢出门,这次义诊让村民们在家门口就可以体检看病,给大家带来了很大的方便。

正是“超女来了”团队的到来,今日的畲乡变得格外的温暖。一早,村委会门口已有多名义诊对象翘首盼着“超女”们的到来。到达现场,志愿者们立即投入工作,因为疫情尚未完全结束,现场的工作人员为村民拉好间隔线,一个个测量体温,查看健康码后,有序地引导义诊对象到各个科室就诊。

测血糖、量血压、做B超,内科、外科、妇科检查等等,义诊专家们热情接待每一位寻医问诊的村民,一刻也不停歇。神经内科副主任、主任医师叶华发现这里的老人普遍血压偏高,他悉心叮嘱他们在饮食方面要十分注意,限盐饮食,不能吃高胆固醇食物,比如蛋黄、动物内脏等,不可过量饮酒,避免引起卒中和冠心病。

左溪村到处是茶园,最近又是茶农们忙着采茶的日子,经过一段时间的辛苦劳作难免落下肩颈酸痛的毛病。义诊现场,疼痛科主任吴艳琴无疑成了一个“大好人”,她细心地一一检查,并给出诊疗建议。她说:“今天来到这里,能对这里的村民有一点点帮助,就很值得了”。

特别值得一提的是这次义诊团队中的夫妻档——泌尿外科主任医师陈大可和生殖内分泌科副主任医师潘端微。他们家中

有两个女儿,平时都是夫妻俩自己照顾,而为了今天的义诊,他们便把大女儿送到了父母家,而小女儿则留在家中由保姆代为照顾。

此次义诊人次达到130余人,其中内科33人,外科38人,疼痛科22人,妇科36人,心胸外科31人,血糖血压130人,妇科B超36人,艾灸8人,HPV检查14人,发放药品2000元,收获了广大村民肯定的目光。

心系基层、精准帮扶是温州市人民医院“超女来了”团队工作的一贯宗旨。通过义诊配合“三强两促”专项活动,将优质医疗资源送到基层,将医疗帮扶深入到基层,以实际行动诠释新时期卫生系统党员干部心系群众、服务基层的优良传统和奉献精神。此次义诊活动得到了温州白求恩基金会的大力支持!

妇产科超声科 潘嘉佳

## 助力复工复产复学「救在身边」公益走进瓯海外国语学校

4月29日下午,我院“救在身边”公益巡讲走进瓯海外国语学校,通过现场讲座与钉钉直播相结合的方式向1800余名小学生普及了“疫情之下如何做好自我防护”的相关知识。这也是“救在身边”公益团队助力复工复产复学的一项实际行动。

开学以来,瓯海外国语学校全体师生在疫情防控措施方面一直在不懈努力,而“救在身边”公益团队也一直在积极行动。通过双方对接沟通后,邀请了医院感管专家、门诊部主任徐子琴作为讲座主讲人。徐子琴凭借丰富的感管理论知识和扎实的专业技能,通过精彩的PPT向学生们详细讲解了正确佩戴口罩、咳嗽礼仪、手卫生、环境物品消毒等方面的规范与要点,也强调了很多禁忌。台下的学生鸦雀无声,认真地听着并详细地记录着笔记。

此次“救在身边”公益走进瓯外,为孩子们带来疫情防控知识的专题讲座,使得孩子们通过通俗易懂的讲解和指导,掌握了自我防护的技能。

据悉,“救在身边”公益项目自成立以来已服务上百万群众,在社会上获得了良好的口碑,并于2018年获得了温州市志愿大赛银奖,接下来,该项目将继续走进其他学校助力复工复产。

门急诊党支部 张丽忠



### 图片新闻

5月4日上午,我院团委联手产科青年文明号举办“五四青年节·爱心跳蚤市场活动”。活动现场,8个团支部支起摊位,摆上征集到的二手商品,吸引了不少患者和医护人员前来购买。

医技团支部还专门制作了美味的千层蛋糕和卤味,成为当天最受欢迎的摊位。行政后勤团支部则摆上清新可爱的多肉,实力吸金。现场还有医护小哥小姐姐实力助唱,《鸽子》《告白气球》,还有萨克斯、吉他等表演,让现场患者大饱耳福。

活动所得善款总计1373元,计划通过微心愿的形式用于温州市特殊教育学校的孩子们。

团委 叶礼文

## 2020年我院第一个医疗器械临床试验项目在普外科正式启动

本报讯(药剂科 陈鼎文)4月17日中午,我院器械临床试验项目启动会在娄桥院区普外科顺利召开,表明了该项目作为我院2020年第一个器械临床试验正式开始。全程出席会议的人员包括:机构主任姜文兵副院长、机构办主任熊建华、普外科专业组负责人胡逸人、专业组该项目全体成员、机构办工作人员、申办方CRA、项目组CRC。

启动会前,临床试验机构主任姜文兵副院长提出,此项目为普外科第一个器械临床试验项目,须规范地做好每一步试验,为今后的临床试验打好基础。机构办主任熊建华讲解了机构对于临床试验的要求,并对于临床试验中可能会出现的问题进行了经验分享。接着,申办方CRA进行试验方案的解读。过程中主要研究者、项目研究员、机构办工作人员针对试验方案操作中实际可能遇到的问题,逐一开展热烈的提问和讨论。最后,主要研究者胡逸人签署了分工授权表,对项目成员进行了具体分工。

随着我院去年通过国家GCP认证及医疗器械临床试验备案后,机构已经承接临床试验项目22项。今后,针对各类疾病开展的临床试验项目将在我院雨后春笋般出现,助力于我院医疗质量和效益的蓬勃发展。

“谢谢你们!”这四个字出自一个月前因意外摔倒入院治疗的98岁老人之口。

他的家属们表示:“我们当初都已经做好了最坏的打算,没有想过能恢复得这么好!真的非常感谢我院神经外科的医生和护士们……”家属在老人出院之际,特意送上了两面锦旗,以表示对神经外科医护人员的谢意。

### 98岁老人意外摔倒致脑出血

患者陈大爷今年98岁高龄,平时身体还算硬朗。2月29日晚上,陈大爷在家中不慎摔了一跤,头部撞击到地面,吓坏了的家人赶紧将他送到我院。入院后,神经外科医师林杰对患者进行了专科查体,发现患者神志还算清醒,而头颅CT显示右侧脑部出现了远超过手术指征的血肿,需要立即进行开颅手术治疗。

然而患者的年龄比较大,长期慢性贫血,家属们对手术和麻醉的风险十分担忧,反复商量仍做不出抉择,随着时间一分一秒的过去,再次复查头颅CT显示脑内出血量较前明显增大,巨大的血肿已压迫了正常脑组织使原本还算清醒的陈大爷陷入昏迷状态,情况十分危急。经过医生们反复和家属沟通病情风险及手术方案,终于争取到了家属们信任并下定决心进行手术。

### 第一关:凶险手术关

2月29日,手术及时进行,神经外科主任医师吴昊、主治医师蔡葵、住院医师林杰为陷入昏迷的陈大爷实施脑内血肿清除手术。由于患者高龄,长期慢性贫血等因素,身体机能对手术过程和麻醉药物的耐受能力远不如年轻人,加上是急性脑内出血,手术难度极大。手术过程中的止血及血压、心率、呼吸等生命体征控制更是一大难题,所以需要外科医生和麻醉医生极其小心细致,术中做好密切配合。凭借精准的术前评估和术中合理的麻醉管理,经过2个半小时的“浴血奋战”,手术顺利完成。术后陈大爷被转至重症监护室进行密切监护及治疗。

### 第二关:凶险恢复关

手术后第二天,陈大爷苏醒了,这个消息让家属们都十分高兴。然而,医生们悬着的心却没有放下,因为手术虽然完成了,但由于患者年龄较大,脏器功能比年轻人差,同时还有慢性贫血等问题,极易引起术后一系列严重的并发症。

果不其然,3月5日,已经成功转入普通病房的陈大爷出现了心衰伴房颤、肺部感染等并发症,而这其中任何一种并发症对老人都有致命的危险。巨大的压力再次压到了医生们肩上。

神经外科团队迅速组织了心血管内科主任医师陈晓曙、呼吸内科主任医师吴厉锋联合会诊,针对老人的实际病情商讨并制定了个性化治疗方案,经过药物对症治疗,危险的并发症逐渐得到控制,病情慢慢地好转。

经过神经外科护理团队将近一个月的精心护理和康复治疗,陈大爷精神状态良好,在家人的陪伴下,已经可以简单地床下活动,远远超出了预期的恢复效果。4月8日,陈大爷顺利出院回家了。

### 特别提醒:

老年人如果不慎摔倒,要保持镇定,感到疼痛或受伤时不要随意移动,可大声呼救或者猛拍地面、墙壁,以引起注意,寻求帮助。

家属或陪护者发现老人摔倒时,首先要边安抚,边询问伤情,如果有外伤、出血,应立即止血、包扎并护送老人到医院做进一步处理。

如果摔倒后,老人出现剧烈头痛、恶心呕吐、意识状态下降等症状,家属应立即拨打120急救电话,及时将其送往医院接受专业治疗。

神经外科 林杰、宣统科 刘微微

## 98岁高龄老人意外摔倒脑出血,医生全力救治连闯两道「凶险关」

医院宗旨:  
一切以病人为中心

医院愿景:  
打造高水平的区域医学中心,建设温州优质服务第一品牌医院

医院使命:  
呵护健康、救死扶伤

医院核心价值观:  
仁心仁术、严谨务实