

“推进医共体建设 共享医改红利”系列报道之二

叫好！距离县城1小时车程的乡镇卫生院开了手术室

周新荣 胡芳

6月18日，在县一医院医共体姜家分院手术的吴爷爷出院了！

吴爷爷，姜家镇退休工人，患有腹股沟疝10余年，曾多次到县级医院就诊，建议手术治疗。但由于吴爷爷平日生活在姜家镇，要在县城手术，老人觉得不方便，因此一直没有进行深入治疗。

近年来，老人自觉症状越来越严重，当他得知县一医院医共体姜家分院的手术室马上可以使用，而且县一医院的专家将下乡开展手术，就第一个报名预约。

6月11日一早，县一医院外科主任医师、常务副院长蔡茂华带着外科、手术、麻醉等团队来到姜家分院。为患者做好各项术前准备，进行术前谈话和健康宣教，一切准备就绪，蔡茂华主任医师主刀为吴爷爷进行了疝气修补术，手术不到一个小时就顺利结束。

期间，手术室护士长和院感科负责人全程参与并作相应指导。

术后，吴爷爷自觉无明显不适，当天便能下床活动，目前已出院回家。吴爷爷的儿子小吴说：“现在我们农村看病越来越方便了，不仅每周有专家来坐诊，现在还能在家门口做手术。”

为更好地落实医共体建设，让基层群众看病更方便，县一医院医共体姜家分院按照医共体建设总体推进要求，半年前着手启动手术室的装修改造工作，县一医院院感科、设备科、手术室等科室负责人多次到现场进行指导，前期院感监测合格通过，如今手术室已正式启用，将进一步为患者节省相关费用，同时也减少到上级医院就诊来回奔波的麻烦，真正为辖区百姓谋了福利。



除了这半个世纪的离别，爽朗的笑声充满着整个病房。徐建圆护士长对我们说：“感谢自己对生命的敬畏，感谢同事姐妹们对岗位的坚守，有幸有这样的机会让父亲与老友相逢，共叙往事，感恩不尽。”

日复一日，又到了查房的时间，护士长忙完手中的活来到老人身边。“您放心吧，奶奶恢复得很好，很快就可以出院了。”“那真是太好了，我老伴交给你们，我是真放心。老徐啊，你生了个好女儿，不错不错。”老人慈爱地拉着护士长的手说道，眼里已是噙着泪水。

最后两位奶奶在爷爷和护士的帮助下，拄着助行器，4人来了一个半个世纪后的珍贵合影……



或解决不了的问题时都会向她请教，她总是耐心指导。在她的帮助下，我很快适应了新的环境，工作能力和质量大大提高。同事有事时，郭雅婷也总是主动承担起他们的任务，从不抱怨，她说：“虽然我的个人能力有限，但或多或少都能帮上一点小忙。”解决别人的麻烦，她很快乐。

生活中积极乐观 是一道阳光

郭雅婷性格单纯善良，身上洋溢着属于90后特有的青春活力与干劲。生活中的她，阳光积极，有自己的生活状态，从她的身上，我看到了对生活积极努力的态度，亦是生活中的益友，凡是科室里有人遇到不如意时，也总爱找她倾诉，而她总能设身处地转换角度，为他们加油打气，做同事们坚强的后盾。

一份承诺，一种坚守，青涩的面庞在大家的赞扬中逐渐成熟，这就是她，与轰轰烈烈相比，她身上更多的是默默无闻的奉献，虽不起眼，却又不可或缺。她说，她会继续恪尽职守，坚持做好自己该做的事，平凡的她总闪耀着耀眼的光亮！

冬病夏治记好几个时间点！

“冬病夏治”正是根据“春夏养阳”的原则，利用三伏天高温，人体内阳气最旺盛而皮肤毛孔舒张的有利时机，通过穴位敷贴、艾灸等方式来防治冬天容易发生的慢性疾病。这种疗法是我国传统中医药疗法中的一种特色疗法。

庚子年“夏至”即将来临，淳安县第一人民医院医共体“冬病夏治”将于7月6日正式开始！

贴敷时间：(疫情防控期间，建议按照预约时间前来贴敷)

伏前灸：7月6日—7月15日；初伏灸：7月16日—7月25日；中伏灸：7月26日—8月14日；末伏灸：8月15日—8月24日；伏后灸：8月25日—9月3日。

每个伏天贴一次，整个三伏天一般贴4到5次。

开展一次主题党日学习 各支部围绕“守初心、担使命、当先锋”主题，通过召开专题组织生活会、重温入党誓词(集体过政治生日)、观看爱国教育影片等形式，重温党的历史，深入学习习近平新时代中国特色社会主义思想和习近平总书记在全国抗击新冠肺炎疫情表彰大会上的重要讲话精神，进一步增强“四个意识”，凝聚改革发展立新功的共识和力量。

开展一次讲党课及援鄂先进事迹分享活动 在6月23日院周会上，医院输血科主任王健给全

院党员中层干部上了一堂题为《全国两会报告解读》微党课，援鄂队员方洁、方伟琴、吴玲玲、刘昆鹏则分享了他们的援鄂事迹和心得体会，通过微党课和援鄂队员先进事迹分享活动，大家纷纷表示在今后的工作中将以“两会精神”为指引，学习先进，坚持“两手抓、两战赢”，努力实现各项工作的新突破。

组织收看一次廉政电教片 6月29日，院监察室组织医院党员干部职工收看了廉政电教片，通过以案释纪、以案释法，接受心灵的洗礼，突出思想教育这个根本，突出严明纪律这个关键，突出制度建设这个保障，层层压实责任，进一步强化管党治党主体责任，进一步推进清廉医院(医共体)建设，让医院党风更清正、行风更清朗、医风更清新。

慰问一批困难党员和老党员 “七一”前后，医院党委走访慰问因病困难的党员，并送上了1000元慰问金，临床一党支部党员联合团委和医院健康教育科开展上门探望抗战老兵和健康知识进养老院活动。

组织一次党员志愿服务活动 新冠疫情以来，党员志愿者轮流每天上午7:00—9:00坚守在医院大门口协助测体温、查看健康码等活动；并通过西湖先锋APP到社区报到服务，参与小区垃圾分类、认领微心愿等志愿服务活动，大力发挥党员先锋模范作用，弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的志

愿者精神。

开展一次“党建双强”评选活动 为落实“党建双强”争创工作要求，医院党委按照局党委统一部署，通过述职评议、争创党员示范岗等形式开展2020年卫健系统“党建双强”争创活动。

开展一次优秀共产党员评选活动 根据局党委的统一部署，在各支部开展年度优秀共产党员评选活动，将政治思想过硬、工作业绩突出、群众口碑良好的共产党员推荐出来，激励广大党员奋发进取、创先争优，掀起“学先进、争先进”的浓厚氛围。

(党办 伊华琴)

淳安一院报

CHUN'AN YIYUAN BAO

厚德 精医 求是 创新

淳安县第一人民医院 主办 浙江省人民医院淳安分院

2020年6月30日 星期二 第6期(总第191期) 内部资料 免费赠阅 http://www.chunanhospital.com www.淳安县第一人民医院.com



纪念建党99周年，县一医院党委开展“七个一”系列活动

“我志愿加入中国共产党，拥护党的纲领……”

“今天是您的入党纪念日，希望您不忘入党初心，牢记入党誓词，用行动践行承诺，带头争做四种人，争当先锋……”

面对党旗重温入党誓词，给新党员戴党徽、书记寄语祝福与希望……6月24日，淳安县第一人民医院(浙江省人民医院淳安分院)行政后勤党支部主题党日活动中的一场“特殊的生日”拉开了医院庆祝建党99周年的序幕。

为庆祝建党99周年，进一步巩固深化“不忘初心、牢记使命”主题教育，进一步坚定党员干部理想信念，进一步引导和激励支部和广大党员充分发挥“两个作用”，自觉砥砺初心、扛起使命，破旧立新、担当作为。按照上级党组织的统一部署，县一医院党委组织各支部开展“七个一”系列活动。

开展一次主题党日学习 各支部围绕“守初心、担使命、当先锋”主题，通过召开专题组织生活会、重温入党誓词(集体过政治生日)、观看爱国教育影片等形式，重温党的历史，深入学习习近平新时代中国特色社会主义思想和习近平总书记在全国抗击新冠肺炎疫情表彰大会上的重要讲话精神，进一步增强“四个意识”，凝聚改革发展立新功的共识和力量。

开展一次讲党课及援鄂先进事迹分享活动 在6月23日院周会上，医院输血科主任王健给全

院党员中层干部上了一堂题为《全国两会报告解读》微党课，援鄂队员方洁、方伟琴、吴玲玲、刘昆鹏则分享了他们的援鄂事迹和心得体会，通过微党课和援鄂队员先进事迹分享活动，大家纷纷表示在今后的工作中将以“两会精神”为指引，学习先进，坚持“两手抓、两战赢”，努力实现各项工作的新突破。

组织收看一次廉政电教片 6月29日，院监察室组织医院党员干部职工收看了廉政电教片，通过以案释纪、以案释法，接受心灵的洗礼，突出思想教育这个根本，突出严明纪律这个关键，突出制度建设这个保障，层层压实责任，进一步强化管党治党主体责任，进一步推进清廉医院(医共体)建设，让医院党风更清正、行风更清朗、医风更清新。

慰问一批困难党员和老党员 “七一”前后，医院党委走访慰问因病困难的党员，并送上了1000元慰问金，临床一党支部党员联合团委和医院健康教育科开展上门探望抗战老兵和健康知识进养老院活动。

组织一次党员志愿服务活动 新冠疫情以来，党员志愿者轮流每天上午7:00—9:00坚守在医院大门口协助测体温、查看健康码等活动；并通过西湖先锋APP到社区报到服务，参与小区垃圾分类、认领微心愿等志愿服务活动，大力发挥党员先锋模范作用，弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的志

愿者精神。

开展一次“党建双强”评选活动 为落实“党建双强”争创工作要求，医院党委按照局党委统一部署，通过述职评议、争创党员示范岗等形式开展2020年卫健系统“党建双强”争创活动。

开展一次优秀共产党员评选活动 根据局党委的统一部署，在各支部开展年度优秀共产党员评选活动，将政治思想过硬、工作业绩突出、群众口碑良好的共产党员推荐出来，激励广大党员奋发进取、创先争优，掀起“学先进、争先进”的浓厚氛围。

(党办 伊华琴)

他出院了，以后就是“心”的开始

——全县第一例心脏不停跳下冠脉搭桥手术患者出院

“大伯，回家以后可以每天散散步，逐步恢复正常作息，戒烟忌酒，每天都称称体重，稍有减轻不要紧，如果术后一个月内体重增加超过5斤，尽早告知医生，另外，一定要记得定期复查……”

“谢谢你们，很高兴，很开心，没想到这么快就出院了。”

6月4日，在淳安县第一人民医院(浙江省人民医院淳安分院)外科病房内，护士长王丽不断叮嘱着患者江某，老江则坐在床边，看起来精神矍铄，仔细听着护士的嘱咐，不住地点头。

这一天，老江出院回家了！

该例手术为县一医院与浙江省人民医院心脏外科主任医师崔勇团队的合作。医院连续多次进行相关协调，心胸外科、心内科、重症医学科、输血科、麻醉科、药剂科、超声科等严阵以待，无条件满足手术需求，考虑各个环节，做好各类突发情况处置预案，技术团队则着手术前准备，深入分析病例、完善手术方案和医患沟通，从设备检查、团队演练、病房设施、工作流程等各方面都做了充分的准备和详细的方案，确保万无一失。

术中选取内乳动脉和大隐静脉作为血管桥，历时4个小时，在老江的心脏上建立起了五根“生命的通道”。

“手术后，无论是治疗，还是护理，医生护士都十分尽心。”就在出院当天，老江给医院送来了锦旗。他坦言，起初对手术的确有些担心，但在慎重考虑后，还是相信崔勇主任团队以及县一医院团队的力量，决定在淳安接受手术。很幸运，手术成功了，现在身体感觉也非常好，所以一定要亲手把锦旗送到医护人员手上，以此表达最诚挚的谢意。

回顾整个诊治经历，除了在技术上予以祛除患者病痛外，医护团队最担心的就是老江的心理，只怕他过于担忧而影响了预后的效果。因此，为了减少他的心理负担，消除焦虑，整个医护团队精心治疗护理，心内科主任医师、副院长郑成根也多次到床边探访并予指导。一方面，提供安静舒适的病房环境，严密监测生命体征；另一方面，在得到充分休息之余，鼓励老江下床活动，指导深呼吸，有效咳嗽，进清淡易消化、低盐、富含维生素饮食，适当饮水，监测尿量和电解质各类

检验结果，关注患者主诉。在大家的共同努力下，老江恢复良好。

老江的顺利出院，对于他本人来说是“心”(新)的开始；对于县一医院来说，是多学科紧密协作成果的良好展现；同时，也为心脏外科领域发展拓展了更多可能。(王丽 李维维)



主 编 陈秉宇

编 委 王斌 蔡茂华 胡波 严美娟 郑成根 王水泉 方国梁 吴玉梅 李维维

院 址 淳安县千岛湖镇 环湖北路1869号

传 真 64812271

邮 编 311700

邮 箱 caxdyrmyy@163.com

故人何幸再相逢 五十年后再相遇 两位耄耋老人院内互忆

十二病区 鲍秀秀

多年未见的老友再次相遇，是人生的莫大惊喜，一天傍晚，在淳安县第一人民医院(浙江省人民医院淳安分院)住院部骨科病区，出现了这样一幕温馨画面：两位80多岁的徐爷爷在病房以水代酒，举杯共饮，共叙往事，让不小心路过的我顿觉场面异常温馨。

这便是随口的一句问候，牵出了两个家庭半世纪前的过往。

一天上午，徐建圆护士长如同往常一般对科室每位患者进行问候。

当来到方奶奶(化名)身旁时，就用威坪方言与奶奶交谈，陪在一旁的老伴徐爷爷(化名)听到后，便展开了以下的对话。

“姑娘家，听你的口音像是**地方人？”

“是的，您猜得还真准确。”

“哪个村的？”

“**村的。”

“那个村有个叫**的老师认识吗？”

“太巧了，他就是我父亲，老人家怎么会认识我父亲？”

“五十多年前曾同在一个学校任教共事两年。”

原来是这样，更巧的是，护士长的母亲这几日身

体不适正好住在隔壁病房，父亲陪在这儿。

从他们的交谈中得知，那是上世纪60年代初，两位曾在一个村小教书共事两年，之后由于工作需要分开，后来便未曾见面。

如今，竟以这样的方式在此相遇。岁月去浮华，时光白人头，人生短短数十载，聚散离合无常，何况半生后的相遇，实乃人生一大幸事，两位老人激动不已。

“太意外、太难得、太巧合，眨眨眼睛，五十多年了，还以为这辈子都不会再见面了。”

“是啊，你比我长一岁，一晃眼我们都老了，多亏了你女儿小徐，每天问候我家老伴，老弟我今天多问了一句，没想到，小徐竟然是你女儿。你说巧不巧，你女儿平日里对我们很照顾。”

两位老人就像失散多年的亲兄弟，握手长谈，忆往昔岁月。

“老弟啊，这么大岁数了，有机会咱兄弟俩来‘喝几杯’。”

“好，好，择日不如撞日，不如就今天吧。”

在护士长的提议下，两位老人以白开水代酒，“狠狠”地碰了一下，浮了一大“白”。“酒”水入喉，清淡无味，却仿佛喝出了浓醇的情谊，喝进了老人的心里，喝

平凡之中的美

十一病区 钱方玲

“一花一世界，一叶一菩提。”

人生的最高境界就是由平凡到不平凡，平凡之中亦有伟大。作为一名消化内科的护士，她没有惊世骇俗的壮举，但她对待患者高度负责，把他们当作家人一样悉心照料。凭借着一颗不平凡的心，在平凡的岗位上恪尽职守、高效负责、执着追求、不断超越，让自己的人生在平凡之中“秀”出了不一样的精彩。她就是郭雅婷，淳安县第一人民医院(浙江省人民医院淳安分院)消化内科的护士。

工作中认真负责 是一位良师

科室平时工作量较大，患者较多，忙碌而紧张。郭雅婷在工作中认真负责，在患者手术前，她及时告知家属关于患者的有关情况，缓解他们的紧张情绪；手术后，

不断查看病情，询问有无不适，细心讲解术后禁忌……

一次，消化内科住进了一位危重消化道出血患者，从一接班，就一直呕血，拉黑便，老人女儿看到这样的情况不知所措，郭雅婷二话不说地帮助患者擦洗呕吐物，一次又一次地更换床单，找医生、拿药用药，安慰老人不要慌张。由于她的帮助和细心照顾，患者的病情逐渐稳定，家属还专门向她致谢。但她却谦逊有礼，说，这只是自己的本职工作，相信每一位护士遇到这样的事都是如此。自进入医院工作成为一名护士后，她就把“关爱患者、认真负责”八个字深深地刻在了脑海里，这也是她不可动摇的人生指向标。

在工作中兢兢业业的她，也是我刚到消化内科的第一任老师，是工作上的领路人。当我遇到不懂的

县一医院急诊科护理团队荣获杭州市“巾帼文明岗”称号

近日，淳安县第一人民医院(浙江省人民医院淳安分院)急诊科护理团队荣获杭州市“巾帼文明岗”称号！

急诊科现共有医护人员40人，其中女性成员共25人，占比62%，是一支优秀、年轻、充满活力的急救团队，也是一个团结、和谐、友爱的大家庭。作为抢救急、危、重症患者的中心科室，是一支具备良好的职业道德修养、扎实理论基础、精湛操作技术、丰富临床经验、过硬应急能力、有凝聚力战斗力的队伍。从院前急救到院内急诊，从急诊抢救到留观、EICU住院，均为患者提供全程无缝隙和安全细致的一站式服务。

提高医疗水平 创新服务质量

技术是构成医疗服务质量的关键所在，除了不断加强专科知识的学习，还要拥有扎实的理论功底及娴熟的操作技能。科室定期进行仪器培训，每周进行疾病查房与业务学习，每月进行理论操作考核。

加强医疗护理队伍的岗位能力建设，对在岗人员、预检护士、新护士等进行分层、专业系统培训。积极参加各类比赛活动，并在各个层面取得佳绩，做到内强素质、外树形象。通过各种技能培训考核与比赛，培养出一支召之即来、来之能战、战之必胜的护理队伍。

科室还实施了一系列惠民特色服务，对危重患者实施急救绿色通道，先抢救后收费；成立脑卒中救治小组，有效缩短急性脑梗患者DNT时间；改善胸痛患者的就诊服务流程，加强胸痛患者的特色宣教；优化急诊手术患者的急救流程，创伤患者采取集束化管理

策略，提高创伤患者的救治率。提倡文明用语，加强与院内各部门的连接，让患者感受到亲切温馨的“一站式”服务，对发热患者免费提供口罩、引导服务。无陪护患者代挂号、配药等，提供优质、便捷、有效的服务，把优质护理服务落到实处。

共抗新冠疫情 见证“最美逆行者”

2020年新冠肺炎病毒汹涌来袭，在疫情发展最艰难、救治形势最严峻的时刻，3名科室骨干临危受命、闻令而动、逆行出征。他们在祖国和人民最需要的时候，毫不犹豫地第一时间报名参加，毅然踏上征程，面对前方未知的风险，“不计报酬、无论生死”，就是他们的信念。她们先后荣获了杭州市五一劳动奖章，淳安县五一劳动奖章，优秀青年突击队等荣誉。她们勇敢无畏的抗疫精神、淳医人的无私奉献精神，也时刻感染着科室的同事，为前来医院就诊的患者和家属们测量体温，积极为发热患者预检分诊并引导就诊，还有各个高速路口岗点、医疗观察点也都不乏她们忙碌的身影，在国家有难时，她们都贡献了自己的一份力量。

知识宣传达人心 公益活动至万家

随着生活水平的提高，人们的生活方式改变，亚健康人群普遍增多，冠心病、卒中患者逐年增加，猝死患者越来越常见且呈年轻化趋势。作为急诊团队，每年针对心肺复苏抢救知识、技能、卒中预防和护理等内容以下乡、进社区、进酒店、进学校的形式给淳安百姓培训讲解，为人们的生活健康送去一份保障。项目实施后，社会效益显著，人们的自救意识与技能普遍

孟旭莉名医团队工作室落户县一医院

6月12日，孟旭莉名医团队工作室正式在淳安县第一人民医院(浙江省人民医院淳安分院)揭牌成立。接下来，每隔一周的周四乳腺外科专家将开展坐诊、手术、查房等工作。

孟旭莉教授，乳腺外科学科带头人，硕士生导师，主任医师。从事乳腺癌诊断和治疗30年，善于应用各项医学检查手段和娴熟的专科体检手法，早期发现乳腺癌并进行规范的手术、(新辅助)化疗、内分泌及靶

向治疗，以同理心关爱乳腺癌姐妹，对预防治疗乳腺癌相关的淋巴水肿有较丰富的研究和治疗经验。浙江省人民医院甲状腺乳腺外科成立至今15年，随着学科发展需要，2020年1月科室进一步专科化，成立了乳腺外科。目前的乳腺外科是一个集临床、教学、科研及管理为一体的学科，是以乳腺疾病特别是乳腺肿瘤综合治疗和乳房重建为特色的学科，是浙江省内最早的专业化乳腺疾病诊治中心。

儿童节 我们把爱带给孩子

为庆祝一年一度的“六一”国际儿童节，让孩子们度过一个快乐又有意义的节日，结合当前疫情形势，淳安县第一人民医院(浙江省人民医院淳安分院)儿科以“爱传递”之名举办了一系列精彩的活动。

爱传递 科普入园

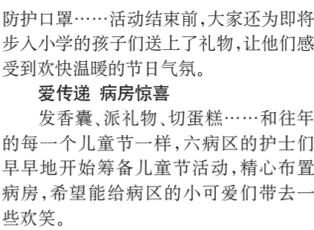
在节日来临之前，护士长余威英带领巾帼文明岗岗员们，走进淳安县实验幼儿园实验总园果果(4)班，举办“防疫情，养习惯，保健康，护成长”科普知识健康课堂。

大家一进入果果(4)班就受到了老师和小朋友的热情欢迎，一首“听我说，谢谢你”，让人动容！

这次活动的主题是培养宝宝们从小养成健康的好习惯。活动在“庆六一、防疫情、养习惯、保健康、护成长”知识讲座中展开。儿科护士通过小视频，教导孩子们如何正确洗手，打喷嚏礼仪，正确佩戴口罩等。通俗易懂的语言，活泼生动的示范，深深吸引了小朋友们的眼球。

“取一点药材，把它们放进香囊袋，留出一些空间，再扎紧就行……”学习了洗手，接下来，儿科护士手把手教孩子们制作中药防蚊包。中药防蚊包内含多种中药成分，不仅气味清新，更有防蚊驱蚊的功效。小伙伴们学得认真，制作得也十分精致。

彩笔、跳绳、免洗手消毒液、抗菌洗手液、

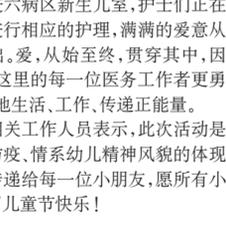


爱传递 病房惊喜

发香囊、派礼物、切蛋糕……和往年的每一个儿童节一样，六病区的护士们早早地开始筹备儿童节活动，精心布置病房，希望能给病区的小可爱们带去一些欢笑。

而走进六病区新生儿室，护士们正在对新生儿进行相应的护理，满满的爱心从眼神中溢出。爱，从始至终，贯穿其中，因为有爱，让这里的每一位医务工作者更勇敢、更积极地生活、工作、传递正能量。

儿科相关工作人员表示，此次活动是医院积极防疫、情系幼儿精神风貌的体现，希望将爱传递给每一位小朋友，愿所有小朋友“六一”儿童节快乐！



增强，大部分胸痛患者都能及时送医。据统计，医院心梗、卒中患者D-T-B时长和脑梗溶栓DNT时长都在有效减短。

另外，每月一次的敬老院服务、社区、广场义诊活动，社会保障，红十字会志愿者，定期前往失独家庭慰问、送健康、送物资等，每年公益劳动达80余天，她们用信念守护健康，用爱心传递温暖，为保障广大人民群众的健康作出了积极的贡献，得到了社会各界的广泛赞誉。

铿锵玫瑰，不负韶华。这群巾帼英雄们在平凡的岗位上恪尽职守、执着追求、不断超越，付出化做汗水浇灌荆棘，开出一片灿烂的花海，在未来的路上她们将做得更好，履行职责，开创新局，时刻准备为人们的生命健康与社会发展作出新的更大的贡献！

2013年7月19日，浙江省人民医院全面托管淳安县第一人民医院，双方建立紧密型合作办医关系，合作成效明显。此次，孟旭莉名医团队工作室的成立是两院合作的又一可喜成果。

孟旭莉名医团队工作室的成立，将优质医疗资源带给淳安百姓，不出县城就能解决疑难杂症，提升人民群众就医获得感、幸福感、安全感，让百姓就医更便宜、更容易、更满意。(院办)

懂健康知识 做健康老人 县一医院把健康带给他们

在端午佳节来临之际，为进一步弘扬敬老助老的社会风尚，增强老年人的健康意识，乐享老年生活，6月24日，淳安县第一人民医院(浙江省人民医院淳安分院)健康教育科联合团委和临床一支部党员开展探望抗战老兵和“扶老助长、关爱老人”健康知识进养老院活动。

针对现场部分老年人提出的疑问，郑德明耐心解答，热心为老人们排忧解难。同时，就合理膳食、日常保健、按时作息等日常生活细节也作了解说。院感科方佳则为大家现场演示七步洗手法，带领老人现场实操。党团员志愿者们为每位老人测量了血压，还将亲手制作的中药驱蚊香囊送到老人家手中。

本次活动共有40名老年人参加，发送健康宣教资料110余份，胸痛中心宣教知识小折扇50把。(公共卫生兼干部保健科 徐芬芬)



微信公众号

专家介绍

输血科



郝琦

副主任医师，浙江省人民医院输血科科研秘书，博士。主要负责输血科自体采血及单采治疗项目的临床与科研工作，在省内率先采用成分血单采技术为百余位患者储备手术所需自体血液成分，保障稀有血型患者如期手术，主持国家自然科学基金青年基金和浙江省自然科学基金青年基金各一项，参与多项国家、省厅级课题。

主诊科目：输血科

骨科



章水均

骨科副主任医师，副教授，浙江省人民医院膝痛中心副主任，骨科教学秘书，博士。毕业于南京大学医学院，现为中国研究型医院学会骨科创新与转化专业委员会关节学组委员，中国医药教育协会骨质疾病专业委员会委员，浙江省医学会骨科分会关节学组秘书等。先后于香港玛丽医院曲广运教授、美国波士顿BMC医学中心及德国AMEOS Klinikum等医院系统学习髌膝关节置换及康复。擅长膝关节炎周围病变的治疗，同时对关节周围创伤及其康复有系统的研究。

主诊科目：骨科
专家门诊时间：周三上午

肩关节松解术 肩周炎患者的福音

面对颈肩腰腿疼，你是不是经常不知所措？不要担心，淳安县第一人民医院(浙江省人民医院淳安分院)疼痛科新开展的肩关节松解术帮您解决燃眉之急。相信许多人对肩关节松解术还是有些陌生，那么它到底是什么，效果如何？

患者邵某，半年前无明显诱因及前驱症状下在家出现左肩关节疼痛，伴活动受限，曾在多地就治疗，诊断“肩周炎”，予以“镇痛、理疗”等对症支持治疗，效果一直不佳。近半年来上述症状反复发作，影响日常活动及夜间睡眠。邵某听说县一医院疼痛科治疗肩周炎效果不错，在朋友的介绍下，来到疼痛科，当天入院，第二天下午完成各项术前检查后即安排行肩关节松解术，在疼痛科章启航副主任医师和许易主治医师的通力合作下，手术仅花费30分钟，且手术于静脉全麻+臂丛神经阻滞下进行，达到既让患者无痛又使肌肉松弛便于医生松解的目的。术后第一天患者自诉左肩关节日常活动范围增加，而且没有手术切口，不留疤痕。

术前：左肩关节前屈100度，外展80度，后伸20度，手触腰椎试验可见患者只能达到左侧臀部；
术后：左肩关节前屈160度，外展120度，后伸50度，手触腰椎试验可见患者能达到右侧腰部。

肩关节松解术对患者的肩周疼痛起到了立竿见影的效果，患者感到非常满意。

那么什么是肩周炎？

肩周炎又称粘连性肩关节囊炎、肩关节僵硬，俗称冻结肩、五十肩。之所以称为五十肩是因为它好发于50岁左右的女性。这一年龄段的女性由于多种原因导致盂肱关节粘连、僵硬以及肩关节周围疼痛，各个方向主、被动活动受限，一些肩周炎的患者到了粘连期，还会出现肩关节活动障碍，前屈、后伸、外展的活动受限。针对此类患者，疼痛科医生会向患者患侧肩部进行臂丛神经麻醉，使肩部的肌肉松弛，然后在这个放松的环境下，将患者的关节向各个方向活动，使功能恢复到正常水平。

高质量的生活离不开健康舒适的追求。疼痛作为第五大生命体征越来越被重视。肩关节松解术作为一种特色无痛技术一定是饱受肩周炎疼痛患者的最大福音。

疼痛科介绍

疼痛科的诊疗范围主要包括长期的顽固性疼痛以及晚期癌痛。常见疾病如颈肩腰腿痛、三叉神经痛、带状疱疹后遗神经痛、骨关节炎、骨质疏松等。主要治

疗方法为神经阻滞、神经毁损、射频消融、银质针等无创及微创疗法。(手术室 周凤祥)



酒精性肝硬化危害大 及时戒酒是关键

日前，淳安县第一人民医院(浙江省人民医院淳安分院)抢救室门忽然打开，一位50岁左右的阿姨，脸色发黄，五官痛苦地紧缩在一起。

肝硬化的临床表现

肝硬化，上消化道出血，已经呕血3次……
“您知道自己是什么原因引起的肝硬化吗？”
“以前是因为喝酒，后面肝就有毛病了。”在一旁的家属答道。
后来从他们的讲述知道，患者自小由爷爷抚养成人。爷爷贪酒，在她还小的时候，就时不时用筷子蘸了白酒给她舔一舔。这在以前并不少见，大人逗孩子玩，再加上孩子好奇心重，也就贪了这一筷半筷。谁知长大后，白酒便真的一直伴随着她的一日三餐，长年累月，催生了酒精性肝病的疾病。

慢性酒精中毒引起的肝硬化在我国约占15%，女性较男性更易发生酒精性肝病。长期大量饮酒，乙醇及其中间代谢产物(乙醛)直接引起中毒性肝损伤，初期肝细胞脂肪变性，进而可发展为酒精性肝炎、肝纤维化，最终导致酒精性肝硬化。酗酒所致的长期营养失调也对肝脏有一定损害作用。

肝硬化的临床表现
典型症状
代偿期，代偿期患者可以无任何症状，或有食欲减退、消瘦、无力、腹泻等非特异性的表现。
失代偿期，可有食欲减退，腹胀、腹痛，腹泻，乏力，体重减退等。
出血倾向：牙龈、鼻腔出血，女性月经过多，皮肤黏膜出血点及紫斑。
内分泌系统失调：男性性功能减退、乳房发育，女性不孕及闭经。
慢性病容：表现为面色黧黑、口角发炎、面部的毛细血管扩张等。
皮肤表现：可出现蜘蛛痣、肝掌。
雌激素灭活障碍：表现为男性乳房发育。
胸、腹壁静脉曲张：严重者曲张静脉可在肚脐周

围形成水母头形状，甚至可在曲张的静脉上听到血管杂音。
黄疸：可表现为皮肤、黏膜和巩膜发黄。
发热：大约1/3的患者中可有不规则发热，主要与感染及病情活动相关。
移动性浊音阳性：若出现腹水，可表现为腹部移动性浊音阳性。
肝性胸腔积液：多见于右侧，偶有双侧及左侧。
肝性脑病：随着病变进展至晚期，可出现肝性脑病，有肝臭和扑翼样震颤。
肝大脾大：35%-50%肝硬化患者有脾脏肿大，伴随症状患者如发生急性出血，可表现为呕血、黑便等，严重者甚至可休克。如并发肝肾综合征，可出现顽固性腹水基础上的少尿、无尿等，如并发肝性脑病，患者可出现认知障碍、轻度性格改变等，严重时可出现谵妄，甚至昏迷。(徐佳 程旭芳)

正确使用普通肥皂能够有效去除病菌，因其价廉物美，是目前大多数家庭的选择。需要注意的是：一定要保持肥皂的干燥，湿肥皂能够滋生病菌，所以使用时最好使用镂空的肥皂盒。购买请认准“卫妆”准字。(公共卫生兼干部保健科 洪波媛)

今天你洗手了吗？

在日常的生活及工作中，肉眼看不见的细菌、病毒无处不在，如果没有做到正确洗手，带菌的手就是一个细菌、病毒的“搬运工”。年初新冠疫情的爆发，使“戴口罩、勤洗手、常通风”等等个人防护措施被大众熟知。因此，正确洗手就显得更为重要啦！

正确洗手的重要性

据世界卫生组织介绍，不卫生的手是传播病菌的主要途径。手作为细菌和病毒的载体，通过直接或间接接触公共场合，造成致病细菌在人和人之间传播。使用流动清水、肥皂水洗手，据相关文献研究证明，正确的七步洗手法可减少手部99%的暂住菌，最高可降低50%腹泻相关疾病。

何时需要洗手呢？

在平时的生活中，经常会听到：饭前便后要洗手，不过除了这以外，还有哪些时候需要洗手呢？

1. 戴隐形眼镜前、后；
2. 抱孩子前、喂奶前及处理粪便后；
3. 户外运动、玩耍后；
4. 外出商场、超市购物后；
5. 进入公共场合，与人有肢体接触后；
6. 接触过公共物品、公用电梯、公用电话等；
7. 接触过宠物后；

8. 打喷嚏用手捂住口鼻后；
9. 吃药、往伤口上抹药前、后；
10. 接触钱币后。

常见的洗手误区

1. 盆水洗手：没有使用流动水，使用盆水反复洗手，导致越洗越脏；
2. 不洗手涂抹护肤霜：没有正确洗手，及时清理手上细菌，直接把护肤霜涂抹，导致细菌滋生；
3. 洗手速战速决：没有按规定时间规范洗手，冲洗时间短，达不到有效的除菌作用；
4. 烘干机吹干手：用烘干机吹手，卫生间潮湿，烘干机没有及时清理，导致细菌滋生；
5. 不用肥皂和洗手液；
6. 用湿巾代替洗手，不少湿巾含有丙二醇、苯扎氯氨等成分，长期使用存在安全隐患。

如何正确选择洗手产品

有效去除手部致病菌、切断“病从口入”途径，减少疾病的发生，提高居民健康水平，除了规范洗手以外，选择正确的洗手产品亦尤为重要。目前市场洗手液主要是“消”字号和“妆”字号两种。
①“妆”字号洗手液有去污、清洁功效；
②“消”字号洗手液增加了消毒、抑菌功能。对普通家庭来说，“妆”字号洗手液就可以了。

七步洗手法

