

八旬老人便秘痛苦万分，医生徒手抠粪解困

方锋锋

“我要表扬肛肠外科的何慧娟医生，她让我真正明白了什么叫‘医者父母心’！”8月4日深夜，淳安县第一人民医院（浙江省人民医院淳安分院）行政总值班电话响起，电话那头，一位患者家属哽咽的声音，讲述了一个令人动容的故事。

紧急时刻：从“灌肠无效”到“手到病除”

当晚6时许，一位88岁高龄的老人因严重便秘，在其他医院灌肠治疗后效果不佳，由女儿方女士陪同紧急转入淳安一院急诊科。老人腹胀如鼓、痛苦呻吟，身上还带着因治疗不便留下的污秽与异味。

接到会诊通知后，肛肠外科副主任医师何慧娟迅速赶到现场。面对蜷缩在诊床上痛苦不堪的老人和焦急无助的家属，她没有丝毫犹豫，立即上前为老人进行检查。

经检查发现，粪便已干结成硬块堵塞肛门口。就在这一刻，何医生做出了一个让在场所有人都为之动容的举动——她直接用手，一点一点、小心翼翼地帮老人将干硬的粪便抠出，直至肠道完全通畅。

那一刻，困扰老人的痛苦瞬间缓解，老人紧锁的眉头舒展开来。而站在一旁的方女士，早已眼眶湿润。

细微之处见真情：医生的“毫不犹豫”胜过千言万语

“说实话，来院时我母亲身上味道很重，我自己都觉得抱歉。”方女士在电话中反复提到，“但何医生从进门到处理，眉头都没皱一下，全程只关心我妈难不难受。”

方女士说，很多人闻到味道就露出了嫌弃的表情。“何医生的毫不犹豫，让我看到了什么是真正的医者仁心。”

没有豪言壮语，没有惊天动地的抢救，一次看似普通的会诊，却因为一个“毫不犹豫”的动作，让患者家属感受到了医患之间最珍贵的信任。

面对赞誉：她说“这是本能，科里任何一位医生都会这么做”

当院部将患者的感谢转达给何慧娟医生时，她正在办公室处理医嘱。得知患者家属特意来电致谢，她略显意外：“老太太88岁了，灌肠效果不好，如果不及及时处理，随时可能发生肠穿孔或心脑血管意外。当时根本没想那么多，解决痛苦是第一位的。这是肛肠外科医生的职业本能，科里任何一位医生都会这么做。”

在同事眼中，何慧娟医生一直是科室的“半边天”——技术细腻、性格沉稳，尤其擅长与高龄、危重及女性患者沟通。她常说：“肛肠科的病，大多‘脏、累、

隐私’，医生若先有分别心，患者便更难有尊严。”一次深夜的感动，一封特殊的“表扬信”。何慧娟医生的“举手之劳”，照见的是一位医者对生命的敬畏、对患者的尊重。在淳安一院，像何慧娟这样的医生还有很多，他们用行动默默践行着“以患者为中心”的承诺，在平凡的岗位上书写着不平凡的医者故事。



无惧孤身病痛，医者暖心相伴

余淑芬

弃刻板说教，采用床旁模型演示的方式生动科普，将每日液体摄入量换算为随身刻度水杯的量化标准，让管控标准清晰直观。每日晨间护理时，护士都会陪同患者复盘出入液量数据，用真实的身體指标引导、督促他逐步养成规范、科学的自我管理习惯。

同时，科室将叙事护理融入日常，通过暖心沟通疏导患者负面情绪，分享同类康复案例给予正向鼓励，一步步帮助他走出心理阴霾，重建抗病信心。生活中，医护人员主动帮不便外出的患者购置生活用品，免费提供乳清蛋白粉补充营养，全方位助力身体修复。

患者出院前夕，医护团队开展全方位床旁宣教，用清单式讲解居家用药、康复锻炼、饮食禁忌及复诊须知，为他梳理简易可行的居家自我管理“明白卡”，并留存微信及24小时咨询渠道，让暖心服务延续院外。“在这里，正因为有你们我才能健康康。”出院前夕，王某特意写下感谢信，真挚的文字满是感激。

此次暖心帮扶，是淳安一院深耕“双满意”的生动

缩影。未来，肾脏病科将持续精进医术、优化服务，以专业守健康，以温情护初心，打造有温度、有厚度、有质感的优质医疗服务。



扎根基层十六载 做患者心坎里的“生命之花”

麦 子

在淳安县第一人民医院（浙江省人民医院淳安分院），提起呼吸内科主任余鲜艳，不少患者都会会心一笑。“鲜艳”二字，于他们而言早已不是一个普通的名字，而是绽放在心坎里的一朵暖心之花。

2010年，余鲜艳从浙江大学呼吸内科硕士毕业。面对多家三甲医院抛出的橄榄枝，她毅然选择回到基层，将行医的根深蒂扎进淳安这片土地。十六年深耕一线，当年的这份选择如今早已枝繁叶茂，为当地百姓的呼吸健康撑起了一片坚实的荫凉。

作为一名医生，她的仁心，首先体现在生死关头敢于亮剑的担当。2026年6月，一名重症肺炎患者突发呼吸衰竭、气道堵塞，每一次微弱呼吸都伴随着窒息风

险，外出转运途中随时可能发生生命危险。余鲜艳带领团队果断决定“患者不动，我们动”，把全套诊疗设备推至患者床旁。在呼吸机与心电监护仪的滴答声中，她手持支气管镜精准探入患者肺部深处，与死神展开正面博弈。她在高镜下抽丝剥茧，顺利完成吸痰、灌洗、取样等一系列操作。仅通过两次床旁支气管镜治疗，她便打通了患者堵塞的生命气道，让原本命悬一线的患者顺利康复出院。家属专程前来致谢：“是你们精湛的医术，让我们能安心回家康复。”

作为一名共产党员，“安心”也是余鲜艳从医16年的不变追求。在患者眼中，她不仅是能救死扶伤的好医生，更是值得托付的“亲人”；七旬老人特意等候在

诊室门口，不为复诊，只为亲手递上一袋热腾腾的清明糕；八旬老人躺在病床上，只要看见她走来，便瞬间安了神、顺了气。这些藏在烟火日常里的双向奔赴，在余鲜艳看来，比任何奖章都更能诠释一名医者的价值。

余鲜艳常笑称自己是“不称职”的母亲，对两个儿子亏欠良多，却把绝大多数的时间与耐心都留给了患者。《诗经》有言：“桃之夭夭，灼灼其华。”她就如同自己的名字一般，在淳安的山乡之间，在呼吸内科的方寸诊室里，稳稳绽放成一朵长久鲜亮的花，把安心与暖意送到每一位患者身边。



微信公众号

小药片也有“大脾气”，读懂药品不良反应，当好家庭用药守护人

药物是对抗疾病的重要武器，但它同样是一把双刃剑：合理使用能够祛除病痛、守护健康；用药不当，就可能带来意想不到的身体伤害，因此各位市民要牢记安全用药“六要”。

·要遵医嘱：不自己买“特效药”“偏方”，用药前先问医生或药师。

·要按说明书：不随意加量，不随意改变用药次数。

·要精简用药：尽量避免多种药一起用，减少药物之间的“相互打架”。

·要管住嘴：服药期间清淡饮食，避免辛辣、油腻、生冷等刺激性食物，服药前后不饮酒。

·要说清过敏史：就医时主动告诉医生、药师，避免再次使用可能过敏的药物。

·要照顾特殊人群：孕妇、哺乳期妈妈、儿童、老人以及肝肾功能不全者用药要格外小心，必须在医生指导下进行，并密切观察身体反应。

（药剂科 汪婉君）

主 编
陈志华

编 委
朱秀明
王水泉
葛良明
方国梁
杨永宏
朱太平
范小英
余彦娜
毛建昊
伊华军
李维维
涂 蓉

院 址
淳安县千岛湖镇
环湖北路1869号

传 真
64812271

邮 编
311700

邮 箱
caxdyrmmy@163.com

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

2026年9月30日 星期三 第3期(总第217期) 内部资料 免费赠阅
http://www.chunanhospital.com www.淳安县第一人民医院.com



淳安畅通全流程就医链条 暖心赋能山区群众健康

淳安县城多山地、村落分散，乡村老龄化程度偏高，留守老人就医无人陪同、流程不熟、往返奔波等问题，成为困扰山区群众的民生难题。为切实打通医疗服务惠民“最后一公里”，淳安县第一人民医院（浙江省人民医院淳安分院）深耕紧密型县域医共体建设，创新搭建村级健康联络员、安馨陪诊等服务体系，串联起县、乡、村三级医疗服务链条，让优质医疗资源下沉乡间、暖心健康服务直达民心。

近日，淳安一院妇产科医护团队携手乡镇签约医生，深入浪川乡洪家村开展上门随访服务，为术后村民汪彩仙送上健康关怀。65岁的汪彩仙此前查出子宫内膜息肉，因不熟悉县城就医流程、担心就诊繁琐，一度对就医诊疗心存顾虑。洪家村健康联络员洪友建了解到她的就医需求后，第一时间主动对接、串联跟进，通过健康工作群为其线上预约县级医院门诊，搭建起村民与医院之间的沟通桥梁。

“我掌握村民的就医需求后，一边对接医院科室，一边安抚村民情绪，对接就诊事宜，帮她省去跑腿咨询的麻烦。”洪友建坦言，村级健康联络员机制的落地，让村民的就医诉求能够快速直达医疗机构，有效解决了他们看病“无人帮、不会问、跑弯路”的难题。

高效的前置对接，让汪彩仙的就医之路格外顺畅。入院就诊期间，淳安一院安馨陪诊驿站工作人员全程

贴心陪护，提供取号导诊、科室引领、检查协助、住院登记等一站式全流程服务，全程代办就医琐事、跟进诊疗环节，让老人无需独自奔波。得益于这套闭环式便民服务，汪彩仙顺利完成手术治疗，术后恢复状况良好。“现在看病真是太方便了，从预约挂号到入院检查，全程都有人指引帮忙。医护人员态度特别好，小病能及时看、放心治，我们老百姓心里特别踏实。”谈及如今的就医体验，汪彩仙连连点赞。

近年来，淳安一院立足紧密型医共体建设，把服务的触角延伸至乡村一线，将村级健康联络员、安馨陪诊和双向转诊有机融合，打通从村到县的完整就医链条。医院率先打造安馨陪诊驿站，为就诊村民提供院内全流程陪护服务，有效简化群众就医流程；去年12月，又积极推行村级健康联络员制度，同步完善紧密型医共体双向转诊体系。目前43名村级健康联络员扎根中洲、浪川两个偏远乡镇，摸排群众健康需求，对接就医诉求、协助线上预约，同步协助群众转诊；轻症患者引导在乡镇卫生院首诊，重症、复杂病症协助向上转诊至县级医院，术后康复人群按规范下转至乡镇接续管理，将县级优质医疗服务前置到乡村一线，打通三级医疗服务联动壁垒。

近年来，依托浙江省紧密型县域医共体建设、“县乡村一体化”建设改革，淳安构建起“县级牵头、乡镇兜底、村级前置”的三级联动服务模式，形成了“村民求



助—联络员预约对接—县级医院全程陪诊—县乡医护联动按需回访”的闭环诊疗链条，大幅提升基层诊疗效率和群众就医体验。

“村级前置对接、双向转诊无缝衔接、县级全程诊疗、县乡联动按需回访的全链条服务，串联起村、乡、县三级医疗资源，是淳安县落实浙江省县乡村医疗卫生服务一体化、紧密型县域医共体建设的生动实践。”陈志华表示，下一步，医院将持续深化县乡村三级医疗联动机制，迭代升级一体化便民医疗服务模式，不断优化全流程就医服务模式，推动优质医疗资源精准下沉、落地见效。（伊华军 李维维）

淳安一院获批开展药物 临床试验的国家级资质

近日，淳安县第一人民医院（浙江省人民医院淳安分院）迎来重磅利好，医院消化内科、肿瘤科、肾病学三大专业组顺利完成药物临床试验质量管理规范（GCP）备案，正式取得开展药物临床试验的国家级资质，标志着医院综合诊疗与科研实力实现重大跃升。

据悉，GCP资质由国家药监局与卫健委审核备案，是医疗机构开展新药临床试验的国家级权威认证，核心要求是保障药物临床试验科学规范开展，全方位保护受试者的安全与合法权益。为成功拿下该项资质，自2025年6月起，淳安一院严格对标国家级标准，全面推进软硬件设施升级，改造标准化临床试验场地，搭建独立的伦理审查与临床深度对接，目前已与2家GCP医疗器械申办方达成深度合作意向，储备落地4项IIT意向研究项目，预计2026年可实现近百万元科研经费投入，惠及300名临床试验受试者。

此次GCP备案成功，是淳安一院医教研协同发展的重要里程碑，也是医院“临床+科研”双向赋能、提质增效的全新起点。未来，医院将坚守科学、规范、伦理、惠民的发展理念，积极承接各类优质临床试验项目，以科研助力临床技术革新，以创新优化医疗服务，为淳安及周边群众提供更前沿、优质、高效的医疗卫生服务。（来源于《杭州新闻》）

白露过后，千岛湖畔的山峦里又响起“咔嚓”的竹竿声，漫山金果落地，也意味着一年中最让医生“绷紧神经”的时节来了——爬树、攀岩、林间穿行，高空坠落、蜂蜇蛇咬、扭伤中暑，往往就在一瞬间。

今年开杆前，淳安县卫生健康局早早排兵布阵：把蜂蜇伤、创伤救治能力培训铺到县域医疗机构，把院前急救和院内救治两套保障方案先定下来，让“山上出事、山下知道、进院就救”成为一套不用临时翻本的流水线。

作为杭州市急救中心淳安分中心、淳安县急危重症中心挂靠单位，淳安县第一人民医院（浙江省人民医院淳安分院）成了这场“丰收守护战”的中枢。在县医疗急救指挥中心带领下，院分管领导协同120急救科负责人深入王阜、屏门、瑶山、威坪、临歧等山核桃产区跑，不是坐办公室听汇报，而是站到急救点门口看场地、核药品、量转运路线：“救护车停哪儿最快？”“雨夜作业哪个弯道上不来？”“伤员从林子出来先送哪一级？”问题在现场问，办法在现场定。

采收期间，医院把“打山核桃受伤情况”纳入每日一报：各保障单元每天报送接诊数量、伤情分类、转运去向，院部再根据高峰时段、雨夜作业、乡镇风险变化，把医生、护士、救护车、药品“顺着风险调”。急诊科、骨科、普外科、神经外科、麻醉科、重症医学科等相关科室全部加备班，医务人员24小时在岗，手术室、输血科、放射科、药剂科同步待命。

在转运路上，“上车即入院”已经成了常态。救护车刚发动，生命体征、心电图、伤情信息就传回淳安一院，等车到急诊大门口，淳安县急危重症中心成员、术前准备、绿色通道已经提前就位。今年采收保障期间，急危重症患者到院至抢救准备完成时间缩短约20%，绿色通道直达率、院前院内信息互通率、规范处置率持续走高。

“以前是摔了再等车，现在是车在村口等采收。”一位王阜乡驻点急救医生这样说。山核桃开采至今，已设置医疗保障急救点8个，急救车8辆，累计参与急救人员168名。从“等伤员下山”到“医生守山上”，从“到院再分诊”到“信息先到医院”，淳安一院把一张医疗急救网，织进了山核桃林的晨雾和暮色里。接下来，医院仍按县卫健局统一部署，盯紧采收尾期、雨后湿滑、晚归赶工等风险点，让农户摘得了金果，也回得去家门。（张良田 胡芳）



淳安一院华美胜地诊所揭牌 探索“中医药+旅游”康养新模式

8月12日,由淳安县第一人民医院(浙江省人民医院淳安分院)与杭州千岛湖绿发文旅有限公司联合开设的“淳安县第一人民医院华美胜地诊所”正式揭牌。这意味着千岛湖华美胜地度假区的业主和游客,在家门口就能享受到县级医院的优质医疗服务。

揭牌仪式现场,合作双方代表与度假区业主齐聚一堂,共同见证这一时刻。仪式刚结束,业主们便迫不及待地走进诊所各功能区参观体验。咨询台前,几位业主围在医护人员身边测量血压、问诊咨询;诊疗区内,不少人在医护人员的指导下登记信息、建立个人健康档案;国医馆里更是人气满满,中药代茶饮、中医药膳糕点吸引了众多业主驻足品尝,针灸、推拿等中医适宜技术体验区也排起了小长队。“以前有点头疼脑热还得往县城跑,现在下楼就能看医生,还能做推拿、喝养生茶,太方便了。”一位业主边品尝药膳糕

点边感慨。

诊所落地运营后,将为度假区业主提供月度体检、季度养生讲座、联网健康档案、体检优惠、常态化义诊等多项专属健康服务,真正实现“小病不出区、健康有管家”。

值得一提的是,该诊所并非简单的医疗服务点,而是紧扣我县“中医药+旅游”发展方向的一次创新探索。淳安一院党委书记陈志华介绍,诊所将常态化推出针灸、推拿等中医适宜技术,以及中药代茶饮等特色康养服务,“既能为业主提供健康保障,也能丰富本地文旅业态,让游客在欣赏千岛湖山水的同时,感受传统中医药文化的独特魅力。”

此次共建合作,进一步完善了千岛湖华美胜地度假区的康养医疗配套服务,是千岛湖康养旅居领域的一次有益实践。下一步,合作双方将持续整合优质医疗资源,



构建智能化、全周期健康服务体系,全力将度假区打造成为特色鲜明的康养旅居目的地,为千岛湖文旅产业高质量发展注入新动能。(来源于《今日千岛湖》)

淳安迎来省级专家 常态化服务助力城乡医疗均衡发展

8月5日,淳安县第一人民医院(浙江省人民医院淳安分院)医共体“山海提升工程”省级专家基层工作站,在千岛湖社区卫生服务中心城南服务站正式揭牌启用,让辖区群众在家门口享受省级优质医疗服务。



揭牌当天,派驻专家同步开启首场坐诊服务,不少居民前来就诊。浙江省人民医院副主任医师赵文艳耐心问诊查体、细致解读检查报告,针对常见病、慢性病给出规范化诊疗方案和个性化健康指导。

淳安一院党委副书记、副院长朱秀明(主持工作)介绍,工作站将建立常态化服务机制,由赵文艳副

艳表示,将精准开展病情评估与诊疗服务,让多数常见病、慢性病在社区就地解决,减少群众奔波,同时通过日常坐诊、病例带教,留下规范诊疗方法,提升基层医生独立处置、随访管理能力,夯实基层医疗力量。

此次工作站的启用,是淳安深化医疗卫生“山海”提升工程县乡一体化改革、推进城乡医疗均衡发展的有力举措。下一步,淳安一院医共体将持续做实专家下沉、技术传帮带,持续筑牢基层健康防线,不断提升群众就医获得感与幸福感。(来源于《潮新闻》)

微创消融不用开刀不留疤 淳安一院这项技术化解甲状腺结节患者多年烦恼

“脖子上长结节10多年,一直怕开刀留疤不敢治,没想到一根细针就解决了问题。”43岁的凌女士被甲状腺结节困扰10多年,结节逐年增大让颈部变粗,时常伴随压迫不适感,因顾虑传统手术会留下永久疤痕迟迟未接受治疗。近日,她在淳安县第一人民医院(浙江省人民医院淳安分院)完成甲状腺射频消融术,仅半小时就完成治疗,术后观察一天顺利出院。

重复开展消融治疗。

目前院内射频消融技术适用范围广泛,能够应对多种常见病症,针对造成颈部外形改变、产生吞咽异物感、压迫不适,或是追求美观、希望保留甲状腺功能的甲状腺良性结节患者,乳腺纤维腺瘤等良性病灶,经穿刺活检确诊良性,结节体积偏大、生长速度较快,有美观需求、不愿接受传统外科切除手术的患者,高龄、肝功能较差、无法耐受外科手术,或是多发复发小型原发性肝癌、肝转移瘤患者,都可在专业医师评估后开展消融治疗。

作为全县唯一常规开展多种肿瘤消融手术的医院,淳安一院组建了经验丰富的专业超声介入诊疗团队,配备先进诊疗设备,依托超声实时引导实现精准、安全操作,现已积累大量甲状腺、乳腺结节消融临床病例,以往需要奔赴外地才能完成的微创消融手术,如今在家门口就能享受到优质的诊疗服务。后续还将逐步拓展子宫疾病、肾脏肿瘤、肺部肿瘤等病种的消融治疗,持续丰富县域微创诊疗服务供给。(超声科 余燕青)

阴雨天务必警惕！不起眼的摔倒，对老人而言绝非小事

阴雨天天下,小区

楼道、台阶、单元门口、地砖路面、停车场出入口都是高频打滑区域。雨后积水、地面返潮、台阶边角潮湿,即便肉眼看着干燥,地面摩擦力也会大幅

下降,极易脚底打滑。尤其清晨露水重、连日阴雨的时段,是跌倒意外的高发期。老人、儿童、孕妇、腿脚不便者及穿高跟鞋的人群,均为跌倒高危群体,雨季出行务必做好防护:

1. 小步慢走,杜绝分心:雨天不快步赶路、不奔跑、不急转身,脚步放平踩稳。上下楼梯紧抓扶手,杜绝低头看手机。
2. 选对防滑鞋子:优先穿鞋底纹路深的平底鞋、运动鞋,避开高跟鞋、皮鞋、磨损光滑的鞋子,提升地面摩擦力。
3. 避开危险路面:远离光滑地砖、积水洼、青苔路面和台阶边缘,家门口潮湿区域可铺设防滑垫。
4. 老人出行务必陪护:尽量减少老人雨天独自下楼、外出,琐事可延后或由家人代劳,必要时出行必须有人搀扶陪同。
5. 跌倒后勿强行起身:不慎摔倒后,若出现胸背腰痛、胸闷、活动受限,不要随意扭动站起,保持舒适姿势原地呼救、及时就医,避免二次损伤。

(1-5病区 王慧佳)

睡觉打鼾不是睡得香！是身体在“慢性窒息”

很多人以为:睡觉打呼噜、睡得沉,代表睡眠质量好、身体累、睡得香。但在临床上,响亮、不规律、中途突然憋气、停顿几秒后又猛吸气的鼾声,并不是睡得香,而是一种慢性、全身性、长期损伤身体的疾病——阻塞性睡眠呼吸暂停综合征(OSA)。

什么是睡眠呼吸暂停?

睡眠呼吸暂停,简单说就是睡觉时呼吸会反复暂停。它并非简单的“喘不上气”,而是身体在夜间反复经历“窒息—惊醒—再窒息”的循环。根本原因是睡眠状态下,人体上气道反复塌陷、阻塞,导致空气无法进入肺部。其中,阻塞性睡眠呼吸暂停(OSA)是最常见的类型,占比超过90%。

五大典型症状,一键自查

1. 鼾声异常:睡觉打鼾严重,声音忽大忽小,中间有停顿开会、看电视、坐车秒困、记忆力下降
2. 白天顽固嗜睡
3. 晨起不适:晨起头痛、口干口苦、喉咙干痛(整夜张口呼吸导致)
4. 夜间睡眠差:频繁多梦、夜尿增多、睡觉翻身频繁
5. 情绪与血压异常

别让关节问题拖了孩子正畸的后腿,淳安一院这项技术打通矫正关键堵点！

很多家长带孩子来做牙齿矫正时常会发现一个容易被忽略的问题:孩子不仅牙齿排列不齐,张嘴时关节会发出“咔嗒”的响声,严重时甚至张口就疼。这些平时没当回事的小腹胀、小异响,其实都是颞下颌关节发出的明确预警信号。16岁的小徐同学(化名),就是其中一位。

一个案例:牙齿不齐背后藏着关节问题

据悉,小徐因牙齿不齐准备矫正,但平时张嘴有弹响、张口受限还有疼痛感。经核磁共振检查,确诊为"右侧颞下颌关节盘不可复性前移位,左侧关节盘可复性移位"。近日,淳安县第一人民医院(浙江省人民医院淳安分院)特邀省级颞下颌关节专家,成功为小徐实施了"颞下颌关节盘复位锚固手术"。

该术式采用耳屏后入路,将移位的关节盘复位并固定。相比传统开放手术,具有创伤小、术后并发症少、恢复快、创口隐蔽的优点。此次手术的顺利开展,以及淳安一院此前已成熟运行的颞下颌关节区核磁共振技

情绪烦躁、注意力差、血压晨起偏高
高危人群类型
肥胖、脖子粗短、下颌后缩、腺样体/扁桃体肥大、鼻中隔偏曲、中老年男性、绝经后女性。
长期放任不管,全身都会受损
很多人觉得打鼾无伤大雅,无需治疗,实则危害遍布全身,长期放任易诱发重大疾病。

1. 损伤心脑血管:夜间反复缺氧、血压波动大,会大幅提升血压、心律失常、心肌梗死、脑卒中风险明显升高,也是夜间猝死的重要诱因。
 2. 损伤呼吸系统:长期缺氧会加重肺部负担,容易诱发哮喘反复、肺动脉高压,逐步损耗肺功能。
 3. 扰乱身体代谢:极易引发胰岛素抵抗,让糖尿病、高血脂、脂肪肝更难控制,同时与肥胖形成恶性循环。
 4. 损害大脑与情绪:睡眠碎片化、长期缺氧,会导致记忆力减退、反应变慢,长期可诱发焦虑、失眠、情绪低落。
- 儿童专属提醒:孩子长期打鼾缺氧,会影响身高、智力发育,还会出现腺样体面容,同时导致注意力不集中、学习成绩下滑。

精准确诊,分层治疗

想要判断病情轻重,不靠感觉、不靠肉眼观察,唯一科学方式是做多导睡眠监测(PSG)。

在医院睡眠室监测一晚,系统会精准记录呼吸暂停次数、最低血氧、缺氧时长、睡眠结构,最终明确轻度、中度、重度病情,是后续治疗的核心依据

1. 轻度患者:生活方式干预-减重是最有效的核心方式-坚持侧卧位睡觉-戒酒、不熬夜、睡前不服用镇静助眠药-及时治疗鼻炎、鼻塞、扁桃体肥大等基础问题
2. 中重度患者:首选无创呼吸机CPAP是国际医疗指南公认的一线首选治疗方案,安全且效果显著。
3. 少数患者:手术干预-适合鼻中隔偏曲、鼻甲肥大、扁桃体肥大、明显解剖狭窄的人群。

淳安县第一人民医院(浙江省人民医院淳安分院)呼吸内科提醒:真正的健康睡眠,核心是睡眠连贯、身体不缺氧。如果家人长期打鼾、有憋气停顿、白天嗜睡、晨起口干头痛、血压偏高,千万别当成小事。尽早做睡眠监测、早筛查早干预,既能保护心脑血管,更能提升睡眠质量、守护身体健康。(2-10病区 郑倩云)

●7月5日,淳安一院康复医学科副主任技师、保卫科科长余贡献,120急救科主治医师、医疗组长余彪,奔赴四川省甘孜州巴塘县,分别开启为期十八个月、七个月的对口医疗帮扶工作。
●7月10日,淳安一院医共体举办“锦旗背后 医者初心”青年医务人员宣讲比赛决赛。
●7月15日,淳安一院医共体2026年职工子女暑托班开班。
●7月27日,医疗保障工作座谈会在淳安一院召开,副县长金晨旦参会。
●7月29日,淳安一院医共体召开2026年上半年干部述职汇报会。
●7月30日,杭州医学院党委委员、组织部部长顾亚明、杭州医学院原党委书记吕建新一行来院进行“全科医学素养教育实践基地”调研,县卫健局党委副书记、副局长(正局级)王红丽陪同。
●7月31日,淳安一院“双拥”工作领导小组带队,走进县消防救援局、县退役军人事务局、县公安局交警大队、青溪派出所、县看守所“送清凉”,同时走访慰问院内住院退役军人。
●8月5日,淳安一院医共体县乡村一体化改革“山海提

升工程”省级专家基层工作站揭牌启用仪式在千岛湖社区卫生服务中心城南服务站举行,山海派驻专家赵红艳副主任医师将定期在千岛湖社区卫生服务中心城南服务站坐诊。
●8月11日,杭州市GCP专家组来院进行GCP器械临床试验现场检查。
●8月15日,县域医院质量管控与专科能力建设专项培训班在淳安一院举行。
●8月17日,淳安一院召开杭州市道德模范余美红先进事迹专题讲座。
●8月18日晚,淳安一院在千岛湖银泰城举办医师节大型惠民义诊活动,浙江省人民医院的8名派驻专家与15名本院骨干医师共同参与。
●8月19日上午,副县长金晨旦,县卫健局党委书记、局长章新华来院进行医师节慰问,同时,院班子成员也深入临床一线为医师们送上节日慰问。
●8月21日,淳安县基本公共卫生市级调研复盘会在淳安一院召开。
●8月21日,淳安县“百业百匠”百场技能竞赛暨淳安县医院品管圈大赛在淳安一院召开,县卫健局党委委员、副局长童勇军参加。

●8月27日,江山市卫健局副局长曹志坚一行来院调研县域医共体医用物资SPD运营管理项目。
●8月30日,第三届“双满意”共建杯男子篮球邀请赛活动开幕式在县体育馆训练馆举行,县人社局党委委员、副局长蒋发英,县卫健局党委委员、副局长童勇军,县机关事务服务中心党组书记、主任程王镇等人参加。
●9月2日,宋村乡人大来院调研民生实事项目。
●9月9日,浙江省人民医院党委书记王涌一行来院开展第二轮“山海”合作座谈会,并赴汾口镇百亩畈开展山区海岛县结对帮扶工作并举行结对帮扶座谈会。
●9月10日,第十届护理带教老师授课比赛在淳安一院举行。
●9月13日,第三届“双满意”共建杯男子篮球邀请赛活动闭幕式在县体育馆举办。
●9月16日,全县卫健系统优秀年轻干部培养推荐建议人选综合理论测试在淳安一院举行。
●9月28日,行政楼搬迁至5号楼并投入使用。
●9月29日,县人大来院开展反电信网络诈骗法律法规执行情况现场检查,县人大常委会副书记、副主任洪永鸿参加。
●9月30日,淳安一院举行国庆升旗仪式。

微创介入解心忧,支架搭建“心”通道

行支架植入手术。

支架植入≠一劳永逸,术后养护至关重要

很多患者误以为术后血管通畅就能根治冠心病,其实不然。手术只能疏通血管,长期养护才是保障疗效的关键。

遵医嘱规范服药:抗血小板、调脂护心药物是防护支架的关键,不可自觉无症状就擅自停药、减药,调整用药必须经心血管内科医生评估。

坚持健康饮食:遵循低盐低脂低糖原则,禁食动物内脏、油炸食品、高糖糕点,多摄入新鲜果蔬、优质蛋白与粗粮,少食多餐,避免暴饮暴食,减少血管脂质沉积。彻底戒烟戒酒:烟草损伤血管内皮,极易诱发斑块增生、血管再堵;酒精升高血压、加重心脏负荷,术后需完全戒烟,远离二手烟,严格戒酒。适度静养运动:恢复期选择慢走、太极等温和运动,杜绝重体力劳动、剧烈运动,不熬夜,保持情绪平稳,减少心脏负担。

按时定期复查:术后1、3、6个月及1年需返院复查心电图、心脏彩超、血脂血压等指标,一旦复发胸闷、心慌等不适,立刻就诊。

心脏健康不容忽视,若您或家人频繁胸闷胸痛,或是患有高血压、高血脂、糖尿病、长期吸烟、肥胖等高危因素,建议尽早到心内科筛查,早发现、早干预,守住心脏健康防线。(张燕燕 汪丽萍)

药物涂层支架在金属支架外层附着缓释药物,手术在造影设备引导下,从手腕或大腿根部微小穿刺口送入支架至狭窄血管处,撑开血管恢复供血。支架表面药物缓慢释放,抑制血管内膜增生,大幅降低血管再次狭窄风险,远期安全性优于普通金属支架。术中疼痛感轻微,多数患者术后即可刻下床,住院时间短,有效减轻患者身心痛苦与经济负担。
哪些人群需要植入药物涂层支架?
药物涂层支架植入术并非人人适用,临床有明确的诊疗指征,主要针对以下几类冠心病患者:
1. 不稳定型心绞痛患者:频繁出现胸闷、胸痛,尤其劳累、情绪激动、夜间休息时反复发作,药物保守治疗效果差,冠脉造影检查提示血管中重度狭窄(狭窄≥70%),严重影响日常生活,需及时植入支架疏通血管,避免病情恶化。
2. 急性心肌梗死患者:这是支架手术最紧急、最关键的适用人群。突发持续性剧烈胸痛、大汗淋漓、呼吸困难,确诊为急性心肌梗死,黄金救治时间极短,及时植入药物涂层支架,可快速开通闭塞血管、挽救濒死心肌,大幅降低心梗死亡率和致残率。
3. 稳定型重度冠心病患者:长期冠心病病史,冠脉多支血管狭窄、单支血管重度狭窄,活动后心慌、胸闷明显,无法正常劳作、运动,为改善心肌供血、提升生活质量、预防突发心梗,需进