

坚持严的基调不动摇,持续提升党建工作水平 ——台肿医共体举行2023年全面从严治党暨第四季度党建工作会议



图为预备党员进行集中入党宣誓 郑昕摄

本报讯(记者 郑昕 通讯员 陈辉军)12月19日,台州市肿瘤医院医共体举行2023年全面

从严治党暨第四季度党建工作会议,集思广益、多措并举,持续提升党建工作水平,深入推进全面

从严治党。
医共体、牵头医院班子成员,医共体内全体党支部书记、

委员及党务工作者,医院党政综合办公室、纪检监察室、组织人事部、宣传统战部、团委等负责人参加。医共体副主任、台肿党委委员吴丽丽主持会议。

医共体党工委书记徐栋领誓,5名预备党员进行集中入党宣誓。

一年来,医共体内各党支部在标准化规范化建设的基础上积极结合所涉及科室的专业特色,开展了一系列有实效、接地气、惠民生的活动,真正发挥出党建引领和保障作用,推动医防工作到基层,为守护人民群众的健康贡献更多力量。会上,各党支部书记分别围绕亮点和创新工作、支委会建设、政治功能建设、组织能力建设、支部发展党员、党建引领中心工作、所获荣誉、问题和不足等方面对2023年支部工作进行全面总结,并对2024年支部工作计划进行汇报。

党政综合办公室、纪检监察

室、宣传统战部等科室负责人分别对各党支部就党建重点工作的认识、推进主题教育、清单完成情况、廉政风险点把控、组织生活到位率等方面存在的不足进行点评,并提出工作要求。

徐栋从强化党的全面领导、推进意识形态工作、打造清廉医院、支部规范化建设、党建带群建有成效等方面,对医共体、医院2023年度全面从严治党及党建工作进行全面总结。他提出抓规范、讲规矩、求实效、聚人心、强队伍等各项工作落实主体责任的要求,强调党员领导落实党建工作联系制度,积极参与支部组织生活并加强指导;发展党员要严格政治标准,择优推荐;党建品牌和项目化工作有序推进,优化义诊、科普、“曙光行动”等活动院内外联动机制;各党支部结合专业特点,集思广益、理顺思路,积极探索党建工作新途径,为医共体、医院高质量发展贡献力量。

【学术盛宴】

省肿瘤医院台州院区成功举办省市级继教项目

本报讯(记者 程妮娜 郑昕 通讯员 张莹莹 宋茜)11至12月,浙江省肿瘤医院台州院区(台州市肿瘤医院)相继举办多个省市级继续医学教育项目,旨在推动医学研究与临床实践深度融合,提高医务人员专业素养和诊疗水平。在这些项目中,专家们分享了医学前沿动态、新技术和新理念,为医务人员提供宝贵的学术资源。

精彩回顾

11月,在浙江省肿瘤医院台州院区,省级和台州市级继续医学教育项目相继举办。目的是分享和交流医学研究成果,激发创新思维,提升学习素养。医学与人文交织的学习活动旨在更好地理解医学与人文前沿,掌握学科动态,推动临床实践更上一层楼。

台州院区院长孙旦江在致辞中表达了这一愿景。副院长王思

雨和吴丽丽分别主持会议。李庆、邵卫东、朱利明等叙事大咖及毛美君、陈金素等对叙事医学进行分享。邓雪英、王冬女、石磊、张娟、巴蕾、蔡玲红及朱玲英等专家教授分别就医共体模式下乳腺影像综合诊断及新进展进行指导。

12月,浙江省肿瘤医院台州院区举办系列学术讲座,邀请省内知名专家共同探讨肿瘤学科最新进展、规范化诊断及全程管理规范,寻求共识,让更多肿瘤患者收获美好明天。

大会主席、浙江省肿瘤医院党委委员、台州院区党委书记徐栋教授在致辞中指出,台州院区全面托管以来,肿瘤防治工作蓬勃发展,是浙肿经验和技术的传承。他强调,肿瘤的最后阶段,患者更关注的是生命质量。通过对比国内外肿瘤生存数据,肿瘤标准质控的危机感、紧迫感和责任感,需要在座每一位同道一

起努力。只有达成共识,规范化诊治,多学科整合,才能实现技术和质量共赢。

在8日举办的台州市级继续医学教育《肺癌一体化诊疗创新与发展》继教班上,汇聚了浙江省肿瘤医院范云教授、杨洋教授,树兰(杭州)医院赵琼教授、浙江省恩泽医疗中心集团恩泽医院吕冬青教授等肿瘤领域专家,围绕本领域的新理念、新进展、新技术展开全面深入阐述与探讨。会议覆盖靶向耐药机制和对策的新思考、2023年肺癌研究进展2023年ASTRO肺癌研究进展、免疫治疗耐药后如何处理、肺神经内分泌肿瘤诊治新进展、肺癌新辅助免疫治疗进展及2023年不可切NSCLC WCLC研究进展等内容,以及青年才俊临床研究汇报。台州院区胸部放疗科主任陈明聪教授作大会总结。

15日,《肿瘤放疗联合免疫

治疗进展》继教班暨温岭市肿瘤医院质控中心会议邀请浙江省肿瘤医院头颈放射科主任陈晓钟、腹部放疗科副主任兼病区主任刘鲁迎,以及台州市11家医疗机构相关专家、学员共60余人参会。各位专家就放疗结合免疫治疗新进展进行授课,内容包括转移性肝癌射频消融、非小细胞肺癌放疗、食管癌放疗、小细胞肺癌放疗联合免疫治疗、免疫治疗不良反应的诊治及处理等,通过提炼国际及国内研究数据和文献资料,结合实际病例展开学术讨论,分析强调放免协同的共识与结论。下半场温岭市肿瘤质控中心会议涵盖浙江省肿瘤质控现状呈现及分析、台州市肿瘤质控标准解读,以及台州院区肿瘤质控汇报,与会者就规范肿瘤诊治等进行交流。

17日,由浙江省肿瘤医院台州院区、温岭市肿瘤妇科学重点

学科承办的《基于医共体模式下妇科恶性肿瘤筛查策略与诊治规范》继教班,邀请来自省内知名专家共同探讨妇科肿瘤规范化诊治及全程管理规范与共识。会议采用专题讲座、问题答疑等多种形式,通过学术交流碰撞,聚智规范诊治前沿,利用数据说话,分享专科、专病、专治、专研最新成果和进展,通过多学科精准合力,构建妇科肿瘤在基层医院同质化规范诊疗及管理新模式,将妇科肿瘤患者全生命周期管理新理念及多学科MDT团队协作的诊疗模式由点到面,全线铺开,让更多的肿瘤患者获益。各位专家通过视频演示、案例分析和实战经验分享,将规范的理念和精准的诊疗潜移默化地植入每一位妇科医生的临床工作中。学术活动内容丰富,形式多样,基础与前沿并重,具有较强的临床实用性。

台肿医共体第五次联合职代会

审议并通过《高职自主评聘方案(讨论稿)》决议

本报讯(记者 郑昕)11月28日,台州市肿瘤医院医共体举行职工代表大会第五次联合会议,审议并通过《台州市肿瘤医院医共体2023年度卫生高级专业技术职务自主评聘工作方案(讨论稿)》的决议。

当天下午,大会在庄严的《中华人民共和国国歌》声中开幕。应到正式代表68人,实到59人,符合法定人数要求。台州市肿瘤医院医共体党工委会及工会主要领导组成的主席团成员在主席台就座。

大会执行主席毛美君、张学兵分别主持会议。

与会代表听取台州市肿瘤医院党委委员、副院长王思雨关于《台州市肿瘤医院医共体2023年度卫生高级专业技术职务自主评聘工作方案(讨论稿)》的报告。《报告》分总体思路、基本原则、评聘办法、评聘条件、评聘指标、评聘程序、具体安排、组织领导和聘后管理等九部分内容。王思雨重点解读了作相应调整的讨论稿制定的文件依据、高级专技岗位设

置政策及有关指标,强调科研及申报诚信,并对高层次引进人才评聘实施原则及执行特殊任务加分项等作了简要说明,其他大体与上年度基本延续。

大会执行主席宣布代表分组及组长名单,与会代表分组讨论。正式代表以举手表决的形式对上述报告举手表决,最后一致通过。

应荣彪宣读通过《台州市肿瘤医院医共体2023年度卫生高级专业技术职务自主评聘工作方案(讨论稿)》的决议。

台州院区举行领导干部送迎会

本报讯(记者 蒋庭 程妮娜)12月8日,浙江省肿瘤医院台州院区(台州市肿瘤医院)举行领导干部送迎会。

会议由温岭市卫生健康局党委委员、副局长戴海晨主持,台州院区全体班子成员参会。

会上,戴海晨传达了市卫健局关于干部任免的决定,宣布林桂荣同志任台州院区副院长并对其基本情况进行了介绍;同时感谢苏云福同志多年来为医院发展作出的贡献,希望他能

够继续关心和支持医院工作。

林桂荣随后作表态发言,将迅速适应新环境,融入新团队,在院区党委领导下全力以赴履好职。

台州院区党委书记徐栋表示,感谢市卫健局一贯以来对医院的大力支持,诚挚欢迎林桂荣同志的到来,要求班子全体成员团结协作,支持林桂荣副院长开展工作。

戴海晨希望林桂荣同志能够快速胜任新岗位、完成新任务,团结同事、遵守纪律,再创新辉煌。

导读

冬日暖阳 详见第二版

责编:金军标 版式:施伟滔



我院在“登峰之旅西湖杯” 肿瘤MDT菁英赛肠癌组决赛中荣获三等奖



本报讯(记者 程妮娜)12月23日,在省医师协会肿瘤MDT专委会主办的“登峰之旅西湖杯”肿瘤MDT菁英赛肠癌组决赛中,我院应荣彪主任医师率领胃肠MDT团队荣获全省三等奖。

通过现场病例展示及多学科专家实时交叉讨论,各多学科团队展示了扎实的专业素养和独特风采,彰显了跨学科融合互补为患者带来的显著生存优势。

历经初赛和半决赛,共有5支队伍晋级总决赛。我院与其他4支来自全省三甲医院的优秀团队同场竞技,并首个登场团队。在病例展示环节,评委们高度肯定我队治疗的规范性和团

队的默契性;在对于对方病例分析环节,我队凭借扎实的专业知识和丰富的临床经验,赢得评委们一致好评;面对评委提问,队员们沉着冷静,常常一语中的,赢得现场热烈掌声。最终我院胃肠MDT团队凭借出色的表现,荣获三等奖。

MDT 全称 Multi-Disciplinary Treatment,即多学科联合会诊。它是由多学科专家以共同讨论的方式,为患者制定个性化综合诊疗方案的过程。通过多学科专家组协作的方法,发挥学科综合实力强的优势,实现以患者为中心、高效优质的“一站式”诊疗服务,努力做到使患者受益最大化。

多学科联合会诊“自带”打破专科壁垒的天然属性,有助于多学科协作的发展,同时也保证患者能够通过多学科联合会诊平台获得更精准、更合理化的治疗和更优质的医疗服务。

我院自2006年开展胃肠道肿瘤MDT以来,经过数年实践和经验积累,于2017年正式成立胃肠道肿瘤MDT团队。该团队由胃肠外科、肿瘤内科、放疗科、肝胆外科、病理科、影像科、超声医学科、营养科、临床药理学及心理科等十几个专业的专家组成,定期举行MDT讨论,为给胃肠道肿瘤患者带来规范化、个体化治疗而不断努力。

推动护理专科学科更上一层楼

——台肿举行2023年专科护士年终汇报会

本报讯(通讯员 张晓晓 孙优平)12月14日,浙江省肿瘤医院台州院区(台州市肿瘤医院)护理部举行专科护士年终汇报会,推动护理专科学科更上一层楼。

台肿医共体副主任、台肿党委委员吴丽丽,护理部主任尤国美、副主任陈秀芬,大科护士长陆雪青等出席会议。

会上,22名专科护士分别就2023年工作总结及2024年工作计划与目标等方面进行汇报,包括义

诊及会诊开展、专业知识培训、论文撰写、会议交流及课题成功申报等。经过长期的发展,我院护理专科小组已成一定规模,涉及肿瘤专科护士、静疗专科护士、康复专科护士、糖尿病专科护士、老年护理专科护士等17个专科方向。308病区护士长、疼痛专科护士毛斌英详细讲述了组织开展全院病区疼痛护理质控及疼痛相关知识宣教等情况;老年护理专科护士孙优平汇报老年护理专科进修情况,并详细

阐述了下一步即将开展的工作——“玩偶疗法”,该疗法是一种新兴的以人为本的非药物治疗方法,可用于减少痴呆患者的异常行为和心理健康障碍。

吴丽丽在点评中充分肯定了专科护士们积极向上的精神面貌、对医疗和公益的付出及社会影响力,并指出专科护士的发展方向。她表示,专科要发展,团队很重要,组织架构要健全,资源要整合,护理专科学科发展才能更上一层楼。

“四高”共管 健康滨海

本报讯(通讯员 孔黎怡)12月4日,浙江省肿瘤医院台州院区(台州市肿瘤医院)临床营养科分别在五星文化礼堂等地举办系列健康活动。截至6日,圆满完成滨海镇“四高”共管自我管理小组活动。

该活动通过合理饮食和适度运动,帮助患有高血压、高血脂、高血糖和高体重等“四高”疾病的患者更好地管理、改善自身健康状况。

营养科副主任郑单萍作《“四高”人群运动指导》主题分享,针对四高人群如何合理运动,提出要将身体活动与日常工作、生活相结合,减少久坐,充分利用上下班时间进行走路、爬楼梯等身体活动,增加运动时间。

营养专科护士张莹莹和营养师孔黎怡作《合理膳食》主题分享,指出饮食摄入与健康状况息息相关,改善健康从微小的饮食习惯着手,如吃鸡蛋不弃蛋黄及保证每天

一个水果等。

12月5日、6日,“四高”共管自我管理小组先后在滨海镇退役军人服务站及湾下村公益电影放映点举办系列活动。长期以来,临床营养科致力于为患者提供全面的营养指导和营养支持。活动中,营养科成员通过制定个性化的饮食计划和运动方案,帮助患者调整饮食结构,合理增加运动时间,减少久坐及高脂肪、高糖分和高盐等不健康食物的摄入。

一封感谢信,满满医患情

本报讯(通讯员 梁艳)近日,浙江省肿瘤医院台州院区普外科主任谢英园收到了一封手写的感谢信。信中表达了对普外科团队的由衷感谢,字里行间充满真情。

原来,几个月前谢英园团队成功救治一位八旬肝癌破裂大出血患者。当时患者应阿姨因突发腹痛被家人送至急诊,随后入住普外科。经过诊断,谢英园主任发现患

者为肝癌破裂大出血,病情十分危急,于是立即组织多学科讨论,商讨最佳治疗方案。由于患者年龄偏大、身体条件差、手术风险高等因素,不适合进行一次性控制出血及肝肿瘤根治性切除手术。在此情况下,谢英园主任与家属沟通后,决定由张凯主任进行介入TACE手术止血。经过治疗,成功控制住出血,为患者赢得宝贵时间。

经过数十天的治疗和康复,应阿姨的身体状况逐渐稳定。家属和患者对治疗效果非常满意,决定由普外科谢英园团队为其行肝癌根治性手术。通过快速康复措施,一周后应阿姨顺利出院。

一封感谢信,满满医患情。这封感谢信不仅仅是对医务人员的肯定和鼓励,更是不断前行的动力。

【曙光行动】

情暖冬日 温暖助学

本报讯(通讯员 张莹莹)12月16日,浙江省肿瘤医院台州院区“曙光行动”小分队探访新河镇两户贫困儿童,温暖助学。

“曙光行动”小分队联系校长与班主任一同前往渡首南村豪豪(化名)家。破旧的家具简陋的环境,离异的单亲妈妈靠四处打零工独自抚养豪豪和妹妹。豪豪很腼腆,寒风中蜷缩在妈妈身旁,瞪着圆溜溜的眼睛打量着。队员朱辉辉拿出提前准备的课外书,来到豪豪和妹妹身旁。孩子们双手抱着书本,不停地小声说着谢谢。临行前,队长叶敏将慰问金递到妈妈手中,并鼓励孩子们要坚强面对困难,努力学习,将来为社会做贡献。

随后,小分队来到雅雀村一户贫困儿童家。这是一位外来务工的离异妈妈,母女俩生活在仅有十平米左右的出租房内。

简单摆放着仅有的床桌椅,桌上半开着一本《满分作文》,该是刚翻阅过的。小女孩明明(化名)是一个开朗、爱学习的孩子,看到我们便露出灿烂的微笑。当将书本送到她手中时,妈妈小声说了句“她的成绩并不是很好。”她的眼神中闪过一丝失落,但立马又笑着坚定地告诉妈妈和我们:“我会努力,我会越来越好的。”小小的身躯里蕴含着光亮与力量,相信未来必定有无限可能。

“曙光行动”用实际行动诠释如何用光传递温暖。这次探访活动让小分队成员深感责任重大,表示将联合学校,继续关注贫困儿童的成长和教育,为他们提供持续的帮助和支持;同时呼吁更多的社会人士关注贫困儿童问题,共同为他们创造一个更好的成长环境。

【“义”百场】

冬日暖阳 妇女儿童专属义诊成功举办

本报讯(记者 程妮娜/文 施雨宏/图)12月17日,浙江省肿瘤医院台州院区携手温岭市妇联,在市妇女儿童中心成功举办爱心义诊活动。

本次活动聚焦关爱妇女儿童,多名妇科、儿科、乳腺外科等多领域权威专家亲临现场,为大家答疑解惑,排忧解难。尽管寒风刺骨,但在活动现场,专家们为妇女儿童提供的免费问诊服务却为寒冷的冬日增添一份暖意。面对前来问诊的群众,专家们始终以耐

心和热情对待,通过仔细检查和诊断,提出具有针对性的诊疗建议。此外,家长们也带着对生长发育及呼吸道疾病等方面的疑问,纷纷前来咨询。

除了专业的问诊服务,现场还有超声专家免费进行超声检查,同时志愿者们提供血压血糖检测等多项服务,旨在为更广大群众提供更全面、更具保障性的健康体验。

据悉,本次爱心义诊活动共有近50名群众积极参与,并纷纷表示受益良多。



医技加速度

本报讯(通讯员 林佳媚)“医生,腹部增强CT最快可约到哪天?”“现在帮你约上,今天就可以做。”患者陈先生是直肠癌术后患者,长期在台州院区随诊复查。近日惊喜地发现CT检查不仅可当日预约当日检查,而且当日可拿到报告。

台州院区十分重视改善患者的就医体验。为落实这项便民举措,医务部牵头,医技及信息等多部门协调,在“急诊优先、患者优先”的前提下,CT及超声常规增设周一至周三中午加班位点,必要

时开放周四、周五中午加班位点,磁共振实行双班制,从早8点至晚9点持续上班,合理优化资源配置。

目前,台州院区DR胸片、CT平扫及增强、急诊CT、超声检查、心电图均做到当日开单当日完成检查,实现门诊就诊患者检查“日清”,磁共振检查最大限度“日清”,更好地满足了患者高品质的就医服务需求,也为临床治疗提供了重要保障。为让患者早些拿到报告,诊断医生一天连续工作10个小时以上已成常态。

【新科普】

肿瘤患者需忌口吗？

赵嗣玉



这是沈大伯第三次来院化疗。他于今年8月份被确诊为结肠癌中期，经手术治疗后，目前进行术后辅助化疗。每次住院他都会问：小赵医生，饮食上我需要注意

什么？牛奶、鸡蛋、咸菜这些，需要什么？

确实，肿瘤患者的忌口一直是个备受争议的话题。有些人认为通过忌口可减缓肿瘤的生长和

扩散，而另一些人则认为忌口对肿瘤没有实质性影响。下面我来聊聊肿瘤患者治疗期间该如何吃？

1、均衡饮食

均衡饮食是指摄入适量的各种营养物质，包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。这些营养物质对于维持身体的正常功能和免疫系统的健康非常重要。因此，我们应该保持饮食的多样性，摄入各种食物，避免偏食和挑食。

2、多吃蔬菜和水果

蔬菜和水果富含维生素、矿物质和纤维，其中一些蔬菜和水果还含有抗氧化剂，可帮助清除

体内的自由基，减少细胞损伤和突变的风险。建议：顿顿有蔬菜，天天有水果，每周有菌菇。每天都吃500克非淀粉类蔬菜、300克水果。颜色和种类越丰富越好；每周至少吃5次十字花科蔬菜：卷心菜（包菜）、花椰菜（菜花）、西兰花、大白菜等。

3、控制红肉和加工肉摄入

红肉和加工肉含有较高的脂肪和胆固醇，应适量摄入红肉和加工肉。建议少吃红肉如猪肉、牛肉、羊肉、马肉、驴肉；一周内先替换2顿红肉，一顿红肉换成鸡肉；一顿红肉换成鱼或虾；一周总的红肉食用量不超过350到500克熟重（500克熟重大概是700

克生重）；多用蒸、煮、炖，而非烤制、油炸。

4、减少盐和糖的摄入

高盐和高糖的饮食习惯与肿瘤的发生有一定关联。特别是腌制食品中含有亚硝酸盐等致癌物质。建议不吃咸鱼、少吃咸菜、酱菜；烹饪时，控制高钠调料，如盐、酱油、豆瓣酱的使用；多使用植物香料烹饪，增加食物的风味，如葱、姜、蒜、薄荷、香叶、八角、花椒、茴香籽等；多搭配提味的食材，如鸡蛋、蘑菇、洋葱、柠檬、菠萝等。

5、改善生活习惯

建议坚决不吸烟，坚决滴酒不沾，三餐均匀，适当运动。

【新科普】

体检怎么做？

梁恺文

有人把体检当作例行公事，有人则是诚惶诚恐，有人干脆就不体检。那一年一次体检有没有必要呢？

中国居民营养与慢性病状况报告2020年显示，我国居民慢性病患病率呈上升趋势。因此，不论哪类人群都应按时做好健康体检。每个人都会存在或多或少的疾病风险，通过体检可发现早期疾病线索，预防重大疾病发生。

临近年底，不少人想趁着假期做一下体检，但现在体检机构、体检项目、体检套餐让人眼花缭乱，不知如何选择。那么哪些项目非常重要，非做不可呢？

应做项目

- 1、血常规：血常规能观察血象改变
- 2、尿常规：尿常规对初步尿液进行初筛
- 3、大便常规
- 4、生化检查：生化全项能了解肝肾功能、血糖、血脂等变化
- 5、心电图
- 6、胸部CT

7、主要脏器超声检查：包括甲状腺、心脏、肝、胆、胰腺、脾脏、双肾等。

此外，要根据年龄、性别、家族史、既往病史，针对性地选择合适的体检项目，特定人群有特别必要的体检项目。

老年人

老年人尤其有慢性病家族史的人群，建议每半年体检一次，由固定医生检查，以便全面、系统地掌握受检者的健康状况。

老年人更应注意心脑血管疾病的筛查，身高、体重、血压、血糖、血脂的检查不可或缺。同时老年人恶性肿瘤的发生率也逐渐增高，可增加肿瘤标志物三项（癌胚抗原、甲胎蛋白和糖类抗原）等的检查。

女性

除常规体检项目外，建议定期进行妇科检查。如没有妇科异常症状，建议进行经腹部的妇科超声和乳腺超声检查及宫颈防癌筛查。

40~50岁是女性肿瘤高发期，要注重

三大妇科肿瘤（宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢癌）及乳腺癌等预防及筛查。可考虑增加肿瘤标志物检查。

男性

建议健康的中年男性每年至少进行一次体检。该类人群易出现肥胖、脂肪肝、高血脂等慢性代谢性疾病。这些疾病早期可能没有症状，少数人可能有头晕头沉、乏力、腹胀感等，体检是发现这些潜在疾病的有效方法。我们可通过肝胆胰脾超声和血生化检查做初步的筛查。

爱喝酒的男性，建议每半年做一次肝功能检查和腹部超声，以及血脂、血糖检查。对于常年吸烟的男性，吸烟对肺和血管内皮会造成损伤，发生心血管疾病和肺癌的风险较高，建议每半年进行一次心血管疾病及肺癌的筛查。

中年男性还需定期进行前列腺检查，以便提前发现和预防前列腺疾病。目前，前列腺癌在中国的发病率已位居男性发病第6位。由于前列腺癌早期症状不明显，因此

早期筛查更为重要。建议老年男性每年通过前列腺特异性抗原（PSA）项目及外科的直肠指检来排查前列腺癌。

儿童

一般儿童建议每年体检一次。除常规项目外主要关注以下几种：

1、体格检查

包括身高、体重是否符合年龄标准，判断有无超重、肥胖或营养不良；心肺的听诊检查，判断心脏和肺部有无异常。

2、乙肝检测

了解有没有乙肝保护抗体，有没有乙肝病毒感染，需不需要乙肝疫苗加强接种。

3、外科检查

了解有无淋巴结、甲状腺的肿大，脊柱有无侧弯畸形。

4、其他检查

包括视力、口腔，主要检查有无近视、弱视、色盲、龋齿，是否需要矫正等。

如儿童有先天性疾病，一定要根据医生的建议进行体检。

【新科普】

请您当“心”！

311病区 王婷

心血管疾病已成为威胁人类健康的头号杀手，具有高患病率、高致残率和高死亡率的特点。我国每年死于心脑血管病的人数达300万，心脏病每年死亡人数达55万，相当于一个中等城市的总人口。然而人们对心脑血管疾病的危害性仍缺乏足够的认识，自我保护意识也不强。

冬季是心血管疾病的“魔鬼”季节。那么在冬季，该如何远离心脑血管疾病，平安过冬呢？

四大报警信号需警惕

- 一、头晕、晕厥
一旦发生意识模糊现象，说明脑供血、脑供氧出现异常，若不采取措施，中风风险大大增加。
- 二、心悸
感觉心跳不规律，如心悸、心动过速、心跳漏了一拍等，属于心律失常的表现。如发作频繁，需马上就医。
- 三、呼吸困难
冬季，心脏病、呼吸道疾病都可能引起呼吸困难、急促、气喘、憋气等，出现憋醒只有坐起来才能呼吸的现象，应警惕心衰，需及

早就医检查心肺功能。

四、突发疼痛

如出现胸痛、肩痛、胃痛等，可能被忽视或被混淆为肩周炎、胃病等原因，其实这也可能是心肌梗死发作的前兆。心血管患者发生下巴以下、肚脐以上的突发性疼痛要警惕心脏问题。

平稳过冬，“防微杜渐”很重要！

其实，冬季预防心脑血管疾病，最重要、也是最容易做到的，有以下四点：

一、做好防寒保暖

风度要有，温度更要有。在日常生活中，我们要密切关注天气变化，适时增减衣物，特别注意颈部、腹部、肘膝关节、足部的保暖，避免造成血压大幅波动。尤其需注意：冠状动脉在冬季寒冷时容易收缩、痉挛、供血不足，导致血栓发生。

二、“晨”练不宜过早

早晨是冠心病患者出现缺血和心律失常的高发时段，高危人群一定要谨慎晨练。秋冬季节早晨室外温度比较低，外出易诱发感冒咳嗽，从而引起心脑血管疾病。

太阳还没有出来前，空气中的含氧量非常低，若是过早锻炼会让血液供氧不足，从而诱发意外。

建议：尽量在早上8、9点太阳出来后再进行户外活动。另外早晨醒来后不能立刻起床，学会起床三部曲——平躺30秒、静坐30秒、站立30秒，能有效预防老年人跌倒和心脑血管疾病发生。

三、拒绝盲目进补

都说秋冬进补，来年打虎。台肿医建议大家，秋冬进补不一定是好事！大量的高蛋白高脂肪食物、滋补药酒，很易造成血脂增高，诱发心脑血管疾病。特别是一些心脑血管疾病患者，如吃太多大鱼大肉，会直接增加冠心病发病率。

此外，根据《中国居民膳食指南(2022)》推荐，健康成年人每人每天烹调用油量应不超过25~30克，成人每天食盐不超过5克，若患有某些慢性疾病，更应相应减少油和盐的用量。膳食中食盐增加会使心脑血管意外的危险性大大增加，过多的脂肪摄入会增加慢性疾病发生的风险。因此，心脑血管疾病患者应巧用油、减盐量。

修订后的《中国居民膳食指南(2023)》提出，每周吃2次鱼，强调水产品的重要性，它是不饱和脂肪酸的最佳来源途径，可帮助预防心血管疾病。

四、保持排便通畅

对于心脑血管高危人群来说，排便用力过猛会使腹内压力增高，增加心脏血流量，加重心脏负担，导致增加患心肌梗死及心绞痛的概率。

养成定时排便的好习惯，多吃富含粗纤维的五谷杂粮，以及绿叶蔬菜、水果等。当出现便秘时，不能强行排便，可在医生指导下，合理使用助泻药物改善。

【温馨提示】言语含糊嘴角斜，胳膊不动来医院。这是脑梗的经典健康语录。一定要警惕心脑血管突发症状，如有不适，尽快就医，以免错过最佳治疗时机。

心血管疾病是全球的首要死亡原因





这些年 我在台肿医



【院庆征文】

传承



今年是医院建院70周年,仔细一算,从我六岁起,父亲带着我们全家搬迁到这里,已有39年了。

从一间简陋的卫生院发展成温岭市第二人民医院,到现在的台州市肿瘤医院,我见证着医院的发展,医院见证着我的成长。时间在指尖瞬间消失,往日的一幕幕清晰地浮现在眼前。

儿时的记忆

老医院位于新河北门龙山脚下,靠山而建,相邻有新河小学、电影院,还有一条卖家具的

街。每当集市时,一眼望去,人山人海,医院门口站满了小商贩,吆喝着自己的生意。

走进医院,感觉就像一个四合院,中间有一口水井,井水清澈见底,有工会在这里清洗衣服。职工宿舍建在龙山上,那个年代,我们一家四口就住在集体宿舍里。长长的走廊就是每家做饭的地方,东头烧个菜,西头就能猜到烧的是什么。哪家有电视机,哪家就是聚集地。吃完饭后大人们聚集在一起看电视,谈天说地。孩子们吃完饭后,吆喝着三五个伙伴一起到职工餐厅顶楼晾晒区捉

迷藏、跳皮筋,再大的孩子就跑到山上摘野果、野花或烤番薯。

对集体宿舍印象非常深的一次就是我的脚被开水烫伤了,起了好多水泡,宿舍的各位叔叔、阿姨轮流照料着我,还带来特制的烫伤膏为我敷上。在他们的照料下我的脚很快就痊愈了。

老前辈

我的父亲——王晓清(大家都亲切地称呼他老王),是原总务科的一位老同志,上了年纪的同事都记得他,个子不高,圆圆的脸,笑眯眯的。有什么事情只要和老王讲,老王同志就默默地给你完成。

有一年大年初一,家里人焦急地在家等着父亲吃饭,就看见老王同志湿漉漉地跑进家门,身上还有一股臭味。妈妈问他:“干什么去了?”老王快步跑进浴室:“病房的厕所堵了,我去通了一下。赶紧把热水给我打开,我洗洗。”妈妈埋怨着:“大过年的弄这么脏,多晦气。”不一会儿,老王换了身干净的衣服出来,边吃饭边和妈妈说:“大过年的让别人好好休息,家里和医院这么近,干干掉了就行了,省得叫别人,麻烦。”

医院迁址到渡南头新区后,老王同志又干欢了,没日没夜

地不着家,整天泡在工地里。期间,他胆囊炎发作了两次,每次挂完盐水,第二天又回去上班了。终于,老王同志在退休时,从他兢兢业业几十年的总务科主任岗位上退了下来,他的胆囊和一片肝小叶也光荣地离开了他。退休后,老王同志还会时不时地唠叨我:上班要认真,什么事都要带头干,不要给领导拖后腿。

新一代

2019年8月,超强台风利奇马横扫温岭,每位员工严阵以待。大家把抗台的“武器”都拿出来,什么水桶、旧的床单等等,在每个窗台下都塞上了布条。有几个员工还用输液器做了个引流装置,把窗台边的水引流到水桶里,减轻了更换布条的频率。

网络小达人把一幕幕情景发在微信群里,并附上一句:风声、雨声、水声,声声入耳。不一会儿,马上就有人留言:抹布、桌布、窗帘布,张张吸水。大家的幽默为紧张的抗台增添了不少乐趣。

半夜里,一波又一波的受伤者被送到了急诊室,急诊科成了重灾区,外科医生全体上阵。虽然现场很忙碌,但是暖心的事不少。

有位年轻的小伙被玻璃划

王卫红(妇产科/妇瘤外科副护士长)

伤了脸,血渍和伤口让原本俊俏的脸变得有点怪异。门诊部副主任看到小伙子呆呆地站着,拿来口罩说:“来,阿姨给你带上,这样就看不出来了。”

担架上有位60多岁的老者,神情紧张地到处张望。志愿者问他怎么了,老者拿出手机说:“老婆子一个人在家,也不知道怎么样了。手机又欠费,没法打电话了。”志愿者当即就拿出手机拨打了他妻子的电话。电话通了,两夫妻终于联系上了。在挂断电话后,老者悬着的心放下了,闭上眼睛静静地躺着休息。

抗击台风的故事,每年都有,或多或少。只要有需要,在新河的大地上,都会有台肿人的身影。

老前辈的台肿人,勤勤恳恳、无私奉献,用自己的行动影响着新一代的台肿人。新一代台肿人用温暖、爱心、精湛的技术呵护着每一位患者。一代又一代的台肿人用自己勤劳的双手谱写着一幅又一幅台肿崭新的画面,我们为之骄傲、为之努力、为之前行。

【作者简介】

王卫红,妇产科(妇瘤外科)副护士长,1996年参加工作,2016年取得副主任护师职称,2018年担任妇产科护士长至今。

【院庆征文】

短信

作者按:此文写于2018年5月,文中主人翁林龙已于2018年4月去世,但至今每逢节日时我仍都会想起他,不能忘怀。

今年“五一”节,我没有收到林龙的短信,我再也收不到了,他走了,走时才27岁。

林龙是我的一个病人。认识他是我12岁那年,那时他因患过敏性紫癜性肾炎在我处治疗1年多后治愈。

10余年前,林龙患比较剧烈的“不明原因腹痛”,经逐级医院检查,不能明确病因。后接连去杭州上海三家大医院,最后一家医院为他进行了多学科联合会诊,会诊意见认为:他的腹痛是由于比较广泛的肠粘连造成,不适宜手术,也没有理想的药物治疗。他父母来电与我商量,是否可回来请我用中药治疗。我表示:“既然西医没有什么好的办法,那就回来吧,我尽力而为”。所幸经过3、4次门诊中药治疗,持续了几个月的剧烈腹痛逐渐缓解;继续予以调治2、3月,腹痛治愈未再复发。

今年4月,我在外旅游途中,突然接到他父亲的电话。他泣不成声地告诉我:“林龙因突发大面积脑出血,在市一医院抢

救几天后,被告知已没办法了,现在刚搬回家。梁医师,你有没有办法再救救我?”当时,我只能在电话中给他父母安慰与劝导。像他这种情况,我即使在家,也回天乏术!

林龙是个苦命的孩子:自幼就发现他弱智;1周岁时患两侧“腹股沟斜疝”,2岁时做了两侧斜疝手术;9岁时先后两次做了两侧青光眼手术,术后一只眼睛的视力几乎没有了;12岁左右患过过敏性紫癜性肾炎,服了1年多的中药;10余年前,持续的比较剧烈的腹痛折磨他好几个月,又服了几个月的中药;最后死于大面积的脑出血。他父母告诉我,医生说林龙脑磁共振片子看上去像是老人的脑组织,根本不像20多岁年轻人的脑子。林龙短暂的一生,几乎都是离不开医院、手术和苦药。

林龙也是一个幸运的孩子。他在温馨的充满爱心的家庭中长大。他的父母和哥哥,几十年来,带着弱智和多病的他,辗转于各大小医院,从不放弃。林龙十几岁时,父母又送他到弱智学校读书,使他认识了好多字。

林龙去世后,他的父母来我处,痛哭流涕:“儿子每次生病,

都首先想到要来请你看,这次发病前几天,他曾说过有点头昏,怎么就没想到你,很后悔当时没有来请你治疗。”我劝说:林龙这脑部的疾病基础,像个定时炸弹一样,随时会爆发,这是没有办法的,请他们不要后悔。他们的父母,在痛失爱子时,仍不断重复地感谢我这么多年来对他们儿子的付出和关爱,使我感动得哽咽流泪。我,只不过做了一个医生应该做的事情。

林龙智力不全,常难以讲述完整的句子,语音欠清,有时要反复询问及思考才能明白他要表达的内容;有一只眼睛看不见,所以与我沟通时,常不是正面对视我;听我讲话时,都是张张嘴傻傻地笑着。

林龙身体虽然残疾,但他心理非常健康,他是一个讲诚信重感情的君子。自他长大后,每有感冒发热头痛咳嗽等小病,常常没有告诉家人,就独自一人来找我治疗。因为没有告诉家人,所以他经常没有带够钱。第一次我给他钱时告诉他不用还,他却回答:“无用(台州方言“不行”的意思),要还!”第二天,他就骑了20多里路的自行车来还钱。之后我就告诉他不用

特地送来还,等下次看病时带来好了,于是每每来复诊时,一到医院,他都是先来还钱再出去候诊。当病症治好不需要复诊时,他还是会特地跑来还钱。

有一年除夕,我收到一条短信:“春节梁学书温岭”,我猜肯定是林龙发给我的,他的短信令我非常感动,马上回复:“是林龙吗?谢谢!谢谢你的祝贺,祝你身体健康,全家幸福!”他回复:“是手机”。

他自从有手机后,每逢节日都给我发短信祝贺:“梁学书五一温岭”、“国庆梁学书”等等。我每次都认真地给他回复,并经常先他之前给他发短信贺

梁学书(原中医科主任)

节。听他父母说每次收到我的短信,他都非常高兴,都要给别人看,说:“梁医师给我发短信了”。

林龙,今年的“五一”节,我多么想再给你发短信让你高兴,但我能发往哪里?我也在等你的短信,却永远永远收不到了!林龙,你在那边好吗?祝你在另一个世界,再也没有疾病和痛苦,祝你一切安好!

【作者简介】

梁学书,主任中医师,2006年9月调入本院中医科,曾任中医科主任,2016年2月退休后返聘在中医科工作。

