



我院召开七届二次职工代表大会

本报讯(院办 来兵红/文 林馨怡/摄)4月11日下午,我院召开七届二次职工代表大会,来自各科室的54名职工代表和34名列席代表参加了会议。

大会在庄严的国歌声中拉开序幕。徐杰书记致开幕词,他代表医院党总支向大会的召开表示热烈祝贺,他说,医院工会是党联系群众的桥梁和纽带,是促进医院不断发展的重要力量,是加强医院科学化、规范化、精细化、民主化管理的重要途径。职工代表在医院发展建设中发挥了重要作用,他们致力于加强工会组织建设,团结广大职工,有效推动了医院各项工作的顺利开展,并取得了可喜成绩,特别是去年新医院搬迁至今,医院各项工作取得了长足的进步,这些成绩离不开全院职工的努力,也离不开各个工会小组同志们的无私奉献。他希望各位代表能够认真履行代表职责,团结职工,关心职工,维护广大职工的合法权益,规范地依法履行工会的职能,充分发挥和调动广大职工的积极性和创造性,推动医院工作的发展和进步,创造新的业绩,谱写新的篇章。



沈杰院长作2016年度医院工作总结和2017年度医院工作思路。2016年,我院在区委、区政府的正确领导下,在区卫计局的精心指导下,以党的十八大会议精神为指引,借助新医院搬迁的契机,围绕年初制定的目标计

划,全院干部职工群策群力,积极进取,各项工作取得了较好的成绩。全年门诊人次较上年增长12.54%,出院人次增长45.9%,业务收入增长30.5%,手术例次增长37.22%。医院围绕新院搬迁、质量持续改进、专科

化建设、中医药发展、科教兴院、文化建设、回馈社会、党风廉政建设等重点工作开展,各项工作取得了一定成绩。但医院目前仍存在一些困难和问题,如医疗质量仍然是医院的短板,各项质量指标未能得到明显改

善,中医药发展仍较局限等。2017年,医院将以党建工作、等级医院创建、绩效考核、全成本核算、中医拓展、信息化建设和文化建设等工作为重点,不断提高医疗质量,使医院更加良性发展,力争使门诊人次增长达到8%,出院人次增长25%,业务收入增长17%,手术例次增长20%。随后,财务科张美华主任作财务工作报告。

职工代表分五组对医院各项工作报告和职工关心的问题进行了讨论和汇报。职工代表认为,随着新医院投入运行,医院各项业务处于较快发展水平,职工工资待遇也有了一定的提高,广大职工的主人翁意识和幸福感也明显增强。但仍有一些问题需要解决,如提高职能部门服务临床的意识、编外人员待遇问题、信息系统优化、提高夜班费和加班补贴、改善医院食堂菜品、支持路桥街道社区卫生服务中心发展等。沈杰院长就职工关心的问题一一进行了解答。

职工代表大会会议并通过了各项工作报告和决议,在国际歌声中顺利闭幕。

合理用药 健康发展

——我院召开合理用药专题会议

本报讯(院办 林馨怡)4月7日下午,我院在会议室召开合理用药专题会议,各临床科主任、护士长、药剂科负责人参加会议。

沈杰院长针对现阶段我院抗菌药物使用强度大、营养性、辅助性药品消耗高等现状做了详细的剖析。目前院内药占比、门诊均次费用、抗菌药物使用率指标均处较高水平,要改变这种状况,就必须摒弃药品虚高的虚假繁

荣,把处方权装进合理用药制度的“笼子”里。为此,院部通过调取各病区收住病人的疾病谱、各手术科室的手术病种和I类切口的抗菌药物使用率以及所有门诊医生的均次费用和药品占比,确定抗菌药物使用的合理范围,掌握抗菌药物使用情况,并制定合理用药指标,对个人及科室进行考核。同时,根据通报情况,对第一季度用量、金额排名均进入前10的8

种药品暂停使用一个月,对4种质子泵抑制剂进行控量管理。

沈杰院长强调,我院今年的重点工作是将医疗质量、药占比等走上正轨,而目前合理用药形势严峻,不做好这项工作,对医院的整体健康发展是不利的,希望各科室引起重视,同时做到医护一体,共同监督,为医院的健康发展共同努力!

保障安全 实战先行

——我院开展高空逃生演练

本报讯(院办 来兵红/文 林馨怡/摄)3月15日下午,我院门诊大楼楼顶聚集了不少职工,大家井然有序地相互协助,系好安全绳,一个个从四楼楼顶降落到二楼天井,顺利“逃生”。当天下午,医院组织全院干部、各病区疏散引导员开展消防知识培训,并进行高空逃生演练。

培训会上,王子宣副院长组织大家对《浙江省卫生和计划生育委员会办公室关于印发全省卫生计生系统消防安全大排查大整治工作方案的通知》、《关于在全市卫生计生系统开展消防安全工作暗查暗访活动的通知》等文件进行了学习,并就医院消防应急逃生包内的钢丝内芯逃生绳、逃生绳专用8字金属



环、灭火毯、三角腰带、应急简易医药盒、消防手套、防毒简易面具、消防斧、应急金

属口哨、多功能手电筒等工具及其功能进行了介绍。随后,大家来到门诊大楼楼顶高空逃生点,观看了工作人员演示高空逃生工具使用 and 如何正确进行高空逃生,并现场熟悉各项工具的正确操作方法,部分人员还进行了高空逃生演练。

据悉,为保障安全,防范于未然,我院专门购置了8套应急逃生工具包发放至每个病区,同时购置了2套往复式逃生装置箱,并在门诊大楼楼顶及靠近病区大楼连廊顶设置2个高楼应急逃生点,贴有指向标志,在楼顶的每个逃生点位安装往复式逃生器专用挂钩,并在旁张贴详细的图文使用说明,确保相关人员即使不经过培训也能正确掌握逃生方法。

规范护士礼仪 提升服务质量

——我院开展护理礼仪培训

本报讯(护理部 项邵丹)护理礼仪是护士素质、修养、行为、气质的综合反映,良好的护理礼仪可以无声地营造着完美的医疗环境,提高护理服务质量。2017年,我院护理部重点加强对全院护理人员的礼仪培训,邀请门诊部护士长郑晓君以科室为单位,小范围授课,对仪表、礼节以及文明用语进行规范性培训。

4月6日中午,第四期护士礼仪培训在大会议室召开,内一科、内二科、手术室护士参加

了培训。郑晓君护士长向大家介绍了礼仪、规范用语、沟通态度等,并亲自示范站姿、蹲姿、坐姿等形体礼仪。各科护士认真听取讲解,就工作中的各种场景进行模拟,积极上台演示。看似简单的一个动作,大家却在细节方面频频出错,走路时出现同手同脚,蹲下时重心不稳,郑晓君护士长都及时给予纠正。最终,在大家不断的练习和请教下,各种动作都渐渐地做到标准。手术室护士长王云彬对此次培训非常

满意:“这次培训让我们的审美意识得到提高,也有助于自我形象的设计和塑造。”

护理部王小燕主任希望护士姐妹们能够学以致用,在平时工作中做到热情大方、仪容整洁、语言亲切、举止优雅,让患者产生亲切感、温暖感、信任感,创造一个友善、健康向上的人文环境,使患者在心理上得以平衡和稳定,从而创造良好的医患和谐氛围。同时也更好地展现医护队伍的精神风貌和良好形象。

春风摇曳“女神”节 阳光运动展风采



本报讯(院办 林馨怡)春风拂面,莺飞草长,3月8日下午,我院100多名职工在中央山公园参加了由医院妇委会、工会、团委联合举办的“春风摇曳女神节”三八妇女节主题活动。

活动现场,大家热情高涨,女神们组成“天使女神”和“女王驾到”两个队伍,院内两大男神——王子宣副院长、潘根富副院长分别担任两队队长。“天使女神,永葆青春!”“女王驾到,唯我独尊!”游戏还未开始,两队已经开始了气势上的较量。“背身传球”不仅考验速度更考验力量的把控,“天使女神”队明显在速度和力量上更胜一筹。“一二!一二!”啦啦队有节奏感的口号和鼓掌声仿佛给“天使女神”队添上了翅膀,让她们在“同舟共济”比赛中又一次赶超了对手。接连两次的失利并没有让“女王驾到”队沮丧,指压板上跳绳强忍疼痛奋起直追,虽成平手但是也让她们看到了胜利的希望。“人体履带”项目让大家再一次看到了“天使女神”队惊人的默契。“水果拼盘”比赛又一次将活动气氛推向了高潮,两队队员大开脑洞,扬帆远航、海底世界、热带风情、孔雀开屏、女神风采……各种花式拼盘尽显巧思奇想。

在激动人心的比赛后,沈杰院长、徐杰书记带领着大家在公园绿道骑行,大家一路欢声笑语,穿梭在绿意中,享受着大自然的风光,呼吸着清新的空气,别有一番趣味。

骨伤科

基于传承
联合服务

4月24日8时,我院骨伤科主任林统刚到达骨伤科病区主任办公室,就被接踵而来的患者“围堵”在了这间办公室内。当天坐诊的他,原本就打算往门诊走,但“心急”的患者却一路打探到了病区,将他“逮个正着”。于是,他干脆坐下来,先为这一批患者看病。

骨伤科的“人气”或许可以从这个早晨窥得一斑。早在老院区时,骨科就是我院的特色专科之一。2016年9月,在我院整体搬迁至新址后的第3个月,该专科从原来的大外科分枝出去,成为独立科室——骨伤科。而后,除了继承与发扬中医骨伤科技术之外,该科室可开展术种日渐丰富,并与针灸推拿科、康复科等科室交相配合,进一步优化可为患者提供的医疗服务。

特色专科 看今日之变



回顾往昔,今日骨伤科之“前身”,一路发展而来,有多位在当地颇有名气的老中医坐诊。“老中医对骨折的治疗很有见地且经验丰富,而且,老中医的中草药配方,制成中药膏敷贴,对腰痛腿、长期慢性病的效果还不错,在骨伤科一直有在供应,使用过的门诊病

人反映也比较好。”

继老中医之后,一批批新鲜的“血液”不断输送、补充到中医医院的医护队伍中,这其中,林统算得其中一位。他回忆道,自己是在2006年调到中医院工作的,记得医院在东路桥大道旧址时,各方面条件都不算好,碍于整

科室配合 振发展信心

除此之外,林统的信心还来源于我院的“资源优势”。“骨科手术成功开展之后,对于患者而言,除了中草药调理,还有个很关键的步骤就是锻炼恢复,尽早恢复手术部位的功能。”林统介绍道,“医院的针灸推拿科、中医科都是特色专科,搬入新院址后,康复科也是亮点之一。与这些科室的相互配合,通过吃中药、穴位贴敷、康复锻炼等方法,对患者术后的治疗、康复等,构建了系统化的医疗服务,更有助于功能恢复。”

其中,该院康复科是以中医传统康复与现代康复医学理论及治疗方法相结合的特色康复专科,科室拥有一批专业康复医师及康复治疗师队伍,设有康复评定室、运动治疗

体环境不能满足患者的理想需求,选择在这里做手术的患者很少,长此以往,制约了科室,乃至医院的发展。“其实蛮早以前,我们就能开展创伤骨折、髋关节置换、断指再植等各方面手术。”他说道。

尽管“硬件”不佳,但骨科还是通过加强“软件”建设,成为医院特色专科,新一轮的发展契机,则伴随着医院搬迁澎湃而来。

“在老医院的时候,整个大外科就一个住院病区,总共50多张床位,骨科只分到22张床位,却常常床位空余,因为患者觉得病房过于陈旧,不愿意住。”林统说,“现在,骨伤科在住院部的4楼有单独的病区,总共有45张床位,环境比以前好很多。近几个月,随着就医住院人数的增加,我们甚至还需要为患者加床。”

科室的变化,不止是环境变好,患者愿意入院治疗,从数据上看,该科2016年的门诊人次、住院人次、手术例次等数据均较2015年增加一倍左右。

目前,该院骨科相关的手术都有开展,比如人工关节置换、脊柱内固定、椎体成形等。而根据患者需求,可以由本院医生做,也允许邀请院外专家来做。去年10月,首例盆骨骨折手术成功开展,该手术属于四类手术中难度很高的类型,因此,对于骨伤科而言是一次新的突破。

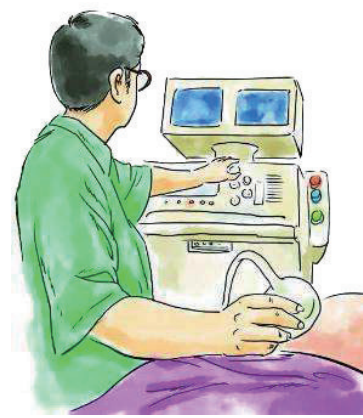
室、作业治疗室、理疗室、言语吞咽治疗室、牵引室等一系列完全规范的治疗科室,配备有先进的康复治疗训练设备,开展以现代康复治疗技术为主的神经肌肉促通术、关节松动术、步态及平衡功能训练,能够提供物理治疗、作业治疗(包括手功能训练、日常生活活动功能训练)、言语、认知治疗。

尽管科室这些年陆陆续续地组织医护人员外出学习,提高专业技能,但对人才的渴求依然强烈。据悉,下阶段,骨伤科为提升医疗质量和服务水平,除了与其他科室打好配合之外,还将在挖掘人才、培养人才上下功夫。“一个科室的长远发展,不能没有好的人才。”林统感叹道。



3月2日晚,为迎接“三八”国际妇女节的到来,我院乳腺科官卓娅副主任医师为全体护士、路南街道古岙村妇女同胞和部分病友作《乳腺的健康与养生》健康知识讲座,为妇女朋友送上节日的“健康大餐”。图为妇女朋友们跟着官医师学习养生导引功。

(院办 林馨怡/摄)

担心辐射?
试试肺部超声

由于气候导致细菌、病毒活跃,以及儿童呼吸道免疫功能发育尚不健全易受感染,每年春夏之交,都是儿童肺炎的易发期。这段时间,我院的儿科门诊,每天都要接诊数以百计的患儿。

就以往病例而言,因儿童年龄不同、感染方式不同,导致肺炎症状也呈现多样,为了明确诊断,儿科医生通常借助血液检验、拍胸片检查肺部等手段,辅助诊断患儿是否患有肺炎。

家长

幼儿拍片 担心辐射

前不久,在我院儿科诊室里,7岁的姐姐(化名)因为反复发烧,偶有咳嗽,妈妈罗女士带她前来就诊。“这几天反反复复地发烧,吃退烧药能退热,但又怕退烧药吃多了不好。早上又发烧了,体温计量了一下有39.3℃,实在不放心。”罗女士说。

为了明确诊断,儿科医生在听诊后提议姐姐做一些辅助诊断,其中有一项就是拍胸片。这让罗女士犹豫不决,她说:“我明白拍胸片是为了检查肺部有没有病变,但孩子才7岁就拍胸片……说实话,就是担心辐射。”

罗女士的担心不是没有道理,据了解,胸部X线片及CT会带来一定的不利影响,比如电离辐射。一次胸部CT检查所接受的辐射剂量相当于一次X线检查的100倍,而儿童对射线损伤的敏感度至少是成人的4倍。

明白罗女士的担忧之后,儿科医生推荐了小儿肺超检查,即,针对幼儿患者,通过B超检查代替有辐射的拍胸片检查。“此前在我们医院通过B超检查确诊的肺炎患儿,在别家医院拍胸片检查,得出了相同的诊断结果。”儿科医生说,“B超检查没有辐射,而且检查结果也可以为我们诊断提供参考。”

最终,罗女士选择了小儿肺超,根据检查结果,姐姐被确诊为肺炎,在我院接受进一步的治疗。

医生

尚在探索 可以尝试

小儿肺超是我院儿科、超声科、放射科合作开展的医疗项目,自实施以来有过少数典型病例,目前正处于逐步推广期。

据我院超声科主任刘琛茹介绍,以往,因超声波无法穿透充满气体的肺脏和骨性胸廓对声波的反射使胸膜下正常肺实质无法显像,肺部一直被认为是超声禁区。但近几年来,随着高分辨超声诊断仪的问世以及超声检查技术的飞速发展,越来越多的专家学者开始向该领域探索,使得肺部超声检查从不可能到可能。大量的临床研究表明,用B超检查肺部表现更方便,也更加安全。综合肺部超声的几大优势,大抵为无辐射、可实时动态观察、重复性好、费用相对于胸部X线片及CT更低。

“小儿肺超需要超声科医生和科室医疗器械很好配合,我们愿意花更多的时间和精力把它做好,但毕竟大家对于新事物的接受总是需要一点时间。”刘琛茹说,“目前,在国外尤其是发达国家,应用超声检查诊断各类肺部疾病已成为临床研究和应用热点,而在国内,只有少数几家三甲医院的急诊科在应用,而在肺部疾病的系统性超声诊断方面仍在探索阶段。”

值得一提的是,有些肺炎不一定能通过胸部X线片、CT检查,或者B超检查能查出来,还是需要结合患儿的具体病症和医生的临床经验。采访中,部分家长担心辐射对幼儿造成的不良影响,表示更愿意选择B超检查,但他们对B超检查的准确度暂存疑虑。

我院儿科主任医师刘峰表示,就目前而言,小儿肺超在本地的接受度还没那么高,而且临床上无法一下子就推开,经验积累也不算丰富。“目前我们医院能开展这一检查项目。今后如果能积累更多的临床经验,将会更有助于医生做出更精确的判断。”

四季养生

□中医科 谢静

自古我国就有顺应季节的养生原则,早在《黄帝内经》中就有记载:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”即是说养生要顺应时节,与时节变化而调节自身的饮食作息起居,适时而动,达到人与自然之气的调和才能延年益寿。

顺应自然,第一就是要顺应四季之气,中医说春生夏长秋收冬藏,即是人的作息也要遵循以上原则。

春

春天是万物生长的季节,蛰伏了一冬的万物开始焕发生机,这个时候在起居方面要保暖防寒,不可因天气稍转暖就换上轻薄的衣服,也要避免风邪袭头,易早起晚睡,时常进行散步、做操、放风筝、打球等运动,保持精神愉悦。同时春天在五行中属木,人体的脏器中肝也属木,所以春天也是一个适合养肝的季节,春天食补宜选用较清淡温和甘、辛、温之品的食物,如油菜、芹菜、菠菜、芥菜、韭菜等;若偏于气虚者可多吃山药、土豆、红薯、鸡肉、花生、芝麻、栗子、牛奶等;偏于气阴不足者可多吃胡萝卜、豆芽、豆腐、莲藕、百合、鸭肉等;亦可以脏养脏,吃一些动物的肝脏,并在这个季节多吃食醋以酸

入肝疏解季节带来影响。



夏

夏天是万物繁盛的季节。这一时期,天地之气已经完全交会,万物开始开花结实。此时是一年阳气最旺的时期,人应当晚睡早起,要保持情绪平和躁,使体内的阳气自然得到宣散。夏天气温偏高,又时常下雨,这个时节外邪偏于暑湿。故这个时节要多喝水,亦可沏泡一些中药类的凉茶以解暑气,但同时不能贪凉实用过多的寒凉食品伤及脾胃比如过多的冷饮,也不可以久卧久睡于通风口的阴凉处,此时暑热外蒸汗液大泄,毛孔大开易受风寒侵入腠理;也不宜在劳作或运动后马上冲洗凉水澡,此举易将暑湿邪气闭于腠理,产生发热等症,也有可能造成风寒痹症的隐患。夏天分为夏与长夏故在五行中分属火与土,而这在五行中分属心脾,故夏天也是滋养心脾的时节。夏天的食补宜选用清补、健脾、祛暑化湿,可选择甘凉清润的小麦、高粱、豆腐、白扁豆、黑芝麻、白菜、菠菜、冬瓜、西瓜等。健脾养胃、滋阴补气的食物,如菠菜、

藕、茭白、西红柿、胡萝卜、苹果、牛奶、葡萄、莲子、桑椹、鹅肉、青鱼、鲫鱼、鲢鱼、大麦粉等。祛暑利湿、清热解毒的食物,如绿豆、茄子、白菜、芹菜、薏苡仁、菜瓜、西瓜、冬瓜、丝瓜、黄瓜、甜瓜、苦瓜、荷叶等。也可服用偏苦的食物养心,偏甜的东西养脾。



秋

秋天是万物果实成熟的季节。在这一时期,天气清肃,草木凋零,万物开始为过冬而储备。人应当早睡早起,不宜熬夜,适当运动,使情志安定平静,用以缓冲深秋的肃杀之气对人的影响,使人体能适应秋气并达到相互平衡,不要让情志向外越泄,以使肺气保持清肃。所以秋季养生要遵循“收养”的原则,又因秋季气候偏燥,故其中饮食保健当以润燥滋阴益气为主。秋天于五行属金,而五行中属金者为肺,所以秋天亦是滋养肺脏的时节。秋季的养生饮食以滋阴润肺,回收阳气为主,故应减少食用辛辣食物,如韭菜、姜、葱、蒜、辣椒、羊肉、肉桂、茴香等,否则会食物与气候一起耗伤人的阴气;但又要少食寒凉之物,多食性温和之食以巩固储藏人体内的正气。故秋天可多食百合、莲子、山药、白扁豆、藕、板栗、核桃、白木耳、花生、红枣、枸杞子、梨、蜂蜜、萝卜等。同时夏去秋来,是从热到冷的过渡阶段,为了适应

冬天的寒冷,秋天不宜过早的穿上厚重的衣服,否则冬天身体不适应天气的寒冷变化,使防寒能力降低,不利于人体功能的调节。但老年人、儿童、心脑血管病患者、慢性肾脏疾病的患者还是要注意保暖,不适合以上方法。



冬

冬天是万物生机闭藏的季节。这一时期里,自然中水面结冰,大地冻裂,万物深藏,所以人需要早睡晚起,尽量等到日光出现再起床;令情志蛰伏养神,还要远离严寒之地,靠近温暖之所,尽量不要让肌肤开启出汗而使阳气大量丧失。这乃是顺应冬气、养护人体闭藏机能的原则。这个季节于五行属水,人体脏器中属水者为肾,故这个时期以补肾养阴为主。又因为冬天寒气盛宜伤阳气,故此时也要护阳,所以一定要做好全身保暖工作,尤其是下肢和足底保暖,否则宜伤肾或产生风湿痹症。冬季为新一年生长收做储备的季节,故冬季可进补,多食温性食物,如玉米、小麦、黑豆、豌豆、生姜、韭菜、大蒜、萝卜、木耳、土豆、红薯等蔬菜;羊肉、牛肉、鸡肉、猪腰及鲤鱼、带鱼、虾等肉食;核桃、桂圆、栗子、芝麻

等果品。亦可在医生的指导下调理完脾胃后服用一些中药膏方。冬季宜泡脚,但泡脚时宜注意避风寒及泡脚后的保暖。



四季的阴阳变化,是万物生发、生长、收养、闭藏的根本。所以人们养生时应该在春夏二季摄养阳气、在秋冬二季保养阴精,这是为了适应养生的根本规律,与万物春生夏长秋收冬藏这些方面保持一致。这些也是中医的养生之道。顺应四季的阴阳变化人体就能功能正常,违背四季的阴阳变化人体就容易功能紊乱。所以人们最好不是在生病之后才去治疗,而是在还没有生病的时候就进行预防;不是在身体的功能紊乱之后才去调理,而是在身体的功能还没有紊乱的时候就进行预防。这就是古人所说的“不治已病治未病”。

所以,为了我们的身体健康,请在未生病前就做好预防养生,祝君长寿安康!



经常做梦是怎么回事?



有些人睡眠质量很好,而有些人却常常为此苦恼,他们经常抱怨,每次一睡着就不停的做梦。那么,经常做梦究竟是怎么回事?在此,为大家解开这个谜团。

经常做梦的原因主要有以下几种。一是睡眠规律颠倒引发多梦。白天工作晚上睡觉是一个人正常的生活规律,但是现在有很多人已经打破了这个正常的生活规律,变成晚上“工作”,白天睡觉,强行改变生活规律,自然会出现种种状况,多梦便属于其中之一,只要调整回正常的生物钟相信此现象会有所改善。二是和大脑电生物传递有关。三是做梦为人体正常的生理现象。梦是在快眼动睡眠情况下进行的,会被记住,相反在非快眼动睡眠情况下的梦,不会被记住,我们也不会意识到。每个人每晚都会做梦,因为人类的脑细胞总是在不停活动,人在睡眠过程中,意识的清晰度会下降,当日常生活中的思想、回忆和想象刺激人的大脑皮层的某些部分并留下痕迹,大脑皮层的这些部分在人的睡眠中还保持着兴奋状态时,日常生活中留下的痕迹就活跃起来,引起了梦,梦是外界因素在脑中的存在。

经常做梦会有些什么危害呢?一是可能会导致各种疾病。睡觉多梦失眠是现代人中普遍存在的一种病症,不要认为失眠、多梦之类常见的睡眠障碍不会对自己的身体健康有严重危害。调查显示,经常睡眠不足、多梦的人患上消化系统疾病、更年期综合症、高血压、冠心病、糖尿病等严重躯体疾病的几率要比睡眠正常的人更大。在睡眠过程中,某种具有帮助调节胃肠道功能的蛋白质最为活跃。但是如果睡眠不足,就会危害这种物质的产生,从而大增胃炎、胃、十二指肠溃疡、溃疡性结肠炎等疾病的发作率。二是可引起肥胖。睡眠不足可以导致人体内消脂蛋白浓度的下降。消脂蛋白是在血液系统中活动的一种物质,具有抑制食欲的功能,能够影响大脑做出是否需要进食的决定。睡眠不足同时能引起人体内食欲激素浓度的上升。食欲激素是由胃分泌的一种物质,能够引起人的进食欲望。当人体内这些掌控“食欲大权”的部门互相冲突时,大脑的决策系统就有可能做出错误的决定。

那么,如何才能减少晚上做梦的频率,提高睡眠质量呢?一是睡前不要做太有趣或者兴奋的事。当自己觉得不感兴趣、感到很无聊的时候,血压会降低,精神也会萎靡,非常想睡觉。相反,当你为某件事专心致志的时候,就不会觉得疲劳。因此晚上不要看有趣的电视节目,或是做喜欢的工作。二是冲个热水澡再睡。临睡前60—75分钟洗个热水澡,水温不低于摄氏38度,洗浴时间不少于20分钟。热浴有助于放松肌肉,提高身体核心温度,当你离开浴盆体温会逐渐下降,大脑褪黑激素分泌量增加,令人感到疲倦,更容易入睡。同时如果临睡前吃东西、肠胃等又要忙碌起来,这样加重了它们的负担,身体其他部分也无法得到良好休息,不但影响入睡,还有损健康。留意每天所完成的事,有助于缓解夜晚焦虑,提高睡眠质量。晚上如有工作和学习的习惯,要把较伤脑筋的事先做完,临睡前则做些较轻松的事,使脑子放松,这样便容易入睡。否则,大脑处于兴奋状态,即使躺在床上也难以入睡,时间长了,还容易失眠。

「梦靥」挥之不去的夜间急诊生化

□检验科 凌鑫

在检验科工作,许多人会问我“你们检验工作累不累,值夜班辛苦不辛苦?”。如果放在两个月之前我肯定会说“当然,夜班上的太闹腾了”。尤其是值夜班碰见急诊生化,就像“梦靥”一样萦绕在检验科小伙伴们的心中。

小杰是我们新进的同事,值班一年多了。小伙子踏实肯干,检验科大部分工作都是比较枯燥机械的,愣是让他干出激情来了,遇到活总是抢着干。有时候我们这些“老员工”都被他的积极性所感染,仿佛看到了当初刚毕业的自己,不禁对他赞赏有加。像他这么朝气蓬勃的年轻人却有一个奇怪的定律:每次轮到值夜班整个人都焉掉了。等到第二天早上上班就会听到他在那里碎碎念,昨晚有几个病人做生化啦,开了哪些项目啦。可以想象夜班对他的折磨。个中原因我是很清楚的。老医院检验科生化室是单独分开的,夜间如果有急诊生化,值班人员需要到后面的四楼去做。一般急诊化验时间都比较紧迫,病人家属着急等化验结果。医生也需要先看实验室报告再决定下一步治疗方案。这无形中给检验人员增添了压力。从值班室出来到生化室开机化验再等到结果出来,大概要四十分钟,然后还有关机锁门等等,这样来回折腾几次一晚上也就过去了。这样高负荷地夜间工作情况下小杰的表现也算正常了。说到夜班遇到急诊生化,我们科室小罗更加地纠结。不同于小杰的疲惫,她则是实在地害怕。生化室在四楼,晚上后面那栋楼灯光都是闭着的,楼道里漆黑一片。爬楼梯那段时间只能听见自己的呼吸和空旷楼道里回荡的脚步声。有几次实在害怕紧了就找了大厅值夜的保安陪同。她把这种经历当故事跟们说,让我很是唏嘘,只能无奈地笑着安慰两句。

既然夜间急诊生化这么难搞,直接取消不行吗,因地制宜用别的快速检验方法替代呢?答案是否定的。急诊生化不能被取代。就讲一下我自己经历的一个例子。那次夜班刘医师接诊了一位老年人,开了常规检查。没有急诊生化,不过单独开了肌钙蛋白检测。我迅速处理好标本,完成化验,等到报告肌钙蛋白结果的时候发现有点异常。快速反应板跟平时判读的不一样,出现了假阳性。由于急诊离我们检验科不远,我直接找到了刘医师。咨询了患者的情况,刘医师说患者腹痛,没有明显的胸闷胸痛现象,其他检查均没有问题。为了慎重起见我跟刘医师主动请缨,让他开心肌酶谱化验。拿到申请单我马上跑到生化室开机做急诊。等到半个小时后,结果出来了,高出正常值十几倍。我不禁长长地舒了口气,总算找到缘由了。赶紧把报告送到医生手上。这才安心地回值班室休息。后来才知道那位患者是罕见的非典型心肌梗,病情很危急,刘医师做了预防处理后立即转到上级医院了,阻止了病情的加剧。这一次急诊生化发挥了重大作用,在急诊检验中是必不可少的检验项目。

原本以为就这样一直熬下去,但新医院的搬迁给我们带来了新的契机。新科室新气象,检验科所有功能科室都规划在了一起,也就是说所有的化验都在同一片区域。检验科值班人员终于“守得云开见明月”从此再也不用担心夜间急诊生化了。



平平凡凡才是真

□手术室 曹智慧

平时没发现你有多美丽,人间的天使穿一件圣洁的白衣,我理解你的涵义…在还没参加护理工作前,偶然听到这首歌,心里满怀激动之情,觉得我可以用我的力量来救死扶伤。

后来,在将近一年的工作中,让我体会到原来医护工作并不像人们想象中那么伟大,我们很平凡。但可贵的是,我们都坚守着这种平凡,都在平凡中默默奉献!马克思说过:如果我们的选择是最能够为人类服务的职

业,我们就不会为任何沉重的负担压倒,因为这是为人类做出牺牲,我们的幸福属于亿万人,我们的事业虽不能显赫一时,但将永远发挥作用。这难道不是我们职业的写照吗?

我现在是一名手术室护士。有人形容手术室工作就像一个不停旋转的陀螺,忙起来,一连工作十几个小时都很平常。特别是我们搬迁到新中医院后,手术量大大增加,我们常水顾不上喝,饭顾不上吃,手术一台接着一台,手术紧张又忙碌地进行着,可我们面带笑容,无怨无悔。以病人为中心,一直是我们医院秉持的原则!

只有亲历其境的人才能体会医护人员的艰难!谁知道,即使休假在家,若手术需要,不论刮风下雨都要无条件地随叫随到,谁知道,无影灯下,无数个夜晚,我们与医生并肩作战,密切配合,与时间争分夺秒。腿酸了要站住,肚子饿了要挺住,眼睛困了要熬住……

患者手术成功了,被推出手术室时,她们那一句句真诚的谢谢,成为了我们支撑下去的力量!我们所做的工作就是那么平凡联系着病人的生命。虽然辛苦,但我喜欢这工作,平平凡凡才是真。

世纪合影

□中药房 应丹萍

“茄子!”随着相机的“咔嚓”声,一张张笑脸在此定格。6月21日,借着中医院搬迁的机会,中药房和中医科全员在老院区大楼下留下了一张合影。虽然平时工作配合紧密,但这却是建院半个多世纪来两个科室的首张合影,从20世纪跨越到了21世纪,我们更愿意称之为“世纪合影”。

回望2005年9月,刚出校门,懵懂中的我走进了身后的这扇门。在每天的晨曦中,在二楼中药房窗口,迎来一批批病人,奔忙于各

药柜之间。日暮,整理散落的药材,迎接第二天新的开始。

寒来暑往,岁月在不经意间拨动了11圈,额头上的汗珠渐渐嬗变成了一丝丝隐约可见的抬头纹。在这里,我们逐一送别了退休的老同志,也迎来了一个又一个新面孔。我也有了自己的家,迎来了一对可爱的儿女。

6月23日,我们又将灿烂而充满憧憬的笑脸定格在新大楼。一切都是美好的开始。走过窗明几净的大厅,西尽头那一排排崭新的药柜在迎接我们的到来。我们不再蜗居一隅,在纸张都铺陈不开的操作台前“螺蛳

壳里做道场”。而等候取药的病人也不必在嘈杂又缺少座位的过道上心急如焚地等待发药。一览无余的窗口也让他们没有了生怕错过的焦灼,可以坐下来宽心等候。

夜幕下,醒目“路桥区中医院”灯箱伫立在迎宾大道上,熠熠生辉。这里,开启的是我们新的工作旅程。或许,若干年后,当韶华老去,我们将从箱底里翻拾出这一张张泛黄的旧照片,也会心里默默地说,曾经,我们有过那段旧时光,用博爱和精湛的仁心仁术为病人服务,无愧那段火红的青春!

推开窗,向明天的太阳说一声:你好!

平凡的小事

□外科 叶洁

“你为什么会选择护士这个职业?”很多人都问过我同样的问题。在社会中,总有人要奉献,伸出自己温暖的双手,去帮助那些正在被病痛所折磨的人。

记得刚实习的时候,对临床工作充满了憧憬。现在开始上班后,肩上更多了一份责任,压力比较大的时也会有些小抱怨。但是有时候遇到几个善解人意的病人,我就心里暖暖的,付出再多的辛苦也觉得值得。每

当看到他们的病情日渐的好转,家人的脸上露出对我们信任的笑容,他们康复后开开心心的出院,我也很开心。

前段时间,搬入新院后,我们病区收进来一名病人。他七十几岁了,走路颤颤巍巍的,耳朵也听不清了,家人没有陪在身边,只请了一个陪护阿姨来照顾日常的起居。每天早上我去给老人挂针的时候,他都笑眯眯的对着我,在他的脸上没有看到一点忧愁。他听不清我在说什么,有些注意事项得在他耳边反复说才听得见,老人也很喜欢跟我说说他的症状。

一天中午,老人颤颤向护士站走了过来,我见他走来,忙拉了把椅子让他坐下,他说他腰疼痛并把具体位置指给我。我立即请医生过来帮老人看看,在医生做完相应的治疗后,老人的情况有所好转,这时候我的心里也乐滋滋的。

这是在临床工作中,一件平凡的小事,随时都会碰到。但这位老人的笑容,却带给了我无比的快乐,护士的天职不就是解除病人的痛苦吗?有时候我们并不需要别人有多理解我们的工作,只要病人给我们一个信任的眼光,温暖的微笑,即便再辛苦,我们也不会觉得累。

夏日的夜

□儿科 夏海燕

夏天的味道,风轻无雨,只有骄阳炙烤着大地,黄昏以后,一个人走在装点着昏黄灯光的路上,吹着微风,伴随着那稍稍的太阳的余温,我的思绪连同那微风一起飘逸,不知不觉走到了一生之中所待时间仅次于家的地方——路桥区中医院。

回想二十几天前,我们来到了这个全新的、美丽的地方,那时的一切都是那么的陌生,可现在,一切都渐渐的熟悉起来。在老院时,虽然地方并不如现在这个地方大,环境、绿化没有这里好,但是大家仍然有着如夏日

烈日般的激情,努力的工作着。大家就如家人般亲切的问候和为着医院的未来而共同奋斗着。

走进大楼里,楼道里的灯光依旧明亮,同事们还在忙碌着,妇产科忙着迎接新的生命,小儿科忙着安慰幼小的心灵,内外科忙着对病人的治疗和康复,虽然忙碌,但是忙碌之中却透着井井有条,大家都在不知疲倦的工作着。来到中医院不到一年的时间,早已经熟悉这里,这里有关心我们的领导,爱护我的同事,有舒适的环境、绿地。在忙碌的工作中难免会有挫折和难题,但总有关切和爱护的目光在我们的身旁,默默守护。在这段时间里,

我收获了许多,领悟了许多,千言万语,不知该从何说起,万千思绪,随风飞扬。

走出大门,回头望一眼,那大楼明亮的灯光下,同事们忙碌的身影还在继续,在同事们共同努力下,中医院会变得越来越辉煌。

夏天的夜色,总是挂着迷人的色彩,那天空的云彩在晚霞的映射下,明艳又美丽,路边田野里的青蛙在呱呱的叫着,隐隐的还能听到新生婴儿的哭声,谱写成那一阵阵曲调,犹如美妙的音乐。回顾以前,瞻望美好的明天,继续谱写未来美好的新篇章。我相信,未来的中医院会如夏日一般热情、辉煌。

健康所系 性命相托

□急诊科 郑玮萍

在盛夏之初,我们迎来了医院搬迁的隆重盛宴。在这骄阳似火的季节里,搬迁工作如同一场没有硝烟的奋战。我们急诊科同志们齐心协力,积极进取,努力做好开路先锋!

整理归类物品时,每件物品都能勾起我们对往事的回忆。环视四周,科里的每个角落,都浮现出往日大家忙碌的身影。历史将封尘,记忆却永存。再见了——老院舍,我们将带着为民服务的精神,握紧同志们的手,为患者、为明天演绎一个

个动人的故事!

投身到新环境的准备工作中,欢畅的我们克制不住内心的激动。打扫、装点病房,这停不下来的节奏,是为了创造一个清新优雅的工作环境,更是为了给我们的患者营造一个舒适的治疗场所。这场搬迁盛宴,清扫了医院的里里外外,同时也洗涤了我们自个儿的心灵。

初到新环境,面对纷至沓来的求医人,各位“美小护”就像是刚学会游泳就要面对大海的孩子,一时难以掌控节奏。但是她们接受的是专业的培训,在当下的慌乱无措中,渐渐淡定从容。

扛在医务人员肩上的是患者的信任,是一个又一个鲜活的生命,我们总是万分警醒,马不停蹄地与死神赛跑!只要你的脸色再次好转,只要你的声音再次悦耳,只要你平平安安……我们的努力就有非凡的意义!

急诊室,每天有很多人从这里康复走出,也会有生命走向衰竭。但是我们医者仁术、救死扶伤的天职却不曾改变!回味过往,展望未来,任重而道远,时代赋予我们使命,让我们勇敢地肩负起责任,让病人不仅在健康上得到保障,也从心底里对我们感到信任和踏实!