

# 杭州市临安区第一人民医院

THE FIRST PEOPLE' SHOSPITAL OF HANGZHOU LIN' AN DISTRICT

杭州市临安区第一人民医院 内部资料 总第 231 期 2021 年第 1 期 1 月 31 日

总 编:王建江 星期日 农历腊月十九 E-mail:larmyyyb@163.com



## 医教相长,不断探索! 临安一院喜获杭州医学院教学成果评审一等奖

近日,在杭州医学院组织的2020年度教学成果奖申报评审会上,临安区第一人民医院党委副书记、院长王建江作的《院校合作以课程整合为基础、岗位胜任力为核心的农村订单定向培养医师的研究和实践》教学成果申报汇报和答辩,得到了评审专家的充分肯定,荣获杭州医学院2020年度教学成果评审一等奖。

此次评审共有来自杭州医学院各二级学院和附属医院的18项教学成果参加,评审专家分别来自浙江大学、温州医科大学和杭州医学院。临安一院自2015年开展临床

医学专科教学改革试点班的教学工作,至今已有6年的医学教学历程。现医院有完善的教学管理组织架构和管理制度;成立了内科、外科、儿科、妇产科、急诊医学、传染病学、耳鼻喉科、护理学、药理学、口腔科、眼科、影像学、检验学等14个教研室;拥有101名师资力量。截止到2020年,我院承担的教学工作涵盖了预防医学本科、康复治疗学本科、应用物理学本科、临床医学专科等10多个专业,年完成教学任务达2500个课时。

医院在潜心教学工作的同时,不断探索

医学教育研究,教学改革课题分别获教育部立项1项,杭州医学院重点项目1项。教学工作得到了杭州医学院的肯定,先后在2019年杭州医学院附属医院教学研讨会上、2020年杭州医学院附属医院教学与学科发展工作会议上作教学管理经验的分享。在《中华医院管理杂志》、《中国高等医学教育杂志》杂志上发表了关于医学教育的文章。

医院将以此为契机进一步解放思想,不断深化医学教育改革和教学研究,创新教育方法,为提升医学生培养质量而不懈努力。

(科教科 骆碧君)

## 从心开始,志愿同行

——临安一院召开2020年度优秀志愿者表彰大会



为大力弘扬志愿服务精神,不断拓宽志愿工作内涵,加强志愿者队伍的管理,提升志愿者凝聚力,1月21日,临安一院召开志愿者表彰会。我院副院长赵志华、门诊办和“传爱天使”负责人及30余位志愿者参加会议。

副院长赵志华对全体志愿者表示感谢。他强调,志愿者们也是医院重要的一份子,正是志愿者们们的爱心和奉献,提升了医院服务患者能力的同时,也提高医院服务的温度。门诊办主任吴香琴表示当前疫情形势严峻,志愿者们不顾自身会被感染的风险,坚持来

院参加志愿活动,这种不惧危险、无私奉献的精神让人敬佩。

因工作需要,2020年起我院志愿者岗位从年初的5个增加到目前的14个,共招募志愿者3750人次,志愿服务时长为12572小时,服务人次达64.3万。门诊楼和医技楼的各个楼层,都能看到志愿者们忙碌的红色身影。

表彰会上,志愿者们纷纷表示,感谢医院提供志愿服务的平台,2021年将继续立足岗位,发扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神,与医务人员共同携手,服务好患者。

(门诊办 余磊琳)

### 附:表彰名单

卓越贡献奖:刘芳 陈元朝

服务精英奖:陈元朝 刘彦君

刘芳 刘永良 隋丽慧

服务楷模奖:张静 李英

服务模范奖:潘金燕 杨超英 黄雪珍

张玲春 毛菊英 方元琴 韩洁清

## 护理部举行首届护理师资授课比赛

为进一步提高我院护理人员的教学技能和水平,1月19日,护理部在门诊9楼多功能厅举办“2021年临床护理教师授课比赛”。评委由杭州医学院护理学院院长张玲芝、教发中心主任周彩华、省人民医院姚惠萍老师和我院副院长郑渝华、副院长王嘉、护理部主任贾仙娥担任。

参加此次比赛的30位选手均来自全院临床科室,他们仪表端庄,语言规范,采用PPT的汇报形式,通过图文结合、视频再现、情景演练、个案分析、教具使用等多种教学模式授课,呈现了多元化的教学内容和方法,从不同视角展示选手

们的教学能力。整个比赛过程有条不紊,亮点纷呈,评委们从教学态度、教学内容、教学方法及教学效果等方面评选出各个奖项。

杭州医学院张玲芝院长和周彩华主任肯定了带教老师们展现出的刻苦敬业、精益求精的优秀教师风范,对选手们在比赛中存在的问题提出了建设性意见,希望他们通过比赛相互学习,相互借鉴,取长补短,不断提高医院的护理教学水平。

护理分管副院长郑渝华表示,开展护理教学,一是促进院校融合,另外,更重要的是能提高护理人员的基础理论水

平,提升教学技能及制作课件水平,营造学习氛围,拓宽护理人员的职业发展方向。通过教学比赛,能够真正建设一支“思想上有高度,理论上有深度,专业上有厚度,服务上有温度”的优秀护理师资队伍,促进我院护理教学水平不断提升。(护理部)

### 附:获奖名单

一等奖:普外二科盛珍

二等奖:儿科胡晓菁、肛肠外科李雪华

三等奖:消化内科郑玉琴、骨一科陈燕芬、ICU 何小飞

优胜奖:产科徐君、全科康复科王晓玲、心血管内一科翁琴、心血管内二科陈晓芳

## 临安一院医共体驻村(社区)疫情防控指导工作正式启动

为进一步强化基层医疗卫生机构疫情防控工作,切实降低疫情传播和扩散风险,1月19日上午,区卫健局党委委员、区第一人民医院驻村(社区)疫情防控指导联系组组长余福友带领区卫健局、疾控中心、卫生监督所一行10余人,参加临安一院医共体驻村(社区)疫情防控督查工作会议,与会人员认真学习《临安区卫生健康局关于驻村(社区)疫情防控指导员制度》,会议部署了驻村(社区)疫情防控的相关工作。这标志着临安一院医共体驻村(社区)疫情防控指导工作正式启动。

当天下午,由临安区一院党委书记石建强带队,区卫健局、疾控中心、卫生监督所、临安一院医共体有关人员组成的督查组,分别来到万马社区卫生服务站、小红诊所、新民里社区卫生服务站,对基层卫生机构的预检分诊、闭环管理、院感防控、健康教育和返乡人员健康情况进行了全面检查。督查组详细询问了基层卫生机构健康码的亮码、消毒设施、隔离防护、返乡人员、发热病人的情况,查看了基层医疗卫生机构的药品管理,医疗废弃物的处置,隔离点的设置,防疫物资,以及医务人员的疫情防控情况,并要求基层卫生机构要做到疫情防控丝毫不松懈,加强亮码、测体温、戴口罩和人员健康管理,加强疫情防护宣传和培训,强化疫情防控知识的培训,切实把牢基层疫情防控关,确保人民群众生命安全和身体健康。

次日上午,临安一院医共体院长王建江带领相关职能科室负责人督查临安佳远中医医院、青山湖中医院疫情防控工作。医院还专题召开驻村(社区)疫情防控指导员培训会议,通过在线视频和现场讲解的方式,对牵头医院驻村(社区)疫情防控指导员进行现场培训,并布置了具体工作任务。(院办 孙健韵)

喜讯! 临安一院药事管理获得『浙江省医共体药事管理优胜奖』

2021年1月4日,浙江省医院药事管理质控中心颁布2020年浙江省药事管理的各项奖项,临安区第一人民医院药事管理荣获“浙江省医共体药事管理优胜奖”。

临安一院药事管理办公室成立于2017年,秉持“勇于开拓、敢于创新,攻坚克难、争创一流”的精神,科主任鲍红荣带领科室成员制定全院药品管理规范,强化用药管理,进行全方位合理用药指导,拓展慢病管理项目,开展科研课题等,取得了令人瞩目的成绩。作为临安区药事管理质控中心主任所在单位,医院药事管理带领全区的药学事业屡创佳绩,连续数年获得“杭州市县级优秀质控中心奖”、“浙江省基层药事管理优秀奖”、“县域医共体管理优秀奖”等荣誉称号。

2020年,药事管理办公室在《临床药师合作社》的基础上首创了《临安药事简讯》,出版了《临安区人民医院处方点评汇编》;并与省人民医院、余杭一院、萧山一院成立了合作联盟。在“帕友会”的基础上,成立了“同心圆”心衰俱乐部、“癌痛生命线”俱乐部、“降磷”病友会、“更年安享群”、“肝康社”等慢病管理项目,多项为省内首创,“慢病管理”也成为医院临床药学的亮点工作,同时科室还积极推进课题科研工作,在浙江省药学会、杭州市科技局有多个课题立项。近年来,通过合理用药管理,我院的药占比、抗菌药物使用强度、输液比、辅助用药占比等各项指标在省里领先,成效显著。

获此殊荣,药事管理办公室将进一步笃定药学服务工作价值的信心,紧随医改步伐,转变思维模式,主动找准职能定位,积极推行药学服务模式的转变,让药学服务真正贴近临床,服务患者。

(药事管理办公室 林莉)

# 临安一院首次开展PBL护理查房

为进一步培养护理人员评判性思维能力,有效提高护理查房质量,为患者提供安全、优质、高效的护理服务,2021年1月26日,护理部组织相关科室在普外二科针对一例巨大肾上腺肿瘤患者病例开展PBL护理大查房,特邀省人民医院姚惠萍护士长进行指导和点评。

普外二科主任管护师刘咪首先进行了病情汇报,重点为患者的基础信息,已采取的护理措施,达到的护理效果及存在的护理困惑。普外二科主任护师盛珍从患者现存的症状入手,向大家抛出问题,引发大家的思考和积极讨论。她还讲解了外科手术患者代谢特点、营养状态的评定指标,思路清晰,内容充实。副主任营养师夏丹对该患者进行营养评估后,重点阐述了术后正氮平衡的重要性,并在尊重患者饮食习惯的前提下,为患者制定了有利于术后康复的营养方案。

省人民医院姚惠萍护士长肯定了各级护理人员为此查房做了充分的准备,查房过程气氛热烈,踊跃发言,重点突出。她强调良好的营养是促进患者术后恢复的重要保障,她还建议在营养管理中要多学科联合、早期干预,要个体化,尊重患者习惯,才能取得患者的配合。此次PBL模式的查房,通过提出问题、集体讨论、解决问题,改变了传统查房的被动听讲、被动执行、被动吸收的状态,充分调动了大家学习的积极性和主动性,提升解决临床护理问题的实践能力。

(普外二科 盛珍)

## 临安一院高压氧舱完成升级并正式投入使用！

近日,临安区第一人民医院对高压氧舱进行升级,引进先进的10+4舱体,并于2021年1月4日正式投入使用。

新高压氧舱内宽敞明亮,环境舒适,氧舱设计理念、设备和设施达到国内先进标准,采用安全、阻燃材料、设有消防水喷淋系统、舱外软轴内空调系统,升级后的高压氧舱可同时容纳10人进行治疗。舱内设有通讯对讲、高品质音响特效、应急呼叫系统,舱外设有多画面电视监控系统以及先进的计算机操舱系统。可以精准地调节舱内的氧气含量,实时监控患者的生理状态,使服务更加人性化、合理化、科学化。与此同时,我院正式成立高压氧科,隶属于神经外科下的二级学科。

临安区第一人民医院高压氧舱自2001年建成,2002年投入使用至今,与临床科室积极合作,提高临床治疗效果,已为许多患者提供有效治疗,受到了广大患者及家属的一致好评。医院第一代高压氧舱为4人舱,每年约3000人次工作量。一代高压氧舱于2020年12月31日光荣“退休”。

### 高压氧治疗的应用

高压氧治疗是指在高于一个标准大气压

的环境下吸入高浓度的氧。主要应用于缺血、缺氧的疾病,或与缺血、缺氧相关疾病的治疗。例如急性一氧化碳中毒等有害气体的中毒,可以通过及时的高压氧治疗,将有害气体置换出。对于一些急性的脑血管疾病如脑外伤、颅脑肿瘤术后的脑组织损伤患者,可改善脑组织的缺血、缺氧状态、减轻脑水肿、改善循环,及时进行神经功能的修复。同时在运动损伤、美容、消除疲劳、提高记忆力及消除亚健康状态等方面有很好的预防保健作用。高压氧这一无创无害的物理疗法适应证广泛,融治疗、康复、保健多功能于一体,可采用个性化治疗方案,安全有效,经济实惠,为家庭和社会减轻负担。

### 科室介绍:神经外科

临安区第一人民医院神经外科是临安区成立最早的也是目前区域唯一单独建制的神经外科专科。科室开放床位42张,医护人员22人,其中主任医师1名,副主任医师3名,主治医师5名。医院与上海交通大学医学院附属新华医院、浙江省人民医院神经外科建立协作关系,相关专家不定期来我院进行指导查房、手术教学等。

### 专家介绍

王贤德 神经外科科主任 副主任医师



临安区第一人民医院神经外科科主任,副主任医师,2001年6月毕业于湖北鄖阳医学院,2010年人才引进担任临安区第一人民医院神经外科主任。擅长各种颅内肿瘤、脊髓肿瘤、血管病、难治性癫痫及功能神经外科的诊疗。可独立完成脑肿瘤、脊髓肿瘤切除等各种高难度手术。

门诊时间:周一全天  
预约电话:0571-58622209

## 临安一院儿童心理咨询门诊开诊啦！

通常抽动综合症可以分成声音型、运动型和复合型:

- 1.常见的声音型抽动:例如清喉咙,发出呼气/吞气的声响等;
- 2.常见的运动型抽动:例如频繁地眨眼睛、耸肩、扭动或后仰脖子等,可伴有强迫观念、人格障碍,也可伴有注意力缺陷多动症;
- 3.复合型则两种抽动症状兼有。

### 不同发育阶段常见的表达抑郁情绪的行为或方式

学龄前期:无法解释的头痛、腹痛、厌食、尿床,以及违拗行为、攻击行为或退缩行为、与其他儿童交往困难、妄想思维等;

小学期:不愿上学、学习成绩差、躯体症状如头痛和胃痛、与伙伴和成人关系不良、做白日梦、躯体攻击行为;

青少年期:进食障碍(尤见于女孩)、躯体攻击行为(尤见于男孩)、自杀观念、酒精/药物的使用、反社会行为(如偷窃、撒谎等)、一些类似成人的抑郁症状群(如悲伤、自我感觉差以及对以往喜欢的活动丧失兴趣等)。

以上仅例举了儿童发育行为常见的两种疾病,若怀疑孩子有任何心理行为问题,不用害怕与焦虑,请及时到我院儿童心理门诊就诊。

### 专家介绍

曹丽红 儿科 副主任医师



国家二级心理咨询师,杭州市小儿感染学组委员,临心理协会会员,先后在浙江医科大学附属儿童医院、杭州新华医院、杭州新华医院青少年精神心理门诊及杭州市第七人民医院儿童科学习进修,从事儿科工作近20年,对儿童及新生儿常见病及多发病有丰富的临床经验,现开展儿童青少年行为问题如注意力缺陷多动障碍、抽动障碍、焦虑障碍、抑郁障碍等的咨询和初筛工作。

专家门诊:每周日下午  
就诊地点:门诊六楼心理门诊  
预约电话:0571-58622209

## 临安区第一人民医院关于疫情防控措施的公告

入冬以来,全国新冠疫情防控形势十分严峻,尤其是近期河北等地区相继出现疫情,根据省、市、区疫情防控要求,我院对疫情防控工作公告如下:

### 一、门诊患者

- 1.建议患者尽量通过医院微信平台(临安区第一人民医院)、健康e临安APP和电话(58622209)预约就诊。
- 2.十四周岁以上发热病人请从勤俭弄卡口到发热门诊就诊,十四岁及以下患儿通过门急诊楼卡口至门诊二楼儿科发热门诊就诊。进入卡口时请佩戴口罩并配合安保人员测体温和查验健康码。
- 3.请有序就诊并与其他人保持一定距离,避免扎堆拥挤,配合医生“一人一诊室”诊疗。
- 4.进入院区就诊需全程规范佩戴口罩,原则上最多安排一名家属陪同。
- 5.门诊高压氧治疗患者需进行新冠

病毒核酸和抗体检测,阴性者方可入舱治疗;超过14天需要复测新冠病毒核酸。

- 6.一律禁止门诊病人去病房就诊、会诊及办理其他事项。

### 二、住院患者及陪护人员

- 1.所有新入院患者和陪客必须行新冠病毒核酸和抗体检测,明确检查结果阴性后(或者提供14天内新冠病毒核酸检测结果)才能办理住院手续,办理陪客证的陪护人员需同时提供有效身份证件(必须有本人照片)。
- 2.住院患者禁止探视,建议视频或者电话问候;原则上不陪护,特殊情况如需陪护的,固定且最多1名陪护人员。陪护人员不得在病区间流动,原则上不得离开医院区域。
- 3.从1月12日8:00起,原陪客证取消,统一使用陪客手腕带(手腕带必须佩戴有效,取下后即失效)。陪客手腕

带工作时段统一由病友服务中心(医技楼一楼,西药房对面)办理,夜间急诊患者由急诊科办理;患者出院时,需将患者和陪客的手腕带交回护士站后,方能办理出院手续。陪客手腕带有效期为14天,超过14天需复测新冠病毒核酸并携带有效身份证件(有照片)到病友服务中心更换手腕带,更换者请提前一天做好核酸检测。

4.住院患者和陪护人员因诊疗需要在院内流动时请自觉佩戴口罩,如出现发热和呼吸道症状请及时告知您的主管医生。

### 三、关于核酸采样、检测事项

- 1.采样时间:  
非发热患者核酸采样时间为周一至周日 08:00——12:00、14:00——17:00;  
发热患者及急诊患者核酸采样时间周一至周日为全天24小时。

### 2.采样地点:

- ①非发热患者核酸采样地点统一为一楼放射科东面长廊(位于急诊科后方过道、住院部卡口通道右侧)。
- ②发热患者核酸采样地点统一为发热门诊楼前。

### 3.检测结果报告查询:

- 方式一:现场获取报告  
就医人员如当天13:00前完成检测,当天即可取得报告;  
如13:00后完成检测,可于第二天中午获取报告,具体时间见检验回执单。
  - 方式二:线上查询  
①关注【临安区第一人民医院】服务号  
②点击菜单栏【在线服务】——【报告查询】,绑定个人信息后查询检验结果。
- 敬请相互转告!

## 围绝经期与激素补充治疗,你知道多少?

随着岁月流逝,大部分妇女 40 岁后先后进入了围绝经期,相关不适症状也随之而来,如何才能去识别自己是否进入了围绝经期呢?让我们一起来了解一下。

### 一、什么是围绝经期?

围绝经期是指卵巢功能开始衰竭至绝经后 1 年。我国妇女平均绝经年龄为 49.5 岁,绝经年龄主要取决于遗传。随着人类寿命的延长,女性绝经后生活时间也相应的延长。

### 二、围绝经期的激素水平变化

绝经前后最明显的变化是卵巢功能衰退,继之是下丘脑-垂体功能退化。卵巢功能衰退的表现排卵异常和女性激素水平的变化。雌二醇(E2)水平

的降低和卵泡刺激素(FSH)水平的升高是女性激素水平最明显的变化。

### 三、围绝经期有哪些表现?

由于雌激素水平降低,围绝经期可出现血管舒缩和神经精神症状,称为绝经综合征。绝经综合征源于绝经前后女性激素水平波动或减少所致的一系列躯体及精神心理症状,具体可表现为近期症状和远期症状。

#### (一)近期症状

月经紊乱:月经周期不规则、经期持续时间长、经量增多或减少 血管舒缩症状:潮热 自主神经失调症状:失眠、头痛、心悸、眩晕、耳鸣

#### (二)远期症状 泌尿生殖道萎缩症

状:阴道干燥、性交困难、反复阴道感

染、排尿困难、尿痛、尿急、反复尿路感染 骨质疏松 阿尔茨海默病 心血管病变

### 四、围绝经期的激素补充治疗

绝经综合征根据症状的轻重程度可选择中医药治疗、对症治疗和激素补充治疗。激素补充治疗在治疗绝经综合征中占据重要地位,其通过补充体内缺少的雌激素和(或)孕激素,有效缓解绝经相关症状,在绝经早期(治疗窗口期)使用,还可在一定程度上预防老年慢性疾病的发生。

适应症:1.绝经相关症状 2.泌尿生殖道萎缩相关症状 3.低骨量及骨质疏松症。

禁忌症:1.已知或怀疑妊娠 2.原因

不明的阴道出血 3.已知或可疑患乳腺癌 4.已知或可疑患激素依赖性恶性肿瘤 5.最近 6 个月内患活动性静脉或动脉血栓栓塞性疾病 6.严重肝肾功能不全 7.血卟啉症、耳硬化症 8.现患脑膜瘤 (禁用孕激素)。

激素补充治疗需个体化,患者需经评估后选择适合自身情况的治疗方案。治疗后 1 个月、3 个月、6 个月、12 个月及之后每年需复诊一次,以评估疗效和副反应。

雌激素剂量过大可引起乳房胀、白带多、头痛、水肿、色素沉着等,孕激素的副作用包括抑郁、易怒、乳房痛和水肿,在利大于弊的情况下可以选择激素补充治疗。 (临床药理学 周婷)

## 在家测量血压,你的操作对吗?

高血压属于慢性心血管疾病,家庭血压监测能真实地反映个体生活状态下的血压状况,是高血压管理中最重要的一环。通过准确测量血压,书写血压日记,可及时监测高峰血压值,客观记录血压数值,避免跟着感觉走,导致血压控制不佳,还能帮助医生精准调整用药,提高诊疗的效率。

血压测量是评估血压水平,诊断高血压,以及观察降压疗效的根本手段和方法。由于老年人可能具有血压波动大、夜间高血压、清晨高血压和体位性低血压等特点,应鼓励老年高血压患者开展家庭自测血压和动态血压监测,定期进行双上肢及四肢血压和不同体位(立、卧位)

一、血压测量时间:临睡前、清晨时间段和服药前的血压监测。

二、测量方法:坐下或平躺,将手臂伸直、放松,不要说话。活动后休息半小时后再测量。将袖带里的空气驱尽,袖带绑在上臂,袖带下缘距肘窝 2~3 厘米,松紧度以能插入一根手指为宜。使用经国际标准方案认证合格的上臂式家用自动电子血压计,

不推荐腕式血压计和手指血压计,不推荐使用水银柱血压计进行家庭血压监测。电子血压计使用期间应定期校准,每年至少 1 次。家庭血压值一般低于诊室血压值,高血压的诊断标准为  $\geq 135/85\text{mmHg}$  (对应于诊室血压的  $140/90\text{mmHg}$ )。

三、监测频率:初始治疗阶段,血压不稳定者或是调整药物治疗方案时建议每天早晨和晚上测量血压(每次测 2~3 遍,取平均值),连续测量 7 天,取后 6 天血压计算平均值。血压控制平稳者,可每周只测 1 天血压;长期药物治疗患者,建议监测服药前的血压状态,以评估药物疗效;最好在早上起床后,服降压药和早餐前、排尿后,固定时间自测坐位血压。最好能详细记录每次测量血压的日期、时间以及所有血压读数,而不是只记录平均值,以便医生指导和评价血压监测和控制效果。精神高度焦虑患者,不建议开展家庭血压监测。

(健康管理中心 黄春燕)

## 新冠防护小常识

1.洗手在预防呼吸道传播疾病中有什么作用?

正确洗手是预防腹泻和呼吸道感染的最有效措施之一。国家疾病预防控制中心、WHO 及美国 CDC 等权威机构均推荐用肥皂和清水(流水)充分洗手。

2.七步洗手法的口诀和要领

(1)内:手掌相对揉搓;(2)外:手心揉搓手背;(3)夹:掌心相对,手指交叉揉搓;(4)弓:弓起手指,双手互握,揉搓骨头突出部位;(5)大:一只手握住另一只手的拇指转动揉搓;(6)立:五指并拢,将指尖立于另一掌心处,旋转揉搓;(7)腕:一只手握住另一只手的腕部,并旋转揉搓。

3.哪些时刻需要洗手?

(1)传递文件前后;(2)在咳嗽或打喷嚏后;(3)在制备食品之前、期间和之后;(4)吃饭前;(5)上厕所后;(6)手脏时;(7)在接触他人后;(8)接触过动物之后;(9)外出回来后。

4.旅途在外没有清水,不方便洗手,怎么办?

可以使用含酒精消毒产品清

洁双手。冠状病毒不耐酸不耐碱,并且对有机溶剂和消毒剂敏感。75%酒精可灭活病毒,所以达到一定浓度的含酒精消毒产品可以作为肥皂和流水洗手的替代方案。

5.如何正确使用口罩?

(1)不管是一次性口罩,还是医用口罩,都是有正反面的。就拿一次性口罩来说,大部分颜色深的是正面,正面应该朝外,具体请阅读口罩包装上的说明书。

(2)注意带有金属条的部分应该在口罩的上方,不要戴反了。分清楚口罩的正面、反面、上端、下端后,先将手洗干净,确定口罩是否正确之后,将两端的绳子挂在耳朵上。

(3)将口罩佩戴完毕后,需要用双手压紧鼻梁两侧的金属条,使口罩上端紧贴鼻梁,然后向下拉伸口罩,使口罩不留有褶皱,最好覆盖住鼻子和嘴巴。

6.口罩使用注意事项

(1)在新冠肺炎流行期间,非医疗高风险的一般工作人员建议佩戴一次性使用医用口罩或

医用外科口罩,并可适当延长口罩使用时间。口罩专人专用,人员间不能交叉使用。口罩佩戴前按规定洗手,佩戴时避免接触口罩内侧。口罩脏污、变形、损坏、有异味时需及时更换。

(2)口罩被呼吸道/鼻腔分泌物,以及其他体液污染要立即更换。

(3)如需再次使用的口罩,可悬挂在洁净、干燥通风处,或将其放置在清洁、透气的纸袋中。口罩需单独存放,避免彼此接触,并标识口罩使用人员。

(4)医用标准防护口罩不能清洗,也不可使用消毒剂、加热等方法进行消毒。

7.特殊人群如何佩戴口罩?

(1)孕妇佩戴防护口罩,应注意结合自身条件,选择舒适性比较好的产品;(2)老年人及有心肺疾病慢性病患者佩戴后会造成不适感,甚至会加重原有病情,应寻求医生的专业指导;(3)儿童处在生长发育阶段,脸型小,选择儿童防护口罩。

(病理科胡晓敏)



## 小伤口该如何处理?

生活中我们难免会磕磕碰碰,如果处理不慎,也会酿成大祸。如果一不小心划伤了小口子,这时候我们应该怎么做呢?

1.区分情况是否需要立即就医。深部伤口、动物抓伤咬伤、烫伤、铁钉铁片刺伤划伤等都需要及时就医,清创消毒,或者注射破伤风、狂犬病等对应疫苗。

2.用清水或肥皂水冲洗干净伤口及其周围。

3.如果伤口污染较严重,可以使用碘伏或酒精局部消毒。

4.覆盖创面保持伤口清洁,创口贴或者液态创口贴都是可以考虑的选择。

5.伤后 1~3 天内密切观察伤口,如果出现局部发红,肿胀,发热,疼痛增加的表现,则有局部感染可能,需要及时就医。

6.当伤口开始愈合后,会先形成一层黄色或红色薄膜,此时会有轻微瘙痒,但不能把这层膜撕去,因为它是新生的肉芽组织,有助于创面的愈合。等待它自然结痂后,就不再需要创面覆盖了。

(血透室 汪红飞)

## 最美的遇见

遇见无需要理由,无需要刻意的追求,无意中的遇见是常有的,而最美的遇见也许是寒冷中的一股暖流,也许是风雨后的一抹彩虹,其实遇见本身就没有值得与不值得。

——题记

冬天了,雪姑娘舞展着她的舞步说来就来了,那些散落的雪瓣,漫过柔唇浸湿了心海,很轻,也很疼,甚至有些冰凉,这个冬天,并没有与众不同。一样的冷,一样的凉寒,一样的雪花飘落。

时光就这样昏开在眼底,让我们遇见了,遇见,是缘分的开始。可是很多时候,我们无法选择这样的开始,也无法预料结局,只守着最后一个句点,让无奈游离。生命的路上,总是有赏不完的风景。喜欢看的花,不一定永远喜欢。曾经迷恋的故事,或许有一天也会忘记。这世上在不经意中演绎着错过的,除了风景,还有缘分。

岁月有时就像一本深刻的回忆录,偶然间将其拾起,掸去陨落的埃尘,铺平泛黄的褶皱,心怀素念,一字一句的念完,感动之余,便会觉得即使在那些最不起眼的日子,也能把寻常的风景看到泪流满襟,叫人不禁慨叹光阴的消逝,欢愉的短促。回眸驻足间,沿着来路留下的深浅

印记,一路寻去,有花开鸟语,也会有雨雪风霜。冷暖如流,多少往昔掺杂着琐碎的点滴,悄悄的浸润在这无声无息的岁月里。纵然时光不语,而你依然会在某个不经意的时刻让人想起,无需刻意的起承转合,也无需担心能否运筹帷幄,当你蓦然落笔的瞬间,岁月便帮你填满了最美的期许。

内心深处,情意依旧,思念如倾城,将我满腔的热血水墨泼在尘世之外,轻拥这隆冬时节的寒冷,踏寻有温暖的地方,总有一个能暖心的感觉早已储存在心间,也许你就是住在我回忆里的那个人,你是我期待的那个人,你是我在这冬天最美的遇见。

其实你一直在我的梦中,我们无法选择命运,但我们都想法改变生活,其实生活是晨起暮落,日子就是柴米油盐。走过的路,经过的事,看过的风景,已经随着光阴渐行渐远,我们不必哀叹,也无需伤感,梦如蝉衣,心若琉璃,而遇见,本就没有值得与不值得。唯有让这寂静的文字与你我同行,将碎碎的念想打结成一串串音符,穿过空间,飞越你的耳畔,若是有心,一切尽在不言中。我不能和你牵手雪花,但我可以和你相拥这个冬寒! 期许遇见在下一个春暖花开的季节里!

(心血管内二科 王育情)

人生往往是不会一帆风顺的,有些时候,为了更长足的进步,我们需要改变自己。

改变自己是一个自我完善的过程。三国时期的东吴名将吕蒙就是一个很好的例子。吕蒙开始时只是晓得舞刀弄枪,不能勤于文化知识的培养,孙权在给吕蒙指出这一点之后,吕蒙发奋读书,后来连鲁肃都说:士别三日,当刮目相看。吕蒙因为孙权的一席话,改变了自己,真正做到了文武双全,为成就吴国的霸业打下基础。而吕蒙自然也就完善了自己的人格和修养,成功的改变了自己。

改变自己可以磨练我们的意志。毛毛虫变成蝴蝶,经过了千辛万苦的蜕变,如果它一旦放弃,那

将功亏一篑。改变自己的过程就好像登山一样,面对山顶那崭新的自己,你只有不懈的努力才能达到山顶。尽管在登山的过程中会遇到你根本预想不到的困难,

但是你如果去克服它,最终你会发现,你的意志力比以前更强。在你改变自己的同时,也磨练自己的意志。这在根本上是必然的,是相辅相成的。

改变自己可以使我们更好的适应生活。每个人的生活不可能都是一帆风顺的,遇到崭新的生

每当妹妹背起书包,匆匆忙忙去上学时,我的心中便会涌出一种莫名的感情,是羡慕,是向往,是对遗失岁月的感叹和忧伤。毕竟,我已经不属于那个时代了。青葱的校园岁月,无论我多么怀念,如何地不情愿离开,再也回不去了。年年岁岁花相似,岁岁年年人不同。岁月的轮回苍老了我们的容颜,无情的时光一次次击碎了青春梦想。青春渐渐离我们远去,远去。

走过来才知道,原来青春的深意就是:不懂得自己所浪费的今天就是昨天死去的人奢望的明天。当我的本子上写满“后悔”“怀念”之类的词语时,却忘了昨天的我根本不懂得珍惜时光,迷迷糊糊中,

度过了人生最宝贵的青春

## 再见青春

岁月。恍惚间,自己还是那个扎着两个羊角辫的小女孩,终日穿着一身同别人一模一样的校服,口中背着“少壮不努力,老大徒伤悲”之类的诗句,心里却想着这是老师用来吓唬小孩的。那个时候,永远有背不完的语文课文,永远有记不完的英语单词,永远有做不完的数理化的题山题海。真是厌倦,真是心烦。那时候总是想着什么时候才能长大,什么时候才能摆脱那无聊又冗长的时光。现在回想起来,才知道自己是多么傻,那正是人生中最美丽的时光。

记得那时,我们的数学老师特别严厉,凡是做错题的同学,都会得到他的“奖赏”——挨一下教杆。那时我们整天忙着做数学题,虽然抱怨但也不敢

有丝毫的懈怠。有一天,他那很小的儿子跑进了教室,一本正经地听他爸爸给我们讲课。这时,老师对我们说,他经常教育他的儿子常说的那句古话“三更灯火五更天,正是男儿读书时”,现在想起来,是多么响亮的青春誓言!

岁月如梭,时光荏苒,在美丽的青春季节里,我们曾经一起走过,笑过,哭过,曾经在春天的憧憬和梦想的希冀中成长。回首那段难忘的岁月,带着对未来的无限憧憬,我们又踏上了崭新的人生旅程。经历了青春的洗礼,我们的脚步不再彷徨,带着爱与梦想上路,我们正一步一个脚印地向下一个目标迈进,相信明天会更好!

(骨一科 陈瑜)

## 微笑从我开始

抢救危重病人,使病人转危为安时;每当我的安慰和解释使病人的脸上有笑容时;每当听到病人对我们的服务说一声“谢谢”时,我都会感到无比的欣慰,也会回以发自内心的微笑。

一个微笑,可以拉近距离,一个眼神,可以增加信任,一个动作,可以温暖人心。面对焦躁不安的病人和他们的家属,一个真诚关切的微笑拉近的是医患之间的距离。即使是医护人员,我们自己也有生病去医院看病的时候,可以换位思考下:假如我是一名带着焦虑和伤痛的患者。当我走进医院的时候,

面对的是一脸严肃的医护人员,无端端的,这也增加了我的紧张和不安情绪。但若面对的是一个带着微笑的护士或者医生,她细心的问我哪里不适,需要什么帮助,静静的聆听我的病情和痛楚,我想我内心的焦虑和病痛会得到极大的缓解。医院洁白的病房会让人有一丝冷清之感,但医护人员发自内心的微笑能让病人感受到更多的温暖,也能让病房氤氲出爱的光泽。希望微笑成为一剂治愈彼此的良药,让我们的服务从微笑开始吧,由心开始,从我做起,做一个快乐阳光的“微笑天使”。

(儿科 徐惠琴)

活环境,你将怎么办?答案就是改变自己。因为你不能要求社会或别人为你改变什么。我认识两个人,甲和乙。他们的性格都很内向,甚至有些闭塞。上初中后,甲

## 改变自己

为了能更好的适应生活环境,主动地改变自己,在初中毕业时有了很多好朋友,他的社交能力变强,交际面也更广;反观乙,他甚至比原来更闭塞。由此可见,改变自己是能让我们更好的适应生活环境的。

改变自己,从根本上说是对

自己的再认识和再创造。当你发现自己需要做出改变时,这说明你有很清醒的头脑。能够意识到自己需要做出一些改变才能更好的活着。这是对自我认识程度的提升。这种提升是我们需要的,而在这种再认识的驱使下,你对自己做出了再创造,能改变自己的人是不平凡的人,这种再创造有助于以后的生活。当我们面对逆境或坎坷时,马上意识到自己需要改变并能立刻付诸行动,已经能够达到“改变”的境界了。

所以,让我们都来学会改变自己,为了更长足的的进步,我们要善于改变自己,要敢于改变自己,从而获得崭新的自己!

(骨一科 彭旭)