

# 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 232 期 2021 年第 2 期 2 月 28 日

总 编:王建江 星期日 农历正月十七 E-mail:larmyyyb@163.com



## 乘风破浪 “医”路前行

### ——临安区第一人民医院 2021 年新春贺词

岁月不居,时节如流;辛丑牛年,忽焉已至。值此新春佳节来临之际,我们谨代表临安区第一人民医院党政班子领导,向辛勤工作在各个岗位的医院全体干部职工,向始终心系医院发展的离退休老领导、老同志,向长期以来关心、支持我院工作的各级领导、各界人士、各位同仁及来院就诊的广大病友,致以诚挚的问候和新年的祝福。

#### 这一年,我们勠力同心,众志成城

刚刚走过的 2020 年是极不平凡的一年。面对新冠肺炎疫情,我们全院上下一心、迎难而上、冲锋在前、攻坚克难。我们第一时间启动应急预案,组建救治团队,设立隔离病房、PCR 实验室、方舱 CT,设置核酸采样点,加强卡口管理,全力以赴投入到疫情防控的战斗中,牢筑疫情防控“安全线”。

我们派出 8 名医务人员出征武汉,他们以生命赴使命,在战场上并肩作战,用自己的绵薄之力凝聚起了磅礴伟力。在疫情防控的大考中,我们全院参与抗疫的医务人员实现零感染,书写了时代的精彩答卷。

每一个白衣战士,都让我们敬佩。他们把担当落在行动上,把使命担在肩膀上,用血肉之躯筑起一道防控疫情的铜墙铁壁,用责任和奉献诠释了医者仁

心和大爱无疆。

#### 这一年,我们乘风破浪,奋勇争先

2020 年是熠熠生辉的一年。我们用汗水浇灌收获,以实干笃定前行。2020 年,医院荣获人民网“2020 年强县县域县行优秀县级医院”、贵州省“2016-2020 年度对口帮扶先进集体”“杭州市先进基层党组织”和“杭州市抗击新冠肺炎疫情先进集体”荣誉称号。

医院坚持党委领导下的院长负责制,夯实精细化管理、优化服务流程、改善就医体验……这点滴中倾注着我们对“人民至上,生命至上”的执着追求。医院进行门诊楼层改建,增设了名医馆、中医馆,加装门诊观光电梯,尽最大努力满足患者就诊和享受高质量的医疗服务。床位协调中心通过实行“全院一张床”管理模式,最大限度满足病人住院需求。积极推进智慧医院建设,圆满通过国家互联互通成熟度四级甲等的测评。

我们以只争朝夕的劲头、坚忍不拔的毅力,推动服务内涵的提升,提档增速综合能力,以更优质的服务惠及广大群众。

#### 这一年,我们凝心聚力,蓄力远航

2020 年是锐意进取的一年。医院

全力准备等级医院评审,以评促建,完善医院管理。我们加强制度建设,完善学科布局,医院科研项目有新突破。我院普外科、心血管内科、儿科、神经内科为杭州市重点学科,经过三年建设,以良好的成绩通过验收,另有 10 个学(专)科创建为区级重点学科。

今年成立区域消化疾病诊治中心、呼吸疾病诊治中心、肿瘤诊疗中心,继续加强胸痛中心和卒中中心建设,为临安区百姓提供高效、优质、便捷的诊疗服务。医院持续探索 MDT 诊疗新模式,实现科室优势互补,提升了全院应急联动的能力,进一步提高了诊疗质量。

医共体建设进一步推进,牵头医院和分院共同组建 78 个家庭医生签约服务团队,建立以全科医生为主体,全科与专科联动、签约医生与团队协同、医防有机融合的服务工作机制。

#### 这一年,我们栉风沐雨,砥砺前行

2020 年是值得铭记的一年,我们迎来医院 80 周年华诞。医院从一个小小的县级卫生院,逐步发展成一家集医疗、急救、教学、科研为一体的三级乙等综合性医院,占地 213 亩的新院区建设正如火如荼。

80 年栉风沐雨,几代人呕心沥血。我们在历史的长河中风雨兼程,一步一个脚印,铿锵有力,跋涉不止,实现了美丽“蜕变”。一代又一代的临医人用青春见证了砥砺奋进的岁月,他们牢记使命、恪尽职守、心系患者,用精湛的技术和高尚的医德打造出临安人民的“生命护卫舰”。

80 年来,无论是治病救人,对口帮扶,还是应对突发公共卫生事件,我们总是义无反顾、勇毅前行,秉持医者精神,胸怀家国大爱,彰显为民情怀,为一方百姓的身体健康保驾护航。

“旧岁已展千重锦,新年再进百尺杆”。2021 年是中国共产党成立 100 周年,也是奋进“十四五”、全面建设社会主义现代化国家新征程的开局之年,更是我们迈向未来的历史新起点。

新的一年,挑战与机遇并存,希望与梦想齐飞,让我们同舟共济、自强不息、奋楫扬帆,坚守医者的初心,以坚若磐石的信心,全力以赴推进医院高质量发展,共同谱写医院发展的新篇章!伴随着辛丑年第一缕阳光,我们衷心祝愿医院全体干部职工和社会各界朋友新年快乐、工作顺利、阖家幸福、万事如意!

临安区第一人民医院党委书记 金描宏  
党委副书记、院长 王建江  
2021 年 2 月 11 日

## 金描宏同志担任临安区第一人民医院党委书记

2 月 4 日下午,临安区第一人民医院全院干部大会在门诊九楼多功能厅召开。区卫健局党委副书记黄向锋主持会议,医院班子成员和中层干部参加会议。

黄向锋同志宣读区卫健局任职文件:金描宏同志担任临安区第一人民医院党委书记;王琮同志担任临安区第一人民医院副院长;免去石建强同志临安区第一人民医院党委书记职务。

黄向锋同志代表区卫健局党委对石建强同志在医院辛勤的付出和所取得的成绩表示感谢和肯定,并对医院新任领导和新一届班子提出了殷切希望:一要讲政治,顾大局,做到思想和行动高度统一,以党建引领医院高质量发展;二要干实事,谋全局,从人才、学科建设等方面打造精品亮点,把人民群众放在心上,着力破解看病难、看病烦,切实提升医疗服务水平,打造人民满意医院;

三要聚人才,开新局,要进一步担当作为,勇挑重担,真抓实干,在医院业务、清廉医院建设、医德医风、党的建设等方面齐抓共管,引领医院发展再上新台阶。他要求全院职工要在新一届班子的领导下凝心聚力,开拓创新,积极推动医院再发展。

原党委书记石建强表示坚决拥护区卫健局党委的决定,他回顾了任职期间和全院职工并肩拼搏的难忘历程,并对医院班子和全院职工一直以来的支持和配合表示深深感谢,祝愿医院在新一届班子的带领下,谱写医院发展的新篇章!

新任党委书记金描宏同志表示新岗位使命光荣、责任重大,任职之后,他将团结带领医院广大干部职工,进一步推进医院高质量发展。金描宏书记强调,医院接下来的主要工作:一是要严格做好疫情防控相

关工作;二是要抓班子合力,与班子成员团结敬业、互助包容;三是深化党委领导下的院长负责制;四是抓好新院区的建设;五是推动医院医共体建设;六是推动医院改革再上新台阶。医院党委副书记、院长王建江同志首先代表医院全体职工感谢石建强同志对医院所作的贡献,同时欢迎金描宏书记和王琮副院长加入临安区第一人民医院。他表示坚决拥护局党委的决定,坚决贯彻落实党委领导下的院长负责制,团结班子成员同心协力,改革创新,为医院的发展建设注入新的活力,推动医院高质量发展。

新班子、新征程、新作为!临安区第一人民医院将在新班子的带领下,传承医院文化内涵,凝心聚力、奋楫扬帆,为建设技术精湛、管理科学、服务优质、群众满意的高水平医疗教学科研中心而不懈努力!

(院办 孙键韵)

2 月 11 日上午,区卫健局党委书记、局长洪忠东,党委委员王泉水,办公室主任徐峰来我院慰问春节期间坚守岗位的医务人员。我院党委书记金描宏,党委副书记、院长王建江,党委委员徐俊陪同慰问。

洪忠东局长一行分别看望慰问了急诊科、发热门诊和感染科的医务人员,向他们送上新春的祝福,献上鲜花和水果。

他表示,急诊科是保护临安百姓生命健康的前线,承担了大量的院前急救任务,同时也是抢救危急重症的“第一战场”,他感谢全体医务人员坚守岗位,为“健康临安”提供强有力的保障。

在发热门诊,洪忠东局长表示,在 2020 年的新冠肺炎疫情防控中,发热门诊和感染科的医务人员迎难而上,义无反顾地投身疫情防控的“阻击战”中,收治 4 例确诊病例并治愈,同时实现医务人员零感染。当前疫情防控形势依然严峻,作为临安区唯一的新冠肺炎定点医院,洪忠东局长希望发热门诊和感染科的医务人员在强化疫情防控管理的同时,也要做好自身防护措施,严守疫情防控“安全线”。

农历大年三十,临安区第一人民医院还有 500 余名职工,依然坚守在自己的岗位上。对他们来说,最浓的“年味”就是“坚守岗位”。向你们致敬,你们辛苦啦!

(院办 朱雅琴)

临安区卫健局领导慰问我院坚守岗位的医务人员



与“死神”的 N 次较量！

## 区第一人民医院成功救治一名心肌梗死患者

1 月 17 日下午,一声声尖锐的救护车警笛声打破了城市原本的宁静,而在这辆疾驰的救护车上,62 岁的胡大伯正在经历一场“生死的考验”。

## &gt;&gt; 与“死神”的第一次较量

17 日下午 1 时左右,正在山上劳作的胡大伯,突然感到后背疼痛,伴随着胸闷和胸痛,随之整个人开始发冷、出冷汗,呼吸也变得急促,他马上坐到地上想缓一缓,但是坐了一会儿发现自己根本站不起来,他联系到家人后,家人立即拨打了 120 电话。

临安区第一人民医院的 120 急救医生吕成刚接到电话后立刻赶往事发地。由于山势险峻,营救变得异常困难,急救人员只能带着急救包和担架徒步上山。到达现场时,胡大伯已经出现面色苍白,四肢冰凉,指测氧饱和度明显降低,吕医生第一时间开放静脉通路,进行抗休克治疗。无惧于恶劣的地形,急救人员艰难却迅速地把胡大伯转移到救护车上,迅速送往医院。

在救护车上,吕成刚医生给胡大伯做了心电图检查,初步诊断为急性心肌梗塞,他迅速将心电图传送到医院急诊科,急诊科马上启动胸痛中心急救流程,通知心内科医生立即到急诊科待命。

## &gt;&gt; 与“死神”的第二次较量

数分钟后胡大伯被送到临安一院

急诊抢救室,此时胡大伯虽然意识尚清,但极度虚弱,已经处于休克状态,病情危重。医务人员迅速投入战斗,气管插管、PCI 术前准备……然而气管插管后一分钟左右,胡大伯的心率突然降至 20 次/分,床边护士立即对其进行心肺复苏,其他的医务人员也迅速到位,各司其职。

但死神并不打算轻易放弃,抢救过程中,胡大伯反复出现心跳骤停,全体医务人员历经半个多小时抢救,胡大伯的心跳终于恢复,生命体征暂时稳定,急诊科医务人员与胸痛中心值班医生共同护送其至导管室行 PCI 术(经皮冠状动脉介入术),以便尽早开通血管,防止再次发生心跳骤停。

手术主刀医生为临安区第一人民医院心内二科副主任孙曙平,孙曙平为患者进行冠脉造影后,发现患者左前降支近段闭塞及右冠状动脉近段闭塞,他凭借着丰富的手术经验,综合考虑后,先予患者左前降支植入 2 枚支架,再行右冠状动脉血栓抽吸后,植入右冠状动脉支架 1 枚。

但手术过程中,患者心律一直不稳定,反复出现室颤,整个手术中除颤次数高达 17 次之多。手术进行了 3 个多小时,术后患者的血压依旧偏低,手术人员经右股动脉植入 IABP(主动脉球囊反搏),将患者转入 ICU。

胡大伯艰难地闯过了“手术关”,但康复这一关依然很凶险。

## &gt;&gt; 与“死神”的第三次较量

17 日晚转入 ICU 后,患者的血压一直无法维持,持续处于心源性休克状态。ICU 的医护人员对患者重点关注,严密监护。除了心电血压等常规监护以外,还启用了 PICCO 监测,亚低温治疗,加之 PEEP(呼气末正压通气)辅助支持,改善氧合;启用 CRRT(连续性肾脏替代治疗),代替受损的肾功能,维持患者体内环境等。多合仪器持续运作,相辅相成,为患者维持生命体征平稳。ICU 的护士们为了防止患者皮肤因久卧出现溃烂,小心翼翼地帮患者翻身、活动,在这期间,患者的血压极不稳定,ICU 的医护人员们一直实时监测患者的情况,一有异常变化,立刻采取有效的救治措施。终于,患者的生命体征慢慢平稳起来,在 21 日撤离了 IABP 和临时起搏器。

但是一波未平,一波又起,护士在给患者护理时,又发现患者疑似出现偏瘫的症状,左手握力下降,左侧肢体活动不佳。头颅 CT 报告显示患者蛛网膜下腔少量出血,医院神经外科、心血管内科以及 ICU 医师共同商议后,权衡利弊,予患者调整为中性治疗。

24 日,患者左侧肢体活动已明显好转,神志也逐渐清明,ICU 综合评估后,认为各项生命体征以后,患者可以转入专科病房治疗。1 月 25 日,胡大伯从

ICU 转入心内二科(十七病区)病房。离开 ICU 时,胡大伯一直拉着 ICU 护士的手,不停地表达自己的感谢之情,“真的很谢谢你们,这几天一直寸步不离的照顾我,没有你们医院及时的救治,我早就已经不行了。”

这是一例相当凶险、复杂的病例,更是一场与死神的持续“较量”。时间就是生命,一次次生命边缘的力挽狂澜,在一场场生命和时间的赛跑中,所有医护人员没有畏惧、没有胆怯、没有丝毫退缩。

该患者的抢救成功,与我院多学科协作密不可分,120 的急救处理和预通知、急诊科及时有效的心肺复苏和对症急救能力、心内科过硬的技术水平以及 ICU 的实时监护和耐心护理,各个科室团结一致,倾力合作,抢救及时,诊治精准,都是本次抢救不可或缺的重要环节。全院抢救“一盘棋”,彰显出我院多学科团队协作的整体水平,是我院专业技术综合实力及医疗水平的有力体现。

近年来,临安区第一人民医院高度重视胸痛中心建设工作,从人员上强化组织保障,从环节上不断细化优化,注重多科室协同,持续提高胸痛病人的救治水平和效率。据统计,临安区第一人民医院去年进行心跳呼吸骤停抢救的成功率近 10%,在杭州地区同级别医院中名列前茅。

(龚岚、陆天奇)

## 临安一院手机开单服务正式上线

核酸检测开单,无需排队!

为简化核酸检测流程,减少人员聚集,避免交叉感染,进而助力常态化疫情防控工作,临安区第一人民医院推出“手机自助开单服务”。

门诊自愿检测者不用找医生开单、不用下载任何 APP、直接在医院微信服务号自助操作,快速完成核酸检测申请、开单、结算三步骤。无需提前预约,手机开单完成后前往临安区第一人民医院采样点进行采样即可。

## “核酸检测”线上开单流程

1. 关注“临安区第一人民医院服务号”公众号。



服务号

2. 点击菜单栏“个人中心”→“就诊人管理”→“添加就诊人”→“绑定就诊卡”。

3. 返回菜单栏“个人中心”→“互联网医院”→选择“核酸检测开单”→阅读“核酸检测申请须知”→“申请核酸检测”→“确认检测人信息”→“确认提交”→“确认申请”→“缴纳核酸检测费”完成缴费后,即可获得有效采样二维码。

4. 按选择时间段赴医院普通患者核酸检测采样点(急诊科西侧长廊中段)出示二维码采样。

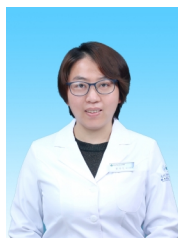
5. 临安区第一人民医院核酸采样时间为:

每天 08:00-11:30;14:00-17:00

咨询电话:0571-58622209

## 临安一院妇科围绝经期医药联合门诊开诊

## 董海龙 妇科副主任医师



## 个人介绍:

临安区第一人民医院妇科,副主任医师,杭州医学院讲师,浙江大学在职研究生。曾在 2017 年于上海复旦大学附属妇产科医院进修学习。

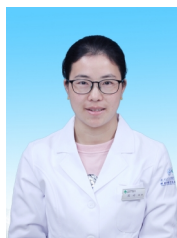
## 擅长领域:

擅长子宫肌瘤、子宫腺肌病、盆腔子宫内膜异位症、卵巢肿瘤、宫颈病变、盆腔炎症性疾病、月经病、不孕症等诊治,并对不孕症、多囊卵巢综合征、围绝经期综合征、闭经等有一定的研究。

门诊时间:周五上午

门诊地点:门诊楼 7 楼妇科门诊

## 周婷 妇产科专业临床药师



## 个人介绍:

临安区第一人民医院妇产科临床药师,硕士研究生,2015 年毕业于中南大学,2019-2020 年于浙江大学附属妇产科医院进修学习。

## 擅长领域:

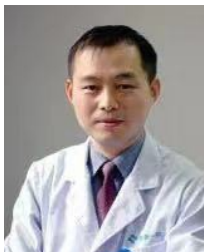
擅长绝经综合征的用药交代、个体化用药调整、疗效评估、药学监护等,对妇产科子宫肌瘤、子宫腺肌病、盆腔子宫内膜异位症、盆腔炎症性疾病、月经病、不孕症、闭经等有一定的研究。

门诊时间:周五上午

门诊地点:门诊楼 7 楼妇科

## 省级医院著名小儿内分泌科专家每月来临安一院坐诊!

## 王春林 浙大一院 儿科学博士 硕士生导师 主任医师



简介:王春林,主任医师,浙江大学医学院附属第一医院儿科主任;中华医学会儿科学分会内分泌遗传代谢病学组委员;中国医师协会青春期医学专业委员会委员;浙江省医学会儿科分会罕见病学组副组长;浙江省医学会儿科分会内分泌学组委员兼秘书;浙江省儿童生长发育质量控制中心专家组成员;《中华儿科杂志》评审专家、《中国实用儿科杂志》特邀编委。

擅长:擅治小儿内科普通疾病和疑难杂症,

尤其擅长儿科内分泌各种疾病的诊治,对儿童矮小症、家族性生长激素缺乏症、肥胖及性发育有较深入的研究。

门诊时间:每月坐诊一次(具体日期见微信公众号“临安区第一人民医院医共体”推送)

地点:急诊二楼儿科专家门诊

咨询电话:0571-58622582(儿科门诊)

预约电话:0571-58622209(一站式服务中心)



## HPV 感染？ 如何应对？

## 弄清楚这些问题您就不担心啦！

“**HPV**”是人乳头瘤病毒的简称，人乳头状瘤病毒是一种嗜黏膜和皮肤的上皮性病毒，也就是说这种病毒主要攻击的就是黏膜和皮肤的上皮组织。

性生活活跃妇女的 **HPV** 感染率最高，感染高峰年龄在 **18-28** 岁，但大部分的 **HPV** 感染一般在 **8-10** 个月可自行消退，大约有 **10%~15%** 的 **35** 岁以上的妇女呈持续性感染状态。

一、**HPV** 感染的主要危险因素有哪些？

包括过早的性生活（在 **15** 岁之前）；多个性伴侣；个体免疫状态差；其性伴侣为 **HPV** 携带者；患有其他性传播疾病，如生殖器疱疹、艾滋病等；吸烟等。需要注意的是 **HPV** 病毒的持续性感染是对女性最大的威胁，持续性感染会导致宫颈病变甚至癌变，这些才是真正会威胁生命的问题。所以单纯的一过性感染其实无需担心，持续性感染的患者，如果能够在癌变前或癌症早期引起足够重视，早发现早治疗，也是有治愈机会的。

二、如果感染了 **HPV** 该怎么办？

一说 **HPV** 很多人第一时间想到的就是宫颈癌，但并不是所有的 **HPV** 病毒都会导致癌症的发生。我们分以下情况说明：

低危型 **HPV** 感染（危险指数：☆）

低危型 **HPV** 病毒会引起生殖器官表面出现肉样生长，被称为“疣”，或者造成炎症，或无症状体征。这种 **HPV** 病毒在体内存活下来、发展为癌变的可能性小，所以不用高度紧张，有湿疣形成时进行治疗，无症状者定期检查即可。

高危型 **HPV** 感染

1. 一过性感染（危险指数：☆）

约 **60~70%** 的 **HPV** 感染不会引起宫颈病变。虽然 **HPV** 检查阳性，在 **1~2** 年内通过人体的自然免疫反应，会自行消失，不

会引起宫颈疾病。这种情况不用治疗，只要每年进行一次 **HPV** 病毒筛查就可以了。

2. 持续性感染（危险指数：☆☆☆~☆☆☆☆☆）

**HPV** 感染两年以上，经过定期观察后始终不能自动清除的，这样的感染状态称为持续性感染。如单纯 **HPV** 持续性感染未引起宫颈病变者，可以进行抗病毒治疗，提高阴道免疫环境的处理、乳酸菌阴道胶囊的使用、增加免疫等一系列措施帮助 **HPV** 转阴，并定期检查。如已引起癌前病变，则可进行 **LEEP** 术或宫颈锥切术，年龄大绝经者或合并有其它妇科良性疾病的宫颈高度上皮内瘤变也可行筋膜外子宫切除。若发展到癌症，则大部分需要手术治疗，不能手术者采取放疗。

三、特殊时期感染了 **HPV** 该怎么办？

1. 备孕期间出现 **HPV** 感染

**HPV** 感染一般很少导致不孕。**HPV** 低危型感染，未导致湿疣的患者可计划怀孕，孕期注意复查；已导致生殖器湿疣者先行治疗，待治愈后再怀孕。**HPV** 高危型感染，经医生评估未引起宫颈病变者可计划怀孕，孕期注意复查；已引起宫颈病变者建议先行相应的治疗再计划怀孕。已发展到癌症但属于早期者，根据医师评估及患者意向可以进行保留生育能力的手术；非早期患者则需要进行子宫切除，中晚期行放疗。

2. 孕期发现 **HPV** 感染

现有的数据表明，孕期感染 **HPV** 病毒不会造成孩子的智力问题以及畸形问题，所以孕妈妈们不用过度紧张。低危型 **HPV** 感染未导致湿疣者继续妊娠，孕期注意复查；已导致生殖器湿疣者，在孕中期时，积极治疗把疣体清除掉，可以达到自然生产的目的。如果孕晚期，生殖道尖

锐湿疣比较多的话不能自然生产。因为阴道分娩容易引起孩子呼吸道乳头瘤病，所以孕中晚期，尤其后期尖锐湿疣在阴道中比较多的情况下，剖腹产为优选。

**HPV** 高危型感染经医生评估未引起宫颈病变者可继续妊娠，孕期注意复查；已引起宫颈病变者则根据病变程度及妊娠周数选择继续观察或手术治疗。

四、**HPV** 的预防措施及注意事项

1. 调整心态

保持愉悦的心情，**HPV** 感染很常见，自我清除概率高，所以不要太紧张成为心理负担。

2. 养成良好的生活习惯

生活规律、健康饮食，补充维生素，坚持运动，增强免疫力，尽快清除病毒。

3. 贴身衣物的杀菌消毒

自身贴身衣物的清洗，尤其是内衣裤等，建议用开水进行浸泡后，在阳光下暴晒会好一些，起到消毒灭菌的作用。

4. 注意性生活的卫生

同房前男女双方均应注意清洗，尤其男性包皮更应彻底清洗，以防细菌、支原体、衣原体等侵入。同时提倡同房时使用避孕套，研究显示，使用避孕套可明显降低生殖器疣、宫颈高级别上皮内瘤变以及宫颈浸润癌的发生。

5. 避免灌洗阴道导致阴道菌群失调

灌洗阴道容易导致阴道菌群失调，从而导致阴道炎，可以使用乳酸菌阴道胶囊或类似生物调节剂恢复菌群平衡，改善阴道酸碱平衡。

6. 注射 **HPV** 疫苗

有条件的可以注射 **HPV** 疫苗，从小预防，不失为最有效的方法。

最后，临安区第一人民医院妇科提醒每位女性要关爱自己，定期做妇科检查，消除潜在隐患，把“健康不良分子”抑制在摇篮中。

（妇科 陈晓丽）

## 春节饮食必知的『健康守则』

马上就要春节了，劳累了一年的上班族终于可以好好的放松一下，尽情的享受节日。在享受节日的同时也要预防“节日综合症”，还要吃的健康，只要您做到了以下五点，可以让您过一个健康快乐的春节。

一、勿暴饮暴食

每餐只能吃八分饱，不可吃得太撑。在食物方面，五谷主食不可少。戒烟限酒，多吃富含纤维素、维生素的新鲜蔬菜、水果，以促进胃肠蠕动，加快体内有害物质的排泄过程。

二、重质不重量

新鲜食物虽营养，但每次最好只煮一餐分量，而且要注意卫生安全。慎防病从口入。因此，剩菜应用保鲜膜包好，放置在冰箱内冷藏。此外，厨房最好准备两套砧板和刀具，熟食、生食分开处理，以免交叉污染。

三、烹调有玄机

少油、少糖、少盐分，永保身体健康。太多脂肪会导致心血管疾病、糖尿病、高血压产生。因此，烹调方法用蒸、煮、烫、炖、烤、卤、凉拌等，减少油脂的吸收。此外，鸡汤、高汤置于冰箱，可去除汤上凝结的浮油。烹调最好不加味精，以防麸酸钠超量。同时，防止含糖食物使人体发胖，对血脂也有不利影响。太多钠（在盐、酱油、味精、腌制品中）则会使水分滞留在体内，引起水肿，血压上升。

四、零食应节制

拒绝零食陷阱，糖果、瓜子、花生等食物热量不低，别边看电视边吃这些东西，不知不觉中吃了令人肥胖的热量。

五、多喝茶及白开水

每日饮水（含汤）至少 **6** 碗（杯），每碗（杯）以 **250ml** 计算。喝饮料不要加糖，充足的水分可以促进和改善便秘，同时水分也可促进体内废物排泄，对肾脏和泌尿道结石的预防和治疗有帮助。

（普外一科 盛珍）



## 这个最常见的眼部疾病

## 您了解多少？

白内障是我国乃至世界最常见的致盲性眼病，随着社会的进步，生活水平的提高，人们寿命的延长，白内障患者不断增多。遗憾的是，国人对于白内障的认知率普遍较低，希望通过科普，可以让市民对白内障有个更深的认知。

一、什么是白内障？

白内障是指晶状体透明度降低或者颜色改变所导致的光学质量下降的退行性改变。各种原因如老化、遗传、局部营养不良、免疫与代谢异常，以及外伤、中毒、辐射等，都能引起晶状体代谢紊乱，导致晶状体蛋白质变性而发生混浊，引起白内障。

二、白内障主要有哪些典型症状？

1. 视力下降

这是白内障最明显也是最重要的

症状。患者常视物模糊、朦胧以及遮挡，并且逐渐加重，到达视网膜的光线越来越少，导致白内障患者视物不清，特别在强光下瞳孔收缩，进入眼内的光线减少，此时视力反而不如弱光下。

2. 眩光、对光敏感

患者觉得室内光线会开始显得过于明亮，视物出现光圈，在强光下更容易出现此症状。迎面而来的车灯造成的眩光使夜晚开车成为问题。

3. 色觉改变

白内障患者看东西时有些颜色出现褪色，看某些事物呈现黄色或者褐色调。起初这种现象不被注意，但随着时间的推移，区分蓝色和紫色变得困难。

除此之外，白内障还可能出现视野受损、单眼复视或多视等症状。如

果出现了类似上述症状，一定要及时就医。

三、白内障若不治疗会有哪些影响？

患有白内障，如果不治疗会导致很多并发症，如青光眼、色素膜炎等，这些眼病多发生在白内障的中晚期，不仅引起失明，有时引起严重的炎症，有的伴有长期的眼痛，甚至导致眼球萎缩，失去治疗的最佳时机。

四、白内障预防措施

1. 定期眼部检查

对于 **40** 岁以上白内障好发人群，以及长期需要面对强光刺激工作的人群，如电焊工、日光下工作的工人，建议定期到正规医院做眼部检查。

2. 调整饮食结构

根据白内障的发生机理和代谢特

点，平日预防应注意多吃新鲜蔬果，特别是富含维生素 **C** 的食品，如：西红柿、大白菜、胡萝卜、苹果等。水果中含有丰富维生素和抗氧化物质，有利于保护眼睛的健康。

饮食起居要规律，营养要全面，注意劳逸结合，改掉生活中的不良习惯，如吸烟、酗酒等。这些嗜好可增加晶状体混浊的危险。

3. 注意用眼卫生，避免用眼过度

注意用眼卫生，经常做眼保健操，有助于改善眼部血液循环。日常生活中避免用眼过度，不可长时间使用电子产品；避免强光刺激，相关工作人员需佩戴护具。在户外活动时，戴上遮阳帽或太阳镜，避免日光直接照射。

（眼科 徐佳琦）



# 集思广益纳良策 奋楫扬帆启新程

## 临安区第一人民医院第十五届工会十一届一次职工代表大会顺利召开

2月26日,临安区第一人民医院第十五届工会十一届一次职工代表大会暨医共体第二次职工代表大会在杭州医学院活动中心顺利召开。临安区卫生健康工会工作委员会主席、区卫健局副局长陆旭军出席会议并讲话,我院医共体党政领导班子出席本次会议。来自医院各个层面的正式代表、特邀代表、列席代表共计253人,肩负使命和重托,齐聚一堂,共商发展大计。

上午8:00,大会在庄严的国歌声中拉开帷幕。大会由十四届工会主席俞利群主持。他表示,全体职工代表担负着我院医共体近两千名职工的重托,是医院承前启后、继往开来的桥梁,希望各位职工代表充分行使参政议政、参与医院发展的民主权利,以主人翁的态度,齐心协力,认真履责,共谋医院发展美好明天。

大会听取并审议了王建江院长作的《在危机中育新机 于变局中开新局 奋力谱写“十四五”开局医院高质量发展新篇章》医院工作报告,十四届工会主席俞利群作的《杭州市临安区第一人民医院第十四届工会工作报告》,财务科副科长陈彩霞作的《杭州市临安区第一人民医院医共体2020年财务预算执行和2021年财务预算报告》,监察审计科科长何晓敏作的《2020年度杭州市临安区第一人民医院内部审计工作报告》;以及院长王建江作的《医院绩效改革方案》说明,院办副主任朱雅琴作的《杭州市临安区第一人民医院章程》修订说明。

听取报告后,职工代表分六组进行讨论。各小组针对医院工作报告等进行了热烈讨论,现场气氛活跃。同时,代表们各抒己见,为医院新一年的工作建言献策。班子领导分头到各个小组,参与讨论,近距离倾听代表们心声,现场就大家关注的一些问题给予答复。大家一致认为,报告统揽全局、高屋建瓴,总结成绩客观全面,分析问题准确透彻,制定规划详实可行,报告令人鼓舞,振奋人心,为医院发展勾勒了宏伟蓝图,为今后的发展指明了方向。

分组讨论结束后,医院党委副书记、纪委书记方亚红作提案工作情况通报。本次大会收到各类提案25条,涉及学科建设、人才队伍、党建、医共体建设、职工福利、后勤服务和人事管理等方面,这些提案和建议充分体现了广大职工代表的心声,体现了群众的智慧,彰显了代表履职的责任感和使命感。

代表们以举手表决的方式通过了各项报告和说明。大会还选举产生第十五届医院工会委员会委员和工会经费审查委员会委员。

临安区卫生健康工会工作委员会主席、临安区卫健局副局长陆旭军讲话时充分肯定了过去一年医院所做的工作,她要求,要做到讲政治、促团结。医院要坚持党的领导不动摇,坚持公益性不动摇,坚持为人民健康服务的初心不动摇,在新冠疫情防控取得成效的基础上,更好的承担起社会责任。要做到高站位、高标杆。主动的对标杭州省级人民医院标准,拉高标杆,提升医疗服务质量,提高服务水平,争创一流医院。要找方位、找短板。在新的历史机遇期,要从多维度谋划医院发展,扬长避短,转变理念,群策群力,克难攻坚,全面推动医院高质量发展。要强党建、抓改革。加强党建引领,形成医院的党建特色和品牌。发挥工会作用和优势,关心关爱职工,维护好职工权益。争当领航者,朝着建设“技术精湛、管理科学、服务优质,群众满意



的高水平医疗教学科研中心”目标不断迈进。

医院党委书记金描宏作总结发言,他充分肯定了本次职代会的各项工作。他强调,各位代表满怀激情,踌躇满志、心怀大局,为医院发展积极建言献策,凝聚了广泛共识。各位代表提案或建议有内涵、有深度,具有较强的可行性和可操作性。就做好下一步工作,金描宏书记要求,要做好疫情常态化管理,慎始慎终,织严疫情防控“安全网”;新医院建设要认真谋细谋实,务求合理实用,做到保质保量完成;要进一步做好和各级医院的交流对接,加强协作,扩大医院服务的覆盖面;要关心关爱职工,增加职工的自豪感、幸福感和归属感,让医院职工感受临医大家庭的温度和热度;要聚焦等级医院复评,以高度责任感,饱满的工作热情,顽强的斗志和必胜信心,打赢这场攻坚战;要坚持党委领导下的院长负责制,做好党建与业务的深度融合,让两者相得益彰;要加强党风廉政建设,固守底线红线,打造风清气正的廉洁医院,凝聚正能量,开创新局面,为实现医院跨越式发展做出新的更大贡献。

### 2020年工作关键词

#### 【加强党的领导】

完善党委班子分工,明确“一岗双责”,规范“三重一大”、“三会一课”等制度,坚决贯彻党委领导下的院长负责制。抓实党组织建设,创建基层党建品牌,党员发展工作稳步推进,扎实推进医共体党建融合。强化清廉医院建设,开展形式多样的廉政教育,不断强化群众监督和社会监督,提升服务意识和服务能力。

#### 【疫情防线常态化管理】

有效落实疫情常态化管理,严格“外防输入、内防反弹”,医院及时完善疫情防控策略和应对举措,严格按照要求加强各卡口管理和病房管理,开展核酸检测工作。

#### 【持续质量改进】

建立健全医疗质量管理体系。借等级医院复评契机,医院对照标准全面梳理,健全质控管理体系,推进品管圈学习,提升全院质控理念和技能。全面实战演练,提升医院迎评氛围,开展评审实战演练,强化督查力度,强化培训学习。

#### 【加强学科建设】

重点学科建设持续提升;我院杭州市重点学科内科、普外科、儿科、神经内科,经过三年建设周期,以良好成绩通过验收。夯实区域医疗中心建设;成立区域消化疾病诊治中心、呼吸疾病诊治中心、肿瘤诊疗中心,继续加强胸痛中心和卒中中心建设。推进中医药工作;推出《关于促进中医药发展工作的实施意见》,提升我院中医药的服务能力。加强

耳鼻咽喉科建设;出台《关于进一步加强耳鼻咽喉科建设的实施意见》,促进学科发展,提升专科诊疗能力。加强护理学科建设;与杭州医学院护理学院对接,参与医学院护理教学,加强护理科研、课题、教学工作意识,提升护理内涵质量。

#### 【推进“最多跑一次”】

完成门诊楼扩容改建;通过改建扩容,优化布局,拓宽门诊医疗区域的空间,提升病人的就医体验。按系统设置门诊科室,让就医群众看病更方便。增设名医馆,给高需求的患者提供高质量的诊疗服务。完成中医馆区域整体装修,营造浓厚中医氛围,积极推进中医诊疗的发展。持续推进“最多跑一次”工作,使患者住院更省心。推进智慧医院建设,开展互联网+医疗和互联网+护理工作,分流线下医院的诊疗压力。

#### 【科研教学持续发力】

科研项目立项有新突破;2020年我院院长王建江的课题《以提高岗位胜任力为核心的临床医学(农村订单定向)人才培养的研究和实施策略》获国家教育部立项,实现医学教学课题新突破。医学继续教育项目不断增加,医学院教学成效显著,住院医师规范化培训水平不断提高;2020年住培学员结业考试通过率为95.1%,在全省各住培基地中位于前列。临床技能培训中心工作不断完善,2019年9月被授牌美国心脏协会(AHA)心血管急救培训中心,中心面向社会开放,提升了我区医学急救能力。

#### 【医联体医共体同提升】

推动医共体建设;我院选派4名职能科室负责人担任分院院长助理,统筹协调医共体分院工作。搬迁方便门诊至锦城分院,“五大中心”全面共享开放,推进“慢病共治”,双向转诊制度化。借用医联体及上级医院平台,培养各类人才,为提升中层管理能力。深化医联体建设;今年又与浙江省人民医院开展消化科、呼吸科、神经内科、康复科和护理学科的深入交流,提升学科建设和管理能力。提升我院相关专科业务能力的同时,让百姓不出临安就能享受省市级专家的诊疗服务。

#### 【精细管理服务临床】

借用钉钉平台,将医院各类审批、会议申请、公车安排等工作在线安排,流程更加快捷、高效。将原来的大后勤分设为后勤保障中心、后勤采供中心和基建科,为临床提供高效便捷的服务。同时医院将保洁、保卫、洗衣等后勤服务工作外包给专业服务公司,实现医院后勤管理职能和服务职能真正分开。

#### 【帮扶共建彰显大爱】

2月份起,医院共派遣3批帮扶专家赴贵州省施秉县人民医院,口腔科医生杨健挂职施秉医院副院长职务,王苗

云医生被评为“最美帮扶医生”。4月起安排骨科副主任医师田春来援建新疆阿克苏人民医院。9月份安排5名专家赴鹤峰县中心医院帮扶,帮扶专家们充分发挥业务专长和我院的先进管理经验,有效推动帮扶工作落实开展。

#### 【构建“暖心医院”】

开展职工住院慰问、金点子及员工接待日制度,真正为职工解决思想、生活上的难事,关心关怀离退休职工。策划8.19医师节“青春与梦想,责任与情怀”主题论坛和建院80周年庆祝活动,回顾80年医院发展历程,展望美好蓝图。利用医院微信公众平台和网站、院报等,讲好“临医故事”。

### 2021年工作畅想

一、以加强党的建设为中心,坚持把政治建设放在首位,加强党史学习,积极落实党委领导下的院长负责制,充分发挥医院党委把方向、管大局、作决策、促改革、保落实的领导作用,推动全院上下形成干事创业的新局面、新氛围,压实党风廉政建设主体责任。

二、突出两个“重点”,夯实现代化医院管理。坚持正确的卫生与健康工作方针,不断提高医疗服务质量,努力实现社会效益与运行效率的有机统一,充分调动医务人员积极性,实行民主管理和科学决策,强化公立医院引领带动作用,实现医院治理体系和管理能力现代化。加强人才培养,全面落实《临安区人民医院人力资源发展和人才培养规划(2019年至2023年)》的各项措施。

三、攻克“三大堡垒”,顺利通过等级医院复评,打赢这场关乎医院发展的“攻坚战”。聚焦DRGs付费新政,调整医院绩效考核方案。调整病区运营理念,加强成本管控,夯实内涵质量。推进医共体共建、共融、共赢,扎实做好医共体工作。

四、提升“七个能力”,保障医院高水平服务。提升医疗质量与安全管理能力,落实医疗质量安全核心制度管理,促进临床、医技科室管理水平进一步提升。提升学科建设能力,加快胸痛、卒中、创伤中心建设,夯实重点学科建设能力,推进护理学科发展。提升科研教学能力,常抓不懈,力促科研工作再上新台阶,加快教学医院建设,营造教学医院氛围,完善住培教学及督导工作。提升优质服务能力,持续推进“强质量、优服务”工作,夯实优质护理,进一步推进互联网+护理服务,继续做好政府指令性工作,彰显医院公益性。提升信息化建设能力,继续推进智慧医院建设,以智慧服务建设为抓手,电子病历为核心,进一步夯实信息化基础,推进智慧管理手段,提升患者就医体验。提升宣传科普能力,加强新闻策划和方式创新,宣传内容侧重百姓关心的医疗健康信息。提升员工关爱服务能力,以群团工会为主体,全力打造“暖心工程”,增强职工队伍的凝聚力。

2021年是建党100周年,是“十四五”规划开局之年,更是医院发展建设的关键之年。“惟凝心聚力者进,惟真抓实干者胜”,全院职工要紧抓安全稳定不放松、严格质量管理不动摇,提升技术水平不懈怠、深化优质服务不停步,推动医院建设不松懈,把发展和稳定统一起来,凝心聚力保稳定、真抓实干谋发展,为医院安全运行、平稳过渡、持续发展、顺利搬迁新院区打下坚实的基础;在建成“技术精湛、管理科学、服务优质、群众满意的高水平医疗教学科研中心”的征程上行稳致远。