

杭州市临安区第一人民医院

THE FIRST PEOPLE'S HOSPITAL OF HANGZHOU LIN' AN DISTRICT

杭州市临安区第一人民医院 内部资料 总第 237 期 2021 年第 7 期 7 月 31 日

总 编:王建江 星期六 农历六月廿二 E-mail:larmyyyb@163.com



百年初心正青春 砥砺前行勇担当

——我院各部门集中收看建党 100 周年庆祝大会直播

7 月 1 日上午 8 时,庆祝中国共产党成立 100 周年大会在北京天安门广场隆重举行。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平发表重要讲话。临安区第一人民医院党政班子成员,医院各党支部书记和委员,行政后勤支部全体党员,援鄂医务人员党员代表,农民工党员代表共计 80 余人集中收看本次盛会直播,共同见证党的百年盛典。

歼 10 歼 20 飞机亮相庆祝大会,71 架战鹰飞过天安门广场;庄严的升国旗仪式,共青团和少先队员激情昂扬的宣誓;习总书记铿锵有力、掷地有声的讲话……一个个画面、一句句金句让在场人员无比振奋和激动,一阵阵热烈掌声



不时在现场回响。

直播观看结束后,医院党委书记金描宏代表医院党委发出号召:广大干部

职工要以信仰筑牢初心,以担当滋养精神,以奋斗展现作为,以实干成就事业,以奉献诠释品质,发扬为民服务孺子

牛、创新发展拓荒牛、艰苦奋斗老黄牛精神,创新推动医院高质量发展,创造医院更加美好的未来!

医院其他工作人员也通过各种形式收看了大会的直播盛况。医院以收看庆祝大会作为主题学习,同时将学习教育成果转化为攻坚克难、干事创业的强大动力,用党的奋斗历程和伟大成就鼓舞斗志、明确方向,用党的光荣传统和优良作风坚定信念、凝聚力量,用党的实践和历史经验启迪智慧、砥砺品格,更好推动医院向上向好发展,为“十四五”开好局、起好步奠定坚实基础,不忘初心,砥砺前行,为实现中华民族伟大复兴的中国梦而不懈奋斗。

(对外宣传部 朱雅琴)

临安区首个院校合作实验室——骨科实验室正式揭牌!

为推动院校合作,推广微创理念,临安区第一人民医院首个院校合作实验室——骨科实验室正式成立。该实验室由我院骨科与杭州医学院基础医学与法医学院共同建立,并于 7 月 24 日在杭州医学院临安校区举行签约揭牌仪式。

杭州医学院基础医学与法医学院院长孙爱华,办公室主任钟雅文,解剖教研室主任王征,临安一院党委书记金描宏,党委副书记、院长王建江,科教科科长戚静燕,骨科主任吴军、梁津喜,以及杭州和临安区各级医院骨科专家参加此次揭牌仪式。

金描宏书记对杭州医学院表示感谢,他充分肯定此次院校合作的重要意义,希望双方通过合作,相互促进,共同发展。杭州医学院基础医学与法医学院院长孙爱华与我院骨科主任吴军签订合作协议并为实验室揭牌。与会人员一起参观了杭



州医学院人体科学馆,馆内展出各类人体解剖、病理和生物标本,为解剖学习、学术交流提供了资源。

骨科实验室的建立,标志着我院骨科在杭州医学院的支持下,构建并完善了相

关研究及学习平台,在提升自身综合实力方面迈出实质性一步。临安一院骨科以院校合作为契机,以骨科实验室为平台,致力于推广微创化理念,不断创新,引领全区的骨科发展。(骨一科 楼溢程)

书写医者初心 践行党员使命

我院汪一波同志荣获临安区“优秀共产党员”称号

近日,临安区举行庆祝中国共产党成立 100 周年“天目先锋”褒奖礼主题活动,隆重表彰优秀共产党员、优秀党务工作者和先进基层党组织代表。我院党委委员、心血管内二科主任汪一波同志被评为“临安区优秀共产党员”。汪一波同志 2005 年被评为杭州市“十佳”临床医生,2006 年被评为“临安市名西医”。2011 年被评为“浙江省医疗卫生系统优秀共产党员”,2013 年被评为临安市“十佳健康卫士”。

汪一波同志从事临床一线工作 36 年,积累了丰富的医学理论和临床诊疗经

验,率先开展多项诊疗技术,主持完成多项省、市级课题并获奖,在国家一、二级杂志上发表论文 20 余篇。他严格科室管理,心血管内科为杭州市级龙头学科,多次被评为医院优秀科室和先进集体。

多年来,汪一波坚守医者初心,勇担救治使命,时刻保持一个共产党员的先锋模范形象,全心全意服务每一个病人,受到百姓好评。为解决偏远山区看病难问题,汪一波于 2007 年至 2013 年每周定期去昌北医院坐诊。他一心致力健康扶贫,2018 年赴湖北省恩施州鹤峰县中心

医院援建,成功救治 10 余例急性心肌梗死病人,刷新当地医院救治记录,并受到当地政府、百姓和医院的一致好评。他还积极参加新冠疫情防控工作,为救治患者、疫情防控作出积极贡献。

汪一波始终坚持全心全意为人民服务的理念,以自己的实际行动诠释着“共产党员是人民利益的忠实代表”。他就是这样一位冲锋在前的共产党人,一名救死扶伤的白衣战士,一位心血管学科建设的引领者,他用自己的实际行动书写着医者初心,践行着党员的使命。

(党建办 徐静波)

6 月 30 日下午,在中国共产党百年华诞来临之际,为缅怀革命先烈、传承红色基因、弘扬革命精神,临安区第一人民医院开展“缅怀革命先烈,重温入党初心”主题教育活动。临安一院党政领导班子、医院党委委员、党政办及党建办工作人员参加活动。

活动当天,我院党委书记金描宏讲授党史学习教育专题党课。金描宏书记宣读了《光明日报》刊登的《中国共产党百年辉煌》。从四个历史时期回顾了中国共产党百年历史,从四件大事讲述了中国共产党的百年辉煌,他还回顾习近平总书记关于《用好红色资源、赓续红色血脉、努力创造无愧于历史和人民的新业绩》的重要讲话,宣读了国家卫生健康委党组书记、主任马晓伟在《学习时报》发表的《奋力谱写全面建设社会主义现代化国家的健康》。

会后,医院党委班子在党委书记金描宏的带领下前往临安区革命烈士纪念馆。大家怀着无比崇敬的心情,观看了一张张珍贵的历史照片,一段段感人的英雄事迹,不仅学习了临安地区革命前辈为新中国成立英勇奉献的英雄事迹,更深刻体会到新中国成立以来的艰辛,激励大家要珍惜今天的幸福生活。

缅怀是为了珍惜和平、开创未来,我院党政班子将以此次党史学习教育活动为契机,引领全院党员干部职工深刻感悟先烈精神,铭记历史,不忘初心,牢记使命,担当作为,做坚定理想信念的共产党员,真诚地服务好社会和人民。

(党建办 徐静波)

我院开展丰富多样的党史学习教育活动

新纪录！临安一院卒中 DNT 用时最快仅 20 分钟！

近日，临安区第一人民医院卒中中心团队优化救治流程，并成功抢救两例急性脑卒中患者。从入院至溶栓，整个流程分别用时 20 分钟和 27 分钟，再创医院卒中 DNT 新纪录。

78 岁胡大爷送入我院急诊时口齿不清伴左侧肢体活动不利，急诊科副主任医师周贵龙初步诊断其为急性脑梗塞，立即开启卒中应急流程，神经内一科值班医生邓玉立即赶赴急诊科会诊，行头颅 CT 检查，明确是否存在脑出血。与此同时，急诊科又来一名 70 岁急诊患

者吴大爷，同样表现为口齿不清伴左侧肢体活动不利，初步诊断为急性脑梗塞。

在急诊科主任谢民民的指挥下，急诊护士柯菲曼、王燕等人紧张有序地为病人安排各项检查。与此同时，神经内一科值班医生邓玉马上向两位患者的家属介绍病情，由于两位患者均在静脉溶栓治疗的时间窗内，所以向家属建议尽快行静脉溶栓治疗。在征得家属同意后，立即给两位患者进行静脉溶栓治疗，过程顺利。医务人员们争分夺秒、全

程接力配合、快速救治，为患者争取了最佳的治疗时机。

随后，胡大爷和吴大爷转入神经内一科病房进一步治疗。经过神经内一科医护团队精心治疗和护理，现两位患者恢复良好，已经可以自己进食和行走。

临安一院卒中中心将继续完善各个环节，精准识别、快速救治，最大限度缩短救治时间，从而降低脑卒中致死率和致残率，为临安百姓生命健康保驾护航。

(神经内一科 邓玉)

我院开设脊柱侧弯暑期专科门诊

家长们,当您发现孩子出现了肩胛骨不对称、弯腰时背部和腰部肌肉不等高,女孩甚至两侧乳房大小不一时,您就要警惕孩子是不是得了青少年脊柱侧弯症,建议各位家长不妨趁着暑假,及时带孩子就医排查脊柱侧弯。从 7 月起,临安一院康复科开设暑期脊柱侧弯专科门诊,为有需要的孩子提供筛查、矫正和治疗。

正常人的脊柱从后面看是一条直线并且两侧基本对称,而脊柱侧弯则是指脊柱左右方向的一个弯曲状态,呈 C 或 S 型。在临床,医生会用 Cobb 角来进行判断,如果角度超过 10 度,则诊断为脊柱侧弯。

特发性脊柱侧弯多发于青少年,多为脊柱进行性的弯曲,且女孩常见,男女比例为 1:3 左右。临床表现为肩胛骨不对称,肩部不等高,骨盆不对称,裤缝总是跑偏、不在正中间,长短腿,弯腰时背部腰部肌肉不等高,女孩两侧乳房大小等。一旦发现脊柱侧弯,一定要尽早治疗。据临床工作经验,脊柱侧弯几乎没有不发展的,个别的发展速度还很快。所以一旦发现双肩和背部的“蛛丝马迹”,一定要及时就医,减少侧弯发展速度。

日常生活护理

对于有脊柱侧弯家族遗传倾向的孩子,一定要早检查、随访,同时日常生活中还应注意养成良好的坐站、行走姿势,多做护脊运动。

坐姿:背伸直,身体稍后倾,肩靠椅背,腰部空处垫软垫,感觉舒适即可。

站姿:收腹挺胸,双肩后展,上肢自然下垂,下颌微收,目光平视,后腰、腿部肌肉略绷紧,膝盖内侧夹紧,随着呼吸的调节,使脊柱保持正常生理曲线,在微微的绷紧中放松自如。

行走:以站姿开始,双手微向身后甩,双腿夹紧,尽量走在一条直线上,脚跟先着地,脚掌后着地,并且胯部随之自然扭动。

(康复科 赵玉琴)

脊柱侧弯专科门诊
就诊地点:门诊医技楼三楼康复科门诊
上班时间:07:30—11:30;14:00—17:00
咨询电话:0571—58622563

筑起尿毒症患者“生命线” 我院肾内科稳步开展超百例腹膜透析置管术

我国慢性肾脏病患者人数已超过一亿,而在每 100 个慢性肾脏病患者中就有一人已经发展成终末期肾脏病,也就是我们所说的尿毒症。它是由各种肾脏疾病引起的导致肾功能不可逆衰退的疾病。由于近年高血压、糖尿病等患者的增加,继发性肾脏病患者越来越多。据统计,进入终末期肾脏病的患者数量以每年 3% 的速度增长。目前,我国尿毒症患者已超过 100 万。

临床上对于尿毒症患者的治疗主要是采用肾移植和透析的方式,但由于肾源有限、手术费用高等原因,患者接受移植的比例较低,透析仍然是尿毒症患者主要的治疗方式。

透析又分为腹膜透析和血液透析。腹膜透析是利用人体自身的腹膜来清除体内多余的代谢废物和水分,达到血液净化等目的,它是患者能够自我参与、居家完成的治疗方法。其特点是安全简便、易于操作、相对费用较低。相较于血液透析,能够更好地保护残余肾功能、降低交叉感染风险,使患者生活质量更高。因此腹膜透析已成为终末期肾病患者一体化治疗的首选初始治疗。

临安区第一人民医院肾内科自 2012 年开展腹膜透析治疗,已派出多位医护人员前往浙江省人民医院、浙医一院、上海瑞金医院、上海同济医院等



上级医院进修学习,把专业的腹膜透析知识、先进的腹膜透析理念和丰富的治疗经验带回本院。自 2016 年我院自肾内科副主任周威从上海瑞金医院进修回来后,开始开展腹腔镜下腹膜透析置管术,手术过程全麻进行,患者无痛苦,术后恢复好,极大程度上减少了以往腹膜透析管漂管等情况的发生。

截至目前,我院肾内科应用腹腔镜下置管和外科切开法置管两种置管方法,已成功置入腹膜透析管 102 例,保障了尿毒症患者的治疗需求。

在医院的大力支持下,肾内科现设置腹膜透析专科门诊、腹膜透析病房、腹膜透析室、宣教室等专科设施,能够满足临安地区终末期肾脏病患者治疗和护理的需要。随着国家卫计委发文鼓励各地大力推广和规范腹膜透析治疗,腹膜透析已然逐渐成为提高终末期肾病治疗率的重要手段,肾内科全体医务人员将继续努力,用规范化的腹膜透析治疗和管理为临安的尿毒症患者带来生命的保障。

(肾内科 曹金华)

重要通知！近期来我院就诊,这些事项请您知晓！

门诊就诊事项:

一、实行分时段预约制

除发热门诊、急诊外,所有普通门诊、专家门诊、名医门诊均可全面实行实名制分时段预约制。建议患者朋友们提前预约,并按预约的时间段前来就诊,减少院内滞留时间,避免人员聚集。

二、就诊时配合测温、亮码

来医院就诊时请您务必全程正确佩戴口罩,主动出示“健康码”“行程码”和疫苗接种区情况证明(“二码联查”),并配合工作人员测量体温体温检测和流行

『手舞足蹈』不停歇 这种罕见的『舞蹈』让她痛苦不堪

说起舞蹈,人们常常想到的是曼妙、优雅、美好,但有种“舞蹈”却让人痛苦不堪、停不下来……

近日,一位 30 多岁的女士在家人的陪同下来到临安区第一人民医院神经内科就诊。该女子四肢和头部控制不住地挥舞,像在“跳舞”一样。医生在了解病情之后,将她收住全科康复科进行治疗。经过医学检查发现,这其实是一种疾病,医学上称为“舞蹈病”。

经检查,考虑该女子患的是遗传性的“亨廷顿舞蹈症”。亨廷顿舞蹈症是以舞蹈样不自主运动与进行性认知障碍为主要表现的遗传性运动障碍性疾病,多发生于中年人,可隐匿起病,缓慢进展,主要表现为运动障碍、精神障碍和痴呆。目前尚无有效治疗措施,也无法治愈。

什么是舞蹈病?

“舞蹈病”属于一种运动障碍性疾病,主要表现为肢体和头部不自主舞蹈样动作,如转颈、耸肩、手指间断性屈伸、摆手、伸臂、面部抽搐等。舞蹈症可由多种不同病因引起,包括神经退行性、遗传代谢性、自身免疫性因素等。

舞蹈病的常见症状

1.运动障碍:多始于面部和上肢,以后逐渐扩散至全身。常以肢体近端和躯干部为重,行走时有明显的臂、腿部的异常动作,还可以出现运动笨拙,不能做精细运动等症状。

2.认知障碍:初期表现为注意力差,记忆力、计算力和定向力减退,判断力低下,口语流利性差和言语含混不清,后期逐渐加重,最终发展为痴呆。

3.精神障碍:早期以抑郁常见,伴失眠、厌食、性格改变等,逐渐可出现幻觉、妄想、烦躁易怒等,伴有冲动行为。

为了避免“舞蹈病”,医生建议:

1.实行优生保护法,对一定或很大可能造成后代发生先天性疾病者,均应避免生育,禁止近亲结婚。

2.尽量避免高龄生育,对高龄生育者(女 35 岁以上,男 45 岁以上),应做好产前诊断。

3.有遗传病史、生育过畸形儿或有多次流产史者,应进行遗传咨询,通过遗传咨询,对一些有指征的孕妇做必要的产前诊断,如发现患有严重疾病者,可及时终止妊娠,防止有严重疾病和缺陷的胎儿出生。

如果发现身边有人有此类症状应尽早到医院就诊。

(全科康复科 陈赞)

病学史询问,如实报告相关的旅居史和接触史。

三、倡导无陪同就诊

我院倡导无陪同门诊,对行动不便、老年患者或语言表达不便者,限制一位陪同人员,就诊时严格遵守“一患一诊间”,交流时尽可能保持一米以上距离。

住院陪客管理,每位住院患者无特殊原因最多允许一名陪客陪护,以陪客手腕带为准;请各位病友及陪护、家属务必佩戴口罩,与他人交谈时,请保持一定距离,患者住院期间不得离开病房。

体检是一门科学,如何选择体检项目?

健康体检是一门科学,选对体检项目是关键,该如何选择体检项目?

一、肿瘤筛查

从严格意义上说并没有专门的防癌体检,常规体检都直接或间接与癌症有关,80%的癌症发现于常规体检中。如大便隐血可能发现肠癌,尿里检查出血来暗示肾或膀胱肿瘤,简单的肛门指诊可能查出直肠癌和前列腺癌,B超可能检出甲状腺、乳腺、肝、胆、胰、肾、卵巢、子宫中的癌或癌的早期征象,宫颈刮片其意义就不言而喻了。常规体检中还包括肿瘤标志物检查,如果能综合分析,则早期发现肿瘤的可能性就更大。肿瘤筛查一般是 30-50 岁,每 2-3 年筛查一次,50 岁以上,每年检查一次。

二、CT 检查

由于常规体检中 X 线正位胸片的一半肺部面积与心脏、纵隔、横膈等组织重叠,一些早期肺癌难以发现。由于胸片缺乏密度对比,肺癌淋巴结转移的发现率就较低,用胸片筛查毛玻璃结节,肺癌会全部漏诊。因此,X 线胸片对肺癌早期筛查意义不大。而胸部低剂量螺旋 CT 检查检出肺内小结节和结节清晰度的能力是普通 X 线片的 10 倍左右。建议 40 岁以上者,“三霾人群”,即室外的雾霾、室内的烟霾及厨房油烟和有肿瘤家族史者,在常规体检基础上,每年加做一次肺部低剂量 CT 检查,以便及早发现肿瘤。

三、乳腺钼靶检查

有乳腺瘤家族史的成年女性每年做一次乳腺磁共振检查。一般 40 岁以上女

性,先做超声检查。超声发现问题,再做乳腺钼靶检查。

钼靶是专门用于乳腺和其他软组织的软 X 线检查,它穿透力弱,射线量小,所摄照片对比度和清晰度非常高,对于腺体组织不丰富者,一些小病灶都能得到清晰的显示,已成为当今诊断乳腺病最有效、最可靠的手段。钼靶能比较全面正确地反映乳房的大体解剖结构,可鉴别乳腺良性病变或恶性肿瘤,发现某些癌前病变。

四、核磁共振(MRI)检查

MRI 是临床价值较高的特殊检查项目,常用于脑、五官、脊柱、脊髓、纵隔、肺、胸膜、乳腺病变,心脏、肝、胆、脾、胰病变,胃肠道、肾及肾上腺,女性盆腔及生殖器官,男性盆腔及生殖器官,骨骼、肌肉及关节等检查。

MRI 对检出体内软组织和实质器管病变有独特的优势。如甲状腺、肝、胆、脾、胰、肾上腺、子宫、卵巢、前列腺等疾病,尤其是对心脑血管、神经系统、关节和恶性肿瘤有绝佳的诊断功能,能早期发现病变,有这些疾病隐患的人群最好在体检项目中增加这一检查。

五、胃肠内镜检查

现在大部分体检套餐中都没有内镜检查项目,其实,许多胃肠道疾病只有内镜检查才能发现病灶。建议 45 岁以上的中年人最好每 3 到 5 年做一次胃肠镜检查,如果有溃疡或息肉者每年查一次。有慢性萎缩性胃炎、感染幽门螺杆菌、长期吸烟及酗酒的人,以及有胃癌、食管癌、结直肠癌家族史者都是高危人群,体检时最

好加做胃肠镜检查。

六、心血管检查

血压有时偏高,尤其是有高血压家族史者,加做动态血压监测;阵发性心悸、夜间胸闷患者增加动态心电图和心脏彩超检查。

七、超声颈动脉检查

超声颈动脉检查方便、快捷、无创,更是观察全身动脉的一个窗口。超声颈动脉检查可显示颈动脉硬化、狭窄和内膜粥样斑块情况。鉴别斑块的稳定性和易损性。稳定性斑块,相对比较安全,而易损斑块容易形成血栓,并随血流移行到下游的血管而堵塞脑动脉,引发脑卒中。临床资料显示,三分之一缺血性中风的罪魁祸首是颈动脉的易损斑块。

颈动脉是人体浅表大动脉,超声显像直观、清晰,因而是折射全身大动脉的一面镜子,颈动脉的问题,心、脑、肾、四肢等全身大血管也可能同时存在。因而,超声检查颈动脉是中老年人体检必查选项之一。

八、基因检测

基因检测可有针对性地对重点器官进行监测,以便疾病早发现早治疗。接受疾病易感基因的检测和干预性治疗,使得家族性大肠癌发病率下降了 90%,家族性乳腺癌发病率下降了 70%,并获得了早期治疗。基因检测还可对心脑血管疾病、肿瘤、糖尿病、肝脏疾病、血液性疾病、免疫代谢性疾病等人体常见的 150 多种慢性复杂性疾病进行风险预测。

(徐光来)

小心病从口入! 夏季肠道传染病高发,如何预防看这里!

夏季气温高、湿度大、蚊虫密度高,各类细菌、病毒生长繁殖的速度也大大加快,水源、食物、环境极易被污染,一不小心就病从口入,染上肠道疾病。

肠道传染病是经消化道传播的疾病,常见的主要有细菌性痢疾、手足口病、霍乱、病毒性肝炎、细菌性食物中毒等。

什么是细菌性痢疾?

细菌性痢疾是夏季最常见的肠道传染病之一。据专家介绍,细菌性痢疾是由痢疾杆菌引起的一种急性肠道传染病,主要表现为腹痛、腹泻,部分病例可出现发热等症状,症状严重的可出现高热并伴有感染性休克症状,甚至出现脑水肿和呼吸衰竭。细菌性痢疾一般是通过被痢疾杆菌污染的水和食物传播,也可通过日常生活

接触传播。夏天天气热导致人们喜欢吃生冷食品,引起肠胃功能紊乱也会增加痢疾杆菌感染风险。

除了细菌性痢疾,夏季还有一种肠道传染病就是手足口病,多发于儿童。症状表现为发热、手、足、口腔、臀部出现皮疹或者疱疹,少数患儿会并发肺炎、脑炎、心肌炎等,甚至导致死亡。

手足口病除了可通过消化道传播外,还可以通过呼吸道传播和接触传播,患者说话、打喷嚏、咳嗽等喷出的飞沫唾液和集体生活中使用共用的玩具、餐具、密切接触都可能造成疾病传播。

如何预防肠道传染病?

1.预防夏季肠道传染病的关键是把好“病从口入”关,要注意饮食卫生,养成良

好的卫生习惯。

2.注意个人卫生和防护,养成勤洗手的习惯。饭前便后要用洗手液认真彻底清洗。

3.积极参加体育锻炼,增强免疫力。

4.保证充足的睡眠,合理安排作息,做到生活有规律,劳逸结合。

5.应尽量减少外出就餐,或者不去卫生条件差,餐具消毒不严,无卫生营业执照的夜市、小摊进食。

6.切莫讳疾忌医,一旦出现腹泻、呕吐,要及时到各医院的肠道门诊就诊,不要怀着侥幸心理,以致延误病情。身边有肠道传染病患者时要进行隔离。尤其对患者粪便、呕吐物等要处理好,避免造成水源和食物污染。

(普外一科 陈秀燕)

新冠疫苗第二针接种要注意什么? 看一篇就够了!

目前,新冠疫苗接种工作正处于第二针接种服务高峰期,针对民众关心的第二针疫苗接种的热门问题,请看以下详细解答:

一、第二剂次接种时间快到了或超过了,对疫苗效果有影响吗?

如果接种了第一针后,未在规定时间内接种后续针次的,依然可以继续接种,不会影响疫苗的安全性和保护效果,只需补种未完成剂次即可,不需重新开始接种。

二、不同新冠疫苗之间可以替换接种吗?

根据《新冠病毒疫苗接种技术指南(第一版)》要求,建议用同一个疫苗产品完成接种。但如遇疫苗无法继续供应、受种者异地接种等特殊情况,无法用同一个疫苗产品完成接种时,可采用相同种类的其他生产企业的疫苗产品完成接种。即灭活疫苗之间不同品牌可以替换接种。但是灭活疫苗与腺病毒疫苗、重组亚单位疫苗之间不能替换接种。

北京生物(长春生物、兰州生物、成都生物)、武汉生物和北京科兴中维生产的疫苗均为新冠灭活疫苗。如果出现某一厂

家生产的新冠灭活疫苗供应不足的情况,可使用另外一个厂家的新冠灭活疫苗进行第二针次的接种。

三、7 月份以后,新冠疫苗接种要收费吗?

今年年初的国务院联防联控机制新闻发布会上,官方明确新冠疫苗全民免费接种。接种费用将由医保基金滚存结余和财政共同负担,居民个人不负担费用。

四、接种第二针疫苗需要预约还是等通知?

通常情况下,当地镇(街道)、村(社区)、接种单位会通过电话、短信或微信公众号等通知第二针的接种时间,为了避免空跑或等候时间过长,请按通知要求前往规定接种点接种第二针。

五、外地接种了第一针新冠疫苗,在杭州可以接种第二针吗?

可以。异地接种了新冠疫苗,后续针次可以在杭州接种。具体接种时间和预约方式可咨询接种点。

六、打完第一针后出现反应,第二针还打不打?

接种新冠疫苗后常见不良反应的发生情况与已广泛应用的其他疫苗基本类

似,主要为接种部位的红肿、硬结、疼痛等,也有少数人会出现发热、乏力、恶心、头疼、肌肉酸痛等。通常这类反应会随着时间推移自行消失,无需特殊处理,第二针可以照常接种。

但是,如果接种第一针新冠疫苗后出现急性过敏反应、血管神经性水肿、呼吸困难等较严重的不良反应,或者出现其他属于接种禁忌的情况,不建议接种第二针。

七、如果不打第二针会怎么样?

新冠灭活疫苗采用两针接种程序,在接种第一针后,短时间内人体会产生抗体,但这个抗体滴度保护作用有限,持续时间较短。只有通过第二针接种,来刺激人体免疫系统。由于有了第一针的免疫记忆存在,接种第二针后产生的免疫应答会比首次强烈很多,产生的抗体水平就会大幅升高,持续时间也会大大延长。

八、病毒变异了疫苗还有效吗?

现在疫苗对多数变异株仍然有效。病毒变异株是一个永恒的主题,在传播过程中病毒会一直变异,国内和国际一直在追踪。我们可以将新冠变异病毒粗略分成两大类,一类是去年上半年流行的早期变异

霉苋菜梗作为绍兴的一道地方特色菜,不仅深受绍兴老百姓的喜爱,在临安也有很多它的“忠实粉丝”。尤其是年纪稍大些的人,几节霉苋菜梗就能吃得有滋有味。

但是很多人不知道的是,像腌肉、霉苋菜梗这类家常食用的腌制食物中,含有一种叫做亚硝酸盐的物质,过量摄入亚硝酸盐则会引起食物中毒。

常见的亚硝酸盐中毒原因:

1. 亚硝酸盐为白色粉末,常被误作为食盐、食用碱面或白糖食用,从而引起中毒。

2.硝酸盐及亚硝酸盐可作为鱼类、肉类及其制品的防腐剂或发色剂,如使用量过大,食后亦可引起中毒。食品防腐剂中的亚硝酸钠就是最常见的一类亚硝酸盐。

3.菠菜、小白菜、芹菜、苋菜等蔬菜不仅能从土壤中蓄积硝酸盐,且可将硝酸盐还原为亚硝酸盐。尤其是腐败变质或存放过久的情况下,其亚硝酸盐含量会明显增高,食用后会引发中毒。

如何才能防止亚硝酸盐中毒?

1.不买存放过久、隔日或者发蔫的蔬菜,当日买的菜最好当日吃完。

2.新鲜蔬菜应妥善保存,发现有腐烂情况不宜食用。

3.烧熟的蔬菜应尽快食用,存放时间不宜过长。隔夜菜在 5 度以下的低温环境最多存放 1—2 天,如存放 3 天以上,蔬菜中天然存在的硝酸盐会转化为亚硝酸盐,有致癌作用,加热也不能去除。

4.腌制食品浅尝即可,切勿食大量腌制食品。

5.不要在短时间内吃大量叶菜类蔬菜,或先用开水焯 5 分钟,弃汤后再烹调。

6.要存放熟食,就不要放盐,而且要用食品薄膜包好存放放到冰箱的冷藏柜,存放时间不要超过 7 天。

(急诊科 马淑娟)

霉苋菜梗千万要少吃

(全科医疗 郭梦婷)

徐光来专栏连载

医生要多读书(一)

医生是个很辛苦的职业,不仅因为医疗工作本身,还因为医学需要终身学习,不可懈怠、停歇。医生要掌握现代医学知识和技术,必须多学、博学、不断地学,否则就会面临落伍的窘境。持续学习究竟有多重要,我们可以从我国医护人员对新冠肺炎的认知过程得到启发和印证。从第一个吃“螃蟹”的人,在以发热、咳嗽为常见症状的“感冒”患者中分离出新冠病毒肺炎,到《新冠肺炎诊疗指南》(简称指南)内容几乎每周更新一次,短短几个月时间七易其稿。同时,在与新冠病毒搏斗的一年多时间里,从疾病研究到药物、疫苗的研发、投产,其速度在整个医学史和科学史上都前所未有。如此高速和精细地更新医疗知识,及

时指导临床医疗实践,才能使我国新冠肺炎得以有效控制,拯救了亿万群众的生命。显然,这与非一线医生具有一定的流行病学知识和相关学科专家丰富的临床经验和不断更新医学科学知识密切相关。

由于人类对自身的认识很有限,所以科学知识尤其是医学知识的更新是非常快的。世界著名医学教材《西氏内科学》和《哈里森内科学》保持着每4年一次大修改的频率。美国哈佛大学医学院甚至这样教育学生:“你们现在学习的知识在毕业之后将有一半是错的,但可悲的是,你们并不知道哪一半是错误的”。可见,就算是顶级的医学专家,也应持续学习新知识,否则,落伍是必定的。

医生一天不读书,自己知道;医生三天不读书,同事知道,你在查房、讲课、会诊、带教、病案讨论等职业活动时没有新东西,讲的是“老话”,而掌握医学前沿知识的同事们便心知肚明;医生七天不读书,病人知道。医学与其他学科不同的是,医生是一个既要极强专业性,又需要患者信任的职业。医生的意见代表着治疗权威,因此其医疗知识储备需要准确而全面。随着医学知识的普及,医生常常要回答患者新技术、新疗法方面的咨询,若没有不断学习的习惯,将会被患者质疑其专业度。随着人们健康素养的提高,智慧型病人逐渐增加,他们查询自己疾病的相关医学资料很可能比临床医生还快捷。曾经有位骨科医生告诉病人:

“你的病目前还没有新的治疗方法”,病人却回答:“我前天在百度里查到,上海华山医院已经开展了某某新疗法,效果很好,你能介绍我去吗”?互联网信息时空化对医生知识更新是个极大的挑战。

青年医生成长需要勤奋与思考两大基本要素,缺一不可。有人非常聪明,但不用功,不读书,不多看病人,不多做手术,即使聪明也很难达到较高的水平;有人非常勤奋,看了很多书,也看了很多病人,做了很多手术,但不善于思考问题和总结经验,面对复杂病人都是用简单的惯性思维,做了多年医生,进步不大。所以一个好的临床医生这两方面缺一不可。

(徐光来)

不忘建党初心 牢记青春使命

光阴似箭,岁月如梭,中国共产党迎来建党100周年。100年的风雨兼程,100年的励精图治,中国共产党带领中国人民团结一心、荣辱与共、艰苦奋斗,实现了中华民族从站起来,到富起来,再到强起来的伟大飞跃。

在建党的100年的砥砺前行中,中国的发展令人鼓舞,百姓生活更加富裕,社会更加和谐,人民幸福指数逐年攀升。让

我们共同努力在党的阳光下,为祖国的美好明天,披荆斩棘,乘风破浪,永远向前进。

在党的百年奋斗新征程中,无数革命先辈为了祖国的强大,民族的兴旺,努力奋斗,坚持不懈,作出了可歌可泣的贡献。今天,我们回顾历史,不仅是缅怀党的丰功伟绩,更重要的是着眼未来,作为新世纪的青年,我们肩负历史重任,作为一个

有理想,有抱负的青年,要立志做一个无愧于祖国的人,为祖国更加灿烂的明天而奋斗,是历史赋予我们义不容辞的责任。

新世纪祖国的建设,离不开青年一代的创造和奋斗!作为一名平凡的医务工作者,我将把最美好的青春年华化作一抹底色,把亮丽的色彩献给那些患者,为她们带来生命的希望之光。

(神经内二科 彭艳萍)

以梦为马,不负韶华追梦人!

今年初夏,我非常荣幸地成为了临安区第一人民医院的一名护士。我怀着对护理工作的一腔热情来到这里,我将为了自己的目标不断努力,并将在这里开启属于自己职业生涯的新征程。

对于新上岗的员工来说,岗前培训尤为重要。医院护理部为此专门进行了为期两周的新员工岗前培训,其内容包括医院的培训及护理部操作培训。

通过医院培训,我对医院的办院宗

旨、发展历史、医院文化、服务理念等,有了一个全面而深入的了解。在培训期间,我还认真学习了医务人员的职业道德、职业礼仪运用、医师沟通技巧、消毒隔离与职业防护、护理制度及工作流程等相关知识,学习了工作中可能会遇到的常见问题及解决办法。《相关法律法规》的学习,使我们增强了法制观念,进一步强化了法律意识。最重要的是,这次培训还使我认识到建立良好的工作与人关系,

对提高我们个人专业素质的、服务质量和服务意识有重要意义。

路漫漫其修远兮,吾将上下而求索。护理之路,如履薄冰,因为有了医院温暖大家庭的支持,有了各位护理前辈的指导,我有信心做好护理工作,走好自己的职业道路,并一直走下去,为广大患者奉献自己的专业、爱心与温暖。

(心血管内一科 柴淑红)

我和学生共成长

“老师,我们是来新来实习的……”清脆的声音中略带有些怯意,每一次听到这样的声音,我都会想到我实习那会儿的担心和忐忑。

于是,无论再忙,我都会耐心地给学生们介绍,先从病区的新环境开始,让学生了解医院各科室的特点,常见疾病临床表现和护理要点,同时,我也会提出要求,即使是新手,也希望新员工把工作做到比前辈更出色。

每天,从晨间各项基础护理开始,我伴随着学生穿梭在各个病房,询问病史,护理查体,及时观察病情,评估病人存在、潜在的问题,采取护理措施,完成各项护理操作,耐心的为学生答疑解惑。

这一路走来,你们是我工作中色彩斑斓的回忆,你们有的活泼开朗,有的文静腼腆,但不变的都是你们都对临床充满了好奇,都努力好学。

你们还记得吗?我会特别交代学生:“记着核对名字,三查八对!”

“操作中务必遵循无菌操作技术原则!”“做事不要毛毛躁躁,时刻要慎独。”“努力追求安全、有效、人文、高效的护理……”看着你们从最初的打针时紧张发抖、满头大汗,到轻松搞定浅静脉留置针置管,第一次静脉注射成功的喜悦,我为你们的每一点进步而喜悦。

从不擅与病人沟通,到成为病人信赖的伙伴,从一开始来科室的不知所措,到能顺利流畅完成好各种临床操作,亲眼目睹学生们点滴进步,看到她们娴熟地操作,从容踏上护理工作岗位,内心充满了欣喜与



满足,和她们在一起的日子,让我真切地感受教学相长,成长的不仅是学生,还有我,我们一起共同成长。

(普外二科 盛珍)

光阴似箭,岁月如梭,在延期一年后,广受期待的2021年东京奥运会终于胜利开幕了。在疫情反复的大背景下,史上首届延期的奥运会走到今天实属不易。

奥运究竟是什么?在我的眼里,它是人生拼搏的赛场,更能激起我们奋进向上的力量。在赛场上,全世界的顶尖运动高手齐聚一堂,运动员力量、技巧和意志的较量,竞争激烈,用自己的智慧和汗水去拼搏。运动员们敢于追求自己的梦想,平时以卧薪尝胆的勇气刻苦训练、超越自己,在赛场上毫不胆怯,以出色的表现书写历史。运动员得到的每一份奖牌都来之不易,值得我们大声喝彩!

奥运是一个舞台,展现着力量、意志、技巧,以及生理上的极限,赢得了数以万计观众的掌声。“台上一分钟,台下十年功。”在奥运赛场上,每一次竞技都是力量的展现。这种力量既是中国健儿“十年如一日”坚持不懈、艰苦训练的涓滴之力,也是勇于拼搏、永不言弃、团结一心的中国之力。

奥运是人生的缩影。冠军是幸运的,在通往冠军的金字塔下,多少无名英雄为之而奋力攀登;冠军是短暂的,今日的冠军,明日可能名落孙山;冠军是相对的,某一项目的冠军,在其它方面很有可能是低能儿;冠军是荣耀的,但在他高唱国歌、热泪盈眶之时,想到的是祖国的日益强大,自己付出的艰辛与努力,也能为祖国增光,并为之而骄傲;冠军是可贵的,在他的身上,有着多少不屈不挠、挑战自我、勇攀高峰的精神。

每次看完一场奥运比赛,我都会心潮澎湃,因为奥运赛场上每个体育健儿拼搏的身影,时刻激励着我,每当我在工作中遇到困难和挫折时,我就会想起那些为梦想奋勇拼搏,不屈不挠的运动员,想着自己的困难,对他们来说如此不值一提,我就会努力调整心态,拿出自己的勇气,以顽强的毅力去克服工作和生活中的一个个难关。

希望奥运精神永驻人间,给世界带来和平、欢乐和希望的同时,更给大家带来生活的力量和勇气。

(神经内二科 亚雪)

奥运精神永驻我心