

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 239 期 2021 年第 9 期 9 月 30 日

总 编:王建江 星期四 农历八月廿四 E-mail:larmyyyb@163.com



副区长高吉亚来我院督查生产安全和疫情防控工作



9月30日上午,临安区人民政府副区长高吉亚带领区卫健、公安、消防大队、市场监管等相关部门负责人来我院督查安全生产和疫情防控工作,临安一院班子相关

领导陪同督查。

副区长高吉亚一行实地查看了儿科发热门诊、核酸采样点等处,详细了解疫情防控、就医流程、医生配备、消防管理等情况。

她要求各相关单位要密切配合,做好医院的疫情防控、人员就医、消防通道、重要设备、用电安全等方面的管理;同时,要进一步优化就医流程,保障重点岗位人员力量,确保群众有序就医,为市民营造一个和谐、安全、有序的就医环境。

实地调研结束后,区卫健局局长洪忠东在医院门诊九楼主持召开儿科“就医难”专题工作会议。临安一院党委书记金描宏汇报了医院儿科诊疗相关情况及存在的困难。与会人员就如何统筹区域儿科医疗资源,优化就医流程,强化疫情防控措施等进行专题讨论和研究。

就做好下一步工作,洪忠东要求,医务人员要发扬医者担当精神,切实承担起治病救人的责任;要优化就医流程,合理设置等候区域,加强人员疏导和管控,保障群众有序就医;要关心关爱医生,儿科医生就诊任务重,加班加点,非常辛苦,相关部门要全区“一盘棋”统筹调配医生力量,合理排班,保障儿科医生休息时间,使其能以良好的状态为区的儿童医疗事业贡献自己的力量。

(对外宣传部 孙键韵)

为加强党对公立医院的领导,落实大党建各项工作任务,进一步夯实基层大党建工作基础,9月15日,临安区卫健局党委副书记黄向锋带领相关部门对临安区第一人民医院医共体进行大党建专项督查。临安一院医共体党政班子、医共体成员单位负责人、党支部书记及相关职能科室负责人参加会议。

临安一院医共体党委书记金描宏从“党员教育管理、支部品牌建设、党史学习教育、党风廉政建设”等9个方面汇报了2021年上半年医共体大党建工作开展情况。随后,督查组通过查阅台账、人员访谈以及实地查看等方式,对临安一院医共体“基层党建、党风廉政建设、党史学习教育、队伍建设、群团建设、统战工作、宣传工作及意识形态工作”进行全面督查。反馈会上,督查组充分肯定了我院医共体大党建工作的成效,同时也客观指出了大党建工作中需要进一步改进和完善的方面,并给出了相应的指导意见。

区卫健局党委副书记黄向锋在总结讲话时从六个方面盘点临安一院大党建工作的成效,梳理了存在的问题,提出了“一二三四五”的展望:一是“第一方阵,一马当先”。临安一院不仅要在业务上成为区域的第一方阵,更要在党建工作上一马当先。二是“两张皮,两促进”。医院要在业务发展和党建工作之间找准结合点,围绕中心抓党建,抓好党建促业务。三是“一拖三,三级跳”。要推进党建品牌建设,牵头医院要示范带动和引领成员单位打造特色党建品牌。四是“四个责任制,四责协同”。要抓党建工作责任制落地,有力提升医院党建水平。五是“五个比方,下五子棋”。要夯实党建基础,加强纪律建设,具体问题具体分析,做到民呼我为,民未呼我先为。

下午,督查组对医共体锦城分院党支部和太湖源分院党支部进行督查。

临安区第一人民医院医共体将以此次大党建督查为契机,进一步改进大党建工作中存在的短板问题,做实做细基层大党建工作,切实增强党组织的凝聚力,全面推动医共体大党建工作取得新进展。

(党建办 金鑫喆)

区卫健局对我院医共体开展大党建督查

医院里的教师节:将祝福送给这些最可爱的人

9月10日是第37个中国教师节。临安区第一人民医院作为杭州医学院附属医院,同时也是浙江省住院医师规范化培训基地,“教师”也是医院很多医务工作者的另一重身份。为感谢广大医疗战线的教师们,当天上午,我院科教科组织实习同学们为亲爱的老师们送上鲜花和教师节祝福。

潺潺之溪,流淌着您温柔的教诲;浩瀚夜空,闪烁着您无私的奉献,感恩有您,老师,祝您节日快乐!



致医院全体教师的一封信

尊敬的全体教师:

时维九月,序属三秋,金桂飘香,秋菊溢彩。在这个收获的季节,我们迎来了第37个教师节。在此,医院党委向辛勤耕耘在医疗、教学、科研等岗位上的全体教师,以及参与、关心和支持临床教学工作的广大职工致以节日的问候和崇高的敬意!

百年大计,教育为本;教育大计,教师为本。习近平总书记指出,教师是教育工作的中坚力量,有高质量教师,才有高质量的教育。今年是“十四五”规划开局之年,是中国共产党建党100周年,也是“两个一百年”目标的交汇点,

站在新的历史起点,医院工作面临着新的机遇与挑战,临医人身兼医者和师者两个最崇高的职业,坚守理想、践行初心,脚踏实地、言传身教,用平凡的工作诠释医者的真谛和使命,用默默的耕耘演绎师者的坚守与奉献。你们肩负着治病救人、立德树人的责任和使命,以仁心仁术者为医,以博学笃行者为师,同心同德,群策群力,共筑医院发展的新梦想。

桃李不言,下自成蹊。踏上继往开来的历史新征程,我们要“赓续百年初心,担当育人使命”,希望广大教师做有理想信念、有道德情操、有扎实学

识、有仁爱之心的好老师,自觉担负起教书育人、以德树人的神圣使命,坚持教书与育人、言传与身教相统一,把自己掌握的专业知识、临床技能教授给学生,培养学生的临床思维能力,以实际行动促进医学教育教学质量的提高,将医院建设成“技术精湛、管理科学、服务优质、群众满意高水平医疗教学科研中心”而不懈努力。

最后,衷心祝愿全体教师节日快乐,身体健康,工作顺利,阖家幸福!

中共临安区第一人民医院委员会
2021年9月10日

儿科门诊人气爆棚,医生“白+黑”带病坚守

“请问您孩子哪里不舒服”“您挂专家号还是普通号”“您孩子平时有哪些症状”……进入 9 月以来,临安区第一人民医院儿科门诊“人气爆棚”,到门诊来看发烧咳嗽的孩子络绎不绝,等候区坐满了带孩子来就医的家长。

>> 儿科门诊“人气爆棚”

在儿科诊室,医生们正忙着给病人检查身体、写病历、开处方;护士们也是输液、量体温、拔针,个个忙的不可开交;志愿者正忙着指导焦虑的宝爸宝妈们自助挂号收费……

据临安一院儿科主任陈晓飒介绍,9 月起,儿科病区出院人次已近 200 人次;现在儿科平均门诊量在每日 450—500 人次,到了节假日门诊量将骤增,特别是今年中秋节,儿科门诊接诊量达到了 736 人次,创下了历史新高,当天,10 余名医生加班加点看了 700 余名病人,门诊 24 小时无休,医生实行三班倒,超负荷工作。

走进输液大厅,只见一位 20 多岁的年轻护士正在给孩子静脉穿刺,一边找静脉位置一边安抚道:“真勇敢,真棒!阿姨马上就好,一点儿都不疼!”动作娴熟的她一下子找准了穿刺部位,“一针见血”。无论患者再多,环境多嘈杂,患者有多难配合,护士们都会沉住气为孩子们治疗。这位护士老家在甘肃,从 2018 年进入医院,就没有回过老家,像中秋、国庆、五一等假期都在医院度过,虽然工作辛苦,很想念家乡,但能为孩子尽一份力,心里也感到很踏实。

>> 医生“白+黑”日夜坚守

在裘孙群医生的诊室,她一边详细



询问患者病情,一边用听诊器为患者做着检查。由于长期熬夜,裘医生一下子没顶住也发烧了,好几次还流了鼻血,但她仍然带病坚持工作。我们要为这样的年轻医生点赞,她们舍小家为大家,认真负责的精神值得我们学习。

“忙起来连口水都不敢喝,因为患者一个接着一个,没时间去上厕所。”儿科医生叶军说,作为一名儿科医生,一定用自己最大的努力,为更多的孩子解除病痛。叶军夫妻俩都是医院的员工,平时工作非常繁忙,家里的孩子没人接送。面对家庭和工作上的冲突,他克服重重困难,坚守在自己的岗位上。

“少一个医生,就少看几十号病人,我不想耽误大家看病。”话刚说完,又聚精会神的给孩子看病了。今年 44 岁的曹丽红医生由于持续高压状态下工作,长

期得不到休息,得了阵发性眩晕症,恶心、头晕、乏力伴随而来,最近眼睛出现球结膜下出血,也就是俗称的“爆血管”,医生建议她卧床休息,但她却坚持上班,她说,只要患者需要,她一定竭尽全力。

夜间门诊同样也是孩子“扎堆”。一些小家伙耷拉着脑袋,不停的咳嗽,家长则一脸焦虑地陪着孩子等候就诊。门诊室里,刘建平医生正耐心的给患者做着检查,向家长咨询病情。到了下班时间,也是一拖再拖,直到把身边的患者看完。

>> 带病上阵让人心疼

在临安一院儿科门诊,加班加点坚守岗位的老师还有很多,王殷和柯海燕虽然是病区的医疗组长,但她们的休息天都是在门急诊加班,还要负责门急诊

危重症的会诊抢救,柯海燕连续上班 10 天,仅仅休息一天后又继续加班;杨德安自己发热了,但第二天体温正常后马上又来上班,妇幼保健院来支援的詹博亚也带病坚守在岗位。他们说,只要有一个人脱岗,就意味着其他上班的医生工作量要明显增加,患儿们候诊的时间也大大延长,那我们能坚持就尽量坚持。

这帮可爱的儿科医生们,为了孩子的身体健康,放弃节假日,加班加点,带病坚守在自己的岗位上,兢兢业业,任劳任怨,默默奉献,用自己无私的爱为孩子撑起一片天空,他们的奉献精神值得我们每一个人学习,让我们为这群可爱的儿科医生点赞!

陈晓飒表示,因疫情防控要求,目前临安儿科呼吸道疾病统一在我院就诊,所有工作量剧增。现在儿科只有 22 名医生,因工作需要,妇保所增援了两名医生,24 名医生要承担普通儿科门急诊,发热儿科门急诊,新生儿病房和普通儿科病房的相关工作,每个区域均需保证人员 24 小时在岗。医院的新生儿及儿童危重症救治中心还承担了临安地区新生儿及儿童危重症的救治工作,9 月以来危重病人不断,还成功抢救一名心跳呼吸骤停的爆发性心肌炎患儿。目前一天的平均的门诊量却在 450—500 人之间,由于医生人手少,特别是到了节假日门诊量剧增,就诊压力大。很多医生都是“白+黑”连轴转,甚至都病倒了,还坚持带病坚守在岗位上。

希望广大市民对医生多一点理解,多一些耐心。同时,欢迎更多优秀人才加入儿科医生的团队,并呼吁更多的社会爱心人士加盟医院志愿者队伍,为患者提供志愿服务,一起为我区的儿童健康保驾护航,奉献一点自己的力量。

(对外宣传部 孙键韵)

临安一院成立五大文体协会

为进一步丰富医院职工业余文化生活,保障职工身心健康,充分展示职工在文体方面的特长,搭建交流学习平台,9 月 8 日,临安区第一人民医院工会召开五大文体协会成立大会,党委副书记、纪检书记兼工会主席方亚红出席会议,工会委员会委员、医院团委、医院女职委和各协会会员共 50 余人参加会议。会议由党建办主任、工会副主席张树红主持。

本次共设立乒乓球、羽毛球、篮球、瑜伽、歌咏五个文体协会,会议介绍了协会成立的筹备情况,通过了《医院各类文体

协会管理制度》,公布了协会会长、副会长、秘书长的选举结果。各协会会长分别作了表态发言,畅谈了今后的工作思路,纷纷表示在医院党建引领下,充分发挥协会特长,积极开展活动,凝心聚力,为医院高质量发展助力。

工会主席方亚红对文体协会接下来的工作提出了三点要求:一是要体现关心关爱。创建病人满意和员工幸福的医院是我们努力的方向,在疫情防控和业务发展两手都要抓的大背景下,员工压力很大,超重肥胖人员、焦虑抑郁发生率不低,各协会要吸收新成员,发展壮大队伍,积极

开展文体活动,培养员工“爱运动爱工作爱生活”的理念,在运动中释放压力,消除负性情绪,保持身心健康。

二是要创建品牌,提高影响力。通过院内系列活动开展,提高职工凝聚力;积极开展对外交流比赛,扩大医院的影响力,树立临医新形象,让协会成为职工的幸福乐园。

三是要完善考核,推进持续发展。制定协会章程,落实经费保障,党建办和工会要定期开展督查、评比,推动协会工作向更高更远发展。

(党建办 徐静波)

我院中药热奄包治疗开始预约

许多人在日常生活中,特别是秋冬季,时常会感觉身体乏力、浑身酸痛,尤其是肩颈和腰腿部。在当下快节奏的生活中,腰椎间盘突出和颈椎病这两类疾病,发病率逐年提高。为解决患者的酸胀冷痛困扰,临安区第一人民医院康复科有妙招——中药热奄包。

中药热奄包疗法是将加热好的中药包置于身体的患病部位或身体的某一特定位置,通过热奄包的热蒸气使局部的毛细血管扩张,血液循环加速,又可通过热蒸气促使奄包内中药内离子渗透到患者病痛所在,利用其温热达到温经通络、调和气血、祛湿驱寒目的。

适应症:

1.肩颈疼痛的患者

2.慢性、虚寒性疾病患者,如腹胀、腹痛、胃痛等
3.腰肌劳损的患者
4.痛经患者
5.慢性盆腔炎患者
6.容易生冻疮、手脚冰凉的患者

禁忌症:

1.孕妇的腹部及腰骶部禁用
2.严重的糖尿病、截瘫、偏瘫、等患者禁用
3.对药物过敏者禁用
4.皮肤溃疡、不明肿块或有出血倾向者禁用

注意事项:

1.热敷时保持室内温暖无风,治疗部位也要注意保暖,治疗中适当补充水分。

2.若用毛巾包裹,包裹的毛巾应垫平整,使热力能够均匀渗透。

3.温度适宜,不宜过烫,一般温度为 50—70℃。

4.患者使用热奄包过程中,应及时和治疗师反应感受,以便出现不适时及时处理。

5.如果治疗过程中发现局部皮肤出现皮疹、瘙痒或局部皮肤产生烧灼、热烫的感觉或出现烫伤时,应立即停止治疗。

就诊地点:门诊医技楼三楼康复科门诊

上班时间:08:00—12:00;14:00—17:00

咨询电话:0571—58622563

(康复科 朱昌)

转诊途中「偶遇」车祸,我院医护人员火速停车救人

9 月 26 日下午 16 时 10 分左右,临安区第一人民医院急诊科医生万林和 120 救护车驾驶员邹宏亮,在完成病人转诊任务后驱车赶回临安。

当他们行驶至杭徽高速临近老余杭路段时,发现前方发生一起车祸,事故车辆撞到高速路旁边护栏上,车头严重变形,应急车道上一个伤员半卧在路旁,脸色较差、神情痛苦,万林和邹宏亮凭借着丰富的经验,立刻考虑到患者可能有严重外伤。

伤情就是命令!当时两人没有丝毫犹豫,立即靠边停车并下车查看情况。万林医生给伤者进行检查,发现伤者意识清楚,呼吸稍急促,面色稍白,自诉胸部痛感明显,初步考虑是伤者在事故过程中顶到方向盘,可能有气胸和出血的情况,立即将伤者接至我院救护车上,予以吸氧和心电监护,并安慰患者,缓解其紧张的情绪。

与此同时,两人在第一时间联系到余杭 120 急救中心,将伤者转送至老余杭。整个过程仅花费 15 分钟!在万林医生、邹宏亮驾驶员以及余杭 120 急救中心的共同协作下,车祸伤者很快被转送至当地医院进行救治。

“救死扶伤是医生的本职工作,不论何时何地发现伤员,都要尽全力救治。”急诊科医生万林说。这一场高速救援,为伤者救治争取了时间,也充分体现了临安一院 120 中心急救人员“生命至上”的工作理念。为万林和邹宏亮点赞! (对外宣传部 龚岚)

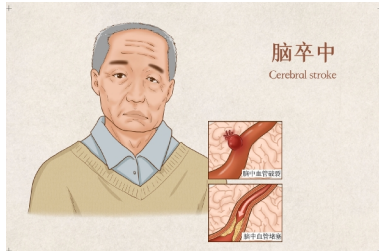
脑中可防可控

脑中是可防可控的,只要控制好以下 **10** 个危险因素,就可能遏制 **90%** 以上脑卒中的发生。这 **10** 个危险因素是高血压、血脂异常、糖尿病、动脉粥样硬化、肥胖、体育活动少、蔬果摄入不足、吸烟、酗酒和不良情绪。在这 **10** 个危险因素中,高血压、血脂异常和糖尿病是高危因素,控制好这 **3** 个高危因素,基本上能阻止脑卒中的病理基础——动脉粥样硬化的发生,从而降低三分之二脑卒中的发病的可能。

我国首都医科大学 **2016** 年发布了国民卒中风险量表。从量表中可以看出, **35—50** 岁的男性人群,如果把 **5** 个危险因素(高血压、血脂异常、超重或肥胖、糖尿病、吸烟)控制在理想状态,那么 **65** 岁前其脑卒中风险为零。研究表明,脑卒中的防控,关键在于青中年时期是否有健康的生活方式。

研究者还发现,随着血压的升高,不同年龄人群卒中终生风险也随之升高。可见,在这些危险因素中高血压比其他危险因素在促成卒中风险方面更为显著。高血压不仅是脑卒中致病病因,也是脑卒中发病诱因,但目前我国高血压的防治仍处在一高三低(高患病率、低知晓率、低治疗率、低控制率)状态。这是我国脑卒中发病率居高不下的主要原因。

不仅如此,高血压的庞大后备军——**3** 亿高血压前期(血压 **121-139/81-89mmHg**) 人群还在不断地补充高血压人群队伍。高血压前期人



群不仅是高血压人群的后备军,还是是脑卒中的直接“贡献者”。

在控制卒中发生的因素中,高血压是最易干预、也是干预效果最好的风险因素。如果能把血压降到合理水平,卒中的发病率至少可以减少 **50%**。降压达标是防控脑卒中的关键。高血压患者只要能把血压长期维持在理想水平,脑卒中发病率就可大大减少。但目前高血压降压达标率只有 **30%** 左右,原因有以下几个方面:

一、治疗依从性差

临床发现,不少患者血压一达标就减药或停药,认为“是药三分毒”,药尽量少吃。看到药品说明书上“不良反应”写了一大堆,更是忧心忡忡,擅自减、停药的现象比较普遍。

高血压是脑卒中的元凶,只有提高患者治疗依从性,长期(甚或终身)服用靶剂量的降压药才能有效预防脑卒中。

我国高血压治疗达标率与西方国家存在很大差距,一个重要原因是高血压患者不遵照医嘱服药,擅自减、停、换药的现象十分普遍。据调查,服用降压药一年之内,一半以上的病人发生过擅自减、停、换药的现象。

安全用药需要患者仔细阅读药品说明书。患者是用药的实体,是药品副反应的感知者,服药期间如果出现了药品说明书的症状,不要擅自停药,可咨询医师或药师是否调整药物。患者擅自停药后血压飆升,脑卒中可能随后就会发生。

二、测量血压不规范

不按照操作规程测量血压,错误的血压读数会导致误判。误判后患者发现“血压偏低”可能会擅自停药,从而导致脑卒中发生。不规范测量血压,可能成为“高血压——脑卒中——残疾和死亡”发生过程的一个节点。

准确测量血压虽非易事,但并非难事。严格按照操作规程测量血压是高血压患者必须具备的基本技能,是安全有效治疗高血压和减少脑卒中发病的前提。高血压患者千万不能把测量血压看成是麻烦的事,甚至是可有可无的小事。

三、血压波动

心理应激、高压、剧烈运动等都会使血压升高。有些患者当收缩压升到 **200mmHg** 以上时,害怕中风会自行加服降压药物。但当心理应激等升压因素解除后,血压自然下降,这时加用的药物却在起作用,结果导致血压降得过低。如果血压太低又用升压药,则患者的血压就像在坐“过山车”,高血压患者是经受不起这种折腾的。血压剧烈波动是高血压引发卒中的重要因素,其引发脑卒中的风险比收缩压飆升还要高。

四、控盐不足

中国人对盐升压反应的敏感度远高于西方人,高盐饮食、蔬菜水果摄入不足、叶酸缺乏,是高血压难防、难控、难治、导致脑卒中的重要原因。近几年来,我国公众摄盐量已逐步减少,但离每天摄盐 **6** 克以下的要求还有很大距离。低盐饮食是当前防止脑卒中的重要措施。

五、情绪激动

在卒中初诊患者的病史中,情绪激动是排在第一位的诱因。有些老年人,常为家事操心,还常对对社会问题较真。爱管事、爱较真的人,在情绪激动时,肾上腺素就会大量分泌,交感神经兴奋,血管收缩,血压升高。血压飆升和血压波动对血管壁的损害有叠加作用,诱发脑卒中几率就会大大提高。

可以这样说,控制 **10** 个危险因素,预防 **5** 个诱发因素,脑卒中能有效预防。

(徐光来)

学会这样保健,让你远离颈椎病

现代人的颈椎病的发病率在不断提高,而在现实生活中,可以有很多方法帮助大家远离颈椎病,今天向大家普及一些颈椎病保健小知识,建议大家好好学习。

一、养成良好睡姿

不良的睡姿会增加颈部肌肉的负担,造成颈部骨骼变形。建议选择略硬些的床垫,睡眠时才能保持脊柱和颈椎的生理弯曲;选择高矮适中的枕头,枕头托起颈部,目的是使年轻人恢复颈部正常生理曲度,颈部略后伸;老年人则应顺应现有曲度为宜,后枕部承托高度略高于颈部承托高度,使颈椎略前倾。侧卧位时枕头高度要充足,头颈部才不会向下歪曲,避免出现颈肩两侧受力不平衡。“卧如松”式的睡姿有利于脊柱自然形成弓型,使人处于舒适体位,全身肌肉容易达到放松状态。既有利于睡眠,又对颈椎起到很好的保护。

二、保持正确的坐姿

颈部肌肉用力不协调,颈椎易形成磨损、增生。学生骨骼处于发育阶段,颈部过低、歪头、斜颈、端肩、前伸等不但容易形成颈椎病,而且对视力也极为不利。坐时保持端正姿势,使案台与座椅相称,

半坡式的斜面办公桌较平面桌更有利。使用电脑、手机等电子设备时应平视屏幕,最好选用大尺寸屏幕,避免长时间低头,造成颈椎损伤。

三、坚持劳逸结合

让颈椎劳逸结合,预防慢性劳损。建议工作学习间隔一小时起身放松休息,让颈部左右转动数次,前后点头,幅度宜大,转动轻柔,自觉酸胀为好。做颈肩部的一个米字形的活动操,既简单又实用,取端坐位,全部放松,颈部依次做“前驱—后仰—左侧屈—右侧屈—左旋转—右旋转”几个动作,每个动作到最大幅度时保持 **3** 至 **5** 分钟后,回到预备式,重复 **6** 至 **8** 次。

四、注重饮食健康

颈椎病的病理改变主要是增生、肥大、退行性改变等引起,应多食富含钙质、蛋白质、维生素等食品,这些食物有益于骨骼、肌肉韧带的代谢生长,也可以增强自身抵抗力,不易被病毒侵袭。应尽量减少食用油腻、油炸食品。

五、加强肩颈部肌肉的锻炼

采用运动疗法锻炼颈椎,增强颈部肌肉的弹性,有利于颈部脊柱的稳定性,增强抗击外力作用的能力。放风筝、打羽



毛球等户外方式有益于颈部的保健,在不方便户外活动情况下也可以选择颈肩康复操、练瑜伽、打太极拳、引体向上等适合室内的运动方式。

六、注意防寒保暖

颈型颈椎病的发病根源在于筋骨劳伤、正气不足、颈部受寒。预防颈椎病要严防寒风潮湿侵邪,尤其炎热夏季长期处于空调房中,易冷气吹袭,导致气血凝滞,诱发颈椎病,因此做好颈部保暖工作,空调温度适中,洗发后务必要吹干后入睡。

七、防止颈部受伤

尽量避免急性损伤,如抬重物、闪、挫伤等。如有损伤及早彻底治疗软组织损伤,防止其发展加重为颈椎病。

(骨二科 孙悦)

Get 耳鸣的那些小知识 这两种表现可能是大病征兆

相信很多人都有过耳鸣的经历,但耳鸣并不是一种疾病,而是一种症状。患者对耳鸣的描述常常有比较大的不确定性,那么耳鸣的原因是什么?该如何防治耳鸣呢?

耳朵嗡嗡叫是怎么了?

耳鸣患者感觉到的声音多种多样:嗡嗡声、马达轰鸣声、整流器震动声、沙沙声、甚至是心跳声。完全健康的人有时候也能听到耳鸣,比如,堵住自己的两个耳道时,走进安静的隔音室,都会听到耳鸣。侧卧位单耳接触枕头时,听到血管搏动声。

老听说,人老了耳朵就嗡嗡地叫。老年人耳鸣的主要原因有两个:第一个是血管硬化。老年人常常患有高血压、糖尿病等,这些疾病会对全身血管产生不良影响。内耳里面的血管同样难逃病变。如果内耳动脉硬化缺血,耳鸣症状就会加重;第二个是听觉器官的退化。人老了之后,什么都退化,听觉器官也一样,这会导致传递到大脑的信号出现部分缺失,最终导致耳鸣。老年人睡眠少,思虑重,不良情绪或忧虑状态,也会引起耳鸣。

那么,年轻人总耳鸣的原因是什么呢?年轻人耳鸣的原因往往是情绪。比如,工作压力过大、情绪紧张。熬夜和睡眠不足也会引起耳鸣,工作环境过于嘈杂、经常出入噪音巨大的场所,也会引起耳鸣。游泳呛水、醒鼻涕不当导致的中耳病变,梅尼埃病、药物中毒导致的内耳病变,颅内外血管异常,以及外耳道堵塞等,都会引起耳鸣。

耳鸣能不能治好啊?

一般来说,病程在 **3** 个月以内的耳鸣,极有可能通过规范治疗得到改善,甚至治愈。长期耳鸣就很难改善了,长期耳鸣或突然耳鸣,建议及时去医院耳鼻喉科做详细检查,确定是否有器质性病变,听力是否下降。因情绪因素引起的耳鸣,消除不良情绪后,耳鸣会缓解。“话疗”、冥想等方法都有一定效果,耳鸣也可以通过药物治疗,但一定要遵医嘱,切忌自行用药。

如何才能预防耳鸣?

- 1.保持良好的生活习惯。清淡饮食,规律作息,不抽烟,少喝酒。
- 2.改变不良挖耳习惯。耳道堵塞后,不要自己乱挖乱捅,应及时去医院就诊。
- 3.掌握正确的擤鼻子方法。按住一个鼻孔,另一个鼻孔用力。如果双边鼻孔同时用力,可能会因咽鼓管压力过大引发中耳炎。
- 4.科学用药,慎用抗生素。抗抑郁药物抗过敏药、扩血管药物、磺胺类、大环内酯类抗生素等,均可能引起药物性耳鸣。
- 5.尽量远离噪音。大于 **90** 分贝的噪音,可能损伤内耳,引发耳鸣。

耳鸣有很多种,如果有以下两种需要特别注意:一是如果按压同侧颈部,耳鸣就会减轻甚至消失,说明这种耳鸣可能是血管源性的,需要去医院详细检查;二是合并眩晕、听力下降甚至不能自如活动的耳鸣,常常预示着比较严重或复杂的疾病,应该及时就诊。那么,这些耳鸣的小知识你 **Get** 到了吗?

(神经内二科 程仪)

医生要多读书(三)

医生要有几本“看家书”:所谓“看家书”,主要是经典书和经典著作。医生要做临床,搞科研,带学生,工作千头万绪,而读书是根本的根本。“看家书”主要有两种,一为经典书,要通读、常读,为自己专业打好基础;二为中华级专科杂志,增长见识,丰富阅历,提升技术水平。

经典书籍包括我国或世界公认的顶级专家写的经典专著,如内科学、外科学、儿科学、妇产科学等顶级专家写的经典专著,实际上这些经典书是全国著名专家共同著作,而且不断改版,早已不是的原作了。经典书都是多年来很多人的工作经验总结,去粗取精,去伪存真,不断发展,不断改进形成所谓的教科书或大型经典著作。经典著作的作者靠谱,书也就靠谱。经典著作代表行业的最高水平,可

徐光来专栏连载

以帮助我们在最短时内掌握最精华的知识点。

作为临床医生,除在课堂学习的内容之外,经典书必须通读一遍,以后工作中还要经常翻阅。看过一个病就翻一次,对熟悉的病要核对现实差别,对不熟悉的病要寻求指导与借鉴。罕见的病例翻一次学一种,容易记住。常见的病例越翻越熟,翻一次有一次新体会。这种书可放在诊病桌上,古称“肘后书”。医生读经典书犹如拥有一笔用不完财富。

中华级专科杂志,每期必看,至少熟悉一下目录或浏览一下前言,这是泛读,泛读能扩展视野,丰富阅历,对临床医生十分重要。对世界顶级杂志和中华级专科杂志和中医学大咖发表的文章及《指南》、《共识》,必须细读,以跟上时代的步伐。带着问题看杂志也是一种好方法。有时临床遇到一些疑惑不解的问题,可能在阅读杂志时不期而遇,找到了答案,这也是很大的一种收获。

总之,工作中必须有一两本“看家书”,而且养成必须翻阅的习惯。经典著作是临床实践的依据,也是科研的基础。但绝不是不准逾越雷池,限制发展更新,而是不断地指导发展方向,介绍成功经验与规律,减少无谓的重复与失败的教训。

曾国藩曾说:“江山易改,本性难移,人之气质,由于天生,本难改变,惟读书可以改变”。从医学院校刚刚毕业的年轻人,常常考虑问题不够全面,待人真诚但直显白,有时甚至好心办坏事……这些问题固然有客观原因,但说到底还是心智不够成熟。除了要在生活中历练体悟之外,还要从书中寻找老师、博采众长,不仅学习还要善于思考和感悟,将书中的营养融入“生命”,进而使心智逐渐成熟,待人接物和处理工作也更加稳重妥帖。

读书有个“牛嚼与鲸吞法”。“牛嚼”即“精读”,老牛白天吃草之后,到深夜十一二点,还动着嘴巴,把白天

吞下去的东西再次“反刍”,嚼烂嚼细。我们对需要精读的东西,也应该这样反复多次,嚼得极细再吞下。有的书刚开始大致粗略看下,然后分段细细研读体味。这样,再难消化的东西也容易消化了。“鲸吞”,就是泛读。鲸鱼中有一种名叫须鲸,它游起来一直张着大嘴,小鱼小虾随着海水流入它的口中,它把嘴巴一合,海水就从齿缝中哗哗漏掉,而大量的小鱼小虾被筛留下来。如此一大口一大口地吃,整吨整吨的小鱼小虾就进入的胃袋了。人们泛读也应该学习须鲸的吃法,一个要想学点知识的人,如果只有精读,没有泛读,如果每天不能读几万字的话,知识是很难丰富起来的。

“牛嚼”与“鲸吞”,二者不可偏废其一,既要“鲸吞”般地大量广泛阅读各种书籍,又要“牛嚼”般地对其其中少量经典著作反复钻研,细细品味,这才是读书的秘诀和窍门。

(徐光来)

每个光鲜亮丽背后的不平凡

路遥曾说过:“真正的万古长青是普通人的无名纪念碑。”飘雪冬日中,闪耀红光的炭火是平凡的,但它们温暖着我们的灵魂;漫漫人生中,恪尽职守的我们是平凡的,但我们缔造的世界是生生不息的。世界上的每一处角落,都可能会有英雄的诞生,他们的背后也总有那么一群无名而伟大的人。

国之泰安,民为根本。近年来,由于受新冠肺炎疫情的影响,抗疫英雄也渐渐涌现在我们身边。医护人员在前线英勇抗疫,任劳任怨,无私奉献。但同时,在他们的背后,也有着一群平凡而又伟大的人们。他们虽说平凡,但亦不平凡。在岗位上的所有医护人员和普通工作人员,都是平凡而又伟大的化身,他们兢兢业业地做好自己的本职工作,他们像是整个“疫情防控”的后勤维护人员。

就目前来说,新冠疫苗逐渐得到推广和普及,而这都离不开那些不厌其烦,从事疫苗注射工作的护士们。她们每天都需要注射成百上千的疫苗,而她们的背后,也有一群每天都打扫“方舱医院”的人们。不管是为疫情日日劳心的钟南山院士,还是那些为疫情默默奉献的医生护士,乃至像我们这样的芸芸众生,都有一定的存在意义。

生活在大千世界中的每一个人,都会有这样或那样的作用。整洁光鲜的马路背后是那些起早贪黑、工作上一丝不苟的环卫工人;蓬勃生机的校园背后是那些不辞辛苦、甘愿奉献的老师;而中国这繁荣盛世的背后同样有着平凡人的存在。平凡人普通亦不平凡,我们不甘平庸,但也不惧平凡,都愿成为背后那些平凡而又伟大的人们。

(心血管内二科 孙程)

为梦想插上“智慧”的翅膀

前段时间,我带着护理部和护士长的殷切期望和重托,带着自己的梦想,去浙大附属第一医院和浙江省人民医院参加了腹膜透析专科护士培训,四个月的培训生活,让我受益匪浅,收获颇丰。

在理论学习的一个月里,各位专家、老师们给我们系统地培训了腹膜透析相关的知识,从理论知识到操作实践,从腹透置管护理到出现并发症的管理,从腹透护士的专业素质到人文关怀等等,涵盖了腹膜透析的方方面面,让我深受启发。在大学毕业后,还有机会坐在讲台下沉下心来认真听老师讲课,系统地学习专业知识,我非常珍惜这次机会。各位专家、主任、护理老师们毫无保留地倾囊相授,让

我仿佛回到了大学时期,就像一块干涸的海绵,在知识的海洋里充分地吸收着养分。

在省人民医院临床基地培训的三个月,我把理论培训学到的知识运用于临床实践。在老师的悉心指导下,为腹透置管患者宣教、培训,进行腹透换液、出口处换药、留取腹透标本、更换外接短管、APD机等操作。科研对我们来说是最难的任务,这里的老师们和蔼可亲,尽一切努力帮助我们完成个案、综述、开题报告,一遍遍地指导我们修改完善。为我们开设科研讲座,学习统计学知识,一次次地请科研专家一对一的指导。这里的科研氛围浓厚,以前对科研一无所知的我,现在终于有了

更多的认识。

时光荏苒,转眼间四个月的培训已经画上了圆满的句号,特别感谢医院领导给我这次外出学习的机会。这次培训不仅提高了我的业务技术水平,更使我拓宽了视野,开拓了思路,使我终身受益。在临床工作多年的我,自认为经验丰富,来到这儿才发现自己是要学的东西太多,而时间竟是如此的短促!

学习是终身的,我会把这种精神保持下去,在以后的护理工作中永远保持学习状态、积极前进、不停探索,做出更优质的护理,为临安的肾脏病患者提供更好的服务!

(肾内科 曹金华)

做一个有温度的“天使”



迫切。记得有次,一位癌症患者要进行PICC穿刺,癌变部位的疼痛已经折磨的他不堪忍受,在那消瘦的手臂上还要做PICC,病人的面部表情已经告诉我们,他很抗拒,经过一段时间的沟通后,他勉强同意了,我们准备好所需物品,用娴熟的技术,一次穿刺成功,站在一边的一名护士,只见她紧紧的握着患者的一只手,一个点头,一个微笑,默默的看着他,没有一句言语,却赋予了患者无尽勇气,看着病人舒展的眉头,我心中感到十分欣慰。试想娴熟的技术固然减轻了病人的痛苦,但真诚的微笑,亲切的握手,又何尝不给患者心理上的鼓励和慰藉,使得他们拥有勇气,减轻心理上的负担,这样会事半功倍,更有利于促进患者的健康,那一刻起,我深知心理因素在疾病的康复中起着重要作用。

一次次的住院治疗,使得这些患者就像和我们相处的老朋友一样,他们总能叫出我们的名字,我们也能轻松的和他们聊家常。他们身体上的任何不舒服,也牵动着我们的心。

做一个有温度的“天使”,它体现在我们平常工作的每一个细节中。患者焦急办理各种手续时,它在我们耐心解释的话语里;患者接受输液等治疗时,它在我们温婉轻柔的动作里;患者康复出院时,它在我们祝愿康复的祝福里。

正如冰心老人说:“爱在左,同情在右,走在生命路的两旁,随时撒种,随时开花,将这一径长途点缀得香花弥漫,使穿枝拂叶的行人,踏着荆棘不觉痛苦,有泪可落却不是悲凉。”我想,这也许就是对温暖护理工作的最好诠释。

有人说,护士的品格像红烛,燃烧了自己,照亮了别人;护士的心灵像清泉,爱的透明,不是亲人胜似亲人;而护士的微笑,它尤如一坛封存了百年的佳酿,其味柔和,其意深远。是啊,这就是我心中的天使,一个有温度的“天使”!

(呼吸内科 林春)