

## 普及公共卫生知识 倡导健康生活方式 助推文明城市创建(二)

**1.身体健康的具体表现有哪些?**  
身体健康主要表现为人体结构完整,体格健壮,各组织、器官功能正常,没有不适感。  
**2.什么是心理健康?**  
心理健康指个人能够恰当地评价自己,应对日常生活中的压力、有效率地工作和学习、对家庭和社会有所贡献的一种良好状态。

**3.怎样保持心理健康?**  
采取乐观、开朗、豁达的生活态度。把生活目标定在自己能力所及的范围内。调适对社会和他人的期望值。建立良好的人际关系。培养健康的生活习惯和兴趣爱好。积极参加社会活动等。

**4.社会适应良好状态的具体表现有哪些?**  
社会适应的良好状态是指能与自然环境、社会环境保持良好的接触,并对周围的环境有良好的适应能力,有一定的人际交往能力,能有效应对日常生活、工作中的压力,正常地开展工作、学习和生活。

**5.什么是生活方式疾病?**  
生活方式疾病是与生活方式密切相关的疾病。指高血压、糖尿病、肥胖、血脂异常等通过改变不良生活方式能预防和控制的疾病。  
**6.生活方式疾病(慢性病)共同的危险因素主要是哪些?**

分两类,可改变的危险因素和不可改变的危险因素。  
可改变的危险因素主要包括:膳食不合理、缺乏运动、吸烟等。

不可改变的危险因素有:年龄、性别、遗传等。

**7.为什么生、熟食品要分开?**  
如果不注意把生、熟食品分开,熟食品就可能被生食品上的细菌、寄生虫卵等污染,危害人体健康。

**8.一般成年人每天的谷类食物摄入量是多少?**

每天应食用 250~400 克(五两到八两)。

**9.如何恰当地选择蔬菜?**  
(1)尽可能选择新鲜和应季蔬菜。

(2)尽可能食用多种蔬菜,应特别注意摄入深色蔬菜、十字花科蔬菜、菌藻类食物。

(3)腌菜和酱菜含盐较多,维生素损失较大,应少吃。

(4)吃马铃薯、芋头、莲藕、山药等含淀粉较多的蔬菜时,要适当减少主食,以避免能量摄入过多。

(5)建议每天蔬菜总量应达 300~500 克(6 两到 1 斤)。

**10.成人每人每天应食入多少克奶?**  
建议每人每天食入奶及奶制品 300 克。

**11.为什么说奶及奶制品是钙的主要来源?**

奶中钙含量高,而且钙磷比例合适,还有维生素 D 乳糖等促进钙吸收的因子,是钙质的极好来源。

**12.盐与健康有什么关系?**  
吃盐是为了得到人体需要的钠,钠有调节

体内水分、增强神经肌肉兴奋性、维持酸碱平衡和血压的功能。吃盐太少,人体会由于缺钠而感到无力、倦怠,甚至出现血压下降、肌肉痉挛,严重的可因肾功能衰竭而死亡。吃多了盐会增加患高血压病的危险。

**13.吸烟的危害有哪些?**  
(1)烟草烟雾中含有尼古丁、多种致癌物以及一氧化碳等有害物质。

(2)吸烟损害体内几乎所有器官,可引发癌症、冠心病、慢性阻塞性肺病、白内障、性功能勃起障碍、骨质疏松等多种疾病。

(3)与非吸烟者相比,吸烟者死于肺癌的风险提高 6~13 倍,死于冠心病的风险提高 2 倍,死于慢性阻塞性肺病的风险升高 12~13 倍

(4)据统计我国每年死于吸烟相关疾病的人数超过 100 万,占死亡总人数的 12%。

**14.什么叫被动吸烟?**  
被动吸烟是指非吸烟者吸入吸烟者呼出的烟雾和卷烟燃烧产生的烟雾,也称吸“二手烟”。

**15.被动吸烟有什么危害?**  
被动吸烟可导致人体多器官的损伤,引发多种疾病,尤其对婴幼儿的生长发育、智力以及孕妇、乳母健康产生不良影响。

**16.有人说烟龄已经几十年了没有必要戒烟了,这种说法对吗?**

不对,吸烟者戒烟越早越好,什么时候戒烟都不晚。

**17.戒烟对健康的益处是什么?**  
35 岁以前戒烟,能避免 90%因吸烟引起的

心脏病;59 岁以前戒烟,在 15 年内死亡的可能性仅为继续吸烟者的一半;即使年过 60 岁才戒烟,肺癌病死率仍大大低于继续吸烟者。

**18.造成超重或肥胖的原因是什么?**  
进食量和运动是保持健康体重的两个主要因素,食物提供人体能量运动消耗能量。如果进食量过大而运动量不足,多余的能量就会在体内以脂肪的形式积存下来,增加体重,造成超重或肥胖。

**19.如今很多人为了减肥,经常不吃主食,这样的做法对吗?**

不对,造成肥胖的真正原因是能量过剩。日常生活中的主食主要指米饭、面制品,属于谷类、薯类食物,富含碳水化合物。在碳水化合物、蛋白质和脂肪这三类产生能量的营养素中,重量相同的脂肪提供的能量是碳水化合物的两倍多,所以,过多地食用脂肪,更容易造成能量过剩。

**20.脑卒中发生前是否有征兆?**  
一般来说,脑卒中并不是突然发生的,它是有一些征兆的,如:一过性的失明或视力模糊。和别人谈话时,突然出现短暂的说话困难或口齿不清。突然发生的一侧肢体的无力或运动不灵活,以及一侧感觉的障碍。突然感到头晕、天旋地转,站立不稳,甚至晕倒在地,同时还常伴有耳鸣一起出现。

头痛,特别是与平时不同的剧烈头痛。当然,也有些脑卒中病人是没有征兆的,特别是在睡眠中发病的人,一觉醒来,发现自己已经出现卒中症状了。

## 艰难困苦,玉汝于成

我出生在一个中医世家,受家里人耳濡目染的影响,让我在大学选择了针灸推拿这个比较冷门的专业。2009 年大学毕业,我来到德州市立医院针灸理疗科,成了一名市立人。

初入职场,受到了太多的质疑和非议,校园里学医满腔热血和远大抱负被现实狠狠地泼了盆凉水。想试着扎针,不可能,起针都会被病人骂,很多次都自己一个人躲在被子里哭的稀里哗啦。哭过后,第二天仍要微笑着面对病人。庆幸的是科里的老师都很照顾我,他们每天带我去病房,一针一针的教我,针刺感,手法,注意事项,事无巨细。还教我小儿推拿,辩证,施治,那时候学到的知识让我现在回想起来仍觉得受益匪浅。艰难的时光让我越战越勇,第一面锦旗更是让我觉得自己付出都是值得的。慢慢的,病人对我的认可越来越多的,我也渐渐的可以熟练的应对不同的病人。受外公的影响,我深知作为一名医者,应始终把患者的疾苦放在第一

位,急病人之所急,想病人之所想,用手里的银针和中药武装自己,需要时调兵遣将,切实的为患者解除痛苦,每次看到他们从开始的眉头紧锁到后来的喜笑颜开我都觉得特别值得,或许这就是中医的魅力所在。很多人问我,会不会让自己的孩子选择学医,我的回答是肯定的,虽然学医苦,学医累,但是学医的乐趣也是别的专业不能比的,它能让在这个浮躁的社会中坚定自己的信念,不迷失方向,它能让我们不断的自我鞭策,努力进步,它更能教给我们如何做一个对社会有用的人。

时至今日,我已在市立医院工作了十个年头,却始终不敢有丝毫松懈,在中医的海洋里,我也只是略懂皮毛,要想得到更大的进步,只有不断的学习再学习,随着习主席对中医的重视,我们中医人也迎来了自己的春天,我坚信,只要脚踏实地地把每一针扎好,把每一个手法做到位,胜利终究会是我的!

最简单、最便宜、也最好的进补是早睡,每天不晚于 11 点睡觉。专家强调,夜晚之于人体就相当于冬季之于自然,大自然在冬季会休眠,人也要在夜晚睡觉,晚上 11 点是子时,也就是人体的冬天,睡着了阳气才能藏入身体,醒着阳气浮于体外,这个时候睡觉了,人体的阴、精、气、血、阳气都补了。

**5.适度运动 多活动手脚**  
很多人因为冬季怕冷就放弃运动,这是最不明智的做法。运动其实才是驱寒的最好办法,运动时候脂肪被转化成热量,可以帮助你保持体温,改善血压循环缓解手脚冰凉,同时,加强运动还能提升免疫力和抵抗力,能帮你远离寒冷和疾病。锻炼之前一定要注意热身。先进行慢跑使身体微微出汗后,再进行高强度的健身运动。运动时衣着以保暖防寒为主,运动后要及时穿上衣服,以免着凉。

如果室外空气寒冷不便运动,做做家务也是很好的运动方式,如上楼梯,只要 7 分钟,就可以消耗 100 卡,还可以锻炼心肺功能。下楼梯,只要 14 分钟,就可以消耗 100 卡



周慧慧 神经内科护士  
格言:细微见风范,毫厘定乾坤  
爱好:阅读、听音乐



针灸理疗科  
主治医师 宗婷婷

**你知道吗?**  
冬季养生七个小常识  
冬天是温补养生的季节,冬天千万不能够对身体置之不理,而是应该积极地进行养生,这样身体才会越来越好。  
**1.饮食要滋阴润肺**  
秋冬交替,冬季到来,人们食欲普遍增强,此时千万记得要管住自己的嘴,以免伤及肠胃。饮食要以“滋阴润肺”为基本准则,另外还应“少辛增酸”,多吃核桃、芝麻、蜂蜜等,可起到滋阴润肺的作用;少吃葱、姜、蒜、辣椒等辛辣食品,年老胃弱的人可晨起喝粥以益胃生津。  
**2.冬季进补要科学 补需对路**  
冬天进补是一个在我国流传千年的养生方法,经过夏季酷暑的消耗之后,冬天进补能够更好地滋补身体的亏损情况,并且对于来年的消耗具有很好的储存功

# 德州市立医院

德州市立医院院报编辑部主办

第 11 期

2019 年 11 月 20 日 星期三

总 147 期

## 我院组织党员干部赴乐陵冀鲁边区纪念馆接受革命传统和爱国主义教育



图为院党委书记、理事长段立新(中)带领部分党员干部在乐陵冀鲁边区纪念馆接受革命传统和爱国主义教育。

## 我院应邀参加第三届京津冀甲状腺癌高峰论坛

2019 年 11 月 16~17 日,我院组织相关领导和专家一行 6 人赴北京应邀参加第三届京津冀甲状腺癌高峰论坛暨 2019 年环渤海甲状腺学术年会。

近几年甲状腺发病的增长率在国内位列第一,对规范化的诊疗提出更高的要求。本次大会汇聚了全国百余名甲状腺外科、核医学、内分泌及超声、护理等专业知名专家,通过手术演示、指南解读、经验交流,让参会者了解到最新的诊疗理念和最先进的诊疗方式,规范了诊疗技术,增强和完善了多学科合作,进一步推动京津冀(环渤海)地区甲状腺防治事业的发展。

作为京津冀(环渤海)甲状腺癌防治联盟在山东省的唯一成员单位,我院在这一领域一直处于全市前列,在甲状腺癌的诊疗中,建立了完善的多学科会诊制度(MDT),甲状腺外科、超声、内分泌、病理协同诊断和治疗,提高了诊断治疗水平,使病人得到更有效的治疗,同时避免了过度治疗。

2013 年我院与天津肿瘤医院签订技术协作,天津肿瘤医院甲状腺外科专家定期来我院进行学术交流、技术指导、疑难病例会诊等。同时,我院甲状腺外科主任宋强在天津肿瘤医院进修学习期间,师从天津肿瘤医院副院长、我国现代著名甲状腺颈部肿瘤专家高明教授,在甲状腺癌的诊疗方面有独到的见解及规范的技术优势和治疗路径。在德州市区及附近河北周边有很高的声誉和影响力,许多患者慕名而来。

我院通过与天津肿瘤医院深入合作,开展学术交流,积累了大量的临床经验,特别是在疾病筛查、术前诊断、手术方式等方面达到一定的水平,开展甲状腺良恶性肿瘤的手术治疗,以甲状腺癌的规范化手术为特色。且在开展“甲状腺癌联合根治术”,增加根治晚期甲状腺癌机会的同时,积极进行甲状腺乳头状癌规范化、个体化治疗的探索。宋强主任介绍,我院每年进行的甲状腺癌手术平均高达 200 余例,“如果不定期体检,甲状腺癌很难在早期被发现。”他介绍,甲状腺癌如治疗及时,手术后 10 年生存率可达 90%,但如果延误治疗,不仅为手术带来很大难度,还容易造成癌细胞转移,降低生存率。

今后,我院将积极实施“走出去”战略,与国内顶尖技术“接轨”,通过学习新知识,新理念和新诊疗规范,在甲状腺疾病筛查、术前诊断、手术方式等方面达到较高水平。同时,逐步开展新技术(经腹腔镜甲状腺手术)并加强各专业学科交流合作,做到诊断分子化、治疗精准化、手术舒适化、护理精益化,始终追踪国内最新理论和方法,严格依据指南制定手术方案,以确保每个病人得到规范、准确和个性化的治疗,提高病人满意度。(王洪霞)

## 打造精品科室守护女性健康 德州市立医院妇科入选省级重点学科创建团队

德州日报记者:石少军 来到德州市立医院妇科,最令人震撼的是走廊两侧悬挂的 60 余面锦旗,每一面锦旗背后都是妇科团队精彩的故事。该院在全市率先开展了宫腔镜微创、阴式手术及盆底重建等微创手术,输卵管修复整形手术成功治愈近千例不孕症患者,吸引了来自成都、北京、天津、河北、东北等地的众多患者。2012 年独立建科以来,实现万例手术无失误,作为我市最早的市级重点学科之一,市立医院妇科借着近期入选我市省级重点学科创建团队的良好契机,向着省级重点学科的高峰奋力攀登。

**阴式微创术获多项突破**  
“我们科室综合实力强,能全面开展各类妇科疾病的诊疗,尤其在微创等新技术上具有优势。”妇科主任崔立新说,“宫腔镜技术、精准阴道镜技术、阴式手术技术等走在全市前列。”就在 10 月 25 日上午,崔立新便成功完成了一例高难度阴式微创手术。46 岁的患者李女士患有子宫肌瘤合并卵巢瘤,盆腔粘连,有 2 次妇科手术史,患者坚持要求微创手术。崔立新团队 40 分钟便完成了这次高难度阴式微创手术。崔立新介绍,阴式微创手术不留疤痕,满足了广大女性患者爱美的需求,手术创伤小、术后疼痛轻、恢复快,深受患者欢迎。

妇科副主任秦晓鹏介绍,经过不断实践与学习,妇科阴式微创手术技术取得重大突破,不但能对 16 周妊娠大小子宫进行阴式微创手术,还突破了盆腔粘连的禁忌,可熟练开展阴式腹腔镜肌瘤切除+瘢痕修补术、瘢痕憩室修补术。

**输卵管修复术引来外地患者**  
除了阴式手术,妇科成熟开展的输卵管修复整形术更是吸引全国各地不孕症患者慕名前来。今年 8 月,32 岁的北戴河患者崔女士来到医院妇科。此前,她在河北、天津等地多家医院诊治,由于双侧输卵管梗阻,医生们都建议她做试管婴儿。她听说市立医院妇科擅长治疗不孕症,便抱着试一试的心态前来就医。

崔立新团队经过仔细研究分析,认为手术把握性较大,遂为其行腹腔镜联合 COOK 导丝介入术,成功疏通双侧输卵管。“我们每年成功完成不孕症手术 100 余例,为广大女性圆了当妈妈的梦。”副主任魏莉说。妇科还熟练开展子宫整形术。38 岁的河北患者蔡女士患有巨



图为德州市立医院妇科团队在一起研究工作。

型子宫肌瘤肌瘤,在天津一家知名医院看病时,医生建议全部切除子宫,她未接受。今年 4 月慕名来到市立医院妇科治疗,崔立新团队成功为其切除巨大肿瘤,并保留了部分子宫。

**向新目标全力攀登**  
“没有敢打硬仗、技术一流的团队,就不能有如今的显著成绩。在我看来,妇科的每一位医护人员都是一面旗帜,都是独当一面的战士。”崔立新格外注重梯队建设,妇科现有硕士研究生 5 人,在读硕士研究生 2 人,魏莉、秦晓鹏 2 名副主任都已成长为全市知名的妇科专家,科室可开展所有妇科手术。

对于梯队建设,崔立新有一套自己的建设思路。除了积极推荐青年医师外出学习进修,她还十分看重传帮带,毫无保留地将自己的经验与技术传授给年轻医师,尽可能为他们提供手术机会。“大胆放手,做好保驾护航,要相信后生可畏。”崔立新说。“会和不会差别很小,会和会之间差别很大;做医生要有达芬奇画蛋精神;手术本身就是艺术,就像弹钢琴,要快快乐乐上台,轻轻松松下台。”这是崔立新常对年轻医生说的话。

近期,省卫健委下发《关于实施山东省医疗能力“攀登计划”的意见》,我市遴选出一批省级重点学科创建团队,市立医院妇科成功入选。在崔立新看来,这正是一次难得的契机:“向省级重点学科攀登任重道远,唯有做好当下,全力冲刺。”

### 党的建设

▲11 月 15 日下午,我院 5 个党支部开展了 11 月份党员活动日活动并开展了“不忘初心、牢记使命”主题教育支部书记讲党课和组织生活会活动。领导班子成员均以普通党员身份参加了活动。

▲11 月 13 日下午,我院党委书记、理事长段立新同志给全体党员干部上了一堂以“牢记初心使命、主动担当作为——以主题教育为动力推动医院工作创新发展”为主题的党课。

▲11 月 14 日下午,我院组织全体党员干部及重点科室人员观看了《医者之鉴》警示教育专题片。

▲11 月 14 日,医院党委组织认真传达学习党的十九届四中全会精神,就全院学习宣传贯彻工作进行部署。党委书记、理事长段立新传达党的十九届四中全会精神。院领导班子及各党支部书记、部分科室负责人参加了学习会。

▲11 月 14 日,医院党委召开对照党章党规找差距专题会议,围绕“不忘初心、牢记使命”主题教育总要求,对照党章党规,全面深入检视问题。会议由医院党委书记、理事长段立新主持。(党办)



## 抗菌药物管理日趋规范化

10月23日下午,我院成功举办了德州市立医院第二届AMS——MDT(抗菌药物管理多学科协作)学术论坛。本次会议邀请了山东省立医院重症医学科副主任张继承教授、检验科副主任王月玲教授,解放军第960医院药学部副主任张莉教授进行学术讲座,并对我院两例重症感染病人进行了多学科病例讨论。

三位教授分别围绕抗生素的合理应用、微生物标本采集送检、从医保政策选择抗生素等议题进行学术讲座。随后对ICU、干部病房的两例重症感染病人进行当堂解析与点评,相关科室医务人员积极参与,踊跃发言。

此次活动让临床、影像、检验、药剂等相关科室多学科协作变得更加紧密。对促进抗生素的合理应用,加强抗菌药物的临床应用管理,抑制细菌耐药,完善院内抗菌药物应用和细菌检测体系建设,提升全区抗菌药物临床合理应用水平提供了全方位的帮助。(任华琳)

## 优质服务专题培训

为进一步改善医疗服务,提升群众看病就医的获得感和满意度,落实《德城区卫生健康局 德城区医疗保障局关于印发<德城区改善医疗、医保服务专项行动工作方案>的通知》文件精神,11月15日下午,我院在门诊四楼大会议室组织召开优质服务专题培训。我院党委书记、理事长段立新出席培训会议,全院窗口科室人员、保安、保洁等后勤单位人员共计120余人参加了培训。

培训开始前,党委书记段立新强调:在我院深入开展“不忘初心、牢记使命”主题教育工作的同时,此次培训具有重要的意义。全院干部职工,尤其是窗口科室工作人员要做到:一、提高思想认识,充分意识到提升服务水平的重要意义。二、狠抓落实,确

## 开展『糖尿病日』宣传

## 【世界卒中日】德州市立医院专家提醒 中风有先兆 预防要点要牢记

2019年10月29日是第14个“世界卒中日”,今年的主题是“预防为主,远离卒中,从健康生活开始”。为积极落实《健康中国行动》,加强公众对卒中的预防意识,推进脑血管疾病防治工作,倡导公众健康生活方式,29日上午,我院卒中中心总监、神经内科主任李宝新带领专业团队在病房楼大厅举行了卒中日义诊宣传活动。

义诊现场,专家们对前来咨询的患者进行健康宣教,引导他们关注脑卒中的风险,提高群众对脑卒中及其危险因素的认识,预防和减少脑卒中的发生,希望他们养成良好的健康行为和生活方式,早日恢复健康。

### 牢记“三字经”有效预防脑卒中

高血压是引起脑卒中的最主要因素。控制血压对脑卒中预防的效果显著,对病情稳定的脑卒中患者,仍然需要长期坚持服用降压药物。高脂血症、肥胖、糖尿病、吸烟、酗酒等也是发病的重要因素,需要控制。

防中风“三字经”:稳血压、调情绪、戒烟酒、择饮食、避劳累、防便秘、不踮脚、防跌倒、动左手、喝足水、适寒冷、重先兆。

### 熟知“中风120”及时识别脑卒中

尽快识别脑卒中是治疗的关键。脑卒中虽然发病急,但发病前期有征兆,快速判断症状是脑卒中救治的第一步,也是赢得抢救时间的关键,可谓“时

## 多学科门诊开诊

日前,我院多学科门诊开诊,位于门诊楼4楼,预约咨询电话为0534-2638040。

多学科门诊是以多学科协作诊疗模式为基础,由两个或两个以上学科专家团队协作会诊,从而明确诊断或制定最佳治疗方案。目前该门诊主要开展对各种肿瘤的诊治,疾病诊断及治疗,涉及多个学科、患两种或两种以上疾病或涉及多个器官系统、疑难危重病等患者都可去该门诊就诊。(齐珊珊)

## 多学科门诊开诊

保我院服务与行风建设再上新台阶。三、建立长效机制,持续构建和谐医患关系。作为全区唯一综合二级甲等医疗单位,服务品质与行风建设是社会各界关注的焦点,完善服务细节,增强服务理念,扎实提升服务质量,是我院永远的追求。

本次培训首先由心内科护士长白立华讲授服务基本礼仪相关内容,我院护理人员进行了现场演示,对站姿、坐姿、问好、交谈等方面的要求作了详细讲解。随后,我院人力资源部徐新光主任带领大家学习了《德州市医务人员医德规范》、《加强医疗卫生行风建设“九不准”》等相关制度要求,并进行了当场考核考试。(齐珊珊)

### 呵护天使 有爱 有未来——

## 我院举办世界早产儿日活动

据统计,全球每年约有1500万名早产儿出生,超过全部新生儿的1/10。而中国早产儿位居全球第二,早产问题是中国新生儿死亡首因。世界卫生组织呼吁,将每年11月17日设立为世界早产儿日,旨在呼吁全社会关爱和重视早产儿家庭,提高早产儿生活质量。为迎接世界早产儿日的到来,11月17日上午我院举办了世界早产儿日活动,邀请了2019年在新生儿科住院的出生孕周在28—31周的早产儿及爸爸妈妈参加。

为了让爸爸妈妈们能更好的照护宝宝,新生儿科特地举办了早产儿知识讲座,课堂授课结合操作实践,传授爸爸妈妈们早产宝宝的护理知识和照护技能,为他们答疑解惑。由护士为爸爸妈妈演示抚触和被动操,由主任为每个孩子进行查体,查看每个早产儿生长发育是否达标,并给予专业的指导,深受爸爸妈妈的欢迎,现场气氛活跃热烈。

## 我院护理队伍参加 德州市第五届职工职业技能大赛

为全面提升职工队伍素质,大力培养有理想守信念、懂技术会创新、敢担当讲奉献的产业工人队伍,10月18日,由德州市总工会、德州市人力资源和社会保障局主办的德州市第五届职工职业技能大赛—医院护士护理、育婴师技能竞赛在天津市人民医院成功举办。全市各县市区的19支代表队共140余人参加此次比赛。

我院通过理论选拔,分别由内六科护士卢卢廷廷、新生儿科护士长王健、普外一科护士刘胜楠组队参加护士护理竞赛,产一科崔亚萍、产房周花、母婴保健中心吴晓君参加育婴师技能比赛。在短暂的一周时间内,她们积极练习操作技能,学习

## 我院在德州市 中医药经典临床 竞赛中斩获佳绩

10月24日由德州市卫健委举办的全市中医药经典临床应用竞赛在德州市中医院开赛。各区县及各医疗机构共选派百余名医师参赛。我院中医科陈芳、石学翠、针灸科曹敏在9月份的比赛环节中均获得德城区中医经典大赛二等奖及“德城区技能标兵”称号,并代表德城区参加市级竞赛个人赛。市赛经过笔试及现场赛两个环节,最终陈芳荣获个人二等奖,石学翠荣获个人三等奖,曹敏荣获个人优秀奖。同时陈芳将代表德州市继续参加山东省卫健委举办的中医药经典临床应用个人竞赛。(中医科)

## 创建推进会 省级医学重点专科

11月18日下午,我院医务科在行政楼二楼会议室组织召开省级医学重点专科创建工作推进会议。党委书记、理事长段立新,副院长王勤山,妇科、血管外科创建团队及相关科室负责人参加会议。本次会议由院长助理、医务科科长郭伟主持。

会上以《山东省临床重点专科评分标准》为依据,妇科学科带头人崔立新、血管外科学科带头人祁淮军针对本专业的实际情况,查漏补缺,分析不足,明确了今后创建工作中的努力方向。

会上,党委书记、理事长段立新强调指出:一是省级重点专科创建工作光荣艰巨,是一项系统工程、重大工程,妇科、血管外科两个团队要本着先易后难,先急后缓,由浅入深,渐入状态的原则,少走弯路,创造条件;二是各相关科室要理清思路,确定好正确的方向,扎实做好当下,养成好习惯,积累好日常工作材料;三是要精准发力,注重效率,理性对待。万里长征第一步,重整行装再出发。创建团队和行政支持科室要通过此次会议,形成长效机制,分清工作节点,把握关键环节,力求我院省级重点专科创建工作再上新台阶。(齐珊珊)

### 专家提醒:适龄生育是优生优育 最好的办法

值得注意的是,是随着高龄产妇的增多,医源性早产情况已成为社会问题,区别于自发性早产,此类产妇大多年龄超过35岁。虽然成熟的医疗技术是产妇最有力的保障,但是为了避免因生育条件下降而造成的胎儿畸形,产妇必须接受价格高于唐筛数十倍的羊水穿刺和更加繁琐的保健项目及化验项目,甚至胎儿早产后在监护室中的护理费用。这便意味着产妇需要承受更高的生育成本。

我院院长助理、产二科主任李凤玲提醒广大准备要宝宝的女性,适龄生育是优生优育最好的办法,如果错过了最佳生育年龄,出现早产也并不可怕,但一定要重视孕前检查,提前判断自身是否存在宫颈机能不全等问题。尤其是曾经有过大月份早产或流产史的女性,一定要进行产前筛查。怀孕后,孕产妇要坚持定期规范产检,出现肚子疼等症状一定要及时就医。

新生儿科主任师英娜也表示,德州市立医院产科、新生儿科在早产儿救治方面有着密切地协作,并在处置早产及早产儿方面有着丰富经验,早产儿与产时的救治早已不是什么难题,同时,早产儿的生存质量也有了大幅提升。(王健)

理论知识,有经验的护士长一对一全程督导,严格把控操作细节。她们与时间赛跑,分秒必争,在赛场上展开激烈角逐。最终,内六科护士长、普外一科护士刘胜楠、新生儿科护士长王健分别获得护士护理并列第三名,第九名、第十一名,产一科崔亚萍、母婴中心吴晓君、产房周花分别获得育婴师技能第八名、第十二名、第九名。

此次技能竞赛,不仅要求护理人员熟练操作技能,更要求相关专业知识技能的宽度,我院护理人员将以此次比赛为契机,进一步创新服务项目,优化服务流程,提升患者就医获得感,实现护士自身职业价值。(周晓娜)

为帮助贫困家庭度过寒冬,进一步弘扬扶危济困、乐善好施的传统美德。近日,我院开展了结对帮扶“送温暖”御寒衣物捐赠活动,得到了全体职工的积极响应。

活动中,全体干部职工踊跃参加,纷纷把家里的羽绒服、棉衣、冬衣裤等御寒衣物拿来进行捐赠,尽己所能传递正能量。医院党员干部充分发挥了带头作用,踊跃的捐献出了饱含自己浓浓爱心的物品,不仅给困难群众带去了温暖,还实现了资源再利用,真正做到物尽其用。

据统计,仅用了2天的时间,医院职工便为贫困群众捐赠了各类衣物共计705件(其中上衣520件、裤子168条、鞋子13双、被子4床),基本都是八成新以上的羽绒服、棉袄、毛衣、毛裤、裤子等御寒衣物。

衣物整理打包好后,医院义工将部分衣物送给了精准扶贫户手中,其余各类衣物全部捐赠给德州市义工协会。通过此次活动在干部职工中进一步激发了奉献精神,提升了干部职工的社会责任感和公益热情,使大家真切体会到“为善最乐”的深刻涵义。(工会)

## 医院有关科室 联系电话

急诊联系电话:2638120

医院监督电话:2624781

### 一、门诊科室

急 诊 科—2638120

普通内科—2226160

神经外科—2226123

神经内科—2638068

心 内 科—2638028

骨外科门诊—2638013

普外泌腺诊—2638014

妇科门诊—2638022

产 科 门 诊—2226142

专 家 门 诊—2638024

针 灸 科—2638060

儿科门诊—2638037

中医门诊—2638034

眼 科—2638046

耳 鼻 喉—2638045

口 腔 科—2638073

皮 肤 科—2638027

乳腺门诊—2638082

肠道门诊—2638143

健康管理科—2226188

### 二、病区

医 保 科—2638019

普通内科—2226182

神经内科—2638047

妇科病房—2638051

碎石中心—2638049

手 术 室—2638079

心内病房—2638065

骨外科病房—2638053

产一病房—2638048

产二病房—2226337

产三病房—2226373

神经外科病房—2226308

介入中心—2638018

普外一科病房—2226327

普外二科病房—2638050

干部病房—2638081

病区药房—2638054

儿 科 病 房—2638056

住 院 处—2638057

I C U—2226176

内五科病房—2226199

内六科病房—2226307

### 三、医技科室

检验科—2638026

西药房—2638032

彩超室—2638023

放射科—2638038

无痛内镜中心—2638021

CT室—2638064

病理室—2638142

中药房—2638036

高压氧科—2638110



吕颖 副主任医师 重症医学科主任。擅长对危重病人的呼吸及循环支持、多脏器功能的维护、营养支持技术、内环境紊乱的纠正、ICU病人合理镇静镇痛、院内感染的防治和呼吸系统疾病等方面的治疗,具有丰富的临床经验。尤其对重症感染、脓毒血症、休克、ARDS、MODS、心肺脑复苏、重症肺炎、复合多发伤、中等等病人的救治、颅脑术后病人监护及处理等方面有自己的体会见解。山东省医学会重症医学分会委员,山东病理生理学会危重病医学专业委员会常务委员,山东省医师协会重症医学医师分会委员,德州市医学会重症医学专业委员会副主任委员,德州市重症医学质量控制中心专家委员会副主任委员,德州市医师协会重症医学医师分会委员,德州市医学会呼吸专业委员会委员,德州市呼吸专业质量控制中心专家委员会委员。

## 为危重症患者生命续航



的方便及时监护抢救危重患者,科室主要收治各种的危重患者,包括大手术的患者或伴高危基础疾病的术后患者,创伤、心肺复苏术后、电击、中毒、单个或多个器官功

能衰竭等患者,它为危重患者创造了抢救的时机和可能性,使原来一些治疗效果差或无法治疗的疾病得到有效的控制和满意的治疗。当然由于医学的局限性,很多危重患者即使进行了积极及时的抢救也不能起死回生。

记者:我院ICU目前的情况是怎样的?

吕颖:我院ICU是德州市第一批重点专科,成立于2008年,运行6年通过德州市重点专科评审,并且顺利通过2018年的复审。目前除临床科室常用诊疗技术外,开展心肺复苏术、人工气道建立与管理、机械通气技术、深静脉及动脉置管技术、血流动力学监测技术、持续血液净

技术,掌握重症腹腔内压监测、24小时脑电图监测、床边气管镜检查治疗、经鼻高流量氧疗治疗、人工肝治疗技术、同时重视与专科协作,开展了经皮内镜微创胃造瘘术、主动脉气囊反搏、临时起搏器置入、床边超声检查治疗等多项先进技术。通过发展新技术,促进学科发展,搭建高水平的救治平台将科室建设成以“危重病救治和多器官功能替代支持”为特色的一流学科,体现综合医院的救治水平。

记者:请问你从事多年危重患者的救治,有什么感悟?

吕颖:我从从业以来在急诊科工作15年,在ICU工作11年,虽然都是急危重患者,但是我个人认为急诊更偏重于诊断,而在ICU更突出抢救和严密的观察,要求我们有

一双火眼金睛,一颗逻辑缜密的头脑,一双灵巧的手,更要有着一颗仁心,要看到、想到、做到,强调的是“到”。

我现在还记得刚刚从事重症医学专业时在危重患者床边的坚守。在这个专业工作、学习后发现重症医学和其他专业的不同在于对患者救治过程中紧紧围绕着患者机体整体去制定治疗方案,而不再从一个系统、一个器官去考虑。我们可以在某专业求助于专科医师,但是我们永远是把握整体作为治疗的起点和终点。这是我转变为重症医学专业医师的一点体会。

记者:针对目前ICU的患者人群,怎样才能更好发挥它的作用呢?

吕颖:ICU收治的都是危重患者,但是危重患者的病情不一样,尤其是老年人病情变化快,我想呼吁的是,在危重患者的治疗中,最有效、最安全,最省钱的途径是早:早发现危重患者、早决定转科、早点ICU医师的介入,这样可以有事半功倍的治疗效果,而拖过时间会是事倍功半,明显增加治疗难度,延长住院时间,增加花费,所以患者家属应该更多的遵从医生的意见,让患者得到早期的综合治疗措施,减少痛苦,降低费用,比如有些患者可以避免气管插管或者减少插管时间、避免血液净化治疗、避免一些有创操作等,拖延只能造成患者病情加重,一些治疗措施不得不加强,从而加重了患者的痛苦,并且治疗效果也难以满意。

## 早发现 早治疗 耳鼻喉科疾病不容忽视



记者:有很多家长问切除扁桃体和腺样体后免疫力会下降吗?

姜涛:医院中总是能听到患儿家长对医生如是说:扁桃体是人体

的第一道防线切了以后免疫力会下降吗?姜涛:日常生活中自身有鼻炎、鼻腔内结构异常或患有糖尿病、甲状腺腺体异常等慢性病、生活和工作环境差(如环境有刺激性气味、粉尘等)这类人群容易患鼻窦炎。很多人把鼻窦炎当成是普通的感冒以为多喝热水、吃点感冒药抗抗就过去了殊不知如果不及时救治后果很严重,人的五官相通,鼻窦炎易引发中耳炎鼻涕倒流引发咽喉炎和气管炎、浓痰吞进胃里易引起消化不良。

鼻窦炎的治分为:1、药物治疗。如鼻炎片、鼻窦炎口服液等。2、鼻腔治疗:鼻腔粘膜肿胀或有过敏性鼻炎时,可以考虑鼻部用激素治疗,但最好的办法是鼻腔的盥洗。鼻炎有很多种,除了用盐水冲洗,有些局部使用的药不能随意用,否则效果大打折扣。3、手术治疗:鼻窦内窥镜手术是治疗鼻窦炎的常规微创手术。

记者:工作近30年对耳鼻喉科的认识。

姜涛:耳鼻喉科学是研究听觉、平衡、嗅觉诸感官与呼吸、吞

或口咽腔等导致上气道不够通畅时,出现睡时打鼾、呼吸或吞咽困难等症状,甚至出现颌面部发育不良、注意力和记忆力的下降而影响学习和生活,亦可引起鼻窦炎、中耳炎,规范的药物治疗无法缓解,那么,就可以考虑手术切除了。及时手术对于孩子来说可以提高患儿的免疫力。

记者:现在鼻窦炎的病人越来越多,哪些人容易患鼻窦炎,得了鼻窦炎应如何系统治疗?

姜涛:日常生活中自身有鼻炎、鼻腔内结构异常或患有糖尿病、甲状腺腺体异常等慢性病、生活和工作环境差(如环境有刺激性气味、粉尘等)这类人群容易患鼻窦炎。很多人把鼻窦炎当成是普通的感冒以为多喝热水、吃点感冒药抗抗就过去了殊不知如果不及时救治后果很严重,人的五官相通,鼻窦炎易引发中耳炎鼻涕倒流引发咽喉炎和气管炎、浓痰吞进胃里易引起消化不良。

鼻窦炎的治分为:1、药物治疗。如鼻炎片、鼻窦炎口服液等。2、鼻腔治疗:鼻腔粘膜肿胀或有过敏性鼻炎时,可以考虑鼻部用激素治疗,但最好的办法是鼻腔的盥洗。鼻炎有很多种,除了用盐水冲洗,有些局部使用的药不能随意用,否则效果大打折扣。3、手术治疗:鼻窦内窥镜手术是治疗鼻窦炎的常规微创手术。

记者:工作近30年对耳鼻喉科的认识。

姜涛:耳鼻喉科学是研究听觉、平衡、嗅觉诸感官与呼吸、吞咽、发音、语言诸运动器官的解剖、生理和疾病现象的一门科学。由于耳鼻喉科疾病发病率高,常与系统性疾病密切相关,或提示潜在的系统性疾病;或可成为系统性疾病

的源头;或与患者的生活习惯密切相关。耳鼻喉科虽已成为一个独立的专科,但它与各临床医学专科有着密切的联系,需特别注意耳鼻喉咽喉部症状与全身诸系统病变可能出现的症状的有机联系。例如:眩晕、耳鸣、耳聋是耳部病变的反映,也可能是中枢神经系统、循环系统、内分泌系统、血液系统疾病症状之一;头痛既可能是鼻部、耳部、鼻咽部病变的临床表现,亦可能因颅内病、血管因素、内分泌因素引起;鼻出血流向鼻腔表现为鼻衄,流向咽部经口吐出为咯血,流向咽喉咳出为咳血,流向消化道呕出为呕血等;急、慢性化脓性中耳炎、鼻窦炎可引起颅内、眶内并发症,鼻与咽喉的阻塞性病变可引起睡眠呼吸暂停综合征;慢性扁桃体的病灶感染可引起心脏病、肾炎、关节炎、风湿热等,都是本学科疾病与全身疾病的病因、病程关联的常见例证。因此应注意从整体看局部,从局部看整体。

耳鼻喉科学是临床医学中最具特点的学科之一。已从一个以治疗耳鼻喉器官感染性疾病为主的学科发展到目前成为面部部、区域性疾病治疗外科。希望大家意识到耳鼻喉科的重要,不要再忽视您的听力下降,您的声音嘶哑,您的鼻塞和过度通气,我们要在症状最轻的时候对治疗,正规治疗,而不是等到非常严重的时候才想着要对治疗,也许那时我们就无法还给你一个清晰的听力,一个动听的声音,一个呼吸通畅的鼻子了。



图为作者与北京协和医院卵巢癌组俞敬教授。

2018年9月怀着敬畏求真之心,前往全国妇科排行第一的北京协和医院,开始我协和行医学生生涯。

我所认识的北京协和医院是一所位于北京市东城区,集医疗、科研、教学为一体的大型综合医院。它隶属于中国协和医科大学(2006年改为北京协和医学院/清华大学医学部),是其的临床医学院,同时也是中国医学科学院的临床医学研究所,中华人民共和国卫健委指定的诊治疑难重症的技术指导中心之一。北京协和医院在中国乃至世界享有盛名。在长期发展过程中,形成了独特的文化和优良传统、“严谨、求精、勤奋、奉献”的协和精神。“教授、病案、图书馆”是著名的协和“三宝”,现代医学教育的“三基”、“三严”理念就起源于这里。

这里就不得不提到北京协和医院独有的精神,“协和精神”!“严谨、求精、勤奋、奉献”协和精神是协和的核心价值观,是协和医院文化精髓。协和文化以崇尚科学,崇尚知识、专业态度和敬业精神为其思想内核,又具有深厚的人文特征,表现方式凝重、内敛、不张扬、或浮躁,重视口碑效应。具体体现在协和人身上就是科学严谨的作风、浓厚的人文传统与学术的包容性。协和精神体现在每一位协和人的思想和行为中,通过耳濡目染、言传身教,代代相传。

我虽羡慕协和学子,但我更庆幸自己也有机会被送入这片土壤。2018年9月6日我在协和医院普通妇科4病房上岗了,一年时间分别轮转了普通妇科、绒癌、卵巢癌等3个病区,再次回到熟悉的工作中去,有些小激动,但于往昔不同的是,这里的病种更为多样和复杂化,比如绒癌多发转移、病情凶险极恶,伴发多脏器出血,是我从未曾见过的。这一年里,我收集很多曾经认识不够深刻的病种,比如子宫内膜癌保留生育功能的治疗,滋养细胞肿瘤的诊治,卵巢癌的标准治疗等。一年时间里我在每个区都度过了难以忘怀的时光,所经历之时光,可谓璀璨异常,业内全国知名教授为伴,没有什么纷纷杂念,来到协和医学殿堂,经历的不是庄周梦蝶,而是医学科学体系规范的典范,可以带回去传播的优良品质。我要带上这一年的收获,回到山东德州我的医院,让这种协和精神、协和精髓也在这片土地上开出卓越的花。

## 把『协和精神』带回家

妇科主治医师 黄丽萍