



平邑县人民医院院报

总编：杨志国 乔志正
(内部资料 免费赠阅)

平邑县人民医院宣传科主办

蒙 阳 健 康

MENG YANG JIAN KANG

微信扫一扫



健康无烦恼

服务号 订阅号

2024年3月26日
星期二

第165期

http://www.pyxmyy.cn

医教协同 融合发展

——菏泽医学专科学校到我院考察交流

为进一步加强院校合作，提升临床医学专业教育教学水平，促进医教协同发展，3月13日、15日，菏泽医学专科学校专家、领导分别到我院进行考察交流。

3月13日，菏泽医学专科学校临床医学系副主任文兆峰、临床医学系教学秘书卜美玲、内科教研室副主任刘瑞婷一行3人就教育教学、人才培养等方面来我院进行考察交流。

3月15日，菏泽医学专科学校党委副书记、校长顾润国，党委委员、副校长齐云

飞，护理系党总支书记刘明哲、校企合作与培训就业处副处长王宗军一行4人，就访企拓岗及临床教学工作到我院开展调研指导。平邑县政协副主席、县卫生健康局局长程学文，我院党委书记杨志国、院长乔志正、副院长张廷平及相关科室负责人陪同调研。

考察团一行了解了我院在学科建设、科研教学、医疗技术水平提升等方面的发展情况。实地参观了学生公寓、临床技能实训中心和教学楼，对医院浓厚的文化氛围和舒适的教学环境给予高度评价。

院校合作，互利共赢，医教协同，融合发展。通过此次交流，院校双方增进了彼此了解，对未来加强合作达成了共识。我院将以此次调研交流活动为契机，抢抓发展机遇，加快人才培养、学科发展、科研创新的全方位、深层次融合，不断寻求多领域、多层面、多渠道院校交流合作机会，共同发展优化资源，致力于提升医学人才培养质量，为服务人民群众健康事业发展作出新的更大的贡献。

(科教科)

我院在山东省呼吸护理学术会议比赛中喜获佳绩

春光作序，万物和鸣。3月21日-23日，山东省护理学会第十次呼吸护理学术会议在枣庄顺利召开，期间举办了护理临床教师教学技能工作坊、青年护士优秀护理案例分享会、基层健康科普作品交流会。我院推送的作品在全省206份作品中脱颖而出，荣获优秀护理案例展示第一名，临床护理教师教学技能工作坊大赛第二名的好成绩，同时健康科普作品被学会选做电子壁报进行交流展示。

此次大赛分为专家初审和现场展示，最终两场比赛分别选出35组选手进入最终竞赛，呼吸护理领域的专家进行现场打分。前期，医院护理部带领参赛选手在选题、PPT制作、现场展示等环节进行积极备赛，做好充分准备。经过两天激烈的角逐，我院外科重症监护室黄浩参赛作品《一例机械辅助通气并

发气胸患者的护理观察启示》喜获优秀护理案例展示第一名，外科重症监护室蒋金秀参赛作品《“肺”尽心思动起来——慢阻肺之呼吸功能锻炼》获得临床护理教师教学技能工作坊大赛第二名。

护理部将以此次比赛为契机，带领护理人员学以致用，勇担使命，提升护士素养，强化护士基本功，强化学科建设，积极推动全县护理事业高质量发展。

(护理部)

我院病理科斩获山东省科普创作大赛二等奖

近日，山东省科学技术协会、山东省教育厅、山东省科学技术厅、山东省工业和信息化厅、山东省文化和旅游厅联合发文公布了第六届山东省科普创作大赛的获奖情况，我院病理科作品《病理报告怎么来的》荣获山东省科普创作大赛音视频类二等奖。

本次大赛以“繁荣科普文化、提升科学素质”为主题，共设科普文学、科普设计、科普音视频、科普出版物、其他科普作品5个比赛类别。经大赛评委会评选，共评出获

奖作品843件(套)和优秀组织单位43个，我院病理科作品《病理报告怎么来的》脱颖而出，荣获科普音视频类二等奖。该视频从日常工作着手，以标本处理流程为中心，以标本接收为开始，经过取材、脱水、包埋、切片染色，以及切片完成后的诊断，病理报告的打印和签字为结束，完整的展现了标本在病理科每个岗位的传递，把病理科取材、包埋、切片等纯手工操作真实记录，客观的

呈现在该科普小视频中。此次获奖既是肯定也是鞭策，在医疗精准化时代，病理科的作用日益凸显，我们将秉承对生命的敬畏和悲悯，始终精益求精、明察秋毫，默默地用显微镜为临床诊治保驾护航。同时，医院病理科将继续关注社会群众的健康需求，深入挖掘专业知识，以群众喜闻乐见的形式，将病理知识以通俗易懂的方式传递给人民群众，提高公众的科学素养，助力健康山东建设。

(病理科 曹燕)

扬帆起航 医路向前

——我院临床见习工作启新程

近日，我院迎来了菏泽医学专科学校临床、护理专业的76名同学，他们将在医院进行为期6个月的临床见习。为提升人才培养质量，强化师德师风建设，助力学生成长成才，我院多措并举，全力保障新学期教学工作高质量运行。

统筹安排，精心部署。为确保新学期教学工作平稳有序开展。2月23日下午，我院召开2024年临床教学工作会议。副院长张廷平对新学期教学工作重点进行了部署和安排，并针对性地提出工作要求和建设举措。

凝心聚力，深耕教研。为提高临床教师能力，切实把好课堂教学的“准入关”。各教研室积极组织集体备课，共同探讨新学期

备课工作中的新方向、新策略，为新学期的教学工作做好了充足的准备。

护航开学季，守牢安全关。为加强校企合作，保证学生临床见习质量，3月3日下午，菏泽医学专科学校校企合作与培训就业处处长王学贺一行5人来我院开展临床调研及开学前筹备工作检查。校领导对医院前期准备工作表示充分的肯定。

龙行启新程，拥抱新学期。3月4日上午，我院举行2024年度见习生开班仪式暨入院教育。菏泽医学专科学校临床医学专

业、护理专业的76名同学参加仪式。开班仪式结束后，相关科室老师分别就医院文化、医疗质量安全、消防安全、医院感染、学生管理规章制度等内容进行了专项培训。

深入课堂听课，提高教学质量。新学期开学第一天，医院领导及督导组专家走进教室，与学生同听一堂课，了解新学期教学活动状况。授课教师备课充分，讲解清晰，精神饱满，为学生们带来了生动有趣的课堂教学。

新学期，新气象，新起点，我院将继续在高质量发展的道路上披荆斩棘、勇往直前，全面提升教育教学质量，为培养更多优秀的医学人才而不懈努力。

(科教科)

实力出圈！我院微信公众号获评临沂市“最具行业影响力新媒体优秀奖”

为鼓励先进、总结经验、激发干劲，近日，临沂市委宣传部、市委网信办公布《临沂市2023年度“十佳新媒体”和“优秀新媒体”》名单，我院微信公众号实力出圈，喜获临沂市“最具行业影响力新媒体优秀奖”。

近年来，医院宣传工作紧扣时代脉搏，以“关注百姓健康，服务百姓生活”为导向，构建了“一网一报三微”的立体式、全方位的融媒宣传体系，围绕中心、服务大局、突出主线，宣传党和国家医疗卫生体制改革，讲述平医好故事，传播平医好声音，让正能量有“大流量”。医院微信服务号、订阅号、视频号作为宣传主阵地之一，粉丝量突破35万，获评“年度传播最佳案例”“最具行业影响力新媒体优秀

奖”“市卫生健康系统‘十大新闻’”等国家、省、市卫生健康宣传奖项10余项。公众号设立了《聚焦临床》《医学前沿》《无影灯下》《锦旗背后的故事》《健康科普》《身边榜样》《健康有约》《我为群众办实事》等栏目，开设《省市级临床重点专(学)科》专栏，公布《省级专家坐诊预告》《医院门诊坐诊一览表》等便民服务信息，对医院医疗资讯、学科建设、人才队伍、医疗服务、便民惠民等进行了多方位多角度展示和宣传。上线视频号《平医专家说》，大专家、小科普，实现了“线上看科普，专家零距离”的便民举措，现已制作播出156期，向百姓传递最新医疗资讯和健康科普知识。抗击新冠肺炎疫情期间，医院开设了“直击援鄂一线”

“一爱暖一城·平医抗疫故事”“疫线故事”等专栏，制作MV，用镜头和文字讲述了非常时期非常感人故事，彰显了“平医担当”“平医力量”和“平医大爱”。信息的传递，使得医院社会影响力和美誉度持续提升，为助力医院各项工作高质量发展营造了良好舆论氛围。

荣誉的获得，是对我院宣传工作的肯定、激励和鞭策。今后，我院将进一步整合新媒体资源，强化内容建设，用温度和情怀讲好平医故事，努力把微信公众号打造成医院信息的宣传窗口、群众就医的便捷平台、科普宣传的重要阵地，蓄势聚力，赋能前行，为医院高质量发展贡献力量。

(宣传科)

我院召开医院感染管理工作会议及培训

为进一步提高医务人员院内感控管理意识，有效预防和降低医院感染的发生，保证医疗质量和医疗安全，3月5日，我院召开2024年医院感染管理工作会议及培训。院党委副书记王军，院级督导员及全体感控小组成员参加会议。

王军在讲话中肯定了医院感染管理工作所取得的成绩，并就如何推动感控高质量发展提出要求：一是要提高认识，认真分析排查科室重点环节等疏漏和隐患，全力抓好科室的院感工作，并根据科室特点有针对性的开展培训；二是要明确职责，切实做好感控病例监测及上报工作，做好医院感染相关指标的监测；三是继续做好“三管”及多重耐药菌防控的控制工作。

医院感染管理科主任牛慧青对新规范《医院隔离技术标准(WS/T 311—2023)》进行培训，并对感控小组日常工作重点及督导检查中存在的问题进行分析反馈。

此次培训，进一步提高了全院医务人员的感控意识，使大家深刻认识到医院感染管理的重要性，筑牢防控安全屏障，保障临床患者安全，助力医院高质量发展。

平邑县医院品质管理联盟 2024年第一期品质管理工具培训在我院成功举办

为提高医院品质管理水平，推动医疗服务的持续改进，3月8日，平邑县医院品质管理联盟2024年第一期品质管理工具培训在我院成功举办。此次培训分四个场次，全县各医疗卫生单位科主任、护士长、各圈圈长、圈员130余人参加培训。

平邑县医院品质管理联盟内训师、我院护理部副主任刘艳艳、刘克坤围绕“主题选定和计划拟定”两大步骤，进行了四场次的授课。73个圈组代表逐一展示汇报本圈组主题选定、计划拟定开展情况，我院刘艳艳、刘克坤、谢友芝、李富霞、陈晓丽五位联盟辅导老师对各组品管圈实施过程中存在的细节问题，进行一对一指导，学员遇到问题及时提问，老师们耐心答疑解惑，营造浸润式学习氛围，学员反响热烈并表示获益匪浅。

此次培训，进一步激发了学员们学习品质管理工具的兴趣和热情，提高了大家发现问题、解决问题的能力。平邑县医院品质管理联盟将继续加强对品质管理工具的推广和实践，为全县医疗质量的提升贡献品质力量。

(护理部)

本版责编 李梅

诚信 仁爱 和谐 博精

您的健康 我们的心愿 院址：山东省平邑县经济开发区金花路7号 网址：http://www.pyxmyy.cn 急救咨询电话：6666120 投诉电话：4689609

近日，我院肛肠外科完成一例全麻下小儿直肠腺瘤性息肉切除术，患儿术后恢复良好，家属非常满意，对医护人员们精湛高超的技术和认真负责的态度给予了高度评价赞扬。

患儿4岁6个月，因“肛内肿物脱出”到我院肛肠外科就诊，医生查体考虑“直肠息肉脱出伴嵌顿”，予以急诊手术。由于孩子年龄太小，如果是在局麻状态下手术，难以配合医生，会给操作带来很大的困难，甚至很大可能会带来二次伤害，为了保证手术安全，所以需要与麻醉科一起配合，在全麻下进行手术。与家长沟通后，在全麻下为患儿实施了手术，整个手术操作时长约8分钟，手术顺利，患儿从入院到完成手术仅用约1个半小时，快捷、迅速。术后第二天观察无便血顺利出院。术后病理示：腺瘤性息肉。

腺瘤性息肉是肛肠疾病中较常见的疾病之一，好发于儿童，是一种肠道的良性肿瘤。常常脱出肛门外才被发觉，一般为红色肿物，有蒂，如核桃大小，大者可达拳头大小，质软有弹性，容易出血，当脱出时间较长时，肿物因嵌顿缺血发生绞窄性坏死，表面出现点状或大片状黑色坏死灶。

对于脱出肛门外的腺瘤性息肉我们一般采取急诊手术，小儿因治疗欠配合，麻醉方式一般选全麻，成人可选全麻、腰麻，特殊情况可不予麻醉，主要因为此部位对切割疼痛不敏感，麻醉主要目的是让肛门松弛，肿物便于拉出。手术简单快速，一般术后1-2天观察无便血可出院。

直肠息肉恶变为直肠癌的过程往往比较缓慢，但是治疗的机会只有在病灶还是良性的时候通过直肠息肉切除手术，能够有效地预防息肉变为癌症。肛肠外科对于成人或儿童直肠腺瘤性息肉诊治经验丰富，在外科手术切除或内镜下切除方面都有大量成功案例。对于患者来说，及早发现病情，进行治疗是保护自己健康最好的方式。最后也要提醒大家，需要养成良好的饮食习惯和生活习惯，以预防直肠息肉的发生。

(肛肠外科 廉晓宇 唐共成)

患者失血性休克命悬一线！微创介入“精准”止血 绝处逢生

近日，我院放射介入科凭借优秀的急救能力和精湛的医疗技术，成功救治一名失血性休克患者，患者恢复良好，治疗效果显著。

患者为中年男性，因多发复合伤被紧急送至我院外科重症监护室救治。意识不清，生命体征不稳，完善相关检查提示血红蛋白进行性下降，处于失血性休克状态，给予补液输血等治疗后病情无好转。患者病情非常凶险，如不及时查到出血点紧急止血，将随时有生命危险！医务科立即召集创伤骨科、手足显微外科、神经外

科、胸心外科、放射介入科、输血科等多学科会诊，结合辅助检查诊断左股部血肿，考虑存在血管活动性出血。鉴于外科手术探查创伤大，寻找出血点困难，建议行血管造影查找出血点。与患者家属沟通后，放射介入科紧急行左侧下肢动脉造影，造影显示左侧股深动脉一细小分支活动性出血，对比剂外溢进入左股部软组织间隙，诊断明确后经微导管成功栓塞出血动脉，栓塞后造影即显示出血停止，血压恢复正常，生命体征基本稳定。

出血性疾病在临床中常见，大出血

往往发病急，病情重，可导致患者出现休克、甚至危及生命，内科药物治疗往往效果不佳，外科手术难度大，不易查找出血部位等。介入栓塞治疗可快速查找出血血管，及时达到栓塞止血目的，具有创伤小、恢复快、并发症少等优点，发挥着重要的临床救治能力。我院放射介入科已广泛开展各种出血性疾病介入治疗：1. 产后大出血；2. 大咯血；3. 消化道出血；4. 创伤或肿瘤导致各器官出血。

(放射介入科 马永强 谢本瑞)

小切口，大技术——单孔腹腔镜下剥除20cm巨大卵巢囊肿，完美无疤痕

近日，我院妇科病区顺利完成一例单孔腹腔镜下巨大卵巢囊肿切除术，术后几乎看不出伤口，完美得就像没有经历手术，患者连连称赞！

28岁的王女士自觉饭后腹胀1个月到我院就诊，彩超检查提示腹盆腔占位，约16*20cm，考虑巨大卵巢囊肿，收入妇科病区治疗。住院查体发现囊肿上缘达脐下2cm。鉴于包块巨大，建议手术探查。

腹腔镜下卵巢囊肿切除术是最常见的妇科手术之一，但如此巨大卵巢肿瘤，腹腔镜下手术也极其困难，若采用多孔，镜子进入后包块则占据整个手术界面，手术视野受限，切除包块困难，术中出血多，如术中囊肿破裂，可能会导致肿瘤细胞的

盆腹腔播散种植，增加了复发的风险，因此开腹手术可能是最佳选择。但作为一名年轻爱美的女性，王女士对手术留痕有抵触情绪，向主管医生提出要做微创手术。手术团队根据患者情况为她量身定制了一个无痕手术——经脐单孔腹腔镜下卵巢囊肿切除术。术中在肚脐部位开了一个2-3cm的小口，于小口处进入穿刺针，抽吸囊液共约1000ml，并于小切口处取出被吸瘪的患侧卵巢，于体外完整剥离囊肿壁，可吸收线缝合卵巢破口后回纳盆腔，放置单孔腹腔镜器械，检查患侧卵巢创面无出血，冲洗盆腔，手术顺利完成。

王女士术后恢复很快，手术切口的纱布拆除后，她惊喜的发现，不仔细看都很难发现手术切口在哪里。经脐单孔腹腔镜

微创手术，创伤小，恢复快，住院时间短，术后感染率低，出血少。手术瘢痕隐藏于脐周自然皮纹内、类似于无瘢痕的特点，取代了经典腹腔镜手术的4切口，更适用于模特、舞蹈工作者等特殊职业患者及年轻爱美女士。

目前，我院妇科病区成功开展腹腔镜下子宫切除术、腹腔镜下子宫肌瘤切除术，腹腔镜下筋膜外子宫切除+盆腔淋巴结清扫术，单孔腹腔镜下宫外孕、卵巢肿瘤手术，宫腔镜下黏膜下肌瘤及内膜息肉切除等手术，受到患者的一致好评。同时提醒广大女性朋友定期体检，及早发现隐患，尽早诊治，避免延误！我们将竭诚为女性健康保驾护航，不懈努力！

(妇科病区 鹿莹)

肘关节严重开放、粉碎性骨折，骨科医生施妙手顺利复位

近日，我院创伤骨科一区接诊了一位患者，因在工地干活时从墙上摔下，左肘部着地，剧烈疼痛到院就诊。入院查体：左肘部畸形、肿胀明显，流血，可触及骨擦感，可见后方两处约3cm开放口，创面污染较重，可见裸露的骨碎片，左手大小鱼际及拇指轻度麻木，左手小指尺轻度麻木。影像学检查：左肱骨远端开放性粉碎性骨折、左尺骨鹰嘴粉碎性骨折。

考虑患者开放口处污染较重，伤口后期感染可能性很大，并且存在神经损伤症状，科内讨论后决定先给予患者开放口处一期清创缝合+患肢石膏外固定术。待创口愈合，评估无感染症状时二期行肘关节骨折钢板内固定术。在医护人员的精心诊疗下，经过多次创口换药，患者顺利度过

一期创口感染期，经评估创口愈合良好，无红肿、出血及渗液情况。

为了能让患者在较短的时间内得到快速康复在完善相关检查后，赵剑波主任再次组织科室医护人员进行讨论，并根据患者的实际病情，详细制定了手术最佳治疗方案，待与患者及家属进行反复沟通后，如期为患者实施全麻下行肘骨骨折切开复位钢板内固定术、尺骨鹰嘴骨折切开复位张力带内固定术、尺神经探查术。

打开关节囊后，发现患者肘关节粉碎骨折比预想的还要严重，几乎可以用“碎了一地”来形容，如果单独“拿出来”，就外观上很难辨认出这是肘关节！但值得庆幸的是，手术团队凭借多年的临床经验，经过“精雕细琢”的娴熟手法，精细

解剖尺神经，并用橡皮条保护神经，将粉碎的骨块一块块复位到原来位置，术中多次复位调整骨块位置，达到理想位置。历时3个多小时将钢板顺利放置于骨折处，手术顺利完成，患者安返病房。患者目前恢复良好，已在康复医学科行术后肢体功能康复锻炼，相信通过锻炼以后，能恢复到以往80%——100%肘关节的功能水平，基本不会影响患者以后的日常生活。

一直以来，我院创伤骨科一区始终坚守本心，把患者病情放在首位，完成了多个复杂性、难复性、严重性的骨折病例，在骨科诊疗方面积极向国内顶尖水平靠拢，用精益求精的医疗技术努力解决患者的病痛困扰。

(创伤骨科一区 徐辉)

13岁花季少女特重型颅脑外伤，高压氧助力康复

金奖银奖，不如患者的夸奖，金碑银碑，不如患者的口碑。近日，小杨(化名)在父亲的陪伴下将一面锦旗送给了我院高压氧科全体医护人员。简短的文字，暖心的话语，彰显的是浓浓的医患情谊，是患者对医护人员无私奉献的最好回报。

2023年12月的一天，13岁的小杨(化名)因车祸在我院神经外科住院治疗，诊断为：开放性颅脑损伤特重型、急性硬膜下血肿、闭合性硬膜外血肿、蛛网膜下腔出血、创伤性脑疝、颅脑和面骨多处骨折、创伤性湿肺等，生命一度危在旦夕。神经外科手术团队给予紧急进行开颅硬膜下、硬膜外血肿清除加颅骨去骨瓣减压术后患者终于脱离生命危险，但仍处于昏迷

状态。为了进一步改善患者神经细胞功能，在常规药物治疗基础上，决定给予患者进行高压氧康复治疗。高压氧科积极为小杨制定科学康复方案，在行高压氧治疗约20次时患者意识转清醒，可以讲简单的句子，治疗效果大大增加了患者及家属的信心。我们积极与患者家属有效沟通恢复情况，耐心细致地询问患者的感受，及时关注治疗反应。经过40余次的高压氧治疗后，小杨已近完全康复，即将重返校园。

目前，手术是重型颅脑外伤的主要治疗方法，可有效的降低病死率、保留神经功能、预防多种并发症的发生，但不能从根本上改善脑组织的缺氧状况。因此，手

术治疗的同时改善脑组织氧的供应或功能方面的治疗就显得尤为重要。高压氧对降低重型颅脑损伤的病死率、致残率及后遗症中的瘫痪、失语症、智力减退等疗效已获得肯定，现已成为重型颅脑损伤的主要辅助治疗手段及康复治疗的重要组成部分。

高压氧治疗是指在人体处于高压环境中，呼吸与环境等压的纯氧或高浓度氧的治疗方法。目前研究表明，高压氧治疗重型颅脑损伤疗效肯定，其主要机制有：

(1)高压氧治疗可提高机体氧分压，从而增加脑组织血氧含量和血氧有效弥散距离，迅速纠正脑组织缺氧及脑部细胞代谢紊乱，改善脑水肿。(2)脑组织氧供增加

有利于脑细胞有氧化恢复，能量产生增加，恢复离子泵功能，从而促进神经细胞修复，减轻脑水肿。(3)高压氧治疗能够收缩脑血管，减少脑血流量，降低颅内压。(4)高压氧治疗可促进局部侧支循环形成，抑制纤维蛋白原及血小板聚集，改善微循环，促进神经细胞功能恢复。(5)高压氧治疗可抑制特异性免疫，降低炎症因子的分泌，防止过度炎症反应和感染的发生。

与单纯神经外科治疗重型颅脑损伤相比，高压氧联合神经外科治疗在缩短患者清醒时间、提高自理能力及预后、减少并发症等方面更具优势，且安全性好，值得推广应用。(高压氧科 王健)

责任编辑：郝文静

世界肾脏日，肾脏患者的运动小贴士

3月14日是第十九个“世界肾脏日”。今年的肾脏病日主题是：全民肾脏健康：推进公平的医疗服务和优化的药物治疗实践。肾脏疾病是全世界第8大死亡原因，已经成为继心脑血管疾病、肿瘤、糖尿病之后，又一威胁人类生命健康的“沉默杀手”。作为一名肾脏科医生，为了广大肾友更好的生活质量，特推荐4种适合肾友运动项目。

1. 步行 步行，是一种老少皆宜的有氧运动，走路对调节情绪，促进睡眠，增强心肺功能，防治慢病有非常好的作用。一般而言推荐肾友们每日步行6000-1万步，可根据个人体力、感受、时间灵活调整。

2. 慢跑 慢跑，是进阶版的有氧运动，对肾友们肌肉力量和心肺能力有一定要求，所以更适合病情相对稳定、有运动基础的肾友。增加有氧运动强度可在较短时间内产生相似获益。在跑步前后注意拉伸、热身和放松，有助于肌肉恢复。

3. 八段锦、太极拳、瑜伽等 八段锦、太极拳、瑜伽等柔韧性运动不仅能锻炼身体，更能锻炼心灵，已经有许多研究证实它们可以放松心情，缓解压力，改善焦虑抑郁的情绪状态，还能让你睡个好觉。心情舒畅了，肾病康复自然也更顺畅。

4. 力量训练 力量训练是指对肌肉施加超过日常活动所需的阻力，因此也叫做抗阻训练，常见的力量训练有俯卧撑、深蹲、卷腹、哑铃、沙袋、弹力带等。力量训练可以有效强健肌肉，尤其对于透析的晚期肾病患者，肌肉强寿命长！并且，它们还能提高身体基础代谢，有助于体重管理。

总之，这些项目可以穿插进行。希望运动带领肾友们步入身心愉悦的每一天！

(肾病风湿免疫科病区 廉开胜)

骨科康复早知道

随着社会的不断发展，人们对医疗水平的需求不断增加，越来越多的人认识到康复医学的重要性。骨科康复作为康复医学的一个重要分支，也是各类骨科疾病、运动损伤后功能恢复的不可或缺的一环。

骨科康复治疗手段有哪些？

如果你还以为骨科康复只是“烤烤电”，那你就out了，声、光、电、热、水、冷、磁等多种物理因子都可以应用于骨科疾病的康复治疗，运动疗法更是各类骨科伤病必不可少的治疗项目之一。

骨科康复的2点认识：

1. 摒弃“养病”的想法，树立“早期康复”正确观念

对于人的骨骼、关节、肌肉、韧带、肌腱等运动系统来说，良好的功能来自于适当的功能练习。过度的卧床静“养”只能加重伤病肢体的肌肉萎缩，同时产生关节粘连、压疮、深静脉血栓、本体感觉及协调性下降、肢体功能持续下降等等不良后果。因此必须把握早期良好的治疗时机，在各项功能刚刚开始甚至还没有出现减退时就进行练习和治疗，避免和减少并发症及后遗症的发生，做到“早期康复，早期受益”。

2. 疼痛肿胀的认识

某些功能练习不可避免地会引起疼痛。只要疼痛在练习停止半小时内消失，或者消退到练习开始前的水平，就说明此功能练习是安全的，可以耐受。但如果疼痛剧烈不能忍受或者持续很久不能消退，则须马上停止练习并且及时就医。与此同时，关节及肢体的肿胀通常会伴随整个练习过程，肿胀程度不随练习及活动量增加而增加就是正常的反应和现象。直到肢体功能基本恢复正常，伤病局部不再有新的刺激后，肿胀才会逐渐消退到和健侧接近。肿胀突然加重时应该马上调整练习，减少活动量，如果长时间不能缓解亦须及时就医。

康复介入一定要尽早，只要患者病情许可，便可开始康复介入，早期康复介入可以最大限度的恢复关节功能，减轻残疾，促进正常功能模式的形成，降低医疗费用，提高患者生活质量，减轻家庭和社会的压力。

(康复医学科病区 金辉)

春天万物复苏，银屑病患者也要注意预防疾病复发

春季本是个春暖花开、万物复苏的季节，但对于银屑病患者来说却是个烦恼的季节，因为春季银屑病容易复发让患者不胜烦恼……

近日，皮肤科门诊银屑病患者逐渐增多，今天给大家科普一下春季银屑病患者应如何预防复发。

什么是银屑病？

银屑病俗称牛皮癣，是一种常见的慢性复发性炎症性皮肤病，特征性损害为红色丘疹或斑块上覆有多层银白色鳞屑，好发于四肢伸侧、头皮和背部，严重皮损可泛发全身，并可出现高热、脓疱、红皮病样改变以及全身大小关节病变。目前认为银屑病是由于遗传、心理、环境因素综合作用的结果。银屑病需要三分治、七分养，对于银屑病患者来说，及时治疗非常关键，同时也要加强日常生活的护理。

近期流感、新冠高发，血液病患者由于自身抵抗力差，免疫功能缺陷等因素，感染几率高于常人，不及时治疗还会带来严重的后果，更甚者我们常用的许多感冒药可能会导致血液病复发或者加重。临床研究发现血液病患者发生呼吸道感染病毒感染可导致病情恶化，影响生存期。所以在此特别提醒血液病患者要注意防护，感冒选择用药时一定要避开这几类药物：

(1) 抗病毒药物：白血病，淋巴瘤，骨髓瘤，贫血等血液病的发生可能与病毒有关，一些抗病毒药物会与血液互相作用。例如阿尔法干扰素作为一种广谱抗病毒药物和免疫调节剂。可引起骨髓抑制，致外周血细胞，尤其是中性粒细胞和血小板下降，因此阿尔法干扰

如何预防复发？

1. 科学饮食

第一，银屑病患者平时应该多吃富含维生素的食物，要注意合理搭配。第二，要忌口，避免食用可加重银屑病皮损的食物，可适当多使用高蛋白物质。第三，戒烟、限酒。

2. 注意避免诱因

银屑病的发生和很多因素有关，其中溶血性链球菌感染最为明显。

3. 保持良好的情绪

银屑病病情的变化和精神状态有很大关系，情绪不好可加重或诱发银屑病。

4. 保证适宜的居住环境

对于银屑病患者，居住环境要凉爽、通风，同时要便于洗浴。其次要注意卫生，定时更换内衣及床单，以防止皮肤感染。

5. 正确洗浴

在银屑病的发展过程中，会有很多鳞屑，清洁皮肤非常重要。首先它可以去除皮肤表面的鳞屑，修复受损的皮肤屏障，促进皮肤循环，并且对皮肤的新陈代谢具有一定的调节作用。

6. 劳逸结合，坚持锻炼

保证充足的睡眠可以提升身体免疫力，让人心情愉悦开朗，还可以让皮肤得到充分的休息和代谢。同时，要适当加强体育锻炼，但避免负重较大的运动项目。

7. 做好皮肤保护

平时要避免外伤，防止搔抓或是一些强力刺激，以防加重皮损或是导致新的皮损产生。

(皮肤科 沙锦)



血液病患者你的感冒药选对了吗？

素使用期间一旦出现极具的白细胞，血小板计数和血红蛋白下降，立即停药。再生障碍性贫血，骨髓增生异常综合征，骨髓瘤，白血病等骨髓功能异常者禁用干扰素。

(2) 退热药物：一些治疗感冒的解热镇痛抗炎药，非甾体类抗炎药，如对乙酰氨基酚、阿司匹林、布洛芬、依托考昔等有导致粒细胞、白细胞、血小板减少等血液系统不良反应，致血液病患者出血不止，肝肾功能损伤等情况。很可能干扰凝血机制，加重血液病患者的凝血障碍，增加出血风险。

(3) 含有伪麻黄碱的感冒药：伪麻

黄碱是很多感冒药的成分之一，能够缓解感冒时带来的鼻部不适，解决鼻塞，流鼻涕和打喷嚏等问题。如新康泰克等。这类药物可能会引起血压升高，心跳加快等表现，也可能导致病情恶化甚至复发，所以在选择的时候要慎重。

(4) 部分中药成分的感冒药：如板蓝根，感冒清热颗粒等，虽然整体相对安全，但是仍要谨慎使用，避免和正在治疗的药物发生反应，产生严重的后果，尤其是一些对身体功能有所毒性的中药，避免长期大量食用，最好是在医生的建议下进行。

(血液内科病区 王鑫鑫)

世界防治结核病日，掌握结核的防治知识要点

2024年3月24日是第29个“世界防治结核病日”，主题是“你我共同努力 终结结核流行”。

一、肺结核是长期严重危害人民健康的慢性传染病

1. 结核病又叫“痨病”，由结核杆菌引起，主要侵害人体肺部，发生肺结核。

2. 肺结核在我国法定报告甲乙类传染病中发病和死亡数排在第2位。

3. 得了肺结核如发现不及时，治疗不彻底，会对健康造成严重危害，甚至可引起呼吸衰竭和死亡，给患者和家庭带来沉重的经济负担。

二、肺结核主要通过呼吸道传播，人人都有可能被感染

1. 肺结核是呼吸道传染病，很容易

发生传播。

2. 肺结核病人通过咳嗽、咳痰、打喷嚏将结核菌播散到空气中，健康人吸入带有结核菌的飞沫即可能受到感染。

3. 与肺结核病人共同居住，同室工作、学习的人都是肺结核病人的密切接触者，有可能感染结核菌，应及时到医院去检查排除。

4. 艾滋病病毒感染者、免疫力低下者、糖尿病病人、尘肺病人、老年人等都是容易发病的人群，应每年定期进行结核病检查。

三、不随地吐痰，咳嗽、打喷嚏时掩口鼻，戴口罩可以减少肺结核的传播

1. 肺结核病人咳嗽、打喷嚏时，应避免让他人、遮掩口鼻。

2. 肺结核病人不要随地吐痰，要将

痰液吐在有消毒液的带盖痰盂里；不方便时可将痰吐在消毒湿纸巾或密封痰袋里。

3. 肺结核病人尽量不去人群密集的公共场所，如必须去，应当佩戴口罩。

4. 居家治疗的肺结核病人，应尽量与他人分室居住，保持居室通风，佩戴口罩，避免家人被感染。

5. 肺结核可防可治。加强营养，提高人体抵抗力，有助于预防肺结核。

四、规范全程治疗，绝大多数患者可以治愈，还可避免传染他人

1. 肺结核治疗全程为6-8个月，耐药肺结核治疗全程为18-24个月。

2. 按医生要求规范治疗，绝大多数肺结核病人都可以治愈。

3. 肺结核病人如果不规范治疗，容易产生耐药肺结核。病人一旦耐药，治愈率低，治疗费用高，社会危害大。

(公共卫生科 管方亚)

药品贮藏“药”知道

并防止污染

阴凉处：不超过20℃

凉暗处：避光并不超过20℃

冷处：2~10℃

常温(室温)：10~30℃，除另有规定外，贮藏项下未规定贮藏温度的一般系指常温。

其次了解一下常见不同剂型药品的正确贮存

1. 片剂：片剂应注意贮存环境中温度、湿度以及光照的影响，除另有规定外，片剂应密封贮存。

2. 胶囊剂：除另有规定外，胶囊剂应密封贮存，其存放环境温度不高于30℃，湿度应适宜，防止受潮、发霉、变质。

3. 颗粒剂：除另有规定外，颗粒剂应密封，置干燥处贮存，防止受潮。

4. 眼用制剂：除另有规定外，眼用制

剂应遮光密封贮存。

眼用制剂在启用后最多可使用4周。

5. 鼻用、耳用制剂：除另有规定外，制剂应密封贮存。除鼻用气雾剂、鼻用喷雾剂和鼻用粉露剂外，多剂量包装的鼻用、耳用制剂在开启后使用期一般不超过4周。

6. 气雾剂：气雾剂应置凉暗处避光并不超过20℃贮存，并避免曝晒、受热、敲打、撞击。

7. 糖浆剂：除另有规定外，糖浆剂应密封，避光置干燥处贮存。

8. 口服溶液剂：口服混悬剂口服乳剂，除另有规定外，应避光、密封贮存。

药师提醒：药品贮藏不当会影响药品效果，增加毒副作用，直接影响患者的用药安全，不仅达不到治病目的，还会导致身体损害。药品只有在有效期内和正确贮藏条件下存放，才能保障药品的用药安全。

(药剂科 孙慧慧)

情暖三月学雷锋 志愿服务正当时

——我院开展学雷锋月志愿服务系列活动



雷锋月里学雷锋，阳春三月树新风。为进一步弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神，学雷锋、当先锋，争做文明实践行动者，我院组织开展了形式多样的学雷锋月志愿服务系列活动，让雷锋精神在新时代绽放更加璀璨的光芒。

科技助听 共享美好生活

——我院开展第25个“全国爱耳日”义诊活动

三月春风暖人心，雷锋精神伴我行。为传承和弘扬雷锋精神，培育和践行社会主义核心价值观，在第25个“全国爱耳日”来临之际，3月2日上午，我院在门诊大厅开展了全国爱耳日义诊活动。

“全国爱耳日”为每年的3月3日，今年的活动主题为“科技助听，共享美好生活”。为进一步提高大家爱耳、护耳意识，有效减少听力障碍的发生。活动当天，来自医院耳鼻喉科的志愿者们耐心细致地为每一位前来咨询的群众答疑解惑、询问病史、了解病情，提供健康咨询、听力检查、测血压等服务，讲解听力有关疾病知识，普及爱耳护耳常识，发放护耳健康宣传手册，呼吁大家养成科学用耳行为，避免听力损伤，让群众对爱耳、护耳有了更深入的了解，受到大家的一致好评。

(宣传科)



扬雷锋精神 展医者风采

——我院开展“3.5学雷锋”志愿服务活动

为扎实开展“改善患者就医体验，提升患者满意度”活动，全方位提高医院文明创建和优质服务内涵，助力打造有温度、有内涵的人文医院，3月5日，我院团总支在门诊开展学雷锋志愿服务活动。

一大早，来自医院各团支部的青年志愿者们来到雷锋岗，他们面带微笑，身穿红马甲，热情、耐心、细致地为患者提供导医导诊、就医咨询、文明劝导等便民服务。他们积极主动为患者服务，协助就诊患者预约挂号、办卡缴费、取药、陪同检查；在窗口科室前维持秩序，温馨提示患者及家属有序排队、文明就医，并提供就诊咨询、引导服务以及帮助使用轮椅等便民服务；在自助机服务区域协助患者操作，正确使用预约取号、自助缴费、报告打印等功能。他们忙碌的身影，成为医院内一道温暖人心的风景线。



雷锋精神人人可学，志愿服务处处可为。此次活动，激励全院广大团员青年进一步坚定理想信念，勇于挺膺担当，紧紧围绕医院各项工作，立足岗位、创先争优，争做走在时代前列的奋进者、开拓者、奉献者，为推动医院高质量发展奉献青春和力量。

(文明办)

关注疝气 健康生活

——我院举办中国疝气日义诊活动

早春时节，柳叶新萌。2024年3月7日是第二届“中国疝气日”。为进一步落实《“健康中国2030”规划纲要》，提高广大群众对疝气疾病的认识和重视，普及疝病防治知识，3月7日，我院肝胆疝血管外科在门诊大厅举办中国疝气日义诊及宣传活动。

活动现场，肝胆疝血管外科主任魏岳远带领医护团队为群众提供疝病健康咨询指导，进行问诊查体、答疑解惑、发放疝科普手册，为大家讲解疝病防治知识，提高公众对疝气的认知和防治意识，解决疝病给患者带来的困扰，并针对“什么是疝气？”“腹股沟疝怎么治疗？”“腹股沟疝选择腹腔镜手术还是传统手术？”等群众热切关心的疑惑进行耐心解答，并对术后康复问题做了专业指导，让广大群众知晓疝、了解疝、科学预防、规范治疗。

此次活动，普及疝病知识，传播先进的疝病治疗理念，让患者摆脱疝病困扰，赢得广大群众的高度认可和好评。

(肝胆疝血管外科 张辉)

活动现场，肝胆疝血管外科主任魏岳远带领医护团队为群众提供疝病健康咨询指导，进行问诊查体、答疑解惑、发放疝科普手册，为大家讲解疝病防治知识，提高公众对疝气的认知和防治意识，解决疝病给患者带来的困扰，并针对“什么是疝气？”“腹股沟疝怎么治疗？”“腹股沟疝选择腹腔镜手术还是传统手术？”等群众热切关心的疑惑进行耐心解答，并对术后康复问题做了专业指导，让广大群众知晓疝、了解疝、科学预防、规范治疗。



“上春山”，植树去

——我院开展“3.12”植树节活动

春回大地添新绿，植树造林正当时。为深入学习贯彻习近平生态文明思想，树牢绿色低碳理念，履行全民植树义务，3月12日上午，在第46个植树节来临之际，我院党委委员、工会主席陈勇带队到武台镇土田山开展义务植树活动。

本次活动，我院共捐赠5000余棵黑松树苗。活动现场，大家分工协作、配合默契，干劲十足，铲土填坑、挥锹培土、夯实土层……每一道工序都一丝不苟，一株株被悉心栽种的树苗，在春光沐浴下展现出勃勃生机。大家以实际行动做植绿护绿的参与者、生态文明的先行者，为推进生态文明建设增绿添美。

“双碳”行动人人有责，美丽家园共建共享！我院将持续引导更多的

人做绿色低碳生活的倡导者、践行者、守护者，努力在全社会营造践行绿色低碳生产生活方式的浓厚氛围，推动“绿水青山就是金山银山”成为更多人的自觉行动，共同建设美丽中国！

(宣传科)



春天的脚步

走着走着，熬过了苦寒孤寂的冬天，盼望中的春天在一场大雪过后不知不觉中如约而至了。

新时代文明实践

春天是万物复苏，欣欣向荣，生机勃勃的时节。万物生长离不开太阳的恩宠，春日里的太阳，不似冬天那样晦暗，也不像夏天那样耀眼，却散发着她独特的温柔。记得小时候的春季，每天

清晨都会被窗外电线上嘻笑打闹、叽叽喳喳的麻雀把我从梦中叫醒，慢慢睁开惺忪的睡眠，便看见穿窗而进的明媚阳光，心里顿时感到无比的豁达敞亮。

让人最有感触的还是春风。古人说“吹面不寒杨柳风”，确实如此，春天的风虽多少还是有些凉，但扑在脸上却

让人从心坎儿里感到温柔和惬意，一阵风起，一股裹挟着青草和潮湿泥土的气息扑面而来，让人心旷神怡，或许这就是春天的独有的魅力。早上六七点钟，太阳渐渐爬上了地平线，给淡蓝色的天空添上了一层柔美的暖色，趁这个城市未完全苏醒之际，一个人独自走在松软

的褐色土地上，嗅着淡淡的泥土的味道，望着树上嫩绿的枝丫和成团成簇含苞欲放的花骨朵，贪婪的享受着大自然的馈赠。

春天是充满力量的。常言道“一年之计在于春”，这是一年的开始，一切的希望都在春天，他像是一个有着铁一般臂膀的健壮青年，心中激荡着理想，手上充满着干劲，一路高歌着带领着人们向幸福迈进。

(急诊科 甄宜黔)