

## 医院里的四季

麦子

医院里的春天是从产房开始的。那一声嘹亮的初啼，是春风的欢唱，是新芽初绽，旭日东升。这磅礴而出的新生力量赶走了刚才空气中的紧张、专注和忐忑，让医护人员脸上尽显欢愉；粉嘟嘟的稚嫩娇颜，活力饱满的四肢，简直把医护人员的心都给融化了，她们甚至想哼起欢快的小曲儿，脚步立马轻盈，窗外瞬间阳光明媚。一声“母子平安”，是喜讯，更是一种能量场。家人们如释重负的同时，内心柔软却更加坚强而笃定，似乎突然就有了克服一切困难，实现一切梦想的信心和勇气。春华秋实，往前一望，均是美好的日子。

夏的热情，会出现在医院的不同科室，最有代表性的是在儿科。

每年的“六一”儿童节，巧手的护士小姐姐会为孩子们准备精美的小礼品，为他们送上节日祝福。每每收到礼物时，孩子们脸上那瞬间绽放的笑容和突然多

## 我们在乎的那些言语

叶爱莲

我们常常说要做自己的主人，不要活在别人的眼睛里。然而，我们心情的好坏常常由别人掌握，心与境水乳相溶。听到赞美、认可、理解的话，不管是真是假，心里总是美滋滋的。面对批评、指责、侮辱的话，情绪就会翻江倒海。老子在《道德经第十三章》说：“宠辱若惊，贵大患若身，何为宠辱若惊？得之若惊，失之若惊，是谓宠辱若惊，何谓贵大患若身？吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患？”现代人都喜欢受宠乃至去争宠，而古之圣贤却认为受宠是让人担心害怕的事，为什么？因为害怕得不到，而得到又害怕失去，战战兢兢度日。

现代人比如男女生谈恋爱时大多数男生总是宠爱女生，甜言蜜语。但婚后就不一定了，导致女生非常执着于恋爱时期，抱怨男生变心；还有父母惯爱孩子，下属受宠于领导，只要有变化，心里总是不爽而心生怨恨。《易经》告诉我们，世间的一切包括人事物都是在随着因缘条件而不停变化，如果执着过去，就不会有智慧，那只会徒增烦恼和痛苦。能明白这一点就得到人生智慧，比如昨天他人跟我很好，今天却猜忌我，我也能接受。同

起来的开心话语，就如同山涧清泉，如同夏天的风吹过紫色的风铃，叮叮咚咚，清脆悦耳；如同盛夏的果实，因丰盈而治愈。

这一天当中，最受欢迎的是趣味游戏了。医护人员化身为孩子的高级玩伴，陪着他们一起玩游戏、赢奖品。孩子们在游戏中尽情享受属于他们的节日，这一刻，欢乐的笑声和笑容驱散了病痛带来的阴霾，整个儿科病房都被快乐和温暖所包围。这是夏的热情洋溢，夏的葳蕤茂盛。

秋天，丰收的喜悦以及“秋风飒然来，万木气萧瑟”均会出现在骨科病房。前一秒还健康强壮的身躯，突遭意外侵袭，骨折了。躯体不听大脑的使唤，秋风萧瑟易水寒，树叶凋落，内心苍凉而无助。原本还青春的躯体，洗漱如厕转瞬间就需要照护。落叶，在风中旋转、飘零。每一片，都承载着无尽的忧伤和彷徨，纷纷扬扬的，是那剪不断的愁绪。无助的身影在白色的床单中萧瑟，生命在此刻显得孤单又彷徨。但，秋是酝酿，是储藏，更有丰收的喜悦讯息。骨科微创手术，是开启骨健康新时代的金钥匙。关节镜手术，椎间孔镜手术，椎体成形术……他们无所不能，妙手祛除疾病的困扰；专业又有爱心的护理团队从术前的心理疏导到术后

的康复指导，她们耐心又细致。渐渐地，伤口初愈，能起步扶行，秋风不再那么萧瑟，天空越来越蓝，似乎闻到了瓜果飘香，看到了米谷满仓。

冬的凛冽，出现在重症医学科。室外的家属等候区，常常弥漫着焦虑、忧伤甚至绝望。有时，一阵压抑着的呜咽声，让人们的心情瞬间结冰。

冬的严寒，凝结着春的希望。一条条精准的医嘱如同一道道指令，重症医学人有一种“运筹医瞩之中，决胜分秒之内”的果敢与坚定。血流动力学监测、心肺脑复苏、呼吸管理、机械通气和程序化撤机、脑功能监测、肾脏替代治疗和多种模式血液净化、人工肝技术、体外循环技术……他们以绝不放弃的信念，精湛的专业技能，全力以赴地在生与死的边缘构筑着一层层坚固的防守线。

命悬一线，绝不放手。他们紧握无力的双手，要让每一个脆弱的生命渐渐变好。

严冬有时，且待春归。重症医学人始终坚信，只要用心去治疗，用大爱去守护，生命的奇迹一定会发生。就如同在冬天的深处，处处都有生命的痕迹。那些在严寒中巍然挺立的松柏，那些在雪地中顽强生长的劲草，所有这一切都在告诉人们：生命的力量是无穷的，即使在严冬，也蕴藏着春天的希望。

## “患者未动医者动” 浙里护理搭起医院与家庭之间爱的桥梁

徐晓玲 徐佳

随着社会发展和人口老龄化问题的影响，医疗健康服务需求呈现多样化，特别是家庭护理服务需求快速增长。在此背景下，“浙里护理”应运而生，为广大群众提供一种高效专业的医疗护理解决方案。

**足不出户 服务启动**  
一天，一位年长者在淳安一院急诊预检台轻声询问：“护士，你们这里能够提供上门更换尿管的服务吗？”急诊科护士徐晓玲立马给出了肯定答复。

沟通得知，患者家住里商乡，距离千岛湖镇60公里，对于行动不便的患者而言，外出就医比较困难。每次从里商乡到千岛湖镇求医，家属都需要付出极大的精力。徐晓玲耐心地向其解释了“浙里护理”的服务流程，并帮助阿姨预约了该项服务。

**翻山越岭 如约而至**  
到了约定的日子，徐晓玲依约前往患者家中。曲折的山路，经过约一小

时的行程，她到达了目的地，家属已在路边等待。下车时，阿姨连声致谢，徐晓玲微笑着回答：“不麻烦。”阿姨领着徐晓玲来到家中，徐晓玲立刻进入工作状态，对阿姨的状况进行详细评估，很快就完成了尿管的更换。患者及家属表示，这极大减轻了他们外出就医的负担。患者的三位女儿纷纷表示感谢，并提出了上门静脉采血的需求。

**精心照护 温情守护**  
在与患者的互动中，徐晓玲深刻认识到老年人的脆弱以及对关爱的迫切需求。他们可能因身体不适和行动不便而感到焦虑和无助。“互联网+护理”服务不仅提供了必要的医疗服务，更给予了患者便利与安心。家庭护理在老年人健康管理中非常重要，在临走前，她也不忘叮嘱家属，一定要给予患者足够的关心和陪伴。只有医院和家属共同努力，才能更好地保障患者健康。

支持下，会越来越成熟。”前面提到的余姓患者，因双耳慢性中耳炎，双耳鼓膜穿孔而住院。说到鼓膜，这里还是要给大家科普一下。鼓膜是一张非常特别的薄膜，在不到1毫米的厚度内集中了人体内、中、外3种胚胎发育结构。它组成中耳的外墙，墙内墙外都是空气，这样才能产生振动和听觉。当鼓膜因为外力压迫、穿刺、炎症等原因出现穿孔，就像一只敲破了的大鼓不再发出鼓声，人也就不能听见声音了。鼓膜穿孔后，中耳组织会发生炎性病理变化，也易受外界细菌的感染，因此最好的做法是把鼓膜重新补上，即鼓膜修补术。

针对该患者，在完善了相关术前准备之后，陈医师和他的团队为其实施了“耳内镜下鼓膜修补术”，这是该院近年来开展的新技术。运用耳内镜，通过外耳道的自然通道就可以完成手术。手术一般采用颞肌筋膜或耳廓软骨-软骨膜复合物作为修补材料，手术成功率98%以上。陈医师介绍，该手术从外耳道自然通道进入，耳廓周围没有其他手术切口，手术时间短、出血量极少，做到真正的微创、美观；术后外耳道只需轻轻堵塞，没有明显疼痛。

余大妈在手术后三天就顺利出院了。对医院医生的技术和服务均表示很满意，其之前受损的听力已在恢复中，最主要的是为她解决了后顾之忧。



微信公众号

遏制细菌耐药，我们该做什么？

不自行购药、用药  
不要自行购买抗微生物药物，严格遵守医嘱，始终在医生的指导下使用抗微生物药物；  
不随便停药  
一旦使用抗菌药物治疗，须按时按剂量按疗程服药，以维持药物在体内的有效浓度；  
养成良好的个人卫生习惯  
勤洗手，多通风，避免与病人密切接触，有助于预防感染；  
加强锻炼  
增强体魄与免疫力，从源头减少抗微生物药物使用；  
科普意识  
向身边的亲朋好友宣传抗微生物药物知识，保护抗微生物药物，就是保护我们自己。

(药剂科 汪婉君)

主 编  
陈志华

编 委  
杜 静  
王永泉  
方国梁  
张 可  
杨永宏  
朱太平  
范小英  
余彦娜  
毛建昊  
伊华军  
李维维

院 址  
淳安县千岛湖镇  
环湖北路1869号

传 真  
64812271

邮 编  
311700

邮 箱  
caxdyrmyy@163.com



## 凝心聚力 感恩奋进

——淳安一院第十三届工会会员代表大会暨第八届职工代表大会成功召开

栉风沐雨担使命，踔厉奋进谋新篇。11月27日下午，淳安县第一人民医院第十三届工会会员代表大会暨第八届职工代表大会第一次会议在学术报告厅顺利召开。县总工会党组书记、常务副主席方文田，县卫生健康局党委副书记、正局级组织员程志平应邀参加会议。医院全体党政领导班子成员，工会会员代表、职工代表等参会。会议在庄严雄壮的国歌声中拉开帷幕。

### 第一阶段 换届选举

杨永宏副院长代表医院第十二届工会委员会作大会筹备工作情况介绍、《第十三届工会会员代表大会代表资格审查的报告(草案)》以及《第十二届工会委员会工作报告》。  
高丽萍同志作《第十二届工会经费审查委员会工作报告》。  
大会通过《选举办法(草案)》，县卫健局工会副主席姚利品宣读批复文件。随后，大会一致通过新一届工会委员会委员和经费审查委员会委员建议候选人名单、监票人及计票人名单。大会采用差额选举及无记名投票方式，选举产生第十三届工会委员会委员，以等额选举方式选举产生第十三届工会经费审查委员会委员。  
选举大会结束后，第十三届工会委员会召开第一

## 3个月12场 淳安一院开展高质量医疗体系建设基层行

为解决群众看病就医中的急难愁盼问题，深入推进连续医疗服务工作，让淳安百姓在家门口就能享受到高质量的医疗服务，自2024年10月开始，淳安县第一人民医院在医共体范围内的11个乡镇，深入社区、村庄开展“高质量医疗体系建设基层行”巡回筛查诊疗活动，持续提升百姓健康水平。

日前，浙江省人民医院“山海”专家及淳安一院的医护人员组队来到咸坪镇河村村，一到场地，专家们就耐心细致地为村民建起了便捷的健康之梯。这也是淳安一院历年来，规模最大、范围最广、持续时间最长的一次巡回筛查诊疗。

针对筛查诊疗后存在问题的群众，不仅在现场直接为其开具转诊联系单，医院内部还建立了沟通联系机制，加强不同科室之间的交流，帮助基层群众顺利就医，确保每一位从基层来院的群众诊前有人接、诊中有人帮、诊后有人管。

(李维维 徐淑芬 邵樟芳)

次全体会议，会议推选杨永宏为工会主席、王丽为工会副主席。

新当选的工会主席杨永宏作表态发言，表示新一届工会委员会将以习近平新时代中国特色社会主义思想为指引，在医院党委的坚强领导下，以服务医院大局和全体职工为出发点，发扬上届工会的好传统、好做法，开新局、谱新篇，为医院高质量发展贡献工会力量。

### 第二阶段 审议报告

淳安一院党委副书记、院长杜静作《2024年医院工作总结及2025年工作计划》的报告。  
淳安一院党委副书记王永泉作《淳安县第一人民医院医共体2024年卫生专业高级职称自主评聘工作方案(草案)》的报告。  
淳安一院党委委员、副院长方国梁作《新一轮薪酬绩效分配方案(草案)》的报告。  
淳安一院党委委员、纪委书记余彦娜作《2023年医院内部审计工作报告(草案)》。

### 第三阶段 领导讲话

淳安一院党委书记陈志华对大会的顺利举行和选举产生的新一届工会委员会、经费审查委员会表示热

烈祝贺，对各位代表、全院职工的支持以及工作人员的辛勤付出表示感谢。他结合医院当前重点工作强调了三个方面：一要持续强化服务意识，始终将职工的需求放在首位；二要紧密围绕医院中心工作，积极引导职工参与等级医院创建、三甲能力提升等，为医院的高质量发展建言献策；三要大力创新工作的方式方法，结合新时代职工的特点与需求，打造积极向上、团结和谐的医院文化氛围。

县卫健局党委副书记、正局级组织员程志平对大会的圆满成功表示祝贺，他对新一届工会委员会提出四点要求：一要着力打造好勤学善思、书香浓郁的学习之家；二要着力打造维护权益、倾听呼声的和谐之家；三要着力打造活动丰富、形式新颖的创新之家；四要着力打造关爱帮扶、温暖有情的暖心之家。

县总工会党组书记、常务副主席方文田对淳安一院近年来高精尖技术的不断发展表示赞赏，尤其是自开展“双满意”提升行动以来，老百姓的就医获得感 and 幸福感不断增强。同时他对医院新一届工会提出三点期望：一是要坚定理想信念，做习近平新时代中国特色社会主义思想忠诚的践行者；二是要勇担时代重任，做纵深推进特别生态功能区建设、打造中国式现代化山区县范例的坚定遵循者；三是要加强团队建设，做职工群众持续提供暖心工会服务的尽职尽责者。

在全体参会人员共同努力下，大会顺利完成各项预定议程，在庄严的国际歌中隆重闭幕。(工会)

## 淳安一院喜获“国字头”工会荣誉

日前，从中华全国总工会传来喜讯，淳安县第一人民医院手术室工会小组荣获“2023年度全国模范职工小家”称号。“全国模范职工小家”是由中华全国总工会设立的荣誉称号，是全国工会系统表彰基层先进集体的最高荣誉，同时也是国家对基层工会工作的最高褒奖。

据了解，淳安一院手术室工会小组由12名麻醉医生和21名护士组成，一直坚持“情系患者、真诚服务”宗旨，以医院和职工成为利益共同体、事业共同体、命运共同体为目标，努力打造幸福之家。每年手术量达到8000例以上，职工满意度和患者满意度始终保持在95%以上。曾获浙江省模范职工小家、浙江省“巾帼文明”示范岗、杭州市“青年文明号”、杭州市“三八红旗集体”、杭州市“工人先锋号”、杭州市先进职工小家、杭州市巾帼文明示范岗等荣誉。

手术室对于许多人来说，是未知和恐惧的。为了让患者有更深入的了解，淳安一院手术室工会小组深入病区调研，了解患者术前心理状态，特别录制“带你走进手术室”的健康宣教视频，让患者及家属提前了解手术室环境、人员以及简单的功能。同时通过制作和发放通俗易懂的漫画、图片等术前宣教材料，消除患者及家属的疑虑和恐惧。

在具体工作中，淳安一院手术室工会小组将科研与临床紧密结合，在省内率先开展纤维支气管镜引导清醒插管、超声引导下神经阻滞、动静脉穿刺，各类神经鞘射频消融术、颈动脉内膜剥脱术、颅内动脉瘤夹闭术、胸腔

镜下心包囊肿切除术等疑难手术。同时，积极听取临床医生意见，自行设计切口引流装置及清创车，大大降低手术耗材，方便手术开展，减轻患者负担，得到患者和医生的一致好评。随着医共体建设的不断深入，基层手术室建设也迈上新台阶。淳安一院手术室工会小组多次下乡指导手术室日常建设和管理工作，在布局和管理方面给予建设性意见和建议，促进基层手术顺利开展。同时，积极履行社会责任，参与各类义诊等公益活动和社会服务，为有需要的人群提供力所能及的帮助。

不仅如此，淳安一院手术室工会小组坚持以人为本，努力为职工办好事、解难事。针对职工，手术室工会小组积极改善休息环境，更新更鞋更衣系统，提高医护人员舒适度；积极增设手术室小餐厅，让因手术耽误用餐的医护人员随时吃上饭。此外，该工会小组还组织职工与家属郊游，缓解因工作带来的困扰，把关心关爱落到实处，提高职工获得感、归属感和幸福感。

一直以来，淳安一院手术室工会小组始终坚持“安全、和谐、严谨、创新”的科学管理思路，通过岗位练兵和素质达标活动，为每一例手术保驾护航。同时，坚持以老带新“传帮带”，通过老职工有目的性地“传”，有针对性地“帮”，有重点地“带”，让年轻人更快掌握工作技能，迅速成为中坚力量，切实提高技能水平，为淳安百姓带来满满安全感。

(手术室 章琴音)

## 喜报！斩获全国三等奖！

日前，第十二届全国医院管理工具大会暨第四届医疗质量与安全理论论坛举行，共设14个专场，31个省份（自治区、直辖市）的代表，共1740个项目团队入围决赛。

淳安一院护理部推选的《基于互联网+随访平台，提高出院患者电话随访有效率》脱颖而出，荣获三等奖。此次获奖为医院首次参加国家级QCC赛事并斩获佳绩。在比赛中，参赛选手用声情并茂的解说，结合精美的PPT展示，展现出医院在出院患者随访中的创新和经验，赢得了评审专家组的一致认可。

出院患者随访是院后服务的延续，是患者全周期

健康管理的重要组成部分。为改善患者全过程的就医感受，淳安一院高度重视，从2023年开始，将加强诊后随访作为重点工作内容。建立随访三级管理架构，采取电话、微信、面访、居家回访等形式，使得与患者的沟通和联系更加便捷和高效。

根据各类专科疾病特点及术后康复过程，建立个性化专病随访SOP35项，随访内容包括但不限于专科用药、饮食、生活方式、心理、运动指导等。根据疾病的不同特征，阶段化推进随访，频次分为出院后半月、一个月、三个月、半年、一年。同时，依托“浙里护理”、家庭医生签约服务等，采用线上线下相结合形式，根据

患者情况上门提供复诊指导。今年1-11月，完成随访人次43068，其中普通随访人次37800，随访率97.29%，满意度97.27%，专病随访人次5268，随访率99.18%，满意度达99.3%。

此次获奖，展现了淳安一院护理团队追求卓越的工作品质，彰显了精益求精的集体文化。医院将继续以患者为中心，以质量安全为核心，通过运用科学的管理工具，切实落实精细化管理，不断完善医疗服务流程，改善患者就医体验及保障患者安全，助力医院高质量发展。（汪丽萍 郑红建）

## 严重车祸，人救回来了！家属感恩：是你们让我们的世界重新有了光明

日前，淳安一院成功抢救一名严重创伤患者方阿姨。

时间倒回到2024年10月9日晚上，方阿姨因交通事故导致严重创伤被紧急送往淳安一院急诊科。到达时，方阿姨意识模糊，生命体征微弱，情况十分危急。医院迅速启动创伤抢救流程，展开了一场生死攸关的抢救。

在急诊科徐勋宏主任的带领下，医护人员分工明确，迅速完成了伤情评估。方阿姨被诊断为“脾脏破裂，骨盆多发骨折，左侧肋骨骨折，左侧锁骨骨折，两肺渗出。”紧急情况下，医护人员密切配合，快速加温、加压、输液、止血、输血、补液……创伤团队在阅片的同时紧急讨论治疗方案，经过急诊科、骨科、普外科、重症医学科(ICU)、介入科会诊，一致决定立即进行介入栓塞术。

准备就绪后，将方阿姨转运至导管室，进行“选择性脾动脉+左髂内动脉栓塞术”，手术成功，患者被送入ICU。

在ICU期间，医护人员根据方阿姨每天不同的情况予以对症支持治疗，很快就稳定了下来，为后续治疗提供了基础和保障。因车祸导致方阿姨左侧锁骨骨折、左侧肋骨多发骨折伴第一肋骨骨折、骨盆骨折……从ICU转出后，方阿姨就转到了骨科。10月25日，骨科蒋臻主任为其进行了“左锁骨骨折切开复位钢板内固定+锁骨植骨+上肢关节松解术”。手术非常成功，在骨科治疗一段时间后，11月8日，方阿姨转到了康复医学科进行后续康复治疗。

一到康复医学科，医护人员就对



她进行了全面评估，制定并调整个性化康复方案。通过被动运动、主动运动、抗阻训练、神经肌肉电刺激疗法、超声药物透入、中药熏洗等手段，逐步恢复受损关节的灵活性和肌肉力量，改善血液循环，缓解疼痛，促进组织修复。同时给予饮食、生活、精神等方面的指导和疏导。目前，方阿姨病情稳定，正在逐步康复中。

前几天，方阿姨的女儿特意给医院和相关科室送来了锦旗、写来了感谢信。信中这样写到“每一个步骤都体现了你们高超的专业技能和深厚的职业素养，你们之间相互支持和信任，让我感到了医疗团队的力量和凝聚力。我们深为贵院能有这样的好医疗团队而感到自豪感到骄傲！感谢你们第一时间抢救了我的母亲，是你们的关怀与付出，让我们的世界重新充满了光明。”（徐佳 汪耀 洪灵芝）

## 10—12月短波

- 10月11日，杭州市卫健委副主任郑冰来院调研。
- 10月11日，我院组织退休职工赴下栏坞隧道开展重阳节活动。
- 10月15日，我院举行临床医疗组长聘用仪式。
- 10月16日，我院赴千岛集团捕捞一队驻地开展义诊。
- 10月17日，浙江旅游职业技术学院智慧健康养老专业养学生来院实地观摩。
- 10月17日，省政协教科卫体委一行来院调研。
- 10月18日，淳安县第一人民医院医共体举办2024年度基层慢病规范化诊治医共体培训(第二期)。
- 10月22日，巴塘县卫健局一行来院调研。
- 10月26日，“淳籍名医工作室”在我院揭牌。
- 11月1日，2024年度淳安县院前急救技能竞赛在120急救中心淳安分中心举行。
- 11月5日，淳安县第一人民医院博士后工作站顺

- 利通过中期考核。
- 11月8日，县级老领导来院参观调研。
- 11月11日，省委副书记、代省长刘捷(时任省委副书记、杭州市委书记)，杭州市卫健委党委书记、主任方建国来院调研。
- 11月14日，由杭州市卫健委主办、我院承办的《杭州市重点学科建设管理办法》等文件解读暨2024年度科教工作会议召开。
- 11月15日，临床研究能力提升暨药物临床试验质量管理规范(GCP)专题培训班召开。
- 11月20日，杭州市人才西进帮帮团淳安行来院调研。
- 11月27日，淳安县第一人民医院第十三届工会会员代表大会暨第八届职工代表大会第一次会议、淳安县第一人民医院医共体职工代表大会召开。
- 11月28日，我院召开“匠新独运”护理创新技能

- 比赛。
- 12月1日，2024年度县卫生健康局虚会议在我院召开。
- 12月6日，我院召开乡村医师就医服务体验分析反馈会。
- 12月10日，我院举行中层干部集体宪法宣誓仪式。
- 12月11日，我院举行“山海”师带徒仪式。
- 12月13日，浙江省人民医院专家来院进行三乙创建模拟评审。
- 12月18日，西藏自治区那曲市医务人员来院调研。
- 12月23日-27日，我院举办职工趣味运动会。
- 12月25日，淳安县第一人民医院医共体高级职称自主评聘工作顺利完成。
- 12月26日，我院召开2024年度行风监督员会议。

## 古代一斗米换一条虫！现身街头，吃它要注意

不宜过量食用，避免蛋白质摄入过多导致胃肠道负担加重，引起消化不良、呕吐等症状。医生提醒，享受斗米虫带来健康益处的同时，也要避免潜在的风险。

过敏体质者慎用，斗米虫含有丰富的优质蛋白质，对蛋白质过敏的人群应避免食用，以免引发过敏反应。

不建议生吃，因为天牛幼虫可能携带病原微生物。特定人群食用注意，尿毒症、哮喘及肾功能不全的人群应在医生指导下食用，以免引发病症。

注意真伪鉴别，斗米虫容易与桑树虫、无花果树虫、漆树虫、橘子里虫、柳树虫、松树虫、杨树虫等混淆。不同的植物蛀虫，虫体有效成分和药理作用会不同，所以使用时要注意辨别。

（方军英 陈道挺）



糖尿病八大建议

吃动平衡  
达到或维持健康体重  
重控制腰围，男性腰围不超过90厘米，女性不超过85厘米；BMI应在18.5-23.9之间。

主食定量  
粗细搭配，主食定量，全谷物、杂豆类应占主食的1/3。

多吃蔬菜  
每日蔬菜摄入量至少500克，建议餐餐有蔬菜；两餐之间适量水果，如苹果、梨、橙、桃等。

常吃鱼禽  
蛋类和畜肉适量，常吃鱼虾蟹贝及禽类，畜肉适量，减少肥肉摄入；限制腌制、烘烤、烟熏等加工肉类制品的摄入。

重视豆、乳类摄入  
奶类豆类天天有，保证每日300克液态奶或相当量奶制品的摄入；重视大豆类及其制品的摄入。

清淡饮食  
足量饮水，限制饮酒，烹调注意少油少盐，成人每天烹调油25-30克，食盐用量不超过5克；推荐饮用白开水，每天饮用量1500-1700毫升，饮料可选淡茶与咖啡；不推荐糖尿病患者饮酒。

定餐定量  
定时定量，细嚼慢咽，注意进餐顺序定时定量进餐，先吃蔬菜，再吃肉类，最后吃主食，控制进餐速度，细嚼慢咽。

个体化自我管理  
注重自我管理，定期接受个体化营养指导。

（2-9病区 王美燕）

如果马上食用，也可以采用油炸、烘烤等方法。油炸：将斗米虫洗净控水后，放入热油中炸至金黄，此法口感酥脆，口感好，小儿易接受。

烘烤：将斗米虫洗净控水后，用微波炉小火加热一分钟至两分钟，即可食用。

研粉：将烘焙干的斗米虫研末吞服或拌入米粥中食用。

斗米虫的用量，因年龄、体质的不同，虫体大、小的不同而有所差异，所以还需根据具体情况进行调整。

号称“冬季小人参”，很多人排队买！吃错了“毒过蛇”

感清甜而不腻。若您喜欢直接食用甘蔗且不喜欢过于甜腻，黑皮甘蔗是不错的选择。它性质温和滋补，能充饥、止咳。选购黑皮甘蔗时，以表皮挂有白霜且颜色越深越甜为佳。

甘蔗吃对了有很多养生功效，但如果吃错了就要小心中毒了。甘蔗若出现红芯，那是绝对不能再吃了。它可能是被节菱孢霉菌污染了，这种霉菌在生长繁殖过程中会并产生一种剧毒——3-硝基丙酸。这是一种强烈的嗜神经毒素，中毒后最初表现为恶心、呕吐、腹泻、腹痛，随后出现头晕、头痛、抽搐等，严重的还可导致脑缺血坏死、呼吸衰竭、死亡，部分中毒患者可能还会导致语言、运动障碍等。也不可以去掉红芯部分继续吃，甘蔗一旦被霉菌侵袭，甘蔗的每一个部位都已经被“污染”，只不过肉眼看不到。（李维维 徐建梅）

如何预防与治疗呢？根据《冠状动脉微血管疾病诊断和治疗中国专家共识》，预防血栓栓塞性疾病的关键在于提高公众的健康意识和改善生活方式。包括均衡饮食、定期运动、戒烟限酒等，以降低心血管疾病的风险。定期体检也是及早发现和预防心血管疾病的重要手段。

专家提醒：心血管疾病的年轻化趋势需要引起我们的重视。公众应该提高对心血管疾病的认识，采取积极的预防措施。年轻人同样需要关注心脏健康，让我们行动起来，从自我做起，关注心脏健康，预防心血管疾病，共同迎接健康的未来。（手术室 王丽倩）

## 心梗拨打120，胸痛中心快救命

为提升民众的急救意识，将“心梗拨打120，胸痛中心快救命”的理念推向民众，淳安一院于近日在医共体王阜分院组织心血管内科、内分泌科、呼吸内科等多科室开展高质量医疗体系建设基层行义诊活动。医护人员为村民进行了健康体检，并就心梗的危害及急救技能进行讲解和培训。

心肌梗死，是冠状动脉闭塞，血流中断，使部分心肌因严重的持久性缺血而发生局部坏死。通俗地讲，我们的冠状动脉就像庄稼地里面的水管，而我们的心肌就是庄稼地里的树苗，如果庄稼地里的水管堵塞，早期树苗开始枯萎，久而久之的树苗就会枯萎坏死，所以心肌梗死实际上是心肌的坏死。心肌细胞是不可再生的，坏死了就永远坏死了，所以心肌梗死抢救要分秒必争，挽救更多心肌。

在我国，心血管疾病占疾病死亡率的首位，每年导致死亡人数达400万，相当于每天有1万人死于像急性心肌梗死这一类疾病，而这一类疾病中70%-80%的人，都是能够被救治，而且救治以后大部分都能恢复。

心梗发作前有哪些先兆症状？  
标志性症状：胸痛胸闷+大汗。  
胸痛部位：常位于胸骨后或心前区；常放射至左肩、左臂内侧，或至颈部、咽部、下颌、上腹部、背部上方等。  
胸痛性质：压迫、发闷、紧缩性、灼烧感。  
其它症状：最为严重的心梗可直接表现为心跳骤停也就是所谓的“猝死”，部分人表现为呼吸困难、胸闷、气急等不适症状；还可能有烦躁不安，冒冷汗，恶心呕吐，心慌恐惧，偶有濒死感甚至眼前发黑、晕厥等。

胸痛中心就是在最大限度上，从院前、院中和院后，实现整体救治的一种医学模式。它推动了院前从患者的发病到急救转运，和医院的连接。开辟了急性心肌梗死这一类胸痛相关疾病快速救治绿色通道，实现早期开通血管，显著降低死亡率。

目前，淳安县胸痛中心挂靠淳安一院。2024年6月，胸痛中心成功通过省卫健委标准化验收。近日，淳安一院胸痛中心顺利通过国家级基层版胸痛中心再认证，这也标志着淳安一院在急性胸痛救治领域再上新台阶。淳安一院胸痛中心自2019年成立以来，共救治急性胸痛患者1905人，其中急诊PCI221人，发病至首次医疗接触在12小时以内的STEMI患者早期再灌注治疗(溶栓+PPCI)的比例达86.87%，抢救成功率达98.69%。（医务部 方伟琳）

