

沈洪兵院士调研温岭疾病控制及肿瘤防治工作



图为沈洪兵院士实地参观肺癌筛查基地 郑昕摄

本报讯(记者 程妮娜)8月9日,国家疾病预防控制中心副主任沈洪兵院士带领工作组团队成员,调研温岭疾病控制及肿瘤防治工作。浙江省卫生健康委副主任、省

疾控局局长姚强,省卫生健康委疾控处处长罗华标、省疾控中心党委书记王楨、省肿瘤医院副院长兼省肿瘤防治办公室常务副主任裘燕飞及防治办公室副主任杜灵彬等陪同。台州市、温岭市相关领导,温岭市卫生健康局及市疾控中心、浙江省肿瘤医院台州院区相关负责人参加调研。

沈洪兵院士一行首先实地参观温岭市疾控中心,随后驱车来我院就肿瘤防治工作进行实地考察,在我院台州院区党委书记徐栋和院长孙旦江的陪同下,先后参观了肺癌筛查基地、癌症筛查中心、介入与微创外科医学中心门诊等,同时详细了解温岭市肿瘤医防中心建设情况及肺癌筛查工作进度。

姚强主持温岭市疾控工作和肿瘤防治工作汇报会。温岭市副市长王敏峰致辞,温岭市卫生健康局党委书记、局长郭永波作温岭市疾病防控和肿瘤防治工作汇报,台州

院区党委书记徐栋就医院发展概况、科教研与人才、癌症防治等方面作介绍。

随后,与会嘉宾围绕疾控体系建设、肿瘤防治工作经验以及筛查工作存在的难点、痛点等问题进行进一步探讨,台州市卫生健康委主任阮聪颖就相关工作的开展提出宝贵意见。

沈洪兵院士充分肯定了温岭市在疾控工作以及肿瘤防治等方面的做法和经验,认为台州院区在肺癌筛查、防治方面表现亮眼,积极推动肺癌社区筛查,打造“温岭样板”,为国内其他地区的肺癌筛查起到示范效应,希望温岭及台州市人民政府继续重视此项工作,为下一步工作的开展提供坚实的物质保障。院士工作站团队将认真总结和分析第一阶段肺癌筛查数据,亮出靓丽的科研成果,继续推动温岭市肿瘤防治事业高质量发展。

徐明副市长一行来我院调研

本报讯(记者 程妮娜)8月10日,温岭市人民政府副市长徐明一行前来浙江省肿瘤医院台州院区,就医院发展情况进行调研。

在当天上午举行的座谈会上,徐明认真听取台州院区党委书记

徐栋对医院发展情况的介绍,包括医疗、人才及科研等;院长孙旦江就医院周边公共交通情况及二期工程建设情况进行汇报。徐明表示,浙江省肿瘤医院台州院区近年来发展势头向好,市政府将全力支持

医院发展,希望医院能锚定目标,多措并举,坚定信念,助推全市卫生事业高质量发展。

徐明一行在院领导陪同下实地参观了二期工程。温岭市商务局局长周祎君、副局长江海平等陪同。

薪火相传 勇毅笃行

——我院圆满完成2023年中层干部换届工作

本报讯(记者 李雯莹)8月3日,浙江省肿瘤医院台州院区举行2023年新一届中层干部任前谈话。

院长孙旦江主持会议。医院党政班子成员、新一届中层干部参加。

会上,纪委书记苏云福代表医院纪委对新一届中层干部作集体廉政谈话。他提出三点意见:加强学习,不断增强自身综合素质;积极履职,凝聚科室发展合力;严于律己,加强科室内部管理。苏云福指出,希望大家在新的岗位上充分发挥聪明才智,为医院早日实现“11230”目标和持续健康发展作出自己应有的贡献。

党委书记徐栋作总结发言。他提出三点要求:严守党纪,高举中国特色社会主义伟大旗帜,提高政治站位;学习提升,发挥优势,补齐短板,实现个人能力和素质多方位提高;担当作为,干部要甘于奉献,勇于担当,更高效落实工作,防止推诿扯皮。徐栋重申了医药购销领域腐败问题专项整治。他强调,干部要做好部门“一岗双责”,党风廉政建设和业务的双重责任要“两手抓、两手硬”,希望新一轮中层干部能以新面貌、新气象,为医院开拓发展做出更大贡献。

当天下午,医院举行2023年新一届中层干部聘任大会。党委委员、副院长王恩雨主持。

会上,王恩雨作2023年中层干

部选聘工作情况汇报并致谢离任中层干部;徐栋、孙旦江分别为其颁发荣誉证书并献花。

王恩雨宣读2023年中层干部聘任文件及顾问聘任决议。

徐栋、孙旦江共同为新一届中层干部颁发聘书。

随后,赵华东、黄立朋、颜灵佳作为行政、医疗、护理中层干部代表作表态发言。

徐栋在总结讲话时表示,此次中层干部聘任大会意义非凡。这既是一次对离任干部的深情感谢,也是一次新一届管理干部的亮相展示,更是一次融合前行远航的起点。站在创建三级乙等肿瘤专科医院和二期工程顺利推进的新起点、新平台上,徐栋对新一届中层干部提出五点希望:务必加强学习,提高自身综合素质;务必提高站位,增强使命感和责任感;务必谦虚谨慎,保持求真务实的作风;务必团结奋进,把握服务全局的意识;务必廉洁自律,擦亮清廉医院建设底色。

徐栋强调,岗位就是责任,履新就是“赶考”。使命在前,重任在肩,全体中层干部要始终保持众人拾柴的心劲、勇毅笃行的稳劲、久久为功的韧劲,砥砺前行,一步一个脚印地走好“赶考”路,把全部精力用到干事创业中,切实当好医院高质量发展的“主力军”,从而交出一份经得起历史和群众检验的优异答卷。

市政协副主席颜惠珍调研医疗资源配置

本报讯(记者 郑昕)8月11日,温岭市政协副主席颜惠珍一行前来浙江省肿瘤医院台州院区,就医疗资源配置及医院发展情况进行调研。

当天下午,温岭市政协副主席颜惠珍率政协调研组调研浙江省肿瘤医院台州院区,实地参观了肺癌筛查基地、癌症筛查中心、介入与微创外科医学中心门诊及二期工程,重点了解近年来台州院区发展情况、存在的困难与问题、发展思路、今后的打算,以及专家们对优化温岭市医疗资源配置想法、意见和建议。

温岭市政协教科文卫体委主任郑维玲主持座谈会。

会上,台州院区党委书记徐栋作工作汇报。他详细介绍了台州院区整体发展及全面托管后发展情况和设想、下阶段重点突破的工作情况。

与会者围绕医疗资源配置及医院发展情况进行座谈交流。

台州院区院长孙旦江对人才引进政策、县域患者外流及医疗资源错位发展、医保基金外流占比及医共体利益机制等提出意见和建议;副院长应荣彪就医保政策及DRGs考核对学科发展的影响、政府支持开展胃癌早期筛查发表自己的看法。

新河镇副镇长王剑就尽早解决停车难的问题表明政府立场;新河镇社会事务办公室主任颜丹阳表示,镇政府会更多地支持二、三期工程,规划层面希望市政府解决。随后,与会人员还围绕如何打造浙东南肿瘤诊疗高原、医保基金相关事项进行讨论。

颜惠珍在总结中对省肿瘤医院大力支持下全面托管后台州院区所取得的成绩予以充分肯定。她

希望进一步研究深化医共体建设,创出温岭样板,在促进优质医疗资源下沉扩容方面发挥更大作用;希望以创建“三乙”为契机,进一步创出肿瘤专科特色;希望以项目建设为契机,进一步提升发展空间。

颜惠珍指出,这次调研是市政协根据省规划精神和上级要求,结合温岭发展实际而定的一项重点课题,围绕“优化医疗资源配置、完善医疗服务体系”这一主题,了解全市医疗机构发展情况,听取全市医疗资源优化配置好的意见、建议和设想。她希望通过调研体系中关键环节存在的问题,提出更好的建议进一步加以深化,为温岭医疗资源的布局、体系的完善及卫生事业的打造提供顶层设计决策参考。

温岭市政协相关部门、市卫生健康局、新河镇、浙江省肿瘤医院台州院区相关领导陪同调研。

致敬 人民医生

本报讯(记者 程妮娜 郑昕)8月17日,台州市肿瘤医院医共体举行医师节表彰大会,共同迎接第六个“中国医师节”的到来。

会上,台肿医共体党委书记徐栋、主任孙旦江共同为获得2023温岭市级“百佳医生”及“不忘初心、坚守岗位35年”医生颁发荣誉证书。台肿医共体获得2023温岭市级“百佳医生”的有钟承韵、朱晓兵、林华、林巧、黄立朋、

何清泉、潘骅后、阮文彬、陈慧红、林姬、陈华荣、黄俊翔、冯纪方;“不忘初心、坚守岗位35年”的医生有段建华、张春兰、李建军、梁学书、赵湘婉、瞿玉莲、王新福、沈超军、巴蕾、林斌、陈椰林、盛明江、吴德忠、罗世云、梁佩红、江德富、潘建伟。

次日,徐栋、孙旦江等台肿医共体党政领导班子成员带队慰问医共体牵头医院及各成员单位临

床一线医技人员,送上蛋糕及诚挚的祝福,感谢他们为医疗事业发展所作出的贡献,激励全体员工继续弘扬“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的崇高职业精神,并祝全体医师节日快乐。

当天晚上,获得2023温岭市级“百佳医生”的13位医生参加温岭市卫生健康局举办的“勇担健康使命,铸就时代新功”晚会,受到表彰。

导读

搭平台 鼓干劲

详见第二版

责编:金军标 版式:施伟涵



浙江省肿瘤医院
公众服务号



浙江省肿瘤医院
台州院区订阅号

喜报! 我院2名博士后获2023年度省博士后科研项目择优资助

本报讯(记者 程妮娜)8月21日,浙江省人力资源和社会保障厅公布的2023年度浙江省博士后科研项目择优资助入选名单显示,浙江省肿瘤医院台州院区2名博士后

获科研项目择优资助。

据了解,全省共有博士后工作站778家、博士后3482名,本次共有170名博士后获得科研项目择优资助,我院为台州市卫健系统以

及温岭市唯一获得本次择优资助的博士后工作站。

我院省级博士后工作站于今年6月正式揭牌成立,共有进站博士后10名,主要围绕生物医疗和人工智

能两大领域,分为3组与我院台州市重点实验室、总院省级重点实验室以及基础研究所进行8项子课题研究,包括基于深度学习的多模态影像处理技术实现超声类造影的实时

显像、基于人工智能技术的术前多模态影像对器官和病灶进行分割等。此外,团队积极申报各级课题基金5项,为创建国家级博士后工作站打下坚实基础。

【癌症防治行动】

省肿防办癌症筛查与早诊培训班学员来院进行现场工作实践



图为学员们在肿瘤筛查现场参观交流 施伟涵 摄

本报讯(记者 郑昕 通讯员 郑西)8月15日,浙江省肿瘤防治办公室组织今年第一期癌症筛查与早诊培训班10名学员,来到浙江省肿瘤医院台州院区,进行为期三天的癌症筛查现场实践学习交流。

期间,浙江省肿瘤防治办公室工作人员李润华带领学员前往台州院区癌症筛查中心、“国家标准化癌症筛查推广与管理中心”基地及肺癌筛查现场——滨海镇小学,实地参观现场筛查。

癌症筛查中心主任王敏丽主持工作分享及座谈会。

会上,台州院院长孙且江致欢迎辞。他简要介绍了沈洪斌院士工作站台州分站建设及医防共建

情况,并欢迎学员们相互交流学

习。分管领导、党委委员吴丽丽为学员授课。她介绍了癌症筛查中心的发展历程,从温岭市“两癌”免费筛查项目,到浙江省上消化道机会性筛查、国家创新工程结直肠癌项目、浙江省重点人群结直肠癌筛查项目、温岭市肺癌免费筛查项目、温岭市慢性阻塞性肺疾病筛查项目等多个项目的承接,着重讲述了链式防治助推结直肠癌筛查——温岭实践分享,强调重视预防、建设医防融合体系的对医院发展的重要性。

公共卫生管理部主任江巧红对温岭市肺癌及温岭市重点人群

结直肠癌筛查模式,从工作部署、启动项目、实施项目到完成情况作详细介绍。

筛查中心顾问陈静君结合多年筛查的工作经验,包括筛查前准备工作、人员发动、现场协调、数据质控等与学员们进行互动分享。

现场学员对各类癌种的筛查实施进行深入交流与探讨。

李润华表示,台州院区癌症筛查与早诊工作走在全省前列,这次带学员们过来参加癌症筛查实践,参观学习交流,学到了不少现场筛查的经验和筛查模式,真是不虚此行,受益匪浅。

打破壁垒,让MDT为复杂性盆腔肿瘤诊疗带来曙光

本报讯(记者 郑昕 通讯员 翟瑾洁)8月6日,浙江省数理医学会盆腔肿瘤MDT学组温岭工作站学术交流暨温岭市医学会盆腔肿瘤MDT学组2023年学术交流会在温岭举行。

大会邀请省内知名专家分享相关领域医学进展,探讨盆腔肿瘤疑难病例诊治,省市两级医学专家传经送宝,为同道们搭建高层次的学术交流平台。

浙江省肿瘤医院台州院区姚俊教授主持开幕式。

大会执行主席、浙江省肿瘤医院台州院区应荣彪教授指出,温岭工作站成立三年来,经过大家努力,改变了理念,诊疗范围也不断扩大。

大会主席、浙江省数理医学会盆腔肿瘤MDT学组主任委员、浙江中医药大学附属第一医院陈贵平教授充分肯定了温岭工作站所取得的成绩,希望进一步整合多学科,一如既往地活动开展下去。

温岭市医学会秘书长李敏雅在致辞中表示,两年前,在省数理医学会盆腔肿瘤MDT专委会大力支持下,温岭市医学会组建了盆腔肿瘤多学科学组,多次开展学术交流和MDT病例讨论等,促进学术交流,不断提高协作创新能力。她希望该平台能够继续发挥作用,打破学科壁垒,发挥好省级医疗盆腔肿瘤治疗领域高端医疗人才对温岭医疗事业的示范引领作用,通过专业化、规范化、个体化的多学科治疗,帮助复杂性、难治性盆腔肿瘤患者获得更好的治疗效果和生存质量,让更多复杂性盆腔肿瘤患者受益。

本次学术交流会包括四个专题讲座和嘉宾讨论、七个病例分享,专业涵盖胃肠外科、妇科、泌尿外科、普外、肿瘤化疗、肿瘤放疗、病理及医学影像等。

专题讲座环节,陈贵平教授的报告为尽可能解决盆腔复杂肿瘤的问题指明了未来工作的方向;台州市第一人民医院朱丹阳教授对

首创的免充气单孔腹腔镜骶骨固定术手术技巧作详细介绍;浙江大学医学院附属第二医院王六红教授的盆腔影像学案例讲座为临床治疗决策提供重要依据;应荣彪教授的心得体会及质控相关数据为进一步推进结直肠外科ERAS实施提供宝贵经验。

病例分享环节,温州医科大学附属二院宋丹丹教授、浙江中医药大学附属第一医院姚志韬教授、浙江中医药大学附属第一医院魏星教授、宁波市妇幼保健院杨洁教授、温岭市第一人民医院杨倩教授、浙江省肿瘤医院台州院区金海朋教授及陆雪青教授先后作病例分享。

与会嘉宾围绕盆腔主题,先后展开热烈讨论。

本次学术活动内容丰富形式多样,非常成功。陈贵平主委表示,争取明年邀请国内知名专家参加这项活动,让盆腔的大家庭越来越强大,为更多患者带来福利。

“有为青年”温岭中学生暑期职业体验夏令营(台肿站)成功举办

本报讯(记者 程妮娜)由温岭团市委发起的“有为青年”温岭中学生暑期职业体验夏令营于8月1日在浙江省肿瘤医院台州院区举行,全市20余位初高中生参与。

1日上午,台州院区党委书记徐栋为活动致辞。他介绍了医院发展历史、特色医疗技术、医教研发展成果等,希望同学们能通过职业体验为今后职业的选择做好铺垫。

随后,同学们身穿特别准备的白大褂开始了体验之旅:分组参观门诊科室,听取科室职能、发展历史、设备情况介绍;随后进行防护服穿脱、消防安全、应急抢救、血型检测、简易体格检查等培训。

次日,同学们体验药膳、熏香制作,并在实际操作中了解中医,

对传统文化有了进一步的认识。随后分组来到放射物理科和急救站进行特色科室体验,并在专业医生指导下学习使用超声机、心电图机、腹腔镜模拟器及外科手术缝合。在下午的急救能力展示中,同学们更是表现亮眼,经过激烈比拼最终评选出5位优秀学员。

交流会上,同学们表示体验让他们加深了对职业、卫生健康的了解,从中学到了课堂中无法学到的知识与技能,今后将努力学习,为家乡及祖国的发展作出自己的贡献。台州院区团委书记姜舒也分享了自身学习与成长经历。党政综合办公室主任蒋庭鼓励同学们要做“眼中有光、脚下有路、肩上有责、心中有德”的新时代青少年。

搭平台 鼓干劲

——台州院区举办新一届中层干部培训会

本报讯(通讯员 郑舒尹 记者 郑昕)8月22日,浙江省肿瘤医院台州院区举办2023年中层干部培训会。

培训会诚邀浙江省肿瘤医院党委书记程向东、温岭市纪委监委派驻第四纪纪检监察组副组长孙连忠前来授课。台肿医共体及成员单位领导班子、台州院区全体中层干部参加会议,台州院区党委副书记、院长孙且江主持。

会上,孙连忠对《医疗机构工作人员廉洁从业九项准则》进行精准解读,带领干部们一起学习《九项准则》主要内容和亮点,并结合实际案例,警示医务工作者要坚守底线、廉洁自律。

程向东围绕如何打造优势学科,从总院胃外科20年回眸出发,立足自身,全方位向与会者分享高能级学科建设的发展历程。他强调,高能级、优势学科的打造必须医教研全面发展,其要点是落实强技术、搭平台、重研究、带队伍

这四原则。医院要想打造优势学科,就必须既要埋头拉车,也要学会探路。要在大力提升行业影响力、提高医疗服务能力和质量、大力开展临床研究特别是IIT临床研究、注重基础研究和转化研究、注重社会声誉度(百姓口碑)、注重教学工作,以及注重学历结构优化、培养高层次人才等方面下大功夫。程向东对台州院区寄予厚望,希望台州院区努力建设成为一家台州老百姓信赖的、首选的肿瘤诊治中心,并辐射浙东南地区。

作为新一届中层选聘后的第一期培训会,浙江省肿瘤医院党委委员、台州院区党委书记徐栋以《坚定不移做好新时代意识形态工作》作为干部培训主题,强调并提出意识形态新要求:强化理论学习,提高思想认识;维护网络安全,注意舆论引导;加强队伍建设,弘扬清风正气。他希望中层干部勇于担当,敢于作为,积极主动,弘扬正能量。

图片新闻 市首届职工羽毛球赛



8月12日,由浙江省肿瘤医院台州院区及兄弟医院羽毛球爱好者组成温岭医疗(台肿力量)队在温岭市总工会/温岭市体育总会举办的首届职工羽毛球赛中跻身八强。图为“台肿力量队”选手正在比赛中。

(图/文 方陈 江琴)

简讯三则

※7月27日,医院组织安全巡查,强化应急抢险措施,严阵以待,筑牢抵御“杜苏芮”安全防线。(赵华东)

※8月10日,医院开展多学科联合急诊PCI演练,畅通胸痛患者救治流程,进一步提高急性心肌梗死患者抢救能力。(谢高文)

※8月19日,神经外科将节日蛋糕分发给科内患者、家属及陪护,用特有的方式营造“医患共度医师节”的氛围。(周嘉琪)



【新科普】

隐藏在心脏的“温柔杀手” ——房颤

郭锦丽

什么是房颤?

房颤,全称为心房颤动,是最常见的心律失常之一。正常心脏是有规律地跳动,一般60-100次/分,而房颤是指心房乱发指令,导致心房各部分的心肌无规律地颤动,每分钟可以快到350-600次,导致心脏跳动快且无规律,可达100-160次/分。

房颤有哪些症状?

大多数人房颤发作时,心悸、心跳很快,胸闷胸痛、气短呼吸困难且伴头晕、乏力等症状。当然,还有一部分房颤患者是没有症状的,等到了脑中风、心衰了才发现是房颤惹的祸!

房颤有哪些危害?

心房不规则地颤动,心房内就容易形成血栓,血栓经过血流进入大脑,会

堵塞脑动脉,从而导致中风。房颤患者脑中风的发生率是正常人的5倍以上!

房颤可导致心脏结构和功能的改变,引起血流动力学紊乱,从而导致心衰,严重时会导致死亡!

通过哪些检查能发现房颤?

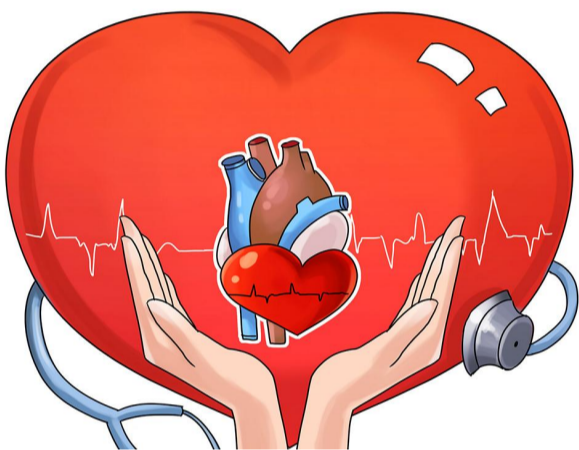
自我监测:可以自测脉搏、电子血压计测脉搏或者智能手表、智能手环、心电图及24小时动态心电图检查等。

怎么治疗房颤?

药物治疗房颤可控制节律、心室率、预防血栓栓塞发生。

心脏射频消融术对房颤有显著的治疗效果,其主要优势是:微创、无痛、恢复快。

左心耳封堵术是房颤治疗的另一可行选择。



防患于未然,如何有效预防宫颈癌?

沈丽娜

【案例】

朱小姐,26岁,1年前出现经量多,伴较多血块,经期延长至7-15天不等,未予重视及诊治。2个月前出现剧烈左腰痛,需用止痛药,也未予重视及诊治,直至出现阴道大出血才来本院就诊。宫颈活检病理提示:宫颈鳞癌。诊断为宫颈鳞癌 II A2期(T2aN0M0),予以行经腹宫颈根治术,手术顺利。后续辅助放疗加化疗。

宫颈癌是最常见的妇科恶性肿瘤,是严重危害女性健康的癌种。让我们一起了解一下宫颈癌小知识,早预防、早发现,将宫颈癌扼杀在“摇篮中”。

【分析】

什么是宫颈癌?

宫颈癌也称为子宫颈癌,是发生在子宫颈部位的恶性肿瘤。

在全球范围内,每年约有30万女性死于宫颈癌。虽然宫颈癌高发年龄为50-55岁,但全球的数据表明,近年来宫颈癌有发病年轻化和发病过程缩短趋势,35岁以下的年轻宫颈癌患者逐渐增多。我国更是宫颈癌的高发地区,所以不要认为它离我们很遥远。

哪些是宫颈癌的高危人群?

- 1、人乳头瘤病毒(HPV)感染,特别是高危型别的持续感染,是引起子宫颈癌前病变和宫颈癌的基本原因。
- 2、分娩因素:早婚早育、多孕多产。
- 3、性行为:性生活紊乱、过早性生活(<16岁)。
- 4、高危男性伴侣:阴茎癌,或其前妻曾患宫颈癌。
- 5、免疫功能低下、营养不良。
- 6、感染。
- 7、长期服用避孕药(五年或更长时间)。
- 8、社会经济地位低下。
- 9、吸烟、喝酒等。

哪些是宫颈癌的信号?

早期宫颈癌可无明显症状。但当出现

以下症状时,请及时就诊!

1、阴道流血:夫妻行房后阴道出血、不规则阴道流血、经期延长、绝经后阴道流血。

2、阴道排液:多数有阴道排液增多,可为白色或血性,稀薄如水样或米泔状,有腥臭;晚期因癌组织坏死伴感染,可有大量水样或脓性恶臭白带。

如何有效预防宫颈癌?

- 1、提倡晚婚、少育,避免多次人流和孕产,节制性生活,避免不洁性生活,减少性伴侣,注意生殖道健康与卫生。
- 2、保持良好的饮食生活习惯,少吃辛辣油腻的食物,多吃蔬菜水果,适当食用一些粗纤维食物。
- 3、注意改善生活方式,戒烟、戒酒,平时多运动,加强锻炼,不要熬夜,养成良好的作息规律,增强抵抗病毒感染和减少疾病发生能力。
- 4、定期宫颈癌筛查:25岁时开始宫颈癌筛查,首选每3-5年行HPV检测,或采用每5年1次联合检测(HPV+细胞学),或每3年1次仅细胞学检查。

【小知识】

做细胞学检查(TCT)和人乳头瘤病毒检测(HPV)注意事项:

- ①应避开月经期进行检查;
- ②检查前24小时内应避免性生活;
- ③检查前24-48小时内应避免阴道冲洗及阴道栓剂的使用;
- ④有阴道炎的病人应等炎症消退后再行该检查;
- 5、接种HPV疫苗:对每个适龄的女性来说,接种疫苗是刻不容缓的事情。HPV疫苗是目前世界上第一个用于肿瘤预防的疫苗。世界卫生组织建议,9-14岁未发生性行为的女孩为HPV疫苗接种主要目标人群。建议接种HPV疫苗和宫颈癌筛查相结合,做好宫颈癌的防治。

宫颈癌并不可怕,完全可以预防,越早发现,越易被治愈。

【母乳喂养周】

职场妈妈如何坚持母乳喂养

王卫红

2023年8月1-7日是第32个“世界母乳喂养周”。今年的活动主题为“助力职场家庭,促进母乳喂养”。看着宝宝一天天改变,每天都期待着宝宝带来更多的惊喜,浑然不觉中,你的产假余额已不足……

母乳是宝宝不可缺少的口粮。母乳中含有6个月内婴儿所需的全部营养,包括容易消化吸收、促进宝宝肠道发育丰富的抗体,增加免疫保护,宝宝少生病,减少腹泻、呼吸道感染等疾病发生,降低急性中耳炎、II型糖尿病、肥胖等疾病发生风险,预防成年后代谢性疾病发生,增强宝宝大脑和感官发育,促进宝宝智力发展,有利于婴儿情感发育,对妈妈来说可以加快产后康复,有效帮助产后妈妈消耗孕期堆积的脂肪,促进母体形体恢复,降低产后焦虑、抑郁的风险,降低乳腺癌、卵巢癌的发生风险,促进亲子关系的发展,增加母亲信心。

宝宝6个月之后添加适当辅食,持续母乳喂养至2岁或2岁以上。但是产假结束后,职场上的妈妈要返回岗位,一直坚持母乳喂养的妈妈遇到了一个大难题——不能按时哺乳,怎么办?如何才能做到既坚持母乳喂养,又不耽误工作?期间如能把母乳保存好,妈妈上班就不会影响到宝宝的哺育了。

一、调整时间

在妈妈上班前1-2周,就开始按照妈妈上班时间给宝宝喂奶,要根据妈妈上班后的作息时间,调整、安排好宝宝的哺乳时间,让宝宝慢慢适应。对于工作地点离家较近的妈妈,可在上班前喂饱,午休时回家喂奶一次,下班后再喂,加上夜间的几次喂奶,宝宝的需要基本上就能满足;如离家远,就提前把母乳挤出保存好,请家人代喂1-2次,晚上回到家再喂。

二、积蓄母乳

妈妈们可提前1-2周挤出一些母乳储备,将挤出的母乳装至容器内冷冻或冷藏保存。

三、母乳储存注意事项

由于母乳储存的时间易受各因素影响,所以在存储时一定要注意存储的要求,这个可增加母乳储存的时长和安全性。

- 1、手挤或以挤奶器挤奶前务必先洗手。
- 2、用来挤奶及存放的工具,一定要清洗干净后再进行消毒备用。
- 3、一定要密封储存,因奶嘴不密封,要密封盖。
- 4、还须考虑分别储存少量的母乳约30-60cc以备不时之需。
- 5、存储时不能将储奶袋装得满满,因为奶水冷冻后会膨胀。
- 6、最好在每个储奶袋或存储瓶写上挤奶时间。

7、尽量放在冰箱内侧位置,不要靠门。在反复开关过程中,温度会影响冷冻母乳的质量。

8、储存后的母乳会分层,属正常现象,因奶水未经均质化处理;油脂会浮在奶水上层,看起来较浓、较白。在喂食前轻轻旋转储奶器,就可把油层重新混合到奶水中。避免粗暴地摇晃母乳。

9、母乳的颜色和母亲的饮食有关,可能每天会有不同的颜色。

四、母乳的储存容器

- 1、储奶瓶优点:方便拿取;缺点:需反复清洗,储奶所占空间大。
- 2、储奶袋优点:储奶袋利用的空间少,一次性使用无需清洗;缺点是可能在装取过程中易污染,会有破裂及渗漏的尴尬。

妈妈们可根据自己的需求作不同的选择。

五、母乳储存时间

- 室温保存:
- 初乳(产后6天内挤出的奶):27-32℃室温内可保存12个小时;
 - 成熟母乳(产后6天后挤出的奶):15℃室温内可保存24小时;19-22℃室温内可保存10小时;25℃室温内可保存6小时;
- 冰箱冷藏室保存:0-4℃冷藏可保存8天;
- 冷冻保存:冷冻箱的情况

决定母乳冷冻的保存期:

如在冰箱冷藏室里的小冷冻盒保存,保存期为2周;如是和冷藏室分开的冷冻室,但经常开关门拿取物品,保存期为3-4个月;如是深度冷冻室,温度保持在0℃以下,并不经常开门,则保存期长达6个月以上。

储存过的母乳会分解,看上去有点发蓝、发黄或棕色,都是正常现象。

【温馨提示】

- *妈妈不在宝宝身边时,先用新鲜乳汁,再用解冻乳汁。新鲜和解冻乳汁都应先用先存,避免过期。
- *母乳冷冻存储3个月,乳汁中的脂肪、蛋白质会减少,酸度

会增加,生物活性显著降低。如母乳量较多,时间太长的母乳最好扔掉,给宝宝吃较为新鲜的母乳。

*在储存时要在储奶袋或储奶瓶标记泵奶时间,最好精确到分钟。

*冷冻保存时,不要使用玻璃瓶,以防冻裂。

*冷冻的母乳在解冻时,密封袋应先用冷水冲洗,逐渐加入热水,直至母乳完全解冻并升至适宜哺喂的温度,或放置在冷藏室慢慢解冻退冰。为了不破坏母乳中的养分,不要将母乳直接用炉火或微波炉加热。

*解冻达到适应的温度后,直接倒入奶瓶中就可喂宝宝了。但要注意,解冻后的母乳不能再次冷冻。





【院庆征文】

不负青春

鲍李静(原预防保健办主任/健康管理中心主任)



1992年,满怀憧憬的我成为了温岭县第二人民医院这个大家庭中的一员。

龙山的微风轻轻吹拂,洁白的大褂在蓝天下飘扬。在前辈们的言传身教、大环境的耳濡目染以及各位同仁的帮持下,懵懂的我渐渐懂得了护理工作的意义。

“担负保护人们健康的职责以及护理病人使其处于最佳状态。”南丁格尔的人文精神可以理解为:用自己的爱心、耐心、细心和责任心去对待、照顾每

一位患者。

在护理工作中,高度的责任感是必不可少的。这直接关系到每一名患者的健康安全,任何疏忽和懈怠都有可能给他们的生命造成无法挽回的损失,而这种损失是任何东西都无法弥补的。秉持着高度的责任感,日复一日、年复一年辛勤工作的最好回报,皆在患者康复后的一笑。

二十年的临床护理,我经历了冬天恨不得脚踩风火轮的内科、一年四季满病房跑的外科,

还有每分每秒、竭尽所能跟时间赛跑的急诊科。来去匆匆,人事千秋。不变的,唯有严谨的操作规范和流程、始终紧张有序的工作状态。

93年在外科上班时,有一位从长屿采石场来的患者,因为受伤的原因比较特殊,记忆犹新。工友们在午休时,把吃剩发硬了的年糕抛玩,偏巧砸到了他的腹部,造成他脾脏出血,经急诊手术,输了3000-4000ml的血才救回来。

当时用血的过程可不轻松!那时医疗条件有限,没有库存血,需现采取用。血液来源于三星桥的输血点,首先联系负责人告知用血量、血型,然后对方从人员库里筛选出符合条件的献血员直接来院。那时交通不便,一般都会多派几人,以备不时之需。

和现在不同,那时没有现成的采血袋,必须当场使用无菌采血包(二个500ml玻璃瓶、50ml玻璃针筒、数枚12#绑着橡胶管的采血针头、数枚橡皮塞)、枸橼酸钠、血压仪、托盘秤等。

采血前,枸橼酸钠冲洗容器、用药比例、容器放置的位置等都有严格的要求;采血时既

要控制好袖带压力,又要不停均匀摇晃容器防止凝血;采血完毕,还要秤好血量,记录登记后才使用。当然还要完成医疗外的任务,当一回“先生”,按照当时规定的行情计算出费用,告知家属支付给献血员。

当一瓶瓶仍带有体温的血液流入患者的身体、失血患者有所起色时,我也似乎感受到了那份温暖。那般生动、滚烫的记忆,至今难以忘怀。

2011年,我离开了护理岗位来到健康管理中心,担任了中心的第二任主任。虽然服务对象不再是临床的患者,但是我们的服务理念是一样的:梳理好我们的工作流程,让来院的人方便不折腾;规范好我们的工作方式,让他们感觉到来此挺好的;端正好我们的工作态度,让他们在轻松的状态下顺利完成他们的所需。

每一份报告,都关系到体检人员的身体健康。对于参加公务员招工体检人员,更是决定职业生平的标杆。

秉持着对每一个人负责的态度,健康管理中心出具的报告结论,都会经过多层审核确认。主检医生会首先对报告进

行查看,如有需要相应科室的专家确认的异常部分,会召集专家组进行讨论后,再确定结果以及是否需要做进一步的检查。大家认真负责的态度,也让我工作得到体检人员以及同行们的认可。

三十年的工作生涯,在这些平凡的岗位上,我有过感动、有过失落、有过疑惑、有过欢欣,更多的是振奋、希望和慰藉,也使我对于医疗工作的内涵有了更多的感悟……

时值建院七十周年,回首过往,感慨万千,人生能有几个三十年?从花季少女到为人妻,从父母的女儿到为人母,一切顺其自然,一切恰似必然。

当年华老去时,扪心自问不负青春选择!无悔相守台肿!无憾此生执业!祝愿台肿更好!

【作者简介】

鲍李静,中级职称,目前任预防保健科主任兼健康管理中心主任,1992年进入医院,参加护理工作,先后在外科、内科、急诊科、儿科、骨科、脑外科工作,2011年转岗至健康管理中心,2012年任中心副主任,2016-2023年任中心主任。

【院庆征文】

记忆中的老医院外科病房

时钟有声,岁月无声。回忆在老医院时的工作,三十多年仍历历在目。

1990年,我被分配到了台肿从事护理工作,当时医院的名称是温岭县第二人民医院。记得在内科和传染科工作2年后,1992年我被调到了外科病区。那时我们医院的外科医疗技术在温岭市处于领先地位,有些还是台州市领先,如食管癌、肺癌、直肠癌根治术、胃大部切除术、胆道手术等等三、四类手术。没有先进的医疗设备,都是靠外科医生一针一线缝扎又缝扎完成的每台手术。对于信息、交通不便的那个年代来说,这些在周边地区都是颇有影响力的。而一点一滴积累起来的名声,离不开医护人员们平时的辛勤付出。

当时我院的护理工作也毫不逊色。我有幸到浙一医院进修了3月,回来后,带领外科护理团队创建了温岭首家系统化整体护理。这一举措让我院护理团队

改变了护理服务理念、提升了护理质量,也增进了护患关系。我院还接待了数家兄弟医院的护理团队前来学习交流,更是赢得患者的满意。

每日的工作,不仅伴随着工作经验的积累,更是见证了那段岁月的过往。虽然有些小辛苦,有时候还顾不上家里,但是对于工作,我和我的团队都有一个信念,就是一定要把工作做好、做踏实,不能给科里丢脸。

那时晚上值班,经常会碰到感染性休克的患者,有时候可能一晚上会碰到两三个。当时护理使用的医疗设备也很有限,没有留置针,有的患者输液钢针一针扎下去就肿了,于是两针、三针……

没有心电监护仪,我们用台式血压机5分钟、10分钟、15分钟测一次,直至血压回升;没有壁式吸氧,我们靠小身板推来氧气瓶,对上氧气头用扳手一捏一捏接上去……就这样整

晚整晚地穿梭在每个病房之间。等到患者病情渐渐好转后,患者及其家属的一句“辛苦了”,让我觉得很欣慰,还有一点小小的成就感。

每当看到患者期盼的眼神,我知道,每日在做的,不仅仅是一份工作,更多的是一份责任。平日的辛苦是真的,但都会过去。用我的点滴岁月换取他人涅槃重生,值了。

因为缺乏先进的医疗设备,当时的外科工作风险系数高,且工作强度大,但我们的外科团队时刻保持着活力,不断学习、不断求进步。科主任、护士长每年都会组织外出旅游,科室时常会有聚会活动,不仅增加了医护之间的友谊,更是告诉我们除了工作还有生活。人生贵相知,共处显真诚,领略人间事,看尽长安花。

一抹斜阳落在半壁斑驳,透过时光回看岁月痕迹,如一指流沙悄然逝去,两鬓渐染已

不再青涩。曾经的老医院已成历史,在许许多多二院人的记忆中渐渐模糊,留存的是我和我的外科团队多年的点滴过往,刻骨铭心。

今日阳光正好,长椅伴书,若时光能够穿梭,我想我还会依然选择开启那段旅程……

台肿70周年庆之际,我心所

黄艳(原医院感染管理部主任)

想、所愿、所盼:四季同心,花开无限,前路灯塔在指引,台肿在前进。

【作者简介】

黄艳,医院感染管理部主任、副主任护师,1990年参加工作,1998年担任外科护士长,2010年调至院感科。

