

温州市人民医院报



医院官微

崇德崇新 至精至诚

编印单位 温州市人民医院 温州市妇女儿童医院 上海大学附属第三医院 投稿热线:88306615 Http://www.wzsrmyy.com

2023年3月18日 第238期 本期四版 内部资料 免费交流 浙内资准字第C008号

海西州代表团来我院交流工作



本报讯(党政办 叶礼文)2月28日,中共海西州委副书记、州政府副州长,浙江省援青指挥部党委书记、指挥长詹茂伟带领海西州交流代表团,赴我院委桥院区开展调研交流工作。温州市人民政府副秘书长黄方雷、温州市委社会建设委员会专职副主任许绍策,市卫健委党委书记王晓春、副主任朱国晓,我院党委书记阮

国模、院长余颖聪及有关职能科室负责人陪同调研。詹茂伟一行先后走访了医院院史馆、智慧药房、急诊科、内科门诊、红色党建园地、A09病区、干部保健病区等区域,详细了解智慧医院和便民措施建设情况。代表团成员对医院先进的管理理念、“5G+AR”应用、便捷的现代化设施留下

了深刻印象。在随后的调研交流会上,市卫健委党委书记王晓春介绍了温州市卫生健康事业发展情况,并就双方深度合作方面提出了意见和建议。我院党委书记阮国模向代表团介绍了医院高质量发展工作经验。詹茂伟书记高度评价了医院工作,并对今后的合作给予了深厚期望。

我院开展第二批临床研究型人才遴选工作

本报讯(组织科 陈飞)在医院迎来110周年院庆之际,根据《我院临床研究型人才工程实施方案》,2月14日,由医院组织部门牵头开展了2022年临床研究型人才遴选工作,组织专家对申报本年度领军人才、创新人才及优秀青年人才培养对象的58名人员进行集中答辩评审。党委副书记胡建锋在会上向大家详细解读了《临床研究型人才工程实施方案》,并介绍答辩要求及评审规则。此次人才遴选按照“公开、公平、公正、宽进严出”的原

则进行。评审专家组由院领导及医院学术委员会专家组成,对申报人员从临床业务能力、科研创新等方面综合实力及现场答辩情况进行综合评审。汇报答辩形式采用线下和线上相结合的方式,重点介绍自身的临床能力、科研能力及下一步的发展计划,并针对评审专家组提出的问题回答。评审专家认真聆听人才汇报,并对他们的现行工作和发展方向给出诚恳的建议。本轮人才遴选经个人申报、科室推荐、专家评审,最后经院党委会

审议,遴选出2022年度临床研究型领军人才、创新人才和优秀青年人才等培养对象共47名。临床研究型人才工程自2021年启动以来,已经遴选了两批优秀中青年医学人才,共计96名。围绕现代临床研究型医院建设目标,聚焦提升人才、学科、科研三位一体的创新能力,临床研究型人才培养对象对照培养目标,开拓进取,继往开来,以“百年树人,人才兴院”为理念,推动医院人才队伍建设的可持续发展,为实现健康中国战略提供有力的人才保障。

我院新冠医疗救治经验交流周活动顺利举行

本报讯(质管科 胡思思)在医院110周年院庆之际,由我院医务科、质管科牵头组织的新冠医疗救治经验交流周病例讨论活动,于2月13日至2月17日,为期一周的晚上,在我院委桥院区三期召开。在此次交流周活动期间,呼吸内科、感染科、重症医学科、急诊科、心内科、神经内科、内分泌科、风湿免疫科、血液内科、肾内科、消化内科、影像科共计12个科室提供病例进行分享,并邀请药剂科、影像科、麻醉科等相关科室的医师及感兴趣

的同道参与讨论。活动主题涵盖了“新冠病毒肺炎的规范化治疗”“如何降低重症转化及后期康复治疗”“新冠病毒肺炎重症识别与救治”“新冠病毒感染性心肌炎、脑炎的诊治”“严重基础疾病合并新冠病毒肺炎的诊疗心得”等。病例讨论会兼容多学科,就典型病例进行分析、讨论和总结,是一场思想碰撞的盛会。我院医生、规培生、护理医技人员等90余人参加。讨论会由陈新国副院长主持,

现场学术氛围浓厚,汇报人员准备充分,思路清晰,层层递进。讨论点评专家深入分析,抽丝剥茧,丝丝入扣,现场气氛热烈,掌声阵阵。医生们热情洋溢,踊跃发言,充分展示了我院医师求真务实的钻研精神。本次新冠医疗救治经验交流周系列病例讨论活动,不仅总结了新冠患者病例特点,使新冠肺炎患者的诊疗有据可循,更严谨、规范、准确。还加强了各科室在专业领域内的沟通与交流,实现患者救治的规范化、科学化、信息化。

在杭州举行的评选表彰会上,我院获得两项省级荣誉

本报讯(产前诊断中心 郑珍珍 郑建琼)2月24日,2022年度浙江省产前诊断(筛查)工作部署暨2022年度先进集体评选表彰大会在杭州举行。全省共有21家产前诊断机构参加评选。我院产前诊断中心获得大会表彰,荣获2022年度先进集体二等奖和2022年度科普贡献奖。

本次获奖标志着我院产前诊断(筛查)工作取得阶段性成效,为推进我院该领域更好的建设发展提供了强大动力。

我院致力于建设集“产前诊断、遗传咨询、胎儿宫内治疗、产后随访治疗、病例追踪”为一体的产前诊断中心。目前已开设产前诊断、胎儿医学、遗传咨询门诊,常规开展胎儿心超、产前诊断会诊B超、胎儿磁共振检查、疑难病例多学科会诊、绒毛穿刺、羊水穿刺、脐血穿刺、胎儿宫内治疗(羊水灌注术、羊水穿刺放液术、双胎减胎术等)、产时新生儿手术、儿外科手术及相关的染色体、基因检测。已诊断的单基因疾病有60余例,包括“瓷娃娃”(成骨不全症)、“黏宝宝”(黏多糖贮积症)、“牵线木偶人”(多发性硬化症)、鸟面综合征(特雷彻·柯林斯综合征)、阿佩尔综合征(尖头并指畸形)、神经纤维瘤等。

中心不断探索精准防治出生缺陷新策略,依托5G+AR技术探索多学科会诊新模式。积极开展信息化建设,联合信息科自主研发“5C智慧孕育工作站”。此工作站包含产前母胎医学病历、产时分娩病历、产后专科病历、儿童生长发育病历,涵盖“prenatal counseling(产前咨询)、prenatal checkup(产前检查)、childbirth(产时分娩)、infant care(婴儿照护)、child rearing(儿童养育)”母婴全周期照护理念。围绕母婴,实现“孕前-孕期-产时-子代”各阶段的数字化管理和服务。坚持数字赋能,通过多样化的数据、技术手段,最大限度简化医护业务流程,提升医疗质量和医疗效率,让广大孕妇和儿童享受更加科学专业、安全规范、健康可靠的服务,以优质服务助力群众孕产意愿提升。

呵护她健康,绽放她力量——“走进山区海岛护爱‘益’生”温州市“双丝带”行动启动



本报讯(妇保科 潘嘉佳)2023年3月8日第113个“三八”国际妇女节,“走进山区海岛护爱‘益’生”温州市“双丝带”行动正式启动。

该项目由温州市妇联、温州市卫生健康委员会主办,温州市人民医院(市妇女儿童医院)承办。市妇联副主席曾玲艳,市人民医院党委副书记、院长余颖聪,市健康妇幼指导中心书记林颖,市人民医院副院长张红萍等出席此次仪式。

活动现场,由我院妇科、妇保科、甲乳外科、超声科等医务人员开展女性两癌知识讲座,同时组成义诊小组,为现场群众作女性健康咨询,耐心讲解宫颈疾病和乳腺疾病的健康知识,免费提供乳腺超声检查等。并向街道环卫工人、护工等女性代表赠送双丝带、鲜花、免费宫颈筛查大礼包等,获得在场女性朋友的一致好评。

我院多年来以关爱女性健康为己任,在解决病人看病难问

题的同时,通过义诊、科普、公益讲座、线上直播等为女性朋友普及健康知识,动员社会各界提高对妇女健康权益的关注。近日我院在2020-2022年度“关爱女性健康,蓝丝带在行动”健康中国行动一消除宫颈癌系列公益活动中,荣获市级单位杰出贡献奖。

我院有着一支宫颈癌、乳腺癌诊治经验丰富的MDT专家团队,开展宫颈癌、乳腺癌个体化综合治疗,鼎力形成早筛筛查与干预、宫颈疾病精准治疗、妇科肿瘤微创治疗、乳腺肿瘤治疗等特色诊疗中心。此次“双丝带”行动面向整个温州地区,着力加强山区海岛等资源不足地区“两癌”防治工作,关注弱势群体,缩小城乡、地区差距,助力共同富裕。通过全方位、多层次开展两癌防治知识和理念宣传,科学宣传HPV疫苗接种,两癌筛查必要性等知识,帮助妇女了解两癌防治政策和服务项目,主动接受检查,切实打造为两癌女性群体办实事、解难事的服务平台。

主编:张丽 编辑:刘微微

医术医德暖人心！87岁危重“白肺”患者逐渐康复，家属给医院送去5面锦旗以表谢意

“人民至上 生命至上”“为病人着想 为人民服务”“医术精湛 情暖人心”“妙手扶桑梓 高医攀手峰”“疫情无人情有情 精心照顾胜亲人”，患者家属手捧着5面锦旗，眼里满是感激……2月27日，在我院出现这样一个感人的场景：“大白肺”陈奶奶救治成功逐渐康复，其儿子分别将锦旗送至院办、呼吸与危重症学科、康复科、重症医学科李钰副主任医师团队、朱秀若护士长团队，并一一向医护人员握手致谢。

“没有医护人员的全力救治，就没有我母亲的第二次生命。”胡先生介绍，去年12月25日，他的母亲87岁了，原本就患有多种疾病，她在“阳”后出现严重的症状时，被120急救中心送入我院娄桥院区，后来转入A16转化病房（即普通病房改组ICU病房），医务人员开始对她进行夜以继日的救治。患者家属医疗知识匮乏，但重症医学科李钰副主任医师总是耐心地用通俗的语言向他们解释治疗方案，当治疗需要调整时，又与他们积极沟通，在征求意见后再做实施。由于当时他们无法进入病区照顾病重的母亲，而护理工作很繁重，全靠朱秀若护士长团队对母亲无微不至的悉心护理，还不时发送母亲近况的小视频给他们。通过全体医护人员密切监护、尽心救治下，母亲转危为安，从转化病房到呼吸科病房再到现在的康复科，他们看着母亲身体状态一



天比一天好，欣喜万分。

“医护人员全力救治我母亲的两个月的时间里，他们精湛的医术、敬业的精神给我留下的深刻的印象，而他们良好的医德医风也让我们敬佩不已。”胡先生说，“快过年时，我提些年货送给加班加点的医生、护士，

被他们义正言辞的拒绝了；而我送给护工的红包也被拒收了。之后，我又给科室送去几箱瓯柑，结果还是被婉拒了。早听说，我院是温州市“引领型”清廉建设单位，果然名不虚传，廉洁之风深入每一位工作人员的内心，真的令人佩服。”胡先生如是说。

“这位患者的病情危重，身上管路较多，需要根据病情变化不断调整治疗方案，每日治疗可谓如履薄冰。但是，患者家属给予很大的信任，是我们治疗顺利的关键。”重症医学科李钰副主任医师介绍，“去年12月27日凌晨，陈奶奶是首批进入转化病房的患者，当时她的双肺病变严重，呈‘大白肺’表现，且患有高血压、甲减、帕金森以及腔隙性脑梗等多种疾病，病情危重、生命垂危。经过专家团队评估病情、分析讨论，对她给予抗病毒、俯卧位通气、营养支持、控制感染、控制基础疾病等救治措施。经过十多天的精心救治，她的病情趋于稳定，达到拔管条件，准备予拔管，我们并做好应急预案，两位麻醉医生床边待命。当她拔管后出现气道痉挛、呼吸困难，由于前期准备完善，顺利重新予气管插管。再经过6天治疗，在春节之前她终于顺利脱机拔管，为康复迈出关键一步，后她转入普通病房，病情大为好转。”

新冠病毒感染导致严重并发症，尤其像陈奶奶这样高龄高危患者，死亡风险很高，但能够抢救成功并逐渐康复，实属不易。我院坚持“人民至上、生命至上”，不放弃每一个生命，竭尽所能救治危重症患者，对于危重症患者及时开展多学科会诊，共同探讨救治方案，提高治愈率，降低病死率。

据《温州都市报》

筑牢清廉堡垒 提升监督实效

——我院召开纪委扩大会议暨网格监督管理会议

本报讯(纪检监察室)2月28日下午，我院召开纪委扩大会议暨网格监督管理会议。纪委书记胡昊、纪委委员、二三级网格监察员和网格管理办公室成员参加会议，网格管理办公室主任叶琳主持会议。

全体与会人员首先学习了《中国共产党处分违纪党员批准权限和程序规定》、《关于加强市直机关部门机关纪委建设的意见》和市纪委十三届二次全会精神。

会上，叶琳从压实清廉建设责任、创新重点领域监管、推进监督联动、清廉堡垒建设、擦亮文化品牌等方面介绍了2022年度清廉医院建设工作成效，对网格监督管理运行情况和全院网格廉情做了分析，并对2023年重点工作做了部署。药剂科副主任杨金招就药事分析预

警平台等清廉医院建设重点领域的创新举措做了分享。

随后，纪委书记胡昊为优秀二三级网格监察员颁发了证书和奖励。优秀网格监察员经过网格管理办公室考核、二级网格推荐和医院党委审核确定，今年共评选产生5名优秀二级网格监察员和25名优秀三级网格监察员。

此次会议还举行了网格结对共建清廉堡垒启动仪式，行政一和大五官党支部、妇产一和妇产二党支部代表现场签署了结对共建协议。据悉，作为优化网格监督管理的创新举措之一，医院今年推出了网格结对共建活动，促进资源共享、优势互补，发挥聚合效应，共同提升清廉支部建设和网格管理水平。

会议最后，纪委书记胡昊发表讲话，他对

受到表彰的优秀网格监察员表示祝贺，对2022年清廉医院建设和网格管理取得的成效给予肯定。他要求，在新一年，全体纪检监察干部要强化政治监督、服务发展大局，提升监督实效、坚持忠诚履职，为实现医院高质量发展和清廉医院建设作出新的更大的贡献。



本报讯(工会 沈嫣)为进一步深化警医合作共建，实现警医资源优势共享、共同发展，3月2日下午，我院行政二、行政一、内三党支部在温州市公安局特警支队六大队开展“红色卫健”医路同行”志愿服务活动，为特警队员提供全面的身体健康检查和诊疗服务，让他们更好地保护社会安全。

活动现场，特警队员们为志愿者们带来了军体拳和反恐演练汇报表演，他们英姿挺拔、强劲有力、警容严整、精神抖擞，展现了特警队伍的战斗力 and 令敌人闻风丧胆的气概。

表演结束后，行政二党支部副书记陈乐向特警队员们介绍了医院基本情况，中国红十字会二级救护师胡小仙讲解了心肺复苏的课程，并对参加培训的特警一对一进行了CPR的操作指导。义诊现场分为体检区、内科区、骨科区、康复诊疗区和发药区。医护人员发挥自己的专业所长为特警队员提供身体健康检查和诊疗服务。

本次警医共建活动加强了双方的沟通交流，进一步加强了特警队员对自身健康状况的了解和重视。按照共同发展、共同提高的原则，医院将不断深化警医共建工作内涵，携手营造“凝心聚力平安共创”的良好氛围。

党员义诊进警营，警医共建护健康

我院在温州医科大学第十五届大学生医学竞赛中取得佳绩



2月24日-26日，温州医科大学第十五届大学生医学竞赛在温州医科大学附属第一医院举行。来自浙江省20所教学医院选派的36支代表队共144名实习医师参加比赛，多名教学管理人员等前往直播室观看比赛、听取专家讲解。我院派出了两支队伍参赛，实习医师叶慧洁、周睿、张淳、雷涛组成的代表队经过重重关卡，脱颖而出，喜获铜奖；实习医师方一帆、毛苏燕、项林奕、林艳组成的代表队喜获优秀奖。

本次竞赛采用多站式考核模式，分初赛和决赛两个阶段。赛题覆盖面广泛，包含内科、外科、妇产科、儿科、急诊科和护理等多个学科的常用的临床技能操作项目，还包含体格检查、病例分析、判读检查单等项目。竞赛过程中不但考察了实习医师的临床思维和和

团队协作，还对学生的医患沟通及人文关怀进行了考核。我院实习医师在赛场上有条不紊，配合默契，可见在平时的实习过程中练就了扎实的基本功。

荣誉的获得来自日常训练的累积。参赛成员们努力学习各项知识，反复练习各项操作，争取将每个知识点熟练掌握。指导老师的细心教学指导，认真设计题目，反复模拟演练。每次训练后，老师们都会对同学们的疏漏点进行梳理和进一步的教学。

大学生医学技术技能大赛是构建医学人才培养体系的重要举措，更是一次展示实践教学成果的专业峰会，我院将继续推进医学教育改革，提升临床教学质量，以赛促改，以赛促学，为社会持续输送优秀的医学人才！

科教科 郑宁宁

宝宝开始喜欢枕着东西睡觉了，怎么选一个适合的枕头？

宝宝快速成长的头几年，让他们睡好觉真的是一件非常重要的事情。可以说，睡觉是宝宝的头等大事。在宝宝睡眠方面，很多宝妈只关注如何让宝宝睡整觉，如何不落地醒，如何能让宝宝很好快速入睡。

但是，说到睡觉，就不得不提到枕头。很多妈妈就有一些疑惑，比如：宝宝要不要睡枕头？宝宝什么时候开始睡枕头？宝宝枕头到底怎么挑……

宝宝什么时候开始睡枕头？

美国儿科学会就指出，不推荐给1岁以下的宝宝使用枕头，也不要再在婴儿床上放置枕头。

刚刚出生的小婴儿，脊柱和颈部都是平直的，并不像成年人一样已经形成了生理弯曲。如果这时给宝宝用枕头，对宝宝的颈椎反而会有一定的压迫。

3个月以下的宝宝，还没有出现颈曲。这时候，宝宝不论是平躺还是侧卧，头部和身体都处于同一水平线，并不需要枕头，用枕头反而会不舒服。

一般来说，1岁以后的宝宝就可以开始使用枕头。18-24个月左右，宝宝的小脖子开始有出现脊柱颈曲的趋势，建议这个

时间段开始用枕头！

为什么不建议过早使用枕头？

不建议宝宝太早开始睡枕头，主要有两个原因：

1、宝宝活动能力有限，如果给宝宝睡枕头，有可能导致他无法转头或头埋进枕头里，给宝宝带来窒息的危险。

2、新生儿不需要枕头，因为他们平躺时，后背和后背勺在同一平面上，不会造成肌肉紧绷，所以无论他平睡、侧睡都非常自然不需要枕头。

从出生到成年，宝宝的颈椎弧度生理曲线是在不停地变化的，不同年龄段宝宝的颈椎弧度不一样，所以枕头的高度也要随着宝宝的发育情况选择和更换。

一句话来说，宝宝不能用成人枕头，也不能一个枕头一成不变地从小睡到大。

枕头高度怎么选？

简单的判断标准就是：宝宝枕上枕头后，无论是侧躺还是平躺，宝宝的头和身体能维持在同一水平线上。

枕头质地怎么选？

安全的角度来说，过软的枕头，可能会成为宝宝的隐形杀手。

美国儿科学会不建议给婴儿使用

过于松软的物品，包括枕头、围巾、玩具和过软的床垫、水床、沙发等。过于柔软的物品容易让宝宝的面部陷入其中，引起致命的窒息，增加婴儿猝死综合征的风险。

过硬的枕头也不好，除了不舒服外，还容易使宝宝发育的颅骨发生变形的可能，造成扁头、偏脸等。

枕芯材质怎么选？

宝宝用的枕芯，不仅要考虑透气性好、吸湿性好（不易发霉、发芽）、软硬适中、轻便、易于清洗。

·透气好

枕芯就不容易潮湿，也就不容易滋生细菌、螨虫，不易发霉发芽，健康卫生满分。所以像那些绿豆、小米、麦皮等这些具有中国特色的枕芯，就不要选择，不仅软硬不合适，还容易发霉发芽。

·安全性高

应该选择无刺激性味道、无毒无害、低致敏可能的材质。没有甲醛，没有异味，无毒无害，材质安全满分。

至于枕套，一般选择最普通的纯棉就可以了，安全、透气还易清洗。

儿二科 金素琪

什么？宝宝的『蛋蛋』失踪了？原因竟是TA！

最近上线的央视热播剧《我们的日子》中，4岁的明中就在一次发烧就医时被发现“没有蛋蛋”，孩子的身心及一家的生活因此遭受了巨大的影响。尽管家人苦寻各种办法四处求医，却仍被告知不能医治。

其实，这就是小儿泌尿生殖系统常见的先天性疾病——隐睾症。随着现代医学的发展，已经逐渐被认识且通过手术能够治愈！

近日，我院儿童外科接诊了一例1周岁腹腔内隐睾患儿，经过手术治疗，已痊愈出院。

据了解，此患儿在我院出生体检时即发现右侧阴囊空虚，无睾丸，而左侧睾丸是正常的，位于阴囊内。B超和MRI（核磁共振）检查均提示右侧睾丸位于腹腔内。

此次患儿入院后，儿童外科负责人、副主任医师周健与患儿家长积极沟通并取得其同意后，在全麻下行“腹腔镜下隐睾探查术”。手术中腹腔镜探查发现右侧睾丸位于腹腔内。

周健副主任医师经过耐心、细致的手术操作，顺利将右侧睾丸成功放置入阴囊内并妥善固定。

什么是隐睾？

隐睾是指睾丸未能按照正常发育过程从腰部腹膜后下降至阴囊内。其绝大部分位于腹腔沟管和阴囊上方，而位于腹腔内比较少见。

隐睾的危害

1、生育能力下降或不育

双侧隐睾不及时治疗常导致无精症，使多数患者不育，单侧隐睾如不及时治疗可导致30%以上患者不育。

2、隐睾恶变、隐睾扭转

睾丸肿瘤：成年后恶变成睾丸肿瘤的概率比正常睾丸高10倍。

隐睾扭转：未降睾丸发生扭转的概率较阴囊内睾丸高20倍。

隐睾的手术治疗

1、最佳手术时机

出生后6个月内的隐睾患儿可以临床观察，年龄超过6个月睾丸仍未降至阴囊内，建议尽早手术治疗，不要超过18个月龄，以免导致睾丸发育不良或萎缩。

2、具体手术方法

常见的腹股沟型隐睾经腹股沟横切口即可完成手术，而对于腹腔内高位隐睾则需要行腹腔镜下睾丸下降固定术，该术式具有手术损伤小、出血少、术后恢复快、手术疗效确切等诸多优点。

我院儿童外科主要负责诊治0-14周岁儿童相关的外科疾病，主要开展涉及新生儿外科、小儿普通外科、小儿泌尿外科、小儿肿瘤等相关专业领域的手术。同时，儿童外科常规开展新生儿和儿童腹腔镜手术，是温州市最早开展小儿单孔腹腔镜手术的医院之一。

儿童外科 周健

吃出来的脂肪肝，如何才能“吃”回去？

肝脏是人体功能最多、最复杂的脏器之一，也是参与食物代谢的重要脏器之一。

食物经过消化吸收得到的最终产物输入肝内进行储存或合成其他物质，在必要时运输至机体各部位。不仅在合成、转化、分解蛋白质、脂类、糖类、维生素的过程中起到重要作用，还在激素、药物等物质的转化解毒中积极参与，此外，还有胆汁分泌等重要功能。

它也是个很“坚强”的器官，即使它70%的区域被破坏，也能通过强大的修复能力代偿性的恢复正常肝功能。

脂肪肝的形成

虽然肝脏有很强的修复能力，但是再彪悍的“人生”也有脆弱和敏感的时候，肝脏也是有脾气、有底线的。

当长期酗酒或经常进食高糖、高脂、高热量食物时，肝脏也在任劳任怨地高负荷工作，但一旦超过对这些物质的代谢能力时，多余的脂肪就会跑到肝细胞内；当肝内脂肪分解与合成失去平衡，或储存发生障碍，脂肪（主要是三酰甘油和脂肪酸）就会在肝实质细胞内过量积聚。

如果总量超过常量的一倍，或组织学上肝实质浸润超过30%-50%，就会成为脂肪肝。

以肥胖、糖尿病、高脂血症、酒精性、肝炎引发的脂肪肝多见。合理管控脂肪肝，慢病解决一半。

脂肪肝自救指南

脂肪肝说轻不轻说重也不重。如果你思想上重视、行为上改变，那么在早期是完全可以逆转的。

但是，如果你一味地放纵自己，任由肝脏处于一种恶劣的环境中，它可能就会逐渐罢工，最终演变成肝硬化甚至肝癌。单纯的轻、中度脂肪肝一般不需要用药物

治疗，配合健康的生活方式即可恢复。

开始实操战斗啦，以下是您必须做到的！

01 禁酒、戒零食

不管是哪一种脂肪肝都要禁酒，尤其是酒精性脂肪肝。研究表明，对于酒精性脂肪肝患者，禁酒后4-6周可以使肝内沉积的脂肪减少至正常。

02 戒零食

精加工食品 奶茶、糖果……你能想象的这些加工的“甜蜜”的零食往往都是糖衣炮弹，对血糖、血脂影响很大，建议戒掉。

03 烹调方式

多采取蒸煮炖的烹调方式，减轻身体炎症刺激。少吃辛辣刺激性食物，如辣椒、咖喱、胡椒粉等；尽量避免在外就餐或经常点外卖；饭店点餐时要有讲究，比如选择清蒸鲈鱼会比熏鱼更好，凉拌茄子会比油焖茄子更好，魔芋粉会比土豆粉更好等等；口味尽量淡一点，同时避免摄入过多的主食……

04 主食“糙”一点，品种丰富一些

日常不妨多吃点粗粮，比如荞麦、燕麦、玉米、红豆、绿豆、鹰嘴豆、红薯、紫薯、地瓜等，整体饱腹感更强，对血糖影响更小，且含有更多的矿物质和维生素。如果有慢性胃肠炎、肝硬化等消化问题，粗粮比例可以减少一点，粗细比2:8，并做到细软嫩，多咀嚼。

05 减脂

在某种程度上，脂肪肝属于一种“富贵病”，往往肚子大、腰围粗、爱吃大鱼大肉的快乐宅人士更容易患脂肪肝。也存在一部分四肢相对纤细，唯独大腹便便的人群可能是脂肪爱藏于血液，内脏中的“隐形肥胖者”。减脂是个需要决心和毅力的长期工程，但是不要盲目节食，不然很容易导致蛋白质

及微量元素摄入不足而危害身体健康，以及有绝望的饥饿感而减肥失败。

06 补充优质蛋白

蛋白质要足量，要优质。蛋白质中的蛋氨酸、胱氨酸、色氨酸、苏氨酸和赖氨酸等均有抗脂肪肝的作用，会以脂蛋白的形式帮肝内积存的脂肪清除出去，促进肝细胞的修复和再生。

优质蛋白包括鱼、虾、瘦肉、鸡蛋、奶类、豆类及其制品等。烹饪采取蒸煮炖为佳。动物性食物一天120-200g之间。

07 适量脂肪

注意，脂肪是要吃的。因为人体需要的某些必需脂肪酸必须从食物中获得，而且有些必需脂肪酸参与磷脂的合成，有利于脂肪从肝脏顺利的运出去，对脂肪肝的逆转有利。

08 选择油点高的植物油

油脂以油点高的植物油为主，避免高温烹饪产生反式脂肪酸，减少富含胆固醇食物的摄入，比如动物内脏。植物油不含胆固醇，所含谷固醇或豆固醇和必需脂肪酸有较好的去脂作用。

09 多选膳食纤维

蔬菜、水果、藻类不仅提供了足够的膳食纤维，其丰富的维生素和矿物质的补给了肝脏细胞的缺乏，又有利于代谢废物的排泄，对调节血脂、血糖水平也有良好作用。

10 选择趋脂类食物

海带、小米、芝麻、油菜等含有促进磷脂合成的有效物质，乌龙茶、龙井茶、香菇、马兰、山楂、木耳等也有一定的调脂作用。

另外，应注意多种维生素的补充，尤其是B族维生素、维生素C、叶酸等，吃的不够者可选择一些营养补充剂。

温州市体检中心 谭倩文

燃起来！我院职工工间操比赛圆满落幕



本报讯(工会 沈嫣)经过三天的线上工间操比赛后,2023年2月25日,我院工会举办了现场工间操比赛。职工们走出办公室,伴随着节奏明快的音乐,跳起来、舞起来,展现温人医人健康向上的精神风貌。

比赛现场,17支队伍 280余人齐聚一堂。各支队伍表演精彩纷呈,各有千秋,或热情如火、或活泼俏皮、或动感轻快……伴随着动感的音乐,舞蹈的韵味闪耀了整个舞台。现场人声鼎沸,口令声、击掌声、喝彩声,与一首首热烈奔放的舞曲,一起飘扬在这春意盎然里,又如一朵朵鲜花,盛开在职工们心里。

今年是我院建院110周年,工间操比赛也是院庆系列活动之一。让我们感受历史的绵延,享受生命不息,运动不止,积极参加科学健身活动,努力提升自己身体素质,在下一个百年中,为我院各项事业的健康发展作出更大的贡献!

男子路边倒地30分钟不起 护士跪地救援直至救护车到来

3月6日晚,一男子倒在苍南县嘉禾中学马路边不省人事,旁边还有一辆倒地的电瓶车。我院急诊综合病房的护士陈小丽与丈夫驾车经过,见事态紧急立即下车救助男子,为男子做心肺复苏,救助过程持续十几分钟,直到男子被送往医院才离去。

“当时我和我老公准备从苍南开往温州,看到嘉禾中学路边围了很多人,我老公说有个人躺在那里,我就立马让他停车了。”陈小丽告诉记者,听到有人倒地不省人事,她根本没有多想,一种本能驱使着她立马下车查看。

围观的群众告诉陈小丽,这个男子不知为何突然倒在这里,一直没有醒过来,已经有将近半小时了。职业敏感告诉陈小丽事态紧急,她连忙蹲下拍打男子,发现没有反应,她用手试探病人的颈动脉,也没有搏动,男子的胸廓也没有任何起伏。“我评估了一下发现他的心跳呼吸都停止了,判断是心脏骤停,我就立马开始给他做CPR(心肺复苏)。”

“1、2、3、4……”陈小丽一边跪地给男子按压,一边在心里数着,她的手一直重复着胸外按压的动作,希望奇迹能够发生。一旁的群众发出一声声惊叹,都在夸赞陈小丽。“当时心里没有别的想法,就想着能把人救回来。”陈小丽说,在坚持按压了几分钟后,附近诊所的医生也来帮忙,他们接替给男子做心肺复苏。救护车到来的时候,陈小丽的手臂已经酸得不行,但即使如此,她依然在协助医院的医生抢救男子,直到救护车开走,将男子送到附近的医院。

陈小丽告诉记者,作为一名医护人员,医院每年都会开展类似的培训,所以她才能在面对紧急情况的时候保持冷静,及时评估病人状况并展开救助。“如果有更多的人知道心肺复苏法或其他急救方法,也许就能拯救更多的生命,希望心肺复苏能够加大普及力度,不再有一个倒地30分钟还没被施救的人。”

据《温州晚报》



春暖花开,大地复苏,疫消毒散,2月25日晚上,我院工会合唱团闪亮登上鹿城文化中心大舞台,激情昂扬地唱起了《歌唱祖国》,充分体现了白衣战士的精、气、神。

在这抗疫的3年中,我们的白衣战士们,奋勇前行,有积极支援武汉、上海等抗疫前线的最美逆行,也有带病坚持上岗的艰苦卓绝。此时此刻,他们站在舞台上,就是要告诉大家:我们不屈不挠,我们响应党的号召,履行入党誓言,不忘初心,我们胜利了!我们歌唱红旗,歌唱祖国!

此次汇演,由温州市电视台及抖音直播,线下观众1000余人,线上观众10.73万人次,目前抖音点击率28万人次。

周素英

「爱耳日」遇上「学雷锋」,党员志愿者送义诊进社区

在第24个全国“爱耳日”、第60个学雷锋纪念日来临之际,3月5日上午,我院大五官党支部和行政支部走进瓯海区仙岩街道岩一文化礼堂,为社区居民开展“爱耳日”主题义诊活动。

此次义诊队伍阵容强大,除了耳鼻喉科、眼科、口腔科等大五官科室专家外,还有消化内科、神经内科、骨科、皮肤科、药剂等科室医护人员及志愿者20余人。

现场前来问诊的村民大多是老年人,他们早就在村文化礼堂排队等候,各专家的咨询台前被围得水泄不通。为了安全起见,原本集中在礼堂室内义诊的医务人员只好分散在室外和其他房间为村民提供服务。

医护人员们一边帮村民们做健康检查,认真倾听村民的陈述,一边热情耐心地解答村民提出的问题,为大家宣传常见病、多发病的预防措施,普及健康科普知识。志愿者们维持现场秩序,为村民免费测量血糖、血压。

耳鼻喉科医生为前来咨询就诊的患者进行耳部健康检查及听力筛查,耐心讲解保护听力的方法及耳部疾病预防知识;消化内科为老年人进行消化系统健康分析评估,并为重点人群免费提供“噗噗管”大便潜血检测试剂用于消化道早癌筛查;口腔科医师为村民查看牙齿的健康状况,还免费发放护齿用具;在村里长大的骨科医师更是被热情的乡亲们围了个里三层外三层……其他各科专家都发挥专业所长,现场检查、诊断、宣教,给予村民健康指导建议,为村民免费发放药品。

此次义诊共服务村民300余人,将优质医疗资源送到百姓家门口,弘扬学雷锋精神,以实际行动诠释了党员干部心系群众,服务百姓的精神。

姜晓月、黄河

医院目标

不断提升核心竞争力,加快实现“打造员工满意、百姓信赖的现代临床研究型医院”阶段性战略目标,向2035年建设“浙江名院”的远景目标奋进。

百十载初心不改,踏征程再谱华章

——我院开展2022届新员工岗前培训

本报讯(人事科)3月2日上午,我院2022届新员工见面会暨岗前培训在委桥院区19楼三号会议室隆重举行。院领导班子、各行政职能科室负责人以及2022届新员工出席仪式,党委副书记、副院长胡建锋主持仪式。

院党委书记阮国模代表医院党政领导班子欢迎新同事的到来,从认知、担当、仁爱三个层次表达了新员工们的殷切期望。

他指出,当前人民群众对美好生活需求日益增长,对高质量医疗服务的需求与日俱增,各位新员工要把握好时代方位,在找准历史坐标中践行救死扶伤的职责使命。他强调,技术是一切的根本,课本知识只是接触新知识的基础,各位新员工要讲担当,善作为,努力学知识、学服务、学做人,切实树立责任意识,早日成为一名优秀

的医院职工。他要求,各位新员工要有仁爱之心,做到爱医院、爱员工、爱患者,让医院充满爱。

随后,党委副书记、院长余颖聪介绍了医院的历史沿革,基本现状及未来展望,勉励大家积极进取,提升自己的学识和创造力,利用医院优质平台,为医院的临床、研究贡献自己的力量。

副院长李家仁以自身多年从医经历,从“忠诚、沟通、负责、效率、结果、成本、团队、低调、进取、感恩”十个关键词展开,向新员工分享单位生存技能,给在座各位新员工深刻的启示。

3月2日至3日,各相关职能科室负责人依次对新员工进行培训,内容涵盖依法执业、院感及疫情防控知识、公共卫生知识、志愿者服务、工会制度、医保政策、门诊制度、党建

才建设、人事薪酬制度、消防安全、廉洁行医、万人双评议等多个方面,覆盖面广,针对性强,讲解深入浅出,新员工们仔细聆听、认真记录,通过授课培训,新员工快速全面地了解医院各项规章制度。

此次培训延续了以医院人文精神为重点的培训理念,由院领导、职能科室负责人、相关业务经办人言传身教,结合实用性强的授课培训模式,重点培训医院文化传承、发展历史、建设规划以及医院的各项管理规定和相关的岗位职责等,通过此次培训,新员工们对医院的相关制度有更深一步的认识,对医院的发展历史、前景规划有充分的了解,增强了对单位归属感和身为温人医一员的自豪感。百十载初心不改,踏征程再谱华章,祝愿新员工在我院乘风破浪,前程似锦,共同描绘医院宏伟发展蓝图。