

## 温岭市肿瘤免费筛查取得阶段性成果

本报讯(记者 郑昕)11月6日,温岭市肿瘤免费筛查项目工作调研座谈会在市行政大楼会议中心举行。经过五年的实践,全市肿瘤免费筛查项目取得阶段性成果。

国家癌症中心/中国医学科学院肿瘤医院早诊早治办公室副主任李霓,沈洪兵院士团队、南京医科大学公共卫生学院副院长马红霞及副教授朱猛,浙江省肿瘤防治办公室副主任杜灵彬、博士朱陈和吴维妙,温岭市人大常委会副主任戴美忠,以及市府办、市发改局、市卫健局有关领导,部分镇(街道)人大工委主任、分管负责人,浙江省肿瘤医院党委委员、台州院区(台州市肿瘤医院)党委书记、温岭市肿瘤医防中心主任徐栋,市肿瘤医防中心副主任、浙江省肿瘤医院台州院区党委副书记、院长孙且江等参加。

温岭市卫健局局长郭永波主持座谈会。他简要介绍了温岭经济、社会发展、医疗卫生尤其免费癌症筛查情况,癌症防治工作初显成效。

会上,徐栋作温岭市肿瘤筛查项目工作汇报。他详细介绍了全市肿瘤防治情况、肺癌筛查实践、其他筛查项目实践及发展愿景。

朱陈博士对温岭市肺癌筛查项目第一轮阶段性成果进行梳理。

吴维妙博士对温岭市肺癌筛查项目卫生经济学评价结果进行阐述。

接着,与会者进行交流探讨。城东、松门、新河、城北、箬横、城西、泽国、大溪、滨海、坞根等镇(街道)相关负责人分别就加强科普宣传、加大财政投入、优化参与

机制、简化初筛流程、合理调配指标等方面发表自己的意见和建议。

温岭市医防中心副主任、浙

江省肿瘤医院台州院区副院长应荣彪、尤光贤分别提出提高阳性检查依从率、专门设立医保基金支持、打破信息化管理壁垒等,希望通过市政府整合资源,推动筛查工作高质量发展。



图为座谈会现场 郑昕摄

李霓充分肯定了温岭市肿瘤免费筛查所取得的成效,认为通过各方努力,体现出项目的社会性、民生性和实事性的“温岭特色”,真正体现了“为民办实事”的目的;沈洪兵院士及团队投入了大量精力和关注,增加了项目的科学性。她希望温岭在有三个项目上国家层面的基础上,将筛查项目做成国家层面的示范性项

目,让更多百姓打开“主动健康”之门,获得筛查机会。她强调,肺癌筛查是重复性的工作,期待温岭市委、市政府在专家们支持下,

在沈院士团队指导下,下一轮筛查项目能够发展,并为国家制定政策拿出中国肺癌重复性筛查科学的依据。马红霞强调了肺癌筛查项目的重要性,这是沈洪兵院士团队的重点工作,希望做成标杆性项目在全国推广,进一步扩大影响力,造福温岭及全国人民。她对筛查数据质量等科研性方面表示赞赏,同时对全周期管理及打通医防环节等提出建设性意见和建议。

朱猛从学术角度对肺癌筛查检出率、死亡率等数据与国际标准进行比较,指出下一轮筛查工

作须注意的事项。

作为项目全程参与者,杜灵彬感谢国家癌症中心及沈洪兵院士团队对项目顶层设计的支持与

惠及更多百姓;希望肿瘤筛查、医防融合及医共体、疾控、社区联防联控等创新性探索实践形成更多的温岭样板,推广给更多地级市借鉴;希望以肺癌筛查为抓手,关口前移,早诊效果得到很好的提升,让肺癌患者从中获益的同时,政府及医疗机构形成三方共赢的局面,从而更好地推动肿瘤防控工作全面深入开展。

郭永波希望国家与省肿防中心专家领导、沈洪兵院士团队,以及市、镇人大一如既往地关心、支持和帮助温岭肿瘤防治、肿瘤筛查工作。他总结指出,经过五年艰苦努力,该轮筛查工作已圆满完成,有很多经验、特色和亮点需总结,很多问题及解决的方法需思考。下一轮会将专家及各乡镇提出的建议运用到实际中去,不断完善肿瘤防控体系,将工作做好做实。

戴美忠代表市委市政府,感谢各级领导、专家对这项民生实事工程的高度重视和倾力支持。他指出,经过五年的实践,全市肿瘤免费筛查项目取得阶段性成果。座谈会是对前五年一轮工作的具体化,很多经验和特色亮点需总结,政府在推进工作中难免存在这样那样的不足。下一步工作将在专家团队指导下,政府相关职能部门为政府提供很好的参议意见,不断强化改善。他希望切实实地将这项工作延续下去,并且提升到更高层次,并将成果推广出去,为更多温岭及温岭外的百姓都能享受到这项工作带来的健康获益。他表示,市人大将义不容辞地参与这项工作,各乡镇街道在落实的过程中要不断强化责任意识,争取多方面支持,助推这项工作深入开展。

## 温岭市人大常委会主任朱明连调研台肿医共体

本报讯(记者 郑昕)11月2日,温岭市人大常委会主任朱明连调研台州市肿瘤医院医共体和中科院医学所智能医学诊疗研发(台州)中心建设。

当天上午,朱明连一行来到新河镇新商大厦,实地走访中科院医学所智能医学诊疗研发(台州)中心、台州市微创介入和大数据人工智能重点实验室、温岭市曙光医学大数据与人工智能研究院及台州院区医疗科研中心,听取相关人员介绍;并实地考察台州市肿瘤医院放射物理科、介入与微创外科医学中心,接着来到门诊五楼平台,了解二期工程进展情况。

座谈会上,台肿医共体党委书记徐栋从四个方面简要汇报了医共体总体发展情况和特色亮点。

台肿医共体党工委副书记、主任

孙且江就医共体发展过程中存在的问题和困难进行阐述。

与会的市发改局、财政局、经信局、科技局、卫健局、医保局及新河镇相关领导围绕医共体建设、医保DRG支付、研究院前期推进、招商引资、医疗设备购置、同质化管理及二期工程等问题进行座谈交流,分别介绍了政策调整情况并发表自己的看法。针对上述问题,朱明连逐一破解,对口落实,并在政策方面予以建议和指导。

在谈到医学大数据与人工智能研究院建设时,朱明连强调,注重数据的积累和沉淀,卫健局、科技局、新河镇要一起坐下来研究,如何将辖区内临床一线有价值的数归集到研究中心,并逐步扩大到台州市及华东地区,推动研究中心出成果、上台阶;同时,也提出了其他建设性意见。

## 聚力前行 持续改善

本报讯(通讯员 林高通)10月27日,浙江省肿瘤医院台州院区质量管理服务部举办2023年医疗“质量月”系列活动之质量持续改进项目评比活动。院长孙且江、副院长沈祝苹出席活动并讲话,相关职能部门主任应邀担任评委。

沈祝苹在致辞中表示,落地实施是医疗质量持续改进的核心点,对提高医疗服务质量、降低医疗风险、提高医疗效率和推动医疗机构创新发展具有重要意义。持续质量改进具有长期性的特征,要结合具体状况采取分阶段的改进方法。此

次汇报更多是结果的呈现,而改进过程具有动态性和循环性,需要全体工作人员一起努力的同时,充分发挥个人作用和价值。

本次持续改进项目评比活动共有27个项目参赛,覆盖临床、医技和医共体成员单位,涉及医疗技术、服务质量、管理创新等多个方面。各科室结合现况问题,通过调查、目标设定、根因分析、制定对策及实施,达到最终成效,巧妙运用质量管理工具,以精彩演讲形式呈现。经过激烈的角逐,最终评选出一等奖1名、二等奖2名、三等奖

3名,优胜奖6名。

孙且江总结指出,本次活动的成功举办,充分展示了我院创新精神和团队协作能力。他强调,持续改进是医院发展的永恒主题。我们要以契为契,进一步加强临床科室的持续改进工作,掌握科学的管理方法,基于科学的决策和工作方式,不断提高医疗服务质量,为患者提供更加优质的医疗服务。同时,要加强与其他医疗机构的交流与合作,学习借鉴先进的管理经验和医疗技术,努力提升我院的整体实力和竞争力。

### 导读

凝心聚力共奋进 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

### 简讯二则

※ 近日,浙江省肿瘤医院台州院区健康管理中心在温岭市疾控中心职业健康检查机构现场质量控制考核中获评优秀。(李荣)  
※ 10月23日,浙江省肿瘤医院台州院区举办志愿服务重阳节敬老系列活动,社工办邀请温岭市癌症康复协会的义工,为肿瘤病区老年住院患者提供心理疏导和理发服务;25日,骨科主任莫文海带领团队走进泰隆银行温岭新河支行,为居民进行义诊和健康知识宣教活动。(段超鹏 廖依婷)



## 温差 281℃！看冷冻“黑科技”如何极限狂飙



本报讯(记者 程妮娜/文 施雨宏/图)近日,浙江省肿瘤医院台州院区党委书记、介入与微创外科医学中心主任徐栋带领团队成员,成功为一名63岁直肠癌肝脏转移患者实施冷冻消融手术。

该患者6年前行肠癌手术,术后曾两次因肝转移行热消融治疗,近日体检中发现右肝包膜下新发病灶,直径约2厘米,血供缺乏。

考虑到患者实际情况,专家团队在术前讨论时决定使用冷冻消融,可以很好地保护患者肝包膜等纤维组织,同时减少患者的疼痛,术后基本无不良反应。

当天,手术通过影像学定位穿刺靶点,利用可控温度和范围的冷冻消融针将靶区组织在短时间内急速冷却,最低温可达-196℃,在针尖周围形成“冰球”,并持续冷冻10至15分钟,再快速加热处于

结冰状态的靶区组织至85℃,重复2至3次冻融循环可直接造成细胞爆裂、死亡,最终实现靶区组织的液化性坏死,从而达到较为满意的控制肿瘤效果。

据了解,冷冻消融是一种以物理作用杀伤细胞为原理的肿瘤微创治疗技术,可以简单理解为把靶区组织“速冻”起来,然后“融化”,从而杀伤细胞,被誉为“绿色”疗法,临床应用广泛。

## 凝心聚力共奋进,院团委圆满完成换届选举

本报讯(记者 程妮娜 通讯员 吴佳鲁)11月3日,浙江省肿瘤医院台州院区(台州市肿瘤医院)圆满完成团委换届选举。

本次换届选举由共青团台州市肿瘤医院委员会组织,温岭团市委书记金诗佳、台州院区党委书记徐栋、市卫健局团工委书记郑优一及新河镇团工委书记王鹏超莅临指导。

第四届院团委书记姜舒主持会议。

台州院区党委委员、副院长王恩雨致开幕词。他表示,共青团是联系青年的桥梁和纽带,也是党的助手和后备军。团委换届选举是我院青年员工们政治生活中的一件大喜事,希望青年员工们以饱满的

政治热情和高度负责的主人翁意识,投出自己神圣的一票,并预祝大会取得圆满成功。

在庄严的国歌声中,大会正式开始。

姜舒代表共青团台州市肿瘤医院院团委第四届委员会作工作报告。

《报告》回顾了过去的三年来的工作,在各级团组织及院党委带领下,院团委组织了一系列文体和志愿服务活动,有效提升了医院文化建设和职工幸福感。

随后,会议审议通过大会议程(草案)及《选举办法(草案)》等,按照团代表大会选举程序进行选举,由59名团代表投票。经过严格的程序,选举王飒、王婷、陈恩霖、

江涛、吴智威、吴佳鲁、周嘉琪、梁恺文、蒋绚伊为共青团台州市肿瘤医院第五届委员会委员,其中王飒为团委书记,王婷、陈恩霖为副书记。

新当选的团委书记王飒在发表感言时表示,将秉承团的优良传统,认真履行职责,不断创新发展;同时也将全力以赴,团结带领全院团员青年共同努力,推动医院团委工作及医院发展作出新的贡献。

金诗佳、徐栋分别对团委换届选举的成功举办表示祝贺,并对院团委工作提出具体要求和期望。希望新一届团委班子能巩固成果、开拓创新,凝心聚力共奋进,同心筑梦谱新篇。

## 解读报告“送上门” 健康服务“零距离”

本报讯(记者 程妮娜 通讯员 李荣)10月27日,浙江省肿瘤医院台州院区健康管理中心主任毛美君、主检医师陈维军及两位党员志愿者一起,前往探望一位特殊的朋友——百岁老人韩阿公。他们主动“上门”,为阿公送去健康报告,并进行详细的解读。

尽管年逾百岁,但韩阿公的身体状况仍相对稳健。经过健康管理中心全面体检,主检医师陈维

军为其提供了专业的健康评估。为了更好地帮助阿公理解《报告》内容,工作人员详细解释各项检查结果,耐心细致为其解读报告,并提供相关的健康知识和生活建议。

在与阿公的交流过程中,工作人员强调保持健康生活方式的重要性,并提醒在饮食和锻炼等方面要注意的细节。他们还向阿公介绍健康管理中心的各项服务,鼓励其继续保持健康的生活方式,享受

幸福的晚年生活。

韩阿公对健康管理中心提供的上门服务感到非常满意,对专业服务和关心表示感谢,并表示将继续保持健康的生活方式,为自己的身体健康加油打气。

健康管理中心致力于为广大群众提供最优质的医疗服务,多年来坚持体检接送、报告上门、健康解读等贴心服务,截至目前已服务万余人次。

## 医校共建之青春期知识进校园

本报讯(通讯员 朱艳艳)11月15日,浙江省肿瘤医院台州院区(台州市肿瘤医院)“药学之家青年文明号”联合新河卫生院塘下分院,走进塘下小学,将青春期知识送进校园。

台州院区妇产科/妇瘤外科主任宋茜应邀为塘下小学五、六年级女生作青春期教育专题讲座。宋茜结合学生实际,深入浅出地讲解了

什么是青春期、青春期的生理特征、青春期带来的心理变化及如何自我保护等。她从青春期外在发育特征入手,依次讨论了青春期从“心理”到“生理”再到“心理”的发展变化过程,循序渐进,富有趣味。与会同学积极互动,从一开始的羞涩、好奇,到最后的认真、专注,收获颇多。

青春期是青少年生理、心理

都发生巨大变化的时期,进行积极有效而又稳妥的青春期健康教育,使青少年健康成长,是每一位家长和教师的共同愿望,也是医校共建的初衷。听课的师生纷纷表示,通过这次讲座,同学们加深了对青春期生理与心理健康知识的了解,消除了成长中的困惑,同时促进了自觉维护自身心理健康的意识。

## 科学营养 助力健康

本报讯(通讯员 张莹莹)11月16日,浙江省肿瘤医院台州院区(台州市肿瘤医院)在住院大厅举办营养健康科普宣教会,进一步提高患者膳食质量,倡导健康积极的生活方式,树立科学合理膳食的观念。

活动由院区营养支持小组组织,营养科副主任郑单萍主持,以“合理膳食,食养是良医”为主题。头颈放疗科副主任朱玲刚、内分泌专科李亮及药剂师、营养师、专科护士参与讲解,40余名患者及家属参加。

郑单萍以中国居民膳食指南为切入点,分享健康饮食要点。

糖尿病专科护士张南以《糖尿病患者饮食管理技巧》为题,从主食如何吃、主食含糖量分析、蔬菜如何选择及食用,以及日常油、肉、水果的科学选择、如何适量饮酒等多方面深入讲解“糖尿病患者应该吃什么、怎么吃、吃多少”的问题,详细展示了一日三餐的科学搭配及制作,强调“蔬菜优先、再吃肉蛋、主食最后”的进餐顺序。

药剂师吴清霞从营养不良的定义、肿瘤患者营养不良高发

率的现象、营养不良所带来的严重危害及营养治疗的必要性,引出“肿瘤患者营养管理”的主题,讲解肠内营养制剂作为营养治疗的重要方式,介绍各类肠内制剂的作用机制,让患者及家属切实了解其口服的目的和意义。

营养支持专科护士张莹莹从实际生活中常见的营养误区开始,深入剖析,以科学、客观、通俗的方式逐一破除误区,解答饮食疑惑,还原科学饮食真相,帮助患者及家属正确认识膳食营养在治疗中的重要性。

在现场,患者及家属听得认真,记得仔细;讲者教得专业,答得细致,患者纷纷表示赞许。

营养是健康和生命的重要组成部分。医院营养支持团队包含医师、药剂师、营养师、糖尿病专科护士、营养支持专科护士等多学科、多部门成员,以共同致力于科学营养、助力健康为目的,持续秉持全心全意为患者服务理念,不定期开展各项营养支持系列活动,帮助患者了解科学、健康的饮食结构,建立健康的生活方式,加速患者康复,为患者的健康保驾护航。

## 青春正当时,“医”路共成长

——科教部举办2023年医学生实习课程培训

本报讯(通讯员 曹静静)11月15日,浙江省肿瘤医院台州院区(台州市肿瘤医院)举办2023年第六期医学生实习课程培训,进一步规范医院实践教学,帮助实习生尽快融入医院环境,适应临床工作。

科教部副主任翟瑾洁主持培训。

科教部主任丁颖颖代表医院对实习生表示欢迎。她简要介绍了本次培训的主要内容与意义,希望全体实习生能在系列课程培训中有所收获,有所提升。

本期培训中,中医科副主任中医师颜玲阐述了常见病的中医辨证及治疗;医院感染管理部副主任朱素琴讲授院感知识;

科教部主任丁颖颖分享了个人IP打造;结直肠外科副主任姚俊介绍结直肠癌的外科治疗。

据了解,自10月11日以来,科教部共举办六期医学生实习课程培训,分别邀请临床、医技、职能科室等相关人员授课。有的实习生表示,印象最深的是急诊老师教授心肺复苏,和平时在学校学到的不一样,知道了把握时间抢救病人的重要性;有的实习生认为,在医患交流中,医生的一言一行会对患者产生影响。身为医学生,在学习专业医学知识的同时,应注意培养沟通能力和良好的行为习惯,在面对患者时应考虑自己的言行,努力杜绝不良影响的发生,并提高自己的实践能力。

图片新闻

康复专科联盟



11月12日,浙江省肿瘤医院台州院区(台州市肿瘤医院)被授予“第二届浙江省康复专科联盟”理事单位,正式加入浙江省康复专科联盟。神经外科主任郑金荣参加签约仪式。(图/施伟涵 文/汪伊佳)

## 别以为只是感冒,打哈欠、流眼泪、流鼻涕也可能是心脏病的信号!

郭锦丽

心脏病是指影响心脏结构和功能的疾病,如心肌病、心律失常、心肌梗死、心力衰竭等,其中冠心病是最常见的心脏病之一。冠心病是由于冠状动脉狭窄或阻塞,导致心肌供血不足而引起的一系列症状和并发症。

最近,有一位68岁的阿婆出现一些奇怪的症状,每次活动后总是感到气短、胸闷,并伴有颈部和耳后疼痛。接着,她开始打哈欠、流眼泪、流鼻涕,每次持续几分钟,等这些症状消失后,才逐渐恢复。这些症状引起阿婆的担忧,于是找到浙江省肿瘤医院台州院区心血管内科林斌主任。

林主任对阿婆的症状进行评估,考虑可能是冠心病和心肌梗死的症状。但阿婆不相信自己得了心脏病,认为胸部没有疼痛,胸

闷也不明显,和心脏病相差十万八千里,怎么可能是心脏引起的呢?也许是脑部出了问题,或者就是感冒引起的。

为了证实这一情况,医生给阿婆做了一次冠脉造影,结果发现其供应心脏的三条血管严重堵塞,其中一支还是慢性完全闭塞。所以阿婆每次活动后就会出现心肌缺血的症状。

冠心病的症状可能因个体差异而有所不同。急性心肌梗死典型的表现突发胸痛后或胸前区压榨样疼痛,常伴烦躁不安、出汗等。但有20%—30%的人症状不典型,表现为胸外非典型部位疼痛,容易引起忽视而导致误诊。因此,当出现以下情况:

1、前胸、左肩、左腋下、左上肢疼痛伴有胸闷气促时;  
2、胸骨后、颈部痛伴有明显胸部

紧迫感时;

3、腰部、背部、肩部放射性疼痛时;

4、上腹部疼痛(胃痛)伴有出汗、呕吐甚至晕厥要警惕急性心梗可能;

5、颈部、咽喉部疼痛、下颌痛、牙痛,尤其在运动后出现,并伴有胸闷、出汗、恶心等症状时;

6、突然出现左下肢、左腹股沟处疼痛伴胸闷、憋气及出汗等;

7、仅表现为轻微胸闷、上部不适,尤其老年人易出现无痛性心梗。

如果有心脏病的高危因素(如高血压、高血糖、高血脂、吸烟、肥胖等),并出现以上症状之一,应及时就医。

浙江省肿瘤医院台州院区已常规开展冠脉造影、PCI术、左心耳封堵术等。

### 专家介绍 EXPERT INTRODUCTION



**林斌** 心血管内科 主任医师  
浙江省肿瘤医院台州院区心血管内科主任  
浙江省医师协会心血管分会委员  
浙江省医学会心血管分会心脏康复学组委员  
台州市医学重点支撑学科带头人  
台州市胸痛联盟副主任  
温岭市医学重点学科群科学带头人  
温岭市心血管病组组长  
曾任台州市医学会心血管分会副主任委员  
曾任温岭市第一人民医院心血管内科主任

1985年浙江医科大学毕业,一直从事心血管临床、教学、科研等相关的工作。擅长心血管介入手术和心血管疑难病、危重病诊治。率先在温岭市开展了经桡动脉途径选择性冠状动脉造影、急诊冠状动脉支架植入术、复杂危重症冠状动脉病变支架植入术、颈动脉、锁骨下动脉、肾动脉等外周血管支架植入术、单、双、三腔永久起搏器植入术,无导线起搏器植入术,心脏事件记录仪植入术,床边临时起搏器植入术,心脏电生理和室上性心动过速、室性早搏、心房颤动射频消融术,房间隔缺损、卵圆孔未闭封堵术,心房间隔左心耳封堵术,高血压肾动脉交感神经消融术。主持省级课题二项、厅(市)级课题二项,发表SCI文章6篇,拥有国家实用专利2项。获温岭市卫健系统新技术一等奖二次、二等奖二次,曾先后6次被评为温岭一院优秀科主任。



预约挂号电话: 0576-86590023  
综合服务热线: 0576-86590042

【新科普】

## 不小心被烧烫伤,如何进行早期急救

叶敏

日常生活中,人们常会因为不小心被烧伤或烫伤,碰到这种情况时常会惊慌失措,慌乱地往医院跑或急忙在创面上涂酱油、牙膏、碱或盐等。其实,这些做法会影响创面的最佳处理时机,有时甚至会加重病情。因为烧伤后热力已烧坏皮肤,而侵入体内的热量持续向深层渗透,造成深部组织的迟发性损害。那么,烧烫伤后该如何对创面进行科学合理的早期处理,降低其造成的损伤呢?

### 烧烫伤分类及表现

#### I度(红斑性烧伤)

轻度红、肿、热、痛,感觉敏感,表面干燥无水疱。

#### II度(水疱性烧伤)

浅II度:剧痛,感觉敏感,有水疱,疱皮脱落后,可见创面均匀发红、水肿明显。

深II度:感觉迟钝,有或无水疱,基底苍白,间有红色斑点,创面潮湿。

III度:痛感消失,无弹性,干燥,无水疱;严重时伤及肌肉、神经、血管、骨骼和内脏。

### 急救措施

热力、电、化学物质、放射线等造成的烧伤,其严重程度都与接触面积及接触时间密切相关,因此现场急救的原则是迅速移除致伤原因,脱离现场,同时给予必要的急救处理。在处理任何烧烫伤时,家人都应先冷静下来,做各种正确的紧急处理,才能尽可能地降低烧烫伤对皮肤所造成的伤害。

### 烧烫伤急救的五步法则

#### 1、冲

以流动的自来水冲洗或浸泡在冷水中,直到冷却局部并减轻

疼痛,或用冷毛巾敷在伤处至少10分钟。不可把冰块直接放在伤口上,以免使皮肤组织受伤。如现场没有水,可用其他任何凉的无害液体,如牛奶或罐装饮料。

#### 2、脱

在穿着衣服被热水、热汤烫伤时,千万不要脱下衣服,而是先直接用冷水浇在衣服上降温。充分泡湿伤口后小心除去衣物,如衣服和皮肤粘在一起时,切勿撕拉,只能将未粘着部分剪去,粘着的部分留在皮肤上等候处理,再用清洁纱布覆盖伤口以防污染。皮肤有水疱时千万不要弄破。

#### 3、泡

继续浸泡于冷水中至少30分钟,可减轻疼痛。但烧伤面积大或年龄较小的患者,不要浸泡太久,以免体温下降过度造成休克而延误治疗时机。但当患者意识不清或叫不醒时,就该停止浸泡赶快送医院。

#### 4、盖

如有无菌纱布,可轻覆在伤口上来保持伤口清洁,避免进一步被感染的概率;如没有,让小面积伤口暴露于空气中,大面积伤口用干净的床单、布单或纱布覆盖;不要弄破水疱。

#### 5、送

如烫伤程度比较严重,发现局部有灰色或红褐色呈现,甚至颜色更深,最好去附近医院及时就诊,接受进一步治疗。另外,烧伤面积较大的也要及时去医院救治。

以下几点需特别注意,记住三十六字真言,将会受益匪浅:

就地凉水降温,保护水泡表皮;  
小心脱去衣袜,不要乱涂东西;  
遇事切莫惊慌,病重及时就医!

## 糖友一日三餐怎么吃? 科学饮食很重要(一)

张南

最新II型糖尿病防治指南(2020)指出,改善生活方式是疾病防控要点,其中科学饮食是首要内容。对于高血糖而言,饮食管理非常重要。一提到糖尿病饮食,许多人认为,不吃“糖”或少吃有营养的食物就是控制,实则不然!糖尿病饮食的关键是管理,而不是“过度控制”。那么,究竟应该怎么吃?

我国大部分II型糖尿病都存在超重或肥胖,建议通过控制饮食和加强运动来管理体重,其中饮食治疗很关键。糖友可通过细嚼慢咽延长进餐时间,避免多吃;把该吃的食物装盘,能有效控制摄入量。此外,适当用粗杂粮替代部分主食,增加蔬菜摄入量,这样既能吃饱,对血糖影响小,又能达到限制总能量摄入、减轻体重的效果。一些情况下,仅通过饮食调节无法控制好体重,就需寻求内分泌医师帮助,采取药物甚至手术方式进行干预。

糖尿病饮食控制讲究三餐定时、定量进餐,注重科学搭配,保证营养均衡。

不少糖友只关心什么食物含糖少、升糖慢,而忽视了日常的饮食搭配。临床上常见一些糖友少吃或不吃主食,而顿顿大鱼大肉,还有人因血脂高,长期吃水煮菜,

或每餐主食为主,配菜很少,这些吃法都不科学。科学的饮食结构是指蛋白质、脂肪、碳水化合物三大营养物质的比例适宜,其中蛋白质供能比为15%—20%,脂肪为20%—30%,碳水化合物为50%—65%。不良饮食行为势必导致三大营养物质比例失衡,引发新的健康问题。

怎样吃才能达到合理配比?建议成年糖友每天摄入4—6两主食(其中全谷物和杂豆占1/3),2—3两肉类(其中禽畜类和鱼虾类轮换),1个鸡蛋、250—300毫升奶类、1斤以上蔬菜和适量水果。当然,营养治疗和药物治疗一样讲究个体化,以上仅为平均推荐摄入量,针对不同糖友,建议在专科医师或营养师指导下制订个体化的饮食方案。例如对于肾功能损害的糖友,要适当限制蛋白质摄入,需专业营养师来给予适宜的推荐。

### 不同食物对血糖的影响

食物食用后血糖升得快慢,是由于所含的营养物质不同。

#### 一、碳水化合物

食物中的碳水化合物主要包括单糖、双糖和多糖。

1)单糖包括葡萄糖、果糖、半乳糖等。

葡萄糖升糖快,属高升糖指数(GI)食物;果糖和半乳糖升糖慢,属低GI食物。

2)双糖包括蔗糖(白糖、红糖、冰糖等)、麦芽糖、乳糖等。

麦芽糖由两分子葡萄糖构成,升糖快,属高GI食物;蔗糖由一分子葡萄糖和一分子果糖构成,属中GI食物;乳糖由两分子半乳糖构成,升糖慢,属低GI食物。乳糖存在于奶类食物中,升糖速度慢,因此牛奶虽口感微甜,但属低GI食物。

果糖、葡萄糖主要存在于水果中。水果中还含有膳食纤维、多酚等降血糖成分,因此水果升糖速度并不是很快,属低到中GI食物,糖友可适量食用;蔗糖、麦芽糖主要以糖果形式存在,最好不吃。

3)多糖分淀粉多糖和非淀粉多糖。

淀粉在体内能分解成葡萄糖,引起血糖升高;非淀粉多糖主要是膳食纤维,不能被人体消化吸收,还能延缓和减少淀粉吸收,起降低餐后血糖作用。淀粉主要存在于主食中,如米、面、杂粮、杂豆、薯类等;膳食纤维主要存在于杂粮、杂豆、薯类、蔬菜、水果中。

1、淀粉含量高、膳食纤维含量低的食物升糖快,如白米饭、白

馒头、白面包、白面饼等属高GI食物。

2、淀粉含量高、膳食纤维也高的主食,如杂粮和薯类,大多都属中GI食物;膳食纤维含量高、淀粉含量相对低的杂豆和蔬菜,大多属低GI食物。

#### 二、脂肪

脂肪胃排空速度慢,能延缓淀粉进入肠道的时间,使血糖高峰延迟。但过多食用会降低胰岛素敏感性,导致血糖升高。

另外,脂肪的热量非常高,多吃容易导致肥胖,进一步加重胰岛素抵抗。脂肪主要存在于肥肉、

猪油、牛油、黄油、花生油、大豆油等食物中。

肥肉和动物油脂中饱和脂肪酸含量高,应尽量不吃;植物油中不饱和脂肪酸含量高,可适量食用,一般建议全日20—30克即可。

#### 三、蛋白质

蛋白质能延缓淀粉消化的速度,与米饭同食能降低餐后血糖。蛋白质主要存在于蛋、奶、瘦肉、鸡肉、鱼、虾、大豆及豆制品中。

饮食治疗是控制血糖的重要手段,一日三餐合理安排才能保证血糖稳定。(未完待续)

## 预防糖尿病 控制饮食



# 这些年 我在台肿医

## 我们

张学兵(第六届工会常务副主席) 缪勤红

【院庆征文】



许多尘封的往昔因为隔着时间与世事，而拥有了一份意味深长的美好。

我们在最青春的岁月走进二院这个大家庭。曾经的老院区更像一个大家族的大院子。台门进来连着三层楼的各科门诊室，穿过门诊区域一边是注射室、抢救室、中药仓库，一边是拍片室的长长的露天天井，再通过一个底下是住院收费处三楼办公区域的过道，就到了住院大楼。而我们的宿舍区就在天井尽头过道口左边走上许许多多台阶依山而建、高低分布的三栋山景房。

同时期进院的我们几个年轻人结拜以兄弟相称，可以同穿同一款同一色的皮衣，烫染同一型的大波浪头，搭伙吃同一锅饭，一同看遍影院(老大大会堂)上映的所有影片。老院的同事们抬头不见低头见，所有家庭成员都相熟相知，年长的同事自然而然地成了这个院子里的家长，每天清晨会敲门提醒可以起床上班了，会操心着

每个人的终身大事。

那时的时光总是温柔，日子总是有趣，人也总是可爱。每个晨曦，伴随着虫儿鸣鸟儿叫，身处山腰住所的二院大家庭的伙伴们开始了一天的生活和工作。

年轻辈的小伙，每每是妈妈辈年长职工一大早夸奖的对象。因为宿舍区中间栋大广场边上一溜烟平房是这一片区域员工的厨房，每天早起做饭、买菜的是我们勤劳能干的、年轻的好好先生们，他们包括如今的梁华兵主任、潘建伟主任、张云方主任、王戟锋院长等等。

李红霞主任家的陈麟祥先生在山坡平地上开荒种菜。科主任陈培西医生则垒石成鸡舍养鸡，我们都说陈主任的鸡舍像碉堡一样的坚实。因为那时年纪小，夜晚山顶水塔边天南地北地闲聊或看球到肚子饿时，会因想吃汤圆而半夜私摘李主任家的菜，会惦记陈主任家的小肉鸡而不敢下手。而第二天陈麟祥医生会带着笑意

半疼爱半责怪地说：这帮小子又摘了我的菜。

山地最高一栋底楼的套间是女生宿舍，俩俩住一间。春来时有蛇溜进房间，把女孩子们吓得不轻，幸好有我们后勤的方伯夫——老方伯伯带领小年轻抓蛇。此后每一年，老方伯伯就担当起巡视宿舍周边的任务直至我们搬离老院区。

碰到大太阳的日子，贴心的护士小姐姐们会催着单身汉的小年轻换下被单，她们帮忙洗晒。至今仍记得那个叫颜华君的检验科姐姐在阳光底下拿着板刷刷洗铺在石条上的床单，一群小伙子围在身旁有说有笑温暖的画面。从来我们就是相亲相爱的兄弟姐妹，就是一群对待家人、对待同事、对待生活柔情且有爱的人。同样我们也以一样的温情对待患者，对待小镇上的父老乡亲，对待周边各地慕名而来的求医者。

那时小镇还没有外扩，小镇上的人们基本上都相熟，即使你是新分配的过一段时间也熟悉了。记忆犹深的是长辈医生们对待镇上的患者始终温柔地笑脸相迎。哪里不舒服了，没关系的，我们来看看问题出在哪里，我们一起把它解决掉。而无私热心地出诊到患者家中也是常有的事。儿科的江德富主任碰到有新手爸妈不懂疑问的时候，会去到婴儿家中查看指导。陈麟祥医生会免费为风湿患者上门做理疗。还有我们的段建华主任的中药对于治疗小儿腹泻非常有效，患者很多时候都是下班时间找他，而他依然会热心地对症开方。我记得内科的梁友友主任、伍香娟护士长夫妇有一位来自偏远海岛的患者，因为信任和崇敬还把孩子的取名权交给他们。

午休及夜晚时光都习惯于

常常会有小镇上的人们到宿舍区找医生看病咨询，聊着聊着我们就成了熟人、朋友。有时不时陪同病人来院看病的老朋友开玩笑说：“我应该是你们医院的名誉院长，因为看什么病找那个科那个医生都熟知。”医院不再是冷冰冰的单纯的医疗场所，这是个充满人情味的地方。我们也不仅仅是医患关系，我们是小镇上相知相熟的人们。

我们的皮肤科、小儿科、骨科、妇产科远近出名，周边县市患者都会慕名而来。后来，我们有了新院区，我们有了更多来自五湖四海的新成员的加入，我们多了一个新名字——台州市肿瘤医院，我们的患者也来自更多不同的地方。再后来我们成为浙江省肿瘤医院台州院区，我们拥有了更专业更强大的队伍。始终不变的是二院浓浓的人情味和二院人本真、友爱、温暖的心。

德蕾莎修女说：“人类的不幸并不存在于贫困、生病和饥饿，真正的不幸是当人们生病或贫困时没有人伸出援手。”并不是每个人生病时都会有那么多亲人时刻相伴，当一个人病残、孤独、无助时，人与人之间相互的关爱、帮助和温暖尤为需要。

爱心和医德是需要每一位医务工作者共同构建的，是在深厚的人文土壤里培育出来的。属于我们这个大家庭的每一分子，需要保持一颗怎样的荣誉感，才能免于自己的无知；需要怎样的自省，才能在千万个病人之后免于职业性的冷静和无情？

在一切的给予之前，让我们先成为一个“拥有”的人。没有亲身经历，哪怕是医生都很难知道病人的感觉和求医的不易，不知道病人遭遇疾病袭击

时的痛苦，面临生命危险时的绝望悲伤，对于爱抚和同情的渴望。医学的人文品格是由研究和运用它的人赋予它的。以拯救生命为使命的医学，理当具备抚慰生命的善意，拯救生命的诚意。

“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。”这是孟子所描述的理想社会。当一个人老而病、幼而孤、恐惧无助时，当某一天把亲人托付给我们时，患者和家属们一定都特别想要孟子的理想社会。

每一位患者在生命最脆弱的时候，都期望得到最温暖的人性关怀和最尽心合理的救治。医生给患者与病魔作战的勇气，陪同病人经过生命中最黯淡的时刻，同时也会被患者温暖着。

你是暂时被病痛困扰的患者或小镇周边需要守护的乡亲，我是怀着一颗柔软心的肿瘤医院大家庭的其中一位成员，我们并肩作战对抗病魔，我们一起防病于未然，尽心、努力赢一个强健的体魄。最好的我们共赴健康的未来。

我们将二院——台州市肿瘤医院——浙江省肿瘤医院台州院区的一抹柔情写下，我们将寸寸时光的念想写下；但愿世间人无病，哪怕架上药生尘。等待五月清风十里繁花盛开，温暖的光将一直在我们之中闪耀着。

【作者简介】

张学兵，现任第六届工会常务副主席，1984年进入医院工作，先后担任住院收费处主任、医保办副主任、财务科副主任、行政后勤支部第一届至第四届书记，工会第二届至第四届副主席，第五届工会主席，现在财务部工作。

【院庆征文】

## 纸短情长，不负韶光，我与肿瘤科共成长

张君丽(原科护士长)

1997年12月，经温岭市卫生局同意，温岭市第二人民医院成立了“温岭市肿瘤治疗中心”。从此，肿瘤科就像一颗萌芽的小苗，开启了它的成长之路。

2000年，医院确立肿瘤科为重点学科。刚成立初期，肿瘤科只有两名医生，四名护士，一切从零开始。

尤光贤副院长作为当时的学科带头人，在浙江省肿瘤医院进修了整整两年。他如饥似渴地充实自己的专业知识，丰富自己的临床经验，在实践中验证所学、所想，为后来的学科建设打下了坚实的基础，积蓄了力量。

当时，没有完整的制度、流程、岗位职责，也缺乏肿瘤相关的培训，我作为肿瘤科第一任护士长，在赴浙江省肿瘤医院

进修肿瘤专科护理半年后，怀揣着势必要将科室发展起来的“倔强精神”，一股脑地投入到科室的规范化建设中。从制订护理制度、培训专业技能起步，一点一滴，一步一足迹，每分每秒，每日每夜，与医生及护理同伴同舟共济、砥砺前行，为科室的不断成长、壮大奋斗着。

恒有初心者，岁月不负，时光不散。随着学科影响力的扩大，患者慕名而来，科室也在不断壮大，由原先的1个病区扩展到现在的5个病区。在此期间，我主动帮助其他病区开展工作，进行肿瘤专科知识培训等等。各病区在建设过程中相互学习、相互鞭策、共同谋划、共同进步。这一路，我们全员众志成城、坚守初心，为医院的未来饱含激情、满怀希望，不断努力散发我们独有的光芒。

2017年6月22日，我们迎来了平凡却又难忘的一天，根据省委省政府“双下沉，两提升”的政策要求，温岭市人民政府与浙江省肿瘤医院合作办医，由省肿瘤医院全面托管我院，成立了浙江省肿瘤医院台州院区。

于我而言，肿瘤科如初生般稚嫩的婴儿，我见证着它慢慢成长，也在这漫长岁月中如孩子般呵护它长大。而今，肿瘤科虽已有“少年”模样，但仍有些许的不成熟，希望借助与总院合作的这个平台，未来能有更加广阔、强劲的发展势头。接下来随着微创介入科的创建，医院将再次拥有更高层次的治疗手段，实现多途径、全方位服务患者的学科建设目标。

纸短情长，不负韶光，愿在我不再年轻的岁月里，看到台

肿的花开世界；愿付出和期望，在秋风中收获金叶；愿一路陪伴，让疾苦远离人间。

【作者简介】

张君丽，肿瘤学科科护士

长、副主任护师，1994年进入医院，曾经担任过急诊注射室护士长、放疗科护士长、放疗科护士长，先后在骨科、脑外科、内科、急诊注射室、放疗科、放疗科工作。

