

## 梁海涛在调研时希望 台州院区高质量发展继续走在前列



图为梁海涛视察温岭市肿瘤公共卫生医防中心项目工程 郑昕摄

**本报讯** (记者 郑昕)7月19日,温岭市人民政府副市长梁海涛在浙江省肿瘤医院台州院区(台州市肿瘤医院)调研。

当天上午,梁海涛一行先后实地查看台州市肿瘤医院医共体新河分院(新河镇卫生院)、台州市肿瘤医院国家标准化癌症筛查

推广与管理“AAA”级管理中心及温岭市肿瘤公共卫生医防中心项目工程(二期工程)。温岭市政府办公室副主任张

玲辉,温岭市医疗保障局党组成员、副局长胡蓉蓉,温岭市供电局副局长陈海峰、温岭市财政局社保科科长孙元芳,温岭市新河镇党委副书记、镇长陈玲夫,温岭市政府办公室金融发展科科长应海伟,温岭市新河镇自规所所长王台式等陪同调研。

温岭市卫生健康局党委书记、局长郭永波,温岭市卫生健康局党委委员徐红波,浙江省肿瘤医院党委委员、台州院区党委书记徐栋及党委副书记、院长孙旦江,以及部分院领导、新河分院院长等参加座谈会。

会上,徐栋简要介绍了医院概况、“三支队伍”建设、党纪学习教育开展情况、群众身边不正之风和腐败问题集中整治、发展存在的问题及建议。

孙旦江就二期工程建设及医保基金有关问题进行汇报。

其他相关院领导分别围绕二期工程建设、医保资源整合、癌痛居家温岭模式等进行发言。新河

分院汇报运营情况。

接着,市财政局、市住建局、市医疗保障局、市供电局及新河镇人民政府领导针对上述提出的问题分别进行政策性指导。

郭永波呼吁政府有关部门对卫生系统扩大自主招聘权、二期工程建设供电问题、人才引进等予以政策支持。他希望台州做好肿瘤专科特色、人才队伍建设、医产研协同发展、做精医防融合、医院可持续发展等“五篇文章”。

梁海涛以“成效明显、特色明显、人才学科建设明显”对台州院区工作予以充分肯定。他希望台州院区高质量发展继续走在前列,继续做好学科建设和人才建设,继续以高质量服务留住患者,在医教研一体化深入发展上继续做文章。梁海涛表示,市、镇两级政府将一如既往支持台州院区,将其放在优先发展的战略位置,在多层次医改联动机制等政策上提供保障。

## 开启发展新征程 续写发展新篇章 ——台州院区举行新老下派专家送迎会

**本报讯** (记者 郑昕)6月27日,浙江省肿瘤医院台州院区(台州市肿瘤医院)举行第三批第二期下派专家欢送及第三期专家迎新会,续写发展新篇章。

台州院区党委副书记、院长孙旦江主持送迎会。

浙江省肿瘤医院党委委员、台州院区党委书记徐栋,浙江省肿瘤医院外联部主任姚东、组织人事部主任黄卫华、医务部副主任路春阳,温岭市卫生健康局党委委员徐红波、医政医管科负责人刘小晗,浙江省肿瘤医院外联部有关人员及第三批第二、三期下派专家,台州院区党政班子及相关职能部门负责人参加。

徐栋在致辞中简要介绍了全面托管及台州院区和医共体概况、院区学科学术、科研教学等成果及党建、博士后工作站、人才建设、公益活动等亮点工作和愿景。他感谢第二期下派专家的付出,专家们舍小家为大家,克服各种困难,带来深厚的专业知识和宝贵的医疗科研资源,为总院和台州院区的友好协作,为共同的目标奉献自己的光和热;同时欢迎第三期专家的到来,希望每一位专家能在台州院区找到实现人生价值的契合点,在未来工作中取得更加辉煌的成就。

姚东向与会者介绍12位新一期下派专家的擅长领域、医学研究及学术兼职等基本情况。

第三批第二期下派专家代表、台州院区胸部放疗科主任、挂职科教部副主任杨洋,妇瘤外科学科主任赵灵琴,胸部肿瘤内科学科主任、挂职GCP中心副主任石志永分别发表自己

的感想。

徐红波代表温岭市卫生健康局感谢浙江省肿瘤医院对温岭的支持与合作。他充分肯定了一年多来第二期下派专家带领台州院区在学科发展、科研提升等方面所取得的成绩,希望今后能一如既往地关心、关注、支持台州院区发展;同时欢迎第三期新专家加入,并感谢徐栋书记等三位专家继续留任。他表示,温岭市卫生健康局和台州院区将以最大诚意、最优服务为专家们创造良好的工作和生活,切实在政治上关心、工作上支持、生活上照顾、安全上保障,全力解决专家们的后顾之忧,让专家们安心生活、舒心工作。

徐红波希望新加入的专家能够尽快接力,继续发挥团队优势,适应新的工作环境,与台州院区干部职工同心同德、携手并进,共同促进我市医疗高质量发展,为本市和周边群众提供更优质的医疗服务;同时希望省肿瘤医院一如既往地支持台州院区,加快提升我市整体医疗服务水平尤其是肿瘤相关专科、肿瘤医防融合,将台州院区打造成为浙东南地区名副其实的区域肿瘤诊治中心,更好地造福温岭及周边地区广大患者,努力打造省、县级医院合作新样板,为健康浙江建设作出新的贡献。

孙旦江表示,新挑战孕育新机遇,新征程推动新发展。台州院区将继续秉承“仁心仁术、明礼诚信”这一不变信念,在省肿瘤医院和市卫生健康局全力支持下,加快打造人才和设备高地,实现医教研融合发展和运营效益双提升。

## 台肿医共体举办2024半年度党员大会 暨“青言青语”微宣讲大赛

**本报讯** (记者 陈蕾 通讯员 吴佳鲁)7月23日,台州市肿瘤医院医共体举办2024半年度党员大会暨“青言青语”微宣讲大赛。

台肿医共体及台肿班子党员领导、医共体内全体党支部书记、委员及党务工作者、党员代表参加现场会议,其余党员通过钉钉观看现场直播。

会议由党委委员蒋庭主持。

我宣誓:我志愿加入中国共产党,拥护党的纲领,遵守党的章程……会上,全体党员重温入党誓词。在一句句铮铮誓言中,党员们的党性得到了进一步强化,也进一步筑牢“不忘初心、牢记使命、奋勇前行”的宗旨理念。宣誓结束后,全体党员观看党风廉政警示教育片。

中共温岭市委党校高级讲师、党纪学习教育宣讲名师库成员潘忠贤讲授《以严明的纪律推进全面从严治党——学习〈中国共产党纪律处分条例〉》。他主要围绕《条例》修订条文的演进、精髓要义、实践要求三个方面进行深入解读和剖析,结合近年来发生的违反党纪典型案例,发挥典型案例教育警醒作用,引导党员切实做到学纪、明纪、守纪。

台肿医共体党委书记徐

栋作2024半年度党建和意识形态工作总结。他指出,医共体党工委、医院党委深入推进党的建设,落实全面从严治党主体责任,持续抓好党纪学习教育,牢牢掌握意识形态工作领导权和主动权,打造清廉医院,并在引领中心工作推动医教研发展、人才引进和干部队伍建设、公益志愿项目开展等方面均取得较好成果。

徐栋还对2024下半年党建工作进行部署。他强调,党(工)委将深入推进“党员队伍建设提升年”活动,发挥党员先锋模范作用;深化巡察整改,推动工作更规范;优化党建品牌,探索党建新路径;规范组织生活,推进支部标准化;强化干部管理,激励担当作为;推广公益项目,践行初心使命;加强舆情管控,引导宣传正能量等方面作为重点工作。

徐栋为“温岭市优秀共产党员”获得者颁发荣誉证书。

随后举行“青言青语”微宣讲大赛,台肿及台肿医共体分院共12个党支部代表队参赛。

徐栋在致辞中表示,近年来,我院稳步迈入人才引进与培养步伐,超常规推进医教研工作,不断以高标准高质量推进强

院建设。此次微宣讲大赛既是学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想的重要内容,也是强化党风廉政建设、深化党纪学习教育、凝聚党心民心、共同推动医院高质量发展的重要举措。他希望借此机会,进一步激发广大党员和青年职工的爱国情怀和奋斗精神,凝聚起干事创业的强大力量。

温岭市卫生健康局团工委副书记郑优一发表讲话,就深入开展好“青言青语”活动、全面推进青年人才培养提出要求:希望青年们提高思想站位,讲好清廉故事;希望医院加强青年人才队伍建设,为青年提供更多展示才华、锻炼能力的平台;希望能与医院进一步加强合作与交流,共同推动青年工作再上新台阶。

此次微宣讲大赛,各宣讲人员紧紧围绕“颂清廉·扬正气”主题,立足本职,阐释了清廉文化的深刻内涵和时代价值,生动讲述了新时代青年卫生人的初心与使命。经过2个小时的激烈角逐,最终由行政后勤二队陈威烈斩获一等奖,医疗五队陈赛赛、药学科钱科英获得二等奖,医技联合队孔迪娜、城北分院李青青、医疗四队吴佳鲁获得三等奖。



## CACA指南&CSCO指南中国行基层推广活动 ——浙江台州站成功举办



本报讯(记者 程妮娜/文 郑昕/图)7月11—13日,由中国抗癌协会肿瘤消融治疗专委会、中国临床肿瘤学会(CSCO)肿瘤消融治疗专委会主办,浙江省抗癌协会肿瘤消融治疗专委会、台州市抗癌协会肿瘤消融治疗专委会、浙江省肿瘤医院台州院区承办的“CACA指南&CSCO指南中国行基层推广活动—浙江台州站”在温岭成功举办,旨在推动肿瘤消融治疗指南的基层普及与实践深化。

活动现场,国内顶尖的肿瘤消融治疗专家及基层医疗工作者围绕CACA和CSCO肿瘤消融治疗指南,深入探讨各种消融技术在肿瘤治疗中的应用,分享肿瘤消融治疗最新进展和临床经验。

开幕式由台州院区党委副书记、院长孙旦江主持。

随后,浙江省肿瘤医院党委委员、台州院区党委书记、浙江省抗癌协会肿瘤消融治疗专委会主任委员徐栋介绍了台州院区的发展,特别是介入与微创外科,该学科被评为温岭市临床重点专科。2022年,台州院区整合成立介入与微创外科医学中心,致力打造台州市乃

至全国层面的优势学科。中心引入14位国家级主委名医工作站,提升医院整体医疗水平,为患者提供更多顶尖医疗专家的机会。

温岭市卫生健康局党委书记、局长郭永波在致辞中表示,希望台州院区把握宝贵机会,主动对接交流,认真学习专家们精湛的医疗技术和先进的医疗理念,多维度提升医院综合实力、扩大影响力,助力我市肿瘤特色专科迈上新台阶。

山东第一医科大学第一附属医院肿瘤中心主任、中国临床肿瘤学会(CSCO)肿瘤消融治疗专家委员会主任委员叶欣教授,中山大学肿瘤防治中心微创介入治疗科主任、中国抗癌协会肿瘤消融治疗专业委员会主任委员范卫君教授分别致辞。他们表示,此次活动对于推动肿瘤消融治疗技术的发展具有重要意义,同时也对基层医疗机构提升肿瘤治疗水平起到积极的推动作用。

学术讲座环节,董刚、王恩雨、孙丽萍、卢强、董凤林、欧笛等教授分别共同主持主会场第一单元。

范卫君教授、上海交通大学医

学院附属瑞金医院王忠敏教授、叶欣教授、复旦大学附属肿瘤医院孟志强教授、河南省肿瘤医院黎海亮教授、浙江大学医学院附属四院唐喆教授、立德电子范勇教授分别围绕冷冻消融、热消融、纳米刀等消融技术在特殊部位肿瘤、肺部肿瘤、肝部肿瘤、胰腺肿瘤等多种实体瘤的消融治疗进行专题讲座。

期间,徐栋、范卫君、王忠敏、黎海亮、叶欣、孟志强等专家在门诊大厅开展义诊活动,并开展特需门诊、手术、查房等工作,为患者提供专业的医疗建议。

护理专场,吴丽丽教授、沈祝萍教授分别致辞;王文荷等教授分别主持各单元;徐寅、陈珂、尤国美等教授分享介入微创护理最新理念和实践经验,强调护理工作对肿瘤消融治疗中的重要性,为提高临床护理质量奠定坚实基础。

推广活动让更多医护人员了解和掌握肿瘤消融技术,提高临床技术水平,为患者提供更优的医疗服务;同时也为基层医疗机构提供学习机会和资源支持,有助于提升肿瘤治疗领域的整体实力和服务水平。

## 台州院区举办肿瘤筛查科研项目启动仪式暨博士后项目中期检查和开题报告会

本报讯(记者 郑昕)7月15日,浙江省肿瘤医院台州院区举办肿瘤筛查科研项目启动仪式暨博士后项目中期检查和开题报告会。

中国科学院杭州医学研究所所长助理、人才办主任何敏,中国科学院杭州医学研究所科研处处长、温岭市医学大数据与人工智能研究院常务副院长韩达,中国科学院杭州医学研究所组学与智慧医疗研究中心副主任刘远,苏州科技大学材料科学与工程学院副院长郭春显、浙江省专家与留学人员服务中心博士后科负责人诸葛臻,浙江大学药学院GLP中心常务副主任、浙江大学台州研究院副院长翁勤洁;温岭市人力资源和社会保障局党委委员、副局长肖玲红,温岭市卫生健康局党委委员徐红波,浙江省肿瘤医院党委委员、台州院区党委书记徐栋,台州院区领导班子成员及相关科室负责人,工作站博士后团队成员参加。

台州院区党委副书记、院长孙旦江主持。

会上,徐栋简要介绍了台州院区科研及博士后工作站等情况,希望与会嘉宾一如既往关心支持台州院区医疗卫生事业发展。

徐红波在致辞中介绍了温岭医疗卫生事业发展尤其肿瘤防治情况,希望与会领导及专家持续关注温岭健康事业发展,多提宝贵意见;博士后安心搞好科研。

启动仪式上,肿瘤筛查科研项目负责人韩达教授介绍尿路上皮癌、胰腺癌筛查研究项目情况。接着,徐红波、徐栋、韩达、尤光贤、吴丽丽上台,共同见证项目启动。

博士后项目中期检查暨开题报告会上,肖玲红希望台州院区能持续发力,引进更多人才,打造医疗行业人才的“蓄水池”,做医疗科技创新的“领头羊”,在技术研发、科技创新和人才培养工作上走得更、更远、更快;同时希望各位专家一如以往地支持温岭的人才工作,担当温岭引培医疗人才的“智

囊团”。

诸葛臻对博士后工作站提出做好申请博士后国家站的准备;注重科研与实践结合;营造“近者悦、远者来”的人才生态等三点要求。她希望博士后工作站抓住机遇,用好资源,为我省高质量推动“三支队伍”建设作出更大贡献。

博士后团队成员余家斌、李鑫、戚园园、侯文杰、马佳歌、赵亚军、刘健、张龙青、李相志、黄浩(线上)围绕各自研究项目,先后进行科研项目中期考核阶段性成果分享。何敏、徐栋、刘远、郭春显、翁勤洁等评委专家、合作导师分别进行精彩点评。

最后,范金龙作《基于深度学习的集成多模态模型提高甲状腺癌诊断》的开题报告。

徐栋总结指出,中期检查会上,评委、专家及合作导师给出建设性意见、建议和要求,希望博士后团队成员尽快进行梳理、优化、调整,以利于下阶段科研工作顺利开展。

## 台肿医共体成功举办 2024年“青廉同频,安全共筑” 一站到底暨廉政文化竞赛

本报讯(通讯员 吴佳鲁)7月3日,台州市肿瘤医院医共体举办2024年“青廉同频,安全共筑”一站到底暨廉政文化知识竞赛,台肿及台肿医共体分院共12支代表队参加。

竞赛在台肿党委委员蒋庭的致辞中拉开帷幕。他表示,“一站到底”知识竞赛是台肿特色系列活动之一,至今已连续举办5年。希望通过此次竞赛,进一步深化全院职工的廉洁和平安意识,以赛促学、以学促廉,厚植廉洁基因,常怀“为民之心”,提升团队凝聚力和综合素养,为医院(医共体)的平安稳定与持续发展注入新活力,“青廉同频,安全共筑”。

本次竞赛题型多样,覆盖面广,系统题库涵盖了党的二十大

相关知识、习近平著作、党风廉政建设知识、《中国共产党纪律处分条例》、平安医院建设相关内容等。赛程分团队赛和个人赛,设“必答题”、“选答题”和“抢答题”三个环节。

华山论剑,谁与争锋!各代表队在主持人的引导下进行各环节PK,到了抢答环节,竞赛会场的气氛更是紧张焦灼,选手们个个“摩拳擦掌”,跃跃欲试。在经过近两小时的激烈角逐之后,团队赛中荣获一等奖的是新河分院队,荣获二等奖的是医疗一队、医疗五队,荣获三等奖的是行政后勤一队、医技联合队、城北分院队。在最后的“巅峰对决”中,最终由医疗五队的张柳青摘得本年度一站到底“战神”的桂冠。

## 台肿圆满完成工会换届选举

本报讯(记者 程妮娜)7月1日,台州市肿瘤医院举行工会第七次会员代表大会,圆满完成工会换届选举。

医院党委书记徐栋,党委副书记、院长孙旦江,工会主席应荣彪,工会副主席张学兵、毛美君及第六届工会委员会委员在主席台就座。职工代表应到89人,实到80人,符合法定人数。毛美君主持会议。

大会在庄严的《国歌》声中开幕。

与会代表听取应荣彪关于《台州市肿瘤医院第六届工会委员会工作总结》的报告;听取张学兵关于《台州市肿瘤医院第六届工会经费审查工作》的报告。

正式代表对上述报告举手表决,最后一致通过。

随后,会议审议通过《选举办法(草案)》等,并经过严格的程序,选举应荣彪、张云方、毛美君、程妮娜、朱辉辉、张斌强、元瑞云为台州市肿瘤医院第七届工会委员会委员,其中应荣彪为工会主

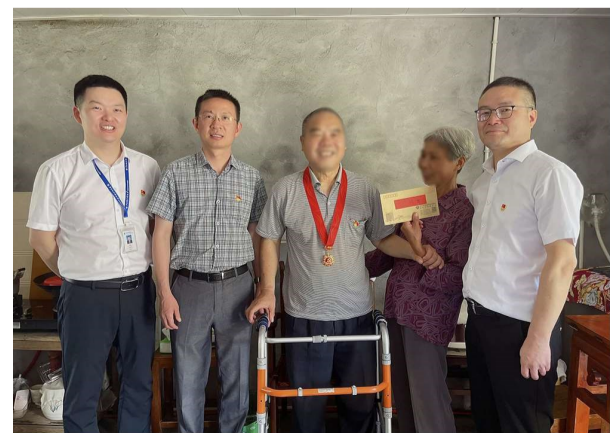
席,张云方、毛美君为副主席。选举陈珊珊、元瑞云为经费审查委员会委员,张云方为经费审查委员会主任;提名朱辉辉、朱艳艳为女职工委员会委员,毛美君为女职工委员会主任。

新任工会主席应荣彪表示,将在第六届的基础上,继续深化工会服务职工的各项工,加强与管理层的沟通协调,切实解决职工关切的问题,努力构建和谐劳动关系,为医院的持续健康发展贡献力量。

徐栋向新当选工会委员会成员致以热烈祝贺,并高度肯定医院党委对工会工作的一贯重视与支持。他强调,当前医院正处于迈向高质量发展的关键时期,工会应成为职工的坚强后盾与党政的得力助手,秉持服务职工、服务大局的核心理念,共同为医院的繁荣与进步贡献力量。他希望新一届工会委员会能够做到团结职工,共谋医院发展;联系实际、创新文化发展;聚焦中心、推动科学管理;担当使命、争做行业先锋。

### 图片新闻

### “七一”走访慰问



中国共产党成立103周年华诞之际,7月1日,台州市肿瘤医院党委开展“迎七一走访慰问困难党员、老党员”活动,慰问离退休生活困难党员王信治,并为其颁发“光荣在党50年”纪念章。(图/文 王小菲)



【夏日解暑秘籍】

## 三款中药茶饮,还有一款减肥饮,让你清爽又苗条!

蒋慧枫 林慧容 林鑫建



随着炎炎夏日的到来,暑热难耐,你是否也感受到了暑邪的侵袭?同时,你是否也在为夏日里的身材问题而烦恼?为了让你在夏日里既能清爽宜人,又能保持苗条身材,我们特别推出三款夏

季茶饮方和一款减肥饮!

## 一、参花饮

生津润燥,扶正固本

组成:太子参、玄参、金银花、芦根、陈皮、麸炒苍术、广藿香、桑叶。

功效:这款茶饮中,太子参补气生津,玄参、芦根养阴生津,陈皮、苍术健脾渗湿,广藿香化湿醒脾,桑叶、金银花解表透热。整体功效扶正固本、养阴生津、祛湿健脾、提高机体免疫力。

适用:对于咽干、喉咙痛、口干的津液不足等症状有一定的疗效。

注意事项:体内有寒邪体质的患者不宜使用,具体在中医师指导下服用。

## 二、双花疏肝汤

疏肝理气,解郁安神

组成:玫瑰花、梅花、百合、郁金、紫苏叶、大枣。

功效:紫苏下气和胃,梅花、玫瑰花疏肝解郁,百合清心安神、润肺止咳,郁金疏肝解郁、凉血宁心,大枣补血。这款茶饮能疏肝理气,解郁安神。

适用:缓解肝郁气滞导致的

情志不畅、胸胁胀痛、纳差、失眠多梦、脘腹胀满等症状。

注意事项:避免过量饮用,以免导致气血不足,出现头晕、乏力等症状。

## 三、酸梅石斛饮

生津补液,调和脾胃

组成:乌梅、山楂、浙石斛、陈皮、甘草、桑椹、冰糖或白糖适量。

功效:乌梅生津止渴,山楂消食健胃,浙石斛益胃生津,桑椹生津润燥,甘草健脾益气,陈皮理气消胀。这款茶饮能“酸甘化阴”,生津补液,调和脾胃。

适用人群:尤其适合夏日里辛勤劳作、耗气伤津,胃口不佳,情绪烦闷的人群。成人儿童均适用。

注意事项:消化性溃疡患者、孕妇以及哺乳期妇女慎用;发烧感冒者、胃酸过多、经期女性,不建议大量、长期饮用。

## 四、荷叶减肥饮

消脂瘦身,清新怡人

组成:山楂、决明子、荷叶、苍术、丹参、枳壳、黄芪、薏苡仁、冬瓜皮。

功效:山楂消食化积,决明子润肠通便,荷叶具有清热解暑、利湿减肥的功效,丹参能改善微循环,黄芪本身有健脾补气、利尿等功效,冬瓜皮则可改善水肿型肥胖。这款茶饮能够消脂瘦身,清新怡人,帮助你达到理想的体重。

适用人群:适合需要减肥的人群,特别是夏季容易发胖的人。

注意事项:孕妇、哺乳期妇女、脾胃虚弱者慎用。饮用期间应注意饮食均衡,避免暴饮暴食。

## 【温馨提示】

以上茶饮方,可在中医师指导下开方使用。

【新科普】

## 夏天了,糖宝们的脚都有好好护理吗?

肖霞

夏季是糖尿病患者需特别注意足部护理的季节。高温、潮湿的环境易致细菌滋生,增加感染的风险。今天就让我们一起来跃入足部护理的知识海洋,学习如何有效降低夏季足部问题的发生风险吧!

## 护理建议

糖尿病患者由于血糖控制不佳或病程较长,往往易出现神经病变和血管病变,导致足部感觉减退、血液循环不良,更易发生足部损伤和感染。糖尿病足是糖尿病患者踝以下部位的溃疡、坏疽或感染,病程长、预后差,又有截肢致残的可能。因此,糖尿病患者在夏季务必加强足部护理,避免足部问题的发生。

## 1、穿着合适的鞋子和袜子

选择大小合适、轻便舒适的鞋子,最好由吸水性强、透气性好的材料制成。避免穿露脚趾的凉鞋,以防脚部感染。袜子应选择纯棉的,吸水性强,柔软舒适,勤换洗,对足部有很好的保护作用。

## 2、定期检查足部

每天检查双足,特别是足底皮肤,看是否有红、肿、破损、水泡、鸡眼、挤压伤、脚癣、抓伤及足趾变形等异常情况。严禁使用侵蚀性、酸性药物擦抹鸡眼和胼胝。如发现异常,应及时就医,切勿自行处理或忽视。

## 3、保持足部清洁

每天用温水和无刺激性的肥皂清洗双脚,保持足部清洁,注意水温不要过高(先用手试水温,或让感觉正常的家属将水温调好,水温不超过40℃)。洗脚后要保持足部及足趾间干燥。夏季天气潮湿,糖尿病足易发生真菌感染。可每天洗脚后,用柔软的干毛巾擦干脚,包括脚趾之间,并涂抹一些爽身粉或抗真菌的软膏,以预防真菌感染。

## 4、正确修剪趾甲

修剪趾甲最好在洗脚后,用指甲剪轻轻地横向剪趾甲,不宜剪得太短、太靠近皮肤,以免损伤皮肤引起感染。

## 5、避免赤脚行走

不要赤脚走路,穿合脚的鞋子以防脚部受伤。

## 6、避免长时间暴露于高温环境

夏季阳光强烈,尽量避免

长时间暴露在阳光下,以免足部受到灼伤。如需外出,可适当涂抹防晒霜。

## 7、合理饮食与适当运动

糖尿病患者应注意控制饮食,避免血糖波动过大。夏季可多做些轻度的运动,如散步、打太极拳、做操等。适量运动有助于改善血液循环,但应避免过度运动或长时间站立,以免加重足部负担;避免长时间双腿交叉,以免压迫血管和神经。

综上所述,夏季糖尿病患者的足部护理至关重要!通过保持足部清洁干燥、定期检查足部状况、选择合适的鞋袜、避免长时间暴露于高温环境及合理饮食与运动等措施,可有效降低足部问题发生的风险。只有做好足部护理,才能让糖尿病患者夏季更加舒适、安全地度过。如您有任何疑问或不适应,请及时咨询专业医疗人员。



【新科普】

## 放射性粒子植入后,如何防护?

江佳珈

放射性粒子植入作为一种局部治疗手段,是复发难治性肿瘤重要的挽救治疗方法。那术后需要注意什么呢?

## 什么是碘125粒子?

粒子植入全称为“放射性粒子植入治疗技术”,是一种将放射源植入肿瘤内部,让其摧毁肿瘤的治疗手段。临床常用的是一种被称为碘125的粒子源。植入体内后会持续释放低能 $\gamma$ 射线,其中心附近的射线最强,辐射能量随距离增加而显著减弱,有效辐射半径为1.7cm,半衰期为59.6天。

## 小小的碘125粒子长什么样?

碘125粒子一般为长4.5mm、直径0.8mm的圆柱体,外壳由钛金属包围。

## 碘125粒子的

## 辐射有那么可怕吗?

提到辐射,大家都会觉得恐惧,害怕因为受到辐射影响身体健康。辐射肯定是有的,因为碘125粒子本身就是通过辐射来发挥治疗作用的,但它的辐射有其特点,并是可防可控的!

## 术后防护

## 1、哪些人需要防护?

碘125粒子术后防护主要涉及患者、陪护家属和医护人员。

## 2、防护需要注意哪些?

时间防护:人体受照射剂量随着接触放射线时间延长而增加,因此应缩短与放射源接触时间。

距离防护:距离放射源越远,受到的伤害越小。在没有屏蔽时与患者

保持1米以上的距离。

屏蔽防护:当时间与距离防护不能满足需求时,需要在人与人之间进行屏蔽防护,如穿戴铅背心、铅围裙和铅围脖等。临床实践测量过,患者在穿防护服的情况下,对外的射线是零,可完全被遮挡。

患者在植入粒子后的前几个月,尤其是前2月内,应与家属保持一定的安全距离,并避免亲密接触。患者6个月内尽量避免到人员聚集的公共场所(如商场、剧院、超市等)活动,如需外出,应穿戴防护服;尽量避免与孕妇及儿童近距离、长时间接触。6个月后体表放射活性经核辐射检测仪监测低于天然本底剂量,一般无需防护。

如在家中遇到粒子脱落,不要用手接触,使用汤勺放于铅瓶保存,联系主管医生带回医院专业处理,不可随意丢弃。

放射性粒子的外壳是钛合金做成的,钛合金不会受到磁场影响,因此放射性粒子植入人体后,可以照常做CT、MRI、X线、超声波等检查。

粒子植入并不是一劳永逸的,需定期去医院随访,评估治疗效果、观察并发症等。同时,饮食营养均衡,保持充足睡眠,保持心情舒畅,坚持锻炼等增强免疫力,促进治疗效果。

总而言之,采取适当的防护措施可帮助家人降低粒子植入所带来的辐射风险和传染风险。只有正确预防和保护,才能保家人的健康与安全。

【台风天安全守则】

## 远离玻璃,不做“碎玻璃侠”!

陈旖旎

“格美”已去,但台风高发季已经来临。除了关注天气预报,还要知道最重要的安全规则之一——远离玻璃门窗,保护自己和家人免受伤害。

## 玻璃门窗:隐形的“刀锋战士”

台风带来的强风足以将脆弱的玻璃变成锋利的“刀片”。一旦窗户破碎,飞溅的玻璃碎片就像

无数把四处飞散的“小李飞刀”,极易造成划伤甚至更严重的伤害。

在台风来临之前,检查并加固所有玻璃门窗,必要时贴上防爆膜或用胶带加固,减少破碎的风险。台风期间切记不要靠近这些地方,最好待在没有窗户的房间内。

此外,要提前准备好足够的

食物、水、药品及手电筒等应急用品手机充满电,关注最新的天气预报和官方通知,了解台风动向;与家人提前商定好紧急情况下的避险方案,包括疏散路线和集合地点。只有准备充分,才能应对从容。

意外发生时,冷静应对小伤处理。若不慎被玻璃划伤,首先要

用干净的纱布按压止血,然后用流动的清水清洗伤口,最后涂抹碘酒或酒精消毒,并贴上透气性好的创可贴。

大伤急救:如出现大量出血或深部切割伤,应立即用干净布料紧压止血,并迅速拨打急救电话寻求帮助。

骨折处理:遇到疑似骨折的情况,切勿随意搬动伤者,可用木板或硬纸板作为临时夹板固定伤

处,等待专业救援。

## 温馨提示:

一定要记得,远离玻璃门窗,就是远离潜在的危險。台风过后,要及时清理周围环境,尤其是破碎的玻璃和其他尖锐物品;检查房屋结构是否有损坏,避免因结构问题导致的二次伤害。





【院庆征文】

# 这些年 我在台肿医

## 那时的我们

陈蕴剑(原GCP中心主任)



1996年夏,我带着飞扬的青春,带着美好的梦想,带着对未来的憧憬,来到了人生的第二个“家”——温岭市第二人民医院。

转眼间,我已工作了二十余年。从少不更事的姑娘,变成一个成熟的职员,也见证了医院的发展,参与了医院的搬迁。

在建院70周年之际,追忆共同成长的岁月,感慨万千,其中最令我难忘的就是在老医院的日子,与同事们留下的一串串足迹、一幕幕回忆,以及深

厚的友谊。那是我人生最温暖的记忆。

老医院五层的住院大楼里,有骨科、妇产科、内科、外科和手术室,简朴的办公室明亮整洁,配药室、护士办公室、医生办公室、换药室一通到底,有什么事说话音量稍微高一点,大家都能听得到,工作交流特方便。

闲暇时,大家都围坐在护士办公室的长桌边聊患者、聊新闻、聊生活,话语不断、笑声连连,同事之间的关系特别融

洽。那时的医患关系也很纯、很美好,大家互相信任、互相尊重。一些轻症患者会自己提着吊瓶到办公室让你换瓶,就为了让我们少走点路;有些患者会在你值班时拿一些小零食送到办公室,说“你们都很辛苦,饿了可以吃”;进行各项操作时他们会一个劲地说谢谢……诸多的温暖举动让我们的疲惫都一扫而光。

那一年,一起参加工作的有十余人,大部分都住在医院建在山上的老旧宿舍里。我住的是2号楼,三个人一间,条件很是简陋——粗糙的石板房,房内空无一物。床板是家里拿的,床架是医院杂物间拼凑的,卫生间是山上公共的,屋内唯一的一样电器就是录音机。在那个用磁带听歌的年代,选择了一盘磁带,只能在AB面里挑选最爱,然后一遍遍地不停循环播放。要想单曲循环,一遍唱完按下停止键,再按倒退键,伴着快速倒带的声音,卡着点再

按播放键,歌曲从头开始。Beyond的海阔天空、张学友的吻别、张雨生的大海、谭咏麟的朋友等等八九十年代的经典歌曲几乎都被我们学了个遍。宿舍里什么都缺,唯独不缺歌声和欢乐。

除了听歌、唱歌,我们几个姑娘还经常一起逛街轧马路,或是三五成群地聚在一起谈天说地,好像有说不完的话、用不完的精力,哪怕是刚上完夜班也可以为了逛街、聊天不眠不休。这是一种幸福,一种甜蜜,更是一种青春的活力。

那时,经济条件虽不宽裕,但我们一群年轻人照样有自己的娱乐方式。在食堂餐厅看《泰坦尼克号》,在2号宿舍楼的平台上打乒乓球、打羽毛球,爬上3号楼的楼顶看星星,听老王用吉他弹奏姜育恒的《跟往事干杯》。当然,我们也会为了改善伙食,隔三差五地一起买菜烧饭,围坐成一圈,举杯畅饮,无拘无束地说着各种话题,毫无

芥蒂地开各种玩笑,聊各自梦想,一起见证生活多彩。

玩扑克牌是我们茶余饭后的固定节目,玩的时候会因为对家出错的一张牌而耍赖埋怨,可过后还是会作为最佳搭档将“战斗”进行到底;至今都不知道这种热情源于什么,也许是释放压力,也许就是纯粹的兴趣所在,又或许是为了感受每次玩牌所带来的充实和欢乐的时光……回顾那些青春燃烧的岁月,是那么的美好,那么的亲切!那种感觉,可能是源于在生命中已有了大家。

台肿像大河般流淌了七十年,我们只是一滴滴有幸加入的水珠,众多水珠奉献的青春与精力,使台肿这条大河不断滋润,奔涌向前、无限荡漾。愿前程如愿,一路飞翔!

【作者简介】

陈蕴剑,时任GCP中心主任,主管护师。1996年进入医院,先后在普外科、内科、急诊科、肿瘤外科及科教科工作。

【院庆征文】

## 未来可期

谢英园(外三科主任)

时光飞逝,日月如梭,遥想来温岭当年,已有十八载。

来台十余日,奇遇超强台风“云娜”,在温岭石塘登陆。十七级强风,狂风暴雨,五十年一遇。懵懂青年,不知畏惧,在进水住院大楼裙楼内谈笑天下。屋外房屋倒塌,房顶飞失、风卷残瓦、飞沙走石、玻璃铁片横飞、人车漂移;街道上电线杆、隔离带躺平,广告牌坠落,伤人无数;医院通宵达旦、救死扶伤、忙碌不已。

初来温岭二院,红墙高楼,巍峨雄壮;假山水池,流水潺潺;门诊扶梯,大气高雅;候诊大厅,宽敞明亮;住院走廊,汽车可掉头;病房沙发彩电,豪华舒适。院内丹桂飘香,沁人心肺;香樟耸立,气香袭人;坪中小草,郁郁葱葱。院中小亭,婷婷屹立;二期空地,心旷神怡;

小河逶迤,鱼虾嬉戏,生机勃勃。同来十余人,志气满满,欲与戚公共奋斗于新河。

立志外科,平生所愿;幸得良师,谆谆教诲;主攻微创,与时俱进;专业肝胆胰,同血管与疝,外加急腹症与腹部创伤。无影灯下团队协作,攻坚克难;精益求精,成败于毫厘之间。常练不敢懈,勤学而不敢怠;手握柳叶弯刀,心系患者安危;祛病除魔,希望救人于危难,不负病家之所托。然,生老病死,仍有非人力所能逆转。

从医十八载,从青涩住院医师,到羽翼渐满主治医师,到不惑主任医师。无数黑夜,奋斗于手术室,更有通宵达旦、临床历练、摸爬滚打、不断成长,现已两鬓白发。得领导赏识,非千里马,而遇伯乐。委于负责外三科,技术突飞猛进。但一路走

来,战战兢兢。抢救危重症,小心谨慎,如履薄冰,不敢有误。幸不辱命,未曾有失。

德高医精之良医,须有扎实的知识,广博的视野,熟练的操作技能,还须终身学习,拥抱新理论新技术,勇于进取,不断提高。大医者治未病,未病先防,轻症防加重,手术防并发症,万事多想一步。防患于未然,使其不曾发生。不做亡羊补牢、疲于奔命之事。

父母常教诲,应常思病患不易,生病痛苦,就医烦难,治病如抽丝,费钱耗时,结果不定,心力憔悴。医者仁心,应尽力行方便,以己度人,己所不欲,勿施于人。全力救治,尽力相帮,不敢有私,不负生命,不负所托。

台肿,坐落新河小镇,披云山下,金清港旁,书香之地,未

得天时地利,唯有人和,发展如今,靠前辈努力,开拓进取,逆天改命。我辈应奋起直追,加速学习,努力钻研,勇于实践,超越前浪,超越自我,不负今朝,创造未来。

遥想二期,拔地而起,庄严雄伟,大气磅礴,环境优美,舒

适宜人,硬件豪华,软件提升,设备顶流,汇集人才,服务患者,早日病除,美名远扬。

台肿,未来可期。

【作者简介】

谢英园,外三科主任,主任医师,2004年进入医院,一直在普外科(外三科)工作。

