

向阳笃行开新局 乘风破浪谋新篇 ——台肿医共体举行2021年度总结大会

本报讯(记者 郑昕 张芮)1月25日,年味渐浓。台州市肿瘤医院医共体2021年度工作总结大会在3个会场同时进行。

主会场,医共体领导班子成员、中层以上干部、医共体成员单位领导、获奖人员、职工代表及退休职工梁学书、李建军、赵湘婉等参加。

大会在暖场视频《有故事关于我们》中拉开帷幕。

台州市肿瘤医院副院长王恩雨主持会议。

国科大肿瘤医院党委书记程向东代表总院,通过视频送来热情洋溢的新春祝福。他充分肯定了托管以来台州院区的成长和进步,称赞台州院区是一个有战斗力、有创造力的

集体,一年来在行政管理与学科建设上取得了不俗的成绩,同时希望全体干部职工继续努力,共创台州院区美好未来。

致敬环节,台州市肿瘤医院医共体党委书记、主任孙且江为赵湘婉等7名2021年退休职工颁发院长感谢卡并赠送鲜花。

2021年度优秀表彰环节,台州市肿瘤医院医共体党委书记徐栋及医共体主任孙且江分别为抗疫先锋颁奖。

台肿医共体纪委书记苏云福、党委委员吴丽丽分别为医共体建设先进个人颁奖。

台肿医共体党委委员王戟锋为安全工作先进个人及保障工作先进个人颁奖。

台州市肿瘤医院副院长刘鸿芹为科普达人颁奖。

吴丽丽为健康促进先进个人颁奖。

徐栋、孙且江分别为行政管理进步奖颁奖。

台州市肿瘤医院副院长尤光贤为医疗质量管理优秀奖及临床路径管理优秀奖颁奖。

台州市肿瘤医院副院长应荣彪为DRGs管理(三四类手术量奖)及DRGs管理(DRGs总量奖)颁奖。

尤光贤及刘鸿芹分别为国考管理(手术量奖)、(效率改进奖)、(医疗服务收入奖)、(微创手术奖)颁奖。

徐栋、孙且江、苏云福分别为持续改进优秀项目奖一、二、

三等奖颁奖。

孙且江院长在总结大会上作2021年度工作汇报。他向所有获奖人员表达祝贺,称赞在他们身上充分体现了台肿精神。他表示,这一年,我们都很拼、很暖、很赞!2021年,台肿医共体全体职工凝心聚力,奋进拼搏,在常态化防疫工作中兢兢业业、不辞辛苦;在日常诊疗服务工作上尽心尽力、不断突破,在多个方面取得了不错的成绩。

同时,孙且江也提出对明年工作的期待,希望台肿医共体员工们在新的一年里,有理想、有追求、有目标,共同努力,早日完成医院“11230”规划。

老员工赠送字画环节,退休老职工李伯元向我院赠送字

画“虎啸龙吟、共铸辉煌!”,表达了对医院的感情。

徐栋在大会总结中满怀深情地感谢全体员工为一方百姓的医疗健康所作出的无私奉献。回顾2021年,抗疫工作、核酸采样、疫苗接种、医共体建设还有各项医疗服务,“拼”的精神在每一条战线都能看到,令人感动;慈善基金、各种义诊及医校共建等,在各个层面体现出台肿人的医者仁心、积极向上的社会责任感和乐于奉献的工作精神,让人温暖。徐栋要求班子团队、管理团队与广大党员、干部群众围绕学科建设和职工理想,继续共同努力,改善不足,提升服务,让我们的医院有希望,让我们的职工看到希望!

情系“疫”线坚守者

——袁为民除夕夜亲切看望火车站执勤医务人员



图为看望火车站执勤医务人员现场 丁颖颖 摄

本报讯(记者 郑昕)1月31日,除夕夜,万家灯火。温岭市卫生健康局党委书记、局长袁为民走访慰问火车站执勤医务人员,为他们送去新春祝福。

当天晚上,袁为民来到温岭火车站,实地查看了火车站进出站口、站前广场,为站点执勤的医务人员送去新春祝福。她听取了现场医务人员对火车站卡点疫情防控的工作

安排,对大家坚守岗位、认真履职的奉献精神给予充分的肯定,“感谢你们的辛勤付出,祝大家新春快乐!”袁为民指出,春运期间疫情防控形势依然严峻,正是医务工作者们“舍小家为大家”,在除夕这样团圆的日子坚守防疫一线,才能让温岭这座美丽的城市更安全。

袁为民叮嘱执勤人员一定要注意自身防护和防寒保暖,鼓

励他们再接再厉、共克时艰,并要求院方多关心他们,做好后勤保障工作,确保他们度过一个暖心春节。

台州市肿瘤医院院长孙且江、纪委书记苏云福等陪同。

据悉,春节期间,本轮火车站执勤正好轮到台州市肿瘤医院。台肿共派出79名医务人员,分别负责火车站楼下2个卡点的体温监测和2个卡点的核酸检测,为期7天。

会学习 会思考 会表达

——台肿举办精益管理学习交流会

本报讯(记者 郑昕)2月11日,台州市肿瘤医院举办学习交流会,推进精益管理。

春节期间,职能部门线上系统学习了恩泽《质量与安全培训基地》八大内容共6个小时视频的精益管理课程。

会上,职能部门先后以5分钟PPT进行学习心得交流。门诊部主任黄海涛首先上台分享了恩泽的使命、愿景,推广的技术和文化,以及“1+3”工作模式;学到了竞争力、低价格、高速度、高质量都可通过精益管理来解决;并对恩泽相关数据,结合我院门诊患者的需求和期望,提出医疗质量、服务态度、隐私保护等。其余35名职能部门干部从“你学到了什么?你学到了什么?如何应用?”等三个方面进行阐述。

分线领导分别集中点评。

副院长刘鸿芹对院感、护理等部门运用5S和6σ给予肯定,认为管理初效已形成,在于发现乐趣、工作动力和价值感体现。她指出,管理初级阶段更需重于行动,要克服困难不断实践,将我们的理念真正运用到临床和管理中。

副院长王戟锋表示,精益管理在后勤管理上逐步实施零库存、低消耗、高品质及高效益,利于最大限度降低投入成本,加快资金周转,创造出符合医院高质量发展的要求。他指出,我们的初心就是提升效率、提高质量、保证安全,精益是与医院初心结合,与医院战略目标一致,是可持续发展的。

有准备、有思考、有感悟、有行动,台肿医共体副主任吴丽丽用12字概括所属部门的心得分享。她认为,在前期工作基础上坚持每个人及部门无缝对接处理患者问题,改进自身工

作,就一定走上高质量发展的快车道。

副院长尤光贤对所属部门的分享逐一点评,强调临床和职能部门更需学习新理念,保持运用管理工具的思维进行项目化管理,职能部门服务于临床,从而更好地推动医院进步。

副院长王恩雨对上述分享作总体点评,希望从观点提炼、管理理念、发现思考及具象呈现等四方面加以提高,这才是学管理需要达到的目标。接着他谈了重新学习后自己的感悟:学习管理是希望中层及高层、员工都能掌握一套共同沟通的语言,达到凝聚力、提升效率、行动一致的目的;学习管理只有掌握了知识以后,才能感知到系统里的薄弱环节,才会提出精准的问题再去解决。

副院长应荣彪强调,要对自己从事的工作及服务对象形成一套系统,并用精益理念及管理工具不断优化每个环节,然后将系统做好。科研、管理教育要形成固定模式,全院培训要针对每个部门工作性质制订科研计划,并事后督导。

学得有乐趣、有动力、有行动,院长孙且江充分肯定了与会者所付出的努力。他指出,这只是科学管理的启蒙阶段,管理干部要掌握一门共同的语言和共同的语境,即认同一种科学的管理方式,掌握更多平时不愿或很难获取的知识,才能带领医院走得更远。孙且江表示,这只是个开始,未来会有小班化训练、实战或沙龙来进一步推进精益管理。不同的岗位、干部和人才都要行动起来,各位干部从现在起要会学习、会思考、会表达,并能站在更高层次的讲台上,希望涌现更多这样的干部。

院校联姻 医教协同 助推医院医教研发展

本报讯(记者 郑昕)2月23日,国科大肿瘤医院台州院区与浙江师范大学数理医学院合作签约仪式在台州院区举行。

当天下午,浙师大数理医学院院长孔德兴、党委书记毛锡龙、杰出教授袁景来到台州院区,对合作事宜进行指导。

台州院区副院长应荣彪主持仪式。党委书记徐栋在致辞中对孔德兴院长一行的到来表示热烈欢迎。他简要介绍了台

州院区的基本情况,感谢校方带来的发展机遇,对推动医院医教研发展、带动地方卫生健康产业高质量发展的合作表示感谢,并对合作前景看好。

孔德兴是浙江大学求是特聘教授、博士生导师,毕业于复旦大学并获博士学位,哈佛大学博士后,致力于数学和医学的交叉研究,在国际上率先提出“数理医学”的概念,并取得一系列具有临床应用价值的研究成果,

部分成果已成功在上百家医院落地应用。会上,孔德兴介绍了浙师大数理医学院重大科研培育项目、附属/合作医院建设规划及实验平台规划等情况,希望加大校院合作力度,深化医教协同。

接着,台州院区院长孙且江与孔德兴院长在合作备忘录上签字,并互换文本。双方就教学、科研等方面紧密合作及附属医院建设达成一致意见。



台州市肿瘤医院
公众服务号



浙江省肿瘤医院
台州院区订阅号

导 读

郑昌富:直挂云帆济沧海

详见第二版

责编:张芮 版式:施伟涵

【匠人匠心】

郑昌富:直挂云帆济沧海

郑昕



长风破浪

四年前的一天,邻市的胡大爷在家人陪同下,来到台州市肿瘤医院,要求郑昌富主任为其作B超检查。大爷退休近二十年,身体瘦弱,前不久刚动了手术,元气尚未完全恢复。近日又患膀胱结石,疼痛难忍。恐怕又要挨上一刀,大爷心有余悸。得知郑昌富B超诊断结论准确,从不拖泥带水,于是慕名前来。一番检查后,郑昌富告知其不必手术,一则担心身体吃不消,再则结石即使取了也会再生,平时多喝水、侧卧及适量跳跃运动排去结石就可以了。老人听后如释重负,满心欢喜地回家,至今无恙。

类似的例子不胜枚举。20年的刻苦钻研和历练,让郑昌富积累了丰富的经验和人气,成为基层医院超声诊断领域的佼佼者,求诊者络绎不绝。

尽管如此,郑昌富却并不固步自封。既然超声介入是在实时超声监视或引导下进行,可避免某些外科手术,减少患者痛苦,达到与外科手术相媲美的效果,何不将自己掌握的知识技能既用于诊断,又用于治疗呢?于是在四年前毅然涉足其中。

2019年下半年,来自温岭的肠癌肝转移患者吴老伯外院手术后到本院接受化疗。6个疗程后PETCT检查结果,肿块从3公分缩小至1.5公分,肿瘤内科主任陈明聪建议转为射频消融治疗。当时患者及家属对消融术治疗效果心存疑虑,还是希望通过手术来解决。应荣彪副院长、时开元主任和郑昌富等会诊后,一致建议进行射频消融治疗。当年9月17日,郑昌富等为其行射频消融术。术后,经过家属精心调理,患者体质跟上了,心情稳定了,气色自然也好多了。在接受常规辅助调理一段时间后,定期复查,目前患者肿瘤指标正常,家属感激涕零。

众所周知,在百姓眼中,治疗肿瘤就是要手术、放疗、化疗,对超声介入缺乏了解和

认知,因此在基层医院开展起来困难重重。然而,即便再难,认定的事必须坚持下去,毕竟超声介入的发展是一种趋势,并且有着广阔前景。郑昌富坚信,总有一天,能乘长风,破万里浪!

2020年,台州市肿瘤医院超声介入手术治疗年接诊量已达1000余例,是温岭目前超声介入治疗规模最大的超声科室。其中射频消融术在台州仅3家医院常规开展,温岭则绝无仅有。

扬帆启航

2020年6月,超声介入中心正式开诊,时任浙江省肿瘤医院B超室兼超声介入科主任的徐栋亲自为中心揭牌。该中心在超声影像定位和引导下,运用穿刺针、导管、消融针等对疾病进行诊断和治疗,使之更加精准和微创,意味着当地市民足不出市就可得到与省肿瘤医院同质化的治疗,郑昌富得以在这个平台上一显身手。目前,超声介入中心年接诊量已逾1300余例,其中消融术自2017年台州院区成立以来,至今达200余例。

2021年年底,郑昌富真切地感受到徐栋书记到任带来的红利。在谈到今后的打算时,郑昌富信心满满。他说,徐栋书记在全国超声界有着巨大的影响力,这对我院超声事业发展是一个很好的机会,我们一定要好好把握。医院层面计划年后成立介入病区,扩大介入应用范围,开展与介入有关的新技术,基本上做到人有我有。我们一定要抓住这三年的有利时机,规划好发展目标,建设好人才梯队。我们有信心将介入做大做强,力争做到台州市数一数二,做成在省内外甚至全国都具有一定影响的、以介入为特色的肿瘤医院。

1月28日已是腊月廿六,当人们都在忙着过年时,郑昌富却在为实现宏伟目标紧张忙碌着。

50来岁的郑姓患者是温岭城西街道人,夫妻俩每年都参加体检。丈夫B超检查时怀

疑得了甲状腺微小乳头状癌,30日经穿刺得以证实。其妻甲状腺良性结节发现有增大趋势,于是考虑一起接受射频消融手术。

原本打算大年初一住院、初四手术,终因某些原因未果。初四上午,郑昌富为夫妻俩安排住院并作相关检查。中午12时开始,谈话、签字、消毒、铺巾,前后每人共约半小时,实际消融仅4分钟。术后患者受麻醉影响曾出现短暂的声音嘶哑,半小时后恢复正常。当天下午3时,夫妻俩办理出院手续,4时许便回家走亲访友,与往常无异。

郑昌富说,射频消融常规术后须留观一晚,次日出院。争取今后甲状腺射频消融当日做完当日出院,缩短住院床日。

截止发稿,又有三台射频消融手术正等着郑昌富去完成……

【相关链接】肿瘤热消融术

肿瘤热消融术是使用射频、微波、激光、聚焦超声刀等消融治疗设备治疗各类实体良恶性肿瘤(如肝癌、肾癌、肺癌、骨肿瘤、胰腺癌、子宫肌瘤、甲状腺结节、乳房肿块等)的一种微创治疗方法。

【简介】郑昌富 副主任医师

国科大肿瘤医院(原浙江省肿瘤医院)台州院区(台州市肿瘤医院)超声科/超声介入科行政主任。从事超声诊断20年,超声介入4年,在国内发表论文多篇。擅长各类肿瘤的超声影像诊断、超声引导下穿刺活检、置管引流,以及甲状腺、乳腺、子宫、肝脏等肿瘤的热消融治疗。

学术任职

中国抗癌协会专业委员会
浙江省超声医学工程学会第一届介入专业委员会委员
台州市医学会第八届超声医学分会委员
浙江省超声医学工程学会第一届台州市分会委员
浙江省抗癌协会肿瘤消融治疗专业委员会青年委员

台州市“三八红旗手”获免费体检

“这份健康大礼包,让我们觉得很暖心、很贴心”

本报讯(特约记者 朱丹君 记者 张芮 图/郑昕)2月28日,中国科学院大学附属肿瘤医院台州院区(台州市肿瘤医院)联合台州市妇联、台州广电集团,共同推出“春风致巾帼 献礼二十大”公益活动,为20名“三八红旗手”送上一份温暖贴心的特殊节日礼物。

在守护女性健康座谈会上,台州市肿瘤医院党委书记徐栋介绍了医院在“两癌”防治方面所作的贡献。从2009年开始至2021年,医院共完成两癌检查18万人次,帮助数百位女性在早期筛查出恶性肿瘤,促进疾病的早诊早治,提高了妇女健康水平。另外,医院还录制了关于女性健康方面的相关科普知识,继续用先进的技术为女性健康保驾护航。

台州市妇联主席范卫东出席座谈会,感谢医院对女性健康的关心、关爱。她希望,医院继续做好“两癌”筛查工作,为妇女健康保驾护航;要持续提高女性肿瘤诊疗水平,助力女性肿瘤高质量诊治;要发挥省级医院分院区的优势,让台州百姓在家门口就能享受到与省级医院同质化的诊疗服务。

此次活动,医院提供包括宫颈HPV、B超、乳腺彩超、妇科

检查、低剂量肺部CT等防癌体检套餐,全方位呵护女性健康。浙江省“三八红旗手”林焱说,通过参加此次体检,不仅能了解自己的身体状况,强化健康意识,而且还能有针对性地做好预防和治疗,从而以更健康的状态投入到生活和工作中去。

新河镇党委副书记陈玲夫、新河镇妇联主席林瑛为三八红旗手献花。“感谢医院在三八节前夕,为我们送上一份健康大礼包,让我们觉得很暖心、很贴心。这也是医院尊重女性、关爱女性健康的良好体现。”全国“三八红旗手”鲍文琴说,今后她将带着这份鼓励,继续发扬自尊、自信、自立、自强的时代精神,发挥好“三八红旗手”的示范引领作用,引领带动身边的女性立足岗位,勇做伟大事业的建设者、文明风尚的倡导者、敢于追梦的奋斗者。

当天中午,医院汇聚全院精英团队,不仅为每位体检者进行耐心细致的检查,还针对不同体检者的身体状况给予健康指导。医护人员认真负责的态度和周到热情的服务得到了女性精英们的一致好评。据悉,两年内,医院要为台州市“三八红旗手”开展免费体检全覆盖。



撰写春联



1月26日,台肿工会联合党政综合办,组织撰写春联300余付,免费分发给患者和职工,共迎佳节到来。图为撰写现场。(图文 郑昕)

简讯七则

- 1月25日,温岭市卫健局党委委员徐红波出席台肿医共体党史学习总结大会,并亲切慰问医学观察站执勤归来的医护人员及离休干部李梦元。(郑昕)
- 1月28日,台肿医共体开展节前行政查房,筑牢安全生产与疫情防控网,确保平安过新年。(郑昕)
- 1月31日—2月1日,除夕及春节,党委书记徐栋、院长孙旦江等院领导亲切慰问坚守一线的员工及火车站执勤人员。(郑昕)
- 2月8日、11日,健康管理中心上门为中国美机、浙江绿驹等公司千余名返乡员工免费检测核酸,助力企业复工复产。(郑昕 李荣)
- 2月9日,中共温岭市委常委、组织部长林广赴台肿“三服务”走访,全面助力医院引智引才。(郑昕)
- 2月15日,行政后勤一支部联合工会、团委等开展志愿服务活动,分发汤圆800余份,共度元宵佳节。(郑昕)
- 2月23日,台肿医共体召开2022年第一季度“两员一中心一团队”工作例会,持续推进公共卫生工作。市疾控中心吴丹红等现场指导。(王敏)



【世界癌症日】

癌症是个现代病? NO!!! 看看古人是怎么对付它的

林鑫建(中药房)



每年2月4日为“世界癌症日”，由国际抗癌联盟发起。

很多朋友认为癌症是个现代病，觉得古人一般不得癌！这种看法真的是误会可怕的癌细胞了！

虽然人类的饮食习惯、生活环境的的确是现代人癌症高发的重要因素，但是癌症并不是一种现代病。古人对癌症的认识比我们想象的要早。

近代出土的3500年前殷周时代的甲骨文上已有“瘤”的记载，这也是中医记载肿瘤的最早文献。

在《周礼·天官》中记载有专门治疗此类疾病的官员，并有明确的治疗准则和方法，即内外兼治。

《周礼·天官》记载：

内：以五毒攻之，以五气养之，以五药疗之，以五味调之。

五毒：是五种毒虫，现在临床中蜈蚣、全蝎、蟾蜍仍在用，现代药理也表明五种毒虫的化学成分对癌细胞有直接的杀灭作用；五气：是心肝脾肺肾五脏之气，也就是调节器官功能；五味：酸甘辛苦咸，是古人对中药的性味分类；五药：以酸

养骨，以辛养筋，以咸养脉，以苦养气，以甘养肉。

外：祝药、刮杀之齐，是外用药的统称，配合内服煎剂、外用药物，能使体表肿瘤组织凋亡脱落。后世的《黄帝内经》中对于肿瘤的认识初步形成，其中“癥瘕、昔瘤”等症状与现代代医学的恶性肿瘤十分相似。明清以后中医对于肿瘤认识日趋深入，对于病因病机、辨证治疗不断完善，多认为本病的发生，因情志失调、六淫外袭、饮食失宜和正气亏虚引发。

发病因素

01 情志失调

中医认为“喜怒忧思悲恐惊”是人体正常的情志活动，一般不会致病，只有遭受突然、强烈或者长期持久的情志刺激，超过了人体生理活动的调节范围，会使人气机紊乱，脏腑阴阳气血失调，继而导致疾病发生。这与现代医学研究表明精神压力过大、抑郁症人群罹患肿瘤几率高于普通人群是一致的。

02 六淫外袭

古代把“风寒暑湿燥

火”六种正常界的正常气候现象称为“六气”。当气候适应异常，超过人体调节适应能力，就会影响脏腑功能，使气血运行受阻，日久引发肿瘤。现代研究也表明，不良的气候和环境也是重要的致病因素。

03 饮食失宜

饮食是人体维持生命活动不可或缺的物质，但饮食不当又可导致疾病发生。如饮食过少、暴饮暴食等不良习惯会影响脾胃的消化吸收转运功能，饮食偏嗜可造成脏腑功能的失调而致病。常见的肠癌、胃癌等通过流行病学研究发现，与人的饮食习惯有着重要联系，而酒精更是被世卫组织认定为一级致癌物。现代人暴饮暴食，烟酒等不良嗜好都是癌症引发的因素。

04 正气不足

中医非常重视正气在发病中作用，认为脏腑功能正常，气血充盈则疾病无从发生，即使发生也较易治愈。这个概念与现代医学中人体的免疫力十分相似，人体免疫能力低下时，人体的变异细胞无

法及时清除，增加肿瘤发病的可能。

在肿瘤未发病阶段，主要通过中医中药调节情志，因时因地用药，调节脾胃功能和提高免疫力进行防治；在已发病阶段，对于在治疗过程中的肿瘤病人，针对出现的恶心呕吐、疼痛、食欲下降等症结合现代医学、中西医结合治疗，有效提高了患者的生存质量；在预后阶段，很多病人在手术化疗治疗后，经常出现肿瘤指标异常和肿瘤复发等情况，中医药的运用能有效延长病人的生存时间。

【解读】

中医药作为中华民族的文化瑰宝，更是一个伟大的宝库。先贤们“天人合一”的思想在肿瘤防治中发挥着不可或缺的作用。现代人癌症高发的原因有心理、环境、饮食等因素的影响，我们要顺应节气变化，规律饮食，保持良好的心理状态，遵循现代医学的防治筛查手段，远离癌症困扰。

美食变“杀手”，遇到时该如何急救？

张正枝

春节佳期，年糕、糯米圆、各种糕点是台州百姓饭桌上常见的美味。然而，这深受大家喜爱的传统美食却悄悄变成了“杀手”。

除夕夜，台州市肿瘤医院急诊120院前急救接到一位在敬老院吃了一口年糕就倒地昏迷的近百岁老人。现场，老人心跳呼吸已停止半个小时，低体温、全身发紫，典型的窒息症状，情况非常紧急，医护人员马上予以心肺复苏急救并护送至急诊抢救室。抢救室数名医护人员同时操作，一边取出黏在呼吸道里的一整块糯米圆予以气管插管、辅助呼吸，一边胸外按压、除颤，使用急救药物……经过30多分钟的紧急抢救，很遗憾因为窒息时间太久，老人的心脏还是停止了跳动。

“每年逢年过节，我们总会接到几个像这样因为吃年糕、糯米等粘性较强的食物导致窒息的患者，基本上以老年人为主，情况都非常危急。老年人牙齿不好、吞咽功能退化，年糕软糯，很难被

嚼碎，所以很容易被黏在呼吸道造成窒息。”急诊科医务人员建议老人及小孩在吃年糕等粘性食物时一定要谨慎。

除了年糕、糯米圆，老人和小孩吃这几类食物时一定要引起注意。

一、粘性很强的食物

不止是年糕，粽子、汤圆、麻薯团子、花生酱等，这类食物的共同特点是粘，较难吞咽，大人吃都很容易噎到。所以不推荐给老人及孩子吃。如果要吃，务必切成很小的块，一次不宜吃太多，并且家人要陪同在身边。

二、圆形、小颗粒食物

像鹌鹑蛋、樱桃、桂圆、葡萄这些小小的、圆圆的食物，一不小心就滑进喉咙里，发生呛咳、窒息。如果要吃，最好去核、切丁。

三、难以咀嚼的食物

还有像豆芽、芹菜、鱿鱼丝、牛肉干这些很难嚼碎的食物，也不太适合吃。

四、坚果类

坚果和种子类的食物不易咬碎，老人和孩子吞咽时容易跑到气道里，引

起窒息。但是，坚果类含有丰富的不饱和脂肪酸，营养价值很高，建议可将坚果研磨成粉或小颗粒，加在酸奶、米粥等辅食里，不要拿整颗吃。

五、多刺、带骨的肉类

肉类蛋白质高，但像一些多刺的鱼肉、有小骨头的肉，很容易卡到，可挑选鳕鱼、三文鱼、龙利鱼、海鲈鱼、鲳鱼等刺少的鱼给老人和孩子吃；其他肉类食物在处理时最好检查仔细，确保没有脆骨、骨头渣等。

当施救者遇到这种情况时不要慌张，应立即根据患者状态进行以下处理，并大声呼喊旁人，帮忙拨打急救电话120。如果四周无人，可在行海姆立克法或做心肺复苏术的同时，利用手机免提功能，拨打急救电话120。

一、当患者清醒时，需行海姆立克法

1、让患者站立，施救者站在患者身后，一条腿在前，插入患者两腿之间呈弓步，另一条腿在后伸直；2、使其上身前倾，双臂环抱患者腰部，施救者一只手握拳，拳眼放在患者脐上两横指上方，另一只手包住拳头，并连续、快速、用力向患者后上方冲击，直到异物吐出。需要注意的是，无论异物是否吐出，都要及时就医。

二、如果患者意识丧失，无呼吸及心跳，应立即行心肺复苏术，等待专业医护人员赶到。

这些方法希望大家用不到，但是一定要会，关键时刻能救命！



【爱耳日】

耳朵里的小天地

文/林华 图/孙优平

中国有听力语言残疾人居残疾人总数之首，针对大陆耳聋发生率高、数量多、危害大、预防工作薄弱的现实，卫生部等十部委共同确定，每年3月3日为“全国爱耳日”，今年为第23个“全国爱耳日”。耳朵是聆听世界的窗口，请注意爱耳保护。

“医生，我的耳朵痒……”在门诊经常会遇到这样一些患者，那么耳朵里面到底发生了什么？今天带大家领略耳朵里的小天地。

外耳道最外面能看到的叫外耳门，门口往里呈环型，长满了细细的耳毛，放大效果的耳内镜下呈现出壮观景象，貌似原始森林，散落着几片淡黄色的耳屎。随着镜头进一步深入，看到前面有一小山坡，海拔因人而异，有人较平有人较陡。这里其实是外耳道的分水岭，外面是软骨部，里面是骨部。前者约占总长的1/3，拉一拉耳廓能小范围活动。它的皮肤构造较为特殊，除了和其它皮肤一样含有毛囊和皮脂腺，还有一种特殊的耵聍腺，能分泌耵聍，也就是常说的耳屎。耵聍腺分泌淡黄色粘稠或油性粘稠的耳屎，因人而异，遗传所致。骨部约占外耳道的2/3，这片净土非常整洁，没有耳毛，也不分泌耳屎。可惜那是一条全封闭道路，鼓膜挡在尽头，象天线一样时刻接收外耳道传来的声音信号。

若是耳朵不舒服的患者用棉签大军骚扰，门口一进去就是一片狼藉，原来的原始森林稀稀拉拉，

耳屎也不知去向，代替的是皮肤脱屑、增厚、粗糙甚至苔藓样变；再进去小山坡经过棉签不断旋转摩擦出血结痂，遗失的耳屎被棉签推进那片净土，牢牢地粘在鼓膜上，可想而知这里肯定发生过激烈战争。应该将棉签前面撕成长长的棉絮，轻轻伸入外耳道，很容易就越过山坡，很快将水滴全部吸走。



外耳道门口的耳毛及少量耳屎就象保安站岗一样，保卫里面那片净土免受外界灰尘、小飞虫等骚扰。耳屎不但能抑制耳道内真菌和细菌生长，而且据说耳屎很苦，小飞虫非常讨厌。耳道内一旦这种生态平衡被破坏，细菌、真菌就会趁机侵入进行繁殖，就会出现耳痒、耳痛甚至耳朵流水等不适症状，就好比防风林被人为砍伐后沙尘暴上演一样。

通过上面了解，我们知道耳屎只会在外耳道软骨部产生，有小山坡阻隔一般很难进入骨部，且外耳道软骨部有点象喇叭口外大里小，大部分会随着咀嚼、说话自行排出，不必担心堆积，也不必人为去掏耳屎。请尽量不要去打扰，保护好耳道内的生态环境，还它宁静祥和。

结直肠癌免费筛查等你来

郑昕



陈静君

国科大肿瘤医院台州院区(台州市肿瘤医院)
癌症筛查中心主任

新一轮省级民生实事——温岭市50-74周岁重点人群结直肠癌免费筛查工作开始了，等着你来参与！

肠癌的癌变过程较缓慢。早期病变往往是在肠道黏膜上突起一小块，70%—80%会变成息肉。据统计，90%以上肠癌由肠息肉发展而来。这个过程最长可达10年。期间，只要及时发现并切除息肉，就能阻断恶变的可能。然而，早期肠癌的症状并不明显也不典型，很容易被漏诊，因而贻误最佳治疗时机。

胃肠、食管等器官为中空器官，通常彩超、CT等都不能发现息肉和早癌；而肠镜可轻易发现息肉，并能顺便切除，从根本上杜绝肠癌发生。因此，肠镜是发现肠道疾病的金标准。

我国结直肠癌现状

记者：目前我国结直肠癌现状怎样？

陈静君：根据国际癌症研究机构(IARC)发布的最新数据，

2020年中国结直肠癌已超过胃癌，成为第二常见的癌症，仅次于肺癌。其中，50岁以上的中老年群体是肠癌的高发人群。

记者：哪些情况需要做肠镜？

陈静君：肠癌的高发年龄是55岁之后，而息肉癌变需5-15年，要赶在息肉变坏之前做肠镜。所以，一般建议从40岁开始做第一次肠镜检查。

1、年龄≥40岁，无论男女；
2、长期抽烟、喝酒群体；
3、有结直肠息肉或结肠癌家族史；

4、胆囊切除群体，慢性阑尾炎或阑尾切除术；
5、长期缺少运动，高脂肪、高盐饮食者；

6、长期便秘、腹泻、有排便习惯改变、不明原因腹痛、便血、消瘦群体；
7、炎症性肠病、家族性息肉病。

专家共识

记者：没有不舒服就不用做肠镜了？

陈静君：不是的！目前大肠癌呈

高发趋势，对于无任何症状的成年人，为了预防，建议从50岁开始每5-10年做一次肠镜检查。

对于有高危因素人群，需在50岁以前就开始检查，并增加检查次数，包括：

1、有大肠癌(或息肉)病史；
2、有炎症性肠病病史；
3、有大肠癌(或息肉)家族史；
4、有遗传性大肠癌综合征，如家族性腺瘤性息肉病或林奇综合征。

肠癌早筛小知识

记者：肠癌早筛有哪些方法？

陈静君：主要有以下方法：

1、粪便隐血试验：是测定消化道出血的一种方法，主要用于检验肉眼不可见的少量出血。只要取一点大便就可检测，是当今大肠癌普查中使用最广且评估最多的一项试验。

2、肠镜检查：是发现早期息肉和癌症最好的手段，高效便捷，准确率高，且发现病变后可立刻活检，或在肠镜下切除息肉病变。

重点来了

记者：我市今年的筛查有哪些安排？

陈静君：为提高重点人群结直肠癌早诊率和治疗率，提高患者生存率和生活质量，降低死亡率和未来发病率，我市重点人群结直肠癌筛查于2022年3月14日开始。今年将为城东街道、松门镇、泽国镇、坞根镇50-74周岁温岭市户籍居民(以身份证信息为准)提供结直

肠癌筛查服务。2022年我院计划完成3078人肠镜检查。

记者：筛查的流程有哪些？

陈静君：

一、初筛

初筛机构：城东街道、松门镇、泽国镇、坞根镇4个卫生院。

1、居民携带身份证到指定的筛查机构进行筛查，签署知情同意书。

2、进行调查评估。

调查内容主要包括个人基本信息和是否存在结直肠癌高危因素，高危因素包括年龄、性别、吸烟史、体质指数、结直肠息肉史、一级亲属结直肠癌病史和家族性腺瘤性息肉病史等。

3、粪便潜血试验。
为居民提供粪便潜血试验检测，检测结果分为阴性和阳性。

注意事项：对痔疮出血、女性生理期、服用阿司匹林等非甾体类抗炎药、牙龈出血、胃肠溃疡等可能导致粪便潜血试验检测出现假阳性结果的情况，要另选时间开展粪便潜血试验检测。

4、筛查结果告知。

筛查结果分为筛查阴性和筛查阳性。

筛查阴性为问卷调查评估中低风险或低风险且粪便潜血试验阴性，筛查阳性为问卷调查评估高风险或粪便潜血试验阳性。

5、筛查结果由基层卫生院及时告知居民。

二、精筛

肠镜筛查定点医院：台州市肿瘤医院

初筛结果为双阳性的人员，由当地卫生院(社区卫生服务中心)负责告知检测结果，通知其到台州市肿瘤医院门诊二楼206室进行肠镜预约。凭肠镜预约单在约定时间至门诊三楼肠镜室进行肠镜检查，作进一步确诊或排除(结肠镜检查及核酸检测免费，其他所需费用由检查对象自行承担)。专业医生根据检查结果作相应的规范诊治。

如何预防肠癌

记者：平时如何预防肠癌？

陈静君：做好肠癌预防，日常生活中应注意

1、饮食调整：少吃脂肪、红肉，多吃水果和蔬菜。

对饮食干预，可以降低大肠癌的发癌率。

2、改善运动习惯：杜绝肥胖，多运动。

体力活动可影响结肠蠕动力于粪便排出，从而达到预防作用。

3、少吸烟、少喝酒

吸烟是大肠癌基因产生的刺激因素，酒精摄入量与大肠癌有关。

4、治疗癌前病变

通过普查与随访，尽早切除腺瘤，治疗结肠炎，可降低大肠癌发病率和死亡率；尤其对于有家族史者，筛查出高危人群，进行结肠镜检查，是大肠癌预防的重要方面。

吹风也会恶心想吐？这可能是胃病，得治！别拖！

张菁



陈莎莎

主治中医师
国科大肿瘤医院台州院区(台州市肿瘤医院)
中医科 副主任

53岁的林先生五年多前查出胃癌，妻子说他更早前就有胃痛、胃酸症状，一直没有到医院看。确诊前两、三个月，林先生察觉有些不对劲，早上刷牙有点恶心，后来吹风后都会感到恶心想吐，不得已妻子的要求下做了胃镜，查出是胃癌。

胃痛是非常常见的症状，在怎样的情况下会发展成胃癌？上腹部疼痛就是胃痛？这还真不一定。

记者：胃痛是不是以年轻人及女性为主？

陈莎莎：胃病确实是高发于青壮年，特别好发于三餐不规律、暴饮暴食、喜好辛辣刺激、喜欢熬夜的人群，但没有性别的限定。

记者：怎样的痛是胃痛？

陈莎莎：胃痛确实有很多情况、很多类型。很多人肚子饿了之后胃痛，但吃饭后就一点也不痛了，这一般是十二指肠溃疡的表现；吃饱之后开始痛，是胃溃疡的常见表现。

上腹部的疼痛，不一定是胃痛。这边的脏器很多：右上腹是肝胆位置，左上腹是脾脏位置，胃在近心窝的位置，中间位置还有胰腺，下面还有肠道。

各种痛的表现是不一样的。急性胰腺炎好发于暴饮暴食、大量喝酒，表现是突发性、持续性的剧烈疼痛；胃溃疡是吃饱之后疼痛；十二指肠溃疡是空腹时痛，吃饱后能缓解；有些甚至是心肌梗塞的痛，会被误认为胃痛，而错过了最佳治

疗时间。所以有腹部的疼痛，最好到医院看一下。

记者：胃痛能有多痛？有人说不能吃生冷、辛辣，甚至一口苹果可导致一下午的胃痛。他的胃痛分几个过程，一开始是隐隐作痛，后来开始胀痛，再后来是灼痛(像切辣椒一样很辣很辣的感觉)，到最后就是绞痛了(痛到满地打滚)。

陈莎莎：这种确实是各种性质的痛都占了，确实属于蛮严重的胃痛。

中医里，痛分七种类型，分别是：寒邪犯胃证、肝气犯胃证、脾胃虚寒证、脾胃阴虚证、淤血停胃证、湿热中阻证和饮食伤胃证。

记者：胃痛一般是什么原因引起的？

陈莎莎：生气到胃痛还是蛮多的。天气冷不注意保暖冻到了、过多吃水果等生冷食物及年糕麻糍等难消化食物也是挺多的。

记者：有人会喝热水缓解，有人会吃胃药、止痛片，这有用吗？

陈莎莎：如果是寒邪犯胃证的话，喝热水是有一定作用的。奥美拉唑能减少胃酸分泌，针对胃酸多是有效果的；铝碳酸镁可以中和胃酸和保护胃黏膜，

有一定作用。但很多人吃了西药觉得效果欠佳，所以来寻求中医试试。

记者：中医治胃病，是不是可以立即止痛，还是需要有一个过程？

陈莎莎：有的人效果好，几副药就起作用了。但大多数都需要慢慢调理，同时还要配合医生提醒过的忌口。

记者：胃癌是不是饮食习惯不好导致？

陈莎莎：胃癌的发病因素里，其中一个很重要的原因就是饮食习惯，还包括遗传基因、幽门螺旋杆菌感染、生活环境等。

胃癌是逐步发展来的。可能是饮食不规律导致胃炎，发展成萎缩性胃炎，进一步是伴有肠化，再到异型增生，最后慢慢发展到胃癌。实际上是一个漫长的过程，但很多人都不注意。

记者：开头提到的林先生，现在恢复得比以前还好，是怎么治疗的？需要一直吃中药吗？

陈莎莎：林先生是五年半前化疗结束后从外地过来的，整个人很虚，不想吃饭、走路没力气、贫血、白细胞很低，经过中药多个疗程不同治疗后，到现在一直都非常好。我认为他最好不要完全停药，虽然最危险

的5年已经过了，但坚持服用中药有利于扶助正气、提高免疫力，对防止肿瘤复发转移有很大好处。区别主要是现在他的服药频率相比前5年可以大为减少。

记者：林先生是怎么想到用中医治疗的呢？

陈莎莎：林先生是手术、化疗结束后过来的。我们提倡正规的中西医结合治疗，在治疗肿瘤的过程中，中医全程参与，和西医的地位是并重的。这个很多人没有意识到，认为西医没办法了，再去试试中医。

但实际是，中医在不同治疗阶段有不同的作用：手术后可以补益气血，放疗中放疗后可以减轻放射性反应(比如鼻咽癌放疗后日夜口干、肺癌放疗后造成的放射性肺炎咳嗽、妇瘤放疗引起的放射性肠炎便血)，化疗中减轻恶心、便秘等消化道反应，以及白细胞下降、血小板下降等骨髓抑制反应。

总之，中药配合放化疗和靶向治疗均可起到增效减毒的作用，增强化疗等的疗效，减轻不良反应以帮助患者更顺利地坚持完所有疗程，提高生活质量和延长生命。