

强化党建引领 落实服务提升 ——台肿医共体举行2021年度总结大会



图为年度总结大会现场 郑昕摄

本报讯(通讯员 姜舒)2月25日,台州市肿瘤医院医共体召开党员大会,总结2021年

度党(工)委工作,部署2022年工作计划,同时表彰先进,学习党课。

台肿党委委员王恩雨主持党员大会。台肿医共体党(工)委领导班子,台肿及医共体各

成员单位党支部书记、委员,总院下派专家党支部书记、委员,医共体各成员单位党务工作者,优秀党员代表及团委委员参加会议;其他党员收看钉钉直播。

温岭市委党校教育科科长、高级讲师潘忠贤应邀为与会者讲授《深刻领会“两个确立”的决定性意义》的党课。他以深厚的党建基础,分别从“两个确立”的意义、历史演变过程及目前经济、科技、人口等方面阐述对“两个确立”的认识,深入浅出,引人入胜。

会上,医共体党(工)委书记徐栋为荣获“2021年度先进党支部”的综合医疗三党支部、城北分院党支部颁奖。

医共体党(工)委副书记孙旦江、纪(工)委书记苏云福分别为黄宏斌和江旭丽等20名“2021年度优秀共产党员”颁奖。

苏云福和徐栋先后作《2021年纪委工作总结及2022年纪委工作计划》和《2021年医共体党建工作总结及2022年医共体党建工作计划》的报告。

徐栋传达了全省卫健委

统党建暨清廉医院建设工作推进会精神,强调将习近平总书记重要指示及中央、省委部署要求落实落地,始终坚持党对医院的全面领导,深刻把握我省特别是医疗领域不正之风和腐败问题的区域性阶段性行业性特征,按照清廉医院建设五年行动计划,持续推动清廉医院建设在清廉浙江建设中走在前列。深入推进为民解忧的专项整治,弘扬新时代医德医风,推动数字赋能数智监督,贯通集成监督力量,推进源头和综合治理,让人民群众在共同富裕道路上感受到越来越多的公平感、获得感、幸福感。

接着,徐栋与党支部书记代表签订2022年党建特色品牌创建责任状并授牌。

徐栋还为本月政治生日党员金朝、金莹送上《青春万岁》作为礼物,勉励他们永葆红色初心、奋发图强、担当作为,彰显党员风采,做“六讲六做”好党员。

最后,孙旦江带领与会者重温入党誓词,党员大会圆满结束。

台肿医共体深入开展疫情防控网格化督查

本报讯(党政综合办)3月18日,台肿医共体根据上级文件精神,第一时间召开疫情防控网格化监管工作部署会,切实保障群众健康和生命安全,打好台州疫情防控保卫战。

会上,台肿医共体主任孙旦江传达了各级党委、政府疫情防控工作会议精神,全面坚决落实各项防疫措施。他强调,要进一步提升网格化监管意识和水平,发挥网格员作用,严格防控隐患排查,强化网格化监管措施,扎扎实实疫情防控预警网,牢牢守住新冠疫情发现“哨点”主阵地,全力做好医共体内疫情防控工作。

台肿医共体党工委书记徐栋传达了习近平总书记关于疫情防控重要讲话精神,要求各部门领会把握关于党政同责、齐抓共管的重要要求,做到守土有责、守土尽责;加强组织领导,克服麻痹思想,提高防疫本领,掌握防疫新政,发挥党员作

用,帮助群众解难,强化督查问责,严防疫情失控,以时不我待的精神抓实抓细疫情防控各项工作。

次日,台肿医共体各网格长和各级网格员联合城北街道、滨海及新河镇卫生监督所,对各自辖区140余家乡村卫生室开展拉网式督查,要求发现问题立即整改,并将落实情况反馈至各网格员,加强督查和组织回头看。

做“觉醒的自己”

——台肿举办“第二期医院青年职工成长营”

本报讯(记者 张菁)3月11日,台州市肿瘤医院举办“第二期医院青年职工成长营”,构建青年员工与医院管理层的有效沟通,切实帮助他们解决工作和生活中的实际问题,从而营造良好的医院文化,增加员工归属感。

党政综合办副主任丁颖颖主持活动,院长孙旦江作为嘉宾出席。

活动分四个环节。自我介绍环节,青年员工根据自身性格、爱好、特长等,从数十张菜品卡片中抽取一张特色菜品介绍自己。有人选择粽子等“肚子里有料”的主食来描述自己,有人则认为芒果沙冰等能带来好心情的甜食代表自己,还有喜欢烘焙、种花的,各式各样的介绍,迅速拉近相互距离,现场相邀志同道合的伙伴。

互动环节,孙旦江从医院性质、专业发展与规模等角度,介绍医院未来的发展策略与方向。他指出,作为公立医院,台肿的使命就是为百姓服务,今后还要成为社区的一部分,通过二期建设、精益管理等逐步成为辐射浙东南地区

的肿瘤诊治中心。

信息工程部陈依鹤首先分享了自己的目标。他表示,医院未来的信息化建设非常重要,信息工程部能发挥出更大作用,希望自己能成为医疗信息化领域的专家,更好地为医院服务。孙旦江表示肯定,告诉在座员工,信息工程部是医院非常重视的部门,如今信息化已成为临床诊疗的工具,对信息部门的要求已从修电脑、应用层面发展到参与决策、智能化。如今医院已通过国家互联互通四甲测评,马上要向三级智慧医院发展。

接着,其他员工先后畅谈了职业发展计划和工作中遇到的困难,孙旦江逐一回应,鼓励大家早日实现目标。

心语心愿环节,与会者在便利贴上写下一句对自己未来的期许,贴在心愿树上。小小的树上结满希望的种子,期待来年再回首时,大家的心愿都能实现。

院长寄语环节,孙旦江表达了美好祝愿,希望大家自信、自律、乐观、勇敢,培养出强大的学习和适应能力,做“觉醒的自己”。

学习进行时 交流促发展

——记柯城区人民医院之行

本报讯(通讯员 毛美君)春染大地,生机勃勃。3月1日,台州市肿瘤医院院长孙旦江一行赴衢州市柯城区人民医院参观学习。

柯城区人民医院是国科大肿瘤医院衢州分院,是柯城区医疗、急救、教学、科研及业务指导中心,拥有良好的医疗服务环境。我院作为国科大肿瘤医院台州院区,力求在提高医疗质量、提升服务能力的同时,借此机会学习交流。

当天下午,孙旦江携有关院领导及医务、护理、质管、门诊、

后勤等八位职能干部,实地参观了柯城区人民医院体检中心、妇产中心、门诊大楼、最美文化展厅及放疗科病房,详细了解该院整体概况与环境设施,并进行座谈及部门间一对一交流。

座谈会上,柯城区人民医院院长朱辉武从医院概况、医疗质量管理体系、优质服务建设体系、优质后勤服务体系、等级医院评审建设五个方面详细介绍了该院的现状。

孙旦江对柯城区人民医院近年来所取得的成绩表示赞赏,也感谢兄弟医院能够毫无

保留的进行经验分享。他强调,随行管理干部要珍惜此次学习机会,补短板强弱项,汲取兄弟医院成功经验,狠抓医疗质量的同时提升服务能力和服务质量,更好地提升患者就医体验。他希望两院今后能够加强联系,多方位交流,共同进步。

随行人员表示,此次参观学习看到了柯城区人民医院的许多亮点,也深入了解到兄弟医院的管理经验和服服务理念,获益良多。在今后的工作中一定开阔思路、拓宽视野,共同助力医院高质量发展。

- 3月1日,2022年温岭市重点人群结肠癌免费筛查项目工作部署会召开,筛查正式启动。次日,台肿组织温岭市城东街道、泽国、松门、坞根等镇卫生院平台管理员及相关工作人员,进行该项目系统及风险评估业务培训,确保顺利开展。(郑昕 方丽萍)
- 健康知识系列讲座:3月2日,乳腺外科副主任医师王培恩应邀为箬横镇第二小学在校女教师普及“乳腺结节的认识和处理”健康知识。
- 3月4日,妇产科副主任医师林巧为新河镇上莫村妇女开展“关注大姨妈和更年期”健康讲座。
- 3月7-8日,妇产科副主任医师林巧、急诊科护师潘璐娜、超声科副主任医师郑昌富分别为新河镇长屿村、新河镇中心幼儿园举行三场讲座,涉及女性健康、急救方法技能及B超下常见疾病报告解读等。(方陈)
- 3月8日,台肿工会开展趣味抽奖活动,就诊的女性朋友凭挂号单免费抽取洗发露等奖品,在特别的节日感受来自医院的关爱。(孙倩)
- 3月10日晚,台肿举行抗菌药物管理专题培训,特邀恩泽医院副院长吴小脉抗菌药物科学化(AMS)团队进行指导,科学化助力DDD值改善。(吴清霞 莫菊彩)
- 3月17日,玉环二院神经外科主任郭庆章一行来院交流基层医院神经外科转型经验。神经外科主任郑金荣表示,我院神经外科顺势转型,把早期康复做强做精,更好地造福一方百姓。(颜龄佳 梁馨月)
- 3月23-25日,台肿医护人员为新河中学、台州第一技师学院及箬横中学1425名考生分批次、分时段进行体检,2022年高校招生体检工作顺利完成。(李荣 郑昕)



【匠人匠心】

郑菊芬:择一事而终一生 不为繁华易匠心

张莹莹

一袭飘然白衣,是一颗纯正的心灵,一顶别致的燕帽,是一项守护生命的重任。

记忆的底片定格在工作的开始,1983年7月31日,青葱岁月,步伐坚定,郑菊芬主任怀揣着对护理事业的满腔热爱开始了她平凡亦不凡的护理生涯。她说“那时的老医院还只有一个综合病区,住着50多个病人,病情都重,但只有6个护士,因我家比较近方便,就提前报到上班了”。

第一天上岗,面对支气管扩张痰患者,她沉重、干练如资深高年资护士一般,采取体位引流、协助叩背、鼓励咳嗽,患者症状明显改善,受到了护士长的连连赞许。第一个夜班,便遇到肺结核咯血窒息患者,她也未曾因害怕慌乱了阵脚,立即将患者安置头低脚高位,并予扣背,及时清理呼吸道,解除了窒息;与此同时,另一位患者突发晕厥、抽搐,结合病史考虑阿斯综合征,立马予以阿托品、异丙肾上腺素静推、吸氧,患者症状迅速得到缓解。这一夜,她及时、准确、有效的抢救,让值班医生无不称赞有如此得力的护理“小帮手”。休息时或夜间遇到抢救需要帮助时,总是能二话不说立即赶到医院投入工作,护理同胞们很是感激,她总是能在危难时伸出援手,也只是说是应做之事,从未获取答谢。

时光流转,无数个奋斗在一线的日子,不断得学习、磨砺之中,过去年少的人儿已经长大,她开始一路晋级,一路生花。短短三年间,凭借着熟练、扎实的护理操作及

完善的理论知识,1985年便当选护士长,1997年入党,成为党总支委员,1999年入护理部工作,2003年邵逸夫医院护理管理进修3个月,2004年晋升副主任护师,同年取

得本科学历。在此期间完成温岭市级科题一项,发表论文10余篇。她也是医院不断改革、发展的见证人之一,身为护理部主任,不断致力于提升我院护理工作质量,完善护理制度,培养优秀护理人才。在历年的医院等级评审中,她更是竭尽全力。80年代,第一周期评审一级甲等医院,主要担任护理管理部分的等级医院迎评工作;90年代第二周期评审二级乙等综合性

医院,分管优质护理及营养管理,在那时需要严格管控住院陪护人数,夜间因护理人员缺乏,她总是不辞劳累亲自来院管理;2005年第三周期评审二级甲等综合性医

院,分管护理教学考核工作,落实护士分层培训,新护士规范化培训考核。一系列的工作她总是力求做到做好。

的自身危险,主动去安抚病人情绪,帮助他们解除心中顾虑,更是解除对医护人员的不易,自此不再有这样的事情发生。疫情也在共同抗击下逐渐被消灭。

2004年8月12号云娜台风,为8年以来风力最强的17级台风,她坚持在岗共同抗击,面对灾害,守护在前线,协助转运急诊病人至病房入院治疗,因风力猛烈,选择救护车转运,在病人被顺利抬下救护车,突然风力加剧,还未来得及下车的她,连同救护车滑行10多米,险些造成生命危险。同时还有台风当天为了寻找失联护士被风刮到河边,幸得及时抱住大树,未造成损害;19年急诊抢救室,成功抢救峰咬伤过敏性休克病人等等。回忆间仍历历在目,恍若昨日。

39年间,她用行动完美诠释了其对护理事业的无线热爱与执着,她用最朴实的守护见证了最初的选择。择一事而终一生 不为繁华易匠心。

青丝白发,刹那芳华。无数个不辞辛劳的日日夜夜,岁月不败美人,她的眼神中仍闪烁着最初的光彩,今天,到了要给这份为之奋斗一生的事业画上句号的时候,但绝不是就此结束。尊敬的郑主任,温暖遇见,感恩有你,记得常回“家”看看。愿未来的日子里平安喜乐!

——致敬郑菊芬主任



图为护理部及护士长欢送郑菊芬合影 郑昕摄

院,全面负责等级医院评审的护理管理工作,期间因公伤右脚骨折,仍坚持拄拐上班,在埋头投入工作中,甚至忘记了还未恢复的右脚,行走于办公室、病房与会议室之间,在一次蹲下因疼痛无法站立起身时才发现右脚已经发生了明显的肿胀与疼痛,直至等级医院评审完毕,她才愿意开始静养;2011年等级医院复评,修改制度、规范、流程、标准、常规等10多套书,指导护理工

岁月的印记还在闪闪发光。蓦然回望,一路芬芳满天涯。2003SARS病毒肆虐那年,因采取隔离措施,一大部分被隔离者情绪激动,不愿接受隔离管控,经常将啃了一半的馒头和碗里的剩粥等从窗户仍向医护人员。面对如此情形,她不惧可能会带来

居家护理人人心的护理服务,于是立马申请了该院的居家护理服务。身为居家护理小组组长的鲍仙琴护士长在护理部指导下,立即安排小组成员进行居家护理服务。

居家护理人人心

本报讯(记者 郑昕 通讯员 叶亚君)“你们的居家护理真好,解决了我的后顾之忧。”3月21日,正在居家隔离的离沪返温肿瘤患者叶大伯对前来为其进行PICC导管维护的鲍仙琴护士长啧啧称赞。

日前新冠肺炎疫情异常严峻,台州市肿瘤医院收到了一份特殊的居家护理申请单。原来,家住温岭市大溪镇潘岙村的叶大伯于3月16日在复旦大学附属肿瘤医院接受放疗化疗返温后,根据防疫要求,他需7天居家隔离+7天日常健康监测。21日叶大伯留置的右手臂PICC导管又需要维护,而居家隔离期间不方便外出,正在进退两难时,他想到了台州市肿瘤医院。他曾在该院进行过PICC导管维护,非常认可医

院的护理服务,于是立马申请了该院的居家护理服务。身为居家护理小组组长的鲍仙琴护士长在护理部指导下,立即安排小组成员进行居家护理服务。

傍晚时分,鲍仙琴护士长和李晓婷护士驱车20公里赶往患者家中。她们穿上防护服,戴好面罩,一切准备充分,提着居家护理服务箱,上门为患者进行专业的PICC维护。叶大伯非常满意,极力称赞居家护理团队高效、迅速、专业。他表示,下次化疗会选择台州市肿瘤医院,该院的服务质量很值得信赖。

鲍仙琴护士长想告知需PICC导管维护的病友,台州市肿瘤医院能提供居家上门服务,患者不再需要专门跑到医院,在家就能完成维护。

健康带回家 共同富裕装心中

本报讯(记者 郑昕)3月3日,台州市肿瘤医院联合新河镇社管办、镇妇联举办“春风致巾帼,致敬基层妇女工作者”庆祝活动,将温暖和健康送给村妇女主任及卫健员。

今年是第112个“三八”国际妇女节,我国第99个“三八”妇女节。台肿医共体副主任吴丽丽表示,在座的都是基层妇女工作者,是一支非常强劲、有战斗力的队伍,为两癌”筛查等民生实事作出了巨大贡献。“三八”妇女节即将来临之际,举办这样一个活动,意义重大。

新河镇社管办林琪说,村

妇女主任及卫健员大多参与过“两癌”筛查、肠癌筛查和肺癌筛查等工作,与台肿医防中心接触比较密切。你们是广大村民健康的守门员,台肿为我们提供680元体检卡和健康讲座培训,只有自身的健康保护好了,才能保护全村妇女的健康。

会上,林琪与江巧红主任、鲍李静主任共同为李华敏等四名优秀卫健员颁发健康大礼包。

接着,中医科副主任陈莎莎科普中医养生,介绍女性常见疾病盆腔炎的发病原因、途

径及治疗等。孙玲琴护士长率领中医护理团队成员让与会者体验了一番穴位贴、耳穴压豆、药物罐和倒吸灸等项目,反响良好。

中医养生对女性的健康和美丽十分重要,吴丽丽希望通过搭建微信群这样一个联络互动平台,让妇女主任和卫健员们接受健康理念,传播健康文化,提升健康素养,将健康带回家,并共同助力共同富裕。

据悉,第二期活动将于4月15-21日“全国肿瘤防治宣传周”期间进行。

以“沉浸式”的培训提升服务水平

——台肿举行住院总医师培训开班仪式

本报讯(通讯员 郑舒尹)3月5日,台州市肿瘤医院海燕学院住院总医师培训开班仪式在医共体新河分院举行。

医院党委副书记、院长孙旦江致辞。他强调,海燕学院自2015年成立,团队拥有6名通过复旦大学管理学院TTT初级培训的院内培训师。我们要充分利用海燕学院这个平台,以小班化培训改变我院员工行为,重塑医院文化,提升服务水平。

医务部副主任、麻醉科副主任龚燕通过“破冰”活动拉

近了大家的距离。第一阶段学员们用一种动物形容自己,并说出自己最喜欢的颜色;第二阶段是松鼠大树活动,不仅缓解了大家周末的疲倦,也加深了学员的相互了解。

课上,学员们通过观看视频,学习精益医疗的基本原则、精益医疗战略部署及落地、如何培养员工科学的精益思维和行动能力等,转变自身理念,理解精益管理是一个系统、一种思维、一种文化,重点在于做减法。

课后,学员们分小组讨论

并分享了各自见解。林杨泽医生以点线面角度分析价格、速度和质量平衡的难度;朱玲英医生从医技的层面谈持续改进,如何在日清基础上提升速度的同时确保质量;徐腾飞医生则强调精益医疗的核心是杜绝浪费,包括时间、人力和经济等浪费。

本次“沉浸式”培训旨在让学员们对精益管理有初步的认识,为质量管理工具应用、工作理念和管理方式转变做好铺垫,从而逐步迈向精益管理之路。

体检中心女神节



3月8日,台州市肿瘤医院健康管理中心举行别样的“手卫生”活动,相互提醒,相互监督,规范洗手操作,体现团队合作,以前所未有的方式庆祝新冠疫情下的女神节。(图/文 郑昕)

台州调理药包来啦!

林鑫建



现代社会的人们,由于生活和工作压力过大、饮食不节,身体的各种损耗和熬夜,导致免疫力低下,体质亏虚,百病丛生。

俗话说得好,三分治,七分养。这个“养”既包括良好习惯和规律生活,也包括针对自身虚损的“调理”。祛邪远病、百毒不侵,是中医“上医治未病”理念的体现。

那么,如何“养”就成为关键所在。中医学源远流长,我们的祖先在长期与各种疾病作斗争的医疗实践中,总结出丰富的经验,而且为后世留下了关于延年益寿的方法。常见的养生方法有:

动形养生——通过按摩推拿、太极拳、五禽戏等治疗五劳。(五劳所伤:久视伤血,久卧伤气,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋。)

饮食养生——合理饮食调养精气,纠正脏腑阴阳。(五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,五味均衡,五脏调和。)

修身养生——修身养性而养生。(心胸开阔,情绪安定,排除妄念,身心健康。)

根据中医养生的经验,结合现代人“亚健康”的特点,台州市肿瘤医院中药房对院内推出五款调理药包,为大家提供便捷有效的调理方

案,增强体质,调治各类疾病。

1、散寒足浴方:艾叶 红花 炮姜 吴茱萸等

功效:温经散寒 活血行气 舒筋活络

适用人群:久坐久卧、手足冰冷、关节疼痛、四肢僵硬等症。

2、降脂养生茶:山楂 荷叶 决明子等

功效:消食化积 利湿降脂

适用人群:嗜食肥甘、腹胀胀满、血脂偏高等症状。

3、感冒泡脚方:麻黄 桂枝 白芷 薄荷等

功效:解表驱邪 发汗解肌 散寒透疹

适用人群:风寒风热感冒、关节酸痛、身重乏力等症。

4、避瘟祛毒散:冰片 丁香 石菖蒲 山奈等

功效:芳香辟秽 防病避瘟 安神醒脑

适用人群:儿童及免疫力低下、易感冒手足口等传染病的预防。

5、润燥利咽茶:木蝴蝶 玉竹 北沙参等

功效:滋阴润燥 止咳利咽

适用人群:咽炎及慢性咽炎、咳嗽、咽部干涩疼痛等症。

【新科普】

肺结核从天而降,你该怎么办?

孙优平

新冠肺炎这场突如其来的病毒浩劫,让我们认识到能够“自由”呼吸是多么的弥足珍贵,另一种同是通过呼吸道传播的困扰人类已有数千年至今仍对人类健康造成巨大危害的古老呼吸道传染病,肺结核也值得我们关注。

2022年3月24日是第27个世界防治结核病日,今年世界卫生组织的宣传主题是:生命至上,全力投入,终结结核。

结核病是由结核杆菌侵入人体引起的一种慢性传染病,可能发生在人体的任何部位,其中以肺部最为多见。尽管结核病可防可治,但是其仍然是世界头号传染病杀手,全球约有140万人死于结核病。

结核病有哪些症状

01 咳嗽两周以上

肺结核刚开始一般咳嗽较轻,干咳或者是少量黏液。有空洞形成时,痰量会增多,如果合并有其他细菌感染,痰液可呈脓性。如果合并有支气管结核,会表现为刺激性的咳嗽。

02 咯血

约有三分之一的肺结核患者会出现咯血症状。

03 胸痛

04 呼吸困难

05 发热

一般多为长期的午后潮热,也就是说下午或者傍晚开始升高,早晨又开始下降,然后降到正常。

06 乏力

07 盗汗

08 食欲减退、体重减轻

09 日子到了亲戚还没来(育龄女性可能会出现月经不调)

肺结核是如何传播的?

痰菌阳性的肺结核患者,是结核病的主要传染源。当患者咳嗽、打喷嚏或高声谈笑时,含结核菌的飞沫及痰液从呼吸道直接排出,被健康人吸入后即可受到感染。

与肺结核病人共同居住、同室工作、学习的人都是肺结核病人的密切接触者,有可能感染结核菌,应及时到医院去检查排除。

艾滋病病毒感染者、免疫力低下者、糖尿病病人、尘肺病人、老年人等都是容易发病的人群,应每年定期进行结核病检查。

所以肺结核病人咳嗽、打喷嚏时,应避免他人、遮掩口鼻。

肺结核病人不要随地吐痰,要将痰液吐在有消毒液的带盖痰盂里;不方便时可将痰吐在消毒湿纸巾或密封痰袋里。

肺结核病人尽量不去人群密集的公共场所,如必须去,应当佩戴口罩。

居家治疗的肺结核病人,应尽量与他人分室居住,保持居室通风,佩戴口罩,避免家人被感染。

肺结核可防可治。加强营养,提高人体抵抗力,有助于预防肺结核。

不随地吐痰,咳嗽、打喷嚏时掩口鼻,戴口罩可以减少肺结核的传播。

如何判断自己得了肺结核

到医院检查,一般需要通过胸片、胸部CT、痰结核菌检查、结核菌素试验、结核T细胞检测等检查项目来确诊是否患上肺结核。

规范全程治疗,绝大多数患者可以治愈,还可避免传染他人。

肺结核能根除吗

肺结核是能够根治的。肺结核需要早期、规律、足量、全疗程的用药,肺结核至少服用抗结核药半年以上,坚持服用药物,根治率在90%以上,而复发的概率不到1%。

然而,对于一些有严重的基础疾病,身体状态非常差,患结核的时间又比较长,或者有耐药菌的现象,那么这种情况下根治起来往往非常困难。

国家主要免费政策

我国对初诊的肺结核可疑症状者或疑似肺结核患者免费提供胸片和痰涂片检查,对治疗期间随访的肺结核患者免费进行痰涂片检查,对活动性肺结核患者免费提供治疗期间的主要抗结核药物。

知识是最好的疫苗。希望大家认真学习防病、保健知识,掌握科学的防病方法,并且不断增强自我保健意识,远离疾病,健康快乐每一天!

【新科普】

眩晕呕吐竟是耳石症惹的祸

林华

生活中,你有没有出现过剧烈的头晕目眩?这种天旋地转的感觉持续时间很短,但足以让人难受到呕吐。

温岭的张女士最近这半个月就遭遇了这么一件事。只要躺在床上,就不能翻身,因为只要身体发生侧转,立刻会出现十多秒钟的天旋地转,还会感到恶心、呕吐。但奇怪的是,当体位偏转回来后,眩晕症状又会消失。

后来张女士连正常行走都不敢,怕自己突然因眩晕而摔倒,只能坐轮椅出行。两周下来,张女士被这个症状折磨得精力憔悴。难不成自己得了什么大病?

经过多方打听,张女士在丈夫陪伴下来到台州市肿瘤医院就诊,找耳鼻喉科主任医师林华为其治疗。

张女士是由老公推着轮椅过来的,林华主任通过询问病史并结合病区检查结果,初步判断为耳源性眩晕。后来通过Hallpike变位性实验,判断是左侧后半规管管结石症。

神奇的是,在林华主任指导下,通过三次Epley复

位,张女士的头竟然不晕了。她走出门诊时精神百倍、健步如飞,连轮椅都不要了,直接让丈夫推着空车回家了。

这么神奇的操作甚是好奇!

什么是耳石症?

耳石症书名语叫良性阵发性位置性眩晕,林主任开玩笑道,耳石和耳屎是不一样的。耳屎书名语叫耳垢,在外耳道,耳石在内耳。但耳石并不是我们想象中的那种石头,其实是很小很小的碳酸钙盐结晶。由于头部外伤或者各种原因导致的功能下降,造成耳石脱落进入控制人体平衡的器官——半规管内,因此就会发病。

这种耳源性的眩晕往往看起来很严重,睁不开眼、抬不起头,而且伴恶心呕吐流冷汗,但不必过分担心,现在这种手法复位非常成熟也比较简单。

林主任强调,眩晕也要排除一些中枢性疾病,比如脑出血、脑梗死等,不能都当作耳石症来复位。不过门诊就诊的患者中,耳源性的眩晕占大部分。

【专科护理】

家门口的“淋巴水肿”门诊

陈赛赛

台州市肿瘤医院门诊337专科护理诊室,“淋巴水肿”专科护理主管护师李宣宣正在为王女士做淋巴水肿综合消肿治疗。

只见她娴熟地为病人问诊、评估、手法引流、综合压力治疗,耐心细致、周到专业的诊疗护理服务赢得病人声声赞许。

王女士2019年7月在台州做了妇科肿瘤手术,术后一年出现左下肢沉重、关节处紧绷、左脚水肿穿不上鞋,严重影响了身体形象和日常活动。

王女士辗转去了上海专科医院进行CDT治疗,五天的治疗就花费将近一万六。虽然左下肢水肿明显缩小,但还是没有达到理想的程度。

淋巴水肿需要长期的护理治疗,所以当王女士一听说台州市肿瘤医院“淋巴水肿治疗”护理门诊开设,马上来院进行巩固治疗。

什么是淋巴水肿?

淋巴水肿是由于“淋巴液生成障碍或淋巴循环障碍”导致“淋巴液在组织间

隙滞留”所引起的包括组织水肿、慢性炎症、组织纤维化及脂肪纤维化等一系列病理改变。

常见于乳腺癌根治术后的上肢淋巴水肿,妇科恶性肿瘤根治术后的下肢淋巴水肿等。

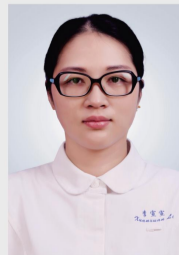
目前,针对淋巴水肿可采用保守治疗和手术治疗。保守治疗主要为CDT治疗(包括皮肤护理、淋巴手法引流、压力治疗、功能锻炼四个方面)。

CDT治疗是目前国际上应用最为广泛、公认最有效效果的物理消肿疗法之一,可以使水肿不同程度缩小,切实提高患者的生活品质。

淋巴水肿治疗门诊

台州开设“淋巴水肿治疗”护理门诊,承担温岭市及周边地区淋巴水肿患者的CDT治疗,为有需要的患者就近就医提供便利,同时节约了高昂治疗费用和舟车劳顿之苦,在家门口就能享受到优质的专科护理。

同时,“淋巴水肿治疗”护理门诊承担台州其它科室的淋巴水肿会诊工作。



李宣宣 主管护师

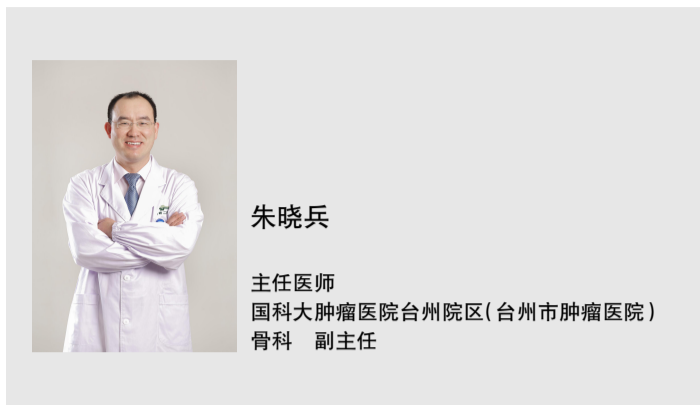
淋巴水肿治疗门诊

擅长淋巴水肿综合消肿治疗(CDT),肿瘤相关性水肿的管理,包括上肢淋巴水肿、下肢淋巴水肿、腰臀部淋巴水肿的治疗及护理。

周一上午

头面部皮肤肿瘤如何防治

郑昕



朱晓兵

主任医师
国科大肿瘤医院台州院区(台州市肿瘤医院)
骨科 副主任

最近有这样一位患者,女性,84岁,右面部肿物数年,皮肤鳞状细胞癌。经手术切除+皮瓣修复术,由于切除肿瘤及边缘组织后缺损达到5*4cm大小,采用皮瓣转移覆盖创面,术后8天拆线,恢复良好。

皮肤肿瘤概况

记者:朱医生,皮肤肿瘤大概是个什么样的情况?

朱晓兵:临床上经常碰到头面部长了皮肤肿瘤,几十年来由小变大,严重破坏重要的面部器官,如破坏眼球,导致视力丧失;破坏整个鼻子;破坏颅骨,侵犯大脑等;严重者危及生命,如恶性黑色素瘤。我时常在想,为什么不早一点看医生呢?

皮肤结构复杂,有表皮、真皮、皮下脂肪和附属器如毛囊皮脂腺、汗腺、指甲等,以及血管、淋巴管、神经等组织,所以就会产生各种各样的肿瘤,大概有320余种,再加上皮肤转移性肿瘤和一些肿瘤综合征,则更多。

皮肤肿瘤整体发病率很

高,几乎人人都有皮肤肿瘤,从摇篮到坟墓,会陆续生出各种各样的皮肤肿瘤,如出生后或出生不久有先天性色素痣、先天性血管瘤、皮脂腺痣及各种表皮痣等。青少年时期,各种痣会增多增大;随着不断发育,表皮囊肿及面部瘢痕增多;到了中青年,会陆续生长出脂溢性角化病(老年斑),日光性角化病也开始增多;到了老年,则基底细胞癌和鳞状细胞癌增多。这么多面部肿瘤,不仅严重影响了人们的健康,而且对容貌也造成严重破坏。常见的皮肤肿瘤良性的如各种色素痣,恶性的如基底细胞癌和鳞状细胞癌,癌前的如日光性角化病等。良性的皮肤肿瘤如果处理不当,就有可能转化为恶性,所以从肿瘤的防治角度来讲,应当分良性或恶性。

发病原因

记者:皮肤肿瘤发病原因都有哪些?

朱晓兵:发病原因大致有两个方面,先天性因素和后天各种

因素。

先天性因素或者说是遗传因素,如先天性色素痣、先天性的血管瘤、皮脂腺痣、各种表皮痣、结节性硬化症及多发性毛发上皮瘤等。很多恶性皮肤肿瘤有遗传因素,如鳞状细胞癌、基底细胞癌及恶性黑色素瘤。

后天各种因素包括:

- 1、日晒:已很明确日晒可导致基底细胞癌、鳞状细胞癌和恶性黑色素瘤等;
- 2、饮食:如低脂饮食可减少基底细胞癌和鳞状细胞癌等;
- 3、电离辐射及各种射线;
- 4、神;
- 5、各种创伤,如局部摩擦、疤痕、不恰当的处理及慢性炎症刺激等;
- 6、免疫功能低下者,如做了器官移植的患者。

如何预防

记者:皮肤肿瘤怎样预防?
朱晓兵:皮肤肿瘤的预防同样遵守三级肿瘤预防的原则:

一级预防即病因预防。

知晓危险因素和病因,提高防癌能力,防患于未然。对已知的危险因素如吸烟、酗酒、不必要的放射线照射、职业暴露要采取相应措施加以控制和消除;要重视防晒;改善环境,避免核泄漏,杜绝水污染等;多食用单不饱和脂肪酸,低脂低盐低糖饮食,多吃水果、蔬菜、富含维生素A和C及富含纤维的食品和C及富含纤维的食品;减少局部创伤,有了不适,及时就医,不要自行随便处理;适当锻炼,提高抵抗力;先天性的要做

好产前检查或筛查。

二级预防是早期发现、早期诊断和早期治疗。

对于皮肤肿瘤,患者的自我检查很重要,因为皮肤肿瘤大部分看得见摸得着。对于隐秘部位如头发遮盖部位、外阴部和脚底要经常摸一摸看一看;对于背后可以让别人帮忙看看,做到早发现。当发现皮肤上长了东西,应及时就医,让医生来判断是炎症还是肿瘤,是恶性还是良性,是观察还是治疗,是保守治疗还是积极治疗。碰到很多患者,几十年前就发现了,因为不痛不痒就不来就诊;等到痛痒了才来就诊,就有可能神经侵犯或转移,或者破坏了重要脏器,这时就没有好的治疗办法。在治疗之前,医生可以从临床、皮肤B超、皮肤镜、皮肤CT(共聚焦显微镜)、CT、MRI、PET-CT及皮肤病理等多方面判断病灶的性质。

三级预防为康复预防。

对肿瘤患者经各种方法治疗后进行康复工作,使其减少并发症,防止致残,提高生存率和生存质量;对晚期患者施行止痛和临终关怀。为了防止复发,自我观察和及时就诊也很重要。

如何治疗

记者:皮肤肿瘤都有哪些治疗方法?

朱晓兵:治疗的方法较多,常见的有:

1、手术治疗

据缺损大小,直接缝合、皮瓣成型术或植皮。一般良性肿

瘤选择皮瓣成型术,而恶性肿瘤多采用植皮。

2、冷冻

3、激光

如CO2激光灼烧。目前光动力治疗比较流行,如日光性角化病、浅表型基底细胞癌、原位鳞状细胞癌等。

4、化疗

皮肤科多用局部化疗药物,如5%5-FU、博来霉素、咪喹莫特软膏等,还有系统性化疗。

5、放疗

此外,还有微波、热疗、生物治疗和基因治疗等。

目前采用较多的是手术、冷冻、激光(CO2激光和PDT)、外用咪喹莫特及5-FU。对于恶性肿瘤,多半采用综合治疗,如手术切除后,再做PDT和外用咪喹莫特,并让患者坚持随访。如果没有切干净,建议患者加做放疗,必要时还要化疗。

总之,头面部结构复杂,各种各样的皮肤肿瘤较多,同一个人可能同时生长多种皮肤肿瘤。作为患者,应当多做自我检查,如果发现皮疹,应及时到医院就诊,其它的事情就交给医生了。其他部位的皮肤肿瘤,也遵循同样的原则。

朱晓兵,主任医师,骨软组织皮肤外科,浙江大学附属第二医院骨软组织肿瘤研究生。曾进修于上海六院、浙二医院、浙江省肿瘤医院,擅长骨软组织病损(肿瘤)手术切除与修复重建、腮窝囊肿关节镜微创手术等。

吃不胖的毛病——甲亢

郑昕



李亮

主治医师
国科大肿瘤医院台州院区(台州市肿瘤医院)
内一科

陈阿婆前些日子食量大增,不但不长胖,而且乏力、胸闷,不光这样,阿婆还动不动找茬和老公吵架。无奈之下,老公带其来到医院。

甲亢的病因

记者:李医生,陈阿婆这是什么情况?

李亮:阿婆患的是甲状腺功能亢进,俗称甲亢,即甲状腺产生甲状腺激素过多引起全身代谢亢进的一种症状,有原发性、继发性及高功能腺瘤三种类型,通常原发性患者较多,得了甲亢后体内代谢更快更多,所以才有这种现象。

记者:原来是甲状腺激素分泌多了,代谢快了,吃下去的东西

都消耗了的原因。

李亮:阿婆吃下去的东西不能合成能量了,所以人比较瘦。

症状

记者:是不是这种病人都很瘦?

李亮:确有部分人看上去较瘦,常有患者沾沾自喜于吃不胖,尤其年轻女性。但随着病情的变化,出现并发症,如手抖。一检查,发现甲状腺激素增高,考虑为甲亢。

记者:人瘦、乏力、心烦,是否都是甲亢的表现?

李亮:是的。阿婆当时还伴有腿肿、尿频,以及贫血,都是甲亢引起的表现。

记者:甲亢为什么与腿肿有关系呢?

李亮:有些人单纯甲亢的毛病也会引起双下肢水肿;有些人甲亢导致甲状腺心脏病、心衰,心功能不好引起下肢水肿。

记者:除了上述情况,还有别的什么表现?

李亮:突眼。因为交感神经兴奋后眼肌上提,眼珠会突出,闭眼次数减少引起不适,长期眼球暴露在外导致结膜炎;严重者眼球后组织增生,两眼球往外推,而且方向不一,出现复视,看东西重影,加上长期眼球暴露在外,角膜溃疡、水肿等,若不治疗,会引起失明。

记者:好象年轻人居多。此外还有其他表现吗?

李亮:有。有些人会怕热。

记者:怕热和体质有关,与甲亢也有关?

李亮:因为机体代谢加快,有部分人会怕热,手心流汗。

记者:这些患者一开始不会想到就诊吧?

李亮:也有可能。当时他们以为这种毛病是感染引起,但查指标都没问题。别的比如内分泌,一查查出甲状腺功能激素升高,考虑甲亢。还有一些患者特别是年轻人,半夜起夜突然双腿乏力,人站不起来,以为中风或脑出血。

记者:听起来蛮恐怖的。

李亮:上医院一验,低钾。甲亢会引起低钾,也是其临床表现之一。

治疗

记者:甲亢怎么治疗?

李亮:一般有三种治疗方案,口服药丸、手术治疗、放射碘治疗。

记者:患者应如何选择?

李亮:根据患者需求,或是疾病需求。口服药的优点是方便,缺点是时间较长,有副作用,会出现皮疹、白细胞减少、肝功能损害等。若吃药、放射碘治疗无效,则可选择手术治疗;甲状腺压迫、肿大较明显的,也可选择手术治疗。

记者:患者最关心的是甲亢能否治好?

李亮:一般可治好,但会反复。因为病程较长,特别是口服药,有的要一年半以上。好多患者服药一段时间临床症状缓解后,中途易放弃治疗或减量,最后很容易复发,或病情加重;药物过量也有可能引起甲亢。

记者:药量还是要遵医嘱。

李亮:是的,要与医生商量,不能擅自停药、减量及无规律。

日常生活注意事项

记者:甲亢患者有哪些忌口?

李亮:通常应忌碘饮食,比如海鲜、紫菜、海带,应吃无碘盐;清淡饮食,少吃辛辣和刺激性食物;适当补充能量及高蛋白食品,提高免疫力,对治疗有帮助。

记者:其他方面有哪些讲究?

李亮:可适量运动,选择低强度有氧运动,像快走、太极拳乒乓球之类。但有心脏并发症、胸闷气短者不适合运动。

记者:甲亢患者情绪上应平和一些。

李亮:甲亢患者应管理好自己的情绪,避免长期处于焦虑状态。

记者:总之,甲亢患者应注意饮食要少碘,适度运动,并保持情绪稳定。此外,定期检查也很重要。

李亮:甲状腺是人体非常重要的器官,激素水平需维持在正常水平,太高或太低都不行。临床上有患者服药时间较长,由于不加监测,不知用药是否需要减量,颈部在原有基础上逐渐变大。上医院检查,发现从甲亢变为甲减。因此,甲亢患者定期检查非常重要,能够调整药量控制病情,最好每月检测一次甲状腺功能。