

【癌症防治行动】

打造中国居民癌症防控行动“温岭样板”

——台肿获得全国首个“国家标准化癌症筛查推广与管理‘AAA’级管理中心”称号

郑昕

6月23日,温岭市肿瘤防中心工作例会暨国家标准化癌症筛查推广与管理中心揭牌仪式在台州市肿瘤医院(中国科学院大学附属肿瘤医院台州院区)举行。台肿获得全国首个“国家标准化癌症筛查推广与管理‘AAA’级管理中心”称号,着力打造中国居民癌症防控行动“温岭样板”。

温岭市肿瘤防中心副主任吴丽丽主持会议。温岭市卫健局疾病预防控制与健康评价科科长蒋健峰、温岭市疾控中心副主任范炜钢、温岭市肿瘤防中心主任、台肿医共体党委书记、台州市肿瘤医院党委书记徐栋,温岭市疾控中心慢性病防制科相关人员、温岭市各医共体分管负责人、温岭市肿瘤防中心全体人员出席。

与会者现场参观了台州市肿瘤医院介入与微创外科医学中心、国家标准化癌症筛查推广与管理中心(肺筛查基地)。

中国科学院大学附属肿瘤医院党委委员、副院长裘燕飞线上致辞。她指出,按照国家癌症中心整体工作部署,以“国家标准化癌症筛查推广与管理中心”的创建为纽带,推进中国居民癌症防控行动。今年温岭市作为全省唯一一个县域“健康浙江——癌症防治行动示范样板”,现在台州市肿瘤医院又是全国首个申报并获批的“AAA”级管理中心,希望温岭市卫健局统筹规划,依托温岭市肿瘤防中心,一体化推进科

普宣教,癌症筛查受试者招募,癌症风险评估,筛查预约和筛查报告在线查询等综合癌症防控工作,提升

AAA级管理中心揭牌。2020年,台肿在沈洪兵院士团队帮助下,成功申报院士团队柔性合

进行阐述。吴丽丽从2021年度工作完成情况、亮点工作及2022年工作思路、难

表自己的看法。

范炜钢通过防中心各项指标数据监测分析,强调防中心理念要接近,要形成合力,并提出方向感、成就感和平衡感的建议。

蒋健峰对慢阻肺筛查各医共体如何分工及跨医共体双向转诊等问题进行总结回顾,同时希望各部门紧密合作,并大力宣传防中心工作。

最后,蒋健峰传达了温岭市卫健局副局长王云鹏的祝贺。台州市肿瘤医院获得全国首个“国家标准化癌症筛查推广与管理中心”联盟AAA级管理中心这块含金量非常高的牌子。温岭市有九大防中心,市肿瘤防中心理念新、顶层设计佳、工作机制顺、筛查专业、医防融合好,在肿瘤防治上进行了积极的探索和实践,建立起覆盖全市、比较健全的肿瘤防治网络,成绩有目共睹。政府管理部门提出紧密协作、紧扣“三级预防”推进医防融合;以筛查项目为抓手,协同推进“防、筛、诊、治、康”的闭环管理模式;强化肿瘤防治科普宣传,提升全民健康素养水平等三点要求。同时希望与会者在徐栋主任带领下,结合上级部门和国家慢性病综合防控示范区指标,继续谋划好中心的重点工作,全方位推进癌症防治工作,强化预防为主,防治结合,做出新亮点,创出新佳绩,走出“温岭模式”逐步推向全国,助力健康中国建设,促进高质量发展建设共同富裕示范区。



图为揭牌仪式现场 郑昕摄

居民主动参与筛查意识,满足居民癌症防控自主健康服务需求,力争打造中国居民癌症防控行动“温岭样板”。

蒋健峰、徐栋共同为“国家标准化癌症筛查推广与管理中心”联盟

作项目。徐栋从申报单位基本情况、合作人才及合作团队情况、合作项目技术路线、项目实施的具体计划、项目资金使用的主要范围、预期成果等五个方面,就数字化赋能肺癌全周期管理平台的建立和示范应用

度和对策四个方面,对2021年温岭市肿瘤防中心工作整体回顾,并对2022年温岭市肿瘤防中心工作任务进行解读。

与会者围绕中心工作进行交流探讨,各医共体分管负责人分别

同心守“沪”抗疫情 温暖照亮回家路

本报讯(记者 郑昕)6月2日,台州市肿瘤医院举行仪式,迎接援沪勇士凯旋。

党委书记徐栋、院长孙旦江为管霄红、王飒、王珺、罗雅和戴鑫依等“援沪”医疗队员颁发荣誉证书并送上鲜花。

4月3日,5名医疗队员肩负重托,代表台肿踏上“援沪”之路,被编入浙江十队台州队,负责临港方舱院

感、护理、药事等工作。“台州队共152人,分配到临港方舱142人,4个小时一班轮换。离驻地来回3个小时车程,加上消毒等程序,准备工作就得四个小时。进入方舱的四小时内不能吃喝拉撒,最头疼的是拉肚子,因此上班前禁食稀饭等流质食品成了家常便饭,而且一班下来衣服都能拧出水来……”在回忆当时的情景时,组长管霄红不无感慨。

按照“应收尽收”的原则,只要是来方舱的就不能拒绝,而且有基础疾病的患者居多。截止5月24日,在台州队医疗队员共同努力下,临港方舱累计接诊患者1800余人次,实现零死亡,荣获上海方面颁发的“同心守沪,感恩有您”荣誉证书。

在谈到援沪感想时,管霄红觉得台肿援沪伙伴们工作上不畏艰辛、勇敢向前;生活上克服身体的不

适,抱团取暖,个个都很勇敢。带着院领导、护理部、亲朋好友和同事们的支持,她们用爱心和温暖照亮舱内1800多名患者回家的路,体现出台肿人的责任、担当、力量、智慧和奉献精神。

面对传染性极强的疫情,办法总比困难多。伙伴被分配在不同岗位,管霄红就多次组织召开现场会议,其中线上叙事10余次,指导队员

如何避免感染、如何在舱内避免低血糖、如何提高自身免疫力及如何减压等,实行闭环管理。她觉得每个队员都在同心守“沪”抗击疫情确实不易,出去的人一个都不能少,一定要平平安安带回家,于是想方设法照顾她们,最终实现零感染。她希望接下来能够回归平常,与台肿的同事们努力工作,并肩作战,一起奋斗。

【曙光行动】

他们都有一个梦想,“曙光行动”志愿者们为他们送上“捕梦网”

倘若有梦,满眼星辰皆为光;心若向阳,历经沧桑又何妨。

——致所有追梦的人

王珺

6月5日,台州市肿瘤医院“曙光行动”志愿者们走访了温岭市松门镇的两户贫困家庭,为他们带去温暖和祝福。

8岁的王宁宁(化名)是松门镇淋头村人,母亲为智力只有三级的残疾人,认知障碍及表达困难致其家人不敢让其独自外出;父亲是双腿畸形的残疾人,这让以务农为生农村家庭的经济状况更不乐观。在了解情况后,给予王宁宁力所能及的帮助,“曙光行动”志愿者们势在必行。

初见王宁宁,和同龄小女孩无异:粉色T恤配牛仔裤,外加一个学

生头。虽然衣服和裤子有些破旧,但眼神里充满童真的希望。见到志愿者们到来,宁宁无邪的微笑直接拉近了彼此距离。

大家聊兴趣、谈爱好、说故事、做游戏、击掌、唱歌,相处像极了家人。在所有的聊天中,让志愿者印象深刻的,还是关于宁宁的梦想。

“你长大后想成为什么样的人呀?”志愿者问。

“我希望,我长大之后可以当警察。”宁宁坚定地说。

“为什么是警察呢?”

“因为警察可以抓坏人,我要当抓坏人的女警察。”宁宁像模像样地

学警察敬了个礼,全场志愿者纷纷为其竖起大拇指。

听了宁宁的梦想,“曙光行动”志愿者们送上了几本课外读物及亲手编织的捕梦网。捕梦网象征好梦和幸福,也寓意大家对宁宁满心的祝福。最后,“曙光行动”志愿者们将助学基金送到宁宁父亲手中。

也许我们的力量无法替你们撑起一片天,但愿一片绵薄的心意像曙光一般,丝丝温暖到你们的心。

当天下午,“曙光行动”志愿者们还走访了乃岙村赵佳佳(化名)的家。佳佳父亲在两年前患淋巴瘤,目前病情时常反复,不定期的化疗让

原本贫困的家庭雪上加霜。家中还有一个智残三级的哥哥,全家的经济支出全靠佳佳母亲打零工的收入。

佳佳母亲愧疚地告诉志愿者们,家庭的现状让两个孩子变得十分内向。孩子们在学校不怎么和同学说话,班里只有极少数可以说得上话的同学,放学回家也少与邻里小朋友玩耍,笑容已经好久没在他们脸上出现。佳佳母亲说着,眼角已经不知不觉湿润。

志愿者们二话没说,发挥各自专长,期望尽上一份力:介入科张凯主任立刻对佳佳父亲的病情进行了

解,并说出当下的诊疗方案;潘钧衡护士长对PICC留置的若干问题给出指导意见;郑扬清医生和蔡云祥医生与村支书对各方面进行了解;主管护士王珺发挥沟通专长,在心与心的交流下,佳佳及哥哥逐渐尝试和志愿者们说话。分分秒秒,见证了大家的努力。

本期走访,志愿者们为每户援助家庭拍下了属于他们的全家福,择日冲洗出来送到他们手中,大家的缘分也会在影像的印迹中延续。

俗话说,聚沙成塔。在此,呼吁更多爱心人士加入“曙光行动”,让世间的美好带向千家万户。

毛伟敏胸部肿瘤多学科(MDT)团队落户台肿



本报讯(记者 郑昕)6月8日,国科大肿瘤医院台州院区(台州市肿瘤医院)举行仪式,毛伟敏教授胸部肿瘤多学科(MDT)团队落户台肿。

毛伟敏教授及其团队成员、国科大肿瘤医院胸部肿瘤内科医学博士、硕士生导师卢红阳教授,国科大肿瘤医院肿瘤研究所副研究员赵安博士,台州院区领导及相关部门负责人参加。

台州院区长孙旦江主持仪式。书记徐栋在致辞中说,毛伟敏教授是国科大肿瘤医院前任院长,现任浙江省胸部肿瘤重点实验室主任、浙江省抗癌协会理事长,台州院区就是在他的倡导下,2017年与温岭市政府签约成立的。毛伟敏教授是胸外领域享有盛誉的博士生导师,重点实验室也是国内最早的,培养了一大批临床和科研专家;他是一个非常有情怀的学者,始终高度关注院区发展,包括前期合作、

二期规划,以及长远发展等。无论过去、今天还是将来,对院区一如既往地关爱。这次带来业务上的支持和指导,为院区临床、科研、教学能力的提升进一步指明了前进方向。

毛伟敏教授为与会者带来专题讲座。他感谢与会者为院区发展所作的努力,同时衷心希望工作站的建立,能够促进院区教研及医疗领域全面发展。

接着,台州院区胸部肿瘤外科分享了四个病例,并进行多学科讨论。

与会者围绕基层医院如何留住患者、如何提高科研能力提升影响力等话题展开讨论。

卢红阳教授对课题申报及规划、激励机制等方面提出建议;赵安博士从标本保存、标书改进及论文指导等方面发表自己的看法。

毛伟敏教授高屋建瓴,分别就上述话题从树立信心、提升综合学科能力及因地制宜制定策略三方面提出指导性意见。他表示,胸部肿瘤多学科(MDT)团队落户台肿,是希望台州院区在综合能力提升中,为胸部团队助一臂之力;同时希望MDT真正能够建立起来,造福一方百姓。

台州院区副院长尤光贤表示,“毛伟敏名医工作室”落户台州院区,极大提升了胸部肿瘤中心建设。他希望以此为契机,以点带面,提升整个院区肿瘤学科建设;希望从MDT规范化治疗、从患者口碑及服务、从患者体验感做起,兼顾科研工作,从而提升行业内的认同。

童心向党 幸福成长 ——台肿开展医疗设备亲子沉浸式科普体验活动

本报讯(通讯员 汪冰心)6月11日,70周年院庆之际,正值中国共产党建党101周年,台州市肿瘤医院医学工程部联合工会开展“童心向党、幸福成长”医疗设备沉浸式科普体验活动,让他们亲身揭开医学的神秘面纱,从而激发青少年的爱国精神,展现他们积极向上的精神风貌,以实际行动向党的生日献礼。

副院长王戟锋、工会副主席张学兵分别致辞。当代中国少年儿童是实现第一个百年奋斗目标的历史见证者,更是实现第二个百年奋斗目标、建设社会主义现代化强国的生力

军。希望青少年树立远大理想,培养良好的道德品质,勤奋努力学习,掌握扎实的文化科学知识,锻炼强健的体魄,养成健康的心理素质,把自己培养成德智体美劳全面发展的优秀学生,为实现中华民族伟大复兴的中国梦时刻准备着!

放射科技师颜如宣生动幽默的科普拉开本次活动的帷幕,接着带领孩子们参观了放射科的核磁共振和放疗科的直线加速器,让孩子们对有着庞大的医疗设备有了具象化概念。

溺水是学生的头号杀手。急诊科护士长梁

玲娟引导孩子们加深对溺水知识的了解,掌握防溺水的一些措施和方法,提高自我防范意识和自救及护救能力,并开展有奖问答;梁玲娟还利用便携式除颤仪给孩子们实操急救演示,并让孩子们和家长们上台进行交互体验。

家长们纷纷表示,这种沉浸式科普体验活动既动手又动脑,充分激发了孩子们热爱科学、探索未知的强烈欲望,在幼小的内心埋下热爱祖国、勇于奋斗、感恩奉献的种子,树立了科学的世界观,点燃了一个个远大的梦想!

“曙光行动”公益慈善项目结对海安救援队

本报讯(记者 郑昕)5月30日,台州市肿瘤医院“曙光行动”公益慈善项目拟结对海安救援队,双方就合作事宜进行洽谈,并初步达成共识。

台肿副院长王恩雨、刘鸿芹,海安救援队队长陈荣军一行及“曙光行动”小分队队长金军标、社工部主任陈友丽参加。

王恩雨介绍了“曙光行动”公益基金有关情况。该基金为开放式基金,依托民政平台滚动进行,随时随地面向全国募集,发放范围更广,在温岭属第一家,得到市慈善总会大力支持。与“蒲公英慈善基金”不同,该基金除了医疗卫生,针对出院后涉及救护的患者、居家不便维护的肿瘤患者,还涉及教育,帮助失学、因

病家庭困难对象等进行适当的援助等。

陈荣军介绍说,海安救援队地处石塘镇钓浜隔海村,是一个现有400多名老年人的建制村,由于地处海岛,出行及健康保障等问题长期困扰着当地居民。海安救援队是民间志愿者组织,温岭市救援协会会员单位,目前队伍已发展到百余人,长期致力于海上救援和陆上救援。近年来在协助抗击疫情工作中表现突出,受到松门镇党委政府表彰。陈荣军表态,“曙光行动”是一项为百姓办实事的民生工程,作为一个社会公益组织,海安救援队很愿意参加这样的活动,包括医院的执勤任务,一定会尽全力支持,并长期稳定地持续下去;同时希望加强合作,通过志愿者们的共同努

力,也能为海岛村民和队员们的健康带来福利。

刘鸿芹表示,目前“曙光行动”正处于起步阶段,欢迎海安加入,早日与项目对接。该项目主要目的是通过公益走访的方式,对因病致贫的困难患者及家庭给予帮助和关爱。对于像隔海村这样的海岛偏远地区困难群众,以及需要医疗救治的群众,包括义诊、医疗咨询、肿瘤筛查等,需要我们一起参与行动,为他们提供便利。她希望“曙光行动”能够遍布海岛山村,从温岭走出台州,走向全省;也希望更多的志愿者参与进来,共同把公益事业做起来。

当天,社工部对八名海安救援队队员进行培训。

【世界无烟日】

无烟还您一个好世界

本报讯(记者 郑昕 通讯员 陈彩虹)5月31日是“世界无烟日”,今年活动的主题是“烟草威胁环境”。30日下午,台州市肿瘤医院举行“无烟好世界”戒烟训练营暨“世界无烟日”活动,让公众更加了解烟草的危害,鼓励烟民通过戒烟门诊科学戒烟,还大家一个“好世界”。

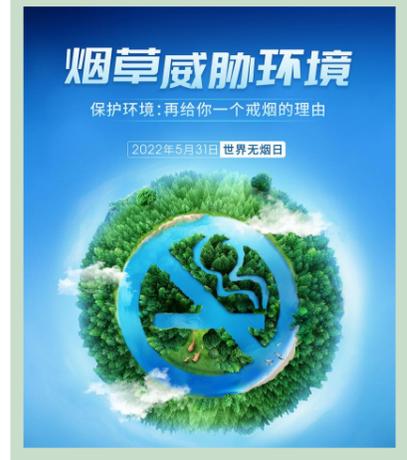
台州市肿瘤医院戒烟门诊戒烟俱乐部成员、相关工作人员等三十余人参加活动。

吸烟可损伤所有器官以及男性性功能,导致胎儿发育异常,增加患癌风险……呼吸内科主治医师薛富国在《吸烟有害健康》的讲座中,为与会者讲解了吸烟的危害、烟草依赖的症状及戒烟干预的方法。

接着,公共卫生科主任江巧红为7名成功戒烟的志愿者授予“戒烟达人”称号。“戒烟达人”们先后分享成功的心得。龚石林是新河分院一名全科医生,他说,戒烟势在必行。随着年龄的增长,吸烟引起的咳嗽越来越严重,令人十分苦恼。戒烟过程中也就是戒烟后15-20天有些难熬,熬过了这几天离成功也就不远了。与会者表示赞同。

戒烟知识抢答环节,与会者积极参与,现场气氛活跃。

最后,国家二级心理咨询师、服务提升办主任、门诊部科护士长毛美君应邀进行心理团辅,让正在戒烟者充满信心,看到希望。



图片新闻



6月1日,台州市肿瘤医院儿科举行“健康成长欢度六一”科普宣教活动,医护人员为孩子们送上气球和香囊,让孩子们在欢声笑语中认识手卫生的重要性。图为医护人员正在和孩子们互动。

(图/文 陈赛赛)



6月为“安全生产月”。6月8日,台州市肿瘤医院保卫部组织相关人员,对医院及医共体成员单位危化品使用部门进行联合检查,确保安全生产。图为副院长王恩雨、王戟锋等正在检查危化品仓库。

(图/文 郑昕)

【援沪大白日记】

援沪感言

4月初,5名医护人员白衣执甲,50余天以生命守护生命,用真情传递温暖,为患者点亮前行的灯!让我们一起来看看她们的援沪感言。

管霄红:面对充满未知的前方,我们勇敢向前,尽己所能,体现了台肿人的责任、担当、力量和智慧。

有道是“惟其艰难,方显勇毅;惟其磨砺,始得玉成”。援沪之行不止是一种挑战,更是一次历练。以此为新起点,发挥专业优势,努力工作;以仁爱之心,造福百姓。

王珺:援沪是医务工作者义不容辞的责任。作为青年,要与时代同行,与祖国同命运。时代昂扬向上的曲线,才是我们追求的生命轨迹。同时,我希望在热爱生活、热爱祖国的道路上,用自己的行动给予孩子最好的榜样。

王飒:为了让更多人见到春天,我把自己化成了春天。朝阳是胜利的希望,星星照亮我们前行的路。春已至,花已开,你我再聚首,同看花开遍地,山川无恙;天很蓝,草很青,一切都将回归美好。

罗雅:感恩所有遇见,我们并肩作战。经历了很多酸甜苦辣,认识了很多良师益友,获得了很多经验,在一次次磨练中成长。这场没有硝烟的“战争”让我切身感受到了祖国强大的执行力、战斗力,更感受到了团结与爱的温暖和力量。我们将继续在各自的岗位上发光发热。

戴鑫依:没有一个冬天不能逾越,没有一个春天不会来临。回顾五十多天的援沪过程,作为一名平凡的95后医务人员,在这场没有硝烟的战斗中实现自我价值,这将是人生中难以忘怀的一次经历。病毒无情,人间有情,愿山河无恙,人间皆安。

珍爱生命

让我们停止互相伤害
远离烟草



5月31日为第35个“世界无烟日”。吸烟有害健康,人人皆知。

据世界卫生组织估算,全世界每年约有600万人死于吸烟相关的疾病,直接吸烟造成500多万人死亡,其余多死于二手烟。

吸烟的危害

- 1、减少寿命
- 2、影响睡眠
- 3、危害生殖系统
- 4、危害孕妇和胎儿
- 5、导致肺部疾病
- 6、诱发心血管疾病
- 7、致癌
- 8、危害消化系统
- 9、危害骨质

既然吸烟有害健康,还不开始戒烟?

吸烟者戒烟之所以感觉很难,是因为他们以为戒烟意味着放弃很多东西。然而,其实并不需要放弃任何东西。吸烟最可怕的地方不在于对健康的损害,而在于对精神的影响。

尼古丁药物依赖

一、躯体依赖:戒断综合征

烟草的戒断症状:<1周:失眠;1-2周:注意力不集中;2-4周:吸烟渴求、烦躁不安、易怒、焦虑、情绪低落;>10周:食欲增加等。

二、精神依赖:又称心理依赖,俗称“心瘾”,表现为对药物的强烈渴求;行为表现为强迫性地、连续或定期吸烟。

干戒“Cold turkey”:无辅助方法如药物、心理咨询等而突然停止吸烟的方式,是目前最原始和最常用实现戒烟的方式。国内外研究显示,尼古丁依赖成瘾烟民干戒,维持一年以上的成功率很低,仅为3%-5%。

如何提高戒烟的成功率?

烟草依赖最佳治疗方案:药物和心理、行为治疗结合,提高对于戒烟的认知。

- 1、动机干预:让吸烟者重新认识吸烟的危害,

- 2、让吸烟者认识到吸烟成瘾是一种慢性疾病;
- 3、介绍戒烟药物

向吸烟者介绍:为何要使用药物戒烟?有哪些戒烟药物?作用机制如何?每种药物的可能不良反应,每种药物的优缺点和适用人群。

- 4、提供戒烟帮助

(1)与吸烟者商定戒烟计划

计划包括:确定戒烟日、如何改变吸烟习惯、如何创建无烟环境、获得家人和朋友的支持。

(2)处方戒烟药物

向吸烟者介绍药物用法、用药注意事项。戒烟药物战胜烟瘾的秘笈:缓解戒断症状,戒烟不痛苦;抑制烟瘾,吸烟不快乐,让你不再觉得抽烟香,甚至恶心难受,别人抽烟你也不馋。

5、控制持续的吸烟欲望

(1)改变行为类型

改变吸烟者的行为顺序,不喝咖啡或酒精饮料,饭后迅速从座位上起来等。

(2)改善环境

扔掉所有烟草制品、打火机、烟灰缸和其他吸烟用品,远离吸烟者,避免停留在很有可能想吸烟的地方,如酒吧等。

(3)建立一些补偿行为

借用一些烟草替代物,如饮水或茶、咀嚼干海藻或无糖口香糖,进行深呼吸、刷牙、散步等,或找到适合自己的方法,以便能够应付持续的吸烟欲望。

复吸的原因

- 1、戒烟的动机及决心;
- 2、工作压力;
- 3、错误认知;
- 4、戒断症状;
- 5、家庭社会;
- 6、环境因素;
- 7、情绪状态心理渴求;
- 8、外在应激事件;
- 9、经济状态。

戒烟门诊工作流程
如您想要有医生来帮助您戒烟,我院有开设戒烟门诊。



陈优琴

呼吸内科 副主任医师

硕士研究生
浙江省肿瘤医院台州院区(台州市肿瘤医院)内科
获国家尘肺病诊断医师资格
温州医学会内科学组委员
温州市医学会呼吸学组委员
台州市医学会呼吸内科学分会介入呼吸病学组委员

特长
长期从事临床一线工作,在呼吸疾病领域积累了丰富的临床经验,尤其擅长慢性阻塞性气道疾病、呼吸衰竭、肺部感染、支气管哮喘、肺间质纤维化以及支气管镜下诊治,在国家级、省级专业刊物发表论文多篇。

专家门诊时间:周二上午

【父亲节】

用科学知识让父亲的“难言之隐”不再难

黄霄鹏



父爱如山,静默若石。今年的父亲节是6月19日,父爱作为一种精神的传承,而非物质上的给予,那么父亲真正的节日,也许从来不是父亲节那天,而是你开始理解他的那一刻。让我们关心父亲健康,关爱男性健康。

男人到了中老年时不可避免地会遇到一些难言之隐,遥想当年迎风尿三丈,如今却可能顺风尿湿鞋。很多中老年男性可能多多少少知道这可能跟前列腺增生有关,但却因为这事比较私密,就有些讳疾忌医,甚至会引来一些不良后果。今天就带大家好好了解一下前列腺增生,让我们一起去正视它、克服它,让难言之隐不再难。

说起前列腺增生,我们要知道什么是前列腺。前列腺是男性特有的性腺器官,位于膀胱与尿道之间,包绕尿道根部。

前列腺增生是指随着年龄增长,正常前列腺组织在各种因素的影响下增生变大,对下尿路产生梗阻,导致一系列的症状。打个比方,我们的膀胱就像一个水池,尿道就像排水的水管,前列腺就像连接水池和水管的阀门,前列腺增生就好比因为时间久了阀门里面附着很多水垢,水垢越积越多,让水池排水越来越不顺畅,甚至完全堵住,造成一系列不良后果。

易患人群

前列腺增生是老年男性最常见的疾病。年

龄超过50岁,一般50岁50%、70岁70%、80岁80%。随着年龄增长,发病率呈增加的趋势;肥胖;患有心脏病、II型糖尿病等慢性疾病;不良生活习惯如酗酒、久坐、熬夜、精神紧张和缺乏运动等。

主要症状

- 1、储尿期症状

尿频、尿急、尿失禁以及夜尿增多等。

(1)尿频、夜尿增多。尿频为早期症状;夜尿次数增加,但每次尿量不多,排尿间隔时间缩短。若伴有膀胱结石或感染,则尿频愈加明显,且伴有尿痛。

(2)尿急、尿失禁。下尿路梗阻时,50%~80%的患者有尿急或急迫性尿失禁。

- 2、排尿期症状

该期症状包括排尿踌躇、排尿困难及间断排尿等。随着腺体增大,机械性梗阻加重,排尿困难加重。由于尿道阻力增加,患者排尿起始延缓,排尿时间延长,射程不远,尿线细而无力。小便分叉,有排尿不尽感觉。如梗阻进一步加重,患者必须增加腹压以帮助排尿。

- 3、排尿后症状

该期症状包括排尿不尽、尿后滴沥等。这就好比前列腺增生在膀胱里筑起一道水坝,每次不能一次性把小便排干净,总是残留相当一部分小便,膀胱的有效容量因而减少,就会出现这些症状,严重时甚至会完全解不出小便;而且前列腺增生不仅排尿时各种不顺畅不舒服,时间久了还会引起各种并发症,比如血尿、膀胱结石、疝气、痔疮等。

- 1、血尿

前列腺黏膜上毛细血管充血及小血管扩张并受到增大腺体的牵拉或与膀胱摩擦,当膀胱收缩时可引起镜下或肉眼血尿,是老年男性常见的血尿原因之一。

- 2、膀胱结石

在有残余尿时,尿液在膀胱内停留时间延长,可逐渐形成结石。伴发膀胱结石时,可出现尿线中断,排尿未疼痛,改变体位后方可排尿等表现。

- 3、疝气和痔疮

在排尿困难时,通常会通过增加腹压的方式去排出尿液,而这种方式容易引发疝气和痔

疮。此外,还有泌尿道感染、肾功能损害、膀胱憩室等各种并发症。

治疗

出现上述症状时,就应及时到医院做个检查明确诊断,有泌尿系统的超声检查、残余尿量检测和前列腺特异性抗原检测。通过这些检测,医生会给你指定适宜的治疗方案。

常规的治疗方案分为药物治疗和手术治疗。

- 1、药物治疗:

(1)5 α -还原酶抑制剂,适用于治疗前列腺体积增大同时伴有、重度下尿路症状的BPH患者。

(2) α 1-受体阻滞剂,适用于有中、重度下尿路症状的BPH患者。目前认为此类药物可改善尿路动力性梗阻,使阻力下降以改善症状,常用药有高特灵等。此类药的常见副作用包括头晕、头痛、乏力、困倦、体位性低血压、异常射精等。

- 2、手术治疗:

现在最常用的手术治疗方式特别有意思,它不是我们常规理解的开刀做手术,而是一种通过尿道口进去的微创手术,就像一根水管堵住了,我们伸进去一根铁棒冲洗把它疏通一样。

同时,超声引导下微创介入治疗,也可作为治疗前列腺疾病的手术方法之一。

超声引导微创介入治疗是利用超声实时显像的方法,引导非常细的介入手术设备进入前列腺内部,精准进行肿瘤消融灭活,从而更好地保护前列腺正常组织和其他周围脏器,具有创伤小、治疗精准、恢复快等特点,可作为不适宜做常规手术患者进行治疗。

预防

- 1、生活习惯方面

忌久坐、憋尿、熬夜,控制体重。

- 2、饮食方面

忌辛辣刺激、生冷、高胆固醇食物,低盐饮食,少喝酒,不要乱吃保健品;多吃有益食物,如西红柿、黄豆制品、鱼、黑芝麻、南瓜子等。

- 3、体育锻炼方面

慢跑快走、太极拳、提肛等。

【全国爱眼日】

小妙招缓解视疲劳

陈军

6月6日是“全国爱眼日”。正在屏幕前的您是否觉得眼睛有些发干发涩,眼眶周围有点疼,

甚至睁不开眼了?这证明您的眼睛已经超负荷工作,开始出现视疲劳了!

现代工作生活中,不少人会因视疲劳而出现视物模糊、对光敏感,甚至感到头晕恶心的情况。日常生活中有哪些简单有效的方法可以有效缓解这些症状吗?

摩掌熨目法

双手搓热,捂住眼睛,使眼部有温热舒适的感觉,重复3次,再用3根手指轻压眼球1分钟,每天可以重复做2-3次。

远眺

长期近距离看书写字,眼睛的睫状肌会一直处于紧张收缩的状态,时不时从座位上起身,走走看看(最好用眼半小时休息2-5分钟),

就能放松眼部肌肉。保证光线充足,不要在黑暗处看手机、电视,要保证屋里有亮光,最好是柔和光线。

摄取足量B族维生素

大量用眼往往会增加B族维生素的消耗,适量补充有益于缓解视疲劳。B族维生素常见于动物内脏、豆类、乳蛋类、禽禽鱼肉类、粗粮等食物。

此外,维生素A族维生素、维生素C、维生素E、DHA等多不饱和脂肪酸、钙、锌、铬、叶黄素、玉米黄素、花青素等都是对眼睛健康有意义的营养素。

不过在饮食均衡的前提下,无需额外补充这些营养素。





【院庆征文】

感恩,我在台肿医

吴丽丽(台肿党委委员、台肿医共体副主任)



恰逢70周年院庆,医院发出《这些年,我在台肿医》征文倡议,看到倡议书的那一刻,我很心动。因为我有很多话要表达,只是一直没有机会,也一直不好意思去表达自己这份情感。现在,通过征文,我想对你们说:感恩所有的遇见和相逢!

2019年4月29日,我从温岭市第一人民医院调离原岗,

来到台州市肿瘤医院任医院党委委员、医共体副主任。迷茫与陌生是我最初的感受。作为一位“新人”,这里我人生地不熟,不避讳地说,刚来的第一个月,我常常被工作折磨得焦头烂额。

那时,时任医院党委书记、院长朱利明在我最迷茫的时期给予我很多支持与鼓励。他帮助我在最短时间内了解

到台肿的历史与现状、优势与困局。2019年是全市医共体建设初期,许多医共体事务都还在探索阶段。开展工作,我只能“摸着石头过河”。朱书记作为行政管理方面的专家,他精心做好医共体的顶层设计——一套人马两块牌子,让医共体工作有了最扎实的组织架构。此后,他在工作推进的每一步对我进行指导,帮助我厘清思路,在人员调配和任务分配上也给予我最大的支持,让我更有底气和魄力去处理工作中的难题,也让医共体的工作推进更加顺利。

其实,不仅仅是朱书记,我在台肿医的这三年里,成长的每一阶段,都有好领导、好老师、好伙伴给予我帮助,在工作和生活中给予我包容与支持。

2020年,台州市肿瘤医院医共体在第五届“县域医疗榜样力量”中获得医共体建设创新奖;2021年12月,台肿医共体获得温岭市医共体基本公共卫生考核第一名,这是一份沉甸甸的荣誉;2021年10月,在癌症防治行动上,我们创新模式,选送的《“六大行动,链

式防治”开创基层癌症防治新模式》入选我省首批20个健康浙江行动示范样板;面对新冠,我们同心协力,共同筑起疫情防控防火墙。

在很多人眼里,我们交上了几份高分答卷,但我很明白这几份高分答卷来之不易。这不仅仅是领导们对台肿医共体的支持和帮助,更是团队的力量,是滨海、城北、新河三家分院与台肿医的伙伴们共同努力的成果。因为共同奋斗过,在台肿医,我有了并肩作战的战友。虽然有的人已经离去,但我心里明白,我们曾经有过同样的追求和梦想。我终于可以告诉自己:你可以放下忐忑,你已与伙伴们达成共识,形成合力!未来的路,你不再孤独。

通过征文,我还想说一声抱歉。

也许是南北方存在差异,来自北方的我在与人交流时比较直接,不会含蓄表达,尤其对待工作,丝毫不能含糊。我的口头禅是:“不要说这些有的没的,我要看到你如何去解决!”我也知道,为了高效率地解决问题,这样性格的我

常常给人带来“压迫感”。身边的领导和伙伴多次提醒我:“开展工作不能急躁,要寻找解决问题的方法。”正是这一次次的提醒和默默地帮助,让我不断地改善自己的工作方式,学会思考、学会沟通、学会沉淀。

三载时光匆匆而过,这三年,台肿医砥砺漫漫,吐故纳新,我自己也紧跟着医院的步伐,一路同行,携手共进。经历了医共体建设初期的迷茫与无助,工作分工调整的艰辛和苦楚,我更加珍惜与台肿医的这份缘分。

这三年,我从事的医学工作,让我没有虚度光阴、没有悔恨,尽自己努力而不羞愧,在台肿医至少留下我奋斗过的痕迹。回顾过往,我满怀着职业的激情与憧憬,在自己的岗位尽心竭力地工作,坚持初心。在未来我愿以自己的微薄之力视医院的发展为己任,不负韶华!

作者简介

吴丽丽,台州市肿瘤医院党委委员,医共体副主任。2019年4月至台州市肿瘤医院任职。

【院庆征文】

从医路上四十秋

赵湘婉(原妇产科主任)

“色疑琼树倚,香似玉京来”。这是诗人刘禹锡笔下的栀子花。它的清香,亲闻过后会给你留下此生难以抹去的印迹,就像你人生经历过的一些事一样,终生难忘。

1982年8月,我毕业后被分配到医院。当时的名称叫温岭县第二人民医院。那时全院职工不到一百人,病区也就内、外、妇三个,没有住院大楼。我们妇产科医护人员总共只有7人,工作的重点是计划生育有关的各类手术,也经常接到通知派人下乡去做,科内的临床工作也是以产科为主。

为了培养科室人才,提升专业技术,1992年医院推送我至浙江省妇产科医院进修,师从石一复和黄荷凤2位教授。经过一年的刻苦努力,掌握了当时妇产科专业前沿的医疗技术,回来后就逐渐开展了相关手术,把所学运用到临床实践中,从而使自己在专业道路上得到了很快的成长和认可。

1995年,我取得了中级职称。那时候全院各科室的同事都积极参加各类学历教育,希望通过自学、函授等方式取得高等学校的学历,为以后的晋升作准备。1996年我考入浙江大学医学院成人高校,定期去参加面授和考试,并取得学历。2000年,担任科室副主任;2002年晋升为副主任医师。

2003年,医院从老医院整体搬迁到现在的渡南头新区。

为了加强学科建设,扩大科室在当地的影响力,医院聘请石一复和黄荷凤等知名医生为客座教授,定期来院教学、门诊、查房和手术等,妇产科的整体实力随着医院的发展而同步发展,医疗技术和业务量都有了很大突破,住院人数达一个半楼层。

一纸之间几行字,其中滋味个人知。当中的经历与体会,确实只有自己知道,只有一同为科室发展而兢兢业业的同事们有感触,因为大家是一体的。那时真的是不分日夜、不分节假日地忙碌着,只是为了把科室建设好,把患者服务好。

印象最深的是2006年,在陈军政院长领导下,全院职工日夜加班,为上二甲倾尽全力。妇产科是重点学科,在二甲评审上占了不少的比重,我们科必须要为二甲争取更多的分值。于是全科上下对照评审标准,逐项改进完善提高。我因劳累过度病倒,腰椎做了手术。在家休息期间,得知科室收不进患者,病床空在那里,我躺不住了。我是科室负责人,我有我的担当与责任,我得回到我的工作岗位上。于是术后只有十天的我,义无反顾地回到了科室。说实话,那时候的我走路都是小心翼翼的。真不担心自己的身体是不可能的,但也没办法,我得回来上班。最后,在大家共同

努力下,我们科没有拖后腿,顺利完成各项任务。我们为他们的付出感到欣慰,尽管过程艰辛,努力终不负勤劳人。

从医路上,我深知医者责任重大关乎生命,始终秉承前辈教诲,时刻牢记医者本分,恪尽职守,担当作为。只要医院有需要,只要患者有需要,我都会出现在第一线。尤其是碰到产科急诊如产后出血、羊水栓塞等危急病情,必须果断作出决策,为挽救患者生命而努力。其中所付出的辛苦不用说,心里还要承受极大的压力和风险。

记得有一名产妇出现产后出血,保守治疗无效。为了保住产妇生命,我们决定切除子宫。但与患者家属沟通时,家属就是不同意签字,还砸坏了手术室的门。当时产妇病情危急,时任业务副院长的孙且江就守在手术室门口,同时向上级部门汇报情况,并果断决定让我们该切就切。最终手术进展顺利,保住了产妇的生命。

事后,患者家属千恩万谢。作为家属,可能是因未知的恐惧、因束手无措而很难作出放心的选择,或许因此会做出过激行为,都是可以理解的。但是对于医生来说,在危急来临时刻,我们没有更多的选择,为了生命,我们只能毅然决然,哪怕要承担难以承受的风险,我们也会坚定选择。

我相信大多数医生都会如此,因为我们骨子里都有同样的使命和责任。

几十年的工作,使得科室在本地区及周边有了一点知名度。有些患者从玉环、乐清等地慕名前来诊治,其中有个祁姓三门籍患者,坐动车来医院就诊,复诊坚持了好多年。虽说只是医患关系,但彼此有信任。多年来,她放心托付,我尽心而为,我们一起为健康而努力。

2011年,我顺利晋升为主任医师;2012年和2014年家里喜添新成员小外孙和外孙女,大家都亲切地喊我一声赵外婆,我也觉得挺开心的。2021年8月,我辞去了从事二十年的主任岗位;12月办理了退休

手续,成为了光荣的一员。

四十个春秋,如流星划过,没有耀眼的光芒,只有些许的痕迹。感谢医院领导多年的信任、支持与返聘,我会发挥专业特长继续为患者服务,也会一如既往地支持科室工作,尽自己的能力为医院发展作贡献。祝愿我们医院的明天一路光明,像金清江一样生生不息。

作者简介

赵湘婉,原台州市肿瘤医院妇产科主任,主任医师。1982年8月进入医院,一直从事妇产科临床工作,曾担任妇产科主任职务22年;2016至2020年兼医院工会副主席;2021年12月退休,医院返聘继续妇产科临床工作。

