



岁月如歌 薪火相传

郑昕

——国科大附属肿瘤医院台州院区高质量发展论坛暨台肿建院70周年纪念活动

6月30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)举行高质量发展论坛暨台州市肿瘤医院建院70周年纪念活动。

中国科学院大学附属肿瘤医院党委书记程向东等总院领导、台州市及温岭市各委办局有关领导、中国科学院大学附属肿瘤医院温州及衢州院区有关领导、医共体辖区镇政府有关领导、各兄弟医院有关领导、离退休老同志以及其他特邀人士等出席纪念活动。

活动在台州院区二期广场进行。温岭市人民政府办公室副主任张小安主持仪式。

岁月如歌,薪火相传。台州市肿瘤医院从1952年新河联合诊所开始,逐步发展成为一家集医疗、科研、预防、保健为一体的二级甲等综合性医院,形成了自己的肿瘤诊疗特色和品牌,医疗服务范围辐射浙东南区域。

2017年,国科大肿瘤医院全面托管,成立台州院区,在“同质化”管理模式引领下,医院深入推行肿瘤多学科诊疗模式,广泛开展肿瘤综合治疗、微创治疗、精准放疗及靶向治疗等技术,新技术新项目不断涌现,同时开展恶性肿瘤等临床医学大数据的科学研究,推动人工智能与临床需求深度融合。医院还通过国家级互联互通标准化成熟度四级甲等测评,通过医联体远程门诊、双向转诊、进修学习、专科共建、学术交流等合作,促使优质医疗资源下沉,让广大群众在“家门口”就能享受到省级专家的优质医疗服务,改善了就医体验感。

仪式上,温岭市卫生健康局党委书记、局长袁为民在讲话中介绍了台州市肿瘤医院70年的发展历史,并希望医院抢抓机遇,发扬“勇敢、尽责、顽强、温暖”的台肿精神,深化与省总院的合作,加强高精尖学科建设,提高医疗服务质量,全面推动医院各项事业不断前进,努力实现社会、群众、患者“三满意”目标,为建设成为浙东南区域肿瘤诊治中心而奋斗,为健康温岭建设作出新的更大贡献。

徐栋当选省医学会 超声医学分会候任主任委员

本报讯(记者 张芮)7月14日下午,浙江省医学会超声医学分会换届选举会议在杭州召开,省医学会驻会副会长陆新成到会指导并致辞,省医学会副秘书长郑宁一主持改选仪式。经第八届常委会推荐,并经第九届全体委员专家无记名投票,中国科学院大学附属肿瘤医院台州院区党委书记徐栋教授当选为浙江省医学会超声医学分会候任主任委员,前任主任委员蒋天安教授和现任主任委员黄品同教授分别作总结发言和当选致辞。

浙江省医学会(Zhejiang Med-

温岭市人民政府副市长王敏峰在致辞指出,在台州市肿瘤医院建院70周年、国科大肿瘤医院台州院区成立5周年之际,我市肿瘤医防公共卫生中心工程如期开工。在不久的将来,我市肿瘤医防公共卫生中心可以发挥国科大附属肿瘤医院及台州市肿瘤医院在肿瘤防治领域的资源优势,健全我市肿瘤防控体系,推进肿瘤防、治、管一体化发展,实现资源共享,为建设共同富裕县域先行市贡献台州力量。

台州市卫生健康委副主任郑贞苍代表台州市卫生健康委作重要讲话。他感谢国科大附属肿瘤医院全面托管台州市肿瘤医院,提升了基层医疗卫生服务能力,并通过远程诊疗、信息化建设、学术交流、开展癌症免费筛查、搭建“曙光行动”公益慈善救助等活动,让优质医疗资源跨越“地界”,为促进区域医疗卫生资源分布和实现卫生健康共同富裕所作出的贡献。

程向东在致辞中回顾了五年“托管历程”。他表示,在台州院区全体干部职工共同努力下,台州院区实现了医防融合发展和运营效益双提升,打造了全省首个省级专科医院全面托管县级综合医院转型发展的“温岭模式”。这个模式取得了“四方共赢”效应,使医院学科建设和服务能力得以提升,癌防体系建设成效明显,肿瘤规范化诊疗理念、流程等逐步实现与省级医疗水平“同质化”发展。希望台州院区以此为契机,站在新的起点上,开拓创新;同时期望各有关部门和社会各界一如既往支持台州院区工作,期望二期工程早日竣工,尽快让肿瘤医防公共卫生中心惠及更多患者。

与会领导程向东、王乃信、朱滔、朱骥、郑贞苍、戴美忠、王敏峰、颜惠珍、袁为民共同为“中国科学院大学附属肿瘤医院台州院区”揭牌。

程向东、毛伟敏、朱骥、张爱琴、王敏峰、丁海军、徐栋、孙旦江共同为“中国科学院大学附属肿瘤医院省级专家名医工作站”揭牌。

ical Association)成立于1932年,是浙江省历史最悠久、影响最广泛、学术地位最高的医学科技团体和学术团体之一,是党和政府联系医学科技工作者的桥梁和纽带,是发展浙江省医学科学事业的重要社会力量。

该医学会致力于提高医学科技工作者专业技术水平,促进医学科学技术的繁荣和发展,促进医学科技的普及与推广,促进医学科学技术队伍的成长,促进医学科技与经济建设相结合,为我省经济社会发展提供智力支撑。

据了解,台州院区此次新增程向东名医工作站、毛伟敏名医工作站、朱骥名医工作站和张爱琴名医工作站。

随后,朱利明作为国科大附属肿瘤医院台州院区首位下派院长,向现场来宾介绍本次下派专家。

程向东等国科大肿瘤医院领导

以及相关科室和温州、衢州院区负责人,王敏峰等温岭市政府领导及相关委办局、新河镇党委政府负责人,台州院区领导班子、职能部门负责人参加了接着举行的高质量发展论坛。程向东作《国家癌症区域医疗中心建设规划》的报告;徐栋作《栉风沐雨结硕果,砥砺前行谋新

篇》的报告。与会者围绕发展规划、区域医疗中心分中心等问题进行座谈。

当天上午,“心系曙光,返航披云”大型义诊活动在台州院区一期广场举行,中国科学院大学附属肿瘤医院新一批下派专家和台州院区多名专家参与义诊。



七十周年院庆揭牌仪式现场 郑昕摄

台肿专家徐栋牵头制定全国指南

——微创消融,打开治疗甲亢的另一扇“大门”

本报讯【记者 朱丹君】日前,中国《原发性甲状腺功能亢进症热消融治疗专家共识及操作规范(2022年版)》在《中华内科杂志》正式发布。中国科学院大学附属肿瘤医院台州院区(台州市肿瘤医院)党委书记、介入与微创外科医学中心主任、博士生导师徐栋教授和中山大学肿瘤防治中心范卫君教授是该指南的共同通讯作者与牵头人。共识由汤长江教授执笔,滕皋军院士和梁萍教授担任编写顾问。

专家共识及操作规范的出炉,相当于为热消融治疗甲亢提供了教科书级别的参考文献,也是一部行业技术标准,对开展和拟开展甲状腺微创消融治疗甲亢的专科医生具有很强的指导意义。特别是为那些无法耐受传统手术或畏惧传统手术切除、拒绝放射碘和抗甲亢药物治疗无效的患者,以及担忧治疗后影响生活质量的甲亢患者,打开了微创治疗甲亢的“大门”。

据介绍,甲亢是由于甲状腺腺

体本身产生甲状腺激素过多而引起一系列代谢亢进和交感神经兴奋的临床症状,主要表现为疲乏无力、怕热多汗、皮肤潮湿、多食易饿、体重减轻、眼球突出、紧张焦虑等。在我国,甲亢的患病率约为1.5%,多见于女性,女性患病率是男性的4—6倍。各年龄段均可发病,以20—40岁中青年最多见。

据徐栋介绍,除了长期口服抗甲状腺药物,国内外甲亢治疗指南公认的治疗方法还有手术全切除或近全切除和放射碘治疗。但是,准备怀孕的年轻甲亢患者大多不愿接受放射碘治疗;而传统手术的创伤、潜在并发症和术后疤痕也让许多年轻患者望而却步。

专家共识及操作规范讲到,甲亢微创消融治疗是参照外科手术近全切除甲状腺体的范围进行计划内完全消融,以期既不甲亢又不甲减为目的,是甲亢患者传统手术治疗的延伸和又一选择。徐栋表示,甲亢微创消融治疗具有安全、微创、手术时间短、几乎不出血、无手术疤痕

等特点。

近年来,随着微创介入技术不断发展,尤其是超声介入凭借实时引导、定位准确、方便灵活等优势,对于肿瘤,如肝癌、肾脏肿瘤、乳房肿块、甲状腺结节、转移性淋巴结、肺部肿瘤等都可进行局部消融治疗,其疗效已经得到临床的认可,并成为除手术治疗外的另一种可行选择。

作为中国科学院大学附属肿瘤医院超声介入科主任、首席专家,同时也是中国微创介入与肿瘤消融治疗领域知名专家,徐栋曾联合牵头制定甲状腺结节热消融治疗多学科专家共识(2015浙江版、2018全国版和2019国际版),牵头或参与制定多个国际、国内肿瘤消融治疗领域指南共识。同时,他还联合牵头开展甲状腺微小结节热消融多中心临床研究等多个全国多中心临床研究项目。

2019年,徐栋获“国之名医”称号;2021年获浙江省“肿瘤消融大师”等众多荣誉称号。



70周年

台肿举办无喉复声公益培训 让更多的无喉患者重获新声



本报讯(文/记者 朱丹君(外媒) 张芮 图/郑昕)“只要春天还在,我就不会悲哀,纵使黑夜

吞噬了一切,太阳还可以重新回来……”诗人汪国真的《只要明天还在》在中国科学院大学附属肿瘤医院

院台州院区(台州市肿瘤医院)会议室被深情朗诵。朗诵者中有一名是无喉复声指导老师,他用食管发

音的方式,惊呆了众人。这一幕颇似《天龙八部》里段延庆在用腹语讲话。

7月8日,国科大附属肿瘤医院台州院区第一届无喉复声公益培训班正式开班,旨在帮助更多不会“说话”的喉癌患者成功复声。当天,40多名无喉患者及家属齐聚一堂,共同参加培训班。

全国每年约有3000名患者因喉癌行全喉切除术失声。为了帮助无喉患者再次发声,提高生活质量,自2014年8月,国科大附属肿瘤医院头颈外科自发组建“无喉有声”复声志愿服务队,至今已帮助500多名术后无喉患者再次发声,在国内业界反响巨大。

“我相信,依托国科大肿瘤医院平台,‘无喉有声’项目能够走出温岭,走向台州,为健康浙江贡献台州力量。”据台州院区党委副书记、院长孙且江介绍,为了让更多无喉患者重获新声,院区建立了“无喉有声”复声志愿服务队,以患者为中心,以医护志愿者为支撑,以患者家庭为核心支持,发挥“三位一体”志愿服务工作模式,为患者提供互动、连

续、综合的延续服务。

国科大附属肿瘤医院医务部主任、头颈肿瘤外科副主任医师楼建林希望台州院区每年都能开展类似活动,为更多因病失声患者带去复声的曙光。同时,他认为,这是一次很好的学习、交流过程。活动中,楼建林还作《喉癌、下咽癌诊治及现状》专题讲座。

“无喉者要过三关,第一关学会打嗝,第二关掌握口型与打嗝相配合技巧,第三关反复练习最终连贯发音。”志愿服务队队员胡建丹介绍了“无喉有声”项目基本情况,以及食管发音技巧等。培训期间,由无喉复声指导老师及康复专业人士为无喉患者提供包括食管发音、电子喉等发音方面的培训,以及开展系列关于喉癌诊治及护理相关知识讲座。

“无喉人能说话,对每个家庭来说都是福音。”无喉患者王大伯的家人说,发声需要食道和口腔配合,练习过程比较艰辛。通过培训,王大伯能够发出简单的一、两个字,都让他们开心不已。“对患者来说,有一天还能重新开口说话,重拾的是生活的信心与勇气!”

【癌症防治行动】

健康讲师团齐出动,为康复会员送上抗癌知识

本报讯(通讯员 方陈)6月25—26日,台州市肿瘤医院举办2022年健康学校巡回宣讲活动,传播抗癌理念,普及抗癌知识,坚定抗癌信心。

温岭市癌症康复协会会长、台州市肿瘤医院副院长、肿瘤放疗科尤光贤教授等12名讲师团成员组成强大阵容,分别在台肿、松门卫生院、城北卫生院和老卫生局,为温岭市癌症康复协会各分会举办四场肿

瘤专场知识讲座,普及科学抗癌知识,内容涵盖肿瘤患者防治核心知识、心理、肠镜筛查、科学就医、肺结节、中医调理、前列腺、B超辅助检查、癌症疼痛及介入治疗等方面。专家们指出,做到早诊、早治、规范、坚持,重视体检,坚持随访,信心加科学治疗,肿瘤定能战胜。四场活动共计300余名学员,现场气氛活跃。讲座结束后,专家们进行简单的义诊

活动,耐心解答学员们的问题。长期以来,台肿走以肿瘤诊疗为特色的综合发展道路,不断加强学科建设,广泛开展新技术新项目,肿瘤综合诊治能力获得明显提升;同时,以百姓需求为出发点,努力提高全社会癌症防控意识,营造全民抗癌良好氛围,积极推动健康中国癌症防治专项行动,肿瘤防治公益项目和传播知识理念取得丰硕成果。

以演促练 以练备战

——台肿举行食品安全应急预案(预防)演练

本报讯(记者 郑昕 通讯员 胡永斌)“喂,王组长吗?食堂出现3名疑似食物中毒就餐人员!”膳食科负责人拨通了应急小组组长的电话。7月7日,台州市肿瘤医院举行食品安全应急预案(预防)演练。

中午12时,演练在职工餐厅进行。演练高度模拟食堂职工就餐后发生疑似食物中毒的实战方式。膳食科立即保护现场,封存食材;同

时,应急预案启动:急诊、医务、公共卫生、院感、总务、保卫、检验等应急处置小组相关人员陆续赶到,限时完成食品安全突发事件现场检查、询问调查、采样检验及报告、控制、处置等一系列工作,整个过程有条不紊。演练结束后,应急小组进行回顾整理,并根据实际情况对食品安全应急预案进行优化、补充和完善,由组长作简单总结。

据应急小组组长介绍,按照等级医院评审要求和年工作计划安排本次演练,目的在于进一步完善突发事件应急管理体系与食品安全预警及快速反应长效机制,形成统一领导、反应及时、科学决策、处置有序的应急系统,提高相关人员应急处置能力,以演促练,以练备战,从而做到面对重大食品安全事件不慌不乱,处置正确、及时、有效。

【最多跑一次】

门诊矽肺患者不必再跑去医保窗口报销了

宣传外联办

“在诊室就可直接报销,不必再跑去医保窗口,现在方便多了!”一位在呼吸内科门诊就诊的矽肺患者欣喜地表示。6月27日,台州市肿瘤医院在全市范围内率先完成矽肺特病网络结算的接口改造。

据呼吸内科主任潘建伟介绍,目前就诊的矽肺患者主要来自新河、箬横、滨海等地60岁以上的采石工人。患者会出现咳嗽、气喘等症

状,冬季及气候变化时病情会频繁发作。大多数患者2—4周就需复诊,有些需要常年服药。

台州市肿瘤医院医保物价部主任杨文伟表示,由于该类疾病具有区域性,各地医保报销政策不同。前阶段省医保平台升级后,为了继续确保患者利益,此类患者报销需定期到市医保中心窗口进行报销。为此,台州市肿瘤医院根据市医疗保

障局要求,在全市范围内率先完成了矽肺特殊病网络结算的接口改造,门诊矽肺患者均可在医院直接结算,今后不必再跑去医保中心窗口报销,且报销范围也没有像之前那么严格,只要与矽肺病相关的诊疗均可,切实解决了参保人原先“报消耗时长”、“申请手续杂”等问题,助力医保“最多跑一次”改革,同时提高了医院医保服务的综合水平。

让呕吐不再成为化疗的痛点

本报讯(记者 郑昕 通讯员 赵嗣钰)7月23日,浙江省规范化无呕病房授牌仪式在杭举行。全省共有四十余家开展肿瘤化疗的市级及以上医院参加创建活动,台州市肿瘤医院成为首批通过评审的13家医院之一。

2021年9月,台肿肿瘤内科开始着手CINV规范化项目——无呕示范病房建设。众所周知,化疗是目前肿瘤治疗最有效的手段之一,化疗所致恶心呕吐(CINV)是恶性肿瘤药物化疗期间最常见的不良反应,不仅给患者带来痛苦,导致脱水、电解质失衡、营养不良等,加重其身心负担,而且还会降低患者的化疗耐受性和治疗依从性,干扰化疗正常进行。为了使治疗效果和um生活质量得到更好的保障,该项目要求医护人员对患者和家属进行个体化健康教育,从入院到出院,全程无缝隙评估、干预、评价、追踪患者化疗副作用情况并反馈给主治医师,给予个体化预防性止吐治疗方案,实行CINV全程管理,以达到肿瘤患者无呕吐治疗的目的,让呕吐不再成为化疗的痛点。

创建过程中,台肿肿瘤内科积极宣传贯彻“抗肿瘤相关治疗其实

可以不用呕吐”理念;无呕病房上线,帮助肿瘤患者认识到呕吐不再是放弃治疗的理由,让其活得更好、更有尊严。通过规范有效及个体化制定预防呕吐方案、科学饮食生活习惯指导,越来越多患者不再畏惧化疗,并以更加积极的心态、更好的生活状态战胜疾病,创建取得显著成效。

7月8日,省抗癌协会胡霞青主任率领包括化疗、护理、药师等专家组成的评审组,来院进行评审指导。经过组织架构、临床、护理、药剂、质控等方面检查,专家组对我院在止吐药物配备、临床医生止吐药物规范使用、化疗后恶心呕吐处理、护理宣教及全程随访等方面给予充分肯定,特别是将艾盐包热灸疗法、磁疗针灸、耳穴压豆、穴位中药敷贴等中西医结合方法应用于化疗前预防性呕吐取得的良好效果。

通过无呕病房创建,提高了医护人员的业务能力,同时也让广大化疗患者恶性呕吐发生率大幅下降。肿瘤内科主任刘树勋表示,让化疗患者完全没有恶心呕吐是肿瘤科医生追求的终极目标。



台肿医共体举办抗菌药物处方权和调剂权专题培训

本报讯(通讯员 郭修永)6月28日,台州市肿瘤医院医共体举办抗菌药物处方权和调剂权专题培训第一次会议。

本次培训由医务部、药学部及科教部联合组织,临床科室、药剂科、医院感染管理部及微

生物室等相关人员参加现场会议,医共体成员单位医生和调剂药师通过“线上”方式参与培训。

培训会上,感染科主任潘建伟对不同感染症状、不同感染部位抗菌药物的合理选择进行

讲解,复习不同感染部位常见感染性病原体的特点特征,并结合图谱介绍了近年来常见感染性病原体对抗菌药物耐药率的变迁情况,同时结合具体案例阐述了一些抗菌药物应用的误区及疑难重症患者的抗菌药物使用策略。

本轮抗菌药物培训会将设六次专题会议,涉及抗菌药物管理、合理使用、微生物标本管理及院感管理等。科教部将对参与培训人员进行考核。考核合格的临床医生和调剂药师,将由医务部分别授予抗菌药物处方权和调剂权。

冬病夏治“三伏贴”开始预约了!

陈怡



“冬病夏治”是我国特色的传统中医疗法。它是根据《素问·四气调神论》中“春夏养阳”和“天人合一”的中医指导理论,结合天灸,在人体的穴位上进行药物贴敷,以鼓舞正气,增强抗病能力,其历史悠久,实践证明尤其适用于虚寒体质人群。

“冬病”就是冬天或遇寒加重的病,为什么冬病要夏治呢?
因为冬病患者体质本身就偏

寒,加上冬季环境冰寒,两寒相加则体内寒气难以散祛,就好比在雨雪天晒衣服,很难把衣服晒干。然而三伏时节气候炎热,人体阳气随之升腾,潜伏体内的寒凝之气呈现易解状态,借此时机,顺势而为,对阳虚者补虚助阳,最大限度地利用三伏天激励机体阳气,匡扶正气,一举消除体内虚寒、阴霾之邪,以改善和增强机体的免疫力,消除病根,达到防病治病之目的。再加上此时经络气血位置较表浅,人体孔

穴多开,腠理疏松,全身经络亦最为通畅,此时在穴位上敷以药饼,更容易刺激体表腧穴,感应经气,透达肌肤,使药物更易渗入经络以鼓舞激发人体的阳气,活血通脉、温经散寒、协调脏腑。

三伏贴适合哪些疾病?

三伏贴主要适合所有阳气不足、虚寒体质人群及遇寒加重的病症。

呼吸疾病:反复感冒、支气管哮

喘、慢性咳嗽、支气管炎、肺气肿、过敏性鼻炎、慢性鼻窦炎、慢性咽喉炎等。

消化疾病:虚寒性胃肠病,如慢性胃炎、腹泻、胃痛胃胀、消化不良、消化性溃疡、胃肠功能紊乱等。

风湿骨病:老寒腿、冻疮、颈腰椎病、肩周炎、肾虚腰痛、关节痛、关节炎、强直性脊柱炎等。

小儿疾病:哮喘、咳嗽、支气管炎、慢性鼻炎、体虚易感、消化不良、厌食症、腹泻、遗尿、抵抗力低下等。

妇科疾病:宫寒所致的痛经、月经不调、慢性盆腔炎、产后腰身疼痛、子宫内异位症、更年期综合症等。

男科疾病:肾虚腰痛、阳痿、早泄、尿频等。

皮肤疾病:秋冬发作或加重的皮肤病,如皲裂、脱发、冻疮、银屑病、寒冷性慢性荨麻疹等。

其他类:畏寒怕冷等阳虚、气虚体质调理,对亚健康人群也有助于提高机体免疫力。

贴敷时间

伏前贴:2022.7.6-2022.7.15

初伏:2022.7.16-2022.7.25

中伏:2022.7.26-2022.8.4

闰中伏:2022.8.5-2022.8.14

末伏:2022.8.15-2022.8.24

加强贴:2022.8.25-2022.9.3

禁忌人群

中医辨证为实热体质人群;皮

肤对贴敷药物极度敏感者;2岁以下孩子、孕妇、对胶布过敏者慎用。

预约及贴敷地点

台州市肿瘤医院门诊2楼中医馆

注意事项

1、药膏贴敷保留时间不宜过长,成人2-4小时,幼儿及敏感肌肤1-2小时。

2、贴敷后若出现皮肤热烫痒痒、局部红晕、起小水泡,属正常反应。小水泡不用特殊处理,会自行吸收,切忌挠破,以防感染。若水泡过大(约2cm以上),请来我科处理。个别会出现贴敷处皮肤色素沉着,疗程结束后会逐渐消退。因存在个体差异,每个人表现会有不同,不会影响疗效。

3、贴敷后不要过度运动,避免出汗,防止药贴脱落;空调房内温度不宜过低,不宜将电扇直接对着贴敷部位,防止遇冷使毛孔收缩影响药物吸收;贴敷当天可以洗澡,需避免贴敷处皮肤破损,贴敷3天内忌冰冷、海鲜、肥甘厚腻之品。

4、遇感冒发热、慢性急性发作、女性月经期经量较多等,需暂停治疗,待缓解后再治疗。

5、疗程:每年夏季三伏天进行,每隔十天贴一次,共3-6次,连续三年为一个疗程。

6、为进一步巩固疗效,对有哮喘、顽固性咳嗽、慢阻肺、体虚易感、老年患者等可在冬季三九天(冬病冬防)加强治疗。

中药驱蚊香囊

蒋慧枫

每年四月起天气渐热,蚊子开始活跃起来。它不仅会吵得人无法入眠,还会传播多种传染病,如登革热、乙型性脑炎、疟疾等。最令人烦恼的是,被咬之后皮肤会瘙痒难忍并且红肿,个别体质敏感的人还会发生虫咬皮炎、感染甚至休克。此时,市面上各种驱蚊产品轮番上阵,但大多含有色素、香精、酒精、苯、驱蚊酯、驱蚊胺等成分,婴幼儿不可长期使用。

中草药驱蚊具有毒副作用小、安全、环保等优势,因此受到青睐。

自古以来,民间积累了丰富的驱蚊经验。《外治寿世方》



记载,“取池中浮萍晒干,晚间与苍术、白芷同焚,蚊感其气,悉化为水”。苍术、白芷等辛香开窍、化湿辟秽,特别适用于长夏湿热交蒸之季使用。现代科学研究也证实,这类芳香性中草药含挥发油,具抑菌、抗病毒等功效。

下面介绍一款驱蚊避瘟散

处方组成:艾叶、石菖蒲、丁香、薄荷、白芷、藿香、山奈、小茴香、肉桂、冰片、防风、桂枝。

艾叶:散寒止痛、祛湿止痒、温经止血。艾叶有一种特殊气味,可以煮水擦身,减少蚊虫叮咬;种植艾草在窗台上,同样具有驱蚊效果;也可点燃艾草或艾条进行驱蚊。

丁香:温中降逆、补肾助阳。丁香中含有丁香酚,具有驱蚊的功效。所以很多人制作的驱蚊包里都含有丁香,而且一些驱蚊的蚊香液、蚊香里面也有丁香成分。

薄荷:解毒透疹、芳香避秽、清利头目。薄荷有特殊气味,含有薄荷油、薄荷醇成分,这些成分在挥发时可起到驱蚊效果。

中药粉碎后装入透气布袋中制作成中药包。使用方法也很简单,只需将中药包放在房间角落,也可挂在汽车、衣橱等地方。气味衰减后,驱蚊效果也随之减弱,所以隔段时间需要更换,一般有效期20天左右。

需要注意的是,此类中药包因含有芳香物质和挥发油,过敏体质和孕妇慎用。此外,晚上应尽量挂在床头或蚊帐内,避免直接接触皮肤引发过敏的情况。

生长发育科骨龄免费筛查活动即将启动

翁蔚琪

7月17日,台州市肿瘤医院儿科生长发育科将开展骨龄免费筛查活动,内容包括免费拍摄骨龄、免费解读骨龄+预测身高及自费挂生长发育号,参加对象:3-14岁。

【科普小贴士】**什么是骨龄?**

骨龄是骨骼年龄的简称。骨龄和年龄不一定一致,它代表的是骨成熟度,反映的是生物年龄。有的孩子12岁了,骨龄还停留在10岁;有的孩子才10岁,骨龄已经12岁了。

骨龄和身高有什么关系?

骨龄与孩子的生长板结构存在密切的关系。骨龄小代表生长潜力大,反之则说明生长空间小。因此可用骨龄来预测孩子的身高。

举个例子:一个8岁的小男孩,身高130cm,骨龄为10岁,那么根据《中国2-18岁男童身高、体重百分位曲线图》,找到10岁骨龄对应的身高水平为P3-P10,再结合18岁这个区间的身高值就可预测出他的成年身高范围大概在161cm~165cm。

孩子多大要测骨龄?

测骨龄最好在青春启动前(女孩9岁前、男孩10岁

前),青春期前每早一年管理,孩子就能多长2-4cm。当然,骨龄监测也不是越小越好。宝宝2岁之内的身高基本是趋中发育,对未来的身高预测没有太多意义。因而,2岁之内一般不需测骨龄。

生长发育正常的孩子,一年拍1次骨龄片,做好持续监测就行了。但是,骨龄偏大的孩子,最好每半年测一次。

孩子什么情况要测骨龄?

当您的孩子现在出现以下三种情况,就需尽快检测骨龄。

1、发现孩子发育速度较同龄孩子相比,明显加快或减慢时;
2、发现孩子身高、体重较同龄孩子明显不同时;
3、在班级课间操排队时总站在前三名或后三名时(较矮或较高)。

正常的孩子应该每半年或一年进行骨龄检测,实时监测孩子的生长发育情况,让孩子沿着理想长高的路径越来越高。

骨龄结果怎么看?

家长朋友们可以对照上面这个表。

如果骨龄提前或落后超过2岁以上,那重视的弦就要绷起来了。

【夏季养生】养心食谱来了,
看看哪道合你的口味?

孙玲琴

夏季人体新陈代谢最为活跃,活动量相对增大,出汗多,睡眠较少,易损心阴耗心阳,是心最累的时令。若不注意保养,易使心脏受到伤害。下面介绍养心食谱,看看哪道合你的口味?

如何饮食

夏季天气炎热,消化功能相对较弱。因此,饮食宜清淡,忌过甜、过咸,不宜肥甘厚味,以免化热生风,激发疔疮之疾。

及时补水。水是夏天的第一养生良方,养阴生津。多食杂粮以寒其体,不可过食热性食物,以免助热。

多吃蔬菜水果,但冷食瓜果、冷饮不可过食,以免损伤脾胃。

夏季养心食谱**一、荷叶茯苓粥**

功效:清热解暑,宁心安神,止泻止痢。

食材:荷叶1张,茯苓50克,粳米或小米100克,白糖适量。

做法:先将荷叶煎汤去渣,把茯苓、粳米或小米加入药汤同煮为粥,出锅前白糖入锅。

二、凉拌莴笋

功效:利五脏,通经脉。

食材:鲜莴笋350克,葱、香油、味精、盐、白糖适量。

做法:莴笋洗净去皮,切成条状小块,加精盐搅拌,腌1小时,滗去水分,加味精、白糖拌匀;撒上葱花,将热油浇上,拌匀即可。

三、炼乳冬瓜汤

功效:清热解毒,生津除烦,补虚损,益脾胃。

食材:冬瓜500克,炼乳20克,熟火腿10克,精盐、鲜汤、香油、水淀粉、味精适量。

做法:冬瓜去皮洗净,削成圆球,沸水略焯后入凉水冷却;冬瓜球排入盆中,加盐、味精、鲜汤上笼武火蒸30分钟取出;汤锅中加炼乳煮沸,水淀粉勾芡,冬瓜球入锅淋上香油拌匀,撒上火腿末出锅即可。





【院庆征文】

三十六载同行路 幸与吾院共成长



“外婆外婆,你快看我找到了什么好东西!这个照片上的医生是谁呀?”刚买菜回来的我一打开房门,就看见肉嘟嘟的小外孙举着一张照片蹦蹦跳跳地朝我扑来。放下手里的东西,我连忙抱起小家伙,眯着眼睛仔细一看照片,笑着说:“你不认识这个医生吗?就是你外婆我呀!”原来小家伙不知从哪个抽屉里搜出了我这张年代久远的工作照。照片上的我身着白袍,满头青丝,和现在慈祥外婆的形象相去甚远,难怪小家伙拿着照片歪着头看着我,一脸不相信的样子:“外婆,你真的是医生吗?你是看什么病的呀?”

萌萌的童言稚语,不经意间打开了我记忆的闸门,一些尘封往事悠悠涌上心头,恍如昨日……

带着如火的青春、美好的梦想,带着无限的希望、未来的憧憬,1980年,24岁的我一毕业就被分配进了咱们医院,当时单位的名称是刚升格第二年的温岭县第二人民医院,首任院长钟允松带着一百多号员工兢兢业业,拼搏耕耘。1986年,医院根据业务发展需要,决定开

展病理专业,选派我到台州医院进修,从此开始了我的病理生涯。带着满腔的热血、组织的期望,而立之年的我将刚满五周岁的孩子交给家中老人,只身一人带着组建新科室的任务去往临海学习。

我这个从未接触过病理专业的跨专业小白,一头扎进浩瀚的病理知识海洋之中,难度是可想而知的。但困难并没有使我退却,我暗下决心,一定要把病理知识学好,把我院的病理科开展好。

从基础的病理技术(组织脱水、固定、染色、切片、封片),到病理的基础理论知识、诊断要点、鉴别诊断,我认真学习、仔细琢磨、反复推敲思考,为制好一张满意的病理切片,我上百次、数千次地训练。每一个操作都认真对待,每一个环节都争取做到精益求精。白天上班苦练基本功,晚上在显微镜下把科内以往的切片拿出来看,经常看到深夜,争取把每一个疾病的诊断弄明白。手臂累酸了,眼睛累红了,从不叫苦叫累,锲而不舍,永不言弃。

特别要感谢我的老师们,在技术上,他们总是从一点一

滴开始,手把手地教;在诊断上,有特殊疑难病人,他们总是不厌其烦地给我讲解其中的要点和鉴别点,使我在一年的时间里很快掌握了病理技术操作,掌握了常见病、多发病和一些疑难复杂疾病的病理诊断要点。

1987年学成归来,我正式组建了病理科。作为刚开展的新科室,技术、诊断一人兼顾,压力经常使我夜不成寐。刚开始科室条件简陋,连最基本的排气通风设施都没有,经常呛得嗓子疼痛、眼睛流泪,遇到恶性肿瘤的诊断更是胆战心惊。面对困难,我没有退却,迎难而上。我建章立制,规范各种操作流程,保证每个环节有条不紊,不出差错。遇到疑难复杂患者,反复研究,查阅资料,有时亲自带着片子到上级医院会诊。抱着严谨求实、为患者高度负责的精神,保证了病理诊断的正确性,为临床提供了可靠的治疗依据。

随着医院业务的扩大,病理科不断壮大,人员增多,房屋扩建。我狠抓管理,强化理论学习,注重操作环节,严把诊断报告关,科室进入良好的发展轨道。病理科连续多年被评为市级质控先进科室,我也连续多年被评为先进个人、技术标兵、优秀员工。

2000年因临床工作需要,不惑之年的我又一次踏上进修之路。在浙江省肿瘤医院刻苦学习一年后,回院开展了液基细胞学细针穿刺新项目。

2005年再赴上海长海医院学习免疫组化以及原位杂交技术。归来后,迅速开展了相关的检查项目。开展之初,我和大家白天黑夜工作在科室里,苦练基本功,力争把制片和诊断掌握扎实。通过大家的积极努力,很快就将这项工作做得有声有色。在此期间,杨幼萍院长还担任了台州市病理学科带头人,成立了名医工作室,连续多年被评为市级重点学科,诊断水

平始终处于市内先进水平。

2007年,随着妇科宫颈病变的增多,已步入知天命之年的我再一次外出进修,到上海肿瘤医院学习术中快速冰冻诊断。快速冰冻是病理医生的雷区,很多人都不愿踏入这个棘手的领域。为了医院的发展,为了患者的需求,我不怕承担风险,勇敢地踏入了这个雷区。为此我吃过很多苦,流过很多汗水;有很多的休息日变得鸡犬不宁,有很多的夜晚战斗在科室的冰冻台前;术中有诊断不清,需要病理来定夺的,一个电话,不管白天黑夜,我都以最短的时间赶到科室,为患者明确诊断,确保手术顺利进行。

对于每一例快速冰冻,不管手术大小,术前我都要亲自了解有关临床资料,做到心中有数,为快速冰冻诊断打好基础。我以良好的职业素养和严谨求实的工作态度,确保了快速冰冻诊断的正确率,保障了医疗安全,有效防范了医疗纠纷;我的认真、细心、刻苦努力,有力地保证了我院病理诊断的准确率。在我的执业生涯中从未发生过医疗差错和纠纷,得到同事、患者和社会的高度好评。

2008年,我被聘为副主任医师,觉得肩上的担子更重,责任更大了。平时工作中我更加注重科室的管理,加强理论学习和操作训练,制定了严格的培训计划,带领大家一起学习、一起提高。我们的团队友爱互助,学习氛围浓郁。工作中,大家积极学习、相互帮助、相互理解、相互宽容,你追我赶,争当先者。人生就像一只储蓄罐,你投入的每一分努力,都会在将来的某一天得到回馈。我们始终相信,努力总会看到朝阳,厚积方有机会薄发。

回想我从事病理专业的三十余年里,病理科从无到有,从开始隶属于门诊部的一个二级科室到独立成为一级科室;从当时我一个人独立建科,只有

应香岚(原病理科主任)

一间房屋、设施简陋的小科室,发展成为面积300多平方米、通过国家二甲医院评审、多次获得质控优秀的标准化病理科;从常规的病理检查到现在的液基细胞学检查、HPV检测、免疫组化、细胞组织蜡块及快速冰冻;从开始的生疏探索到现在的技术全面、流程合理、制度健全,这二十多年所倾注的心血和付出的辛劳,所经历的风雨历程和酸甜苦辣,真不是用语言所能表达的。

这期间,我忘不了为了开展工作、发展业务所经历的每一个呕心沥血的日日夜夜;忘不了遇到复杂患者、疑难快速冰冻时的如脚踩钢丝般的焦虑纠结和提心吊胆;忘不了启蒙老师在进修时对我的谆谆教导和以后工作中对我的指导和帮助;忘不了历届领导对我的鼓励和肯定;忘不了渐次加入的同事风雨同舟、团结合作……

科室与医院的每一步发展壮大,无不凝聚着我们的辛勤和汗水,凝聚着我们的苦涩与喜悦。今天再去回忆这段成长的路程,穿过时光的烟尘,无悔青丝成白发,无悔奋斗与青春!

2016年的金秋,过完六十五岁生日的我收获了一张沉甸甸的证书——我光荣退休啦!

回望这漫漫三十六年从医生涯,与病理科一路同行,携手共进,我是幸运的;回忆这美好的流年岁月,记载着台肿一路走来的汗水和喜悦,镶嵌着台肿的灿烂和辉煌,我是幸福的。

不积跬步无以致千里。时刻谨记责任在肩,使命在前。医院的发展离不开新生力量,如今我的女儿也成为了其中的一员。我希望新一代台肿人,从自己做起,从身边事做起,相信亲爱的台肿会在更高的起点展翅飞翔,达成远大理想!

作者简介

应香岚,副主任医师,1980年进入医院,2016年光荣退休,在病理科任职期间一直担任病理科主任职务。

【院庆征文】

青春

每个人的青春在他的一生当中是最宝贵的,我的青春在台肿。

刚入职时的青涩脸庞,前辈的谆谆教诲,现在都能清晰地浮现在脑海里。或为之一笑,或为之羞涩,或为之感恩。

脱离了学校时的束缚,开始了独立自主的生活。那时候的心思,每天只想快快下班,和好朋友约球畅饮,仿佛人生才刚开始。

医院的工作对于新人来说,不需要承担太大的责任,只是简单而重复地完成领导交代的任务。不出差错就是那时上班的最高境界了。至于老领导口中说的“关强头”(方言),那是很难做到的。

记得2004年8月12日,超强台风“云娜”登陆温岭,内地生

长的我第一次见这么大的台风很是紧张。院办李红霞主任交给我一台照相机,让我去急诊拍一些医务人员急救的照片。但当拿着相机跑到急诊,看着患者的焦急、医生的忙碌,我却不知如何下手。一边因为狂风暴雨而提心吊胆,一边生怕影响急救人员工作,我就随手拍了几张背影。最后还是李主任亲自出手拍,现在想想都好笑。

可人总是要成长的,成长需要不断地积累。积累工作技巧,积累人际关系,积累生活经验,这一切的积累,都和台肿分不开。我见证了台肿的发展,而台肿也见证了我的成长。

台肿从温岭市第二人民医院发展到台州市南方肿瘤医院、上海市肿瘤医院台州分

院到现在的台州市肿瘤医院,职工从几百人到现在的近千人,影响力和号召力都在不断地提升,最重要的是一直在为周边的百姓健康谋福利。而我,紧跟随着台肿的步伐,经历了人生无数个重要的时刻。那些精彩瞬间,都有很多台肿人的印记。

从结婚到生子,从科员到医务部副主任,从懵懵懂懂到勇担责任。这是台肿精神赋予的力量,这也是一代一代台肿人努力的成果。

现在我还在台肿,以后我也继续在台肿。套用一句清华大学60周年纪念提出的“为祖国健康工作五十年”,我也要为台肿健康工作三十年,无愧此生。

作者简介

肖健,医务部副主任、助理

肖健(医务部副主任)



经济师,2004年9月参加工作,先后在院办、公共卫生科、医务科

工作,曾担任公共卫生科副主任,目前担任医务部副主任。