



仁爱 敬业

务实 创新

嘉興一院

院报



“健康嘉兴”微信平台

jxdyyy82082937
嘉兴市第一医院微信公众号

2020年7月第7期

(总第94期)

主办单位:嘉兴市第一医院 地址:嘉兴市中环南路1882号 总机:0573-82082937,82519999 门诊预约电话:0573-82153018 医院地址:www.jxdyy.com E-mail:wmyy2004@163.com

我院通过省卫健委新一轮首批“三甲”评审

2020年7月7日,在浙江省三级公立医院绩效考核工作会议上,省卫生健康委举办第四周期综合医院等级评审三甲医院(首批)证书颁发仪式。我院位列17家首批通过新一轮三级甲等综合医院评审名单之一。院党委书记钱钢、院长姚明参加仪式,并领取证书。

本次浙江省第四周期综合医院等级评审,是继2011年医院获评“三甲”以来的首次复评,也是对我院近一个周期发展质量的全面验收和认证。在省卫生健康委指导下,在嘉兴市委市政府和市卫生健康委、嘉兴学院的重视、关心、支持下,医院始终以患者为中心,以职工为根本,围绕“质量与安全”的核心要求,攻坚克难,技术优质服务,实现医教研管全面提升,最终在2019年10月20日至25日期间,成功接受了省医院评审专家委员会的全方位评审检查。

回首“三甲”复评路,“嘉一人”以迎接“大考”的态度团结奋进,全力以赴,交出了出色的答卷。

未雨绸缪,前瞻部署

1.建立质量管理科。2017年4月医院独立设置质量管理科,迈出了建设全质量管理体系的步伐,为新一轮等级医院评审工作打下基础。

2.成立迎评领导小组。2018年2月,医院发文成立迎评等级医院评审领导小组,由院长、书记任双组长,各分管院领导牵头,职能科室明确职责分工,对照评审标准(旧版)摸排问题。

3.引入JCI管理模式。2018年起医院邀请JCI专家团队先后72批次、133天工作时段,对全院临床、行政、后勤科室全覆盖开展质量与安全项目辅导,总计1764人次受训。

系统优化,夯实基础

1.建立院科二级质量与安全管理体系。医院建立质量与安全委员会及相关职能管理委员会,科室建立科主任、质管秘书、专管员的三级质量管理架构,形成全院、全员、全流程的质量管理模式。

2.重建规范化制度体系。建立全院统一的



信息化制度平台,包含了全院性制度、部门制度、应急预案、岗位职责、参考资料等模块,累计修订完善全院性制度360个,部门制度374个。

3.加强质管人才培养。两年内累计6批次共计30人次参加“质量管理评价师”培训,10余人次参加JCI医疗质量领导力培训,4人次出国进行卫生管理培训,院内完成398名科室质量专管员轮训考试,为医院储备大批管理人才。

4.推广质管工具使用。通过全院培训推广使用质量改进方法和工具,每年完成院级立项PDCA及QCC质量改进项目100多项,获得国家级比赛大奖1个,省级奖项7个。

全院动员,厉兵秣马

1.全院培训考核。将等级医院评审作为2019年医院重大核心工作摆上日程。开展全院应知应会培训16场,人手发放培训手册2版,开展各类应急演练等,做到培训零盲区,考核人人过关。

2.密集开展督查。建立三甲复评例会机制,院科两级负责人周周讨论,月月总结。设三甲复评7个督导组,对照新的评审标准逐条梳理,通过科室汇报、审核台账、现场追踪、职工访谈等方法密集开展督导检查,完成3轮次全方位自评与整改。

3.全力攻坚克难。2019年7月,医院先后两次召开中层干部迎评动员大会和千人参加的“三

甲复评全院攻坚动员大会”,制定工作计划和奖惩办法,明确“十大攻坚任务”并制定进程表,强力有序冲刺迎检。

4.充分迎评准备。在接到评审通知的两周里,医院迅速成立迎评专班,明确各部门职责任务,周密安排,配合好专家组工作。

以评促优,持续改进

2019年10月20日至25日,我院顺利完成省首批第四周期三甲综合医院等级复评。全院干部职工勠力同心,以良好的面貌迎接检查,得到省专家组高度肯定。

评审结束后,我院及时梳理汇总评审中发现的问题,提出八大重点整改项目和124个问题改进点,紧锣密鼓制定持续质量改进工作方案,以评促进,以评促优,推动我院踏上高质量发展轨道。

在2020年抗击新冠肺炎疫情中,作为全市传染性传染病诊治定点医院,我院举全院之力抗击疫情,在应对重大公共卫生事件中展现出的医疗服务综合能力经过“战斗”检验,得到各级政府和社会各界的充分肯定。

今天的收获是昨天努力的成果,也是明天继续奋斗的动力。

7月7日下午,医院迅即召开由院领导班子、全体职能管理科室负责人参加的医院绩效考核工作推进会议。以“时不我待”的紧迫感传达省卫健委会议精神,分析我院在首次国家三级公立医院绩效考核中的成绩(A等级),找短板、明差距、立目标、作部署,把精细化管理落实到日常工作中,统筹做好各项工作,加速推进全面高质量发展。

雄关漫道真如铁,而今迈步从头越。百年“嘉一”站在新的历史起点上,将矢志不渝扛起红船起航地的政治担当,以人民为中心,一切为了人民健康,奋力书写新时代的发展新篇章,为打造“重要窗口”中的最精彩板块凝聚新能量、释放新活力!
(宣传统战部)

七一

五色辉映礼赞新时代,“嘉一人”献礼建党99周年



2020年,是中国共产党建党99周年,也是我院建院百年,为响应市委书记张兵同志“要让革命的红色、经济的蓝色、生活的金色、文化的青色、生态的绿色交相辉映”的指示精神,6月以来,院党委推出“越百年,创未来”百年院庆系列活动暨纪念建党99周年“五色嘉一”主题活动,为打造“重要窗口”中的最精彩板块增添“嘉一色彩”。

让党建“红”更浓烈

院党委坚持党建引领,加强公立医院党的建设。6月22日,院党委召开2020年党建工作会议,为全年的党建工作指明方向。院党委先后与浙江红船干部学院、南湖公安分局党建共建,与人民银行嘉兴市中心支行开展基层党组织特色共建合作,院行政3党支部与省医学会党支部共建。以共建共建形式,相互学习,资源共享,夯实党建,进一步弘扬红船精神,为建设“重要窗口”中的最精彩板块壮大共同奋斗力量。

让学科“蓝”更深远

学科建设是医院发展进步的主旋律,6月以来,医院相继与浙江大学附属邵逸夫医院肿瘤内

科潘宏铭教授、浙江大学附属儿童医院血液科汤永民教授、浙江大学附属邵逸夫医院骨科施培华主任等签约成立专家工作室,与迪安医学检验中心有限公司签署精准诊疗中心合作协议,力争在建党99周年、建院百年的新起点上,推动学科建设更上一层楼,推动医院全面高质量发展。



让文化“青”更活跃

6月27日上午,院党委以“健跑七一 欢歌九九”为主题,开展“嘉一·红船心连心”健跑7.1公里和歌唱《不忘初心》纪念建党99周年活动,引领全院开展团队健跑和云歌唱活动。全院各党支部、民主党派、工青妇群团组织积极响应,传唱红

色歌曲,为党的生日和建院百年录制祝福,彰显医院团队文化活力。

让环境“绿”更盎然

为助力“我爱我嘉 清洁家园”爱国卫生运动和全国文明城市创建,6月12日,院党委召开动员大会,并启动“建设美窗口 争当美先锋”全院党员团员志愿服务活动。由全院党员团员志愿者组成宣传员、指导员、监督员、志愿者队伍及环境保护队伍,持续提升院内环境卫生水平。

让生活“金”更灿烂

为关于做好抗疫工作“平战结合”,让春节以来没有好好休息过的医护人员得以休整,院党委推出“一年驰驱一日闲,与君相约山水间”为主题的职工疗休养“一日游”活动。由院领导带队,让各职工灵活安排时间,在青山绿水间愉悦身心,尽情放松,促进身心健康。
(宣传统战部)



医院简讯

▲7月6日院党委扩大会议传达学习省委第十四届七次全会及市卫生健康委“七一”大会精神(宣传统战部)

▲7月10日,市卫健委领导来院调研指导党风廉政建设及医院运行工作。(纪检监察室)

▲7月13日,我院召开清廉医院建设推进会。(纪检监察室)

▲7月24日,我院护理部举办护理演讲大赛。(护理部)

校对:王维卓

全市率先!肝胆特异性造影剂MRI增强检查,提高『小肝癌』检出率

全球每年因肝病死亡的患者人数超100万,我国的肝病患病率居世界首位,其原因在于肝炎患者基数非常大。慢性肝病患者若未经过有效治疗,会逐步进展为肝硬化甚至肝癌,且肝癌早期多数并无明显症状,因此,如何早期精准诊断成为治疗肝病的关键所在。

日前,我院放射科于全市率先开展并成熟运用肝胆特异性造影剂——钆塞酸二钠磁共振(MRI)增强检查,有效提高肝癌检出率。

51岁的朱先生在做CT检查时,发现肝右叶下段有一个低密度结节,医生为其做了常规造影剂(钆喷酸葡胺)MRI增强检查,只见肝右叶下段有一枚直径约25毫米的异常信号灶,定性诊断不明确,无法排除肝癌的可能性。

为进一步明确病灶性质,我院放射科团队为其实行肝胆特异性造影剂——钆塞酸二钠MRI增强检查,检查后明确诊断为“小肝癌”。检查后第三天,患者行外科手术,病理结果为“低分化肝细胞癌”。术后朱先生恢复良好,出院后定期复查。

肝特异性造影剂检查后,病灶无所遁形。在动态磁共振增强扫描中,使用钆塞酸二钠作为肝细胞的特异性对比剂,可显著提高肝内病灶的检出和准确诊断率,对于结节性肝癌、肝转移瘤、性质不明的肝内占位,均有较高敏感性及特异性。尤其是对于结节性肝硬化的患者,因肝癌的发生与肝硬化基础上产生的肝细胞结节密切相关,运用此项技术可快速发现这些结节,并做出准确诊断和鉴别诊断,这对肝癌的诊断、治疗、监测和预后均具有重要价值。

另外,该特异性造影剂在诊断和鉴别诊断肝硬化相关结节及小肝癌(直径<2.0cm)病灶上优于其他检查技术。肝胆特异性造影剂——钆塞酸二钠MRI增强检查对于肝转移性癌的诊断敏感度在94%左右,可作为肝转移病灶检查的首选,对存活和复发灶的诊断也优于多排螺旋CT和普通磁共振增强检查。

一直以来,我院放射科致力于准确检查、精准影像、明确诊断,在专病筛查和诊断方面不断创新探索。自创新应用肝胆特异性造影剂——钆塞酸二钠MRI增强检查项目以来,已有多位肝脏肿瘤患者受益。该项技术的成熟运用,进一步满足了肝病患者的健康筛查,标志着我院放射科在精准检查上迈上新台阶。(放射科)

为治“天下第一痛” 江苏阿姨专程赶到嘉兴

“三叉神经不痛了,而且脸也没有那么麻!”

我院疼痛科于全国首创开展“局麻下CT引导穿刺三叉神经微球囊压迫治疗术”至今,短短十八个月的时间,已经有40余名来自全国各地的三叉神经痛患者慕名而来,寻求用该项技术治疗。这项技术不仅为广大医者启发了新思路,也将帮助无数被三叉神经痛困扰的患者,找回久违的笑容。

10年前,患者徐阿姨(化名)曾一度被三叉神经痛严重困扰。那时的她时常因三叉神经痛感到脸痛欲裂,已经严重影响到了她的正常起居,别说是洗脸刷牙,哪怕是微风拂面,都会引起触电般的疼痛。

2011年,我院疼痛科创新研发出“颅外非半月节射频治疗技术”,在学科带头人、现任院长姚明教授的带领下,实现了不入颅内就能完成三叉神经痛的微创治疗,不仅大大提高三叉神经痛治疗的安全性,也为患者节约了大量的治疗费用。得知这个消息,徐阿姨慕名从江苏赶到嘉兴,成功接受治疗,并康复出院。

据疼痛科主任黄兵主任医师介绍,三叉神经痛号称“天下第一痛”,而三叉神经顾名思义,是由眼支、上颌支、下颌支三个分支汇合而成。一般由单支或者多支的病变引起疼痛症状。射频治疗术正是阻断了单支神经的传递,从而使患者减轻疼痛。然而阻断神经后,却又不得不面临“非痛即麻”的境地,即患者脸部原来疼痛的地方会出现麻木感,知觉较差。

徐阿姨正是因为三叉神经上颌支发生的病变导致的疼痛,“颅外非半月节射频治疗术”使她消除了疼痛。然而好景不长,十年后,她又因下颌支病变再次出现三叉神经痛。

与此同时,“嘉一人”在完善技术的同时从未放弃过创新。2019年初,疼痛科引进并革新了三叉神经痛的另一微创治疗技术——经皮穿刺微球囊压迫治疗术。“这项技术一般应用于神经外科,无需开颅,患者术后原疼痛区麻木感较射频治疗有了明显减轻,但它是在C型臂X光机引导下完成的,且需全身麻醉。我院疼痛科引进后,采取CT引导穿刺,操作更为精准,同时在局麻下进行,不仅可以为患者节约麻醉费用,更可以在术中就由患者的主诉来直接判定疗效。”黄兵主任说。

这项技术的改良,无疑是徐阿姨带来了福音。近日,徐阿姨再次专程来院,在局麻清醒镇痛状态下接受CT引导半月节微球囊压迫治疗。术后的她,疼痛完全消失,且面部只有轻微麻木,明显感觉比十年前的治疗效果更进一步。

我院疼痛科自2019年初开展“局麻下CT引导穿刺三叉神经微球囊压迫治疗术”以来,不仅吸引了全国各地的患者慕名而来,也吸引了省内外的同行前来考察学习,使这一技术迅速在国内推广开来,《中华疼痛学杂志》也刊发了相关研究论文。

秉承着“除痛创新、厚德厚生”的理念,近年来,在姚明院长的带领下,我院疼痛科的建设和发展一日千里。未来,学科团队将不断研发新技术、开展新项目,为实现“健康中国”目标贡献自己的力量。(宣传统战部)

我院心血管内科开展市首例冷冻球囊消融术



房颤是一种常见的心律失常,因心房丧失收缩功能而引起的心悸、乏力甚至晕厥症状,严重者还可以发生血栓栓塞、心力衰竭等并发症甚至脑卒中。如何帮助房颤患者选择最佳治疗方法,达到提高生存质量和降低脑卒中的双重目标,一直是电生理介入医生“心”的希望。

6月24日,我院心血管内科副主任王志勇主任医师携电生理团队在浙江大学医学院附属第二医院马骥主任的指导下,成功为一位67岁患者实施嘉兴市首例二代冷冻球囊房颤消融术。手术过程顺利,患者

恢复良好。此项手术在嘉兴地区乃至浙江地区尚属领先,填补了嘉兴地区运用冷冻球囊消融治疗心房颤动技术的空白。

此次接受手术治疗的患者龙大爷(化名),因反复胸闷心悸3个多月,病情一直反反复复。王志勇主任医师及团队为其进行诊治后,考虑“阵发性心房颤动”。通过对该患者详细检查和评估,决定为其实施最新的“心房颤动冷冻球囊消融术”。与以往射频消融术相比,该技术可以让心脏恢复规律跳动的同时,不用再耐受高温消融,并减少术中疼痛感。

王志勇主任医师介绍,此次冷冻球囊消融术中,分别在患者左右股静脉各设1-2mm左右的穿刺点,将冷冻球囊通过穿刺点的鞘管送到患者靶肺静脉口,通过液体制冷剂的吸热蒸发,带走组织热量,使得目标消融部位温度降低,阻断引起房颤的电传导,从而消除心房颤动的根源。整套手术用时仅一个半小时,术后患者心悸、胸闷、气短等症状明显好转,6小时后患者已下地活动。

正如王志勇主任医师所说:“积极开展新技术,提升服务能力,是我们嘉一人孜孜不倦的追求!”相信此项技术的开展,将为广大房颤患者提供多重选择机会,也为我院房颤中心建设以及房颤规范化诊疗增添新的力量,造福更多患者。

(心血管内科)

一“骨”作气,我院推进骨亚专科齐头并进

我院作为全市公立医院的领头羊,争当接轨沪杭,融入长三角一体化的排头兵,致力于打通区域医疗之间的壁垒,自2016年成立五大联合诊疗中心以来,先后有24个专科接轨沪杭,建院士远程会诊中心1个,诊疗中心7个,诊疗联盟9个,分中心4个,区域医联体5个,研究所合作项目1项。在这期间,各个专科借梯登高、借势发展,在医、教、研、管和人才培养等多方面获得了显著提升。

我院骨科借接轨沪杭,融入长三角一体化发展东风,自2017年1月起,成立四大工作站,大力推进骨科亚专科建设,借助沪杭专家团队力量,通过技术指导、业务培训、人才引进等方式,极大提升了各亚专科的临床诊疗、科研教学、医疗质量水平,扩大了学术影响力。

一、强化优势:创伤骨科

自2019年9月,我院特聘知名创伤骨科专家、浙江大学附属第二医院郑强教授担任创伤中心主任,并组建“郑强教授(团队)嘉兴工作站”,共建“区域性创伤中心”以来,郑强教授及其团队共参与指导重大

疑难手术33例,三四类手术占比100%,其中严重骨盆骨折占比45.4%,多发伤占比54.5%,在严重骨盆及髋臼骨折、复杂四肢关节骨折、骨感染、骨不连等临床较大疑难疾病的诊断及治疗方面,推动了医院创伤骨科的进步发展。其中被医护人员称之为“钢铁侠”的一个典型病例:高速车祸致全身6部位骨折,郑强教授带领嘉兴一创伤中心团队奋战5个小时,挽救患者于危难。

二、突出特色:脊柱外科

2019年8月,我院与上海长海医院石志才教授签约成立“脊柱外科联合诊疗中心”。短短5个月时间内,出诊接治患者126例,参与指导手术23例,三四类手术占比100%,疑难重症占比13%,期间积极开展疑难危重症患者查房,努力提高脊柱外科诊疗水平及综合能力,发展壮大特色亚专科。由此而健全完善的双向转诊机制,为患者带来福音。经石志才教授远程会诊或亲临指导下开展的一些车祸致脊柱复杂外伤手术,获得满意疗效。

三、补足短板:手外科

2017年1月,复旦大学上海医学院博

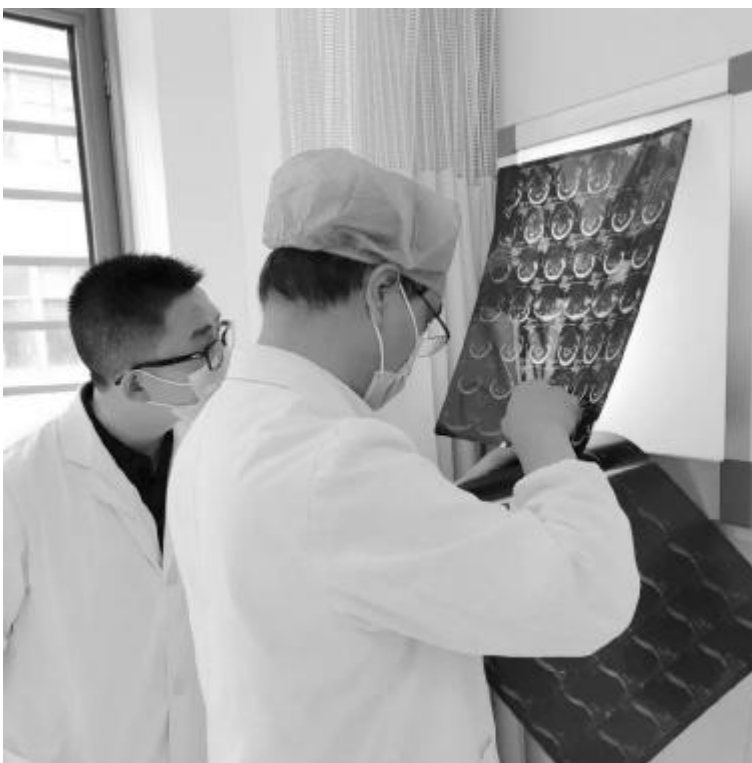
士生导师,原华山医院手外科副主任“陈德松教授手外科周围神经外科嘉兴工作室”落户我院。三年多时间来,诊治病人500余例,参与指导手术110余例。在陈德松教授的指导下,在肌肉萎缩、臂丛神经及周围神经损伤、肩肘手的功能重建、拇指及手指再造等手术、周围神经疾患上实现了嘉兴百姓就医的便捷惠利,少跑路,就近跑。实现了以技术同城、服务同质、资源同享为目标,更为骨科手术领域复兴注入新能源、新动力。

四、加紧建设:运动医学

2020年6月19日,我院签约浙江大学附属邵逸夫医院骨科施培华主任并成立“施培华主任(团队)嘉兴工作室”。签约一个月来,与施培华主任团队在临床、科研、继续教育等多方面展开合作,后续更将结合自身发展,充分认清自身薄弱环节,大胆提出、努力促成,推动医院骨科,尤其是关节外科、运动医学等亚专科的建设,提升学术影响辐射能力,造福区域百姓。

(骨科)

创伤后骨头坏死,患者慕名求诊施培华主任(团队)嘉兴工作室



自6月19日,我院成功签约浙江大学附属邵逸夫医院骨科施培华主任,并成立“施培华主任(团队)嘉兴工作室”以来,通过开展专家门诊、教学查房、手术指导等形式,进一步提升了一院骨科尤其是关节与运动医学外科的诊疗水平,也令禾城百姓在“嘉”门口就接受到了省级专家的医疗服务。

“我正四处求医,得知邵逸夫医院的关节专家施培华主任要来嘉兴一院坐诊,我就马上预约了,还省得我跑去杭州了。”施培华主任首次坐诊我院时,患者高女士慕名而来。原来,高女士2年前在雪地上行走时,不慎摔倒受伤,致使左股骨骨折,当地医院医生为其行内固定手术治疗,起初恢复无恙,但1年多后,高女士左髋部疼痛加重,且双下肢长短不一,相差2cm。考虑到高女士年龄较轻且存在创伤后骨头坏死,手术存在一定难度,当地医院无法治疗。

施培华主任接诊后,详细询问了患者病情,经过细致查体和审阅影像资料后,耐心地向高女士解释了病情,并对症介绍了2种不同的治疗方案。在征得高女士的同意后,7月10日,施培华主任主刀,为患者行“全髋关节置换术”。

“手术后的第二天,我试着拄拐杖下地走动了。感谢施主任让我能正常走路,再也不跛脚了”正在病区康复的高女士高兴地说道。

(宣传统战部)

天气闷热，“解暑神器”西瓜你会吃吗？

西瓜，自古有“天然白虎汤”之美誉。何谓白虎汤呢？在我国传统文化中，白虎代表西方之神兽，司四季中的秋季。俗语云，秋风起而炎夏消退，故白虎汤为清热之寒凉剂。而西瓜既然被称为天然白虎汤，可见其有清热降火生津之功效，特别适合炎热夏季食用。《本草纲目》记载，西瓜又名寒瓜，性寒凉，清热解暑，生津止渴，利尿除烦。针对夏天各种热病有治疗作用，比如：暑热烦渴、热症津伤、小便短赤，口舌生疮、风火牙痛以及中暑等症。西瓜全身是宝，西瓜皮又称为西瓜翠衣，性甘、凉，是一味清热解暑、生津止渴的良药。西瓜皮清凉爽口，可炒可拌，口味及佳。对于肾炎水肿、肝病黄疸有一定辅助治疗作用。

西瓜清热解暑，并不是所有的人都适合食用西瓜。西瓜适合于无重大基础疾病人群，尤其是适合平素体热，易口舌生疮，

大便干结、小便短赤的人群，或长期于户外工作，体液流失较多易中暑人群。

但需要格外注意的是，下面这些人群并不宜食用或应谨慎食用西瓜：

1. 西瓜性寒，易伤脾胃，故脾胃虚寒或平素有胃肠疾病的人不宜过量食用。
2. 小儿属于稚阴稚阳之体，脾胃虚弱，不宜多吃西瓜。体弱阳虚的老人亦酌减食用量。
3. 西瓜含有大约 5% 的糖分，并不适合糖尿病患者。不过在血糖控制好的情况下也是可以少量食用的，但应与主食互换，简言之就是吃过西瓜了就应该适当减少主食摄入。
4. 感冒患者不宜食用，特别是夏日多“空调病”，我们中医称为“阴暑”，应当“戒西瓜”。
5. 女性月经期也不适宜食用西瓜，特别是有痛经史的女性，西瓜性寒可能加重痛经，使经期延长。

最后提醒下大家，吃西瓜也是要注意事项的，切莫因吃瓜一时爽而损害健康，我们需要注意以下几点：

1. 不宜吃太冰的西瓜。夏天暑热，很多人喜欢将西瓜冷藏之后再食用，虽然冰西瓜清甜可口，但过于寒冷易伤脾胃，可能引起消化不良或腹泻等不适。正确方法是将冷藏西瓜置于常温房间，待温度与室温相近后再食用。
2. 不宜过多食用。中医凡是讲究一个“度”，西瓜毕竟是生冷寒凉之品，过多易伤脾胃。且西瓜口味偏甜，进食过多易生湿碍胃，影响正常饮食。
3. 不宜食用打开时间太长的西瓜。夏天天气炎热，易滋生细菌，西瓜打开后极易变质，变质西瓜极易引起肠胃疾病。
4. 吃西瓜最佳时间为饭前半小时以上，或饭后 3 小时为宜。

(中医针灸科 苏莹莹)

■经典成语话中医

使用中成药，切忌「断章取义」

现今工作节奏快，生活压力大，很多来门诊看病的患者都行色匆匆，尤其是较年轻的患者，如果选择中医治疗，往往对中药煎剂望而却步。“医生啊，煎药没时间，能不能配点中成药？”“医生，我药店买了好几种中成药吃，怎么一个礼拜了咳嗽不见好呢？”“医生，中成药是中药做的，应该没毒性，常吃可以吗？”面对类似这种疑问，作为中医大夫，几乎每天都能碰到，那么，到底该如何正确看待中成药？如何正确选用呢？

顾名思义，所谓中成药就是以中草药为原料，经制剂加工制作而成的各种不同剂型的中药制品，包括丸、散、膏、丹各种剂型。因其服用方便，患者接受度较高，临床多用。

但是，咱们细细体味中成药的定义就会发现，中成药就是中药煎剂的不同制作形式，其成分仍然是中草药，往期我们讲到过中药组方的精华是“辨证论治”，那么中成药同样如此，需要辨证组方并辨证用药，而不能简单地根据药名选择对应的疾病使用。

比如清开灵颗粒，其主要成分为珍珠母、栀子、水牛角、金银花等清热解毒药，主要针对外感风热时毒、火毒内盛引起的高热不退、烦躁不安、咽喉肿痛等热性病证。所以如果外感风寒、鼻塞流涕、恶寒怕冷、肌肉酸痛、无汗、舌苔白等寒性外感就不能使用了，使用后反而会使腠理郁闭、卫气不宣而加重症状。

再比如较有名的连花清瘟颗粒，其主要成分中含有石膏，此外还有连翘、金银花、炙麻黄、苦杏仁、大黄、板蓝根等成分，以清瘟解毒，宣肺泄热为主，针对恶寒发热或高热、咳嗽、头痛、咽喉肿痛，舌红苔黄腻等具有不错的疗效，同样不能用于外感风寒等寒性病证，否则就违背了中医辨证施治的原则。这就好比冬天穿短袖，夏天穿棉袄，不是短袖或者棉袄不好，而是穿衣季节不对。故不因人、因时、因地制宜，则再好的药也是无用的。

所以使用中成药绝不能断章取义，单看药名或者根据病名选择用药，更不能自行去药店买药乱吃，需要咨询或请专业医生诊断并处方。

“是药三分毒”，任何药都不应该无症状或不经专业医生指导而长期服用，中成药也是如此，它是药物就要按照药物的管理严格把关适应症及用法，比如小金丹，它具有很好的化痰散结、活血软坚的作用，针对结节、乳癌、囊肿等具有很好的疗效，但因其含草乌、木鳖子具有一定毒性，不能长期服用，要严格按照用药指征及用法服用，才能药到病除而不产生不必要的毒副作用。

因人体体质不同，定期复查相关指标也是必要的，切不可以为是中药制品就乱用，从而引起不良反应，这个锅中药“不背”哦。

(中医针灸科 钱夏琪)



■身边事

无糖饮料火爆，它真的喝不胖吗？

年轻人都知道“肥宅快乐水”。它其实就是可口可乐，那为什么不是百事可乐呢？因为可口可乐里面的含糖量是百事可口的 3 倍。其中，330ml=39g 糖≈8.5 块方糖，550ml=53g 糖≈12 块方糖。

“快乐水”让我们快乐的主要成分就是这个糖，糖是一种碳水化合物，当我们进食碳水化合物后，会刺激大脑释放多巴胺，这是一种让我们感到愉快和兴奋的物质。可是，又因为碳酸饮料的气泡会消减味觉对糖的感知，让你以为自己没吃多少糖。

说来说去，还是糖最坏，那我改喝无糖的行吗？

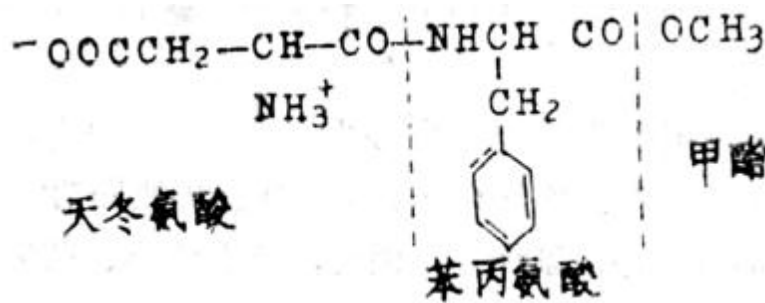
由此，应用而生出了无糖饮料，它们被标榜为“健康饮品”。那么，事实到底是怎么样的？

什么是无糖饮料？无糖饮料到底是何方神圣？没有糖为什么还会甜？

无糖饮料只是不含蔗糖、葡萄糖、麦芽糖、果糖等的甜味饮料。它的甜味，由甜味剂替代产生，如阿斯巴甜、木糖醇、麦芽糖醇等。目前，无糖饮料里应用最多的甜味剂就是阿斯巴甜。可是，无糖饮料并不是代表着完全无糖，在我国《预包装食品营养标签管理规范》中有明确规定，正规无糖食品应该不含或极少含各种糖类，糖类含量≤0.5%。换句话说也就是 100ml 液体饮品中的含糖量不超过 0.5g。

那么，我们再来聊聊阿斯巴甜，是天冬氨酸和苯丙氨酸的甲酯，它的分子结构如图：

阿斯巴甜是一种新的营养甜味剂和香味增强剂，用在食品和饮料中，有类似蔗糖的甜味，食品和饮料中的甜度约为蔗糖的 160-220 倍。因为是一种双肽，像蛋白和碳



水化合物一样，每克含有 4 Kcal/g 热能。

无糖饮料有助于减肥吗？是不是没有糖的摄入就不会长胖？

虽然人工甜味剂能够给食客提供想要的甜味，但这种代糖化学物也会增加大脑的饥饿感，让大脑认为摄入的食物无法提供足够的能量。有研究表明，阿斯巴甜会刺激体内胰岛素分泌增加，一方面导致血糖下降，让人产生饥饿感，食欲增强。另一方面会导致脂肪堆积，这样堆积起来的脂肪更加难以减掉。此外，由于饮用者觉得“喝的是零卡路里饮料”，下意识地放纵自己摄入过量食物，导致热量超标，从而与减肥的初衷背道而驰。

另外，由于每克糖和蛋白质均含 4 Kcal/g 热能，每克脂肪含有 9 Kcal/g 热能，而每克阿斯巴甜也含有 4 Kcal/g 热能。因此，无糖饮料并不会让你瘦下来。

无糖饮料是不是真的很健康？

首先，由于甜味剂的甜度远高于真正的糖，摄入后大脑接受强烈的刺激信号，在没有摄入真正的糖分，却命令身体分泌相应的激素，导致体内的激素紊乱，也会扰乱

肠道菌群结构，使肠道对葡萄糖耐受性变差，从而导致患 2 型糖尿病的风险的增高。

一项来自英国的最新研究显示，每天饮用两杯及以上含甜味剂饮料的志愿者，罹患 2 型糖尿病的风险是不喝饮料志愿者的 2.4 倍。每天喝一杯 200 毫升含糖汽水，罹患 2 型糖尿病的风险增加 21%，而每天一杯 200 毫升无糖汽水，患病风险增加 18%。而每天喝下 5 杯甚至更多无糖饮料的志愿者，罹患 2 型糖尿病的风险增为 4.5 倍。

其次，无糖饮料比普通饮料更容易上瘾。因为人工甜味剂刺激体内分泌更多的胰岛素，导致血糖水平越来越低，为了维持糖分平衡，身体无比渴求“再来一瓶”。同时，阿斯巴甜可以刺激大脑释放更多的多巴胺，从而感觉非常愉悦。这种类似神经兴奋剂，让身体短暂产生上瘾的感觉。

最后，美国心脏协会在《中风》杂志发表一项最新研究称，每天喝人工甜味剂饮料，可使中风与痴呆的风险增加三倍。

综上所述，想要追求健康，建议选择白开水，老少皆宜，饮用方便。所以，有了每日“8 杯水”的言论。

(内分泌科 陈婷婷)

■谈消化

荔枝吃不对，可能会伤身？“荔枝病”了解一下

“一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来”、“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人”、“世间珍果更无加，玉雪肌肤罩绛纱”。又是一年荔枝上市的时节，大街小巷、超市卖场随处可见的荔枝，清甜多汁的口感让人嘴不能停。

不过，吃货们可要注意了，荔枝虽甜美，可别过量食用哦。几乎每年都有关于“荔枝病”的各种报道，轻则心慌手抖、乏力头晕，重则呼吸困难、晕厥抽搐，甚至导致死亡。现代医学已经证实，“荔枝病”其实是低血糖惹的祸。那么问题来了，既然荔枝那么甜，又怎么会低血糖呢？

为什么过量食用荔枝会导致低血糖？

学术界对于这个问题的解释也是众说纷纭，经过整理与分析，我们认为主要有以下几点：

第一步：大量食用鲜荔枝后，由于荔枝中果糖含量相对较高，果糖需要代谢转化为葡萄糖才能为人体所用，而这个代谢转化的过程又较为缓慢，因此相比其他水果而言，进食大量荔枝后不会导致血糖的明显升高。这本来没什么问题，但因为荔枝的甜腻口感，大量进食会抑制食欲，很多人因此会跳过正餐环节，这就容易导致低血糖的出现。

第二步：荔枝中含有次甘氨酸 A 和 α-亚甲环丙基甘氨酸，以上两者被证实影响人体糖代谢，使人体对于低血糖的调节能力减退，从而加重低血糖可能导致的症状与危害。

第三步：严重的“荔枝病”大多发生在幼儿身上，这主要与儿童糖代谢能力较弱，体内糖原储备不足有关。相比之下，成人过量食用荔枝出现低血糖时，由于体内充足的能量储

备与完备的调节体系，病情进展缓慢，及时处理后也会很快恢复。

因此，总结来说，就是大量进食荔枝，跳过主食后出现的低血糖反应，又因为荔枝本身的某些成分影响，加重了低血糖反应。需要注意的是，儿童在这过程中病情进展尤为迅速。

“荔枝病”如何处理？

一旦怀疑“荔枝病”，应立即停止食用荔枝，并饮糖水，注意休息，通常片刻后症状就能有效缓解。但如果症状重，或者病情变化快，应在上述处理的同时立即送往医院诊治处理。

如何正确食用荔枝？

也许你会嘀咕，这一篇文章看来心有余悸，以后还能不能愉快地吃荔枝啊？

答案呢，当然是可以。疾病的出现大多是各方面因素的共同结果，只要谨记以下几点，大可放心吃荔枝。

1. 适可而止最为关键。每日摄入荔枝的量建议控制在 300g 以内，以常规一枚荔枝 20g 计算，也就是每日进食小于 15 枚。

2. 选择合理的进食时机。食用荔枝建议放在两餐之间，避免因进食大量荔枝而放弃主食，或者空腹进食大量荔枝的不良饮食行为。

3. 儿童进食荔枝，进食量更应注意控制。与此同时，注意避免儿童因嘴馋，夜间进食大量荔枝的行为。

(消化内科 王霄腾)



关爱孕妈零距离,特色服务在“嘉一”

——孕妈关爱措施见温情

怀孕是女性生理的特殊阶段,由于护理工作的特殊性,护士孕妈咪在工作和生活中会面临更多的困扰,为了使护士孕妈咪更好地适应孕期生活,减轻护士孕妈咪孕期中面临的各种压力,我院护理部积极开展对于护士孕妈咪的人文关怀工作,制定了诸多关爱措施,倡导给予护士孕妈咪更多的温情照护,使其更舒适、更安然、更优雅地度过怀孕生子这一神圣而重要的人生阶段。

通过前期关爱措施的推进,我院多名护士孕妈咪深受其益,值得一提的是,医院与市妇幼保健院建立联动机制,为嘉一护士孕妈咪开通孕期产检绿色通道,提供更加便利的孕产检方式,节约等待时间。

据一名孕妈咪的反馈,她在一次常规产检中发现了异常,内

心十分的焦急,就在她举步无措的时候,“嘉一的孕妈咪接力站”的微信群中的暖心提示映入了她的眼帘,她主动联系了护理部,在护理部的安排和帮助下,6月18日上午,她与市妇幼保健院副主任兼分娩室主任薛丽丽成功对接,薛主任温柔干练,耐心仔细地询问了情况并电话联系了超声科主任杨静,杨主任利用休息时间为护士孕妈咪提供超声会诊,给出专业化的意见。

后续,随着嘉一护士孕妈咪更多关爱措施的继续推进,能够惠及更多的嘉一护士孕妈咪们,护理部也会持续给予护士孕妈咪更多的关怀照护,做好护士孕妈咪的人文关怀工作,使护士孕妈咪更加舒适地度过整个孕期,安然迎接新生命的诞生。

(护理部)

■感控文化节

新冠肺炎防控形势下感控说客比赛圆满结束

为加强常态化新冠肺炎疫情防控工作,切实落实防控到日常工作中,有效降低医院感控风险,6月18日-19日,我院感控与公共卫生部开展了以“打胜仗·零感染”为主题的第七届感控文化节活动——新冠肺炎防控形势下感控说客比赛。

本次比赛按照“人人都是科学感控实践者”的原则,要求每位选手从自身岗位出发,结合当前新冠肺炎疫情防控新形势下梳理科室感染防控的亮点、存在问题和薄弱点提出建议和设想,并进行5分钟的PPT现场演讲。本次活动得到全院各科室的大力支持,比赛共有38个护理单元、17个临床专科、12个医技科室报名参加,共计67个说客主题。参赛的各位说客认真准备,实事求是,根据科室的实际情况讲出了本科室的防控亮点、存在

问题和应对策略。

本次比赛邀请了感控与公共卫生管理委员会的相关委员作为评委,本着公平、公正、公开的原则对每位说客进行打分。最终经综合评判,口腔科、放射科、ICU分别获得临床专科、医技科室、护理单元的一等奖;骨科、内分泌科、健康管理中心、检验科、门诊部、急诊科、手术麻醉科、7A肝胆胰外科、消毒供应中心、18A血液科分别获得临床专科、医技科室、护理单元二等奖;神经内科、血管外科、呼吸科、发热门诊、血透室、感染科、手术麻醉科、16A呼吸内科、8B肝胆胰外科、19A特需病房、15A消化内科、10B乳腺病科、住院服务中心、病理科、高压氧科分别获得临床专科、护理单元、医技科室三等奖。

(感控与公共卫生部)

■关注

“专业引领,协同精进”,专科护士联盟成立

随着医学的发展,学科不断细化,为进一步提升临床护理服务能力,更好地发挥专科护理技术优势,推动专科护理工作发展,7月2日上午,我院举办专科护士联盟启动仪式,副院长胡惠林、护理部主任朱志红、副主任费叶萍及33名专科护士参加活动。

胡惠林副院长在致辞中表示,专科护士是在临床一定领域的专家型护士,为更好地发挥专科护士的专业优势和特长,成立“专科护士联盟”。希望各专科护士能充分利用平台优势,在展示自身专长、服务患者的同时,积极开展护理研究,辐射带动全院相应专科发展,全面提升医院护理质量和水平,打造嘉一护理品牌。

外科护士长徐建红围绕专科护士联盟的概况、工作计划及工作质量考核等方面作介绍。

胡惠林副院长和朱志红主任为专科护士代表倪利萍、陈琳、沈斌、张峰授予徽章。专科护士代表

倪利萍上台发言,分享其专科护理的学习经历和经验成果。

随后,专科护士们分组就医院专科护理的现状、发展过程中的问题以及未来的发展方向等内容展开热烈讨论。

启动仪式后,来自不同专科领域的8个专科护士组在医院门诊大厅开展了专科护士联盟义诊活动,为前来就诊的患者及家属提供专业的护理指导和健康咨询。专科护士们在给大家解答造口、尿失禁、血透、PICC等护理问题的同时,也向人们现场演示心肺复苏急救技能、讲解化疗后患者居家护理注意事项以及血糖管理知识等。

专业引领,协同精进。专科护士联盟的成立,打破了以往专科护士重培养、轻使用的局势。未来,我院护理团队将以专科护理联盟为抓手,以点带面,充分发挥专科化优势,带动全院护理事业更上一层楼。

(宣传统战部)

助推区域学科发展,我院呼吸专科医联体正式成立

为了加强嘉兴各级医疗机构呼吸专科疾病诊治的交流合作,探索呼吸专科分级诊疗及全方位合作模式,2020年7月2日,我院呼吸专科医联体正式成立,浙江省荣军医院、嘉兴市中医医院、海盐县中心医院、桐乡市第一人民医院等22家各级医疗机构加入医联体。我副院长胡惠林、内科主任张齐、呼吸内科主任吕晓东、呼吸内科首席专家刘加良、外联及医联体办公室主任魏国彪以及各医联体单位呼吸科负责人出席成立仪式。

胡惠林副院长对各医联体单位专家的到来表示欢迎。他在简要介绍本院呼吸内科相关情况时表示,成立专科医联体,目的是在于推动嘉兴地区呼吸专科的整体发展,提升诊疗能力和技术水平,让本地区群众能够足不出“嘉”地享受到优质医疗服务,无需再到上海、杭州等大城市来回奔波。希望各医联体单位今后能够加强合作与交流、互相促进,造福百姓。

吕晓东主任介绍了专科医联体项目,对未来合作提出展望。他表示,我院将牵头促进各单位在分级诊疗、疾病防治、人才培养、技术指导等方面开展业务合作和学术交流。

刘加良主任、张齐主任对专科医联体的成立表示祝贺。他们表示,成立医联体,对于提升本地区呼吸专科的整体实力非常有必要,希望各兄弟单位能够通力合作、互促共进。

近年来,呼吸系统疾病高发,慢性阻塞性肺疾病已成为与糖尿病、高血压等量齐观的疾病之一,肺癌已成为发病率和死亡率最高的恶性肿瘤,而呼吸道感染发病率也在全球感染性疾病中排名第一位,特别是此次新冠肺炎疫情,更是引起了国际社会的高度关注。

未来,我院呼吸专科医联体的进一步建设和运行,必将有力推进区域专科的学习、交流、合作,群策群力推动呼吸专科的学科发展,更好的造福嘉兴及周边地区百姓。

成员单位名单(排名不分先后)

- 嘉兴市第一医院
- 浙江省荣军医院
- 浙江省新安国际医院
- 嘉兴市中医医院
- 嘉善县第一人民医院
- 嘉善县第二人民医院
- 桐乡市第一人民医院
- 桐乡市第二人民医院
- 桐乡市中医医院
- 海宁市人民医院
- 海宁市中心医院
- 海宁市中医院
- 平湖市第二人民医院
- 平湖市中医院
- 海盐县人民医院
- 海盐县中医院
- 南湖新区中心医院
- 王店人民医院
- 余新中心医院
- 王江泾医院
- 新塍医院
- 大桥镇卫生院

(宣传统战部)

■嘉一新闻

把脉技术难题,卫生健康科技成果转化进行时

为贯彻落实国家和省市关于科技成果转化和知识产权战略相关政策精神,进一步激发中心各单位科技人员的创新活力,增强知识产权保护意识,助力医学科技创新与成果转化。6月30日,由浙江省医学科技教育发展中心主任顾华、科技发展科科长张琪峰,浙江省医疗器械行业协会副会长何涛、副会长孙卫星,检验院工程师胡浩锋,我院院长姚明、副院长周清河,嘉兴市妇幼保健院副

院长许胜峰,我院王黎梅主任护师等领导专家出席。会议院科技成果转化办副主任浦以凤主持。

本次路演会着力破解卫生健康科技工作中成果转化这一重点难点关键环节的主要矛盾,致力于供、需、用三方实现更直面更高效的相互了解,实现卫生健康科技共商共建,推动医产学研用紧密结合。顾华主任在致辞中也强调了卫生健康人才的重要性,倡导应培养人才促进卫生健康产业发展。

本次路演会得到了中心各单位的积极响应,申报项目达50项,前期经五位专家推荐,选取其中15项进行现场路演。通过发明人PPT汇报,接受评委提

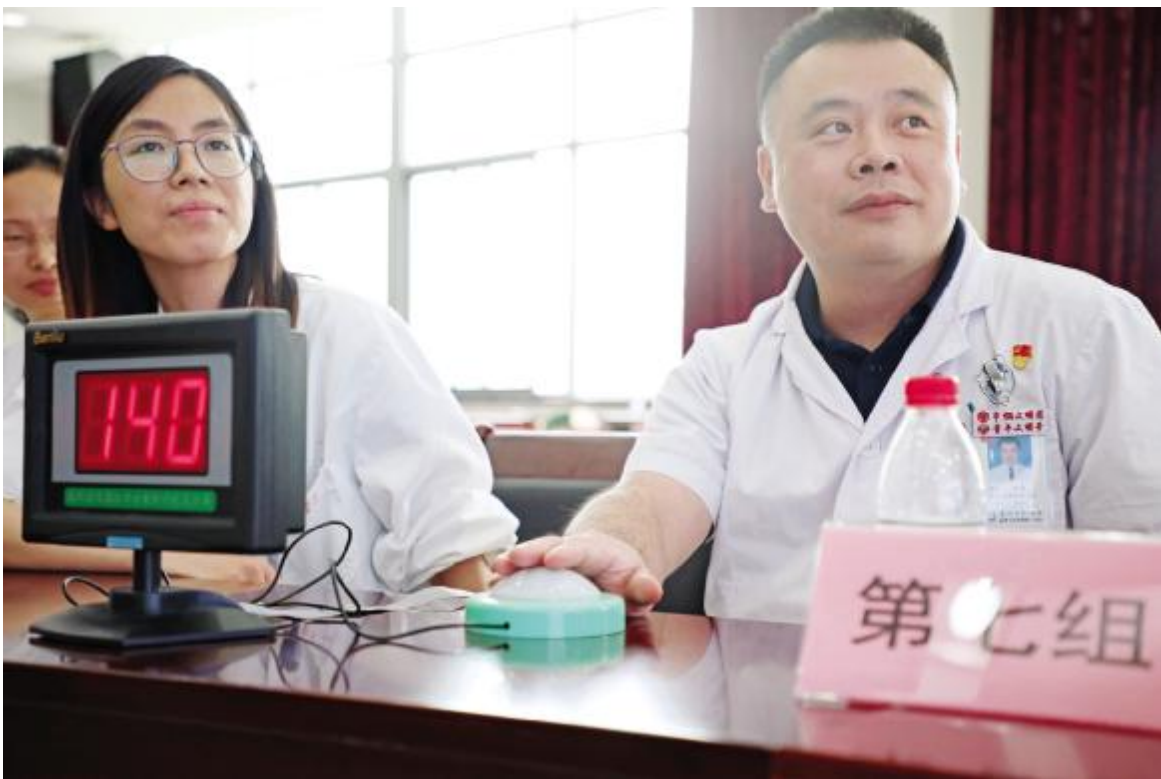
问、点评并打分,现场气氛十分热烈,最终《一种一次性简易小儿腔镜疝气针》等9个项目分获一、二、三等奖。

把脉技术难题、推进成果转化,此次路演会调动了中心医务人员将卫生健康科技成果转化转化的积极性,对促进技术、人才、服务等创新资源深度融合与优化配置,发挥科技成果转化与适宜技术推广应用有明显的带动作用。未来,嘉兴卫生健康实用新技术和适宜技术推广中心将继续通过科研成果对接会等多种途径向市场展示中心各单位的卫生健康技术研发和培育进展,助推成果向实用化产业快速转化。

(科研与学科建设部)

以赛促升、以赛促学

——临床病案首页填写及编码技能竞赛圆满落幕



伴随DRGs应用的深入开展和全国公立医院绩效改革的持续推进,病案首页的重要性日益凸显,为进一步规范病案首页填写,提高病案首页数据质量,积极配合DRGs医保支付方式改革,6月23日-7月3日,我院顺利举办首届临床病案首页填写及编码技能竞赛活动。

本次竞赛由质量管理部、病案统计管理办、工会、医保办联合举办,通过“以

赛促升、以赛促学”,调动临床医师学习首页规范填写的热情,提高病案编码人员理论水平和编码操作技能,形成以技能促服务的良好氛围。竞赛活动分为临床病案首页填写竞赛和编码技能竞赛两部分。

临床病案首页竞赛分初赛与决赛。6月23日,经过首轮笔试试选,16名临床医师从65名参赛选手中脱颖而出,入围

决赛。7月3日下午,8支由内外科医师联合组成的队伍,以现场竞答的方式展开角逐。决赛由个人必答、小组必答和抢答题三个部分组成,比赛现场气氛热烈,精彩纷呈,充分展现了医务人员在病案书写管理知识方面的专业性。经过多轮激烈角逐,最终由郁慧杰和赵俊杰组拔得头筹,荣获第一名。

(病案统计管理办公室)