



仁爱 敬业
务实 创新

嘉兴一院

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12月 第12期
(总第99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.jxdyyy.com E-mail:wmyy2004@163.com

百年“嘉一”文化盛事 ——《百年圣心》《院志》两书发布



市卫健委领导、历任医院领导、抗疫医护代表等共同为两书发布启幕



钱钢、姚明为百年院庆文创纪念品(礼盒)揭幕

百年致礼

百年前,禾城的沃土上,
先辈们种下了一颗“圣心”的种子,
栉风沐雨,春华秋实,从种子到大树,
从圣心到嘉一,世代变迁,医脉相承,
整整一百年,浩浩几代人,
仁爱、敬业、务实、创新,
精诚之志,如火如荼,生生不息,
济世之怀,绵绵长长,温情脉脉,
百年励业,多少同仁,戮力同心,
如叶中之“脉”,相依相连
既延伸着生命的“动脉”,
又述说着嘉一的故事,
百年能儿,吾辈有幸,
致敬同心同行,守望相助的你!

钱钢 姚明
于嘉一建院百年之际

自1920年圣心医院滥觞,我院已走过了风雨兼程的100周年创业路。

按照中国人的传统,百年为大庆。为纪念医院百年华诞,我院于2020年12月15日下午,在学术报告厅举办《百年圣心——嘉兴市第一医院百年史话》《院志》发布会。嘉兴市卫生健康委书记、主任王伟荣,副主任赵建华,以及詹嘉树等医院历任老领导代表,现任领导班子、离退休专家或家属代表、中层干部与职工代表,共计200多人共襄这场文化盛会。

市卫生健康委党委书记、主任王伟荣致辞祝贺嘉兴一院建院百年。他指出,嘉兴一院历来重视文化建设,在百年历史长河中也形成了医院独特的文化,也将此作为推动医院建设发展的核心源泉。《百年圣心》与《院志》两本书是医院文化建设的又一硕果,更是医院历史文化的深厚积淀和医院特色文化的集中体现。嘉兴一院迎来百年新征程,希望继续紧扣“打造健康中国样板地”目标,以更高层次、更宽视野、更远眼光推进卫生健康事业高质量、高水平发展。

院长姚明发表讲话,一百年峥嵘岁月稠,几代“嘉一人”精勤砥砺,迎来了建院百年的高光时刻。秉持老一辈的优良传统,医院简约而隆重地举办百年院庆两书发布会。“简约”的仅仅是一小时的仪式,“隆重”的却是医院整整一百年厚重的历史文化,是全体“嘉一人”无比庄重的,向百年致敬的情怀和感恩之心!

2020年是不平凡的一年,是“十三五规划”的收官之年,也是医院百年华诞,然而开年即以迎战新冠肺炎疫情拉开了轰

轰烈烈的序幕。作为嘉兴市新冠肺炎疫情防控的医疗主战场,在艰苦的抗疫中,我们更加体会精神延续的重要性、文化传承的宝贵性和历史记录必要性。在院党委的高度重视之下,两书编著和《百年院庆文创纪念品设计制作》项目,作为医院“越百年·创未来”百年院庆系列活动的重要内容推进并完成。

面对“十四五规划”即将开局,“嘉一人”将铭记创业的艰辛和前辈的精神,医路奋发,不断进取,续写百年医院新华章!

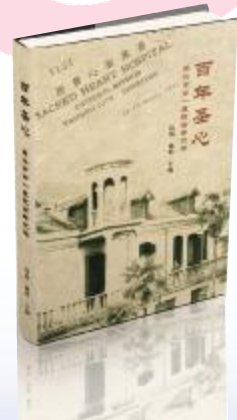
党委书记钱钢作两书发布。他指出,盛世追史修志,是中华民族优良传统。一本好的医院史书,不仅具有“存史、资治、教化”的作用,更具有鉴古知今、传承文化、引领后人的重要意义。

《百年圣心》是一本记录医院发展历史故事的“叙事”体裁的史话。全书共298页,24.5万字,正文分为五个篇章。编撰本书的意义不仅是为了编纂院史,更是一次深刻的文化历史的寻根之旅。在寻访故人、梳理发展脉络、再现历史故事的过程中,唤醒“嘉一人”的集体记忆,并引发集体共鸣,期以抛砖引玉之姿,更好地激发全体员工传承前辈师长的医德仁心、弘扬医心为民的医院文化、凝聚全院奋斗之力、延伸医院的品质锻造之路。《院志》详实记录100年医院发展大事,组织架构、学科发展、科研成果、教学培训等全方位历史资料,力求真实、准确、客观、公正、全面地反映医院的历史和现状,以编年体方式记录医院历史档案,永久保存,以启未来。

会上,由市卫健委领导、历任医院领导、抗疫医护代表等共同为两书发布启幕。

随后,由钱钢、姚明为百年院庆文创纪念品(礼盒)揭幕。领导分批向医院知名老专家及家属代表,市卫健委、市档案局、院老领导、两书编委会代表,以及离退休、在职及职工家庭代表赠书。会后,文化礼盒将送至每一位“嘉一人”职工(包括离退休职工)。在几代“嘉一人”和受邀嘉宾欢聚一堂,合影留念医院百年华诞的欢愉氛围中,发布会落下帷幕。

踏上历史新征程,“嘉一人”将始终以护卫全市人民健康为己任,秉承“让就医更满意、让嘉兴更健康”的办院宗旨和“仁爱、敬业、务实、创新”的精神,积极践行公立医院改革,不断强化学科与人才队伍建设,提高医疗质量,改进服务流程提升管理效能,实现医教研全面高质量协同发展,努力建成“百姓放心、员工热爱、政府满意”的高品质现代化区域医疗中心,为“健康嘉兴”和“重要窗口”中的最精彩板块贡献力量。



白衣执甲,载誉奋进!“嘉一”抗疫荣誉榜

12月22日上午,在中共嘉兴市委、市人民政府举办的全市抗击新冠肺炎疫情表彰大会上,我院作为全市抗疫医疗主战场,获得省市级党委、政府表彰的8名先进集体代表和20多名先进个人均受邀参加。

光荣榜

省抗击新冠肺炎疫情先进基层党组织
 省抗击新冠肺炎疫情先进集体
 嘉兴市第一医院党委
 省优秀共产党员 陶峰 邓敏
 省抗疫先进个人 陶峰 金琴 王倩倩
 市级先进基层党组织 感染科党支部
 市级先进集体
 重症医学科 呼吸内科 检验科
 感控与公共卫生部 放射科 感染科党支部
 市优秀共产党员
 胡惠林 陆锦琪 杨林燕 张明
 市先进个人
 钱钢 胡惠林 郁波 陆锦琪 施云超 姜泽伟 杨燕婷
 杨林燕 张明 王荣 黄娟 吴微 黎梦笋 沈佩华
 徐笑月 王振 马家华 吕青山 郁勤龙 富凡春 肖龙珍
 (宣传统战部)



12月25日,由《中国医院院长》杂志和中国医院绩效改革研究院联合海南省医院协会、《医师报》、《中国社区医师》杂志等举办的首届中国医院绩效大会在海口盛大开幕。

开幕式上,我院《系民心、惠百姓、显成效——红船旁公立医院闭环式控费体系样板》从180余家参选单位、400余个案例中脱颖而出,荣获“公益服务运行最佳案例”。院长姚明代表医院上台领奖。

12月27日,院长姚明代表医院作项目演讲,获得与会专家高度肯定。

据了解,此次中国医院绩效大会以国考分项指标最佳管理实践的选拔为核心,对应国考指标,从卓越的医疗服务、高水平医疗质量、高效的运营管理、健全的业务构成、学科人才与科研转化、全人关怀的文化建设六大维度,面向全国医院开展首届业内标杆案例的遴选和评比。

在社会经济快速发展,患者就医需求逐年提升、医院病种诊治难度逐年增加的背景下,作为全市规模最大的三甲公立医院,我院在控制医疗费用上打出了一套组合拳。以党建为引领,以目标考核及绩效分配为抓手,通过提升运行效率、规范临床路径、重视技术升级、强化信息化建设等十项综合举措,最终实现医疗费用合理控制、病种结构不断优化、运营效率稳步提高、经济运行持续稳健、患者员工满意度双提升的显著成效。

我院十年如一日,通过全流程闭环式管理,十年来门诊均次费用和住院均次费用年均增幅仅为2-3%,创造门诊均次费用增幅控制指标全国标杆值,且门诊均次费用及住院均次费用均在浙江省三甲医院中处于较低水平。门诊患者满意度、住院患者满意度和员工满意度均位于全省前列。把百姓放在心中,充分彰显红船旁公立医院的责任担当。

此次荣获首届中国医院绩效大会“公益服务运行最佳案例”,是对我院十年来绩效管理工作的肯定与鼓舞。未来,我院将立足医院发展实际,以问题为导向,进一步推进科学化、精细化医院管理,提高运营管理水平,提升医院整体服务质量。(绩效管理部)

简讯

▲12月1日,我院护理部在报告厅举办第四季度优质护理服务季之科室创新服务举措评比活动。(护理部)

▲12月21日,我院公众急救技能普及项目“生命缘·急先锋”,荣获最佳志愿服务项目。(医务社工部)

▲12月23日,上海胸科医院傅小龙教授(团队)嘉兴胸部肿瘤工作室落户我院。(医务部)

浙大二院骨科嘉兴工作站落户

12月12日上午,浙江大学医学院附属第二医院骨科嘉兴工作站落户我院。浙大二院骨科主任叶招明教授及其专家团队,我院院长姚明、副院长王正安、胡惠林出席揭牌仪式。

院长姚明在致辞中表示,长期以来浙大二院与嘉兴一院有着深厚的合作与交流基础。希望通过学科之间的紧密合作,大力提升骨科亚专科发展,促进医教研整体水平提升,建区域一流骨外学科。

叶招明教授表示,希望在双方骨科紧密协作的基础上,相互学习、取长补短,努力促成双方长足发展。

签约揭牌仪式后,叶招明及其专家团队分别作相关学术讲座。

讲座后,双方专家团队就合作建立统一的技术标准、临床路径、诊疗规范、服务管理及建设紧密型的临床医疗、教科研协作、管理互动的医疗合作体进行讨论与交流。

浙大二院骨科中心成立于1953年。目前已成为省骨科学术龙头,被誉为“浙江省骨科摇篮”,是首批国家临床重点专科建设单位、浙江省医学重点学科及浙江省中医药重点学科。下设关节、脊柱、创伤、肿瘤、手外、足踝、运动医学7个亚专科。

工作站成立后,首批浙大二院骨科专家将分别在多个骨亚专科建设上对我院进行全面指导。元月起,我院将开设“骨与软组织肿瘤”“创伤骨科”“脊柱外科”“关节与运动医学外科”4个浙大二院骨科专家特需门

诊,为市民提供优质医疗服务。

此外,浙大二院专家团队还将参与我院骨科疑难危重症患者查房、指导手术操作,协助开展课题申报、科研项目、论文撰写等工作,促进学科建设和人才培养,积极开展合作,推进骨科专科化发展,将骨亚专科做细、做精、做强大,造福嘉兴及周边地区百姓。

我院骨科成立于1989年,是嘉兴市医学重点扶持学科。近年来,在临床、教学及科研方面取得了突飞猛进的发展,在嘉兴及周边地区具有较大影响力。未来,我院骨科将进一步全面提升骨科的临床及科研水平,为嘉兴百姓足不出“嘉”,享受国内先进的医疗服务作出行动。(宣传统战部)

“医警共建”话新篇,守护生命救治“黄金一小时”

12月25日下午,我院召开“医警共建”共话交通事故救援专题研讨会暨创伤中心年度工作座谈会。嘉兴市高速交警支队副支队长蔡杨胜、嘉兴市交警支队副支队长周健、我院党委书记钱钢、创伤中心主任、副院长王正安,副院长汤焕亮出席会议,各交警支队大队长、教导员以及我院相关职能科室负责人、创伤中心小组成员参加会议。

党委书记钱钢指出,我院自2017年以来启动创伤中心建设,在“医警联动”推动下,在保障百姓平安出行、降低事故伤亡率上取得了诸多成绩。身处信息化、智能化新时代,如何实现5G时代的快速有效救治,需要医警双方共同探索与实践。希望通过深化医警合作,谋求创伤救治水平不断提升,造福百姓健康。

副院长王正安表示,创伤中心的建设离不开交警支队的大力支持。自创伤中心建设以来,双方始终以“医警”平台为依托,加强联系,创建了嘉兴特色的“医警联动”区域创伤救治模式。我院作为区域创伤救治的

主要力量,从中国创伤联盟医疗信息平台反馈的数据来看,年创伤救治数量位列全省前五,有效降低了全市交通事故的死亡率。

随后,我院创伤中心委员会副主任、急诊科主任曹伟中作创伤中心工作汇报。

蔡杨胜副支队长指出,交警是高速伤者的“第一亲人”,通过多方的共同努力实现“一个地区”“两个衔接”“三个团队”严重创伤救治模式,成功挽救了无数患者生命。

周健副支队长表示,加强对交通违法行为的快速救治,共同筑起对事故伤员的第一道生命防线,是医警双方共同的使命,因此开展医警合作加强对交通事故伤员的救治也是双方共同的责任。愿同院方紧密协作,维护百姓健康。

会上,周健副支队长将由嘉兴市公安局交通警察支队首批出版的《交通事故警示教育选编》赠予与会人员。随后,双方展开热烈讨论,就如何推进信息化建设,实现5G时代的快速救治等问题进行专题讨论。

讨论会后,我院创伤中心全体人员进行

医院创伤中心专题会议。

我院创伤中心自2017年10月14日签约中国创伤救治联盟,正式启动建设以来,以区域一级创伤中心的高标准实施建设,拥有实体的创伤中心病房及危重创伤患者救治监护室(EICU)。

医院强化“黄金1小时”的救治理念,着力构建包含交警大队、急救中心、医院急诊创伤重症监护及创伤中心病房在内,快捷高效救治的救治体系。不断完善院内-院外联动机制,为创伤患者提供区域全覆盖、医疗全周期的精心管理。在建立了高效、便捷的创伤救治流程同时,最大限度地缩短院前、院内救治反应时间。把及时有效救治创伤病人作为首要目标,以争取最大生命希望为宗旨,实现了多学科协同救治机制,扎实推进各项建设工作。近年来该项目荣获多项国家级医疗质量管理大奖,使我院创伤中心建设成为“健康嘉兴”的一张“金名片”!

(宣传统战部)

我院成功创建国家级节约型公共机构示范单位

12月17日,国家机关事务管理局、国家发展改革委、财政部共同发布《关于公布2019—2020年节约型公共机构示范单位创建和能效领跑者遴选工作的通知》,经过申报、创建、初评和复核等环节,我院以104分的高分(总分110分)顺利通过国家级节约型公共机构示范单位的验收评估,荣获“2019—2020年国家级节约型公共机构示范单位”称号。该荣誉是我院继2013年取得“浙江省节约型公共机构示范单位”之后的“升级”,也是嘉兴市卫生系统首次获得公共机构节能领域的最高荣誉。

自开展国家级节能示范单位创建以来,医院高度重视,积极响应浙江省、嘉兴市公共机构节能部门的要求,加强节能管理工作,建设科学化管理平台,大力开展节能改造工作,淘汰老旧低效设备,积极引进节能产品,推广应用节能技术,取得了良好的节能成效。

在节能管理方面,制定了各项节能规章制度,并针对用能设备设施制定了节能操作规程。

在建筑用能设备改造方面,照明系统实现公共区域LED灯100%覆盖率,公共场所实现智能控制改造。食堂采用节能灶具、高效油烟净化设备等环保餐饮设施设备。空调系统采用节能控制系统,完成空调冷却塔改造、锅炉系统采用冷凝水回用改造等工程。

在单位水资源利用方面,我院开展水平衡测试工作,节水器具普及率100%,实现用水系统的二级、三级计量。

节能宣传方面,张贴节能标识,在卫生间、办公室等场所增加和更新温馨提示、宣传口号等标识标牌,营造节能氛围;利用室外显示屏播放节能标语,宣传普及节能知识;组织开展节能宣传活动,发动广大职工参与,提高节能意识等。

通过一系列的管理节能与技改节能,医

院的能源消耗处于合理的水平,2019年医院的各能源消耗指标均低于浙江省同类型公共机构能源资源消耗平均值,圆满完成节能任务。

我院2019年度能源资源实际消耗(人均综合能耗、单位建筑面积能耗和人均水耗)与上年同比分别下降2.13%、2.67%、19.35%,完成年度节约目标,均处于同类型公共机构领先水平。

国家级节约型公共机构示范单位的成功创建是我院能源资源有效管理的重要成果。节约能源资源也是一项长期的重要工作,需要持之以恒、常抓不懈。今后我院将继续以实现节能降耗、绿色低碳为目标,巩固已有节能成果,加大节能技改力度,进一步提高能源资源利用效率,提升全院员工的节能意识,坚持新发展理念,坚持“绿水青山就是金山银山”理念,在“十四五”时期充分发挥示范单位的引领带动作用。

(后勤保障部)

流芳百年 感恩回馈

——“嘉一”百年院庆义诊周回顾

为庆祝我院建院百年,回馈广大市民群众,12月7-13日,“百年嘉一·医心为民——嘉善市第一医院百年院庆义诊周活动”圆满结束。在义诊周期间,医院全部专家专科门诊免收诊查费(特需除外),共计接诊患者3.1万名,环比上周增加6000多人次,深受群众欢迎和好评。

为做好此次覆盖全院各专科的超大型惠民义诊工作,展现百年医院的优良传统、品质和风貌,我院高度重视,充分做好前期筹备工作。动员整合医务、护理、门诊、感控、信息、财务、后勤、设备、安保、综合、宣传等多部门力量,制定方案,落实责任。

12月7日,义诊首日一大早,院党委书记钱钢、院长姚明、副院长胡惠林等,带领行政及相关职能科室负责人,到门诊现场督导工作。整个一周内,医院设立行政协调班,职能科负责人排班轮值于门诊每个楼层,负责义诊期间现场引导、维持秩序、解释说明等工作,协助服务并处理就诊高峰时段患者的需求。同时,加强导医力量,护理部增派护理人员,社工部增

派各岗位志愿者85人次,提供现场咨询、引导等服务。并增设义诊服务专线及监督热线,提供预约、咨询、快速受理投诉等服务。

优质好评的背后,“嘉一”齐心协力在付出。针对不会使用智能手机、无健康码、不识字的老年患者,门诊部开辟进入医院的特殊绿色通道。为老年患者扫除“门槛”,通畅就医途径。设立老年患者专门自助服务区,并有引导员、志愿者、社会工作者等人员,为老年患者提供帮助。门诊每一层楼都为老年患者提供即时热水、纸杯、便民轮椅等多项辅助措施。同时开设独立药事咨询窗口,为老年患者提供咨询服务并进行宣教。

一位候诊的老年患者说:“我这次来是术后复查,预约了专家门诊,到了医院志愿者帮助取号,还免除了我的挂号费,虽然钱不多,但觉得医院此举很温暖。”

据统计,义诊周期间,通过预约就诊的人数同比上周增加4000余人次,日均预约增加570余人次。心血管内科专家门诊作为嘉兴一院的“热门”门诊,日常号源“供不应求”,为解

决部分老年患者没有预约,到院挂不上号的问题,医院专门制定预案,每个专科设候诊区,由力量及备用诊间,以备不时之需。心血管内科副主任翟昌林副主任医师的专家门诊当天号满,直到下午5点多还在接诊。“尽管医生愿意尽最大努力满足患者的需求,但还是希望市民平常能提前通过电话或者网络预约挂号,减少等待时间,也能让医生有充分的时间接诊每一位患者。”他说,“很高兴通过这种方式既能庆祝建院百年,也可以助力回馈广大患者。”

12月7日上午,一辆载着一壶壶热茶的餐车缓缓推向各候诊区。义诊期间,我院餐饮部免费茶水供应服务,得到了广泛好评。工作人员为候诊患者、家属以及医务人员送上一杯杯热茶,传递着冬日里的浓浓暖意。据了解,这项服务今后也将常态化开展,递上一杯茶,传递的是医院的一份暖心和贴心。

在PICC门诊,有一位患者王女士,由于病情需要每周进行一次换药护理。身在外地的她一直坚持坐高铁专程赶到我院找鲁林花副主任护师。在义诊周的第三天,她再次按时前来

换药。王女士表示,半年前的一次就诊经历使她对我院留下了深刻的印象,赶上医院百年义诊周,十分荣幸,希望医院越来越好。

黄先生是嘉兴某星级酒店的老总,来自台湾,今年已近70岁。由于顽固性咽喉炎,随着季节的变化,多次发作到耳鼻咽喉科就诊。经过多次接触,他对耳鼻咽喉科的姚望主治医师信赖有加,他赞扬姚医生对待每一位患者都平易近人,员工有需要就介绍来找姚医生看病。

近日,黄先生即将返台,特地来与姚医生辞行,彼此拥抱告别。他说:“我是一名台湾同胞,十九年的大陆生活使我对嘉兴一院的医疗与服务非常认可。医院一百年屹立不倒靠的是精湛技术和优质的服务。祝福嘉兴一院百尺竿头,规模越来越大。”

流芳百世,嘉医追求。这一周公益行动,既是“嘉一”为民服务的缩影,更是使命传承与精神延续,我院将始终秉持“为民”宗旨,扎根群众需求,追求卓越品质,切实服务百姓健康,为“五彩嘉兴”焕发健康底色而不懈努力!

(宣传统战部)

保护心灵的窗户,预防视网膜脱离

眼睛被誉为是心灵的窗口,读书认字、识人辨物、开车行走、畅游网络、欣赏美景……都需要眼睛,它带给了我们无数的欢乐与幸福。但是,如果眼睛得了病,我们还能拥有这些幸福吗?

今天,就和大家聊聊一种眼部疾病——原发性孔源性视网膜脱离。

人的眼球,类似于一个球体,球壁可分为多层,从外向内有角膜、葡萄膜、视网膜,包裹着眼内容物组织。球体里面被分隔成前后两个“房间”,后面这个“房间”较大,称为玻璃体腔,其内容物即“玻璃体”,玻璃体有一个作用,可支撑视网膜并且与视网膜关系密切。而视网膜又分为十层结构,其中最里面的九层结构和最外层的“色素上皮层”在胚胎形成期就存在潜在腔隙。

“玻璃体”和“视网膜”是相互紧挨的“好朋友”,幼年时的玻璃体类似“果冻”,与视网膜“肩并肩”,给予它支撑。随着年龄增长,玻璃体逐渐出现“液化”、“变性”、“后脱离”等情况。如果视网膜本就质量不好,存在变性等情况,在

玻璃体后脱离过程中,可能因牵拉导致“视网膜裂孔”。玻璃体通过裂孔进入视网膜潜在腔隙,使内九层与最外层分离,即出现了我们所说的“孔源性视网膜脱离”。

孔源性视网膜脱离的发生最主要取决于三个因素,即视网膜裂孔、玻璃体液化及有一足够的拉力使视网膜内九层与“色素上皮层”分开,其中视网膜裂孔是关键。发生视网膜裂孔之前,常有视网膜玻璃体变性,视网膜周边部变性区,玻璃体液化、萎缩和收缩引起玻璃体后脱离。视网膜与玻璃体的变性变与年龄、遗传、近视及外伤等有关,其中中高度近视是高危因素。并且,往往一旦发生视网膜脱离,通过检查对侧眼,经常也能找到视网膜变性区、裂孔甚至局限性网脱。

大多数视网膜脱离于短时间内发生,患者可突然觉得视野中出现黑幕状暗影、固定黑影、雾遮感等,随着视网膜脱离发展而扩大。当黄斑受到累及时,中心视力将明显下降。发病前,可先有闪光感与黑影飘浮、飞蚊等症状,还有部分患者直到黄斑受累时才自觉。如果发生

无原发疾病的玻璃体积血,要警惕视网膜裂孔,尤其是患有近视的中青年患者。

如上所述,孔源性视网膜脱离的高危因素主要有年龄、遗传、近视尤其是高度近视,以及外伤、无晶体眼、人工晶体眼等。在平时生活中,为预防视网膜脱离的发生,我们可做到以下几点:

- 1.用眼不要过度疲劳。
- 2.中高度近视者少提重物,避免做剧烈活动,尤其是头部的震动。
- 3.防止眼外伤。
- 4.定期到医院散瞳检查眼底,尤其是眼底不好的近视患者。如已有一眼发生视网膜脱离,必须定期散瞳检查对侧眼眼底情况。
- 5.定期的眼部健康检查最好每半年一次。
- 6.如眼前出现闪光感,自觉漂浮黑影,或某方位有固定黑影遮挡,应及时上医院检查。

保护“心灵的窗户”,从重视眼底检查做起。

(眼科 王晨)

■章云说中医

乳房也会长「粉刺」

脸上长“粉刺”不稀奇,但你听说过长在乳房上的“粉刺”吗?是“青春痘”长在乳房上了吗?

事实上,这种奇怪的“粉刺”可不是什么“青春痘”,而是一种慢性非细菌性乳腺炎症,发病初期常表现为乳房部肿块,化脓溃破后脓液中含有粉刺样物质,因而中医称之为“粉刺性乳痈”(中医所谓的“乳痈”相当于急性乳腺炎),而西医称为浆细胞性乳腺炎。尽管浆细胞性乳腺炎发病率不是很高,约占乳腺良性炎症性疾病的4%~5%,但该病的发病率呈现上升趋势,发病年龄也逐渐年轻化。

最近,董女士(化名)就患上了这奇怪的“粉刺”。2个月前她的左侧乳房上长出了肿块,当地医院诊断为“乳腺癌”,这个消息犹如晴天霹雳,她既感到恐惧,但又心有不甘,她不相信年纪轻轻的自己会得乳癌,于是投亲靠友来嘉兴求治,经检查诊断为“浆细胞性乳腺炎”。

“粉刺性乳痈(浆细胞性乳腺炎)”一直受到临床医生的高度重视,一方面是因为其误诊率高达60%-90%,易与乳腺其它疾病尤其是乳腺癌相混淆。二是其治疗手段有限。这种“粉刺”虽然是良性病变,但其病因尚未完全明了,西医治疗以手术为主,包括肿块切除及脓肿切开引流,但总体疗效不甚满意,容易反复红肿溃破,或化脓溃破后久不收口,或形成瘘管,历经数年不愈,甚至最后不得已进行全乳切除,给女性身心健康带来极大影响。

经医生建议,董女士转而向中医科求诊。中医认为,乳房疾病与肝、胃二经关系最为密切,此外还与肾经、冲任二脉有关。乳汁由气血所化生,而气血来源于脾胃运化产生的水谷精微,因此脾胃气旺,则乳汁多而浓。肝主疏泄,乳汁的分泌、控制和肝木之气有关,若肝气不舒,疏泄不利,以致乳汁瘀积,若郁久化热则发为乳痈(中医称“乳痈”)。肝气郁结,痰结成块则发为乳腺增生(中医称“乳癖”),若气滞痰瘀血互结则发为乳腺癌(中医称“乳岩”)。

董女士就是由于肝气不舒,气机郁滞,日久肝郁化火,热盛肉腐化脓,发为浆细胞性乳腺炎。体质壮盛者往往疾病来得快,去得也快,比如哺乳期乳腺炎。而体质虚弱者,病情往往缠绵难愈,董女士就属于这种情况。虽乳房红肿热痛属肝郁化火,但该患者腹胀、腹泻、怕冷、月经量少、腰酸、白带多、舌淡胖、脉细,这些都是脾胃两虚之象,故中医治疗应兼顾虚实,根据病情的发展调整攻和补的侧重:早期以理气清热散结为主,中期攻补兼施,后期以温补脾胃为主,随证施治,步步为营,肿块自行破溃流出脓水后很快收口,肿块明显缩小,达到了初步的治疗目的。

(中医针灸科 彭章云)

■身边事

究竟哪一款洗发水适合您?

一头乌黑秀丽的头发对一个人的形象具有举足轻重的作用。日常生活中如何打理这头秀发,洗头是一项重要的工作。早在3000多年以前,我国古代人民就已经用淘米水或皂荚洗头了。魏晋时期,有关于“澡豆”的记载,澡豆类似于后来的肥皂。《世说新语》里记载的澡豆当饭的故事成了千古笑谈。《红楼梦》里也有关于洗头的描写,要用到花露水、鸡蛋、香皂、头绳之类,除了清洁头发,可能还有美发养发的目的。

在洗发水发明之前,可能人们洗头沐浴只要一块肥皂就全部解决了。以皂类为基料的洗发用品有其缺点,洗发后头发发黏,无光泽,不易梳理。后来随着日化工业的发展,大约100年前,洗发水问世,才改变了长期以来人们用肥皂洗头的习惯。

发展至今,洗发水已经成了人们生活中不可缺少的日用品。面对琳琅满目的洗发产品,您知道怎样选择一款适合自己的吗?

事实上所有洗发水的成分都很相似,包括主要表面活性剂、辅助表面活性剂和保养类添加剂三大块。

所谓表面活性剂,可以简单地理解为在物体表面活动且性能奇好的东西。它的构成分为两个部分,一头亲水,一头亲油。它工作的时候,一边吹着泡泡,一边清理油污。常用的主要表面活性剂有月桂醇硫酸盐、月桂醇聚醚硫酸盐。后者清洁力强,并且对头皮的刺激性低,是应用最广的表面活性剂。另外,氨基酸类的主要表面活性剂如月桂酰肌氨酸钠、椰油酰谷氨酸钠对头皮的刺激性更低,但清洁能力要差一点,得比较大的用量才行,加上它本身的造价就高,所以价

格相对昂贵。

辅助表面活性剂就是起辅助作用的,帮助制造更稳定的泡泡,增加黏稠度,增强清洁力,降低主要表面活性剂的刺激性。

保养类添加剂包括防腐剂、PH调节剂、色素、香精等,另外还有去屑、控油等等各种洗发水打出的各自卖点,有去油的,有去屑的,有止痒的,有修护的,甚至还有打出防脱生发的。这些产品是否有效大多数都停留在厂商的宣传,还缺少科学证据的支持,实际使用效果往往让人不太满意。洗头 and 护发,本身关系就不大。头发油的人容易掉头发,这个是真的。罪魁祸首在双氢睾酮,有兴趣的读者可以参考以前的文章“脱发漫谈”。双氢睾酮是体内产生的,药物尚且不能完全杜绝,洗发水就更难取得完美效果了。

如何选择一款适合自己的洗发水?这要根据自己的头皮和头发的特点而定。头皮跟皮肤一样,表面是角质层,真皮和皮下脂肪有汗腺和皮脂腺,也会出汗出油。

如何判断头皮和发质类型?目前学术界还没有一个金标准,主要是一些医师的经验总结。需要工具:你的手。具体操作方法:洗完头间隔一天后,用手指触摸自己的头皮,如果触摸后感觉手指比较油腻,可以判定为油性头皮。干性及中性头皮在指腹上只会留下少量油脂。

对于油性头皮,可以选择含有水杨酸成分的洗发水。水杨酸去油脂能力强,医学上用3%-6%浓度的水杨酸去油脂,针对油脂分泌旺盛的人,威力极强。

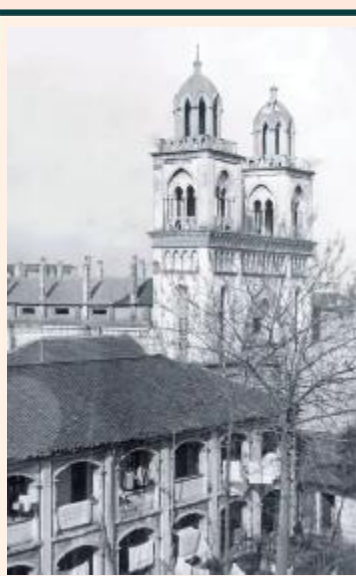
对于头屑较多的患者,选择含有酮康唑成分的洗发水比较适合。酮康唑本身是一种有效

的抗真菌药物,经常用于专业去屑洗发水中。很久以前有医学专家研究发现马拉色菌是头皮屑产生的原因,酮康唑可以抑制马拉色菌,有效治疗头皮屑的症状。

对于那些头发干枯无光泽的患者,适合选择含硅油的洗发水。硅油可以附着在发丝表面,将发丝表面的小坑小沟填平,就像给发丝打蜡一样,在头发表面形成一层油脂膜,使头发柔顺有光泽。

(皮肤科 曹庆科)





为纪念医院百年华诞,我院于2020年12月15日正式发布《百年圣心——嘉兴市第一医院百年史话》一书。一百年历史更迭,书中记载的点点滴滴无不勾起职工们脑海深处,关于这座医院的回忆和情感共鸣。本版摘选部分职工《百年圣心》史话读后感,带领大家回味这漫漫一百年的“嘉医故事”……

玫瑰花与十字架——读《百年圣心》有感

起大锤;

看着书中说医院在某年建起了第一座钢筋混凝土门诊楼,我立刻想到的是之后的某一天我被按在这个楼内的某张牙科治疗椅上,牙钻在耳边滋滋作响,牙神经仿佛都立刻抽痛起来。记忆拼图的游戏越往前走,越是感慨。1920年,在我儿时认为是“古代”的年份,“圣心医院”出现了,主导它的是一个意大利神父。在建立起医院的同时,他又指挥工匠们用了十多年时间建起了我五十余年后才看到的那座满目疮痍的宏伟大教堂。从那时起,医院就与十字架联系在一起,现在的院徽主体就是由两根权杖组成的十字架,指明了医院的起源,也象征了医学的神圣、权威与严谨。

之前毫无所知的是,圣心医院并不是意大利神父事业的起点,起点需要再往前推49年,在1871年,海盐的车福滨(现海宁),意大利神父已经建立起了教堂和西医,那所医院有着好听的名字“玫瑰医院”,收治并给穷人免费治疗。随着病人越来越多,神父决定将医院迁往嘉兴城内,但又放不下当地病人,于是才用部分资源在嘉兴城内建立了圣心医院。

1871年,在此100年后,我才来到了这个世上。当时的我肯定不会去关心一个“古代”的外国人为啥要不远万里来嘉兴的海盐种下这朵“玫瑰”,以及此后其中的甘苦。

然后,18年后,我的命运开始与这朵“玫瑰”结缘了。进入浙工大,纯属偶然。没有一般故事中被家中变故激励后决心投身医学事业的情节,也没有医学世家对我的熏陶。1989年7月风雨交加的三天过后,基于现实的选择,

开始了我的医学之路。

当时作为外科总护士长的母亲基本持反对意见,因为她目睹了临床医生的艰辛。倒是父亲作为老一辈知识分子对医生怀有天然的尊敬。至于我,当时的理想是当一名建筑设计师或者是体育记者,但回到现实,选择医学的态度是“也可”。之后是辛苦读书的五年,好在我们这代人是一路读书与考试过关斩将而来,不怕辛苦,但总体对医学无感,任务而已。毕业时也曾宣读希波克拉底誓言,有仪式感,但不同版本的翻译文字或过于晦涩,或过于通俗,均无法直达心灵。

之后二十年,对临床工作逐渐进入角色,但面对日常的工作的困境,也时常发问:我这是为何?我没有意识到,这一问正是幼年在大教堂的废墟上玩耍时没有提出的那个问题:意大利人为何要在百余年前不远万里,来嘉兴种下这朵“玫瑰”?

时光流转到新世纪的2014年,我来到了这朵“玫瑰”的故乡——意大利。在锡耶纳大学医院研修过程中,基于文化交流的目的,工作之余对方医院安排了我们的参访他们的医院博物馆。现在的博物馆其实就是旧时的医院,从中世纪一直运行使用到上世纪的90年代才迁往郊外的新址,原址成为了博物馆。欧洲人对于历史文化的尊重与保护震撼了我。博物馆内一幅幅中世纪精美的湿壁画描述着医院建立时的情景。医院的创始人当时看到锡耶纳有大批的穷人和孤儿被病痛折磨,便倾其财富创立了锡耶纳医院,它是一所世俗医院,却按照教会医院的制度严格管理。画面中一群孩子被人

托举着通过一架梯子来到圣母怀中。这幅画最后演变成了医院的院徽,院徽几经变化,由繁到简,但主体愈加突出,就是一架梯子。它提示着创立者的理想,也成为这家医院几百年来精神内核。它时刻提示着我们这些医者是为何而来。

眼前意大利人动情而自豪的讲述突然间穿越语言与种族,抵达了我的心灵。我想,这也是百余年前意大利的“玫瑰”落户嘉兴海盐,并繁衍出嘉兴圣心医院的原因。那天午后走出博物馆,我的心灵被激荡着,我想这种激荡会伴随着我的职业生涯。完好保留着中世纪及文艺复兴时代的繁复与奢华,当代欧洲却早已进入了物质的极简时代,锡耶纳新医院的设计一如欧洲的当代建筑,低调、极简、实用。物质的退却更加凸显精神的内核,在医学界,人性的光辉时时闪现。在欧洲,一个工作二十年的外科医生却完成了精神上始业教育。它仿佛在我职业精神的拼图上按上了原先缺少的一块。我想,此后面面对纷乱的现实,我的困惑会少一些了。

思绪回到飘着墨香的书本,突然飘过一些想法,比如,医院可以有一个小小的玫瑰园来纪念它的创立者,比如,院徽中可以加入玫瑰花的元素。在我心中,十字架代表着医学的神圣与严谨,玫瑰花象征着我们的理想与情怀。我们追寻逝去的“玫瑰”,不是为了增加49年的历史,而是要寻找我们的精神家园,让玫瑰与十字架成为医院的文化内核。

好了,最后,无论是100年还是149年,祝福我们的医院穿越时光,走向永恒。

(成维波)

温暖的岁月

读完《百年圣心》,一张张、一个个温暖的笑容,如浮光掠影般出现在脑海。

记得2000年,嘉兴市第一医院建院80周年,年轻的我成为了“嘉一”的一员。

到医院报到那天,当时的人事科赵如娟科长看到一个瘦弱的女生(请相信,20年前的我大概可以用瘦弱形容)拖着行李满头大汗,立刻一边招呼保安帮我拿行李,一边亲自带我到总务处安排宿舍。被重视的感觉确实好。

8月份,报到的第一个月新员工被安排到各科室熟悉环境,我在结核科。因为离家远,新环境,我很想家,有次无意间说,等我攒够钱就去买个手机可以经常给父母打电话。当时在结核科的王爱芬医生听到后认真的对我说:“文利,你买手机差多少钱?我这里。”真感动啊!怎么会有人主动借钱给刚认识几天的人!

9月份开始,我如愿进入外科,开始了一名外科医生的成长之路。在工作的前几年里,我们尽可能多参与手术,掌握阑尾、疝这些普外科常见手术技术,因为明年又有新医生来,而作为“老医生”的我们机会就会少很多,而且如果还没有掌握基本手术技能,也很没有面子,所以前几年我们都是守在医院里过日子的。幸运的是,陶素萍、侯岩松、陈彩萍,这几位当时在病房里的师姐们都非常慷慨,有急诊手术都愿意带上我这个“菜鸟”。

10月份,我迎来了人生中第一个要独自上的夜班,神气一点的说法是:这个病区今晚我作主!但是这个主不好作呀!不知道夜班之神会以怎样的方式照顾我这个新人,我心里没底,惴惴不安。最后让我安下心来的是,韩文兰主任竟然默默地留下来陪我上夜班,主任面授了很多夜班要注意的事。我感受到主任期望我们成长,想放手又不敢放手。拳拳之心殷殷之情啊!

在以后的几年里,我很幸运地得到了很多大咖的指导。我第一个主刀的阑尾手术是俞增福主任亲自给我做的助手,俞主任话少,而紧跟着俞主任学习要用心看,因为助手太出色,让我觉得这次主刀比以往做助手容易很多。

陆松春主任知道我们年轻医生所有容易犯的错,提前就打了预防针。有一次我主刀胆囊手术,陆主任亲自做助手,我感觉手术视野那么开阔,操作起来那么舒服,原来胆囊手术还可以这样做!

徐鹿平主任带我开阑尾,我看到了活生生的教科书上的手术图谱!蒋红钢主任非常严谨,总能敏锐地觉察到我们的薄弱点并及时指出。

严厉的陈自强主任,如果我犯错了,陈主任批评起来如秋风扫落叶,但是如果我做的好,陈主任也会表扬。我希望自己以后也能成为主任们一样的人,用自己的方式帮助年轻医生的成长。

今年,嘉兴市第一医院建院100周年,我成为“嘉一人”20年。20年的工作有酸甜苦辣,但是,写这篇小文时我先生说你怎么一直笑咪咪的?是呀,我在写我们的“嘉一”呢,往事如春风温暖我心身,当然笑咪咪的!

(郭文丽)



我考入中专的那一年,正是嘉兴一院护校并入嘉兴卫校的第一届。入校第一年是在嘉兴卫校度过的,学校学生很多,专业很多,校园也大,因为第二年我们就要返回一院护校读书,所以匆匆那年的感觉,总觉得像做梦——短暂的一年,像梦一般从青春滑过。

暑假结束,我们就回到了嘉兴一院护校,学校在教堂里面,二楼是我们的寝室、课堂,一楼是三年级学长的寝室。她们都已经进入紧张的实习阶段,偶尔能够碰到,也都是稍纵即逝的印象,那时总感觉她们已经长大了,而我们依然青涩懵懂。

所以,实际上,整个教堂,每天就是我们一个班39个同学在那里上课。中午可以在教堂的花园里晒晒太阳,和同学聊聊天,生活在安静且简单中度过。

整个学校在医院的最东面,吃饭要到医院食堂和职工一起,尽管我们读书不需要交学费,国家还给予每个月的生活补贴,但是那时每个家庭都拮据,为了省钱,通常都是两个同学合买一份荤菜和素菜。

日子一天天地过去,17岁花季的我们是简单和快乐的。教堂钟楼永远是一个完整、一个破损,冬天里配着枯枝和蓝天,仿佛日子能够静止一般。寝室的顶很高,墙砌到一半,所以每一间房都是相通的,这边同学的笑声那边都听得见;寝室很大,蝙蝠伴着轻微的呼吸声和我们一起长大。周末的晚上也许是最

教堂和护士帽

开心的,因为各自回家会带来好吃的分享,犹记得平湖同学带来的苦瓜子,那是我第一次尝到那苦苦的、香香的味道。

教堂、护士帽、南丁格尔,高年级同学偶尔身上带回来的来苏水的味道,陪伴了校园生活的第二年。

因为政府要收回教堂,三年级的时候我们搬到了老医院急诊前面的二层老式洋房中。虽然老,但是顶是高的,地板是木质的,窗是木质雕花的,还有一个没有花的花园,可以

让我们晒被子 and 活动。但是因为实习了,同学相聚的时间减少,只是和自己分在同一组的同学交流。很快,“三班倒”的实习节奏,让我们直接且深刻地体会了护士工作的不容易。隐约觉得,这顶洁白的护士帽所承载的责任,和不甚明了的艰辛。但是年轻的我们是不觉得辛苦的,下班睡觉,然后在晴朗的日子和同学相约去隔壁的荣军医院草地看书,或者看望那些受伤的军人。

实习的一切都是新鲜和快乐的,浙工大(浙江医科大学)的实习同学会和我们约定,晚上有急诊阑尾手术记得去他们寝室“呼叫”,每个医学生都很珍惜各种学习、实践的机会。医大的学生会和我们聊起大学生生活,我那时记得最牢的就是西子湖畔医大的田家园,尽管从

来没有去过,但心生憧憬,总是为没有进过大学校园而有那么点失落感。谁知道若干年后自学大专,我竟然能够真的去浙工大学习了一周,总算圆了我的大学校园梦。

临床实习的老师对我们都很好,在我眼里她们是真正美丽的白衣天使。夜班的时候她们从家里带来的青稞年糕让我觉得这是这辈子最难忘的美食之一。味道,陪伴了校园生活的一个金老师,美丽热情,而且能歌善舞。那时正好有两个车祸的日本患者,某个夜班的早晨,我的老师竟然能用日语演唱《小鹿纯子》主题歌,那两个日本患者激动不已,纵使在异乡有恙,也不再觉得孤单。

实习结束,我们7个同学被分在嘉兴一院工作,寝室一如既往还是那种老旧的有特色的哥特建筑,后来也一并拆除建起了老医院的17层大楼。期间的成长和成绩离不开各位老师的帮助和关心,前辈们工作认真、努力,特别是老内二病区的张祖圣主任和詹雅琴护士长(后来医院的护理部主任),都给予了我们父母般的关爱。烤红薯和糖炒栗子是冬天里他们给予的妈妈牌美食。大年初一詹雅琴护士长从家里送来的热腾腾的汤圆,总是温暖着我的心田。谢谢您!爱你们,你们的血脉传承,是嘉医的基因底色。

现在,看着新医院气势恢宏的建筑和点缀在其间的一花一草,医院绿道上散步的患者和家属,作为这里的一份子,我很自豪。暮云晨星,一砖一木,俯仰枯荣——为她努力奋斗,为她哭过笑过,在这百年之际,我要祝她生日快乐,福寿绵延,春风十里,惠泽四方。

(裘美华)

