

凝心聚力绘蓝图 奋楫笃行谋新篇

市二院举行临床医技、职能部门负责人述职报告会

■通讯员 王宇

本报讯 开局就是决战,起步就是冲刺。为全面回顾总结2023年工作,进一步统一思想、凝聚共识,提升医疗质量和管理服务能力,促进医院高质量发展,2月15日,市第二人民医院举行临床医技、职能部门负责人述职报告会。院党委书记吉雅玲出席会议并讲话,院党委副书记、院长张晓雨主持开幕式,院领导班子成员、科护士长及临床医技科室、职能部门相关人员共300余人参加会议。

吉雅玲在致辞中表示,本次会议是市二院召开的“新春第一会”,既是一场述职会,又是一场收心会,更是一场推进会。2023年,在全体干部职工的共同努力下,医院实现较快发展。实践证明,市二院干部职工队伍是一支特别能吃苦、特别能战斗、特别能奉献的队伍。2024年是医院的“抓落实”年,凡

事预则立不预则废,各科室负责人务必做好表率,敢于担当、勇于负责,不为困难找借口,只为成功想办法,推动新的一年各项工作强势开局、高效落实。各部门要紧紧围绕“六个一”战略,立足医院发展大局,主动对标国内先进,高效谋划、前瞻布局,拉高标杆、争创一流,持续提升管理能力和服务质量,上下齐心,跑出二院发展“加速度”,奋力推动医院高质量发展。

临床医技科主任述职环节由医务处处长王玉峰主持。45位临床、医技科主任围绕2023年工作亮点、2024年工作思路作了充分展示。科主任们通过摆数据、做对比、举实例等方式,晒出成绩和亮点,实事求是地分析工作中的短板和不足,并对2024年度科室工作提出切实可行的发展规划。

吉雅玲从学科建设、科研创新、人才建设和科室发展等方面对各项工作进行点评。她强调,2024年是医院高质量发展谋求突破性进展的关键之

年。万里征程风正劲,千钧重任再扬帆。新征程是充满光荣和梦想的远征,没有捷径,唯有实干,全体二院人要赓续荣光、乘势而上,攀高比强、跨越赶超,为人民群众提供更加优质、安全、高效、便捷的医疗服务,为推动医院高质量发展作出更大贡献。

职能部门负责人述职环节由张晓雨主持。26名职能部门负责人以翔实的数据、直观的图表,全面展示一年来取得的成绩,对标对表查找差距和不足,认真谋划新一年的工作,彰显了“管理更加自信、发展更具张力、作为更显担当”的格局。

吉雅玲对职能部门工作进行“把脉式”点评,既充分肯定取得的成绩,又指出各职能部门的薄弱项目及不足之处,并对下一年工作设想给予指导性建议。她强调,各部门要强化协作联动,能干事、会干事、干成事,做到“行政围绕临床转、临床围绕患者转”,集全员工之智、举全院之力,以“滚石上山、不进则

退”的紧迫感,锚定目标、先立后破,攻坚克难、以进促稳,全力以赴闯出医院转型新天地、干出医疗服务新品质、拼出高质量发展新局面。

本次述职报告会“实”字贯穿全过程,各位述职人员做到紧扣要求,用事实“说业绩”、用数据“晒成绩”,述出实效、亮出实绩,为医院高质量发展和精细化管理赋予强大动能。

蓝图已绘就,奋进正当时。2024年,全院上下将聚焦发展主线,切实提升医疗服务能力与水平;增强创新意识,持续深化医药卫生体制改革;树牢底线思维,坚决筑牢安全生产防线;贯彻新发展理念,提升医院运营管理水平。全体干部职工将鼓足干劲、乘势而上、接续奋斗,全力以赴推动医院高质量发展再上新台阶、取得新突破,为推进中国式现代化淮安卫生健康新实践作出更大贡献。

春节后怎么减肥?听听中医减重专家的建议

■通讯员 申琳琳 石洪伟

“每逢佳节胖三斤”,这些突然囤积在身上的脂肪,最好抓紧时间消耗掉,否则“活期”变“定存”,再想减脂就困难了。节后减肥的黄金期在14天到30天不等。关于减肥,“管住嘴、迈开腿”是经典法则,但是说起来容易做起来难。有没有什么办法既能减重又不伤身呢?一起来听听减重专家、市中医院针灸科主任、程氏针灸第四代传承人刘永涛的建议——

进食顺序很重要

减肥者一定要把握一个原则:先吃热量低的食物,比如蔬菜。吃完蔬菜喝一些汤,尽量选择清汤,不要喝太多浓汤。此时,快要吃饱了,可以吃一些高蛋白的食物,建议多用卤、蒸、炖的烹饪方式。最后,把白米饭换成五谷饭或是糙米饭,这样对于控制体重更有帮助。

饮食运动要注意

每天早晨起来先喝一杯温开水,提高身体代谢水平。早餐口味清淡,少食油腻食物。就餐时充分咀嚼,每一口饭菜嚼30下再咽下,能增加饱腹感。晚餐少进食,至少在睡前3小时不要吃东西,如果口渴一定要喝水。选择一项适合自己的减肥运动,并坚持下去,慢跑、快步走是方便、有效的减脂运动之一。

穴位按摩通肠胃

丰隆穴
定位:小腿前外侧,外踝尖上八寸(腓骨横纹到外踝尖长度的中点),距胫骨前缘二横指(中指为标)。
操作:用手指按揉,每次每穴3—5分钟,以局部酸胀为度。
作用:祛湿化痰、排油运脾。

天枢穴
定位:腹部,平脐,前正中线上旁开2寸(约食、中、环三指并列宽度)。
操作:用手指按揉,每次每穴3—

5分钟,以局部酸胀为度。

作用:运脾和胃、疏调肠腑、理气行滞、消食。

胆经
定位:大腿外侧中线,主要取环跳—风市—中渎—膝阳关—(即臀部、大腿外侧至膝关节)进行敲打。

操作:坐位,双手握拳敲打以上区域,每天50—100次。
作用:疏肝利胆、行气通络、祛湿。

针灸埋线巧塑形

对于单纯性肥胖人群,中医通过针灸、穴位埋线、艾灸、刮痧拔罐等疗法进行调理,让人轻松享“瘦”,不易反弹。

经验丰富的中医师会先帮减肥者辨别体质,再选择合适的减肥方法。一般来说,肥胖分为以下4种证型,每种证型适用不同的减肥方法——

胃热滞脾证:多有胃口臭、腹胀、面红心烦、口干苦、大便臭秽等症,需清热消滞、运化痰消脂。

痰湿内盛证:常自觉身体沉重和喉间有痰、有“大肚腩”、大便稀烂,需促进脾胃功能、祛湿运脾。

脾虚不运证:多见乏力、身体困倦、肌肉松弛、胃胀、胃口呆、大便稀烂等症,需健脾益气、调和脏腑。

肾阳虚证:多见怕冷嗜睡、眼睑或下肢浮肿、“大脸盘”、腹胀拉稀、夜尿多,需温阳散寒、化湿减重。

对于工作繁忙、无法经常到医院的减肥者,可选择穴位埋线减肥。这种方法通过可吸收药线持续刺激局部穴位,经络,达到抑制过亢的食欲,提高机体的能量代谢能力,促进多余脂肪消耗与分解的目的(约10天到医院一次),减掉的是人体的脂肪而不是水分,因此反弹率低。在减肥过程中,医生会根据每个人的体质差异,辨证取穴,补虚泻实,在减肥的同时改善人体阴阳失衡的状态。

慰问暖人心

新春慰问送温暖,浓浓关怀暖人心。2月10日上午,市一院院长杨晓钟、院党委副书记石西洋、副院长于亮等院领导带领部分职能部门负责人来到临床一线,向坚守岗位医护人员致以节日的问候和新春的祝福,并准备了新春礼品,让医护人员感受到浓浓的关怀。

■通讯员 徐嘉翌



3公斤重子宫肌瘤“鸠占鹊巢” 市妇幼保健院多学科联合“拆弹”

■通讯员 刘威 谢剑平 万素莲

本报讯 日前,48岁的吴女士(化名)发现自己腹部隆起,以为是胖了,没当回事,后在家人朋友的劝说下就医,才知道自己体内长了一个直径22厘米的子宫肌瘤。

市妇幼保健院妇科主任张春花接诊后,得知吴女士2年前有子宫肌瘤剔除的手术史,术后没有定期复查。这次检查发现瘤体几乎占满整个盆腔,直

径达22厘米,子宫接近6个月妊娠大小。

张春花为吴女士做了细致检查,考虑短期内生长迅速的肿瘤,不排除子宫肉瘤的可能。针对吴女士的情况,妇科团队与手术麻醉科、介入科、输血科等联合讨论,制定详细的手术方案。在多学科保驾护航下,张春花带领妇科团队成功为吴女士实施手术,切除下来的肿瘤重达3公斤。患者术后恢复良好,已顺利出院。

市妇幼保健院医生提醒,子宫肌瘤

是较常见的一种妇科良性肿瘤,对于一些体积较小、没有任何临床症状的子宫肌瘤,动态观察即可,但要注意定期复查,可以每6—12个月进行一次超声检查,绝对不能忽视。有些围绝经期的女性,认为绝经后肌瘤就没关系了,这种想法不完全正确。如果围绝经期有月经紊乱、肌瘤增长迅速、贫血等症状,一定要及时就诊。此外,要严密随访,每3—6个月复查,一旦肌瘤增大,不排除有恶变可能。因为一些特殊部位或体积巨大的子宫肌瘤,如同腹中埋

了一颗“定时炸弹”,有可能导致月经过多,致继发性贫血;导致严重腹痛或者慢性腹痛、有蒂肌瘤扭转引起的急性腹痛;造成不孕、反复流产或者怀疑有肉瘤变,并且肿瘤越大,手术风险越大,一旦发生恶变或大出血,患者会有生命危险。

市妇幼保健院妇科团队在多学科团队的支持和配合下,完成各类四级手术,勇攀高峰,技术日益成熟,未来将以优质的服务与精湛的技术,为广大患者提供更专业的诊疗服务。

市三院: 医患一家亲 欢喜过大年

■通讯员 丁华珍

本报讯 除夕是与家人团聚、共享欢乐的日子。为丰富患者住院生活,纾解患者的思家之情,市三院精神科、心理科病区开展贴窗花、包饺子、趣味游戏等活动,让患者感受浓浓的节日氛围。

精神科十六病区患者管某给医护人员送来自己书写的春联,表达对

医护人员的感激之情,并送上新春祝福。

心理科五病区医护人员在病房开展猜谜语赢红包、贴春联窗花等活动,鼓励患者展示自身特长。患者表示,自己的才艺得到认可,增强了自信。

精神科十九区、老年精神科、心理科十病区开展包饺子活动。一碗碗热腾腾的饺子,让患者们感受到“家”的温暖。

淮安区卫健委 全力保障群众过好春节

■通讯员 赵倩

本报讯 面对春节期间返乡群众激增的情况,节前,淮安区卫健委发布《关于进一步加强春节期间医疗质量安全管理工作通知》,对医疗质量管理、突发应急处置、呼吸道传染病防控等工作进行部署,重点强化三项举措,有力保证全区医疗机构平稳有序运行,确保群众过好春节。

加强传染病防控,过上祥和年。各医疗机构强化质量控制,针对重点环节开展自查自纠,保证急诊科、手术室等科室“绿色通道”畅通,做好孕产妇、婴幼儿、老年人等重点人群医疗保障工作。同时,优化门诊、急诊、住院服务流程,倡导医务人员践行高尚医德医风,自觉抵制不正之风,及时向社会公布医院门诊安排等,方便群众就近、有序就医,全力营造舒适文明的就医环境。

做好突发事件处置,过上安全年。各医疗机构牢固树立安全发展理念,建立突发事件应急处置预案,严格执行24小时专人值班和领导干部在岗带班、外出报备制度,确保突发事件第一时间响应。做好雨雪冰冻等极端天气卫生应急工作,加强因交通事故致伤致残和急性酒精、食物中毒患者的医疗救治,急诊24小时随时待命,120急救车辆和人员随时待命。

加强传染病防控,过上健康年。由于春节期间人员流动性大和聚集性活动增多,呼吸道疾病传播风险增加。淮安区卫健委通过服务窗口、电子屏幕、线上媒体等全方位、多渠道宣传急性呼吸道传染病防治知识,引导群众戴口罩、勤洗手、常通风、保持社交距离,开展科学防护;同时,充实医疗机构门诊、儿科、呼吸、重症等重点科室医疗力量,满足群众就医需求。




新年有新意 献血过大年

■通讯员 王静 戴芳

本报讯 过年献一份爱心,参加一次无偿献血,成为很多爱心人士的新选择。春节假期,在我市各献血点,前来献血的爱心人士络绎不绝。据统计,春节期间近700人参加无偿献血,捐献全血22万毫升、血小板186个治疗量。他们中绝大多数是无偿献血的老熟人,来自各行各业,但有一个共同的目标:撸起袖子,奉献爱心,用热血帮助更多有需要的人,让新春假期更有意义。

正月初三,在淮安经开区大润发献血屋,一对夫妻结伴献血,他们是市中医院骨科副主任、全国无偿献血奉献奖金奖得主姜宏森及其妻子。姜宏森表示,作为一名临床医生,献血救人是使命。他们夫妻俩每次都一起献血,为了参加无偿献血,前两天两人就保持清淡饮食和充足睡眠。每次献血后收到血站发来的“您捐献的血液已送达医院”短信,夫妻俩都觉得自己的坚持是值得的。

据了解,很多市民和姜宏森夫妇一样,为了参加无偿献血,节日期间不饮酒,保持清淡饮食。

献血者子风表示:“冬季天气寒冷,需要用血的病患比较多。能尽自己所能帮助他人,我觉得是一件很快乐的事情。”献血者赵楠说:“我平时在外地上班,今年回家过年,了解到血液库存紧张,就想奉献自己的一份爱心,捐献了血小板两个治疗量。”周翔是固定献血者队伍中的一员,他表示,自己已经坚持无偿献血20多年,累计献血量达21200毫升,“这次正好赶上春节,想多献一点爱心”。

在爱心人士们踊跃献血的同时,市中心血站全体工作人员为他们提供细心周到的服务。

女子胃腔内布满40多枚息肉 淮阴区二院实施微创手术巧切除

■通讯员 李海丽

本报讯 “谢谢刘主任,经过你们的悉心治疗,我老伴现在烧心、反酸症状没有了,真是太感谢了!”日前,患者陆阿姨的老伴激动地说。

2月15日上午,53岁的患者陆阿姨因上腹部不适,到淮阴区第二人民医院消化内科门诊就诊。通过问诊,消化内科主任刘同丰建议患者行胃镜检查。在胃镜检查过程中,医生发现患者胃腔内布满大大小小40多枚息肉,小的0.3厘米、大的0.8厘米。

本着“竭尽全力为患者解除病痛”的初心,刘同丰与患者家属充分沟通

后,决定采取内镜下治疗方法。患者入院第二天,在做好充足准备后,刘同丰为其安排胃镜下息肉治疗,凭借精湛的技术、娴熟的手法,仅用时20多分钟,顺利切除40多枚息肉。术中,既无活动性出血,患者也无明显不适。术后,患者烧心、反酸症状及精神状态明显好转。

刘同丰介绍,医生根据消化系统息肉大小、部位选择适当的内镜下治疗术,这是一种常见的微创手术方式,该院还可行内镜下异物取出术、食管支架置入术、食管狭窄扩张术、止血术、内镜套扎术、内镜硬化剂注射术等。