



崇德崇新
至精至诚

温州三医报

主办单位

温州市第三人民医院
温州市妇幼保健院
温州医学院温州市第三临床学院
新闻热线: 88059502

WENZHOU THIRD PEOPLE'S HOSPITAL

Http://www.wzhospital3.com

2011年7月5日

第103期

本期四版

内部交流

我院首创农村医疗指导员制度,基层医院大赞:

“我们就需要这样的指导员”

大医院结对帮扶基层医院,是卫生行政部门给医院的一项工作任务,为不让帮扶流于形式,真正做到服务基层医院,今年3月我院将帮扶工作责任到人,指定47位高级职称的医生作为农村医疗指导员,分头到结对的19家基层医院,每7天或10天下基层指导工作一次。此举受到基层医院的医生及患者的好评。

神经内科副主任医师冯梅每周二下午去瓯海郭溪镇卫生院坐诊和带教。她曾在该卫生院坐诊过,所以这次作为该卫生院的农村医疗指导员,总是第一时间了解他们的需求,前不久,卫生院要给村里的农民义诊,她就积极配合参加义诊;卫生院要给瓯海金盾高等职业中专学校开展讲座,她就带着本院的心理科

的医生为职高学生讲了两场青春期性心理的讲座;卫生院需要掌握心肺复苏的急救方法,她联络本院急诊科医生为卫生院医务人员开展急救技能培训;卫生院的全科医生、急诊科医生需要进修,她联系医院为他们进修开设通道。冯梅笑着说:“除了坐诊,我更多的时候是卫生院和医院的联络人,在他们需要时帮衬一把。”

内分泌科副主任医师吴海波和曹晓华两位医生也是每周轮流去瓯海潘桥医院坐诊半天。他们发现,那里的糖尿病患者,认为只要吃药了就能控制疾病,往往不注重生活保健。他们就多次开展公益糖尿病讲座,教患者生活降糖措施。现在,那里的糖尿病患者的保健意识强多了,有的还在他们的指导下使用家庭

测糖仪,时时监测自己的血糖。

我院的农村医疗指导员分赴乐清市、永嘉县、鹿城区、瓯海区等共19家基层医院,向基层医院开展多种形式的帮扶活动,如专家坐诊、义诊、会诊、医务人员培训、居民健康教育讲座、慢性病协作管理、双向转诊等。对此,他们所在的基层医院领导及患者纷纷称赞:“我们就需要这样的指导员”。

“每次得知心内科的张建华主任医师来坐诊,患者就排着队等。”乐清市象阳镇社区卫生服务中心童晓君主任说,除了患者欢迎,张建华高超的医术也让我们年轻的医生佩服,坐诊带教,令年轻医生受益匪浅。其实,像我们这里医生人手紧缺,有时很难安排我们的医生去大医院进修,而大医院指派专家过来指导,年轻

医生的业务水平很快就提高。自从张医生作为农村医疗指导员之后,我们这里的患者转诊到市区看病快捷方便了,比方说今天下午电话预约去市三医做心电图或看门诊,明天上午过去就可以直接检查和看病。患者要做手术的,也能马上安排住院,真正方便当地居民。希望其他更多的大医院也仿效农村医疗指导员制度,相信我们的基层医院业务水平将翻天覆地的变化。

瓯海娄桥卫生院办公室主任谢爱同样称赞医疗农村指导员。呼吸内科副主任医师俞晓东每周过来指导工作,特别认真负责。有一次,俞医生坐诊已至中午,可他匆匆吃过午饭,不休息马上就给我们的医生上培训,一直到课目做完才离去。一对一的农村医疗指导员和以往的大医

院结对帮扶不同,他们的工作更加主动,更了解我们的需求。

我院服务管理质量办公室主任邵晓春介绍,今年,医院将社区农村卫生服务作为重点工作,3月特建立《下派基层医疗卫生技术指导员制度》,由高级医师专人专点负责基层医院服务工作,并有一套严格的考核标准和奖励措施,作为年度考核内容。从今年3月至今,各农村医疗指导员下社区共111次,坐诊77次,就诊量1035人次;会诊42次;医务人员培训19次;居民健康教育7次;组织或参与义诊5次等。接下来,医院准备与这些基层医院建立双向转诊的信息支持系统,开设远程会诊平台等措施,继续更好地为基层医院服务。

张晓

保卫科组织员工进行消防培训

本报讯(李卫星)5月31日,我院保卫科组织医院食堂、医管家公司员工22人进行专项消防知识培训,以提高他们的消防安全防范意识、消防安全责任心,促进安全生产。

食堂作为医院消防工作重点部门,必须将安全生产放在重中之重、常抓不懈的位置。这次培训强调了安全防范的重要性,食堂内部要注意用火安全、用电安全、清理排油烟罩、爱护消防设施等。同时,要求大家要及时排除可能存在的隐患,做到万无一失,保障广大医护人员和患者的生命财产安全。课上,讲解了火场逃生知识,还着重培训了扑灭油锅着火

的“五招”技能。特别要求每位人员都会报警,会使用消防器材,会处理险情事故,会疏散逃生,在有类似紧急事故发生时,不盲目逃生,应当立即扑灭初起火灾和报警。

会后进行了灭火演练,员工们逐一进行了现场试用灭火器,使他们熟悉掌握灭火器材的使用和操作。



图
片
新
闻

近日,我院各党支部组织党员参观温州市纪念中国共产党成立90周年大型图片展。图片生动展示党的光辉历史和丰功伟绩,展现温州革命、建设和改革开放足迹,聚焦了温州经济社会发展成就。 杨晓黎/文 张静/摄

感谢志愿者

胡雪婷

炎炎夏日,不知你是否留意到这样一些身影?在我们的门诊服务

台、门诊电话预约室、产前预约、导医台前,他们有着平凡的面容,平凡的穿着,却拥有不平凡的内心,不平凡的精神,他们就是志愿者。

他们中有急诊科护士,有病区护士,有本院职工的孩子,有高考后的学生……他们利用自己的业余时间,不计报酬地忙碌着,那发自内心的微笑让患者如沐春风。面对病人遇到的困难,他们没有不知所措,轻松地解决了病人的问题;面对一些年老的病人,他们总是耐心、反复地给他们解答,没有丝毫的厌倦。

志愿者的工作是忙碌的,疲惫的,但从每位志愿者的笑

容里,我们看到了奉献、付出带给他们的快乐,也体会到志愿者的爱心之旅将会永远传递下去。志愿者的队伍是一片微笑的海洋,置身其中感受到的不仅是亲切和舒适,更是一股力量,他们的微笑能带给别人希望。作为志愿者,他们也体验到了服务他人的快乐,帮助别人的同时也成长了自己。

我们期待有更多的爱心人士行动起来,加入到温三医志愿者的爱心之旅,收获别样的精彩。

感谢:叶如、单雪芳、张飞金、王小凡、高宇、朱承达等。

简明新闻

病理科网上开讲座

6月14日晚,我院病理科张品南医师受邀在华夏病理网做了“滋养细胞疾病病理进展”的主题讲座。通过网络,他对滋养细胞相关疾病的病理形态特征及其诊断要点与鉴别诊断进行了详细讲解,并一一回答了网络听课者的问题。第二讲“中间型滋养细胞疾病病理进展”将于七月下旬开讲,听课者可登陆华夏病理网,进入教学栏目听课。 病理科

妇保部“六一”送欢乐

我院日前在绣山公园南大门举行了庆“六一”儿童保健知识宣传咨询活动,以此为孩子们带去节日的欢乐。活动现场设置了儿童保健咨询义诊、有奖问答、宣传资料发放、免费送气球等项目。咨询区的几位儿保医师为家长答疑解惑,为每一个孩子仔细检查。 妇保部

实习生上岗先培训

6月20日到24日,科教科对今年110名临床、医技专业实习生进行了岗前培训。本次培训的内容有我院历史和文化、如何做好一名实习生、实习生管理规定、医疗纠纷的防范及处理等内容。 科教科

主编:蒋联群 副主编:朱迎阳 编辑:黄河

趣味“TCT”

早期发现宫颈癌新技术(TCT)是一项细胞学检查新技术,又称薄层液基细胞学涂片。主要用于宫颈癌筛查,能早期发现宫颈病变,特别是对宫颈癌的早期发现、早期诊断、早期治疗发挥重要作用。

关于TCT检查应该间隔多长时间做一的问题,大多数专家建议如下:1.对那些没有宫颈病理学症状和历史性疾病的妇女,应该至少每隔两年做一次细胞学检查。2.所有有性生活的妇女应当从18-20岁时开始做细胞学定期检查,或者在第一次性生活后一到二年内开始。3.对于70岁以上的妇女,如果她们在最近5年时间内有两次细胞学定期检查结果正常,则可以停止定期检查,但如果她们从未做过细胞学检查或主动要求检查,则应当做细胞学检查。4.长期坚持做细胞学定期检查的妇女在70岁时可以停止检查。5.对于子宫全切的妇女,如果宫颈部分没有被完全切除则需要做细胞学定期检查;如果有宫颈不典型增生或恶性肿瘤病史,还需要做阴道穹窿细胞学涂片检查。6.从来没有性生活的妇女不需要做细胞学检查。7.对于在16岁前开始有性生活的妇女,可根据情况在18岁前或

18岁开做细胞学定期检查。8.年轻妇女(尤其是30岁以下的妇女)没有必要频繁检查(如半年检查一次)。

我院病理科的病理细胞室接受的TCT检查每年都在5万例以上,每年检出的早期宫颈癌数以千计,使这些病人能得到及时有效的早期治疗。为防病治病作出了巨大贡献。在日常工作中,我们还发现,TCT这微观世界里不仅精彩、奇妙,而且也很有趣味。现将部分液基TCT涂片中有形象创意的涂片奉献给大家欣赏。 病理科 张品南

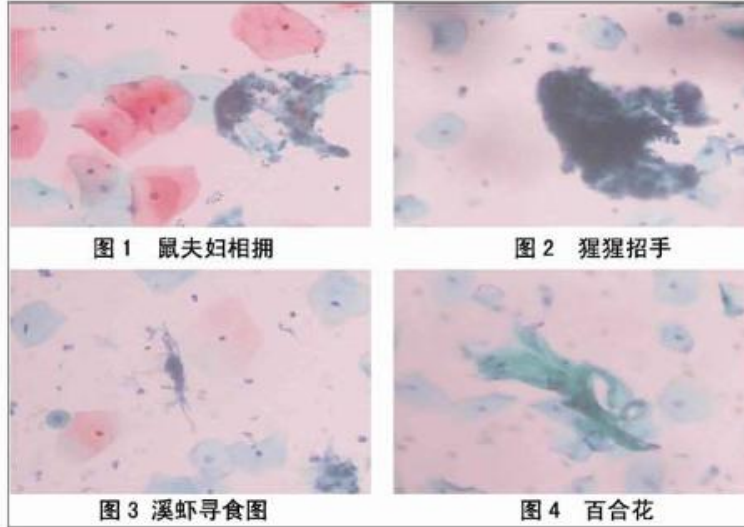


图1 鼠夫妇相拥

图2 猩猩招手

图3 溪虾寻食图

图4 百合花

神经外科首次使用股动脉压迫止血器止血

6月14日,神经外科首次应用一种新型股动脉压迫止血器对一位脑血管介入治疗的病人进行术后股动脉止血压迫,此类压迫方法为市内首次应用。

股动脉粗直、固定、搏动明显,因此成为医务人员首选的穿刺动脉,经皮穿刺股动脉是目前心血管介入诊疗的常用穿刺技术。术后为防止穿刺的伤口出血及形成血肿,采用的是人工压迫止血办法。需要医护人员用手指

压迫动脉穿刺点10分钟,然后给穿刺点加压包扎,再用砂袋持续压迫8小时。患者术后要平躺在床上,手术一侧的下肢在24小时内都不能活动。患者长时间直躺着不能活动,容易引起精神紧张、烦躁、失眠以及腰背酸痛和体位不适等症状。同时,为了排出体内的造影剂,患者要大量饮水,加重了卧位性排尿困难及尿潴留。如果患者未按要求私自活动,则容易引起穿刺点出血、局部血肿,甚至形成假性动脉瘤。

股动脉压迫止血器的出现解决这些问题。股动脉压迫止血器保证持续压迫穿刺处,避免了出血、血肿并发症。使用动脉压迫止血器只需制动6-8小时,大大减少了术侧下肢制动的痛苦,改善了患者腰背酸痛等不适,不但减轻了患者的痛苦,而且在避免并发症发生的同时,减少了医护人员工作量。 神经外科 缪一艇

可以被消灭的癌症——宫颈癌

2002年的李媛媛,2003年的梅艳芳,两名风华正茂的女明星因宫颈癌相继病逝。人们十分关心,究竟是什么原因引起了如此凶险的宫颈癌?如何防治宫颈癌呢?

宫颈癌是常见的妇科恶性肿瘤之一,发病率在女性恶性肿瘤中居第二位,仅次于乳腺癌,据世界卫生组织2010年报告,全球每年有50万宫颈癌新发病例,中国目前每年新发宫颈癌病例有10万,占全球病例的1/5,每年有3万妇女死于宫颈癌。随着近年来性病发病率的上升,年轻妇女宫颈癌的发病率有上升趋势,每年增速达2%~3%。而且需要指出的是,每年新发的近50万宫颈癌病例只是冰山一角,据估计全球宫颈癌高度癌前病变的妇女有1000万例,低度子宫颈病变的有3000万例,可谓名副其实的“现代女性杀手”。

然而近几年在英美等发达国家,宫颈癌发病率和死亡率已明显下降,在我国宫颈癌的发病率却是发达国家的6倍,发病增加的主要原因是预防保健意识不强,宫颈癌筛查未能普及。我国估计95%的妇女未进行过宫颈癌的筛查。由于宫颈癌的致癌“元凶”确定为人类乳头瘤病毒(HPV)感染,而且由于宫颈特殊的解剖位置,易于暴露,使妇科医生能非常容易地观察到它的变化。只要通过一些比较简单的检查(通常无任何疼痛),即可作出早期诊断。同时感染了HPV的宫颈

发展到宫颈癌要经过差不多10年的时间,这使干预和治疗成为可能,关键是进行筛查,及时发现早期宫颈病变,及时恰当的处理,治愈率达100%,为此请您谨记定期进行宫颈癌筛查,并关注筛查的“三正确”。

正确的宫颈癌筛查方法。宫颈癌筛查方法有四种:宫颈脱落细胞检查(宫颈刮片)、液基薄层细胞学检测(TCT)、人乳头瘤病毒(HPV)检测、阴道镜检查。四种方法的创伤性均比较小,前三种检查的方法比较简单、方便,通过妇科检查时就可取得样本,后一种阴道镜检查需借助仪器,技术要求也高些,必要时取若干块组织送病理检查,为手术治疗提供依据。宫颈癌任何一种单一的筛查方法都有其局限性,理想的筛查方案应是多种筛查技术相结合。目前国际公认的子宫颈癌筛查和确诊方法遵循三阶梯步骤:以液基薄层细胞学检测(TCT)或细胞学结合人乳头瘤病毒(HPV)检测作为初筛,可疑或阳性者作阴道镜检查,镜下定位进行宫颈活体组织病理诊断。

正确的宫颈癌筛查的对象及间隔时间。由于宫颈癌的致癌“元凶”——人乳头瘤病毒(HPV)是一种常见病毒,广泛存在于自然界,人的皮肤、消化道、呼吸道等都携带有这种病毒。主要是通过性传播,但也不排除其他间接的因素,如游泳,或接触感染分泌物等,所以凡是有性生活的女性,都有可能通过性接触,将HPV



带到自己的生殖道内。因此任何有三年以上性行为或21岁以上有性行为的妇女均为筛查对象,如果使用宫颈脱落细胞检查(宫颈刮片)进行筛查,应每年筛查1次,如使用液基薄层细胞学检测(TCT)进行筛查,则可每2年筛查1次。年龄≥30岁的女性,如果既往连续3次正规筛查未发现异常,可每2-3年筛查1次。使用液基薄层细胞学检测(TCT)或细胞学结合人乳头瘤病毒(HPV)检测的方法进行筛查,当两者均未发现异常时,可至少3年后再进行筛查。对于年龄≥70岁的女性,10年内至少连续3次未获异常结果,则可停止筛查。 正确宫颈癌筛查时间。筛查时间应避开月经期,还要注意在检查前3天内不要冲洗阴道、或使用阴道内药物。另外,24小时内不要有性生活,以免影响检查结果的准确性。 宫颈癌的筛查目的是将宫颈癌前病变尽早筛查出来,对有异常结果的妇女进一步检查治疗,做到早期诊断、早期治疗,甚至在尚未发展为癌的阶段即可诊断出来并作出早期干预,使其不发展为癌。而根本上防范宫颈癌的办法则是采用疫苗进行病因预防,就像预防乙肝一样注射预防HPV感染的疫苗。现在全世界都在致力HPV疫苗的研究,相信在不久的将来,子宫颈癌将可能成为人类通过注射HPV疫苗、定期筛查手段和早诊早治综合防治,来全面预防以致消灭的第一个恶性肿瘤。 妇产科 叶琳

呵欠连连,推拿止之!



老李最近老是精神萎靡,可没少睡,但是常常接连打哈欠。为了不影响工作,就特地来医院检查,内科医生检查了很多项目,都没问题。邻居说,你会不会是颈椎病呀,因为最近有医生到社区讲座,说颈椎病不一定就颈痛手麻,可能有很多奇怪的症状。于是到针灸推拿科看病,医生确诊为颈椎病,推拿治疗一段时间后,偶尔的颈部不舒服消失了,精神状态好多了,哈欠也不打了!老李很奇怪,哈欠怎么和颈椎病有关?推拿能治疗哈欠连连?

通常所见的颈椎病都有颈部酸痛、手指麻木的症状,这是退化的颈椎骨压迫支配手指的神经根所致,叫神经根型颈椎病。而老李患的颈椎病是另外一种类型,叫椎动脉颈椎病,是因为退化的颈椎压迫了供应大脑的椎动脉。椎动脉供应脑的血运虽然只占脑血流总量的11%,但它主要供应内耳、视觉皮层及小脑、脑干。所以椎动脉一旦受压,供血不足,会产生头晕、恶心、呕吐、耳鸣、听力下降、视物不清,整天昏昏沉沉等很复杂的症状,老李的哈欠连连、精神不振是脑部缺氧,脑组织生理活动处于低下状态。

推拿治疗颈椎病能使局部肌肉血液循环改善,解除肌肉痉挛,缓解椎体、椎间盘之间的压力,从而使神经根、椎动脉受压情况改善,大脑血供得以增加,那么脑部缺血缺氧的情况自然消失。从传统医学的角度来看,推拿能疏通经络,通则荣,经气调达通畅,血荣脑髓,自然使人耳聪目明,精神充沛!

针灸推拿科 胡建锋

晚育的妈妈需做的检查

不论是男人还是女人,生殖力都会随年龄增长而逐渐减低,女人最理想的生育年龄在25-30岁,跨入35高龄再选择怀孕,女性受孕机会变小,且自然流产率增加。

调查表明,25-30岁女子的流产率为15%,而40岁以后则高达40%。

40岁以后优质的卵子相对减少,同时由于输卵管的炎症、子宫内膜异位症或者子宫肌壁使精子和卵子相聚的道路不通畅,受精卵“居住”的“房屋”质量下降,而造成不孕、流产、宫外孕的机会增多。如果计划35岁以后怀孕,女性必须先考虑自己的生育能力。如果父母生育的进程不顺利,幼年时患有过结核病或其他较严重的疾病,且现在月经时间过长或过短、子宫或附件有包块、丈夫身体状况不好时,最好不要将生育年龄放在35岁以后。

造成流产的常见因素,除了环境因素外,还有遗传因素、生殖器官畸形或疾病、感染、内分泌因素、免疫因素等。所以建议,30岁以后准备要当妈妈的,最好能够做做下面的检查:

- 遗传检查:可抽血检查染色体、血型、基因分析;
- 生殖器检查:可以做B超了解子宫体、子宫颈、卵巢、输卵管的情况;
- 感染检查:须做白带和血液检查,以排除滴虫、霉菌、HPV;支原体、风疹病毒、巨细胞病毒感染;
- 内分泌检查:可抽血查甲状腺功能、血糖、性激素检查;
- 免疫检查:可抽血查抗精子抗体、抗卵磷脂抗体、抗子宫内膜抗体、狼疮因子等;
- 环境检查:可做微量元素检测或对有异味的环境进行检测。

此外,建议在准备怀孕的头3个月开始口服叶酸片,每天0.4毫克,远离茶、酒、烟、咖啡等,并坚持每天适当的锻炼,同时也要请丈夫一起锻炼,提高身体素质以确保精子的质量。

妇幼保健部 周景敏



由我院和北京协和医院主办 第5届世界血友病联盟中国血友病物理治疗研讨会召开

本报讯(黄河) 6月4日至5日,由我院与北京协和医院联合主办的第5届世界血友病联盟(WFH)中国血友病物理治疗研讨会在温州金球国豪大酒店召开。WFH亚太地区负责人 Robert 先生、WFH 中国地区专员 Poon 和 Luke 教授,WFH 中国协作组物理治疗小组组长陈丽霞教授、以及全国各个地区血友病物理治疗方面的专家共聚一堂,探讨血友病物理治疗的新进展。

血友病是一种由于血液中凝血因子的缺乏而产生严重凝血障碍的遗传性出血性疾病。血友病患者被称为“玻璃人”,一个小的伤口都可能让他们血流不止。而关节反复出血,是血友病最可怕的症状之一,是致残的主要原因。创伤、行走过久、不适当的运动等会引起滑膜出血,而出血引起的风险可能影响身体各个器官。血液内科主任谢炳寿介绍,血友病患者都有这样一个误区,以为少动或干脆不动就能防止发病,其实适当的锻炼增加肌肉强度,不仅能防止出血,而且对预防关节畸形和肌肉萎缩都有益处。

第五届世界血友病联盟(WFH)中国血友



病物理治疗研讨会以“寻找有效的康复治疗方法减少出血、疼痛和残疾”为主题,邀请了国内外著名专家,分别对血友病关节出血及处理、疼痛处理、物理因子应用于血友病关节出血不同时期的临床

疗效观察、血友病儿童关节健康状况及其影响因素等方面的最新研究进展作专题报告;我院血液内科和康复科专家围绕血友病关节炎的治疗、RICE 常见问题、血友病关节功能障碍等内容作了深入探讨;40 余名到会专家就血友病物理康复治疗的新理论、新方法、新思路、经验总结、临床试验、荟萃分析、进展与展望方面作自由交流和病例讨论;对当前血友病的康复治疗现状作出了阶段性的总结,是血友病物理治疗学术研究领域中的一次重要会议。

会后,血友病联盟 Robert 教授、Poon 教授和 Luke 教授与温州地区的血友病患者代表进行了近距离交流,并专程参观了血液科病房、实验室和康复科,对我院在血友病患者信息管理、预防治疗和护理等方面所做的大量工作,给予了充分肯定。

据悉,世界血友病联盟是为提高世界血友病及相关的出血性疾病诊断治疗水平而形成的一个国际间的非营利组织,是世界卫生组织的唯一非官方组织及正式成员。我院康复科自 2006 年开展血友病物理治疗以来,在世界血友病联盟的资助下进行了 4 次专业培训。2008 年进行了血友病关节健康状况评估(HJHS)认证培训,并参与了 2009 年 HJHS 中国地区效度验证,2009 年举办了中国血友病诊疗中心项目第一期理疗培训。

血友病物理治疗

12岁的小明出生不久被查出患有血友病,6岁时,他踝关节开始反复出血,关节剧烈疼痛。他怕受伤,怕出血,特别是踝关节出血,上下学都是由父母背着,平常生活就跪着爬行,一直爬了六年。入住我院血液内科时,他的踝关节背伸在-15°,无法站立,小腿肌肉萎缩严重。我院血液内科给予其因子预防治疗,康复科对其进行物理康复治疗:站立床训练、下肢肌肉力量训练及矫正足垫使用。治疗2周后,下肢功能情况明显好转,能在双肘的辅助下行走。3周后,能在双肘拐的辅助下独立行走后出院。半年后,经过随访治疗,小明已经能不用拐杖进行独立行走,并逐步去除矫正足垫,1年后就与正常人一样独立上学生活。

据调查,在中国 17-18 岁

患者中 92%存在关节功能障碍,然而在目前国内医学专业的教科书中,血友病作为一种具有出血倾向的疾病是运动治疗的禁忌症。所以在不增加出血概率的情况下,寻找有效的治疗手段来减少出血造成的损害,减少残疾的发生、发展是康复治疗的一个重大难题。

血友病物理治疗主要存在两个方面的困难:一是在关节出血后如何促进关节内血肿的吸收。血友病患者关节出血以后,由于止血困难,容易造成出血量增加,大量的血液在关节腔内淤积将造成关节软骨的直接破坏和关节滑膜的损害。而在以往的促进血肿吸收的方法中,基本用改善局部血液循环的药物及一些局部热效应为主物理因子治疗。但局部血液循

环加快之后可能会造成关节再次出血。这也是血友病作为大部分物理因子治疗的禁忌症的原因。

目前我们采用脉冲短波进行治疗血友病关节血肿的吸收。短波具有热效应及高频电场效应,脉冲可以减少短波的持续时间,从而起到减少热效应,选择利用高频电场的振荡作用改善组织通透性,促进血肿吸收。目前没有发生因脉冲短波治疗导致再次出血的情况。脉冲短波在治疗血友病关节血肿吸收方面效果明显,目前已经在全国推广开展。

二是关节出血后如何使功能尽快恢复原来的水平。血友病关节损害不是一次出血导致的,而是在每次出血后没有完全恢复,反复多次之后形成一个积累导致功能障碍。由于每次出血后功能会得到一定的恢复,往往患者就易造成忽视,长期反复出血后造成关节不可逆的功能损害。然而过早或者强度过大的功能训练又易导致关节的出血。患者也担心活动会造成关节出血的增加而拒绝进行功能训练。目前我们已经在因子预防性治疗下开展血友病出血后早期的康复治疗,对于出血的肢体进行早期的肌肉静力性收缩,减少肌肉萎缩,肌力下降。在出血停止、血肿吸收以后,进行增强肌肉绝对力量、关节本体感的练习,提高关节稳定性。降低因外力扭伤造成出血的风险。使关节在每次出血后都能恢复到原来的功能水平,减少残疾的发生。

康复科 陈晓顶



中医体质辨识

中医治病讲究辨证施治、三因(因人、因地、因时)制宜;中医养生更讲究辨体施用、三因制宜。根据人体形体特征、心理特征、常见表现、发病倾向及对外界适应能力等方面的不同,中国人的体质可分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、血虚质,现就各种不同体质的常见表现叙述如下:
平和体质常见表现: 体型匀称健壮;面色、肤色润泽,头发稠密有光泽,目光有神,嗅觉通利,唇色红润,不易疲劳,精力充沛,耐受寒热,睡眠良好,胃口好,二便正常。

气虚体质常见表现: 肌肉不健壮,平素语音低怯,气短懒言,肢体易疲乏,精神不振,易出汗,面色偏黄或白,目光少神,口淡,唇色少华,毛发不华,头晕健忘,大便正常或有便秘但不硬结,或大便不成形,便后仍觉未尽,小便正常或偏多。

血虚体质常见表现: 形体瘦弱,肌肉不壮,面色苍白缺乏光泽,唇色、指甲颜色淡白,伴有头晕眼花(特别是下蹲起立时),易脱发或毛发易断,手足发麻,心悸失眠,易心慌心跳,常见眼睛干涩及便秘等。女性还会伴有经色淡且量少等。

阳虚体质常见表现: 形体白胖,肌肉不壮;平素畏冷,手足不温,喜热饮食,精神不振,睡眠偏多;面色苍白,目胞晦暗,口唇色淡,毛发易落,易出汗,大便溏薄,小便清长。

阴虚体质常见表现: 形体瘦长,手足心热,平素易口渴咽干,鼻微干,口渴喜冷饮,大便干燥,面色潮红,目干涩,视物花,唇红微干,

皮肤偏干,易生皱纹,眩晕耳鸣,睡眠差,小便短涩。

痰湿体质常见表现: 体形肥胖,腹部肥满松软,面部皮肤油脂较多,多汗,胸闷,痰多,面色淡黄而暗,眼泡微浮,容易困倦,平素舌体胖大,舌苔白腻或甜,身重不爽,喜食肥甘黏腻,大便正常或不实,小便不多或微混。

湿热体质常见表现: 形体偏胖或偏瘦;平素面垢油光,易生痤疮粉刺,容易口苦口干,身重困倦,心烦懈怠,眼睛红赤,大便燥结或黏滞,小便短赤,男易阴囊潮湿,女易带下增多。

瘀血体质常见表现: 瘦人居多;平素面色晦暗,皮肤偏暗或色素沉着,容易出现瘀斑,口唇暗淡或紫,眼眶暗黑,鼻部暗滞,发易脱落,肌肤干,女性多见痛经、闭经,或经血中多凝血,或经色紫黑有块,崩漏,或有出血倾向、吐血。

气郁体质常见表现: 形体瘦者为多,常见性格内向不稳定,忧郁脆弱、敏感多疑,对精神刺激适应能力较差,平素多为忧郁面貌,神情多烦闷不乐,胸肋胀满,或走窜疼痛,暖气呃逆,或咽间有异物感,或乳房胀痛,睡眠较差,食欲减退、惊悸、健忘、痰多、大便多干、小便正常。

中医科 朱雪琼



我院参加建党九十周年文艺汇演

参演的“酥油飘香”等三个节目,分获一、二、三等奖

为庆祝党的九十华诞,展现卫生系统党员风采,温州市卫生局于 6 月 24 日在东南剧院举办了全市卫生系统纪念建党九十周年文艺汇演。我院选送的三个节目“酥油飘香”、“走进新时代”、“红太阳”分别获得一、二、三等奖。

此次汇演全市各卫生医疗



独唱《走进新时代》

单位共选送了 18 个精彩节目,晚会有演唱、小品、舞蹈等艺术形式,现场精彩纷呈,高潮迭起,演员们富有激情与感染力的表演赢得了阵阵热烈的掌声。

由陈萍副院长等 30 余名职工参演的舞蹈“红太阳”绚丽多姿,用各民族的歌舞艺术表现对伟大领袖毛主席的赞美。实力唱将病理科周素英医师深情演唱的“走进新时代”发挥出了专业歌手的水平。而我院多次获奖的舞蹈“酥油飘香”经过了精心改编和重新演绎后,再现了一群藏族姑娘打酥油送给汉族医护人员,感谢汉族医护人员救治病人的情景,反映了新时期藏族与汉族医务人员的深厚感情。

为使此次表演取得好成绩,我院 50 余名演员在繁忙的工作之余,放弃休息时间,利用中午、晚上及周末时间进行排练。老师手把手教授动作,每一个动作都

经过反复的推敲。一次次的重来,一遍遍的纠正,让这些没有任何舞蹈基础的人都有模有样地翩翩起舞了。

在高强度的训练中,她们每一次排练下来,都会大汗淋漓,有的演员累得直不起身子,有的演员膝盖都跪青了,但是在接过奖杯时,大家都觉得一切都是值得的。 黄河/文 张静/摄



舞蹈《酥油飘香》

舞蹈《红太阳》

忆当年

回首共产党成立,九十春秋满空豪情。光焰烁烁,彩霞满天,丹心一片。曾忆当年,几番风雨,一朝晴光。叹九州多难,江河呜咽,茫茫夜,雪狂舞。信有英才无数,树信印,驱逐群魔。挥洒热血,头颅抛掷,捐躯莫叹。从此换来,锦绣春天,莺歌燕舞。建和谐社会,美好家园,把丰碑铸。

闪闪的长江坚信,滚滚的黄河人定,伟大的中国共产党,永远是天空中那颗最亮的星。五千年的古国版图,透着春的音讯,一面惊世的

旗帜 让中华民族鼓足了信心。击溃阵阵腥风血雨,跃上座座光明峰顶,一个个共产党员,历经一场场政治风景,坚定信念不动摇。中华民族的复兴,东方巨龙的腾飞,全靠伟大中国共产党的英明领导。

我——一个华夏子孙,任由薰风柳雨的吹打,依然没有丢失固有的黑头发、黄皮肤和一颗中国心;

我——一个华夏的子孙,受到中华文化的熏陶,意识到自己是龙的传人,为古国五千年的灿烂文明而骄傲,为近代中国的内忧外患而忧伤,为中国人民翻身得解放而欢笑;

我——一个华夏的子孙,找到了前行的航标——那就是中国共产党。 张品南

建党九十周年纪念日的前夕,在医院党支部的组织下,我们一行四十多名党员前往洞头寻访红色印记。

“海霞军事主题公园”就是我们此次寻访的红色经典景区,这是全国第一座海防军事主题公园。在这里我们了解解放洞头、保卫洞头、建设洞头的英雄史与光辉业绩,见证了“洞头先锋女子民兵连”的成长历史,并深刻解读了“海霞”精神。当地导游告诉我们,解放时,这里曾发生过温州地区解放战争中著名的

寻访红色印记

棺材岙战役。1952 年,中国人民解放军经过惨烈激战,最终攻克此岛,将胜利的红旗插在了观潮山顶,从而彻底解放洞头全境。洞头人民群众和政府为了纪念烈士功绩,故将“棺材岙”更名为“胜利岙”,并建起军事博物馆和洞头解放纪念碑。

党员们顶着烈日,观看了陈列的退役战机、火炮。沿途

绕山还留有敌人修建的战壕遗址,岗楼林立、碉堡成群,战壕纵横。有的党员不顾炎热,登上了军舰、战机,体验了一下当年抗敌救国的英雄豪气。

在观潮山顶,党员们观看了“海岛女民兵(海霞)”电影,深深感受到海霞女民兵及驻海防部队常年在东海前哨巡逻、守卫洞头宝岛的那份责任和使命。

如今,那一段峥嵘岁月都被浓缩在“海霞军事主题公园”里,那火炮、战机、舰艇、碉堡依稀能见当年战斗的影子。一天的红色之旅,使每位党员脑海里都留下了红色印记,更加感到了今天生活的来之不易。历史充分证明,中国共产党不愧是伟大、光荣、正确的中国共产党。 刘晓霞

九十华诞,七一献礼

刘晓霞

红色记忆,重新唤起。
红色热情,重新激起。
经典红歌,重新唱起。
镰刀铁锤,五星红旗。

无数英雄,壮烈足迹。
浴血奋战,前赴后继。
旋转乾坤,开天辟地。
千锤百炼,坚定不移。

建党伟业,神圣绚丽。
九十华诞,历史业绩,
峥嵘岁月,功勋永记。
饮水思源,万千思绪。

闪烁党徽,飘扬党旗。
中华日新,多彩魅力。
历史见证,辉煌佳绩。
九十华诞,七一献礼。



党员们在海霞军事主题公园前合影。

戴旭/摄

回首中国共产党的光辉历程

九十年来,中国共产党由小到大,由弱变强,领导中国人民冲破重重难关,夺取了革命斗争和经济建设的一个又一个胜利。

在 90 年前,中国正处在列强侵略、军阀混战、政治腐败、民不聊生的黑暗年代。1921 年,毛泽东等人代表各地的共产主义小组在上海举行第一次全国代表大会,中国共产党诞生。中国共产党在领导中国人民进行新民主主义革命过程中,经历了北伐战争、土地革命战争、抗日战争和全国解放战争四个历史阶段。1937 年,日本帝国主义发动全面的侵华战争,中国共产党制定抗日救国的

纲领,提出全面抗战的路线和持久战的战略方针,为争取抗日战争的胜利指明了道路,中国人民经过八年的艰苦奋斗,终于取得了抗日战争的伟大胜利。建国之初,中国政府成功地在大部分地区完成了土地改革,三亿农民分得了土地,那时实施的第一个五年计划取得了巨大成就,国民收入年均增长率大幅提高,并且建立起一批国家工业化所必需而过去没

有的基础工业。“文化大革命”时期,国家和人民遭受了建国以来最严重的挫折和损失。但中国共产党并没有因为这样的重大失误而畏缩不前,他们始终在摸索着前进的方向,终于在 1978 年中华大地重新崛起。之后就是改革开放 30 年后我党取得了巨大的成就,经济增长变得更加稳健,经济发展水平不断提高,教育发展取得长足进步,国民预期寿命明显提

高,人民生活水平显著改善,中国人民的物质生活和文化生活已经进入一个与世界同步的时代。

回首这九十年来,我们的党走过的是一条艰苦奋斗的道路,但他们从来都没有屈服过,中国共产党用这种不屈的精神换来了祖国美好今天。

在中国共产党建党 90 周年之际,我作为一名有 16 年党龄的共产党员,为伟大的中国共产党 90 周岁的华诞庆贺,让我们一起为党呐喊,为党祝福!祝愿我们的国家和党永远强大。

潘毅

齐心协力 全院动员 备战等级医院评审

温三医 优质服务核心策略

服务愿景：打造温州优质服务第一品牌医院

核心理念：在三医，每个人都能得到尊重、关爱和帮助。

服务理念：用心服务，用爱感动；我只需多做一点，病人就能方便许多；服务质量，重在细节。

关怀准则：尊重、关爱、主动、沟通

员工关键行为标准：

1. 要保持良好个人形象，着装整洁，仪态得体，佩戴胸牌；
2. 每次与患者接触要微笑，至少保持2次目光接触；
3. 要注意对患者的称呼，不直呼床号，要用如阿公、阿婆、先生、女士等称谓；
4. 当和患者共进电梯时，应先礼让患者；
5. 当患者正在等待服务时，要避免在工作现场闲聊；
6. 当正在为患者提供服务时不随意接听电话，特别紧急时应先向患者告之；
7. 为患者提供尽可能全面的信息，如让患者知道病况、治疗过程及预后情况；
8. 保护患者隐私，不在公众场合谈论患者病情，诊疗时绝不相关人员在场；
9. 当遇到在医院迷惑的患者时，要主动询问、给予帮助，指路时要用手掌指明方向；
10. 如果遇到患者提出的要求一时难以满足，不要轻易拒绝，而是要尝试提供其他解决方案让患者选择。