



### 淳安一院喜获多项荣誉

日前,浙江省医师协会麻醉学分会青年麻醉医师超声技能决赛(2022)举行。淳安县第一人民医院(浙江省人民医院淳安分院)麻醉科方毅琦凭借扎实的理论基础、过硬的技术水平和稳健的临床发挥,在全省数百名选手中脱颖而出,荣获全省三等奖。

比赛包括视频演示和现场考核两个环节。比赛视频需录制本人实际操作视频,比赛时由参赛人员解说并进行答辩,现场考核按照随机抽取考题进行考核,现场打分。最终成绩由视频演示占总成绩的40%,现场考核占总成绩的60%计算,个人按照综合得分确定排名次序。

由杭州市护理质控中心联合杭州市护理学会举办杭州市“医疗质量安全改进目标之护理提升项目”典型案例比赛中,淳安一院代表参赛项目《ERAS理念下老年髌骨骨折患者围手术期VTE的预防管理》喜获佳绩。

医院骨科髌骨骨折手术平均每年200余例,其中

60%为老年患者,自2019年推行加速康复外科项目以来,对围手术期患者的早期活动锻炼、营养、术中体温监测、引流管管理、激励式呼吸功能锻炼、多模式镇痛、多元化宣教等一系列干预,不仅提高了患者应激能力、舒适度,减少护理工作量,同时减少了并发症,维护患者身心健康,缩短住院日,降低住院费,具有良好的社会效益。同时在总局技术支持下,成立骨科ERAS病房。2020年制作的科普视频,获得杭州市VTE防控宣教视频比赛一等奖。

杭州市医学会举办杭州市医学会放射学分会学术年会及杭州市临床放射质控中心成员会议,会议进行了一系列比武。淳安一院放射科代表队斩获多项佳绩。

姚博文在杭州市质控会青年影像技师技能大赛4个竞赛模块获得总分第二名;吴丽芳在杭州市放射住培医师技能比武中荣获三等奖;邵华平在杭州市质控会肺结节诊断抢答环节中荣获三等奖。

此次比赛,给予放射医生技师一个充分展示自我的平台,对日常工作也起到了一个较为积极的推进作用,使得大家在今后的学习工作中更加注重理论与实践的结合,努力提高自身业务水平,更好地为临床和患者服务。

在刚刚结束的2022年(第十二届)杭州市医院药师技能竞赛上,经过理论考核入围和激烈的现场作答晋级赛,淳安县第一人民医院(浙江省人民医院淳安分院)医共体袁秀泽、高欢组队斩获三等奖。

袁秀泽药师(淳安县第一人民医院)、高欢药师(医共体咸坪分院)两位药师为淳安县药事质控中心选派选手,在此前举办淳安县药师技能选拔赛中脱颖而出,分别荣获县级和基层医院第一名。

比赛紧张有趣,两位选手根据自身掌握的专业知识,清晰快速的反应,你追我赶,毫不示弱,充分展示了选手们的反应能力以及对药理学知识的储备和运用。

(麻醉科 骨科 放射科 药剂科)

### 刚到巴塘就救治了一名新生儿 杭州援川医生要把自己的技术留下来

“足月吗?羊水清吗?肌张力好吗?有呼吸和哭声吗?……”10月28日,来自浙江淳安一院的儿科主治医师陈军伟在巴塘县人民医院开展新生儿复苏“理论讲解+实操训练”活动。

新生儿窒息是导致新生儿死亡和智力障碍的主要原因之一,成功的新生儿复苏是挽救生命的关键。尤其在“黄金一分钟”内,正确并及时对有窒息状况的新生儿进行复苏抢救,是减少新生儿并发症、降低新生儿死亡率的关键。陈军伟医生从新生儿复苏技能重要性、出生后的呼吸与循环的改变、正常过渡、原发性呼吸暂停、新生儿复苏流程图及救治处理等方面详细地为四川甘孜巴塘县人民医院医护人员进行深入浅出专题授课,大家认真听讲,不时记录要点。同时陈医生还利用自身多年的儿科一线抢救工作经验,结合操作视频,对抢救要点进

行了分析解读。

在理论讲解结束后,大家来到了一楼住院大厅,陈军伟医生和护士团队首先示范演练了新生儿复苏救治操作。他一边操作,一边讲解要点及注意事项。而后,来自妇产、内(儿)、麻醉、门急诊等科室医护人员先后分组上场小心翼翼地开展实操训练,陈军伟专家团队则在旁边指导。

此次理论培训实操活动,进一步规范和提高了当地临床一线医务人员新生儿复苏的专业技能,培养了团队协作能力,为各科室提供展示及交流学习的平台,也更好地服务巴塘县母婴健康提供了坚实的保障。

据了解,刚到巴塘县人民医院儿科挂职交流不久,陈军伟就首次指导使用新生儿JLNCAP无创呼吸机,救治了一名新生儿,赢得了当地百姓的一致好评。“下一步,

我将立足巴塘实际,充分发挥自己10多年来在儿科一线工作经验,努力给当地带去新的技术和理念,服务好每一个患儿,规范当地儿科的学科建设,全力做好传帮带。”陈军伟表示。(杭州日报)



### 时光荏苒今又重阳 常常相逢陪伴左右

为传承中华民族尊老敬老的传统美德,营造尊老助老的社会氛围,淳安县第一人民医院(浙江省人民医院淳安分院)开展了丰富多彩的老人节活动。

日前,淳安一院离退休职工聚在一起,大家来到枫树岭镇白马村,这是一块红色的土地,中国工农红军北上抗日先遣队曾在这里浴血奋战。大家一边参观白马司令部旧址、红军北上抗日先遣队烈士纪念碑,一边听取介绍,红军敢于牺牲的精神感染着每一位离退休职工。

大家也都表示,虽然自己已经离开了工作岗位,但依然关心和热爱着卫生健康事业,今后也会积极建言献策,助力淳安一院发展,持续发光发热。

重阳节前夕,临床二、三支部还把爱心带到了千岛湖镇养老服务中心,为老人分发牛奶、水果、黄芪生脉饮,为他们量血压、指导用药,为长期卧床不起的老人扣背、按摩,并指导工作人员进行防压疮、防静脉血栓操作。

其中一位老人已经100岁高龄,大家围坐在她身边,了解老人的生活起居,同时表示,医院可以为老人的健康提供力所能及的帮助。

医护人员还为老人们带去了一堂关于脑卒中从急救到康复的知识讲座,图文并茂、通俗易懂,提高了大家预防和控制脑中风的意识和能力。(工会 临床二支部)



### 10~12月短波

- 10月9日,县委书记杨建根来院调研人才工作。
- 10月10日,杭州市医保飞行检查组来院检查。
- 10月11日,杭州市职业病防治检查组来院检查。
- 10月11日,县卫生健康局党委书记、局长高建军来院调研二期工程建设情况。
- 10月12日,我院护理部联合工会,开展了第六届护理带教老师授课比赛。
- 10月16日,我院组织全体党员干部集中观看党的二十大精神大开幕仪式。
- 10月21日,杭州市危重孕产妇和新生儿救治中心标准化建设现场评估小组来院检查评估。
- 10月26日,我院组织浙江省人民医院下派至淳安的“山海”专家来到共建单位——杭州千岛湖发展集团有限公司开展义诊。
- 10月28日,淳安县第一批轮值钱塘健康驿站团队出征,我院共派出20名应急医疗队员前往支援。

- 10月31日,我院召开了“山海”人文青年发展论坛第九期暨《加强科研过程管理,严防学术不端》专题讲座,特邀到浙大科研管理专家易平授课。
- 11月1日,浙江省人民医院6位“山海”专家在完成为期半年的帮扶任务后返回总局,6位新专家则接过他们手中的接力棒,与其他留任专家一道续写“山海情”。
- 11月4日,杭州市卫健委、四川省甘孜州卫健委领导干部来院考察。
- 11月9日,浙江省政府参事人员来院调研。
- 11月10日,健康促进县创建工作组来院调研。
- 11月11日,杭州市联合质控专家组来院检查。
- 11月11日,杭州市卫健委来淳调研。
- 11月11日,传化·安心卫生室乡村全科医生赋能和村民健康教育试点启动仪式在我院召开。
- 11月17日,我院召开“山海”青年发展论坛第十

- 期暨二十大精神学习。
- 11月24日,胸痛中心联盟专家组来院检查。
- 11月30日,县委副书记、代县长王翀来院调研。
- 12月6日,我院组织全院职工观看江泽民同志追悼会。
- 12月7日,市卫生健康委党委副书记、副主任应旭旻来院调研新冠救治病房。
- 12月8日,我院第一批驰援钱塘健康驿站人员凯旋。
- 12月8日,我院召开医共体第七届第四次职代会。
- 12月9日,我院新冠救治病房正式启用。
- 12月9日,市疫情防控专项督导组来院调研。
- 12月12日,副县长金晨旦来院慰问第一批进驻新冠救治病房医务人员。
- 12月14日,健康中国强县行强专科培训淳安站在我院举行。

### 急救小知识

从小父母就教育我们吃东西时不说话、不打闹,否则容易呛到气管,如果吃的东西呛入气管,不及时解决,严重的会出现呼吸困难、呼吸衰竭等情况。在日常生活中,这种情况并不少见,尤其是进食刺激性食物时更易出现。如何采取正确的方法进行处理?

1. 首先尝试下能否通过咳嗽将异物咳出来;
2. 如果不行,可以采取海姆立克法,同时,拨打120,向专业医疗机构寻求帮助。

气管镜下异物取出是安全高效的方法,患者痛苦小、恢复快,效果立竿见影。通过气管镜明确异物性质、大小、嵌顿位置以及与周边的关系。如果异物嵌顿时间已经很长时间,异物被肉芽包裹,我们还可以选择气管镜下高频电、激光等方式,把肉芽局部消融后,再将异物取出。取出异物后,还可以通过气管镜观察是否有出血、异物残留等,并进行气道内炎性分泌物的清理。(呼吸内科 余鸿艳)

### 手把手教你合理用药

家里备了治疗感冒、腹泻、拉伤等方面的许多所谓的常用药,但当真正出现这些情况时,应该怎么吃药才科学?

为提高普通群众对药事的认识,增强合理用药水平,日前,淳安县第一人民医院(浙江省人民医院淳安分院)开展了药学科普活动,传播基础药知识。

科普活动主要围绕“儿童用药”“家庭药箱”“高血压用药”三个主题展开,除大家经常在药品说明书上看到的用法用量,还对儿童与用药注意事项、儿童用药误区、家庭药箱常备药品、正确储存药品以及高血压注意事项等做了详尽阐述,并针对一些常用药物(如降压药、降糖药等),就具体的服药时间、服药饮食及药物储存方式做了细致的解释。

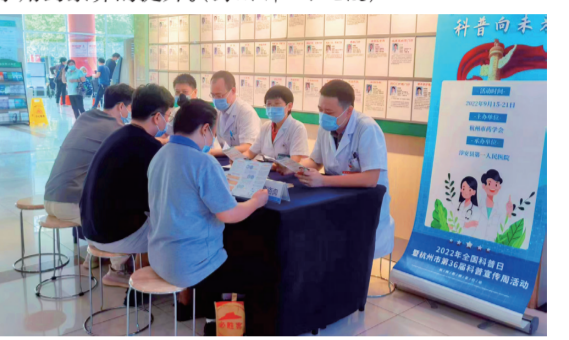
“我平时有高血压,但有时会忘记吃药,又比较喜欢吃些淳安本地的辣酱……”

在科普过程中,也发现部分人员服药依从性不佳,且饮食口味偏重。药师就高血压用药、饮食等方面进行宣教,建议需遵医嘱服药,不可自行增减。

“这样的科普太好了,药师这么详细解释过以后,我就明白了!”

大多数人在听了详细的科普后,对如何用药有了更加深入的理解。不合理用药已经成为威胁人类健康的全球性问题,不安全用药不但增加了药品不良反应和药源性疾病的发生率,危害身心健康,更加重了医药卫生资源的浪费和患者的经济负担。此次通过发放安全用药宣

教册页、指导患者安全合理用药,扩大药学科普服务范围,把药学专业理论知识传递给普通群众,促进民众科学用药素养的提升。(药剂科 马文俊)



### 六旬老太顺利摘除巨大甲状腺肿物

近日,一名久居山村的六旬老太,由于颈部巨大肿块影响到了呼吸,来到淳安县第一人民医院(浙江省人民医院淳安分院)就诊。淳安一院普外科王学军主任接诊后发现,患者患的是巨大甲状腺肿物伴甲亢。详细了解情况后得知,患者20岁起颈部就发现了肿块,由于家庭经济原因无力就诊,加之患者病初合并甲状腺功能亢进,一直在服药,也没有明显不适,所以一直没有重视,这一长就是50余年。

一年前患者曾到外院就诊,接诊大夫考虑肿瘤巨大合并甲亢,手术风险极大,不敢进行手术。最近肿瘤明显增大,老太睡觉时都感觉呼吸不畅,已经严重影响到了她的正常生活,前几天还出现了呼吸困难,这才来到淳安一院就诊。

考虑老太巨大甲状腺肿物,手术风险非常大,加

之合并甲亢,普外科王学军主任手术团队联合麻醉、介入综合评估患者情况,为手术做足了准备,近日已成功为其施行甲状腺全切术,手术历时150分钟,术中出血少,彻底解决了患者的困扰,切除甲状腺肿物重达708克,术后患者康复出院。

王学军主任介绍,良性巨大的结节性甲状腺肿和甲状腺腺瘤在生活中并不少见,俗称“大脖子病”。由于甲状腺体积极大,有的直径可达15cm以上,使颈部大血管、器官和甲状腺的主要血管在解剖位置上发生变异,气管推移移位或管腔变窄,给手术操作带来困难,可能在手术时造成出血过多或损伤甲状腺周围主要组织器官而引起严重不良后果,术后也可能因为气管软化出现塌陷而危及生命,因此建议巨大甲状腺肿的患者及早治疗。尤其合并有甲亢的患者,更需要充

分准备,避免术中术后出现甲亢危象的发生。

正常的甲状腺一般重20到25克,像蝴蝶一样的形状,包裹在气管前面。如果甲状腺肿大,就会压迫到相邻组织。从外观上来看,表现形式也是多种多样的,有的甲状腺肿用肉眼几乎看不出来,需要触诊才能发现,而有的甲状腺肿大会让人觉得脖子增粗,严重甲状腺肿大就像气球一样在脖子前面鼓起来。

甲状腺肿的患者比较常见,但肿物发展到如此大的并不多见,因此,如果在日常体检中发现自己有甲状腺结节,一定要遵医嘱复查,避免延误病情危及生命。目前,淳安一院普外科熟练开展甲状腺疾患各类诊治手术,包括甲状腺B超检查、CT、甲状腺穿刺病理、甲状腺叶切除以及功能性颈清,手术效果理想。普外科咨询电话:64818516,65025819。(普外科 张斌)

### 血压要知晓 降压要达标

“降血压的药一定要按时吃,菜不能吃太咸,多吃红薯等膳食纤维食物,经常测量血压……”富文乡重坑村的邵大爷患有高血压,嘴上不停“碎碎念”着医生的嘱托。

10月8日是第25个“全国高血压日”。为了更好地服务百姓,10月7日上午,淳安县第一人民医院(浙江省人民医院淳安分院)联合医共体富文分院在富文村开展以“血压要知晓,降压要达标”为主题的高血压日活动。淳安一院心血管内科、内分泌科、眼科、外科、营养科等科室的专家和富文分院慢病管理医生参与了此次活动。

“医生,我左边眼睛看不见了,有什么好的办法……”“奶奶,您别急,我先看看大概是什么问题!”

“您这个色素有些偏低,但是按照您目前的年龄和症状,我觉得……”内分泌科专家正在为百姓解读农民健康体检报告中的一些疑难问题。

活动现场,来的大多为高血压、糖尿病等慢病老年患者。专家们耐心地为患者听诊、查体,细致地解答患者询问,对需要进一步治疗的患者提供详细的口头及书面诊疗指导。医护人员还为老百姓免费测量血压、血糖并发放各种宣传资料。

淳安一院心血管内科副主任医师孙国栋还为老人们上了一堂生动有趣的高血压知识讲座。他指出,高血压被称为人类健康的“无形杀手”,目前全国高血压患病人数仍在逐年递增,长期血压增高会导致心、脑、肾、眼

底等重要脏器损伤,必须进一步提高公众的保健意识,切实提高高血压的知晓率、治疗率、控制率。

**高血压防控知识**  
高血压是影响人们健康的最常见慢性病,也是心脑血管疾病最主要的危险因素,就如何防控高血压,我们应当这样做:

1. 改善生活方式:简单地保持理想体重,合理饮食,尤其注意低钠饮食;
2. 健康饮食:遵循低盐、低脂、低热量原则,注意饮食结构合理搭配,多吃蔬菜水果;
3. 戒烟戒酒:饮酒量和吸烟与血压水平呈正性线性相关;
4. 坚持运动:包括步行、慢跑、打太极拳等,运动以中低强度为宜;
5. 规律用药:切勿自行断药、换药或减药,应定期复查,根据医生建议调整用药。(富文分院 凌梅萍)



### “五驾马车”做好糖尿病健康管理 不可掉以轻心!

2021年,中国20岁-79岁人群中,糖尿病患者率达10.6%。糖尿病患者需要接受持续教育,以了解自身状况,有效进行自我管理,这对保持健康和避免并发症至关重要。

目前中国糖尿病患者以II型糖尿病为主。对于糖尿病患者,如果血糖在短时间内迅速升高,可能引起急性并发症,例如高渗性昏迷、酮症酸中毒等,严重时可危及生命。

糖尿病患者长期治疗不当,会损害全身多个器官。最常见的有:

**心脑血管疾病**  
心脑血管疾病(如冠心病、心梗、脑梗和心衰等)是糖尿病最常见也是最严重的并发症,70%以上的糖尿病人因心脑血管疾病致死、

致残。糖尿病患者很容易发生冠状动脉、颈动脉以及颅内动脉等动脉粥样斑块与狭窄,最终引发严重心脑血管疾病。

**肾损害**  
我国大约1/3的糖尿病患者存在肾脏并发症,早期仅表现为少量

蛋白尿,晚期会发生肾衰,甚至需要血液透析治疗。糖尿病所致的肾脏损害是我国肾衰的主要原因之一。

**眼损害**

糖尿病还会损害眼睛的视网膜,严重者可导致失明。

日常生活中,我们要做好糖尿病的健康管理,强调以“五驾马车”为标准措施,即控制健康饮食、合理运动、药物控制、血糖监测和知识教育齐抓共管。要注重生活的方方面面,采取综合性、全方位的糖健康管理措施,实现糖尿病管理目标的达成,具体措施包括:

营养均衡:坚持少吃多餐,减少动物脂肪和富含胆固醇食物的摄入,建议糖尿病患者日常糖分摄入量不超过总能量的50%。

规律生活:保持良好的生活状态。

体育锻炼:建议运动的类型以有氧运动为主,如跑步、骑行、游泳,对于降低血脂及控制体重都非常有效。需注意的是,如病情较为严重,应减少或避免高强度运动,同时患有心、肾疾病的患者,也要根据身体实际情况调整运动策略。

监测血糖:密切监测血糖情况,推荐在家自我血糖监测,每周3次,每天监测4次指尖血糖,包括空腹和三餐后2小时血糖。

(来源于健康淳安)