

加大人才引进力度 推动我市医疗科研水平再上新台阶 ——台肿举行博士后工作站调研交流会

郑昕



图为浙江大学博士后工作站调研交流会现场 郑昕 摄

10月18日,国科大肿瘤医院台州院区(台州市肿瘤医院)举行与浙江大学博士后工作站调研交流会暨学术讲座。

交流会特邀浙江大学信息与电子工程学院副教授胡浩基、李宇波,浙江大学海宁国际校区研究员、助理教授刘佐珠莅临指导;温岭市卫健局党委委员、副局长戴海晨及温岭市人力资源和社会保障局专技科科长陈远略出席会议;台州院区领导班子成员、职能部门中层干部、临床医技科室负责人、教研室代表及重点学科人员参加。

台州院区副院长王恩雨主持调研交流会。

台州院区党委书记徐栋简要介绍了前期启动的博士后工作站、人工智能大数据方向等相关工作情况。他表示,博士后工作既是一项人才工作,也是医院高速发展的重要抓手。医院发展离不开学科发展,学科发展离不开人才。博士后工作站建设的目的是为了搭建医校合作的平台,将高校优秀人才和工作站及医院临床专家结合起来,为学科发展、为医院发展也为温岭市医疗事业发展提供帮助。

戴海晨指出,温岭市委、市政府历来高度重视人工智能产业谋划发展和高层次人才引进工作,始终把推动博士后事业发展作为创新驱动和人才优先发展战略的重要举措,为博士后科研工作站、博士后研究人员提供优越的科研平台、充足的科研经费、优厚的工资福利和住房条件等。本次博士后工作站调研交流会将有效促进“院—校”产学研合作,希望台州市肿瘤医院继续

加大人才引进力度及在肿瘤防治、人工智能大数据等方面的科研投入,共同推动我市医疗科研水平再上新台阶。

交流会上,与会者围绕博士后工作站建设提出具体指导意见和建议。陈远略简要介绍了温岭市博士后工作站建设及政府政策支持情况;胡浩基抛砖引玉,从人才引进、培养及多层次合作等三个方面谈了自己的理解和体会;李宇波从多渠道引进人才和本土人才培养进行探讨;刘佐珠介绍海宁“潮涌计划”,谈了人才现状,强调以待遇全方位吸引人才;台州院区院长孙且江就如何留住人才开展工作发表了自己的看法;徐栋对重点实验室等情况作了介绍,他表示在地方政府和总院的重视和支持下,充分利用专科特色自身优势,在保障基本医疗的基础上,借此机会继续开展肿瘤防治、筛查、流行病学大数据研究,理清思路,按照规划把工作建好,逐步引进人才,依托实验室建设和人才队伍建设,开展科研学术,推动智能质造,带动产业发展。

台州院区科教部主任胡晓主持学术讲座。

胡浩基在《基于深度神经网络的医学图像分割》专题讲座中阐述了肝脏癌变区域等CT图像分割的五个应用,并提出如何从国家层面推动医学领域的人工智能发展等一些思考。

刘佐珠的《深度学习在口腔辅助诊疗中的应用探索》介绍了通过图神经网络、Transformer、自监督学习等技术实现基于少量标注样本的

精准口扫影像分割,并进一步融合CBCT和口扫数据等三维多模态数据,实现所见即所得的辅助诊疗,并分享了在隐私保护、生信分析等领域的近期研究。

李宇波在《基于结缔电势的生物电学探索》里,分享了在智能传感器信号处理、AI算法用于生物信息等研究领域中的发现和潜在的应用价值。

最后,与会者进行互动交流。

【相关链接】

台州市肿瘤医院长期致力于肿瘤防治事业,倡导“人才+理念+技术”的培养模式,从“引”、“育”、“留”三方面厚植人才优势,让肿瘤防治队伍扎根台州。近年来,通过柔性引才政策招纳2名专家(一名院士、一名领军人才),成功申请台州市博士后创新基地;成立介入与微创外科医学中心和五大学科“名医工作站”,先后引进沈洪兵院士团队、程向东教授、毛伟敏教授等名医工作室,专家在省、市级重要学术团体兼任主任委员、副主任委员、常委及委员多达百余人次。

在科研建设方面,今年6月,台肿联合当地政府成立“温岭市曙光医学大数据与人工智能研究院”,开展恶性肿瘤等临床医学大数据的科学研究。研究院通过建立实验室、学术课题协作等方式,先后与中国科学院基础医学与肿瘤研究所等建立合作关系,充分发挥博士团的科研创新能力,开展前沿技术研发。目前实验室科研团队46人,其中副高及以上职称或具有博士学位人员35人、浙江省卫生领军人才1人、浙江省医坛新秀2人。

肿瘤世界里的温度工作坊在台肿举行

本报讯(通讯员 王珺/文 记者 李雯莹/图)10月15日,中国肿瘤学大会系列活动——肿瘤世界里的温度工作坊在中国科学院大学附属肿瘤医院台州院区(台州市肿瘤医院)举行。

工作坊由中国抗癌协会主办,中国科学院大学附属肿瘤医院(浙江省肿瘤医院)、浙江省抗癌协会、浙江省癌症基金会承办,浙江省肿瘤医院安宁叙事团队、浙江省抗癌协会安宁疗护与人文医学专委会、中国科学院大学附属肿瘤医院台州院区协办。

开幕式上,国科大肿瘤医院党委副书记、纪委书记朱真伟提出,人类的躯体和情感都有对温度的感知,叙事医学和安宁疗护殊途同归,可为医学人文不断推进和持续发展添薪助力。医学人文不仅是学科的需要,也是医院发展的需要,我们应将叙事医学作为工具,将人文医学践行到底。

台州院区党委书记徐栋对远道而来的嘉宾和学员表示热烈欢迎,并希望将本次学习班实践到今后工作中,共同为提高终末期患者的生命质量而努力。

国科大肿瘤医院院长助理朱利明认为,让患者的病痛得以舒缓、感觉心安是安宁疗护和叙事医学存在的意义。我们应协助患者学会坦然面对和接受疾病和死亡,并有尊严地完成人生答卷。在不断完善叙事医学理念下,我们通过关注、再现和归属走进安宁患者的心灵,用暖调的人文色彩让患者和家属感受最心安、最宁静的落幕情绪。

接着,国科大肿瘤医院四位护士长分别分享了各自的经验。

郭颖英从临床案例出发,着重针对芳疗在安宁疗护中的使用方法和注意事项给予详细指导,让临终患者真正做到将最初的爱延续到生命谢幕。

沈小英详细介绍“家庭会议”的发展史,对家庭会议的流程和沟通问题进行解答,并通过情景演绎的方式,将其作为安宁疗护沟通中工具的使用进行进一步巩固。她告诉学员在沟通过程中时刻保持真诚、同理和中立,不要让自己的态度、价值观、信仰等影响会议对象的决策。

傅晓伟通过对安心卡的具体内容、使用方法等介绍,阐述了安心卡在尊严照护中的重要性,并通过实操告知如何了解患者生命末期意愿,让人文关怀更好地融入后续专业治疗中。

俞新燕借用案例等针对性分析了东西方文化差异下的生死观和不同背景下的死亡态度,肯定了叙事护理在叙事医学体系里的重要作用,指出学会用叙事方式更为理性地面对才是处理生命最好的方式。

朱利明教授讲解得知坏消息后患者和家属的整套心理反应,告诉学员注意ABCDE模式和WHO阶梯告知原则及告知的三阶段流程九个要点。坏消息告知是诊疗的常规行为,要会察言观色、有情有技、应对适度,更好地将叙事医学和人文关怀进行到底。

本次工作坊将学员分为生如夏花、春华秋实、冬雪化泥三队,用人名马拉松、击鼓传花等游戏破冰,迅速拉近学员间距离,让大家彼此熟悉。工作坊紧紧围绕叙事医学在安宁疗护中的实践这一核心主题,精心设计课程内容和授课形式,通过分组实操暖心安心卡运用、芳香疗法、如何告知坏消息等方式,为学员带来不一样的感受和体验。

最后,朱利明对本次活动的肯定,希望借此机会将叙事医学和安宁疗护落实到工作中,将医学人文精神融入日常,并期待下一次“温暖”再相聚。



市人大来院开展“三问一评”督查

本报讯(记者 郑昕)10月12日,温岭市人大组织督查组,对台州市肿瘤医院进行“三问一评”卫生医疗机构风险隐患专项整治暗访督查。

当天上午,温岭市人大常委会教育科技文化卫生工作委员会主任黄准率领由温岭市人大、温岭市城东人大代表小组、温岭市卫健局

关科室人员及卫生执法人员组成的督查组,对台州市肿瘤医院发热门诊、预检分诊是否落实最新疫情防控要求,预防突发事件预案、医疗纠纷处置制度是否完善,以及消防安全工作水平等展开实地督查。

督查组首先来到发热门诊,详细询问患者登记情况,对其布局及从接诊到规范处置的工作流程表示

赞赏。接着,督查组参观了消控室,查看发热门诊一脱区、二脱区工作人员穿脱视频回放;保卫部相关负责人汇报了医院监控数量、一键报警系统、可视报警系统、人脸识别系统及智慧消防系统相关情况。督查组还查阅了医院保卫后勤、医疗院感、疫情防控、公共卫生等应急预案,并给予充分肯定。

导读

安全生产同心抓

详见第二版



浙江省肿瘤医院
台州院区订阅号

岗前培训固初心 勇担使命赴台肿

本报讯(通讯员 郑舒尹)新一轮入职季,新一批台肿人。为使新员工尽快转变角色,适应新的岗位,融入医院大家庭,9月22日,台州市肿瘤医院医共体开展2022年新员工岗前培训,助力新员工上好入职“第一课”,系好岗前“第一扣”。

当天上午,台州市肿瘤医院举行新员工见面会,组织人事部主任梁松华主持,院领导、相关职能科室负责人及全体新员工参加。

会上,梁松华介绍了院领导和相关职能科室负责人;32名新员工也依次做了自我介绍,并表示很荣

幸成为台肿的一员,也期待能在医院这个大家庭成长发展。

院党委书记徐栋代表全体职工在致辞中对新员工的加入表示热烈欢迎。他从我院70周年院庆出发,简要介绍了医院建设发展概况,并期待新员工尽快融入医院发展的浪潮中,努力把医院建设成为浙东南区域肿瘤诊治中心和台州市肿瘤专科人才培养基地,打造成有管理和文化特色的品牌医院,成为人民信赖、职工满意、有温度的医院。

理论为基

培训第一课由院党委副书记、院长孙旦江《你,我,以及我们》开始,围绕医院发展历程、基本概况、二期医院建设、规划等内容进行讲解,并对新员工提出“自律、专业、敬业、奉献”四点要求,希望他们正直、独立、阳光、向上、坚强、勇敢、善良、快乐。

本次培训为期八天,由院长、相关科室负责人及各科室骨干与新员工分享。培训课程丰富,覆盖面广,包含了医院人事管理制度、医务人员职业道德规范、医院规章制度、合理用药、护理安全制度、护理文书书

写、院感防控、护士礼仪规范、医患沟通技巧、急诊急救培训、消防知识培训等内容,帮助和引导新员工提升业务素质和职业技能。

实践为要

除了理论培训,新员工还参与了破冰、无领导小组、新河人文体验、温岭就医体验等团建活动。其中素质拓展通过一系列团队活动,大家从陌生到熟悉,挖掘自身潜力,增强责任感和团队合作意识,为接下来更好融入医院大家庭和履行岗位职责奠定基础。

岗前培训接近尾声,各小组在成果会上分别分享了个人成长心得、就医体验、团队建设感言及团队建设成果。诗朗诵、独舞、演小品、刘畊宏……花样百出的成果展在欢声笑语中收尾。

孙旦江从团队、制度学习、责任、荣誉感、成长等五个主题总结整个岗前培训,寄予新员工在成长道路上保持阳光、积极向上的心态,坚持初心,锻炼内心,走出广阔天地。

青春当怀凌云志,鲜衣怒马奔新程。新员工们当与台肿同频共振,循良而行,不负韶华。

【匠人匠心】

郑金荣:炽热的心化作行动,践行医者本心

文/颜灵佳 图/郑昕



郑金荣主任医师是台州市肿瘤医院神经外科主任。从1999年到2022年,郑金荣已坚持义务献血23年,累计献血22次,其中全血5400ml,血小板8个治疗量,献血总量为9400ml。

“郑医生您好!血小板告急,有空来献一下么?”2018年2月12日,台州市肿瘤医院神经外科主任郑金荣接到一个特殊电话,电话那头有位护士略显焦急地问道。

当时,郑金荣刚完成一台开颅手术。但他顾不得疲惫,换下手术服,立即驱车赶往20公里外的台州中心血站献血小板,献血时长2小

时。多年来,定期无偿献血已成为郑金荣生活中必不可少的一部分。为了保证血液质量,他经常锻炼,规律生活。一沓光荣的献血证和几张国家级荣誉证书是对他付出最好的肯定。2017年,郑金荣加入中国造血干细胞捐献者资料库,2010年、2014年、2020年分别荣获全国无偿献血奉献奖铜奖、银奖及金奖。

谈及为何如此热爱献血,郑金荣笑着说:“当初选择医生这个职业,就是为了挽救更多的人,现在无偿献血也是。献血既不影响健康,又

能挽救生命,何乐而不为?”

“我们主任有一颗炽热的心,待病人如亲人。”私下曾有同事这样评价他。同事们还提到工作中的郑金荣是“拼命三郎”,不管深夜还是凌晨,只要有手术,他都会第一时间从家里赶到医院。有时候,连着三四台手术,熬一个通宵,第二天照常出门诊,周末也很少见他休息。

雷锋有句名言,“一个人做一件好事并不难,难的是一辈子做好事。”几十年如一日,做着同一件好事,郑金荣只为用行动践行医者本心。

从源头抓好质量 实现可持续发展

本报讯(记者 郑昕)10月14日,台州市肿瘤医院迎来本年度台州市医疗质控联合检查。

当天上午,台州市卫健委组织以台州医院门诊部主任刘玲芬为组长的检查组,对台州市肿瘤医院进行2022年度医疗质控联合检查。检查组对照标准,通过实地查看、资料查阅和现场追踪等形式,对台肿的护理、医院感染、门诊、急诊、麻醉、药事、病理、口腔、检验、放射、设备、ICU、超声、介入、消化内镜及肿瘤等16个专业的医疗质量管理工作进行深入细致的专项检查。上述各相关科室分别就工作中遇到的疑惑与检查组专家进行深入探讨,专家们对存在的问题进行

现场反馈,并提出建设性指导意见。

台肿党委书记徐栋、院长孙旦江等院领导及相关职能科室负责人参会迎检。徐栋代表医院对检查组专家为医院医疗质量管理工作把关表示欢迎和感谢。他简要介绍了医院发展历程及医疗特色,希望检查组多提宝贵意见。他表示,台肿将继续从源头抓好质量,以质控检查为抓手,根据专家反馈的意见,结合等级医院评审标准,专题研究讨论,制定整改措施,规范管理流程,不断提高医疗质量管理水平、医疗技术水平和医疗服务品质,实现可持续发展,为创建三级乙等肿瘤专科医院奠定良好基础。

以赛促学、以赛促建

——台肿举办“医疗质量月”之岗位技能知识竞赛

本报讯(记者 郑昕 通讯员 屈欣怡)“回答正确,请加分!”10月14日,台州市肿瘤医院举办“医疗质量月”岗位技能知识竞赛,以赛促学、以赛促建。

本次竞赛由质量管理服务部、护理部及医院感染管理部共同举办,共有15支代表队参与,每队选手均由临床医生、医技及护理人员组成,题库涉及护理、医技、临床等方面。比赛分团队必答、抢答和和风险题三种题型,各参赛队伍积极参与,热闹非凡,按键声、抢答声此起彼伏,竞争激烈,

最后以加时赛的形式决出冠军,放疗一科斩获冠军,肿瘤内科居第二。

院长孙旦江充分肯定了本次知识竞赛,希望以“医疗质量月”系列活动为契机,从活动中开展思考,将感想、感悟投入到工作中,以赛促学、以赛促建,兢兢业业、孜孜以求、上下求索,不断精进医疗技术,更新医疗知识,为患者提供全面到位的技术服务,为本院创造更多实际价值,促进我院医疗服务质量及管理水平的持续改进,全力推动医院不断健康发展。

图片新闻

国庆升旗仪式



10月1日,中国科学院大学附属肿瘤医院台州院区(台州市肿瘤医院)举行庄严的升旗仪式,共同庆祝中华人民共和国成立73周年。图为升旗仪式现场。(图/施伟涵 文/郑昕)

安全生产同心抓 戮力护航二十大

本报讯(记者 郑昕)9月29日,国庆长假在即,台州市肿瘤医院医共体开展节前行政查房暨安全生产检查,确保长假安全生产,护航即将召开的党的二十大。

当天下午,台肿医共体党委书记徐栋,副书记、主任孙旦江亲自驾队,其他院领导及相关职能科室负责人分成四组,分别对台州市肿瘤医院病区、门诊及户外进行检查。按照分工,病区医护组对病区的安全生产、医疗、护理(院感)安全及质量、应急药品状况进行重点检查,检查了信息系统运行状况、后勤保障和物资供应、消防安全及节假日排

班,同时听取病区各种反馈意见,了解病区危重病人及应急工作准备情况;门诊医护组重点检查门诊、医技各部门的医疗、护理(院感)、公共卫生及安全、门诊及住院收费处,对节假日门诊排班、后勤保卫、消防安全、信息安全、危险品储藏安全、大型医疗仪器运行及安全情况、医疗物资储备等进行检查,了解急救车运行情况,落实发热门诊预检分诊及登革热、禽流感防控工作,听取急诊科应对节假日酗酒、煤气中毒、多发伤等情况的应急措施落实情况,应对听取门诊急各种反馈意见,以及行风作风效能建设情况;户外组负

责检查屋顶、户外设施、道路及消防通道、停车秩序、医院周边环境、放疗中心、管道和河道情况,并对在建工地、食堂、宿舍、出租房、压力容器、发电房、锅炉房、地下室、总务及危险品仓库等安全进行检查。

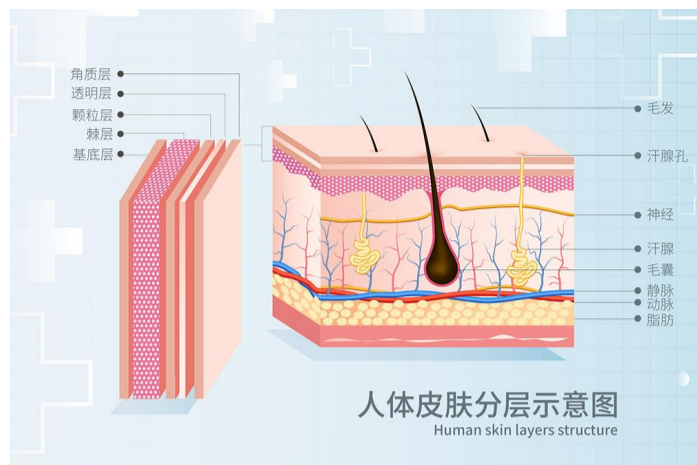
检查过程中,各组已及时落实解决在本组职责范围内发现的问题,并作了记录;对不属于本组职责范围内的,检查后及时以书面形式提交院党政办。检查结束后,各组进行集中反馈。

次日,检查组分别对医共体所属城北、滨海及新河三家分院进行节前安全生产检查。

【新科普】

轻则毁容、重则丧命,这种发病率高的肿瘤该怎么防治?

朱晓兵



有一种肿瘤,经几十年时间由小变大,会严重破坏面部器官,致视力丧失、大脑受损,重者还会危及生命,即面部皮肤癌。

种类多、发病率高

皮肤结构复杂,有表皮、真皮、皮下脂肪、附属器(如毛囊皮脂腺),以及血管、淋巴管、神经等组织,会产生320余种肿瘤,加上皮肤转移性肿瘤和一些肿瘤综合征则更多。

单是面部,就能生成多种皮肤肿瘤,不仅严重影响健康,还会让容貌发生巨变。

皮肤肿瘤整体发病率很高,几乎人人都有。从出生那一刻起就会陆续生出,如出生后或出生不久有先天性色素痣、各种表皮痣等。青少年时期,各种痣会增多增大,随着发育,表皮囊肿及面部瘢痕增多;到了中青年会陆续生长出脂溢性角化病(老年斑)、日光性角化病;到了老年,基底细胞癌和鳞状细胞癌增多。

各种色素痣是常见的良性皮肤肿瘤;恶性的如基底细胞癌和鳞状细胞癌;癌前的如日光性角化病。但良性皮肤肿瘤如处理不当,也有可能恶化,故从肿瘤防治角度来讲,不应分良性或恶性。

发病原因

1、先天性因素(或遗传因素)

如先天性色素痣、先天性的血管瘤、皮脂腺痣、各种表皮痣、结节性硬化症、多发性毛发上皮瘤等。

很多恶性皮肤肿瘤也有遗传因素,如鳞状细胞癌、基底细胞癌、恶性黑色素瘤。

2、后天因素

饮食:低脂饮食可减少基底细胞癌和鳞状细胞癌等。

日晒:已很明确日晒可导致基底细胞癌、鳞状细胞癌和恶性黑色素瘤等。

电离辐射、神、各种创伤(如局部摩擦、疤痕)、不恰当的处理及慢性炎症刺激等。

免疫功能低下者:如做了器官移植的人群。

预防手段

皮肤肿瘤的预防同样遵守三级肿瘤预防原则。

1、一级预防即病因预防

避免危险因素和病因、提高防病能力,防患于未然。

对已知危险因素(如吸烟、酗酒、不必要的放射线照射和职业暴露)要采取相应措施加以控制和消除。

重视防晒。

低脂、低盐、低糖饮食。多食用单不饱和脂肪酸,多吃水果、蔬菜、富含维生素A和C及富含纤维食品。

减少局部创伤,有了不适应及时就医,不要自行处理。

适当锻炼,提高抵抗力。

做好产前检查或筛查。

改善环境:避免核泄漏,杜绝水污染等。

2、二级预防是早期发现、早期诊断和早期治疗

对于皮肤肿瘤,患者的自我检查很重要,因为皮肤肿瘤大部分看得见摸得着,对于隐秘部位如头发遮盖部位、外阴部和脚底要经常摸一摸看一看。对于背后可让别人帮忙看看,做到早发现。

当发现皮肤上长了东西,应及时就医,让医生判断是炎症还是肿瘤、是恶性还是良性、是观察还是治疗、是保守治疗还是积极治疗。治疗前,医生可从临床、皮肤B超、皮肤镜、皮肤CT(共聚焦显微镜)、CT、MRI、PET-CT、皮肤病理等多方面判断病灶性质。

很多患者发现症状几十年,但

不痛不痒就没就医,等到痛痒了再就诊,就有可能发生神经侵犯、转移或破坏了重要脏器,这时就没有好的治疗办法。

3、三级预防为康复预防

对肿瘤患者经各种方法治疗后进行康复工作,使其减少并发症、防止致残,提高生存率和生存质量。防止复发也很重要,需自我观察和及时就诊。

治疗方法

皮肤肿瘤治疗方法较多,常见的有:

1、手术

据缺损大小,直接缝合、皮瓣成型术或植皮,一般良性肿瘤选择皮瓣成型术,而恶性肿瘤多采用植皮。

2、冷冻

3、激光

如CO₂激光灼烧。目前光动力治疗较流行,日光性角化病、浅表型基底细胞癌、原位鳞状细胞癌等可采

取该治疗方法。

4、化疗

皮肤科多用局部化疗药物,如5-FU、咪喹莫特软膏等,但也有采用系统性化疗的。

5、其他方式

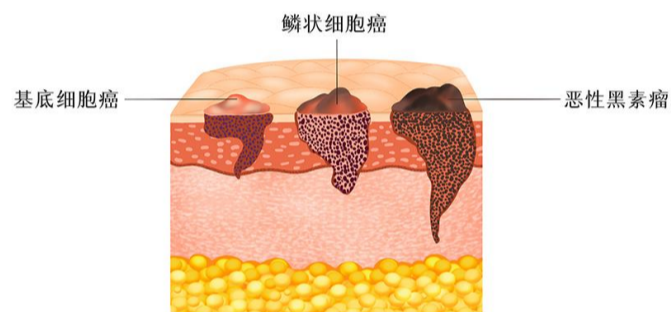
放疗、微波、热疗、生物治疗和基因治疗等。

目前采用较多的是手术、冷冻、激光(CO₂激光和PDT)和外用咪喹莫特及5-FU。对于恶性肿瘤,多半采用综合治疗,如手术切除后,再做PDT和外用咪喹莫特,并让患者坚持随访,必要时加做放疗、化疗。

有一位84岁女性患者,右面部肿物数年,因不痛不痒,对日常生活没有太大影响,近期才来院骨软组织外科就医。医生诊断为皮肤鳞状细胞癌,为其采取手术切除+皮瓣修复术。由于切除肿瘤及边缘组织后缺损达5*4cm大小,故采用皮瓣转移覆盖创面,术后8天拆线,恢复良好。

皮肤癌类型

Skin cancer type



【高血压日】

“无声的杀手”高血压,你中招了吗?

文/程鹏 图/孙优平

10月8日是“全国高血压日”。本文对高血压相关知识作一介绍。

通常,中老年易患高血压。随着人们生活水平的不断提高,其发病年龄也在不断提前,肥胖、长期饮酒和生活不规律的年轻人均易患高血压。因此,各个年龄段都应注意,避免高血压提早到来。

什么是高血压

当心脏跳动,血液由心脏涌入主动脉时会产生压力,心脏在一定的压力下会有效地将血液泵送到全身,这种压力称为血压。

高血压(hypertension)是指以体循环动脉血压(收缩压和/或舒张压)增高为主要特征(收缩压 \geq 140毫米汞柱,舒张压 \geq 90毫米汞柱),可伴有心、脑、肾等器官的功能或器质性损害的临床综合征。

高血压由哪些因素引起

引起高血压的因素有很多,如生活习惯、遗传、药物、年龄、精神和环境因素,以及其他疾病的影响等。

高血压对人体的危害

通常,高血压会累及心、脑、肾、眼底及血管等方面,会给患者的重要脏器带来危害。

1、心脏危害:长期高血压会增加心脏的后负荷,有可能导致心肌肥厚等靶器官损害。若程度进一步加重,就会诱发不良的临床事件,可能会造成心肌梗死、心力衰竭等情况,对心脏的直接危害较为严重,可能会严重影响患者生活质量及预期寿命。

2、脑血管危害:长期血压升高可能会使脑部血管压力升高,导致血管内皮损伤,久而久之会继发动脉粥样硬化形成,诱发脑供血不足的情况。严重的可能会诱发高血压脑病,以及脑梗死、脑出血,很有可能导致

患者出现失语、偏瘫等情况,影响患者的生活质量,危及生命。

3、肾脏危害:一方面有可能会造成肾小球硬化,导致肾小球滤过率降低、肌酐升高;另一方面可能会导致肾动脉血管内皮受到影响,出现肾动脉狭窄,激活肾素-血管紧张素-醛固酮系统,使血压进一步升高。因此长期高血压的患者很有可能会出现肾功能不全,导致发生尿毒症,出现无尿、少尿等情况,可能需要长期透析治疗。

4、眼底危害:高血压影响眼底小动脉,造成眼底小动脉硬化、动静脉交叉、出血、渗血等情况,严重时还会危及患者视力,甚至导致失明。

5、血管危害:高血压会累及全身多个部位的动脉血管,导致弥漫的动脉粥样硬化形成,可能会影响重要脏器的功能,容易引起主动脉瘤、主动脉夹层、下肢动脉狭窄或者闭塞等,严重危害患者生活质量及预期

寿命。

高血压能治愈吗

目前还没有方法可以治愈高血压。高血压治疗的目的是控制病情,将高血压控制在正常范围内,不引起别的并发症,患者就可以像正常人一样生活和工作。

高血压的自我管理

1、合理膳食

◆少盐:

一啤酒盖约5g,每人每天摄入盐不超过5g,咸菜、腊肉、豆腐乳一定要少吃,最好不要吃。

◆少油:

植物油里含不饱和脂肪酸和多种元素更易被人体吸收,常见的有花生油、橄榄油、菜籽油。建议2个月左右更换一次品种。每人每天摄入量油为20-30g。

2、适量运动

如散步、慢跑、太极拳、骑自行车和游泳都是有氧运动。进行运动的注意事项:

- ①运动量要适度,循序渐进,每周最佳活动为3-5次,每次30分钟左右;
- ②注意周围环境气候:夏天,避免中午艳阳高照的时段;冬天,注意保暖,防止中风;
- ③穿着舒适吸汗的衣服;
- ④选择安全场所:如公园、学校,勿在巷道、马路边;
- ⑤切勿空腹时进行运动,以免发生低血糖,应在饭后2小时;
- ⑥生病或不舒服时应停止运动。

3、戒烟限酒

4、心理平衡

①避免情绪激动及过度紧张、焦虑,遇事要冷静、沉着;

②培养对自然和社会的良好适应能力;

③当有较大的精神压力时应设法释放,向朋友、亲人倾诉或参加轻松愉快的业余活动。

5、自我管理

①定期测量血压,1-2周至少测量一次;

②治疗高血压应坚持“三心”,即信心、决心、恒心;

③定时服用降压药,按医嘱调整,不可自己随意增减药量或停药;

④劳逸结合,睡眠充足,生活规律;

⑤老年人降压不能操之过急;

⑥防止体位性低血压;

⑦条件允许,可自备血压计及学会自测血压。

常用血压监测时间点:早上10点,反映服药后变化;下午2-3点,反映血压波动情况;晚饭后,可大致了解夜间变化情况。定期监测血压有助于了解自身的血压情况,有利于方便、及时作出调整。

家庭血压测量:早晨血压测量最好在排尿后、早餐前和服用降压药物前。

血压未达标、血压不稳定的高血压患者:连续测7天,每日清晨(6:00-10:00)和晚上(18:00-21:00)各1次。

血压达标且稳定的高血压患者:每周测量1-2天,早晚各一次。

6、及时就医

①服药后血压仍偏高;

②血压升高或过低,血压波动大;

③出现眼花、头晕、恶心呕吐、视物不清、偏瘫、失语、意识障碍、呼吸困难、肢体乏力等立即到医院就医;

④如病情危重,请拨打120急救电话。

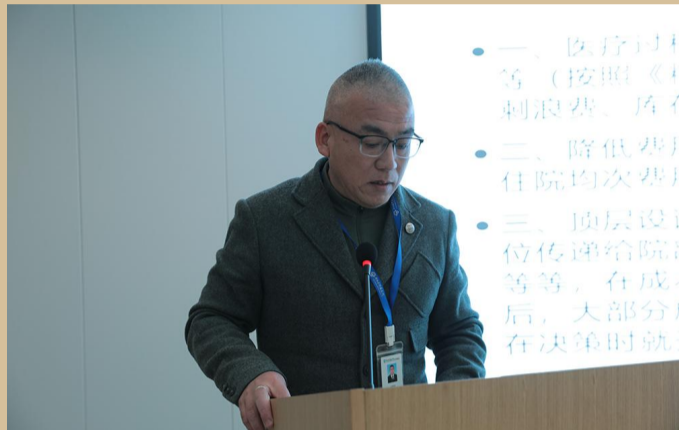




【院庆征文】

触摸医院变迁的尘烟往事

王荣华(财务部副主任)



七十年峥嵘岁月，七十年风雨沧桑。七十年，一晃即逝。1993年我进了医院，不知不觉中已有了近三十个年头，也算是正儿八经的老二院人了，也有幸见证了医院在改革开放大潮中的发展壮大。

那时候，位于新河镇北门的的老医院占地面积27亩，建筑面积1万平方米左右，职工人数还不到200人。当时的人均工资300-400元左右，没有住房公积金、养老保险、医疗保险……

2000年，门诊搬迁至渡南头新区；2003年，医院整体搬迁。承载了老二院人满满记忆的健康路22号，从此就淡出了

我们的视线。搬入新院区后，医院整体向好发展，令人欣慰。

工作初期的趣事

我在医院的这些年，经历了很多乐事、忙事、辛酸事，大部分随着时间的流逝，已经忘个七七八八，不过有那么几件趣事一直印在脑海。刚参加工作那年，碰到台州高速公路发行“原始股”的好事。当时政府财力缺乏、融资渠道有限，为解决经济发展中的交通问题，台州地委、行署组建台州高速公路公司，鼓励民间投资，共同建设甬台温高速台州一期。医院积极响应政府号召，广大职工

也踊跃认购。每位职工限购500股，一元钱一股，认购的500元在年终奖里扣。

我是当年9月份参加工作的，总共上班才四个月。年终奖不到200元，年终奖扣了还不够，余下的每个月在工资中扣，一直扣了大半年。当时想啊，等股票上市后我的原始股翻个几十倍，于是一夜暴富……梦醒之后才发现与现实的差距不是一星半点。2017年，股权最终被政府收购，收购价为每股8.19元。

那一年，还有一件事印象也很深，记得快到年底了，中药房通知北京同仁堂生产虎骨酒即将停产，医药公司现有少量存货，大家如有需要抓紧去订购。当时虎骨酒好像是160元一瓶，这对我这个刚参加工作、每个月工资才280元的“月光族”来说，简直是个天文数字。望“虎”兴叹啊！也压根没去想这酒还能用来收藏升值。只听说虎骨酒对祛风有疗效，也就买了一两瓶用来孝敬长辈罢了。真正用来收藏的人，也应该为数不多吧？哪想到二十多年以后涨到一万多一瓶，据说现在都快二万了。哎！肠都悔青了。

万丈高楼平地起
打好地基最关键

工作几年后的一件全院性的大事，也有不少人记得，时常会在聊天时谈到。1997年4月，医院门诊大楼在全院职工殷切期待下在渡南头这片空旷的田野上破土动工。医院没搬来之前，这里还是一派蒹葭苍苍白鹭飞、披云山下稻梁肥的田园景象。那个时候这里什么也没有，什么振兴路、江南路、财税所、市民大道、镇政府、派出所，都是医院搬过来之后才开始兴建的。把医院从热闹的北门老街搬迁到满眼都是农田的渡南头，那得需要有多大的魄力和战略眼光啊！

桩基工程的质量好坏是影响房子百年大计的重要一环，为了确保打下去的桩基质量万无一失，医院成立专班，对施工队的打桩进行轮班监督。当时我也参与了其中，专班成员有王晓清、陈夏明、方位夫、李建东、莫新斌、郑华琴、颜都定等，还有一位王工（王戟锋父亲），是院方聘任的施工监理，总负责是吴宗根副院长。

我们的工作就是盯紧施工队打桩时候的一举一动，防止偷工减料。他们早上六点开工，晚上十点收工。我们也是早上六点开工，晚上十点收工，盯牢并记录了每支桩的水泥用量是否用足26包，每支桩的沉

管和拔管时间是否都打足27分钟，决不漏掉任何一个细节。

很清楚地记得，当时陈夏明盯的其中有一支桩，水泥用了十几包，桩就打不下去了。他与王工立马叫停施工方作业，并请了吴宗根副院长。后经过多方论证和反复地试压，认为可能还是地质原因引起。等全部桩打完之后又对这支桩进行了重点试压，确保万无一失。

我们就这样在工地坚守了四五个月，白天被烈日烤，晚上被蚊子咬。简易的工棚、遮阳伞、电风扇和蚊香是我们全部的办公条件。二十多年过去后，门诊大楼主体没有明显的沉降，墙面也没有开裂。每当我们聊起这个话题时，大家都会半开玩笑地说：“我们没有功劳也有苦劳吧？！”

我们都是普普通通的台肿人，既然今生选择了台肿，就要风雨兼程，共同撑起台肿屋檐下的那一方烟火。我们每一个人就是台肿的一粒种子，在台肿这片土壤万物生长，一生向阳，随四季枯荣迎欢歌唱。

作者简介

王荣华，1993年进入医院财务科工作，2002年担任财务科主任，2018年担任采供中心主任，2019年担任财务部副主任(主持工作)。

【院庆征文】

感谢

赵丽萍(药学部副主任)

每年临近春节的时候，会有很多人开始冬令进补，为新的一年储备健康能量，所以这段时间是中药房的膏方季，大家都是脚不沾地的忙碌着。

有一天，午间小憩的时候，手机突然响了，我闭着眼睛接通电话，对面传来一阵清脆的声音：“赵主任你好，还记得我吗？我是小卢呀，想跟你咨询一下膏方的事呢！”我的睡意倏忽间被赶跑了，一个鲜活的形象浮现在我脑海：“是小卢啊，你好呀，好久不见啦！”

认识她的人都叫她小卢，其实她实际年龄并不小，算起来也是五十出头的人了。小卢一头披肩长发已经花白斑驳，但一把清脆的嗓音和一脸开朗的笑容让人感觉她比实际年龄显小。

初见

记得第一次见到小卢是在2013年的夏天，我的一个发小陪着她找到我。从小卢的自述中我知道了她是一个单亲妈妈，因为要独立抚养幼子，所以在本职工作之余，还兼职做了一份很耗体力的副业来贴补家用，但不知从什么时候开始腰部开始酸胀疼痛。小卢以为是腰肌劳损，在私营的针灸推拿店做过N次的理疗，还尝试过很多所谓的“偏方”，花了不少的时间和钱也不见好转，每日忧心忡忡。

了解之后，我的脑子第一反应就是建议小卢找妇科医生

看看，或许在诊断上有新的发现。于是，在征得她的同意后，我帮忙联系了妇科医生。经过检查，最后诊断小卢为多发性子宫肌瘤伴肾脏严重积水，需要住院手术。

手术探查时发现巧克力囊肿压迫造成输尿管阻塞，主刀医生给小卢一并作了囊肿剔除术，但令人难以接受的是输尿管阻塞已造成左侧肾脏坏死。当医生告知病情时，一直非常坚强乐观的小卢情绪一下子崩溃了。当时，赵主任、叶主任及护士长都极力安慰她、开导她，并请泌尿外科医生给她联系上海一医肾病专家，等她身体恢复后再去手术治疗。

再见

再次见到小卢已是在出院半年后。还记得那天接到她的电话时，她哽咽地说自己在门诊二楼，话还没说完就抽泣着挂了电话。一直开朗的小卢极少在别人面前这样，我心里不禁咯噔了一下，立即跑向二楼，只见她蜷缩在B超室候诊区的椅子上，娇小的身子看上去很是孤单。

“小卢，你怎么了？”
“我，我得了甲状腺癌……”

“啊？！你不是每年都去杭州体检吗？怎么一直没听你说过？”

“上个月体检时，报告说是甲状腺结节，当时医生说没关系的，只要定期复查就行。我不

放心，今天来你们这再查了一遍，郑医生说已经是四级了……要马上手术！命运真的对我不公啊！一年接受三次手术，而且一个比一个更难接受！你说我该怎么办啊？”

见小卢掩面而泣，我沉默片刻后安慰她：“甲状腺癌没事的，咱们积极治疗，愈后会好的。”

小卢啜泣着：“可毕竟是癌啊，万一我有个好歹，孩子怎么办啊？”

我扶着她的肩膀：“你不要想太多，我们当务之急先想好在哪里手术。”

“我哪也不去，就在你们医院治！到外地就诊太不方便了，而且这里医生护士都挺好的，我相信你们。”小卢擦干眼泪很肯定地回答。

于是，我马上带小卢去了甲乳外科，医生给她安排了住院。术后，小卢很快就康复出院，后来定期的复查、开药都来我们医院。

转变

随着见面次数多了，渐渐地发现小卢愈来愈忧愁，言语中也透露出对自己身体状况的担忧。而且小卢常常上网查阅癌症患者的饮食和用药，食物忌口很多，各种草药也买了一大堆。我想与其这样盲目地自己找方法，还不如找正规的中医来调整。听了我的建议，后来她就每个星期来找中医科梁医生把脉开方，坚持每天煎药服



药。大约过了3个月，有一天我在中药房门口碰到她。她戴着一顶鲜艳的帽子，开朗的神情也恢复了不少，显得精气神十足。

我拉着她问：“最近身体怎样？还在梁医生那开药啊？”“我最近感觉好多了，每周来梁医生开点药再聊聊天，他很关心我们患者，讲话也很幽默，找他看病顺便还能做心理SPA，真是赚到了哈哈！”我也很高兴：“太好了，那就继续保持哦，加油！”

就这样，小卢坚持了将近2年，在这期间她常常介绍家人或朋友来院就诊。她也很关注医院的公众号，有些活动比我们职工还了解，医院推出的调理包和膏方她第一时间用起来，像最近这次她打电话给我，就是咨询关于她让同事组团来购买的一些操作流程。在电话

里我热情地回答了她的提问，小卢忙不迭地说了一连串感谢我的话。

其实，我很想告诉小卢：你无需感谢我，还有我们这些可爱的同事，因为关爱患者、救死扶伤本就是我们的职责，我们有责任和义务尽我们所能帮助每一位患者。同时，我们要感谢你的托付和信任，感谢你对我们台肿的关注和推荐，正因为有你们这样温暖的支持和认可，才激励着我们台肿不断前进，不断发展。就让我们的光和热，将健康播撒到每一个角落吧！

作者简介

赵丽萍，药学部副主任、主任中药师，1993年8月进入医院，曾经担任过药剂科副主任、中药房主任，先后在制剂室、中药房、药学部工作。