



仁爱 敬业  
务实 创新

# 嘉興一院

院报



“健康嘉兴”微信平台 嘉兴市第一医院微信公众号

2022年5月第5期  
(总第116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.jxdyy.com E-mail:wmyy2004@163.com

## 关爱、表彰、奉献、成长——“嘉一”天使们的燃情节日



五月的天空因你而清澈,五月的大地因你而多彩,五月的微风因你而柔和,五月的鲜花因你而绚丽。你,便是那人间五月天。

5月12日是第111个国际护士节,2022年我国护士节的主题是“关爱护士队伍,护佑人民健康”。

### 领导关怀慰问

5月12日上午,嘉兴市委书记张兵,市委常委、副市长齐力,市人大常委会副主任张永红、市政协副主席俞红平等一行来院慰问,市卫生健康委党委书记、主任王伟荣和医院主要领导陪同。现场,张书记逐一为2022年度“嘉兴市最美护士”代表颁发证书,送上鲜花,同时向全市护理工作致以节日的问候和崇高的敬意。

随后,张书记视频连线我院隔离病区工作的护士代表,向在隔离病房工作的全体医护人员表达问候和敬意。他指出,疫情防控是一场持久战,希望大家坚定信心、坚持到底,在实战

中持续提高技能,和病毒作顽强斗争,直至取得最后胜利,同时希望大家保重身体,劳逸结合。

隔离病区护士代表、我院专科护士长王荣表示,隔离病区的护士都是来自本院、五县(市)两区和兄弟医院的精兵强将,必将齐心协力,以良好的状态和饱满的斗志,坚守岗位,把爱和温暖传递给患者,用行动践行南丁格尔的誓言。同时也坚信,在市委市政府、市卫生健康委的坚强领导下,这场疫情防控歼灭战定将取得最终胜利。

在护士节前夕,市妇联主席陈敏红、市委组织部副部长彭林军、市妇联副主席胡苗、市卫健委工会主席徐秀林等一行来院慰问各岗位的优秀护士代表。

护士节一早,院党委书记钱钢、院长姚明等全体领导班子成员和护理部、医务部等职能部门负责人,分别前往门急诊、住院病区、医技科室等全院护理单元,赠送鲜花与蛋糕,向奋战在一线的

护理工作致以崇高的敬意和美好的祝福。

### 星辰闪耀扬先锋

5月12日中午,市卫生健康委党委书记、主任王伟荣,院党委书记钱钢、院长姚明、副院长沈鹏、护理部主任朱志红分别为20名护理“业务之星”“教学之星”“科研之星”“服务之星”“能量之星”颁发奖牌,并赠送纪念品。

### 恪尽职守赴使命

为积极响应浙江省护理学会“科普促健康,携手向未来——安全护航,健康生活”护理科普活动周号召,弘扬“圣心仁爱·温情照护”的“嘉一”护理精神,用实际行动践行南丁格尔精神,5月12日上午,医院专科护士联盟开展护理义诊咨询服务。5月9-15日,专科护士联盟还借助“嘉兴市互联网护理平台”,开展“护理专家线上义诊周”活动,在线为患者答疑解惑。

### “乘风破浪”再出发

为激发护士长潜能,提升管理能力、沟通能力、创新能力及领导能力,推动护理团队高质量发展,5月12日下午,“接沪融杭·凝‘新’聚力”新护士长训练营启动仪式在报告厅举行。会上,副院长沈鹏作《履新第一课》专题讲座,护理部主任朱志红作《“嘉一”新护士长训练营培养计划解读》主题报告,护理部副主任费叶萍主持,2020届及2022届新任护士长、专科护士长参加。

护理部还专门开设《做精致的自己》美学讲座,精心准备抽盲盒活动,同时在微信平台开展“护理芳华·初心隽永”征文活动,鼓励全院护理工作通过文字,诉说自己的护理初心。

因为职业,她(他)们成为了坚强的战士,成为了生命的守护者。从日常护理到危重抢救,从培训学习到管理质控,她(他)们用辛勤和汗水,诠释着情系患者的职业情操和白衣天使的光荣称号。全体“嘉一”护理人,必将不忘初心、牢记使命,传承南丁格尔精神,在救死扶伤的道路上坚定前行,不断创新护理发展,造福人民健康。

## 提效能,惠民生 ——“嘉一”托管王店分院二周年

自2020年5月我院全面托管王店人民医院,挂牌成立嘉兴市第一医院王店分院,两年来,依托我院的人才、技术、信息及管理优质资源,通过“输血”和“造血”,王店分院“高位嫁接”结硕果,综合医疗服务能力得到全面提升。



以进修、学习等形式,加快人才队伍培养,促进基层医院可持续发展,留下一支“带不走”的医疗队伍。

除在学科建设、人才培养、医疗技术方面卓有成效之外,王店分院在院管理、医疗质量、绩效考核、院感质控等方面,以我院为标杆,稳步推进各项改革;理顺管理岗位及布局,修订制度30余项;实施院科两级管理体系,改革绩效考核机制;开展PDCA、QCC等持续质量改进项目30项……王店分院各项管理向规范化、制度化、同质化转型。

### 技术——新技术、新项目层出不穷

两年来,在医院的帮扶下,王店分院共开展新技术新项目52项,183例。例如,椎间孔镜下腰椎间盘突出髓核摘除术、前列腺穿刺活检术、包皮环切术(吻合器)、腹腔镜下肾囊肿去顶术、内热针治疗软组织病变、体外冲击波碎石术、经皮肾镜碎石术、气管镜、脑梗死静脉溶栓术等。

2021年,王店分院举办市级继教班1项;发表论文4篇,其中SCI论文1篇,是秀洲区乡镇级医院中首家一次性获得6项国家实用新型专利的医院,填补了医院及区级医院专利获奖空白。

同年,王店分院还顺利通过中国胸痛中心联盟全国第三批胸痛救治单元验收。成立卒中救治单元,开展急性脑梗死溶栓3例,填补了医院及区级医院溶栓空白。

### 人才——“师徒”结对“传帮带”

业务能进步,队伍稳下来。为培养基层青年医师,我院采取“师徒”导师制模式,10对“下沉专家”与基层青年医师结对,针对性地进行技术传帮带;开展中层干部能力提升培训和各类业务培训共计40余场;派遣年轻骨干医师

未来,我院将继续助力王店分院建设,扎实开展“双下沉、两提升”,做好“输血”“造血”工作,为区域百姓提供更优质医疗服务,为嘉兴打造共同富裕示范区典范城市和社会现代化先行市贡献力量。

## “嘉一”药学青年 在省、市药学科普大赛中喜获佳绩

为响应健康中国行动,培养药学健康科普“明白人”,提升药学服务科普水平,5月,中国药师协会、浙江省药学会等牵头举办了多个省、市药学科普大赛,我院药学青年吕扬歌、吴思雯喜获佳绩。

### “药科普、药精彩”

5月5日,浙江省药学会医院药学专业委员会,浙江省医院药事管理质控中心联合启动了浙江省医院好药师“药科普、药精彩”叙事药学科普大赛,我院药师吕扬歌的《药师也在为您保驾护航》荣获优胜奖。在前期的嘉兴地区选拔赛中,吕扬歌药师斩获一等奖并进入省决赛。

《药师也在为您保驾护航》来自吕扬歌在药学查房中亲历的真实案例,通过视频、音乐等多种元素,还原一位克罗恩病患者在吕扬歌的帮助下找到腹泻的原因,顺利康复出院的温情故事。

### “药健康进万家”

5月29日,在中国药师协会主办、省药学会承办的“药健康进万家”科普宣教能力人才培养浙江省推优活动中,我院药师吴思雯《“药”你知道幽门螺旋杆菌》在18组省市青年药学会参赛选手中脱颖而出,以总分第二名的成绩荣获二等奖。据了解,在前期嘉兴地区选拔赛中,吴思雯药师经激烈角逐,最终以一等奖的好成绩进入省决赛。

吴思雯用幽默风趣的语言,以视频形式深入浅出地阐述了幽门螺旋杆菌的“前世今生”以及三类治疗药物,并提出了预防建议,为线上的观众及评委们带来了一场别开生面的科普小课堂。

以本次药学科普大赛为契机,我院青年药师向省市级专家们展现了“嘉一”青年药师良好的倾听、探索、共情、表达能力,主题鲜明、故事主线清晰、内容通俗易懂,深刻诠释“嘉一”药学人的温度和情怀。

## 医院简讯

▲5月9日,由嘉兴市文明办、嘉兴市科学技术局等共同评选的2022年嘉兴市“最美科技工作者”名单发布,我院疼痛科主任黄兵主任医师上榜。(疼痛科)

▲5月27-29日,浙江省住院医师规范化培训临床实践能力结业考核开考。作为国家级住培基地,我院承接了来自五县两区,包括内科、全科医学科、神经内科、口腔全科、超声医学科共五个学科109人的考核任务。考核主要设置了包括病人接诊、医疗文书书写、临床思维与决策、基本技能操作、专科技能操作等六大考站。(教学培训部)

▲5月31日,我院儿科孙飞主任医师、陈娟主任医师在嘉兴19楼网络平台上推出《儿童生长发育知多少》科普直播,共计1.8万观众在线观看。(儿科)

## ● 本期内容提要

遇见嘉医!主动脉被异物扎破,多学科联合“揪凶”救命  
专病专治!不用开刀的“开刀”! 医生用内镜新技术切除胃壁肿瘤

第2版

误吞“异物”致穿孔,医生微创解危机

第2版

揭开真菌性皮肤病的“真”面目

第2版

漫谈消化|警惕结肠息肉,小心“养痍贻患”

第3版

五四青年节——以青春的名义,致敬奋斗的身影

第4版

校对:王奕汀

# 我院陈峰获批“全国名老中医药专家传承工作室建设项目专家”

近日,国家中医药管理局公布2022年全国名老中医药专家传承工作室建设项目专家名单,我院中医针灸科首席专家陈峰被确立为全国名老中医药专家传承工作室建设项目专家,是此次嘉兴市唯一获此建设项目的专家。

这也是“陈峰名老中医专家传承工作室”继2021年被确立为省市两级中医专家传承工作室建设项目后,再次获批成为全国名老中医专家传承工作室建设项目。

### 个人简历

陈峰,中医针灸科主任中医师,浙江省名中医,硕士生导师,嘉兴市中医药重点学科(继承

类)学科带头人,全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师,“十三五”浙江省中医药重点专科针灸科项目负责人。中国针灸学会针药结合专业委员会常务委员、嘉兴市首批杰出人才第一层次培养人员、嘉兴市卫生系统第六批“351人才”学科带头人培养人选、市新冠肺炎中医药防治专家组顾问。

陈峰长期致力于针灸治疗常见病、疑难病及浙江针灸流派的文献梳理研究,同时为“盛氏针灸”盛燮孺嫡传弟子。在临床上善于运用针、灸、药合用治疗各类疾病,擅长对神经系统、消化系统疾病和前列腺疾病的诊治。主持

有“基于骨边刺针法的电针干预骨痛大鼠吗啡耐受及其调控机制”及“嘉兴‘浙北针灸流派’学术思想源流及传承研究”等多项省厅级课题,并出版有《盛氏针灸临床经验集》等专著。

### 陈峰名老中医专家传承工作室

工作室团队共12人,其中硕士研究生9人,高级职称3人。在接下来的三年建设周期内,工作室将进一步完善工作室建设方案和管理制度,培养中医药人才,更系统科学地整理、研究名老中医的学术思想和临床经验,不断挖掘名老中医的处方精华,提高中医理论研究和临床治疗水

平,提升中医药服务能力。

《中共中央国务院关于促进中医药传承创新发展的意见》指出,传承创新发展中医药是新时代中国特色社会主义事业的重要内容,是中华民族伟大复兴的大事。

我院积极贯彻国家中医药振兴发展战略,长期以来重视支持中医学学科建设,培育中医药人才,中西医结合、守正创新,在综合医院传承发展好祖国的传统医学瑰宝,发挥中医特色诊疗优势,服务患者生命全周期健康。

(宣传中心 严晓文)



## 异物扎破,多学科联合“揪凶”救命

“实在是太可怕了!”想到这几天的经历,李先生(化名)现在仍是心有余悸。

### 异物穿孔扎入主动脉

半个月前的某天,李先生和朋友们聚餐,饭吃到一半,喉咙口有一阵异物感,本以为是自已吃得太急,一口酒下去好像也没事了。晚饭后李先生感觉胸口闷闷的痛,但也没在意。

谁想到,随后一周,胸痛越来越严重,而且有时还会出现呼吸困难,浑身无力,李先生不敢再怠慢,在家人陪同下到当地医院就诊,CT结果显示:主动脉破裂!

一看到这个结果,医生建议立即转院,主动脉是人体最大的动脉,直接连接心脏,破裂的后果可想而知。事不宜迟,家属立即将李先生送到了我院急诊科。

经进一步检查,医生考虑食管异物穿孔致主动脉破裂,仔细询问病史,李先生这才想起数天前吃鱼后的不适。时间就是生命!医院迅速启动MDT(多学科综合治疗),血管外科主任沈兰、消化内科副主任韩丰、心胸外科副主任赵俊杰、急诊科主任郁慧杰等专家齐上阵,当机立断确定治疗方案并以最快的速度进行手术。

### 双镜联合巧取异物

因主动脉破裂风险巨大,随时有大出血甚至死亡可能,血管外科随即急诊下行胸主动脉覆膜支架腔内隔绝术+胸主动脉造影,经过几位医生的及时处置,顺利完成支架置入,再次造影见主动脉破口已封闭,大出血风险得到控制。

考虑到异物仍位于食管,且穿孔时间较长,纵隔内有感染可能,后续感染如

不能控制仍然会威胁生命,于是心胸外科和消化内科决定行胸腔镜、胃镜双镜联合手术,通过胸腔镜探查异物,同时进行纵隔感染清创引流,并通过胃镜将异物取出。

整个救治过程中,各个科室配合默契。血管外科封闭了主动脉上的破口,降低了因大出血死亡的风险;心胸外科采用胸腔镜技术,尽可能缩小患者手术创伤,降低了后期纵隔感染的可能性;消化内科胃镜下将异物完整取出,从根本上解决了问题,术后转入EICU(急诊重症监护室)。通过MDT,达到了降低风险,控制创伤,减轻痛苦的治疗目标,患者现已脱离生命危险,在普通病房康复中。

### 小小鱼刺不可轻视

看到这里,悬着的心总算可以放下了,那你可能会跟小编有一样的疑惑,这小小的鱼刺为什么可以如此“兴风作

浪”呢?

这还得从咀嚼吞咽说起,不要小看食物下咽这个简单的动作,那可是由N多的肌肉精密协作、轮番上阵、密切配合才能完成的精细化工程。随着食道壁肌肉的收缩,在食道里的鱼刺顺势就刺破了食道,运气不好的话,鱼刺卡的位置刚好在主动脉弓附近,更进一步就有可能刺穿主动脉,更有甚者刺入心脏,威胁生命。

但是为了避免鱼刺,从此谈“鱼”色变,并且不再吃鱼,这也大可不必,大部分鱼刺即使吃下去也会在胃里被胃酸软化,只有少数人没那么幸运,鱼刺或者鱼骨被卡在喉咙口、食道里。

在这里提醒大家,吃带骨头的食物,一定要细嚼慢咽,如果已经卡住了鱼刺,千万别在家硬吞,很可能会造成二次伤害,并且损伤可能会更严重,及时到医院就诊是最明智的选择。

(宣传中心 严曹琼)



## 误吞“异物”致穿孔 医生微创解危机

5月,我院肝胆胰外科医生通过腹腔镜技术成功取出患者不小心吞进肚子的鸡骨头,用最微创的手段、最快速的方式解除了患者的痛苦。

### 异物尖锐刺穿小肠

“医生,我肚子好痛……”急诊外科来了一位怀老伯(化名),一直喊着肚子痛。经过腹部CT检查发现:小肠有一根细细尖尖的异物,长度约4cm,小肠周围系膜很浑浊,并且血常规结果显示白细胞显著升高,提示小肠被戳破了。这个异物是什么,面对医生的疑问,怀老伯始终想不起来。接诊的肝胆胰外科吴晓俊主任医师、于费杰副主任医师,认为患者目前小肠穿孔合并腹膜炎,无论这个异物是什么,都必须尽快手术,不然可能导致生命危险。

### 微创手术转危为安

面对这样的情况,传统的手术方式为开腹探查,术后会有一个长15—20cm的切口,给患者带来痛苦不说,术后恢复还需较长时间,而且不排除有感染的危险。而腹腔镜探查术,仅通过3个1—5mm的切口就能完成手术,不仅能极大地减轻术后疼痛,且明显

降低术后感染等并发症的风险。经过充分的讨论,医疗团队决定采用腹腔镜技术取出小肠异物,修补穿孔肠管。

麻醉手术部医生和手术室护士的共同协助下,经过一个多小时的努力,于费杰副主任医师终于把这一小块折磨人的“异物”取了出来——竟是一块鸡骨头,足足有4cm长,已经刺破了患者的肠道。术后,怀老伯顺利康复。

### 医生提醒

消化道异物临床上常见的有:鱼刺、骨片、枣核、牙签、假牙和金属等,但是消化道异物穿孔在临床表现上往往缺乏特异性,患者可表现为腹痛、恶心、呕吐、发热、四肢冰冷等腹膜炎体征。腹痛部位因穿孔部位的不同而有所区别。部分消化道穿孔如果穿孔处细小、隐蔽,或穿孔时间较长、局部形成包裹,或穿孔至腹膜后等导致临床症状、体征不典型,需要通过腹部CT等检查来进一步明确诊断。

医生提醒,为了避免误吞异物造成伤害,特别是老年人和幼儿进食时要细嚼慢咽,切不可囫圇吞枣。

(肝胆外科 于费杰)

### ■ 专病专治

## 不用开刀的“开刀”! 医生用内镜新技术切除胃壁肿瘤

“不用开刀的‘开刀’!”日前,35岁的刘女士(化名)在我院消化内科接受了胃壁肿瘤切除手术。这是一次“开刀”,胃壁上那个3公分大的肿瘤确实被切除了;这又不太像“开刀”,因为切除过程在内镜下完成,体表没有任何创口,整个手术就像做了一次时间长一点的胃镜。

据悉,这是我院消化内镜诊疗研究中心首例内镜下全层切除术(EFTR),不仅填补了该领域的空白,也为相关疾病的治疗带来了更优的选择。

刘女士反复腹痛已经有一段时间,一开始没在意,时间长了便开始担心。她在当地医院做了一次胃肠镜检查,找到了问题所在:在她的胃壁夹层里,竟然有一个3公分大的肿瘤!

肿瘤的位置很刁钻,个头也不小,医生建议尽快切除。常规方式是通过开腹手术或者腹腔镜下微创手术切除,住院时间长,费用高,生活不便,最主要的是会破坏胃的完整性。

刘女士有些纠结,朋友建议她到我院就诊。没想到,真的找到了更好的手术方式。

“我们可以在内镜下为你切除肿瘤,

体表不会留疤,也不会破坏胃部结构。”消化内科主任兼消化内镜诊疗研究中心项目主持人吴一鸣向刘女士介绍了最新的EFTR技术,即内镜下全层切除术。EFTR是在内镜下黏膜剥离术(ESD)基础上发展而来,是内镜下通过“主动”穿孔,完整切除消化道固有肌层及深层来源的肿瘤,然后封闭创面修补的一种方法,“简单来说,就是利用内镜,进到胃里切除肿瘤,然后缝合修补。它的创伤小、恢复快,住院周期短,相应费用也相对更低。”

不过,EFTR手术难度极高,对手术医生的经验和操作技术要求也极高,目前仅在部分三甲医院开展,而我院就是其中之一。

日前,刘女士的手术顺利完成。在麻醉医师“无痛”辅助下,消化内科团队历时近3个小时,成功为其切除肿瘤。“没什么感觉,就像做了一次时间长一点的胃镜。”手术后的刘女士几乎没有不适,目前已经康复回家。

“与传统开腹手术、腹腔镜下微创手术相比,EFTR最大、最根本的优势在于不用进行消化道的切除与重建,没有改

变消化道的结构,最大限度地保留了消化道的正常生理结构和功能。随着消化内镜技术的提高,EFTR有望成为更多疾病的治疗选择,例如保胆手术、腹腔内的淋巴结清扫术等。”吴一鸣表示。

(南湖晚报 施兰)



## 揭开真菌性皮肤病的“真”面目

正所谓“名医不治癣,治癣易丢脸”,可见“癣”有多难治。医学上的“癣”是指一大类真菌感染性皮肤病,其发病率高、有传染性、易复发或再感染,虽不易致命,但严重影响生活质量。

我院去年成立的真菌性皮肤病研究中心,致力于对致病真菌展开精准狙击,揭开真菌性皮肤病的“真”面目。

### 从“经验之谈”到“精准狙击”

60多岁的王阿姨(化名)多年来深受脚癣的困扰。近期,随着天气逐渐转热,她的脚癣再次复发,一开始是水泡,渐渐出现脱皮,涂了点药膏,但一直不见好,反而开始溃烂。前几天,还因突发高烧被送进了医院。

“脚癣导致了皮肤出现破损,细菌就有了可乘之机,会钻进人体内,引发感染。”我院皮肤科主任、真菌性皮肤病研究中心项目主持人殷文浩主任医师表示,“真菌性皮肤病,严重起来也会危及生命。在日常门诊中,真菌性皮肤病的就诊人数超两成。”

我们常见的头癣、手足癣、股癣、甲癣等,包括老百姓常说的“癣”“灰指甲”都属于真菌性皮肤病中的浅部真菌病。近年来,随着宠物饲养的流行,宠物来源真菌性皮肤病也开始明显增多,浅部真菌病的诊治迎来新挑战。

“过去看皮肤病,往往凭借医生的经验,看颜色、大小、形状,就

知道是什么病。现在,我们主张精准出击。”殷文浩表示,在我院真菌性皮肤病研究中心建设有真菌鉴定平台,可通过免疫荧光检查、真菌培养、分子鉴定、耐药性分析等一系列完备的真菌检测项目,制定更有针对性、专业化、精准化的治疗方案。

### 向“疑难杂症”宣战

除了浅部真菌病,真菌性皮肤病还有一种深部真菌病。深部真菌病包括孢子丝菌病、着色芽生菌病及一些疑难、难以鉴定的真菌病,其发病率低,但是诊断困难、治疗周期长,严重影响患者身心健康。因此,深部真菌病的诊断治疗,也是真菌性皮肤病领域关注的重点和难点。

2021年10月,“廖万清院士团队嘉兴皮肤病和真菌病诊疗研究中心”作为“名医到嘉”项目成功落户我院。依托项目的雄厚技术支持,我院真菌性皮肤病研究中心对深部真菌病发起挑战。开设真菌性皮肤病专病门诊(每周日上午),通过“名医到嘉”接轨沪杭,汇聚长三角知名皮肤病专家……

殷文浩表示,真菌性皮肤病研究中心的成立,有助于我院在临床诊疗、基础研究平台建设、人才培养、科研创新等多方面发力,促进嘉兴地区真菌病学科建设与发展,进一步提升老百姓的健康获得感和就医满意度。

(南湖晚报 施兰)

## 漫谈消化



近日,世界卫生组织旗下的国际癌症研究机构(IARC)发布了2020年全球最新癌症数据。相较过去,结直肠癌的发病率呈现明显的上升趋势。2020年,其总体发病率已攀升至全球第三位。在中国,甚至已跃升至第二位,将胃癌、肝癌、乳腺癌等一众常见恶性肿瘤远远甩在身后。

结直肠癌真的那么难以防治吗?结论恰好相反,大多数的结直肠癌都是由肠道息肉逐步发展而来,可以说做好结直肠息肉的诊治处理,就能

将大部分结直肠癌扼杀在萌芽状态。面对冷冰冰的数字,民众肠镜检查接受程度低固然是一方面因素,但对于肠道息肉的知识缺失也同样需要引起我们的重视。

那么本期漫谈消化,我们就聊一聊“结直肠息肉”。

## 什么是“结直肠息肉”

结直肠息肉是指结肠和直肠内高于周围肠黏膜的隆起物。换句话说,但凡是从黏膜表面凸向肠腔内的病灶,在未明确病理性质之前,都可以叫做息肉。息肉在肠镜下的表现各异,小的如米粒、绿豆,大的像蘑菇、木耳,通过病理切片诊断,可以将其分为肿瘤性息肉和非肿瘤性息肉两类。

前者分为管状腺瘤、绒毛状腺瘤和管状-绒毛状腺瘤三类;后者主要包括炎性息肉、增生性息肉和错构瘤性息肉等。

## “结直肠息肉”的发病率有多少

## 警惕结直肠息肉,小心“养痍贻患”

“你觉得你肠道里有息肉吗?”我相信大多数人都会摇头,我肠道一直挺好的,排便规律,也不拉稀也不便秘,怎么会会长息肉呢?

近年来,国际权威期刊杂志《Endoscopy》等相继发表学术论文,数据显示肠镜筛查中,人群息肉发现率在20%-25%左右。我国的肠道息肉发现率稍低,但也有12%-15%,并且这一数字在50岁以上人群中更高。

因此,哪怕没有任何症状,息肉也有可能已经在你的肠道里定居了。

## 为什么会“结直肠息肉”

肠道息肉的病因多样,目前大致有以下几种说法:

## 1.遗传、基因因素

结直肠癌患者中有一部分的确有家族遗传史,尤其是对于部分家族性息肉病更是如此。因此,有结直肠癌家族史的民众,肠镜检查就显得更为必要。

## 2.肠道长期慢性炎症环境

结直肠长期的慢性炎症环境,反复的炎症刺

激以及肠道菌群失调相互作用下,最终形成息肉。

## 3.饮食及生活因素

长期高脂、高蛋白、低纤维饮食会增加肠道息肉发生风险。高脂肪饮食,会增加肠道中的胆酸,而胆酸与肠道细菌的相互作用目前被认为与肠道息肉形成有关。

## “结直肠息肉”的癌变风险。

在这里,我们要说一说“结直肠息肉”的癌变风险的相关问题。首先,临床上常见的增生性息肉、炎性息肉都属于非肿瘤性息肉,癌变率非常低。虽然其存在潜在癌变风险,但本质上它仍属于良性病灶。因此,即便报告单上有“管状腺瘤”字眼,但只需内镜下切除即可。除了取决于息肉本身病理类型之外,息肉的癌变风险还和息肉大小有关。通常来说,息肉病灶越大,其相应癌变风险越高。但息肉从良性病灶进展到结直肠癌需要漫长的过程,这个时间节点一般认为都在5年以上。这也为早检查、早诊断、早治疗提供了可能。

(消化内科 王霄腾)

## 你还在咬唇、舔嘴巴、撕嘴皮?小心唇周疾病找上门

红肿脱皮、干裂出血……掐指一算,你的嘴唇是否也出现过此类情况?因为嘴唇皮肤薄,只有其他部位皮肤厚度的1/3,没有皮脂腺、汗腺的保护,对环境变化,如空气干燥、低温、多风等十分敏感,加之局部刺激,非常容易发生各种状况。

本期为大家介绍常见的3种唇部及唇周疾病,让你能够更好地呵护自己的唇部皮肤。

## 口角炎

俗称“烂嘴角”,指上下唇两侧联合处口角区各种炎症,表现为口角的红肿、皲裂、糜烂和出血。吃饭说话都不敢张大嘴巴。

口角炎常有以下几种病因:

- ①唇部皮肤感染;
- ②外界环境刺激(空气干燥、过敏源接触等);
- ③舔嘴唇等不良习惯或局部创伤;
- ④营养不良,维生素缺乏等。

## 唇炎

表现为唇部及周围皮肤瘙痒,干燥脱皮、皲裂、渗出,且容易反复发作。

唇炎常有以下几种病因:

- ①外界环境变化(季节、气候变化),局部接触刺激(口红、含氟牙膏、辛辣的食物、佩戴矫正器及不合适的假牙);
  - ②个人习惯,如咬唇、舔嘴巴、撕嘴皮、吸手指等;
  - ③情绪因素(紧张、焦虑);
  - ④吸烟等。
- 舌舔皮炎  
好发于儿童,表现为嘴巴周围境界清楚的条带状红斑,绕嘴一周,皮肤粗糙变厚,可有色素沉着。远远望去,像是长了一圈黑色或红色的小胡子。

这主要是因为有的小朋友习惯性吮吸嘴唇,或者换季多风、空气干燥时,皮肤缺水干裂,出现痒痒,很多小朋友控制不住,经常舔

嘴巴,形成恶性循环。

那么该如何做好嘴唇的防护,避免患上唇炎呢?

- ①多喝水,做好唇部保湿;
- ②避免局部刺激因素:含氟牙膏、口红等;
- ③戒烟戒酒,清淡饮食,均衡营养,避免辛辣及过烫的食物。口角炎可以补充维生素B2,多吃动物肝脏、蛋类;
- ④纠正个人不良习惯:咬唇、舔嘴巴、撕嘴皮、吸手指等;
- ⑤皲裂处予红霉素软膏等消炎药物外用,有渗出者,生理盐水湿敷,1天2次,每次5-10分钟;外用药物如地奈德、他克莫司等,严重者可口服抗组胺药物,药物使用需在医生指导下进行。

这边也要提醒大家,如果症状长期未好转,需及时到医院皮肤科就诊。

(皮肤科 李莹洁)

疗愈抑郁情绪的天然药物  
——今天你运动了吗

如果要问,近日最多听的是歌是什么?相信不少人的回答都是——《本草纲目》,随着大众意识的加强越来越多的人加入到运动健身的队伍之中。但你可能不知道运动对于某一类患者来说有着不一样的意义——那就是抑郁症患者。

根据世界卫生组织(WHO)公布的最新统计数据,中国抑郁症患病率为4.2%,保守估计中国抑郁症患者人群目前已超过5800万。

抗抑郁药物是治疗这种疾病的常用和有效方法。但实际上,在抑郁症的临床诊疗中,有很大一部分抑郁症患者对吃药有病耻感,或者因为药物的不良反应而不能接受规范的药物治疗。

患者总是不停地问医生:“不吃药,自己调节行不行?”

事实上,大部分抗抑郁药物安全性很高,但除了在医生提供的药物治疗、心理治疗、物理治疗等治疗措施的基础上,可以辅助一种有效的全天然治疗方法——体育运动。

对于患有严重抑郁症的人来说仅靠药物治疗是很困难的,药物治疗是起效最快,最基础的治疗方式,但对于轻、中度或病情稳定的患者来说,体育运动往往有着良好的效果,也能减少疾病的复发。

## 为什么体育运动能改善情绪

锻炼会引发一系列生物级联事件,从而带来许多健康益处,例如预防心脏病和糖尿病、改善睡眠和降低血压。高强度运动会释放身体感觉良好的化学物质,称为内啡肽,从而导致慢跑时产生所谓的“跑步快感”。

但对我们大多数人来说,真正的价值在

于长期持续的低强度运动。这种运动会刺激被称为神经营养因子或生长因子的蛋白质释放,这些蛋白质会导致神经细胞生长并建立新的连接。

例如,神经科学家发现,在抑郁症患者大脑中的海马体(帮助调节情绪的区域)比正常人的海马体缩小了,但长期持续的运动可以帮助海马体中的神经细胞生长,改善神经细胞连接,从而有助于缓解抑郁症。随着大脑功能的改善,体育锻炼会让你体验到心情变好的感觉。

## 如何开始体育锻炼

由于抑郁症通常会带来身体上的一些变化,例如睡眠差、精力下降、食欲差、身体疼痛……这些症状会让患者不想社交、也不想动(锻炼的动力不足)。这听起来似乎是一个很难打破的死循环,但事实上哪怕只是从卧床到起床伸个懒腰,也会对病情有所帮助。

从每天步行5分钟或喜欢的任何活动开始,很快5分钟的活动将变为10分钟,而10分钟将变为15分钟。刚开始肯定是困难的,

不要去要求一开始就达到一个推荐的体育活动的量,可以循序渐进地达到相应的目标。

当神经细胞改善,开始缓解抑郁症状之前,尚不清楚需要运动多长时间或需要多大的运动强度。锻炼几周后,应该会开始感觉好些,但这是一个长期治疗的过程,而不是一次性修复。因此,可选择一些可以长期维持的,关键是让它成为你喜欢的,并且是你想要继续做的运动。

## 保持怎样的体育锻炼

来自最新的2020年世界卫生组织(WHO)强烈推荐:(详见文末表格)

## 温馨提醒

抑郁症是一种疾病,其发病与遗传、神经生化、神经内分泌、心理社会因素均相关。不是内心脆弱,“坚强一点,走出来”就能治愈。有时候,单纯的生活方式改变是不够的。如果通过自身调整,症状未好转甚至有加重,影响到日常生活、工作和学习,请及时联系临床心理科医生,寻求专业的帮助。

(临床心理科 邓科)

群体	建议
儿童和青少年(5-17岁)	中等至剧烈强度运动:至少60分钟/天
成年人(18-64岁)	中等强度运动:至少150-300分钟/周 高强度运动:至少75-150分钟/周
老年人(>64岁)	在功能水平允许的情况下:一周至少3天进行各种强调身体平衡和力量训练的多组体育活动
孕妇和产后妇女	中等强度运动:至少150分钟/周

《红楼梦》一百二回

中,有一段王夫人对薛宝钗说的话:“如今我的身子是十病九痛的,你二嫂子也是三日好两日不好。”其中有个成语“十病九痛”用来形容人身体不好,浑身病痛。

《说文解字》记载:痛,病也。可见痛与疾病相关。说到痛,大家肯定不陌生,很多疾病都能跟“痛”搭上边,牙痛、头痛、胃痛、腰痛、带状疱疹肋间神经痛……真是不胜枚举啊,想象下如果不小“惹”上一两个,是不是有种“痛不欲生”的感觉?

中医中有很多关于“痛”的叙述,比如“不通则痛”多指因感受外邪、气滞血瘀、痰浊凝滞等阻滞脏腑经络,气血运行不畅所致,为实性疼痛;而“不荣则痛”多因阳气亏虚、精血不足、脏腑经脉失养等所致,为虚性疼痛。

中医问诊“问疼痛”中将疼痛按性质分为胀痛、刺痛、冷痛、灼痛、重痛、酸痛、绞痛、空痛、隐痛、走窜痛、固定痛、掣痛12种类型,而每一种疼痛代表的临床含义也不同,如胀痛是气滞作痛的特点,如刺痛是瘀血致痛的特点等。说了这么多与“痛”有关的中医知识,那么小伙伴们肯定比较关心如何能够驱赶疼痛这种不良感觉呢?在中医上,你可以选择针灸。

针灸具有疏通经络的作用,可以治疗由于经脉不通,气血运行不畅,气滞血瘀等引起的疼痛,比如常见的头痛、颈肩痛、腰痛等按规范的疗程治疗一般都能起到较好的治疗效果,是一种有效的非药物治疗手段。

比如说牙痛,有句话叫“牙疼不算病,疼起来要人命”,后半句很形象地描述了牙痛发作起来那种疼痛难忍的糟糕体验。

《四总穴歌》记载:“面口合谷收”。针灸上有一个手阳明大肠经上的穴位叫“合谷”,合谷穴是临床常用的止痛要穴,具有较好的治疗齿痛的作用,所以实在牙疼得厉害而一时半会又无法就诊时,可以尝试按揉合谷穴,虽然可能没有针灸效果好,但按压后也可产生酸胀感,具有一定的止痛作用呢。

教大家一个简便的取穴方法:用一只手的拇指指间关节横纹,放在另一只手的拇指和食指之间的指蹼缘上,弯曲拇指后拇指尖下即是合谷穴。

当然,牙痛的原因很多,必须要及时就诊,查明原因并接受正规治疗。

虽然疼痛是一种不好的感觉,但自古也有“头悬梁,锥刺股”的自我发奋、勤勉的典故,这算不算也是一种“痛并快乐着”的感觉呢?但因生病而产生的疼痛肯定会让人痛苦,所以健康第一,爱惜身体,不久坐、不久卧、不熬夜、不胡吃海喝,拥抱阳光,用积极的心态面对生活的各种际遇,相信“疼痛”也就无从下手啦。

(中医针灸科 钱夏琪)

## 十病九痛:『通则不痛,痛则不通』

## 南湖



嘉兴南湖不但风景秀丽,更因在南湖红船上,诞生了中国共产党而早早闻名于世。

南湖位于嘉兴市区东南,历史悠久,古称陆涓池、滂湖。南湖又分为东、西两湖,形似鸳鸯交颈。古时,湖中常有鸳鸯栖息,因此又名鸳鸯湖。隋朝开挖南北大运河以后,随着经济的发展,旅游业也兴盛起来。宋代以后,南湖与绍兴东湖、杭州西湖合称浙江三大名湖,成为浙北旅游热点。

南湖地处太湖流域水网地带,气候湿润,阴雨天气多,因而常常是晨烟暮雨,云气缭绕。尤其清明节,细雨霏霏,使“烟雨迷蒙”成了南湖景区最突出的特征。

南湖主要建筑“烟雨楼”建于五代(公元940年前后),相传取自诗人杜牧的诗句:“南朝四百八十寺,多少楼台烟雨中”。之后,几经拓治,历经风雨数百年,“湖滨烟雨楼”早已无存。明嘉靖27年(公元1548年),嘉兴知府赵瀛疏浚城河,将河泥填于南湖之中,垒成“积五十尺,广袤二百尺”的人工小岛,面积不足18亩,并“旁植苇葭榆柳

桃杏”,称为湖心岛。第二年又仿“烟雨楼”建楼于小岛中心,楼前栽银杏两棵,迄今已有五百多年的历史了。从此,“烟雨楼”又呈现在人们眼前,坐北朝南,飞檐翘角,外观雄伟壮丽,是南湖景区的象征。乾隆皇帝,八次到南湖登临“烟雨楼”。不过,现在看到的“烟雨楼”是1918年重建的。楼前所挂匾额——“烟雨楼”为董必武同志手书,那首“革命声传画舫中,诞生共产党工农,重来正值清明节,烟雨迷蒙访旧踪。”的题诗也被镌刻成碑,置于杨尚昆为亭题额的“访踪亭”中。

1921年,中国共产党一大在南湖的一条游船上胜利闭幕,会议庄严宣告了中国共产党的诞生。小小红船承载千钧,播下了中国革命的火种,开启了中国共产党的跨世纪航程。

湖心岛最初设有南湖革命纪念馆,其中收集整理了大量革命史料和文献资料,陈列在“烟雨楼”,之后为适应时代发展需要,三百多万南湖儿女自发捐款,易地建造南湖革命纪念馆。1991

年,一座以中国共产党党徽造型的纪念馆在南湖边拔地而起,与红船隔湖相望,交相辉映。纪念馆正门上方则是邓小平同志题写的“南湖革命纪念馆”。随着时代的发展,为了更好地保护、利用南湖的政治资源,经中央有关部门批准,重建新馆。2011年七一前夕,新馆正式对外开放。现如今已成为向广大人民群众特别是青少年进行革命传统教育和爱国主义教育的重要基地。

在南湖,红船停船的岸边,每天都有全国各地上百成千的游人,每天都有全国各地上百成千的游人和外国友人前来瞻仰。有的在聆听介绍“红船”历史,有的新党员举手在党旗前宣誓入党,老党员举手重温入党誓词。看到这些,我总是热泪盈眶:“我们党的事业后继有人。”我曾碰到一位年轻人捧着一个相框在拍照。走近一看,相框里是一位慈祥的老人,胸前挂满了勋章。年轻人告诉我们,他是从黑龙江来的,这位慈祥的老人是他爷爷。老人参加过红军长征,也参加过解放战争,枪林弹雨中受过伤,立功无数,一直想来看看红船,但因身体原因,这个愿望始终无

法实现。全家讨论以后,决定把爷爷的相片带来与红船合个影,了却他的心愿。听罢,我对这位老红军肃然起敬。

我有幸在嘉兴工作,每每有从外地来的同学、同事、亲朋好友来嘉的,我都要带他们去南湖看看,瞻仰红船。每次来南湖我都有不同的收获和感悟。当然,来南湖不仅是瞻仰红船,更重要传承“红船精神”——开天辟地,敢为人先的首创精神;坚定理想,百折不挠的奋斗精神;立党为公,忠诚为民的奉献精神。一百年来,中华民族历经了从站起来,富起来到强起来的伟大飞跃。只有中国人民实现共同富裕,中华民族才能真正实现强起来,才能为世界文明进步做出更大贡献,“红船精神”将继续成为我们新“一百年”奋斗的初心和不竭的动力。“不忘初心,牢记使命”,让历史的航程波澜壮阔,时代的大潮奔腾不息,建设美丽嘉兴,让“红船精神”世代传承,发扬光大。

(退休 何以权)

## 我的女孩

我的女孩已经2岁了,回首这两年,如此漫长,久到已经忘记没有她的日子;又是如此的飞快,翻翻相册,这么一丢丢的小人,会翻身,会坐,会走,会跑着扑过来喊我妈妈。

37周的时候做B超,发现宝宝是臀位,那位医生告诉我如果想要顺产的话,就得转胎位,要马上住院。我和她爸爸立马决定办理住院。住院进去抽血,复查B超,结果又好气又好笑,宝宝已经转过来了,搞了个大乌龙。

宝宝是2020年1月上旬出生的娃,正好在疫情爆发前,因为她的头比较大,一直卡在骨盆下不来,医生让我用力,光牙齿用力,一点力气都没有。五六个医务人员一起,下产钳,按肚子,才把孩子给请出来,果然是个大

头宝宝。一直总是觉得宝宝还小,啥都不懂,其实并不是。记得跟她讲的故事,长长的一串,在那里自己碎碎念,记得尝过的新鲜味道,散步路过的时候要去买,我从洗手间出来,她还会递个餐巾纸给我。有时候天气晴朗,想着在家也太委屈她,带她出去玩又总挂在我身上,我算是见识了她磨人的伎俩,总之是真的吃不消。

小区楼下聚集了带娃的家长,孩子们捡个树枝,看个蚂蚁,都是新奇的体验。捡树上掉下的小果子,可以玩一下午。小孩子的世界,单纯又美好。

亲爱的宝宝,你是我的软肋,是我的铠甲。是我生命中最完美的悸动。

(3A 宋依)



「节气嘉医」专属海报

## 五四青年节 ——以青春的名义,致敬奋斗的身影

为庆祝五四青年节的到来,迎接党的二十大胜利召开,我院团委于4月至5月组织举办以“筑梦新时代,青春绽芳华”为主题的五四青年节专题系列活动,不忘医者初心,绽放青春芳华,为加快推动嘉兴卫生健康蝶变跃升,为医院跨越发展贡献青春力量。

**青春献礼二十大,强国有我新征程**  
为激发广大团员青年爱党爱国热情,引领广大青年坚定信念,院团委根据全团“迎接二十大、永远跟党走、奋进新征程”主题教育实践活动部署,组织开展“云端”视听会活动。通过“党的青年运动史-聆听革命先辈王会悟事迹”“献礼建团百年 传承青春力量-民主革命时期的共青团团史”“云上参观南湖革命纪念馆”等活动,全院团员青年广泛参与,彼此交流体会、书写感悟感想,一起追寻红色足迹,重温红色记忆,汲取前行的智慧与力量。

**青春向党迎五四,共克时艰战疫情**  
面对新一轮的疫情形势,无论是在医疗救治、核酸检测的一线岗位,还是在物资调配、后勤保障的后勤保障中,都能见到冲锋在前的“嘉一”青年身影!他们以实际行动筑牢疫情防控“钢铁防线”,用青春力量履行“请党放心,强国有我”的铮铮誓言!

**青春告白共青团,纸短情长情意浓**  
4月下旬,院团委组织开展“我对团团说的一句话”活动,全院团员青年们踊跃参与,以文字、音频的形式,

纷纷表达对共青团、医院的赞美和祝愿!

**科普服务护健康,青春献礼致百年**  
4月,院团委组织青年团员在院内开展“青春献礼、守护健康”知识普及活动,包括:院内志愿服务、病房科普宣讲、床边饮食宣教、出院电话随访等。青年团员们主动作为,秉持“以人民健康为中心”的服务理念,为患者提供通俗易懂的健康医疗知识。

**超龄团员离团仪式**  
4月27日下午,院团委组织举办“青春心向党,建功新时代”——2022年超龄团员离团仪式。今年,共有75

名超龄团员离团。

仪式在嘹亮的共青团团歌中拉开帷幕。超龄团员代表们结合自己的成长经历回顾团员生活,纷纷表达了对团组织的感谢,并表示在今后的工作中将会继续发扬共青团员敢于拼搏、积极向上的优良作风,用实际行动投身到医院发展建设中去。

“嘉一”青年们将继续在院党委的领导下,在疫情防控 and 医院高质量发展的道路上,全力以赴、全力向前,为迎接党的二十大交出“嘉一”青年的青春答卷。

(团委 虞超勤)



## 折翼天使有温度

转眼间,今年已是我从事护理工作的第十个年头,我已忘记当初为何选择这个职业。是因为一声白衣天使救死扶伤?还是因为妈妈的一句“护士工作稳定”……十年,一路走来看似平淡却不平凡,这一路很有温度。

都说我们与疲惫相伴,与病痛相连,为病人守护,给家属平安。这就是真实的我们,一群折翼的天使降落人间托起救死扶伤的重任。

尽管这一路走得不是那么平坦,但看到病床上的患者,内心最真切的想法还是希望通过自己的绵薄之力,早日帮助他们远离病痛。不是流水线的机器,每天为病人发药、输液,我们更希望将自己的温暖送往每一位患者心里。37℃接近人体的温度,是生命的温度。我们护士,作为患者生命的守护神,37.2℃最合适,致力于救死扶伤,默默无闻地用有温度的心灵去沟通心灵;敬畏患者的生命,用自己的光和热温暖患者。

随着社会的发展,现在的我们除了恪守护士的责任,同样用床边关怀温暖着每一位患者。一张微笑

的脸,一颗热情的心,架起与患者沟通的桥梁。微笑问候患者,主动关心患者,耐心细致的答疑解惑,吹散患者心中的忧虑与不安,消除患者内心的恐惧与陌生。我们需要将人文关怀巧妙地融入到对患者的每一项细小的护理中。尊重患者,了解患者所需,用精湛的专业护理技能将每项工作做到尽善尽美,让患者少受一点疼,少吃一些苦。护士只是生命花园的园丁,园丁并不能改变春夏秋冬季节的变化,只能让花在春夏秋冬季节里开得更加好看。每一位患者到院寻找的不仅仅是健康,他们更在找寻生的希望。一个有温度的护士可以“帮助患者”提高生存质量。

不知道你们有没有听过这样一句话:“社会很残酷,你要活的有温度。”作为护士的我们,一个没有翅膀的天使,用我们的爱从患者的每一个天空掠过。我们对患者的爱,如繁星撒满天,光芒虽小,却亮的耀耀。当健康触礁,生命遇到黑暗,让光为生命点灯,让爱为健康扬帆,让温暖伴随患者始终!

(14B 王敏敏)