

关爱肿瘤患者，“蒲公英慈善基金” 开启生命希望之旅



图为蒲公英慈善基金项目新闻发布会现场 郑昕 摄

本报讯(记者 张芮)随着人口增长及老龄化不断攀升,癌症正在逐渐成为人们健康的头号杀手,在中国,年新发病例已达到400万例以上。因大部分恶性肿瘤患者需要手术、放化疗等多种手段进行综合治疗,费用昂贵,很多患者家庭因病致贫、因病返贫。

为了救助那些因家庭贫困而做不起手术的恶性肿瘤患者,温岭市卫健局与温岭市慈善总会共同发起、设立“蒲公英慈善基金”项目,希望通过该项目的运行,对贫困肿瘤患者实施医疗援助,从而帮助他们走出贫困交加的困境。

蒲公英慈善基金项目从2020年12月开始筹备项目,设立专项基金,陆续在线下向企业进行募捐,为项目运行做好资金保障,目前已筹集资金70多万元。为了让更多有需要的人了解项目,同时接受广泛监督,项目组在4月召开新闻发布会,正式启动项目,

开展救助工作。截止目前,第一批6名困难患者的救助金已经发放到位,共5.5万元。

蒲公英慈善基金让他们重获新生(患者故事)

王某,55岁,滨海镇人,因为有乙肝病史,没有劳动能力和收入,靠妻子打零工赚钱养家。祸不单行,2020年12月份,他因一次意外事故,发现患有早期肺癌,2021年3月1日到我院再次就诊,3月4日做了胸腔镜下右上肺癌根治术,3月10日出院。

徐某民,滨海镇人,无子无女的孤寡老人,一生清贫。2021年4月11日因腹痛入住普外科,CT提示有右下肺占位,通过进一步检查确诊为肺癌。4月19日做了胸腔镜下右上肺癌根治术,4月27日出院。

张某月,50余岁,刚从贵州省来台打工一两年,没有积蓄。因腹部不适,在玉环查出乙状结肠癌中期,本因家庭贫困而放弃治疗。得知蒲公英慈善基金的存在,特从玉环赶来。医院对他的医疗费用有所减免,但还是不够手术费用。4月下旬,为他做了腹腔镜结肠癌根治术,现已出院,化疗疗程将近结束。

还有箬横镇的吴某恩、新河镇的李某芬、陈某清……他们因为有了蒲公英慈善基金的存在,而有了进一步治疗的机会,让生命得以延续。

得以延续。

【蒲公英慈善基金基本情况】

一、救助范围:蒲公英慈善基金是针对恶性肿瘤患者专门设立的专款专用基金,主要用于在台州市肿瘤医院住院需要接受手术治疗的恶性肿瘤患者,被救助对象面向全社会,包括台州市内外的身患恶性肿瘤的困难人员。

涉及到的帮扶病种包含肺癌、胃癌、食管癌、宫颈癌、卵巢癌、外阴癌、大肠癌、乳腺癌、前列腺癌、喉癌、肝胆胰恶性肿瘤等11个病种需要手术治疗的患者。

二、救助标准:“蒲公英慈善基金”的救助费用视病种而定,救助金额为个人住院自负部分的80%,最高限额为1万或2万元不等。凡参加城乡医保的肿瘤患者疾病治疗费用应扣除城乡医保报销费用,政府认定的困难人员要扣除大病医疗救助、慈善救助费用。

三、使用原则:公开、公平、公正;规范、高效、便民;量入为出、收支平衡;专款专用、单独建帐。

四、项目基金:慈善项目开展将采取持续募集、持续救助的开放式运作模式,倡导更多的社会各界爱心人士参与其中,不断扩大基金池,实现项目基金规模的成长与可持续发展。

五、项目管理:温岭市慈善总会专业管理,定期向社会公布资金使用情况。

叙事“咖”聊第一期开聊

本报讯(记者 张芮)5月24日,台州市肿瘤医院叙事“咖”聊活动正式启动。

活动邀请叙事医学联合杂志创始人、北京对外医学交流协会副会长、中国医院协会互联网健康专委会副秘书长邵卫东作为“咖”聊嘉宾,并聘请他为我院叙事医学实践工作的导师。邵卫东社长对台肿叙事“咖”聊给予高度评价,并为叙事医学未来在台肿如何发展提出可行性建议。

第一期叙事“咖”聊主题是“我心中的医院二期”。朱滔院长与参与活动的5位员工共同畅谈医院二期工程建设及意义,并鼓励参与“咖”聊的员工们多提建议,以便让二期工程建设能够成为患者、员工都满意的院区。大家在“咖”聊里畅所欲言,分享自己工作中遇到的困难与欣喜以及对未来台肿的期许。

叙事“咖”聊是一门聆听的艺术,一种全新的沟通模式。我

们将运用叙事的方法来化解在生活中和工作中的困境和迷茫,清理积压的顾虑与担忧,并借用头脑风暴探索问题、剖析问题、解决问题,在聊天中找到内心最大的爆发力与爆发力,共襄医院未来。

【背景介绍】

为打造浙东南区域肿瘤诊治中心,台州市肿瘤医院二期工程即将启动。医院聘请以中国美院教授团队为工程项目总顾问,

参照三级肿瘤专科医院规模建设。工程占地34589平方米,设计床位400张,建筑面积43000平方米,其中地上约31200平方米,地下约11800平方米,主要建筑包括医疗综合大楼(门急诊功能、医技和外科病房等),工程总投资3.25亿元。

二期工程整体建筑以银色和深灰金属色为基调,立面采用多层金属隔板和面积大地窗,勾勒出多样、简洁明快的几何线

条。这些交错的线条使建筑整体不失稳重,又颇具现代感。院区内连廊和面积绿地将空间有机分割,实现社交空间和景观空间的深度融合,使建筑在各方位都能展示完美的画面。

参考国际先进医院做法,建设工程引入“医疗岛”、“医疗社区”概念,添加超市、休闲区等服务配置,为病人及家人提供放松温暖的治疗环境与氛围,也为医护人员提供一流的工作环境。

忆光辉党史 迎百年华诞 ——台肿医共体举行线上微党课暨“青言青语”理论宣讲大赛

本报讯(记者 郑昕 通讯员 颜灵佳)5月11日,台州市肿瘤医院医共体举行线上微党课暨“青言青语”理论宣讲大赛,迎接党的百年华诞。

台肿医共体党委书记兼主任朱滔在致辞中围绕对台肿未来的建设展开,并对青年党员寄予厚望。他希望每一个青年都能做有才、有规划、有奋斗目标的人,为未来医院建设贡献自己的力量。

比赛中,16名选手逐一上台,围绕党史、新中国史、改革开放史及社会主义发展史,结合自身故事和自身经历,讲台肿(医共体)故事、讲家国情怀、讲时代精神、讲心得感悟。经过角逐,综合一支部王飒夺冠,综合医疗三支部王卫红、综合医疗三支部陈辉军荣获二等奖,药剂支部应娜、台肿团委颜灵佳及行政后勤二支部肖健分获三等奖。

随后,医共体各支部代表进行

现场答题,竞争“最佳风采奖”。该奖项由线上微党课、线下“青言青语”理论宣讲大赛分数折算、党史知识答题三项综合分数相加,最终综合医疗三支部获得。

此外,行政后勤一支部黄宏斌、城北分院支部江旭丽及肿瘤中心二支部金军标分获线上微党课

比赛一、二、三等奖。

中华民族伟大复兴终将在广大青年的接力奋斗中变为现实。医共体党委书记、副院长孙旦江引用习总书记寄语,希望青年一代继续践行“青言青语”,谨记习总书记嘱托,担负起新时代的责任,为伟大的中国梦而努力。

安全无小事 假日不放松

本报讯(记者 郑昕)4月28日,国际劳动节来临之际,台州市肿瘤医院医共体组织节前安全生产检查暨行政查房,确保安全过节。

当天下午,职能科室负责人会同消防、保洁人员,组成病区医护组、门诊医护组、户外组和三家分院组,由院领导带队,对医共体及成员单位进行全面而细致的节前安全生产检查。病区医护组重点检查了病

区及其药房、静配中心、供应室、消防中心和入院准备中心等安全生产、医疗、护理(院感)的安全及质量、应急药品状况,同时对信息系统运行、后勤保障和物资供应、消防安全、节假日排班进行检查,听取病区各种反馈意见,了解应急工作准备情况,并对病区医纠及危急重患者进行梳理、评估和排查,做到不漏每一个细节。

门诊医护组重点检查门急诊、医技各部门的生产、医疗、护理(院感)、公共卫生安全及质量、门诊及住院收费处,同时检查节假日门急诊排班、后勤保卫和消防、信息、危险品储藏、大型医疗仪器运行及安全、医疗物资储备等情况,了解急救车运行情况,落实发热门诊疫情防控预检分诊、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、多发伤等应急措施落实和各种反馈意见,以及行风作风效能建设情况。

户外组对屋顶、户外设施、道路及消防通道、停车秩序、周边环境、放疗中心、管道和河道、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进行安检。

新河三家分院公共卫生、医疗质量、安全生产等工作的开展情况,并听取反馈意见。

医共体党委书记兼主任朱滔强调,安全无小事,假日不放松。本次检查反馈存在的问题共38条,其中本组职责范围内可落实的问题已在检查过程中得到及时解决;超出范围的,院部将督促限时整改落实。

铿锵玫瑰

——记温岭市优秀护士、台肿肿瘤放疗一科护士长张君丽

张莹莹



有人说，护士是捍卫生命的天使，是那穿梭在患者床前的油灯，点亮患者向往光明的内心；也有人说，护士是美丽的白衣天使，燃烧自己，照亮别人，像春风，拂去人们的疾苦；用热血，温暖寒冷的心腹；用爱的丝线，缝合病人身心的创伤。夫医者，非仁爱之心不可托也，非聪明理达不可任也，非廉洁淳良不可信也。这些似乎都可以在她的身上得到诠释。她，是今年温岭市优秀护士、肿瘤放疗一科护士长——张君丽。

1994年，张君丽投身护理事业，开始了在护理岗位上的奋战，也开始了她美丽、精彩、独特的护理之路。1999年成为急诊科护士长，2000年成为肿瘤放疗科护士长，同年医院成立重点学科肿瘤科，成为该学科的护理带头人。

工作期间，张君丽始终不忘学习、提升自我。她前往浙江省肿瘤医院进修肿瘤放疗化疗护理及中心静脉穿刺术，赴上海肿瘤医院进修护理管理，赴广东中山大学附属肿瘤医院学习“癌痛规范

化治疗示范病房”的创建，赴浙江省东阳人民医院进修护士长管理，逐渐壮大科室，提升影响力。

张君丽护士长的静脉输液治疗管理水平在温岭市乃至周边地区均有较高的知名度。在她的牵头下，学科建设得到了快速发展：

2001年第一个引进并开展深静脉穿刺置管术(CVC)，填补了我院技术空白，并负责全院的穿刺会诊；

2005年在全市率先开展经外周中心静脉穿刺置管术(PICC)，同时负责全院疑难PICC穿刺会诊及温岭周边地区的PICC穿刺和疑难并发症会诊；

2008年开展输液港的维护工作，解决了输液港置管患者往返大医院维护的困扰；

2013年率先创建“癌痛规范化治疗示范病房”；2017年开展中医护理在肿瘤患者中的应用并在全院推广，大大提升了患者满意度；

2017年开始创建营养规范化治疗示范病房；

2020年CSCO肿瘤患者营养指导中心建设项目启动；加强VTE的综合防治和管理，减

少住院并发症，提高了医疗质量。

张君丽护士长身兼数职，作为浙江省肿瘤康复委员会淋巴水肿诊治学组委员、台州市静脉输液护理专委会委员、温岭市护理学会理事、温岭市科普讲师团成员、温岭市公民健康素养大讲堂讲师、新河镇驻堂讲师，她创建了静脉血管通路标准化示范病房，不断提升静脉输液质量；作为主要负责人，主办并开展“医联体模式下癌痛患者的同质化管理”学术活动，前往各地以授课形式进行科普活动，积极参与并协助医共体建设与居家护理开展，本科室的病人居家护理亲力亲为。

平凡的护理工作在很多人的眼里是看不起的，只有身在其中才能体会到繁琐和辛劳，是那一份的执着、十分的热情、万分的认真，日复一日，年复一年，时刻投入工作中。青春荏苒，她总是兢兢业业做好每项工作，如雕花般仔细，诠释着慎独精神。不厌其烦、追求完美正是她的写照。

在科室这个小家中，通过5S管理总能呈现并保持整洁、舒适的工作氛围，为病人创造

良好的住院环境。到访我科的同事总能发出由衷的感叹：你们科室看起来很干净舒服呢。在日常工作中，经常巡视病房，听取患者心声，及时发现问题并反馈责任组进行改正完善，减少并杜绝可预见性不良事件的发生。工作中遇到的输液困难、病人难以理解等问题总能帮我们圆满解决。

“当一名护士容易吗？告诉你们，没个十八般武艺，都不好意思出来闯荡江湖。”这是张君丽护士长办公桌上的一张用相框裱着的字帖，时时刻刻提醒我们护理工作的不易，不断进取，坚守初心，其实我们都是自己的超级英雄。

有一种伟大亦平凡，有一种平凡却恒久。几十年的磨炼，见证了从风华正茂的金色年华到临风傲霜后的深邃优雅，自有独特芳菲。犹如冰心的一段话：爱在左，情在右，随时撒种，随时开花，将这一径长途，点缀得花香弥漫，使得穿花拂叶的患者，踏着病魔，不觉得痛苦，有泪可落，却不悲凉。风雨彩虹铿锵玫瑰，纵横四海笑傲天涯风情壮美。致敬，我们可爱的张君丽护士长！

将心比心，以心暖心

——记温岭市优秀护士、台肿肿瘤内科护士长鲍仙琴

叶亚君 颜灵佳

“她，很舒服，工作中生活中碰到问题都可以跟她聊，她总能让你释怀。”

“她，很耐心，住院事项总会娓娓道来，住院难题总会帮你解决。”

“她，很用心，团队带得好，病房整洁，病人满意度高，病区考核优秀。”

……

一说到她，同事、患者、领导一致竖起大拇指。她是何方神圣呢？为何获得如此多的好评？没有通天的本领，也没有惊人之举，只是十几年如一日地用心照顾好每一位患者，用娴熟的护理技术守护着生命，她就是台州市肿瘤医院肿瘤内科护士长鲍仙琴。

初出茅庐 好评如潮

1999年，鲍仙琴毕业于金华卫生学校，随即来到台州市肿瘤医院工作。从一名普通的小护士到一名的护士长，这一干就是22年。记得初出校园时，她还不太会与病人交流，只是默默地把简单平常的工作做到极致。

见到患者头发乱了，她会帮忙打理；见到患者指甲长了，她会帮忙修剪；见到患者有困难，她会尽力帮助。时间久了，收到

的赞扬和感谢信也就越来越多。

勤奋工作 一丝不苟

2014年，她被任命为肿瘤内科副护士长，每个工作日都是提早半小时来到医院，和护士们一起做着晨间护理，从未间断，护士们有时候会笑称她是“强迫症护士长”，但私底下已被她的工作热情深深打动。随之，肿瘤内科病房的整洁度受到了全院的赞许。

在肿瘤内科，她见惯了患者生存的不易，家属照顾的不易，由此，她开始倡导暖心护理。在科室里，她设立便民箱，箱子里有剪刀、针线、指甲钳、水杯等一系列物品，还自备理发器，为卧床患者和化疗患者理发。当有患者点名让她操作时，她会笑嘻嘻地拿起理发器，边理发边嘘寒问暖。在她和护士们的努力下，护理满意度提高，护理质量考评名列前茅，她所在的肿瘤内科被评为浙江省癌痛规范化治疗示范病房。

所念所想皆是患者

2020年初，新冠病毒肆虐，各地各村封闭道路，人人谈“疫”色变。然而，在此时，一位长期鼻饲的患者发生脱管，萌生了轻生的念头。家属焦急万

分，辗转联系到了鲍仙琴。作为居家护理组长的她，立马交代家人，安置好两个年幼的孩子，不顾个人安危及家人的担忧，随即带上护理用具上门服务。到达村口后，车子被挡在村外面，她马上下车，拎起护理“百宝箱”徒步入村。不知走了多久，她的汗水浸透衣衫，她的鞋子沾满泥泞。终于跟着导航到达目的地。她喘了一口粗气后，立即动作娴熟地从“百宝箱”中将物品取出，缓缓地为患者插上胃管，边插边安慰着。

待工作结束，患者家属紧握着鲍仙琴的手，激动地说道，“没有你，我真不知道该怎么办了。谢谢你，谢谢你！”此时，已接近傍晚，考虑到患者需要照顾，她婉拒了家属要送她出村的好意，又一次拎起“百宝箱”徒步出村。以后的时间里，她经常电话联系患者家属，了解患者近况。

其实，这只是鲍仙琴居家护理工作的一例。两年来，她带领的团队共开展居家护理246例，她个人参与完成的就有87例。在疫情最严峻的时刻，她毫不退缩，身先士卒，为不能来院的患者提供居家护理、邮寄药品等服务。

荣誉加身 依旧低调

22年的工作中，鲍仙琴参加过许多技能竞赛，参与的项目均能获奖；同时，她也获得了许多荣誉。她曾获得“温岭市十佳护士”、“温岭市优秀护士”称号。她是一名优秀的肿瘤专科护士，也是一名优秀的带教老师，还被聘为台州市居家康复护理技能实践指导老师，先后带教来自滨海、箬横、城北、东部新区等多家卫生院的学员，平时与这些学员保持紧密联系，工作中遇到问题都及时反

馈并予以解决。

当有人称赞她时，鲍仙琴总是笑着回答：“我是一名党员，我也没做什么了不起的事情，只是跟大家一样，做我应该做的事。”

默默奉献，辛勤努力，将心比心，以心暖心，22年秉承初心，热爱护理工作，真诚地对待每一位患者。在拥有众多护理人员的医疗行业中，鲍仙琴就像大海中的一滴水，正是因为这每一滴水，才组成了浩瀚的海洋，滋润了无数患者的心田。



国际护士节



▲传承红色基因，创新发展护理。5月10日晚，温岭市卫健局、市护理学会联合举办“天使赞”护士节晚会，共同庆祝第110个国际护士节。台州市肿瘤医院医共体张南等13名“十佳护士”及3名“优秀护士”受到表彰。图为晚会现场。(图/文 郑昕)



▲今年5月12日是第110个国际护士节。台州市肿瘤医院医共体党工委、护理部举行简单活动，亲切慰问医共体及成员单位的护士们，表达节日的祝福和诚挚的谢意。图为党委书记兼主任朱滔、副书记孙旦江等领导正在向手术室护士姐妹献花。(图/文 郑昕)

65岁大伯洗澡后在自己身上画线,结果……

郑芳芳

家住温岭的张大伯确诊肺癌1年余,一直在医院接受放射治疗(温岭人俗称“照光”)。照光前医生根据张大伯肿瘤的定位在他体表做了标记线。有天张大伯洗澡后在自己逐渐淡化的标记线上用水彩笔描了起来……此时他已经完全把护士的话抛在了脑后“这个标记线很重要,淡了一定要叫医生重新画。”

张大伯对自己的“杰作”似乎很满意,第二天向医生“炫耀”成果,医生们哭笑不得。肿瘤放疗二科赵琴燕主治医师介绍道,“张大伯知道标记线淡了要重新画这个意识很好,不然等到标记线完全褪去,需要重新在模拟机下定位,既耗时,又费力。但是,他完全忘记了重点:补线必须由专业医生完成。因为放射物理师是通过体表标志线和激光线对齐找到体内肿瘤相对位置,记号线偏差,意味着肿瘤照射部位也跟着偏差,那么后果可想而知。”

要知道张大伯画的线到底有什么作用,我们要先了解一下“照光”(放射治疗)的流程:

一、制定治疗方案

放疗前,医生会根据每位患者的详细病史和体征、病理诊

断、实验室和影像检查资料、全身情况等,制定最适合患者的“个性化”治疗方案,确定初步的放疗原则,向患者解释为什么要放疗,放疗预期大致能达到怎样的效果,并签署放疗知情同意书,需要增强的患者医生处方增强造影剂并安排静脉开放一粗号留置针,为模拟定位做准备,这部分工作一般在病房完成。

二、体位固定及模拟定位

确定放疗规划后,由医生、放射物理师和技师根据患者具体情况选择和制作固定模具,获取患者肿瘤及其周围器官组织详细的影像数据。CT扫描完成后,即将影像数据传输至放疗科计划系统,这部分工作在我院放疗中心模拟机房完成。

三、影像学资料处理和确定靶区

由放射物理师接收图像并进行初步的影像数据处理,由医生勾画放疗靶区、放射物理师勾画要保护的重要器官组织轮廓图。这个步骤的靶区勾画就是张大伯之前闹笑话的画线。其实靶区勾画是非常重要的。温馨提示:这里需要说明的是放疗期间要注意保护身上画的各种标记,千万不能擦掉或洗掉,否则

需要重新定位。

四、计划设计、优化

放疗靶区和重要器官组织轮廓勾画完成后,由放射物理师根据医生要求设计精确复杂的放疗计划。放疗计划设计完成后,要由医生和放射物理师进行评估并反复优化,尽可能控制重要器官组织的照射剂量不超其耐受剂量,而保护重要器官组织的功能和患者生活质量。

五、放疗实施

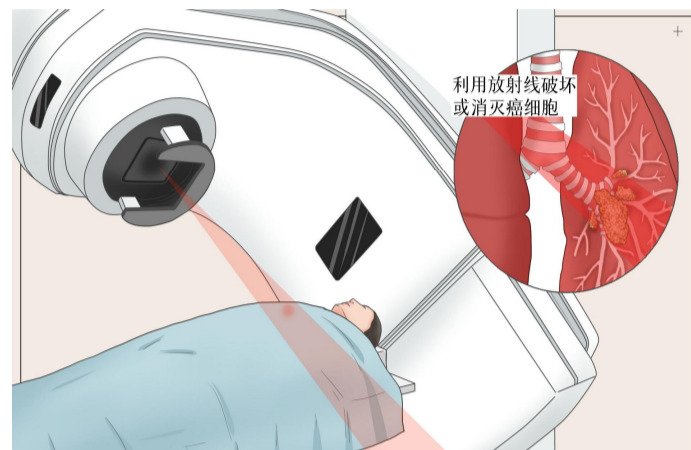
上述准备工作完成且核对完全准确无误,才可实施真正的放射治疗。放射治疗一般由2-3位技师共同完成,先在操作室核对治疗参数,然后在机房内进行摆位,按照标记线摆好患者固定体位,加入挡块,楔形板等需要的辅助器材,向患者交代好遇到异常不适时可举手求助等注意事项之后就可以离开机房,最后关闭铅门。治疗中开启患者监视系统和对讲系统,密切监视患者体位是否移动,如果发现患者体位移动或发出求助信息,应立即停止治疗并做相应处理,或者纠正后再行照射。

熟悉了“照光”流程,我们再来了解一下“照光”的原理,它是

利用各类射线局部照射使肿瘤细胞死亡的治疗方法,分为体外放射治疗和体内放射治疗两种。大约70%的癌症病人在治疗的过程中都需要接受放疗,部分肿瘤通过放射治疗可以达到根治的效果。目前放射治疗在临床上的运用包括:根治性放疗、辅助性放疗、姑息性放疗以及肿瘤急症放疗。

赵琴燕医生告诉小编,张大伯身上的线很重要!患者身上的线,在定位的时候体膜固定下,用激光线在患者身上标注,目的在于每次放疗时同一位置,

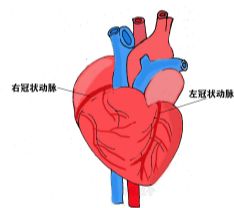
尽可能减少误差。目前放疗技术已经进入精准放疗时代,制定放疗计划时,尽可能让肿瘤及周围可能累及区域一定范围的高剂量,会尽最大可能保护正常组织。患者身上的线很重要,我们画的时候,会尽可能细一些,且不会有变动,目的就是尽可能减少摆位导致的误差,而且划线的時候,会观察线的清晰度,若是不清晰,需要重新验证;若是消失了,甚至需要重新定位重新制定放疗计划,以保证计划的准确性。



高血压自疗宝典

孙优平

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的将血液泵送到全身,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 ≥ 140 毫米汞柱,舒张压 ≥ 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。

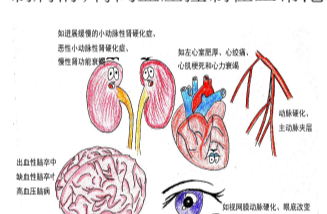
高血压由哪些因素引起的



高血压对人体的危害 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。

高血压如何自我管理



1、合理膳食

少盐:
一啤酒盖约6g
每人每天摄入盐不超过6g,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,更容易被人体吸收。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。每人每天摄入油为20-30g。

俗话说:“年轻时,用健康换取金钱,年老时,用运动换取健康。”



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间;冬天,注意保暖,防中风。
- (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)培养对自然环境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、亲人倾吐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
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。

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。

6、按时就医

- (1)服完药血压仍偏高。



- (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,请求救120急救中心。

【新科普】

家有小孩的请看过来,看看骨龄的那些琐事

翁蔚琪

1、什么是骨龄?

骨龄是指骨骼发育的年龄,一般通过拍摄左手X光片来判断,测评报告中会出现生活年龄和骨龄两个年龄。生活年龄与骨龄之间存在一个差值,据此可判断儿童生长发育是否正常。

2、什么样的骨龄检测结果是正常的?

一般判断骨龄是否正常,通常与年龄进行对比。临床上规定:骨龄和年龄差在 ± 1 内,属于正常;骨龄大于年龄1岁以上,骨龄提前,通常与性早熟、肥胖症

相关;小于年龄1岁以上,骨龄落后,一般与生长激素缺乏、营养不良有关。

3、是不是骨龄越小越好?

不是的。骨骼发育到一定程度就不再增长,身高也不再增加,这就是临床说的“骨骺闭合”。虽然骨龄越小长高空间就越大,但如果骨龄一直维持在较小的水平,也有可能等到骨骺闭合,孩子身高依然很矮。有些小孩骨龄落后,等青春期启动后患儿可加速骨龄生长,孩子生活半年,骨龄可增加一、两年或三年,孩子没有追赶生长,身高依然落

后,所以家长们不要有侥幸心理,一定要尽早找到病因,及时干预。

4、为什么要测骨龄?

人类骨骼发育的变化基本相似,每根骨头的发育过程都具有连续性和阶段性。不同阶段的骨头有不同的形态特点,因此,骨龄评估能较准确地反映个体的生长发育水平和成熟程度。它不仅可以通过骨龄的生物年龄,而且还可以通过骨龄及早了解生长发育潜力及性成熟的趋势。通过骨龄还可预测儿童的成年身高,骨龄的测定还对

一些儿科内分泌疾病的诊断有很大帮助,同时对于一些身材矮小患者的治疗有很大的指导意义。

5、哪些孩子更需骨龄检测?

较矮或增长缓慢的孩子,需检测骨龄,并及时就诊,寻找病因。

另外,有些身高并不矮的孩子也要及时关注骨龄情况。比如,性早熟、肥胖的孩子,虽然会比同龄人高,但往往骨龄并不正常,通常会有骨龄比年龄提前1岁以上的情况。

6、拍骨龄片对孩子身体有影响

吗?

一般拍骨龄片照射时间很短,且手部属肢体末端,避开了脑部等关键部位,辐射量可忽略不计,所以并不会对人体造成伤害。

7、骨龄片拍摄标准方法

左手腕部正位片X线片,除拍摄手部关节各骨外,应含桡骨、尺骨远端干2-3cm;管片距为75-90cm;左手掌面向下紧贴暗盒,中指轴与前臂轴成直线,五指自然分开,拇指与手指呈30度角;X线机球管中心正对第三掌骨头。

肠肿瘤是否会遗传?



姚俊

肿瘤外一科 副主任医师
浙江省肿瘤医院台州院区(台州市肿瘤医院)

什么是大肠癌?

它的病因及早期症状怎么样?

记者:小齐从高二下学期开始就迷上了麻辣烫,几乎每天下午放学后都会去吃一份。一次和朋友聚餐后小齐腹痛腹泻呕吐不止,被朋友送到医院检查,结果让医生很吃惊,小齐的肿瘤已经转移到腹腔,出现肠梗阻,而且肠内的肿瘤已经触犯了大血管,即便切除肿瘤,大出血也无法避免。最后医生只切除部分堵住肠子的肿瘤,使其暂时通畅。不到5个月,小齐就离开了人世。姚医生,这到底是什么情况?

姚俊:其实这个小齐是得了大肠

癌,也就是我们常说的直肠癌、结肠癌,是一种消化系统的恶性肿瘤,每年的发病率在万分之3-4,在所有恶性肿瘤中排名第三,上海排名第二,40-65岁发病率高,多数是息肉变化来的。主要表现为大便不正常、腹痛、便血、消瘦,甚至可以摸到肚子的肿块。

记者:到底为什么会这个情况?是因为麻辣烫吃多引起的吗?

姚俊:这个大肠癌主要是生活习惯、遗传及肠道的炎症疾病引起。比如现在人们生活水平普遍提高了,猪牛羊肉类吃的比例增加,蔬菜水果相对减少;再者家族里有

恶性肿瘤的患者,机会相对增加了;还有一些人有慢性的肠炎,也会增加风险。而这个小齐真是因为长期饮食不当,生活不节制引起的。

记者:现在的年轻人都以为自己身体好,可以乱吃东西,要不就是饱一顿饥一顿,要不就是每天大鱼大肉往肚子里塞,其实是不好的!

姚俊:是的,不要以为自己还年轻,其实很多疾病都开始偏向年轻化了,大肠癌的发病年龄也是渐趋年轻化。

记者:如果小齐早点发现自己身体的情况,其实也不会到不可挽救的地步吧。那么大肠癌早期有没有症状让大家分辨?

姚俊:大肠癌早期无症状,或症状不明显,但是病变严重才表现为大便不好、腹痛、便血,甚至肿块等。

其实早期体检是查得出来的。比如我有一个病人,今年68岁,每年都定时去医院体检。去年体检时看到报告上写着“体检发现乙状结肠息肉癌变1天”,所以

马上到我这里来治疗,去年8月份做了手术,切除息肉。一般人体检40岁左右就可查一下肠镜,如有像前面说的高风险情况,则应该更早开始。

记者:那他现在情况怎么样?

姚俊:这名患者很幸运,第一天就发现肠内息肉癌变。因为发现得早,所以无需化疗,现身体一切正常,只需每年常规检查一下就可。

大肠癌是否会遗传?

记者:最近听说有位女士发现大便中带血,起初以为痔疮,自己买了点药膏擦。过了半年时间总是时好时坏,然后上医院一查已是肠癌中期。系列治疗结束不久,其兄弟也发现自己大便不对劲,观察了一个月时间,都是每天大便次数增至两三次且多数有血。有过前车之鉴的他警惕性提高,赶紧到医院检查,结果真是怕什么来什么,同样是肠癌中期。最近时常报道,肠癌专挑亲戚下手,莫非肠癌会传染?

姚俊:癌症本身不会传染,但由于大肠癌的发生和基因突变有关,

郑昕

父子、兄弟及直系亲属有相似的基因,因此会得同一种病,称“家族癌”,三分之一有遗传的情况,上一辈患癌,下一辈的几率会很高,需要特别注意,肠镜体检的年龄需要提前,而且更应该注意饮食及大便的情况。

记者:这个大肠癌遗传有几种情况?

姚俊:比较多见的是结肠息肉病,主要表现为这类人大肠里长了数不清的息肉,而且在40岁左右肯定会恶变。因此一旦发现必须马上手术,其子女也应接受检查手术。

还有就是Lynch综合征(遗传性非息肉病性结直肠癌)。这种比较隐蔽,需要详细的家族史。但由于时间长,很多资料不全,容易漏掉,主要表现为直系亲属连续两代有大肠癌病史,筛查:建议从20-25岁开始行结肠镜检查,每1-2年复查。如果是女性突变携带者,一生中罹患子宫内膜癌和卵巢癌的风险也明显升高,可以考虑行子宫和双附件的预防性切除术。

阴道镜知多少



宋茜

副主任医师
浙江省肿瘤医院台州院区(台州市肿瘤医院)妇瘤科主任

邓女士,32岁,准备怀孕一段时间都没怀上,因为怕做妇科检查,一直犹豫了半年。终于去医院做了妇检,显示宫颈筛查阳性,建议进一步做阴道镜检查。

妇科检查的必要性

记者:宋医生,一般女同志做妇科检查会感觉不好意思,甚至有点害怕,所以都不是很愿意去做。

宋茜:妇科检查还是很有必要的,没有什么不好意思的,更没有必要恐惧。因为妇科检查有助于对一些妇科疾病作早期发现、早期预防和早期治疗。很多妇科疾病在早期并没有什么明显的表现,有时候女性同胞根本就没发现,等到发现疾病的时候基本上都是中期或者晚期了。所以,妇科检查是所有成年有过性生活的女性,或者是育龄妇女都必须去做的。很多疾病我们用肉眼不能看见,还有在初期时表现不出来,必须通过精密仪器才能检查出妇科病,早早检查出疾病才能及时治

疗。邓女士在月经周期中有过接触性出血,也就是同房后阴道有出血,加上自己备孕备孕了半年左右,但一直没怀上,鼓起勇气来做检查,我当时给她做了宫颈细胞学检查(TCT)和病毒学筛查(HPV),取了白带等,当时查出细胞和病毒均呈阳性,建议她进一步做阴道镜。

阴道镜是怎样一项检查

记者:那么阴道镜是阴道B超吗?

宋茜:不是的。阴道B超是超声探头经过阴道,检查子宫和附件,它是妇科门诊中的一项常规检查;阴道镜是内窥镜检查阴道和宫颈的,它是非常规的,介于肉眼和低倍显微镜之间的放大内窥镜,它能将观测到的图像放大6-60倍,发现肉眼不能发现的微小病变。

记者:有许多女性朋友都会担心,阴道镜检查痛不痛?

宋茜:阴道镜检查首先是不疼的,女性朋友不需要有什么顾

虑。其实宫颈表面的痛觉神经分布较少,所以检查本身并不会会有明显疼痛感。因为要放窥阴器,有时会有不适感。阴道镜可以反复进行检查,没有任何创伤和副作用。一部分人可能还要进行活检,就是在宫颈上取一小块肉,做进一步检查。取的肉也是非常微小的,有些许不适,但非常轻微。上面说到的邓女士就做了进一步的活检。她当时做之前也非常紧张,但做完发现自己的担心是多余的。

记者:所以说还是要听医生的。医生让你做检查肯定是有原因的,不要感到害怕或羞人就不去做了。

宋茜:是的。门诊中遇到过许多患者,一听要做什么阴道镜,就自己吓自己了,擅自做主不去做,等严重起来再看医生时,不但病情恶化,该做的检查可能还是一样不落。

哪些情况需进行阴道镜检查

记者:宋医生,邓女士是HPV查出阳性,建议进一步做阴道镜,说明阴道镜是女性妇检中非常规的一类。那么女性身体出现哪些不适,需要进行这项检查?

宋茜:阴道镜检查适合下述情况:1、宫颈细胞学检查异常:巴氏涂片II级以上或液基细胞学ASC-US以上/AGC腺细胞异常;2、存在高危HPV感染;有异常临

床症状和体征,如异常增多的阴道分泌物药物治疗无效、接触性出血、绝经后出血、宫颈炎久治不愈等;

3、肉眼观察到可疑癌变、尖锐湿疣或不能确诊的新生物;

4、有阴道白斑、赘生物、菜花样或结节样肿物等,性质不明确;

5、存在外阴反复瘙痒、色素改变或赘生物等;

6、宫颈癌前病变和早期宫颈癌治疗前确定病变部位和范围,有无阴道受累;

7、病变治疗后的复查和评估等。

记者:邓女士进一步阴道镜检查发现,宫颈上皮内瘤变三级,是癌前病变,它离宫颈癌有多远?

宋茜:邓女士的宫颈上皮内瘤变三级,属于癌前高级病变。癌前病变一级、二级到三级,可能大致需要3-5年,早期宫颈癌基本可以治愈,5年存活率可达95以上;但如果早期没有发现,最后直至发展成晚期癌的话,其五年生存率不足30%。所以早期筛查非常重要。

记者:宋医生,既然阴道镜这么重要,平常不可直接做阴道镜来筛查宫颈病变?

宋茜:不可以。由于很多宫颈癌及癌前病变患者没有明显症状,医生通常建议生育年龄的妇女定期(通常每年)进行宫颈细胞学检查(巴氏涂片或液基细胞

郑昕

学),有条件妇女可进行宫颈细胞学及病毒学(HPV病毒)联合筛查。宫颈病变三阶梯治疗的第一阶梯是宫颈TCT及HPV检测,如果检查结果正常,是不需要做阴道镜检查的,毕竟阴道镜虽然是“小检查、小手术”,但依然是有花费、有创的。

阴道镜检查注意事项

记者:宋医生,阴道镜检查前后都需要注意哪些事项?

宋茜:阴道镜检查前不需要禁食、灌肠、剃毛,也不用住院,但需注意以下问题:

- 1、检查前3天内停止阴道冲洗及上药,禁止性生活;
- 2、检查前最好进行宫颈细胞学检查,以帮助医生判断;
- 3、一般宜于月经干净后2周内进行,对怀疑宫颈癌或癌前病变者无时间限制;
- 4、下生殖道有严重急性、亚急性感染者,应查明原因,治疗后再检查;
- 5、生殖道有伤口者应待上皮修复后再查;
- 6、有活动性出血时,应止血后再查;
- 7、检查后,如果进行活检的患者,医生可能会在阴道内置入纱球,应遵医嘱按时取出;如有多量出血,应立即至医院就诊。两周内避免性生活、阴道冲洗或盆浴。