

微创介入重点实验室进入评审阶段



图为评审专家正在参观重点实验室 郑昕 摄

本报讯 (记者 郑昕)9月22日,台州市科技局组织评审专家组,对台州市重点实验室——台州市微创介入与医学大数据人工智能重点实验室进行评审。

项目负责人徐栋从实验室基本情况、研究方向与内容、责任期目标任务、实验室建设方案、开放合作共享及成果转化情况、发展规划等六个方面加以阐述。评审专家组听取相关情况汇报后进行提问,并现场考察重点实验室。

该重点实验室依托中国科学院大学附属肿瘤医院(浙江省肿瘤医院)台州院区,重点开展微创介入治疗导航机器人、智能超声诊疗设备及肿瘤微创介入治疗设备研发,探索基于人工智能与远程医疗等现代技术新模式,为国家分级诊疗战略

提供新思路与技术支撑。

该项目旨在探索在医学大数据与人工智能背景下的人才教育教学新模式,打破“医理工”学科壁垒,建设肿瘤微创治疗与介入医学国际学术交流与培训中心。同时,设立人才培养工程,针对不同层次人才推出不同引进机制,不断充实各级科研力量。

徐栋介绍说,医疗已进入大数据时代,大数据与人工智能技术飞速发展,其与医疗行业的融合创新成为未来医疗发展的方向标,智慧诊疗正在兴起。它集成了“互联网+”、大数据、人工智能等前沿新技术,对合理优化健康医疗资源配置,提升医疗品质、效率和效益,增强民众获得感和早日实现健康中国具有重要的现实意义。

据悉,通过人工智能算法技术能够在医学影像成像过程中加快成像速度,提升成像质量;同时帮助医生提高疾病的识别准确率,提升识别速度。此外,通过搭载人工智能算法的设备,基层医院等医疗资源薄弱的单位、企业和个人能够通过人工智能算法对疾病实现较好的诊断,也将推动包括医疗检查仪器制造的产业发展,具有非常高的医疗价值。与此同时,利用人工智能+大数据对患者进行系统化记录、健康管理和辅助诊断等,可有效缓解临床医疗资源不足等问题,并且有效缓解传统药物研发耗时长、成本高、风险大、回报率低等行业痛点,辅助实现药物研发的科研突破,加速药物研发和入市,从而产生巨大的社会和经济价

值。徐栋表示,我们的研发主要针对世界前沿问题,建设肿瘤筛查等方面的高质量标准医学数据库,建立医工交叉团队,争取突破性成果,推动临床医学大数据与人工智能高水平、高层次应用。

【相关链接】

项目负责人:徐栋,实验室主任,医学博士,主任医师,博士生导师,国科大附属肿瘤医院,中国科学院基础医学与肿瘤研究所,国科大附属肿瘤医院台州院区党委书记,介入与微创外科医学中心主任;美国 MD Anderson 癌症中心客座教授;浙江省卫生高层次领军人才。

组织架构:顾问3名,学术委员会主任1名、委员11名;实验室主任1名、副主任6名;方向带头人5名;专职科技人员56人,其中副高级(含)以上或博士学位48人,占85.7%。

依托单位:目前台州市肿瘤医院各肿瘤支撑学科包括内镜、超声、介入、病理、放射等,学科门类齐全。随着人才梯队建设,已常规开展内镜下治疗、超声介入、放射介入、射频消融等微创技术,肿瘤综合诊治能力明显提升。

温岭市新河镇人民政府为共建单位(起到关键的领导地位),国科大附属肿瘤医院为指导单位。

科研情况:与微创介入、人工智能和大数据相关方向,目前已获得国家自然科学基金面上项目3项,浙江省自然科学基金1项,美国 MD-Anderson 癌症中心合作伙伴基金项目1项,专利1项,发表SCI论文25篇以上,其中IF>5的文章10篇,与美国 MD-Anderson 癌症中心及国科大附属肿瘤医院、肿瘤研究所深度合作。

现有规模:实验室面积达1200平

方米,包括B超、介入、射频消融等设备,共计5813.3万元;人工智能算法包括联想ThinkStation P300大型计算服务器等设备,总计算性能可达134Tera Flops,能在短时间内训练算法。

研究方向与内容:医学多中心数据库建设、基于医学大数据的人工智能算法开发、消融导航机器人研发、智能医疗装备研发和人工智能超算中心建设。

经费预算:总计1223.53万元,拟新增仪器设备1057.53万元。

成果转化:目前实验室对外开放合作,可提供人工智能和大数据分析,进行技术合作,数据分析等业务,医院内专利成果可进行转化。

发展规划:预期目标如下

- 1、推动科研成果产出:推动多个自主研发的智能诊断技术专利申请,申请发明专利2-6个;开展微创诊疗设备研究,提升临床诊疗水平;考核期2年内发表论文10-20篇,其中SCI论文5-10篇。
- 2、科研立项:厅局级6-10项,省级1-3项,力争国家级项目。
- 3、创立肿瘤智能诊断及研究平台:依托中国科学院大学肿瘤与基础医学研究所、浙江省头颈肿瘤转化医学研究重点实验室等相关研究平台和资源,创立具有影响力的智能诊断及研究平台。
- 4、开展医学影像研究新项目:围绕基于医学影像的甲状腺与乳腺肿瘤诊断与治疗、术后疗效评估、病理分型、淋巴结转移等科学问题,结合数据库建设,促进医学影像学、生物医学工程、计算机科学和机械工程学科深度融合与交叉创新发展,培养数理医学复合型人才,开展大数据与人工智能时代微创诊疗医学学术推广,组建若干个高水平并享有国际学术声誉和特色的科研队伍。

全市公立医院绩效考核工作推进会在台肿举行

本报讯 (记者 郑昕)8月30日,温岭市公立医院绩效考核工作推进会在台州市肿瘤医院举行。

温岭市卫生健康局党委委员徐红波主持会议。温岭市二级以上七家公立医院质控管理部门主要负责人、温岭市卫生健康局医政医管科负责人,台州市肿瘤医院副院长尤

光贤、党委委员吴丽丽、副院长刘鸿芹及相关部门负责人参加。

会上,台州市肿瘤医院质量管理服务部主任林高通抛砖引玉,从二级公立医院绩效考核工作推进情况、2020年度二级公立医院绩效考核数据分析以及困境与挑战等方面作工作汇报。

接着,与会者分别作绩效考核工作经验分享并进行交流。

徐红波指出,公立医院绩效考核工作事关整个台州全局,一定要搞好。他强调,一要分析,要充分利用好公立医院绩效考核指挥棒作用,精准细致分析数据,做好横向纵向对比,查漏补缺;二要谋划,要建

立机制,加强兄弟医院间的交流学习,充分利用好交叉质控,互助互帮互鉴,取长补短;三要结果,要针对不足抓重点,制定切实可行的措施并能落地,持续改进见成效,注重目标管理。他同时要求,各家医院要强化使命担当,凝聚高质量发展合力,温岭市第一人民医院、温岭市中医

院、温岭市妇幼保健院国争争创A,台州市肿瘤医院明显进位,其他医院达到创建等级的评审要求。

尤光贤表示,推进绩效考核工作不能过分强调客观原因,要将其作为重要事情来抓,找出问题并将整改措施落到实处,争取有个好的结果。

推广医防融合温岭新模式

——兰溪同行来院交流

本报讯 (记者 郑昕)9月21日,浙江省兰溪市中医院党委副书记、院长郑卫方一行对国科大附属肿瘤医院台州院区(台州市肿瘤医院)进行交流指导。

当天下午,党委副书记、院长孙且江等国科大附属肿瘤医院台州院区相关领导及职能部门负责人参加有关活动。

台州院区党委委员吴丽丽主持筛查工作交流学习分享会,并从医院概况、癌症筛查实施、肿瘤诊治新

高地及医防融合温岭模式等四个方面作温岭市肿瘤防治工作汇报。

会上,郑卫方介绍了兰溪市中医院有关情况。他表示,两院有很多相似之处,此行的目的是取经,希望更多地了解台州院区在肿瘤防治、医防中心、肠癌筛查等与兰溪的不同之处。

针对来访者感兴趣的诸如“如何撬动全市癌症筛查”、“国字头怎么挂上去”、“阳光人生大肠癌筛查情况”及“公卫中心架构”等问题,孙

且江一一作答,并详细介绍了台肿医共体“两员一中心一团队”机制、筛查成果转化及“防一筛一诊一治一康五环联动、全链条管理”模式,分享了对医防融合的感受。

双方就肠癌、胃癌初筛和精筛相关对象、途径、政府支持、数据意识以及如何开发自己的管理平台等问题进行广泛深入交流。

访问期间,郑卫方一行实地参观了国科大附属肿瘤医院台州院区癌症筛查中心及国家标准化癌症筛

查推广与管理中心(温岭市肺癌筛查定点医院)。

郑卫方表示,今年是收官之年,正纠结于明年该怎么办。通过实地走访,眼见为实,学到了很多值得借鉴的提高肿瘤筛查能力的经验,不虚此行。

孙且江指出,兰溪在肿瘤筛查方面也是走在省前列的,医防融合温岭模式有待于进一步完善,希望两院继续保持密切交往,促进共同发展。



浙江省肿瘤医院
台州院区订阅号

导 读

三十余载,精诚砺
医者初心

详见第二版

责编:丁颖颖

版式:施伟滔

【匠人匠心】

林伟仁:三十余载,精诚磨砺医者初

文/朱丹君 图/郑昕



从意气风发的青年医生,到经验丰富的消化内科专家,从医30多年来,他接诊无数患者,几乎将全部精力专注于消化系统疾病的诊断和治疗,赢得了患者的尊重和好评,他就是中国科学院大学附属肿瘤医院台州院区(台州市肿瘤医院)消化内科(内镜中心)主任兼内一科病房主任林伟仁。

患者的感谢

给予他前进的坚定力量

“来,喝点茶。”午休时间,林伟仁脱去白大褂,衣着简单、朴素。他泡了一壶红茶,放在保温瓶里,中午喝几杯用来提提神。

“林主任,中午打扰你休息了。”“这么多年,习惯了。科室事情很多,我中午基本不休息,从早上7点一直工作到晚上7点,这是常有的事。”每天,林伟仁都会提前一个小时,到病房开展三级查房,再到门诊或其他地方工作。

“上午在门诊,一天要看40多名患者,有时来不及,拖到中午12点是常有的事。”林伟仁告诉记者,一般看一名患者需要十几分钟,询问病史、查找病因、诊断治疗,如果遇到疑难杂症,那么花费的时间更长。

从医三十余年,林伟仁拥有一大批病友“粉丝”。“林主任,你诊断的结果跟省城大医院专家说的一模一样,我就认准你一个人。”有患者到省城大医院转了一圈,被林伟仁的技术信服,后来就一直找他就诊。

“林主任,看病耐心细致,病情

讲解得也透彻,是一位好医生。”70多岁的李大伯因不明原因消化道出血被紧急收治入院。此前,李大伯做了两次胃肠镜检查,却一直找不到出血原因。

经与患者家属反复沟通和充分的术前准备,林伟仁带领消化内科团队与麻醉科、胃肠外科通力合作,为李大伯进行急诊剖腹探查术,联合术中胃肠镜检查,顺利找到了出血病灶并进行手术,术后患者恢复良好。

“医生,是个苦行当,没有奉献精神的人注定不能成为一个好医生。当然,这个职业也有很多乐趣。”林伟仁告诉记者,他父亲曾是新河中学的一名老师,在父亲建议下他选择了从医,“我的家、我的根就在这里。跟一些患者聊起来,或许就是身边亲朋好友的亲戚。”

“看到他们解除病痛、恢复健康,我的内心也会得到莫大的安慰和鼓励。”林伟仁说,对于医生来说,这些发自内心的感谢像滔滔不绝的源泉,给予他前进的坚定力量。在治愈患者的同时,患者也在温暖他。

打铁还需自身硬,他与时俱进、不断学习

“内科是基础科室,需要学习的内容很多。”林伟仁毕业于浙江大学医学院,从事消化内科临床工作30余年。他曾先后两次在浙大一院、复旦大学附属中山医院进修深造,在国际及国内一级核心期刊上发表8

篇论文。

“与时俱进,才能看得好病。”从医这么多年,林伟仁一直保持学习的习惯,“比如诊断学等教科书,五年更新一次,现在已经更新到了第九版,这些更新的教材我家里都有,也会时常翻阅。”

“打铁还需自身硬。作为医生,首先要看好病,给患者提供专业的治疗方案。”在门诊,林伟仁经常给患者和家属灌输“治未病”的健康意识;在病房,需要围绕肿瘤相关疾病进行治疗,他会定期组织开展疑难杂症讨论、MDT会诊等。

“其身正,不令而行;其身不正,虽令不从。”工作以来,林伟仁以身作则,勤勉工作,率领科室不断争创佳绩。同时,他还秉持公平、公正的原则,充分发挥科室成员个人能力,把科室员工凝聚成一支有战斗力的团队。

“我的通讯录里,一大半都是患者的联系方式。大家处得就跟朋友一样,有些是一家人找我就诊,我就是他们的家庭医生。”林伟仁乐呵呵地说,“患者和家属信任我,我就要对得起这份信任。”

融医学之严谨,于诊疗之匠心。“不管是做人,还是从医,我们都要守住底线,要懂得换位思考,多为患者考虑。”正是本着对患者认真负责、严谨细致的态度,秉承“仁心仁术、明礼诚信、变革发展”的精神以及丹心仁术、悬壶济世的宗旨,行医三十余载,林伟仁深受患者的信赖。

台肿医共体开展防台安全专项检查

本报讯(通讯员 程妮娜)9月2日下午,台州市肿瘤医院医共体组织检查组,分别对全院及医共体成员单位进行防汛防台安全专项检查。

作为今年首个超强台风,我市已将“轩岚诺”应急响应提升至Ⅲ级。为切实做好台风来临之际安全检查防范各项工作,由台肿(医共

体)相关领导带队,抽调相关职能科室50余名中层干部组成检查组,分别进行防汛防台安全专项检查。检查组分病区A组、病区B组、门诊组、户外组及医共体分院组,通过实地走访,对院内容易产生安全隐患的点位进行全面拉网式检查,尤其是建筑群内外围的防护情况、阳台、天台及广告牌等,进一步强化安全责

任意识,排除安全隐患。

此次安全检查共发现问题及安全隐患10余处,已全部落实整改。同时检查组要求各科室、分院切实提高安全生产意识,及时发现和清除安全隐患,把各项防汛防台和医疗救治工作做得更充分、更有效,坚决守护好人民群众生命健康安全。

中秋送月饼 情暖患者心

——放疗一科开展中秋节送温暖活动

本报讯(通讯员 李萍)花好月圆中秋夜,小小月饼家人情。中秋是阖家团圆的美好日子,对于住院患者来说,由于治疗需要,很多患者无法回家与家人团圆。9月9日下午,放疗一科医护人员为科室每一位患者送上中秋月饼,送去节日问候。

一时间,病房里伴随着一声声“中秋快乐、早日康复”的真挚祝

福,浓浓的中秋气氛让患者们感受到亲人就在身边,关爱就在咫尺。“谢谢你们,你们想得也太周到了,不仅帮我们看病,还关心我们的生活。”一位收到月饼的患者对医护人员说。“太感谢你们了,怎么这么有心。”18床家属连声道谢;47床阿公端坐在床上,接过护士们送上的月饼时,瞬间眼眶泛红,泪水早已在他的眼眶里打转,说不出一句

话,护士长忙安慰道:“没事的,阿公,感谢您陪我们一起过节,我们都在。”

一声声来自患者的肯定,一份份发自内心的感动,一张张灿烂的脸庞,见证着你我小小的月饼,传递的不仅仅是简单的情意,更是台州市肿瘤医院医护无微不至的人文关怀,也是医院践行“以患者为中心”服务理念的生动缩影。

【“曙光行动”滨海行】

她热爱读书,“曙光行动”志愿者为她送上一沓书

本报(通讯员 朱艳艳)9月16日,台州市肿瘤医院党委书记徐栋率领“曙光行动”志愿者团队走进滨海镇四塘村,为当地一困难家庭送去助学救助金。

救助对象尚某居住的房屋低矮老旧,墙面凹凸不平,墙皮斑驳脱落,屋里不见阳光,居住环境简陋,摆设屈指可数。据了解,尚某妻子精神残疾需长期服药,且丧失自理能力,日常由岳母照料;11岁女儿甜甜(化名)每天上学放学则由年迈的奶奶骑三轮车1个小时来回接送。全家仅靠尚某微薄的收入支付医药费用和维持生计,生活甚是窘迫。尚某母亲上半年因外伤住院,让这个原本贫困的家庭雪上加霜。唯一令人安慰的是,上小学的女儿格外乖巧懂事。

甜甜扎着马尾辫,系着红领巾,穿着斑点裙、小白鞋,给人的印

象文静腼腆。志愿者围着甜甜坐在一起,起初的她略显拘束,聊着聊着渐渐放松了,话也开始多起来了,你一言我一语,和志愿者像朋友一样,交谈甚欢。甜甜分享了她的兴趣爱好、学校里发生的一些事情及平时在家喜欢看书从来不看电视,学习成绩一直很不错。通过深入交谈,言语间让人感受到她对学习的热爱,志愿者为其送上几本课外读物。她一拿到书就开始翻阅,爱不释手。临走之际,徐栋将助学金送到她爸爸手里,希望通过“曙光行动”的帮助,能够减轻他们的家庭负担,同时也希望小女孩能够继续好好学习,积极向上。

公益只有起步,爱心没有终点。徐栋希望有更多的人加入到“曙光行动”中,做一个曙光者,出一份力,发一份光,为困难家庭孩子筑梦。

江阴市中医院严峥一行来访

本报讯(记者 郑昕)9月15日,江苏省江阴市中医院党委书记严峥抵达温岭,对国科大附属肿瘤医院台州院区(台州市肿瘤医院)进行交流指导。

江阴市中医院副院长张文洪等陪同人员一同前来。

党委书记徐栋,党委副书记、院长孙旦江等国科大附属肿瘤医院台州院区相关领导、相关职能部门及科室负责人等参加有关活动。

访问期间,严峥一行实地参观了国科大附属肿瘤医院台州院区介入手术室、介入与微创外科门诊及病房、肿瘤中心、放疗中心和癌症筛查中心。

台州院区党委委员、副院长王恩雨主持座谈会。会上,严峥介绍了江阴市中医

院现状。他表示,此行的目的是了解托管模式,探讨肿瘤专科发展前景。

徐栋介绍了台州院区肿瘤学科建设及新技术、新项目开展情况,并分享了全面托管成果、微创介入理念及肿瘤康复前景。

双方就托管模式、肿瘤专科发展方向、微创介入及价值医疗等进行广泛深入交流。

严峥表示,此次访问虽然短暂,但内容丰富,既感受了不一样的文化氛围,又受到很多启发,达成很多共识,成果丰硕。希望今后通过多种方式继续保持密切交往,进一步促进院际交流。

徐栋指出,这次访问是两院关系新的起点,相信在双方共同努力下,未来两院关系将取得更大发展。



图片新闻

阮聪颖检查指导



9月23日,台州市卫健委党委书记、主任阮聪颖(左2)及副主任郑贞苍(左1)莅临国科大附属肿瘤医院台州院区(台州市肿瘤医院)进行检查指导,温岭市卫健局党委书记、局长袁为民等陪同。图为台州院区党委书记、实验室负责人徐栋正在介绍重点实验室情况。(图/文 郑昕)

【中医养生】

秋季养生,你准备好了吗?

林慧容



“云天收夏色,木叶动秋声。”当傍晚的微风渐凉,微黄的梧桐叶缓缓飘落时,我们已经渐渐告别高温,迎来天高云淡的秋季。

中医认为春夏养阳,秋冬养阴。秋季是一年养生、调养身体的好时节。秋季养生,从立秋开始,历经处暑、白露、秋分、寒露、霜降六个节气。秋季养生究竟该怎么养?你准备好了吗?

中医认为,秋季阳气渐收,阴气渐长,人体抵抗力下降,且随着气候逐渐转凉,昼夜温差大,容易患病。同时,秋季气候干燥,人体易出现燥症,因此主要针对凉和燥,做到“御凉防燥”。为了适应秋季气候变化特点,起到预防疾病、强身健体的作用,依据中医理论,秋季养生一般具体从饮食、精神、起居生活和运动四方面进行调养。

饮食调养

食疗养生是养生的重要组成部分。由于秋季主凉和燥,就从润燥养肺、少辛多酸、防暑化湿、滋阴防燥这4个方面分别来阐述秋季饮食调养。

一、润燥养肺

燥为秋季主气,其性干燥,而肺喜润而恶燥,燥邪最易伤肺和人体津液。清代著名医家俞根初在《通俗伤寒论》中记载:秋燥一证先伤肺津,次伤胃液,终伤肝血肾阴。

故而肺的保养和润燥滋阴、养血、益胃生津是秋季养生的重点。可

食芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、甘蔗以润燥滋阴养血。对于年老胃弱的人,可食糯米、小米、南瓜及粥以养阴益胃生津。

秋季重点养肺,而白色入肺,因此这段时间常吃藕、百合、白萝卜、鲜山药、银耳、白果、梨、莲子、芡实、荸荠等清补柔润的“白色蔬果”,都可起到清热生津、滋阴润肺健脾的作用。

此外,补充足量的水分和适当吃蔬果也能帮助滋阴润肺。应喝温热的白开水,少量多次饮用,而不是冷饮。当然,也可适当喝一些汤品,如百合冬瓜汤、山楂排骨汤、鲫鱼山楂汤、赤豆鲫鱼汤等。

二、少辛多酸

《黄帝内经·素问》脏气法时论篇中记载:肺欲收,急食酸以收之,用酸补之,辛泻之。酸能收敛肺气、入肝补肝,辛味发散泻肺,因此秋天要少吃辛辣食品以养肺,多吃酸味食物以补养肝气。应少吃葱、姜、蒜、辣椒、肉桂、花椒等辛香燥烈之品、烧烤类食物、零食及炒货干品等,以免助火伤津,多吃苹果、石榴、山楂、柠檬、葡萄、杨桃、柚子等水果和番茄等,以增加肝脏功能,达到补肝之目的,但要注意不可过量。

三、防暑化湿

初秋时节,天气仍比较热,空气潮湿,湿热并重,导致人体脾胃内虚,抵抗力减弱。这个时期的养生需重视防暑化湿,保护脾胃、补充水分为重点。

白扁豆、山药、茯苓、芡实、小米、赤小豆等健脾除湿药食两用,特别适用于脾胃功能虚弱、容易消化不良的人;如出现口干舌燥等情况,可多加麦冬、石斛、太子参等。

立秋过后,阳气渐收,阴气渐长,逐渐转凉,要偏向温补,保护脾胃,忌吃寒凉食物。菜最好过个火,滚烫再吃。节制冷食冷饮。特别注意清洁卫生,不吃不洁瓜果,以免湿热、寒湿内蕴,诱发肠炎、痢疾。

四、滋阴防燥

秋季特别是深秋时节,人的阴气盛于外而阳气伏于内,人体精气开始封藏,进食滋补食品较易被人体吸收储藏,但进补应以滋阴防燥为主,适应秋季收藏的自然规律,以防阴气内虚。

保持阴阳平衡,不宜进补大温大热食物,应选用“补而不峻”、“防燥不腻”的平补之品,如莲子、桂圆、黑芝麻、红枣、核桃、鸡肉、鸭肉、鲫鱼、猪蹄、南瓜等。对脾胃虚弱、消化不良的患者可进补山药、扁豆等以健脾补胃,生津益气。

三款秋季养生药膳

一、红豆莲子茯苓汤

秋季多燥,对于痰湿较重的人来说是祛湿的好时机。红豆、莲子、茯苓、山药等食材洗净,加水大火煮开,小火慢炖成汤,可健脾和胃燥湿,为秋季祛湿之佳品。

二、银耳百合羹

银耳、百合性味平和,二者一起

煮羹饮用,可补气养阴、润肺止咳、宁心安神,适合容易上火、虚不受补的人,可在秋季经常服用。

三、增液汤

选玄参15克、麦冬12克、生地12克一起煎水代茶饮,能润一身之燥。适合阴虚体质者,可缓解糖尿病患者口干口渴、复发性口腔溃疡、习惯性便秘、慢性咽炎等症状。在秋季可常饮用,脾胃虚寒者慎用。

精神调养

中医认为,七情不物,百病丛生。因此调解情绪也是秋季保健的重要方面。

秋内应于肺,肺在志为悲。秋天许多人常有悲忧伤感的感觉,容易感到没有精神、情绪低落,患抑郁症等精神疾病的比率大幅提高。

要注意调节情绪,尽量乐观开朗豁达,平静内心,安宁神志,舒畅心胸,切忌悲忧伤感以损伤肺气。这样才能收敛神气,缓和秋气对肺金的伤害,同时又可守护元气,为冬季潜藏阳气做好准备。

起居生活调养

一、早起早睡

秋天阴气增、阳气减,为了贮存体内阳气,要早睡早起,使志安宁;早睡以顺应阴精的收藏,早起以顺应阳气的舒长。

二、保持室内一定湿度

秋季空气干燥,所以室内要保持一定湿度,有利于肺部的润养。可

选择加湿器,或是夜间在床头放一小盆水。

同时注意补充水分,避免剧烈运动、过度劳累等耗散精气津液;还要注意居室的开窗通风换气,以防肺吐故纳新。

三、增减衣服

初秋季节中午虽热,但早晚都凉风习习,因此要注意增加衣服,防止“凉气”侵袭。但不要穿得太多,捂得太严,以免一穿一脱受凉感冒。

初秋时期,盛夏余热未消,湿度较高,天气湿热并重。这个时期的养生特别注意防止湿热、寒湿之邪侵袭机体。平时不可在阴寒潮湿之地长时间休息、乘凉或露宿,避免涉水、淋雨或冷水洗头冲身,晚间睡眠腹部和脚部要注意盖毛巾被等,以防头面、四肢、腹部引发麻痺、肌肉沉重疼痛、腹痛等。

运动调养

中秋节过后,天气渐凉。为防止寒邪入侵,可通过打球、爬山、游泳等运动提高自身免疫力,使气血循环,自然活络,以适应气温变化,增强人体抗病能力等。

不过,秋季人体阴精阳气正处在收敛内养阶段,因此运动也要收敛强度,运动量不宜过大。尤其是老年人、儿童和体弱者,应以舒缓柔和为佳,防止出汗过多,阳气耗损,可选择健步走、瑜伽、打太极拳、做八段锦等。

有效止吐,安心呵护 ——创建中的肿瘤内科无呕病房

叶亚君

抗肿瘤药物是治疗癌症的主要手段之一,恶心、呕吐、食欲不振等是抗肿瘤药物尤其化疗常见的不良反应。在不少人的观念里,接受化疗,难免要碰上这些问题,只能靠自己硬生生地熬过去。

然而,轻微的恶心呕吐也许还能忍受,若是持续、强烈的恶心呕吐,不仅会给患者带来营养失调、代谢紊乱、体力下降等生理上的折磨,还会增加心理上对于化疗的担心和恐惧,使其不得不减药、停药,甚至放弃继续治疗。

尽管抗肿瘤治疗药物、止吐药物也在进一步升级发展,但目前药物治疗后恶心呕吐的发生率仍在35%-50%左右。很多人不知道,事

实上,药物所引起的恶心呕吐是可以预防及处理的,只不过对于医生来说,如何更好解决抗肿瘤药物引起恶心呕吐的问题,以提高患者的生活质量,从而保证治疗顺利进行,一直是亟待解决的痛点与难点。

化疗引起的恶心呕吐(CINV)发生机制其实很复杂,目前尚未完全探明。可对其产生影响的因素,包括女性、年龄<50岁、无饮酒或少饮酒史、晕车史、情绪障碍、既往化疗呕吐史、恶心呕吐预期高等等。

根据恶心呕吐的发生时间,主要可分为急性、延迟性、预期性、暴发性、难治性五大类。其中,急性恶心呕吐在化疗后数分钟至数小时内

发生,高峰通常持续5-6小时,常在24小时内缓解;延迟性恶心呕吐发生在化疗24小时后;预期性恶心呕吐发生于曾接受化疗的患者,在下次化疗前即出现恶心呕吐,其发生常与既往化疗不愉快的体验相关;暴发性恶心呕吐是指在预防性处理之后仍出现的呕吐,并且需要给予止吐药物进行“解救性治疗”;难治性恶心呕吐则是指既往的化疗周期中使用预防性和/或解救性止吐治疗失败,而在后续化疗周期中仍然出现的呕吐。

“如果是急性恶心呕吐,患者还在医院,我们可以及时给予处理的。但随着效率医疗的发展,住院周期及门诊化疗的开展,越来越多的

患者化疗当天就会出院,因此延迟性恶心呕吐就成了医生最担心、也很难从整体管理上开展的一类问题。不过相应的,如果把这块控制好了,就能很大程度提升患者的就医体验和ang质量。”

为此,台州市肿瘤医院决定创建肿瘤内科无呕病房,致力于解决患者抗肿瘤治疗后恶心呕吐的难题,为患者提供更优质的就医体验和全程管理。

化疗患者在医生制定化疗方案后,根据年龄、性别、饮酒史、既往化疗呕吐史等信息,评估致吐风险等级,如存在恶心呕吐发生的相关高危因素,且对化疗的恶心呕吐有较大顾虑的,化疗前科室医生将规范

使用二联、三联止吐药物,使其恶心呕吐提前预防并缓解,使化疗当天的患者无明显恶心呕吐等副反应,且能当天出院回家。

“无呕病房”是通过医师与护理人员充分沟通,肿瘤、药学、营养、中医等多学科协作诊疗,多角度综合控制呕吐,规范止吐治疗方案,从而降低恶心呕吐发生率,提高生活质量,让每个患者安心、舒适地完成抗肿瘤治疗。

“无呕病房”的创建,将不断优化和改进治疗流程,提高医疗服务水平,个性化、精细化服务患者;更加用心、用情地关爱患者,不断改善就医感受,增加治疗依从性,提高患者生活质量。



【院庆征文】

我从事总务工作的那十年

张云方(总务科主任)



时光飞逝,岁月如梭。从2012年来到总务科,已整整十年。这十年间,我见证了后勤发展的每个环节,也尝到了后勤保障的酸甜苦辣。如今,两鬓已现白发;蓦然回首,往事涌上心头。

一路走来,经历在不断丰富着我的人生,使我从一个什么都不懂的药学人员到现在自诩的后勤专家。3650个日日夜夜,我一心扑在工作岗位上,把医院这个大家当成自己的小家,尽己之力为后勤保障作出贡献。

2012年刚到后勤,双眼一抹黑,千头万绪不知从何做起。在分管院长苏云福领导下,在总务科全体人员大力支持下,一步一个脚印,从最基础的维修、维护工作做起。哪里有后勤

人员在干活,哪里就有我的身影。跟着这班一线人员干活,慢慢熟悉了后勤保障每个岗位的工作,精通了后勤设备设施的性能。当后勤设备出现故障时,N种解决方案就会在我脑海浮现。其他人眼中繁杂的保障工作,在我心中变得轻松无比、游刃有余。

完成保障只是一方面,节约成本才是做好后勤工作的方向。

2012年接手保障工作时,我就对能源消耗非常重视。在高温时节,利用双休日和晚上时间蹲点锅炉房,通过与锅炉工聊天了解煤的使用情况及相关知识,掌握煤炭质量鉴别和其中的猫腻。通过二天三晚的现场了解,回来后马上与颜帮定副主任商讨并制定措施:一

是煤炭过磅暂由我和颜帮定亲自负责,参照合同进行验收。期间多次退回不合格煤炭,确保了质量。二是因锅炉为一用一备,长期以来养成习惯,备用炉一直小火燃烧,365天从未熄火。在充分了解备用炉点火全过程只需1小时后,次日就要求熄灭火源。仅此每天节约100公斤煤炭,全年节省36吨。三是解决锅炉工不拉煤、需医院雇小工拉煤一事。一年仅此项费用就达8万元。在院部大力支持下,通过绩效管理,解决锅炉工不拉煤现象,每年节约小工费4万元。

能源管理是一门学问,通过有效管理,费用逐年下降,从2011年全院煤耗费用160余万元,到2012年118万元、2013年97万元……2018年87万元。实践证明,有效的管理能创造出良好的效益,但也会得罪人。既然当了主任,干了这个活,就得有这个思想准备。

除了煤炭,还有水。生活离不开水,水是生活中最重要的物资之一。2012年全年用水68万元(当时水费5元/吨),到2015年57万元,再到2021年47万元(现在水费6.16元/吨)。为什么我院水费逐年下降?灵感来自2011年我院启动二期工程建设。

二期工程虽因多方面原因暂停,但设计工作已启动,新院区设计涉及水电方面有设计规范,整个医院用水量根据“员工数量×系数+病人床位数×系数+门诊人次×系数”,最后得出理论用水量。

2013年初,我拿到2012年全院全年用水量13.6万吨的数据(折算到每天372吨),远远超过理论用水量,但与前几年数据比较没有明显增加。发现问题后,马上组织黄伯明、张学富进行原因分析,通过不同时段用量统计、请教专业人员进行分析,在各位置安装水表。4个月后,终于查到用水量大的最大原因系大外科一楼地板下因铁管腐蚀造成的长期漏水,最终通过改道完成修复。现在回过头来分析,当年整个操作流程就是管理中的PDCA。

因我院建造时采用铁管,同时很多管道位于地表下面,管线错综复杂,漏水事件层出不穷。为及时发现、减少损失,充分利用现有资源,自那以后就采取每天统计、发现异常及时处理的办法,把问题处理在萌芽状态。

2013年,我有一亲戚在其他医院住院。作为亲属,陪床是我的义务。我发现病房里出现新事物——陪护椅:白天一锁作为椅子使用,晚上开锁作为陪护床使用,一举两得实用方便。在当时,我院都是把藤躺椅租给病人家属使用,专人负责晚上发放、早上回收,不仅工作量大,还需大量贮藏空间,而且不少陪床家属反映睡不惯、休息不好。

回来后,我马上就向领导汇报,把12楼作为样板科室,花费2万多元购买50张陪护椅。病人家属们知道后,就和我一样产生兴趣,使用后更是满意。不少人反馈:终于可以躺着睡觉

了。因家属们试用感觉良好,综合考虑后,医院在2014年10月再次采购450张,全院推广。

十年的后勤工作,总务科在不断进步,有收获、有成绩,但也有不足之处。至今仍有一事堵在我的心头,成为我的一个结。早年间因医院新建静配中心,为解决每个楼层药品运送问题,在病区内增加一部药梯。现在回过头来发现这部药梯存在一定安全隐患,想改但一直没能如愿。

另外,有的科内员工一碰到问题就打我电话:“这件事我没办法解决。”于是,剩下好像就不是他们的事了。但问题必须要解决,既然他们想不出来,最终只能落到我的头上。多方求教、集思广益,最后想出办法指导他们完成。日积月累,自己成了专家,员工成为工具,无法发挥他们的聪明才智,有时想想,唉……如何充分激发科室成员的主观能动性,也是我日后要解决的课题。

作为医院一分子,总务人员一直在背后默默付出。十年时光,医院在快速发展,新技术、新项目不断出现,我们也将紧跟技术发展,为医院灿烂的明天继续奉献自己的光和热。

作者简介

张云方,总务科主任、主任药师。1991年9月进入医院在中药房工作,期间担任中药房副主任、主任、药剂科副主任,2010年12月任二期办公室副主任,2012年4月任总务科副主任,2014年4月任总务科主任。

【院庆征文】

我的援藏情结

翟瑾洁(科教部副主任)

2018年3月,我有幸成为温岭市第八批援藏干部中的一员,开始了一年半的援藏旅程。在这一年半日子里,有初到一片新土地的欣喜,有离乡背井、思念家人的惆怅,更有干出一番作为、为祖国人民奉献青春的万丈豪情。

回首在西藏那曲市嘉黎县人民医院医疗援助的时光,曾经翻山越岭、走村入户为偏远地区村民诊治疾病,也曾在海拔4500米为藏民进行全身麻醉手术,目的只是希望能通过自己的努力,切实改善西藏地区老百姓目前的生活状况和健康状况。

缺氧不缺精神,艰苦不怕吃苦。拉萨市平均海拔3600米,那曲市平均海拔4500米。进藏后首先感受到的就是缺氧,胸闷、头晕、走路气喘,需要不停深呼吸或者吸氧才能缓解。经过3天的吸氧和休整,才感觉逐渐适应了环境。

认真履职,不负重托。进藏后,我每天告诉自己,不能怕吃苦,要多做贡献,不添麻烦。西藏那曲风景秀丽,民风淳朴。援藏的战友和当地藏民对我们都非常好,为我们安排当地条件最好的住宿,拿出最好的食物。

作为援藏医生,我震惊于当地医疗技术水平的落后,也迫切想要融入西藏人民的生活,救助当地村民摆脱病痛。

随着工作的不断深入,我深切感受到西藏在国家发展稳定中的重要战略地位。维护祖国统一,反对分裂,是每一位援藏干部的第一责任。我们的医疗救助工作不仅能改善西藏人民的医疗卫生条件,提高西藏人民的幸福水平,而且关系到我们国家脱贫攻坚和奔小康的整体目标,关系到祖国的统一和领土完整。我们必须努力工作,救死扶伤、敢于负责、勇于担当,不辜负党组织的期望和西藏人民的期盼。

援藏一年半,我深切感受到医院领导和市领导对援藏工作的高度重视。他们始终把保障援藏人员安全和推进西藏医疗工作的发展作为第一任务。

援藏期间,医院领导经常关注我的生活需要,询问我在西藏的工作情况,在我缺氧的时候给我提供抗缺氧药方,在工作方面也经常给予指导。领导的关心和指导,让我始终保持思想上清醒,政治上坚定,作风上务实,并逐渐提升自己在组织协调、持续学习、提高处

理复杂问题等各方面能力。

一直以来,党中央高度重视西藏工作,先后选派8批援藏人员,专门研究部署西藏发展和稳定工作,为西藏带去政策优惠,从资金、技术、项目、健康、教育等方面支持西藏的经济社会发展,实现西藏地区脱贫,促进西藏地区跨越式发展和长治久安。

因为有信仰,一批批援藏的共产党员义不容辞来到雪域高原,不畏艰辛建设西藏;因为有信仰,我们台州援藏队伍选择最艰苦的那曲地区定点支援,在羌塘草原挥洒热血,谱写高原建设篇章;因为有信仰,我们不怕苦、不怕累,顽强拼搏,弘扬台州的援藏精神。山的硬气、海的大气、人的和气、一身正气,在雪域高原留下台州援藏的故事。缺氧不缺精神,艰苦不怕吃苦。

在嘉黎县的一年半,漫长而又短暂。在这里,我走遍了嘉黎县的每一个乡镇,去过海拔最高的忠玉乡,也去过千佛山,以及目前仍是土路的尼屋乡。我把毕生所学带给当地干部群众,把健康和急救送到村民家中。此生,我以援藏为荣。这里的蓝天、白云、雪山、湖泊,还有



满天星河,是世间独有,定会让我魂绕梦牵。

短短一年半的援藏工作,既是省委组织的重托,也承载了西藏人民的殷切希望,更是党组织对我的考验。我帮助援建医院完成二级乙等医院评审,拿到西藏自治区民族团结进步团体奖,顺利完成援藏工作回到台州。

回首援藏之路,是锻炼也是经历,是责任也是骄傲。回到台州,我仍然继续做好临床工

作,不忘初心、牢记使命,做一名忠诚担当的党员,做一名廉洁自强的台肿人,完成党和人民交给的任务。

作者简介

翟瑾洁,胃肠外科副主任医师。2007年到医院,曾担任过医教科副主任、科教部副主任,先后在医教科、评审办、科教部工作。2018年3月,到西藏那曲开始为期一年半的对口支援工作。