



# 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

2021年11月第11期  
(总第110期)

仁爱 敬业  
务实 创新

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

## 我院学习宣传贯彻 党的十九届六中全会精神



钱钢代表院党委对全院开展学习宣传贯彻党的十九届六中全会精神提出三项要求:一是迅速传达学习,做到学习宣讲全覆盖;二是要全面深刻理解,把握全会精神内涵;三是要结合重点工作,奋力推动学习转化见实效。要求各党支部、科室要学习宣传贯彻党的十九届六中全会精神作为当前及今后一段时间一项极其重要的政治任务抓好落实,开展好“六讲六做”,把全院干部职工的思想和行动统一到全会精神上来,力争交出2021年度工作“优秀”的成绩单,并为新一年工作积极谋划,不断推动医院高质量发展,为共同富裕示范区典范城市的人民健康事业贡献“嘉一”力量。

为深入学习宣传贯彻党的十九届六中全会精神,认真落实省、市党委及市卫生健康委党委的工作要求,促进学习宣传贯彻六中全会精神与党史学习教育、医院高质量发展、常态化疫情防控工作结合起来,11月22日下午,院党委学习宣传贯彻党的十九届六中全会精神会议在学术报告厅召开。党委班子、全体党支部书记(委员)和中层干部参会。

市卫健委党委关于深入学习贯彻党的十九届六中全会精神的部署要求,并作党的十九届六中全会精神和重大历史意义的宣讲。重点领会全会提出的“四个历史时期、四个伟大飞跃”“三次马克思主义中国化的理论飞跃”“十个‘明确’概括习近平新时代中国特色社会主义思想核心内容”“两个确立”“十三个方面总结新时代历史性成就和历史性变革”“五个方面总结百年奋斗历史意义”“一个根本问题”“一个号召”等重要

党委书记钱钢传达了省、市党委和

## 市卫健委主任王伟荣一行 慰问抗疫医务人员



11月11日下午,嘉兴市卫生健康委党委书记、主任王伟荣,市卫建系统工会主席徐秀林、副主席沈林芳一行来院慰问抗疫一线医务人员,并视察发热门诊迁建工作。院党委书记钱钢,院长姚明,工会主席、副院长王正安等院领导陪同。

自新冠肺炎疫情发生以来,作为嘉兴市诊治定点医院,我院除保障日常的疫情防控、社会核酸检测服务外,还担负着收治新冠肺炎患者的重任,期间从未间断,全院职工不畏艰难,日夜奋战,对全省全市的防疫抗疫工作贡献了重要力量。

慰问现场,王伟荣主任向坚守在一线的医疗、护理、感控、后勤等医务人员代表致以亲切的问候和衷心的感谢,充分肯定大家的努力。他希望

全院上下始终做到疫情防控不松懈,慎终如始,抓严抓实各项防控举措,确保“零感染、零漏诊”。

随后,王伟荣主任一行前往发热门诊迁建施工现场进行督查,详细了解项目施工进度,听取了施工过程中遇到的问题,并作现场指导。

随着冬季的到来,疫情防控形势更加严峻复杂。作为本市传染病诊治定点医院,感谢长期以来各上级部门领导和社会各界对医院工作的支持、对医务人员的关心与爱护,感谢广大市民对医院防控措施的理解与配合。

医院将继续守土有责、守土尽责,坚决守住“三道门”,守住“五道关”,全力以赴做好疫情防控与医疗救治工作,为群众筑牢健康安全屏障。

## 嘉兴市抗癌协会大肠癌专业委员会成立

11月27日上午,嘉兴市抗癌协会大肠癌专业委员会成立大会在我院顺利召开。嘉兴市抗癌协会会长钟征翔,医院院长姚明,胃肠外科副主任、首届大肠癌专委会主任委员陈治横及省市医院大肠癌专业骨干以“线上线下”相结合的方式出席此次大会。



立的东风,我院将不断提高医院大肠癌总体诊治水平,推动区域研究大肠癌综合治疗和早期诊断,加强院际交流,积极与沪杭接轨,造福嘉兴百姓。

会上,钟征翔会长和姚明院长为首届大肠癌专委会委员颁发聘书。

本次大肠癌专委会的成立标志着我市大肠癌诊治工作开启了新阶段,未来,医院将不断拓展与长三角知名医院、学科的合作,加强交流,补齐短板,助力提升区域内大肠癌专病诊治能力。

我市是大肠癌高发地区,今年我院内镜检查量已超50000台,早期发现大肠癌比率大幅提高,因此市抗癌协会大肠癌专业委员会成立对区域大肠癌早发现、早诊断、早治疗具有重要意义。乘本次嘉兴市抗癌协会大肠癌专业委员会成

## “嘉一”护理多项科研创新成果 登上国际护士大会(ICN)舞台

2021年11月2-4日,ICN国际护士大会以网络虚拟会议形式在阿联酋首都阿布扎比(Abu Dhabi)隆重召开。我院护理部的12项科研创新成果登上本次ICN国际护士大会舞台。其中,护理部程俊亚等在内的3名护士进行了口头汇报(concurrent sessions),王黎梅等在内的9名护士进行电子海报(E-posters)学术交流。

国际护士大会(ICN)成立于1899年,是世界上历史最久的医药卫生界的专业性国际组织。作为护理界国际论坛,组织开展全球范围内首屈一指的护理盛会,堪称护理界的“奥运会”。

本次国际护士大会由阿联酋护理协会主办,来自全球132个国家和地区的5500多名护士代表齐聚一堂,以“全球护理”为主题,围绕护

理领域的最新研究、发展趋势、展望未来等重要议题,进行主题报告和经验分享,将世界护理的最新理念和前沿技术传递到全球不同国家和地区。

在本次国际护士大会期间,我院护理团队通过线上交流的方式与全球各国护理领域的专家近距离接触,展示“嘉一”护理科研创新成果,与全球护理界大咖思想交汇,吸收全球护理领域的先进理念,了解护理学科动态及最新研究成果,深入研究和探讨全球护理未来发展趋势和走向。

通过此次国际护士大会交流和探讨,“嘉一”护理团队提升学术交流水平,开拓国际视野,激活创新发展思维。未来,“嘉一”护理团队将继续开拓进取、锐意创新、砥砺前行,为医院的蓬勃发展贡献更多护理力量。

惟创新者强,惟创新者胜

## 我院举办第二届医学创新大赛

为进一步推动医疗创新持续发展,科技成果知识产权转化,助力医学科技创新与学科发展,我院于11月15日下午举办第二届医学创新大赛。共有15个项目通过前期的评估、改进,从50个申报项目中脱颖而出,进入本场决赛。



嘉兴市卫生健康委员会中医科处处长谢银芳,医院副院长周清河等出席。医院科研与学科建设部主任张小平主持。

在赛前举行的签约转化仪式上,我院共有三项科技成果成功签约转化,分别是14B病区副护士长陈萌结主管护师《脚舒坦枕》、19A病区护士长华秀凤

副主任护师《一种偏瘫用护肩》、中医针灸科钱夏琪主治中医师《针灸灸》。

赛场上,15位来自医疗和护理岗位的发明者围绕专利和成果的研发目的、意义、内容与方法、效果评价、社会效益及经济效益等展开答辩,现场专家从选

题、项目创新方法及前景效益等方面进行评分,最终康复科徐燕《吞咽功能训练棒》荣获一等奖。

医学科技成果的转化是一项系统性的建设工程,高质量建设健康嘉兴离不开科技赋能。作为嘉兴卫生健康实用新技术和适宜技术推广中心(浙江首批)牵头单位,在院科技成果转化委员会的牵头下,通过近四年多的努力,截至目前,我院共实现科技成果转化项目23项,转让总金额达264.5万余元,登记科技成果转化项目交易数量、各类专利授权数量均位居全省前列。

### 医院简讯

▲11月,我院医务社工部荣获2021年度嘉兴市“最佳志愿服务组织”。(医务社工部)

▲11月5日,我院肿瘤内科(放疗科)利用新引入的容积调强型直线加速器开展首例主动呼吸控制技术(ABC)。(肿瘤内科<放疗科>)

▲11月5-6日,在浙江省医师协会神经内科分会第七届学术会议上,我院神经内科高晗医师《隐秘的角落》在浙江省神经内科青年医师“病例导向临床思维”大赛中荣获二等奖。(神经内科)

▲11月18日,我院邀请浙江省律师协会医疗卫生专委会主任赵丽华为全院干部作涉医法律法规专题讲座,着重解读《“新医师法”与执

业安全”。(党政综合办、医务部)

▲11月19日,我院召开第十四届六次职代会、十六届六次工代会。(工会)

▲11月23日,在2021浙江科技成果竞价(拍卖)会上,我院科技成果“一种智能化胰岛素注射精准定位多功能盒及其控制系统”以51万人民币的价格成交,成功实现成果转化。(科研与学科建设部)

▲11月29日,我院报送的超声科副主任医师周娟援疆故事——《援疆一程 缘疆一生》短视频获得市委组织部第六届“红船·追梦印记”微视频大赛三等奖。(党建工作部)





勇闯「生命禁区」成功摘除罕见巨大神经鞘瘤

贾先生近日有些奇怪,连着十天早上醒来都有些“腰酸、腰胀”,不过活动几下就好了,本以为只是普通的脊椎病,但当地骨科门诊通过CT发现贾先生腰椎处有占位,这下给了他当头一棒,赶忙前往邻市,但得到的结果依旧如此。一个偶然的经友人介绍,贾先生来到我院骨科求医。

罕见巨大髓内外神经鞘瘤

经CT复查发现,贾先生腰2椎间孔右侧缘低密度肿块,考虑神经源性肿瘤,骨科杨东方主任医师建议增强MRI(磁共振成像)检查。很快,在MRI及穿刺活检的双重验证下确定:贾先生的腰2、3椎弓根处长有一个8cm\*7cm左右的神经鞘瘤,且已侵犯椎管外肌肉、椎骨、椎管内及硬膜囊甚至髓内,马尾神经根部深陷于肿瘤内,椎间孔被撑至变形,整个肿瘤形似“哑铃状”,任其发展将导致下肢瘫痪等严重后果,必须尽快进行手术摘除。

脊柱肿瘤常见为骨破坏,一般少见硬膜囊内,如此大的髓内外神经鞘瘤实属罕见。在与贾先生及家属充分沟通后,杨东方主任医师团队决定联合浙江大学医学院附属第二医院骨科黄鑫副主任医师(主攻方向:骨与软组织肿瘤)共同为贾先生行手术治疗。

据了解,由于神经鞘瘤的生长特性以及脊髓的重要功能性,完整剥离肿瘤异常困难。而脊髓与大脑相通,一旦髓内手术稍有不慎便容易造成脑脊液漏,进而引发颅内感染风险,故此类手术往往被称为“生命禁区的手术”。考虑到贾先生的神经鞘瘤位置的特殊性,在剥离过程中必须更小心谨慎,稍有不慎造成马尾神经损伤,非残即瘫。手术难度可想而知。

医者勇闯“生命禁区”

经浙大二院黄鑫副主任医师建议,骨科联合神经外科团队共同参与本次手术。

在多次全面的术前讨论后,专家团队为贾先生制定了缜密的前路(备选)及后路两种手术方案。10月4日,贾先生接受手术治疗。

手术选定从后路进行。将髓外肿瘤组织切除后,专家组打开椎管内的脊膜,将马尾神经小心翼翼地从小瘤组织上分离并保护起来,随后一口气将肿瘤完整剥离。

手术耗时约3个小时顺利完成,术后第3天贾先生通过胸腰椎固定支具下床活动,肢体活动及感觉良好,两周后拆线。

我院骨科为嘉兴市医学重点扶持学科,学科带头人蒋毅介绍,为进一步推动学科亚专科发展,接轨浙江大学医学院附属第二医院骨科成立工作站一年以来,浙大二院骨科主任叶招明教授及其团队多次来院指导,推进了医院骨科专科化发展。同时,这也是接轨沪杭,以学科建设为引擎,推动医院高质量发展的重要举措。

(宣传中心 王奕汀)

17岁少年突发脑梗死,祸首藏心脏 多学科专家联手“排雷行动”

我们时常为荧幕上的拆弹专家们化险为夷的场景捏一把冷汗,现实中,我院也有这样一群“拆弹专家们”,他们的“排雷行动”一样惊心动魄。

17岁少年突发脑梗?原是心脏粘液瘤惹的祸

17岁的小叶总是“心里有点不舒服”,起初并未在意,直到有一天他突然在家晕倒,遂被紧急送往我院急诊科。经详细检查后令人大吃一惊——左大脑半球大面积脑梗死,立即被转往重症医学科(ICU)。

究竟是什么原因导致这么年轻的少年就患有脑梗呢?心胸外科、神经外科、重症医学科、麻醉手术部、超声科等多个科室专家对小叶进行联合会诊。经超声与CT影像检查发现,小叶的右心房长有一个7cm\*4.5cm大小的心脏粘液瘤。可问题又来了:一般来说,左心房的心脏粘液瘤易受心脏内血液冲击脱落进入脑血管引发脑梗,但在机理上,右心房却不易出现该情况。

心胸外科专家团队提出了一个大胆的猜测:小叶可能是先天性房间隔缺损患者。

为进一步证实猜想,超声科主任朱文军副主任医师经超声造影证实小叶确为房间隔缺损。这下一切都说得通了:由于心脏粘液瘤呈果冻状的质地,容易使粘液瘤脱落进入房间隔缺损的左房,肿瘤残块顺着血管流向脑血管,最终引发脑梗死。

一波未平一波又起,“拆弹行动”困难重重

急性脑梗3个月之内一般不主张手术治疗,但时间就是生命。会议室里各科专家们再次齐聚并敲定方案,由心胸外科主任戚维波主任医师团队为小叶施行手术,可又出现了新问题——

原来,小叶的心脏粘液瘤残块使大脑中动脉闭塞,引发严重的脑水肿,只能先由神经外科为小叶行去骨瓣减压术。术后小叶并未出现颅内再出血风险及颅脑回缩再出血现象,情况稳定。

术后第七天戚维波主任医师团队为小叶摘除“炸弹”。“拆弹行动”远比想象中更惊心动魄。手术中需要体外循环团队、麻醉手术部通力合作,让心脏停止跳动时谨防心脏粘液瘤的脱落,经过上下腔静脉及升主动脉插管后,由体外循环系统替代心脏正常工作。待心脏停跳后,团队专家打开心脏发现,小叶的心脏粘液瘤最大直径已经达到了7cm,戚维波主任医师小心翼翼地将肿瘤底部连同附着的部分带完整切除,反复冲洗心脏,防止留下隐患,同时修补小叶的房间隔缺损。排气复温后,小叶的心脏又“砰砰”跳动起来,手术室内所有人悬着的心终于落了地。

经过3小时的努力,戚维波主任医师团队完成了本次体外循环心脏停跳下巨大心脏粘液瘤切除术。术后转入重症医学科,第二天小叶顺利撤机并进行后续脑梗康复治疗,神经系统评分小叶情况有很大的好转,目前已回当地医院继续治疗。

(心胸外科)

护理科研建平台,首聘博士当顾问

为促进护理学科建设,推动护理科研、管理及服务水平的长足发展,11月18日下午,我院护理部特聘嘉兴学院讲师王雨薇博士担任护理科研顾问。

嘉兴学院医学院副院长徐莹、医学院护理系主任肖素香,医院副院长胡惠林,护理部主任朱志红、副主任费叶萍等参加签约仪式。

护理学科的发展离不开科研的支撑,护理科研水平也对临床诊疗能力的提升起到相辅相成的作用。为进一步理顺护理科研管理机制,推进护理学科建设从粗放

到精细,从扩规模到提品质,实现可持续发展的转型,本次签约将链接“嘉一”临床和嘉院学术平台,建立院校强强联合的护理科研团队,达到“资源共享、优势互补、互利共赢”的目标,加快人才、学科、资源、科研等全方位、深层次的交叉融合,促进学院与附属医院合作效益和发展速度的双提升,共同冲击“双一流”建设,最终达到医教研共建共进。

目前,我院护理科研进入高速发展阶段,护理部通过打造双团队,构建科研护士网络,串联创新服务链,课题、论文、

专利逐年增长,今年,省医药课题立项8项,12项创新成果登上国际护士大会ICN的舞台,5项专利成果成功转化。

此次特聘王雨薇博士作为“双聘人才”,担任护理科研顾问后,将以解决临床问题为导向,围绕优化人才梯队建设、助力科研教学、提升科研能力、促进护理专科技术发展等方面,通过学术讲座、研究生团队授课、科研项目及课题参与、现场及论文指导、专利与新技术推广等多形式展开合作,进一步促进护理科研高质量发展。(宣传中心 严晓文)

将“炸弹”精准投放病灶 放射性粒子微创治疗肿瘤新进步



医院呼吸内科张影清副主任医师团队成功开展嘉兴市首例CT联合共面模板引导放射性粒子植入治疗肺癌技术,标志着我院在放射性粒子微创精准化治疗肺癌方面迈上新台阶。

56岁的沈先生(化名)患有肺癌,1个月前出现右侧胸腹部疼痛,持续20多天,疼痛难忍,被子女送往我院就诊。

经检查,沈先生是癌性疼痛,在系列止痛治疗后,仍疼痛不止。经过医院呼吸内科、肿瘤内科、心胸外科、放射科和病理科等多学科讨论后,考虑到患者已接受过放疗、化疗,且身体体质对手术的耐受性差,不适合手术治疗。面对这种情况,张影清副主任医师团队决定为沈先生行放射性粒子植入术。

“粒子植入简单来说就是将具有放射性的碘125粒子精准植入到肿瘤内部,通过持续释放出低剂量率γ射线摧毁癌细胞,可有效减少对周围正常组织的损害。”

张影清副主任医师解释说,手术的关键在于如何将这“炸弹”精准投放到肿瘤病灶,十分考验团队的协作和精密的术前计划,术中计划实施和术后验证,需保证剂量覆盖肿瘤,实现抑制和消灭肿瘤细胞的目的。

早在2016年11月,我院呼吸内科就持续开展穿刺放射性粒子植入术,传统方式非常依赖医生的穿刺水平和植入经验,且易受脏器干扰。而此次CT联合共面模板引导下的放射性粒子植入治疗术,可在前期准确定位基础上,再次进行调整,避开血管、神经和骨骼,通过精确计算平面布点、纵向深浅,以及粒子的剂量,实现精确化导航,精准化定位和植入,有效缩短手术时间,减少患者痛苦,同时也降低了医生的手术操作难度。

在征得沈先生及家属同意后,张影清

副主任医师团队为沈先生进行穿刺。穿刺完成后,将粒子准确植入病灶,实施精准“定向爆破”。

术后CT显示放射性粒子分布达到设计要求,位置精准、剂量准确,未发生并发症。术后,沈先生的疼痛感明显降低,并顺利出院。

放射性粒子将在6个月的时间里,不分昼夜地杀灭癌细胞。张影清副主任医师说:“术后医生会在患者手术位置盖上铅布,保持适当社交距离,实现屏蔽和距离双重防护,对周围人群基本不会产生不良影响。”

作为一种微创治疗手段,放射性粒子植入术除有效治疗肺癌外,还适用于无法手术切除的各种肿瘤,例如前列腺癌、肝癌、胰腺癌、头颈部肿瘤等。该项技术的成熟开展,将让更多肿瘤患者减轻痛苦,提高生存质量。(宣传中心 诸胜涛)

援疆日记

初到沙雅——稚子家书,我忆“初心”

进疆3个月了,“查房、门诊、会诊、手术、讲课、义诊”,一切如常。然而,当看到撞撞给我写的家书时,突然莫名的情愫涌上心头,过去的点点滴滴在我眼前一一浮现。

忆从医之缘

1984年,我出生于一个叫“淳安”的小县。淳安就是今日的千岛湖。1956年国务院批准建设新安江水电站,淳安从此被淹没在了千岛湖的水底,我的祖辈也从山脚迁到了山顶,所以走出大山是我从小为自己定下的目标。

2003年的高考,我成绩还不错。小山村结婚有“三大件”,工作也有“三大件”:军人、医生和教师。提前批我填的是军事院校,不过最后因为身体素质的原因面试未通过,但还是幸运地被医学院录取并顺利毕业工作。之后娶妻生子,生活也算有滋有味。

忆入疆之心

当然平淡的日子过久了,内心总会有

一点躁动。2020年6月,嘉兴第十批第二期援疆技术人才选派工作开始报名,今年又恰逢“中印加勒万河谷冲突”事件,英雄事迹仍历历在目,而我,男儿热血再次激起。

晚上,我告诉妻子:“我想去援疆,真的想去!”妻子答应了。

2021年9月3日,新疆沙雅,我来了。写到这里,其实我也不清楚具体该怎么形容我援疆的这份初心,也许这就是淳安人民骨子里流淌的“舍家为国”情怀吧。

行援疆之情

9月7日我来到沙雅县人民医院,不知不觉已经快满2个月了。最初的陌生很快褪去,除了日常的科室管理、业务工作外,我还和沙雅县红十字会取得了联系,计划运用专业知识,对沙雅全县在职教师进行心肺复苏等急救知识培训。

“送医下乡”也是我们援疆医疗队伍的重要工作。我加入了“送健康送温暖,关

爱健康在义诊”义诊队伍,这里的很多基层老百姓都有“就医难”的问题,尤其是年龄较大的村民,他们非常欢迎我们。

第一次活动是去托依堡勒迪镇胜利村,我们共计为150名村民提供免费的医疗服务。之后一行人匆匆扒拉了点中餐,又赶往当地中心卫生院。我带着卫生院的医务工作者进行床边教学查房,尤其着重在诊断和治疗方案的选择上做了详细讲解。当地的医务工作者都非常好学,查房结束后,他们意犹未尽的围着我提问。我看着他们,暗暗下定决心,定将自己所学所知倾囊相授,发挥好“传帮带”作用,助力打造一支带不走的医疗队伍。

回到话题,我想:人的一生,平淡也好,富贵也好,能守住一份初心,也是一种荣耀。来自红船旁的医务人员必将传承红色基因,时刻牢记援疆使命,不负组织重托,为健康沙雅贡献力量!

(心血管内科 王华伟)



经典成语话中医

痰迷心窍:养“心”护“神”,不被“痰蒙”

“痰迷心窍”一词是常见的成语,比喻为人糊涂,头脑不清,也形容一心贪图某一事物而失去理智。

从中医角度来说,痰迷心窍则是一个中医的病证,又称为“痰蒙心神”“痰阻心窍”等,是指痰浊蒙蔽心神,引起意识障碍。痰,泛指痰浊之邪滞留于体内的病证,包含较广。多因情绪抑郁、思虑过度或暴怒等七情所伤,或因外感湿浊之邪,阻滞气机,气滞则痰凝,或湿邪困阻中焦,酝酿成“痰”,痰浊阻闭心窍所致。

临床上可见神情呆滞、意识模糊甚至昏不识人,或精神抑郁、举止失常、喃喃自语,甚或昏倒在地,不省人事、口吐涎沫、喉中痰鸣等。

可能有小伙伴要疑惑:为啥不是痰浊蒙蔽呢?大脑是人体的控制指挥中心,不是

应该脑被痰蒙才会出现诸如此类的症状吗?

说到这里,就要从中医理论角度说说心的功能描述了。中医经典《素问·灵兰秘典论》中记载:“心者,五脏六腑之大主也,精神之所舍也”。心在五脏中主“神志”,又称“心主神明”,具有“藏神”的作用。当心主神志的生理功能正常,则表现为精神振奋、神志清晰、思维敏捷等。反之,则可出现精神意识思维的异常,比如失眠、多梦、神志不宁,甚至谵狂等,或者反应迟钝、健忘、精神萎靡、甚则昏迷,不省人事等临床表现,所以就有“痰蒙心窍”的说法。

知道了“痰蒙心窍”的中医缘由,那么我们日常生活中要如何养护“心”而不被“痰蒙”呢?

1. 长期不良的情绪对人体健康影响

很大,比如焦虑多思、急躁易怒等都有可能导导致人体气血不畅,气滞血瘀等,从而影响到五脏六腑功能发挥以致病。做事不急不躁、慢一些、稳一些、注重过程、坦然接受结果,学会调试自身情绪对健康更有利。

2. 健康饮食,少吃辛香油腻之物,多食当季瓜果蔬菜等有利于减轻胃肠负担,也能减少心脑血管疾病的发生。

3. 生命在于运动,每天保持一定的运动量,可以使人体气机调畅,气血循环加快,老百姓说的“出汗、排排湿”就是这个道理。

总结来说,情绪、饮食、运动是追求健康的三个重要方面,愿每个人都拥有健康的身体,陪伴亲友度过幸福的每一天。

(中医针灸科 钱夏琪)

甲状腺结节≈癌症吗

您知道甲状腺结节吗?您是否正在为得了甲状腺结节而困扰呢?您是否因担心它是癌而忧心忡忡呢?今天我们就来揭秘甲状腺结节的那些事儿。

什么是甲状腺结节呢?

甲状腺是长在人体气管前面一个蝴蝶形状的器官,它是人体重要的内分泌腺,对人体的生长发育及新陈代谢起着重要的作用。甲状腺结节就是发生在这个重要腺体上的疾病,指各种原因导致甲状腺细胞在局部异常生长而出现一个或多个组织结构异常的团块,是最常见的甲状腺疾病,各个年龄段的男女均可见到,以女性和老年人群最为多见。根据结节的严重程度可分为良性和恶性两类,根据结节的质地状态可分为实性和囊性两种。

事实上,在我们周围,有很多人都有甲状腺结节。但并没有必要过分担心。据流行病学调查,随着高分辨率超声的出现,随机人群中甲状腺结节的检出率高达19%-68%,但绝大多数的甲状腺结节都是良性的,只有5%-15%的甲状腺结节可能为甲状腺癌,而这其中又有95%为甲状腺乳头状癌。此癌的进展速度非常缓慢,遂有“最幸福的癌”之称。最近有研究表明,随着医疗技术的进步,甲状腺乳头状癌的病死率只有0.4/10万。

因此,一旦发现甲状腺结节,最关键的是鉴别结节是良性的还是恶性的。

甲状腺结节的病因

1. 放射性接触史 放射线会导致DNA的突变,工作环境中存在放射性因素或童年时期头部颈部接受过X线照射者,可能导致甲状腺结节的出现。

2. 自身免疫因素 TPOAb、TGAb的滴度与甲状腺结节的发生具有相关性,这些抗体通过参与辅助T淋巴细胞的活化,激活补体和抗体依赖性细胞介导的细胞毒作用,导致甲状腺细胞破坏。

3. 遗传因素 一般是遗传性酶的缺陷,造成激素合成出现障碍,导致甲状腺结节。

4. 摄碘不当 长期碘过量或不足,均可使扩张的甲状腺滤泡聚集成大小不等的结节。

5. 精神压力 女性抗压能力弱,受到社会压力的影响,非常容易出现内分泌失调,导致甲状腺结节的出现。

6. 致肿食物 如卷心菜、萝卜、黄豆、木薯等含有阻止甲状腺激素合成的物质,长期食用可致甲状腺结节。

甲状腺结节的症状 大多数甲状腺结节患者没有临床症状,常在体检时或无意间发现颈部圆形或椭圆形结节。

合并甲状腺功能亢进时,可出现相应的临床表现。如合并甲状腺功能亢进,可有怕热、多汗、心悸、手抖、纳亢、消瘦、乏力、腹泻、失眠多梦等症状,如合并甲状腺功能减退,可有易疲劳、反应迟钝、胃纳减退、怕冷、粘液性水肿、体重增加等症状。

极少数巨大型甲状腺肿或发生癌变者可有压迫症状,如声音嘶哑、呼吸困难、吞咽困难、疼痛等,最严重的甲状腺癌则会对人的生命造成威胁。

发现甲状腺结节该怎么办? 很多患者发现甲状腺结节后如临大敌,就要立即手术,其实大部分甲状腺结节是不需要手术的。

甲状腺结节如考虑良性且无甲亢、甲减者,无需特殊处理,半年到一年复查甲状腺超声和甲状腺功能;

甲状腺结节如考虑良性,但并发甲亢、甲减者,到内分泌科门诊就诊即可,选择药物治疗或临床观察,定期复查甲状腺功能,半年左右复查甲状腺B超。

甲状腺结节高度怀疑恶性或已证实恶性、良性肿块有压迫表现、增长较快的肿块、胸骨后肿块及多发肿块伴有甲亢等,应及时到头颈外科或肿瘤外科门诊就诊,遵医嘱行甲状腺细针穿刺细胞学检查以进一步明确良恶性或手术治疗,另外还有放射性碘(RAI)治疗或其他治疗。

(内分泌科 罗红飞)



漫谈消化

喝水也要讲究酸碱平衡?纯净水、矿物质水究竟有什么区别



这一期的主题,来源于一个发生在门诊的故事。某位患者在就诊结束后,指着我放在桌上的纯净水说,“医生,纯净水不能多喝的,你应该喝弱碱性的矿泉水,防止机体酸化,这才对身体有好处!”

可别说,一时间忽然的角色互换,让我都有点懵了。

网上检索,“喝纯净水会导致酸性体质”“多喝弱碱性水更有利于健康”“矿泉水比纯净水更有益于健康”等有关水的说法,的确层出不穷。

那么本期漫谈消化,我们就扒一扒关于“饮水”那些事儿。

一、饮用纯净水会导致机体酸化?

“饮用纯净水导致机体酸化”和“多喝

弱碱性水更有利于健康”其实表达的是同一个意思,都源自当初名噪一时的“酸碱体质”理论。

粗看之下,食物区分酸碱,人体体质这样划分好像也没什么问题,但实际上并非如此。首先,在医学上没有“酸碱体质”之说。人体内有保持酸碱平衡的稳定系统——酸碱缓冲体系,每时每刻都在精妙地维持着人体内的酸碱平衡。也就是说食物的酸碱性并不会影响机体血液的PH值。

当疾病来袭,机体酸碱失衡,可能会出现现代代谢性酸中毒、呼吸性酸中毒等病理状态,但这与“酸性体质”是两个概念。事实上,“酸碱体质理论”的创始人罗伯特·杨,在2018年就已公开承认该理论纯属骗局。

其次,不管是弱碱还是弱酸性的水,其中酸碱物质的含量都非常低,饮用后与胃内的强酸环境相比,只是沧海一粟,并不能改变人体的酸碱度。

所以,喝弱碱性水更益健康? OUT! 二、矿物质水比纯净水更符合人体健康需求?

相信这个观点也得到了许多人的认同。一看矿物质水瓶身上琳琅满目的矿物质成分,心里觉得可养生了。那么,真的是如此吗?

首先,我们来看看矿物质水的定义,矿物质水是在纯净水的基础上根据人体的需要,合理添加了镁、钾、硫、氯等矿物质元素的水。按照《食品添加剂使用卫生标准》(GB2760-2007)的规定,矿物质水的主要目的依然是补充水分,而不是补充营养。刘重点,所谓喝水,重点自然是在补充水分,而非补充营养。就这一点来说,矿物质水与纯净水并无优劣之分。

这时有人会说,虽然是这个道理,但我喝水的同时能补充微量元素、矿物质,不香吗?香不香,要看含量。

举个例子,市面上常见的矿泉水成分表中,钙含量≥400ug/100mL(4mg/L),即便按照每天喝2L水算,摄入的钙元素也就差不多8mg,占每日钙推荐摄入量(800mg)的1%。做一个直观的比较,一杯纯牛奶的钙含量约等于200瓶矿泉水。

现在,你还觉得香吗?如果你的目的是为了补充微量元素,靠喝水来补充,无异于杯水车薪。

所以,选择矿泉水当然无可厚非,但也不必拿添加矿物质这事来上升到有益身体健康的高度。毕竟,无论矿物质水还是纯净水,本质的仅是补充水分而已。

(消化内科 王霄腾)

“对症喝茶”,十种养身茶,总有一款适合你(上)

《黄帝内经》说:“圣人不治已病治未病”,中医向来讲究未病先防,对于亚健康状态,中医药可以有效调理。为此,这里特推荐几款中药茶饮,坚持每日常服,可有效缓解一些常见不适症状,并有助于预防相应疾病的发生。

杞菊茶(滋阴、清肝、明目)

药茶组成:白菊花、枸杞子、焦决明、青箱子 白菊花能疏散风热,清泄肝火和明目;枸杞子能滋补肝肾之阴,为益精明目之上品。二者是治疗眼昏眼涩最常用药的搭配。焦决明能治疗肝肾阴亏导致的视物昏花、目暗不明等症,还能清热润肠通便,对便秘患者更为适宜。青箱子苦寒清降,功专清泻肝经实火而明目退翳。

乌梅茶(养阴生津,润燥止渴)

药茶组成:乌梅、石斛、天花粉、麦冬 乌梅味善于生津液,止烦渴,性收敛,敛肺气,可止咳。石斛甘微寒,能益胃生津,滋阴降虚

荷叶茯苓茶(化痰祛湿,健脾和胃)

药茶组成:荷叶、茯苓、山楂、绿茶 荷叶味苦涩性平,能有效通过祛除脾胃湿气作用而减轻口甜口渴症状,夏天服用还能清热解暑。茯苓甘淡,药性平和,能补能泻,能渗泄水湿而不伤正气,还能健脾宁心安神。山楂酸甘,微温不热,主要能消食化积,使肠胃通畅,浊气下泄。绿茶同样具有消宿食、利小便、祛痰的作用,有助于祛除口中湿浊邪气,清新口腔,消减疲劳。

胖大海茶(利咽开音)

药茶组成:胖大海、木蝴蝶(剪碎)、桔梗、冰糖 胖大海能清宣肺气,清肺化痰,木蝴蝶苦甘

寒凉,二者可有效治疗肺热导致的声哑、咽喉疼痛等症状。桔梗辛散苦泄,主要能宣开肺气,利咽开音,祛痰排脓止咳,引导药效到达肺和咽喉的重要引经药。冰糖味甘性平,具有润肺化痰,益气养胃,养阴去火的良好辅助治疗作用,并且可以增加药茶甜度,改善口感。



金菊薄荷茶(疏散风热,清热解毒)

药茶组成:金银花、黄菊花、冬凌草、薄荷 金银花能散肺经热邪,又能解毒消痈散肿,善于治疗咽喉肿痛。黄菊花能疏散肺经风热,与金银花可使清热力量进一步加强。冬凌草具有清热解毒活血的作用,对于口舌生疮、咽喉肿痛等病症有较好的去火作用。薄荷芳香透窍,清轻凉散,辛散之性较强,因此也善于治疗风热壅盛导致的咽喉肿痛,此外还具有一定的疏肝理气功效。

温馨提醒

以上中药茶饮,均用沸水冲泡即可,每日代茶饮,但不可冲泡过久,宜随泡随饮。此外一定要注意,虽然以上中药茶饮所用中药的药性较为平和,但每个人的体质或多或少存在一定差异,寒热各有不同。因此具体服用中药茶饮之前应先向专业中医师进行咨询,以挑选出最适宜自己的中药茶饮。

(中医针灸科 周轩)





## 桂花树的故事

每年八月,桂花都会准时绽放,但今年入秋以来也许气温过高的原因,桂花们迟迟不肯开放,人们一直在期待着。气温一降,终于迎来了桂花飘香的日子。公园里,绿道旁,马路边,居住小区,甚至住户的阳台上,那“独占三秋压众芳”的桂树,金灿灿地向大自然传播幽香,以其淡淡的气韵,郁郁的风姿,柔柔的情愫,笑迎八方宾客。你到室外走走,时不时会闻到桂花香。抬头一看,喔!开满桂花的桂树就在你身边,微风吹过,正向你点头微笑呢!

记得儿时,家家户户院子里都种桂花树,绽放时,满村桂花香,沁人心脾,好像进入了

一个香的世界。有时,我们也剪几条桂花枝条插在瓶里,瓶里盛些水,放在台子上,整个房间都暗香阵阵,会持续好长时间。调皮的孩童也会跑到树下,摇晃着桂花树,落下满地桂花作乐。当然免不了被大人责备几句。记得有一次,我跟外婆在河边纳凉,外婆指着银盘似的月亮讲起嫦娥奔月,吴刚伐桂的故事,那时还小,听过也就忘了。但我忘不了家家户户做桂花糖糕的事,做糖糕时,全家都要参与,有时,邻居也会来帮忙,场面非常热闹,至今都历历在目。当然,怎么做记不清了,做好的糖糕一块一块,软软的,吃起来又香又甜,不愿放下。大人们告诉我们糖糕不能多吃,因为是糯米做的,不容易消化。现在村里人已经没有人会做糖糕了,要吃就到食品商店去买,十分方便,但已经没有妈妈做的味道了,更可惜的是这乡风民俗也没能世代传承下去。

每当桂花绽放时,总忘不了莫干山那二

棵桂树,那是好几十年前的事了。当时,我们到莫干山参加学术会议,因山不高,车到山脚下,我们步行上山去会场。没走几步,就闻到了阵阵香气,有同事说这是桂花香。抬头望去,真看到两棵桂花树,高大挺拔,傲立在半山腰。我们加快了脚步,来到了桂花树下。树高约有7-8米,仰头才能看到树冠。树身要两个人才能抱住。树上都长满了桂花,一棵长着淡黄色的花称为“金桂”,另一棵长着白色的花称为“银桂”,它们好像一对孪生姐妹。这样高大的桂树国内也很罕见,十分珍贵。据说每年有不少游客专程来看这两棵桂树的。当地人介绍,有一年,金桂生病了,经园林部门精心治疗,又重获新生,真是幸运。这两棵桂树,它们扎根一片土地,把一身香气献给大山,它们又是莫干山变迁的历史见证,真是“镇山之宝”,价值连城。我们站在桂树下,尽情地享受大自然给予的恩赐,阵阵花香,让人

心醉,但又顿觉丝丝桂香浸润肌肤,一切尘嚣归于宁静,久久不愿离去。这时,有人开玩笑地喊了声“快走,不然我们都要香倒在这里了!”这一叫引来了一阵笑声。又有几十年过去了,每当桂花香时又会想起这两棵桂花树,它们还好吗?还每年开花,迎接八方来客吗?

有人说,久闻香气易做梦。的确如此,前几天,我做了一个梦,梦见今年桂树再次开花了,树上开满了小小的白花,发出阵阵幽香。班里的同学们围坐桂花树下畅谈同窗趣事,畅谈过去,畅谈人生,畅谈祖国变化……有说有笑,有的同学还轻轻地唱起了老歌,根本不像八十多岁的老人。随着歌声,稚嫩的桂花纷纷落下,似下着桂花雨,落在脸上,醒了……噢!我在做梦,遗憾的是梦没有能继续做下去。不过,这当然还是一个美梦。有人说“美梦成真”,真的吗?惟愿如此。

(泌尿外科<退休> 何以权)

## 冬日的一天

周末还是秋天,这个周一的早晨气温骤降,我们仿佛瞬间进入了冬天,从“忽如一夜春风来,千树万树梨花开”变成了“忽如一夜寒潮来,千件万件夹袄穿”。早上上班途中,我望着车外的行人比往常少了不少,而且大多数都披上了他们的“战袍”,全身做好了武装,有的甚至只露了双眼睛在外面。马路街道旁的“城市美化师们”早早地开始了一天的工作,红扑扑的脸颊、哈出的热气,他们的工作热情仿佛可以抵消这份冬日的寒冷。

我的车来到嘉兴网红之地——三塔路。三塔路素有“银杏小长廊”的美誉,约400米长的小道两侧种满了银杏,早前飘落的银杏叶铺满整个道路,踩在上面会有一种独属于秋天的仪式感。不过现在金黄的银杏叶不多了,取而代之的是干瘪、稀少的枯黄树叶,大部分的枝头已可窥见,现在看去是一片冬天的萧瑟。但是树下的人儿却仍是络绎不绝,他们手持着专属相机或者只是手机仔细选取角度,勾画相片的结构,想把这冬天的三塔摄入相机中。三塔旁的运河纤道不久前被修整过,虽然没有茂密的银杏树叶,但是还有挺拔的松树以及其他植被,蜿蜒绿道深藏其中,早起晨跑的、跳舞的、下棋的……他们不被这冬天的寒意所逼迫,在这寒冷的冬日依旧坚持着他们的“晨间大计”。河道中偶有船只往来,他们享受着这冬日,享受着如今的美好岁月。

很快就到了医院北门,这里早上车辆比



较多,但是都井然有序的前进着,不过今天的早晨不太一样,每一辆车都或长或短的在转弯处停留片刻。怎么回事?走近一看,原来为了更好地疫情防控,车道两旁站着保安大叔,他们手里拿着一块爱心牌,对进出医院的车辆检查口罩、健康码及行程码,每一个人都非常耐心的放下车窗,配合着检查。正

因为各方的通力合作,每一个人把疫情防控刻在心间,我们国家才能把疫情更好地控制住。

加油,虽然冬日寒冷,但是我们内心似火。

(超声科 戴世琪)

## 新手小白通关感悟

时间如流水,转眼间我已经来到嘉兴市第一医院这个大家庭四月有余了。回顾这段时间以来的工作,在院领导及同事们的悉心关怀和指导下,我渐渐地熟悉了医院的工作环境和规章制度,不知不觉中,我已慢慢融入到“嘉一”这个大家庭中去了。

初出茅庐的我,在护理岗位上遇到的第一道关,就是技术关:如何提高静脉穿刺的成功率。最开始,我基本每天都会经历一

两次的失败,那时候,心里好似对打针这件事产生了恐惧,对自己也没有那么多的自信心,遇上不太好做穿刺的只想逃避。后来老师告诉我:“战胜恐惧的方法就是直接面对它,你不可能永远躲在我的身后,你一定要成为一个能独当一面的的人。”从那以后我就开始学做一个胆大心细的人,我会观察老师们的操作手法向她们讨教经验,并结合自己的所学取长补短。回家后,别人在放松娱乐,我却在观看同行们上传的静

脉穿刺操作视频。慢慢的,我的静脉穿刺技术不但得到提高,也得到了患者的认同,她们的鼓励和夸奖赋予我不断成长的动力。对于现在的我来说“静脉穿刺”已不再是我难以攻克关卡了。

过了这个关卡,必然还有下一个关卡在等着我,但我相信只要始终怀有面对困难的勇气,并保持着一颗持之以恒的心,我一定能够到达终点。

(16B 王依芸)

## 丑女儿 枯荷

寒风乍起摧花落,  
香散随尘,  
芳意无痕,  
一段荣枯四季轮。

无情有恨谁相怨,  
留影波粼,  
空寂遗存,  
犹叹天涯过客人。

(12B 计双双)