

# 温州市人民医院报



医院官微

崇德崇新 至精至诚

编印单位 温州市人民医院 温州市妇女儿童医院 上海大学附属第三医院 投稿热线: 88306615 Http://www.wzsrmyy.com

2023年1月18日 第236期 本期四版 内部资料 免费交流 浙内资准字第C008号

## 市卫健委党委书记王晓春一行 莅临我院调研走访



本报讯(宣传统战部)1月14日上午,市卫健委党委书记王晓春一行来到我院调研走访并进行座谈。温州市人民医院党委书记阮国模、院长余颖聪等领导班子成员、部分职能科室负责人和临床一线人员参加。

王晓春书记一行在院领导的陪同下先后走访了急诊科、ICU等区域,调研医疗救治工作情况,看

望连续奋战在救治一线的医务人员。随后,在十九楼会议室召开了座谈会。

座谈会上,王晓春书记对疫情防控中温州市人民医院付出的努力与取得的成绩表示了充分的肯定。

王晓春书记表示,近段时间来医务人员闻令而动、听令而行,在大疫面前彰显了救死扶

伤、医者仁心的崇高精神,温州市人民医院在工作中讲政治、接地气、有特色,希望医院继续发扬良好的作风,全力保障人民群众生命安全和身体健康。希望医院进一步推进改革,发挥优势学科作用,加快人才引进,提升医疗服务水平,力争发展再上新台阶,为温州卫生健康高质量发展作出更大的贡献。

## 点赞! 我院“一老一小”获全市荣誉!

近日,我院被授予“五星儿童友好医院”和“温州市老年医学质控中心试点单位”两项荣誉称号,是医院重点聚焦“一老一小”,打造全龄友好医院的生动体现。

### 五星儿童友好医院

市卫健委公布了2022年温州市首批儿童友好医院评估结果。我院获五星儿童友好医院称号,是唯一一家市属医院(五星儿童友好医院仅2家)。这是我院继获儿童友好试点单元四星评定后再获肯定。

我院在2022年初,积极响应政府建设好儿童友好城市的号召,根据现有条件,对标对表《温州市儿童友好医院创建指引及评价细则》,推进儿童友好试点医院建设,率先对信河院区进行适儿化改造,在2022年5月,推出我市首个儿童友好儿科综合门诊,采用海底世界等卡通元素,提升儿童对医院环境的亲和力,消除就医的紧张情绪。以“一米看世界”的设计初心,打造童趣门诊诊室、候诊室、儿童

游乐微空间,卡通梦幻的长廊联通,营造了友好的就医氛围。医院将通过深入研究儿童友好医院的创建,尤其是医疗服务适儿化提升方面,借此让医院的发展提质增效,全方位地提升儿童医疗健康服务质量和水平。同时也提供普适性和操作性强的提高医院服务质量的方法,为儿童的健康成长提供普惠方案,助力儿童健康共富之路,有助于推进全龄友好型社会的建设,力争示范引领全市儿童健康工作发展。

### 市老年医学质控中心试点单位

为加强我市老年医学医疗质量管理,促进学科发展,推进服务体系的建设,市卫健委组织开展了温州市老年医学质控中心评审工作,经过征求意见、材料申报、组织初审、专家评审等程序,最终确定了我院为市老年医学质控中心试点单位,试点期限为2023年1月1日至2024年12月31日。

我院老年医学科于2021年6

月25日成立,开设老年病诊治联合门诊,建立老年医学研究中心,高分创建了浙江省老年友善医院,并牵头医联体单位成立“友善助老照护联盟”,建立“医院—社区—家庭”的新型养老模式。2022年8月信河院区开设两个老年专病病区:骨质疏松病房、认知障碍病区,并对两个专病病区进行适老化改造,打造标准化医疗服务病房;积极开展“助老护骨”、“心通工程”等健康公益活动,为老年朋友们提供相关健康服务及咨询。

今后我院将根据《老年医学科建设与管理指南(试行)》《医养结合机构管理指南(试行)》《医养结合机构服务指南(试行)》等文件,建立完善质控标准体系,规范开展培训、检查、指导等工作,促进提升全市老年医学科规范化建设水平和医养结合服务水平;针对老年人群衰弱、多病等特征,加快探索本院住院老人综合评估模式、多病共治模式和基层合作模式;更好地完成市卫生健康委和上级专业机构交办的其它相关工作。

## 聚焦人才培养 助力高质量发展

——我院举行临床研究型人才年度工作汇报会

本报讯(组织科 丁霞炜)为全面了解医院临床研究型人才培养情况,搭建展示自我、交流学习的平台,近日,我院举行临床研究型人才年度工作汇报会,首批入选的49位临床研究型人才分别作工作汇报,院领导及相关职能科室负责人参加会议。

“临床研究型人才”是我院围绕现代临床研究型医院建设目标提出的人才培养工程,旨在造就一批既具有丰富临床诊疗技能,又拥有较高从事临床研究能力的优秀中青年临床医学人才。2021年已组织遴选产生首批领军人才、创新人才及优秀青年人才培养对象共49名。

此次年度工作汇报会分两场举行,会上,各位临床研究型人才结合一年培养期以来工作学习情况,对照培养目标,分别从业务工作、科研成果、荣誉获得及下一步工作计划等方面作一一阐述,由院领导、相关职能科室负责人组成评审专

家,对每位人才做出考核评价。临床研究型人才培养工程采用“滚动进出”的方式进行循环培养,此次年度评审结果将作为终期验收的重要参考依据。

汇报会后,院党委书记阮国模肯定了各位临床研究型人才一年培养期内的表现,勉励大家摆正心态,自我加压,主动扛起医院发展的重任,同时提出指导性意见:一要端正思想,勇于突破,增强紧迫感,朝着既定目标不断精进;二要明确个人发展目标,制定详细的发展计划,经常性的阶段总结,监督完成情况;三要抓住机遇,积极申报各类人才项目;四要做好个人展示,借助各类平台展示个人风采,全面提升综合能力。

下一步,医院即将开展第二轮临床研究型人才遴选工作,选拔出更多临床技能和科研水平俱佳的人才,为广大群众带去更优质的医疗服务。

## 试管婴儿公益项目落户我院

为困难不孕不育家庭提供资助,将惠及3000户家庭

1月13日,“健康促进—辅助生殖”公益项目落户温州市人民医院,将为需要进行试管婴儿治疗的中低收入家庭提供公益援助。这也是中国人口福利基金会北京联慈健康公益基金会在浙江省落地的首个项目。

北京联慈健康公益基金会辅助生殖项目督导主任韩晖介绍,该项目坚持政府与公益组织联动,围绕已婚育龄夫妇生育困难等问题,为不孕不育及生育困难家庭提供公益辅助生殖技术服务,通过帮扶辅助生殖技术中体外受精试管婴儿手术医疗的费用,切实减轻育龄妇女生育负担,帮助更多患者及早进行不孕不育治疗。

据了解,该项目的受益群体主要是需要进行试管婴儿治疗的中低收入家庭,具体条件由临床医生及基金会工作人员共同决定,每年可资助3000名患者。项目从签约落地就开始启动,活动持续时间为3年。届时,基金会将与浙江省计生协一起推进工作,由计生协负责摸底志愿者入村入户宣传。

当记者问及为何基金会选择和温州人民医院合作,对此,韩晖介绍,温州市人民医院多年前就取得



国家审批的试管婴儿资质,温州市人民医院党委书记阮国模又是一位有责任感、有情怀的领导,对公益事业非常支持。

温州市人民医院生殖内分泌科(生殖医学中心)副主任朱波介绍,作为温州市市属医院唯一一家拥有试管婴儿技术的单位,他们中心通过国家和浙江省辅助生殖技术管理政策和法规条件,已正式开展夫精人工授精技术及试管婴儿技术多年。

据了解,该中心率先在温州市针对习惯性流产、顽固性不孕、多次试管婴儿失败等涉及的母胎紊乱开展封闭抗体检查与综合性免疫治疗。除了规模完善的生殖手术室及胚胎实验室以外,该中心还配备一拥有42张床位的生殖内分泌病区,开展生殖微创手术和复发性流产等患者的诊治,为不孕不育患者“保驾护航”,为不孕症患者提供一站式的贴心服务。 据《温州晚报》

主编:张丽 编辑:刘微微



## 正风肃纪，“廉”年有余



本报讯(纪检监察室)为持续深化医疗行风建设,我院在春节前夕启动了新年行风整治和节日期间“正风肃纪”专项行动。

医院坚持以上率下,营造风清气正的节日氛围。在医院召开的全体中层干部大会上,医院党委通报了近期发生的典型案例,要求院领导班子和全体中层干部要发挥廉政建设领头羊作用,存戒惧、知敬畏、守底线。党委书记阮国模强调:“坚持把清廉医院建设放在医院卫生健康事业发展全局的突出位置,优化医

院党组织管党治党的责任落实、清廉教育和权力运行监督形成体系。”阮国模的发言也为新一年加强医疗领域腐败问题整治、强化行风建设奠定了基调。

医院紧盯“关键少数”,聚焦重点部门,积极运用“四种形态”。医院纪委在节前对总务科、财务科、采购科、设备科、药剂科、麻醉科等科室负责人开展了典型案例警示教育,并廉政谈心谈话。在观看了《国家监察》涉及医疗卫生领域的腐败问题警示片后,纪委书记胡昊发表谈话,他要求,各科负责人要善用手中权力,遵

守党纪国法,切实履行“一岗双责”,并做好家教家风建设。会后,各重点岗位负责人签署了《个人廉政承诺书》。

医院紧盯突出问题,聚焦关键节点,发挥监督检查和联动治理效能。医院纪委书记牵头,联合纪委委员、二级网格监察员和相关职能科室,重点针对公车管理、津补贴福利发放、小金库问题、作风效能等情况,实地查看了医院门诊、病区、各职能科室、警务室、食堂等区域,对春节期间中央八项规定精神和反“四风”问题落实情况开展检查。

同时,医院积极发挥网格监察全覆盖的优势,发动各二三级网格监察员参与到专项整治行动中。各科室网格监察员通过线上、线下多种渠道开展九项准则学习和节前廉政提醒,持续做好作风效能监督检查和行风监测,并督促全体科室成员重视行风建设和年度考评工作。

新一年,医院将对标省市清廉单元、万人双评议、人民医院为人民等各项工作要求,持续加强医疗行风大整治,大提升力度,推进行业作风优化、服务质量提升、医患关系和谐。



本报讯(团委 叶礼文)12月1日至4日,第六届中国青年志愿服务项目大赛暨2022年志愿服务(济南)交流会,以直播方式举办19场志愿服务项目案例分享交流会。我院“青密无间”医学科普直播间受邀参加活动,于12月3日下午15点40分作线上专场分享。

2021年1月25日,农历新年即将到来,在新冠疫情笼罩下,急于返乡过年的人们焦急打听如何最快完成核酸检测并拿到报告。为了给广大群众最专业的解答和指导,温州市人民医院团委迅速组建直播间,仅用3天时间筹备了一场科普直播,介绍《核酸检测那些事》。

从此,该项目聚焦医学科普知识传播,坚持每周四晚邀请公立权威专家为群众输出高质量的医学科普内容,助力提升居民健康素养水平。直播话题覆盖母婴保健、妇科疾病、肿瘤癌症、心理健康、中医养生、疫情防控等所有医学领域。项目打破传统科普在时间、地理、交互方面的局限性,让偏远地区的群众在家就能和大咖医师直接对话,助力实现医疗领域的共同富裕。“青密无间”直播间是省内最早做医学科普直播的公立医院团队,也是省内少数保持每周直播频率的团队之一,受到了省内外十多家医院的参观学习,带动一批公立医院加入到直播队伍。

项目累计开展94期节目,观众总流量超48万人,点赞总数超345万,累计送出健康礼包800多份,视频号粉丝超1.5万人,产生了积极广泛的社会效益。项目获得2022年浙江省卫生健康系统青年志愿服务项目大赛银奖、2022年温州青年携手共同富裕志愿服务十大优秀项目称号等多个奖项。活动得到人民日报、浙江新闻、温州日报等多家媒体的宣传报道。

我院「青密无间」医学科普直播间登上全国志愿者交流会

## 生死时速! 我院 ECMO 团队连夜救回新冠危重患者



“生死时速”,在急诊科的医疗救治中从来不是一句口号。1月11日,我院急诊团队连夜赶到乐清市第五人民医院,为一名生命垂危的八旬老人装上“救命神器”——ECMO(体外膜氧合),顺利帮助老人挺过难关,赢得生机,并转运回医院。

1月11日晚上7时,我院急诊科副主任陈玲珑接到来自乐清市第五人民医院的求救电话:当地一名82岁老人感染新冠病毒后情况危重,请求紧急支援。于是,由3名医生、2名护士组成的温州市人民医院ECMO团队迅速集结,携带ECMO设备直奔乐清大荆。

“患者当时情况较差,血氧饱和度仅为70%(正常值应在95%以上),处于昏迷状态。”陈玲珑介绍,当地医院采取气管插管、呼吸机通气后,患者的整体情况还是没有好转,

氧合指数持续下降。经ECMO团队熟练操作后,半个小时后,老人的血氧饱和度就上升了。

随后,他们连夜将老人转运到我院E-ICU,进行后续治疗。转运的过程,也是一大难点。陈玲珑介绍,ECMO有两种方式,一种是心脏不好的用VA-ECMO;另一种是肺脏不好的,用VV-ECMO,此次他们使用的是VV-ECMO。但120救护车上没有专用转运VV-ECMO的相关配置,他们要保证VV-ECMO的管路绷得很直,否则管路有一点折,患者就容易形成血栓。于是,他们就只能一点点挪动这台重达100公斤的机器。

谈及此次成功救治,陈玲珑说凭借的是“速度+技术”:在最短的时间内赶到现场,迅速开展救治;依靠温州市人民医院ECMO团

队丰富的急救经验,从搭建机器到给患者上机,可谓“一气呵成”。

而这场救治的背后,是急诊人不懈的付出。据了解,目前新冠患者剧增,导致急诊科爆满,人力资源极度短缺。“我最近这段时间每天几乎都在凌晨回家。”陈玲珑告诉记者,护士吴小琼前一天刚下夜班,只在家休息了几个小时,马上又通宵作战;急诊科副主任医师杨宝华、高仁贤以及护士长曾卫芳当天晚上还都在医院加班,等到把患者转运回医院时,他们已经忙碌到了凌晨3时。1月12日早上7时,陈玲珑已经去查房了。此时,老人的血氧饱和度已经上升到100%,各项生命体征也趋于稳定状态。

## 解封时刻 党员志愿者在行动

本报讯(组织科 丁霞炜)近期,疫情防控进入新的特殊时期,全院上下面临巨大的压力和挑战,尤其急诊科、重症监护室危重症者激增,医护人员一直处于高负荷工作状态。

为畅通急诊救治的生命通道,更好地保障患者生命安全和身体健康,我院党委紧急发布招募令,号召全院党员充分发挥先锋模范带头作用,加入志愿者队伍中来,全力支援急诊医疗救治工作。招募令发出后,医院行政一、行政二、行政三、妇产一等党支部党员纷纷积极响应,踊跃报名参加。

此次志愿服务活动每天从早上8点一直持续到晚上9点,共13个小时,分四个时间段,党员志愿者们在完成本职工作的时候,放弃休息时间,义无反顾地投入到战斗中。一名党员就是一面旗帜,大事难事看担当,在急诊现场,各位党员志愿者往来穿梭于各区域,在护士台帮忙分诊登记,在救护车旁帮忙搬抬患者,在患者身旁看守氧气瓶情况,为患者引导就诊流程……哪里有需要,哪里就有党员志愿者忙碌的身影,那一抹灿烂的红在急诊室显得尤为闪耀。

全院党员志愿者们同舟共济,在医疗救治一线高举党员旗帜,吹响战斗号角,为人民群众健康保驾护航。大家凝心聚力,定能用最平凡的坚守迎接胜利的曙光!



## 补钙容易导致胆结石？

关于补钙的这几个误区你一定要知道

胆结石是一种常见的疾病。结石多是由胆汁内各化学成分比例失衡，某些成分过多沉积而形成的。有人认为补钙会引起胆结石，作为一名普通外科医师，临床上也经常接触到胆结石病人问起：“医生，我这胆结石是怎么引起的？吃钙片会不会把结石吃大起来？”今天，就来和大家聊聊补钙常见问题。

### 1、补钙会导致胆结石或肾结石吗？

补钙不会诱发结石！胆结石的发生是因为胆固醇的代谢出了问题，肾结石的发生是因为尿中的草酸盐含量过高。胆结石包括胆固醇结石、胆色素结石和混合性结石3种类型，之所以会得胆结石，主要是和饮食有关，日常生活中吃下过多的高脂肪和高胆固醇的食物，会容易引发胆汁淤积，胆盐下降引发结石。而且日常生活中不规律的饮食习惯，也是导致胆结石的一个诱因。由此可见胆结石和补钙没有关系，结石的发生是代谢紊乱造成的，和补钙无关。而且，绝大多数结石患者发病前并没有补过钙。

适当的补钙可以促进胃肠道酸性物质的吸收，有助于刺激钙自稳系统，减少“钙搬家”，让已有的钙继续待在骨头里发挥作用。所以，适量补钙其实是可以预防结石发生的。

### 2、钙补多了会骨质增生吗？

不会的！补钙不仅不会导致骨质增生，还会让我们的骨头更健康。骨质增生就是所谓的“骨刺”，得了骨刺关节疼痛，很多人都把补钙和骨质增生联系在一起，认为补钙补的时间久了就会骨质增生，所以不敢补钙。其实这是一种谣言，骨质增生和钙没有多少关系，之所以得骨质增生和两方面有关：一是运动或劳动时姿势不正确，或者体力活儿负担太重；二是关节磨损后，软骨修复时没长好。

### 3、如何科学补钙？

食物中最好的钙来源是牛奶，骨头汤和虾米都不太靠谱，另外豆制品里面的钙含量很高，吸收率也不错，早上不妨喝一杯豆浆。除了在饮食上注意以外，要多做运动，运动可以增加骨骼的密度，促进骨骼健康。适当晒晒

太阳，促进钙的吸收。

### 4、如何预防胆结石？

①有规律的进食，禁止暴饮暴食；按时进餐是预防结石的最好办法，尤其是早餐，按时进餐能促使胆囊收缩，及时排空胆囊，防止结石的形成。还要避免长时间以坐姿从事工作，同时要避免束紧胸腹的紧身衣物。

②合理的饮食结构：避免进食过多的高蛋白、高脂肪、高热量的食物。忌胆固醇高的食物，如猪脑、猪心、鸡蛋、松花蛋、墨鱼、鱼子等；忌食动物脂肪，高脂肪的食物，如肥肉、猪油、油煎、油炸及油腻的食物；少食糖、巧克力等；忌烟酒；多吃水果蔬菜，多吃维生素高的食物。

③定期检查：腹部B超、血脂，及早发现胆结石，防患于未然。

④多运动，多喝水，不憋尿：有助于细菌、易致结石物质快速排出体外，并降低胆囊中的胆汁浓度。

普外科 包丹丹

## 孩子“阳”了发烧多少度可以吃药？

关于儿童感染新冠的常见问题

去年下午，在温州都市报全媒体“抗阳直播间”里，温州市人民医院儿科主任医师姜毅科普儿童抗阳的知识，在线解答了孩子家长所提的问题。

姜毅从事临床儿科工作20余年，对儿科常见病的诊治有丰富的临床经验，擅长小儿发热、呼吸、过敏等疾病的诊疗和儿童急危重症的救治。近几年来，姜毅利用业余时间在网上传播育儿保健和疾病预防知识，收获了众多的宝妈“粉丝”，也因此成为“网红儿医”和“儿科百晓生”。

### 网友问答

问：儿童“阳”了的症状与成人表现不同吗？

姜毅：我们接诊过程中发现，三个月以下的孩子整体的症状较轻，恢复时间快。三个月以上以及学龄儿童恢复得慢一点，发烧一般持续3到5天，大部分5天左右恢复。退烧之后，咳嗽会持续较长时间，少数会有并发症，比如说鼻炎、喉炎等，且抽筋情况比较多。大点的孩子会出现类似成人的症状，咽痛，身体酸痛，听力、嗅觉等受到影响。一周左右，症状会逐渐消失。

问：婴幼儿发烧到多少摄氏度，去使用退烧药？

姜毅：以往有“发烧到38.5℃再退烧”的说法。如果家长没有很好的医学知识，可以以此为参考。如果家长掌握了一定的医学知识，可以根据孩子的舒适度去用药。即使孩子的体温达到39℃，但没有出现不适症状，那也可以观察，暂时不用药。如果孩子体温不到38.5℃，但很难受，也可用一些退烧药。

问：孩子“阳”了，在家庭护理时要注意什么？

姜毅：观察症状，根据不同的症状进行应对。生活中吃得好睡得好，适当运动，提高免疫力。

问：孩子“阳”了之后出现

哪些症状，需要就医？

姜毅：持续高热三天以上；喉炎发作时，用雾化等治疗仍然不能改善的；抽筋超5分钟以上，仍不能缓解；出现意识模糊；呼吸急促，嘴唇发青；吃奶不好，精神状态不好，烦躁不安，呕吐频繁，拉肚子等。

问：孩子“阳”了治愈之后，会留下后遗症吗？

姜毅：看症状严重程度。如果只是上呼吸道感染，几乎没有后遗症。如果是重症肺炎，可能会产生气道纤维化，导致肺的功能下降，将长期存在运动耐力不足，可能跑几步会有呼吸急促的表现。如果是其他重症，可能会对神经系统产生伤害。总体来说，孩子“阳”了之后出现后遗症的概率较小。

问：孩子“阳”了几天，服用退烧药之后退了烧，但现在体温只有35.5℃，有没有关系？

姜毅：宝宝退烧后如果出现体温在36℃以下，有可能是因为在发烧时反复服用退烧药，使身体过度反应，导致体温调节中枢失常。孩子没有身体不适的话，家长不要过于担心，以观察为主，注意保温，多喝温水，通常两周内会自行恢复正常。

问：宝宝发烧晚上睡着了，但体温有39℃，要不要叫醒喂退烧药？

姜毅：家长可以根据孩子的实际情况来判断是否喂药，如果孩子此时身体状态尚可，既往没有高热惊厥的病史，手脚是温暖的，可以暂不用叫醒吃药，等他醒了再喂。如果孩子有高热惊厥的病史，家长心理很焦虑的话，可以叫醒喂药。

问：2个月大的宝宝退了烧，但是喉咙有痰，宝宝不会咳嗽，怎么办？要吃药吗？

姜毅：小宝宝建议先不用口服药物，由于其自主排痰能力较差，可以通过雾化吸入的方式稀释痰液，有助于痰液向外排出。还有可以让孩子少量多次的喝水，稀释痰液。

问：9岁的孩子“阳”了，头痛、呕吐，怎么办？

姜毅：观察一下孩子的体温，如果体

温超过38℃，并且伴有头痛，可以配合使用布洛芬药物，有退烧镇痛作用。孩子“阳”了，出现恶心呕吐很常见，此时要注意保护胃肠，一定要预防及避免脱水现象，可以给孩子口服补液盐，少量多次喝。

问：3个月宝宝“阳”了之后，我们给他服用对乙酰氨基酚栓，5天后大便黑色，这个跟用药有关吗？

姜毅：这种肛门栓塞降体温的药物，一般不会使孩子的大便颜色改变。这位家长是不是给宝宝用退烧药的同时混用了中成药，有些小儿中成药会使大便颜色改变。家长可以继续观察孩子的大便情况，是偶发性的话不用担心。

问：我和2个多月的宝宝都发烧了，我俩都吃美林，我还能继续母乳喂养吗？

姜毅：美林起效时间快，药效浓度在两个小时，因此家长在服药两个小时之后，再给宝宝哺乳。“阳”了的妈妈仍提倡建议母乳喂养，因为母乳含抗病毒抗体，还含大量水分，对宝宝身体恢复有帮助。

问：孩子“阳”了之后，连续几天喉咙干痒，不用药有没有方法处理？

姜毅：可以给孩子适当含一颗硬糖，增加咽喉部舒适度。还有就是不断用小口喝温开水，就像喝白酒一样，保持咽喉部的湿润程度，可以改善咽喉部的干痒痛的症状。

问：我的孩子“阳”了之后，就说奶奶烧菜没有味道，不好吃，这是味觉失灵吗？该怎么办？

姜毅：“阳”了后，一些患者的味觉损伤比较明显，食欲会下降，但大部分人会在一周之后有所改善。还是提倡多样化饮食，依照孩子的具体饮食情况，喜欢吃什么就做什么，不要吃刺激性的食物就行了，烧菜味道可以稍为重一点，色彩丰富一些。儿童“阳”了之后，味觉失灵比较少，你给他肯德基或零食看看，肯定吃得很快，很可能是当时的饭菜没有引起孩子的兴趣。

据《温州都市报》

阳了，该怎么吃？怎么吃能增强免疫力？这是最近被问到频率最高的问题，很多人在感染初期，会遇到高烧，咽喉痛，在恢复期遇到咳嗽，乏力等等严重影响进食，我们该怎样饮食来度过呢？先来了解新冠对我们身体有什么影响：新型冠状病毒感染(COVID-19)对我们存在不同程度的炎症反应和消耗增加，感染引起的食欲减退或消化道症状等会导致摄入减少和消化吸收功能受损，继之出现营养不良和免疫力下降。

一、阳了怎样吃？

### 新冠饮食原则

1.食物种类多样：保证每日米/面(粗杂粮)，蛋奶肉海鲜，豆制品，新鲜蔬菜水果摄入。

2.饮食清淡，足量饮水：多选择蒸煮炖烹饪方式，保证1500ml/日的液体。

3.患有基础疾病人群或老人：在医生或营养师指导下可选择补充营养强化食品

### 发烧，没食欲怎么办？

1.可暂时食用粥类，果汁，酸奶等流质或半流。

2.尽可能选择食物多样化，如蔬菜瘦肉粥，坚果水果酸奶，鸡蛋羹(肉末蒸蛋)。

3.保证足量饮水：1500ml/日。

### 吞刀片咽喉痛怎么吃？

1.以能吃进去为第一原则。

2.雪梨，银耳，百合，橙子，罗汉果等有助于改善咽痛，可煮水或炖汤。

3.少量多次饮水，减少较干和较硬食物摄入。

### 二、怎样吃增强免疫力

1.优质蛋白一定要保证：几乎所有免疫功能的正常运转都离不开蛋白质，当免疫系统清除病毒时，蛋白质的消耗也在增加。优质蛋白质包括：蛋、乳、畜肉、禽肉、和鱼虾等水产类的蛋白质。

2.维生素矿物质：研究表明，多种维生素，特别是维生素C对提高和维持免疫力有一定作用。维生素C的主要来源是新鲜蔬菜和水果，特别是甜橙、草莓、猕猴桃等，对补充维生素C大有裨益。

也不要忽略其他几类重要的维生素矿物质及其主要来源：

维生素C：樱桃、酸枣、野苋菜、辣椒、甜椒、番石榴、猕猴桃、苦瓜、西兰花等。

维生素A：动物肝脏、蛋黄、鱼肝油、番茄、胡萝卜、红薯等。

维生素D：充足的光照、鱼肝油、蛋黄、牛奶等。

维生素E：植物油。

维生素B1：粗粮、豆类、花生、瘦肉、内脏及干酵母等。

维生素B2：蛋黄、河蟹、鳕鱼、口蘑、紫菜等。

叶酸：动物肝脏、水果、蔬菜、麦麸等。

铁：动物血、动物肝脏、猪瘦肉、蛋黄等

锌：各种淡水鱼和海鲜、鲱鱼、牡蛎、猪瘦肉、动物肝脏、蛋类

钙：牛奶、乳酪、芝麻、芥菜、虾皮、海参、紫菜、黑木耳、海带、黑豆等。

硒：鱼、虾以及一些甲壳类水产品含硒量极为丰富，动物的心、肝、肾等脏器也含硒较丰富。

小贴士：营养素与人体免疫功能之间存在密切的联系。在膳食中任何一种营养素摄入不足或过量都会对人体免疫系统造成直接或间接的影响，只有各种营养素搭配合理才能保证人体免疫系统的正常运作。可参照中国居民膳食指南的平衡膳食宝塔。

我院开设了临床营养咨询门诊，为各类人群提供科学的营养指导和饮食建议，对各种疾病患者进行营养状况评价、营养诊断、营养治疗以及营养咨询和宣教。如有需要，可前往咨询。 临床营养中心 王宇环

「阳了」怎么吃帮助康复？怎样吃能增强免疫力？



## 翰墨留香迎新春 妙笔挥毫送祝福

2023年1月16日,在春节佳节即将到来之际,我院行政党支部开展一年一度的“迎春送福送春联”活动,为广市民送去新春祝福。

温州市书法家协会丁鸿伟、叶益敏、林来望、胡卓凯等老师,以及医院书法爱好者们,在现场挥毫泼墨,为医护人员、就诊市民书写春联和“福”字。

在活动前期,医院书法爱好者们利用工休时间,在组织科科长苏茜茜的指导下书写“福”字和春联,为活动提供了大量作品。

在书写现场,长桌排开,笔墨铺就,“书法

家们”妙手挥毫,笔走龙蛇,行书、楷书、隶书、草书等多种字体各显其韵。一副副墨香四溢、饱含寓意的春联和“福”字,既展现高超的书法功底,还寄予了对健康喜乐的真挚祝福。

职工一边欣赏书法技艺,一边迫不及待地告知书法家们自己想要的春联,内容既有辞旧迎新的美好愿望,也有宏图大展的励志词句。收到心仪的春联和“福”字,大家都笑颜开,喜上眉梢。

党员们将书写好的墨宝一一挂起或者铺在桌面展示,方便职工驻足挑选,现场喜气洋洋。院领导们也亲临现场,与广大职工一同感

受浓浓的新春氛围。

活动结束后,党员代表还将春联和福字送给临床病房,为无法到现场的医务工作者送去新春祝福。护士们也将挑选到的春联和“福”字送给住院病人,祝福他们新春快乐、早日康复。

“迎新送福送春联”是我院行政党支部“翰墨丹心”品牌活动的特色项目,每年除旧迎新时,邀请温州书画名家和医院书画爱好者为市民送“福”字及春联,目前已经连续开展6年。

宣传统战部 黄河

## 感恩冲锋的白衣战士 我院向全体职工每日提供养生鸡汤

本报讯(总务科 宣传统战部)近日,随着新冠感染达到一个新的高峰,我院的急诊科、ICU、发热门诊、呼吸内科等科室患者人数暴增,医护人员的工作压力也随之激增。面对严峻考验,医护人员轻伤不下火线,坚守阵地,同时间赛跑、与病毒较量,承受着身体和心理的极限压力,以铁军形象诠释医者仁心和忠诚担当。

院领导将医护人员们的咬牙坚守看在眼里疼在心里,体恤每一位临床带病上岗的医护人员,本着让医护人员养好身体、补充元气的慰问之心,院领导嘱咐后勤食堂熬制了养生鸡汤,供应给所有医院职工饮用。鸡汤内含养元固气的西洋参、红枣、枸杞等药材,为身体提供优质蛋白质和钙质,适量饮用能为身体补充能量,有助于提高机体免疫力和抵抗力。

正是这样一个个顾大局、勇担当、舍小家、为大家、不畏惧、不退缩的身影,绘就了2022这个寒冬最温暖最真实的画面。疫情三年来,医护人员带给我们太多的感动。昔日,白衣执甲、逆行出征核酸检测一线;如今,带病上岗,超负荷工作,直面与病毒交锋。感谢扛下所

## 互联网医院+居家护理,让优质的居家护理延伸到每一个需要的家庭

本报讯(信息科 郑贤娟)

87岁的高奶奶,留置PICC导管的胆管癌患者,由于年龄高,体质消瘦,长期卧床,行动不便,导管维护成为儿女们担心的难题。又到了维护PICC导管的日期,通过第一次的居家上门护理服务,家属对足不出户就能享受优质的护理服务十分满意。于是,高奶奶的女儿通过“温州市人民医院云医院”小程序,再次进行线上预约专科护士进行居家上门PICC护理。专科护士为高奶奶认真地进行了导管评估、皮肤消毒、更换敷料及导管固定,并且对其高奶奶和女儿详细讲解了PICC导管相关的注意事项。高奶奶的女儿对我院专业的护理服务非常认可和满意,对医院开展的互联网医院+护理服务更是赞不绝口。

疫情期间,老年人伤口/造口护理、PICC/输液港维护、产后乳腺疏通、新生儿抚触……这些让患者、家属发愁的情况都不用再费时费力跑医院,只需拿起手机点一点,护理人员就会上门服务。这就是温州市人民医院“互联网医院+居家护理”。它以“线上申请,线下服务”的模式为主,为寻常百姓提供居家护理服务。我院“互联网医院+居家护理”平台突破了传统医疗服务在时间和空间上的限制,进一步拓展护理服务范围,满足群众健康需求,让高龄、失能等行动不便的患者足不出户就能感受到优质、便捷的就医体验。

我院将持续推进5G+AR在智慧医疗上的融合创新,不断优化创新线上功能,将向耗材智能化识别和自动开单方向继续探索,使居家护理服务更高效和更智能!



面对持续高涨的社会面疫情,发热患者日渐增多,市场上“对乙酰氨基酚”、“布洛芬”等解热镇痛类药物供应紧张。为缓解基层发热门诊退热药供应紧张的压力,保障社区居民发热后有药可用,我院受市卫健委委托,向10家医联体单位提供一万余颗“对乙酰氨基酚片”,免费发放给有需要的发热的市民。

12月21日,我院集团办徐秋胜副主任为10家医联体单位送上对乙酰氨基酚片。医联体单位主管领导拿到药物,都非常感激,表示:“现在退热药采购困难,这个关键时刻能给我们提供这么多药物,简直是雪中送炭,解燃眉之急,太感谢了!”

集团办 徐秋胜

## 医院目标

不断提升核心竞争力,加快实现“打造员工满意、百姓信赖的现代临床研究型医院”阶段性战略目标,向2035年建设“浙江名院”的远景目标奋进。

## 持续45分钟心肺复苏!近5000次按压!

## 温泰山海工程成功让心跳骤停患者“起死回生”

本报讯(急诊科 吕望)近日,我院和泰顺县人民医院医共体总院完成生命接力,成功救治一例心脏骤停近45分钟的患者。

患者急诊大厅倒地心跳呼吸骤停,坚持不懈45分钟持续按压心跳恢复

当天晚上21时许,因饮酒后出现腹痛恶心呕吐的丁先生(化名),在朋友的陪同下来到泰顺县人民医院急诊科就诊,到急诊大厅时,患者突发意识丧失,摔倒在地,面色紫绀,呼之不应,呼吸、心跳骤停,命悬一线。

立即转入抢救室,医生迅速反应,护士紧密配合,对患者进行紧急抢救。我院“山海工程”常驻专家、泰顺县人民医院医共体总院急诊科执行主任吕望迅速到达现场指挥抢救,紧急为患者留置气管插管、电除颤、胸外按压、肾上腺素静推,同时给予心肺复苏仪持续复苏,患者仍反复室颤。

吕望主任询问家属得知,数天前开始出现胸闷、胸痛症状,此次系饮酒后上腹痛,伴恶心呕吐,他凭借多年危重症救治经验,高度怀疑患者是急性心肌梗死引起的心脏骤停。同时患者

既往有周期性麻痹,经常发生低钾血症的病史,低钾引起心律失常心跳骤停不能排除,在复苏的同时紧急快速留置深静脉导管,给予快速补钾。吕望指挥急诊医护抢救团队持续给患者心肺复苏,除颤,同时给予可达龙、利多卡因转律、纠酸等对症处理,一系列抢救措施持续不断,指挥有度,抢救人员默契配合,沉稳有序……终于,经过45分钟的持续复苏,历经数次电除颤,患者于22时28分恢复自主心搏。

“山海1+1”两院联手,接力救治,化险为夷

吕望主任给予患者床旁B超提示左心收缩功能减弱,节段性运动异常,符合此前急性心肌梗死导致心跳呼吸骤停的诊断,治疗的根本是快速开通阻塞血管,需转上级医院行急诊冠脉处理,否则有再次心跳呼吸停止的可能。

家属听取吕望的建议后同意转上级医院。此时患者仍不稳定,经过机械通气、升压、内环境纠正等一系列处理,患者生命体征趋于稳定,立即安排转院进一步治疗,吕望主任稳定患者病情的同时,电话通知我院娄桥院区抢救室团队、胸痛团队严阵以待,同时通知ECMO团队

做好随时启动准备,通过信息平台将病人信息、诊疗情况汇报共享。

约70分钟后患者到达我院娄桥院区急诊科,经“胸痛中心”绿色通道处理,术中患者回旋支中段闭塞,植入一枚支架后恢复血流。

患者因经长时间复苏,心脏功能弱,给予IABP(主动脉球囊反搏装置)心脏支持。术后患者转入重症监护病房继续抢救治疗,经重症监护室精心救治,丁先生心功能逐渐恢复,顺利撤除IABP、呼吸机,神志转清,能正常对答,目前已转入心内科病房治疗。

自我院与泰顺县人民医院医共体总院“山海工程”签约以来,驻泰顺的“山海工程”专家,通过持续帮扶,言传身教,泰顺县人民医院急诊科急危重症病人的抢救能力明显提升,尤其在心肺复苏ROSC恢复率上更是显著提高。同时,两院密切合作,已联合成功救治多例危重病例,尤其在急性心肌梗死、危险性上消化道出血等联合救治上,流程通畅,合作默契,多次化险为夷,成功救治危重患者。“驻泰”专家作为两院急诊的端口衔接点,使患者在转院救治过程中无缝衔接,大大提高了转诊效率,提升救治成功率,此次成功救治便是又一力证。