



厦门市海沧医院

第3期

· 百年救世缘定海沧 ·

2015年4月30日

前言

百年医院展新姿,快速发展征帆起。技术服务两手抓,人文发展创新途。2015年4月,海沧医院独立建制迎来2周年。这2年里,医院从医疗技术、设备、人才及服务上,都有了质的飞跃。面对机遇与挑战并存的2015年,海沧医院将继续发挥敢于承担、敢于拼搏、敢于创新的精神,开创出一条技术、服务与管理并重,规模、功能与需求相协调的持续发展之路,让越来越多的人了解海沧医院,认可海沧医院,信任海沧医院,走出属于海沧医院自身特色的路。



百年辛勤耕耘创基业 “新”院砥砺前行铸辉煌

——海沧医院独立建制两周年,多举措并举提升医院品质

1 多管齐下提高诊疗水平 医院开启提速发展模式

短短两年时间,海沧医院抓住机遇,多管齐下,通过加快人才培养、加强学科建设、加大设备投入,不断开发新技术、新项目,极大的提高医疗水平,造福一方百姓。

医院的发展,人才是关键。为了提高医护人员的人才素质和技术水平,医院一方面积极引进高级人才,另一方面加强院内人才的培训,除了常规的进修、规培、学习交流外,还争取到了福建中医药大学教学医院的资格,为一线医护人员创造高质量的学习和实践机会。

在学科建设方面,院长姜燕介绍,医院一直坚持两步走战略。首先,作为海沧区唯一的市属三级公立医院,海沧医院承担着海沧区的基本医疗和公共卫生服务职能,为此医院一直致力于完善二级专科建设,细分内科、外科、妇产科和儿科的设置,全面提升专科化医疗服务的能力。这两年,医院结合周边居民需求,新开设了五个科室及病区,包括呼吸内科、泌尿外科、耳鼻喉科、肾内科、消化内科,并计划增开疼痛门诊、老年科、创伤中毒等科室;其次,作为一所百年医院,海沧医院将继续保持并发扬光大原有的专科品牌,重点打造呼吸系统疾病诊疗、泌尿肾脏疾病诊疗、肿瘤综合诊疗、微创腔镜诊疗等优势专科。

有了医疗需求,设备当然也要跟上。医院恢复独立建制两年来,共投入了5000多万元用于购买设备,其中海沧区投入3000多万元。除购置飞利浦CT、高性能四维三维彩超等高端辅助检查设备外,医院还集中精力,加

大重点学科的设备投入,让专科发展得更强大。以泌尿外科为例,近两年该科陆续引进了德国多尼尔碎石机、钦激光碎石切割系统、尿流动力学检测与生物反馈治疗系统等设备,形成了体外碎石、输尿管镜碎石、经皮肾镜碎石取石等近乎全面的微创治疗系列。

“现在医疗设备更新换代比较快,所以我们现在买的设备,一般都是最好最新型的,这样更符合临床需要。”姜燕笑称,“这样一步到位,其实更省钱。”确实,医院去年就引进了国内首批、省内首台内窥镜诊疗系统-EVIS 290系统,它采用最新的光学数字技术,观察距离达到了上代产品260系统的两倍,观察视野亮度提高30%以上,大大提高了消化道内窥镜检查的准确率,能帮助医生准确、迅速地发现病灶,从而大大提高了消化道早癌的发现率。

在新设备的支撑下,医院也相继开展了许多新项目、新技术,如肿瘤内科在省内首家引进BR-TRG-II型体腔热灌注系统治疗机,率先在省内开展体腔热灌注治疗,又引进肿瘤射频消融治疗设备,为肿瘤患者提供了极大的便利。耳鼻喉科率先在厦门开展内镜下鼓膜成形术,普外科、泌尿外科、妇产科则继承该院20多年的腔镜技术,并不断突破与超越,目前已能熟练利用腔镜技术开展系列难度较高的手术,如腹腔镜胆囊根治术、腹腔镜结肠直肠癌根治术、膀胱癌根治术和原位新膀胱术、巨大肾癌根治术等。

2 加强慢病一体化管理 积极推进分级诊疗工作

随着“美丽厦门”战略规划的深入推动,厦门的慢病一体化管理、分级诊疗模式已成为“美丽厦门”的一个重要组成部分。厦门市海沧医院作为首批接入分级诊疗协作平台的试点单位,既展示了大医院对疑难危重复杂疾病的诊疗能力,同时又加强了社区、基层卫生院的医疗服务能力。

据市海沧医院医务部负责人介绍,从2014年3月开始,海沧医院就着手开展一体化慢病分级诊疗管理工作,与海沧2个社区卫生服务中心、1个卫生院建立了糖友网、高友网管理的共建单位,每周选派专家定期下基层坐诊,进行结对帮扶,不断提高对慢病患者的管理与治疗水平。



范洪力主任分级诊疗。

3 试水法人治理结构改革 多元化管理促发展

海沧医院是一所公立医院,其公益属性决定了它最基本最重要的使命是提供公共卫生服务。为了进一步实现海沧医院卫生服务和公益服务效益的最大化,海沧医院于2013年12月31日正式成立理事会。历经一年多的大胆探索与先行先试,取得了初步成就。

理事会成员来自市政府、市卫计委、区政府、区卫生局、医院管理人员、职工代表等,这

样的多元组成,共同决策,将影响医院发展的多个“婆婆”组合成一个“婆婆”,共同承担责任,保证沟通渠道的顺畅,决策效率高。有了理事会这个“婆婆”专门负责决策和指引工作,海沧医院行政部门则可以摆脱大量日常性经营事务,专注于医院管理和业务发展,使专的更专,广的更广,形成了1+1>2的效果。

4 评选优质护理服务明星 岗前培训帮护士做好服务

本月开始,为深入开展优质护理服务,落实“三好一满意”活动,海沧医院护理部开展了“优质护理服务明星”评选活动。内一科、泌尿外科、妇产科为首批试点病房,今后将逐级推广至全院各个科室。护理部主任陈爱珠介绍,医院开展这一评选活动,是为了将那些热爱护理事业,在优质服务方面起到模范表率作用的优秀护理人员选拔出来,树立优质服务典型。

早在今年3月,该院护理部、教学组、技能组就联合开展了标准化病人(SP)岗前培训,来自临床科室的护士分批参加了此次培训。通过系统规范的培训,这些护士学会了如何揣摩洞悉、领会病人复杂的心理特点,



护理部开展标准化病人培训演练。

使护理人员能够将理论知识与操作技能融会贯通,并灵活运用沟通技巧,体现人文关怀,解决临床常见问题。

5 人文关爱举措频推 彰显“百年救世”文化内涵

学医不难,学成良医则不易。凡称“良医”者,必有“仁心”。作为一所医院,“仁心”体现在文化建设和服务措施上,作为一名医者,则体现在有时去治愈,常常去帮助,总是去安慰。

今年2月,该院骨科病房来了个糖尿病足坏疽的大爷,需尽快实施截肢手术,否则将引发骨髓炎,危及生命。一开始大爷因接受不了失去双腿的现实,一直拖延着,拒绝治疗,甚至在术前调理身体时,因嗜甜偷吃糖。幸好,骨科护士李英姿细心查房,及时发现并劝阻。事

后,骨科主任丁浩、护士长和主管医师轮流陪其聊天,通过沟通、疏导,晓以利害,大爷终于配合饮食调理,并顺利实施了手术。手术后,护士长又赶紧帮他安排了单间病房,让他可以安静地自己病区内练习,逐步适应。出院时,不善言语的老人紧紧拉着医护人员的手,不断地说着“谢谢,谢谢”!

据悉,在吸取总结内一科、骨科人文关爱病房建设经验的同时,海沧医院将进一步扩大人文关爱病区,继续在泌尿外科、儿科开展人文关爱病区建设工作。

结语

行稳志千里,激扬再登高。随着海沧医院的管理水平、诊疗技术、服务质量不断提升,特别是医院的二期扩建工程将于今年10月投入使用,医院的医疗环境也将得到极大的提高。展望未来,海沧医院信心百倍、再接再厉,在为患者“治好病”的同时,尽力把细致服务贯穿到诊疗过程的方方面面,让单纯的技术操作充满温暖和关爱,给患者带来实实在在的福音。

丁浩：医学世家出生 既是传承 亦是热爱

医生简介

丁浩，厦门市海沧医院骨科主任、主任医师，任中国康复医学会骨与关节及风湿病学分会委员等。从医三十余年，擅长脊柱外科、脊柱外科疾病诊断与治疗（颈、胸、腰椎间盘突出、脊柱外伤、滑脱、结核、肿瘤的手术治疗）、关节外科、骨关节疾病诊断与治疗（人工全髋关节、人工全膝关节置换手术治疗）、创伤外科、四肢、脊柱、骨盆骨折、脱位的诊断与手术内固定治疗、小儿脑瘫，并在小儿脑瘫的诊断与手术治疗，尤其在采用选择性脊神经后根切断术治疗痉挛性脑瘫积累了丰富的临床经验。

门诊时间：周一全天

沙哑富有磁性的声音是丁浩医生的特色，与他交谈，在声音中能体会到如长辈般的关爱。

丁浩出生在医学世家，他的爷爷、父亲同为医生，耳濡目染下，他顺理成章地继承了这份“事业”。从1983年毕业至今，职业给他带来的不仅是父辈传承的理念，更是对生活的热爱以及生命的感悟。

谈及医患关系，丁浩回忆起印象最深刻的一个年仅5岁的患者。那个小男孩完全性截瘫，并患上胸椎性结核，必须马上进行开胸手术，切除病灶才能存活。但手术风险极大，随时可能出现大出血，甚至危及生命。男孩父亲一直在追问医生有多少把握，甚至犹豫着要放弃。但男孩的母亲，却态度坚决地对丁浩医生讲：“丁医生，我相信你，这手术一定要做，不管结果如何，我们都相信你。”

丁浩一下子被感动了，正是他们的信任，支持着他在行医道路上不断前进。或许，连上天都被这位母亲感动，那次的手术相当成功，小男孩也逐渐恢复了健康。丁浩说，“其实每个医生都是本着良心在为患者治疗，而且每个医生都想治好自己的病人，尽职尽责是我们的本能。”但那个母亲对我们的毫无保留的信任，却是现在医患关系中少有的了。

丁浩认为，99%的成功也弥补不了1%的失败，因为你的1%，对那个病人而言，就是100%，所以，医生就应该100%严谨。



“我所理解的人情味是医生尽职尽责地医治、患者对医生充分信任，哪怕有不和谐之处，也可以用沟通化解，而不是抱怨、猜疑。”

——丁浩

郑侨克：设身处地 真心理解

医生简介

郑侨克，厦门市海沧医院大内一科主任、教授、主任医师，任中华医学会厦门心血管分会副主任委员、厦门市中西医结合学会心血管分会副主任委员等，从事内科及心内科临床工作30余年，对于内科系统疑难杂症及危急重症的诊治经验丰富，在心血管专业方面，尤擅长处理顽固性高血压、顽固性心力衰竭、各种恶性心律失常等临床问题，对于各种心血管病如冠心病、心肌病、心律失常、心肌炎、血脂异常，以及其它专业合并的心血管疾病并发症和诊治方面有着较深的造诣。

门诊时间：周二上午、周三上午、周五上午。

1982年9月，他正式从医，至今已有33年。上世纪八十年代，他曾插队到农村当医生，淳朴艰辛的经历，造就了他悲悯敦厚的性格，他与父亲一样，在从医的轨道上，平缓扎实地前进。

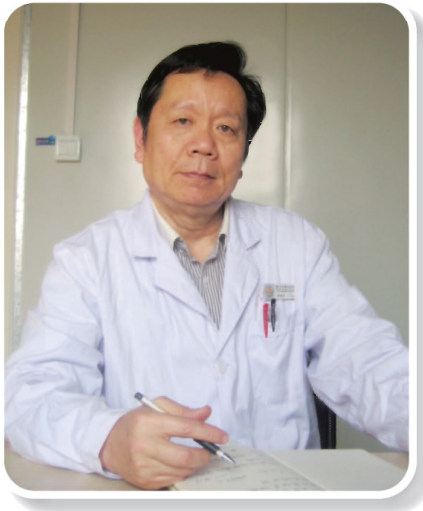
“时代不断变化、医疗水平改善，我们的理念也在转变，是属学习渐进式的。我最大的心愿是患者也能随时代日渐进步，改变对医生刻板看法，让基础医疗知识得到普及。”郑侨克说道。

作为厦门13家人文关爱试点病房之一的科主任，郑侨克对人文关怀有着非常深刻的见解。

当得知护士在查房，并不能周全的解答患者疑问，换由医生查房却容易让患者紧张时，郑侨克富有创意性地推出“心情脸谱”，即让患者根据自身情绪选择对应的心情脸谱，这一创意不仅有助于患者表达内心感受，同时也方便医生更直观地发现患者情绪，从而有针对性地进行沟通疏导，促进治疗。

值得一提的是，内一科曾收治过一名年轻女孩，因情感受挫轻生被送进医院，抢救成功后，心情沮丧，求生意愿极低。郑侨克得知该情况，十分关注这个女孩，并结合自己的生活阅历，一遍又一遍的开导她，不厌其烦。最终，小女孩最终被感动，重新燃起对生活的希望，并积极地配合治疗，康复出院。

推行人文关爱试点病房后，郑侨克的工作变得更加细腻，他在诸多患者的经历中观察到精神与心理健康的重要性。他发现，由于住院条件限制，病房里仍是多名患者共住一间，有些患者有些隐私性的问题或情绪想跟医生沟通，却不大方便。例如，那位轻生的小女孩，在



“我所理解的人情味是良心在先、道德在先，这份特殊的职业决定了医生无怨无悔的责任义务，病人是医生的全部，彼此理解并学会感恩。”

——郑侨克

她绝望的时刻，医生想多加安慰，或她有情绪要表达，却缺乏一个温馨轻松的场所可以诉说。为此，他自愿腾出主任办公室，布置成“恳谈室”，方便让医生跟患者或家属一对一谈心。“我们现在做的只是人文关怀建设迈出的第一步，未来的路还很长。”郑侨克说。



骨科丁浩主任为患者做膝关节康复治疗。

海沧医院骨科

我院骨科设立了创伤、脊柱、骨关节、手外科、骨肿瘤、脑瘫等专业。在四肢创伤、脊柱外科、关节外科、脑瘫等诊断与治疗方面逐步形成特色。

先后开展了颈椎、胸椎、腰椎骨折与脱位并脊髓损伤的手术与前后路内固定手术治疗。颈椎、腰椎椎间盘突出手术。颈椎、腰椎脊柱滑脱手术治疗。胸、腰椎脊柱结核、肿瘤的病灶清除术及内固定手术治疗。微创腰椎间盘镜手术治疗腰椎间盘突出症。开展了全髋关节置换术、全膝关节置换术、肩关节

置换术、肘关节置换术治疗骨关节疾病、肿瘤及损伤。开展了膝关节镜治疗半月板损伤手术。开展了四肢、脊柱、骨盆骨折手术切开复位与内外固定治疗。在创伤外科、脊柱外科、关节外科疾病方面的诊断与治疗积累了丰富的经验。在厦门率先开展了选择性脊神经后根切断术治疗小儿痉挛性脑瘫，在福建省率先开展了颈动脉交感神经网剥脱术治疗小儿手足徐动型脑瘫，以及脑瘫肢体畸形的矫形手术治疗，并在小儿脑瘫诊断与治疗方面积累了丰富的临床经验。

海沧医院呼吸内科



国内首台 CV-290 系列高清荧光支气管镜系统。

厦门市海沧医院呼吸内科前身为鼓浪屿肺科，有一百多年的历史，享誉闽西南，也是厦门市最早成立市重点学科之一，拥有国内一流的设备和先进技术。肺功能仪、呼气末一氧化氮检测仪，自荧光电子支气管镜、电子支气管镜、便携式纤维支气管镜、内科电子胸腔镜、无创及有创呼吸机，其中，自荧光高清支气管镜是我国最新型，清晰度极高，而且自荧光对人体无损伤。

我科开展慢阻肺的筛查及规范诊治，支气管哮喘规范诊治；支气管镜检查：采用自荧光电子支气管镜肺癌早期

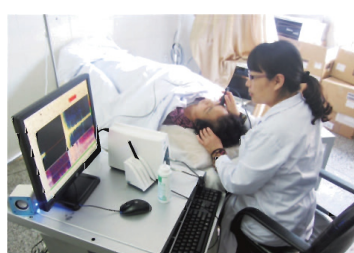
筛查及支气管炎良恶性肿瘤的诊断；经支气管镜治疗系列：1.支气管异物摘取术，其优点是可避免开胸手术的创伤，2.支气管良性肿瘤电刀切除术，3.支气管良性狭窄球囊扩张及支架置入术，4.食管、气管支架架堵术，5.经支气管镜冷冻支气管良性及恶性肿瘤。不明原因的胸腔积液的内科胸腔镜诊断及治疗，难治性气胸的内科胸腔镜治疗和支气管镜下封堵治疗。慢阻肺局部肺大疱支气管镜肺减容术。呼吸衰竭的救治（包括有创及无创机械通气治疗），全麻下大容量肺灌洗术治疗肺泡蛋白沉着症、尘肺病。

内一科引进经颅多普勒超声、脑电图

近期，我院内一科购置了目前世界最先进的德国经颅多普勒超声仪（TCD）和日本光电32通道数字化视频脑电图仪 EEG-1200C，并正式投入使用。

经颅多普勒超声检查（TCD）是通过多普勒效应使超声波作用于血管内流动的红细胞，经计算机处理计算出红细胞的运动速度及运动状态，具有费用低、无创、可动态观察血流等优点，适用于开展无卒中事件的血管病高危人群的脑动脉、缺血性卒中或短暂性脑缺血发作、蛛网膜下腔出血患者脑动脉痉挛、颈动脉内膜剥脱术或介入治疗、颅内压增高和脑死亡判断等方面的检查与诊断。

脑电图是证实癫痫和对其进行分类的最客观的手段，对区别脑部器质性或功能性病变、弥漫性或局限性脑损害、脑炎的诊断、中毒性和代谢性等各种原因起的脑病的诊断均有辅助诊断价值。



院工会组织 “三八”妇女节踏青活动

阳春三月，春暖花开，阳光明媚，正是户外踏青的好时节。为迎接“三八”妇女节的到来，3月6日我院工会组织了三八节蔡尖尾山公园踏青活动。

活动当天，大家在如画的大自然中尽情地享受春天的气息，释放了平日工作和生活的压力，增强了彼此的友谊，度过了一个欢乐、祥和又有意义的节日。



奇迹宝宝一周岁啦

又到一年3月18日，奇迹宝宝满一岁了。3月18日上午，带着满满的祝福和关怀，厦门市海沧医院庄建民副院长带领儿科主任方玫、院党办、院团委和院志愿者代表，一同前往角美奇迹宝宝家里，看望刚满一岁的小平安。

一行人到了小平安家，看到阳光明媚的院子里，小平安正调皮地在奶奶怀里扭来扭去，玩得起劲。方玫主

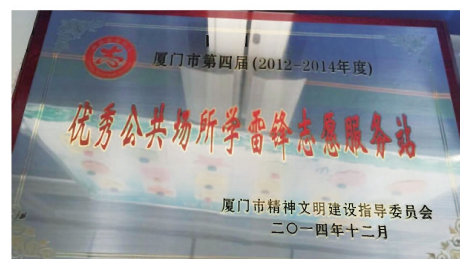
任，作为最早参加奇迹宝宝救治工作的方奶奶，一看到当年的“奇迹宝宝”已长成健壮的小平安，连忙亲切地唤着：“小平安，我的平安宝宝，方奶奶来看你啦。”

接下来，方主任拿出听诊器，和庄建民副院长一起细心地为小平安做检查，发现他除了轻微小感冒外，目前个头长得还不错，小脸蛋也白里透着红，

至于神经系统方面受到的损害，例如脑积水要随着小平安的成长，再做持续的观察。

方主任说，虽然小平安来到这个世界的方式比较特殊，但每个生命的存在都有他的意义和价值，在以后的日子里，会继续关注奇迹宝宝，并希望奇迹宝宝能人如其名，平平安安，健康康康的成长。

海沧医院学雷锋 服务站获表彰



近日，厦门市精神文明建设指导委员会表彰了一批志愿服务先进集体和先进个人，厦门市海沧医院学雷锋服务站荣获“优秀公共场所学雷锋志愿服务站”称号。

截至目前，已有260多位院内外志愿者积极投入到海沧医院志愿服务队伍，并陆续开展了多项志愿服务活动，包括日常院内志愿服务、下社区义诊、送医下乡、送医进学校、举行公益健康讲座等。是他们，将关怀带到医院的每一个角落；是他们，将爱心带人每一位患者的心间；是他们无私的奉献，为厦门文明城市的创建增光添彩。

我院组织消防安全培训



2015年4月7日下午，我院特邀省消防协会的陈领领老师，在六楼第一会议室为职工做“珍惜生命，远离火灾”的消防安全知识讲座。讲座中，陈领领老师给大家详细讲解了如何使用灭火器以及怎样安全迅速逃离火灾现场等安全知识。之后，对在场所有医护人员及保安人员示范了灭火器的规范操作。

通过此次消防演练，提高了全院医护人员的安全意识，增强了大家的自我保护能力与救助能力。

没有一个生命可以轻言放弃

“医生，医生，快救救我的儿子。”一声声急切的呼唤打破了海沧医院急诊科的安静。只见病床上躺着一个年轻的小伙子，一旁是焦急万分的父母。据悉，小伙子小董(化名)来自四川，在福建务工，今年才刚21岁，持续发热5天，伴随抽搐、失禁，后因肢体无力陷入昏迷。

这5天里，他父母也曾带他到务工附近的县医院看过，医生说他病情危重，无法接收。于是，小董的父母带着他奔波于厦门各大医院，最后因各种原因放弃了治疗，眼看小董陷入昏迷，他们抱着最后一丝希望辗转来到海沧医院，

入住内一科病房。

小董父母此前已奔走多家医院，心力交瘁，再加上经济困窘，所以显得异常焦躁，对医护人员也存在不信任、不配合的情绪，扬言如果不能保证小董百分百痊愈，情愿放弃治疗，出院回家。

为此，住院医生及时报告了内一科主任郑侨克。郑主任得知情况后，立即放下手里的工作，把小董父母叫到办公室，用凝重而柔和的眼神望着他们，说：“孩子还这么小，你们现在就放弃了多可惜，那可是你们的孩子啊！我们作为

医生都不放弃，你们家属就忍心放弃吗？你们为什么不搏一下呢？过去我也抢救过一个类似的病人，最后他也痊愈出院了。”

寥寥数语，他们被郑主任举手投足间的镇定和自信所感染，情绪慢慢安静下来，并表示愿意配合医生治疗。随后，郑主任凭借其精湛的医学知识和丰富的临床经验，初步诊断是病毒性脑炎，并制订了详细的治疗方案。

治疗期间，内一科林庆兰主任也凭借其女性特有的温柔与耐心，一而再、再而三地与小董父母沟通。内一科里的其

他医护人员也兢兢业业、尽心竭力地照顾小董。渐渐地，他们敌视、不信任的态度悄然改变。终于，小董的病情一天天好转，小董父母的脸上也逐渐露出了笑容，和内一科的医护人员建立了和谐、温馨的医患关系。

郑主任表示，不管是21岁的年轻小生命，还是100多岁的老人，每个生命都有其存在的价值与意义，每个生命的背后都承载着一个家庭的牵挂与希望。医护人员就是用他们的坚定信念与众志成城，向世人诠释何为“生命不能轻言放弃”。

厦门市海沧医院大型义诊活动

第二十一届肿瘤防治宣传周厦门市海沧医院启动仪式

2015年4月15—21日是第21届全国肿瘤防治宣传周,本届宣传周的主题为“科学抗癌,关爱生命”,副主题为“抗击癌症,从了解开始”。

为了让广大市民更多地了解肿瘤、防治肿瘤,厦门市海沧医院协同海沧区卫生局、海沧区疾病预防控制中心共同举行肿瘤防治宣传周系列活动。

4月12日上午,厦门市海沧医院在门诊楼一楼大厅开展大型义诊活动,多位省市知名肿瘤专家参与。活动现场,前来咨询的居民络绎不绝,专家们就各种肿瘤的发生、早诊、早治、随访、预防等方面为广大家民免费答疑解惑,气氛十分热闹。

除义诊外,活动现场医护人员还开展了肿瘤科普宣教、赠送防癌知识资料、礼品,并献上“健康大礼”,为参加义诊的前30名市民进行免费的抽血筛查。

活动结束后,海沧医院副书记、肿瘤内科主任陈毅德介绍,就厦门而言,肺癌的发病率和死亡率居第一位,而且近年来呈逐渐上升趋势。导致肺癌的因素很多,常见的有吸烟、家族遗传史、大气污染、陈旧性病灶(肺结核、石棉肺、尘肺病)等。其中,最主



要的因素就是吸烟。

为此,陈毅德提醒市民,长年累月的吸烟对肺部的损害极大。据不完全统计,与非吸烟者相比,吸烟者患肺癌的风险要高20倍以上。同时,肺癌患者中,至少三分之二以上均有吸烟的经历。他坦言,吸烟就是肺癌的最大“帮凶”,其中尼古丁是重要的致癌因子。所以说,最重要的防肺癌办法就是

远离香烟。

除了吸烟之外,肿瘤家族史也是导致肺癌的重要因素。一般来说,家庭几代都有肿瘤病史,那么基本上就能确定有肿瘤家族史。有肿瘤家族史的人群,比常人更容易患癌症。因此,这类特殊人群需特别注意提前预防,定期做体检,及时掌握身体健康状况,防患于未然。

定期尿检,保护全民肾健康

3月12日是第十届“世界肾脏病日”。当日上午,我院副院长、肾内科主任黄海望亲自带队,在门诊大厅开展义诊活动,现场为市民免费测量血压、血糖,发放肾脏病防治宣传资料,进行饮食健康指导,并提供专家健康咨询服务,获得市民的一致好评。

肾脏病被称为“隐形杀手、沉默杀手”。据流行病学统计,我国慢性肾脏病患者数达1.3亿,每10个成人就有1个肾病在身。但肾脏病发病较隐匿,在慢性肾病早期,出现水肿、血尿一半的几率还不到,有些患者出现水肿、血尿也是一过性的,往往几天、一周左右就自行消失,因此容易被忽视。

对于发生肾脏病高风险的人群,要定期进行肾脏相关检查,高危人群包括:患有糖尿病、高血压、肥胖等疾病或有肾脏病家族史的人;患有代谢性疾病(肥胖、高血脂、高尿酸)、慢性泌尿道感染、尿路梗阻、尿路结石、自身免疫性疾病(红斑狼疮等)、长期使用肾毒性药物(非甾体类抗炎药、抗菌素等)、高蛋白饮食、吸烟、过度饮酒、低出生体重、年龄65岁以上的人群。



温馨提醒

一旦延误了诊治发展成尿毒症,肾脏病患者最后只能靠透析治疗来延续生命,对家庭来讲是一笔很大的经济负担。所以,早发现早防治始终是上策。

肾脏的作用是排除身体里的废物和多余的水分形成尿液,尿液的变化可以反映肾脏的状况。因此,“尿频、尿急、尿痛、少尿等,都可能是肾脏出现了问题。这些情况具体表现为小便次数增多,憋不住尿,排尿时小腹及尿

道痛,每昼夜排尿过少或过多,尿中泡沫多等。”黄海望指出,慢性肾病的常见诊断不是依靠肾功能血液指标的监测,而是通过尿常规监测尿红细胞、尿蛋白有无异常,这些才是筛查早期肾损伤的可靠指标。

黄海望提醒,正常人群每年体检别忘了做一次尿常规检查。一旦尿液查出尿蛋白、红细胞等指标异常,应及时找肾病专科医生进一步诊断。



世界睡眠日

睡眠中,有5次以上呼吸暂停,或7小时睡眠中,有30次以上呼吸暂停,即可诊断为睡眠呼吸暂停综合征。它会引发心脑血管系统、中枢神经系统等系统功能的病变,可导致高血压、高血糖、痛风、大脑记忆力减退、行为异常等并发症,严重者直接导致患者睡梦中猝死。

睡眠监测早发现,早治疗

由于睡眠呼吸暂停综合征均在睡眠时发病,常被患者忽视,或是以其它病来就诊,如高血压、冠心病、脑血管病、情绪障碍、口干、咽炎、阳痿等,容易造成漏诊和误诊。

如果您或家人、朋友出现打呼噜、夜间憋气、睡眠不宁、乏力、头痛、记忆力减退、精神不集中、易怒、焦虑、抑郁等症状,40岁以上成年人脖子粗短抑或有双下巴,就要考虑到耳鼻喉科就诊并进行睡眠监测。

叶辉介绍,海沧医院耳鼻喉科拥有美国进口60导邦德安百睡眠呼吸记录仪,可为打鼾人士进行监测,判断是否患有睡眠呼吸障碍性疾病,并根据监测结果为患者提出可行性干预建议,制定科学的个性化

的治疗方法。

最后,叶辉建议打呼噜的市民也可自行采取一些简单的方法来调整,如采取侧卧位睡眠,避免饮酒,特别是睡前饮酒,避免服用镇静剂、安眠药以及抗组胺药物,以免加重打鼾及睡眠呼吸暂停。同时,减轻体重、定期锻炼、保持鼻部通畅、戒烟等方法也有助于打鼾或睡眠呼吸暂停的改善。

何时应当看医生

- (1)尽管睡了一整夜,醒来仍然感到十分乏力。
- (2)夜间反复憋醒,夜眠不宁,不自主翻动,甚至抽搐。
- (3)打鼾突然停止(一般为数秒至数十秒)后,鼾声又起。
- (4)醒后头痛,睡醒起床后口干舌燥。
- (5)白天非常困倦或者打盹,甚至在工作或驾驶时睡着。
- (6)暴躁易怒,睡醒血压更高。
- (7)注意力不易集中或记忆力下降。
- (8)不明原因的夜间睡觉时小便次数增加。
- (9)阳痿、性欲减低。

詹娜萍:春季孩子长高有秘诀



詹娜萍,海沧医院儿科副主任医师,1990年毕业于上海交通大学医学院儿科系,多次在上海瑞金医院小儿哮喘专科、内分泌专科进修;擅长儿童生长发育迟缓、性早熟、小于胎龄儿、小儿呼吸道疾病、哮喘及危重症的诊治与抢救。

门诊时间:周三上午、周五上午。

春天万物复苏,各种生物都在这个季节茁壮成长、欣欣向荣,当然也包括了我们的孩子。世界卫生组织的一项研究证实,孩子的成长发育有显著的季节性,其中春季(3月-5月)长得最快,身高的生长速度是秋天的2—2.5倍。如何让孩子在春季更快长高,听听海沧医院儿科医生怎么说。

黄金要素一:阳光

带孩子经常晒太阳要掌握正确的方法,不要去人群密集的地方,也不要太阳下暴晒,让孩子在树荫下就可以了。如果找不到树荫,可以给孩子戴上帽子和用遮阳伞。婴儿晒太阳的时间根据季节而定,春、秋季一般在10点—11点;夏季一般在9点—10点。

黄金要素二:睡眠

詹娜萍介绍,充足的睡眠对孩子的身高增长大有益处,因为绝大部分生长激素是在夜间熟睡状态下分泌的,特别是晚上11时、12时。而孩子从入睡到进入深睡眠一般需要45分钟—60分钟,为了不错过11时开始的生长激素分泌高峰期,孩子最好在10时前入睡。

黄金要素三:营养

想要孩子长得高,营养必须跟上。首先要保证孩子均衡摄入各类营养,蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、纤维素、碳水化合物和水,七大营养素缺一不可。孩子每天饮食品种多样,不偏食不挑食,摄入营养丰富,才能给身高的增长提供更坚实的营养基础。

黄金要素四:运动

适当的运动对于孩子的长高功不可没。据医学专家调查研究,同龄儿童经常参加体育锻炼的比不爱运动的平均身高高4厘米—8厘米,有的甚至更多。推荐运动:跳跃运动:摸高、跳跃、跳绳、篮球等;拉伸运动:引体向上、游泳、伸展体操等;适度的负重运动:举重、负重跑等。

我运动我健康



4月23日下午3时,由市卫计委直属工会举办的主题为“我激情、我运动、我健康”广场舞展演活动,在市体育中心火热开场。在院领导的大力支持下,在各科室积极配合下、在骨科护士长李英姿的亲自指导下,我院选派25名文艺骨干,代表海沧医院参加了此次展演。

我院选送的拉丁舞《飞扬吧,激情的旋律》,历时了半个多月的辛苦排练,取得了圆满成功,受到了卫计委主任、市总工会主席等领导以及现场观众的好评与肯定,再现了海沧医院的风采!