



仁爱 敬业

务实 创新

嘉興一院報



“健康嘉興”微信平台



嘉興市第一醫院報社公眾號

2019年10月第10期(总第85期)

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

我院完成浙江省第四周期三级甲等综合医院复评工作

10月24日,我院三级甲等综合医院复评反馈会在报告厅召开。经过五天全面细致的现场检查,我院作为第一批接受浙江省第四周期三级甲等综合医院复评单位,顺利完成评审工作。在我院近百年的发展历史中,留下了一代代“嘉一人”砥砺奋进的足迹,“嘉一人”将以本次复评为新起点,迈开医院高质量发展的新步伐。

此次复评工作,由浙江省卫生健康委组织的9位领导和专家组成评审组,在10月20日-10月24日,分成管理(2个)、医疗(2个)、护理、药事、院感7个评审专家组,通过资料检查、个案追踪、系统追踪、设备设施检查、病历审阅、职工访谈等方式,严格按照浙江省第四周期三级甲等综合医院评审标准,对全院进行多层次、立体化、全方位的严格、认真、细致的资料及现场检查。在评审检查中,专家们查阅了所有台账资料,走遍了医院各个角落,访谈了大量医务人员及其他人员,对照评审标准不放过任何一个疑问,核实每一个细节,对医院工作进行全面的评审。他们高度专业、敬业、严谨、细致的工作态度和作风,让全院各科干部职工都深受触动,给每一位职工提供了一次零距离学习的宝贵机会。

反馈会上,7位评审专家分别就各组检查情况进行客观公正的反馈,专家们充分肯定我院在管理、医疗、护理、药事、院感等各方面工作的特色亮点,也中肯指出了存在的问题与不足,并对医院未来发展提出宝贵的建设性意见。专家评审组组长何强在总结评价中指出,本次评审共检查部门科室216次,访谈对象1076人次,其中院领导48人次,职能管理部门负责人

156人次,科主任147人次,护士长90人次,医生154人次,护士187人次,药师53人次,医技人员69人次,其他员工93人次,患者及家属79人次;共检查设备设施723台次,病历150份。全体评审专家对我院作为中国革命红船启航地的大型公立医院的政治责任意识高度肯定,对于医院重视健康浙江建设、打好省卫健委“1+5”攻坚战、践行党委领导下的院长负责制所取得

的成绩给予充分肯定,对于医院历来重视医疗质量、医疗安全管理的精神给予充分肯定,对于医院高度重视并积极配合本次检查的态度表示感谢。何强组长通报了专家组在检查中发现的亮点、特色并指出不足,希望医院继续努力、持续改进。

院长姚明表示,“今天的评审是为了今后更好的发展”,我院将以评促改、以评促建、以评促

优,针对专家指出的短板和不足,认真梳理、详细制定整改方案,狠抓落实,持续改进。通过进一步加快改革步伐、提高管理水平、强化质量与安全体系建设、提升业务能力、深化文化内涵,努力把医院建设成为“百姓放心、员工热爱、政府满意”的高品质现代化区域医疗中心。同时代表全院干部职工对专家组五天来的辛勤付出表示衷心的感谢。

在此次“三甲”复评中,我院也得到了市委市政府、市人大常委会、市卫生健康委、嘉兴学院的大力支持。评审期间,市政府副市长邢海华看望评审专家;市人大常委会副主任陈越强、市卫生健康委主任王伟荣、嘉兴学院党委书记黄文秀、市政府副秘书长郭保东等分别出席“三甲”复评启动会和反馈会。衷心感谢各上级部门对评审工作的关心和大力支持!

自2011年我院成功创建三级甲等综合医院以来,医院各项工作在市委市政府、市卫生健康委、嘉兴学院的正确领导和关心支持下,取得了长足的进步。此次“三甲”复评是医院发展的新契机、新台阶,医院将以此作为新的起点,强化优势、补齐短板、全方位持续质量改进,全面开启医院高质量发展新篇章,助力嘉兴学院“申硕创大”,为打造“医教研管”协调发展的高品质现代化医院而奋斗,为建设健康嘉興、打造健康中国样板地作出更大贡献。

衷心感谢全院干部职工在“三甲”复评“大考”中,全力以赴,辛勤工作!我们将不忘初心、牢记使命,在医院发展建设中始终心齐劲足,团结奋进!

(宣传统战部)

主题教育

党委书记上党课:守初心、担使命,全面推动医院高质量发展

为深入推进“不忘初心,牢记使命”主题教育,10月31日,院党委书记钱钢以《不忘医者初心、牢记健康使命——全面推动医院高质量发展》为主题,按照上级党委“四个讲清楚”要求作全院专题党课。院党委班子、工青妇组织负责人、党建工作内设机构负责人、各党支部书记、党小组长、预备党员及入党积极分子等200余人听课。市卫生健康委主题教育第一巡回指导组联络员贾金到会。

钱钢书记结合自身学习,在深入调研的基础上,围绕“悟初心”、“守初心”、“践初心”谈学习体会和感悟;并剖析医院当前发展面临的问题,找出发展差距,指明高质量发展必须解决的“拦路石”和重点任务。对于如何回答好“不

忘初心、牢记使命”这个共产党人终身课题,他认为最重要的是要持续不断地通过学习思考来悟初心、坚定信念来守初心、外化行动来践初心。围绕“不忘初心、牢记使命,全面推动医院高质量发展”的主题,钱钢书记从“提高站位守初心,深刻认识‘高质量发展’的重要意义;对标检视找差距,全面查摆‘高质量发展’的问题制约;精准施策抓落实,明确把握‘高质量发展’的重点任务;勇猛精进担使命,时刻保持‘高质量发展’的高度自觉”四大方面进行了细致详实的阐述。

他指出,大有可为的新时代呼唤每一位奋发有为的“嘉一人”,一起实干苦干“再出发”。要始终把习近平总书记的重要指示精神作为根

本遵循和指路明灯,不忘初心、牢记使命,勇于担当、砥砺前行,奋力推动医院高质量发展,以优异成绩迎接建院百年、建党百年!

参加专题党课的党员干部聚精会神、认真记录,一致认为本次专题党课主题鲜明、重点突出、论述透彻,对引导广大党员干部始终保持政治坚定、思想常新起到了积极作用,为推动医院高质量发展指明了方向,明确了目标。大家纷纷表示,在今后的工作要坚定理想信念,不忘初心、牢记使命,立足岗位,积极完成时代赋予的使命担当,全面推动医院高质量发展,为健康嘉興建设奋力拼搏,当好红船旁的健康卫士,为嘉興人民健康谋幸福。

(宣传统战部)

医心颂祖国 礼赞新时代

金风映国旗,晨曦迎华诞。为热烈庆祝中华人民共和国成立70周年,深入推进“不忘初心、牢记使命”主题教育,10月1日一早,我院举办“红旗下忆初心明使命”升旗仪式和“歌唱祖国”快闪活动,大力营造国庆热烈气氛,激发爱国主义情怀。

早晨7时,院党委领导班子、党支部书记、中层干部代表在医院正门前整齐列队,迎接国旗。当高亢激昂的《义勇军进行曲》响起,升旗手展臂一挥,鲜艳的五星红旗迎风飘扬,冉冉升起,全体人员庄严肃立,行注目礼,满怀对党和祖国的无比忠诚与深情热爱,高声唱起国歌,用铿锵有力、振奋人心的歌声唱响对新时代的礼赞。7点15分,医院“天使合唱团”踏着音乐的旋律出现在门诊大厅,随着《今天是你的生日》歌声缓缓响起,院领导、医生护士、青年团员、退休党员志愿者迅速围聚,与合唱队员们一起高声歌唱。过往的群众、各楼层的候诊患者、家属也纷纷驻足,自发参与其中。全场从惊喜到感动,从倾听到合唱,所有人都积极参与,热情高涨,共同向祖国深情表白,现场洋溢着浓浓的爱国激情。大家用优美的歌声唱出对祖国的深切热爱,唱出对生活的美好向往,唱出心底最深情的祝福。

优美的歌声表达出了对伟大祖国、党和人民的热爱,快闪献唱展现出了“嘉一人”蓬勃朝气的风采。新时代的“嘉一人”必将常怀爱国之情,不忘医者初心、牢记健康使命。

(宣传统战部)

以“党建联建”带“星火计划”,引领深化对口帮扶

为进一步深化浙黔两省医疗健康合作,让受援医院综合医疗健康服务能力提升更高效,我院积极探索对口帮扶新模式及长效机制,10月11日,我院与贵州省普定县人民医院共同签订“党建联建”及“星火计划”协议。

双方将以“党建联建”为纽带,加强在基层党建方面的交流与合作,引领医疗服务、学科发展、人才队伍建设等工作深化对接,以更好实现省委省政府下达的帮扶目标。

院党委书记钱钢,副院长王正安,医务科副科长朱富祥,党政综合办副主任、大内科副主任胡惠林,医技2党支部书记朱志红,普定县人民医院党委书记石建及副院长赵锡礼、孔德智、沈鹏(本院派驻专家)等参加签约仪式,普定县人民医院院长朱代荣主持。

王正安副院长在会上表示,我院领导班子高度重视对口帮扶工作,自两院成为对口帮扶医院以来,我院定期派遣专家,组团式帮扶普定县人民医院,双方交流合作、互促互

进。他先后6次到访,每次都能深切感受到普定县人民医院的发展壮大。双方的持续合作,为普定县人民医院的整体发展提供了帮助,提升了当地百姓就医获得感,也有利于援贵医生的进一步成长和发展。希望今后双方能在党建联建的引领下,深化合作,提升帮扶合作效果。

钱钢书记在会上指出,浙江嘉兴是党的诞生地、初心地,是中国革命红船启航地,“红船精神”的发源地。而贵州同样是中国革命的重要红色基地,两地红色基因一脉相承。当前正值全党“不忘初心,牢记使命”主题教育不断推进,又恰逢普定县人民医院刚刚成立院党委,我院第一时间怀揣美好祝愿,带着“红船”(模型)来到普定,传扬“红船精神”,与普定县人民医院建立党建联建合作关系,并以此作为新的起点,实施第一个具体深化帮扶的创新型实践,即《“星火计划”暨导师制结对帮扶计划》,这是探索对口支援人才培养长效机制的有益尝试,

是加强公立医院党建、深化主题教育的一次具体实践。

我院与普定县人民医院已开展多年富有成效的帮扶合作,近年来,我院通过专家组组团式对口帮扶,累计派驻专家14批次29人次,以坐诊、手术、远程会诊等多种形式,助力普定县人民医院医疗服务能力的提升。现又创新搭建对口支援党建合作交流平台,必将开创新局面,产生新影响,结出新硕果,助推该院综合服务能力再上新台阶。会后,我院健康管理中心主任、医技2党支部书记朱志红汇报交流党支部工作经验。一同前往的儿科毛峰峰副主任医师和消化内科陈一鹏主治医师将在普定县人民医院开启为期半年的驻点帮扶工作。

在到访普定县人民医院前,结合主题教育,钱钢书记一行参观遵义会议会址,回顾了中国共产党艰苦卓绝的战斗历程,巡革命踪迹,悟初心使命,汲奋斗力量。

(宣传统战部)

医院简讯

▲10月18-20日,我院和全国卫生生产业企业管理协会医院建筑工程装备分会共同主办第二届全国医院BIM技术应用与交流大会暨首届医院建筑数字产业展览会。

(总务科)

校对:诸胜涛

『学习强院,悦想快答』,线上答题促主题教育全覆盖

“不忘初心、牢记使命”主题教育开展以来,院党委高度重视、迅速行动,努力抓好主题教育全员覆盖,自10月5日起开展为期一周的“学习强院,悦想快答——党员应知应会网络培训考试”,通过线上答题的方式,向全院670名在职党员进行网络培训与考试,截止至10月11日,共有788人参加,做到在职党员全覆盖,部分退休党员参与。

培训考试内容涵盖“不忘初心、牢记使命”主题教育、党章、等级医院评审应知应会等方面,系统随机选题,党员利用碎片化时间自主答题。不同于线下答题时间、空间、人员参与的局限性,网络培训考试的自由度、灵活度确保在医院攻坚克难期党员人人参与。

“学习强院,悦想快答——党员应知应会网络培训考试”旨在强化全院党员干部的政治素养和理论素质,进一步激发党员干部“守初心、担使命,找差距、抓落实”,更好发挥模范带头作用。而全院党员的全覆盖自觉参与,也充分体现了学习自觉性和积极性。随着主题教育的深入开展,全院党员将以更加奋发有为、更加昂扬向上的精神状态和热情,全力投入到党务、业务“双融、双促”中去,为医院各项工作的创新发展提供坚强的组织保障。

(宣传统战部)

小屋见大爱,爱心献血屋入驻我院

红顶白墙的温馨小屋,沙发、空调、电视、消毒柜、饮水机一应俱全。献血者可以一边看电视,一边喝着水,轻轻松松地等待献血。10月1日起,嘉兴市中心血站设立在我院的爱心献血屋投入试用,这也是全市首个医院献血屋,将使市民献血更便捷。

“这里献血很方便,不用再跑到中心血站去了,硬件设施也很好。”来院探病的市民周先生惊讶地发现医院里多了一个献血小屋,于是“顺便”进来献个血。原来,周先生献过多次血,以往都是前往市中心血站或戴梦得大厦门口的献血车,没想到在医院里也能献血。“献血屋的整体环境当然比献血车好多了,以后想献血随时可以来了。”他笑着说道。

除了为献血提供舒适、放松的场所,将献血屋设在“临床一线”,也大大方便了广大患者和家属。要知道,临床用血需求量大,往往“供不应求”,很多患者和家属得知情况后也会自发地去献血。院内献血屋使爱心人士可以就近献血,“不用跑远路”。

此外,早在今年7月,我院积极响应医疗卫生服务领域“最多跑一次”改革,接入嘉兴市临床用血直免系统,实现了“用血服务不用跑”,浙江省内所有无偿献血者及其直系亲属在医院用血后,均可直接在医院按规定“一站式”直接减免用血费用,免去了来回奔波。

目前,爱心献血屋献血服务时间为每天8:45-15:15,周末、节假日无休。爱心市民可以来献血屋撸起袖子捐献热血,为更多有需要的人送去健康、为延续生命加油护航。

(宣传统战部 章鸣译)

“体验式就医”改服务,我们用心做



“您好!我是这家医院的‘患者体验式服务改进’活动志愿者,能否让我以您家人的角色,陪同您全程就诊?”

几乎每一天,在我院熙熙攘攘的门诊大厅,都会有这样的“暗访者”出现在患者的身边,这些“服务侦探”均由本院党员或职工志愿者利用自己的休息时间担任。自今年4月院党委下发活动实施方案,启动这项工作以来,院领导带头参与,共有来自59个科室的944名职工志愿报名。

医院为何要花大力气,组织如此多的党员和职工志愿者投入这场体验式改服务行动?党委书记钱钢说,一是为贯彻党的十九大精神,“不忘初心、牢记使命”。二是为践行“让

就医更满意,让嘉兴更健康”的办院宗旨,助力健康嘉兴建设。三是为深化医疗卫生服务领域“最多跑一次”改革,切实改善患者就医体验,提升就医获得感。

据了解,为切实达到患者体验式服务改进的目标,凡报名参加活动的党员和职工志愿者,均需通过医院社工部的统一培训,并经排班后正式上岗。服务范畴包括:为就诊患者导医、解释咨询、陪同就诊、心理抚慰、入院手续办理、取送检查检验报告单、费用查询、健康教育等便民服务,收集并听取患者对就诊医疗服务的意见及建议。

活动开展6个月以来,已有480多名党员和职工志愿者上岗体验,并在服务结束后

填写意见反馈表,经社工部汇总,梳理出意见建议共计207条,医院每季度召开专题会议作分析讨论,当前已有效整改141条,其他项目也都在积极改进中。

随着主题教育的深入推进,院党委班子成员和“两代表一委员”利用国庆假日体验就医,他们直奔一线服务窗口,深入就医群众中,直接感受患者看病的难点、堵点和痛点,真切地抓住影响群众就医满意度的“关键小事”,提意见促整改抓落实。

为进一步检视问题,改进服务,医院同时向12位特聘社会监督员发出“体验式就医”志愿服务活动邀请函,他们来自人大、政协、机关、社区、媒体等社会各界。他们将以普通患者的身份体验就诊,参与门诊诊疗的各个环节,在亲身体验就医过程中帮助医院查找问题和不足。

服务无止境,常做则常新。近年来,院党委始终以患者和职工“双满意”为目标追求,2018年面向社会开展了“请社会把脉、为服务问诊——开门纳谏活动”,问需于民、问计于民,列出十大服务改进项目,取得了良好成效。2019年“患者体验式服务改进职工志愿服务行动”也将持续深入推进,作为全院党支部和各科目标考核的加分项目,激励并倡导党员带头,职工参与,常态化开展。

(宣传统战部)

对话“双下沉”,共谋“两提升”

10月27日,我院主办《城市医院“双下沉、两提升”工作模式探讨与实践》省级继教班。国家卫生健康委员会有关司局领导,嘉兴市卫生健康委副主任李金大、医政医管处处长方达飞,院党委书记钱钢,嘉兴市经开区社发局副局长章红亚,以及我院医联体单位和市县两级医疗单位代表等参加。我院副院长王正安主持。

会上,院党委书记钱钢表示,我院自开展“双下沉、两提升”工作以来,在市卫生健康委的指导和各医联体成员单位的支持、配合下,不断探索、创新合作模式,积累了一定的管理和实践经验,取得一定成效。希望各位专家、同仁能借此平台,分享经验、探讨交流,以此

更好地做好“双下沉、两提升”及医联体工作,践行城市公立医院的使命。

嘉兴市卫生健康委副主任李金大表示,嘉兴作为党的诞生地,红船精神的启航地,医疗卫生事业在市委市政府和省卫生健康委的领导下,取得了长足的进步,“双下沉、两提升”工作也走在全省前列。此项工作的开展,使市级医院在推动自身发展的同时,也提升了基层医疗机构的技术水平,百姓的就医获得感得到充分提高。希望大家共同努力,为嘉兴的医疗卫生事业和百姓的健康作出卫生工作者最大的努力和贡献。

国家卫生健康委员会有关司局领导以《发展紧密型联合体,完善分级诊疗体系》为

题发表主旨演讲。在演讲中,分析了新时代面临的新情况、新问题,阐述了“人民医院”的初心和使命,介绍了紧密型联合体发展的方向、原则、存在问题以及具体措施等内容。他表示,浙江省的医疗改革工作作为全国的典型,具有很好的借鉴意义。“双下沉、两提升”工作是其中的重要组成,对卫生服务体系中整合医疗资源和推进分级诊疗具有重要意义。

会上,各位专家围绕本单位“双下沉、两提升”工作实际开展情况,作了精彩演讲。参会者互相交流、分享实用经验,为嘉兴地区进一步推动“双下沉、两提升”工作提供了强劲的动力。

(宣传统战部 诸胜涛)

家庭助廉

传家训脚踏实地,扬家风从我做起

如果说家是一个静谧的港湾,那么好的家风就是荡涤海水的清风。如果说家是一棵遮荫的大树,那么好的家风就是滋润土地的雨。家风、家训就是家庭传递给我们的价值观,而在我人生的各个阶段,家都给了我一颗这样的种子。

“小布谷,愿你慢慢长大。愿你有好运气,如果没有,愿你在不幸中学会慈悲。愿你有很多人爱,如果没有,愿你在寂寞中学会宽容。”这是作家刘瑜写给自己刚满一百天的女儿的信,当我读到这句话的时候我已经长大,却也让我想起我的父母在我童年时教给我的正是宽容的意义和慈悲的力量。

还记得我妈妈第一次打我是因为我同学推进泥地里,因为他踩脏了我新买的球鞋。尺子打在手心,让我记住的不仅仅是“竹板炒肉丝”的疼,也是“严于律己,宽以待人”的道理。每当我回家和妈妈谈一些“班里谁怎么样了,谁谁谁计较什么事了”诸如此类的时候,她总让我找找自己的原因,试着谅解别人,原谅别人,同时也散去自己的不快乐。

再长大一点的时候,学习成了生活

的主导。父亲在我书房里挂上“业精于勤而荒于嬉,行成于思而毁于随。”以此希望我在求学的路上能勤奋刻苦,学会思考。

家里的大书柜是我时常“淘宝”的地方。曾经我也从书柜的深处翻出我爸爸年轻时候的读书札记,漂亮的字体让我每次看都能发出“哇”的赞叹。仔细阅读,也时常感觉受益良多。后来学医,书柜里的小说诗词渐渐替换成了各类医学课本和考试指南,但是勤奋和独立思考也让我继续汲取知识,充实自我。

而在我身上最深的烙印便是“军人家庭的孩子”。从小到大让我引以为豪的是生活在部队大院里,我的爸爸是名军人。小时候对“不怕苦,不怕累”的理解就是,每天早上五点的起床号,无论寒暑。对“牺牲奉献”的理解就是,“爸爸今天有任务不回家”。再长大一点,喜欢学着阅兵仪式上主席的样子,背着手喊“同志们辛苦了”,然后敬礼回一句“为人民服务”。要问我什么是“为人民服务”,那时的我一定会说,就像我爸爸和那些叔叔一样。小小的我已经在内心深处种下了

种子,告诉我何为忠诚,何为责任,何为奉献。

现在我成为了一名医务工作者,宽容和慈悲是在医院工作中的润滑剂,让我学会面对患者,理解他们的病痛和焦虑,甚至是因为焦虑带来的无礼。勤奋思考是我进步的工具,让我能在不断更新的医学知识中激流勇进,不断充实。而责任意识是工作的底线,让我心中始终绷着责任的弓弦,“健康所系,性命相托”的责任重于泰山,让我能小心谨慎的对待每一个样本,做好每一天的工作。

好的家风家训是父母送给孩子最珍贵的礼物。我也曾问我的爱人,如果以后有孩子,作为一家之主你送给孩子一句话什么话呢?他说他想送给孩子慈山大师的两句名言“荆棘丛中下足易,明月帘下转身难。”这是他对对自己的要求和警示,同样也希望自己的孩子在顺境中居安思危,能在逆境中泰然处之。我想,传承不曾停止,父母交给我们的,也将继续影响我们的孩子。

(检验科 魏薇)

罗兰曾说过:“生命不是一个可以孤立成长的个体。它一面成长,一面收集沿途的繁花茂叶。它又似一架灵敏的摄像机,沿途摄入所闻所见。每一分每一寸的日常小事,都是织造人格的纤维。”

我出身农村,父母都是面朝黄土背朝天的农民。岁岁年年流淌入土地中的汗水教会他们老老实实做人、勤勤恳恳做事,如此才能在金色的秋风中有麦穗抽节生长。还记得离家求学的那天,口拙的父亲唯一交代是:跟同学好好相处,多做事不吃亏!如今我已工作10余年,这句话亦成了跟同事好好相处,多做事不吃亏!老实——是朴实的农村给我的烙印,是无华的父母给我的烙印,它让我对亲人、对朋友、对病友都说真话,办真事;做任何事,都能学会实事求是,从细微处着眼,从点滴小事做起,求真务实,无愧于心。虽说怀中的麦穗不甚饱满,但在老实人的心里依然满足。

我虽已年过四十,但父母眼里我依旧是当初那个不知事的小姑娘。难得的休息日,母亲会从老家赶来帮我打扫卫生,烹饪一桌丰盛晚餐,“我们因因加班到现在才回来,辛苦得不得了,多吃点!多吃点!”灯光下母亲的微笑是那么温暖,言语是那么温柔。家于我而言是最温暖的港湾,栖息在这里,我积蓄能量,重抖精神,学着瘦弱的母亲做一个温暖的人,做一个有热量的人,尽自己所能去帮助患者!

习近平总书记说过,千家万户都好,国家民族才能好!

所谓“家风”,不曾写在纸上,不曾刻在碑上,但却是它织就成了属于我的人格纤维,温润着我的每一分、每一寸……

(18A病区 富琴燕)

漫说我眼中的家风

知晓您的血压



为推进心脑血管疾病防治,控制高血压危险因素,指导群众做好自我血压管理,切实提高高血压知晓率、治疗率和控制率,10月8日“全国高血压日”之际,我院高血压达标中心联合嘉兴市动脉硬化性疾病研究所共同举办全国高血压日大型义诊活动。

在门诊大厅,院党委书记、心血管内科专家钱钢主任医师带领与高血压疾病诊治相关的心血管内科、肾内科、神经内科、内分泌科等专家组成的义诊团队,为前来咨询的市民答疑解惑。同时,现场还有医护人员进行免费测量血压、血糖,发放健康科普资料。

今年是第22个全国高血压日,主题是“18岁以上知晓血压”。当前,我国约有高血压患者2.7亿,而高血压带来的脑卒中、冠心病、心力衰竭、肾脏疾病等严重并发症致残和致死率高,已成为我国家庭和社会的沉重负担。但是,目前正在接受治疗的高血压患者中有70%以上血压未达标,高血压达标率的提升已迫在眉睫。

为了规范高血压的诊疗和管理,提升高血压患者的达标率,以最大限度地降低心脑血管发病和死亡的总风险,我院联合8家基层医院,共同申报全国高血压达标中心建设

单位,经过中国心血管健康联盟、心血管健康研究院、高血压达标中心认证工作委员会等机构联合认证,医院正式成为全国首批(全市唯一)高血压达标中心建设单位(牵头医院)。

今年5月,我院举办高血压达标中心建设启动会。自启动建设以来,医院在高血压病防治、远程会诊、双向转诊、人才培养、技术指导与学术交流等方面开展了大量工作,多措并举提升高血压患者的达标率,致力于为患者提供更加专业、规范的诊疗。

(宣传统战部 章鸣泽)

营养师教你主食怎么吃

《黄帝内经》里讲“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”,可见主食是我们赖以生存的根本,不仅含有丰富的碳水化合物,也是B族维生素、矿物质、蛋白质、膳食纤维的重要来源。但在选择主食时,大家常常存在几个误区。

误区一:主食就是米、面?

提到主食,大家心里想的都是南方人吃米,北方人吃面,其实作为主食的食物可不仅仅是米、面。《中国居民平衡膳食宝塔(2016)》中,第一层就是谷薯类,通常就是我们说的主食,包括谷、薯、杂豆三类。

薯类,一般是指土豆、红薯、山药、芋头等,含有丰富的纤维素、半纤维素等,有助于

促进肠道蠕动。杂豆,一般指赤豆、绿豆、豌豆等,并不包括大豆。杂豆中氨基酸的组成不仅接近人体而且还富含谷类食物缺乏的赖氨酸,与谷类食物搭配,可以起到蛋白质互补作用,提高蛋白质的营养价值。

误区二:大米、面粉越白越好?

随着生活水平的提高,选择食物时,大家对口感、美观等要求越来越高。精致谷物是全谷物加工后,将谷皮、糊粉层和胚芽分离出去,仅留下淀粉含量高的胚乳部分。米、面越白说明谷物加工的精细度越高,与全谷物相比,B族维生素、膳食纤维、矿物质等营养成分相对缺乏,并且谷类食物加工越精细则血糖生成指数越高。

误区三:粗粮越多越好?

越来越多的人认识到吃粗粮的好处,刚才也提到了,长期吃精白米面会导致维生素、矿物质的缺乏,那么粗粮是不是越多越好呢?粗粮的优点之一就是含有丰富的膳食纤维,但摄入过多会增加胃肠道的负担,甚至会影响蛋白质和微量元素的吸收。一些糖尿病患者要认识到,粗粮有助于控制血糖,却不能降糖,即能延缓血糖升高速度,但不能降低摄入血糖总量。并且如果将粗粮做成粗粮粥,在增加黏稠的同时也提高了血糖生成指数,那么延缓血糖升高的作用就明显下降了。粗粮虽好,但一定要粗细搭配,比如煮饭时放一些燕麦。

(营养师 万磊)

牙齿断了怎么办

在临床工作中,牙医经常接诊到牙折断甚至脱落的患者,小朋友占很大一部分。在日常活动、运动、骑车、打球发生磕碰造成牙齿折断的情况屡见不鲜。尤其是寒暑假的时候小朋友门牙折断多发。牙齿折断经常发生在门牙,尤其是恒牙。如果能及时处理得当,多数人的牙齿是可以得到保留的。然而,很多人却不知道牙齿还能复位,白白错过了急救的最好时机。有的只是部分折断,没有及时修复或者认为要成年后才能修复,错过了最佳的治疗时机,给后期修复造成困难。

那么牙齿折断后,究竟应该如何处理呢?首先要了解牙急性损伤分为哪几类。常见的牙急性损伤包括:牙震荡、牙脱位、牙折。

1.牙震荡由相对较轻的外力导致。受伤后一般表现为患牙会有伸长不适感、牙齿酸软无力、轻微松动和叩痛,牙龈边缘可能还有少量出血,甚至咀嚼食物时出现疼痛的感

觉。牙震荡的症状前期表现不明显,表面看牙还好好的,可是牙齿“内心”却“很受伤”。长期放任不管,很多患者一年或是几年后可能会出现患牙变色,根尖瘘管、牙髓坏死、牙根吸收等问题。出现牙震荡情况,应及时就医,1~2周内应使患牙休息,不要让牙齿时时处于咬紧的状态,受伤后1年内根据医嘱定期复查。

2.牙脱位是指牙受外力作用而脱离牙槽窝。牙齿由于受外力打击的方向和大小不同,脱位的部位和程度也不一致。牙脱位后,找回折断的牙齿,如果牙齿连根折断或脱落,可以用纯净水冲洗干净后及时塞进牙窝,若不能马上复位,可将牙含在舌头下面,或放在有牛奶、生理盐水、自来水的杯里,为牙齿再植创造有利条件后尽快赶到医院,30分钟内对牙齿进行再植。

3.牙折可以分为冠折、根折和冠根联合折3种。牙折断后需要拍受伤牙的牙片,看牙

根是否折断。缺损局限于釉质、牙本质,牙髓未暴露者,可以使用复合树脂行美学修复。

牙折断后治疗原则是尽量保持患牙,恢复牙体外形与功能。有很多患者家长认为小孩子牙齿折断了可以不用管,等长大了在“套牙套”就好了,这是错误的。牙齿折断后,颌牙和折断牙没有咬合,失去了限制,会继续生长,等到打算修复的时候已经没有空间可以做牙齿了。如折断得太多,就会使牙髓(牙神经)组织暴露出来,触碰疼痛剧烈,可能引起急性牙髓炎。因此,应首先处理牙髓,进行保护牙髓的治疗或做牙髓处理,待治疗结束后再修复缺损的牙体。牙根断裂的话,只能进行拔牙处理了,拔牙后根据年龄及牙齿情况,尽早进行暂时性或永久性修复。

牙齿是人体最坚硬的组织,但一旦失去无法长出新的。因此避免牙外伤,日常预防很重要,剧烈运动要小心,必要时可以佩戴保护牙套。

(口腔科 于静)

疼痛千万别“强忍”

为响应浙江省医学会疼痛学分会的号召,在第十六个“全球预防疼痛年”为主题的“世界镇痛日”和“中国镇痛周”之际,传播疼痛医学知识,提高广大群众的疼痛防范意识,10月14日,我院疼痛科举办疼痛咨询和“世界镇痛日”义诊活动。

在门诊大厅,著名疼痛学专家、省疼痛学会副主委、我院院长姚明教授带领疼痛病区主任黄兵主任医师、麻醉科副主任陆雅萍主任医师等专家组成的团队,为150多位饱受颈肩腰腿痛、关节痛、三叉神经痛、带状疱疹神经痛、糖尿病神经痛等疼痛困扰的患者进行义诊。

“疼痛”,作为每个人一生中体验最早、最多的主观内在感觉,是人类经常遇见的问题,而慢性疼痛更是折磨人类的一种疾病。因此,世界疼痛学会将每年10月第三周的周一定为“世界镇痛日”,中华医学会疼痛学分会将世界镇痛日之后的一周定为“中国镇痛周”。

我院于1991年起在国内较早开设疼痛门诊,对多种急性慢性顽固性疼痛进行诊治,获得良好效果。2011年成立疼痛病房并正式建科,疼痛科为麻醉与疼痛医学中心的重要组成部分。近年来,学科在姚明院长的带领下发展迅速,诊治了一大批全国各地专程前来求医的患者。未来,疼痛科团队将本着“除痛创新、厚德厚生”的宗旨,竭诚为百姓服务。

(宣传统战部 章鸣泽)

秋季掉发怎么防治

最近入秋的感觉越来越明显了,俗话说“秋风扫落叶”,你最近有没有觉得你的头发也像“落叶”一样被秋风“扫”掉了呢?秋天确实是一年比较容易掉头发的季节。正常的掉头发是人体新陈代谢的表现,但若头发自然的大量脱落,就应引起重视了。

中医认为,“发为血之余”,也就是说,头发是否茂密与气血是否充足有关,与中医讲的肝肾密切相关。若肝肾不足,气血亏虚,气血不能上行到头部滋养毛囊,毛囊逐渐萎缩,就会导致脱发。此外,中医认为“肺主皮毛”,毛发与中医所讲的肺也有密切的关系。秋季在五脏中对应“肺”,秋燥极易伤肺,耗伤人体的阴血,导致皮毛失去滋润和营养,也会导致脱发。这里提一下“斑秃”,现在年轻人斑秃的情况很多见,大多是由于熬夜、压力大引起的,可归于气血不足的范畴,当然每个人情况不同,还会伴随其他诱因。

那要怎么注意和防范呢?

首先,注意休息,不要熬夜。这是最重要的一点。中医认为“人卧则血归于肝”,人在夜间睡觉的时候血藏于肝,保证充足的睡眠,气血旺盛了,头发自然就会长的好。第二,减少烫染发。烫染发虽然好看,但不可避免的会对头发造成伤害。我们只需要适度的清洗头发,做好简单的护发就可以了。第三,补肾润肺固发。可多食用黑芝麻、黑糯米、乌骨鸡等黑色的食物,中医认为黑色与肾相对应,黑色的食物有补肾的作用,而肾为人之本,肾气充足气血就充足了。另外,在秋季可适当食用润肺的食物,如藕、梨、白木耳等,也可以起到间接的固发作用。第四,寻求中医中药的帮助。中医治疗脱发主要有中药调理和针灸治疗。通过调补气血、平衡阴阳来达到治疗脱发的目的。对于斑秃,针灸的效果非常不错。

脱发虽然不是个棘手的毛病,但严重影响了患者的美观和心情,久而久之也会造成严重的负担。如今,脱发逐年年轻化,大众的健康意识又逐渐增强,我们应正确认识和对待脱发,积极治疗,才能拥有一头美丽的头发。

(中医针灸科 胡天焯)

路边的银杏果摘不得

金秋季节,果实成熟。银杏树上挂满一串串的白果,成了禾城一道美丽的风景。

白果营养丰富,含有多种有益人体的微量元素和维生素,吃起来香甜细软,滋味极佳,具有良好的保健功能,而且既可食用亦可药用。本草记载:白果,性平,味甘苦涩,有毒,具有敛肺气、定喘嗽、止带浊、缩小便之功效。可治哮喘、痰嗽、白带、白浊、遗精、淋病、小便频数等病,对心脑血管疾病也有一定的作用。

因此,路边的银杏树上,那一串串的白果就惹得不少人蠢蠢欲动。且不说攀折敲打、损坏绿化影响市容,这因为接触白果而过敏的也大有有人在,张大伯就是其中之一。

那一天,张大伯在路上看到银杏树上果实累累,触手可及,就摘了一些回家。新摘的白果要去皮,张大伯就在水桶里把这些白果的皮搓去,去皮的过程中他还闻到果皮有一种特殊的臭味。结果次日张大伯的双手、躯干和下肢起了很多红斑和丘疹,痒痒难耐,苦不堪言。张大伯急忙前往我院皮肤科就诊,医生询问了他患病的经过,仔细检查皮损的情况,诊断为白果引起的接触性皮炎。事实上,新鲜白果的果皮中含有一种特殊的化学物质叫银杏酸,这是引起过敏的主要物质;另外还有一些丁酸、庚酸等物质,这是银杏有一种特殊臭味的原因。因此,医生提醒,接触新鲜白果时一定要做好防护措施,如果出现皮炎症状,应及时就医。

“路边的野花,你可不要采”,这路边的白果,虽营养丰富,也千万不能随意采呀。

(皮肤科 曹庆科)



短文话“初心”，“使命”勇担当

为深入开展“不忘初心、牢记使命”主题教育，院党委积极开展形式多样的学、教、宣活动，促进学思用结合，做到知行合一。10月以来，院党委推出主题教育短文征集活动，发动全院党员干部和广大职工讲述初心故事、展现先锋形象、激发学习热情、推动实践开拓，将主题教育推向纵深。

让信念唱出时代赞歌

行政1党支部 罗洁琼

今天谈初心使命，我想从三张老照片说起，谈谈“嘉一人”在传染病防治工作中的初心和使命。



第一张照片是在上世纪60年代，为响应党中央毛主席“一定要消灭血吸虫病”的号召，周学章院长带领“嘉一人”下乡进行治螺灭螺工作。同时，在当时国家经济困难的时期，周院长带领“嘉一人”刻苦研发，发明的药物“呋喃丙胺”获得国家科技成果一等奖，造福了全国的血吸虫病患者。



第二张照片是2003年，“非典”的阴霾笼罩全国，时任大内科主任的刘加良医生担任了嘉兴市非典型肺炎收治定点医院救治指挥部的总指挥，在与“非典”进行没有硝烟的战斗中，他和他带领的团队夜以继日，克难攻坚，冒着被感染的风险，践行着入党时的誓言，书写对党和人民的赤胆忠心。



第三张照片是2014年，医院9号楼负压病房接诊了一位重症禽流感患者，经历79天日夜守护，终于将患者的生命从死神手中夺回。医护人员永不言弃的一次次努力，就是对健康使命最好的坚守。

选了三张不同时代的照片，我想说的是“嘉一人”虽然在不同的时期承担着不同的健康使命，但是我们的理想信念从未改变。“时代是出卷人，我们是答卷人，人民是阅卷人”，一代又一代的“嘉一人”薪火相传，不忘初心，交出健康嘉兴的满意答卷。

用好“匠心”成就“初心”

门诊党支部 刘莉

初心易得，始终难守。当“不忘初心、牢记使命”主题教育在身边如火如荼开展的时候，每位党员能否守住“初心”，用好“匠心”，为自己交出一份满意的答卷呢？

来行政工作已有三年了，进入了办公室这个大集体才知道什么叫做“横看成岭侧成峰”。办公室工作远比我想象中复杂，覆盖的业务量大，承担的责任多，部门之间的协作让我深深体会到视野的局限、能力的短板和经验的不足。在这样一个艰难的时刻，我想到了一个人——有人曾问邓小平：“长征那么艰难凶险，你是怎么样走过来的。”他坚定地说：“跟着走。”是的，跟着党走，跟着理想信念走。只有坚定了理想信念，才能发扬“匠心”精神，扎扎实实、精益求精做好每一件事情。

对标对表，“匠心”是“坚持”，是“奉献”，把“数十年磨一剑”的精神融入到我们的日常工作中去，守住“初心”、拒绝浮躁，勤于思考，深入思考。学会创造性地思考，细心做事，好好做事。

做一个合格的党员只有沉淀匠心，真抓实干，才能成就初心，沿着梦想的轨道前行。

坚定理想信念，不忘奋斗初心

外科2党支部 周君

习近平总书记说：“一切向前走，都不能忘记走过的路；走得再远、走到再光辉的未来，也不能忘记走过的过去，不能忘记为什么出发。面向未来，面对挑战，全党同志一定要不忘初心、继续前进。”

对医务人员来说，不忘初心，就是要不忘全心全意为人民服务的根本宗旨，牢记使命，就是要忠诚于党，爱岗敬业、履行职责、全心全意做好工作。

作为一名医务人员，体验过患者面对病痛的无奈，目睹过无数悲欢离合的场景，感受过患者信任的目光，也遭遇过“秀才遇见兵，有理讲不清”的尴尬场面……但我无悔！当初戴上庄严的护士帽时许下的诺言，伴随我走过一个又一个春秋，平凡的工作、平凡的语言、平凡的举动，这就是医务工作的日常。我一直努力地做着，用真诚的微笑呵护每一位患者，用爱心、耐心、细心、责任心去护理他们。

作为一名党员医务工作者，通过“不忘初心、牢记使命”主题教育，切实把思想和行动统一到目标任务上，认真做好本职工作，坚定理想信念，不忘奋斗初心。我们也许没有鲜花，我们也许没有掌声，但我们会做生命的守护者，做守护健康的白衣天使，这就是新时代医务工作者的使命！

不忘医者初心，牢记健康使命

感染科党支部 沈月玉

不忘初心，牢记使命。初心是什么？初心就是知难而进，迎难而上，为人民服务的英雄气概；是为患者造福，数十年如一日的坚守；是对党忠诚，心系患者，无私奉献的优秀品质。

我一次次地问自己，我的初心是什么？作为一位人们心中的白衣天使，作为一名90后，我的初心就是在实际工作中坚持优质服务，把严谨务实的作风及良好的服务态度融入到日常工作之中。作为一名医务工作者，我也应该也必须成为这样的人。

有人说，追梦注定是孤独的旅行，有爱陪伴才会坚定前行。医务工作者是健康的守护者，铅华尽褪，唯以厚德载医。既然把医学作为终身事业，就要把自己的理想、信念、青春、才智毫不保留地奉献给这庄严的选择，将爱心、耐心、细心、上进心付诸行动，严格遵守职业操守和行医规范，在平凡的岗位上履行医务工作者的职责，勇敢坚定地承担起生命重托，做人民满意的医务工作者。

家乡的路

儿科党支部 吴学勤

悠悠天宇旷，切切故乡情。说起家乡，你会想到什么？是城市里鳞次栉比的高楼大厦，是田野上随风起舞的金色麦浪，还是村庄上冉冉升起的袅袅炊烟？我的脑海中最先浮现的是家乡的路。

路是最普通不过的乡间马路，而我见证了她的蜕变。刚上小学时，她还是田边的羊肠泥路，一下雨路面立马变得泥泞不堪，对小小的学童是莫大的考验。上初中时，她华丽地变为水泥路，只是略显瘦小，无法满足自行车的相互交汇。再后来，不记得是什么时候，她被拓宽成可以容纳一辆汽车经过的煤渣路。终于，在我上大学时，她蜕变成双向两车道的乡间马路，道路两边栽上笔挺的杉树，成了田野中一道美丽的风景！

一条普通的乡间小路，是人民生活水平不断提高的缩影，是新中国蓬勃发展的见证，而这一切都归功于中国共产党的领导。在党的领导下，我们的祖国一路走来，实现了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃。

习近平总书记说过：“为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴，这是中国共产党人的初心和使命。铭记初心和使命，是学习贯彻党的十九大精神的重要举措，是激励共产党人不断前进的根本动力。人民对美好生活的向往，就是我们奋斗的目标。”作为红船旁的医务党员，我们的初心就是全心全意为病人服务，牢牢守护人民的健康。

初心是前进的信念，是人生道路的指明灯。而家乡的路越变越宽，就像我们党领导的伟大事业，引领着我们走向充满希望的明天！

医者的初心与使命

外科1党支部 吴俊

作为一名医务工作者，在大家相聚的欢乐时刻，我们在医院坚守岗位照顾患者；在大家安稳入睡的夜里，我们

在紧张地守护患者安全。医者的工作既平凡而又神圣，健康所系，性命相托，我们尽自己最大的努力做好每一件事情，让患者放心、满意，成为他们可以信任的“亲人”。然而我想医生，对自己的家人会有很多愧疚吧，多少次节假日不能一起吃顿团圆饭，多少次浪漫的时刻不能同爱人一起度过，尽管如此，也阻碍不了我们作为医者不忘救死扶伤之初心，继续为人类健康事业奋勇前行的步伐。因为这是我们的使命。

作为一名医生，既然投身医学事业，就不能忘记自身的使命，为人类健康保驾护航。要是不畏艰辛，刻苦钻研、精益求精，提高自身的业务技能和专业素养，才能更好地履行我们的使命。

作为一名党员医生，我更要严格要求自己，以全心全意为患者服务为宗旨，不断鞭策自己做好本职工作，守护每位患者的生命健康，在平凡的工作岗位上默默奉献自己的力量，为医疗事业努力奋斗！

心中有信念，脚下有力量

后勤1党支部 甘婉婷

“初心为一泓清泉，涤荡声色犬马的诱惑，润泽心灵的绿洲；初心是一缕暖阳，引导我们去探索前进的方向；初心如一阵春风，拂散思想异化的阴霾，涵养精神的沙漠。”如今站在新的历史起点上，我们有“轻舟已过万重山”的胜利喜悦，但忆往昔峥嵘岁月，我们不能躺在历史的功劳簿上安逸度日，更不能站在前人的业绩上沾沾自喜。

在新中国成立70周年之际，我们后勤1党支部开展了爱国主义教育观影活动，回顾建国以来的种种艰辛，让我们更加深刻地体会到现在幸福生活的来之不易。在这些先锋身上，我们看到了牺牲小我、成就大我的奉献精神；看到了勇攀高峰、争创一流的进取精神；看到了解放思想、大胆探索的创造精神。

“伟大梦想不是等得来、喊得来的，而是拼出来、干出来的。”习近平总书记在庆祝改革开放40周年大会上掷地有声的讲话，向全国人民发出了动员令。只有不忘初心，心中有信念，把人生理想融入国家和民族的事业中，才能最终成就一番事业。作为医院职工，新时代的党员，我们更应发扬“踏石留印，抓铁有痕”的精神，贯彻落实嘴上说的、纸上写的、会上定的，把事情做成并且做实，以小事成就大事，以实事实就实绩。

身边的榜样

规培党支部 陈吉利



“不忘初心、牢记使命”主题教育开展学习以来，我不由地问我自己，作为一个医务工作者，我的初心是什么？我的使命是什么？作为一名党员应该以什么样的形象展示于人？超声科朱文军主任可以说是我们身边的榜样。

那曲镇位于西藏北部，唐古拉山脉旁，那里有庄严圣洁的冰川，有坚强绽放的格桑花，有淳朴善良的藏族同胞，同时也有恶劣的自然环境和生活条件、落后的医疗资源，由于那曲以畜牧为主，受多年生活习惯影响，该地区包虫病发病形势十分严峻。两年前，嘉兴“超人”朱文军主任来到那曲，克服高原反应、水土不服等困难，一边吸氧，一边开展包虫病筛查，连续工作了两个月。高原见证真情，奉献诠释大爱。朱文军主任以实际行动践行了为人民服务的宗旨，践行了吃苦在前，享受在后的共产党员的高尚品德。

“悟初心、守初心、践初心”，我们要向朱文军主任这样的身边榜样学习，共同奉献，共同努力。

坚守初心，我们永不止步

外科4党支部 史明月

每一声“手术成功”背后是多少人辛勤努力的回应。

每一句由衷的“谢谢”是多少话语凝聚而成的感激。

每一日清晨来到科室，总能看到泌尿外科的医生们熟悉的背影。或是端坐于电脑前，仔细查看患者的病史资料；或是围在一起讨论患者的手术方案；或是与患者家属耐心讲解手术风险。他们专注而认真，耐心而细致。我想，这就是每位医护人员坚守的最本真最真实的初心与使命，治病救人，我们从不曾懈怠。

为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴，是中国共产党人不变的初心。作为一个年轻的党员，只有坚守住初心，切切实实地想患者所想，急患者所急，才能做到真正的“仰不愧于天，俯不忤于人”。坚守初心，我们永不止步！