

急诊科全体医护人员的感激之情

在急诊科“迎高峰、抗甲流”任务最繁忙、最严峻的日子里,全院都给了我们大力支持和支援,借院刊一角表示我科全体医护人员的衷心感谢!

院领导经常亲自带领医务、护理、后勤等职能部门主任来到急诊一线,询问我们的工作、输液、抢救等工作情况,帮助我们解决急症存在的问题。亲切地对我们说:“你们辛苦了,要注意身体啊!”在流感盛行时,给我们送来抗感冒、增强免疫力的保健汤药,并多次委

派护理部给我们送来了慰问品。工会还给我们送来 10 箱橙子。

护理部不仅经常来急诊指导工作,并且及时帮我们解决各种困难。在输液室里,唐绍红老师和王凤美老师更是肩并肩与我们一起工作,协助患儿穿刺、配液、安置患者等。

在共青团委、护理部的号召下,来自全院各科室的志愿者们络绎不绝,她们中有护士长、老护士、新护士和实习同学,她们放弃了自己的节假日休息甚至是夜班休息,给予了我们

极大的帮助,犹如雪中送炭。

在今年急诊科接诊病人和输液病人创历史新高的日子里,虽然医护人员加班加点、经常带病坚持工作,但仍无法满足病人需求,正是因为有这么多领导的关心,有这么多同仁的支援,我们才能顺利完成如此繁重的工作任务,并确保了医疗安全。高峰还在继续,但我们相信,只要有全院的支持,我们就一定可以战胜一切困难,完成急诊医疗任务!

(急诊科)



近两个月以来,由于气温变化及甲流的影响,导致我院急诊输液人数大幅上升,日输液量已经达到 880 人,急诊科工作量急剧增加,为此急诊科采取了多项措施以确保医疗安全。(宣传办)

防治脂肪肝 当用综合疗法

近年来,随着经济的发展和人民生活水平的提高,脂肪肝已成为我国常见的慢性肝病之一,若不及早治疗,可演变成脂肪性肝炎、肝硬化,甚至肝癌,严重危害着人们的健康。因此,即使单纯性脂肪肝患者早期没有症状,也应及早发现,及时治疗,以防病情加重或引发其他疾病(如糖尿病)。对付脂肪肝,患者需采用综合治疗方法,多管齐下。

寻找病因 控制原发病

脂肪肝可由多种原因引起,找出病因,并积极控制原发病对脂肪肝的防治至关重要。患者一旦被诊断为脂肪肝,应首先明确引起脂肪肝的病因,对各类病毒性肝炎、自身免疫性肝病、药物或毒物引起的肝损害以及酒精性脂肪肝进行鉴别。

一般情况下,轻度或中度脂肪肝在解除病因或控制原发病后,可获得相应好转,甚至完全恢复正常。大多数药物性脂肪肝在及时停药后 2-3 个月内可完全恢复正常;而因长期酗酒,酒精中毒所致的酒精性脂肪肝患者应戒酒,戒酒对单纯性酒精性脂肪肝绝对有效,肝内脂肪沉积一般在戒酒数周或数月内完全消退;营养不良性脂肪肝者应合理加强营养;肥胖和糖尿病等引起的非酒精性脂肪肝治疗的关键在于有效控制体重和血糖;胃肠外营养所致脂肪肝应避免过高热量及过多脂肪的摄入等。

合理膳食 严控总热量

机体热量的来源为食物中的蛋白质、脂肪和糖类,其需要量与年龄、性别和劳动量等有关。研究证实,过高热量摄入可使患者体重增加,脂肪合成增多,诱发或加重脂肪肝。因此,合理控制热量摄入、节制饮食是治疗脂肪肝的首要原则,患者应根据自己理想的目标体重来调整每天热能的摄入,科学分配各种营养素,适当补充维生素、矿物质及膳食纤维。

值得注意的是,脂肪肝患者饮食中仍要含有适量的脂肪,因为适量脂肪摄入是人体健康所必需;同时,要严格控制糖类摄入,因为过多摄入的糖类,特别是富含单糖或双糖的甜食,可增加胰岛素的分泌,但糖类转化为脂肪;对于酒精性、营养不良性脂肪肝患者,应强调补充充足优质蛋白及营养,但糖尿病性脂肪肝兼有肾病的患者,其蛋白质摄入量不宜过多,否则会增加肾脏的负担。总之,患者应根据自己的病因及病情来制定适合自己的饮食方案,并根据病情变化及时进行调整。

合理运动 体重达标

运动既可帮助患者减轻体重,也可有效减少内脏脂肪,改善胰岛素抵抗,进而减少肝内脂肪沉积。对有转氨酶轻度升高的脂肪肝患者而言,一再强调休息是不明智的做法,只有适当加强锻炼才能改善肝功能。患者可在医生的指导下,选择适合自己的运动方式,并长期坚持。

运动量以中等强度为宜,即运动时呼吸、心率加快,并感微微出汗,在运动后疲劳感可很快消失,精力、体力和食欲均保持良好。运动时间每次应保持 30-45 分钟,每周运动至少 3 次。若患者伴有严重的心肾功能不全,应适当控制或减少运动量,以休息为主。

另外,对于坚持基础疗法(饮食、运动、纠正不良生活方式和行为)治疗 6 个月,每月体重下降 <0.45kg,或体重指数(BMI) >27kg/m² 合并血脂、血糖、血压等两项以上指标异常者,可考虑加用西布曲明或奥利司他等减脂药物,但每周体重下降也不宜超过 1.2kg,因为体重下降过快会损伤肝脏,加重病情。

药物治疗 严格遵医嘱

药物治疗对于促进肝内脂肪及其伴随炎症的消退,阻止其向肝纤维化、肝硬化发展有积极意义。但为确保安全,患者应严格按照医

生的嘱咐来用药。

胰岛素增敏剂:合并 2 型糖尿病、糖耐量损害、空腹血糖增高以及内脏性肥胖者,可考虑服用二甲双胍及噻唑烷二酮类药物,以改善胰岛素抵抗和控制血糖。

降血脂药:经基础治疗和(或)应用减肥降脂药物 3-6 月以上,仍呈混合性高脂血症或高脂血症的患者,需考虑加用贝特类、他汀类或普罗布考等降血脂药物。

针对肝病的药物:非酒精性脂肪肝伴有肝功能异常、代谢综合征、经基础治疗治疗 3-6 月仍无效、肝活检证实为脂肪性肝炎或两程呈慢性进展性经过者,可采用针对肝病的药物辅助治疗,以抗氧化、抗炎、抗纤维化。可在医生的指导下,根据药物性能和两程合理地选用多烯磷脂酰胆碱、维生素 E、水飞蓟素以及熊去氧胆酸等相关药物,但不宜同时应用多种药物。(内分泌科)



11 月 28 日,我院皮肤科和《现代快报》联合举办了“冬季皮肤科专家义诊”。为了将这次活动组织好,皮肤科做了充分的准备,前来咨询的患者络绎不绝,还有有的患者专程从高邮赶来。《现代快报》对本次活动进行了系列报道。(宣传办)

南京卫校来我院进行教学检查

12 月 8 日,南京卫校教务处一行 5 人到我院进行 2010 届护理专业临床实践教学检查,上午实地考察了实习生临床操作技能,下午 2:00 与我院带教老师进行了座谈,通过座谈了解双方对彼此的评价。检查组对院的教学管理、教学质量、师资队伍建设和给予了较高的评价。我院也希望学校在今后要加强培养学生独立思考、分析问题和解决问题的能力,为医院输送更多的护理专业人才!

(护理部 鲍丽华)

我院中药“膏方”医师准入培训班圆满结束

“今年冬令进补,明年三春打虎”中药膏方因其疗效好,服用方便,已成为民众防病祛疾、强身健体的重要手段。为发挥中医药优势,确保膏方质量,我院于 2009 年 11 月 28 日起举办中药“膏方”医师培训,邀请有关专家就《怎样开膏方》《中药膏方处方、工艺、辅料、及相关注意事项》等内容进行专题讲学及座谈,培训效果明显,反响强烈,我院 32 位中医造诣深厚、中医、中西医结合主任医师通过认真学习,考核合格,获得本院中药“膏方”医师资格证书,同时为使患者在服用膏方的同时感受到中医文化的韵味及规范管理,我院配套设计了古色古香的中药膏方处方笺及中药膏方处方章。(医务处)



参加拓展训练一得

印象最深,得到的知识与心得体会也非常丰富,总结起来,有以下几点:

一、明确领导、分层管理极其重要。

每个人的岗位职责确定之后,各司其职,有利于明确责任,发挥个体的主观能动性,使其既知道自己应该做什么,又思考怎样做好。在做集体拓展项目时,每个小组为一团队必须选出一名领导,即组长,团队内的每个人必须听从组长的指挥,只有形成团队力量才能更好地完成集体拓展项目的任务,如果没有一个领导组织者,小组成员各行其事,就会造成局面的混乱,也不可能完成相应的任务。如在“孤岛求生”集体项目时,就没有一个统一领导者,各小组各自为政,虽然大家都比较努力,但最后,整个团队还是未能完成任务。

二、明确目标,加强协作,有计划开展行动。

这就是“磨刀不误砍柴工”的道理,在做“圆绳传递”项目时,首先要明确教练交给我们的整个团队的任务,即小组有任务,另外小组内每个人也有任务。其次,每个成员间一定要进行协作,要一个一个的往下传,否则不可能完成传递任务。第三,团队成员相互之间必须结

对信任,在任务完成的过程中充满了风险,但此风险并不是每个人都可控,此时没有能力控制的人只有对队友充分信任才能保证风险降至最低。

三、应学会遇到问题换位思考。

“多替别人想想”这句话很多人都知道,但是能做到的人不多。人人都知道别人也许不容易,可是这种感受平时体会不到,拓展训练中提供给我们这样换位思考的机会,让我们觉得彼此之间都不容易,理解万岁!在我们工作中,不要为表面的现象所困扰,有些印象其实是主观的臆想,需要你的耐心和智慧,通过分析、判断,充分了解它的本质,通过组织、协调达到目标,通过沟通交流,才能建立多赢的局面。

四、从失败中我们也得到教训和启示。

在工作中,各科室之间需要沟通和信息的共享,需要相互配合和协调,形成力量的整合才能完成共同的任务。每次拓展项目的失败,就是各小组间以及小组成员间缺乏信息的沟通,缺乏相互间的信任,缺乏相互间的配合和协调,教训非常“沉重”!

五、每个人都有自己的长处。

每个人都有自己的长处,面对一项工作,也许一两个人做不好,但是有一句俗话说得好,“三个臭皮匠,顶一个诸葛亮”这次活动中,在队长、领队、订队歌、想口号、画队旗,面对这不同类型的工作,大家各取所长尽力做着自己擅长的工作,组长组织的做队长,组长文学的想口号,组长唱的队歌,组长画的队旗,短短的时间内大家做好了这一切。看看每

一个队都做得精彩,各具特色。其实,每个人都有自己的长处,我们在平时工作中应尽量看到别人的长处,而且能扬人所长,这样会把工作做得更好。

六、团队合作的重要性。

无论每个物种能在地球上生存至今,一定是以一个个体的形式保留下来的,生活中成龙式的英雄主义是不存在的,只是好莱坞的电影。现实中需要团队合作及团队的成功。通过这次活动,特别是在集体项目时,大家共同想办法,不分你我,这让我深深的体会到,在工作中只要大家心往一处想,劲往一处使,没有什么办不到的事。

七、重新认识自己的能力和潜力。

人们对于自己的能力都有一定的认识,但这个认识是否准确呢?就拿我们小组(共 13 人)在做“只允许手着地,脚不着地”集体项目来说吧,在大家的鼓励声中胜利地完成了这个看上去根本无法完成的集体项目任务。有的时候,有些事情可能并不像你想象的那样困难,只要你敢于面对,开动脑筋,也许你的能力让自己都会大吃一惊。

八、增强信心,超越自我。

在今天的活动中我也深深感受到干什么事情都要有信心,干什么事情都要讲方法、技巧。常言说“人心齐,泰山移”,的确如此。一个自信团队形成合力是坚不可摧的。本次培训的几个项目,我认为成功建立在团结协作的基础上,加之信心、勇气,这个过程也是超越自我,超越常规的过程。所以,我们现在的在工作中,有很多事情是循规蹈矩,没有创新,使我们的工作没有亮点,没有好的经验。思路决定出路,观念决定意识,细节决定成败,在以后的工作中应真正做到严、细、实。(采购中心 曾白林)