

高考前紧张睡不着?

海口心理专家为考生支招

高考进入冲刺阶段,面对这人生至关重要的一步,家长和孩子都不免紧张。考生如何放松心情,高效复习,以一个良好的心态参加考试。针对大家关心的问题,5月25日,海口市人民医院名誉院长、临床心理(精神)科主任医师薛志敏,为考生们答疑和支招。

备考注意劳逸结合 可以适当运动

每年高考都会有不少学生因为备考而产生精神焦虑。家长和老师该如何应对孩子们此时的无所适从呢?薛志敏表示,高考前,有的家长比考生还茫然、焦虑,反而造成考生得不到很好的缓解,压力越来越大。因此,家长需要给予孩子心理支持及疏导,从饮食起居、睡眠着手,经常关心关爱他们。

他介绍,考生过于紧张则会出现学不进去的现象,有的考生甚至连续多个晚上失眠,以至需要前来医院就诊。“我们平时也给不少考生做过心理评估,部分考生的紧张分、焦虑分都很高。综合来看,考生需要避免紧张、焦虑,其次要有好的睡眠质量,注意劳逸结合。大脑如同机器,长期运转也会产生磨损。”他建议,考生每天要保证有8~10个小时的睡眠时间,中午可休息半个小时。

“考前要作息规律,可进行适当运动。”薛志敏建议,临近高考,家长以及考生需注重生活、作息规律。例如,早上起来呼吸新鲜空气,慢跑15分钟至半小时。

时,或晚上坚持散散步,进行有氧运动。

考试紧张可以深呼吸 睡不着可以自我暗示

如何缓解心理紧张?薛志敏说,考试时太紧张可进行深呼吸,按摩虎口穴、内关穴等对缓解焦虑、紧张都有一定的帮助。“考前睡不着,由紧张所致,可进行自我暗示,告诉自己快要睡觉了,从头到脚地放松。”关于考前失眠,薛志敏表示,“学习不要太晚,睡前不要吃得太饱,家长以为进食是补充营养,其实会起到反作用。”他提醒,一般的紧张焦虑无需药物干预,如果是严重焦虑,学习时拿着试卷哭,看到题目就紧张发抖,则需考虑药物干预。

家长要视孩子的能力找准期望目标

考试过程中,某一科发挥失常如何调节心态?薛志敏表示,高考为综合考试,一科失常并不能代表所有,千万不要自暴自弃,保持心态平稳。

此外,薛志敏提醒,家长不能给孩子设定过高的目标,过于加压,所谓的将希望都寄托在考生身上,往往会给他带来压力。“要视孩子的能力而定,不同的孩子有不同的目标,如果孩子特别爱学习,成绩优异,期望值高些,有个远大的目标是可行的。但是学习和心态并不是很好的孩子,则有可能会适得其反。家长需要找准自己的期望值,让孩子放松、轻松地应对考试。” (海浪)

海口营养师开出“高考食谱”

一年一度的高考临近,许多家长想在考前给孩子补充营养,却又不知“从何补起”。25日,海口市人民医院临床营养科副主任医师徐超表示,对考生而言,在高考前及高考期间,在保证营养充足的情况下不用做过多的改变,三餐要合理搭配,确保生活、饮食规律的同时更需注意食品卫生安全。

据徐超介绍,补充营养需要长期的坚持,高考阶段考生对营养需求大,要注意均衡饮食,可摄入一些优质蛋白质的食物,如肉、蛋、奶以及奶制品。“酸奶、牛奶等都是不错的蛋白质来源。主食是能量的主要来源,孩子每天食物里面必须要有充足的这类食物。”

对于有家长认为孩子的蛋白质不够,可否能通过口服、静脉注射等方式补充氨基酸。徐超认为,这些都不太合适,在人体正常的生理功能均完好的情况下,通过正常进食即可满足身体的需要。

“需要注意的是食品卫生安全,每年都会有一些类似情况发生,有些家长没有时间做饭,让孩子在小餐馆吃饭,或者吃隔夜饭。这些都存在食品安全风险,有可能会引起腹痛、腹泻等情况。补充营养需要长期坚持,食品安全问题比营养问题更加重要。备考期间,孩子用脑较多,给孩子食用核桃等进行补脑有用吗?徐超介绍,核桃的主要成分是脂肪酸,可以适当补充,但若想通过食用此类物质明显提高高脑细胞的功能并不现实。“核桃坚果等物质,能量密度

很高,所提供的能量物质为脂肪,这类营养并不能直接为脑细胞提供能量,可以促进脑细胞其他功能的完善,脑细胞主要是通过血糖类,即主食来获取能量。”徐超说,备考以及高考期间,要确保主食的摄入量,保证早餐要吃好,能量、蛋白质充足。此外,可以备一块巧克力,在注意力不集中以及犯困时食用。

在早餐的推荐上,徐超建议家长早上为考生准备3至4样早餐。主食方面,可以是粥、面、汤粉、面包等,让考生根据喜好选择,再者推荐鸡蛋和牛奶。早餐后,再来点水果以及小把坚果更佳。

考前部分家长存在顾虑,纠结是否要给考生食用安神类的产品。对此,徐超表示,需要查看食物成分,不能使用过多保健品,针对网上流传一些所谓的“聪明药”,他表示,尽量不要尝试,尤其是有药物成分的保健品,要尽量避免食用。(海浪)



藏毛疾病——“藏”不住的后顾之忧

日前,肛肠病科成功开展了首例骶尾部肿物切除+皮瓣转移成型术,术后9天患者创面拆线,愈合良好。

患者周某,35岁,2个月前在香港某医院行“骶尾部脓肿切开引流术”。术后创面始终不能完全愈合,仍反复肿痛,伴脓液。2021年4月他慕名来到海口市人民医院肛肠病科就诊。肛肠病科主任医师韦东经过分析病史、详细查体、完善检查后确诊为“骶尾部囊肿感染窦道形成”(俗称“藏毛疾病”),于4月19日带领张新燕、麦文豪两位主治医师组成手术团队,为其行骶

尾部肿物切除+皮瓣转移成型术。

该术式与传统术式相比,具有切除病灶彻底、缩短愈合周期、减轻疼痛等优势。传统术式为防止复发,创面深大,不利于闭合,愈合周期均需要一个月以上时间。而采用转移皮瓣的手术方式,不仅大大缩短了愈合时间,又达到彻底根治的效果。

那“藏毛疾病”到底是啥病呢?藏毛窦和藏毛囊肿(Pilonidal sinus and Pilonidal cyst)统称为藏毛疾病(Pilonidal disease)。

藏毛囊肿如无继发感染常无症状,只是骶尾部突起,有的感觉骶尾部疼痛和肿

胀,通常主要和首发症状是在骶尾部发生急性脓肿,局部有红、肿、热、痛等急性炎症特点,多自动突破流出脓汁或经外科手术引流后炎症消退,少数引流口可以完全闭合,但多数表现为反复发作或经常流血而形成窦道或瘘管。

藏毛窦静止期在骶尾部中线皮肤处可见不规则小孔,直径约1mm~1cm。周围皮肤红肿变硬,常有瘢痕,有的可见毛发。探针探查可探入3~4mm,有的可探入10cm,挤压时可排出稀淡臭液体。急性发作期有急性炎症表现,有触痛和红肿,排出较多脓

性分泌物,有时发生脓肿和蜂窝织炎。虽在出生后可见此病,但多在青春期为20~30岁发生,因毛发腺腺活动增加,才出现症状。

先天性:由于髓管残留或骶尾缝发育畸形导致皮肤的包涵物。但与婴儿的中线肛后浅凹部位很少找到藏毛疾病的前驱病变,而在成年人却多见。

后天性:认为窦和囊肿是由于损伤、手术、异物刺激和慢性感染引起的肉芽肿性疾病。手术是主要治疗方法,完整切除病灶是预防复发的根本。(张新燕)

十八岁及以上成人至少每年要测量一次血压

依据国家卫健委官网资料,我国因心脑血管病导致的死亡占居民总死亡的40%以上,约70%的脑卒中死亡和约50%的心肌梗死与高血压密切相关。为此,心血管内科主任陈淡水建议,18岁及以上成人应定期自我监测血压,至少每年测量1次血压,关注血压变化。而对于超重或肥胖、高盐饮食、吸烟、长期饮酒、长期精神紧张、体力活动不足等高血压高危人群,以及血压为正常高值者(120~139/80~89mmHg),要经常测量血压。

什么是高血压?有哪些危害?

据了解,在未使用降压药物的情况下,非同日3次测量上肢血压,均值收缩压≥140mmHg和(或)舒张压≥90mmHg(诊室血压)考虑为高血压。

如果血压过高,高速血流对血管壁的冲击力损害血管内膜,内皮的功能受到损伤后,血液中的脂质更加容易沉积在血管壁,促进动脉粥样硬化血管弹性下降。已经发生动脉粥样硬化的血管,其正常的舒张功能减弱,血管壁的僵硬度增加,血压又会更加升高,二者之间互为因果,相互加重,形成恶性循环。

血压升高会导致心脏收缩时负担加大,逐步引起左心室肥厚,扩大,心肌缺血、心力衰竭,严重时将导致心肌梗死、心源性猝死,直接危及生命。血压高会导致出现“脑血管”意外,脑血管意外俗称中风,发病突然,其中出血性卒中的致死率及致死率较高,严重影响日常生活。高血压患者血压越高,中风发生率越高。

高血压管理小误区

1、医生说我有高血压,可是我没有症状,不需要治疗?

高血压常被称为“沉默的杀手”,多数患者常无症状。高血压的危害不在于有无多少伴随症状,而在于血压持续升高对心、脑、肾等重要器官造成的损害一旦并发脑卒中、心力衰竭、尿毒症,后果将不堪设想,故一旦确诊为高血压,即使没有症状也需要接受正规治疗。

2、高血压药物都一样,随便吃哪种降压药都可以?

目前发现高血压有几种可能的血压升高机制,临床根据患者血压升高的机制不同选择不同类型的降压药,每类降压药都有自己的特点和使用注意事项。临床医生在治疗高血压患者时会根据患者血压升高的可能机制,结合患者自身状况和是否伴发其他疾病等选择适合每位患者的降压药物,因此切不可擅自随意更改。

3、高血压药物吃一段时间,血压已经不高了,是不是就不用吃了?

高血压是一种慢性疾病,一旦确诊必须坚持终身服药。

高血压药物通过维持血压在正常范围从而避免高血压对心脑肾等重要脏器的损害。在服药过程中如果因血压不高而自行停药,不但会导致血压持续上升,还会导致血压波动,病情反复,进而引起更严重的问题,比如中风、心绞痛、心梗等疾病。因此,血压得到满意控制后,不可停药,也不可盲目减量,而应按照医嘱决定是否减药或停药。

4、每次去医院让医生测量血压就行,我平时在家不用测量,就算测量也不准?

高血压患者通过家庭血压监测可将血压控制情况及与治疗医生沟通,有利于医生后期进行降压治疗方案的调整和优化,从而有效提高降压治疗的质量。为保证测量的准确性,家庭血压监测需要注意以下事项:设备、首选经对上臂式全自动电子血压计,定时监测血压早晚各一次,每周至少1~2天,建议坐位测量。(心血管内科)



海口市人民医院

Haikou People's Hospital

中南大学湘雅医学院附属海口医院

Haikou Affiliated Hospital of Central South University Xiangya School of Medicine

2021年5月31日 第3期(总第97期) 琼内准印字第YB081002号 内部交流 免费赠阅

主办:海口市人民医院 中南大学湘雅医学院附属海口医院/http://www.haikoumh.com.cn/热线电话:66151001 66151002

乘建设自贸港东风 谱写医院发展新篇章

——中共海口市人民医院委员会召开第四次党员代表大会

本报讯 4月25日,中共海口市人民医院委员会隆重召开第四次党员代表大会。院党委班子成员及各党支部党员代表共计98人参会。

院党委书记王会庆同志代表中共海口市人民医院第三届委员会从十四个方面回顾总结了院党委五年以来开展的主要工作,取得的主要成绩,同时指出存在的不足和差距,并提出了今后五年医院发展的基本原则和任务目标。

党委委员、总会计师许文忠向大会做第三届委员会的党费收缴、使用和管理情况报告。

会议按照选举办法和程序,依法依规,选举了王会庆、杨毅军、张剑权、许文忠、陈伟、陈正义、刘建党等7位同志为中共海口市人民医院委员会新一届党委委员,王会庆同志当选为党委书记,杨毅军同志当选为党委副书记。

新当选的院党委书记王会庆同志代表新一届党委作表态发言,表示将以强烈的责任感和使命感,以饱满的



热情和务实的作风投入医院党建工作中去,带领新一届党委班子以党的政治建设为统领,推进全面从严治党,着力深化理论武装,按照围绕中心、建设队伍、服务群众的目标任务,推动党建

与医疗工作相互融合。加强队伍建设,提升服务水平,引领党员干部充分发挥先锋模范作用和党组织的战斗堡垒作用,乘建设自贸港东风,谱写医院发展新篇章。(钟钧廷)

5.12:一批先进护理集体和个人获表彰

本报讯 5月11日下午,我院以“护士,引领之声——创新健康照护未来”为主题,隆重纪念第110个“5·12”国际护士节。对18个先进护理集体和58名先进护理个人进行表彰。

梁科以“中国共产党的奋斗历程与庄严使命”为主题,通过截取1943年至1949年,党领导的人民军队取得三大战役胜利的历史片段,列举解放战争胜利的三要素:党中央的正确决策、隐蔽战线的卓越贡献和人民群众的支持,阐述了中国共产党三个优良传统,实事求是的思想路线、坚定的信仰、群众路线,是党的长期革命和建设中的制胜法宝。要在新形势下发扬光大,把解决好群众的利益问题作为坚持群众路线的重要内容,维护好群众的利益,扎实推进海南自贸港建设。

参加学习的党员干部纷纷表示,要认真学习领悟党百年来自行群众路线的精神,增强群众观念;要学思结合,带着问题,把“我为群众办实事”实践活动贯穿于党史学习教育全过程;要学以致用,增强走群众路线的自觉性和主动性,更好地将党史学习教育成果运用到工作中去,以优异的成绩庆祝建党100周年。(钟钧廷)

才培养的机遇,提升自己的同时为医院做出更大贡献。护理部主任林桦作2020年护理工作总结报告。她围绕护理质量、护理教学与科研、护理专科建设、护理绩效改革、优质护理资源下沉、抗疫工作等方面向大会进行了汇报。她表示,2021年护理部将继续守初心、担使命、找差距、认真履职,按照院党委的部署要求,完成各项护理工作。

优秀护士代表陈奕发言,讲述了她身为护士的经历和信念。林桦等护理前辈为手捧蜡烛的新入职护士戴上燕尾帽,在庄重的誓言中,她们步入护理生涯。副院长王加充对庆祝活动进行了总结,他说:我院护理

团队具有积极向上的精神风貌,循着南丁格尔前辈的足迹,谨记初心,开拓进取,为患者提供了优质的护理服务。为了激励我院广大护理人员,我院组织全院护士举办了“我们的团队”摄影大赛,优秀护士代表徒步活动、中医护理义诊活动、召开表彰大会等系列活动庆祝

“5.12”国际护士节,表彰了为我院护理事业做出突出贡献的护理集体及个人。希望通过这些活动激励大家更好地投入到2021年工作中去!庆祝大会,还表演了的女声合唱、舞蹈等精彩节目。在《中国护士之歌》的合唱声中,大会取得圆满成功。(下转2版)



院党委开展“我为群众办实事”主题党日义诊活动

本报讯 5月13日,由院党委委员、院办主任陈伟带队,院党委组织部组织肿瘤化疗科、心血管内科、内分泌代谢科、骨科中心、全科医学科和中医科等支部党员组成医疗服务队,来到美兰区灵山镇大林村,参加由中共海口市委办公室组织的“我为群众办实事”暨我为加快海南自贸港做贡献主题党日,为村民们义诊。这项活动也是我院庆祝建党100周年计划活动的内容之一。

大林村地处江东腹地,老人较多,出行不便。党员医疗服务队围绕农村常见的心脑血管、肾疾病、糖尿病、腰椎间盘突出、跌打损伤、肝脏疾病等慢性病现场坐诊、测试血糖血压等志愿服务,耐心解答他们的咨询,给出相应的诊治建议,提高他们的健康保健意识,做到对疾病的早发现、早预防、早治疗。根据病情,免费发放了20个品种100多份药品,受到村民的好评。我院为弘扬党的光荣传统和优良

作风,推动乡村振兴工作和党史学习教育走深走实走心,凝聚党组织联手共建美丽乡村,在党史学习教育中学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行,自觉践行党的初心使命,强化为民情怀,发挥基层党组织战斗堡垒作用,党员先锋模范作用和党员领导干部表率作用,用心用情用力解决基层的困难事、群众的烦心事,增强人民群众的获得感幸福感。(晓峰)

杨青司长一行莅临我院调研

本报讯 5月28日上午,国家卫生健康委科教司司长杨青、科教司规划评估处处长刘桂生等一行来我院调研科研发展和学科建设等相关工作。省卫健委副主任陈少仕、科教处处长邵海亚参加。

调研座谈会由陈少仕副主任主持,杨青司长介绍了调研的背景和目的。我院杨毅军院长详细汇报了医院的情况、科研项目成果、平台建设情况、国际交流情况、干细胞临床研究开展情况以及科研发展规划等。

杨青司长指出,医院发展的根本是学科发展,学科发展的关键是高水平的学科带头人,人才队伍建设是对学科发展的支撑,高水平的学科带头人和结构合理的学科骨干团队是稳定学科方向、打造高水平科研成果、构建学科平台的力量保证。就如何打造高水平的学科带头人问题,杨青司长两点建议:一、利用平台吸引高端人才。充分发挥医院特色平台优势,最大限度地激发人才的创新活力,创造智慧和创业激情。与此同时,人才的创造力也必定能够推动医院的平台发展。二、提升高端人才“含金量”,以切实提高专家的薪酬待遇标准作为出发点,制定特殊薪酬方案吸引留住高端人才。

我院副院长陆士娟、王加充,总会计师许文忠等科研人员参加了调研座谈会。(王桂清)



王加充、陈晶荣获五一劳动奖章

王加充、陈晶荣获五一劳动奖章

本报讯 4月30日上午,海南省五一劳动奖和工人先锋号表彰大会在海南省政协礼堂举行。我院副院长王加充荣获“全国五一劳动奖章”,放射科主任陈晶被授予2021年“海南省五一劳动奖章”。(全锦子)

王加充同志时时刻刻把“敬佑生命,救死扶伤,甘于奉献,大爱无疆”牢记心中,励精图治,勇当医院改革的急先锋。为了提升脑卒中的救治和预后效果,他带领医院脑卒中团队,不断优化救治流程,培养专业队伍,科学救治,荣获国家卫健委授予的“2019年五星高级脑卒中中心”。同时,他大胆引进应用新技术、新项目,支持加速康复外科示范病房建设,在胸部外科启动海南省首家ERAS加速康复外科示范病房,使医疗资源配置更加科学高效,实现了外科手术病人少疼痛、低风险、少花钱并且快速康复的目标。

2019年我市出现登革热疫情,王加充带领团队放弃休假,迅速组织科学救治,终于将80多名登革热疫情患者全部治愈出院,有效地遏制了登革热的传播。2020年2月,新冠肺炎疫情突发,王加充带队参加第四批抗疫援鄂海南医疗队,连夜奔赴湖北荆州。他带领的分队科学救治,严格防范,将荆州二院75位疫情患者重症无死亡,无轻症转重症,全部成功救治出院,确保分队医护人员疫情“零感染”。由于抗疫工作成绩突出,他在湖北前线火线入党,带领的医院援鄂医疗队荣获“海南省抗击新冠肺炎疫情先进集体”,他被评为海南省抗疫先进个人。

陈晶率领团队钻研“直接法下肢CT静脉血管成像”及“泌尿系结石成份分析、肺小结节CT引导穿刺诊断早期肺癌”等新技术多次在全国专业会议上交流。通过产学研一体化、机制创新、科研资源整合和学科交叉融合,研发射线防护新型材料装置并将成果转化。

开发服务手机软件,其普通话、海南话、英语三种语态贴合了海南自贸港建设。坚持科技创新与人文关怀相融合的服务模式,义务开展以放射科为平台的多学科联合会诊。针对节假日或首诊医生门诊时间不同步的疑难重症,她主动开通了能及时为患者提供高效便捷的网上会诊,2015年下半年至今,已会诊1135余例,会诊后入院患者861例。与临床科室良性互动,为患者提供高质量的医疗服务和就医体验,得到国家卫健委的肯定。

千万元医疗设备 助力我院提升康复治疗服务

本报讯 4月9日上午,中国投资协会健康产业公益扶贫促进中心向海口市人民医院捐赠医疗设备仪式在我院学术报告厅举行。当天,中国投资协会健康产业公益扶贫促进中心向我院捐赠医疗设备62件,价值1635.58万元。

我院院长杨毅军表示,医疗是最基本的民生,也是关系社会经济发展的重中之重。乘着改革开放的东风,海口市人民医院建设成为集医疗、教学、科研、保健和预防为一体的综合型三甲甲等医院,为海南医疗卫生事业的发展 and 人民生活水平的提高做出了应有的贡献。

公益扶贫促进中心捐助价值一千六百多万元的先进康复医疗设备,这一充满人道主义精神、惠及千家万户的善举,将极大地提高我院的康复治疗服务能力,为更多的市民群众解除病痛和困难。我们将倍加珍惜,严格管理好,使用好,维护好这批设备,使其发挥最大的社会效益,为更多的病患解除痛苦。我们将承支持而奋起,坚持以患者为中心,坚持以“群众有更多获得感”为落脚点,积极承担社会公益责任,注重医德医风建设,主动接受社会监督,持续提高服务水平,努力为广大市民提供更加优质高效的医疗服务,推动市人民医院医疗卫生事业再上新台阶,推动全市卫生健康事业高质量发展!

中国投资协会健康产业公益扶贫促进中心常务副主任、中

华慈善总会健康惠民基金主任杜芸说:医疗卫生事业关系到人民群众的身体健康和幸福生活,能为海南的医疗卫生事业贡献一份力量深感荣幸,希望中国投资协会的实际行动能够带动更多热心企业和慈善人士共同参与,为海南的医疗建设事业奉献正能量,为海南自由贸易港的经济社会发展做出更大贡献。

捐助仪式由我院党委书记王会庆主持,中华慈善总会原常务副会长兼秘书长张汉兴、国家发改委原副司长潘福莉,海口市政府副秘书长陈朝芳,海口市卫健委副主任梁崇志,市红十字会专职副会长罗平以及海口市人民医院党政班子等领导出席捐赠仪式。(张文婷)

光荣榜

(上接1版)

- 一、2020年海南省护理学会先进工作者**
林桦(护理部)
- 二、2020-2021年度市级优秀护士长**
陈丹丹(重症医学科)、王波(手术室)、林丹妮(泌尿外科)、王秀波(消化内科)、黄婵娟(内分泌科)
- 2020-2021年度市级优秀护士**
文霞(发热门诊)、谢珊珊(感染性疾病科)、陈英爽(肝胆胰外科)、吴丹(胃肠外科)、符礼青(核医学科)、廖鑫(肿瘤化疗科)、邱家荣(神经外科)、林亚娇(心脏外科)、蔡玉霞(颌面外科)、郭启德(急诊科)
- 三、院级表彰先进集体:**
1. 护理风险防控先进集体
一等奖:消化内科
二等奖:儿科、心脏外科
三等奖:肝胆胰外科、呼吸与危重症医学科、血液科
2. 优秀护理教学科室
一等奖:急诊科
二等奖:妇产科、神经内科
三等奖:心血管内科、神经外科、老年病科
3. 完成医院指令性任务先进科室
一等奖:滨江分院
二等奖:儿科、妇产科
三等奖:龙昆南社区卫生服务中心、消化内科、神经内科
- 先进个人:**
1. 临床护理工作30年贡献奖
王燕飞(消毒供应室)、杨柳(消毒供应室)、陈翠完(手术室)、叶红(手术室)、朱莉柳(急诊医学科)、宋伟(护理部)、陈越(骨科医学中心)、林丽(肛肠病科)、陈静(耳鼻喉咽喉头颈外科)
2. 优秀带教老师
肖雪云(老年病科)、蔡娟娟(神经内科)、晋聪聪(胃肠外科)、陈彩云(妇产科医学部)、王子苗(妇产科医学部)、蔡晓文(重症医学科)、羊挺莹(肝胆外科)、张瑛(内分泌代谢科)、王亚迅(呼吸与危重症医学科)、陈创捷(急诊医学科)
3. 优秀护士长
陈晓虹(骨科医学中心)、黄凯程(老年病科)、李小莉(心脏外科)、陈婧(儿科)、林海丽(神经内科)、梁梅兰(呼吸与危重症医学科)
4. 优秀护士
王菁(呼吸与危重症医学科)、翁红艳(呼吸与危重症医学科)、王定云(中医科)、唐小霞(骨科医学中心)、周蕊(胸部外科)、陈小翠(健康医学科)、石美华(全科医学科)、陈冰冰(肾病风湿科)、陈文虹(血液透析科)、陈殊(乳腺甲状腺外科)、王秀兰(肛肠病科)、黄姿英(血液科)、邢振涛(消化内科)、苏运娇(滨江分院)、陈小岩(龙昆南门诊)、谢亚江(海港分院)、符太珠(儿科)、韩柳(妇产科医学部)、王小妹(妇产科医学部)、周可宜(泌尿外科)、吴曼拉(神经内科)、林青(神经内科)、何裕军(神经内科)、高元艳(康复医学科)、史一蓝(心血管内科)、郑露娜(心血管内科)、黄小清(内分泌代谢科)、丁丽(耳鼻喉咽喉头颈外科)、章小菁(手术室)、符小玉(海向门诊)、梁小曼(重症医学科)、胡丽春(急诊医学科)、张雅芸(监管治疗科)

十年磨一剑 历寒梅花香 ——我院再次被授予脑卒中筛查与防治基地

本报讯 5月13日至16日,由国家卫生健康委脑卒中防治工程委员会、中国老年保健医学研究会、中华预防医学会主办的“2021年中国脑卒中大会暨第十一届全国心脑血管病论坛”在北京召开。我院再次被国家脑防委授予脑卒中筛查与防治基地,同时再次获得国家高级卒中中心称号。

脑卒中具有高发病率、高死亡率、高致残率的特点,成为威胁我国居民健康的“头号杀手”。国家卫健委脑防委为规范和促进我国脑血管病临床专科的建设与管理,在全国开展了卒中中心建设工作,旨在将脑卒中相关医疗资源整合,建立包含急性期救治、早期康复、二级预防、随访宣教等功能于一体的相对独立的学科联合体系,实现院前院内无缝对接,打破学科壁垒,优化我国卒中救治流程。

十年磨一剑,砺得梅花香。10年来我院积极响应国家惠民工程建设项目,大力推进临床救治、预防网络、适宜技术推广、高危人群筛查和干预以及健康宣教等方面建设,于2011年启动脑卒中建设项目,同年12月被授予“卫生部脑卒中筛查与防治基地”,成为海



颁奖现场(左四为我院杨毅军院长)

南省首家“卫生部脑卒中筛查与防治基地”医院,先后5年斩获国家卫健委优秀筛查基地医院和先进集体称号。2015年成为国家卫健委“高级卒中中心”建设单位;2017年荣获“高级卒中中心”授牌单位,综合实力进入全国高级卒中中心100强,静脉溶栓、桥接取栓和支架植入50强……“10年来,我们取得了许多成绩,但卒中防治没有完成时,只有进行时,仍然任重而道远。”我院院长杨毅军说。

此次我院获授脑卒中筛查与防治基地,标志着医院在卒中组织管理、技术开展、信息化建设和区域联动等方面的综合救治能力已经达到国家级水平。在扎实推进海南北部区域脑卒中防治工程项目建设上再次得到国家的认可。我院将积极落实健康中国行动,继续构建集预防、诊断、治疗、康复于一体的卒中救治网络体系,全面提升卒中救治能力,规范卒中救治方法,助力医疗体系的变革和自贸港建设。(张文婷)

我院助力首届中国国际消费品博览会医疗保障

本报讯 当让人眼花缭乱的消费品遇上椰风海韵,会是怎样一番丽人美景?5月7日,首届中国国际消费品博览会在海南国际会展中心中心盛装亮相,邀八方来客,汇全球精品。这场亚太地区最大的消费精品展览,展区总面积达8万平方米,来自约70个国家和地区的600余家企业和1300多个参展品牌参展。

现场共设置5个医疗保障点,派驻临床经验丰富的内科、外科及护理专业人员31人。期间,医院预留病房10间,以备急诊诊疗使用。展前共组织10次医疗保障实地演练。

消博会期间,共接诊238人次,其中展商代表98人次,安保、物业、志愿者等工作人员140人次,转诊病人5人次。

按照市卫健委的安排,这次消博会由我院等医疗机构负责医疗保障工作,为此我院成立了以院长杨毅军、党委书记王会庆为组长,副院长王加充、陆士娟、张剑权、总会计师许文忠为副组长,相关处室负责人为成员的医疗保障工作领导小组。设有专家组。

很多志愿者因为忙于工作来不及吃早餐,出现低血糖现象,我院医护人员拿出自己的面包、牛奶和水帮助他们。

我院驻守医护人员满腔热忱,一次次为需要医疗救治的人员测量血压、心率、处理外伤……成为会场里一道亮丽的风景线,尽自己所能保障消博会的顺利进行。

因为长时间的站立和高温天气,有些工作人员出现头晕、头疼、腹胀、腹泻等中现现象,我院医护人员给予耳穴压豆、耳尖放血及穴位点按等传统中医疗特色疗法处理,及时解决各种症状。(张文婷)

眼科专家吴文灿教授莅临我院指导交流

本报讯 近日,第九届“国家卫生健康委突出贡献中青年专家”吴文灿教授应邀来到我院眼科进行学术交流,并现场演示完成深外侧开眼联合内窥镜异物取出术。

4月3日上午,吴文灿教授应邀来到我院眼科进行学术交流,受到我院杨毅军院长、王加充副院长等领导的热情欢迎。

交流座谈会上,王加充副院长和眼科主任谢青分别向吴文灿教授介绍了我院的基本情况、长远发展规划以及目前我院眼科的现状和未来发展目标。吴文灿教授对我院的建设和未来的发展给予了肯定,同时,他对我院眼科提出了一些指导性意见和建议,吴文灿教授详细介绍了温州医学院的“十四五”发展规划。

杨毅军院长对吴文灿教授的指导表示感谢,希望通过这次来访搭建起长期交流的平台,促进我院眼科的建设和发展,提高眼科的技术水平和工作服务能力。

4月5日,吴文灿教授在我院多学科协助下,现场演示完成了一台高难度手术。患者30多岁,2月6日晚因酒后摔倒,导致他双眼眼眶被竹子插入,虽然眼球未被扎破,但因为竹子插入眼眶较深,位置复杂,辗转多家医院虽经手术,但仍有异物滞留在眼眶内,间断持续有异物自眼眶内取出或排出,并伴有脓性分泌物流出。不仅可能失明,还可能危及生命。吴文灿教授热心为这名患者进行检查,反

复阅片,分析患者眶内异物创面持续性有脓性分泌物,且眶内异物从内侧经下方到达深外侧眶尖深部,特别是下方紧密邻近视神经,同时绕过下斜肌到达眶尖,位置刁钻,采用常规开眶手术难以充分暴露及彻底清除异物,如果贸然取出,有损伤视神经及加重感染的风险。经过仔细设计手术方案,吴文灿教授采用自己独特的利用深外侧开眼联合内窥镜辅助下进行眶深部异物取出手术,持续2个多小时,手术获得成功。术后第3天,已无分泌物自眼眶内流出,术后第5天,视力恢复到0.5,预估后期还能恢复部分视力。吴文灿教授用自己高超的技术又使一名患者与黑暗、死神擦肩而过。(眼科)

新闻快递

◆4月1日下午,院党委召开民主党派工作座谈会。就进一步提升医疗质量、加强学科建设、加强人才培养、提高职工满意度等方面的工作进行了积极的交流和畅谈。院党委委员、副院长张剑权主持会议。各民主党派代表参加。(李文君)

◆4月2日上午,海口市警务区司令员何献中、动员处处长李小胜,秀英区人武部参谋莫昌健来我院调研民兵工作情况,对接民兵编组任务,院党委书记王会庆做了汇报。市卫健委副主任吴亮、人事科科长严伟红参加调研。(人力资源处)

◆4月9至10日,由海南省营养学会主办,我院承办的海南省营养学会临床营养专业委员会2021年学术年会在海口举行。(临床营养科)

◆为庆祝中国共产党成立100周年,纪念五四运动102周年。4月28日下午,我院举办党史学习教育专题讲座和“我的战疫”先进事迹宣讲会,邀请海南大学马克思主义学院副院长杨娜以《树立正确的党史观》为题作讲座,同时邀请我院援鄂医疗队队员莫占端、计超作抗疫一线的感人故事。(李文君)

◆近日,共青团海口市市委对2019-2020年度海口市青年文明号进行了命名表彰,我院核医学科、护理部、急诊医学科、滨江分院4个集体获评2019-2020年度海口市青年文明号。(院团委)

◆近日,我院张瑛同志获得“2020年度海口市优秀共青团团员”荣誉称号,计超同志、钟韵廷同志获得“2020年度海口市优秀青年志愿者”荣誉称号。(钟韵廷)

◆日前,我院组织15名医护人员参加了海口市总工会举办“工会杯”趣味运动会,取得优异成绩:获女子200米接力赛团体冠军,王诗雯分别荣获50米自由泳、50米蛙泳季军,吴玉丹荣获100米自由泳季军,梁邦耀荣获“最佳拼搏奖”。(李海星)

◆5月12日,为打造医院党建示范点借鉴好做法、打开新思路、提高新水平,根据院党委的部署要求,我院党委书记曾巍带领各支部书记、党务干部一行14人到市党建示范点税务局参观学习。(周汝洪)

◆5月13日下午,根据市卫健委的统一部署,院党委组织部党政领导班子成员,职能科室主任、党支部书记,参加由市卫健委组织的海口市卫生健康委党史党史学习教育宣讲视频会,集中学习党史。视频会由琼台师范学院马克思主义学院院长林郁副教授宣讲。(李慧)

◆5月18日,在第11个“世界家庭医生日”来临之际,我院全科医学科携手龙华区新坡卫生院为村民举行“携手全科医生,关注你我健康”义诊活动。(陈静)

◆5月29日,消化道早癌进展培训班在我院成功举办。来自武汉大学、中山大学、中南大学等附属医院及省内外的消化道专家对消化道早癌筛查、食管胃静脉曲张内镜治疗以及内镜的消化内镜下治疗等进行深入的分享和讨论。期间还举行了内镜精灵人工智能早癌筛查基地揭牌仪式。(席川)

◆近日,经过所在科室、党支部的评选,院党委的推荐,我院医务人员计超、李红英、吴小玗、谢青、张亿雪荣获海口市卫生健康系统2021年4月“每月之星”。(高媛媛)

◆5月29日,我院放射科成功举办国家级继续医学教育项目“胸痛多学科MDT与影像技术创新进展”培训班,海南省继续医学教育项目“神经影像技术专业委员会CT学组及学术交流”,来自中南大学湘雅医学院、空军军医大学、四川大学等省内外专家学者共聚一堂,探讨和交流救治患者的新方法、新技术。(王雄)

◆5月31日下午,院党委特邀开国中将庄田将军的儿子庄祝胜同志前来我院以“延安精神永放光芒”为主题做党史学习教育专题宣讲。院党委领导班子成员、全体党员及入党积极分子参加学习。(钟韵廷)

古诗三首

曾巍

金牛岭公园祭拜先烈

又到清明祭拜期,菊花一束寄哀思。琼崖今日东风绿,海峡帆帆逐浪驰。

雨中羊山徒步

赚得羊山四月天,如酥小雨意缠绵。一群远客犹闲鹭,漫步桃源觅逸仙。

游南京城

梦觅金陵上大桥,江风浩浩水滔滔。钟山拔地高千丈,苍宇浩鹰傲九霄。明祖雄姿天慕现,前朝故事白云飘。金秋载作游人到,月下秦淮听古箫。

“温情五月,最美巾帼”:我院13名医护人员获表彰

本报讯 5月18日下午,“巾帼向党,奋斗新征程”之“温情五月,最美巾帼”主题晚会在海南广播电视台总演播厅举行,表彰“椰城十佳最美白衣天使”“椰城最美白衣天使”和海口市“最美家庭”代表。我院何水莲、黄婵娟、陈海荣荣获“椰城十佳最美白衣天使”称号,田毅、胡馨玥、林小莲、吴小玗、曾慈梅、冯婷、王玉娟、苏骏、吴秀娟、吴秀清荣获“椰城最美白衣天使”称号。

巾帼向党,奋斗新征程”之“温情五月,最美巾帼”系列活动由海口市人民政府妇女儿童工作委员会指导,海口市妇女联合会、海口市卫生健康委员会、海口市总工会联合主办,海口市医学会协办,海南青少年频道具体执行。旨在全面贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想,献礼中国共产党建党100周年,传递党和国家对贫困“两癌”母亲群体、社会家庭、女性医护工作者的关爱与关心,激发全市广大医护人员时刻牢记为人民健康服务的初心与使命,展现海口最美巾帼奋斗者的风采。(晓峰)

“寻找椰城百名最美白衣天使”活动于今年4月上旬启动,通过“椰城女性”“海南青少”“广电青少传媒”三个微信公众号同时展开候选人推荐报名宣传,共收到全市54家医疗机构140份报名表格,经过资格审查,共有104名组织推荐候选人和12名社会推荐候选人进入第一轮专家评审初审环节,选出了组织推荐前90名、社会推荐前10名进入网络投票环节。短短5天时间共有1443076人次参与点赞投票,网页访问量更是超过了708万次,最后评审组评委经过严格评议,推选出了10名“椰城十佳最美白衣天使”和89名“椰城最美白衣天使”。

海南省妇联党组成员、副主席许振凌,海口市人民政府副秘书长陈朝芳,海口市妇联主席徐应新,海口市卫健委主任潘文利,海口市卫健委副主任吴亮,海口市总工会副主席符永强,海口市医学会会长吴莉娟等领导出席晚会并为“椰城十佳最美白衣天使”、“椰城最美白衣天使”和海口市“最美家庭”代表颁发证书。

