

宿迁市总工会领导调研我院劳模党支部“双创双提升”工作



10月30日下午，宿迁市总工会副主席王勇一行在县委常委、组织部部长张智超和县总工会主席袁长青的陪同下到我院实地指导参观劳模党支部“双创双提升”工作。

在听取了该院关于劳模党支部的情况介绍后，王勇对我院劳模党支部“双创双提升”工作成果给予了充分肯定。他认为院工会创建工作思维新、效果好，切实起到了通过创建一个工作室引领和带动整个团队的作用。

我院检验科在第四届云龙微生物与感染论坛上再获殊荣

10月18至21日，由江苏省免疫学会、徐州医科大学及徐州医科大学附属医院主办，无锡市第二人民医院、江南大学附属医院、江苏省血吸虫病防治研究所承办的“第四届云龙微生物与感染论坛”在无锡太湖湖畔隆重召开。

当当选为江苏省研究性医院学会感染病学与合理用药专业委员会青年委员，检验科张国明、张璇、刘静被评选为第四届云龙微生物与感染论坛

我院举办沭阳县孕产妇和新生儿危急重症急救演练

10月26日下午，我院在门诊大厅举办沭阳县孕产妇及新生儿危急重症急救演练。市卫计委基妇处陈颖处长、县卫计委基妇处陈颖处长、县卫计委叶密密主任、医政科何建科长等出席。

朱宝林副院长在演练前致辞，并介绍了我院孕产妇和新生儿危急重症救治中心的建设。此次演练从应急指挥调度、急诊转运和接诊、病房接诊和治疗、MICU多学科会诊、手术室转运、治疗及产儿科合作、结案登记与转诊反馈

号，沭阳县巾帼文明岗，人民医院党员示范岗。目前，检验科已成为一个集检验、教学、科研于一体，拥有精密仪器设备和高素质检验医(技)师队伍的临床检验中心。

劳模党支部从创建之初已开展了多项党日系列活动。支部成员积极主动加入志愿者队伍，利用休息时间为门诊患者提供打印报告单及咨询服务；建立劳模温馨驿站向门诊采血哭闹患儿免费赠送毛绒玩具。

我院张高明劳模创新工作室成立于2018年6月，现有成员17名，市级劳动模范4名。自工作室成立以来，我院强化和创新党建工作，坚持“党建带室建，党室共建”，于2018年10月初正式设立劳模党支部，推动党组织有效嵌入劳模创新工作室。

培训服务、技术攻关、技能传授等集聚多种功能的综合类劳模创新工作室。为进一步激发劳动模范和职工的劳动热情和创造活力，为促进医院创新发展起到积极的推动作用。

基层之星，张国明的文章以优秀壁报展出。云龙微生物与感染论坛基层之星项目是专门针对努力拼搏的基层医院医务人员准备的。重点关注的。有关思想、有情怀、有付出、有感恩的奋斗在基层的优秀医务人员，让他们能有更多学习微生物与感染新进展的机会和动力，提升基层医院的抗感染能力，将国家分级诊疗政策落实到实处，提升基层医疗卫生服务质量，真正惠及百姓。

就演练中暴露的细节问题提出改进措施。市卫计委基妇处陈颖处长认为此次演练集实战、宣传、教学于一体，各方配合严密、细致，演练取得圆满成功，充分展示了我县孕产妇和新生儿危急重症救治应急急救水平。县卫计委叶密密主任对此演练进行总结，并强调举行演练工作有利于进一步健全管理机制，完善风险防控措施，完善抢救转诊流程，随时保证急救绿色通道畅通，切实提高应急救治能力，为全县危急重症孕产妇、新生儿生命健康保驾护航。

我院举办退休职工座谈会

10月17日是重阳节，这天下午，我院举办2018年退休员工茶话会暨改制十五周年退休职工座谈会。

最后，周院长表示，医院过去的发展和进步凝聚着老同志付出的艰辛和汗水；今后的发展和进步同样需要老同志的关心和支持。

我院举办《职业化形象和服务接待礼仪》培训班

11月3日，我院在行政楼八楼第一会议室举办《职业化形象和服务接待礼仪》培训班。培训特邀南京金陵饭店质量管理培训部副总监、高级培训师单浩女士授课。

理论课于上午9时开始。单女士用视频、图片、示范、案例分享、互动等形式为大家讲了服务礼仪的原则和特征；服务礼仪的重要性；如何留下美好的“第一印象”及服务礼仪中各种禁忌的言谈举止等。

遇见你、预见爱 我院举办单身青年联谊会

浓情十月，爱在金秋。10月30日下午，为关爱青年员工、给适龄单身青年搭建一个良好的交流、交友平台。



小伙子们大胆自信地走上台，邀请心仪女生现场献唱，活动现场欢声笑语不断。

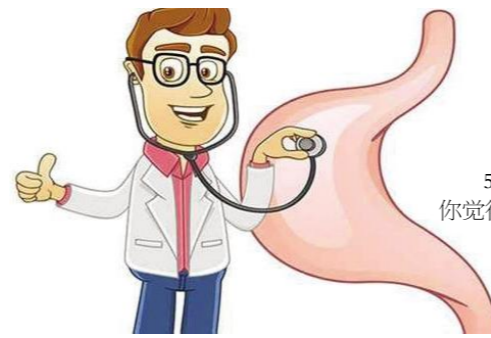
一颗牙的气管历险记

10月20日，一位69岁的老太太因为咳嗽一年多，在外院反复检查治疗无效后住进了我院呼吸与危重症医学科。

取出异物后的老太太明显感觉呼吸通畅了，咳嗽减轻了。家人看到“异物”也大吃一惊，他们怎么也没想到折磨老人一年多的竟是自己脱落的一颗牙。后悔没有早点来我院检查治疗，让老人白白遭受了一年多罪。

我的养胃12法

梁云祥



5.吃八分饱为宜。当你觉得胃里还没填满，但对食物的热情已经下降时，就要停下来了。这种吃饭方式不仅有利于肠胃健康，还可以让身体像加足润滑油的机器，运行自如。

2013年上半年，我感到胃部不适，到医院做了胃镜检查，结论是重型胃炎。医生告诉我，胃病是慢性疾病，除了一定及时的治疗之外，主要靠养。

7.细嚼慢咽。吃饭细嚼慢咽，这是不费力的精微养生之道。这样不会导致积食，增加肠胃负担。若吃得过快，食物中的营养成分无法充分吸收，会造成营养流失。

8.每天吃十来粒带红紫皮的花生粒。花生对于营养的吸收补充蛋白质和多种营养素都是有一定的作用的。花生粒越嚼越好，这种花生粒所含红皮多，具有很好的消食作用。

9.食物要清淡，以五谷杂粮、蔬菜为主。清淡饮食有一个根本的原则，那就是食物要多样化。合理地吃一些水果，并且经常吃奶类、豆类和适量的鱼、禽、蛋、

4.吃新鲜蔬菜和食物。新鲜蔬菜里含有大量的维生素，维生素又称维他命，是维持人体生命的一种必需的物质。尽量做到现做现吃，不吃剩饭剩菜，避免感染细菌，引发急性胃炎及消化道疾病。

那些高血压的是非标准和恩怨情仇

叶正松

当前我国的高血压患病人数已达2.7亿，几乎每4个人就有1个高血压。这是一个相当可怕

的微调，不仅是对疾病的重新解读，也是对患者的重新定义。遭到业内外人们的广泛质疑。因此，为了让人们重视这种潜在危害极大和对人体损害极大的疾病，2005年世界高血压联盟提出了“国际高血压日”，呼吁各国政府加强对高血压病的控制。

这质疑的眼光和声音，不仅仅来自那远离喧嚣的彼岸，也来自拥有逾13亿人口的中国。最主要的还是医学界，不论是一线小医生，还是领军大专家，都纷纷发表观点、表达意见，有赞成、有质疑、有愤怒、也有不屑。百川归海，最主流的声音是不反对，

瘦肉。在这个基础上，再注意清淡少盐，同时对脂肪的摄入量加以控制，不吃高脂食品，不吃油炸的、烧烤的、腌制的食物。我一直坚持吃蒸、煮、炖的食物。

10.适量运动，有助于肠胃蠕动，帮助消化。坚持每天早晨春夏秋季户外运动四五十分钟，冬季在室内做保健操至少30分钟，上午户外运动至少一个小时，下午干点家务活。

11.补充“好细菌”护肠胃。肠道中栖息着数以亿计的细菌，比如益生菌和致病菌等，前者的作用在于平衡各菌群，维持肠道健康。当有益菌的“总体实力”小于有害菌时，肠道菌群的平衡就被打破，可能导致便秘、腹泻等多种问题。

12.注重养生保健是好事，但养生书籍大多是强调预防疾病和病后调理。如果真有疾病，还是要看医生，绝对不能忍，更不能胡乱吃点止痛药，否则会让小病变成大病。

10.适量运动，有助于肠胃蠕动，帮助消化。坚持每天早晨春夏秋季户外运动四五十分钟，冬季在室内做保健操至少30分钟，上午户外运动至少一个小时，下午干点家务活。

11.补充“好细菌”护肠胃。肠道中栖息着数以亿计的细菌，比如益生菌和致病菌等，前者的作用在于平衡各菌群，维持肠道健康。当有益菌的“总体实力”小于有害菌时，肠道菌群的平衡就被打破，可能导致便秘、腹泻等多种问题。

12.注重养生保健是好事，但养生书籍大多是强调预防疾病和病后调理。如果真有疾病，还是要看医生，绝对不能忍，更不能胡乱吃点止痛药，否则会让小病变成大病。

近年来，高尿酸血症的患病率在逐渐增加。据统计，高尿酸血症在欧洲和北美地区的患病率约2%-18%，部分地区高达24%。我国高尿酸血症的患病率也在逐年上升，已达到10%左右。

众多国内外研究显示，高尿酸血症与多个靶器官的损害密切相关。尿酸盐沉积于关节，会造成痛风性关节炎，最终导致关节变形。沉积于肾脏，则会导致痛风性肾病及尿酸结石的发生，甚至最终会引发尿毒症。

应用药物过程中，要根据肾功能水平，选择合适药物，最大程度保护靶器官，预防并发症。同理，治疗2型糖尿病的过程中，仍然要注意尿酸的控制，能够降低糖尿病肾病的风险，延缓糖尿病肾病的发展速度，减少肾脏病终点事件的发生，提高患者生存质量，减轻患者经济负担。

高尿酸血症和糖尿病的发生发展速度呈逐年上升趋势，还应该加强公众对疾病的防范意识，多管齐下，最大程度降低疾病发生发展风险，提高生存质量。在控制高尿酸血症的同时，兼顾糖尿病的风险和预防手段。同理，治疗糖尿病的过程中也应注意监测肾功能水平及血尿酸水平，及早干预，防止疾病进展，尽量避免相关并发症的出现。

“你才160啊，我都170了！”

“你才170啊，我都200了！”“这算什么，我血压原来可是比你高很多，早先达到过220，医生开了药，现在降到150了！”“谈笑之间，最危险的疾病成为了人们最不关心的话题。

由于很多高血压患者只有轻微的头晕症状，甚至没有任何症状，高血压极易被忽视，因此其被称为“隐形杀手”，毁人于不知不觉之中，杀人于无形之外，所以，多数人不重视，甚至不相信、不接受。

然而，没有症状并不意味着没有危害。实际上随着时间的推移，高血压会持续损害人体的靶器官，特别是冠状动脉，使其发生粥样硬化改变，造成狭窄。最

病之间关系复杂，相互影响，是一对“难兄难弟”。

治疗高尿酸血症过程中，不仅仅是以降低血尿酸为目的，还应注重糖尿病发生的风险。尿酸是嘌呤代谢的最终产物，高尿酸状态下，尿酸盐沉积，不仅会导致痛风发作，也可导致代谢综合征、2型糖尿病等疾病的发生。尿酸主要通过肾脏排泄，不良饮食习惯，如高糖饮食，或药物及酒精摄入，均可导致高尿酸血症。

高尿酸血症与2型糖尿病的发生息息相关，同时2型糖尿病患者的高尿酸血症发生率也高于普通患者，因此，临床上对于高尿酸血症的治疗不仅仅是单纯降低尿酸水平，更应该注意靶器官保护，以及降低相关并发症的发生风险。目前常用的降尿酸类药物主要包括促进尿酸排泄及减少尿酸生成两种。

要根据肾功能水平，选择合适药物，最大程度保护靶器官，预防并发症。同理，治疗2型糖尿病的过程中，仍然要注意尿酸的控制，能够降低糖尿病肾病的风险，延缓糖尿病肾病的发展速度，减少肾脏病终点事件的发生，提高患者生存质量，减轻患者经济负担。

高尿酸血症和糖尿病的发生发展速度呈逐年上升趋势，还应该加强公众对疾病的防范意识，多管齐下，最大程度降低疾病发生发展风险，提高生存质量。在控制高尿酸血症的同时，兼顾糖尿病的风险和预防手段。同理，治疗糖尿病的过程中也应注意监测肾功能水平及血尿酸水平，及早干预，防止疾病进展，尽量避免相关并发症的出现。

爸，儿子吃盐啦！

爸，儿子吃盐啦！“爸，儿子吃盐啦！”“爸，儿子吃盐啦！”“爸，儿子吃盐啦！”“爸，儿子吃盐啦！”

