

爱心帮扶十年不辍 “洪福齐天”四胞胎快乐成长



1月21日上午,受沐阳医院党委书记、院长周业庭的委托,我院党委委员、副院长姜亚兵一行再次来到章集街道王永权家中,看望2012年在我院出生的“洪福齐天”四胞胎,为他们送去新年衣服、营养品和慰问金,并带去全体沐医人对他们的新年祝福。

孩子们穿上喜庆的新年衣服,捧着刚刚从学校拿回来的奖状,一一向叔叔阿姨们展示,言语之间满是骄傲与自豪。看到四胞胎兄妹从夕夕襁褓中的婴儿,成长

为四个活泼懂事的孩子,大家倍感欣慰,鼓励他们不骄不躁、再接再厉,以优异的成绩回报社会。随后,四个孩子排队、站好,依次等候儿科薛洁主任给他们做健康体检。

十年前,孕7月的毛善林羊水早破,从县城一家医院紧急转到我院。时任妇产科主任周东霞、副主任陈晓超等负责剖宫产手术,儿科主任薛洁等负责接治早产儿,同时配备了4名麻醉医师、4名助产士,并调集了4台小儿专用呼吸机。在

多学科团队的保驾护航下,“三龙一凤”四胞胎顺利出生,借“洪福齐天”的美好愿望,依次取名洪星、福星、齐星和天星。

由于早产,四个孩子都是低体重儿,最轻的只有1.3公斤,一出生就都住进了新生儿病房。周业庭院长了解到四胞胎家庭困难后,不仅送上慰问金,还减免了大部分医疗费。从医院领导到一线医务人员,大家自发为孩子们捐款捐物,对这个四胞胎家庭给予了无微不至的关爱与照顾。

十年来,我院领导始终牵挂着四胞胎的成长,力所能及地帮助这个家庭。由于孩子们体质先天不足,抵抗力较差,小时候经常因呼吸道感染等疾病的“群发”,先后多次送到我院治疗。住院期间,在医保报销和民政救助后,我院每次都给予二次基金救助。孩子们感冒、拉肚子也是常有的事,薛主任也成了他们的“专职保健医生”。十年来,一旦哪个孩子身体不舒服,薛主任每次都会如约在医院等待,及时为孩子们诊治,也经常打电话询问孩子们的健康情况。

如今,“洪福齐天”四胞胎都已经上小学了,读书十分努力,学习成绩一直名列前茅。放假时,四个孩子都会帮父母做些力所能及的家务,生在农家的他们“很勤快、很孝顺”。

四胞胎的爸爸王永权说:“从孩子出生到现在,沐阳医院给予我们这个家庭太多帮助,每到逢年过节都会来看望四个孩子。十年来从未间断,我们心里真是说不出的感激!”

(文/司 艳 图/张强)



互联共建守初心 真情慰问暖人心 我院走进塘沟镇谢河村开展春节慰问活动



为贯彻落实《关于组织开展2022年“文明沐阳·温暖新春”志愿服务关爱行动的通知》和《关于认真组织开展2021—2022年度基层党员冬训工作的通知》相关要求。1月24日下午,我院到党建互联共建单位——塘沟镇谢河村,开展春节走访慰问活动。

志愿者们为低保户、残疾人、优秀共产党员代表送去米、面、油、牛奶等慰问品,在送去新春祝福的同时,还为慰问对象进行了健康体检以及健康指导,让他们切实感受到党和政府的关怀与温暖。

今年73岁的周大爷是建



档立卡低保户,其妻子患视神经萎缩已有15年,9岁的小孙女患有癫痫症辍学在家,病情不定期会发作。家庭全靠一个儿子在外务工维持,生活非常艰苦。姜亚兵副院长了解到他们的实际困难后,当场联系我院神经内科专家,安排其小孙女后来院接受全面体检和规范治疗,医院愿意帮助孩子解除病痛,早日回到校园。我院于2021年9月为具有塘沟镇谢河村户口的建国前老党员、重度残疾人士和建档立卡特困人员设立了专项“健康救助基金”,孩子来院接受治疗后,在医保报销和民政救助后,个人负担部分“健康救助基金”可再补助80%。

党委书记、院长周业庭说:“要完善帮扶措施,持续推进‘学党史·我为群众办实事’‘守护健康·脱贫奔小康’活动。慰问不能只停留在节日,更应该在平时注重关心他们的生活和身体健康,积极地为他们排忧解难,助力他们走上幸福健康之路。”

(文图/邱文丽)

心系老干部 情意暖春节

1月26日,受党委书记、院长周业庭的委托,我院党委委员张高明、门诊部副主任漆以芹一行走访慰问离休老干部,向他们致以新春的问候和祝福。

张高明一行每到一户,都认真询问他们的生活情况和身体状况,了解他们生活上的困难和需求,殷切地叮嘱他们保重身体,安享晚年。同时,向他们汇报医院一年来各项工作开展情况以及取得的成就,由衷感谢他们为医院发展打下的坚实基础和作出的重要贡献。

离休老干部们对医院领导一直以来的关心和照顾深表感谢,为医院发展建设所取得的成就感到由衷高兴和自豪。大家一致表示,将继续发挥余热,一如既往地关心支持医院发展,积极为医院工作建言献策,努力为医疗卫生事业增添正能量。(文图/徐婷婷)



院收费标准。凭社保卡挂号,可以报销诊察费5元/人次。我院率先全面实行药品、耗材零差价,严格执行公立医

总编 周业庭
责编 汪司艳
张强
徐婷婷
版式 孙亚东

百年沐医

BAI NIAN SHU YI



2022年1月 第1期 总第218期 (内部资料 免费赠阅)

我院连续3次荣获“江苏省文明单位”称号

近日,江苏省精神文明建设指导委员会印发《关于命名表彰2019—2021年度江苏省文明村镇、文明单位、文明校园(中小学)和江苏省文明行业的决定》,我院再次荣膺“江苏省文明单位”称号,这是我院在精神文明建设中取得的又一重大喜人成绩。江苏省文明单位的评选3年一次,这是我院自2013年来,连续3次荣获省文明单位称号。

近年来,我院坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入学习贯彻习近平总书记关于加强社会主义精神文明建设的指示要求,认真落实省、市、县部署要求,着力推动物质文明和精

神文明协调发展,大力培育和践行社会主义核心价值观,扎实有效推进文明单位创建各项工作。在省文明单位创建活动中,我院紧紧围绕创建标准和要求,将“德术双馨 公益为民”融入到医疗工作各个环节,以患者需求为导向,不断加强医院内涵建设,在努力提高医疗质量、提升医疗服务能力、改善患者就医体验、培育沐医家文化、提升职工文明素养等方面持续发力,社会满意度不断提升,呈现出人心思进、人心思干、团结一致干事创业的良好局面。近几年来,在省卫生健康委开展的全省三级医院满意度调查中,我院患者满意度持续提升。(司 艳)

踔厉奋发 笃行不怠 我院召开2021年度工作总结暨表彰大会



1月16日下午,我院隆重召开2021年度工作总结暨表彰大会。会议全面总结了2021年度各项工作,研究部署了2022年重点工作,并表彰和奖励一批为医院发展做出突出贡献的科室与个人。

院党政领导班子及中层干部、2021年度优秀工作者、先进工作者代表等出席会议。会议由党委副书记、常务副院长朱宝林主持。

董事长、党委书记、院长周业庭代表医院作工作报告。报告指出,刚刚过去的2021年,是中国共产党成立100周年,也是全面建成小康社会,开启全面建设社会主义现代化国家新征程和“十四五”规划的开局之年。这一年,我们一手抓常态化疫情防控,一手抓医院高质量发展,圆满完成了全年各项既定目标任务。医院

先后荣获“国家改善医疗服务示范医院”“江苏省文明单位”“江苏省老年友善医疗机构优秀单位”“宿迁市先进基层党组织”“母婴保健安全先进单位”等荣誉称号。

2021年,我们风雨同舟、众志成城,践行防疫责任担当。严格落实疫情防控措施,坚决筑牢防控屏障,先后选派31名医护人员驰援南京、扬州。

2021年,我们初心如磐,使命在肩,深化党史学习教育。为庆祝建党100周年,先后举办“重走长征路”“医心向党”主题党日、团建和文艺汇演活动。联合南京大学举办党史学习教育培训班,承办全市民营医院党建联盟会议,与南京信息职业技术学院马克思主义学院、塘沟镇谢河村开展党建互联共建



▲签订2022年度目标责任书

活动,充分挖掘红色教育资源,筑牢党员干部思想根基。

2021年,我们求真务实、勇毅前行,各项工作硕果累累。积极参与医保支付方式改革,在全市率先实行药品、耗材零差价,全面执行公立医院价格政策,切实降低群众就医负担。

(下转第2版)



本版编辑:汪 思

我院试管婴儿周期突破100例,半年内将迎来50多个虎宝宝



近日,我院生殖医学中心传来喜讯:自2020年10月以来,中心试管婴儿周期已突破100例。这是我院生殖医学发展史上一个重要的数量节点,标志着我院试管婴儿技术已经十分成熟,技术水平已经和省级医院生殖

中心接轨。

自“全面两孩”政策实施以来,因环境、夫妻年龄等多方面因素,越来越多的夫妇为生二胎而求助辅助生殖技术。为保障“两孩”政策顺利实施,造福更多不孕不育家庭,我院于2016年12月成立生殖医学中心。2017年8月18日,夫精人工授精技术顺利通过国家验收并获批运行,2020年10月14日,常规体外受精-胚胎移植及卵胞浆内单精子显微注射技术(即“试管婴儿”技术)获批试运行,成为宿迁地区仅有的一家具备开展“试管

婴儿”技术资质的医疗机构。2021年7月31日,宿迁市本土第一例“试管婴儿”——一对可爱的牛宝宝在我院诞生。

随着患者良好口碑的建立,我院生殖医学中心影响力不断扩大,进入周期的患者呈逐月上升的趋势,不少患者在南京、上海等地助孕失败慕名前来,在这里解决了不孕难题,成功怀上了宝宝。“这是怀孕了吗”“翻倍真好”“恭喜恭喜”“接好孕”……这是我院生殖医学中心的患者微信群中出现频率最高的几句话。科室最初组建者微信群是为了方便大家随诊和推送一些与备孕、怀孕相关的科普知识,如今已然成了“报喜群”。

据统计,在短短的1年半3个月时间里,进入试管周期数已突破100例,临床妊娠率达

50%-60%,最大年龄47岁,其中40岁以下的临床妊娠率已超过60%,可与省级医院生殖中心相媲美。目前已有7个“试管宝宝”顺利出生,其中两个是双胞胎,预计2022年上半年将迎来50多个虎宝宝的诞生。

另外,自今年2021年7月1日我院在全县率先全面实施药品、医用耗材零差价,严格执行公立医院价格政策以来,生殖医学中心的一些常用药如醋酸亮丙瑞林、果纳芬、芬吗通、地屈孕酮等药品价格全面下调,单价比未实行药品零差价的医院低几十元到几百元不等。我院生殖医学中心也打破了“试管昂贵”的“大众观念”,平均每个“试管周期”费用3万元左右。

从0到1,从1到10,再从10到100……这是我院生

殖医学中心所有医护人员和不孕不育夫妇共同努力的结果。不忘初心,方得始终。一对又一对不孕夫妇在这里成功怀孕,一个又一个不孕不育家庭迎来属于自己的天伦之乐,就是最好的见证。

(李付凤 司 艳)



我院开展“医院患者安全管理”内训活动



医疗质量和医疗安全是医疗服务生命线,是医院管理的核心内容和永恒主题。为了增强医务人员的安全意识、质量意识和防范意识,1月21日下午,我院在行政楼八楼第一会议室开展“医院患者安全管理”专项培训活动。医院党政领导班子、中层干部及各科室质控医生、质控护士参加了此次培训。培训由院长助理、医务处处长孙立柱主持。本次培训邀请江苏省人民

医院医务科科长严娟作《医院患者安全管理》专题授课。严科长结合自身工作实践,从患者安全目标、医事法律及相关责任、医疗质量安全保障、危急重症患者安全体系建设等方面进行了深入浅出的讲解。严科长强调,患者安全管理是医疗管理的核心内容,是涉及医院工作的全方位系统工程。

授课结束后,部分培养学员结合自身岗位职责及平时工作中的困惑及难点问题积极请教,严科长一一答疑解惑,学员们均表示受益匪浅。

本期专题培训正式拉开了2022年我院“医院质量管理提升年”的帷幕。

(文/尹 坚 图/徐婷婷)

门诊、后勤党支部联合开展“全民阅读春风行动”进校园活动



为丰富广大师生精神文化生活,深入推进全民阅读和贯彻落实创建书香沐阳,根据省、市全民阅读办《关于开展2022年

进校园活动。

活动中,党员代表们深入浅出地为孩子们讲解了如何防范新冠肺炎病毒、如何正确洗手和烫伤后如何正确急救等知识,还给老师们普及了海姆立克急救法,详细讲解了气道异物梗阻窒息等急救知识。

随后,党员代表们和孩子们一起阅读红色书籍,共同感受革命先辈的集体主义、革命乐观主义、革命英雄主义精神。“少年强则国强”,希望孩子们通过阅读红色书籍,汲取精神养分,树立为中华民族伟大复兴而奋斗的远大理想。

(文/张 娜 图/徐婷婷)

深化药物临床发展 提升科研综合实力 肿瘤科召开 II 期药物临床试验项目启动会

1月18日,肿瘤科召开 II 期药物临床试验项目启动会。启动会由院长助理、医务处处长、肿瘤科主任孙立柱主持。

经过前期的项目立项审查、伦理委员会讨论,最终确定肿瘤科正式承接“一项在 PD-L1 vCPS ≥ 10% 的不可切除、局部晚期、复发性或转移性食管鳞状细胞癌患者中比较抗 PD-1 单抗 BGB-A317)联合抗 TIGIT 单抗克隆抗体 BGB-A1217 与替雷利珠单抗联合安慰剂作为二线治疗的有效性的 II 期、多中心、随机、双盲、安慰剂对照研究”一项 II 期药物临床试验项目。

会上,项目监察员(CRA)主要介绍项目的研究方案、操作细则、CRF表的填写、SAE 的上报等,同时对知情同意的情况进行再次审查,确保受试者的合法权益。

孙院长在总结时强调,药物临床试验项目是多方受益的事情,对医院平台建

设、科室科研能力提升、受试者获益都有积极的作用,要通过临床试验的开展,提升我院临床试验项目的规范执行。临床试验最重要的是合法合规,我院药物临床试验机构严格按照 GCP 的流程,规范开展药物临床试验项目,在提升品牌形象的同时,最大程度保证患者权益。

2019年10月,国家药监局发文确认我院药物临床试验机构和小儿呼吸专业、呼吸内科专业、神经内科专业、内分泌专业、心血管专业、肿瘤专业、普通外科专业7个临床试验专业获得资格认定;2020年10月,完成药物临床试验机构国家药监局备案(药临床机构备字 2020000666)。目前,我院国家药物临床试验机构可承接药物 II 期、III 期、IV 期临床试验项目,依据《药物临床试验质量管理规范》(GCP),依法依规组织开展药物临床试验工作。

(文/徐 广 图/张 强)



沐阳医院专家门诊时间

- 神经内科**
 - 星期一 王 英
 - 星期二 王光胜
 - 星期三 鲍俊杰
 - 星期四 王元伟
 - 星期五 顾汉沛
- 心内科**
 - 星期一 吴开霞(上午)
 - 星期二 吴开霞(上午)
 - 星期三 高新春(上午)
 - 星期四 葛恒松(上午)
 - 星期五 葛恒松(上午)
- 肿瘤科**
 - 星期一 蒋伯刚
 - 星期二 孙立柱(上午)
 - 星期三 王之霞
 - 星期四 徐宜全
 - 星期五 李 伟
 - 星期六 李莹莹(下午)
- 血液病科**
 - 星期二 章海燕
 - 星期五 章海燕
- 消化内科**
 - 星期一 吴 群
 - 星期二 王加斌
 - 星期五 徐正元
- 呼吸与危重症医学科**
 - 星期一 卢立国
 - 星期二 严明月(下午)
 - 星期四 叶陈昌
- 感染病科**
 - 星期一 陈 民(上午)
 - 星期二 陈 民(上午)
 - 星期四 汤茂刚
- 儿 科**
 - 星期一 薛 洁
 - 星期二 张 红
 - 星期三 周 敏
 - 星期四 薛 洁
 - 星期五 蔡金娥
 - 星期六 金 月
 - 星期日 周 红
- 妇 科**
 - 星期一 董 艳 胡芬芳
 - 星期二 刘爱玲 胡芬芳
 - 星期三 董 艳 胡芬芳
 - 星期四 张松英 胡芬芳
 - 星期五 赵丹玲 胡芬芳
- 产 科**
 - 星期一 李印华
 - 星期二 汤同会
 - 星期三 陈晓超
 - 星期五 李印华
- 骨 科**
 - 星期一 鲍恩虎
 - 星期二 乙 军(上午)
 - 张大成(下午)
 - 星期三 张成亮
 - 星期四 吴 勇
 - 星期五 黄林海
 - 星期六 周劲松(上午)
- 普外科**
 - 星期一 叶 松
 - 星期二 徐本文
 - 星期三 丁 辉(上午)
 - 王丰强(下午)
 - 星期四 孙强虎
 - 星期五 张立志
 - 星期六 葛荣忠(上午)
 - 星期日 陈 彦
- 眼 科**
 - 星期一 仲路飞
 - 星期二 陆婷婷
 - 星期三 王 亮
- 皮肤科**
 - 星期一 陈启红
 - 星期四 陈启红
- 肿瘤介入科**
 - 星期二 谭建平
- 疼痛科**
 - 星期一 石教辉
 - 星期二 汪 涛
 - 星期五 石教辉
- 麻醉科**
 - 星期二 汪 涛
- 生殖医学科**
 - 星期一 葛志娟
 - 星期二 周东霞
 - 星期三 庄朝辉
 - 星期四 范建华
 - 星期五 葛志娟(上午)
 - 星期六 庄朝辉(上午)
- 内分泌科**
 - 星期一 陈慧芹
 - 星期二 张前进
 - 星期三 陈慧芹
 - 星期五 张前进(上午)

注:暂不开设专家门诊的专科有:神经外科、肛肠科、胸心外科、烧伤整形科、口腔科、耳鼻喉科、中医科、肾内科、风湿科。

新年有喜——生殖医学中心“无中生有”,终圆无精子症患者“爸爸梦”

1月27日,是家住沐城街道的万女士(化名)胚胎移植后的第14天,对她来说,这是个“开宝箱”的日子——查血 HCG472.74 mIU/ml,怀孕了!万女士一时竟不敢相信自己怀孕的事实——其丈夫被诊断为无精子症,没想到沐阳医



院生殖医学中心“无中生有”,帮助他实现了为人父母的梦想! 万女士与丈夫结婚近3年,夫妻恩爱,但唯有一心愿未能实现,就是女方肚子一直没有动静!为此,夫妻俩到省级医院求诊。男方精液常规检查提示“无精子症”,进一步检查染色体和Y染色体微缺失均正常,右侧附睾穿刺提示镜下可见少量精子——这给夫妻俩带来了一线希望。

2021年3月,万女士夫妻俩慕名来到我院生殖医学中心就诊。生殖医学中心副主任、副主任医师葛志娟和男科副主任医师范建华为他们制定了详细

的助孕方案——男方先辜丸穿刺取精并予以冷冻保存,精子数量达到一定程度后,女方再超促排卵取卵,最后行单精子卵胞浆内显微注射-胚胎移植(ICSI-ET 即“二代试管”)助孕。

胚胎实验室 ICSI 工作按照助孕方案,男方分别于2021年3月行左侧、8月行右侧辜丸穿刺取精,予以冷冻保存。

2021年9月,女方进入超促排卵周期,10月1日取卵9枚,其中有8枚成熟卵子。

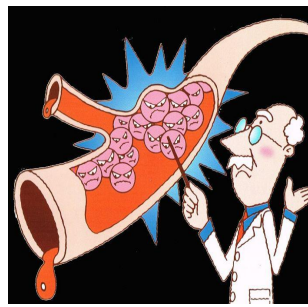
精子解冻后行单精子卵胞浆内显微注射(ICSI),7枚卵子成功受精,共形成4枚优质胚胎。

2022年1月13日,移植2枚冻胚,14天后查血 HCG 提示怀孕!

主任寄语:检查出无精子症莫要惊慌,只要附睾或辜丸穿刺可见精子,很多人还是可以通过“试管”助孕圆“爸爸梦”的。(文图/李付凤)

姓名	性别	年龄	科室	项目	结果	参考范围	备注
李 伟	男	32	男科	精液常规	7.17E 23	精液量:2.96-4.43 射精率:0.90-1.10 精子浓度:16.41-194.02 精子总数:0.20-2.00 精子活力:55.64-88.00 精子活率:32.89-54.51 精子存活率:37.57-54.62 精子存活率:11.15-30.00 精子存活率:14.21-30.00	无精子
李 伟	男	32	男科	精子DNA碎片率	113.33	0-15	无精子
李 伟	男	32	男科	精子DNA碎片率	113.33	0-15	无精子
李 伟	男	32	男科	精子DNA碎片率	113.33	0-15	无精子

99%的血栓可能毫无征兆! 身体出现4个信号千万不能拖



随着人口老龄化,人们生活方式及习惯的改变,血栓栓塞性疾病逐渐成为全球性的重大健康问题,成为导致全球人口死亡的第一位原因。血栓又被称作“最沉默的杀手”,因为99%的血栓形成都是无症状的。

哪些人容易得血栓?

1.危险因素:高血压、糖尿病、高血脂、肥胖、吸烟酗酒等。

2.脑:最容易长心脏血栓的是房颤患者,房颤患者因为心房正常的收缩运动消失导致心腔内形成血栓,尤其是当左房栓子脱落之后,最易堵塞脑血管,引起脑梗塞。

3.心:动脉血栓最常出现的部位是心脏血管,导致冠心病。

4.长期服用药物:长期口服避孕药、激素类药物的人群。

5.特定疾病:患有恶性肿瘤、骨髓增生性疾病、抗磷脂抗体综合征、易栓症等人群。

6.孕产妇:作为沉默杀手最容易盯上的人群,孕产妇发生静脉血栓的风险及导致的死亡率均明显高于正常人群。为什么呢?妊娠期特殊的生理和解剖学变化、激素水平升高、血液淤滞、血管损伤、增大的子宫压迫静脉血管、妊娠期和产后活动能力下降等,这些因素都是孕产妇容易形成静脉血栓的重要原因。

血栓栓塞性疾病根据发生的部位及表现主要分为静脉血栓和动脉血栓两种类型,这两种类型的血栓形成机制不同,需要选择不同的抗栓治疗策略。

血栓爱堵3条道

1.肺:肺血栓主要爱堵肺,常见疾病是下肢深静脉血

栓导致的肺栓塞。远离静脉血栓,要多动动,保持静脉血管“畅通无阻”。

2.脑:最容易长心脏血栓的是房颤患者,房颤患者因为心房正常的收缩运动消失导致心腔内形成血栓,尤其是当左房栓子脱落之后,最易堵塞脑血管,引起脑梗塞。

3.心:动脉血栓最常出现的部位是心脏血管,导致冠心病。

4.长期服用药物:长期口服避孕药、激素类药物的人群。

5.特定疾病:患有恶性肿瘤、骨髓增生性疾病、抗磷脂抗体综合征、易栓症等人群。

6.孕产妇:作为沉默杀手最容易盯上的人群,孕产妇发生静脉血栓的风险及导致的死亡率均明显高于正常人群。为什么呢?妊娠期特殊的生理和解剖学变化、激素水平升高、血液淤滞、血管损伤、增大的子宫压迫静脉血管、妊娠期和产后活动能力下降等,这些因素都是孕产妇容易形成静脉血栓的重要原因。

血栓栓塞性疾病根据发生的部位及表现主要分为静脉血栓和动脉血栓两种类型,这两种类型的血栓形成机制不同,需要选择不同的抗栓治疗策略。

血栓爱堵3条道

1.肺:肺血栓主要爱堵肺,常见疾病是下肢深静脉血

我院召开 2021 年度工作总结暨表彰大会

(上接第1版)顺利通过国家医疗健康信息互联互通标准化成熟度四级甲等测评,试管婴儿技术日益成熟、试管宝宝相继出生,超高端 CT 等一批高精尖设备落户我院……医疗质量和服务能力不断提升。

2022年,是党的二十大召开之年,是实施“十四五”规划承上启下的关键之年,也是我

院质量管理提升年。新的一年,我院将继续统筹推进疫情防控 and 医院发展工作,以提升医院质量为纲,以提升患者满意度为本,不断推动医院高质量发展。

周业庭院长强调:要做到工作下沉,切实解决群众就医痛点难点问题;进一步优化服务流程,切实提升门诊服务能力;加大“五大中

心”建设,实现重症医学、急诊、急救融合发展,提高危重病人救治能力;通过试管婴儿试运行转正正式运行评审;加大双高人才引进力度;积极推进城西医院开业筹备工作;贤官分院积极申报二级老年病医院。

唯有努力才能赢得更多主动,唯有踔厉奋发、笃行不怠、勇于创新才能担得起

多先机。周业庭院长号召全体沐医人大力发扬“无须扬鞭自奋蹄”的担当精神、“一张蓝图绘到底”的执着精神、“撸起袖子加油干”的奋斗精神,认真践行百年沐医的医者担当,为全县200万老百姓的生命健康保驾护航!

随后,周业庭院长与部分科室代表签订了2022年度目标责任书。

会议对2021年度医疗安全科室、绩效考核先进科室、优秀临床医保专员、优秀工作者和先进工作者代表、服务之星等10多个奖项进行了表彰并颁奖。获奖代表生殖医学中心主任周东霞、老年医学科(心内科二病区)副主任胡敏、总务处处长邱文丽作典型发言。

(文/司 艳 图/张 强)



▲ 2021 年度科研课题奖励获奖代表 ▲ 2021 年度新技术、新项目一等奖获奖科室 ▲ 2021 年度医疗安全奖获奖科室 ▲ 宿迁市第二期“千名拔尖人才培养工程”第一层次培养对象 ▲ 2021 年度优秀工作者和先进工作者代表

剩菜剩饭倒掉太浪费! 这样处理安全又健康

逢年过节自然少不了大快朵颐,然而通常是做了满满一大桌,真正能一顿吃完的却很少。吃又吃不下,倒了又可惜。那么问题来了!剩饭剩菜到底能不能吃?吃不完的怎样妥善保存?

剩菜种类多,处理各不同

1.绿叶菜 反复加热后维生素损失严重,隔夜后易生成亚硝酸盐。处理建议:尽量当餐吃完,吃不完的尽快分装冷藏,存放别超过24小时。

2.根茎类蔬菜 反复加热后维生素损失明显,硝酸盐含量较绿叶类低,隔夜后口感尚可。处理建议:吃不完的尽快分装冷藏,可以保存1-2天。

3.肉类、蛋类 再次烹饪对营养影响较小,但其中蛋白质丰富利于细菌繁殖。

处理建议:可以适当保存,需尽快分装冷藏,超过24小时需冷冻。熟食需要重新蒸热。

4.海鲜等水产品 反复加热后不饱和脂肪酸容易受损,隔夜后容易产生蛋白质降解物,损伤肝、肾功能。处理建议:尽量当餐吃完,吃不完的尽快分装速冻。

5.豆制品 重新加热后蛋白质等不太容易流失,但煮好的豆制品容易变质。处理建议:尽量当餐吃完,买回来后尽快冷藏保存。

6.菌菇类 反复加热后营养损失不大,隔夜后口感尚可。处理建议:吃不完的尽快分装冷藏,可以保存1-2天。

7.汤类 剩汤长时间存放在铝锅、铁锅内会生成有害物质。处理建议:可少放盐等调

味料,用瓦锅或保鲜盒冷藏。

8.凉菜 隔夜后生成有害物质较多,且不适合加热处理。处理建议:无论荤素,尽量当餐吃完。

剩菜如何存放和再加工? 1.尽快放入冰箱冷藏 无论何种食物,在室温下放得越久,微生物就繁殖得越多,越不安全。冰箱内东西不宜太满,菜不宜太大份,尽量用轻薄、导热快的保鲜盒,可以加快降温速度。

2.分开存放 分开存放可以避免细菌交叉污染。要用干净的容器密闭储存,或者把碗盘包裹上一层保鲜膜。

3.吃前热透 冷藏冷冻过的剩菜吃之前一定要高温回锅,把菜整体加热到100℃,保持沸腾3分钟以上。微波炉加热需要翻一翻多热几分钟。吃多少热多少,避免反复加热。

剩菜再加工的几个小妙招 鱼虾蟹贝等海鲜类再加热时最好放入适量酒、葱、姜、蒜



等佐料,不仅提鲜还可杀菌。

肉类再加热时可加醋,与肉本身的矿物质合成醋酸钙,有利于人体吸收。

剩菜中的大块肉可以切成小块,加入萝卜、土豆等新鲜食材一起做成新菜,味道更佳。

剩饭不仅可以炒饭、煮粥,还可以加入豆腐、鸡蛋等做成米糊羹类。(宁紫娟)