

颜晓红校长一行 来院检查考核2017年度 党风廉政建设责任制落实情况



1月12日下午,江苏大学校长颜晓红率校办主任吴麒麟,校纪委副书记、监察处处长杨志春,校纪委副处级纪检监察员吕霞等一行五人来到医院,检查考核我院2017年度党风廉政建设责任制落实情况,并听取附院领导班子及班子成员年终述职述廉。

院党委书记尹志国以“‘大处’着眼‘小处’着手,切实扛牢抓实主体责任”为主题,总结汇报了医院党风廉政建设主体责任落实情况。2017年,院党委紧紧围绕学校党委工作总体部署,以十九大精神和习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入贯彻全面从严治党要求,把党风廉政建设纳入党政工作的总体布局,统一研究部署、统一组织实施,通过坚持问题导向,认真开展省委巡视组反馈问题整改以及廉政风险排查等,切实把党风廉政建设各项工作任务落到实处,努力营造风清气正的事业发展环境。一年来,院党委以强基固本、专常结合、内外控制、净化提升、群团统战“五大计划”为载体,充分发挥党委政治核心作用,切实让党委的政治之责、大局之责、安全之责、守土之责在推动医院事业发展中开花结果。在取得成绩的同时,医院党风廉政建设也面临着一些问题与压力,如少数医务人员的廉洁意识有待进一步增强,医院管理制度有待进一步完善、基层党支部设置有待进一步优化等。

“若言琴上有琴声,放在匣中何不鸣?若言声在指头上,何不在于指上听?”尹书记引用苏轼的《琴诗》作总结,阐明“大道理”要靠“小事情”去体现,“高大上”的党委主体责任必须要靠一个个的“小事情”和“小窗口”去落实和体现的道理。所以,主体责任只有从“大处”着眼“小处”着手,才能真正扛在肩上、落在地上,为新时代医院的新发展正风护航。

院长陈德玉代表班子做工作汇报。2017年,医院全力保证运行质量,综合实力不断攀升;全面依靠科学管理,内涵建设不断加强;注重强化质量立院,服务水平不断提升;扎实推进学科建设,品牌意识不断增强;大力实施人才强院,发展活力不断迸发;持续推进科技创新,科研成果不断突破;积极探索教学改革,教学质量不断提高;着力抓好信息化建设,智慧医疗不断成熟;统筹推进后勤保障,医院

环境不断改善;贯彻落实健康中国战略,医改工作不断深化;充分发挥政治核心作用,党建工作不断创新。2018年,医院要把准时代脉搏,回应人民期待,把习近平新时代中国特色社会主义思想作为凝聚力量、攻坚克难的强大思想武器,坚持“以人民健康为中心”,不断提高医疗服务质量,努力让人民满意、职工幸福、社会赞誉,按照医院“十三五”规划确定的任务书和路线图,真抓实干、务求实效,向“高水平大学附属医院和高水平三甲医院”奋斗目标不断迈进。

校长颜晓红在听取院党委党风廉政建设主体责任工作汇报、院领导班子及班子成员述职述廉后指出,医院党委切实把党风廉政建设各项工作任务落到了实处,尤其是医院文化建设成为唱响主旋律、弘扬正能量的特色亮点。从班子述职报告来看,在医疗卫生领域改革不断深入,健康中国战略对医疗卫生事业不断提出新要求背景下,附院广大职工在附院领导班子的团结带领下,锐意进取,负重奋进,开拓创新,附院的各项事业均取得了喜人的成绩,特别是在推进学校高水平大学建设中承担了应有的角色,发挥了有力的作用,做出了积极的贡献。从班子成员的个人述职来看,班子成员都能加强思想建设,认真履行“一岗双责”,立足本职,积极作为,圆满完成了全年的各项目标任务。纵观一年来附院事业发展所取得的成绩,可以讲,附院现在的领导班子是一个坚强有力、勇于担当、勤政廉洁、务实奋进的领导集体。作为大学附属医院,领导班子和全体职工都为附院医、教、研三大职能的发挥付出了辛勤的努力和汗水。在2017年学校临床医学专业认证和临床医学一级学科博士点申报两大工程中,附院克服困难,全力以赴,为学校临床医学专业认证的顺利通过和临床医学一级学科博士点的成功获批作出了重要贡献。

同时,颜校长也指出,目前医院在全省医院的排名还有很大的上升空间,医院要从未来发展的战略高度,进一步加大高层次人才队伍建设力度,促进临床医疗水平、医学研究活跃度以及新技术新项目运用能力的不断提升。

看了新院训的解读、院徽的解析,听了新院歌,颜校长认为院训定位准确,院徽内涵丰富,院歌振奋人心,希望每一个附院人都把医院当作一个大家庭,发扬爱院如家的精神,按照尹书记“把家风建设摆在重要位置”的要求,人人都为附院的发展贡献正能量。

新的一年,颜校长也给领导班子提出要求:干部就是责任,干部就是榜样,群众都在看着你们的一言一行。“吏不畏吾严而畏吾廉,民不服吾能而服吾公;廉则吏不敢慢,公则民不敢欺;公生明,廉生威。”希望院领导班子全体成员以此为座右铭,廉字为本,干字当头,精诚团结,尽力而为,踏踏实实地做好组织、岗位赋予自己的每一件事情,不断把自己职责内的工作推向前进。

医院全体院领导、正副调研员、正副科主任、正副护士长、专家委员会成员、科级干部,以及部分党代会和职代会代表出席了汇报会。

院党委召开民主生活征求意见会

12月21日下午,院党委召开民主生活征求意见会。党委书记尹志国主持会议,纪委书记兰登明、各党支部书记参加会议。

根据学校党委的统一部署,近期将召开医院领导班子民主生活会。为切实开好会议,校党委要求向广大党员、民主党派和群众征求对班子的意见。为此,医院党委认真组织落实,各党支部先期组织了不同层面的征求意见座谈会。在本

次征求意见会上,各党支部书记对本支部征集的意见进行了集中反馈和交流,院职工的意见主要集中在加强领导班子建设、提高引领发展能力、加强医院专科建设、完善绩效分配、解决停车难等问题。

尹志国书记指出:各支部征求的意见质量高、站位高,听到了许多为医院谋发展的真声音,会后院党委将一一梳理,汇总反馈各分管领导,认真加以落实。

我院召开新一届行风监督员座谈会

1月22日下午,来自社会各界的15名新一届行风监督员应邀参加我院召开的座谈会,院相关部门负责人列席会议。院长陈德玉、党委书记尹志国出席会议,党委副书记、纪委书记兰登明主持会议。

陈德玉院长首先代表院党政班子和全体职工,对行风监督员欣然接受聘请,表示衷心感谢;并从党政高度重视、健全体制机制、着力推进行风工作、提升诊疗水平、重视护理质量、努力让患者放心、围绕以人为本、持续改进医疗环境、努力让患者满意、重视文化建设、深化内部管理、构建和谐医患关系等四个方面详细介绍医院行风建设情况;同时,还简要介绍了医院基本概况和行风下一步工作思路。

尹志国书记宣读医院新一届行风监

督员聘任通知;从明察暗访、收集社情民意、听取工作汇报、了解投诉处理等五个方面解读行风监督员的权利,从自觉学习相关知识、遵守医院规章制度、认真履行监督职责、参加相关活动等四个方面解读行风监督员的义务。

在热情洋溢的气氛中,陈德玉院长为新聘任的行风监督员颁发聘任证书。

出席会议的行风监督员,对医院行风建设取得的成绩予以充分肯定,并从归口投诉管理、重视舆情引导等方面提出宝贵的意见和建议。

会议希望新一届行风监督员在未来三年聘期内,发挥好监督和桥梁作用,为进一步加强医院行风建设、构建和谐医患关系,共同作出努力。

我院九三学社举办年终总结暨院领导联系民主党派座谈会

12月19日下午,我院九三学社的20余名社员在院行政楼三楼会议室,召开学习党的十九大精神暨社年度总结会议。院长陈德玉、九三学社市委钱伯安主委等领导应邀参加会议。

陈德玉院长充分肯定了我院九三学社在医院发展和改革中所做的工作,他介绍了医院近期的工作重点和今后一个时期的工作设想,提出九三社员们要以习近平新时代中国特色社会主义思想为统领,适应新时代要求,明确肩负使命,为医院的发展出谋划策,切实做好医院各项工作,推进医院各项事业不断向前发展。

支社主委麻醉科副主任蒋鹏代表支社作2017年工作总结,支社在思想建设、组织发展、参政议政、社会服务、本职工作等方面取得较好的成绩,多次组织社员到丹阳、扬中、句容等地义诊和培训。



基层医务人员。同时,支社社员紧紧围绕科技创新,锐意进取,社员目前主持承担省市级科研项目5项,在研科研资金达60万元。

院组织统战科王宏科长对中共十九大会议精神进行了领学,中共十九大将习近平新时代中国特色社会主义思想写入党章,实现了中国共产党指导思想又一次与时俱进,体现全国各族人民心愿。习总书记的重要讲话对于我们民主党派基层组织和社员开展工作具有重大指导意义。

九三学社市委钱伯安主委在会上感谢院党委对支社的关心。强调要充分认识中共十九大的历史意义,认真学习领会报告的精神实质,切实用习近平新时代中国特色社会主义思想统领工作、谋划工作、指导工作、推动工作。要求支社在以后工作中广开思路,提高履职能力,积极为医院发展献计献策。

座谈会上支社社员围绕十九大报告,结合自身工作,畅谈心得体会。大家纷纷表示要把学习领会十九大精神作为重中之重,不忘初心,牢记使命,砥砺前行。要立足本职工作,发挥自身所长,为医院的建设和发展贡献智慧和力量,为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献出一份力量。

全市唯一省级 新生儿危急重症救治中心落户我院

近日,江苏省卫生计生委公布省级孕产妇和新生儿危急重症救治中心评估结果,我院榜上有名,成为镇江市唯一的省级新生儿危急重症救治中心,这意味着我市乃至周边地区的疑难危急重症新生儿将可在我院得到更加及时、有效的临床救治。

近年我院不断强化新生儿危急重症救治工作,加强人才队伍和学科建设,打造多学科综合救治平台。儿科新生儿诊疗中心技术、设备不断升级,NICU、儿童康复中心的相继投用,促使抢救成功率大幅提升,早产儿存活率已达 95%以上,对于新生儿缺氧、缺血性脑损伤的早期干预,也已形成一套独具特色的方案。

目前,由我院儿科承担的危重新生儿转运网络已覆盖全市,并辐射至周边地区,为危急重症患儿架起一条绿色的生命桥梁。

第一临床医学院 举办大学生身心健康 教育专题讲座

12 月 14 日下午,我院在门诊六楼示教室举行大学生心理健康讲座,江苏大学心理健康中心陆菁主任担任主讲,第一临床医学院全体师生参加了培训。

陆主任首先通过一个生动的例子引入本次讲座的主题“提升人际能力-学会印象管理”,接下来从“什么事印象管理”、“为什么要进行印象管理”、“如何进行印象管理”等三个方面进行了详细的讲解,其中,进行印象管理四大策略更是切合大学生学习、生活的实际情况,同学们获益匪浅,现场气氛十分活跃。

本次讲座体现了我院对大学生心理健康的重视。这不仅丰富了我院学生的业余生活,同时也让我院学生对“心理健康相关知识”有了更多的了解。据悉,此次讲座系我校大学生心理健康教育宣传周活动之一,势必对于普及大学生心理健康知识、提高学生处理心理问题的能力有很大帮助。

上海胸部肿瘤专家将定期坐诊我院

有胸外科疑难杂症不必远行就医,在镇江就能看到上海专家。我院柔性引进上海胸科医院胸部肿瘤临床医学中心罗清泉主任医师、丁征平副主任医师,1 月起,两位专家将定期至我院胸外科坐诊,开展疑难病例讨论、手术会诊、临床教学、技术培训等,为百姓搭建优质便捷的诊疗服务平台。

罗清泉:上海市胸科医院胸部肿瘤临床医学中心副主任,胸外科主任医师,博士生导师,医学博士。擅长肺、食管、纵膈、气管等胸外科疑难疾病诊断和手术治疗,从事胸外科工作近 30 年,主要擅长胸部疾病的外科治疗,包括肺、食管、气管、纵膈等各类胸部疾病。共参加手术超过 10000 余例,主刀 8000 余例,包括许多重症和疑难杂症。于 2009 年完成中国大陆第一例达芬奇机器人人工智能系统辅助胸腔镜肺癌根治手术,目前累计完成达芬奇手术超过 1000 余例。

丁征平:上海市胸科医院肿瘤科副主任医师,医学硕士。擅长肺部疾病的诊断和外科治疗,尤其是肺癌的胸腔镜和纵膈镜下微创诊治。从事胸外临床工作二十年,对肺部肿瘤、纵膈肿瘤、食管肿瘤、胸壁肿瘤、气管肿瘤、胸膜间皮瘤等疾病的诊断和手术治疗有丰富的临床经验和技能,对胸外科疑难重症和高龄患者的手术及处理有一定造诣。

每个月第一个周五 9:00-11:30,两位专家将在我院门诊南三楼外科坐诊。需要提醒的是,专家门诊若因故停诊或变更出诊时间,院方会以短信或电话的方式通知已预约的患者,请已预约成功的患者保持电话通畅或及时关注相关信息。

医院召开 2018 年 国家自然基金申报动员及辅导会

近日,我院科教组织组织召开 2018 年国家自然科学基金申报动员及辅导会,江苏大学科学技术处处长李红、副处长鲁金忠莅临我院,实地调研指导我院科研工作。院长助理严金川及拟申报 2018 年国家自然科学基金项目人员等 58 人参加了此次动员会,会议由严金川院助主持。

严金川院助向校领导介绍了医院目前科研工作现状,并汇报了医院 2017 年度的科研工作情况。

李红处长对我院 2017 年国家自然科学基金方面取得的成绩给予充分肯定,指出附属医院一直对国自然申报高度重视,近几年在基金工作中取得了较好的成绩,申报数量及获批数量不断增加。希望广大职工要树立信心,积极申报,更上一层楼。

鲁金忠副处长从近几年学校国自然项目的统计及分析、2018 年学校国自然项目启动工作、项目申报书形式审查不通过原因、学术诚信与科研道德以及学校的政策支持等方面做了详细介绍,要求我院认真组织发动,组织专家讲座、组织预评审、进行初步形式审查,进一步提高国自然资助率,共同完成好 2018 年国家自然科学基金项目申报工作。



院工会、护理部 组织举办骨科护理防栓知识竞赛



为规范静脉血栓栓塞症(VTE)的临床管理,有效开展院内 VTE 预防和控制,12 月 13 日上午,由院工会、护理部联合组织举办了骨科护理防栓知识竞赛,激励大家学习的热情,检验日常学习的成果。

骨一科、骨二科、骨三科三支代表队参加本次比赛,每个代表队选派 3 人参赛,竞赛分理论答题(占总分 60%)和操作考核(40%)两项比赛,以总分高低进行排名。最终朱正美、于伟娜、施新艳获理论一等奖,谷雨晴获操作一等奖,骨一科获团体一等奖。

静脉血栓栓塞症(VTE)包括深静脉血栓形成(DVT)和肺血栓栓塞症(PE),其发病率、致死率和病死率高,是住院患者常见的并发症,已经成为医院管理者和一线医务人员面临的一个严峻问题。我院自 2013 年就成立院内 VTE 预防护理管理小组。经过近四年不断的培训和考核,现全院护理人员的防栓意识较前明显增强。

我院组织 第一临床医学院师生 赴日学习交流

为了扩大对外交流,开拓学生的国际视野,12 月 16 日,由罗平、俞力老师带领第一临床医学院 4 名学生赴日本开展学习交流。在日本和歌山县立医科大学附属医院和和歌山劳灾病院参观学习期间,收获了很多的知识和经验。

在和歌山县立医科大学,岡村校长表示很关注我校的医学生培养,提出希望能和我校构建长期良好的教育合作的愿望。座谈会后,负责国际交流部门的人员带领师生参观了和歌山县立医科大学附属医院的各个科室,直升机救援以及大学基础教研室、医院住院医师的培训等。还组织部分学生和我们的学生互相分享学习心得和业余生活喜好,现场气氛十分温馨和谐。和歌山县立医科大学附属医院由于其本土特殊的地理环境,山势高地不平,成为日本第一个开展直升机救援的医院,基本覆盖和歌山和其周围方圆 20 公里。保证了紧急情况下,及时的就医,为患者争分夺秒。

作为本地的紧急救援、储备物资、职业病的医院,和歌山劳灾病院具有专业的医疗团队、基本完善的机械自动化设施以及专门的医疗安全小组。对于医疗安全隐患以及医院自动化的管理有着非常完善的管理制度。南條院长带领大家参观了各个专业科室、药剂科的机械自动化设备及流程、检验科的自动化检测管理等等。医院在病人管理方面也有非常人性化的模式,即流动病房,为了保障患者的隐私病房是公用的,并不会区分病区,而且病人的姓名也并不会出现在病房内。医护人员与患者的配比基本也能够基本达到 3:1。医患关系非常良好,基本未发生过纠纷情况。但为了防止各类情况的发生,警务人员的配备也是很充沛的,医护人员的安全非常有保障。

此行交流同学们感触很深,国际交流拓宽了同学们的视野,也让同学们了解了国外进一步深造学习的相关信息。





战场上,当激越的冲锋号一响,冲在最前面的总是猎猎战旗。战旗指向哪里,战士就打向哪里;即使遇到挫折,队伍照样团结奋进、前赴后继、勇往直前。可以说,旗帜,是革命队伍前进的方向,团结的象征,力量的源泉和胜利的保证。“一个党员一面旗”,这是时下对共产党员的一种比喻,也是一种激励。共产党员如何做一面鲜红的旗帜,不是什么新话题,但永远是要面对的课题。今天,我谈些粗浅的认识,与党员同志共勉。

刻苦钻研,争当学习提高的表率

古训曰:学习是起家之本,和顺是齐家之本,循理是德家之本,勤俭是治家之本。将学习排在第一位,可见学习的重要性。历史和现实也一再昭示:学习是人类进步的阶梯,学习是社会发展的动力,是人类获得知识的重要途径和人类智能的重要标志。没有学习就没有人类知识的传承和积累,也就没有人类文明,也就没有人类的发展进步。一个社会因学习而进步,一个民族因学习而兴旺,一个国家因学习而富强,一个人因学习而高尚。医院是集医疗、教学、科研、预防等为一体的行业,是一个知识和技

术更新都非常快的领域。作为医护人员,要树立终身学习的理念,作为一名党员,更要带头学习提高,带头科研攻关,带头开拓创新,坚持用扎实的医学理论知识和创新的医疗技术来指导临床实践,只有这样才能为患者提供高品质的医疗和护理服务,才能为医院的事业发展作出应有的贡献。

恪尽职守,争当爱岗敬业的表率

爱岗敬业是人类社会最为重要的奉献精神,是最基本的职业道德规范,也是社会主义核心价值观内容之一,是对全社会各行各业的普遍要求,更是对党员干部的基本要求。中国共产党是工人阶级的先锋队,同时也是中国人民和中华民族的先锋队,每个中国共产党员都应是社会主义革命与建设的骨干,要争做爱岗敬业表率。我院的共产党员在抗震救灾、抗击“非典”以及援疆援藏、“三甲”评审等工作中积极请战,不畏艰险,勇

于担当,在全面推进内涵质量的提升,全面推进医疗服务水平的提高,全面推进基本现代化医院的建设中,充分发挥了党员的先锋模范作用,充分体现了党员的先进本色。就爱岗敬业来说,首先要干一行爱一行。要热爱自己所从事的本职工作,一个人只有爱上了自己的职业,他的身心才会融合到本职工作中,才能在平凡的岗位上做出不平凡的事业。其次要干一行专一行、精一行。要用一种严肃的态度对待自己的工作,一个人只有专心致力于工作,才能勤勤恳恳、埋头苦干,才能开拓创新、攻坚克难,从而创造出一流的业绩。

牢记宗旨,争当热忱服务的表率

党的十九大用很大的篇幅部署了改善民生的措施,其中就涉及到医疗卫生这个“民生之急”。民生连着民心,民心连着党心。医疗卫生关系到广大老百姓身体健康,是广大老百姓最关注的民生问题之一。作为医院的

管理人员要以临床为中心,经常深入基层一线,了解他们的所需所求,及时解决他们的实际问题,为他们解难事、办实事、做好事;作为医护人员要牢固树立“以病人为中心”的理念,视病人如亲人,待病人如客人,热忱为广大群众、患者提供优质、便捷、贴心的服务,让走进江大附院的群众感到放心、感到满意。

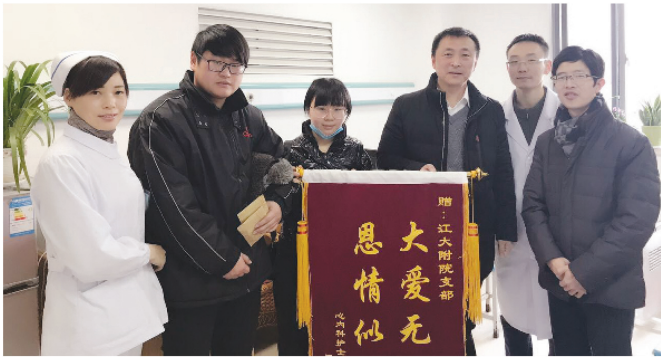
弘扬正气,争当廉洁自律的表率

清清白白是党员必须坚守的底线。国家卫计委、国家中医药管理局印发了《加强医疗卫生行风建设“九不准”》,明确提出“不准将医疗卫生人员个人收入与药品和医学检查收入挂钩”等九条红线,对进一步加强行风建设提出了明确要求。广大党员尤其是党员干部,要争当廉洁自律的表率,要模范遵守社会公德、职业道德和廉政准则,敢于同不良风气、违纪违法行为作斗争,要秉持清清爽白的优良作风,积极支持并参与到“三好一满意”、“无红包”医院创建、“远离回扣、廉洁行医”等活动中来,强化廉洁行医意识,规范廉洁从医行为,构建和谐医患关系,树立良好的医风行风,切实维护医院的良好形象。

内一支部为受灾职工组织捐款捐物活动

今年年初,我院心内科一名护士家中突发火灾,对家庭造成了巨大的财产损失和精神伤害。不幸发生后,我院内一党支部、院工会立即组织科室发动捐款捐物

活动,总计捐款 20500 元,并送去了过冬物资,解决了该职工的燃眉之急。近日,该职工向医院送来了感谢信,感谢在困难时刻医院给予的莫大的帮助。



附:感谢信全文

尊敬的内一支部各位领导和老师们:您们好!我怀着十分感动的心情写下这封信!2018 年的 1 月 3 日,对我来说是个阴暗的日子。那一天一场意外大火将我家房子及所有东西都燃尽了,从没有想过电视电影里的情节会在我眼前呈现,如此真实而又如此靠近!大火对我的家庭造成了极大的伤害,第二天我向科室护士长刘君如实反映了情况,护士长立即汇报了科主任、医院支部和工会,他们收到消息后,在第一时间买了牛奶水果等日用品来看我,鼓励我重建信心,更令我感动的是,在得知我和家人只能住在狭小的社区安置房时,立即组织同事为我捐款捐物,最近一周,我陆续收到支部及心内科捐款共计 20500 元,此外还有取暖器鸭绒被保暖衣等爱心物

件,还有很多不愿留下姓名的老师们,让我心里感到满满的温暖和感动!这个冬天的雪特别大,我经历了对我来说最大的恐惧和伤痛,同时,也经历了对我来说最大的温暖和怀抱!我只是一名普通的合同制护士,真的没想到医院的领导和同事能把我当成自己亲人一样帮助我、安慰我、鼓励我,让我真切感受到了温暖和团结,我一定要珍惜这份真情,好好工作,坚强面对,不辜负您们的拳拳爱心,在此,我也慎重承诺,所有捐款都用于家园重建和购买生活必需品。最后让我再衷心地向大家道一声:谢谢!各位敬爱的领导、老师们!衷心祝愿您们及家人新年快乐,平安幸福!此致敬礼心内科崔佳佳及家人敬上2018 年 1 月 15 日

门诊党支部组织学习贯彻党的十九大会议精神

12 月 14 日下午,门诊党支部组织全体党员及入党积极分子集中学习了习近平总书记在党的十九大报告中的《新时代中国共产党的历史使命》这一篇章,陈吉祥副院长参加会议,党小组长周云同志交流了心得体会。会上,门诊支部严翎书记指出,《新时代中国共产党的历史使命》这一篇章回顾历史、着眼现在、展望未来,深刻解读了习近平同志在党的十九大报告中所提出的新时代中国共产党的历史使命,阐述了在奋力夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利的道路上,全党的使命意识和担当精神的重要性。新时代我们党要担当

“四个伟大”的历史使命,更要牢固树立“四个意识”,不断锤炼坚强的意志和顽强的毅力,紧紧围绕在以习近平同志为核心的党中央,坚定不移地维护党中央的权威。发挥每一个党支部、每一名党员的先锋模范作用,确保我们党永葆旺盛的生命力和强大的战斗力,始终成为时代先锋、民族脊梁。最后,陈吉祥副院长要求全体党员在党的十九大精神鼓舞下,立足本职,以党员的标准严格要求自己,充分发挥党员的先锋模范作用,为百姓健康、医院的发展作出自己应有的贡献。

贯彻落实十九大精神 爱心义诊守护老人健康



为深入学习贯彻党的十九大精神,以实际行动贯彻落实“健康中国战略”,为人民群众提供全方位全周期健康服务,12 月 20 日,院党办、健康服务中心、团委组织心内科、内分泌科、消化内科、中医内科以及门诊一站式服务中心的医护专

家走进镇江市七里甸街道朱方路社区,开展“爱心义诊守护老人健康”活动,为 100 多名老年居民提供健康检查、中医把脉、用药指导、测血糖、量血压等义诊服务,将健康关爱送到居民家门口,受到社区居民广泛好评。

第一临床医学院举行瑜伽体式展示表演活动

为积极响应我校“大学生心理健康教育宣传周”活动号召,进一步落实“瑜伽”活动在我院的普及,提高广大学子的身心健康,塑造优越的校园文化气息。12 月 14 日,由我院工会、综合办联合组织的“阳光瑜伽,健康生活”课外拓展活动在我院工会练舞房开展。瑜伽源于古印度文化,是修身养性、提升意识、改善人们生理、心理、情感和精神方面的良好健身方式。在本次活动中,瑜伽老师以心灵与精神和谐统一的运动方式,通过持戒、精进、体式、调息为大学生展现瑜伽的魅力所在,同时引导着学生在实现“对心的控制”中要克服躁动情绪、避免运动造成肌肉拉伤、要静心体会每个动作的意义,从而达到“心身合一”的理想效果。拥抱阳光,健康生活。本次活动的开展,不仅丰富了校园文化生活,增强了大学生的互动性,同时为各位同学普及了健康知识,有利于磨练广大学生的意志,激发他们的锻炼潜能。

第一临床医学院举行“活力飞扬,青春绽放”篮球友谊比赛

为促进我院文化建设,增强大学生健身意识,丰富学生精神文化生活,第一临床医学院在院工会和团委的支持下,12 月 13 日晚上 7 点,学院师生在京口区全民健身中心与附院篮球队举行了“活力飞扬,青春绽放”为主题的篮球友谊对抗赛。本次比赛分成两队。一队以医院教职工为代表,一队以学生为代表。赛场上队员们本着“友谊第一、比赛第二”的原则,展开了激烈的竞争。他们奋勇拼搏,用自己的激情和汗水传达着对运动和生活的热爱,传达着师生间友谊互助的拼搏精神。赛场旁的啦啦队也毫不逊色,整齐有序的喊出响亮的口号,此起彼伏。裁判们本着公平公正的原则,以严谨的态度去裁决。比赛如火如荼地进行着,最后一节比赛中学生队和教师队都全力以赴,他们在赛场上奋力拼搏,尽情的挥洒汗水,他们为集体而战、为荣誉而战。最后,这场比赛以学生队的最后胜利而落下帷幕。本次比赛提供了一个良好的交流平台,加深了学生和教职工的了解和联系,为增进师生之间的感情和凝聚力奠定了良好的基础。本次篮球赛展现了第一临床医学院团结友好、积极向上、勇于拼搏的精神面貌,诠释了“爱我附院,勇创辉煌”的精神内涵。

寒假来临，光子治疗正当时

皮肤科 许辉 副主任医师

每年寒假来临,由于这是学生难得的长假、冬天的阳光少,出汗也少,许多有肌肤问题的学生往往会选择在这个时期进行激光或光子治疗,这样既能减少副作用,同时修复期可尽量避免出门,利于早期修复。

强脉冲光(IPL),又称光子治疗,是一种有特殊波长的宽谱可视光,光谱500-1200nm(可见光与近红外),有较柔和的光热效应。“光子”技术最早由科医人医闻激光公司研制成功,起初主要应用于皮肤科临床治疗皮肤毛细血管扩张和血管瘤。

光子嫩肤技术是一种非剥脱的动力疗法,被定义为使用连续的强脉冲光技术(IPL)在低能量密度下进行的非剥脱性、非介入性的嫩肤治疗。通常治疗整个面部多于局部,以达到统一的美容效果。病人术后可立即恢复正常活动,没有停工期。

其治疗原理:能量源产生光,并通过滤光片将不需要的波长过滤掉,波长越高,穿透越深。以强光预热为导向,通过双极射频增加对深层组织的作用,利用皮肤对光能的选择性吸收引起靶组织和正常皮肤阻抗差异,在光能强度较低的情况下强化靶组织对射频的吸收,极大消除了因光能过强的热作用可能引起的副反应(水泡、色素沉积、反黑),并提高了患者舒适

度,为症状提供了全面的解决方案。其治疗适范围包括:1.嫩肤(光老化治疗),改善皮肤质地,色泽,皱纹等;2.血管性疾病如红血丝等;3.色素性疾病:黄褐斑、雀斑、老年斑等;4.脱毛;5.酒槽鼻等。

光子治疗有四大优势:非创伤性嫩肤;在单一疗程中可同时改善多种皮肤问题;全脸治疗;突破过去仅作病灶治疗的局限性,使美容效果达到整个面部的每一处;无停工期:治疗后仅轻微的水肿、红斑及无其他不适感觉,治疗结束即可投入正常的工作和生活,不需休息。

光子治疗只有轻微的疼痛,治疗时在皮肤上涂布冷凝胶,可为表皮提供有效的冷却,减轻疼痛,治疗时有宛如橡皮筋轻弹皮肤的感觉和轻微的热感,无需麻醉。光子嫩肤术极少对机体造成不可逆损伤,光子对色素含量少的组织不产生损伤或仅产生轻微的可逆性损伤,而对病变组织则产生不可逆性损伤,表现出高度的选择性,正确操作极少形成瘢痕。冷凝胶可有效地保护表皮,减少出现水泡和瘢痕的可能性。光子的穿透深度有限,一般只能到达真皮,不会对深部组织造成损伤。只要避免直视光束,不会对视力造成影响,眼周治疗时,医生会采取一定的措施,以保证治疗的万无一失。光子并非射线,不会

对机体造成辐射伤害。即使敏感皮肤,亦极少对光子产生过敏反应。光子嫩肤安全性极高,极少出现并发症,如水泡、色素沉着,前者1~2周内消失,后者6个月内即可恢复。罕有瘢痕形成。

光子治疗适合于任何年龄、可以配合的患者,不同年龄的治疗针对不同的病变。一般情况下,光子治疗特别有益于改善皮肤老化的早期征象。光子嫩肤术需进行多次治疗,是一个逐次累积、渐进改善的过程。一般情况下,一个疗程需5次治疗,每次间隔3周左右,即可获得最佳的嫩肤效果。为了保持良好的效果,一个疗程结束后,可进行每3~6个月一次的维持治疗。治疗后皮肤变白,光滑而富有弹性,毛孔缩小,皮脂分泌平衡,青春痘减少,色斑淡化或消失,皱纹变浅或消失,皮肤潮红及毛细血管扩张减轻。多数接受光子嫩肤的人乐意将它推荐给周围的人们。

冬天的阳光不那么强烈,人们在做完治疗后防晒更方便做到,因此修复期短,术后色素沉着机率小,因此在这个季节做光子治疗是最佳选择之一。江苏大学附属医院皮肤科引进国际知名专业激光公司——以色列科医人公司最新光子及点阵激光治疗设备,帮助大家解决皮肤的苦恼问题,如色斑、多毛、红血丝等。

小腿“抽筋”一定是缺钙吗?

骨科 主任医师 王波

小腿“抽筋”相信很多人都亲身体验过吧:那酸爽滋味真是让人记忆深刻。很多人出现小腿抽筋后第一反应是“缺钙”,事实上是这样吗?

“抽筋”学名为肌肉痉挛,是指肌肉突然、不自主的强直收缩的现象,会造成肌肉僵硬、疼痛难忍。表现为肌肉突然变得很硬,疼痛难忍,可持续几秒到数十秒钟,多在游泳、睡觉或剧烈运动时出现。

“抽筋”一定是缺钙吗?

缺钙确实容易引起“抽筋”,但“抽筋”不全是缺钙引起的。即缺钙可以引起抽筋,但抽筋不一定是缺钙。那究竟是什么原因导致腿抽筋呢?

常见引起小腿抽筋的原因主要有寒冷刺激、肌肉代谢产物堆积,肌肉疲劳、局部肌肉短暂供血不足和缺钙等。

寒冷刺激:多见于冬季运动或冷水游泳或夜间没盖好被子等情况。在寒冷的刺激下肌肉强烈收缩引起痉挛抽筋。

肌肉疲劳、代谢产物堆积 剧烈运动时:腿部肌肉频繁收缩,局部代谢产物(乳酸)增多,肌肉的收缩与放松难以协调,疲劳到一定程度即可引起小腿肌肉痉挛。

缺钙:当血液中钙离子浓度过低时,肌肉容易兴奋而痉挛。

下肢动脉硬化闭塞:患有心脑血管病、高血压、高血脂、糖尿病患者,当出现下肢酸痛、腿抽筋、行走不便等症状时,应该想到是否有动脉硬化、狭窄或闭塞。

腰椎间盘突出症和脊柱退行性变:有研究表明,在腰椎间盘突出症的患者中,小腿抽筋的发生率可高达70%;因脊神经根受压和脊神经根内血流量下降,发生腿抽筋。

营养不良:尤其是维生素B1缺乏时更容易发生肌肉痉挛。

孕妇腿抽筋:大多数的准妈妈们在怀孕中、后期容易出现小腿抽筋现象。主要的原因可能是腿部肌肉负担增加,体内钙与磷比例不平衡、血液循环不良或受凉。

腿抽筋后该怎么办呢?

运动或睡觉时出现抽筋时:要马上抓紧大拇指趾并持续用力向上扳,慢慢地伸直腿部,待疼痛消失时进行按摩,也可以

用趾尖持续踩地。

游泳时抽筋:用抽筋小腿对侧的手,握住抽筋腿的脚趾,用力向上拉,同时用同侧的手掌压在抽筋小腿的膝盖上,帮助小腿伸直。

穴位刺激:用手指按压委中穴(膝后凹陷处中心点)、承筋穴(小腿后部肌肉的最高点)、承山穴(小腿后部肌肉的分叉处)等。也可以压手上合谷穴(即手臂虎口、第一掌骨与二掌骨中间陷处)。掐压20~30秒钟之后,疼痛即会缓解。再配合用热毛巾湿敷,用手按摩,效果会更好。

如何预防抽筋?

临睡前温热水泡脚15至20分钟,可起到改善末梢血液循环,解除痉挛的作用。注意保持舒适温暖的睡眠环境和充足的睡眠,尽量不要熬夜,注意合理膳食、均衡营养,科学锻炼,多晒太阳,适当补充维生素B1、维生素E等,都能起到良好的预防作用。

一般抽筋危害小,处理简单,但如果经常发作,且持续时间比较长,尤其是有其他疾病的中老年人,则应尽快去医院,排除血管、神经的器质性病变,千万不可大意。

警惕！远离这十种高食品添加剂零食

营养科主治医师 潘瑞蓉

孩子都喜欢吃零食,曾经有一个调查报告显示,1/10的儿童每天食用各类含添加剂零食3次以上,6%的被调查儿童每天摄入含添加剂饮料3瓶以上,然而高达92%的家长并不反对儿童食用含添加剂零食。实际上,食品添加剂的零食摄入太多,可影响儿童的生长发育,影响正常的饮食,是诱发很多慢性、代谢性疾病的潜在“种子”。

因此,为了孩子的身体健康,作为家长应让孩子远离高食品添加剂零食,尤其是火腿肠、薯片、甜饮料、可乐、方便面、蜜饯、果冻、冰淇淋、奶茶、棒棒糖这10种零食。

火腿肠——火腿肠的粉红色可不是肉天然的颜色,而是加入了亚硝酸盐。亚硝酸盐与蛋白质中的胺类结合成为亚硝胺,有致癌性!

薯片——不论是否油炸,薯片油脂含量都很高,且多是饱和程度高、反式脂肪酸产生多的氢化植物油!

甜饮料——国际上的调查与研究表明,甜饮料摄入太多与肥胖、发育不良、糖尿病、痛通风、胰腺癌、食管癌、不育等都可能有关。

可乐——焦糖色素是给可乐带来黑色的物质。可乐中焦糖色素的使用量都非常大,因为国家标准中也只是说明“按生产需要适量使用”。焦糖色素的生产中含有两种致癌物2-甲基米唑和4-甲基米唑。同时可乐可妨碍矿物质的吸收,还易造成龋齿、骨质疏松。

方便面——绝大多数方便面都要经过棕榈油炸制而成,面饼含脂肪达20%;方便面的油包更是含95%以上的脂肪;高温油炸不仅使面饼中的维生素、矿物质损失殆尽,而且油脂在高温下会产生很多有害物质;同时为防止油脂的氧化,抗氧化剂必不可少;另外方便面的料包含有大量的鲜味剂与食盐。

蜜饯——蜜饯不含蜂蜜,而是大量的糖与糖精钠等甜味剂。因为只有添加大量的甜味物质才能提高食品渗透压,便于保存。

果冻——果冻除了可能含有一点点水果之外,纯属人工合成的零食。

冰淇淋——冰淇淋含有葡萄糖浆、增稠剂食用香精、单甘油脂肪酸酯、苯甲酸钠、柠檬黄色素、苋菜红、日落黄等着色剂、柠檬酸……可谓一口冰淇淋,满口添加剂!

奶茶——奶茶与牛奶可没有关系,与茶更是不沾边,纯属是奶精、糖、各种香精香料、色素的大融合。

棒棒糖——五颜六色的棒棒糖,除了含糖外,少不了各色各式各样的着色剂,柠檬黄、落日黄、苋菜红、胭脂红、亮蓝、西瓜红、焦糖色素等。

那么,孩子可以选择哪些健康零食呢?奶酪、酸奶类;鲜榨果、蔬汁;加工程度低的坚果类、豆类,如花生、榛子、核桃、栗子等;干制品如牛肉干、烤鱼片等都是不错的选择,此外,也可以用各种水果代替零食,如无花果、草莓、葡萄、蓝莓、大枣等。

