

2018自然指数排行榜: 江大附院位居46位

近日,由 Nature 出版集团发布的“2018 自然指数排行榜”新鲜出炉,在中国排名前 100 位的医疗机构中,我院位居 46 位,也是镇江市唯一一家跻身排行榜的医疗单位。

2014 年 11 月,自然出版集团首次以全新的“加权分值计数法”指数方式发布了全球“自然指数”。自然指数的分析是基于前一年各科研机构在 Nature 系列、Science、Cell 等 68 种自然科学类期刊上发表的研究型论文数量进行计算和统计,它追踪了约 6 万篇优质科研论文的发表单位信息,涵盖全球 2 万多家科研机构。发表在这些期刊上的论文,从一定程度上代表了全世界的高水平研究成果。就医疗机构而言,自然指数排行可以在一定程度上反应其在某一特定时间内在基础领域科研水平的高低。

临床科研是循证医学的需要,是医学科学进步的阶梯。2017 年,我院科研立项和科研成果喜获丰收,再创历史新高,领跑全市医疗机构。获国家自然科学基金 9 项,其中面上项目 3 项、青年基金 5 项、应急管理项目 1 项;获省自然科学基金 4 项,其中面上项目 1 项、青年基金 3 项;获省重点研发项目 5 项,资助总额 520 万(含 200 万重大项目 2 项),占全市资助总额的一半,位列全省第 7;获省卫计委科研项目 5 项,省“六大人才高峰”项目 2 项,省“333 工程”科研项目 1 项,省“六个一工程”项目 1 项;获市社会发展项目 16 项,市软科学研究项目中标 6 项,

分别占全市医疗机构中标总数的 43% 和 86%。获省科学技术进步奖三等奖 1 项,省医学科技奖三等奖 1 项,省医学新技术引进奖 5 项(其中一等奖首次达 2 项,二等奖 3 项),省妇幼健康引进新技术二等奖 1 项,市医学新技术引进奖二等奖 2 项;获发明专利 3 项,实用新型专利 16 项。全年发表学术论文 430 篇,其中 SCI 收录论文 59 篇,中华级论文 15 篇。特别是 2017 年 4 月 10 日,国际著名学术期刊《美国科学院院刊》(Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, PNAS)在线发表了我院孙炳伟教授科研团队的研究成果“Endotoxin induced autocrine ATP signaling inhibits neutrophil chemotaxis through enhancing myosin light chain phosphorylation”(内毒素引起的自分泌 ATP 信号通过促进肌球蛋白轻链磷酸化抑制中性粒细胞趋化功能),是江苏大学以第一作者、通讯作者和独立完成单位在 PNAS 上发表的高水平研究论文。该研究得到国家自然科学基金的资助。这些成绩的取得有力彰显了附属医院的核心竞争力,也充分体现了医院科研后

续力量正不断增强,科研工作步入可持续发展道路。

排名	机构名称	SCI	SSCI	ESI
44.	中国医学科学院肿瘤医院 Cancer Institute and Hospital, CAMS & PUMC	5	1.06	1.06
45.	上海儿童医学中心 Shanghai Children's Medical Center (SCMC), SJTU	8	1.02	1.02
46.	江苏大学附属医院 Affiliated Hospital of Jiangsu University	1	1	1
47.	上海东方肝胆外科医院 Eastern Hepatobiliary Surgery Hospital (EHBH), SMMU	6	0.98	0.98
48.	第四军医大学西京医院 Xijing Hospital	13	0.94	0.94
49.	复旦大学附属儿科医院 Children's Hospital, Fudan University	6	0.92	0.92
50.	南方医科大学南方医院 Nanfang Hospital	8	0.91	0.91
51.	武汉大学中南医院 Zhongnan Hospital, WHU	7	0.91	0.91
52.	西安交通大学第一附属医院 The First Affiliated Hospital of Xi'an Jiaotong University, XJTU	7	0.89	0.89
53.	第二军医大学附属长海医院 Changhai Hospital, SMMU	7	0.93	0.84
54.	中国医学科学院血液病研究所血液病医院 Institute of Hematology and Blood Diseases Hospital, CAMS & PUMC	3	0.83	0.83
55.	福建医科大学孟超肝胆医院 Mengchao Hepatobiliary Hospital of Fujian Medical University	1	0.81	0.81
56.	深圳市第六人民医院(华中科技大学协和深圳医院) The Sixth People's Hospital of Shenzhen (Shenzhen Union Hospital, HUST)	2	0.80	0.80
56.	兰州军区总医院(兰州陆军总医院) PLA Lanzhou General Hospital	1	0.80	0.80

简讯

我院 3 名医护人员 随镇江市第十二批 援藏医疗队赴藏支援

3 月 6 日,我院教科副科长范昕、心内科医生杜明昭、急诊科护士刘青以及市口腔医院医生王宇、句容市妇幼保健院团支部书记、医教科副科长洪丽娟 5 名队员组成的镇江市援藏医疗队启程赴藏,他们将以“组团”援藏的方式赴西藏达孜县医院开展支医工作。

此前,我院共派出了 13 名医务人员对口支援西藏达孜县医院,通过队员们的不懈努力,2017 年,受援医院顺利通过了二级乙等医院的评审。院领导希望医院选派的队员们能够继续以饱满的热情和深厚的感情投入到援藏工作中去,迅速适应、加快融入,充分发挥自身特长,缺氧不缺精神,把江大附院优质的医疗技术和服



我院与 溧潼市人民医院区域化 医联体工作稳步推进

3 月 12 日,我院由陈吉祥副院长带队,与溧潼市人民医院就区域化医联体工作,在具体合作上进一步紧密对接,把我院的优质医疗资源广泛辐射到基层,建设和发展学科联合体,提升基层服务能力,切实为当地老百姓带来福利。据悉,自 2015 年两家医院合作以来,在医疗技术服务、科研合作、医学人才培养、双向转诊、院际会诊等方面紧密对接,深入开展合作,推进医疗资源纵向整合,积极促进区域医疗机构的协同发展。

营养科被列为 “全国百家医院 FSMP 规范化试点”

近日,全国“100 家三甲医院 FSMP 规范化试点”全面启动,我院作为镇江市唯一一家入围的医疗单位,将在临床工作中推广应用特殊医学用途配方食品(FSMP)管理系统,为患者提供安全、有益、促进健康的营养指导。

院党委理论学习中心组 拟定今年上半年学习计划

2018 年是全面贯彻落实党的十九大精神的开局之年,是改革开放 40 周年,是决胜全面建成小康社会的关键之年,也是医院推进“十三五”事业发展规划承上启下的关键一年。院党委理论学习中心组根据学习目标拟定了上半年度的学习内容与时间安排。

今年,院党委理论学习中心组将认真贯彻落实党的十九大精神、习近平新时代

中国特色社会主义思想、全国“两会”精神,落实全面从严治党重大部署,全面贯彻落实健康中国战略,进一步围绕全方位全周期保障人民健康的根本任务,强化全心全意为病人服务宗旨,弘扬“厚德精术,仁佑健康”医院精神,充分利用学校部省共建和江苏高水平大学建设契机,加快推进高水平大学附属医院和水平三甲医院建设。

学习组将通过集体学习研讨、个人自学、专题调研等形式开展切实有效的学习活动,同时组织思考讨论、重点发言,做到学以致用、学以修身、学以益智、学以增才,把提高理论素质与增强党性修养、提升工作本领结合起来,坚定理想信念,加强党性锻炼,提高精神境界。

医院承办 2018 省医学会消化病学分会 消化道肿瘤专题学术会议

3 月 23 日至 25 日,由江苏省医学会、江苏省医学会消化病学分会主办,我院承办的“2018 省医学会消化病学分会消化道肿瘤专题学术会议”顺利举行。江苏省医学会秘书长胡寅,镇江市医学会会长孔汉良,镇江市医学会秘书长金跃明,我院党委书记尹志国出席会议。

本次会议邀请到了诸多国内、省内知名专家,他们聚焦消化道肿瘤诊治前沿,围绕消化道肿瘤治疗的热点、难点,和与会人员一同分享了他们在消化道肿瘤诊治与临床研究方面的心得和成果。

2007 年获批为省临床重点专科。近年来,消化内科积极开展消化系统常见病、多发病及危重疑难疾病的诊治,尤其在消化道肿瘤规范化诊治方面积累了一定的临床经验,并取得了一批研究成果。先后承担国家自然科学基金 2 项、省 d2 级课题 5 项,获省科技进步三等奖 1 项、省卫计委新技术引进奖 3 项,发表 SCI、中

华系列等医学论文百余篇,并举办过多项国家级、省级医学继续教育项目。



血液科 世界级层流病房全新升级

4个百级仓、1个千级仓、1个洁净走廊,共计面积约500平方米……2012年,我院血液科建成世界先进水平的层流病房(也称移植病房);今年,医院对层流病房进行升级改造,并于近日正式收治患者。



空气最洁净的地方 一日三餐都需消毒灭菌

空气中浮游的病原微生物是引起感染的主要原因之一,对于行造血干细胞移植以及大化疗的白血病、淋巴瘤、骨髓瘤等患者,“感染”可以说是致命的。这类患者的造血功能和免疫防护系统处于极其脆弱的状态,需要实施全环境的隔离防护。

“层流病房通过高效过滤器的过滤,可以清除超过99.9%的大于0.3微米尘粒及细菌,使空气达到基本无菌的程度。”血液科主任朱彦介绍,层流病房区域要始终保持无菌和洁净状

态,同时恒温恒湿,医护人员和患者进出病房区域都有严格的规定和标准。

在病房区域,分设医护人员通道和患者通道。来人必须进行彻底清洁,更换专门的洁净衣服后才能进入病区。带进病区的所有物品,也要经过药物擦拭和反复高压消毒,就连患者的一日三餐都要通过特制的紫外线传递舱消毒灭菌,防止将细菌、病毒等带入治疗区。

相对密闭的“战壕”里 医患配合对抗“孤独”

考虑到患者进入层流病房后处于密闭空间,容易产生孤独感,为了减少这种感受,医院特意在病房内装置了电视、电话等生活设施,并设有探视窗,方便家属探视交流。

“比起患者,我们的医护人员更要耐得住寂寞。”血液科护士长孙庆梅介绍,层流病房护士需要经过系统的专业培训,她们不仅具有丰富的临床护理知识与经验,还要有极高的谨慎精神。

由于患者情况特殊,每一步操作

都必须严谨细致,容不得半点差错。除了上下班进出病区必须经历繁琐的消毒灭菌步骤,上班期间想要出病区几乎是不可能的,“高压”和“孤独”是他们每天都要经受的考验。

身处同一个“战壕”,面对同一个“敌人”,与患者并肩作战是层流病房医护人员的责任。这里的医护人员很容易打成一片,大伙儿聊天说笑,鼓劲加油,拉近医患距离的同时,也帮助身陷重病患者群体重新燃起积极治疗的信心。

血液病年增长率18% 向大众亮起“警示牌”

“近年来,血液疾病的发病率上升趋势十分明显。”朱彦介绍,仅我院血液科去年的出院人次就较前年增长18%。其中,血液系统的三大肿瘤,即白血病、多发性骨髓瘤、恶性淋巴瘤的发病率也呈逐年上升之势。

“血液肿瘤的发病人群有一个特点,就是‘靠两头’,即以年轻人和老

年人居多,环境污染、身体免疫力低下等都是发病诱因。”朱彦特别提醒,随着生活水平的提高,越来越多的人愿意在房屋装修上“下狠手”,由此可能带来的甲醛超标、苯污染等巨大危害,极易引发血液肿瘤,因此建议在新房入住前务必详细检测空气质量,以免有害物质超标影响健康。



高龄老人骨折 只能长期卧床? 百岁老人术后四天已能下地行走

高龄老人一旦发生骨折,为了规避手术风险,不少患者家属会退而选择卧床保守治疗,虽说可以暂时躲过手术风险,但长期卧床引起的各种严重并发症,往往最终还是会给老人带来致命一击。两难境地中该如何抉择?高龄老人骨折后是不是只能长期卧床?近日,我院骨一科团队用一场精彩的手术案例给出答案:一名101岁的老人不慎摔倒骨折,在人工股骨头置换术后4天即能下床行走,患者、家属纷纷为医护团队点赞。

3月6日,101岁的介老在家中不慎摔倒,子女赶紧将其送医检查,摄片提示为右股骨粗隆间骨折。骨一科主任医师赵建忠、王波根据老人伤情,一致认为手术是最佳方案。但考虑到介老为超高龄,有多年高血压病史,且5年前做过膀胱癌手术,身体状况并不理想,手术风险较大。不过,若选择卧床休养,长此以往,褥疮、呼吸及泌尿系统感染、下肢深静脉血栓、肺栓塞等并发症,还是会带走老人的生命。两弊相权取其轻,经过双方充分沟通和协商,家属决定和医护人员一同做一次挑战,接受人工股骨头置换术。

“随着医学的发展进步,高龄不再是手术的一个禁区”,王波介绍,近年来,骨科在人工股骨头置换手术上已经积累了相当丰富的经验,技术很成熟,已不止一次为百岁老人成功开展手术。

3月9日9时,手术正式开始,从切断部分外旋肌群、切除后关节囊、修整股骨颈残端、取出股骨头、将骨折端复位,到安装人工股骨头、牵引复位,一系列动作有条不紊,10:20手术顺利完成。

“我们总想着,毕竟这么大年

纪了,做完手术肯定不会那么快就能站起来,没想到术后4天,母亲就能在家人的搀扶下下地了。”对于手术起到的效果,老人的儿子崔先生直言没有想到。

“一般来说,正常人做完股骨头置换术后,2—3天就可以下地练习行走了。”王波介绍,考虑到老人已经101岁超高龄,在术后4天,老

人开始尝试下地行走,这个康复速度让他们非常欣慰。

我院骨科引入了“快速康复”模式,通过外科医生、麻醉医生、营养医生、护理人员等多学科人员的通力协作,共同为患者康复提速,患者住院时间显著缩短,实现身体、经济双重减负。



全国百强数字化医院成果展 展示我院信息化建设成果

为了展示百强医院数字化建设成果,带动全国医院信息化建设多元化发展,2017年12月18日起,HC3i中国数字医疗网、中关村移动互联网产业联盟移动医疗专委会共同发起“砥砺奋进的五年”全国百强数字化医院建设成果展系列活动。近日,由我院自行研发的“医院不良事件MDT管理信息系统”在该平台分享推广。

我院依托信息化建设,自行研发设计专业不良事件管理系统,采用信息系统的优势联合了医务处、护理部、药材料、器械科、院感科、总务科等多科室,借助MDT工作模式,形成了由不良事件中心牵头,多

学科联合讨论处理医院不良事件。该系统得到了“江苏省医院协会医院管理创新研究课题”、“江苏大学附属医院新技术新项目”等科研项目的支持,在《中华医院管理杂志》、《中国医院管理》、国际《Multimedia Tools and Applications》、《Journal of Internet Technology》等SCI杂志发表了相关论文,并得到国家知识产权局发明专利和实用新型专利授权,在国内多次会议进行演讲,获得南京市都市圈-医疗信息优秀案例一等奖,获得江苏省医院协会-医院管理评价研究专委会年会案例铜奖,促进了不良事件管理的科研创新性。

通过基于医院管理MDT的医院不良事件全过程管理模式,定期对已发生不良事件进行梳理和分析,总结规律,针对性预防和改进事件高发情况,从源头上降低了不良事件发生率;自动检测不良事件,减少了错报、漏报现象;跨平台连接医院各类信息系统,读取不良事件相关数据,进一步简化报告程序、缩短报告表填写时间;科学运用分级分类分析法,对报告事件进行及时反馈并积极改进;提供报表分析功能,对统计数值深度分析,提供支持数据给相关工作人员,以改进工作。信息化助力医院创新推进了不良事件全过程管理。

基层单位纪检干部 在履职中的“学、思、践、悟”

纪委监委室 邓宏伟

党的十八大以来，在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，各级纪检部门聚焦主责主业，忠诚履职、砥砺奋进、勇于担当、不辱使命，在改进作风、惩治腐败、监督问责等方面做了大量工作，反腐败斗争已经形成压倒性态势并逐步巩固加强，为推进全面从严治党作出了突出贡献，为推动社会进步提供了坚强保障。

但在充分肯定成绩的同时，我们从事纪检监察工作的同志一定要清醒认识到，由于党风廉政建设和反腐败工作具有长期性、艰巨性和复杂性的特点，我们要夺取反腐败斗争压倒性胜利还面临许多艰巨的任务，各级各地的反腐败工作开展得还不够均衡，存在着一定程度上的递减效应和边际效应；少数基层党组织“两个责任”落实不够到位，“三转一抓”工作还不够及时全面，坚持问题导向和负面清单的制度创新、机制创新和方法创新仍需加强等等，值得我们进一步思考和改进。

党的十九大开启了中国特色社会主义建设的新时代，并提出了“四个伟大”的奋斗目标。习近平总书记在十九大的报告中指出，实现中华民族伟大复兴，关键在党。因此，全面从严治党永远在路上，而且要向纵深发展，向基层延伸。这既突出了管党治党的重点，也为新时期党的纪检工作指明了方向。基层党组织是党的肌体和细胞。是党与人民群众最直接、最贴近、最亲密的联系纽带。基层党组织的感召力、凝聚力、战斗力提高，党的各项工作才能真正落到实处。为此，必须以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，把切实加强党的基层组织建设作为工作重点之一。在此过程中，基层单位的纪检部门要认真履责、守土有责、尽心尽责，正确把握好

“六个关系”，为推动基层党组织建设和本单位的事业发展注入强大的正能量和源动力。

提认识、明职责，把握好转变职能和聚焦主责的关系。

一个单位能否实现科学发展、快速发展、持续发展，一要看有没有一个党性强、水平高、魄力大、作风硬、工作实的领导集体；二要看党组织的战斗堡垒作用和党员的先锋模范作用有没有得到充分发挥；三要看有没有一套科学规范、令行禁止的规章制度和决策科学、执行有力、监督到位的运行机制；四要看有没有一个风清气正、干事创业的政治生态和发展环境。其中最重要的决定因素在于党组织的坚强领导。基层单位的纪检部门是本单位党建工作的推动者和监督者，也是本单位事业发展的护航者和守门者。作为党要管党、从严治党“两个责任”的责任主体之一，纪检工作必须聚焦监督执纪问责这个主责主业，转变工作职能、突出工作重点，紧紧围绕党风廉政建设和反腐败斗争这两条主线来确定目标、制定措施、狠抓落实，做到正位不错位、到位不越位。重点要做到四个确保：首先要确保党的路线、方针、政策在本单位得到迅速及时的贯彻落实，而且必须做到不走样、不偏离、不打折扣；其次要切实承担起本单位党风廉政建设责任制的领导职能、监督职能和协调职能，充分发挥监督主体的作用，确保党风廉政建设的各项工作落到实处；第三要充分利用政治、经济、法律等手段对党风廉政建设进行综合治理，抓好事前预防、事中控制、全程监督、违纪查处、责任追究等工作，确保不出事、不坏事；第四要深入持久地开展反腐败斗争，确保有权不任性、权利进笼子，彻底消除蚊蝇滋生的土壤，逐步形成“不能腐、不敢腐、不想腐”的制度体系和长效机制。

守纪律、讲规矩，把握好建章立制和执纪问责的关系。

习近平总书记在十八届中央纪委五次会议上针对党内出现的严重腐败问题，谆谆告诫全党同志要守纪律、讲规矩，务必做到“五个必须”和“五个决不允许”。纪律就是规则，是用来约束人们行为的规章、制度和守则的总称；规矩是一种历史传承、工作惯例、群众公认并自觉遵守的行为规范。简而言之，党纪党规是对党员干部的刚性约束，党纪国法是党员干部的行动规矩。守纪律、讲规矩既是对党员干部党性修养的重要考验，也是对党员干部对党忠诚的重要检验。党员干部必须自觉增强“四个意识”，真正做到心有所畏、言有所戒、行有所止，成为政治上的清醒人、工作上的明白人、行动上的带头人。为此，纪检部门要按照党章党纪党规和上级党组织的要求，结合本单位工作实际，在政治纪律、组织纪律、工作纪律、廉洁纪律、生活纪律等方面制定出一整套的制度规范和纪律要求，划红线、守底线，坚持把纪律挺在前面，把规矩落到实处，执纪必严、违纪必究、有案必查，看好自家门、管好自家人、尽好自己责。

抓重点、全覆盖，把握好节点防控和全面监督的关系。

纪律检查机关是负责党内执纪监督的专门机构，对本地区、本单位的党风廉政建设履行监督职责。基层单位的纪检部门要按照党章和党内相关法规的要求，牢记使命、聚力主业，抓重点、把关口、全覆盖。要积极配合党委加强党风廉政建设和组织协调反腐败工作，加强对党的路线方针政策执行和上级党委重大决策部署落实情况的监督检查，确保政令畅通、令行禁止；要大力加强对中央“八项规定”和上级党委关于改进工作作风相关规定批判性情况的监督检查，持之以恒地推进作风建设制度化、常态化；要积极开展理想信念、

宗旨观念、廉洁自律和警示教育，严肃查处发生在重点领域、关键环节和群众身边的腐败问题。根据上述任务，纪检部门要列出工作清单、梳理监督重点、严控权利节点、实现全域覆盖。要有的放矢、主动出击、积极作为，敢抓敢管，把问题扼杀在萌芽状态，把风险降低到最小程度。

重预防、严查处，把握好教育引导和治病救人的关系。

党风廉政建设和反腐败工作必须常抓不懈、警钟长鸣。衡量纪检工作的好坏绝不是多抓几个人、多办几件案，而是必须建立起教育引导、建章立制、预防控制、监督检查、执纪问责、违纪查处等一系列制度规定和工作规范，从源头上抓起，从根子上杜绝。要抓早抓小、防微杜渐，着力构建“不能腐、不敢腐、不想腐”的长效机制。要按照“凡是群众反映强烈的问题都要严肃认真对待，凡是损害群众利益的行为都要坚决纠正”的要求，坚持问题导向，善于从民主评议、群众信访、投诉渠道、风险排查、过程监督中发现苗头性、倾向性问题线索，聚力执纪监督的“四种形态”，对胆大妄为、我行我素、顶风作案的违纪现象，发现一起查处一起，而且要做到查准、查全、查深、查实、查严，以此来达到查处一起、震慑一批、警醒一片的良好效果。要按照制度化、目标化、常态化要求，切实加强党风廉政教育，注意教育内容的针对性、教育方式的多样性、教育效果的有效性，从而达到使党员干部坚定理想信念、敬畏党纪党规、夯实思想根基、自觉规范言行的目的。

转方式、敢作为，把握好方式转变和本领提升的关系。

基层单位纪检部门一方面必须全面履行党章、党内监督条例和行政监察法所赋予的职责，在加强基层单位纪检能力建设发挥保障和促进作用，另一方面必须加强自身建设、着眼发展大局、发挥监督作

用、提升履职能力。但由于基层单位工作面广量大，需要监督的范围广任务重，而本职纪检干部普遍相对较少，这就需要不断改进纪检监察工作的方式方法，不断提升纪检干部的自身素质和业务能力。对此，一要抓好党风廉政建设责任制的落实，使党委的主体责任、纪委的监督责任、领导干部的“一岗双责”有目标、有要求、有检查、有落实；二要党党风廉政建设责任制的内容、任务、指标层层分解，列出责任清单，明确责任主体和责任人，做到事事有人管、件件有落实；三要健全制度体系，逐步完善财务管理、人事管理、干部管理、工程管理、物资管理、后勤管理等一整套制度体系，形成用制度管权、管人、管事的有效机制；四要紧盯重点对象、重点环节和重点部位，加强针对性、提高有效性，争取以较小的监督成本获得较大的监督效果，从而达到以点带面、有效监督的目的；五要按照政治上靠得住、作风上过得硬、业务上有本领的要求加强纪检干部队伍建设和切实提高他们履行执纪监督问责职责的能力和水平，敢抓敢管、善作善成。

转作风、促发展，把握好生态营造和推动发展的关系。

加强党的基层组织建设，根本目的是提高执政能力、引领事业发展、造福人民群众。基层单位纪检部门的工作要服从并服务于这个大局，一手抓党风廉政建设和反腐败工作，规范党员干部的从政行为，强化制度的执行力；一手抓政治生态建设，树新风、讲正气、打破“潜规则”、铲除“亚文化”，努力营造“公平、公正、公开”的生态环境，切实维护广大人民群众切身利益，以积极主动的精神状态，勇挑工作重担，化解前进阻力，为推动本单位各项事业的发展保驾护航、作出贡献。

学思践悟在基层

医院举办女职工烘焙沙龙， 分享“甜蜜”的生活态度

揉面团、烤曲奇、做甜品，3月4日下午，40余名女职工在工会女工委的组织下，举办了一场主题为“品味生活 感受幸福”的烘焙沙龙活动。在烘焙的香气中，欢度一个“甜蜜”的三八节。院党委副书记、工会主席殷朝峰出席活动并致辞。

平日里熟练操作打针、换药的医护人员，做起烘焙来也是一点儿不含糊。在元致亨糕点老师的指导下，做蛋黄酥、烤曲奇，都不在话下。在高强度、快节奏的工作之外，从烘焙这样一件充满幸福感的事情中，感受到生活的多彩和甜蜜，这是工会女工委主办本次活动的目的所在。



拯救睡眠， 这些“睡眠障碍” 你中招没有？

人生约有三分之一的时间是在睡眠中度过。然而，据最新统计数据，我国约42.7%的人存在不同程度的睡眠障碍，“睡不着、睡不好、睡不够”人群日益庞大。3月21日，我们迎来了第18个“世界睡眠日”，今年的主题是“规律作息，健康睡眠”。我院神经内科主任于明博士向大家解读“睡眠障碍”，看这些睡眠“特困户”里，有没有你的身影？

睡眠障碍可不只是失眠， 四类人群要警惕

“大家普遍认识到的睡眠问题就是失眠，其实睡眠障碍有四种表现，失眠只是其中一类”，于明介绍，嗜睡、睡眠倒错、发作性睡病都属于疾病范畴。

1. 失眠

失眠也就是我们俗称的睡不着，一般人躺在床上30分钟都无法入睡，那么就可以归为睡眠障碍了。据统计，我国成年人失眠发生率高达38.2%。好的睡眠要看三个方面，即入睡时间、深睡眠时间以及睡醒后的身体状况。晚上9点至10点是入睡的黄金时间，睡眠时间一般要达到7-8个小时，睡醒后人应当感到精神抖擞、活力充沛。

于明介绍，以往接诊的失眠患者中以中老年人为主要群体，但近年来年轻人甚至是儿童的失眠发病率逐年攀升，一般年轻人容易因为晚睡出现睡眠障碍，而中老年人主要表现为维持睡眠困难或者早醒。

2. 嗜睡

春困秋乏夏打盹，我们身边一定有这样的“睡神”。但睡不醒、睡不够可不是玩笑，嗜睡分两种情况，一种原发性的，可能和遗传、免疫、感染等因素有关系，一种继发性的，主要是某些疾病引起的问题，或者服用安眠药造成继发性的嗜睡。如果晚上睡得够，但白天开会、坐车、看电视等过程中还是会睡着，甚至一天睡十几个小时，影响到工作和生活，那么就需要到医院神经内科去进行检查评估。

3. 睡眠倒错

白天睡不够、晚上睡不着，说的就是“睡眠倒错”了。这种情况一般可见于神经衰弱、癔病、脑外伤性神经衰弱综合征和动脉硬化。遇到这种情况时，应该帮患者安排一个合理的作息时间表，督促其按时起床，按时就寝，白天多安排一些感兴趣的活动，如看电视、听音乐等，以及让患者做一些力所能及的家务劳动，尽量减少白天睡眠时间，便于晚上睡眠；睡觉前尽量减少不良刺激，不喝茶或咖啡，用热水泡脚，做一些按摩，让患者安静舒适地入睡。

4. 发作性睡病

“发作性睡病”是一种原因不明的睡眠障碍，患有“发作性睡病”的人常常在吃饭、走路、开车、聊天等状态下，突然出现不可抑制的睡眠并很快进入睡眠状态，然后在短时间内醒过来，有的患者一天内会出现数十次这样的情况。于明主任介绍，这类患者容易进入不自主的睡眠状态，存在很大的安全隐患，应当及时就诊。

谁剥夺了我们的睡眠？

工作压力大、生活节奏快是造成睡眠障碍的主要原因。2018《中国互联网网民睡眠白皮书》显示，北上广深等一线城市压力较大，北京年轻人睡眠时间最短，平均时长不到7小时。金融、服务业、政府机构的从业人员睡眠质量最差。其中，从事金融的人睡眠质量更是低于整体水平67%！

另外，暴饮暴食、玩手机等不良生活习惯给睡眠带来的影响也是不容忽视的。据《2018中国互联网网民睡眠白皮书》，近九成网友习惯在睡前玩手机，平均时间为65分钟，58%的95后睡前玩手机平均时间达到80分钟。

睡不好，后果很严重！

睡眠障碍会给人的工作学习、记忆力、情感等方面造成严重困扰，导致心理疾病的发生。如果长期睡眠质量欠佳，得不到很好的休息，短期内会造成头部昏沉、记忆力下降、加速衰老等，长期下去容易诱发心脑血管疾病、糖尿病，甚至是恶性肿瘤。女性长期熬夜会导致月经紊乱，儿童长期熬夜会影响生长激素的分泌，导致一系列成长问题。

拯救睡眠，从这些事情做起

如果摆脱睡眠障碍，获得高质量的睡眠呢？于明主任开出了一条这样的“建议处方”。

1. 规律作息

可以根据季节变换，调整作息时间，养成早睡早起的生活习惯。

2. 饮食节制

晚餐不要过饱，睡前不要喝茶、咖啡等饮料。

3. 右侧卧位

睡觉时最好选择右侧卧位，双手不要放在胸前，避免压迫心脏。

4. 多晒太阳

白天适当户外活动、晒太阳有助于夜间睡眠。晚上睡觉时不要开灯，黑暗环境有助于释放褪黑素，促进睡眠。

5. 放下手机

“睡前不玩手机就不睡星人”注意了，为了健康考虑，到了入睡时间就赶紧放下手机，乖乖睡觉吧！

别把这个「沉默的杀手」 当男科病， 肾脏病「青睐」女性

在第13个世界肾脏病日，我院开展了“关注肾脏，关爱女性健康”主题义诊和科普讲座。医生提醒，肾脏病并非“男科病”，女性因怀孕、生理结构特点等，具有更容易罹患肾脏疾病的独特风险。

“肾脏疾病病初因为没有明显症状，被称为‘沉默的杀手’。生活中，一些看似与肾脏没有关系的疾病，比如糖尿病、痛风等，如果不经治疗，任由病情发展，都有可能致肾脏问题。”肾内科主任何建强表示，在很多人眼中，肾脏疾病大多集中于男性，其实女性的肾病发病率不比男性低。

“由于女性生理结构特殊，尿路感染的发病率明显高于男性，而慢性尿路感染可以导致慢性肾脏病的发生。”何建强说，除此之外，受激素等因素的影响，女性患系统性红斑狼疮、类风湿关节炎等多种自身免疫性疾病的风险更高，这些疾病都可能诱发肾病，危害身体健康。

“怀孕对女性来说是一种特殊状态，也是育龄期女性急性肾损伤的主要原因。”何建强介绍，妊娠过程中诱发的肾脏病，称为妊娠期肾脏病，包括肾盂肾炎、妊娠期急性肾衰、产后特发性急性肾衰，以及妊娠期高血压综合征所致的肾脏改变等，“无论是妊娠期肾脏病，还是女性肾脏慢性病患者妊娠，母亲和胎儿发生不良结局的风险都会明显增高”。

“肾病因很多，不少患者在发病初期，没有感到疼痛，因此容易忽视，直到出现严重症状时，才想要就医，这个时候往往病情已经发展到比较严重的程度。”何建强提醒市民，不要忽视身体发出的“报警”，一旦出现血尿、泡沫尿等症状时，一定要引起重视，及时就诊。

在保护肾脏方面，良好的生活习惯是不二法门。平时保持规律生活，积极参加有氧运动，增加排汗。在饮食上做到低盐、低脂、低糖，并戒烟限酒，多喝水，不憋尿。对于健康问题要及时解决，以免继发其他并发症，导致慢性肾病。