

校纪委书记高庆国 来院开展调研督查



情况进行总结汇报,医院以高度的政治站位,针对巡视反馈,做到即改项目立即改、牵头项目坚决改、其他项目梳理改,认真做好巡视“后半篇文章”,切实将省委巡视组反馈问题整改的过程作为传导全面从严治党压力、压实管党治党政治责任的过程,以此推动医院改革、促进医院发展。

院纪委书记兰登明汇报了今年纪委的工作要点:一是要切实维护政治生态,为落实全面从严治党提供纪律保障;二是要深化作风建设,认真落实中央八项规定精神;三是深化两手“抓预防”,着力遏制行业腐败案件和行风案件的发生;四是用好监督执纪“四种形态”,既惩前毖后,又治病救人;五是加强自身建设,打造一支政治、能力、廉洁过硬的纪检监察队伍。

高庆国书记在充分肯定医院事业发展取得成绩的同时,提出五点要求:一要强化正风肃纪,加强廉洁自律;二要强化监督制约,加强风险防控;三要加强巡视整改,强化结果运用;四要优化体制机制,促进事业发展;五要加强纪律观念,建立完善容错纠错机制。

医院在院领导、党办、院办、纪委会相关人员参加调研会。



5月23日,校纪委书记高庆国、杨志春、办公室相关人员来院开展调研督查。在督查过程中,通过“听取汇报、查阅资料、个别访谈”等方式听取了院党委行政关于医院事业发展、省委巡视反馈意见整改、风险防控及党风廉政建设等情况的汇报,查看了党委会议记录、党政联席会议记录、纪委会议记录、风险点排查防控台账资料,并就采购招标工作与相关同志进行了个别访谈。

院党委书记尹志国就省委巡视组巡视整改

检医共建 护航未成年人健康成长 医院与京口区检察院 签订青少年司法保护共建协议

为保护青少年身心健康,维护青少年合法权益,促进京口校地合

作示范区建设,5月18日,我院与京口区检察院联合会签《关于建立青

少年司法保护合作共建机制的实施意见(试行)》。院长陈德玉,京口区

检察院党组书记、检察长张东生出席签约仪式,并共同参观京口检察院航标灯青少年司法保护中心。

检医会签后,双方将建立青少年身心健康保护合作平台,建立青少年身心健康信息共享机制,建立定期联席会议制度,共同开展涉罪未成年人和未成年被害人心理咨询矫治工作。

仪式结束后,双方就检察机关与医院合作共建青少年司法保护工作进行交流座谈。张东生检察长感谢医院对青少年司法保护工作的理解与支持,他希望通过合作共建机制的建立,共同维护青少年合法权益。陈德玉院长表示:青少年司法保护中心,让人耳目一新,京口区检察院未成年人保护工作特色亮点鲜明,下一步希望双方在未成年人保护方面,深化协作配合,共同服务于青少年健康成长。



简讯

医院与瑞康医院 签订合作协议

5月30日下午,我院与镇江瑞康医院签订合作协议。院长陈德玉、副院长陈吉祥,院办、医务、护理、健康服务中心、感染科、综合办、信息科等部门负责人,瑞康医院院长陈太平、副院长朱曼莉、副院长翟晓晴等领导出席签约仪式。

镇江瑞康医院是一家按照国际医院标准并结合国家等级医院标准建设的、江苏省第一所由政府与外资合作建设的二级综合医院。双方签约合作旨在适应医改新形势,构建分级诊疗和双向转诊的医疗模式,推进医疗资源纵向整合,促进地区卫生事业均衡发展。签约后,我院将授予瑞康医院“江苏大学附属医院合作医院”牌匾,提供实际性的品牌支持,全力支持和帮助该院早日成为江苏大学医学院临床、教学、科研和毕业生实习基地,并在双向转诊、学科建设、技术指导、辅助检查、人才培养等方面开展全面合作。

医院在学校 学习贯彻十九大 征文活动中 获得好成绩

近日,校党委宣传部公布了“学习贯彻党的十九大精神主题征文”评选结果,我院在本次征文活动中获评优秀组织单位奖,孙卉、胡建伟、侯莉分获个人一、二、三等奖。

本次征文活动共收到作品126篇,评选出优秀组织奖4家,一等奖5篇,二等奖10篇,三等奖20篇。这些作品充分体现了全校师生学习理论的深度和实践的力度。

医院成为全市首家通过国家医疗健康信息 互联互通标准化成熟度等级测评医院

日前召开的“2018(13th)中国卫生信息技术/健康医疗大数据应用交流大会暨软件与健康医疗产品展览会”开幕式上,公布了去年国家“医疗健康信息互联互通标准化成熟度等级测评”结果名单,并举行授牌仪式。共有15个区域和50家医疗机构顺利通过测评,我院成为全

市首家通过该测评的医院,领取了“四级甲等”奖牌。

据悉,国家卫计委统计信息中心在委规划与信息司的指导下组织开展“医疗健康信息互联互通标准化成熟度等级测评”项目工作,以卫生信息标准为核心,以信息技术为基础,以第三方测评为手段,促进实

现互联互通和信息共享。测评采用综合方式相结合原则,从数据资源标准化建设、互联互通标准化建设、基础设施建设、互联互通应用效果等多维度,采用定量和定性方式,经过实验室测评、专家文审、现场查验三个阶段进行测评。通过测评的医院意味着已经具备健康档案和电子

病历等信息互联互通的基础和能力,在国家级医疗卫生信息化平台开通后,即可实现互联互通,无缝对接。

近年来,我院积极推进医院信息化建设,不断提高医院信息化水平,为患者提供方便快捷的优质医疗信息化服务,提升就医感受。

儿科“大腕”集结，为孩子们吹响健康号角



六一儿童节，都给孩子准备了什么礼物呢？玩具、零食、衣服还是整套习题册？这些通通放一边吧，我们儿科的叔叔阿姨们精心筹备了许久，为孩子们送上了一份“健康大礼”。唯有健康，才能快乐度过美好的童年呀！

看病、打针、发药，小朋友们看见“白大褂”多少都有点害怕吧。六一儿童节当天，我们儿科的医护人员策划组织了一场节日主题健康活动。

整天和孩子们打交道，没点“真功夫”怎么能行？活动的开场，就是我们医护人员自编自演的舞蹈节目。“洗手舞”、“海草海草”、“舞蹈串烧”，平日里的“白大褂”跳起舞来一点也不含糊，快乐的氛围立刻吸引了很多小朋友的眼光。

看完表演，专家团队上场啦，他们都是我市儿科的“大腕”级医护。除了零距离的健康服务外，科室还为小朋友准备了小丑节目，看病不哭不闹就能拿到气球哦。

儿科主任卢红艳说，儿科素有“哑科”之喻，专业性强，急症多，病情变化快。由于接诊患儿大多幼小，无法准确表达自己的不适，再加上恐惧、怕生，很难配合诊治。儿科医生需要付出的也就更多，要细心观察、仔细询问，综合判断病情，还要耐心与家长沟通交流，以消除家长的焦虑不安，维持良好的医患关系。而孩子们康复后露出的笑脸，就是所有儿科医护人员最大的收获！

我院儿科是江苏省临床医学重点专科，江苏省新生儿急危重症救治中心，现有博士5

名，硕士10名，高级职称医师15名。科室设备齐全，用三个中心：儿童哮喘防治中心、新生儿治疗中心、儿童康复医学中心；多个专业组：儿童保健专业、肾脏专业、血液专业、心血管专业、神经专业、内分泌专业、呼吸和消化专业、急救专业等。

作为全市唯一一个省临床重点儿科，科室先后开展了先天性心脏病的非开胸介入治疗、婴幼儿肾穿刺病理检查、脑瘫康复治疗、哮喘过敏原测定及肺功能检查、矮小病的生长激素激发试验、儿童性早熟的促性腺激素释放激素激发试验等十余项新技术，新生儿中心开展的肺保护通气策略治疗新生儿呼吸衰竭、肺表面活性物质联合辅助通气治疗新生儿肺透明膜病、外周动静脉同步换血、胃肠道外全静脉营养及新生儿发展性护理等多项国内外先进技术，使危重病儿抢救成功率、疑难罕见病儿确诊率大幅提高。



第一临床学院开展PBL临床教学专题讲座

为进一步推动我院临床教学改革，提高临床教学质量，5月15日下午，上海健康医学院临床医学院蔡巧玲院长应邀来我院做《PBL教学理念与方法》专题讲座，陈吉祥副院长、督导组专家、各教研室主任及秘书、青年教师、研究生及实习生约

100余人到场聆听，陈吉祥副院长主持专题讲座。

蔡巧玲教授以PBL教学模式为主题，讲授了上海健康医学院开展的PBL教学实践过程，分享了教学改革经验，突出了PBL教学中“以学生为中心”的核心理念，着重

介绍了教师角色、学生评估、教案撰写等实践中的具体问题，使广大师生对PBL教学理念与精髓、教师的角色和任务以及PBL的实施步骤有了更清晰的认识。

讲座后，综合办公室陈明军主任主持PBL主题研讨会，会上，蔡巧玲教授与我院青年骨干教师交流了PBL师资培训、学生评价等问题，最后陈吉祥副院长对临床PBL教学工作提出具体要求，他提出，要尽快制定PBL教学改革工作方案，拓展师资培训渠道，多途径培养医学生自主学习能力、思辨能力、交流技能及团队合作能力，切实做到使广大医学生受益。

蔡巧玲教授PBL专题讲座使我院广大师生对PBL教学工作及理念有了更深刻的认识，推动了我院“以学生为中心”教学模式的开展，对提高临床医学专业建设和医学人才培养具有重要意义。



“失肛”后，我们重新拥抱人生 医院举办“造口联谊会”，呼吁更多的人了解造口人群



5月15日下午，胃肠外科小小的示教室里，20名“造口人”围坐一起，各自讲述着自己的故事。

因为消化系统的疾病（如直肠癌、膀胱癌、肠梗阻等），他们在手术后失去了肛门，腹部左侧或者右侧开了一个口，这个口称为造口，排泄物（大便或者小便）通过这个造口排出体外。这些失肛人群，被称为“造口人”。随着肠道疾病发病率的逐年升高，世界上的“造口人”也越来越多了。

对于他们来说，一场疾病改变的不仅仅是身体的排泄口，而是改变了人生。

2007年，在普外科等科室的努力下，“造口联谊会”成立并不断吸纳着新的成员。2010年起，江大附院开始开设造口门诊，医院重点培养的“国际造口师”进入造口人的生活，她们为患者提供专业的造口护理指导和心理疏导，让患者适应新的生活方式，回归正常生活。

特殊的“联谊会” 支持、鼓励还有分享

胃肠外科护士长吕书红是今年造口联谊会的主办人，从组织、联络到议程安排，科室都花了很多的心思。“我们每年组织造口患者联谊会，一方面是通过我们专业的造口护理师，传授给他们最科学的护理知识和方法，另一方面也希望他们相互打气，造口患者自己的现身说法，远比我们平淡的说教来的更有力量”，吕书红说，今年的联谊会，有一些老朋友，还有很多的是新成员，议程还没开始，他们已经聊得很嗨了，大家分享病情和经验，还相互留了联系方式，开始建立“战友情”。

“我现在是术后5个月，我觉得心态真的很重要，不能因为这个造口袋就成天闷在家里，我们和正常人有一

什么不一样，该走出去就走出去，你们说是不是？”一位阿姨洪亮的发言把大家都逗乐了。

“听你们说完感觉自己舒服多了”，坐在角落一直没有言语的一位男士开始说话，“身上多了个造口袋，说难肯定不是假的，到现在我身边很多人都不知道我得这个病，我也不愿意说，总怕别人用异样的眼光看我，看到你们，我觉得我不孤单，我们应该活得精彩！”

为了活跃气氛，吕书红还准备了有奖问答的环节，寓教于乐，效果显著。这次联谊会，更像是一次朋友聚会，新老朋友相识、相聚、分享、鼓励。

“希望更多的造口患者在这里找到生活的曙光”，吕书红说。

造口师 是护士，更是家人

魏青，工作25年的资深护士，更是全国为数不多的“国际造口师”之一。

“对我来说，他们不仅仅是患者，更像是家人”，魏青说，从事造口护理工作以来，每天都在和造口人打交道，他们需要正确的护理指导，更需要的其实是心理疏导。造口患者和正常人没有分别，他们完全可以活出自己的“玫瑰人生”。

由于造口人的排泄不受控制，如果护理方法不当，造口袋随时可能被排泄物及气体灌满导致破裂泄露。这是造口人的尴尬时刻，也是很多造口患者不再“走出去”的原因之一。

有自尊的活着，有质量的活着，这是魏青和其他造口师给所有患者树立的目标。

70多岁的李芳（化名）在肠癌术后成为了一名造口人，因为恐惧、压力等原因，一直都不愿意自己更换造口袋，这个任务落在了丈夫身上。气味难闻、操作繁琐，很快老伴就是失去了耐心，两口子为此开始无休止的争吵。魏青知道后，耐心地给老李做示范、讲

步骤，他告诉老李，所有造口患者都能独立处理好造口袋的更换，跨过这个坎，就能过上正常生活，家人也能活得轻松愉快。在她的悉心指导下，老人很快就掌握了技巧，再也不用依赖他人生活了。

对于造口患者来说，身患重症，第一步是活下来，第二步是走出去。第一步已经不易，而第二步则是很多造口人心中挥之不去的阴霾。

魏青说，她们接诊过一位25岁的小伙，那么年轻，肠癌手术后做了造口。从手术后，小伙就没看过自己的造口一眼，不说话，不出门，所有的造口护理都是妈妈在做。后来，妈妈带着他来到造口门诊，魏青她们一边给他做造口护理讲解，一边为他做心理疏导，用身边鲜活的事例去激励他，给他鼓劲。没多久，小伙子心头的阴霾散去，还成为了造口志愿者，和造口师们一起走进病房、走进家庭，用亲身经历去给更多的患者加油打气。5年后，小伙结婚生子，真正拥有了自己的“玫瑰人生”。

学习习主席系列讲话，争做人民的好医生，称职的好教师

儿科 主任医师 顾兆坤

今年召开的两会，盛况空前、成果丰硕、意义重大、影响深远。是全面高举中国特色社会主义伟大旗帜，全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想的一次大会，是一次民主、团结、求实、奋进的大会。实践证明习主席是全党拥护、人民爱戴，当之无愧党的核心、军队的统帅、人民的领袖、新时代中国特色社会主义思想的掌舵者，人民的引路人。习主席系列讲话，内容丰富、思想深邃、博大精深。我们读后心潮澎湃，放眼未来，信心倍增。习主席为中华民族的伟大复兴把稳舵、加满油、鼓足劲，给我们奋斗新时代增加了磅礴的力量。

我最为感动的是习主席讲话中，特别强调坚持以人民为中心，多谋民生之利，多解民生之忧，权为民所用，情为民所系，把人民利益摆在至高无上的地位。坚持当代中国发展进步的根本方向就是坚持“一切为了群众、一切依靠群众、到群众中

去”的根本工作路线。“一切为了群众”是我党的根本宗旨，执政的根本概念、发展的根本目的、改革的根本原则。“一切依靠群众”是我党力量之源、胜利之本。离开人民我们一切奋斗都变得毫无意义。离开人民，失去根基、失去血脉、失去力量，我们一事无成。坚持把人民当主人、把人民当英雄、把人民当老师。全心全意依靠人民，全心全意为人民服务，才是中国特色社会主义事业不断取得胜利的根本保证。

习主席说“人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志。我们人民热爱生活，期盼有更好的教育、更稳定的工作、更满意的收入、更可靠的社会保障、更高水平的医疗服务、更舒适的居住条件，更优美环境，期盼孩子们成长得更好、工作得更好，生活得更好，人民对美好生活的向往，就是我们的奋斗目标。”

习主席这段讲话感人肺腑，关心体贴人民，把人民看成是自己亲

人，说出了人民的心里话。坚持把人民对美好的生活向往，作为我们的奋斗目标，始终为人民不懈奋斗，切实把奋斗精神贯彻到进行伟大斗争，建设伟大工程，推进伟大事业，实现伟大梦想的全过程，形成意相奋斗，团结奋斗的新局面。为此，党和政府为人民健康服务，实施健康中国战略，完善国民建设政策，为人民群众提供全方位、全周期的健康服务。

我们的服务的对象就是广大人民群众，我们要把习主席的讲话内化于心，外化于行。“救死扶伤，解除病人痛苦”是国家和人民交给我们的光荣神圣使命。“人命至上，贵于千金”，人民把最宝贵的生命交给我们，这是对我们的最大信任。由于医学是一门高风险、高科技的生命科学，要求广大医护人员必须有强烈的事业心，高度的责任感。我会做个好医生，一定要忠于职守、尽心尽责、爱岗敬业、无私奉献。还要刻苦

钻研业务，技术精益求精，具有深厚的医学理论功底，精湛的医疗技术，时刻保持清醒理智的头脑，看病不主观武断，工作不马虎轻率，操作不违反规程，不浮躁，不急功近利，更不能玩忽职守。

由于现代医学模式改变为“生物-心理-社会”医学模式，更注重人的社会性，注重人文观念，注重人文关怀，强调人性化管理，尊重患者地位权利意识。我们要多为患者着想，对患者有更多的爱心、同情心、责任心。在当今社会转型期，社会物溢横流，更多诱惑渗透到医院，我们要做到洁身自好，廉洁行医。医者仁心，德行天下，争做一个人民的好医生。

同时，我们是江苏大学附属医院，我们都是兼职临床教师，学生是国家的未来和希望，我们的接班人。教书育人是我们的职责，要求我们热爱教学工作，忠诚教育事业，不断增强自我意识，教学意识，对教学工

作有光荣感、自豪感、义务感和使命感。教师要为人师表，以身作则，身教重于言教。对学生要求严格，同时以亲切的态度，亦师亦友平等对待学生，会使学生有亲师、敬师、信师的效果。我们还要高度重视学生的智能培养，创新思维、创新精神的教育，使学生具有广泛的专业技能，良好的行为准则，团队合作能力、竞争能力、实践能力。

最后，我们按习主席指示“广大医疗卫生工作者，恪守宗旨，辛勤工作，以实际行动培育敬佑生命，救死扶伤，甘于奉献，大爱无疆的崇高精神，满腔热情为人民服务，钻研医术，弘扬医德，为人民群众提供高水平，更加满意的卫生和健康服务。”为把我国早日建成健康强国做出新贡献。

学思践悟在基层

一次夜班，一个儿科医生的悲喜录

从医近30年，儿科副主任医师忻悦值过的夜班早已不计其数。

“很想为这件事儿写点什么”，经历过太多太多突发事件，惊吓和惊喜的阈值已然很高的她在日记里这样写道。

医院的夜晚从不平静。下午6点，刚接班就接手了一个危重患儿，22岁的孩子，不明原因昏迷了3小时。追问缘由才得知奶奶每天中午都将孩子独自放在家中午睡，自己则外出打麻将，等到回家后发现孩子已经昏迷。医护人员火速将孩子送进抢救室，深昏迷、血氧低、生命体征不稳，拉开衣领检查，孩子严重的吸人性呼吸困难，喉喘鸣，紧急安排做了头颅CT、喉部及胸部CT。

完全没有病史可供参考，只有结合症状，孩子危重的体征和目前能够到手的检验结果开始推论，忻悦说，这种时候医生就像是福尔摩斯探案般寻找病因。凭借着多年临床经验，她判断孩子可能是上气道梗阻严重窒息，缺血缺氧性脑病。接下来就是争分夺秒的各种抢救，孩子的生命体征渐渐稳定下来。

忻悦算是松了一口气。

然而故事的发展远比电影剧情跌宕起伏。上一轮的惊涛骇浪，下面一个急救电话就打了过来，一个先天性胸腔积液的新生儿马上要转到医院抢救。作为江苏省新生儿救治中心，新生儿科接收转院病人是件常事儿，胸腔积液本身凶险程度也不是很高。但电话那头的情形却让大家又开始紧张起来，新生儿是个出生仅7天的足月儿，本是从徐州乘坐高铁到上海求医的，中途孩子情况突变，来不及到上海，下一站到镇江就要赶紧送医。忻悦迅速脑补了一下孩子的病情，一定是紧急状况发生突然，且应该是过了南京站后出现，不然在南京站时已下车去南京儿童医院救治，如此危急，可能出现胸水量大或者发生液气胸。赶紧通知科室准备好呼吸机、复苏气囊等一切能想到的复苏设备。

救护车呼啸着将新生儿送至医院，初诊后，大家倒吸了一口凉气。孩子比想象中还要危重，是个先天性乳糜胸，已经在徐州治疗了一周，家长想去上海治疗，谁知在途中病情急转直下，孩子

出现了严重的呼吸困难，紫绀。

复苏气囊给氧、床边胸片超声、血气生命体征监测、通知胸外科做胸腔闭式引流……

胸外科来的是年轻的主治医师郁琿，新生儿胸壁薄，肌肉没有发育，郁琿医生的手都比宝宝的整个前胸面积还要大，操作稍有不慎，就会伤及胸腔脏器。在场的医生护士们，大气不敢出，心里默默祈祷着，希望郁琿手到擒来。

在超声医生精准定位后，消毒、进针、用中心静脉导管，郁琿帮孩子做了一步到位可以保留到拔管时间的引流装置，安置好三通，方便以后护士们操作。因为操作难度大，看着长长的的带导丝的相对于新生儿让大家觉得很粗的针，大家都提着一颗心，希望这可怜的宝宝再少一些痛苦。

忻悦说，要用“艺术”两个字来形容郁琿的这一波操作。

此时，儿科主任、新生儿救治中心负责人卢红艳也从家中赶来。小小的生命牵动着所有人的心，呼吸机辅助通气、闭式引流等支持下，孩子的面色从紫灰转为苍白。血氧维持了，但孩子那么小，从出生就一直在接受各种检查治疗，贫血严重，虽然夜间紧急用血没有办法小包装，但卢主任还是毫不犹豫：“输血！让这个可怜的宝宝尽快得到最好的治疗最重要。”

孩子的面色开始渐渐红润起来，呼吸机用的参数不高，说明肺的状态还是好的，大家悬着的心终于放下。

一路被紧张、恐惧、伤心环绕的宝宝爷爷和外婆，连饭也没来得及吃，卢主任默默冲了两份泡面递上去，安抚老人赶紧吃口饭。

郁琿回科值班，卢主任回家休息，而忻悦也总算能休息一会儿了。

凌晨5点，实习护士慌张的声音将医生惊醒。

孩子又不好了，“看着心跳慢慢停下来的宝宝，真是心痛到极点”，忻悦说，晚上成功抢救这个孩子时的兴奋值，此刻化为成倍数增长的痛心值。想着所有人都这么努力地挽救这个生命，想到抱着极大希望的家长，想到这个出

生才7天的孩子，一定要做最大的努力。

一边心肺复苏，一边祈盼着宝宝能够争气，忻悦脑子里不停联想再次发生呼吸困难的原因，一轮抢救下来，孩子的面色渐渐红润。这个孩子，鬼门关转了一圈，又被拽了回来。

新生儿科是个优秀的团队，忻悦说，自己不是新生儿中心的医生，因为特殊的缘分，接下来的日子里，只要有时间，都要去看这个宝宝。在医护人员的精心照护下，慢慢的，呼吸机撤了，胸水也渐渐少了，进食后也不再出现胸水增加的情况。

孩子就这样一天天好了起来，体重开始增加，饿了哭、尿了拉了会及时哭闹，这些现象，都说明宝宝在康复中，这个孩子，可谓“苦尽甘来”。

忻悦说，高铁上帮忙联络急救的旅人、救护车人员、儿科的医生护士、胸外科超声科等会诊的医生、半夜从家中赶来的主任……所有人的努力和不放弃让这个夜班变得“特殊”，家属在医生施救时不打扰、不怀疑，充满信任和托付的眼神更让自己感动。

母子连心，宝宝的妈妈思念孩子，大老远坐车赶来，因为没到探视时间，一直安静地守在新生儿病房的门口。直到医生护士发现他们一直站在那，问了原因，才知道妈妈太过想念孩子，想来看看宝宝。当医护人员通过视频让妈妈看到宝宝时，母亲瞬间泣不成声。这一幕，一直盘旋在在场的医生护士包括护工阿姨的脑海里，挥之不去。

现在，宝宝已经出院回家，家长给儿科留下了一面锦旗，希望这个孩子带着我们所有人的美好祝愿健康地成长吧！

“我们还有什么可以抱怨工作的苦和累呢？人心所付，救死扶伤的喜悦足以冲淡一切的委屈和疲惫”，忻悦在日记里写道。

希望所有的悲伤都有一个美好的结局。

行医手记



一起 get 收纳技能 ——医院举办亲子陪伴整理分享会

这个六一儿童节，我们过的与众不同。一场关于亲子陪伴整理的分享会，让父母和孩子在陪伴中发现生活中科学收纳的学问。6月3日下午，在院工会、女工委的组织下，30多个职工家庭齐聚门诊报告厅，从专业整理规划师那里学习亲子陪伴收纳的各项技能。

医院的工作本已十分忙碌，回到家，熊孩子们又往往把家里搞得凌乱不堪，辛苦整理完，孩子们分分钟又会脏

整洁的家一夜回到解放前，这是让很多父母头疼的事情。本次活动特邀到江苏大学食品学院副研究员、整理规划师姜宇老师，教授家长如何引导并协助孩子对物品进行分类、筛选及收纳，让孩子逐步学会创造整洁有序的生活和学习环境。

通过亲子陪伴整理，帮助孩子养成良好的生活习惯，提升孩子的专注力和逻辑思维能力，更在陪伴中增进亲子关系。



饮料当水喝，零食当饭吃，暑假再也这样过！

受访医生：营养医生 潘瑞蓉

饮料当水喝，零食当饭吃，大门不出二门不迈，整天就在空调房里逍遥度日，说吧，这是不是就是你眼中的暑期日常。然而，这种胡吃海喝式的不健康暑期生活方式，已经催生出了这样一种现象，就是孩子们每逢暑假胖几斤。眼看着暑假就要到了，我院营养医生潘瑞蓉给孩子们开出了几条“健康处方”。

跟着长辈过暑假，吃喝上面容易“放飞自我”

早上睡到自然醒，日上三竿才起床。孩子马上要升三年级的严女士说：“暑期到了，我们都要上班，只能交给爷爷奶奶照顾，孩子除了一周两次小课需要外出，其他时间都闷在家里，不是睡懒觉就是吃零食，老人疼爱孩子，每天还会变着法子给做好吃好吃的，顿顿都是大鱼大肉，每次暑假结束，孩子起码胖个三四斤”。

随着生活水平的提高，现在孩子们面对的零食诱惑也多。冰箱里常常囤满了冰淇淋、饮料，不少孩子几乎不喝白开水，就拿各种饮料来解渴。看电视、写作业的时候，薯片、巧克力这些零食自然也是少不了的，不少小胖墩就在这种情形下诞生了。

潘瑞蓉说，婴儿期、5-6岁、青春期是肥胖的易发期。通常2-12岁的孩子一年内体重增长2公斤左右，但是暑期两个月，不少孩子体重都能增长2-3公斤，多的甚至达5公斤。近年来儿童肥胖的发病率明显上升，其中不少还是中重度肥胖，而肥胖会导致很多并发症，如脂肪肝、糖尿病、高血压、冠心病等。

管住嘴还要迈开腿，健康生活要“懂得节制”

潘瑞蓉说，暑期也要建立健康的生活和学习方式，例如，按时吃早餐，不暴饮暴食，吃饭时细嚼慢咽，少吃零食，多喝水，尤其口渴时尽量喝白开水而不是碳酸饮料或果汁，晚餐也要避免吃得过晚、过饱等。除了管住嘴，还要迈开腿，不要整天闷在家里，游泳、打球等都是不错的选择。

给肥胖儿做菜时，尽量不要红烧和油炸，可以用清蒸来减少油脂摄入。家长尤其要少给孩子吃洋快餐和甜食，如果一定要准备零食，不妨用杏仁、海苔、开心果取代巧克力和薯片。

“家长要经常给孩子测量体重。对于已经超重的孩子，家长要给孩子设计一个饮食和运动的实施计划，帮助和监督孩子实施。”潘瑞蓉强调，对体重超标的小胖墩不可采用成人减肥的方法来调整体重，如需节食，应当适量，不可过度，只要坚持每天1小时运动，并且合理饮食，作息规律，孩子就会远离肥胖。

“2018年中国儿童青少年零食指南”请收好

针对2-5岁学龄前儿童的核心推荐包括：1.吃好正餐，适量加餐，少量零食；2.零食优选水果、奶类和坚果；3.少吃高盐、高糖、高脂肪零食；4.不喝或少喝含糖饮料；5.零食应新鲜、多样、易消化、营养卫生；6.安静进食零食，谨防呛堵；7.保持口腔清洁，睡前不吃零食。

针对6-12岁学龄儿童的核心推荐

包括：1.正餐为主，早餐合理，零食少量；2.课间适量加餐，优选水果、奶类和坚果；3.少吃高盐、高糖、高脂肪零食；4.不喝或少喝含糖饮料，不喝含酒精、含咖啡因饮料；5.零食新鲜、营养卫生；6.保持口腔清洁，睡前不吃零食。

针对13-17岁青少年的核心推荐包括1.吃好三餐，避免零食替代；2.学习营养知识，合理选择零食，优选水果、奶类和坚果；3.少吃高盐、高糖、高脂肪及烟熏油炸零食；4.不喝或少喝含糖饮料，不饮酒；5.零食新鲜、营养卫生；6.保持口腔清洁，睡前不吃零食。

2-5岁学龄前期是儿童生长发育的关键阶段

这一阶段三顿丰富的正餐与两次适量的加餐是学龄前儿童获得全面营养的保障。如果需要添加零食，应该少量，且要选择健康零食。因此，针对2-5岁学龄前儿童的核心推荐包括：

- 吃好正餐，适量加餐，少量零食；
- 零食优选水果、奶类和坚果；
- 少吃高盐、高糖、高脂肪零食；
- 不喝或少喝含糖饮料；
- 零食应新鲜、多样、易消化、营养卫生；
- 安静进食零食，谨防呛堵；
- 保持口腔清洁，睡前不吃零食。

6-12岁学龄儿童饮食为过渡模式

6-12岁学龄儿童饮食模式逐渐从学龄前期的三顿正餐、两次加餐向相对固定的一日三餐过渡，正餐食物摄入量有所增加，但由于饮食间隔时间较长，容易产生饥饿感，且由于学龄前饮食习惯的延续，容易产生零食消费需求。因此，针对6-12岁学龄儿童的核心推荐包括：

- 正餐为主，早餐合理，零食少量；
- 课间适量加餐，优选水果、奶类和坚果；
- 少吃高盐、高糖、高脂肪零食；
- 不喝或少喝含糖饮料，不喝含酒精、含咖啡因饮料；
- 零食新鲜、营养卫生；
- 保持口腔清洁，睡前不吃零食。

13-17岁青少年青春期发育阶段

13-17岁青少年正经历着生长发育的第二个高峰期——青春期发育阶段。这一时期的青少年对能量和营养素的需要量大，对食物选择的自主性和独立性更强，容易产生冲动性食物消费，甚至对某些零食产生依赖。因此，针对13-17岁青少年的核心推荐包括：

- 吃好三餐，避免零食替代；
- 学习营养知识，合理选择零食，优选水果、奶类和坚果；
- 少吃高盐、高糖、高脂肪及烟熏油炸零食；
- 不喝或少喝含糖饮料，不饮酒；
- 零食新鲜、营养卫生；
- 保持口腔清洁，睡前不吃零食。

学生近视率达 88.5%，科学矫正视力了解一下

受访医生：眼科 副主任医师 钱汉良

据2017年数据统计，中国近视患者已多达6亿，高中生和大学生的近视率均已超过七成，小学生的近视率也接近40%，我国学生近视率达到88.5%，青少年近视率高居世界第一，而这个数据还在逐年攀升。

6月6日是全国爱眼日，当天上午，我院眼科在门诊大厅举办爱眼日主题健康活动。关于“科学矫正视力，关注孩子眼健康”的科普讲座及专家义诊吸引了大批市民。“近视军团”崛起，而你对近视的了解有多少？我院眼科主任钱汉良来跟大家讲讲关于近视的那些事儿。

为什么会近视？

在调节放松的状态下，平行光线经眼球屈光系统后聚焦在视网膜之前，称为近视。造成近视的原因很多，主要可以分为四个方面：一、遗传。没错，近视也会遗传。遗传是近视发生的关键因素，单纯性近视眼常有明显的家族聚集现象。研究表明，高度近视为常染色体隐性遗传，夫妇双方均为近视基因携带者，但视力正常，则子女高度近视的发生率为25%；一方为高度近视，另一方为视力正常的近视基因携带者，其子女高度近视的发生率为50%；双方均为高度近视，其子女高度近视的发生率在98%以上。因此，有高度近视的父母更应该重视其小孩的眼球发育，到医院建立儿童屈光发育档案，呵护眼睛，从小做起。二是用眼。长时间学习、看手机、电脑都会导致视力下降。尤其是青少年，在生长发育阶段，调节能力很强，眼球壁的伸展性较大，眼轴容易拉长，导致近视或近视度数加深。三是饮食。不健康饮食习惯也是导致近视的原因之一，如常吃甜食、零食及挑食等，会使人体缺乏一些微量元素，使眼睛缺乏营养，造成视力障碍。四是睡眠。缺乏睡眠也会导致视疲劳，加重眼负担。

近视该如何矫正？

钱主任表示，目前近视大军里的青少年群体数量庞大，每天都能接诊到很多中小学生，幼儿园的孩子也不鲜见。近视的危害极大，对学习、生活、工作都造成了深远的影响。那么，近视一旦发生，应该如何去矫正呢？目前，科学矫正视力的方法主要有以下几种：一是框架眼镜。框架眼镜安全廉价方便，是矫正近视最常用的工具，但镜片不能随眼球转动，因此视野受到一定限制，屈光度较高的镜片还会造成物像变小、变形，所以不适合高度近视患者和屈光参差较严重者。对于儿童青少年，单用框架眼镜只能获得清晰视力，不能控制近视进展。周边离焦框架眼镜有一定的近视控制作用。二是角膜接触镜。角膜接触镜又分为：软性隐形眼镜、硬性透气性角膜接触镜(RGP)和角膜塑形镜(俗称OK镜)。①软性隐形眼镜与框架眼镜相比，接触镜贴于角膜表面，对成像的放大率影响较小，视野大，适用于屈光参差较大的高度近视或某些特殊职业者，但佩戴者需注意预防感染。另外周边离焦软镜也是控制近视发展的一种方法，特别对于超500度高度近视患者。但长期佩戴会出现较多并发症。②硬性透气性角膜接触镜(RGP)有优越的特点，其材质的氧通透性很高，具有良好的矫正超1000度高度近视、高度散光及圆锥角膜的光学特性，使用安全，护理简便，视觉清晰。同样长期佩戴会出现较多并发症。③角膜塑形镜：使用特殊设计的高透氧硬镜即角膜塑形镜(OK镜)，通过机械压迫、镜片移动的按摩作用及泪液的液压作用达到压平角膜中央形状，暂时性降低近视度数。晚上睡觉时佩戴，白天取下，就能有清晰的视力。适用于8岁以上，角膜中心水平K值40D-46D，近视屈光度600度以下。对于眼球处于快速增长的儿童、青少年而言，OK镜对控制近视的迅速发展具有一定的疗效，可以降低高度近视发生的风险。三是手术。主要包括角膜屈光手术、眼内屈光手术和后巩膜加固术等。四是药物。近年来，大量的研究发现低浓度阿托品滴眼液(0.01%)可以有效延缓儿童近视的发展，就目前来说，是一种最为有

效的控制近视发展的方法。遗憾的是，目前我国还没有上市低浓度阿托品滴眼液，希望能早日看到该药能被批准用于临床。温州医科大学的黄锦海团队去年发表在高影响力专业杂志——《Ophthalmology》上的文章，对已论证过的16种儿童近视防控方法的近视控制效率做了一个对比，对这些近视防控的方法做了一个“排序”。以眼轴变化对比(眼轴是近视进展观察的更良好的指标，眼轴增长越慢越好)，近视控制效果从高到低排序如下：高浓度阿托品——中浓度阿托品——低浓度阿托品——角膜塑形镜——周边离焦控制软镜——派尔西平——棱镜+双焦点组合镜——双焦点镜——周边离焦控制框镜——渐变多焦点镜——(之后的反而比普通框架镜还差)——软性隐形眼镜——RGP——欠矫正框架眼镜。

如何预防近视？

一是每天2小时户外活动。

越来越多的研究和证据表明，每天2小时的户外活动可有效预防近视的发生。在新加坡和澳大利亚进行的临床实验观察到，每天户外半个小时的孩子，近视率是24%；而户外时间延长到3个小时，近视率则急剧下降到0.3%，可见，户外活动的时间长短对预防近视的效果是多么的明显！当然，并不是户外活动的时间越长预防近视效果就越好，二者并不是线性关系，一般户外活动超过2小时跟2小时的效果差不多。这就也强调了每天坚持户外活动的必要性，突击一日晒太阳作用不大。但要注意的是，研究发现，户外活动仅对未发生近视的儿童有效，而对已经近视的孩子则作用非常有限。所以户外活动是有近视预防作用，而无控制作用。近视应防范于未然，在未发生近视前(如学龄前)多给孩子亲近大自然的机会。

二是减少近距离用眼。

近视其实是为了适应环境。现代社会人们对近距离用眼的要求大幅增加，事实上很多孩子看近的时间远多于看远的时间，而过多的近距离用眼会被身体认为“看近是主要的用眼状态”，眼球在发育的过程中就变成了更适用于看近的近视眼了。所以减少近距离用眼，尤其是减少连续的近距离用眼是预防近视的最有效方法。

三是建立屈光发育档案。

传统的做法是，当孩子出现视物模糊、喜近距离看、头位异常(偏斜)、看电视眯眼现象时才怀疑近视。然而当发生以上情况时，常常近视已经发生。临床上首次验光发现近视在-6.00D以上的高度近视屡见不鲜。而给儿童建立屈光发育档案则是最好的近视预警方法。屈光发育档案就是连续跟踪、检查儿童眼球和身体的发育情况，与同龄儿童正常值对比，当相关的检查指标异常，向近视化发展时，能及时发出“预警”，以引起家长重视采取措施，避免或延后近视的发生；对已近视的儿童则采取措施减缓近视发展，避免发展为高度近视。

内容包括：视力、屈光度、角膜曲率、眼轴、眼压、眼底及身高、体重等。一个曾来我院检查的小朋友，右眼角膜曲率37D，眼轴25.4mm，左眼角膜曲率36D，眼轴25.5mm，双眼视力1.0，也没有近视，但是他已有高度近视预兆，是一个需要特别重视预防高度近视的小孩。所以检查眼睛不只是查视力和验光，只验光的话，这些孩子的高度近视隐患就被漏掉了，永远不知道自己的角膜有多平，眼轴有那么长。冯春燕博士建议：3岁以上的小朋友，在幼儿园或小学检查视力正常，也需要到医院做眼健康检查，建立一个视觉发育档案(屈光发育档案)。

四是健康饮食、睡眠充足。

作息时间要有规律，睡眠要充足。营养摄取要均衡，偏食或过多摄入糖和蛋白质，从而缺乏如锌、钙、铬等微量元素，都不利于视力健康。预防方法是多吃一些蔬菜、水果、肝脏、鱼等食品。