

省纪委监委派驻省卫健委纪检组组长胡培红一行莅临我院调研指导

3月16日上午,省纪委监委派驻省卫健委纪检组组长胡培红率调研组一行莅临我院,就医疗机构智能监管工作开展专题调研指导。市纪委相关同志陪同调研,校党委常委、纪委书记、派驻监察专员杜永春,院党委书记陈吉祥及相关职能部门负责人参加调研座谈会。会议由院党委副书记、纪委书记吕霞主持。

会上,杜永春代表学校及医院对调研组的到来表示欢迎,对省纪委监委派驻省卫健委纪检组长期以来给予医院发展的关心和支持表示感谢。陈吉祥围绕医院历史沿革、人才队伍建设、学科特色发展、医疗服务能力等方面,全面介绍了医院事业发展情况。吕霞专题汇报了医院纪检监察工作及智能监管体系建设情况。现场演示了医院智能监管平台的核心功能模块,重点介绍了平台在风险预警、流程管控、行为监督等方面的实践应用。

胡培红在讲话中,对我院近年来在高质量发展、全面从严治党“两个责任”落实、党风廉政建设以及智能监管探索等方面取得的成效给予充分肯定和高度评价。她指出,医院始终坚持公益性导向,历史文化底蕴深厚、专科特色优势突出、为民服务情怀深厚、学科建设成效显著,特别是在智能监管领域理念超前、举措务实,为



医疗机构智慧纪检建设提供了有益实践经验。她强调,要观大势、谋全局,切实强化全面从严治党政治担当。要准确把握“十五五”规划、党的二十届四中全会对党风廉政建设和全面从严治

党的新部署新要求,始终把全面从严治党摆在突出位置,进一步加强党的全面领导,推动作风建设常态化长效化,严格落实党委主体责任和纪委监督责任,高标准做好线索办理工作,切

实把人民群众满意度作为衡量工作成效的根本标准。要补短板、强弱项,持续深化监督体系试点建设。要以智能监管平台建设为抓手,进一步完善监督工作机制,主动靠前排查风险隐患,切实把问题找精准;层层传导压力,切实把责任落实到位;健全全链条监督制度,切实把机制建完善;强化数字技术赋能,着力构建系统集成、协同高效的监督体系。要办实事、求实效,坚决纠正群众身边腐败和不正当之风。要坚持以人民为中心的发展思想,持续深化医疗卫生领域腐败和作风问题专项整治,进一步细化问题排查举措,重点整治群众反映强烈的痛点堵点问题,以正风肃纪的实际成效提升群众就医获得感、幸福感和满意度,为医院高质量发展提供坚强纪律保障。

医院将以此次调研指导为契机,进一步提高政治站位,坚决扛起全面从严治党主体责任,紧盯医疗服务中的重点环节和关键领域,把智能监管的制度优势切实转化为治理效能,着力破解群众就医过程中的急难愁盼问题,持续营造风清气正的医疗行业生态,努力打造让党放心、让群众满意的清廉医院样板,为推动医疗卫生事业高质量发展贡献江大附院力量。

邹小波校长一行调研附属医院

3月20日,江苏大学党委副书记、校长邹小波,党委常委、副校长郁明华一行赴附属医院调研。附院党委书记陈吉祥,党委副书记、院长袁国跃等班子成员以及相关职能部门负责人参加座谈。



会上,袁国跃汇报了附属医院落实校党委行政部署要求,推进医院高质量发展的有关情况。陈吉祥就附属医院高质量发展态势、深化医教研防管协同等作了进一步阐述。

郁明华对附属医院近年来事业发展取得的成绩给予充分肯定。他指出,要深入贯彻省委、省政府关于发展“人工智能+医疗健康”的部署要求,抢抓发展机遇,推动医疗卫生事业高质量发展;进一步加强与学校相关职能部门在科研攻关、人才引进等方面的深入对接,不断打造更多创新成果。

邹小波肯定了附属医院近年来在医教研防管等方面取得的成绩,以及为学校事业发展

作出的积极贡献。他指出,附属医院作为学校的重要二级单位,要进一步聚焦学校“双一流”创建核心关键,用足用好国家政策和学校政策,不断深化学校和附属医院融合发展。针对附属医院当前面临的困难和问题,学校将认真研究、通盘考虑,以更加有力有效政策措施指导和帮助附属医院破解发展瓶颈、实现更高质量

量发展。他希望附属医院全体干部职工凝心聚力、锐意进取,共同为“双一流”创建贡献力量。

会前,邹小波一行实地考察了附属医院门诊急诊中心、自走式停车楼工地等区域,现场了解附属医院事业发展情况。

江苏大学校办、人事处、人才办、财务处、国资处、科技处等职能部门领导陪同调研。



郁明华副校长来院调研“人工智能+医疗健康”工作

为深入贯彻落实省委、省政府关于“人工智能+医疗健康”工作要求,加快推动智慧医疗与医工交叉融合,3月5日下午,校党委常委、副校长郁明华一行来院专题调研“人工智能+医疗健康”工作推进情况。院党委书记陈吉祥、院长袁国跃等院领导参加调研会。

会上,副院长陈宝定汇报了附院信息化建设和人工智能应用的概况。院长袁国跃围绕“人工智能+医疗健康”建设进展、技术应用场景、重点项目推进等方面重点汇报了下一步工作思路与举措。

听取汇报后,郁明华充分肯定了附院在“人工智能+医疗健康”领域的前期探索与有益

实践,并就促进人工智能在医疗卫生领域的规范应用提出要求。他强调,一要夯实数据基础,严格对标政策标准,加快建设医院专属医疗数据集,规范开展数据整理、标注与治理工作,为人工智能技术应用筑牢数据支撑;二要打造特色模型,立足学科优势与临床特色,深化校院合作、加强校企联动,聚焦重点专科研发垂直领域医疗大模型,形成差异化核心竞争力;三要加快智能体研发,聚焦诊疗、管理、服务等核心场景,推进医疗智能体开发与落地应用,以智能化手段提升医疗服务效率与质量。

陈吉祥表示,医疗健康是民生福祉的重要组成部分,是人工智能应用最广泛、需求最迫切

的领域之一。附院将进一步细化“人工智能+医疗健康”建设方案,主动对接政策资源,积极谋划项目申报,力争在重点领域、关键环节取得突破。同时,通过加强全员培训与宣传引导,营造人人学AI、人人用AI、全员促AI的浓厚氛围,推动人工智能更好服务于人民健康。

与会人员就数据建设、模型研发、智能应用、校院协同等关键问题展开深入交流,聚焦临床需求、技术落地、成果转化等方面交换意见,凝聚共识。

医学院、药学院、卓越医师学院院长及附院相关职能部门、临床科室负责人参加调研座谈。

我院部署开展树立和践行正确政绩观学习教育

3月11日下午,我院召开党的建设工作领导小组(扩大)会议暨树立和践行正确政绩观学习教育动员部署会,全体院领导、党委委员、党的建设工作领导小组成员、党群部门负责人、党总支(直属党支部)书记等参加会议。院党委副书记、院长袁国跃主持

会议。院党委书记陈吉祥作动员部署讲话。陈吉祥说,党中央决定在全党开展树立和践行正确政绩观学习教育,这是今年党的建设重要任务。全体党员、干部要深学细悟习近平总书记关于树立和践行正确政绩观的重要论述,深刻领悟“两个确立”的决定性意义,坚决做到“两个维护”,切实把思想和行动统一到党中央决策部署上来,认真扎实开展学习教育。陈吉祥就全院开展好这次学习教育,提出三点意见:一是提高政治站位,深刻认识开展学习教育的重大意义;二是把握核心要义,深刻领会正确政绩观的丰富内涵;三是坚持靶向发力、深挖根源,以“钉钉子”精神抓好问题查摆与整改落实。陈吉祥要求,全院各单位要以这次学习教育为契机,要紧密结合医院实际,进一步解放思想、真抓实干,把学习教育成果转化为群众可感可及的服务保障成效,以正确政绩观引领医院新的发展方向,为学校“双一流”创建和健康镇江、健康江苏建设作出新的更大贡献!

会上,院党委副书记、纪委书记吕霞进行“第一议题”领学,传达学习习近平总书记关于树立和践行正确政绩观的重要论述。袁国跃传达了校党委书记李洪波同志3月9日在学校党的建设工作领导小组(扩大)会议暨树立和践行正确政绩观学习教育动员部署会上的讲话精神,要求全院各单位要切实扛起主体责任,党总支、党支部书记要履行第一责任人职责,广大干部要认真履行“一岗双责”,确保学习教育各项任务落地见效。

急诊团队运用ECMO 成功救治11岁女童

2月14日农历腊月二十七,彼时的镇江,处处洋溢着热闹的节日氛围,而我院急诊团队的医护人员却在这一天,用一次高质量的救治从死神手中抢回一个幼小的生命。因暴发性心肌炎,11岁的冉冉(化名),在外院就诊时突发心跳呼吸骤停,我院急诊团队接到该院求助电话后,携带ECMO设备火速驰援,争分夺秒置管开机,通过这台“救命神器”重启心跳呼吸,完成了一场教科书级别的生命接力。3月6日,经过急诊EICU连续21天的救治,冉冉情况稳定,转入普通病房进行后续治疗,她也是目前镇江市运用ECMO救治成功的年龄最小的患者。

从“流感”到心跳呼吸骤停 一天之内病情急转直下

2月13日凌晨,11岁的冉冉突然喊恶

心,随即呕吐并浑身酸痛。这些症状与流感相似,生活中比较常见,家长并没有过于担忧。

然而到了第二天中午,冉冉的病情急转直下,完全没了往日的朝气,面色苍白,意识也逐渐模糊。到了下午5点,家长察觉问题严重,立即将孩子送到了附近医院。

在该院就诊过程中,冉冉病情突然恶化,瞬间意识丧失,心跳呼吸骤停。该院医护人员立即展开抢救,第一时间对孩子进行了持续、高质量的心肺复苏,这也为后续的救治争取到了宝贵的黄金时间窗口。

抢救的间隙,心电图提示室性心动过速,肌钙蛋白I(TnI)飙升至6.2ng/mL(提示严重心肌损伤),NT-proBNP > 3000pg/mL(提示心力衰竭极度严重)。综合临床表现及检查结果,冉冉被诊断为“暴发性心肌炎”并导致心源性休克。

尽管进行了积极的心肺复苏和药物治

疗,冉冉的心脏功能已经几近“罢工”。大剂量的血管活性药物持续泵入,但血压仍难以维持,传统治疗手段已走到尽头,冉冉生命危在旦夕。

快点!再快点! 极速救援按下生命重启键

当天傍晚18点52分,我院急诊内科主任张建国接到了冉冉所在医院的求助电话,对方表示孩子心源性休克,病情危急,希望ECMO团队能够前来支援。

放下电话,张主任立即在工作群里发出“集结号”,急诊内科副主任胡振奎,主治医师宋旭、贡碧涛,急诊中心副护士长许磊,护士邓凡旭五位ECMO小组成员火速到位。

“快点!再快点!”为了拯救幼小的生命,所有动作都在加速进行,凭借此前积累的院外ECMO救治经验,团队迅速实现了人员、设备的“整装待发”。

在120急救中心的密切协作下,晚上19点23分,ECMO小组到达该院急诊科,随即进行股动静脉置管,就在准备建立VA-ECMO(静脉-动脉体外膜肺氧合)转流的关键时刻,冉冉因心脏泵血功能极差,再次出现心率下降,心跳濒临停止。团队再次行心肺复苏,与死神展开了第二次博弈。在持续胸外按压的保障下,以最快速度完成置管并成功转机。

ECMO运转后,暗红色的血液在机器内氧合为鲜红的动脉血回输体内,冉冉的血压和氧合终于得到了暂时的稳定。这台“人工心肺机”暂时替代了她的心脏功能,维持着大脑与全身器官的血液和氧气供

应,让“罢工”的心脏获得了宝贵的休息和自我修复时间。

当晚21点,冉冉被安全转运至我院急诊重症监护室(EICU)进行后续救治。

21天,转出EICU 这一仗我们赢了

“今天你要转到普通病房啦,我们一起合个影吧!”3月6日上午,EICU的12号病房内,医护人员和冉冉一起对着镜头比耶,宣告着这场历时21天的硬仗,取得了最终的胜利。

21天的艰难闯关,背后是医护团队和冉冉一家人的坚守和不放弃。“ECMO上机只是第一关,后续管理更为重要,需要不断精准平衡抗凝与出血风险,预防感染,维持内环境稳定,容不得半点差错。”胡振奎介绍,在团队的密切协作下,2月23日上午,ECMO成功撤机,冉冉的心脏重新有力、规律地自主跳动起来!

作为目前我市运用ECMO成功救治的年龄最小的患者,冉冉的顺利康复,不仅是生命的奇迹,更是团队协作与人文关怀的一次见证。

暴发性心肌炎死亡率超过50%,青少年儿童群体可达70%。专家提醒,心肌炎尤其擅长“伪装”,常常不表现为胸痛,反而以腹痛、呕吐、乏力、感冒等常见症状迷惑家长,极易被当成普通肠胃炎、感冒延误救治。

如果孩子感冒、腹痛、呕吐后,出现精神萎靡、面色苍白、口唇发青、手脚冰凉、出冷汗、呼吸急促、频繁叹气、精神萎靡等症状,一定要警惕心肌炎可能,及时到医院就诊。



一张血片揪出多发性骨髓瘤 我院紧急寻人守护血液病患生命

在血液科的诊疗中,有这样一种恶性肿瘤,它早期症状隐匿,极易被忽视,被称为“沉默的杀手”,它就是多发性骨髓瘤。近日,我院医护团队凭借专业的敏锐度、高效的协作力,从一张异常血片入手,层层排查、紧急寻人,成功揪出这个隐藏的“杀手”,上演了一场与时间赛跑的生命守护战。

实验室的敏锐发现 一张血片锁定可疑目标

2月5日下午16:21,我院血液病实验室内,检验技师吴绘娜在审核门诊的一张血片时发现了异常:镜下的细胞高度疑似浆细胞,这一特殊表现让她立刻警觉起来。凭借职业敏感度,她第一时间将血片情况反馈给血液病实验室主任蒋茜,希望得到专业复核。

彼时,蒋茜主任正赶往外地医院参与评审,收到消息后立刻停下脚步查看。“浆细胞清晰可见,红细胞还呈现出典型的缗钱状排列,结合患者69岁年龄、血常规提示单系贫血的基本情况,脑海中瞬间闪过一个诊断——多发性骨髓瘤?”为了进一步验证判断,蒋主任立刻询问相关生化检查结果,在得知暂未完善后,她当即叮嘱吴绘娜先按规定发报告,自己则第一时间联系上接诊该患者的血液科主任陆益龙,将血片的异常发现和初步判断同步告知,一场针对这一可疑病例的诊疗联动,就此开启。

陆主任接到电话后回忆起这位患者:单系贫血,白细胞、血小板均正常,红细胞体积无异常,贫血原因始终不明。外院检查仅提示白蛋白低,肾功能无异常,此前已

为患者开具血常规、血片检查、补体免疫球蛋白轻链全套等相关检查。

收到蒋主任的提示后,陆主任表示会密切关注患者的各项检查结果,做好后续诊疗准备。

紧急寻人 多岗接力争取救治时间

2月6日上午10:27,患者的免疫球蛋白检查结果出炉,IgG明显升高,结合此前的血片异常,高度提示为多发性骨髓瘤,急需返院复诊并完善进一步检查以明确诊断,开展后续治疗。

按照诊疗安排,患者本应当日来院,可时间一分一秒流逝,直至下午下班,始终未见患者身影。陆主任多次拨打患者预留的手机号码,却始终无法接通。这一情况,让所有人的心都悬了起来——多发性骨髓瘤本就进展隐匿,若错失诊疗时机,病情持续发展将严重影响生存期和生活质量,甚至危及生命。

2月7日一早,陆主任再次尝试联系患者,电话依旧无法接通。内科门诊护士杨云立即联系警方,请民警帮忙联系患者家属。

在警方的协助下,终于联系上了患者家属,并顺利找到患者,第一时间为其安排了住院,完善后续检查,让患者得到了及时、规范的诊疗干预。

发病率居血液肿瘤第二位 早期几乎无明显症状

大多数人对白血病、淋巴瘤并不陌生,但对多发性骨髓瘤知之甚少,而这一疾病,

正成为威胁中老年人健康的“隐形杀手”。它是骨髓内克隆性浆细胞异常增生的血液系统恶性肿瘤,发病率位居血液肿瘤第二位,仅次于淋巴瘤,发病年龄多在50-60岁,40岁以下少见,男女患病比例约为3:2。

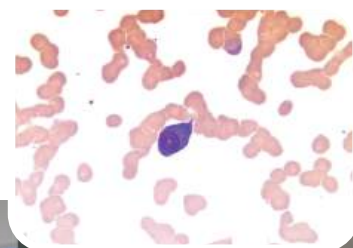
多发性骨髓瘤被称为“沉默的杀手”,核心原因是早期几乎无明显特异性症状,90%以上的患者首发表现为不同程度的贫血,且贫血会随病情进展不断加重,这也是本次69岁患者的首发症状。

除此之外,部分患者还会出现这些易被忽视的表现:不明原因骨痛,常被误认为骨质疏松,严重时还会出现反复骨折;肾功能异常,易被误诊为肾病,前往肾内科就诊;反复感染,如呼吸道、泌尿系统感染,甚至引发败血症,因正常免疫球蛋白合成受抑,患者免疫力大幅下降;乏力、出血倾向、

高钙血症等。

值得一提的是,细胞形态学检查在多发性骨髓瘤的诊断中起着关键作用,如本次病例中,正是血片检查发现的浆细胞和红细胞缗钱状排列,为早期诊断提供了重要线索。

医生提醒,大家也无需对多发性骨髓瘤过度恐惧,如今针对这一疾病的治疗手段已经非常成熟,只要及时明确诊断,接受正规、系统的治疗,患者大多能获得良好的治疗效果,拥有长期且有质量的生活。



我院举行2025年退休职工荣休仪式



3月24日下午,我院在门诊五楼会议室隆重举行2025年退休职工荣休仪式。院党委书记陈吉祥、院长袁国跃等院领导,荣休职工代表及其所在科室负责人、党支部书记,相关职能部门负责人等参加活动。

仪式在温暖感人的纪念视频中拉开帷幕。一张张泛黄的老照片,串联起退休前辈们数十载的峥嵘岁月。从翩翩少年到资深专家,光影流转间大家共同感受那份穿越时光的医者初心与附院情怀。

陈吉祥书记代表医院党委和全院职工,向荣休同志们致以最崇高的敬意和最诚挚的感谢。他指出,医院的发展得益于一代又一代附院人的艰苦奋斗。光荣退休的35位职工扎根岗位,用精湛医术守护生命之光,用仁心服务温暖患者,是医

院发展历程的亲历者、见证者与推动者。他希望老同志们“离职不离岗、退休不褪色”,继续发挥经验优势和智慧力量,为医院发展建言献策、发光发热。

荣休职工代表周宏图主任分享了在医院奋斗数十载的难忘记忆,话语中充满了对事业的眷恋、对同事的不舍、对医院的深情,这份情感深深感染着在场的每一个人。青年职工代表张莉莉也作了发言,她表示,将以各位前辈为榜样,传承优良作风、坚守医者初心,在平凡的岗位上恪尽职守、勤奋工作。

活动现场,陈吉祥书记、袁国跃院长为荣休职工颁发荣休证书及纪念品,院工会与党委老

干部进行荣休名册的移交。我院舞蹈和旗袍社团、青年职工代表以及退休职工代表,用舞蹈、旗袍秀、诗朗诵和表演唱的形式为荣休职工献上诚挚祝福。



院团委举办“传承雷锋精神 绽放志愿光芒”信仰公开课

为大力弘扬雷锋精神,激励广大团员青年和志愿者更好立足岗位、服务社会,在第63个“学雷锋纪念日”和第27个“中国青年志愿者服务日”来临之际,院团委组织开展“传承雷锋精神 绽放志愿光芒”

主题团日活动暨信仰公开课。院团员青年代表、志愿者代表等50余人参加活动。

今年1月,我院退休职工马巧云作为暖心志愿者荣登“中国好人榜”,她还曾荣获“江苏省优秀志愿者”“江苏好人”等荣

誉。活动中,马巧云结合自身经历,讲述了她从一名医务工作者到专职志愿者的心路历程,分享了十年如一日帮扶失独老人的感人故事。她用朴实的语言诠释了“帮助别人,快乐自己”的信念,展现了一名普通退休职工用专业与爱续写新时代雷锋故事的真挚情怀。

在互动环节,多位团员青年与马巧云面对面交流。“马老师,您坚持十余年的动力是什么?”“遇到困难时有没有想过放弃?”面对青年们的提问,马巧云的回答朴素而坚定:“当你看到那些老人因为你的陪伴露出笑容,所有的辛苦就都值得了。”

一场分享会,是一次心灵的洗礼,更是一次行动的号角。活动结束后,青年们深受触动,纷纷表示要以马老师为榜样,用专业与热情传递温暖,让青春在服务他人中绽放光彩。院团委将以此次活动为契机,通过招募离退休老职工组建“银龄护康”志愿服务队等,不断壮大志愿服务队伍,拓展志愿服务形式,让雷锋精神在为民服务中熠熠生辉。



纸短情长! 这场义诊,让八旬老人铭记于心!

3月22日,在大路镇长征村的义诊现场,我院泌尿外科主任医师周留正收到一封饱含深情的手写感谢信。这封由八旬老人严大爷手写的信件,饱含对医院义诊活动的认可和对医护人员的感激,字里行间传递着温暖与感动。

事情缘于去年3月9日,我院组织多学科专家团队赴长征村开展义诊活动。严大爷闻讯,带着身患压力性尿失禁正苦于寻医问药的老伴前来咨询问诊,正是这场“及时雨”,让严大爷的老伴成为直接受益者。义诊中,周留正主任热情相迎,耐心细致地为其问诊查体,了解病情后,考虑到老人高龄,手术风险较大,建议可以先行药物治疗控制病情,并为老人清晰写下药名,详细告知如何购买、仔细交待用法用量。按照周主任的嘱咐,严大爷的老伴服药三周后病情好转直至今在。时隔一年,我院专家团队再次来村义诊,严大爷又见到了为老伴诊治的周主任,为真诚致谢医院与医生,他写下了这封感谢信。

专家团队的每一次义诊,不仅解决乡村老人看病难题,还传递着医疗服务的温度与力量。去年12月7日的义诊中,前来咨询的长征村一组白土地庙的困难村民王阿姨引起了创伤骨科副主任医师张庆和病理科副主任医师孙亚军医生的关注。王阿姨家庭情况特殊,其丈夫同时罹患鼻咽癌与帕金森病,夫妻二人无收入,仅靠最低生活保障金维持生计,儿子常年在外地打工,无法在身边照料,就医更是不便。面对这一实际困境,张庆、孙亚军两位主任现场组织多学科专家团队为其会诊,并立即开启绿色通道,协调骨科、病理科、手术室麻醉科多科室联合实施手术,这一举措,不仅精准回应了该户群众“看病难、负担重”的急迫诉求,也体现了从“便捷诊疗”到“精准纾困与生命关怀”的服务深化。

近年来,针对大路镇长征村老年人多、往返市区医院不便的突出需求,我院通过“定期义诊+健康讲座+疾病筛查”多元化模式,组织心内科、呼吸与危重症医学科、消化科、内分泌科、肿瘤科、麻醉科、骨科等多学科资深专家深入乡村,把优质医疗资源送到村民家门口,为群众提供一站式健康问诊,并引导大家树立正确的健康观念,养成文明健康的生活方式,从源头预防疾病发生,让健康理念深深扎根在村民心中。2024年以来,已累计开展义诊4场,服务群众超1000人次。



健康服务零距离 党建引领暖社区 ——机关第四党支部与外二第五党支部联合开展主题党日活动

为深入贯彻落实“健康中国”战略,切实将优质医疗资源下沉基层,将健康关怀送到群众身边,3月20日,我院机关党总支第四党支部与外二党总支第五党支部赴大市口街道,联合开展“健康服务零距离 党建引领暖社区”主题党日活动。

活动当天,党员医护早早抵达现场,为闻讯赶来的社区居民提供“零距离”健康服务。急救知识讲堂率先开讲,医护人员用通俗易懂的语言讲解海姆立克急救法的适用场景、操作要领,并结合真实案例拆解急救步骤,让居民清晰掌握急救核心要点。为检验培训效果,居民分组开展实操练习,医护人员进行一对一纠正和指导,确保每一位参与者都能熟练掌握急救技能,真正实现“学得懂、用得上、救得了”,为自身和他人的生命安全增添保障。

在义诊现场,同志们热情接待每一位前来咨询的居民,耐心细致开展血压测量、血糖检测等服务。针对高血压、糖尿病等常见慢性病,专家们提供专业的用药指导和健康咨询,为居民量身定制个性化健康方案,让居民在家门口就能享受到三甲医院优质医疗服务。

此次联合主题党日活动,将党建工作与健康服务深度融合,既为社区居民送去了健康与温暖,也让党员们在实践中践行了初心使命,进一步增强了党组织的向心力和服务群众的能力。下一步,两个支部将持续聚焦群众需求,开展更多形式多样的志愿服务活动,让党建之花绽放在群众身边,让为民服务更有温度。

以球为媒促交流,永州中心医院参访我院探讨健康管理发展

3月23日,我院健康管理中心迎来了四位远道而来的参访者。他们是来自永州市中心医院健康管理中心的桂彬主任、谢光辉副主任、杨艳辉护士长以及后勤服务部部长王伟。

此次永州同仁来到镇江,原本是随永州球迷协会为“镇江VS永州”友谊足球赛呐喊助威。赛程之余,他们专程来到我院,就健康管理学科建设与运行经验进行深度交流。

我院健康事业发展部主任张文杰携团队热情接待了来访同仁。交流中,双方围绕健康管理专业发展、服务流程优化、学科建设及运营管理等方面展开了深入探讨,现场气氛热烈,交流内容务实、深入。

一次跨省的球迷助威,促成了一场宝贵的同行交流。这场以足球为媒的邂逅,不仅推动了两地文旅与体育文化的互动,更让身处卫生健康一线的同仁得以在专

业领域互通有无、互学互鉴。双方均表示,希望以此交流为契机,进一步加强

沟通与合作,共同为推动健康管理事业的高质量发展贡献力量。



解锁好眠密码，告别「特困生」



快节奏生活压身，失眠、浅睡、早醒等问题成了现代人的睡眠通病。好好睡觉，是治愈一切的良药。

我国超3亿人存在睡眠障碍

据中国睡眠研究会发布的《2025年中国睡眠健康调查报告》显示，中国18岁及以上人群睡眠障碍率约为48.5%，超3亿人存在睡眠障碍，其中约1.5亿人需积极干预，而且，睡眠障碍呈现出年轻化的趋势。

把时间的尺度拉长，会发现失眠从来不是现代人的专属。自古以来，许多文人也曾经历那些辗转反侧、彻夜难眠的时刻。唐代诗人张继写下《枫桥夜泊》，“月落乌啼霜满天，江枫渔火对愁眠”成为千古绝唱，字里行间可以感受到愁绪在酝酿、睡意在减退。

怎样才算健康睡眠

1. 睡眠作息规律

健康睡眠的首要标准是按规律，相对固定入睡和起床时间，入睡时间一般不超过30分钟，让身体形成稳定生物钟。

2. 睡眠时长充足

保证足够的睡眠时间，让身体得到充分休息和恢复。儿童平均每天需要睡眠10-12小时，青少年为9-10小时，成年人睡眠时长因人而异，推荐6-8小时，老年人则是5-6小时。短睡者与长睡者只要白天精力充沛，无困倦感，都是健康的睡眠。

3. 睡眠质量优质

评估睡眠质量主要看睡眠结构、睡眠效率和睡眠连贯性。正常成人的睡眠结构为浅睡眠(N1)—熟睡眠(N2)—深睡眠(N3)—快动眼睡眠(REM)，循环4-6个周期，每周期60-90分钟。深睡眠、REM睡眠减少或缺失，或反复觉醒会导致睡眠结构紊乱，睡眠效率降低、睡眠连贯性差，不论睡眠时间长，白天依然会疲乏困倦。

4. 顺应睡眠节律

遵循自然昼夜节律，日出而作、日落而息。如昼夜颠倒(晚上不睡白天睡)、睡眠时相延迟(凌晨2-3点入睡)、睡眠时相提前(晚上7-8点入睡)，都属于睡眠节律异常。

哪些情况属于睡眠障碍

1. 失眠

难以入睡、睡眠浅、早醒等是最常见的睡眠障碍，长期失眠会导致精神萎靡、记忆力下降、免疫力下降等。

2. 睡眠呼吸暂停综合征

睡眠过程中反复出现呼吸暂停和低通气，会导致血氧饱和度下降，引起头痛、高血压、心脑血管疾病、猝死等。

3. 异态睡眠

表现为睡眠过程中出现异常行为或梦境表演，包括睡眠行症、梦魇、快速眼动期睡眠行为障碍等。

4. 过度睡眠

睡眠时间过长，难以唤醒，多见于发作性睡病、药物或酒精依赖等，长期过度睡眠会导致精神萎靡、记忆力下降等。

如何评估与诊断

1. 主观评估方法

▶ 睡眠日志：患者自行记录睡眠情况，包括入睡时间、醒来时间、睡眠中断情况等。

▶ 问卷调查：通过问卷评估患者的睡眠质量、睡眠障碍及日间功能情况。

▶ 主观评估量表：如匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)等，量化评估患者的睡眠质

量。

2. 客观检查技术

多导睡眠监测(PSG)通过记录多种生理参数，全面评估患者睡眠结构和质量。该技术适用于睡眠打鼾及呼吸暂停综合征、发作性睡病、睡眠中的行为异常(如不宁腿综合征、周期性肢体运动障碍等)及快速眼动睡眠行为障碍。

五个助眠建议

1. 保持良好的睡眠习惯

固定每日入睡和起床时间；午睡控制在30分钟内，避免过长影响夜间睡眠质量；建立床与睡眠的关联，不在床上玩手机、看书、打游戏。

2. 营造舒适的睡眠环境

保持卧室温度适宜、通风良好；使用隔音材料和遮光窗帘，减少噪音和光线的干扰；选择软硬适中、贴合身体的被褥与枕头，提升睡眠舒适度。

3. 睡前避免刺激性食物摄入

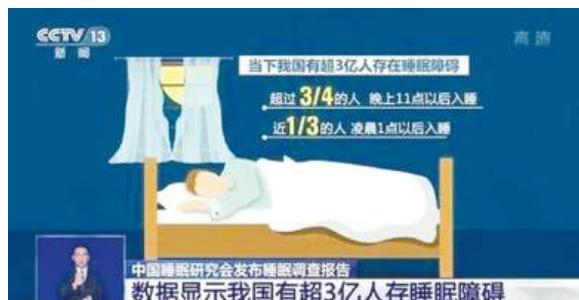
睡前不食用咖啡、浓茶、巧克力等含有咖啡因的食物；避免吸烟、过量饮酒；避免过饥过饱，少吃高盐、高脂、辛辣刺激性食物。

4. 合理锻炼控体重

白天规律运动，有助提升夜间睡眠质量，但睡前避免进行剧烈的身体锻炼或活动。控制体重，减少肥胖带来的打鼾与呼吸不畅问题。

5. 调整睡眠姿势

容易打鼾、憋气的人，尽量采用侧卧位睡觉，减少呼吸道阻塞和气流受限。选高度合适、贴合颈部曲度的枕头，减轻颈部疼痛和疲劳。



打工人防痔指南，久坐族必看！

打工人的日常：一坐就是一整天，咖啡奶茶不离手，排便还总爱刷手机……殊不知，这些习惯正在悄悄让痔疮找上门！“十人九痔”的说法广为流传，也正因如此，很多人把痔疮当成小毛病忽视，直到“菊部”疼痛、便血才追悔莫及。尤其是办公室久坐人群，更是痔疮的高发群体。

认识痔疮：小毛病也会拖成大麻烦

痔疮的发病率极高，任何年龄都可能发病，且随年龄增长发病率逐渐增高，它并不是什么疑难杂症，但现实中，“十人九痔无需治”的错误观念仍根深蒂固，不少人因此延误病情，让小毛病拖成大麻烦。

从医学定义来看，痔疮是直肠下端或肛管周围的静脉丛发生曲张或肥大所形成的柔软静脉团，属于常见的肛肠疾病。根据发生部位，主要分为内痔、外痔、混合痔。

内痔：

痔核在肛门内，典型表现为便后鲜血，多为无痛间歇性便血；

外痔：

痔核在肛门门口，能摸到肉球，伴肿胀感、疼痛和肛门充血；

混合痔：

内痔、外痔同时存在，兼有两者特征，常伴随出血、肿胀疼痛，让人坐立不安。

痔疮看似是“菊部”小问题，却会全方位干扰日常生活：排便困难、坐立不安，上班时注意力不集中，出行时顾虑重重，长期下来不仅降低生活质量，还可能因反复便血导致贫血，或因痔核脱出嵌顿引发感染、坏死，增加治疗难度。

杜绝“元凶”：这些行为正在伤害你

痔疮的形成，从来都不是单一原因导致的，尤其是办公室人群的不良生活习惯，更是重要诱因。同时，痔疮若不及时干预，会从轻微症状逐渐加重，严重影响生活质量。

久坐久站：

这是办公室打工人的“标配”，长期保持一个姿势，会让腹部压力增大，肛周血液循环受阻，静脉丛淤血曲张，这是形成痔疮的重要物理因素；

不良饮食：

外卖、快餐重油、咖啡、奶茶代替白开水，长期低纤维、高刺激的饮食，容易引发便秘或腹泻，间接增加肛周血管压力；

糟糕的排便习惯：

排便时刷手机，十几分钟甚至半小时才起身，还有用力排便的习惯，会直接增高肛管压力，损伤静脉壁，是痔疮发生的直接诱因。

此外，妊娠分娩、前列腺肥大等疾病因素，也会通过增加腹压诱发痔疮。

目前，针对痔疮的治疗原则

是分级诊疗，科学处理。初期、中期痔疮可通过药物、温水坐浴、物理治疗、中医治疗等非手术方式进行干预。当痔疮出现严重脱出、大量便血、痔核嵌顿，且经过保守治疗后症状无改善，患者痛苦不堪时，就需要考虑手术治疗，目前常用的手术方式有外剥内扎术、吻合器痔上黏膜环切术(PPH)等，医生会根据患者的具体病情、痔核类型选择合适的手术方式。

防痔“秘籍”：远离“菊部”烦恼

痔疮的防治，预防远大于治疗，尤其是办公室久坐人群，只要做好日常习惯的调整，就能显著降低痔疮的发生率。核心原则就是：减少肛周压迫，促进血液循环、保持大便通畅、做好局部清洁。

坐姿调整：久坐也能减少伤害

坐时腰背挺直，让臀部均匀受力，避免肛周部位单独受压；可以在座椅上放一个软垫，减轻臀部压力；关键点：每隔1小时起身活动5-10分钟，接杯水、走两步，让肛周血液循环恢复，这是办公室防痔的重中之重！

饮食调理：让大便“软乎乎”

增加膳食纤维：多吃蔬菜、水果、全谷类食物，如芹菜、菠菜、香蕉、燕麦等，促进肠道蠕动，预防便秘；保证充足饮水：每天饮水量不少于2000毫升，白开水是最佳选择，少喝浓茶、咖啡、含糖饮料，让大便松软易排出；远离刺激性食物：减少辛辣、油炸、烧烤食物的摄入，控制饮酒，避免肛周血管充血水肿。

排便习惯：速战速决，拒绝拖延

养成规律排便的习惯，晨起或餐后是最佳排便时间；排便时不玩手机、不看报，时间控制在5分钟内；不要用力排便，若排便困难，可通过饮食调理改善，切勿硬撑。

日常护理：做好清洁，拒绝炎症

便后用温水清洗肛门，比用纸巾反复擦拭更温和，能有效清洁肛周，防止细菌滋生；选择柔软的纸巾，避免使用粗糙、有香味的纸巾；清洗后轻轻拍干，保持肛周干爽，避免潮湿引发瘙痒、炎症。

运动锻炼：办公室也能做的小运动

除了起身走动，还可以在座位上做提肛运动：收缩肛门，保持3-5秒，再放松，重复20-30次，每天做2-3组，能增强盆底肌肉力量，促进肛周血液循环，是预防痔疮的绝佳运动；下班后也可进行散步、慢跑等有氧运动，兼顾全身健康。