

温州市人民医院报



医院官微

崇德崇新 至精至诚

编印单位 温州市人民医院 温州市妇女儿童医院 温州医科大学温州第三临床学院 新闻热线:88306615 Http://www.wzsrmyy.com

2020年2月8日

第201期

本期四版

内部资料

免费交流

浙企准字第C165号

我院召开党委扩大会议 专题研究部署疫情防控工作

本报讯(党政办 詹媚媚)日前,温州市人民医院召开党委扩大会议,专题研究部署下一阶段全院新冠肺炎疫情防控工作。医院党政领导赵翠、阮国模、胡建锋、姜文兵、李家仁、张红萍、朱迎阳、李虎石参加会议,党政办缪一艇列席。

各分管领导详细汇报了各条线防控“新冠病毒”疫情的战况、面临的困难和相应的对策措施。

党委书记赵翠指出,党员干部要从政治和全局高度出发,从守护人民群众生命安全出发,进一步增强“四个意识”,坚定“四个自信”,做到“两个维护”,以更加扎实有效的具体行动,更加自觉地在防控疫情一线践行初心使命、体现责任担当,全面夺取疫情防控斗争的胜利。

赵翠强调,当前防控工作已经到了最关键的阶段,全院党员干部要以

十二分的警觉、十二分的把握抓紧抓实疫情防控工作。

一要压紧压实防控责任,进一步落实防控工作。加强对前期工作的梳理总结、查摆问题,细化责任、堵塞漏洞,不断改进提升,杜绝漏检漏诊,杜绝医务人员感染,避免疫情扩散。

二要不折不扣做好孕产妇、新生儿两个定点医院的收治防控工作。以火神山建设速度为榜样,克服重重困难,尽快落实老电大的发热门诊和留观点的建设和投用。

三要积极开展职工的政治思想工作,和一线人员的心理疏导工作。组织、宣统、医务、护理部等部门要予以一线人员在物质经济和精神等多方位的关怀,充分体现医院党委和行政的温暖,让他们充分感受到生活在温暖的温人医大家庭中。

四要加强先进典型和先进事迹

总结宣传。主动挖掘、及时表扬,着力宣传表彰在疫情防控工作中敢于担当作为的先进集体和先进个人。特别是意识形态战线的人员要打开思想束缚,站在宣传的一线,主动和上级部门对接,克服资料等上送、先进等文件、名额等下达的被动局面。主动出击、积极争取,充分利用网络、纸媒、多媒体、人大、政协等多种渠道宣传医院的先进事例,传播医院正能量,发出温人医的洪亮声音。

五要认真准备全面复工复产工作。今年的疫情给医院带来影响非常巨大,尤其是经济压力。要赶快谋划、精心安排,以最快的速度、最短的时间恢复正常的医疗生产工作,把损失降到最低,把效益提得最高。全院上下要拧成一股绳,齐心协力,共渡难关。

春节前夕

市卫健委、院领导走访慰问援派干部及家属

本报讯(组织科 张一梦)1月17日,在中华民族传统节日春节来临之际,市卫生健康委、院领导一行分别走访慰问了医院援非、援藏、援川4名医务工作者及其家属,向他们致以诚挚的问候和新春的祝福,并为他们送去慰问金。

据了解,我院目前在外执行援派医疗任务的有心血管内科医生夏剑岚、检验科医生方深慧、神经外科医生马为众、急诊科医生许智利。儿保科医生陈明黎日前也刚刚完成援疆任务回到家中休养。每到一处,委、院领导都与援派干部及其家属们亲切交谈,转交了省、市委组织部

及人力资源和社会保障部门的慰问信,关切地询问他们在工作、生活、身体等方面具体情况,同时慰问组对援派干部在工作中取得的优异成绩给予高度肯定,对家属们的全力支持和无私奉献表达了崇高的敬意与真诚的感谢,并表示组织部门将持续关心援派干部与家属们的工作和生活,致力做好保障服务工作。

援派干部表示将不忘初心、牢记援派使命,克服困难,努力工作,再接再厉,认真完成援派任务。援派干部家属们对领导的深情关怀表示由衷感谢,并表示会全力支持援外工作,尽心照顾好家人,让援派干部在前方能安心地工作。

温人医团队荣获第七届温丽台普外科 学术年会腹腔感染MDT思维比赛冠军

本报讯(普外科 黄益)2019年12月28日,在由温州市、丽水市、台州市医学会外科分会共同主办的“第七届温丽台普外科学术年会”上,来自温州医科大学附属第一医院、温州市人民医院、丽水市人民医院、台州市中心医院、遂昌人民医院的五支MDT队伍同场竞技,经过五轮PK,温人医团队最终脱颖而出,夺得腹腔感染MDT思维比赛

冠军。温州市人民医院MDT团队由普外科胡逸人副主任医师担任导师,成员包括普外科黄益主治医师,ICU李钰副主任医师,感染科黄登主治医师,急诊科杨宝华主治医师和药剂科杨金招主管药师。比赛中温人医团队讨论深入,观点鲜明,论据翔实,获得与会专家的一致好评。

我院与上海两家医院专家 共同参与三方远程医疗会诊

本报讯(妇产科实验室 徐子童)2020年1月8日,张红萍副院长带领新生儿科副主任颜胜宇、妇产科实验室主任郑加永参与了由上海交通大学医学院附属国际和平妇幼保健院院长、中国科学院院士黄荷凤带领生殖遗传科主任徐晨明、产前诊断中心主任王彦林发起的,复旦大学附属儿科医院整形外科主任董晨彬共同参与的三方远程专家会诊,讨论了该例疑难病例。

2019年12月,我院降生了一名特殊的男宝宝,因肌张力低下、呼吸困难转院新生儿科救治。该名宝宝面容异常,主要问题是小下颌导致呼吸困难,此外伴有耳廓畸形、睑裂下斜、心脏房间隔缺损等问题,听力待查。目前已住院20余天,依赖呼吸机辅助呼吸,插管困难,难以脱

机。经过基因诊断发现宝宝存在TCOF1基因突变,符合临床表型,该位点突变可能导致一系列的面部畸形,小概率影响智力。

在仔细听取病历介绍、宝宝近期情况和家属疑问与想法后,该次远程专家会诊为患者家属给出了尽早在医院或转院进行手术治疗的建议,并进行了生育指导。家属在会诊之后也对专家们表达了感谢与满意。

远程会诊逐渐发展,我院将继续充分利用这一平台,以学科技术力量为支撑,逐步实现远程会诊、远程教育、远程数字资源共享、视频会议、远程专科诊断等功能,方便异地专家与患者进行诊治与交流,使越来越多的有需要的患者享受到优质的医疗资源,关爱患者使其相对健康成长,为更多家庭的幸福保驾护航。

温州市人民医院 获评中国儿童生长发育健康科普示范基地

本报讯(宣统科 刘微微)近日,从人民网、健康时报联合主办的第十二届健康中国论坛上传来喜讯,我院获评“中国儿童生长发育健康科普示范基地”荣誉称号,成为全国20家获此殊荣的医疗机构之一。

为推动全社会共同关注青少年儿童健康成长,本届论坛还特设了“让中国儿童多长高五厘米”为主题的生长发育分论坛。

我院儿童保健科于2008年1月成立,为温州市重点学科、温州市儿童生长发育中心、温州市高危儿干预中心、浙江省儿童早期综合发展示范基地、省先进示范育儿基地,长期以来负责温州地区儿童保健业务指导、培训工作,为0-16



岁儿童提供全方位的系统保健服务。此次获评“中国儿童生长发育健康科普示范基地”,将进一步促

进医院儿童内分泌生长发育学科发展,为全市青少年的健康成长贡献一份力量。

本院顺利举行心血管病高危人群 早期筛查与综合干预项目启动会

本报讯(宣统科 刘微微)2020年1月3日,温州市心血管病高危人群早期筛查与综合干预项目启动会在温州市人民医院19楼会议室顺利举行。

会上,我院心血管内科副主任、高危项目负责人陈晓曙从项目特点、项目内容、人员配备、项目目标和任务、项目进度等方面对心血管病高危人群早期筛查与综合干预项目的开展情况进行了汇报总结。

会议结束后,省高危筛查项目办专家组深入温州市人民医院高危筛查现场以及潘桥、瞿溪街道社区卫生服务中心、初筛现场,对血管病高危人

群早期筛查与综合干预项目进行了调研与督导。

在初筛现场,督导组对居民知情同意书签署、信息登记、血样和尿样采集及检测、体格检查、问卷调查与评估等各个环节进行了考核和质量把关;对仪器设备管理以及生物样本分装储存等工作逐一进行检查;对工作流程中发现问题及时反馈,提出建议并督促其改正,进一步明确了规范流程、医务人员筛查的职责以及应注意的事项。在高危调查现场,重点查看高危对象信息判别和综合干预的开展情况。

接下来,温州市人民医院将协

同潘桥、瞿溪、郭溪三家社区卫生服务中心,发挥医联体的优势作用,上下联动,遵循高危项目这一技术路线明确、成本效益好的防控项目,把握好每一个关键时间节点,实施早诊早治,降低高危人群发病风险,促进心血管病早期发现,开展个性化健康干预,为瓯海区人民的心血管健康保驾护航;同时探索适合温州市的心血管病高危筛查和干预模式,全力以赴降低温州市居民心血管病的致残和致死率,延长市民期望寿命,有效控制医疗费用增长趋势,提高市民健康生活品质。

主编:张易 编辑:刘微微

2岁儿童动车上腹痛不止 这位温州医生出手救治!

本报讯(宣统科 刘微微)1月4日,由苍南开往北京的动车在行驶途中,一名2岁的小孩突发腹痛不止,所幸,在众人的救助下,孩子的症状得到及时缓解。

“请问乘客中有医务工作者吗?有一儿童突发疾病,需要紧急救治。请您迅速赶往9号车厢医务室。”1月4日中午12:00左右,动车广播中突然传出列车员急促的寻医声音。此时,我院重症医学科主任医师、医务科科长张雪良恰好因为要去金华出差而乘坐了这班动车,听到广播后,身处2号车厢的他立即起身快速前往9号车厢。

到达9号车厢后,发现患者是一名2岁的小男孩,缩在母亲怀里不住地呻吟。张雪良立即上前表明了身份,简单询问了孩子的病史,并利用动车乘务人员提供的听诊器为孩子做了初步检查,发现肠鸣音亢进,结合既往病史,初步诊断患儿是因为肠痉挛导致的腹痛。张雪良一边安抚家属和患儿情绪,一边在缺乏医疗设备的情况下,及时对患病儿童进行诊疗,让患儿服用了相关药物。在张雪良的帮助下,患病儿童症状得到慢慢舒缓。

随后,张雪良再次查看了患儿的情况,发现其腹痛症状已经明显改善,张雪良仔细告知注意事项并叮嘱家属进行继续观察,如果再次出现腹痛的情况,要及时到医院进一步检查并治疗。

在动车上发生的这一幕,看似平常,却体现了温人医人的大爱精神,体现了医务人员救死扶伤的敬业精神。



温州女子腹痛不止 医生抽丝剥茧,最终病因竟是因为它!

提起“腹痛”,你会想起什么疾病呢?胃炎、胆囊炎、胰腺炎、消化道穿孔……然而,近期我院消化内科收治了一位腹痛患者,病因却不是以上所说的任何一种情况。究竟是怎么回事呢?

何女士今年48岁,近两周来出现了腹痛、腹胀、胃口差、头晕,伴恶心呕吐等症状,无论白天夜晚,一直出汗,感觉整个人都烦躁不安。在多次就医未果后,她来到我院消化内科就诊。

接诊的消化内科副主任医师林细州仔细询问病史后,发现何女士既往身体状况良好,近期生活环境、饮食等都未曾变化,腹部检查和其他查体也未见明显异常。何女士入院后,医生为其安排了详细的检查,检查结果显示何女士血红蛋白、钾、钠指标偏低,体温、血压偏高,且乏力伴出汗明显。于是,给予常规抑酸、护胃、解痉止吐等对症治疗,但何女士症状未见明显好转,每次查房时,总见到她用热水袋热敷脐周。

这到底是什么怪病?!通过综合分析以及相对完善的检查,已经基本排除胃炎、胆囊炎、肠梗阻、消化道穿孔等常见的疾病。复查何女士相关血液指标,发现贫血加重,还出现了肝功能异常。“腹痛,恶心呕吐,贫血,出汗,肝功能异常”,这一切都指向这并不是消化科的常见病、多发病,通过再次仔细分析病情,医生突然有了一个猜测,莫非是铅中毒?

为了验证猜想,给何女士查了微量元素,结果血铅高达650 $\mu\text{g/L}$,远远高于正常值。原来,果真是铅中毒!

至此何女士的所有症状均能得到解释,当天就给予她驱铅治疗,用药第二天,何女士

腹痛、恶心呕吐,出汗明显好转。查房时,终于看到了她的久违的笑脸,人也开始变得健谈。治疗2个疗程后何女士血铅逐渐下降,血压不高了,肝功能恢复正常了,色素也稳定了,后来就给予口服驱铅药物排铅治疗。

如果“铅中毒”是罪魁祸首,那它的藏身之处在哪里?倘若不能找到源头,恐怕还会发生潜在的危险。

医生建议家属将家中的壶、锅等餐具拍照进行排查,最终发现了一个可疑的物件——一把锡壶。原来这把锡壶是一年前特意打造用来烫酒的。而从这个月开始,何女士开始把烫好的酒用作烧菜的料酒。如真是这样,那不是应该全家人都中毒了?检查后发现,患者家属的血铅指标均高于正常水平,由于他们无明显临床症状,建议口服驱铅药物治疗。

但其实,锡壶本身没有过错,只是因为很多锡壶并不是纯锡,而含铅。酒中的醋酸与铅形成醋酸铅,其水溶性易于肠道吸收,一次大量饮用可引起急性铅中毒,长期饮用可致慢性铅中毒——哈哈,原来这才是真正的答案。

那关于铅中毒,我们还需了解什么呢?

铅中毒大多来自于职业性铅中毒,少部分为生活性或药物性铅中毒。随着铅在工业上的用途越来越广,使人们在生活中接触的机会也越来越多,接触铅的职业有:铅矿开采、印刷、铸字、船舶修造、焊接,以及生产蓄电池、油漆、医药、汽车废气的排放等等。职业性铅中毒常由于吸入高浓度的铅烟、铅尘所致,而生活性或药物性铅中毒,常由消化道吸收引起。如误将红丹当雄黄酒服用,使用含铅偏方或癫痫丸治疗哮喘,饮用含铅锡

壶所装的酒等,也要注意勿将废旧报纸等印刷品用作食品包装,尽量选用无铅化妆品、染发剂,不要在汽车来往多的道路附近散步等等。铅经呼吸道或消化道吸收人体后,经血浆主要进入肝、肌肉、皮肤、结缔组织,其次为肺、肾、脑组织,几周后约90%贮存于骨内,并不断向血液移动,可损伤全身多个系统。例如:

1.消化系统的损害最常见,主要表现为腹部绞痛,发作时表现为焦虑不安、出冷汗,伴腹胀、恶心呕吐、肛门排气及排便减少甚至停止排气排便、便秘等症状。而本病例患者正是以消化道症状入院,以“腹痛、恶心呕吐”为主要症状。铅还可导致肝功能损害,表现为转氨酶、胆红素升高。

2.造血系统:铅可影响血红蛋白的合成,并引起溶血,故导致贫血,多数经驱铅治疗后贫血可逐渐缓解。

3.神经系统:铅可使大脑皮层兴奋与抑制的正常功能发生紊乱,皮层-内脏调节障碍,表现为头晕、头痛,乏力,失眠,烦躁,多汗,心慌。如儿童铅中毒时,往往会导致智力发育迟缓。

4.心血管系统:可出现血压偏高,心率失常等。

5.还会引起发热、肾功能损伤,影响生殖系统,导致不育,流产,早产等等。

因此,最为普通大众,我们应该学会在日常生活中避免铅中毒,遇到反复的不能缓解的病情,需早日就诊,并积极配合医师诊治,而作为一名医务工作者,面对疑难杂症时,我们则因更加仔细询问病史,打开思路,尽早明确病因,积极救治。

来源:消化内科 孙皓月

我院慰问劳模,弘扬榜样力量!

向奋斗者致敬!

本报讯(工会 罗隽)新春佳节即将到来之际,为弘扬时代劳模精神,营造关爱劳模、尊重劳模、学习劳模的浓厚氛围,我院工会牵头组织,医院党委书记赵翠、院长阮国模、党委副书记胡建锋、工会主席罗隽一行分别走访慰问了“全国五一劳动奖章”获得者姜文兵、“2019年浙江省劳动模范”荣誉获得者水旭娟,向他们表达了崇高敬意,并致以诚挚的节日问候。

赵翠书记、阮国模院长、胡建锋副书记、罗隽副主席等一行慰问了我院妇产超声科主任、“2019年浙江省劳动模范”荣誉获得者水旭娟,充分肯定了水旭娟33年坚守临床一线,全身心投入医疗改革发展所做出的突出贡献,鼓励她继续以“超女来了”关爱女性公益医疗项目为载体,发挥无私奉献的公益精神。同时,也向她致以节日的问候祝福语,对她的辛勤付出表示感谢。

阮国模院长、胡建锋副书记、罗隽副主席等一行慰问了我院副院长、“全国五一劳动奖章”获得者姜文兵,为他送上鲜花、慰问信及节日祝福,赞扬了他乐于助人、爱岗敬业、无私奉献的精神,希望他用实际行动继续感染、带动身边的医护人员。同时,也对他发挥模范带头作用和推进学科建设表示崇高的敬意。

隆冬透寒意,慰问暖人心,春节前夕走访慰问劳模是我院的传统,我院将继续重视对劳模的服务工作,关心他们的工作、生活和学习成长,让他们切实感受到党和政府的温暖,在医院内进一步形成尊重劳模、关爱劳模的良好风尚。

凛冽寒冬,捐献热血 我院开展2020年无偿献血活动

本报讯(预防保健科 李好)在寒冷的冬日里,一线奋战的医务人员撸起袖子,捐献热血,奉献自己的一份爱心。院长、主任、护士长们也纷纷带头参加献血,为爱心助力。

血液是生命之源,是临床治疗和医疗急救中,救死扶伤、挽救生命的必不可少的急救物品,是凝聚着献血者爱心,奉献给生命的珍贵的礼物。1月16日、1月20日两天,在我院的娄桥、信河两个院区组织了2020年度献血活动,温州血液中心的献血车一早就到达医院进行采血服务。

早上八点半,医务人员就排起长队,等待献血。有的医生趁着早上交班的时间匆匆赶来;有的是当天上夜班的医生护士,趁着上午休息,也赶来献血;有的早上来不及,午饭后来献血;更多的医务人员献血后就直奔一线工作岗位。虽然来自不同的岗位,却都汇集到了献血现场。

献血现场,有许多熟悉的面孔,那是常年坚持献血的医务人员;也有许多新鲜的面孔,那是近几年新进的员工,第一次参加献血;还有很多陌生的面孔,那是来自医院探病的家属和医务人员的家属,都自愿地奉献着自己的一份爱心。

本次献血活动,得到了院领导的高度重视,各职能部门及临床科室也给予了大力的支持。很多科室的科长、主任、护士长都带头加入无偿献血的队伍中。张红萍副院长来到献血现场,亲切地慰问了参加无偿献血的各个医务人员,感谢大家的无私奉献,无偿献血光荣。

据不完全统计,此次我院共有200余名医护人员参与无偿献血,献血量达40000多毫升。救死扶伤,做表率;献出热血,情意浓。在此对参与献血的医护人员,以及医院各个部门的鼎力支持表示衷心感谢。

疫情时期如何应对？

我院为市民健康奉上“十全大补丸”！

围绕“奋战十天、拿下拐点”的攻坚目标，温州市政府决定在全市全面实行二十五条紧急措施，这二十五条举措涉及人员管控、交通管控、生活必需场所管控和复工复产防控等方面，不少内容与市民“战疫”期间的的生活息息相关。

结合二十五条对市民生活的影响，温州市人民医院特奉上“十全大补丸”，助力打赢疫情防控阻击战。

1 少年儿童如何预防新冠病毒

我院儿童呼吸科姜毅主任温馨提醒：每个家庭要做好疾病防护，尤其对于免疫力相对较弱儿童的预防措施，是百利而无一害的。在家中自我隔离，谢绝访客，减少外出，室内保持通风状态。家长可以在家与孩子进行带有运动形式的游戏，既可以调节生活的乐趣，减少居家的单调枯燥，又可以提高孩子的免疫力。同时注意手卫生，避免用手揉眼睛、鼻子和嘴。洗手能够减少很多接触传播性疾病的发生，在家中可使用流动的水与肥皂，也可以使用一些免洗含酒精洗手液。

2 当孕期撞上新冠病毒怎么办？

为了减少冠状病毒暴露和感染的机会，在未来的2周，鼓励孕妈们在保证产检质量的基础上尽量减少去医院产检的次数。

早孕期：早孕期产检频率通常是每月一次，除了早期唐筛和NT检查需要有时间段要求以外，其他检查均可以等风声过去了再去也不迟。

中孕期：中孕期重要的检查有15-20周的中期唐筛，20-24周的胎儿系统超声筛查，24-28周的妊娠期糖尿病的OGTT筛查。大家可以根据自己的孕周，适当调整产检时间。

晚孕期：孕晚期一般会在36-37周做B超、胎心监护和其他检查(如GBS)并做小结，确定分娩方式，以后是每周一次的产检，每次产检的检查都是血压、体重以及胎心监护，所以36-37周的这次产检很重要，不能省略，如果这次产检一切正常，胎心监护和胎动都好，有条件的也可以在家里监测胎心和胎动，之后不一定每周都要去产检。

3 宅在家中如何做好居家消毒？

我院感管科科长吴红梅介绍，含氯消毒剂对新型冠状病毒有较好的杀菌作用，它在消毒家里物品表面和地面时，需浓度达到250-750mg/L或根据说明书使用，同时需要注意以下细节问题：

含氯消毒剂有一定的刺激性与腐蚀性，如果是泡腾片必须按比例先将消毒片泡开使之完全溶解；如果是液状必须稀释以后才能使用。

含氯消毒剂的漂白作用与腐蚀性较强，最好不要用于衣物的消毒，必须使用时浓度要低，可使用250mg/L，且浸泡的时间不要太长，10-30分钟。

由于含氯消毒剂容易挥发，因此容器

必须加盖盖好，否则不但消毒效果不好，而且容易导致化学污染环境。

不要把含氯消毒剂与其他洗涤剂或消毒液混合使用，因为这样会加大空气中氯气的浓度而引起氯气中毒。

本品对皮肤有刺激性，使用时应戴手套，避免接触皮肤。本品宜现用现配，一次性使用，勿用50℃以上热水稀释。

4 新冠来袭，神经系统症状识别要点

我院神经内科主任医师叶华介绍，新型冠状病毒感染的一般症状有：发热、乏力、干咳，逐渐出现呼吸困难；部分患者起病症状轻微，甚至可无明显发热。严重症状有：急性呼吸窘迫综合征、脓毒症休克、难以纠正的代谢性酸中毒、出凝血功能障碍。

但是除了以上发病症状，还有可能发病症状“不典型”，例如：

(1)仅以消化系统症状为首发表现：如轻度纳差、乏力、精神差、恶心呕吐、腹泻等。

(2)以神经系统症状为首发表现：如头痛、乏力、精神萎靡。

(3)以心血管系统症状为首发表现：如心慌、胸闷等。

(4)以眼科症状为首发表现，如结膜炎。

(5)仅有轻度四肢或腰背部肌肉酸痛。

虽然新型冠状病毒目前没有神经系统侵犯的证据，但是神经系统的症状还是会出现。如果没有到过疫区，也没有新型冠状病毒感染病人的密切接触史，建议广大市民不要轻易将头痛、乏力、肌肉酸痛等和新型冠状病毒感染等同，和平常一样，根据自己的情况向专家咨询或就诊。

5 新冠来袭，会影响心血管系统吗？

我院心血管内科主任医师陈晓曙提醒，合并心血管疾病的患者在面对新型冠状病毒感染时会面临更大的风险。我们所有人都是新冠病毒的易感人群，老年患者合并心脑血管疾病等慢性疾患，往往导致免疫功能下降和紊乱，最终导致更易感染。

心脑血管疾病患者更容易在新冠病毒感染后发展为重症患者，死亡风险更高，对合并心血管疾病的，更加要注意避免感染，若有可疑，需要更加及时的诊治。因此，下列心血管疾病患者应特别注意：高血压：感染后会导致血压波动大，应及时调整药物，外出不方便时可以通过互联网医院、微信群和电话咨询；冠心病：由于严格的管控措施，可能会影响购药，这时千万不能停药，可以去附近诊所、药店购药或家人代购；心肌损伤和心功能的影响：对于既往心力衰竭的患者，任何的感染都可能引起心衰加重，因此预防显得格外重要。

6 新冠来袭，如何保护您的心？

新型冠状病毒感染的肺炎来势汹汹，原有的生活规律突然被打破，活动空间、社交活动被限制，很多人会感到百无聊赖，甚至心情烦闷或胸闷。双心专家陈晓曙主任

告诉您如何应对：

(1)在疫情面前要有信念。我们一定要坚信在全国人民齐心协力下，疫情高峰很快会控制下来，这种信念对缓解我们的焦虑情绪是非常有帮助的。

(2)在疫情面前要修炼正念。多看官网、央视频道，从正规渠道学习关于新冠肺炎的科学防控知识，缓解焦虑和恐惧，做到不信谣、不传谣。

(3)建立新的生活方式。作息规律，正常饮食和睡眠，不熬夜、不日夜颠倒。

(4)多运动。运动使身心强健，提高自身免疫力，依靠自己内在的力量来抵御疾病，同时能带来愉悦，放松心情。

(5)每天生活内容要丰富。比如找人少的地方散步、在家做仰卧起坐、俯卧撑，和网上学跳舞、书法、绘画、听音乐等，总之，内容越丰富，才会有越多的乐趣。

(6)学会放松。要经常做自我放松，可以三五分钟的深呼吸，也可以找一个短暂的时间做一个冥想的放松，听着自己喜欢的音乐。

(7)心脏健康和心理健康，两个心都要保护。已有心血管疾病的，更加需要注意避免感染，尽量不要外出，同时也不能停药。若新出现心血管症状或症状加重，仍需要及时就医。

7 药师为您解惑新冠病毒的预防与治疗

我院主管药师杨金招介绍，西药治疗主要以抗病毒、对症为主，涉及到的治疗药物如α-干扰素、洛匹那韦/利托那韦、阿比多尔等，在使用过程中需要关注患者肝肾功能，特殊病人如孕产妇、儿童患者，由于生理条件不同，对药品的吸收和代谢等方面均有不同。而从中医角度看，此次新型冠状病毒感染潜伏期长、进展慢，以及根据其临床表现出来的症状来看，是湿热邪气重的典型表现，采取密切观察、临床控制治疗、中医辩证论治，有着积极有效的防治作用。

同时我们注意到目前网络信息泛滥，真假难辨，尤其是出现了一些不实或夸大食物/药物疗效的报道，例如网络盛传的“双黄连口服液可预防新型冠状病毒感染”证实尚缺乏临床研究数据且存在皮肤瘙痒、皮疹等不良反应，而且中医历来有是证用是方，如果平素体内有热的情况，适当吃点双黄连口服液，在一定程度上有预防作用，但若没有内热的情况下，就没有疗效，反而会出现一系列的副作用。希望广大市民保持理性，听从专业人士意见，不盲目跟风，最好的预防方式就是改善体质状态，少外出、少接触发烧病人，勤洗手、勤喝水，室内通风、适当运动。

8 疫情当前，如何进行心里自我调适？

我院心理科副主任医师林存成提醒，在疫情面前，可以慌但不需要很慌，要做好以下几个方面：

(1)保持积极心态。面对疫情我们可以识别情绪、给它们打标签、清晰地描述出来，允许它们存在，比如命名“恐惧”，描

述恐惧的感受。当我们觉察、识别、接纳自己的情绪反应，而不是否认和排斥，接纳当下发生的一切，积极的改变自然就会发生。

(2)学会转移注意力和自我暗示。当我们把太多的时间用于关注某种负性事件时，我的心情会出现压抑感、疲乏感，这时候我们要学会转移注意力和自我暗示，做些让自己开心的事情，如：看看喜欢的电视、做做手工或者和家人聊聊天。

(3)走出负面情绪，获取正面信息。除了照顾自己的生活和情绪，应该了解科学知识，学习预防和应对方法，谨遵医护人员的建议，学会科学、理性地看待疫情。

(4)维持规律的生活作息。身体健康离不开规律的生活作息，保持规律的生活作息，保证充足的睡眠，合理健康的饮食，当然适当的体育锻炼有利于身心健康。

9 新型肺炎如何居家提高免疫力？

我院呼吸内科副主任医师俞晓东介绍，在新型冠状病毒肺炎尚无明确有效药物进行预防的时候，重中之重是维护好自己的免疫系统。

(1)饮食。食物多样，增加鸡蛋、奶类和豆类等优质蛋白质摄入，多吃蔬菜水果，少盐少油，控糖限酒；洁净的饮食吃到七分饱，零食少吃，有化学成份的全不吃。多饮白开水茶水。

(2)运动。尽量多动——力所能及的室内运动，可以是太极拳、广场舞、瑜伽、八段锦、佳木斯等，增加新陈代谢。

(3)作息。要保证每天七、八个小时的睡眠时间，不要熬夜。睡眠能增强T细胞反应的效率。晚上睡觉不超过11点，早上起床不超过7点。

(4)情绪。平复情绪，保持良好心态，负面情绪尽量减少。不能恐慌，因为心神不定，百毒才会趁虚而入。不要乱服药物，乱服药可能会造成耐药，还可能发生药物不良反应，甚至造成病毒药物耐药。不能信谣传谣造谣，相信党和政府，相信科学，对战胜疫情充满信心。

10 各种口罩选用攻略

温州市人民医院采购中心主任孙伟介绍，防护口罩里面包含医用防护口罩和非医用防护口罩。医用防护口罩是指是一种密合性自吸过滤式医疗防护用品，靠佩戴者呼吸克服部件阻力，滤过空气中的微粒，阻隔飞沫、血液、分泌物等，主要用于疾病的预防。口罩的过滤标准较高，需符合国标GB19083-2010 医用防护口罩技术要求。N95不是特定的产品名称，只要符合N95标准，并且通过NIOSH认证的口罩才可以称为“N95型防护口罩”。常用N95口罩分为两种：一种是防尘口罩(蓝绿色)，一种是防尘口罩(白色)，孙伟提醒，日常生活，外出前往超市、餐馆等公共场所和乘坐公共交通工具时，要佩戴口罩，尽量减少与他的近距离接触；普通病人到医疗机构非发热门诊就诊，可以使用普通口罩，出现可疑症状需到医疗机构就诊时，可选用医用外科口罩。

用激情奔跑，扬人医荣耀

1月11日上午，温州市人民医院娄桥院区门诊广场上红旗招展、人头攒动、热闹非凡，1100多名职工组成37支方队，在此整齐列队，参加第三届医院职工集体环院跑。各方队迈着坚定的步伐，从门诊广场出发，院领导身着运动服，喊着响亮的口号，领跑在队伍最前列。37支方队热情高涨，满怀对未来的美好期待，阔步向前，引得沿途群众纷纷注目。

米老鼠、大恐龙、小猪佩奇、财神鼠、皮卡丘……各种卡通人物和神话人物也粉墨登场，领跑在各方队最前列。尽管寒风刺骨，他们依旧面带微笑，高喊着响亮的口号，用昂扬的激情温暖了寒冬。绽放的笑容、携手的鼓励、欢畅的汗水，一并挥洒在路上，为这萧瑟的冬季增添了一道亮丽的风景。



最佳人气奖	
麻醉科	妇科
药剂科、信河注射室	分娩室
行政	

最佳组织奖	
输血科、门诊服务中心	神经内科
放射科	总务科、基建科
产科 21、22、23 病区	

道德风尚奖	
ICU	九病区、A09、B09 病区
A13 病区、B13 病区	二十四病区、A06 病区、A07 病区
全科、信河十病区、十二病区、供应室	