

# 你呼吸对了吗？



呼吸是指机体与外界环境之间气体交换的过程。人的呼吸过程包括三个相互联系的环节：外呼吸，包括肺通气和肺换气；气体在血液中的运输；内呼吸，指组织细胞与血液间的气体交换。呼吸伴随着我们每分每秒，重要性不言而喻，在此，让我们了解一番如何正确地呼吸。

## 正确呼吸的神奇好处

- 有利于长寿**  
呼吸与身体机能、新陈代谢能力密切相关，正确的呼吸能吸入更多氧气，使氧气在各个器官的利用率更高，从而延长寿命。
- 远离失眠**  
睡眠不好的人容易心烦意乱，通过调整呼吸，有助稳定情绪、帮助睡眠。
- 辅助降压**  
正确的呼吸有利于放松扩张血管，起到降压的作用。
- 防止呼吸系统疾病**  
正确的呼吸有利于胸、肺扩张，帮助排出肺部残气。
- 减压防癌**  
主动调节呼吸，可有助于放松神经、舒缓焦虑，好心情则是癌细胞的天敌。

## 5个症状代表呼吸错了

- 叹气次数增多：由于经常屏息，身体本能地借助叹气弥补不足的氧气。
- 经常打哈欠：打哈欠是一种条件反射式的深呼吸活动，人在疲倦时，大脑神经就会强迫机体多吸入氧气，如果经常打哈欠，说明你的呼吸比较浅。
- 睡觉磨牙：不恰当的呼吸方式常常伴随着睡觉磨牙，表示压力较大、神经焦虑。
- 肩膀、脖子发紧：当呼吸很浅时，肩膀、脖子和背部肌肉就会本能的发力，促使肺部吸入更多的空气，从而导致这些部位的肌肉僵硬。
- 经常疲倦：慢性疲劳的诱因之一就是呼吸方式不对，这还会影响身体摄取能量。

## 最正确的呼吸方式

- 深度** 呼、吸到底  
吸气时尽量深吸，让气体充满肺泡；呼气时用力吐，才能将废气全部排出体外，呼吸到底能保障交换的气体多一些。
- 时长** 6.4秒一次最佳  
《黄帝内经》中记载，人体应根据“五十营”调整呼吸，换算过来约等于6.4秒一次，而现代人呼吸一次仅用时3.3秒。
- 过程** 均匀细微  
人的肺部像个气球，均匀的呼吸能锻炼肺部弹性和换气功能，一下吸进大口空气、紧张时憋气、喘粗气等习惯都不利于健康。
- 部位** 用鼻子呼吸  
鼻毛和鼻腔黏膜能过滤空气中的尘埃和病毒，并在空气进入肺部前，对其温度和湿度加以调节。

医生在线 值守医生：老年病科 施燕梅 电话：028-82715610

老年人最想知道的护理常识（十八）

## 糖尿病人饮食的注意事项

- 少食多餐，增加餐次  
这样可降低餐后的血糖高峰值，对高血糖控制极为有利。有时用单纯药物调整效果不佳者，通过分餐即可控制病情。食疗是治疗各型糖尿病的基础，无论病情轻重、有无并发症、是否用药者，都要严格执行饮食原则。
- 饮食控制  
赴宴时应告知他人自己的病情，千万不要隐瞒，这样才能在大家的帮助下控制好饮食。



350毫升，不要喝白酒。饮酒时要进食，以免发生低血糖。  
● 平衡寒与热  
食物有寒、热、温、凉四性之别。营养专家建议，寒者以热补、热者以寒补的平衡膳食，如果破坏了这种平衡必然伤身，维持这种平衡才能延年益寿。比如吃寒性的螃蟹一定要吃些姜末，吃完还要喝杯红糖姜汤；冬天寒冷，就喝红小豆汤，而吃涮羊肉一定要搭配些凉性的白菜、豆腐、粉丝等。  
● 把握饥与饱  
不可过饥过饱，过饥则伤肠，过饱则伤胃，科学饮食对保护脏器的健康是至关重要的。如果长期饥饱不均，不仅影响胃肠功能，日久还会得慢性消化道疾病。

## 冬季谨防“衣领病”



一位64岁的老先生到医院做心电图时，突然感到心慌、出汗，面色苍白。看其穿着高领外衣、衣领较硬，一名有经验的医生判断为颈动脉窦综合征，立即为其解开衣扣。休息片刻，老人症状即有缓解。  
冬季来临，人们穿衣较多，高衣领衣物保暖的同时，也应注意防止“衣领病”的发生。衣领病，也叫颈动脉窦综合征（CSS），是指颈动脉窦对外界刺激出现过度反射而引起

的晕厥或先兆晕厥，是老年人晕厥、头晕和不明原因摔倒的主要病因。如果颈部受压、衣领过紧、突然转动头部、剃胡子、大口吞咽等都会诱发颈动脉窦综合征的发作。  
老人在冬季避免发生颈动脉窦综合征的关键，是在选择上衣时不仅要考虑款式，更要注重衣领的高度，衣领的上缘与下领要有一定的距离，领子扣起时不能压住颈部皮肤，要留有适当的缝隙；系领带要适

当掌握松紧度，要给脖子留出一些空间，可以不系领带的场合最好不系领带。尤其是高血压心血管病患者或老年人，更不要穿高领、硬领衣服。  
一旦发现有人因衣领压迫突然晕厥，应迅速让其仰卧并解开其衣领，按压患者的人中穴，并抬高其下肢促其尽快苏醒。有条件者，最好和医务人员及早联系，找出原发病并加以根治。 老年病科 施燕梅/文

## 健康答疑

### 缺锌的宝宝常有什么表现？

锌对生命活动有催化作用，促进宝宝的生长发育与机体组织再生，帮助宝宝提高免疫力，并参与维生素A的代谢。3个月以内的宝宝不易缺锌，6个月以上的宝宝因为活动量增多、出汗量增加，就容易导致锌的流失。宝宝缺锌，通常有以下表现：1.免疫力低下，反复感染，经常感冒发烧，呼吸道感染，出虚汗，睡觉盗汗；2.生长发育缓慢，身高比同龄宝宝的低3-6厘米，体重轻2-3公斤；3.智力发育不良，表现为多动、反应慢、注意力不集中、学习能力差；4.食欲减退，部分孩子没有饥饿感，也不主动进食；5.异食癖，包括咬指甲、衣物，吃头发、纸屑、墙灰、泥土等；6.视力下降，容易导致夜视困难、近视、远视、散光等；7.皮肤损害，比如出现外伤时，伤口不易愈合，还易患皮炎、顽固性湿疹。  
儿科 何红亚/文

### 怎样预防胆囊结石癌变？

约40%-80%的胆囊癌患者合并有胆囊结石，胆囊结石并发胆囊癌约0.5%-1%，胆结石的患者随着年龄增长胆囊癌变率随之增加。胆囊结石大于1cm者引起癌变率增高。  
胆囊结石导致癌变与以下因素有关：1、胆囊粘膜经常受到结石的机械性刺激，发生慢性损伤和炎症，引起粘膜不典型增生，进而导致癌变。2、结石的大小与胆囊癌有一定关系，结石直径在3cm以上者患胆囊癌的危险性要比1cm以下者大10倍。3、胆囊内结石使胆汁排泄不畅，淤积的胆汁可滋生一种叫梭状芽孢杆菌的厌氧菌，它能促使胆酸发生脱氢反应，转化为多环芳烃类的同族化合物去氧胆酸和石胆酸，这种致癌物可参与癌变过程。  
对于患有胆囊癌高危倾向者，可手术切除胆囊以防癌变。建议无症状胆囊结石最大直径大于2cm以上者，发现胆囊壁有局限性增厚或有息肉样病变者，患胆囊结石病史在5年以上、胆囊区持续性疼痛并出现消化功能障碍、身体消瘦者，胆囊组织钙化明显甚至成为瓷样胆囊者，以及男性66岁以上、女性55岁以上的胆囊结石患者，都应警惕癌变的可能性，要及时进行手术治疗。

### 如何及早发现小儿肾病苗头？

儿童慢性肾脏疾病（CKD）被称为儿童健康的沉默杀手，一旦进入终末期肾病，必须长期透析替代治疗。由于肾脏疾病的隐蔽性，加上孩子表达能力有限，疾病早期表现不明显，很多孩子错过了最佳治疗期。如果家长发现孩子面色不好、生长发育差、夜尿增多、活动量减少，一定要引起注意。还有一部分孩子在肾病综合征发病时，会出现眼睑水肿以及眼睑浮肿，均是小儿肾病的早期信号。而如果确诊，一定要规范定期随访，坚持治疗。  
肾内科 尹冬梅/文

### 出现什么情况应住院待产？

- 出现规律的子宫收缩（表现为下腹部阵痛或腰骶部坠胀），间隔8—10分钟一次，每次阵痛时间持续30秒以上，且阵痛间隔时间逐渐缩短，阵痛强度逐渐加强，无论是可见红；
  - 发生胎膜破裂，有羊水流出，此时无论孕周多少、是否阵痛、羊水流出多少；
  - 阴道流血多于月经量，色鲜红，非血性黏液（见红）；
  - 超过预产期1周仍无发作迹象；
  - 自觉胎动近1-2天明显增多或减少时；
  - 孕期有胎位异常（臀位、横位）、早产史、急产史、疤痕子宫或剖宫产史、双胎妊娠、羊水过多等等异常情况；有并发症的孕妇，医师会根据病情决定其入院时间，如妊娠高血压疾病、妊娠期糖尿病、妊娠合并心脏病。
- 每个孕妇生产的情况都是不一样的，所以孕妇不但要根据自己的常识，还要听取医生的建议和叮嘱。  
妇产科 潘虹/文

# 健康指南

成都市第五人民医院 Chengdu Fifth People's Hospital 第54期 2017年1月5日 内部资料 免费赠阅  
总编 雷建国 副总编 张新强 刘炼 李卫东 郭强 汪俊 杨永学 苑欣

## 搭平台促交流 让更多患者受益

作为集医疗、教学、科研于一体的大型三级甲等综合医院和成都西部区域医疗中心，市五医院在为城西群众提供优质医疗服务的同时，还积极承担社会责任，通过继续教育、学术沙龙、研讨会等形式，搭建业界交流平台，共享先进经验，让更多医护人员受益，最终实现让更多患者受益。

### 2016年国家继教项目急危重症抢救指南培训 提升急危重症诊疗水平

为提高急危重症疾病诊疗水平，推动学科发展，2016年12月9-10日，由市五医院主办的“2016年国家继续教育培训项目急危重症抢救指南培训班”在学术厅成功举办。来自全省各市、自治州、区、县的200余名重症医学医务人员参加了学习和培训。  
本次培训班的课程设置及学习安排以学以致用、服务于临床为宗旨，授课内容实用，针对性强，包括川大华西医院康焱教授解读《Sepsis 3.0》，四川省人民医院黄晓波教授解读《2016NICE指南：严重创伤的评估及初始管理》，市五医院王平教授解读《2016 ESC急性心力衰竭诊断及治疗指南》等方面的精彩讲座，囊括了2016年最新的临床指南、技术进展及临床实用的经验总结。授课专家们就急危重症理论研讨、实践应用、管理经验以及新技术推介等内容以深入浅出、循序渐进的授课方式，使来自省内外地各医院的学员们获益良多。



参加培训的学员纷纷表示，此次参加市五医院培训班获益颇深，受益匪浅，希望市五医院以后能多举办相关培训，也希望医院能让培

训走入基层。作为国家三级甲等综合医院的市五医院有责任 and 实力为急危重症医学工作者搭建交流平台，为基层医疗工作者提供获得最

新知识与经验总结的机会。此次国家级继续教育培训班的成功举办，也扩大了市五医院在全国的影响力。

### 成温邛血透通路学术沙龙 推进透析通路诊疗规范化

为增加血液透析患者透析通路使用寿命，减少并发症、规范透析通路管理，传递多种方式、多途径透析通路的建立，更好地为透析患者合理的选择并设计有效的透析通路，以保证其生命及生活质量，2016年12月24日上午，由市五医院血管外科和肾内科（血透室）承办的成温邛地区血液透析通路建立与维护多学科学术交流沙龙在温江费尔蒙凯莱大酒店隆重举行，来自重庆医科大学附属第一人民医院血管外科专家刘杨东教授、四川大学华西医院血管外科杨轶教授，以及成都（市）区13家医院的血管外科、肾内科（血透室）医护人员40余人参加。

活动中，市五医院血管外科姚佐懿医师图文并茂地向专家、同仁们分享了市五医院在透析通路的建立、透析通路并发症的形成机制、处理方式及经典案例。血透室冯惠培护士长就血透通路的合理使用与维护做了详细的讲解。随后，大家对血透通路的评估、管理、维护，外科干预时机、干预方式展开积极讨论，并在场向专家教授们咨询讨论关于平时工作中建立和维护血透通路时遇到的困难和问题，与会人员感觉收获颇丰。  
与会人员对市五医院透析血管通路的建立与多学科协作管理模式、学科建设、人才培养、先进科技运用和医护合作等方面给予了高度评价。此次血液透析沙龙活动学术氛围浓厚，对于推进成都市血液



式、学科建设、人才培养、先进科技运用和医护合作等方面给予了高度评价。此次血液透析沙龙活动学术氛围浓厚，对于推进成都市血液

### 成都市重症医学质量控制研讨会 传递重症医学新理念

为进一步保证医疗质量、规范医疗行为、落实医疗规范实施，传递重症医学最新学术热点问题，2016年12月22日下午，由市五医院主办的成都市重症医学质量控制研讨会在温江费尔蒙凯莱大酒店隆重举行，来自四川省人民医院、四川省肿瘤医院、成都363医院、成都大学附属医院以及成都市、区、县重症医学专家100余人参加此次会议。

会上，市五医院副院长李卫东、医管部部长唐红梅应邀出席并致辞。重症医学科谭云辉副主任任文并茂地向与会专家分享了市五医院在重症医学医疗质量控制体系建设、指标监测、持续改进等方面开展的系列工作。黄鲜医师为大家进

行了典型案例分享。随后，成都市的重症医学专家们对脓毒症诊治MDT协作模式、重症医学科环节质量控制等内容展开积极讨论。  
专家们对市五医院重症医学科科室管理模式、学科建设、人才培养、医院感染管理与控制、科技创新和医护合作等方面给予了高度评价。此次会议的成功召开，展示了

市五医院重症医学科在学科建设、医疗质量控制方面所取得的成绩，进一步扩大了影响力。专家们纷纷表示，此次会议获益匪浅，希望成都市重症医学学会能够多举办像这样高质量的病例讨论、质量控制活动，为全市重症医学同仁搭建学术交流平台。

### 资讯 >>

#### 国家卫计委妇幼司 调研医院

2016年12月22日上午，国家卫生计生委妇幼司副处长王亮一行在省、市卫计委领导陪同下莅临市五医院调研助产技术服务工作，医院领导班子成员及相关科室负责人参加了本次调研。  
副院长李卫东对医院概况、产儿科能力建设、成都市西部产儿科急救中心工作、成都市妇幼健康区域指导西部分中心工作进行详细的汇报。随后，调研组专家们从助产技术的依法执业、规范服务、制度流程三个方面，分成三组通过查看资料、现场走访、查阅病历、文书及制度文件等方式，在妇产科、儿科、门急诊、医学科等科室认真听取了工作人员对助产技术服务工作的汇报，并对工作情况进行了现场指导。

#### 市卫计委督导“两学一做”

2016年12月14日，市卫计委党组成员、副主任陈沙宁一行来到市五医院，进行现场调研，督导检查医院“两学一做”学习教育及“走基层”活动开展情况。院长雷建国向督导组简要汇报了医院2016年“两学一做”学习教育、“走基层”活动开展及基层党建重点任务落实情况。督导组按照要求逐项详细检查了医院“两学一做”系列活动资料，全面了解了医院“两学一做”系列活动开展情况，肯定了市五医院工作完成情况，针对不足提出了建设性的意见和建议。

#### 职工冬季登山活动 圆满结束

2016年12月10日，市五医院工会组织开展泰州街康道登山活动，全院279名职工参加。  
上午9点，参加登山的职工陆续聚集在康道起点。在合影留念后，大家争先恐后，意气风发地出发，沿山路拾阶而上，一路欣赏美景，兴致盎然。“通过此次登山活动，让大家既亲近了美丽的大自然，又切实体会到了同事们之间互相鼓励、协同奋战的情谊，还让大家释放了工作压力，这样的活动非常有意义。”职工们纷纷为此次活动点赞。



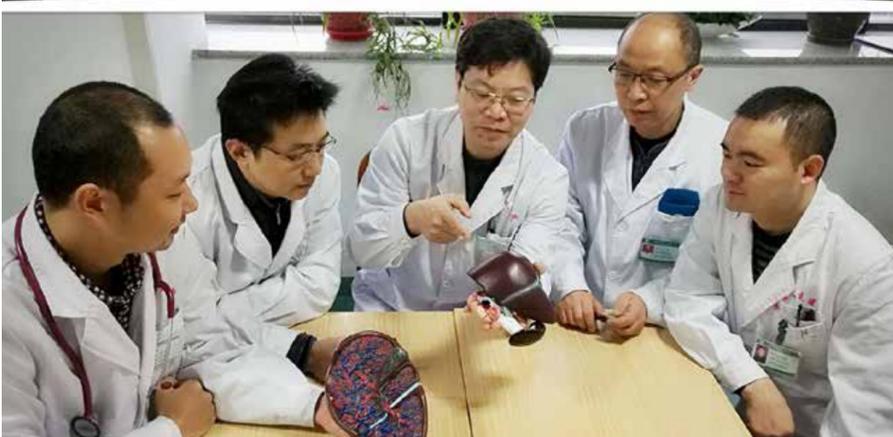
## 我们与生命肝胆相照

诊治能力反映一个学科的综合实力水平，是科室核心竞争力的体现。具体来讲，体现在疑难危重病例诊治能力和操作技术（包括手术）上。肝胆外科手术复杂、操作难度大、技巧要求高，更精细，一旦出现并发症，后果更严重，被誉为“普外科手术中的王冠”。

如何打造最耀眼的“王冠”，市五医院肝胆外科从未停止探索的步伐。该科室集医疗、教学、科研于一体，技术力量雄厚，是成都市卫计委重点学科、成都市西部肝胆胰疑难危重疾病诊治中心，率先在国内开展腹腔镜技术，擅长肝胆疾病的微创治疗。在“管理创新、技术求精、服务暖心、团结上进”的服务理念指导下，肝胆外科不断精进技术，提升服务，守护区域百姓健康。

## 科室解密

## 以内涵建设引领学科发展



肝胆外科在学科带头人王雪清的带领下，科室医护人员团结协作，人才梯队不断完善，形成了以邱军、罗恩、王俊为组长的医疗团队和以康唯熙、刘光举为组长的护理团队。团队的紧密合作，为患者提供了精确的诊疗和优质的服务。目前，科室医疗服务辐射成都西部地区10余个市县，在71家医联体单位完成互派学习交流、患者互转，技术与医疗服务达成无缝链接，让患者有更好的就医体验。同时接受四川、云南、贵州、内蒙、重庆等多省市地区人员进修学习，是国家住院医师规范化培训基地。

## 人才梯队

医护人员  
30余人

- 高级职称7人
- 中级职称5人
- 博士1人
- 硕士6人

## 诊治病种

胆道疾病

肝脏疾病

胰腺疾病

脾脏疾病

腹部肿瘤

门静脉高压症

## 强化疑难危重诊治能力

针对肝脏、胆管、胰腺、十二指肠恶性肿瘤全面开展以手术为主的综合治疗，开展肿瘤MDT项目，规范恶性肿瘤治疗方案。严格控制手术并发症发生率、延长患者生存时间、改善生活质量，获得良好效果。

复杂、凶险的外伤或损伤抢救成功率高。科室有应急预案和完善的应急机制，手术团队有丰富的经验，多次到基层医院和灾害现场参与抢救，使伤者生命抢救成功。

## 苦练内功造就领先技术

微创诊疗技术极具特色。以腹腔镜技术为代表的微创诊疗技术是肝胆外科特色之一，和同级医院相比具有以下特点：

（1）开展时间早，历史可以追溯到上个世纪90年代，积累了丰富的经验。

（2）微创技术应用广泛，微创手术已占肝胆外科总体手术量的80%以上，覆盖各级手术。

（3）微创技术具有领先优势，手术效果好。腹腔镜胆总管切开取石胆管一期缝合或T管引流术、腹腔镜下肝叶切除、肝囊肿开窗引流、腹腔镜下脾脏切除等手术，让更多患者享有付出极小痛苦、获得最好疗效的机会，在手术之后更有不是后怕而是惊喜的就医体验，让手术不再是一件让人恐惧的事。通过学术交流推动技术在基

## 力促亚专业发展

随着肝胆外科的发展，发展亚专业成为学科建设的重要内容之一。要使科室提升解决疑难杂症的能力，就必须建成团结奋进、技术精良、善于攻坚克难的亚专业队伍。在推动亚专业分化的同时，肝胆外科注重整合优势资源，凝炼

功率高、并发症少、致死率低，多次得到媒体和患者家属赞誉，被誉为“生命的守护神”。

高龄、合并症多的患者手术成功率高、并发症低。面临日益增多的老龄患者，通过肝胆外科的努力，已取得一定成绩，建立了多学科协作的机制，针对老年群体的个体化治疗方案，完善治疗评价体系。对复杂肝胆内外胆管结石治疗彻底，患者生活质量明显改善。

层医院广泛开展，让更多患者获益。

（4）建一支技术专业的专业团队。人才梯队建设是学科发展的基础和原动力，在肝胆外科，通过多年的技术沉淀，锻造了一支整体实力较强的技术团队，大家积极向上、通力合作，有良好的工作氛围。

勇攀高峰，挑战技术难度极限。在王雪清主任的带领下除常规开展腹腔镜胆囊切除、脾切除、腹腔镜胆总管切开取石、胆管一期缝合手术外，还广泛地将腹腔镜应用于肝癌、胰腺肿瘤等高难度手术治疗中，取得了非常好的疗效，让更多患者享有付出极小痛苦、获得最好疗效的机会，在手术之后更有不是后怕而是惊喜的就医体验，让手术不再是一件让人恐惧的事。通过学术交流推动技术在基

学科方向，组建团队，凸显团队优势，逐渐形成三个亚专业研究方向：1、肝脏肿瘤规范化治疗。2、胆道疾病，包括结石与肿瘤的诊治。3、胰腺类疾病。集中优势资源和力量解决重大科研和技术方面的问题，在创新之路上继续前行。

## 服务点击

## 创新服务更暖心

肝胆外科力推日间手术，整合微创技术优势、主动创新，勇于尝试，将腹腔镜胆囊切除手术、胆道术后胆道镜检查取石术等作为日间手术开展。日间手术的住院时间最长不超过48小时，手术效果等同于普通住院手术，并发症发生率低，费用减少10%-15%，让广大手术患者得到切实的好处。

肝胆外科拥有一支极富朝气、工作严谨认真的护理团队。为适应现代医学发展和病患对健康需求层次提高的要求，护理团队切实履行“肝胆相照、爱心守护”的护理理念。通过开展“以病人为中心”的护理服务，树立个性化护理工作理念，竭力为患者提供温馨、便捷、高效、安全的高品质护理服务，通过努力，在2012年被评为“优质护理服务示范病房”。

科室在提供高质量的基础护理和专科护理的同时，始终保持与患者的密切沟通，加强护理服务内涵，始终将新的理念融入到护理工作中。通过对患者活动能力的评估，与医生共同确立护理等级，建立具有本科特色的临床护理路径表，建立文字、图表、手势等沟通卡片，帮助无法用语言进行沟通的病人进行有效沟通。根据患者的康复过程、个体差异和胃肠功能恢复情况管理好各种引流管，并通过专科指导提高病人自我认知知识等。

同时，充分利用专科护士优势，通过护士与医生共同管理患者伤口，减少手术伤口感染几率、促进伤口愈合、缩短住院时间。针对手术患者，医护共同制定患者营养计划，加强围手术期科学管理，促进患者快速康复。创新管理、建立特色化病房，科室逐步开展疼痛病房管理，让手术患者对“疼痛”说再见。融入加速康复外科理念，制定科学合理的具体措施，效果显著。针对住院患者，不单强调治病，同时展开个性化心理疏导工作，让患者达到疾病、心理双重康复出院。多措并举，推进科室护理工作质量不断提升，得到患者和家属的广泛赞誉，树立了优质护理服务的品牌形象。

## 医患故事

## “谢谢，你们辛苦了！”

肝胆外科团队常常联手行动，共同制定患者康复计划，为患者们的生命保驾护航，深受患者及家属的好评。唐阿姨便是在围手术期实现快速康复的受益者，在亲身体验我们的优质服务后，还送来锦旗表示感谢。

11月中旬，63岁的唐阿姨因胰头癌入住肝胆外科接受治疗。经过完善术前各项评估及准备、麻醉访视，患者在全麻下成功接受“胰十二指肠切除术”。每天，主管医师团队都积极和患者及其家属沟通，询问病情，密切关注患者各项检查指标，作好病情解释，制定治疗方案。针对唐阿姨及其家属的各种疑问，肝胆外科的护理团队总是耐心讲解，尽力满足患者需求，针对患者术后焦虑及康复，特别制定了健康教育计划。每天护士长和责任护士密切关注患者生命体征的变化，各班护士做好翻身、拍背、口腔护理、引流管管理，严格交接班，做好每班护理记录，从这些小小的细节体现出专业护理的特点，让患者及家属看在眼里、记在心里。

由于唐阿姨特殊的病理特征，术后5天出现了血糖异常、伤口不愈合、营养失调的情况，针对这一护理问题，主管医生周觅立即和专科护士康唯熙、刘光举积极“开会”，面对目前的情况冷静处理。首先请内分泌老师会诊后制定用普通胰岛素24小时微量控制血糖变化，同时请营养师科老师会诊。刘光举负责患者的血糖管理，康唯熙负责患者伤口情况，周觅医师负责每日治疗方案的实施及营养大卡的支持，患者的心理护理就交给了护士长李玉英。在大家的协同努力下，治疗很有效，血糖渐渐控制，伤口在湿性愈合的理念下也逐步愈合中……笑容重新回到了唐阿姨脸上，她对每一位医务人员每一次的治疗或者护理都会说上一句：“谢谢，你们辛苦了！”

经过术后精心护理，唐阿姨已经康复出院。出院前，她特意送来感谢信，并和大家合影留念。患者简单的一句：“谢谢，你们辛苦了！”让我们找到了方向，患者的快速康复就是我们最终的目标！



本版撰文 肝胆外科 康唯熙

专家组队 为急救演练把脉  
西部分中心邛崃片区“突发生后出血急救”应急演练举行

2016年12月7日，成都市妇幼保健区域指导西部分中心在邛崃片区举行了一场“突发生后出血急救”的应急演练。市五医院产科医护专家组成的急救专家团队、邛崃市卫生计生局、邛崃市医疗中心产科医护人员共计68人参与了本次应急演练。



程演练。

演练完毕后，专家们就整个演练过程中存在的孕妇评估、院内急救机制启动、新生儿观察、液体管理、血液制品的选择、子宫切除征、科室合作、病人的转

运、人员的分工等环节，一一进行了点评。鉴于产科风险高、纠纷多，王晨笛主任医师特别对急救中医患沟通的重要性进行了反复强调。

演练结束后，参与本次演练

的医护人员均表示受益良多，希望以后分中心进行更多类似的演练指导，不断提高片区产科急救能力。

## 精心治疗暖人心 火红锦旗报真情

2016年11月25日清晨，16床韦正春的妻子手捧写着“医术精湛，服务优良”的锦旗，走进了神经外科病区，以感谢刘进主任、王晚伟副主任医生以及罗霜、赵强主治医生等。

11月2日，韦先生由于蛛网膜下腔出血，由崇州市人民医院转入我科。因颅内多发动脉瘤破裂，赵强主治医生一方面为患者积极治疗疾病，另一方面与家属沟通病情。11月6日，在刘进主任的主持下，全科室医生和护士长进行了术前大讨论，确定手术方案和进一步的治疗护理，并于11

月7日在全麻下行颅内动脉瘤夹闭术和颅内压监测术。术后患者病情平稳。

动脉瘤是一种非常凶险的疾病，被称为“不定时炸弹”。刚刚从“鬼门关”走了一遭的韦先生及其家属非常紧张和焦虑。住院期间，刘主任作为医生以及罗霜、赵强两位老师利用空闲时间和他们聊天，护士长常常帮助韦先生解决生活上的困难，包括指导饮食、进行体位护理等。渐渐地，韦先生的身体逐渐恢复，心情也开朗了许多……

神经外科 王婷/文



## 无影灯下谱写无声的歌

在手术室这个平凡的岗位上，我要以新的姿态，展示新的风貌，创造新的业绩，让青春在无影灯下焕发出绚丽的光彩。

一切都在静悄悄地进行着，只听见器械轻微的叮当声、吸引器的滋滋声。在明亮的无影灯台上，护士密切注视着医生的一举一动，不用开口，无需抬头，医生一伸手，想要的器械就在手中。巡回护士像巡逻的哨兵，关注着手术的进程，竭诚做好配角，当好二传手。整个过程就像一首优美流畅的叙事诗。

在手术室特有的气氛中，我们走过了春、夏、秋、冬，我们

用一颗真诚的心丈量无数个夜晚的漫长。连续站立配合手术的时候，我知道了什么叫累；为了抢救患者弄得满身血渍的时候，我知道了什么叫脏；抢救结束，患者得救的时候，我知道了什么叫欣慰；而当同事们带病上台或是因为虚脱而晕倒的时候，我知道了什么叫感动。无数个阳光灿烂

的体验蓦然涌上心头：原来我的岗位是如此重要，它不仅维系着健康快乐，还维系着一个人的生命。那一刻，我深深体会到：无影灯虽然不是世界上最美丽的灯光，它没有耀眼闪烁的光芒，但不可否认，它是世界上对生命最重要的灯光，点燃了无数患者和家属的希望。它就像人生旅途中的一盏指航灯，为面临涛涛骇浪的小舟指引方向，为生命垂危的患者带来一丝丝光明。我明白了一个真理：在平凡的护理岗位上，也可以施展才华、创造业绩。

当东方露出一抹曙光时，手术成功了，我们把患者推出了手术室：“手术很顺利，我们现在送患者回病房。”一句简单而又平凡的话语，竟使焦急等待的家属流下了热泪。一股从未有

护士，面对患者渴求的目光，我们义无反顾；面对工作的一贯平凡，我们从容不迫；面对肩负的神圣职责，我们兢兢业业；面对时代的召唤，我们一往无前。每个人在自己的人生舞台上扮演着不同的角色，演员在舞台的灯光下表演，希望获得观众的掌声；而我们在手术室的无影灯下做手术，最希望赢得的是患者的生命和健康以及家属放心、舒心的笑容，不求感谢、不求回报，只求一份理解、一份真诚！

无影灯留下我们的影子，感谢信上没有我们的名字，但我们手术室护士的每一双眼睛，都是一条默默的河，每一双眼睛都在谱写一首无声的歌！

手术室 邓洁/文

## 医护日记

## 温暖如家

市五医院乳腺甲状腺外科的目标是提供优质服务、提高治疗水平、帮助患者树立战胜病魔的信心。每周三下午，我们都会召开公休座谈会，讲解疾病相关知识、解答各种问题，以此了解患者的想法并为他们加油鼓劲。主管护士每天还会对乳腺癌术后患者进行健康教育、指导术后患者有效活动患侧肢体，为患者以后的高质量生活打下基础……

在我们的真诚付出后，患者与我们成了好朋友，不管是治疗上遇到的困难还是生活上的琐事，患者都会向我们倾诉。相信在我们的共同努力下，乳腺甲状腺外科已给患者带来了家一般的温暖。

乳腺甲状腺外科 张含芝/文

## 知足常乐

生活中总有许多的琐碎事烦恼着大家，会生活的人会自我调节、会知足常乐。

唐伯虎曾写下“不见五陵豪杰墓，无花无酒锄作田。”与往途擦肩而过，唐伯虎没有悲伤，反而对自己的田园生活感到快乐。“赌书消得泼茶香，当时只是寻常。”纳兰容若的恬适生活令他沉醉，他满足于这样的生活，所以他是快乐的。苏轼的“一蓑烟雨任平生”豁达乐观令世人感慨，虽仕途不顺，但他不过分感叹自己，反而生出这样的大境界，如何能令人不敬佩？还记得那个“奉旨填词”的柳三变吗？“你且去浅斟低唱，何要浮名？”皇帝的一句话，即刻就断送了柳永的仕途。他悲伤过，低徊过，但他最后选择追寻自己的内心。朝廷只是少了一位小官，却成就了两宋的大词人……

所以，不要老想着你没有什么，而要想到你拥有什么，你就是快乐的。

## 四季的风

四季的风有各自的性格和颜色。春风，她踏着绿，轻轻地、轻轻地，总是悄悄地到来。她很温柔，宛如一个邻居大姐姐。她轻轻抚摸小草的脸颊，小草变得更加精神了！随着她的飘过，花儿绽放灿烂的笑容，笑着面对温暖的阳光。

夏风，他很热情，像个热情的小伙子。他拂过的风，都夹着热。他的热情，令小草弯下了腰，令花朵都闭起来静静地睡着了。大树只会在他经过的时候，慢慢地摇几下。

秋风，微凉却不失温暖。时而像个老婆婆，时而像个安静下来的少女。她的到来，让菊花大片大片地盛开，露出青春的笑脸。而其它花朵，却渐渐凋零。树叶也开始变黄，一片片地掉落。枫叶，也被秋风染红了。

冬风，寒风呼啸，凛冽至极。它大声地呼唤着，窗外回荡着他的声音。雪花凋落了，寒梅，却在他的声音中开放，开得那么傲骨。在冷冷的寒风中，即使没同伴，她还是挺直腰板，看着白雪皑皑的那一片景色，为单调的白色添加了一点暖，也添加了一些美。

其实每个季节的风都是单调的，只有在那个季节盛开的某些东西让他们变得不那么单调。春风，绿色，百花齐放，为她点缀得更美；夏风，黄色，荷花的挺立，为他加上柔情；秋天，红色，那一叶叶飘落的枫叶，美得如诗如画；冬风，白色，那一抹抹梅花红，在雪花中显得亭亭玉立，给白色上添了一些红。

四季的风在我心中是这样的，你心中四季的风是怎样的呢？