

从“山”到“海”的生命接力

温州青田两地医院携手挽救患者生命

本报讯（记者 黄玲晓 通讯员 陈军武）“林主任、卜主任，你们对我的关心我都记在心里，真的太感谢了！我现在感觉身体状况好多了……”在县人民医院807病区，患者邱阿姨一边兴奋地对手机屏幕连连挥手，一边表达着自己的谢意。在肿瘤内科副主任卜媛的贴心陪同下，邱阿姨正借助手机视频，与温州医科大学附属二院血液肿瘤内科主任林颖进行着程会诊。让邱阿姨即便身处家乡病房，也能如同在大医院一般，享受到顶级医疗专家的悉心照料。

此前，62岁的邱阿姨因“腹痛发热2天，同时血象异常升高”，情况危急，被紧急送往县人民医院急诊医学科。医生们面对白细胞、血小板数值双双急剧攀升的危急检验指标，初步判断无法排除血液系统疾病的可能性，情况不容乐观。县人民医院接诊团队迅速响应，第一时间启动了“山海”提升工程专家响应机制，以争分夺秒的速度完成了转诊通道的审批流程。在这场与死神赛跑的较量中，县人民医院与温医大附二院紧密协作，开启了一场跨越地域的生命接力，为邱阿姨的救治争取到了宝贵的时间。

邱阿姨转诊至温医大附二院后，由血液肿瘤科、泌尿外科、超声介入科、感染科、影像科、脊柱外科等多科室组成的豪华专家团队迅速集结，通过MDT（多学科会诊）模式，对邱阿姨的病情展开了全面、深入的诊断分析，揪出了引发这场病症的罪魁祸首——肺炎克雷伯菌。在精准诊断邱阿姨的病情为“脓毒血症、肾旁脓肿”后，泌尿外科的专家团队在超声引导下，为邱阿姨实



施了微创介入脓肿穿刺引流术。手术过程顺利，成功引流出100ml散发着恶臭气味的脓液。后续的脓液培养结果再次验证了血中细菌的来源，术后第二天，邱阿姨的体温便恢复了正常，各项血象指标也开始稳步下降，病情逐渐趋于稳定。

尽管邱阿姨的病情已经趋于稳定，但肾旁脓肿的引流吸收仍需要2-3周的规范治疗。考虑到邱阿姨和家人渴望回家的迫切心情，温医大附二院充分利用双向转诊系统，将邱阿姨完整的诊疗方案、详细的

影像资料等关键医疗信息，实时回传至县人民医院肿瘤血液内科。在邱阿姨的整个治疗过程中，卜媛承担起了至关重要的沟通桥梁角色。

每天，卜媛都会前往邱阿姨的病房，进行细致入微的查房工作。同时，卜媛会密切关注邱阿姨的各项检查报告，例如血常规中白细胞、血小板数值的变化情况，以及肝肾功能指标有无异常波动。完成这些细致的病情收集工作后，卜媛会以电话或者线上会议的形式，将患者的最新情况毫无遗漏地汇报给林

颖。林颖则会依据这些详实的信息，结合自己丰富的临床经验和专业知识，对治疗方案进行及时且科学的更新调整。而卜媛在收到林主任更新后的治疗方案后，会第一时间为邱阿姨和家属耐心讲解，确保他们清楚了解后续治疗的方向和注意事项，让患者在治疗过程中感受到全方位的关怀与专业照护，助力邱阿姨顺利康复。

如今，邱阿姨回到了家乡病房，在这里继续接受温医专家通过远程查房给予的专业指导。

小伙被刺心脏破裂 多科联动急速“补心”

县人民医院医共体成功抢救一名心脏穿透伤患者

本报讯（记者 舒旭影 通讯员 林俊杰 吴伟杰 李 晓）近日，县人民医院医共体成功抢救一名心脏穿透伤患者，医护人员争分夺秒、通力协作，最终将患者从死亡边缘拉回。

半个月前，县人民医院急诊科接到东源中心分院预警，一名28岁男性左前胸刺伤、心跳骤停，需立即转院抢救。急诊分诊人员迅速行动，立即开启绿色通道，一键启动值班创伤小组多学科团队协作，紧盯患者生命体征信息，时刻与院前医师保持联系。

当时，患者经心肺复苏后自主心律恢复，意识淡漠，左前胸部创伤

渗血、衣物沾满血迹。创伤小组与院前医师展开快速评估、体检、配血、床边超声检查、CT检查等一系列措施。MDT（多学科团队）综合评估后，考虑患者为心脏破裂、心包填塞、心源性休克，需立即进行手术抢救。

鉴于心脏破裂病例罕见且病死率极高，创伤中心迅速向区域创伤救治协议网络单位丽水市中心医院心胸外科发出协同救治邀请。在手术室里，多学科团队紧密配合，实施开胸手术。经探查发现，患者右心室靠近右冠状动脉降部附近有一处2厘米的裂口，正在活动喷血。手术组医师迅速对心脏破口进行缝

合，并特别注意保护冠脉血管。经过紧张的手术操作，出血终于停止，心脏搏动良好，患者成功获救。

手术的成功只是初步胜利。患者仍未脱离险境，心脏再次破裂、恶性心律失常、心肌梗死等严重并发症随时可能危及生命。为此，创伤中心迅速组建了一个由多学科、多院区12位医务人员构成的微信工作专班，全力投入救治工作。专班成员不分昼夜，时刻关注患者病情，围绕治疗方案的调整展开讨论，确保每一项治疗措施都精准有效。

在医护团队的精心救治和患者的顽强求生意志下，患者顺利度过了一个又一个难关。病情日趋稳定

后，医护人员逐步为患者实行脱机拔管，将其转入普通病房继续治疗。经过20天的悉心治疗，患者身体恢复良好，最终顺利出院。

外伤性心脏破裂是临床中最为严重的急危重症之一，病死率极高。成功抢救此类患者，对区域救治体系、单位时间内流程推进能力、团队手术能力、输血能力以及术后综合管理能力等都有着极高要求。

此次外伤性心脏破裂患者能够成功获救，得益于医共体分院与总院之间、多学科团队之间的无缝衔接和高效配合。随着县人民医院医共体救治能力的不断提升，也能更好地满足我县群众的健康需求。

三高护理指南：守护健康从细节开始

在现代快节奏的生活中，高血压、高血糖、高血脂，这“三高”问题如同隐藏在暗处的健康杀手，悄然威胁着人们的身体健康。很多人在体检时才发现自己患上了“三高”，却不知该如何科学护理。今天，我们就一起来聊聊“三高”的护理那些事儿。

饮食：把好入口关

对于“三高”人群来说，饮食控制至关重要。首先，要减少钠盐摄入，世界卫生组织建议每人每天食盐摄入量不超过5克，这不仅能降低血压，对血脂和血糖也有积极影响。烹饪时，可使用限盐勺，逐渐适应清淡口味。同时，要控制总热量，避免高糖、高脂肪、高胆固醇食物。像糖果、油炸食品、动物内脏等，都

应尽量少吃。多吃富含膳食纤维的食物，如全谷物、蔬菜、水果等，它们能延缓碳水化合物吸收，降低餐后血糖峰值，还能降低胆固醇水平。

运动：动起来更健康

适度的运动是改善“三高”的有效手段。每周应进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳、骑自行车等。快走时，保持每分钟100-120步的速度，能有效提高心肺功能，促进新陈代谢，帮助降低血压、血糖和血脂。运动要循序渐进，避免一开始就进行高强度运动，以免对身体造成损伤。运动时间最好选择在饭后1-2小时，避免空腹运动导致低血糖。

药物：按时按量不可忘

遵医嘱按时按量服用药物是控

制“三高”的关键。高血压患者需长期服用降压药，不能随意增减药量或停药，以免血压波动，引发心脑血管疾病。高血糖患者要根据病情选择合适的降糖药或胰岛素，并严格按照医嘱使用。高血脂患者常用他汀类降脂药物，同样要坚持规律服药。同时，要注意药物的不良反应，如出现不适，应及时就医。

监测：时刻关注身体变化

定期监测血压、血糖和血脂，能及时了解病情变化，调整治疗方案。高血压患者每天至少测量1-2次血压，可在早晨起床后和晚上睡觉前测量。高血糖患者要根据病情，监测空腹血糖、餐后血糖和糖化血红蛋白。血脂异常者应每3-6个月复查一次血脂。这些监测数据能

为医生提供重要参考，帮助制定更精准的护理和管理计划。

心态：乐观积极面对

保持良好的心态对“三高”的护理也十分重要。长期的焦虑、紧张、愤怒等不良情绪，会导致体内激素失衡，使血压、血糖、血脂升高。我们要学会放松自己，通过听音乐、阅读、旅游等方式缓解压力，保持乐观积极的心态。与家人、朋友多交流，分享生活中的快乐，也有助于身心健康。

“三高”并不可怕，只要我们掌握科学的护理方法，从饮食、运动、药物、监测和心态等多方面入手，就能有效控制病情，提高生活质量，让健康常伴左右。记住，健康是自己的，从现在开始，为自己的健康努力吧！

县中医医院 贺晓晓

卫生动态

县人民医院医共体召开党员大会

本报讯（记者 舒旭影 通讯员 夏晓微）近日，县人民医院医共体召开党员大会。院党委领导班子成员、全体中层干部、全体党员、离退休老干部、医共体中心分院领导班子成员等参加会议。

会上，县人民医院负责人作了题为《擘画新蓝图、开启新征程，团结奋进为建设最具品质的优秀县级医院接续奋斗》的工作报告，充分肯定了一年来医院全体上下在党建工作、清廉建设、品质服务、质量管理等方面上作出的成绩。会议指出，2024年，在县委县政府和上级部门的坚强领导下，医院全体干部职工医院紧扣以人民健康为中心，聚焦群众看病就医急难愁盼问题，坚持抓党建促发展，改革创新，克难攻坚，党建基础进一步夯实，引领优势进一步凸显，党建业务进一步融合，医院各项工作取得新的历史性、革命性突破，形成了医院与社会各界同心同德、携手并进的良好局面。

会议表示，2025年是医院发展

的战略机遇之年，是接续奋斗拼搏之年。要围绕“高水平县级强院建设”中心目标，牢固树立“党建+”思维，积极探索与外界社会组织、企业、社区、学校等开展“医疗+”项目，通过技术帮扶、人才培养、远程医疗等方式，优化服务流程，促进优质医疗资源下沉，重点打造一批优势学科，实现区域内医疗资源的共享和协同发展。要深入实施人才赋能、质效提升和能力提级等“三大工程”，全面实行医院质量与安全管理委员会下的质量管理模式，用好省市医院、民主党派、第三方机构学科帮扶平台，不断加强五大救治中心、急诊等诊治能力建设，做强“临床、医技、护理”三支队伍，满足周边地区人群就医需求。要坚持党建工作统领，加强工会、共青团、侨联等群团组织创新发展，建立健全现代医院管理制度，发挥“优青”“青峰”计划工作优势，深化医院信息化建设，加快推进院区整体功能布局规划，持续提升患者的就医体验。

县人民医院召开2024年度重点学科建设评估汇报会

本报讯（记者 舒旭影 通讯员 陈毅巧）近日，县人民医院召开2024年度重点学科建设评估汇报会，全面梳理重点学科建设成果，探索学科发展新路径，推动医院重点学科建设迈向新高度，持续助力医院高质量发展。

会议期间，心血管内科、呼吸与危重症医学科、儿科、骨外科等7个省级、市级临床重点学科依次进行学科发展汇报。各学科带头人围绕科室当前的基础条件、人才梯队建设、诊疗能力与水平、专科运营状况、科研创新能力以及学科建设影响力等多个关键维度，进行了全面、深入且立体的展示，生动呈现了过去一年在学科建设方面取得的显著成效，并对未来学科发展做出了科学规划。同时，各学科还对对标标杆医院及优势学科，深刻反思自身存在的差距与不足，精准分析面临的机遇与挑战。

来自温州医科大学附属第二医院的专家评估团在认真聆听汇报后，严格参照《青田县人民医

学重点学科团队+学科带头人双培育计划管理实施办法》（简称《青峰计划》）的中期考核标准，对各学科建设情况进行了细致的量化打分，并对医院在学科建设方面取得的长足进步给予了充分肯定，指出医院已成功构建起科目齐全、结构合理的学科体系，这为医院的长远发展筑牢了根基。与此同时，专家们也为每个学科进行了精准“把脉”，并提出了极具针对性的建议：各科室应明确专科发展方向，通过差异化发展策略，打造独特的专科优势，为患者提供更为专业、优质的医疗服务，进一步提升医院的竞争力与影响力。

会议表示，重点学科建设是医院高质量发展的重要组成部分，更是驱动医院前行的核心动力源泉，更是决定医院未来命运走向的关键所在。全院上下要高度重视学科建设工作，并以此次评估为契机，总结经验、明确目标、团结奋进，持续推动各学科实现跨越式突破与发展。

县人民医院举行高学历人才交流座谈会

本报讯（记者 舒旭影 通讯员 余培雷）日前，县人民医院举行“高学历人才交流座谈会”。院领导班子成员、相关职能科室负责人以及全体在院研究生齐聚一堂，共话成长与发展。

会议全面介绍了医院近三年在高层次人才引进与培养方面的显著成果、人才管理的现行模式以及优厚的人才政策待遇。一系列详实的数据和扎实的举措，彰显出医院在提升人才质量、以人才驱动学科与医院发展上的坚定决心，为后续的交流奠定了良好基础。

在交流汇报环节，在院研究生们依次发言，围绕临床技能提升、科研创新突破、专科发展规划以及个人职业成长路径等关键议题，分享了各自在院期间的成长历程与收获。他们的汇报内容丰富、亮点频出，不仅展示了扎实的专业素养，更流露出青年人才独有的创新精神与责任担当。

内分泌科医生吕若雯分享了

在肾内科和心血管内科积累的宝贵经验，以及对风湿免疫科发展的独到见解与规划。她提出，通过强化多学科合作、开展特色诊疗服务、加大科普宣传力度提升专科及个人影响力，借助建立慢病数据库为科研提供有力支撑，以此推动风湿免疫科的独立与发展，为患者提供更优质的诊疗服务。

中医针灸科医生王磊分享了科室日常工作中的点滴感悟，表达了对科室团队协作氛围的喜爱，以及对医院提供发展平台的感激。他表示，将继续凭借扎实的专业知识，为患者解除病痛，积极投身学科建设，助力科室发展。

此次高学历人才交流座谈会的召开，为研究生们搭建了展示自我、交流互鉴的优质平台，为医院人才梯队建设注入了新的活力与动力。未来，县人民医院将坚定不移地实施“人才强院”战略，持续为青年人才的成长成才保驾护航，携手共创医院高质量发展的新篇章。

揭秘泡奶误区：守护宝宝健康，营养不打烊！

在宝宝的成长旅程中，奶粉扮演着至关重要的角色，提供必需的营养。然而，许多家长误以为矿泉水泡奶更健康，或是奶粉越浓营养越足，实际上这些做法可能悄悄损害宝宝的健康。本文将一一揭露这些普遍的误区，指导家长们如何正确冲泡奶粉，确保宝宝的健康成长。

奶粉泡的越浓越有营养？

存在风险：奶粉过浓不仅会给宝宝的肾脏带来额外负担，还可能引起消化不良，影响正常生长发育；甚至在极端情况下，可能危及生命。尤其是对新生儿，这种做法的危害尤为严重。过浓的奶粉还曾引发婴儿肠道坏死，严重时可能造成生命危险。

正确做法：不同品牌和不同阶段的奶粉，其适宜的冲泡比例各不相同。遵循一个基本原则至关重要：“严格遵循奶粉包装上

的冲泡指示”。配方奶粉包装上通常会提供精确的冲调建议，例如“每多少毫升水搭配多少勺奶粉”，其中“量勺”指的是奶粉包装内附带的标准量勺。

用矿泉水、纯净水冲奶粉更健康？

存在风险：矿泉水中矿物质含量和比例是针对成人设计的，可能对婴幼儿而言过高。而纯净水虽然安全，几乎不含矿物质、杂质和细菌，但其极低的矿物质含量并不利于宝宝成长。长期使用这些水冲泡奶粉可能会对宝宝的健康带来不利的影响。

正确做法：经过煮沸和冷却的自来水，非常适合用于奶粉的冲泡，既实惠又便捷。根据《生活饮用水卫生标准》，中国自来水符合世界卫生组织等国际标准，确保了水质安全。煮沸过程能去除大部分氯化物和一些矿物质，水壶中的水垢便是证明。尽管有些

家长对自来水的味道（由氯化物引起）和水垢存有顾虑，但实际上，只要使用上层清水，避免水垢，就可以安全地为宝宝冲调奶粉，无需过度担心。

奶粉+米粉，营养更全面？

存在风险：宝宝生病时可能会减少喝奶量，家长担心营养不足，常将奶粉与米粉混合。然而此举弊端颇多：婴幼儿配方奶粉的营养成分是精确配比的，加入米粉可能会破坏这些比例，影响宝宝对营养的吸收。同时混合后可能导致奶液过于浓稠难以消化，从而影响肠胃健康。关键在于，奶粉和米粉对水温需求不同，混合冲泡可能导致一方溶解不充分或另一方营养受损。

正确做法：应避免将奶粉与米粉直接混合，应分别单独冲泡。

奶粉冲泡的先后顺序不重要？

存在风险：以30ml水对应1勺奶粉的比例为例，若宝宝需要40ml奶，家长可能会误用40ml水混合稍多于1勺的奶粉。这种做法容易造成奶粉浓度不当，长期饮用可能引起宝宝便秘、消化问题，甚至更严重的消化系统疾病。

正确做法：如果宝宝需要40ml的奶，应该按照比例冲泡60ml水加2勺奶粉，然后将多余的奶液丢弃。避免自行调整奶粉和水的比例，以防止奶液过浓或过稀，确保宝宝健康。在冲泡过程中，应该首先在奶瓶中加入所需量的水，然后再按包装上的比例加入奶粉，以保证奶粉的浓度正确无误。

预先冲泡奶液更便于宝宝即时饮用？

存在风险：有些家长可能会选择提前冲泡奶粉，并将其存放在暖奶器中，以便宝宝饥饿时立即喂养。但是，冲泡后的奶粉实际上有一个有效的保质期，长时间在暖奶器中

加热保存的奶液可能会导致蛋白质变性或奶液变质。

正确做法：建议家长们采取“即泡即饮”的原则，避免将冲泡好的奶粉长时间放置在暖奶器中，以防止细菌生长。冲泡好的奶粉应一次性喝完，不宜重复加热，以免破坏营养成分。在常温下，冲泡好的奶液最多存放2小时；如果宝宝已经喝了一部分，那么剩余的奶液应在1小时内被完全喝掉，以避免细菌滋生，确保宝宝的健康安全。

每一位家长都是宝宝成长路上的守护者，正确的奶粉冲泡知识是我们守护宝宝健康的秘密武器。通过今天的揭秘，愿家长们都能掌握科学的冲泡技巧，为宝宝的营养护航，让宝宝在健康的环境中茁壮成长。

来源：青田县人民医院医共体