



秉恒致医 和精生命  
仁德筑基 利民为本



扫码关注南阳市第一人民医院微信公众号

卧龙区医疗健康服务集团

# 南阳市第一人民医院信息

2022年9月29日 星期四 第9期 总第460期 (内部赠阅)

南阳市第一人民医院主办 地址:南阳市人民南路 网址:www.nymyy.com 急诊急救电话:0377-63310120 医院咨询电话:0377-63310070

## 首都医科大学附属北京佑安医院基层卫生示范基地暨南阳市第一人民医院段寨分院揭牌

### 情牵京宛“医”路同行 携手助力乡村振兴

9月6日,首都医科大学附属北京佑安医院“健康中国 美丽乡村”基层卫生示范基地暨南阳市第一人民医院段寨分院揭牌仪式在卧龙区英庄镇隆重举行。

活动现场,首都医科大学附属北京佑安医院段钟平教授,市卧龙区委书记吕志刚为北京佑安医院“健康中国 美丽乡村”基层卫生示范基地揭牌。

市医疗保障局党组书记、局长马驰昭,南阳市第一人民医院院长马磊为“南阳市第一人民医院段寨分院”揭牌。

本次活动是深入贯彻落实中央、省、市、区关于实现巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接的具体行动,是加强医疗保障助力乡村振兴的一件实事、好事,具有深远意义,将为广大百姓带来优质医疗服务和更多就医实惠,助力健康卧龙、健康南阳高质量发展,为推

进乡村振兴工作注入新活力。

下一步,南阳市第一人民医院段寨分院将不断拓展医疗内涵、提升医疗服务层次,就现代医院管理、学科建设、人才培养、临床诊疗等方面进行深耕细作,提升常见病、多发病和慢性病的预防、治疗、管理水平,着力解决好老百姓看病难、看病贵的问题,使更多的父老乡亲能够享受到优质高效的医疗服务。

(宣传科 刘玲瑜)



## 南阳市落实集采政策专项检查组莅临我院指导工作 创新监管手段 稳抓工作落实

9月1日,南阳市落实集采政策专项检查组领导一行莅临我院指导工作。我院党委副书记张琳琳、医保办主任徐全晓、医学装备科科长王智、西药科科长刘芳等相关科室负责人陪同。

据悉,我市本次专项检查的现场检查以交叉互查的方式开展。

座谈汇报会上,首先由卧龙区医保局副局长刘华良讲话。我院医保办主任徐全晓对我院落实集采工作进行汇报。

宛城区医保局副局长黄群在讲话中强调,要通过此次检查,引导广大医疗机构和医务人员主动参与

集采、支持集采,为集中带量采购工作营造良好氛围,以便更好地为广大群众提供优质高效的服务。

座谈汇报会后,检查组领导一行分组到我院西药科、医学装备科、信息科进行实地查看。

最后,我院党委副书记张琳琳作表态发言。她表示,我院将以此次专项检查为契机,深入查找在执行集中带量采购政策,落实确保使用、确保回款主体责任方面的突出问题和薄弱环节,积极探索解决方法,创新监管手段,完善长效工作机制。

(医保办 赵军)

## 我院获批2022年度国家自然科学基金项目

### 科研立项传捷报 锐意创新促发展

近日,国家自然科学基金委员会发布《关于2022年国家自然科学基金集中接收申请项目评审结果的通告》,公布了2022年度国家自然科学基金集中接收申请项目的评审结果。我院药学部主管药师崔占虎申报的《基于艾叶品质形成过程的腺毛发育与黄酮合成共调控基因挖掘与鉴定》项目,获国家自然科学基金青年科学基金项目立项,资助经费30万元。

《基于艾叶品质形成过程的腺毛发育与黄酮合成共调控基因挖掘与鉴定》项目,以南阳艾为研究材料,利用多组学技术进一步解析艾叶品质形成的分子机制,对促进中药资源品质评价研究走向深入,推动中医药产业高质量发展和区域经济振兴,具有重要的理论与实践意义。

据悉,国家自然科学基金项目是目前我国基础研究的主要资助渠道之一。对医院而言,能够获得国家自然科学基金项目,一定程度上反映了我院的基础科研水平,也是我院具备科研核心竞争力的重要体现,对推进我院科研发展具有重要意义。

近年来,医院在院长马磊的带领下,高度重视国家自然科学基金的申报工作,不断提升全院医务人员的医疗技术和服务水平。经不懈努力,今年医院首次获批国家自然科学基金项目,在科研发展方面,实现了新突破。

今后,医院将继续坚持临床和科研齐头并进,全面推动医院科研创新,努力提升医院科研内涵建设,为增强医院综合实力提供有力支撑,为南阳卫生健康事业的高质量发展增光添彩。

(静配中心 刘莉)

#### 医院·光影

### 千里驰疆 同心抗疫

日前,我院援疆抗疫医疗队员赵琪、史芳瑜平安凯旋。我院党委副书记张琳琳、检验科主任骆春艳等工作人员代表医院,前往隔离宾馆迎接2位圆满完成援疆任务的抗疫英雄回家。(检验科 杜锴 亢贞)



## 区人大莅临我院调研传染病防治法贯彻落实工作

### 完善疾病预防体系 保障群众健康安全

9月22日,区人大常委会副主任霍书晓等一行十余人莅临我院督导检查传染病防治等工作情况。区政府、区卫健委相关领导,我院院长马磊及院领导班子成员陪同调研。

在我院九号楼急诊科门前,院长马磊向区人大代表一行汇报了我院传染病防治和疫情防控工作的开展情况。随后,区人大代表一行来到我院预检分诊、急诊大厅、发热门诊、新冠疫苗接种点等科室进行实地查看,听

取科室相关负责人汇报我院在传染病防治、疫情防控、疫苗接种、安全隔离、预防感染的操作规范等工作的进展情况,对我院的传染病防治工作给予了充分肯定。

今后,我院将以此次调研为契机,继续加大对《传染病防治法》的贯彻执行力度,加强综合防控能力,完善传染病预防体系,提升医疗技术水平,更好地为南阳百姓的健康安全保驾护航。

(宣传科 刘玲瑜)



●日前,根据《河南省卫生健康委关于公布2021年度数字化医院等级评审结果的通知》,我院达到B级数字化医院标准,标志着我院信息化建设迈出了重要步伐。

●9月9日,我院社工部患者支持小组走进心血管内一科,开展“喜迎中秋佳节,我们因爱相聚团圆”为主题的患者支持活动。

●9月15日,南阳市第二期急诊及急诊重症培训班在我院正式开班。

●9月23日至24日,由南阳市中药学会主办、南阳市中西医结合麻醉专业委员会及南阳市第一人民医院承办的2022南阳市中西医结合麻醉专业委员会学术年会暨全市首届二次中西医结合麻醉研讨会在我院举办。

●9月24日,我院联合郑州大学第五附属医院孟跃进教授团队及省市级专家共同举办主题为“小宫腔·大世界”宫腔镜诊疗技术巡讲会暨宫腔镜技术培训班。

### 我院当选市中医药学会第三届络病专委会主任委员单位 副院长翟磊当选主任委员

9月25日,由南阳市中医药学会主办,南阳市第一人民医院承办的南阳市中医药学会第三届络病专业委员会成立大会暨第一次学术会在梅溪宾馆召开。

河南中医药大学第一附属医院院长、河南省中医药学会络病专业委员会主任委员朱明军教授,山东中医药大学中西医结合医院副院长、博士生导师王兴臣教授,南阳市中医药发展局副局长张长河,南阳市中医药学会会长张封岭,南阳市

第一人民医院院长马磊、副院长翟磊等莅临开幕式现场。开幕式由南阳市中医药学会秘书长张胜忠主持。

会上,全市各医疗单位从事络病专业的临床医师及同仁共聚一堂,共享应用中医络病理论防治慢性疾病的创新成果和学术研讨,内容精彩纷呈,使在场的参会人员受益匪浅。

中华英雄复兴梦,国医振兴首当先。络病研究发展是一个漫长而艰巨

的任务,我院将以此次大会为契机,发扬抗疫精神,以使命和担当,守护健康、守护生命,与全市各医疗单位共同做好络病诊治工作,为推进“健康南阳”建设作出更大的贡献。

(宣传科 韩佳芮)



### 医共体之窗

●9月1日,卧龙区医疗健康服务集团靳岗街道社区卫生服务中心医护人员对辖区内的困难群众开展健康帮扶工作。本次活动,旨在为被帮扶群众解决实际问题,提高科学健康意识,将暖心关怀送到他们身边。

●9月16日,卧龙区医疗健康服务集团在总院6号楼二楼远程会议室召开帮扶工作专题会议。各卫生院执行院长、护理副院长及医共体集团办公室人员参加。会议由总院副院长翟磊副主持。各执行院长、护理副院长对帮扶工作进行总结,并就卫生院实际情况提出合理化建议。本次会议,旨在增进各卫生院的互动交流,积极解决工作中遇到的问题,提升医疗服务质量,以便更好地为广大患者服务。

●9月28日,卧龙区医疗健康服

务集团总院专家李宾、杨帆前往石桥镇卫生院,对该院医务人员开展医保、病案业务专题培训。本次专题培训,旨在促进相关工作人员对医保政策和医保工作要求的理解和掌握,为进一步打造基层政策明、流程清、业务精的医保经办队伍,提高群众医保政策知晓率和看病就医满意度具有重要意义。

●9月30日,卧龙区医疗健康服务集团总院康复医学科主任杨朴、副主任陈国强以及药学部康华药师一行,前往青华镇卫生院开展业务讲学帮扶活动。本次帮扶活动在为基层送健康的同时,也为卫生院的临床工作开展和医疗质量管理提出了诸多科学实用的意见和建议。

### 技术强院

编者按:

为进一步解放思想、更新观念、转变作风、提质增效,持续优化营商环境,改善患者就医体验,我院成立专班,制定详细方案,推动“四个一”(患者第一、服务第一、岗位第一、能力第一)活动落到实处,取得了显著成效。如今,全院各部门积极响应院党委号召,提高政治站位,从多方细节着手,不仅积极参与全国及省、市级医疗行业相关比赛,也在院内开展了丰富多彩的竞赛活动,促使全院上下形成以赛促练、比学赶超的良好学习氛围,不断提高医疗技术和服务质量,以便更好地为广大患者服务,为助推南阳卫生健康事业高质量发展贡献力量。

### 我院药学代表队荣获河南省2022药学服务技能大赛“优秀队伍”称号

9月3日,由中国药师协会主办,中国药师协会居家药学服务药师分会、河南省药学会承办的“河南省2022药学服务技能大赛”决赛在郑州举行,来自全省的16支代表队,32名药师参赛。我院药学部经过层层选拔,选定李付琰、周立敏2名药师代表我院参加本次大赛。

比赛当天,在药学部向在永主任的指导下,我院代表队在处方审核、用药交代及情景咨询环节中沉着应答,

在决赛的16支队伍中取得了第9名的好成绩,荣获“优秀队伍”称号,继2021年取得MKM中国药师职业技能大赛河南省赛区二等奖后,我院再次取得优异成绩。

今后,我院药学部将一如既往地秉承“以人为本护健康 以药为技保安全”的理念,为广大患者的健康安全护航,为南阳卫生健康事业的高质量发展增光添彩。(药学部 周立敏)

### 我院举办第二届骨科基础缝合技能大赛

### 妙手飞针走线 技术精益求精

8月31日,我院举办第二届骨科基础缝合技能大赛暨卧龙区医疗服务健康集团中青年外科缝合大赛。院领导丁波、大外科主任贾光伟出席活动。来自卧龙区医疗健康服务集团及我院骨科的20余名参赛人员分为8组进行比赛。

比赛现场,选手们认真地在道具上“飞针走线”缝合,充分展示了我院骨科

青年医师扎实的技术功底、优秀的训练素养、快速精准的操作水平。通过比赛,评选出一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名及优秀奖若干名。

本次比赛,有助于提高我院骨科医生的缝合技术水平,更好地保障患者安全,促进我院骨科技术进步,为广大患者的健康安全保驾护航。(宣传科 吴玉影)

### 2022年全院护理人员技能竞赛圆满举行

### 以赛促练强技能 护理人才展风采

8月29日至8月31日,我院举行全院护理人员技能大比拼竞赛活动。本次竞赛分2个环节,理论知识竞赛和技能操作竞赛,吸引了全院众多护理专业工作人员参与其中。

技能考试前,我院护理部副主任胡玉兰向监考团评委讲解监考规则及要求。工会主席杨付莲亲临现场,仔细检查监考情况、考场环境和考场秩序,确保考试公平、公正、合理。

赛场上,选手们精神抖擞,操作娴熟,展现出我院护理人员的严谨认真的工作状态和精湛的服务技能。经过3天的激烈角逐,比赛评出一等奖1名,二等奖2名,三等奖3名,优秀奖6名。

本次竞赛活动与日常工作紧密结合,旨在以竞赛活动为契机,选拔、培养出一批优秀护理技术操作能手,为医院发展注入新鲜活力与生机,对推动我院护理专业发展具有重要意义。(护理部 柳晨)

### 我院第二期文化讲堂开讲

### 文化滋养 助力医院高质量发展

9月28日,我院第二期文化大讲堂开讲。内科一党支部邀请南阳市委党校中华文化教研室唐寒冰教授以《中国共产党百年奋斗与中华文化》为题为大家讲授党史知识。全院各支部支委及党员参加讲座。

唐寒冰教授从中国共产党百年奋斗激活了中华文明的时代光芒、中国共产党百年奋斗根植于中华文明的文化沃土方面,详细讲解了人类文明进程中的中华文明、中国共产党百年文化成就以及中国共产党的百年奋斗对中华文化的推进和影响。通过深入浅出地讲解,让到会人员了解了中国共产党在领导中国人民进行革命、建设和改革的伟大实践中,始终坚持把文化创新与马克思主义、中华优秀传统文化相结合,不

仅锻造出反映我党我军价值追求与精神风貌的革命文化,也创造了代表文化发展方向的社会主义先进文化,实现了对中华文化的赓续发展和时代重塑,为大家上了一堂别开生面的历史文化课。

本次文化讲堂是我院文化大讲堂系列活动的第二期,内容丰富,观点鲜明,使大家加深了对中国传统文化与中国特色社会主义的理解,兼纳古今,滋养心灵。由各支部开展内容丰富、形式多样的文化大讲堂系列活动,将以“弘扬道德力量,践行忠诚干净担当”为主旨,把全院职工思想道德建设内容项目化、实践化,以深厚的医院文化底蕴催生强大的向心力,助力医院实现高质量发展。(党办)

### 以医者之名 用热血传递爱心

### 我院组织无偿献血活动

9月16日,在南阳市第一人民医院院内,两辆无偿献血车成为了大家关注的焦点,来自我院医务、护理、行管、后勤部门的工作人员们利用工作间隙进入无偿献血车,用实际行动,展示白衣天使风采,谱写爱的赞歌。

活动现场,大家在工作人员的引领下,严格按照常态化疫情防控措施要求进行献血登记、体检、采血等流程,整场献血活动井然有序。

献血队伍中,有积极发挥先锋模范作用的党员和中层干部,有临床一线的医生护士,有第一次参加献血的“新生”,也有多次参加献血依旧积极上场的“老兵”。“一袋血不仅是一份爱心,对急需血的患者来说,也代表着生命和希望。今后我会继续参与无偿献血,帮助更多的人。”“无偿献血是一种‘我为人人,人人为我’的社会互助行为。作为一名医务工作者,我希望更多的人参与无偿献血,让爱升起,照亮生命。”在场的献血人员纷纷表示,无偿献血十分有意义,让大家充满爱心的血液,缓缓流入储血袋,用实际行动为更多人的生命健康助力。(宣传科 吴玉影)

献血,帮助更多的人。”“无偿献血是一种‘我为人人,人人为我’的社会互助行为。作为一名医务工作者,我希望更多的人参与无偿献血,让爱升起,照亮生命。”在场的献血人员纷纷表示,无偿献血十分有意义,让大家充满爱心的血液,缓缓流入储血袋,用实际行动为更多人的生命健康助力。(宣传科 吴玉影)



## 主委风采

## 无影灯下，他是“醉”美守护者

## ——记我院麻醉科主任医师张彩举



## 人物简介：

张彩举，中共党员，医学硕士，现任南阳市第一人民医院麻醉科副主任，外科二党支部书记、主任医师。河南大学硕士研究生导师，中国心胸血管麻醉学会心血管麻醉分会全国委员，中华医学会河南省麻醉专业委员会，南阳市中西医结合麻醉专业委员会主任委员，南阳医学会麻醉专委会副主任委员。

“放轻松，别紧张，睡一觉就好了！”无影灯下，有这样一群特别的医生，他们甘做患者术前的“心理疏导员”和术中的“疼痛消除员”，更是手术成功开展的“安全护航员”，用贴心的问候，细致的操作，让冰冷的手术间充满了爱与温暖。南阳市第一人民医院麻醉科主任医师张彩举，就是这样一位把责任与奉献扛在肩上，把服务患者放在心间的“醉”美守护者。

## ◆“麻”无止境 志愿一生“醉”在其中

“在许多患者印象里，麻醉医师就是在手术前给大家打麻药的那个人。但实际上，麻醉并非‘打一针’那么简单，俗话说‘手术医师治病，麻醉医师保命’，在整个围术期过程中，麻醉医师要时刻守在患者身边‘全程护航’，通过密切观察手术进展及患者各项身体指标的变化，无数次地判断和调整，保证患者生命安全。”谈到自己钟爱的麻醉专业，张彩举忍不住打开了话匣子。在他看来，这是一份值得用一生去执着探索的事业。

从业以来，张彩举参与过数千场大大小小的手术，耐心陪伴着患者“安心睡去”，继而“平安苏醒”。无影灯下，他目光如炬，配药、注射、插管、监测……一系列动作娴熟有序，每个细节行云流水、忙而不乱，让身边医护人员现场感受到专业二字的含金量。然而，为了做到这些，追求完美的张彩举不仅时时不忘刻苦学习专业知识，也努力研究外科、内科、儿科等专业全面的知识和技能，以应对手术台上的突发状况，更好地保障患者安全。

2003年，张彩举被我院派往北京阜外医院麻醉科进修学习。在此期间，恰逢北京非典肆虐，张彩举不顾个人安

危，始终坚守北京阜外医院的临床一线，与我院的医务人员共同抗击非典。由于表现突出，被北京阜外医院授予“抗击非典先进个人”荣誉称号。2019年，张彩举被医院派往河南省人民医院麻醉与围术期医学科进修。学成归来后，张彩举引进并开展近20项新业务、新技术，填补了医院麻醉科的多项技术空白，也推动了豫西南的麻醉业务技术水平跃上了新台阶。

二十余载的临床经验，让他在临床麻醉、疼痛干预、围术期危重病人的救治等方面的成就有目共睹。自1999年至今，张彩举凭借精益求精的医术和求真务实的职业精神，被上级单位评选为河南省优秀住培带教老师、南阳市学术技术带头人、南阳市优秀医师、卧龙区最美医师等光荣称号，并连续多年获得卧龙区先进工作者、先进管理工作、优秀共产党员等荣誉。

## ◆随时待命 做你身边的“暖心医生”

回顾漫漫行医路，一身白衣染霜尘。这些年来，张彩举见惯了手术室外凌晨的寂寥星光，也曾在狂风暴雨中为了赶赴抢救现场而匆忙奔波，无论任何时段，只要电话铃响起，他都能用最快速度赶到医院。由于这份敬业精神，许多人都称他为大家身边的“暖心医生”。

记得多年前一个冬夜，睡梦中的张彩举接到呼吸科的电话，听说一名病情特殊的危重患者需要抢救，他披上衣服就往医院赶。提起当时的情景，张彩举无比庆幸地说：“那天夜黑风大，正值凌晨3点，我家住在郊区附近，还打不到出租车，我急着抢救患者，骑着自行车速度飞快，差点栽进一个沙坑里，幸好来得及，患者最终转危为安，不然我

这一辈子都不会安心。”这名患者出院后，携家人热情地送来了感谢信和锦旗以表感谢，逢人就夸张主任技术高超，遇到节假日还时常打来电话问候。

还有一次，患者崔先生(化名)外伤大出血，由外院急诊送入我院。虽然医护人员已在路上为其行胸外心脏按压，然而，当崔先生到达手术室时，瞳孔已经散大，仪器也无法检测到他的血压，家属已是泣不成声。张彩举带领团队紧急给予气管插管，中心静脉穿刺置管快速推注输血、输液，经过抢救，终于挽回了患者的生命。等一切结束后，许多医护人员才发现，坐在手术室外的张彩举竟靠着墙壁睡着了。“当天张老师跟了好几台手术，连饭都忘了吃，全程精神高度集中，丝毫没有懈怠，还不忘语气温和地安慰患者家属，在我心里，他就是值得大家学习的榜样！”一名参与该手术的年轻医师说。

像这样的事例还有很多，可在张彩举眼中，自己只是做了该做的事。“患者来到咱们南阳市第一人民医院就诊，我们就有责任和义务尽最大的努力去帮助他们。我不仅是一名医生，也是一名共产党员，遇事就要冲在前面，为人民群众的健康好好服务。”张彩举认真地

## ◆以身作则 用行动书写无悔初心

在做好业务工作的同时，张彩举还不忘初心地积极开展科研教学工作，只为将麻醉事业发扬光大，使更多患者受益。

作为科室管理者，他以身作则，精耕细作，带领科室团队坚持安全、高效的服务理念，积极发展麻醉科在围手术期的作用，为病人营造安全、舒适的医疗环境，推动我院麻醉科不断向前发展。

为提高科室人员的综合素质，他每月精心组织专题理论+实践技能培训，遇到特殊病例，就把大家聚在一起积极讨论并撰写病例分析。不仅如此，每次听说有院内外的学术会议，张彩举都鼓励科室人员参加，开阔他们的视野；如有院内医生授课，他力荐年轻医生参加，发散他们的思维；遇到疑难病例手术，他还会面对面讲、手把手教，直到手术台旁的进修实习医师弄懂“这个病是什么”、“为什么要这样操作”、“具体该怎么做好”。同时，他时常告诫大家：“手术过程争分夺秒，惊心动魄，病情变化往往在瞬息之间，稍有疏忽，患者就会面临生命危险，因此，麻醉医师的压力大、风险大、责任大，不能有一点失误。”短短几年里，在他的引领下，造就了一支技术水平精，医德医风好，服务水平高的麻醉团队。

在科研方面，张彩举自参加工作以来，积极发表学术论文30余篇，获批省、市科技攻关计划研究课题5项，获南阳市科技成果进步奖5项、河南省医学科技进步奖二等奖1项、三等奖2项、发明专利1项。由于科研成绩突出，2019年8月，他还被河南大学聘为硕士研究生导师。截至目前，张彩举带教麻醉专业硕士研究生4名，开辟了豫西南麻醉学专业研究生带教的先河。

2021年6月，南阳市中西医结合麻醉专业委员会成立，我院成为第一届委员会主任委员单位，张彩举被推选为首届主任委员。南阳市中西医结合麻醉专委会自成立以来，在张彩举的带领下，专委会专家团队已陆续深入唐河、新野、南召等基层县域医疗卫生单位进行适宜技术推广、学术讲座、实操演示等多项活动，切实推动了基层医疗单位麻醉学科的发展，将健康送到了更多患者身边。

一路走来，他一趟趟不辞辛苦地奔走在病区 and 手术室之间，一次次勇敢直面生死线上的极限挑战，在一个个漫漫长夜默默守护着患者安然睡去、无恙醒来，只为看到他们平安、健康的笑容。

这就是张彩举，一名心怀大爱的麻醉医师，他二十二年如一日地坚守在无影灯下、手术台前，将所有的青春和汗水都奉献给了热衷的麻醉事业，在平凡的岗位上留下精彩奋斗的点点滴滴，无声描绘着医疗人生里的“醉”美画卷。

(宣传科 刘玲瑜)

## 书香润初心 读书励使命

日前，我院护理部组织了“书香承载梦想，阅读点亮人生”读书活动，我们科室的护理人员相约到梅溪沙生活书店共同学习，在温馨氛围里与书香作伴，品读精彩人生。我们都知道，护理工作需要接触不同层次人群，更需要我们多读书、会读书、读好书，做到“知学、好学、乐学”。

## 知读书 学而不倦

如果我们不努力提高各方面的知识素养，不自觉地学习各种文化知识，不主动更新知识，那就难以增强本领，也没办法赢得主动，赢得优势，赢得未来。

## 好读书 学而有方

读书要用“巧力”，读得巧，读得实，读得深，懂得取舍，注重思考。

## 乐读书 学而致用

从“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”到“耳闻之不如目见之，目见之不如足践之”，唯有在阅读中“博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之”，才能提高工作水平、增加工作实效。

书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。希望我们把读书作为一种追求、一种爱好、一种健康的生活方式，做到“知学、好学、乐学”，强根固本，守正创新，提升护理文化建设水平，让我们的医院变得更加美好。

(胸外科 曹贇贇)

## 杏林随想

金秋十月，南阳市第一人民医院住院医师规范化培训基地

## 培训感悟

2022级内科学员迎来了培训第一课。内科基地主任冯丽霞教授、教学主任宋明爱教授、教学秘书赵璟老师，科教科主任周丽娜老师、常瑛老师为学员们进行住培入门指导，为大家指明未来3年的学习方向。

课程伊始，冯丽霞教授为大家介绍了住院医师规范化培训基地的发展史、专业基地的医疗工作制度与流程等相关知识，使大家对基地情况和学习内容有了较为整体的了解，懂得“为什么学、学什么、如何学”。

第二节课，宋明爱教授为学员们带来了主题为“啾啄同时”的人科教育。她用小鸡出壳需要内啾外啄的故事，告诉大家“人科教育”的真谛：只有师生齐心协力，才能使教与学共同进步，培养出合格的临床医生。

第三节课，赵璟老师结合自身工作经历，对各位学员讲述教学计划，并对大家提出了学习要求，每位学员要在每月的学习汇报中准备自己的“小讲课”，希望大家通过这个学习、总

## 啾啄同时 未来可期

结、分享的过程，提升自信心和对知识的把握能力，使学与教形成良性循环，让每个人都能学有所得。

第四节课，周丽娜老师为学员们讲解住培期间日常考勤、基地及院级督导考核等注意事项，并叮嘱大家要遵守医院的疫情防控工作制度，日常做好自我防护，如果生活中遇到困难，医院和老师会及时为大家提供帮助。

授课结束时，现场响起了热烈掌声，几位老师饱含期望的殷切话语和热情关怀，打动了在场的每位学员，让大家倍感亲切与温暖。

不规培无以成医师，不雕琢无以成大器。在今后的日子里，我们将认真从规培中汲取市一院老师们执着探索、求真务实的品质和精神，并将其作为人生前行航船上的压舱石，循道守正，行稳致远，努力创造精彩未来。同时，祝愿南阳市第一人民医院住院医师规范化培训基地，在大家的共同努力下，奋楫扬帆，再创辉煌！

(2022级住培内科学员 贾明志)

## 【职工心声】

怎样才能做一名合格的共产党员呢?我想,做合格的共产党员不只是一句口号,不仅要实际出发,在本职岗位上自觉加强党性修养,磨练意志品质,提升思想境界,还需要在日常生活和工作中,有责任感和牺牲精神,遇到一些特别的人或事,要学会“吃亏”。

许多人都知道,“吃亏是福”是句充满哲理的老话。在我看来,吃亏其实并非完全就是损失。许多时候,吃亏时失去的大多是物质的和暂时性的东西,如果我们能坦然处之,不去计较这些,在所谓的“吃亏”之后,我们会得到人们更多的理解和尊重,也能让自己变得更为宽厚与大度。更何况,作为共产党员,我们必须把人民利益放在第一位,舍得付出,甘于吃亏,才能树立起共产党员的光辉形象。

“吃亏是福”这句话,其实也可以用到我们的日常工作中。作为一名医院老

职工,我是在医院的培养下成长起来的。多年以来,我在院领导和同志们的关心和帮助下,懂得怎样做人、做事,怎样付出和奉献。在此过程中,我深切感受到,只有扎实工作,虚心请教,探索技巧,积累经验,才能聚沙成塔、集腋成裘,真正为医院的发展作出自己应有的贡献。

我想,如果每个党员、每位员工都能正确理解“吃亏是福”的道理,多一份豁达与宽容,多一份奉献与付出,多一份忍耐与坚持,多一份爱心与尊重,我们的医院不是又增添了一份和谐吗?我们的医院不是又向前迈进一大步吗?答案是肯定的。只要我们紧密团结在院党委和院领导班子周围,团结一心,奋发向上,我院的明天一定是美好的。

记住!“吃亏是福”。(退休职工 张宏)

## 吃亏是福

## 温馨服务暖人心 患者赠诗表谢意

编者按:

一首诗歌传心意,道出暖暖医恩情。日前,为感谢我院医护人员的精湛医术和热情服务,卧龙区陆营镇中学退休教师张道政创作了1首内容朴实、情感真挚的诗歌,借此表达对我院医护人员的衷心感谢。

## 夸夸肝胆胰脾外科护士靳贤贤

肝胆外科靳贤贤  
最美天使人人爱  
话语甜美步履轻  
满面带笑如春风  
患者病痛需安慰  
叔长叔短痛减轻  
患者心中一杆秤

服务周到受好评  
你院人民保护神  
人民健康建奇功

——卧龙区陆营镇  
中学退休教师张道政  
2022年10月11日

一首简单的诗歌,承载的是这名退休老教师对我院医护人员的信任和肯定,同时也激励着我院医护人员在今后的工作中牢记使命,不忘初心。“这首诗饱含的医患深情,对我们不仅是鼓励,更是鞭策。获得患者的认可,我心里很开心,哪怕工作再辛苦也值得!”肝胆胰脾外科护士靳贤贤欣慰地说道。

## 健康科普

## 预防高血压疾病 从“减盐”做起

随着健康知识的广泛普及,许多人都知道,食盐摄入过多并不是件好事,不仅容易使人血压升高,也会增加患上胃病、骨质疏松、肥胖等疾病的风险。

预防控制高血压等慢性疾病,可以先从日常饮食中“减盐”做起。

在此,我院高血压诊疗中心专家马金霞建议大家在日常饮食中养成以下良好习惯:

1. 烹制菜肴时,建议使用低钠盐,少放酱油、味精等含钠调味品。

2. 少吃卤肉、酱菜等过咸的腌制食品。

3. 借助限盐勺,可以控制每顿饭的食盐摄入量。

4. 在外就餐时,要提前告知服务人员制作菜品时,尽量少盐,不要让食物口味太重。

(心内二科 马金霞)



## 一不小心崴到脚 该如何处理

相信很多人在日常生活中都会有这样的经历,无论是跑步或是在走路过程中,一不留神就容易崴到脚,那么,崴脚后该如何处理呢?今天我院骨科专家就来跟您聊聊这个话题。

如果只是普通的崴脚,想要自行处理,可遵循“RICE原则”。

1.R- 休息(Rest):停止走动,静止休息,防止二次损伤。

2.I- 冰敷(Ice):急性期24~48小时受伤部位可进行冰加水1:1间歇性冰敷,每次15~20分钟,两次冰敷间

隔最好超过2小时。

3.C- 加压(Compression):对受伤部位进行加压固定,可使用弹性绷带。

4.E- 抬高(Elevation):抬高患肢,要求高于心脏水平。增加血液回流,减轻肿胀,促进恢复。

特别提醒:如果崴脚后,出现了明显的皮肤瘀斑、肿胀,请及时前往医院拍X片或CT,排除骨折的情况。医生会根据具体情况进行石膏固定或支具固定,并口服消肿、止痛药物等。

(骨二科 党兴)

## 无痛胃镜,让怕疼人士不再望“镜”生畏

近年来,无痛胃镜作为胃肠镜检查中的“热门”,逐渐被大众所了解,凭借全程无痛和快捷方便的优势,让更多患者和体检人士不再“畏”镜。

无痛胃镜是怎么做的,真的一点也不痛吗?

通过静脉给予一定剂量的短效麻醉剂,帮助患者迅速进入镇静、睡眠状态,在毫无知觉中完成胃镜检查,并在检查完毕后迅速苏醒。

无痛胃镜流程:让胃镜检查体验更轻松

01.检查前:注入安全舒适、恢复迅速的静脉麻醉药,快速进入睡眠状态。

02.检查中:在您睡眠过程中,医生顺利、全面进行内镜检查,期间无恶心、反胃及疼痛的感觉。

03.检查后:很快完全清醒,静卧观察30分钟左右即可离院。

无痛胃镜的有关注意事项

①无痛胃镜检查安全吗?

欧美等发达国家早在20世纪90年代就已开展无痛胃镜技术,现已全面应用,对于大多数人来说无痛胃镜是安全无副作用的。

②哪些人适合做无痛胃镜检查呢?

普通胃镜耐受较差的老年人,害怕疼痛不愿做胃镜检查的成人和儿童。

(内镜室 刘哲)

## 总是忍不住想挖鼻孔 小心炎症找上门

众所周知,挖鼻孔是种不太雅观且对鼻子不好的行为。但很多人不知道的是,如果经常控制不住地频繁挖鼻孔,在医学上叫强迫性挖鼻综合征。

许多人可能觉得喜欢挖鼻孔不是什么大事,但频繁挖鼻孔的话,会存在一定的健康隐患。由于人的指甲缝携带了很多病毒和细菌,如果没有注意手部

卫生就去挖鼻孔,轻则可能会损伤鼻粘膜或是诱发鼻腔感染,重则可能有诱发肺炎等疾病的风险。

我院医生温馨提示:

挖鼻孔很容易将“保护层”鼻毛挖掉,使空气中的灰尘和细菌轻易进入鼻腔,同时还会不断刺激鼻腔,引发炎症。所以,挖鼻孔的习惯并不好,应及时改正。

应及时改正。

如果感觉鼻子堵住了呼吸,可以拿一支棉签,蘸点温水或生理盐水,先对其进行软化,再清理鼻腔。此外,如发现自己鼻腔内的分泌物突然增多,或是出现了呼吸困难等异常症状,可能与鼻炎等疾病有关,应及时入院就诊。(耳鼻喉二科 李征)

## 秋季唇炎高发,教您几个预防小妙招

秋季来临,天气比较干燥,不少人会觉得嘴唇不舒服,不自觉的会舔嘴唇,结果往往越舔越干,严重时还会造成嘴唇粘膜损伤、起红疹、蜕皮,甚至形成唇炎。秋季气候干燥,如何保持嘴唇湿润,避免唇炎发生?听听我院专家怎么说……

秋季防止唇炎发生的几个方法:

1.补水。嘴唇是反映身体缺水的首要器官。水喝的越多,嘴唇越不容易干裂。当然适当喝点蜂蜜水更好,滋阴润燥,补充全身水分,同时也补充嘴唇水分。

2.补油。在唇部补充适量油脂能缓解唇部疼痛,防止进一步干裂。同时,建议选用一些质量较好、油脂含

量正常的润唇膏,避免使用三无产品,以防嘴唇发炎过敏。

3.多吃富含维生素B2的食物。体内缺少维生素B2是出现口角炎的常见诱因之一,消化系统代谢异常也会引起嘴唇干燥、开裂、脱屑。因此,日常生活中可多吃些含有维生素B2的蔬果,如动物内脏、瘦肉、鸡蛋、牛奶、大豆、胡萝卜、绿叶蔬菜等,在一定程度上可帮助减轻部分嘴唇炎症的发展。

4.日常注意佩戴口罩。佩戴口罩,可以在一定程度上保持嘴唇的温度和湿度。尤其是骑车一族,戴个口罩能阻挡干燥的风,防止嘴唇干裂。(全科医学科 张新贵)

## “甲流”来袭,怎样预防治疗你知道吗

正值夏秋换季时节,一不小心就会感冒,抵抗力弱的小朋友更容易“中招”。据今年流行病学的研究数据表明,今年的感冒主要以“甲流”为主。那么,如何做好“甲流”的预防和治疗呢?大家快来了解一下吧!

“甲流”是甲型流感病毒的简称,具有传染性强、传播速度快的特点,曾多次引起世界性大流行。儿童感染“甲流”后,主要表现为发热、咳嗽为主的呼吸系统表现,易进展为喉炎、支气管炎、肺炎等,少数危重病例则会造成患儿呼吸

衰竭、心力衰竭等情况,甚至危及生命。

有效预防流感的方法:

1.每年接种流感疫苗是预防该病最有效的手段,可显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。

2.经常锻炼身体,增强体质,注意个人卫生,也是有效预防流感的方法。

在此,我院儿二科主任申改青提醒广大家长:天气渐冷,儿童及体弱的老年人应谨防聚集,尽量避免去人多的地方,同时做好个人卫生和自我防护。如果孩子出现“咳嗽、发热、流涕”等症状,应警惕其是否患上“甲流”,及时带其来医院就诊。

(儿二科 蒋瑞奇)

