



台州市肿瘤医院荣获中国医疗机构品牌传播星耀奖

本报讯（通讯员张芮 记者朱丹君）7月9日至11日，在浙江杭州举办的第四届中国医院发展大会上，公布了2020年度中国医疗机构品牌传播影响力榜单，台州市肿瘤医院荣获中国医疗机构品牌传播星耀奖。

中国医疗机构品牌传播百强榜诞生于2015年，由丁香园主办，被誉为“中国医疗品牌评选的奥斯卡”和医院品牌风向标。

本次评选依托大数据平台，针对医疗机构品牌宣传的5大维度（微信指数、微博指数、搜索指数、官网指数、舆情指数）的数据进行综合评估，历时三个月，从报名参与的近千家医疗机构中盘出2020年度中国医疗机构品牌传播百强单位，其中年度星耀医院是依据汇总公开传播案例结合多维度评估综合得出的优秀案例奖项，一共15名。

为了更好地做好医院品牌推广，台州市肿瘤医院开展人才梯队建设，努力打造一支集摄影摄像、文稿撰写、编辑、新媒体运营的专业宣传队伍，加大对医院学科品牌宣传，扩大医院影响力。2021年上半年，医院发表文稿256篇，其中多篇文稿通过中国县域杂志、中国蓝新闻、丁香园、浙江日报、钱江晚



报、台州日报、温岭日报等媒体推广。

医院视频号创新《每日手术间》《台肿发布》《台肿大医生》《红心赤诚》等系列，发表短视频56个，通过中国县域杂志抖音端、美丽浙江、掌上温岭等多平台引流传播，阅读量达百万以上。另外，台州市肿瘤医院加大与《阿福讲健康》《健康直播间》，以及台州音乐100.1、温岭103.6等媒体平台合作，将医院文化品牌影响力的作品通过多种传

播渠道整合传播。

这次医院能获得中国医疗机构品牌传播星耀奖，再一次用大数据印证了我们的品牌传播软实力。据该院副院长王恩雨介绍，近几年医院在融媒体推动品牌建设方面做了许多有益的探索，创建了很多辨识度非常高的宣传子品牌，这些多样化、多渠道、多形式的品牌传播，全方位展示了医院和学科的社会形象，取得了不错的成效。

暑期 摘镜热 持续升温！

眼科专家：近视手术有禁忌，科学护眼更健康

本报讯（记者朱丹君 通讯员林雅）近年来，由于国内青少年近视率居高不下，加上一些特殊院校及专业的要求，高考后选择做近视手术摘镜的学生越来越多。又恰逢暑期征兵季，我市各大医院也出现了摘镜热。

连日来，温岭爱尔眼科医院就进入了紧张忙碌的状态，不少家长带着孩子前来咨询近视手术相关事宜。一名高三毕业生的父亲说：“孩子一直想要做人民警察，他为之努力的过程我都看在眼里，但是相关院校要求眼睛视力在4.8以上，孩子长时间的用眼学习，现在视力下降不少，我就带他来摘镜手术，让视力达标，圆了他的梦想。”

尽管经过长时间的发展，近视手术

的技术和设备已经越发成熟，但很多考生和家长还是心有疑虑。对此，温岭爱尔眼科医院特约屈光专家、上海九院眼视光中心主任周激波主任医师，为大家作出了专业解答。

近视手术作为一项严谨的医疗行为，有着明确的禁忌症。也就是说，近视手术不是想做就能做的。据周激波主任介绍，近视矫正手术基本的要求是手术患者年满18周岁，近视度数稳定1年，眼部没有相关性炎症，如角膜炎、结膜炎、虹膜炎等，即使眼部疾病和既往病史都已排除，要想实施手术，还必须经过一整套科学严密的术前检查。

一般来说，严格的术前检查包含20个左右的项目，专业的眼科医生根据检

查结果，来决定是否发放近视手术的准入证。

是否能做近视手术，以及适合什么样的手术方式，都需要通过术前检查才能判断。周激波主任提醒，做完手术后一段时间内要注意对眼睛的保养，不能让眼睛沾生水，尽量减少电子产品的使用时间，注意用眼卫生，避免过度用眼和外力碰撞眼睛，按时滴眼药水，定期到医院复查。

另外，需要注意的是，视力矫正手术并不是一劳永逸的，如果术后依然坚持不良用眼习惯，小部分年轻近视患者视力还会继续下降导致再次近视的可能。在此，医生也提醒广大市民，科学用眼、爱眼护眼，才是预防视力下降的好方法。

皮肤晒伤怎么办？要快速补水、冷敷

本报讯（记者朱丹君）在夏季皮肤常见的问题之一就是晒伤，皮肤晒伤后会导致皮肤变得柔软，发红，甚至鳞片状。如果没有防晒霜和衣服的适当保护，晒伤会变成长期损害，以及更多的疼痛和不适。

运动时体会出汗很多，如果头上再有强烈的阳光，会导致身体缺水，从而产生眩晕，强烈的紫外线也会将皮肤灼伤。建议大家运动的时候选择有树荫的地方，或者比较凉快的地方，不至于中暑和被晒伤。

若是在阳光下工作或运动，尽可能穿长袖衬衫、裤子，还要戴宽边帽和太阳镜。出门前还要涂抹防晒霜。防晒霜的防晒系数（SPF）应为30或更高，并应涂抹在所有暴露的皮肤区域。在选择防晒产品时，最好是选择可以提供对紫外线A（UVA）和紫外线B（UVB）

射线都可起到隔绝作用的产品。同时，为了获得最大限度的保护，大约每两个小时重新涂抹一次防晒霜，即使在阴天，游泳或出汗后也要如此。

如果不慎晒伤了，如何快速修复？市一院皮肤科朱医生建议，首先要快速补水。皮肤晒伤主要原因是体内缺水，这时候多喝水能有效地补充人体水分。同时，还要避免再次接触阳光，皮肤此时是很脆弱的，不能再次受伤。

当皮肤出现发红和刺痛时，还要赶紧冷敷。能有效地舒缓、镇静。切记是冷敷不是冰敷，不要使用冷冻后的冰袋，这对于晒伤的皮肤来说过于刺激。在药物方面，医生建议，可以适当服用维生素C和维生素E，可以增强皮肤对紫外线的抵御能力，同时也有一定的抗氧化作用，促进皮肤修复。



伍 强化医疗卫生服务保障

22医疗卫生服务体系优化行动



深化医疗卫生服务领域“最多跑一次”改革，联动推进公立医院改革和县域医疗卫生服务综合改革，不断深化县域医共体建设，加快构建多层次、多样化、布局合理的整合型医疗卫生服务体系，全面提升医疗卫生服务能力水平。

完善医疗质量管理与控制标准，持续提升医疗质量。深入实施“医学高峰”计划，高质量建设国家区域医疗中心、省级医学中心及区域医疗中心。

大力实施医学人才培养工程，培养和集聚高端医学人才。

责任单位：省卫生健康委、省教育厅、省人社厅、省医保局

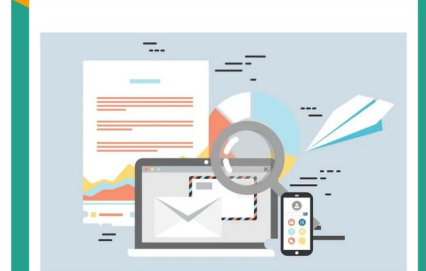
23中医药促进健康服务行动



深入实施中医治未病健康工程，推广普及中医养生保健知识和养生方法。开展中医健康体检和中医健康干预，中医医院及有条件的综合医院、妇幼保健院设立治未病科；基层医疗卫生机构配置中医预防保健必要的人员、设备和技术，提供中医预防保健服务。支持社会力量举办规范的中医养生保健机构。

责任单位：省卫生健康委

24智慧健康管理行动



加强健康服务信息互联互通，推进医疗卫生机构信息的开放共享，促进健康医疗大数据深度挖掘、广泛应用。

深化社会保障卡和居民健康卡“两卡融合、一网通办”，推进智慧医疗服务。加快整合人脸识别就诊、无感支付、5G远程医疗和影像检查等新技术、新模式应用。加快推进居民电子健康档案建设。

责任单位：省卫生健康委、省经信厅、省科技厅、省人社厅、省医保局、省大数据局

25健康保障惠民行动



加大城乡居民慢性病医疗保障，将高血压、糖尿病、肺结核等12种常见慢性病纳入城乡居民门诊规定病种或慢性病保障范围，鼓励医疗机构提供外配处方服务，为参保人员在定点药店购买规定病种药品开通医保刷卡支付。

推进省内医保异地定点医疗机构自费结算医疗明细数据、电子发票向全省异地就医平台汇集，实现零星费用报销“网上办”“零跑腿”。打造医保经办“30分钟服务圈”，推行部分医保经办窗口功能前移。落实医疗救助费用报销“一件事”，实现医疗救助一站式结算。

加大健康保险产品和管理服务创新，满足多样化、个性化健康保险服务需求。

责任单位：省医保局、省卫生健康委、省财政厅、省药监局、浙江银保监局



陆 发展健康产业

26健康产业行动



加强临床医疗对生物医药产业发展的支持，加快生物医药科技研发，高水平建设中国（浙江）卫生健康科技研发转化平台，加强生物医药科技成果转化与应用。

发展健康金融，鼓励金融机构创新健康类产品和服务。

推进健康产业平台和载体建设，实施千亿元健康投资工程，促进健康领域有效投资和消费升级。

发展中医药健康服务业，鼓励中医养生保健服务集聚发展。

加大社会办医支持力度，培育社会办医品牌。

责任单位：省发展改革委、省经信厅、省科技厅、省卫生健康委、省药监局

抓紧报名！台州骨伤医院脊柱侧弯暑假训练营即将开营 脊柱侧弯危害大，别让青少年失去挺拔身姿

记者 朱丹君 通讯员 陈泳波

对于大多数家长而言，青少年脊柱侧弯一词可能非常陌生。因此，很多家长直到孩子的疾病发展成较为严重的畸形后才紧急送医，导致有些患儿只能进行手术治疗。

近日，台州骨伤医院发起公益项目脊柱侧弯暑假训练营。面向全市招募5周岁以上脊柱侧弯患者，旨在通过短期高强度训练和治疗，改善孩子的体态，也帮助孩子培养良好的训练和生活习惯。

缺乏运动、错误的姿势习惯，是导致脊柱侧弯的主要原因

脊柱是人体的第二道生命线，在人体当中占据着非常重要的地位。近年来，随着学习压力的增大、长时间使用手机以及缺乏运动等综合原因，青少年脊柱侧弯的发生率呈明显上升趋势。脊柱疾病除了影响外形和外观，严重者可能影响心、肺等诸多脏器或压迫神经，导致严重后果。

脊柱侧弯，对孩子的伤害可能是一辈子，严重者还会致残。早发现、早治疗，可以减缓脊柱畸形进展。通过有效的训练和治疗，减少脊柱侧弯给青少年带来的伤害。台州骨伤医院小儿骨科主任汪超和康复科医生李一超，是该公益项目的发起人。早在2016年，他们就着手准备做这项公益项目了，后由于工作原因及疫情影响才耽搁了。

2020年，受疫情影响，不少学生采取在网上网课的方式，在日常门诊工作中，汪超主任和李一超医生发现青少年因为脊柱侧弯问题来就诊的现象越来越多。因此，他们和同事多次深入到多所幼儿园、小学调查，发现有大量的孩子不同程度存在着脊椎异常问题（高低

肩、长短腿、含胸驼背等），而小学生的占比最高。

据介绍，10~18岁脊柱侧弯的发病率最高。大多数青少年的脊柱侧弯不易察觉，但发展起来速度非常快。一般，一年弯曲会增加5度至10度。脊柱侧弯超过40度，需进行手术矫正。如果早期能发现脊柱侧弯，并得到及时正规的治疗，可避免进行手术。因此，学生、家长应提升对该病的认识，做到早发现、早治疗。

孩子出现高低肩、高低背等情况，家长要重视了

对于青少年脊柱侧弯原因，台州骨伤医院康复科脊柱侧弯治疗师组长黄双双治疗师认为，主要跟桌椅高矮不成比例、写字姿势不正确、电脑位置不当；长时间头偏向一侧接听电话或看电视；睡姿不正确，侧卧无枕头/低枕；其他各种长期的姿势不良有关。

家长可以通过六步法进行自查，第一步看孩子的双肩是否等高；第二步用手摸一摸孩子背部的肩胛骨有没有一侧肩胛骨向后凸起；第三步用手摸一摸孩子背部的肩胛骨看两块肩胛骨最下端是否等高；第四步触摸并对比孩子的两侧背部是否有隆起、是否对称；第五步触摸并对比孩子的双侧腰部是否有隆起、是否对称；第六步用中指和食指夹着脊柱突划下来，看是否能划出正常的直线。

如果孩子有高低肩、弯腰时高低背，平时走路双脚一边重一边轻等，都要引起家长的重视。李一超医生提醒，这六步当中只要有一步发现异常，都应尽快带孩子到正规医院脊柱专科或康复科检查拍摄X光片进一步确诊，一旦确诊，就应及时、系统地进行治疗。

脊柱侧弯，提倡及早干预，尽快治疗。李一超医生告诉记者，绝大部分孩子在发病初期就可以通过保守治疗恢

复健康。若是拖到成人期再治疗，侧弯的弯度越大，手术困难就越大，功能丧失就越多，治疗花费也越高。

第一期招募20名，医院邀请专业康复治疗师前来

台州骨伤医院第一期脊柱侧弯暑假训练营，招募对象是侧弯角度40度以内、驼背明显、年龄5周岁以上的患者。第一期招募不超过20人，报名时间从即日起至7月18日，符合报名条件按报名顺序进行录取。

记者了解到，训练营医院特别邀请了德国 Schroch 国际官方认证治疗师刘雪。刘雪是正中脊培训师、浙江省康复联盟特聘讲师、技术侧弯项目技术总监，毕业于南京医科大学、康复治疗师。此次公益训练时间为期两天，具体是7月19日至7月20日全天。

目前第一期还有10个空位，如果报名人数多，会考虑开设第二期、第三期训练营。李一超提醒，有需要的家长可关注医院微信公众号或康复科微信公众号进行咨询、报名。后期治疗过程中需要家长积极配合。

如何预防脊柱侧弯、让孩子拥有一副挺拔的身姿？李一超医生建议，首先要让孩子养成正确的坐姿姿势。其次，选择合适的椅子，可以帮助脊柱侧弯患者保持良好的姿势与坐耐力，不容易产生姿势变形。舒适的枕头与科学的床垫，可以帮助患者维持良好的脊柱姿势。

脊柱侧弯患者肌肉失衡，维持良好姿势稳定能力差，进行姿势控制与呼吸稳定训练很有必要。李一超医生还建议，写字及看书的地方光线要充足，防止青少年处于某些特定的体位，如扭转、侧屈过度。接听电话、看电视不要长时间将头偏向一侧。睡觉姿势要正确，枕头高低要适宜。另外，家长要鼓励孩子经常参加体育锻炼。