



上好生命必修课

温岭已实现初中段以上学校AED全覆盖



本报讯(记者郑灵芝 通讯员赵浩任文/图)“急救培训从孩子抓起,让救命设备与手法在需要时用得着,用得对!”2月15日,为增强广大师生的急救能力和急救意识,促进心肺复苏(CPR)与除颤仪(AED)的推广与普及,市红十字会走进市三中开展中学生心肺复苏及AED使用培训活动。

“AED自动体外除颤仪”被称为应对突发心脏骤停的“救命神器”。培训人员着重介绍了学习急救的现实意义、心肺复苏的操作流程、人工呼吸和胸外心脏按压技能、AED的使用方法、现场创伤救护等内容,情景模拟了突发心脏骤停患者应该如何进行心肺复苏、正确使用AED。

市三中的操场上,学生们认真听完培训人员讲解的急救知识,并使用教具进行模拟训练,在学练结合中,较好地掌握了心肺复苏和AED的操作方法。

“我以前在大街上看到过AED,并不知道如何使用

用。这是我第一次真正接触,学会了如何使用,还掌握了很多急救知识。”结束培训的同学张舒雅说,她觉得很实用,以后碰到突发情况会用AED来救人。

目前,我市共有63台AED配置在学校,已实现初中段以上学校全覆盖。配备AED的学校均有救护员5人以上,全力守护校园安全。“广大师生对AED可能都比较陌生,我们特别强调AED的使用方法和注意事项,手把手教大家,使大家在关键的时候能用AED去救人。”红十字救护师吴慧敏说。

“市三是我市首家红十字会急救培训基地,一直以来,把急救救护纳入到学校的整体规划。”市三中副校长滕凌志说,此次实操培训,把急救救护知识传播到同学当中,通过他们,把急救救护知识传播到身边的人,碰到有人需要救助的时候,他们能够提供帮助,从而形成“人人学急救,急救为人人”的氛围。

病房里有了“百宝箱”

本报讯(记者辛雨婷 通讯员陈辉军)“护士,有剪刀吗?”“请问,有充电器吗?”“医院里有没有吹风机呀?”类似的对话每天都在医院住院部发生。为了满足患者和家属们的需求,近日,台州市肿瘤医院特意设立了“便民服务箱”。

走进医院骨科病区,一眼就能看到护士站左侧墙上的“便民服务箱”。住院期间,患者会有诸多生活不便,医务人员想方设法,思考如何让患者在住院期间能够身心舒适。于是,这个贴心的“百宝箱”便应运而生。

骨科医护人员根据患者需求,分工合作,仔细整理了住院时必要的生活清单,再根据清单采购、安装,终于在最近将“便民服务箱”向大家开放。

打开箱子,感觉到它就像个百宝箱,因为里面有充电器、剪刀、针线盒、吹风机等日常用品。许多骨科患者由于紧急入院,物品准备不足的情况时有发生,现在就可以避免家属来回奔波,节约时间和精力。

来自新河镇塘下村的李阿姨是第一个使用吹风机的受益者。她在住院期间一直想洗头,却因没有办法及时吹干头发,不得不一拖再拖。当李阿姨使用完吹风机后,迈着轻盈的步伐前来归还时,护士们听到了她欣喜的笑声:“洗了个头,现在全身都舒服了。你们考虑得



图片由通讯员 陈辉军提供。

真周到,让我吹在头上,暖在心里。现在的医院服务太好了!”

“便民服务箱”在投入使用后得到了广大患者和家属的欢迎和赞赏,这也是医院“想患者之所想,急患者之所急”优质服务理念的重要体现,提升了住院患者的幸福感和归属感。

帮你问医生

孩子的“开学综合征”要重视

市民蒋先生:寒假结束,新学期开学了,孩子在教室坐着却有点情绪低落、焦虑,甚至还会出现厌学的情况。出现这些症状,是不是因为孩子的心理出了问题?

市一院精神卫生科副主任医师翁小娟:随着家长和社会各个层面对心理健康愈发重视,精神科门诊的青少年群体占比逐年上升,尤其是到开学和重要考试前。

在他们的年龄段,学习和生活常常相互影响,家长常常只关心孩子如何能高效学习,而对人格发展的重要性知之甚少。他们的自我意

识逐步提高,但自我边界感不稳定,渴望自主感的同时还需要别人的帮助,也容易不被理解。

上升到心理疾病时,说明情绪或者行为上已有明显异常,并且已经影响到正常的学习和生活,这时必须尽早到医院就诊。也有一些较为隐秘的抑郁症,只有深入交谈才能发现,需要家长维系好亲子关系,了解孩子的心理动态。

对于家长而言,需要了解青春期孩子心理发展关键在家庭。良好的家庭环境,尤其是父母情绪稳定,对于孩子的心理健康或者心理

疾病的康复都非常重要。当孩子出现抑郁焦虑等心理障碍时,配合医生给孩子进行专业系统的治疗尤为关键。可以从近期的诱发事件、孩子的行为、情绪等方面进行观察分析。

对于青少年本身,我会建议他们对自己有足够的了解,树立合理的目标和要求,保持开放的心态、有规律的运动,走进大自然,维系恰当的友谊关系,互相帮助学习。而对于内向一点的孩子,家长们可以通过鼓励,培养兴趣爱好,以发展符合孩子自身特点的心理调整渠道。

失眠伤身又伤神,辨证论治是关键

市民罗女士:医生,我已经失眠有段时间了,实在是太影响生活质量了!请问有什么比较好的方法可以调理?

市妇幼保健院中医内科副主任中医师张亚:人的睡眠由心神控制,而阴阳能够正常运作是保证心神、调节睡眠的基础。患者可能会因饮食不节、情志失常、劳倦、思虑过度及病后、年迈体虚等因素,导致心神不安、神不守舍、不能由动转静,出现失眠症状。

失眠的病因虽多,但究其病理变化,大部分都属于阳盛阴衰、阴

阳失交。其病位主要在心,与肝、脾、肾等其他器官也密切相关,心神安定后失眠症状才会消失。患者有需要时,可根据不同症状尝试不同药方,以达到疏肝泻火、清化痰热、滋阴降火、益气镇惊。

同时,预防调护也很重要。失眠属心神病变,重视精神调摄和讲究睡眠卫生具有实际的预防意义。在精神调摄方面,患者应积极进行心理情志调整,克服过度紧张、兴奋、焦虑等不良情绪,做到喜怒有节,保持精神舒畅,尽量以放松的、顺其自然的心态对待睡眠,反

而能较好入睡。

睡眠卫生方面,首先要建立有规律的作息制度,从事适当体力活动或体育锻炼,增强体质,持之以恒,促进身心健康;其次,要养成良好的睡眠习惯,晚餐要清淡,不宜过饱,更忌浓茶、咖啡及吸烟;睡前避免从事紧张和兴奋的活动,养成定时就寝的习惯。另外,要注意睡眠环境的安宁,床铺要舒适,卧室光线要柔和,并努力减少噪声,去除各种可能影响睡眠的外在因素。

(记者 辛雨婷 整理)

从青海到温岭 他跨越千里来就诊 揭开纱布的那一刻 眼前明亮了

本报讯(记者辛雨婷 通讯员杨诗奕)青海离温岭有多远?先坐火车到上海,再从上海坐大巴到温岭……韩大伯历经两天一夜、赶了2600公里的路,终于来到市一院。他为什么要从这么远的地方赶来呢?

60岁的韩大伯是青海人,两年前,他的双眼便开始视物模糊,症状持续加重,视力也逐步下降,慢慢地影响到了正常生活。听在温岭做生意的儿子说市一院眼科水平不错,韩大伯就不远千里来到了这里就诊。眼科主任医师陈钢锋接诊了韩大伯,经过一系列检查,确定韩大伯患的是白内障。

“陈医生人很好,跟我讲解得很详细,我更相信儿子的选择是没问题的。”韩大伯非常信任陈钢锋,在和家里人商量后,决定在市一院进行白内障手术。充分准备后,陈钢锋在高清显微镜下成功为韩大伯完成左眼白内障手术。

术后第二天,韩大伯的视力就已恢复到1.0。揭开纱布的那一刻,韩大伯的眼前明亮了。“看东西真的清晰了好多。”他向医生表示感谢,“市一院的眼科医生真是太好了,不枉我跑这么远。下次,我还要来这里做另外一只眼的手术。”

担任手术助手的主治医师林然提醒:“当白内障影响到工作和生活时就可以考虑手术了,并且也只能通过手术治愈,千万别一拖再拖,等到‘熟’透了再做,这样会大大增加手术风险。”

制定个性化睡眠方案 这位医生 对付失眠有妙招

本报讯(记者辛雨婷)在日常生活里,许多市民经常会失眠,有时是因为睡前食用了含咖啡因的食物,有时则是因为内心焦虑、紧张,从而影响睡眠质量,进而影响第二天的精神状态。长期失眠该怎么办?近日,中国科学院大学附属肿瘤医院台州院区(台州市肿瘤医院)的一位医生就帮助患者解决了失眠苦恼。

患者王先生是一位在我市工作多年的陕西人,被失眠困扰长达五年时间,四处求医也已有两年,尝试过各类中药、西药,却一直都没什么明显效果。一次偶然的机会,他从台州市肿瘤医院的宣传单和公众号上都看到了失眠介入门诊的相关宣传,便抱着试一试的心态找到了失眠介入门诊副主任医师何清泉。

到达医院后,何清泉仔细地和王先生进行体检、询问相关病史,为他制定了具体方案。

随着治疗的进一步深入,何清泉逐步让患者进行睡眠限制。根据实际情况,他为患者制定了一套个性化睡眠方案:“患者说自己一般晚上11点准备睡觉,但是实际上要到凌晨两三点才睡得着,早上也会很早就醒来,所以我询问他的意愿后,让他每天晚上12点睡,第二天早上5点起。”

从治疗当晚开始,他还给了王先生一份“睡眠日记”,让他每天记录上床时间、睡觉时间、中间醒来的次数和时间等数据,通过这样的方式来观察。“有时患者的记忆会出现偏差,通过记录就能很好地把实际情况反映出来,有利于我们进一步治疗。”何清泉说。

由于工作的关系,王先生平时接受光照的时间很少,而光照正是影响激素分泌的重要原因之一。何清泉对症下药,给患者推荐了光疗仪器,弥补光照不足的情况。这样的多项措施并行的治疗进行了一个多月,目前患者睡眠状况大为改善。

“失眠太痛苦了,现在经过治疗好多了,最起码现在有深睡眠,第二天精神状况好很多!”患者王先生感触很深,“我感觉何医生的方法挺好,以前我用药物治疗会有一定副作用,就一直在寻找其他治疗方法,这回终于找到了。何医生对患者也很关心,希望他能把这个方法延续下去,治疗更多的失眠患者。”

“很多患者想通过早睡、晚起、白天补觉的方式自行缓解失眠,或者选择自己服用安眠药,这样的治疗方式并不科学。以最近几年非常火的‘褪黑素’为例子,过度服用很可能会产生依赖性,也有导致抑郁的风险存在。”何清泉提醒广大市民,药物存在副作用,一定要遵医嘱服用。“大多数人对失眠治疗的了解就是吃各种药物,我们这次的治疗方式是向上海的医院学来的,下一步我们会考虑加入中医疗法进行辅助治疗。”

2月,医学大咖来温岭坐诊啦!

本报讯(记者辛雨婷)想获得省城医生的治疗意见甚至让他们亲自操刀手术,却无奈挂不上号,怎么办?别着急,每月都会有医学“大咖”到温岭坐诊,有需要的市民可提前一星期预约。

●市一院

2月22日,浙江大学医学院附属邵逸夫医院肾内科主任医师李华,上午查房、讲课,下午到特需门诊坐诊。

2月24日,浙江大学医学院附属邵逸夫医院普外科主任医师梁霄,上午查房,下午到特需门诊坐诊。

2月25日,浙江大学医学院附属邵逸夫医院胃肠外科主任医师朱玲华,上午查房,下午到特需门诊坐诊。

●中国科学院大学附属肿瘤医院(浙江省肿瘤医院)台州院区(台州市肿瘤医院)

浙江省肿瘤医院医疗团队长期在国科大肿瘤医院(浙江省肿瘤医院)台州院区开展查房、手术,每月两次下派科级别主任来院开设门诊与手术。

周一下午、周三上午,介入与微创外科王一凡副主任医师在门诊坐诊。

周一全天、周三全天,病理科苏影主治医师在门诊坐诊。

周二上午,介入与微创外科徐栋主任医师在门诊坐诊。

周二全天、周三全天,肿瘤放疗科胡晓副主任医师在门诊坐诊。

周二全天、周四上午,结直肠内科史钟副主任医师在门诊坐诊。

周二全天,胸部外科魏为添副主任医师在门诊坐诊。

周三上午,放射介入科俞炎平主任医师在门诊坐诊。

周三全天,头颈外科刘大明副主任医师在门诊坐诊。

周三全天,乳腺外科夏想厚副主任医师在门诊坐诊。

周三全天,妇瘤外科周一鸣副主任医师在门诊坐诊。

周三全天,放射科张娟副主任医师在门诊坐诊。

周三全天,中西医结合任莉莉副主任医师在门诊坐诊。

2月22日,国科大肿瘤医院(浙江省肿瘤医院)头颈外科韩春主任医师来院坐诊、手术。

2月24日,国科大肿瘤医院(浙江省肿瘤医院)胸部外科蒋友华主任医师来院坐诊、手术。

2月24日,国科大肿瘤医院(浙江省肿瘤医院)乳腺外科丁小文主任医师来院坐诊、手术。

●台州市中西医结合医院

2月26日上午,浙江省中医院中医肿瘤科阮善明副主任中医师来院坐诊。

2月24日,浙江省中医院中医儿科主任张源副主任医师来院坐诊。

2月25日上午,浙江省中医院针灸科陈姗姗主任中医师来院坐诊。

2月25日上午,浙江省中医院消化内科黄直主任医师来院坐诊。

2月26日上午,浙江省中医院中医肿瘤科阮善明副主任中医师来院坐诊。

●市妇幼保健院

市妇幼保健院为浙江大学医学院附属儿童医院温岭分院,浙大儿院长期派驻专家开展门诊、病房、教学等各项工作。此外,市妇幼保健院还定期邀请上级医院知名专家来院指导及坐诊、手术,有需要的患者可提前进行预约。

每周二上午,浙江省肿瘤医院乳腺外科夏想厚副主任医师来院坐诊、手术。

2月25日上午,浙江省中医院妇科郑美云主任医师来院坐诊、手术。

2月26日,浙江大学医学院附属儿童医院眼科康道欢主治医师来院坐诊。

2月25日下午,浙江大学医学院附属儿童医院小儿骨科赵国强主任医师来院坐诊、手术。

2月26日下午,浙江大学医学院附属儿童医院呼吸科李淑娟副主任医师来院坐诊。

温馨提示:专家是否来院以医院实际坐诊排班为准。