



川 越千里 将大爱留在阆中

记者 朱丹君 通讯员 王凌云

温岭，地处浙江东南沿海，是中国大陆新千年、新世纪第一缕曙光首照地，也是中国第一家股份合作制企业诞生地。

阆中，位于巴蜀之地，是国家历史文化名城、世界千年古县、中国春节文化之乡，素有 阆苑仙境 巴蜀要冲 之美誉。

一个是滨海城市，一个是千年古城，相距1900余公里，本来很难联系在一起的两座城市，在东西部协作战略背景下，打破时间、空间上的掣肘，跨山河牵手同行。

近年来，我市坚持精准协作理念，采用 组团式 帮扶，围绕人才交流、医院管理、技术发展、学科建设、项目支撑等方面持续发力。2022年至2023年，我市已先后援派5名专业技术人才到阆中市开展医疗技术指导和学术科研教学帮扶，通过多学科、全方位的帮扶援助，极大提高了当地的医疗技术水平和基层医疗服务能力。

陈君峰：

架起温阆两地 协作之桥

阆中，是中国四大古城之一，历史悠久，文化底蕴深厚。这里山好、水好、城好，人更好！说起这座城市，陈君峰赞不绝口，还在朋友圈积极介绍、推广，希望让更多的人了解阆中、来到阆中，并爱上这座城市。在即将结束援助工作时，陈君峰还参加了献血活动，在阆中留下自己的一腔热血。

今年6月，陈君峰响应政府号召，到阆中市卫生健康局医政股工作。挂职期间，他敢于担当、勇于奉献，有针对性地做好帮扶工作，找准结合点，做到以强带弱、优势互补、强强联合，助力温阆两地卫生健康事业共同发展。

温岭和阆中两座城市很有渊源，都说温阆一家亲。在这里，陈君峰结识了很多志同道合的朋友，彼此建立了深厚的友谊。今年10月，陈君峰参加阆中古城马拉松比赛，用脚步丈量这座魅力古城。下班后，他还经常到美丽的嘉陵江畔跑步。

我把自己当作阆中的一分子，希望能为阆中的建设贡献绵薄之力。援川期间，陈君峰深入基层，上山下乡，走遍了阆中市所有乡镇，走访了阆中市所有市级和基层医疗机构，当地留守老人很多，基层卫生院因为地域、人力、设备等限制，发展面临着诸多困境。

陈君峰将调研的情况形成总结报告，并通过参加 阆中市卫健领域东西部协作交流座谈会 以及学术讲座等形式，围绕医院规划、医共体建设、急救能力提升、医疗技术创新、医疗质量安全管理体系建设、学科建设、人才培养、绩效考核等方面积极献计献策。

作为温岭市援建医院，老观镇中心卫生院（阆中市第二人民医院）在东西部协作资金的支持下，继去年门诊大楼投入使用之后，急诊急救分中心于今年10月正式投入使用。在投入使用前夕，陈君峰和援川医生王军友多次奔赴该院，对急诊急救分中心的整体布局、制度管理、流程制定、人员配比等提供专业意见。

援川期间，陈君峰还架起了温岭与阆中的协作之桥，取得了显著成效。阆中市第二人民医院门诊量、住院人数均有大幅提升，医院基础设施不断夯实、服务能力不断提升，办院水平实现新突破，真正实现了 输血 向 造血 的转变。

陈君峰多次组织并参加各类义诊义检活动，分赴老观镇、天宫镇等乡镇，送医送药下乡，服务当地老百姓200余人次。他还积极参与阆中市卫健局的脱贫攻坚后评估工作，深入乡村基层，走访困难家庭，了解他们在日常生活中存在的难题，提供力所能及的帮助，通过赠送慰问品和慰问金为困难家庭奉献爱心。

生命的价值在于奉献，青春的事业在于创造，这是陈君峰参加工作以来的座右铭。为了做好此次援川工作，他将家里的老人、孩子交给妻子，默默承受着思念家人的痛苦。半年的阆中之行，是我人生当中一次最宝贵的经历，我将永远铭记。陈君峰说。



陈君峰（右一）组织并参加天宫镇义诊。



王军友（左一）在阆中市人民医院手术室工作。（照片由受访者提供）

王军友：

留下一支带不走的医疗队伍

援助时间毕竟有限，后期还需要建立起一个长效的学习机制。即将结束帮扶工作返回温岭，王军友心中一直惦记着阆中市人民医院神经外科的发展，他准备借助温岭市第一人民医院及浙江省内的一些大医院手术直播等方式，为当地留下一支带不走的医疗队伍。

王军友是温岭市第一人民医院神经外科的主任医师，因东西部协作与阆中结缘，在阆中市人民医院担任神经外科副主任。今年6月，他主动请缨到阆中工作，通过手术示范、实地查房、带教义诊等方式，将神经外科领域先进的医疗技术与理念毫无保留地传授给同事，造福当地百姓。

在王军友和同事的共同努力下，阆中一名年逾六旬的脑出血患者，经过显微镜下微创手术，成功脱离生命危险。与传统手术相比，显微镜下的脑外科手术更安全、更微创、更精细，为患者术后恢复创造了更有利的条件。术后两个星期，这名患者恢复良好，已经可以下地走动。

这样救人的暖心案例还有很多。援川期间，王军友风雨无阻、不分日夜地与同事们奋战在救死扶伤的第一线。在他的努力下，温岭市第一人民医院 精细化管理理念 对阆中市人民医院的影响更加深入，该院神经外科显微镜下清除脑出血技

术也更加成熟，成为了常规术式。

受重油重盐的饮食习惯、居住环境影响，当地卒中高发。为此，王军友毫无保留，将自己的所学所悟悉数分享给同事，通过做好手术带教和示范，积极推动神经内镜下脑出血的微创治疗。援川期间，王军友还积极参与阆中市第二人民医院的建设，并利用微信、钉钉等软件，对一些病例进行远程指导。

阆中市大多数乡镇位于山丘之上，乡镇里有很多留守老人，他们行动不便，看病也不方便。在天宫镇、老观镇，王军友和同事们一起，为当地老百姓开展义诊，受到了很多老百姓发自内心的感谢。在阆中市健康大讲堂里，王军友还以 颈动脉斑块诊治 为主题，开展健康宣教。

阆中之行，虽远离家乡，但记忆犹新，是一次奇妙之行。在这里，我感受到家的温暖，看到这片山水孕育的伟人，体验到作为一名共产党员的荣光和价值。王军友感慨万分。

在陈君峰、王军友等援川医务工作者的推动下，温阆两地卫健系统的交流协作达到了一个新的高度。从理念提升到技术革新，两地将探索更长效的交流学习机制，携手共进，书写东西部协作医疗帮扶更为动人的新篇章。

天天喝奶茶，20岁女孩得了糖尿病

医生提醒：对抗糖尿病，要健康饮食、适当运动加合理用药

本报讯（记者郑灵芝）天天喝奶茶吃甜食，20岁女孩小杨被确诊糖尿病。神奇的是，半年后，她的糖尿病被治好了。

近日，小杨又来到温岭市第一人民医院内分泌科复查，内分泌科林海洋主任医师发现，即使她把降糖药停了两年，血糖仍处于正常值。

回想两年前，刚收治入院时，小杨的糖化血红蛋白是10%，空腹血糖值为16mmol/L。原来，小杨特别喜欢喝奶茶，几乎是一天一杯，同时她还爱吃夜宵、甜食等。后来，小杨经常出现口干尿多等症状，但是一直未引起注意。直到入院前几天，她更加频繁地出现口渴、尿

频、尿多甚至恶心呕吐等情况，伴随着视力模糊症状明显，体重也随之下降，她这才到内分泌科就诊，后被诊断为糖尿病酮症酸中毒、2型糖尿病。

林海洋告诉记者，一杯奶茶其实相当于五罐可乐，若是天天喝，糖尿病自然会找上门。内分泌科根据小杨的病情，制定了个性化的治疗方案，予以补液、胰岛素降糖、纠正酸中毒等治疗，同时评估胰岛功能及其他糖尿病慢性并发症情况。酮症酸中毒纠正后，由于小杨当时的胰岛功能下降，继续给予胰岛素强化治疗控制血糖。

出院后，小杨按照内分泌科的健康指导，健康饮食、适当运动和合理用药，

并且及时复查。之后复查，小杨血糖控制平稳，胰岛功能恢复，胰岛素用量逐步减少，并最终替换为口服降糖药方案。半年后，小杨停用了所有的降糖药物，血糖一直保持正常状态。直到如今，两年过去了，小杨的血糖依然稳定。

林海洋告诉记者，这意味着在对抗2型糖尿病时，只要不是胰岛β细胞功能完全出现障碍，即使是发病早期胰岛功能受损，也可以通过胰岛素强化治疗等方法使胰岛功能恢复。很多早期的2型糖尿病患者都有可能通过积极治疗达到缓解甚至逆转效果，小杨就是一个很好的案例。

市一院减肥营 杀甲 得猛

一个月最多甩掉17.2斤，平均每人减重9.5斤

记者 朱丹君 通讯员 王凌云/文
通讯员 林桉然/图

12月19日，市一院举行第二期员工减重管理总结分享会。历时一个月，24人参加减重挑战，共甩掉217.2斤赘肉，平均每人减重9.5斤。这一期减重王的桂冠，被甲乳外科护士马婷摘得，她一个月内减重17.2斤，目前已成功瘦身25.4斤。

今年以来，市一院已开展两期主题为 关爱员工 享瘦 生活 的健康管理项目，由专业团队制订健康管理方案和实施健康干预措施，通过科学减重，提高员工健康意识，培育健康生活方式。市一院还被中国医促会营养与代谢管理分会评为2024年度医学减重教学校。

从放飞到自律，瘦下来后 身心都轻松了

参加单位的减重营，这是今年我做出的最明智的选择。在总结分享会上，马婷分享了自己的减重心得与经验。穿着得体的护士服，马婷看上去神采奕奕，体态婀娜多姿。

减重前，马婷的体重是154斤，这还不是她最重时候的数据。生完孩子后，管不住嘴，就有点放飞自我了。看着 增增增 往上涨的体重，马婷曾尝试过多种减肥方法，但都以失败告终。

得知医院开展减重项目，马婷抱着试一试的心态参加了。营养科医生为参与者量身定制减重方案及减脂食谱，同时进行体重监测、运动打卡、饮食打卡，随时在线答疑，并进行中期评估、方案调整等。

医院的营养餐挺好吃的，配备的蛋白粉和膳食纤维有很大的饱腹感，就是要克服嘴瘾，慢慢地，体重就下来了。马婷说，刚开始上秤掉重不明显，没想到坚持两个星期后，成效很明显。除了要管住嘴，马婷还坚持每天走路1万步，消耗300卡路里，每周到健身房做一两次的抗阻运动。

马婷说，她的家里人都爱吃肉，饭桌上很少见到蔬菜，几乎全是大鱼大肉。现在，我们家的饮食结构调整了，饭桌上会增加两三个蔬菜。马婷说，原先因为胖，她爬三层楼都会觉得喘不上气，现在爬十层楼都没问题，减下来后，整个身心都觉得轻松很多。

别出心裁的是，这一期工委会对减重最多的前三名奖励牛

肉。减下来多少肉，我们就奖励多少斤牛肉。提着沉甸甸的一大袋牛肉，马婷感慨万分，原先，这一块肉绑在我的身上，我是多么臃肿，多么难受，幸好我坚持下来了。

在马婷的带动下，科室一名医生、两名护士一起加入了科学减重的行列。同时，马婷的老公、孩子也受到影响，家里的饮食结构更加清淡、健康，他们还定期到健身房参加游泳等运动。

减掉体重，还要减掉不良的饮食、生活习惯

蔡医生，你瘦了，变帅了，更自信了！放射科医生蔡榕微一上台，整个分享会现场立即沸腾了。一个月时间，蔡榕微甩掉16.4斤的赘肉。如今，他的体重从最初的183斤，成功瘦身到140斤。

我自己都没想到，能瘦这么多。蔡榕微说，由于工作需要，他经常值夜班，干活干到后半夜，饿了就会点夜宵吃。日积月累，他的体重 增增增 往上涨。每次深蹲，感觉很费力，干活容易累。蔡榕微一直想瘦下来，但是一直没找到方法。

营养搭配、生活规律、运动健身，这是我减下来的秘诀。蔡榕微说，减肥的道理大家都懂，但往往都是三分钟热度，很难坚持下来，减重是一条漫长的道路。我觉得，找到适合自己的方法加一段时间的坚持和良好的心态，是最有用的。

只要坚持下去，减掉的不仅仅是体重，更是把自己不好的生活习惯、饮食习惯减掉了。成功瘦身后的蔡榕微变得更加自律，聚餐、夜宵都戒掉了，还爱上了运动，瘦下来后，就不想再胖回去了。

如果其他单位有这方面的需求，可以联系我们营养科，我们可以协作开展员工减重福利项目。该院营养科负责人杨飞卿说，如果个人有减重意向，也可以到医院营养科门诊进行咨询。

减重活动是关爱员工健康的活动之一。据该院工会副主席张巧燕介绍，近期医院食堂还推出了轻食餐专窗，满足职工健康饮食需求。下阶段，医院还要继续推广践行 日行一万步、吃动平衡、三减三健 等健康生活方式，以医院为点带动社会这个面，身体力行向社会、向更多人群普及健康理念，传播健康行为。



减重前三名获得牛肉奖励。

加班加点，医技跑出加速度 当日开单，当日完成检查！

本报讯（通讯员林佳媚）医生，我要做个腹部增强CT，看看直肠癌术后有没有复发，最快可以约到哪天？现在帮你约上，今天就可以做。增强CT都能这么快了？比以前方便多了！

患者陈先生是浙江省肿瘤医院台州院区直肠癌术后患者，需要长期随诊复查。近日，他来到医院复查做CT，惊喜地发现，现在门诊不仅可以预约当日的CT检查，而且当日就能拿到报告。

CT、磁共振、超声检查是许多疾病诊断的重要辅助手段，在肿瘤医院，随诊复查尤其重要，但因检查时间相对较长，排队、预约等待时间长往往成为患者头痛的问题。为缩短预约等待时间，台州院区不断推进辅助检查 日清 工作，对符合要求的所有门、急诊患者，做到当天就诊开单，当天进行辅助检查。

台州院区十分重视改善患者的就医体验。在医务部的牵头下，医技科室及信息科等部门共同协调，推动检查项目完成 日清 。在 急诊优先、患者优先 的前提下，CT及超声常规增设周一至周三的中午加班位点，必要时开放周四、周五中午加班位点，磁共振实行双班制，从早上8点至晚上9点持续上班，合理优化资源配置。

目前，台州院区的DR胸片、CT平扫及增强、急诊CT、超声检查、心电图均做到了当日开单当日完成检查，实现了门诊就诊患者检查 日清 ，磁共振检查最大限度 日清 。

为了让患者早日拿到报告，诊断医生一天连续工作10个小时以上已成为常态。可喜的是，自开展 日清 工作以来，患者等待检查时间较之前明显缩短，更好地满足了患者高品质的就医服务需求。