

中医调理痛经



有些女性朋友在月经周期前后出现小腹疼痛难忍,坐卧不宁,伴腰部酸痛,头晕目眩,四肢厥冷,乏力,呕吐腹泻,或肛门坠胀等症状,严重影响工作学习和日常生活,这就是平常说的痛经。医学上痛经是指妇女经期或行经前后周期性出现小腹疼痛或腰骶部疼痛甚至剧痛晕厥,属祖国医学“经行腹痛”范畴。

生理性痛经无需干预,但如果痛经影响生活与工作或学习,则需要至医院寻求医生帮助,通过检查排除子宫肌瘤血症、子宫内膜异位症等器质性病变并进行针对性治疗。

保健药膳:1.姜24g,红枣30g,花椒9g。将姜、红枣洗净,姜切薄片同花椒一起置锅内加适量水,以小火煎成1碗汤汁即成。热服。每日2次。此

汤温中止痛。适用于寒性痛经症。阴虚火旺者忌服。2:益母草60g,粳米50g,红糖适量。先将益母草煎汁去渣,然后与粳米、红糖共煮成稀粥。经前3日开始服用。温热服,每日1-2次。此粥活血化瘀,理气通经。适用于气血瘀滞型痛经,月经不调,产后恶露不止等症。3:玫瑰花、月季花各9g,红花3g,将上3味药研粗末,以沸水闷泡10分钟即可,每日1剂,随时温服。连服数日,以在行经前几日服用为宜。此茶活血调经,理气止痛。适用于气滞血瘀型痛经,月经量少,腹胀痛,闭经等症。

中药治疗:根据中医辨证论治,运用中药治疗痛经,无论虚实,调治应持续3个月经周期以上,疗效方能巩固。

针灸治疗:可取关元、中极、三阴交、太冲、地机、肾俞、阳陵泉、血海穴。也可配合艾灸,能温通经络,激发阳气,祛散寒邪,通过经络传导使气血通畅,从而达到止痛的效果。

耳穴压丸:取穴:内生殖器、肝、胆、肾、腹、内分泌、肾上腺、耳背沟、耳迷根、皮质下。

穴位敷贴:取穴:神阙、关元、三阴交。敷药制备:肉桂、吴茱萸、玄胡索、乳没各10克,研极细末配。于月经前3日取本品2克置于阳和膏中粘匀,贴于穴区,月经始潮或疼痛发作时取敷药2克置于胶布上贴穴,每日1次,每月贴6日为一疗程。

(中医科 陈莉莉)



当前,癌症已成为世界最严重的公共卫生问题之一,《中国肿瘤登记年报2012》中显示,在我国,每分钟就有6人被确诊为癌症,每分钟有5人死于癌症,22%的人群可能罹患癌症,并且癌症呈现出越来越年轻化趋势。

吃对食物,可预防癌症,是癌症的克星;吃错食物,导致肿瘤疯长,是癌症的最爱。很多人都知道大蒜、红薯、西红柿和苦瓜被称为“抗癌第一菜”,多次上榜世界卫生组织和癌症权威研究机构排行榜前几位。现实生活中往往因为传统观念和错误做法,导致了这些食物完全失去了抗癌的功效。

大蒜加温后抗癌效果等于零!山东人最爱吃大蒜,一瓣瓣吃,还说吃大蒜不得癌,但是效果不佳,必须先把大蒜切成片或者碎成泥,放在空气里15分钟,让它跟氧气结合以后才会产生大蒜素,大蒜本身不抗癌,大蒜素才抗癌,而且是抗癌之王。

西红柿应该怎么吃才能抗癌呢?很多人都生吃,还有人切片放白糖食用,这样吃西红柿并不能抗癌!西红柿里面有番茄素,和蛋白质结合在一块,周围有纤维素包裹,很难出来,只有在加温到一定程度后才能出来,所以西红柿炒鸡蛋,西红柿鸡蛋汤才是最好的选择。

据日本国家癌症研究中心研究发现,红薯的抑癌效应可高达98.7%,但是要如何吃让效果更好,还是有讲究的,最好是在中午吃红薯,糖分多了,身体一时吸收不完,不仅不抗癌,还容易产生胀气,烤红薯最好不要连皮吃,因为红薯皮含有较多的生物碱,食用过多会导致胃肠不适,有黑色斑点的红薯皮更不能食用,会引起中毒。

欧美权威研究表明,人们远远低估了苦瓜的功效,它不仅能抗菌,抗病毒,抗炎症,还可以有效逆转糖尿病,拥有杀死癌细胞的超强功能,苦瓜炒熟或者煮熟了吃,效果会大打折扣。苦瓜汁的抗癌效果能达到10倍以上。

(预防保健科 肖超兰)

你知道『抗癌第一菜』的正确吃法吗

更年期的那些事儿

更年期综合征,是指妇女绝经前后出现性激素波动或减少所致的一系列以自主神经系统功能紊乱为主,伴有神经心理症状的一组症候群。人们往往把更年期女性的偏执、脾气大、乱猜疑、喜怒无常等视为正常表现,其实这些症状是更年期病态心理的信号。

关注自己身体的每一点变化,做个聪明健康的女人,早发现更年期,早综合治疗。更年期并不可怕,重要的是你如何去面对。

激素补充治疗可以改善更年期症状。更年期常有乏力、烦躁激动、潮热出汗、睡眠欠佳、四肢酸痛、性欲减退等不适症状。用了激素后,90%的人能快速生效,甚至是今天雌激素用上,明天几乎所有症状都好了。许多研究证实,大约3/4的患者只要进行小剂量的雌激素补充治疗就可以有效缓解这些症状。另外,激素补充治疗还可以减少泌尿系统感染,延缓生殖系统衰老,改善性健康;同时也是骨质疏松的一线治疗方法之一。

激素补充治疗的同时,结合日常生活和饮食方面的调整,也可以取得令人意想不到的效果。

饮食方面:1.均衡饮食并加钙:更年期女性因为卵巢激素分泌不足,容易流失骨质,此时不宜再

贸然节食,否则会增加骨质疏松的风险,应该维持均衡的饮食,并且摄取含钙食物。2.摄取助眠食材:如黄豆、山药、红枣、百合等,对于改善更年期女性尿频、失眠也有很大的帮助。3.多喝水:补足水分,能减轻发热潮红等不适。4.少喝咖啡与酒:咖啡因和过量的酒精会干扰睡眠,也会影响体内激素水平,让骨质流失得更快。**生活调养秘诀:**1.每天可选在清晨或黄昏晒太阳,至少10分钟,促进维生素D在体内合成,以提升钙质的吸收率,防止骨质疏松。2.养成运动的习惯,最好选择加强骨骼作用的负重运动。3.睡觉时穿透气的棉质衣服,并保持卧室通风良好。4.调整心态,结交知心好友,多参加社团活动,也可让心境变年轻。5.可在医生指导下进行激素疗法,改善生活质量。6.要善于克制,并培养开朗、乐观的性格,善用宽容和忍耐对待不称心的人和事,以保持心情舒畅及心理、精神上的平静状态,有利于顺利渡过更年期。

让我们呵护自己,传递温暖,让女性留住自己的青春,在各个年龄段都可以绽放生命的光彩!

(妇保科 陶玉玲 李方元)

饮酒对胎儿的危害



孕妇饮酒后,酒精可以通过胎盘进入胎儿的体内。由于胎儿肝脏发育还不完全,对酒精的分解代谢能力低,因此,胎儿血液中酒精浓度高、持续时间长,危害大。孕妇饮酒后可增加流产、胎儿出生后体重低的危险,而且,饮酒量越大,其危险性也越大。

对胎儿来说,酒精造成的影响主要包括身体的先天畸形和智力、精神发育障碍,称之为“胎儿酒精综合征”。先天畸形包括:面部畸形,如小头畸形、小耳、小眼、脸裂狭窄、面部平板、塌鼻梁、短鼻、无鼻唇沟;先天性心脏病;肾发育不全;马蹄肾、肾盂积水等肾脏疾患;指甲发育不全;骨关节挛缩、手指弯曲;胸廓畸形;出生后,患儿有吮吸反应弱,睡眠障碍,烦躁不安,易激惹等表现。以后在智力、注意力、记忆力、语言能力、精细运动功能、手眼协调方面表现异常。多数患儿有不同程度听力缺陷,并常有视神经发育不全、视力下降、斜视、角膜浑浊。其学习能力、注意力、逻辑推理能力和数学能力差。

不管白酒、红酒、啤酒还是葡萄酒,甚至含酒精的饮料、药物,都可以使胎儿受到损伤。嗜酒的妇女,发现怀孕后立即停止饮酒。哺乳期饮酒,少量酒精可以进入乳汁,其婴儿在爬行、走路等运动方面落后于正常婴儿。

孕期保健十分重要,是出生缺陷预防工作的重要一环,不容忽视。(产前诊断中心 刘丹平)



江西省妇幼保健院

JIANGXI MATERNAL AND CHILD HEALTH HOSPITAL

全国医院(卫生)宣传与文化创新优秀报刊
江西省妇幼保健院主办

2017年10月第10期(总149期)
(内部刊物 免费交流)



微信公众号

崇德敬业
情系妇幼

我院集中组织观看党的十九大开幕盛况



金秋十月,历史的时针指向又一个重要时刻——举世瞩目的中国共产党第十九次全国代表大会在北京人民大会堂胜利召开,中华民族伟大复兴的征程揭开新的一页。

10月18日上午,院党委结合实际,因地制宜布置多个 viewpoints,第一时间组织集中收听收看十九大开幕式盛况。医院领导班子成员与机关、后勤党员、干部职工齐聚在行政楼会议室认真收看大会直播实况。临床、医技科室分别在党员活动室及病房,组织干部职工和住院患者利用电视、网络、移动手机端等方式,第一时间聆听习近平总书记代表第十八届中央委员会作的报告。观看开幕会后采取中心组理论学习、三会一课、职工政治学习、微课堂平台等多种形式,分层分批组织

十九大报告专题学习讨论活动。

广大党员、干部、职工激情昂扬,踊跃畅谈学习体会,大家一致认为,十九大报告举旗定向、高瞻远瞩、大气磅礴,是夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利的政治宣言和行动纲领。大家纷纷表示,要以党的十九大精神为引领,不忘初心、不辱使命,以更加昂扬的斗志、更加务实的作风、更加积极有为的举措,撸起袖子加油干、振奋精神创新干,立足岗位作贡献,履职尽责争先进,积极投身新时代中国特色社会主义的伟大实践,奋力书写中华民族伟大复兴中国梦的健康篇章。(宣传办 徐华)

医院党委中心组(扩大)会专题学习党的十九大报告

10月19日下午,医院召开党委中心组(扩大)理论学习会议,传达学习贯彻党的十九大报告。院党委书记王峰主持会议并讲话,院领导班子成员和副护士长及以上中层干部100余人参加会议。

王峰指出,党的十九大是在全面建成小康社会决胜阶段、中国特色社会主义进入新时代的关键时期召开的一次十分重要的大会,具有重大的政治意义、理论意义和实践意义。他强调,要把学习好十九大报告,领会好十九大精神实质作为当前和今后一个时期全院广大党员、干部职工首要的政治任务。

要紧紧围绕全会提出的“提高保障和改善民生水平”要求,进一步贯彻好健康中国战略,在省卫生计生委的正确领导下,以人民健康为中心,紧紧围绕江西发展大局来思考和谋划妇幼健康工作,把健康融入到医院中心工作中,让人民享有公平可及、优质高效的健康服务。要努力践行全心全意为人民服务的根本宗旨,深入推进医改,在分级诊疗、医联体、药品供应保障等基本医疗制度建设上取得新突破,加强和完善好医院医疗服务体系和全科医生队伍建设,补短板,让人民群众有更多获得感;完善医学科技创新制度,打造医学科技创新平台,大力优化人才发展环境;积极落实医改政策,加快专科和专病医联体的建设,构建解决关键医疗问题的现代学科群,建立完善现代医院管理体系,制定更加有效、规范的措施和优质高效服务体系。

会议就医院学习贯彻十九大精神作出统一部署,要求进一步加强基层党组织建设,严肃党内政治生活,有计划、分层次、重实效地组织全体党员、干部职工认真学、反复学、深入学,努力在学习贯彻党的十九大精神上走在前、作表率,切实把思想和行动统一到十九大精神上,推动并实现医院事业全面协调可持续发展。(党办 王莹)

我院在省卫生计生委医改重点工作调度会上交流发言

10月25日下午,省卫生计生委召开医改重点工作调度会。曾传美等卫计委相关领导及负责同志参加了调度会,并对各大医院提出了医改下一步的要求。副院长舒宽勇在会上对我院综合改革工作情况作了大会发言。

自今年9月9日公立医院综合改革启动以来,我院按照医改政策新要求,抓落实,综合医改取得了阶段性进展。一是优化医疗资源配置,为妇女儿童提供生理和心理连续的服务与管理。大力推进亚专科发展,实行专病专治。二是破除以药补医机制,严格诊疗费用管控。落实药品购销“两票制”,全面取消药品加成;结合专项整治工作,有效控制诊疗费用增幅。三是巩固改善就医体验成果,完善

“三个中心”的诊疗模式,实行门诊住院一条龙管理,推进专病专治,持续改善医疗服务。四是积极应对“全面两孩”,开展多元围产服务,提高产科接生能力,完善围产全程保健。五是全面优化服务流程,“互联网+”模式方便患者就医,增加普通号源减轻患者负担,举办各种公益活动,完善便民惠民服务。下一步,我院将加强考核与评估,对医改执行过程中发现的问题,有针对性地研究解决办法,及时校正改革中出现的偏差,充分体现医院公益性质,使群众看病就医更加安全方便快捷。

全省省直医院分管领导及负责同志、各设区市卫计委分管领导、体改科(处)负责同志参加了会议。(医务科 吴斌)

我院举办党务干部理论培训班

为进一步严肃党内政治生活,提高党务干部业务素质和工作能力,适应新形势党建工作要求,10月中旬,院党委举办了党务干部理论培训班。医院领导班子成员、二级党总支(支部)和三级党支部书记、支部委员、党小组长、科室记录员共计100余人参加了培训。

此次培训精心设计课程内容,结合临床工作性质,安排了三个下午的时间,集中组织党务干部全员培训。采取专题辅导和经验交流相结合的方式,邀请了省卫生计生委直属机关党委专职副书记罗峻松、省委党校党史党建教研部博士黄德锋分别就《党建与医院现代管理》和《党支部工作实务》进行专题授课;党委书记王峰结合党委组巡察

反馈的问题做了题为“学习十九大精神——履行管党治党责任,严实基层党建”专题辅导;党办主任江永珍就进一步规范党内政治生活和准确把握党务干部角色定位等方面分享了党务工作经验。

培训班主题鲜明、侧重务实,旨在积极整改落实党委组巡察反馈我院党建工作存在的问题,进一步推进“两学一做”学习教育常态化制度化,提升党务干部履职能力,促进我院党建工作再上新台阶。党务干部们认真聆听辅导,纷纷表示学有所思、学有所获,今后将努力提升自身理论水平和实践能力,争做甘于奉献、勤于学习、勇于创新、务实担当的党务干部。(党办 王莹 石凡)

有需要能发挥作用就是人才

——医院召开人才暨科研工作推进会

10月12日下午,医院召开人才暨科研工作推进会,院领导黄欧平、王峰、李隆玉、邹清水出席会议,医院临床、医技与相关行政部门科主任及博士参加会议。会上,人事科科长张兰芝介绍医院人才工作情况:医院近三年共引进博士4名、硕士68名、本科13名。为适应医院改革和发展需要,制定《关于引进博士研究生的管理规定(试行)》,进一步规范对博士研究生的管理。科教科习斌蓉科长简要介绍《江西省妇幼保健院博士科研启动经费管理办法(试行)》、《江西省妇幼保健博士津贴考核办法(试行)》及全院博士基本情况:医院现有统招博士11名,在职博士6名,近三年共获批5项国家自然科学基金、10项省级项目,发表SCI19篇。

会议强调,医院要树立科学的人才观,大力实施科技新院、人才强院战略,正确认识人才,有需要、能发挥作用的就是人才;科学管理人才,建立科学规范的人才培养和考核激励机制,采取人才引进和内部培养相结合的多元化方式,吸引人才、留着人才和使用人才;科室要制定科研计划,树立学科发展目标,发挥高层次人才作用,进一步推进研究型医院建设。

会上,产科副主任医师贺晓菊及中心实验室邹阳作为博士代表进行交流发言,结合专业和岗位实际,交流了业务及科研工作成果,阐述了今后科研目标和发展方向。各科室负责人就科室人才培养及医院人才引进、科研工作提出了相关意见和建议。(科教科 邓薇)

妇保科举办『世界更年期关怀日』主题活动

每年的10月18日为“世界更年期关怀日”，为了倡导关爱女性健康，推动更年期健康保健知识宣传普及，妇保科举办了“世界更年期关怀日”义诊和健康讲座等系列关爱活动。

10月18日下午，住院部18楼小会议室座无虚席，掌声不断，一场“关爱女性，分享未来”的健康小讲堂正在互动进行，副院长舒宽勇为广大患者和医务人员分享了“妇女保健及激素补充治疗的合理运用”健康指导。舒院长授课语言通俗易懂、幽默风趣，深入浅出地介绍了更年期的概念及原因、更年期的近期症状与远期危害、更年期的误区与应对措施等内容。并就绝经激素治疗的原则、治疗方案的选择、治疗的时间窗及相关注意事项进行了详细讲解。

活动现场，妇保科的专家们与大家互动交流，面对面指导，帮助广大女性朋友走出更年期认知误区，引导科学合理做好更年期治疗和保健。

此外，妇保科还派出医护人员来到门诊部开展义诊活动，为群众答疑解惑，发放健康资料200余份，深受群众好评。

“世界更年期关怀日”主题活动受到了媒体的关注与支持，江西省广播电视台和南昌市电视台对关爱活动进行了全程报道。舒宽勇副院长接受了专题采访，向观众朋友详细介绍了更年期女性的常见症状、主要治疗方式及日常生活保健等科普知识。

(妇保科 陶玉玲 李方元)

简 讯

●我院组织开展安全生产巡查工作

10月16日下午，副院长舒宽勇、李隆玉带领医务科、护理部、质控科、院感科、医疗纠纷调处中心、预防保健科等职能部门负责人对急诊科、住院部病房、新生儿科重症监护室、中心手术室等部门的医疗安全、药品安全、设备安全、护理及院感等工作进行了重点检查，就现场发现的各类隐患提出了整改意见，要求立改立行，确保党的十九大期间的医疗质量和生产安全。

(医务科 吴斌)

●江西代表队在全国医院医保管理胜任力大赛中夺冠

10月19日，第二届全国医院医保管理胜任力大赛总决赛在美丽的春城云南昆明举行，经过4月份南宁初赛和7月份长春半决赛的激烈角逐，江西省妇幼保健院刘洋、南昌大学第一附属医院吴央、江西省人民医院涂正乐、江西省皮肤病医院曾媛媛、九江市第一人民医院沈玲玲、吉安市中心医院温宁蓉共六名参赛选手组成的江西代表队对在总决赛上勇夺第一。

(医保办 李连明)

●我院荣获第三届江西“天使”游泳比赛团队冠军

10月28日，第三届江西“天使”游泳比赛经过一天的激烈角逐，在省体育馆落下了帷幕。我院组成的游泳队荣获团队一等奖，其中杜峰分别获得男子100米自由泳、蛙泳第二名，朱其舟获得男子100米蛙泳第四名，余期龙荣获男子100米自由泳第五名，喻丽莎分别获得女子50米蛙泳、自由泳第七名，李连明获得女子50米仰泳第八名的好成绩。

(产科 胡艳)

●我院组织临床业务学习

10月25日下午，我院举办《临床输血相关知识培训》、《分娩镇痛》、《免疫组化在妇产科病理诊断中的应用》专题讲座。病理科主任于晓红、麻醉科副主任周群和输血科副主任曾选主讲，通过PPT演示，结合临床实际，就工作中的难点问题与大家进行了交流和探讨。全院临床执业医师、县级医院骨干医师及进修人员聆听讲座。

(医务科 吴斌)

2017年预防艾滋病、梅毒和乙肝母婴传播项目省级督导考核顺利完成

为推动全省预防艾滋病、梅毒和乙肝母婴传播项目规范实施，10月16日-26日，省卫计委在全省范围内组织开展了预防2017年度省级专项督导考核工作。我院积极响应，应邀派出妇保科陶玉玲主任和张倩平主任、儿科廖珠根主任、审计科徐平科长、检验科罗永慧主任及保健部工作人员参与督导。

自2015年，该项目已实现全省100个县(市、区)全覆盖，各地在项目组织管理、能力建设、信息管理、健康宣教、督查指导、检测咨询、干预服务等各方面都已做了大量工作，但仍然存在一些不足，督导组现场给予了反馈与指导。

此次督导首次将设区市作为督导对象，并增加了经费管理和工作人员访谈的内容，对该项目进行了全面细致的考查，各地项目管理人员、妇产科医生及检验科技术人员，尤其是财务人员，均表示受益匪浅，对项目更好地开展起到了促进作用。

(保健部 徐海港)

新生儿科成功救治630克“巴掌男婴”

目前成功救治的胎龄最小、体重最轻的早产儿，出生时胎龄仅有25+4周，体重只有630克，这种超低出生体重儿身体各个重要器官都尚未发育成熟，生命岌岌可危。“只要有一丝希望，我们都不能放弃”，医务人员和家属决定全力救治患儿。

新生儿重症监护室专门成立救治小组，及时给予呼吸机支持、脐静脉+深静脉穿刺留置、营养支持、抗炎、输血等治疗，为了给患儿提供最佳的通气效果，每天谭玮、唐文燕、金晓兰主任医师带领经管医生查房，密切监护病情，及时调整呼吸机参数；为了减少有创性操作，周文俊

医师和潘凌昕护长在最短的时间内置入了脐静脉及中心静脉置管；为了提供最有效的营养支持，丁香平及卢晓燕副主任医师经常手握计算器，监测患儿体重，评估生长发育，精确地计算药品剂量、能量及各种营养素，有的药品甚至精确到了0.01mg。

经过长达56天的呼吸机治疗，多次心力衰竭、呼吸衰竭抢救，长期的营养及喂养支持，以及早产儿视网膜病变双眼注药等治疗后，小童终于克服了呼吸关、喂养关、感染关、营养关等重重生命关卡，身体各项生理指征逐渐平稳，出院时体重达到1900克。80天的生命守护，医护人员再次创造了生命的奇迹，见证了生命的顽强。

(卢晓燕 唐文燕)

增强团队凝聚力 提升员工精神文化

——医院开展职工户外减压活动

为加强医院文化建设，丰富职工文化生活，缓解职工工作压力，9至10月份，医院工会组织职工分为6批次来到凤凰沟和象山森林公园开展了户外减压活动，全院四百余人次参加。

活动中，通过拓展减压游戏的方式，挑战团队成员间的信任、沟通和协作能力。参训队员被分为若干小组，推选团队队长，设计团队名称、口号及队形，在限定条件中共同完成比赛目标。在“大脚板挑战”项目中，每个小组的全体队员两脚分别踩着两根长约3.6米宽约0.15米的木板，手提两根连接木板的绳子，同时站立在木板鞋子上行走直至目的地，先到者胜。在“超音速”项目中，以团队在最短的时间里将前方所有扑克牌按照正确顺序依次分开，用时最短的的团队为优胜者。减压游戏活动中，大家欢笑不断，在大自然深处留下了欢快的印记。

通过开展户外减压活动，为医院职工提供了一次放松心情，亲近大自然，陶冶情操的好机会，同时也增进了新老员工之间的沟通与交流，增强了团队的凝聚力。

(工会 叶文)

保卫科组织消防技能演练

为进一步增强医院职工消防意识，提高职工对院内火灾的应急扑救处置能力，10月19日下午保卫科开展了应急消防技能演练，各临床科室、后勤机关及家属区均选派代表参加。

此次演练先由保卫科讲解了有关火灾现场的应急处置方案，灭火器的原理、基本操作方法及注意事项。经过了保卫科人员的示范指导后，在场的人员也逐一亲身体验了现场灭火的过程。面对熊熊燃烧的火堆，表现十分积极勇敢，按照灭火的步骤和方法将火堆燃起的大火迅速扑灭。

每个人都应该具备基本的消防知识，并熟练掌握灭火器的使用方法。通过技能演练，在场人员熟练掌握了如何正确使用灭火器，以及发生火灾时如何采取应急措施，为医院的消防安全工作打下了坚实的基础。

(保卫科 戴仰东 余勇)

江西省妇幼保健院

综合

2017年10月

团结一心 服务患者

为了合理调配资源，满足广大孕产妇的诊治需求，生殖健康科按照医院的统一部署，合并原有的两个病区，腾出空间扩增产科病房。9月31日下午，生殖健康科全员出动，积极安置好住院患者，有条不紊地进行病房搬迁工作。科室合并后，临床护理人员增加了一人，但住院病人却翻了一倍，大家的工作量和工作强度也大大地增加了。

虽然工作忙碌不停，随时需要处理“接踵而来”的急诊病人和应对各种搬迁后的突发情况。但是，在临

产房小课堂 金秋再启航

气爽金秋正是积淀知识的好时节！经过整个炎炎夏日的休整，产前诊断中心又恢复了每两周一次的业务学习。10月19日晚上7点，全科人员忙完白天的业务工作之后，集中来到会议室进行理论学习和业务充电。

本次课堂由科室骨干黄宁为大家带来《人类细胞基因组学国际命名体系》的解读，即ISCN的2016最新版，所谓纲举目张，ISCN 2016便是细胞遗传学和基因组学的标准性文件。每一次的版本更新都是对细胞遗传学和产前诊断发展的一次促进，一次引领。

通过学习，全科同志对细胞遗传基因组学的发展脉络有了更清晰的认识，对新的染色体核型诊断命名体系有一个更全面的理解，有利于与国际接轨，对外周血染色体、产前染色体核型诊断报告规范化的同时，进一步提高科室细胞遗传学技术实力。

(产前诊断中心 徐永华 谢康)

狠抓实习生管理 提高实习质量

实习期对培养合格临床医生是一个非常重要的过程，今年有18名实习生来检验科实习，我科采取多项措施，齐头并进，确保他们能够学到知识，熟练掌握各项手工操作，为将来走上工作岗位储备知识和技能。

科学管理，合理安排实习时间。根据不同室组的工作内容和学生的兴趣，有针对性的安排实习时间。前一个月安排实习生到各个室组学习，剩下的两个月实习期由学生本人根据自己的兴趣与不自愿选择室组回炉深造，确保手工操作无盲点，专业知识全覆盖。

安排专人带教，确保实习质量。每个室组均安排两名中级职称或硕士学历的高资人员担任实习老师，既能确保讲授的知识系统化全面化，又能确保传授的理论知识无偏差无错误，手工操作标准无误不走样。

定期安排理论学习。每周三下午安排一名带教老师讲课。从生物安全、院感知识、室内质控等方面准备精美的PPT课件，将实际操作与理论学习有机结合。

定期召开座谈会，了解学生的需求。每个月召开一次由各室组长和实习生参加的座谈会，会上大家敞开心扉，谈实习感受、实习要求和实习不足之处，室组长认真听取意见，积极改进教学方法，满足学生的合理诉求。

(检验科 丁书军)

又到一年重阳节



重阳节来临之际，10月26日医院组织200多名离退休老同志赴武宁---花千谷赏花、西海易家河采桔，共赏魅力自然风光，同庆九九重阳佳节。

武宁山清水秀、风光旖旎，大家兴致勃勃游览参观，漫步园中，采摘金桔，赏花观景，握手问候，纷纷合影留念。大家一路欢声笑语，一路叙旧祝

福，鹤发童颜的老同志们为秋收的桔园增添了一抹别样的生机。当天恰逢产科党总支书记涂霞娇81岁生日，离退休老同志还特意为主席准备了长寿面，大家齐唱生日快乐歌，祝福涂老健康长寿！

此次重阳节活动得到了离退休老同志们的一致好评，纷纷感恩党组织的温暖，感谢院领导长期以来对广大离退休老同志的关心关爱，大家相约来年重阳再相聚，并祝福伟大的祖国繁荣富强、祝愿医院的事业蒸蒸日上！

(离退休办 罗旭雯)

重阳佳节菊花黄，老人节来喜洋洋。

改革开放政策好， 经济发展国富强。

身处盛世奔小康， 幸福生活怡心房。

喜贺老年朋友们， 健康长寿心欢畅。

感谢中国共产党， 国泰民安万年长。

(离退休干部 李衡友 写于2017年重阳节时年九十二岁)

重阳喜赋

及纳豆的制作流程，共同度过了一个愉快的旅程。老人们脸上洋溢着灿烂的笑容，与志愿者的笑声交融在一起，汇聚成一股心灵的暖流，志愿者们用爱和关怀尽显了敬老、爱老、孝老之情。

(肿瘤科 刘霞)

“感谢江西省妇幼保健院的医务人员，特别是邓潇大夫。”10月3日晚上9点30分，门诊大楼保安室里一名患者家属紧握邓潇医生的手，他们要给邓潇医生点一个大大的赞。

原来，在当日下午5时30分，诊室走进来一位拖着行李箱的女性患者对着邓潇医生哭诉自己不想活了。已经连续工作数小时的邓医生立马上前扶病人坐下询问病情。这是一位在当地刚生完二胎三个多月的高龄产妇。在产后的一百天里，她感觉哺养孩子非常劳累，产后身体也出现了各种不适反应，再加上丈夫的不体贴、家人的不理解，她时而焦躁时而失落，情绪异常不稳定。此次来南昌没有告知任何亲朋，独自离家出走正是不安情绪的一次爆发。

耐心倾听，细心问诊，邓潇给这个病人做检查时发现她左手手腕上有三道刀割痕，邓医生知道，种种迹象表明，该患者有产后抑郁倾向，如不能对其正确疏导，将可能酿成大事。正因如此，邓潇医生在接下来的诊疗过程中更加注意自己的言行和态度，一面安抚患者情绪，一面悉心开导患者，还给患者买来了晚餐。

经过邓潇医生的疏导和劝解，患者情绪终有所稳定，她开始敞开心扉对医务人员讲述自己从备孕、怀孕，生产到产后过程中家庭的种种不和谐。正是通过和患者的攀谈，邓潇医生得知了患者家属的电话。并及时通知了家属，由于家属身在修水县城，赶到南昌需要3个多小时，邓潇医生和保卫科同事决定陪伴患者等待家属。

据了解，患者的家人正四处寻找她的下落，接到我院的电话后，家人们心里悬着的石头才算是落了地。晚上9点半，家属们从外地赶来后，非要塞给邓潇医生一个红包，却被婉言谢绝了，因为邓医生知道，守护患者的身心健康，是医生的职责。邓潇再三叮嘱家属，患者作为一个有产后抑郁倾向的高龄产妇，需要家人们的包容与理解，更需要无微不至的关心与爱护。

邓潇医生走出医院，已是个风雨交加的夜晚，迎面袭来的是寒流，心里涌现的却是暖意。健康所系，性命相托，做患者健康最坚实的守护者，我们医护人员正用行动践行着医者誓言。（体检中心 谢彤）

葵花盛开 四季皆暖

我曾经看过开满向日葵的花海，清风拂面吹来花的唯美香气；我曾在《墨葵》中领略“密叶护繁英，花开夏已深”的无私精神；我也在我们的病区日常工作中，目睹葵花般向阳的风采。

9月24日，一阵急促的脚步声打破了深夜的宁静，一位年仅15岁的学生因外伤而导致外阴血肿在老师及同学的陪同下由急诊科送入妇二病区。只见患者疼痛难忍，大汗淋漓，经医生查体，血肿面积大至10X8cm，如此大的血肿则会导致失血性休克。在这危险的情况下，值班护理人员在严密观察病情下紧急配合医生处理，止血、抗炎、补液、导尿等措施。血肿压迫尿道口，导尿非常困难，护士谢艳根据人体解剖位置及凭着临床经验好不容易导尿成功，紧接着给予冰袋间断冰敷外阴、主任医师查房后决定给予保守治疗行外阴血肿包扎止血处理并要求严格落实护理措施。

“三分治疗，七分护理”，针对这一特殊的病例更是如此，护理人员在护士长的带领下立即制定护理措施及目标：1、严密观察血肿及生命体征变化，每班重点床旁病情交接。2、严格落实基础护理，预防感染及压疮的发生。3、落实健康教育及心理护理。为成功护理好该患者，护理人员齐心协力查阅文献并邀请了经验丰富的赵美英老师指导。文献报道大黄配芒硝可以消血肿、田七粉+蛋清调成糊状外敷于患处，可以起到收敛和消肿、止血的作用。责任护士李岑鸟跑遍5家药店再寻找到这两种中药。并亲自捣碎给外敷，不厌其烦地帮助病人清理患处的血迹。李贵萍护士长从家里携带田七粉+鸭蛋，亲自调制好，帮患者敷于患处。每天坚持外敷，经过几天的精心护理，效果果然显著，血肿明显缩小了，护理目标成功落实。患者终于露出了久违的笑容，并非非常感谢我们的细心护理。成功护理患者正是我们一直坚持且不变的信念。护理人员正如唐彦谦笔下“倾阳一点丹心在，承德中天雨露多”中的秋葵一样，用向阳之心感染着患者，护理着患者。

护理对于患者的康复有着不可或缺的作用，而拉近医护与病人之间距离的护士们，犹如向阳的葵花般带来徐徐的芳香。“更无柳絮因风起，唯有葵花向日倾”，作为一名护士，把阳光般的优质护理带给每一位患者，是我们的职责，更是不负白衣天使称号的使命！（妇科 漆婷）

这里有个辣妹子 ——记产科医生余腊梅

做事风风火火但干练麻利，嗓门大却总能让人感觉亲切，乐观开朗的她感染着身边的每一个人，这就是大家称之“辣妹子”的余腊梅医生。

她说，产科医生，面对的都是急如湍流的险情，慢性子只能耽误孕产妇的病情，现在的我，说话快，走路快，甚至吃饭快。多一点时间，也就能多干点活！渐渐练就了剖宫产快手党。30分钟的剖宫产手术漂亮得像教学录像一样。

她说，产科医生有好几个家，家庭是家，医院是家，门诊的诊室也是家！常常可以看到这样的场景，余医生带着上小学的儿子来医院值夜班，乖巧的孩子知道妈妈的工作性质，安静的睡在偌大而空旷的值班房，听见妈妈不停的接电话、起床、去手术……也许小小的心灵里会害怕，会担心，会不安，会睡不着，可是坚强懂事的孩子总是像小跟班一样跟着妈妈上夜班，说自己已是妈妈的小卫士，保护妈妈上个安心的夜班。

她说，想要当一个好的产科医生，不仅要过硬的手上功夫，还要不断的学习新知识理论。余腊梅在十几年的从医生涯中，逐渐将自己的主攻方向确定为高危产科，双胎妊娠，及母胎医学。这些几乎都是产科领域的新方向，新热点，当然也是新难点。许多产科医生都没有勇气触碰这些

医院有一个科室叫病理科，许多人却不知道病理科到底是干什么的，常常把病理科和检验科混为一谈，更有甚者认为病理科就是病案室，时常有患者来要求复印住院病历。

我院病理科位于住院部三楼，这里和门诊部的门庭若市形成鲜明的对比，病理科比较安静，除了病理切片会诊及需做进一步检查的病人，一般不会有患者或家属到来。病理科主要面对的是临床医师，直接的联系莫过于术中冰冻病理诊断，这也是病理科最具挑战性的工作，手术室把临床医师刚切下来的新鲜标本立刻送至病理科，病理技师马上接力，核对标本无误后由病理医师对标本进行描述、取材，如何取材准确就得考验取材医师的火眼金睛了。术中冰冻快速病理诊断讲究的是快而准，要求半个小时内发出诊断报告。病理诊断医生通过显微镜观察冰冻切片后得出诊断，然后迅速告诉手术医师病变组织是良性还是恶性，手术医师根据诊断结果来决定手术的方式，是切除还是保留，这就是为什么常常把病理科医师称为“说最后一句话的人”的原因。而这种惊心动魄的场景每天都在看似平静实则“如履薄冰”的病理科上演着。

病理科除了有冰冻快速病理诊断外，还有常规石蜡切片病理诊断，也就是常说的病理报告，病理检查不同于其他检验项目，由于工作程序复杂，一般需5个工作日发出报告，对于疑难病例还需进一步加做免疫组化、分子病理检查等辅助检查。从临床医师手术中切除下来的人体组织标本送达病理科后，病理技师马上就要把这些标本浸泡在10%甲醛溶液里进行固定，经过充分固定后，第二天早上再由病理医师根据病情做到充分而又准确的大体取材，材块放包埋盒后继续放入10%甲醛溶液充分固定，固定过后放进自动脱水机进行脱水，标本经过一夜的脱水，第三天早上病理技师再进行包埋、冷冻、切片、捞片、烤片、染色、封片等十几道工序共计约72个小时一张张完美的切片才能送到诊断医师的手中，诊断医师通过显微镜仔细阅片，结合临床资料，分析判断后作出病理诊断并书写在送检底单上，然后由录人员进行诊断报告的录入，最后再由诊断医师在电脑上审核并签名后发出。

由此可见每一份精准的病理诊断报告都凝聚着病理科全体医务人员的努力和汗水。每天都是一个循环，病人人就是这样每天安静而又忙碌着，为患者的精准诊断忙碌着。（病理科 邓颖辉 付雯）

病理科的日常工作

党的十九大时光 党的十九大报告学习体会摘编

十九大报告中提出，实施健康中国战略。人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志。要完善国民健康政策，为人民群众提供全方位全周期健康服务。深化医药卫生体制改革，全面建立中国特色基本医疗卫生制度、医疗保障制度和优质高效的医疗卫生服务体系，健全现代医院管理制度。加强基层医疗卫生服务体系和全科医生队伍建设。全面取消以药养医，健全药品供应保障制度。坚持预防为主，深入开展爱国卫生运动，倡导健康文明生活方式，预防控制重大疾病。实施食品安全战略，让人民吃得放心。坚持中西医并重，传承发展中医药事业。支持社会办医，发展健康产业。促进生育政策和相关经济社会政策配套衔接，加强人口发展战略研究。积极应对人口老龄化，构建养老、孝老、敬老政策体系和社会环境，推进医养结合，加快老龄事业和产业发展。

党委书记、副院长 王峰：党的十九大报告是我们党在新时代开启新征程、续写新篇章的政治宣言和行动纲领。我们将有计划、分层次组织好医院领导干部、党总支（党支部）书记、全体党员和广大职工集中学习，把学习十九大精神同学习习总书记系列重要讲话、新党章党规以及“两学一做”结合起来，确保学习有计划全覆盖、多样式、见成效，使十九大精神成为凝聚人心、鼓舞士气、推动工作的持久动力。

学习贯彻党的十九大精神，关键在行动，归根结底是要落到一个“干”字上来。天下顺治在民富，天下和静在民乐。习总书记在十九大报告中指出“人民对美好生活的向往就是党的奋斗目标”，对人民健康和深化医改作出了最高指示，我们感觉到责任重大、使命更荣光。要把党的十九大提出的目标任务进一步细化、具体化，落实到工作的方方面面，确保落地见效。我们要以人民健康为中心，紧紧围绕“大卫生”、“大健康”工作理念，深入推进健康江西建设这个发展大局来思考和谋划我院妇幼健康工作。加强医院精细化管理、提高经济发展质量和效益、保障和改善民生、全面从严治党、加强干部队伍建设、营造风清气正的政治生态，以实际工作成果检验学习贯彻成果。要以永不懈怠的精神状态和一往无前的奋斗姿态，以勇于创新、攻坚克难的良好作风抓好党的十九大精神的贯彻落实，真正把心思用在干事业上，把精力用在抓工作上。要把雷厉风行和久久为功有机结合起来，坚持一张蓝图干到底，奋力为加快医院发展建设，为推进人民健康和卫生事业的发展，为建设健康中国、健康江西、办好人民满意的医院贡献智慧和力量，维护党在人民群众心目中的良好形象。

副院长 邹清水：习近平总书记在十九大报告中，以“实施健康中国战略”为题，对卫生与健康工作报告做出了新的部署，提出了更高的要求。学习后，深感中央对卫生与健康的重视，深感总书记对人民健康的关心，深感我国卫生与健康事业发展的迅猛，同时也深感卫生工作者的责任重大。我们要适应新形式、新变化、新要求，积极谋划医院发展建设，努力做到以下几点：一是要适应一个“变”字。我们干部职工要强化学习，深刻领会十九大精神，认清形势发生了哪些变化，从这些变化中，去思考我们单位和个人应该作何改变。二是突出一个“特”字。在医改的大背景以及我们医院功能定位的基本情况下，要保证医院的可持续发展，必然要有“一院一策”的战略，必然要有与众不同的措施和方法。三是强化一个“和”字。在遇到问题时，大家坐在一起共商对策，按照责任分工，把该担起的担子挑起来，心往一处想，劲往一处使，才能共渡难关，才能维护医院的持续发展。四是贯穿一个“干”字。现在到该从苦干到巧干的时候了，要有全民创业、万众创新的理念，不断打造医院专业的新高地，做引领妇幼健康事业的领头羊，只有这样，才能保持医院持续健康发展。

产科党总支书记 王晨：作为一名临床一线的医生，同时又是基层党组织负责人，我欣喜地看到，在习近平总书记的报告中，对医疗卫生事业的发展做出了纲领性的指导，向广大医务工作者吹响的砥砺奋进的集结号。号召我们不忘初心，攻坚克难，在新医改中勇做改革者，促进者，践行者；在自身的业务工作中实现抱负，练就扎实的专业本领，努力学习、勤于实践，敢于吃苦、善于创新、争当先锋，在自己平凡的工作岗位上成就奋斗的理想。

离退休党总支书记 袁辉：总书记的报告中谈到党的思想建设时强调：“教育引导全党牢记党的宗旨，挺起共产党人的精神脊梁，解决好世界观、人生观、价值观这个“总开关”问题，自觉做共产主义远大理想和中国

特色社会主义共同理想的坚定信仰者和忠实实践者。”作为一名共产党员就必须坚定理想信念，在全面推进从严治党的征途中，从我做起，要树立正确的人生观、价值观，讲道德、有品行，做一名合格的共产党员。

放射科副主任 何斌：党员就是一面旗帜，要带头学习好、宣传好、贯彻好党的十九大精神，自觉践行新时代中国特色社会主义思想理论，立足本职，提升临床技能和科研水平，在服务群众健康的实践中建功立业，以优异工作成绩向党的十九大献礼。

全国优质护理服务先进个人 吴慧萍：作为一名临床护士，要将十九大报告精神融入思想，付诸实践，始终谨记“敬佑生命，救死扶伤，甘于奉献，大爱无疆”的卫生职业精神，苦练护理专业本领，创新护理服务，促进医患和谐，努力为孕产妇提供全程、优质、安全的医疗保健服务。

护理部主任 刘晓：习近平总书记所作的十九大报告高屋建瓴、令人振奋、催人奋进，对护理工作的开展具有很强的指引作用。我们将按照深化医改总体目标，对照《“健康中国2030”规划》、《全国护理事业发展规划（2016—2020年）》和等级医院评审标准，不断提升护理管理能力，强化护理队伍建设，持续推进优质护理服务，创新护理模式，保障护理质量安全，不忘初心、戮力同心、砥砺前行，为守护、促进孕产妇健康，实现健康中国奉献一份力量。

妇科医生 刘君：党的十八大以来，医疗卫生工作发生的巨大变化，既有人民群众满满的获得感，也有医务人员迅速回归的使命感、尊严感。我们的民族正处在一个伟大复兴的时代，作为一名医务工作者，我要积极响应党中央号召，牢记健康所系、性命相托的医学誓言，用脚踏实地的工作来回报社会，为健康中国、为人民的幸福生活贡献自己的一份力量。

保健部医生 戴姗：中国特色社会主义事业进入新时代，中华民族实现了从站起来、富起来到强起来的历史性跨越，中国人民有了更多的获得感、安全感、幸福感、自豪感。我们应当把思想和行动统一到党的十九大精神上来，以脚踏实地的精神、开拓创新的态度、勇争一流的决心，立足本职，立足实际，贯彻落实十九大，奋力开创新时期卫生工作新局面。

机关党员 翟晋英：作为一名普通党员，要切实发挥示范和表率作用，进一步牢固树立“四个意识”，特别是核心意识、看齐意识，自觉维护党中央权威，在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致。

后勤党员 曹建伟：我将在工作中始终以合格党员的标准严格要求自己，以十九大为契机，立足岗位，撸起袖子加油干。作为医院后勤电梯、锅炉等特种设备的管理员，理应加强政治理论学习，强化责任和安全意识，脚踏实地做好本职工作，确保各项设备的安全平稳运行。

产前诊断中心年轻党员 徐永华：习近平总书记在报告中指出青年一代有理想、有本领、有担当，国家就有前途，民族就有希望。作为一名年轻党员、一名青年“检验人”，在这个新时代，我深感肩上责任重大，在日常生活工作中应当发挥党员的先锋模范作用，彰显青年人的创新意识和青春活力，坚守“用心检验，用爱奉献”的承诺，切实做到“检以求真，验以求实”，在实现中国梦的生动实践中放飞青春梦想，在为人民利益的不懈奋斗中书写人生华章。