

## 来自七年前的遥远牵挂,如约而至



妇产科的故事

“你好,我是江医生!”一碗热腾腾的汤圆,宣告了新年的结束。对于医生来说,因为常年的值班、轮班,节日气氛很淡,常常会忘记了节日的存在。前几天,门诊一位患者问我:“医生,你们今天没放假吗?”才恍惚发现,原来当天是元宵宵节。年初,年出,忙碌的日子,常常需要人提醒。7年来,真的有这么一个人,如约提醒我新年的到来。

那是大年三十一大早,八点多,电话响起,看了一眼电话号码,竟然有些激动,赶紧接电话:“江医生,新年好!”“新年好!你还好吗?听到你的声音我很开心,谢谢你!”

在网络飞速发展的年代,微信拜年、视频拜年早已取代了短信拜年、电话拜年。可是,这7年来,每到年三十,我都在期待这么一个电话,不是家人,不是朋友,而是我的一个病人。

2014年,春节前夕,一位59岁女性患者因“绝经7年,不规则阴道出血12天”来看我的门诊。通过询问发现,患者出现阴道排液好几个月了。经过宫颈细胞学、人乳头瘤病毒检查和阴道镜检查等相关的检查,诊断为“子宫颈癌”。

在春节阖家团聚的时刻,这个坏消息犹如晴天霹雳,炸在了患者心头。那一刻,患者的无助、伤心,甚至绝望我都看在眼里。

我尝试着和她沟通,告知她子宫颈癌是一种HPV感染性疾病,是可以预防、治疗,甚至治愈的。春节期间,她在我们的门诊进行了宫颈根治手术。

手术非常顺利,术后转至宁波市级医院进一步放化疗。术后几个月,患者偶尔会电话向我咨询一些医学知识,到后来,我们之间的联系少了。我原以为,我们彼此都是生命中的过客。我依旧忙碌在门诊、病房,每天接触着形形色色的病人。

2015年,年三十那天,我意外地接到她的电话。她给我打电话拜年了。我能听

出她语气轻松愉快,也衷心地祝福她身体康复。2016年,丙申年,同样的年三十,我又接到了她的电话。从此,每逢年三十,我会多了一份期待,期待着那个平安电话,彼此问候一句“新年好!”都说时光如饮酒,越饮越浓烈。可是更多的的时候,时光如饮茶,越饮越寡淡。

7年了,你还能记住几个她或他?这来自远方的牵挂,虽然是短短的一个电话,却让我心存感激。感谢她的信任,感谢她的牵挂,更感谢她鼓励我在艰辛的从医之路上,带着温暖继续前行。

### 科普小贴士

#### 子宫颈癌,你知道多少?

●子宫颈癌不遥远。2018年全球子宫颈癌新发病例约57万人,死亡病例约31万人,其中中国新发病例约10.6万,死亡病例约4.8万,中国新发病例占全球1/5。2019年中国HPV和相关疾病报告显示,在中国15~44岁女性中宫颈癌发病率高居恶性肿瘤第三位,已成为我国该年龄段女性癌症死亡的第二大原因。宫颈癌发病年轻化。

●子宫颈癌不可怕。2020年WHO世界卫生组织启动加速消除子宫颈癌全球战略,这也是全世界有史以来首次承诺消灭一种癌症。为什么子宫颈癌可以消除?因为子宫颈癌是目前唯一病因明确的恶性肿瘤,高危型HPV(人乳头瘤病毒)持续感染是导致子宫颈癌及其癌前病变的主要原因。从感染HPV到发生宫颈病变是一个漫长的过程,需要经过几年甚至十几年的时间演变。早期宫颈癌经过治疗,治愈率超过90%。因此,子宫颈癌是目前唯一具有完整的肿瘤防治策略的癌种。

●子宫颈癌的信号。子宫颈癌早期常常没有明显症状,随着病情进展,可能会出现:

- 1.接触性出血:即性生活或妇科检查后阴道流血。
- 2.不规则阴道流血:表现为非月经期阴道出血,月经期间延长、经量增多,绝经期不规则阴道流血。

不少人将维生素当成补药用来预防日常疾病,但是,补充维生素也有讲究,并不是吃得多补得就多,也会对人的健康产生影响。

维生素是什么?维生素是维持人类机体的正常代谢功能所必需的一类活性物质,主要用于机体的能量转移和代谢调节,体内不能自行合成的,须从食物中摄取。长期服用维生素,对身体会有什么影响呢?

●**维生素A:**可防止夜盲症和眼疾。注意:补充过量可引起中毒综合征:疲乏、软弱、全身不适、发热、夜尿增多、毛发脱落、皮肤瘙痒等,还会造成关节炎痛、骨质增生,体重减轻……孕妇可致新生儿头部等神经系统的畸变。

●**维生素D:**维持与调节血钙、磷浓度。注意:长期大剂量引起厌食、低热、烦躁哭闹、骨硬化、肝肿大等不良反应,儿童在应用维生素D、A和鱼肝油时需要特别关注以防引起不良反应。

●**维生素E:**又名生育酚,用于治疗先兆流产和习惯性流产,心血管疾病和皮肤病,脂肪肝的防治。注意:剂量>800mg会引起视物模糊、乳腺肿大、头痛、疲乏等。需特别谨记的是过量可引起某些个体的出血倾向。

●**维生素K:**又称凝血维生素,用于维生素K缺乏所致出血及新生儿,早产儿低凝血酶原血症。注意:偶见味觉异常、出汗、心动过速,过量可引起严重的黄疸、溶血性贫血及肝细胞损害等。

●**维生素B1:**预防脚气病、神经性皮炎等作用。注意:过量则会引起头痛、吞咽困难、面部水肿、荨麻疹等。

●**维生素B2:**缺乏时会引起咽喉炎、口角炎、舌炎、唇炎等,俗称“口腔生殖综合征”。注意:一般不会引起中毒,大量服用后尿呈黄色,偶见过敏,罕见类甲状腺功能亢进症。

●**维生素B6:**参与体内氨基酸、碳水化合物及脂肪的正常代谢,也是血蛋白所需要的物质。注意:长期过量服用可致严重的周围神经炎,出现感觉异常、步态不稳、手足麻木等。

●**维生素C:**用于预防坏血病、牙龈出血,也可用于急、慢性传染疾病及紫癜等辅助治疗。注意:服用过量容易引起腹泻、恶心呕吐,严重可诱发血尿、肾结石等。

●**叶酸:**又称维生素B9。0.4mg叶酸用于预防胎儿发生神经管缺陷;5mg叶酸用于治疗巨幼红细胞贫血、血小板减少症,高同型半胱氨酸血症。注意:只能从外源性摄入,孕妇服用过量可能会影响胎儿的发育;健康人服用过量会干扰人体锌的代谢与吸收。

最后小编要告诉各位:健康身体需锻炼,营养均衡膳食先,维生素类也是药,切勿盲目补过头。

●**维生素B12:**用于预防贫血、牙龈出血,也可用于急、慢性传染疾病及紫癜等辅助治疗。注意:服用过量可引起腹泻、恶心呕吐,严重可诱发血尿、肾结石等。

●**维生素B12:**用于预防贫血、牙龈出血,也可用于急、慢性传染疾病及紫癜等辅助治疗。注意:服用过量可引起腹泻、恶心呕吐,严重可诱发血尿、肾结石等。

●**维生素B12:**用于预防贫血、牙龈出血,也可用于急、慢性传染疾病及紫癜等辅助治疗。注意:服用过量可引起腹泻、恶心呕吐,严重可诱发血尿、肾结石等。

●**维生素B12:**用于预防贫血、牙龈出血,也可用于急、慢性传染疾病及紫癜等辅助治疗。注意:服用过量可引起腹泻、恶心呕吐,严重可诱发血尿、肾结石等。

●**维生素B12:**用于预防贫血、牙龈出血,也可用于急、慢性传染疾病及紫癜等辅助治疗。注意:服用过量可引起腹泻、恶心呕吐,严重可诱发血尿、肾结石等。

●**维生素B12:**用于预防贫血、牙龈出血,也可用于急、慢性传染疾病及紫癜等辅助治疗。注意:服用过量可引起腹泻、恶心呕吐,严重可诱发血尿、肾结石等。

●**维生素B12:**用于预防贫血、牙龈出血,也可用于急、慢性传染疾病及紫癜等辅助治疗。注意:服用过量可引起腹泻、恶心呕吐,严重可诱发血尿、肾结石等。

不少人将维生素当成补药用来预防日常疾病,但是,补充维生素也有讲究,并不是吃得多补得就多,也会对人的健康产生影响。

维生素是什么?维生素是维持人类机体的正常代谢功能所必需的一类活性物质,主要用于机体的能量转移和代谢调节,体内不能自行合成的,须从食物中摄取。长期服用维生素,对身体会有什么影响呢?

●**维生素A:**可防止夜盲症和眼疾。注意:补充过量可引起中毒综合征:疲乏、软弱、全身不适、发热、夜尿增多、毛发脱落、皮肤瘙痒等,还会造成关节炎痛、骨质增生,体重减轻……孕妇可致新生儿头部等神经系统的畸变。

●**维生素D:**维持与调节血钙、磷浓度。注意:长期大剂量引起厌食、低热、烦躁哭闹、骨硬化、肝肿大等不良反应,儿童在应用维生素D、A和鱼肝油时需要特别关注以防引起不良反应。

●**维生素E:**又名生育酚,用于治疗先兆流产和习惯性流产,心血管疾病和皮肤病,脂肪肝的防治。注意:剂量>800mg会引起视物模糊、乳腺肿大、头痛、疲乏等。需特别谨记的是过量可引起某些个体的出血倾向。

●**维生素K:**又称凝血维生素,用于维生素K缺乏所致出血及新生儿,早产儿低凝血酶原血症。注意:偶见味觉异常、出汗、心动过速,过量可引起严重的黄疸、溶血性贫血及肝细胞损害等。

●**维生素B1:**预防脚气病、神经性皮炎等作用。注意:过量则会引起头痛、吞咽困难、面部水肿、荨麻疹等。

●**维生素B2:**缺乏时会引起咽喉炎、口角炎、舌炎、唇炎等,俗称“口腔生殖综合征”。注意:一般不会引起中毒,大量服用后尿呈黄色,偶见过敏,罕见类甲状腺功能亢进症。

●**维生素B6:**参与体内氨基酸、碳水化合物及脂肪的正常代谢,也是血蛋白所需要的物质。注意:长期过量服用可致严重的周围神经炎,出现感觉异常、步态不稳、手足麻木等。

●**维生素C:**用于预防坏血病、牙龈出血,也可用于急、慢性传染疾病及紫癜等辅助治疗。注意:服用过量可引起腹泻、恶心呕吐,严重可诱发血尿、肾结石等。

●**叶酸:**又称维生素B9。0.4mg叶酸用于预防胎儿发生神经管缺陷;5mg叶酸用于治疗巨幼红细胞贫血、血小板减少症,高同型半胱氨酸血症。注意:只能从外源性摄入,孕妇服用过量可能会影响胎儿的发育;健康人服用过量会干扰人体锌的代谢与吸收。

最后小编要告诉各位:健康身体需锻炼,营养均衡膳食先,维生素类也是药,切勿盲目补过头。

●**维生素B12:**用于预防贫血、牙龈出血,也可用于急、慢性传染疾病及紫癜等辅助治疗。注意:服用过量可引起腹泻、恶心呕吐,严重可诱发血尿、肾结石等。

●**维生素B12:**用于预防贫血、牙龈出血,也可用于急、慢性传染疾病及紫癜等辅助治疗。注意:服用过量可引起腹泻、恶心呕吐,严重可诱发血尿、肾结石等。

●**维生素B12:**用于预防贫血、牙龈出血,也可用于急、慢性传染疾病及紫癜等辅助治疗。注意:服用过量可引起腹泻、恶心呕吐,严重可诱发血尿、肾结石等。

●**维生素B12:**用于预防贫血、牙龈出血,也可用于急、慢性传染疾病及紫癜等辅助治疗。注意:服用过量可引起腹泻、恶心呕吐,严重可诱发血尿、肾结石等。

●**维生素B12:**用于预防贫血、牙龈出血,也可用于急、慢性传染疾病及紫癜等辅助治疗。注意:服用过量可引起腹泻、恶心呕吐,严重可诱发血尿、肾结石等。

●**维生素B12:**用于预防贫血、牙龈出血,也可用于急、慢性传染疾病及紫癜等辅助治疗。注意:服用过量可引起腹泻、恶心呕吐,严重可诱发血尿、肾结石等。

●**维生素B12:**用于预防贫血、牙龈出血,也可用于急、慢性传染疾病及紫癜等辅助治疗。注意:服用过量可引起腹泻、恶心呕吐,严重可诱发血尿、肾结石等。

维生素不是「补药」,你吃对了吗?

院训:仁心

博学

严谨求精

主编:郝敬锋  
责编:王云鸿  
汤赛宁  
唐培毅  
周星华

内部资料  
免费交流



宁波市镇海区人民医院医疗集团主办

<b>宗旨:提供优质的医疗服务,打造宁波北部区域医疗中心</b>	<b>理念:质量立院、科技兴院、人才强院、服务亮院</b>	总第 36期
<b>院训:仁心、博学、严谨、求精</b>	<b>愿景:百姓信赖、员工满意、有专科特色的现代化三级综合医院</b>	2021年第2期

## 从党史中汲取奋进力量 集团党委召开党史学习教育动员部署会

本报讯 3月31日,集团党委召开“医心相伴 佑民健康”党史学习教育动员部署会。集团党委书记杨立军强调,要从党史中汲取奋进力量,以党史学习教育助推卫生健康工作高质量发展,全面争当建设新时代卫生健康事业“模范生”,以优异的成绩迎接建党百年。

集团党委书记杨立军,集团党委副书记、院长郝敬锋,集团党委副书记、纪委书记潘恒标,集团党委委员、集团所属党委、党总支、党支部委员,各院区党办主任参加会议。集团院长郝敬锋主持会议。集团纪委书记潘恒标宣读集团党史学习教育实施方案。根据方案,集团将举行“以学促知、以知促思、以思促行、以行促实、以实促改”五大类共计14项活动。

杨立军书记作动员讲话,从12个方

## 浙江省乳腺肿瘤筛查诊疗一体化公益行, 首站为何选择镇海?

本报讯 在国际“三八妇女节”即将来临之际,3月4日上午,浙江省乳腺肿瘤筛查诊疗一体化公益行首站走进集团总院,为镇海区广大女性患者带来福音。

浙江省乳腺肿瘤筛查诊疗一体化活动由浙江省肿瘤质控中心、浙江省抗癌协会乳腺癌专业委员会联合推出,旨在为乳腺癌患者提供从筛查、诊断、治疗、随访一体化的全流程诊疗方案,助力女性肿瘤总体诊疗水平提升。

中科院大学附属肿瘤医院(浙江省肿瘤医院)院长助理王晓稼教授、邹德宏主任医师、邵喜英教授、超声医学科副主任杨琛等专家莅临集团总院。集团党委委员、医疗业务部部长王镇主持授牌仪式,集团副院长谭九根为本次活动致辞,向省肿瘤医院各位专家对镇海区人民医院各项支持表示感谢,向各位专家的到来表示欢迎。

## 喜讯! 因为这项工作,骆驼院区获国家卫健委表彰

本报讯 近日,国家卫生健康委员会办公厅、国家中医药管理局办公室联合发文通报表扬2020年“优质服务基层行”活动中表现突出、成效显著机构。集团骆驼院区(骆驼街道社区卫生服务中心)成为全区首家获此殊荣的单位。

“优质服务基层行”是加强基层医疗

## 集团总院获美国心脏协会授权 挂牌心血管急救培训中心

本报讯 近日,“美国心脏协会(AHA)心血管急救培训中心”签约及授牌仪式在集团总院举行。集团总院成为镇海区唯一获得AHA授权具有培训资质的区属医疗机构。

美国心脏协会国际培训中心协调员王革新、中国区主任导师王铁军,集团总院培训中心负责人戴远波,以及医院6名AHA基础生命支持(BLS)导师、36名BLS学员出席签约仪式。集团总院培训中心负责人戴远波与美国心脏协会国际培训中心协调员王革新、分别代表医院及美国心脏协会签订了培训协议。

为何需要美国心脏协会授权?全球80%国家使用其培训课程美国心脏协会创建于1924年,为美国全国性非政府卫



面阐述“为什么学”,从3个方面阐释“怎么学”,如何实现“两个目的”,为广大党员

干部作动员部署。杨立军书记强调,要提高政治站位,深刻认识党史学习教育

的重大意义。集团正处于全面跨越式高质量发展的关键期,迫切需要在全体党员干部在学习党史中不断加强思想淬炼、政治历练与实践锻炼,将党史学习教育过程中激发出来的信念信心、热情激情,转化为攻坚克难、干事创业的具体行动。要围绕“学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行”的目标要求,加强组织领导,创新方式方法,强化督促指导,把党史学习教育同集团发展结合起来,狠抓医疗质量,完善学科人才建设,深化“最多跑一次”改革和医共体建设,进一步提升医疗服务能力,为努力打造宁波中心城区北部医疗中心不懈奋斗,以实际行动奋力开创十四五发展新篇章,以优异的成绩为建党百年献礼。

王晓稼教授在讲话中表示,乳腺癌作为最常见的妇科恶性肿瘤,严重威胁女性身心健康,位居女性恶性肿瘤之首。事实上,乳腺癌是目前治愈率最高、生存时间最长的实体肿瘤之一,早期乳腺癌通过规范治疗,5年生存率可达85%以上。开展乳腺肿瘤筛查,对于提高女性患者健康福祉,造福广大群众具有重要意义。

王晓稼教授为集团总院甲乳外科严梅蕊主任授予“浙江省乳腺肿瘤筛查诊疗一体化实践点”铜牌。随后进行MDT讨论,各位专家就乳腺外科疑难病例,分享自己的独到见解与丰富经验。

在下午举行的“关爱女性健康,献礼建党一百周年”义诊活动中,省肿瘤医院各位专家与集团总院甲乳外科、妇科、皮肤科医务人员来到宁波金海电子有限公司,为该公司女职工提供乳腺癌筛查和血糖血压测量服务,耐心地为女性同胞

答疑解惑。本次活动活动中,省肿瘤质控中心、省抗癌协会的GE ABUS全自动乳腺超声诊断系统首次亮相,省肿瘤医院杨琛主任医师为女性同胞提供三维乳腺超声检查服务,让在场的入深刻感受到高科技带来的便捷。

活动首站为何选在镇海?王晓稼教授在接受媒体记者采访时表示,一方面,集团总院在乳腺肿瘤筛查工作具有较好的基础;另一方面,作为镇海区医疗中心,集团总院甲乳外科在严梅蕊主任医师带领下,学科建设突飞猛进,近年来独立开展乳腺肿瘤手术例数,在省内同等级别的基层医院位居前列。王晓稼教授希望以本次活动为契机,加强学科合作交流,吸引省级优质医疗专家资源下沉镇海,助力集团总院甲乳外科乃至医院综合医疗技术实力提升。

为便于全区1125名采样人员操作练习,集团总院院感科、护理部拍摄防护用品穿戴及采样操作视频,后期进行剪辑、配音等,作为本次考核的教材在全区共享。

历经4天,1125名医务人员都参加考核,实现全覆盖。为检验考核成效,市卫健委从全区核酸采样医护人员中随机抽取74人进行操作比武,由市级专家进行现场督察考核。

防护服、帽子、防护口罩、面屏、手套、防水鞋套等抗疫装备,每一道程序都需要规范,完成一次考核至少需要20分钟。鼻咽拭子采样标本,是核酸检测的关键操作步骤。本次技能比武采取从鼻腔采集标本的方式,进一步增强考核的难度。

本次考核结果,得到了市级专家的高度肯定。参加抽考的74名考生中,本集团分别包揽第一名、第二名和第四名,参赛选手通过率100%。成绩的取得,离不开平日里的勤学苦练,也得益于专家的指导与帮扶,更是全区医护团结协作的共同成果。

本次活动,既是镇海区核酸采样团队前期岗位练兵的成效展示,也是一次交流和学习机会,有助于进一步提高相关业务人员理论水平、操作技能和应对大规模核酸筛查服务的能力。

的重大意义。集团正处于全面跨越式高质量发展的关键期,迫切需要在全体党员干部在学习党史中不断加强思想淬炼、政治历练与实践锻炼,将党史学习教育过程中激发出来的信念信心、热情激情,转化为攻坚克难、干事创业的具体行动。要围绕“学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行”的目标要求,加强组织领导,创新方式方法,强化督促指导,把党史学习教育同集团发展结合起来,狠抓医疗质量,完善学科人才建设,深化“最多跑一次”改革和医共体建设,进一步提升医疗服务能力,为努力打造宁波中心城区北部医疗中心不懈奋斗,以实际行动奋力开创十四五发展新篇章,以优异的成绩为建党百年献礼。

(党政联合办)

本本报 新冠病毒样本采集和核酸检测是新冠疫情防控工作的重要技术支撑。近日,镇海区举行核酸采样大练兵,平战结合,以练促战。

根据《国务院应对新型冠状病毒肺炎疫情联防联控机制综合组关于印发新型冠状病毒核酸检测实施指南的通知》,按照现有辖区人口规模,对照国家要求采样工作人员、服务保障人员、待检人员配比1.3:1.30的比例,镇海区人民医院医疗集团共有575名医务人员加入核酸采样库。

由区卫健局组织的这次技能比武,集团总院作为区院感、护理质控中心,主要负责本次活动的考核。集团总院分别邀请市院感、护理质控中心专家现场讲解考核细则,并现场点评示范操作。

为便于全区1125名采样人员操作练习,集团总院院感科、护理部拍摄防护用品穿戴及采样操作视频,后期进行剪辑、配音等,作为本次考核的教材在全区共享。

历经4天,1125名医务人员都参加考核,实现全覆盖。为检验考核成效,市卫健委从全区核酸采样医护人员中随机抽取74人进行操作比武,由市级专家进行现场督察考核。

防护服、帽子、防护口罩、面屏、手套、防水鞋套等抗疫装备,每一道程序都需要规范,完成一次考核至少需要20分钟。鼻咽拭子采样标本,是核酸检测的关键操作步骤。本次技能比武采取从鼻腔采集标本的方式,进一步增强考核的难度。

本次考核结果,得到了市级专家的高度肯定。参加抽考的74名考生中,本集团分别包揽第一名、第二名和第四名,参赛选手通过率100%。成绩的取得,离不开平日里的勤学苦练,也得益于专家的指导与帮扶,更是全区医护团结协作的共同成果。

本次活动,既是镇海区核酸采样团队前期岗位练兵的成效展示,也是一次交流和学习机会,有助于进一步提高相关业务人员理论水平、操作技能和应对大规模核酸筛查服务的能力。

(党政联合办)

全员培训,人人过关!镇海区核酸采样大练兵举行