



济宁市第一人民医院

山东省区域医疗中心



济宁市第一人民医院 健康乐园二维码
视频号二维码 抖音二维码
传播医学知识 收获健康生活

2021 年 10 月 | 总第 30 期

济宁市第一人民医院主办 准印证号：(鲁)0810014 主任编辑：孙树印 钟海涛 副主任编辑：杨星林 责任编辑：胡安国 内部资料 免费交流

和祖国共成长 与时代同奋进 济宁市第一人民医院激情奋楫谋新篇

1949—2021，新中国从贫穷走向富庶，从封闭走向开放，从赶上时代走向引领时代……

1896—2021，风雨百年，从历史到今天，百年老院的成长和“祖国”的命运紧紧相连。

百年历史，成就百年积淀；百年风雨，成就百年底蕴。从 1896 到今天，济宁市第一人民医院发展的足迹，和着时代脉搏，在历史的偶然与必然中清晰可见——

今年以来，我们聚焦全国先进、全省一流，一系列名医工作室落地生根，让百姓家门口享顶级医疗服务；实施“全程诊疗便民服务”制度，融关怀于细微处，让就诊过程更有温度；启用“一卡通”，增设“全能”自助机，实现挂号、缴费、打印、查询“一步到位”，让诊疗流程更高效；不断推进科研体制机制改革，助力医院科研成果转化打出“双响炮”，实现新突破；引入一系列精准、智能医疗设备，用新技术赋能

精准医疗，持续提升诊治效率和质量；推广“互联网+”服务，让优质医疗服务触手可及；开通医院通勤班车，每天 20 个班次，方便患者、职工一院三区轻松切换；探索职工餐厅新模式，提高职工就餐满意度；开通 3611111 院长热线，倾听患者、职工心声，解决就医困扰；推行节假日期间惠民义诊常态化，惠民、利民、便民举措，让百姓就医更暖心、贴心。医院对内的一系列用心管理制度，对外的一系列贴心服务政策，让每个百年一院人为之骄傲和自豪，形成了患者、职工“双满意”良好态势……

峥嵘 72 载，与国同梦，济宁市第一人民医院从 1896 年建院至今，已走过 125 年。从雏形到逐渐成长，从初具规模到硕果满园，是融合了时代进取的因子，铸就了今天的发展。如今的济宁市第一人民医院现已发展成鲁西南地区学科门类齐全、医疗设备先进、专业特

色突出的三级甲等大型综合公立医院，呈现出一院三区的发展格局，是济宁及周边地区医疗急救、教学科研和保健康复中心，是山东省区域医疗中心、国家卫健委脑卒中筛查与防治基地、国家卫健委五星高级卒中中心、中国胸痛中心、中国心衰中心、山东省院士工作站、省级博士后创新实践基地、山东省胸痛中心。医院始终以准确定位、服务社会、以人为本、追求卓越为己任，努力打造成为医、教、研、管协同发展的高水平现代化管理智慧医院。

和中华人民共和国一起历经 72 年的磨砺，那代代相传的医德医风，精益求精的高超医术，无私的奉献精神，铁肩担当的社会责任以及院容院貌的巨大变化，学科的蓬勃发展、辉煌瞩目的业绩及良好的社会影响，已经深入人心、口碑相传。

百年岁月如歌，是一段述说不

尽的动人故事；百年雄关漫漫，是一部大医无边的交响乐曲；百年沧桑巨变，是一幅解读不完的长诗画卷。回首医院的百年历史，无数的仁人志士匠心筑梦，团结奋进，大医精诚，铸就了医院的百年辉煌。历史见证发展，开创历史，面向未来。站位新的历史起点，医院将通过不断创新管理的战略思想，全面提升精细化管理，用精湛的医疗技术和高尚的职业道德，为济宁及周边人民群众的生命健康护航。好风凭借力，扬帆正当时。医院在现任领导班子的带领下，将不负党和政府的重托，人民的期待，在医疗卫生事业上承载昨日的精彩，续写明天更加夺目的篇章。

在举国欢庆的日子里
百年一院人将最美好的祝福
献给这片我们爱之深沉的土地
祝愿祖国母亲繁荣永昌！

(文 / 宣教部)

【我爱祖国，我爱岗位】坚守岗位，是他们对祖国最深情的告白



峥嵘 72 载 与国同梦
济宁市第一人民医院从 1896 年建院至今已走过 125 年
和中华人民共和国一起历经 72 年的磨砺
那代代相传的医德医风

精益求精的高超医术
铁肩担当的社会责任
以及院容院貌的巨大变化
学科发展、辉煌业绩、社会影响
已经深入人心、口碑相传

此时此刻
在举国欢庆的日子里
我们对祖国的庆祝方式
就是坚守在岗位，为人民的健康保驾护航
把爱国情怀转化为履职尽责的工作激情
在平凡中书写新时代的不凡。

2021 年十一国庆期间
我们将始终坚守，
在劳动中度过节日，
用敬业奉献诠释忠诚和担当，
是百年一院人是对祖国最质朴、
最长情的告白。

(文 / 图 宣教部)

书画家挥墨泼毫 用作品致敬祖国

——济宁市第一人民医院举办“永沐党恩 牢记初心”主题实践活动

10月9日，济宁市第一人民医院举办“永沐党恩 牢记初心”主题实践活动，邀请济宁市书画协会艺术家走进济宁市第一人民医院，在优美的院区，用作品讴歌建党百年，用作品回望国庆72周年，用作品展示百年医院成就，用作品记录为群众办实事。

市卫生健康委党组成员、市第一人民医院党委书记孙树印，市第一人民医院党委副书记、院长钟海涛，医院班子成员、职工代表参加启动仪式，仪式由医院党委委员、副院长杨星林



主持。

启动仪式后，市书画协会主席王友生及8位书画家现场挥墨泼毫、潜心创作，用其独特的书画艺术作品抒



发对党、对祖国的热爱。“医者仁心”、“大医精诚”、“祖国万岁”、“胸怀千秋伟业，恰似百年风华”、“百年一院正青春”等一幅幅优秀的艺术

作品，让现场围观的群众心潮澎湃。

据了解，为庆祝中华人民共和国成立72周年，弘扬伟大的建党精神，向先模人物学习，特别是向身边的先模人物学习，医院10月份组织开展“庆国庆、学先模、优服务”党史学习教育主题实践活动。该系列活动将围绕弘扬党建精神、向先模人物学习等主题，联合有关专业团体征集、创作歌颂党、歌颂祖国、歌颂医院的书画、摄影作品，将适时组织展览、表彰。

(文/图 宣教部)

关爱劳模，济宁市第一人民医院开展“金秋沐党恩，健康送劳模”活动



为弘扬劳模精神，关心关爱劳动模范，10月26日，济宁市第一人民医院联合市总工会、市劳模协会共同举行“金秋沐党恩，健康送劳模”主题活动并举行启动仪式。济宁市卫生健康委党组成员、市第一人民医院党委书记孙树印，济宁市总工会宣教部部长、市劳动模范协会党支部书记岳书亮，济宁市劳动模范协会常务副会长李泽平及劳模代表、医院相关负责人参加。仪式由医院党委委员、工会主席许红

霞主持。

孙树印提出，劳动模范是广大劳动者的杰出代表和闪光群体，是时代的精神坐标，是社会的价值引领。济宁市第一人民医院将发挥优质医疗资源优势，对全市劳动模范建立长期健康关爱机制，将健康关爱、关心送到劳动模范身边，落到实处。

李泽平代表济宁市劳模协会对参加本次活动的济宁市第一人民医院各位领导、医护人员表示衷心

地感谢。济宁市第一人民医院党政和工会高度重视劳动模范健康体检工作，设身处地为劳模排忧解难，把温暖送到劳模的心坎上，赢得了全市广大劳模的肯定与认可。

参加本次体检的劳动模范基本都是来自困难企业的模范代表和生产一线的各类先进模范代表。本次启动仪式结束后，根据劳动模范年龄、身体状况、性别差异和从事职业的情况，医院量身定制体检套餐，进行健康体检，为各级劳模的身体健康保驾护航。

(文/工会 图 宣教部)



农历九月初九是中国的传统节日——重阳节(也称敬老节)。为进一步弘扬尊老敬老、爱老助老的优良传统，丰富离退休职工健康快乐的生活，10月13日，济宁市第一人民医院老干部办公室组织举办喜迎重阳节离退休职工健康活动。

当日上午，离退休职工早早来到活动现场，踊跃参与套圈活动，现场不时传出大家的欢乐声和掌声。借助重阳节活动，大家联络感情，增进交流，展现了医院离退休职工积极参与健康运动的精神面貌和热情洋溢的精神状态，让广大离退休职工充分感受到了医院党组织的关怀和医院大家庭的温暖。

(文/老干部科 图 宣教部)

济宁市第一人民医院举办重阳节离退休职工健康活动

济宁成为“中国千县万镇卒中识别与分级诊疗行动”试点地区

10月12日，由国家卫生健康委脑卒中防治工程委员会办公室、济宁市卫生健康委主办，济宁市第一人民医院承办的“中国千县万镇卒中识别与分级诊疗行动”启动仪式在济宁举行。

国家卫生健康委脑防委办公室巢葆华巡视员，国家卫生健康委脑防委办公室外联部陈雪主任，国家卫生健康委脑防委办公室学术部张红副主任，山东省卒中学会周盛年会长，济宁市卫生健康委党组成员、济宁市第一人民医院党委书记孙树印，济宁市卫生健康委党组成员、副主任仲曙光出席仪式，会议由济宁市第一人民医院党委委员、副院长肖要来主持。来自全市各级医疗机构、急救中心等单位负责人及有关医务人员近200人参加会议。

启动仪式上，国家卫生健康委脑防委办公室巢葆华巡视员向济宁市第一人民医院颁发“中国千县万镇卒中



识别与分级诊疗行动试点地区”牌匾。此次，济宁作为“中国千县万镇卒中识别与分级诊疗行动”的试点地区，将围绕“早识别、强基层、建机制”的防治目标，致力于将我市脑血管病专业的优质医疗资源下沉到基层卫生机构，提高基层医务工作者的卒中识别能力及基层医院卒中急救的有效转运能力，同时进一步提高县级医院急性卒中溶栓和血管内治疗的水平，减少卒中致死和致残的风险。

据了解，为贯彻落实《关于推动公立医院高质量发展的意见》《关于

印发加强脑卒中防治工作减少百万新发残疾工程综合方案的通知》等文件精神，建立健全脑卒中专病分级诊疗模式，减少脑卒中导致的死亡和残疾，国家卫健委脑防委办公室从2020年开始组织开展中国千县万镇卒中识别与分级诊疗行动。这项活动主要通过加强区域卒中救治适宜技术推广、卒中防治知识宣教工作，推动脑血管疾病防治工作深入开展，努力实现早防、早治，减少因脑血管疾病导致的残疾。今年，国家卫健委脑防委经过考察筛选，我们济宁地区成功获批作为“中



国千县万镇卒中识别与分级诊疗行动”试点地区之一。

作为“中国千县万镇卒中识别与分级诊疗行动”济宁地区的挂靠单位，济宁市第一人民医院将结合济宁市的脑卒中防治的实际情况，制定适合我市的“市、县、镇、村”四级联动区域防治体系，加强与区域内各级医院的合作，着力开展区域卒中救治适宜技术推广和卒中防治宣教全覆盖，关口再次前移，减少院前延误，更好地为鲁西南百姓提供优质、高效、便捷、有温暖的医疗服务。

活动中，国家卫生健康委脑防委办公室领导、国内知名卒中防治工作专家学者和济宁市卫生健康委、济宁市急救指挥中心的专家分别进行精彩的技术及经验分享。

(文/图 宣教部)

全国呼吸介入领军人物柯明耀教授名医工作室落户济宁市第一人民医院



10月22日，全国呼吸介入及呼吸内镜专业领军人物之一“柯明耀教授名医工作室”揭牌仪式在济宁市第一人民医院隆重举行，这是今年落户医院的第十个名医工作室。今后，更多百姓可在家门口享受国内顶级呼吸介入及呼吸内镜、骨科、胸外、神经内、足踝、3D打印、胃肠外等领域的诊疗服务。

厦门医学院附属第二医院呼吸病医院执行院长柯明耀教授，市卫生健康委党组成员、市计生协会常务副会长张敏，市第一人民医院党委副书记、院长钟海涛，医院班子成员及职工代表参加揭牌仪式，仪式由医院党委委员、副院长肖要来主持。

揭牌仪式现场，与会领导为“柯明耀教授名医工作室”揭牌。

钟海涛在致辞中表示，进入“十四五”，市委、市政府将卫生健康工作摆上新的高度，把“健康强市”列入“八个聚力突破”目标

之一，明确提出“建设医疗卫生高地”“推进医疗卫生服务能力进入全省‘第一方阵’”的定位要求。医院积极探索“名医带名科，名科创名院”的发展思路，聘请一批国内一流医疗团队、高水平人才，培育一批具备冲击国家级重点专科潜质的品牌专科，借力借势建设“院士工作站”、“名医工作室”，搭建学术交流、课题攻关、技术创新等合作平台，让高水平诊疗技术进院，补齐学科建设短板，提高我院疑难重症患者救治能力，为提升医院区域核心竞争力争取强大的智力支撑。

今天，柯明耀教授在医院成立名医工作室，将会在呼吸内科的医疗水平、科技攻关、学科建设等方面提高医院学科建设水平，增强核心竞争力和品牌影响力。我们将以“柯明耀教授名医工作室”为契机，快速提升我院乃至鲁西南地区呼吸介入诊疗水平，切实把技术优势转

化为广大人民群众的健康福祉服务。

肖要来表示，依托名医工作室，柯明耀教授将定期来我们医院坐诊指导，查房帮扶，帮助研究制定呼吸内科发展规划，真正发挥名医工作室对学科建设的带动促进作用。我们也将借助柯教授的学术影响力和知名度，助力医院呼吸专业向着“做强做优”的目标迈进，更好地将名医工作室成果惠及鲁西南百姓，为济宁的医疗卫生事业发展做出更大的贡献。

会后，柯明耀教授围绕呼吸介入治疗技术新进展等内容带来前沿精彩的学术讲座，并进行了现场技术指导。

专家简介

柯明耀，主任医师，教授，厦门医学院附属二院呼吸病医院执行院长，在全国较早开展呼吸介入技术，在硅酮支架改良创新技术方面在国内起到引领作用，2016年在国内首家以“院内院”形式成立了厦门呼吸病医院。每年气管镜数量近万台，硬镜手术近千台，全面开展气管镜下诊断和治疗技术，包括中心气道及外周病变的诊断和治疗，在气道支架应用和复杂气道处理方面经验丰富。经皮介入技术已开展近20年，每年经皮肺穿刺约1500例，经皮介入治疗手术约500例，包括微波、射频、激光、冷冻、氩氦刀、粒子植入、化学消融等技术。

呼吸介入诊疗中心

呼吸介入技术作为现代呼吸病学的分支，在临床诊断与治疗中发挥着越来越重要的作用，为更好服

务患者，济宁市第一人民医院成立呼吸介入诊疗中心，目前中心配备有电子支气管镜、硬质气管镜、内科胸腔镜等先进内窥镜设备。在无痛全麻下开展常规支气管镜检查及各项三、四级手术。

目前开展介入诊疗技术：

- 1、常规支气管镜：活检、刷检、TBLB、肺泡灌洗等，对气道肿瘤和肺部感染进行诊断；
- 2、导航支气管镜进行活检、刷检、灌洗等；
- 3、经支气管镜纵隔淋巴结穿刺活检术（TBNA）；
- 4、胸膜疾病的内科胸腔镜诊断及治疗；
- 5、经支气管镜高频电、冷冻、氩气、电圈套、肿瘤切除术、药物注射等；
- 6、良恶性气道狭窄气管镜下介入治疗、支架置入术及支架取出术等；
- 7、气道肿瘤腔内治疗（光动力、粒子植入、粒子支架等）；
- 8、良恶性气道瘘口封堵（气管食管瘘、支气管胸膜瘘、胆道胸膜瘘等）；
- 9、经支气管镜异物取出术；
- 10、肺大泡、不均质肺气肿、难治性气胸的气管镜下介入治疗：难治性哮喘的气管镜下支气管热成形治疗；
- 11、尘肺、肺泡蛋白沉积症的大容量肺灌洗；
- 12、CT引导下经皮肺穿刺活检术及消融术。

（文/呼吸与危重症医学科 图/宣教部）

家门口享足踝外顶级专家服务，又一名医工作室落户济宁市第一人民医院

10月9日，国内知名足踝外专家“王正义教授名医工作室”在济宁市第一人民医院正式揭牌成立，今后，更多百姓可就近享受国内著名足踝专家的诊疗服务，这也是今年落户医院的第九个名医工作室。

原北京冶金医院院长、北京中医药大学第三附属医院骨科中心首席医学专家、北京足踝外科研究所所长王正义教授，市卫生健康委党组成员、市第一人民医院党委书记孙树印，市卫生健康委党组成员、市卫生健康委副主任仲曙光，医院班子成员、职工代表参加揭牌仪式，仪式由医院党委副书记、院长钟海涛主持。

揭牌仪式现场，与会领导为“王正义教授名医工作室”揭牌。随后，王正义教授向医院赠送由其主编的著作《足踝外科学》。

孙树印在致辞中表示，进入“十四五”，市委、市政府将卫生健康工作摆上新的高度，把“健康强市”列入“八个聚力突破”目标之一，明确提出“建设医疗卫生高地”“推进医疗卫生服务能力进入全省‘第一方阵’”的定位要求。市卫生健康委启动实施医疗能力登峰、医疗招才聚智等“六大工程”，正以空前力度，谋划实施临床重点专科建设、人才招引培养等工作，奋力推动宏伟蓝图落地落实。此时此刻，作为拥有百年历史的老院正面临空前机遇，同时，也面临空前的压力和挑战。我们聚焦全国一流，对标先进医院，努力发挥省级区域医疗中心辐射带动作用，聘请一批国内一流医疗团队、高水平人才，培育一批具备冲击国家级重点专科潜质的品牌专科，借力借势建



设“院士工作站”、“名医工作室”，搭建学术交流、课题攻关、技术创新、产品研发等合作平台，为提升医院区域核心竞争力争取强大的智力支撑。

钟海涛表示，依托名医工作室，王正义教授将定期来医院坐诊指导、查房帮扶、帮助研究制定手外

科足踝外科发展规划并指导实施，真正发挥名医工作室对学科的带动促进作用。我们也将借助王教授的学术影响力、专家知名度和科技硬实力，实现济宁市第一人民医院手足外学科科研水平和技术实力的双提升。

（文/手外、足踝外科 图/宣教部）

济宁市中西医结合学会胸外科专业委员会成立大会暨学术交流会胜利召开

10月10日，济宁市中西医结合学会胸外科专业委员会成立大会暨学术交流会隆重召开。济宁市中西医结合学会理事长、济宁市第一人民医院副院长杨星林出席开幕式，会议由济宁市第一人民医院胸外科主任张康主持，济宁各县市区医院、市直各医疗单位胸外科及相关专业的专家学者100余人参加会议。

会上，济宁市中西医结合学会秘书长陈玉平宣读济宁市中西医结合学会胸外科专业委员会第一届人员名单。张康主任当选首届主任委员，杨本勤、张子腾、高国栋、刘计宽、崔宏伟、宋伟、石磊、程广东、



孔锋、孔祥瑞、赵丰鸣等当选为副主任委员。

杨星林在讲话中表示，济宁市中西医结合学会自成立以来，团结全市专业技术人员以加强专业学术交流、加大技术与人才培养为宗旨，以强化学科管理，提高临床诊疗水平为目标，以造福于患者，更

好的为济宁市人民健康服务为最终目的。中西医结合学会胸外科专业委员会的成立完善了济宁市中西医结合诊治疾病网络，为济宁市中西医结合技术进步发挥了重要作用。

新任主任委员张康在表态发言时表示，将进一步加强学术团体间的联系与协作，引进先进技术理念，提高我市胸外科整体医疗水平，进一步增强我市在省内的学术地位和影响力。

会议邀请到山东省中西医结合学会胸外科分会主任委员孟龙教授、山东省胸科医院胸外科主任王伟教授、解放军第960医院胸外科主任邹志强教授、郑大一附院季锋

教授等省内外知名专家莅临指导并进行学术交流；同时，还邀请首都医科大学附属宣武医院胸外科支修益教授、山东省立医院胸外科彭忠民教授进行线上授课；在学术交流会上，各位专家分别作了精彩的学术报告及专题讲座。

济宁市中西医结合学会胸外科专业委员会的成立顺应了胸外科专业发展的需求，通过召开此次成立大会及学术会议，为全市胸外科工作者搭建了一个新的学习与交流的平台，进一步推动了全市中西医结合胸外科专业的合作与发展。

（文 / 图 胸外科）

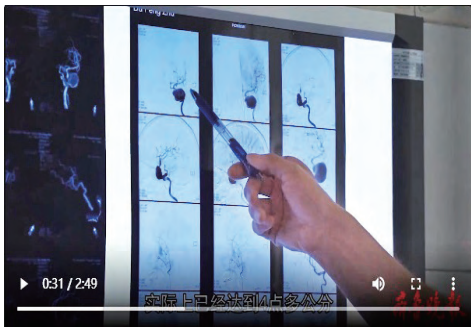
六旬患者脑中长“鸽子蛋”！济宁市第一人民医院神外团队极限拆除巨大动脉瘤

日前，济宁市第一人民医院神经外科团队成功救治了一名“巨大动脉瘤”患者，彰显了医院在该领域的技术硬实力。

患者今年61岁，因连续头痛来院就诊，检查发现患者脑动脉上的血管瘤，如同一枚鸽子蛋，这种巨大的脑动脉瘤在临床上非常少见，治疗难度非常大。

济宁市第一人民医院神经外科主任冯雷介绍，按照医学上的分类，超过2.5公分以上的就属于巨大动脉瘤，因为周围有血栓，通过造影，没有血栓的部分有3.8公分，患者的脑部肿瘤实际上已达到4公分以上，位置在左侧眼球后方的颅内段。

据统计，有症状型的巨大颅内动脉瘤5年内死亡率或完全丧失独立生活能力的几率高达80%，但该疾病手术难度大，死亡率和致残率高达20%。



“对于这种大的动脉瘤，用夹闭的方法是完成不了的，只有用搭桥，把原来那段损坏的血管孤立掉。”经过神经外科多次讨论、分析，征得患者家属同意后，最终为患者制定“载瘤动脉远端搭桥+近段闭塞及动脉瘤栓塞”的复合手术方案。

冯雷表示，手术最大的难点是深部的高流量搭桥，手术操作的范围只有七八公分深，直径三公分，它是一个倒置漏斗形，需要在1.5到2毫米的血管上进行缝合，是非常困难的。

“现在病人恢复的非常好，生活能够自理，术后很快就能下地活动，目前已顺利康复出院。”冯雷表示，这类动脉瘤，本身发病率不是很高，治疗起来手术难度和风险非常高，医院神经外科作为山东省临床重点专科，在省内享有较高的声誉，在脑血管疾病治疗领域开展了很多高难度手术，患者都有着良好的愈后。

（文 / 神经外科 图 / 宣教部）

10月22

日是世界口吃日，为了提高大众对口吃和口吃者、言语障碍群体的认识，加强对口吃和言语障碍常规干预方式的了解，当日上午，济宁市第一人民医院康复医学科开展以“口吃现象、成因和治疗”以及言语障碍的义诊活动。

活动现场，康复医学科副主任胡桂芳、袁嫣然和副主任医师赵兵等组成义诊团队，为口吃以及言语障碍的患者提供专业的评估与治疗。

科普

口吃俗称“结巴”，是一种语言流畅性和节奏方面的障碍，是语言障碍的一种，也是大家容易忽视的言语障碍。口吃的主要临床特征为语音重复、延长、起音困难和停顿等状况。

口吃的成因很复杂，尽管一个世纪的口吃研究衍生出了许多理论，但有一个共识：口吃并不简单，这不是一个心理问题（尽管它可能引起情绪困扰）。口吃不仅是生理上的问题，而且口吃存在于家族中（很可能是遗传因素），并且与神经系统差异（结构性和功能性）相关。

孩子的口吃行为≠口吃失调。有口吃行为但没有被口吃问题困扰的学龄儿童将会更有勇气自由地去交流，不会因为口吃而不做任何想做的事情。在促进孩子说话流利度的同时，父母需要接受孩子的说话能力，关注于他们的说话信息而不是说话方式，鼓励他们以开放的态度对待口吃，并给他们足够的耐心和时间用于表达。

（文 / 康复医学科 图 / 宣教部）



这些口吃问题你了解吗？济宁市第一人民医院开展世界口吃日义诊

血压要知晓 降压要达标

——济宁市第一人民医院开展“学党史 办实事”惠民实践活动

为积极推动“我为群众办实事”实践活动，10月8日第24个全国高血压日，济宁市第一人民医院内科四支部组织开展“学党史 办实事”惠民实践活动，带领20余名党员、团员及入党积极分子一大早就前往嘉祥县纸坊镇虎山村举办“全国高血压日”义诊活动。

惠民实践活动免费为群众提供健康咨询、血压测量及高血压筛查等

医疗服务，向群众讲解了如何诊断高血压、高血压的危害和高血压病人自我管理，针对高血压患者进行药物调整及健康教育。通过悬挂横幅、摆放宣传展板、发放宣传资料等方式，使居民了解到更多的高血压保健知识，加深了群众对高血压知识的了解，提高了居民高血压预防意识，受到广大群众热烈欢迎，收到了良好的社会效益。



自党史学习教育开展以来，济宁市第一人民医院内科四支部进一步守初心、担使命、办实事，推进党建工作和业务工作深度融合，将业务

成效作为检验党史学习教育成效的有效途径，通过持续开展义诊、健康讲堂等活动，把党的关怀送到了田间地头 and 千家万户，展现了医院党员、团员队伍的良好精神风貌，进一步激励了全院干部职工在各自岗位上继续践行初心使命，将为人民服务的工作真正落到实处，为增进党群关系奉献一份力量。

（文 / 图 心内科）



开展科研沙龙，交流经验助推科研工作再上新台阶

近日，济宁市第一人民医院科研门诊赵进及高凯博士两位专家，应消化内科二病区李洪运主任团队邀请，为临床科室与临床医师带来一场别开生面的科研沙龙，解答了临床医师科研工作当中的疑难和困惑，受到了临床医师的热烈好评。赵进首先向临床医师解读了医院为促进科研工作发展，为临床医师提供的科研便利条件及促进科研工作发展的相关政策、制度及文件，又从科研项目的申报、立项、实验、结题等具体工作环节分享了宝贵经验。高凯博士作为齐鲁卫生与健康杰出青年人才、医院年轻的硕士生



导师，依托自己的经验优势，从科研项目申报和标书撰写等方面，进行了具体详细的讲解和实用的经验分享。

会上，两位讲者精彩的发言引起了在座临床医师此起彼伏的掌声。会后，李洪运主任表示，此次临床与科研工作的交流会，很好的

解答了消化内科年轻医师科研工作方面的困惑，对临床医师科研工作水平的提高起到了积极的促进作用。一直以来，临床科研工作，都是临床医师的相对薄弱环节。临床医师每天要面对大量的病患，为了能够及时有效地解决患者的疾苦，需要不断地学习提高，临床工作常常占据了临床医师的绝大部分时间。但临床医学的发展，需要高质量的临床科研证据，强化临床科研工作，对推动科研成果转化、临床新技术的发展、诊疗水平的提高，具有十分重要的意义。作为一名合格的医师，既要在临床工作当中做

好科研，又应该将科研工作当中的优秀成果转化到为临床服务当中，最终造福于广大患者。据了解，今年4月份，济宁市第一人民医院创新性开设“科研门诊”，该门诊的开设让不少医院职工拍手称快，自开诊以来咨询者络绎不绝，覆盖临床、医技、行政多个部门。今后，科研部将定期举办科研沙龙和科研经验分享活动，并通过邀请院外专家授课和院内交流相结合的形式，积极为大家搭建科研交流平台，以推进医院高质量发展，促进医院科研工作再上新台阶。

（文/图/消化内科）

济宁市第一人民医院康复医学科在2021年全市首届医养结合技能（康复）竞赛中荣获佳绩



10月19日，由济宁市卫生健康委、济宁市总工会联合举办的“2021年全市首届医养结合技能（康复）竞赛”圆满结束。经过层层选拔，有15家单位的60名选手参赛，经过激烈角逐，济宁市第一人民医院康复医学科团队荣获一等奖的好成绩，其中，吞咽治疗组、作业治疗组分别斩获一等奖；言语治疗组、物理治疗组斩获二等奖的优异成绩。

医院康复医学科是山东省临床重点专科，省康复治疗师定点培训基地和康复护士培训临床教学基地，自竞赛启动以来，医院周密部署，积极备赛，大家运用业余时间，培训基础理论知识、实践操作演练，最终遴选出4名

优秀康复治疗师参加此次竞赛。

竞赛围绕康复基础理论、康复评定和康复治疗操作技能展开激烈角逐，医院4名选手不负众望，凭借扎实的理论基础，过硬的操作技能，脱颖而出。刘丹丹、辛媛媛分别荣获吞咽治疗组、作业治疗组第一名；朱元元、李丰君分别荣获言语治疗组、物理治疗组第二名。

通过此次竞赛，提高了康复治疗技术人员专业技能水平、实践能力、创新素养，进一步提升全市康复服务规范化、科学化、标准化水平。

（文/图 康复医学科）



13日，从2021年北京召开的中国VTE防治大会上传来喜讯，济宁市第一人民医院荣获“全国肺栓塞和深静脉血栓形成防治能力建设项目血栓防治中心”达标单位。

静脉血栓栓塞症（VTE）是指血液在静脉内不正常地凝结，使血管完全或不完全阻塞，包括深静脉血栓形成和肺血栓栓塞症。这一疾病可发生在任何年龄、任何时间，严重威胁着患者安全与生命健康。2018年10月13日，由国家卫生健康委医政医管局正式批准的“全国肺栓塞和深静脉血栓形成防治能力建设项目”正式启动。通过构建医院内VTE防治管理体系，采取积极有效的风险评估手段，制定有效的预防方法和策略，规范肺栓塞和深静脉血栓形成的预防、诊断与治疗，从而降低VTE导致的疾病负担；同时改善患者预后，提高医疗质量，保障住院患者医疗安全；并通过系统的流行病学和临床研究进一步探索中国人群发病规律，带动我国整体VTE防治水平的提升。

医院长期高度重视院内VTE防治工作，根据建设标准要求，成立了医院VTE防治管理委员会、院内VTE多学科诊疗协作组和快速反应团队，明确了院内高危科室，多维度、多层次有序开展血栓防治相关工作，目前已建立起一套科学、专业的静脉血栓栓塞症防治管理体系，相关性VTE发生率、致死性肺栓塞发生率明显下降。

此次通过认证，是对医院在血栓疾病防治工作的充分肯定。医院将以此为契机，进一步完善VTE防治管理体系，规范VTE的预防、诊断与治疗，提升医院VTE的综合防治水平，为维护患者健康提供有力保障。

（文/图 血管外科）

血栓防治水平再上新台阶！市一院荣获“全国肺栓塞和深静脉血栓形成防治能力建设项目血栓防治中心”达标单位

喜报！市一院中医人在全市《山东省中医药条例》和中医药健康文化知识竞赛中斩获佳绩！

近日，在全市《山东省中医药条例》和中医药健康文化知识竞赛上传来喜讯，济宁市第一人民医院5位参赛选手在比赛中斩获佳绩，分别摘得个人奖项一等奖、团体奖等荣誉。

本次大赛是由济宁市卫生健康委员会、济宁市总工会联合举办，济宁市中医院承办，全市中医系统15支代表队的75名选手参加了比赛。大赛采取笔试、现场竞赛相结合的形式，全方位多角度考核参赛选手对《山东

省中医药条例》和中医药健康文化知识的掌握程度。

医院派出由中医科王凯丽领队，囊括中医科、针灸科、中药房等的综合队伍参赛，赛场上参赛选手沉着冷静，率先在笔试中取得好成绩，随后在激烈的现场竞赛环节大显身手，选手们眼疾手快，答题准确率高，充分展示了医院中医人的风采。

最终选手们斩获团体二等奖的好成绩，其中，高国栋、于婷婷荣获个

人一等奖，袁欢欢、吴雪荣获个人二等奖，别海燕荣获个人三等奖。

中医科集医疗、科研、教学为一体，业务工作涉及到内、外、妇、儿等各科疾病，科室开设中医特色门诊，病房工作中中西医结合为主，积极开展中医特色诊疗项目，如穴位埋线、中药贴敷、艾灸、耳穴压豆、刮痧、穴位注射、中药塌渍、中药灌肠、中药熏洗、自血疗法、中医无饥饿减重等。善于中西医结合治疗各种疾病，针灸

并治，内服外用，不断优化优势病种诊治，对多种常见病、慢性病、肿瘤、各种疼痛、多种皮肤病、胸腹水、冠脉支架术后再狭窄等疾病效果显著。

（文/图 中医科）



【一院·技术】超声引导下热消融术，开启甲状腺结节微创治疗新时代



近年来，甲状腺结节检出率高达20%~76%，其中恶性结节占5%~15%。甲状腺结节传统治疗方法是外科手术或药物治疗，手术治疗因创伤大、颈部瘢痕难以消除、部分患者需终身服药而令众多患者无法接受，药物治疗的有效性也

存在争议。

超声引导下甲状腺结节热消融术是近年来发展起来的一种微创治疗技术，已在国内外广泛应用，包括射频消融、微波消融和激光消融，它是指在超声的实时引导与监视下，将一根特

制的消融针经皮穿刺置入甲状腺结节内，针尖可以发热，热能可令肿瘤组织细胞失活、凝固性坏死，随后坏死组织被机体吸收，病灶逐渐萎缩至消失，从而达到微创局部灭活病灶的目的。该手术在局麻下即可完成，与传统的开放式手术相比，甲状腺结节热消融术具有创伤极小、痛苦少、疗效好、皮肤不遗留疤痕、不损伤甲状腺正常功能、术后无需终身服药、精准安全等诸多优点，该技术的应用使甲状腺结节的治疗进入真正意义上的微创新时代。

目前，济宁市第一人民医院超声医学科吕镔主任团队已成熟开展该技术，使众多甲状腺结节患者免除开放式手术的痛苦，避免因手术切除后甲减而终生服药，同时，使部分无法开放式手术的患者能够得到及时治疗，明显提高患者生活质量。

甲状腺结节热消融术常见问题解答

1. 超声引导下甲状腺结节热消融术适应症（良性结节）：

典型病例回放

受益患者一：

患者女，86岁，发现颈部肿物3月，颈部明显隆起，来我院就诊。甲状腺彩超示：甲状腺多发囊实性结节，最大约6.0x4.4x4.0cm。外科评估后认为患者高龄，一般情况较差，传统外科开放式手术治疗风险极大，遂来我科行超声引导下甲状腺结节热消融治疗。

超声医学科吕镔主任团队在对患者进行全面、细致的评估及穿刺明确病理性质后，决定给予该患者行超声引导下甲状腺结节热消融术。经过充分术前准备，吕镔主任仅用时约20分钟完成了该例超声引导下甲状腺巨大良性结节热消融术，手术过程顺利，患者无任何不适，手术后即刻超声造影评估，坏死范围达到预期效果。术后患者恢复良好，无声音嘶哑、呛咳等并发症。3月后复查，颈部隆起消失，甲状腺消融的结节明显缩小，缩小率达84%。

受益患者二：

患者女，26岁，查体发现甲状腺结节1年余，无任何不适症状，来我院就诊。甲状腺彩超示：甲状腺右叶下段低回声结节，大小约0.6x0.5x0.5cm，边缘模糊，纵横比大于1。患者压力较大遂行甲状腺结节细针穿刺，病理结果示：甲状腺乳头状癌。患者拒绝外科开放式手术，遂来我科行超声引导下甲状腺结节热消融治疗。

经过充分术前准备，吕镔主任仅用时约10分钟完成了该例超声引导下甲状腺微小乳头状癌热消融术，手术过程顺利，患者无任何不适，手术后即刻超声造影评估，该结节及周边组织完全坏死。术后患者恢复良好，无声音嘶哑、呛咳等并发症。消融后即刻超声造影，坏死范围远大于结节体积，手术消融范围1.7x1.5x0.8cm，1个月复查，消融范围1.4x1.2x0.8cm，

3个月复查，消融范围0.9x0.8x0.5cm，6个月复查，消融灶完全消失。



①超声提示良性，细针穿刺活检细胞学病理 FNA-Bethesda 报告系统报告为Ⅱ类（良性病变）；

②患者无儿童期放射治疗史；

③患者充分知情情况下要求微创介入治疗，或拒绝外科手术及临床观察。

同时需满足以下条件之一：

（1）自主功能性结节引起甲亢症状的；

（2）患者存在与结节明显相关的自觉症状（如异物感、颈部不适或疼痛等），或影响美观，要求治疗的；

（3）手术后残余复发结节，或结节体积明显增大。

2. 超声引导下甲状腺结节热消融术适应症（微小乳头状癌）：需同时满足以下条件：

①非病理学高危亚型；

②肿瘤直径 $\leq 5\text{mm}$ （对肿瘤四周均未接近包膜者可放宽至直径 $\leq 1\text{cm}$ ），且结节距离内侧后包膜 $> 2\text{mm}$ ；

③无甲状腺被膜受侵且无周围组织侵犯；

④癌灶不位于峡部；

⑤无多灶性甲状腺癌；

⑥无甲状腺癌家族史；

⑦无青少年或童年时期颈部放射暴露史；

⑧无淋巴结或远处转移证据；

⑨患者经医护人员充分告知后，仍拒绝外科手术，也拒绝密切随访的。

3. 消融术后复查时间及内容：

甲状腺良性结节术后随访时间节点为：术后3月、6月、12月；甲状腺微小乳头状癌术后随访时间节点为：术后1月、3月、6月、12月。

复查内容为甲状腺及颈部淋巴结彩超及甲状腺功能指标。

4. 甲状腺消融前是否必需穿刺活检，微小乳头状癌穿刺是否会引起针道种植和转移：

任何疾病治疗的前提是诊断明确，正确的诊断是一切医疗工作的基础，而病理诊断不仅是金标准，更是循证医学的要求！

甲状腺微小乳头状癌穿刺引起针道种植和转移理论上是成立的，但全球大样本统计显示甲状腺微小乳头状癌引起的种植和转移几率是微乎其微的。

5. 为什么部分甲状腺良性结节需要分次消融：

部分甲状腺结节体积大、位置深或是紧邻重要的大血管、气管、食管、神经等，分次消融是为了确保治疗的安全性。部分患者的结节虽然小，但数量多，或者患者耐受度差，分次消融也是为了保证安全。

6. 甲状腺微小乳头状癌消融治疗效果如何，还有没有可能复发：

甲状腺微小乳头状癌最大直径小于 1cm ，热消融坏死范围会远远大于该结节体积，能够达到完全原位灭活坏死，且能保证安全边界，消融后的结节不存在复发的可能，只是消融区吸收时间因人而异，大部分患者1年左右会完全吸收，部分患者消融区吸收缓慢，需要数年，这与患者的个体差异有关，但这个过程对患者无任何影响。

超声介入门诊开诊啦，这些疾病不用再开刀打孔……

10月11日，济宁市第一人民医院超声介入门诊正式开诊。该门诊隶属于超声医学科，是目前鲁西南地区首个超声门诊。

超声介入，就是在超声的引导下细针穿刺，直接到达病灶区域，完成各种诊断或治疗操作，临床症状随之缓解。具有不开刀、不打孔，细针穿刺，安全无创伤等诸多优点，超声介入治疗成为甲状腺结节、乳腺结节、囊肿及血管瘤等疾病超微创治疗的主要方式。

介入超声门诊诊疗范围：评估是否可行超声引导下微创诊疗。

超声引导下微创诊疗项目包括：

◎穿刺活检（甲状腺、乳腺、体表包块、肝、肾、肺、胰腺、腹膜后占位等）

◎置管引流（胸腹腔、脓肿、PTCD、PGCD、胰腺炎渗出、肾造瘘等）

◎囊肿硬化治疗（肝、肾、甲状腺、盆腔淋巴囊肿、子宫内异位囊肿等）

◎肿瘤消融（肝肿瘤、肾肿瘤、甲状腺结节、甲状旁腺增生、乳腺结节等）

◎粒子植入（肝肿瘤、胆管占位、胰腺癌等）

◎超声造影等

介入超声门诊设于总院区门诊楼四楼，开诊时间：每周一到周天上午。

（宣教部整理）

介入超声门诊出诊专家简介



吕镇，主任医师，济宁医学院硕士研究生导师，超声医学科主任。

擅长腹部、妇科、浅表器官超声诊断及介入超声微创诊疗，2003年开展介入超声工作，多项技术填补鲁西南空白，在常规穿刺、置管的基础上，先后开展了超声造影、弹性成像以及肝、肾、甲状腺结节、乳腺结节消融等治疗，手术病种及难度均处于山东省前列。



李龙，超声医学科主治医师，医学硕士。

擅长超声引导下穿刺活检、置管引流、囊肿硬化治疗等各种介入性超声操作技术；腹部及甲状腺、乳腺等浅表器官疾病超声诊断。



王双龙，主治医师，医学硕士。

主要从事超声诊断及介入微创诊疗工作，擅长腹部、甲状腺、乳腺、前列腺等疾病超声诊断及介入超声微创诊疗。



孟祥宽，主治医师，医学硕士。

擅长甲状腺、乳腺、腹部、胸腔等部位的超声检查及超声引导下介入穿刺诊疗。在国家及省级期刊发表论文6篇。2020年荣获“抗疫先进个人”荣誉称号。



郑露，主治医师，从事超声医学工作多年，较早开始学习超声介入微创诊疗工作。熟练掌握超声介入目前开展项目的筛查及预约工作。熟练掌握浅表淋巴结、体表包块、乳腺等浅表部位及前列腺、肝肾囊肿等介入微创诊疗工作。



支运慧，主治医师，硕士研究生学历，擅长超声介入超微创诊疗工作。



王贝贝，研究生学历，擅长甲状腺结节、乳腺结节等穿刺及肝（肾、甲状腺等）囊肿的超声介入超微创诊疗。

“栓不住，动起来”，济宁市第一人民医院开展“世界血栓日”大型义诊宣教活动

血栓栓塞性疾病常见、多发且危害大，被称为“沉默的杀手”，为提高广大群众对血栓性疾病的认识，近日，值第八个“世界血栓日”来临之际，济宁市第一人民医院血管外科联合院内 VTE 防治小组开展大型义诊宣教活动。

静脉血栓栓塞症（VTE）是一种可防可治的疾病，本次血栓日以“拭目血栓、强化质控、全面提升预防水平”为主题，组织开展“栓不住，动起来”的门诊义诊及下乡活动。活动现场，医护人员给群众讲解健康知识，包括常见血栓性疾病咨询、初步筛查、用药指导等，医护人员讲解并示范了预防血栓踝泵运动，并指导大家在生活中注意少吸烟，

多运动，避免久坐等，使群众了解预防血栓的健康知识和防治血栓的重要性。

◎ 科普

长途旅行、久坐、长期卧床、使用口服避孕药或激素替代治疗药物等都是深静脉血栓重要诱因。预防静脉血栓最好的方法就是“动起来”，适当的运动可保持血液循环通畅，是预防血栓的最重要手段；其次是日常要保证足够的饮水，降低血液粘稠度，少进油腻食物；合并静脉曲张的患者可以穿医用弹力袜，促进静脉回流，以防止下肢静脉血栓。一旦出现下肢红肿、憋胀、疼痛要及时到医院进行检查，做到早预防、早发现、早诊治；已经发现血栓患者要及时就医、按时服药。

（文/图 血管外科）



【世界心脏日】用心连心 心心相印，济宁市第一人民医院科普宣讲走进洸河街道



9.29 日是世界心脏日（World Heart Day），为了让公众认识到心脏健康的重要性，2021 年世界心脏日的活动主题为“心心相印”。9 月 29 日，

济宁市第一人民医院胸痛中心工作人员走进济宁市洸河街道，为洸河社区工作人员、中小学、幼儿园分管领导和具体业务负责人，卫生室诊所、托育机构

主要负责人等 100 余人进行科普宣讲活动。

活动现场，胸痛中心工作人员讲解了心血管疾病的健康常识以及常见病如何进行自救和他救，并演练了心肺复苏术和海姆立克急救法。通过此次活动，进一步提高了公众对心脏健康的意识以及对急性胸痛的重视，同时帮助大家学会了日常生活中常见疾病的自救和他救，有效的提高了公众的自救应对能力。

据了解，心血管疾病是人类健康的“头号杀手”，也是我国城乡居民死亡的首位原因。尤其是心肌梗死，起病急、进展快，如果不能在最佳救治时间

内得到有效救治，致死致残率极高。研究表明，导致心血管病的主要危险因素包括年龄、性别、种族、家族史、高胆固醇血症、吸烟（包括被动吸烟）、糖尿病、高血压、腹型肥胖、缺乏运动、饮食缺少蔬菜水果、精神紧张。除前 4 种危险因素无法改变外，其余 8 种危险因素均与不良生活方式有关，都是可以通过改变生活方式加以改善和控制的。

所以，从现在开始，行动起来，坚持合理膳食，经常运动，保持理想体重，不吸烟，少饮酒，控制好血压、血糖和血脂，做自己健康的第一责任人，保护心脏，拥抱健康！

（文/图 急诊科）

早筛查早预防，健康骨骼不打折 【世界骨质疏松日】

10 月 20 日是第 24 个世界骨质疏松日，为了提高广大群众对骨质疏松症的认识，提高大众健康水平，预防和减少骨质疏松性骨折的发生。19 日，济宁市第一人民医院内分泌科走进观音阁街道社区服务中心开展义诊活动。

活动现场，由内分泌科李峰主任、孙琳主任、杜庆萍主任、吴敏护士长组成的义诊团队，为大家提供专业咨询、血糖血压监测。

义诊活动后，孙琳作了防治骨质疏松症的健康讲座，介绍了骨质疏松症的定义、分类、临床表现、治疗方法、预防措施等内容。

李峰强调，骨质疏松症是中老年人的常见病、多发病，严重危害了中老年人的身体健康，已成为当今世界广泛关注的社会问题。骨质疏松症的患者会反复多次出现骨折，还有骨骼的疼痛，严重影响中老年人的生活质量，对于这样一个发病率很高后期危害又很大的疾病，应早筛查、早预防、早诊断、早治疗。

（文/ 内分泌科）

【粉红丝带】关爱女性健康，济宁市第一人民医院乳甲外科开展“粉红丝带”活动

每年的 10 月是“乳腺癌防治月”，10 月 24 日，济宁市第一人民医院乳甲外科开展“呵护乳房 绽放美丽”粉红丝带主题宣传活动，40 余名患者参加了此次活动。

乳腺癌是女性恶性肿瘤发病率最高的疾病之一，也是目前恶性肿瘤治疗效果最好的疾病之一。活动现场，乳甲外科主治医师仲乐乐就乳腺癌的治疗进行了详细讲解，主管护师张莹为大家带来乳腺癌术后康复锻炼操及日常自我检查等相关知识讲座，细致专业的指导，让在场患者受益匪浅。

活动通过专题讲座、有奖问答、病友交流等环节，健康宣教与现场互动相结合，伴随着动感音乐，乳甲外科护士还带领患者跳起乳腺康操。

乳甲外科主任王伟介绍，济宁市第一人民医院乳甲外科是鲁西南地区最具规模的专业化乳腺甲状腺疾病诊治中心，在总院、东院和西院三个院区设有 5 个病区，并于 2020 年 4 月成立济宁市乳腺病诊疗中心，在职医护人员百余名。粉红丝带，关爱女性健康，医院从 2006 年开始，乳甲外科已连续 16 年开展粉红丝带健康宣传活动，乳腺癌作为全世界女性最常见的癌症，也是女性癌症致死的首要原因。专家建议定期进行乳腺自检和专业体检很

有必要，做到早发现、早诊断、早治疗。

日常生活中如何自检？

A. 乳腺自查的最佳时间：月经正常的女性，月经来潮后第 9-11 天是乳腺检查的最佳时间，此时雌激素对乳腺的影响最小，乳腺处于相对静止状态，容易发现病变。停经或更年期女性，每月固定一天。

B. 乳腺自查技巧：站在镜前以各种姿势（两臂放松垂于身侧，向前弯腰，双手高举压于头后，双手叉腰用力向中线推压）对比双侧乳房是否对称、观察皮肤颜色、乳头是否内陷；仰卧在床上，手指指腹平放乳房上，以轻、中、重三种不同力度，螺旋形方式从外向乳头逐圈检查乳房有无包块，被检查侧的手臂应枕在脑后。同法查对侧，交叉查两侧腋窝。最后用拇指及食指轻轻挤压乳头，观察有无液体流出。

（文/图 乳甲外科）





我们常说生命在于运动，经常锻炼可提高身体抵抗力，有效预防多种慢性疾病，对健康有诸多好处。

但凡事要有度，运动过多、强度过大，对健康反而是一种伤害。

实际上，在新闻报道中，我们也经常能看到关于过度运动损害健康的消息，其中经常出现的一个名词就是“横

纹肌溶解”。

横纹肌溶解是指横纹肌在受到损伤后，体内会出现大量肌红蛋白、肌酸激酶等小分子物质，从而引起一系列临床表现（一般是指骨骼肌）。横纹肌溶解综合征最典型的表现是肌肉疼痛、无力，伴有浓茶样或酱油色尿液，但不是所有的患者都会表现出这些症状，比如约有一半的人不会感到明显的肌肉疼痛。此外，还有些患者可能会出现其他非典型的表现，如发热、恶心、呕吐等。横纹肌溶解综合征严重时，会引起无尿、少尿，急性肾功能不全，需要做血液透析，甚至可能会危及生命。此外，

如果患者出现酱油色排尿，则往往意味着受损的骨骼肌已经超过 200 克，应及时医治，以免造成严重后果。横纹肌溶解的原因包括过度运动、肌肉挤压伤、代谢紊乱、极端体温（高温、低温）、药物、酒精、毒物、自身免疫、感染等。不过，以上内容也不是鼓励大家能躺则躺保持静止，定期适量运动对健康的好处还是很多的。

建议大家每周进行不少于 150 分钟的有氧运动，运动前充分热身，剧烈运动后大量饮水，及时补充无机盐和维生素，如果运动过程中出现严重的肌肉酸痛，则应立即停止锻炼。



每个刚刚诞生的小生命，都是家庭的珍宝，宝宝的每一点点的异常，家人都很重视。很多宝宝刚出生白白嫩嫩的很可爱，但几天过后就会出现皮肤发黄的情况，很多新手爸妈会异常紧张，其实有可能是新生儿黄疸引起的。新生儿黄疸发生率非常高，据数据显示大约有五六成的新生儿出生后有黄疸。那么，新生儿黄疸的原因有哪些呢？

新生儿黄疸是一种生理性的黄疸，当然也可以由病理的原因引起，如果是生理性的黄疸，一般两个星期就能消退，这是足月儿。如果是早产儿的话可以延续到一周，还有一种新生儿黄疸是母乳喂养引起的，称为母乳性黄疸，这种黄疸可以持续 2 到 3 个月。

引起新生儿黄疸的主要原因有两个方面，第一个，就是引起黄疸的血细胞的破坏增多，刚刚出生的婴儿，不再需要跟母亲进行血液的交换，不再需要那么多血细胞，或者一部分的血细胞破坏，造成的黄疸。另外一方面，肝脏的功能还没有得到完善的发育，刚刚出生的时候还不能够消化那么多破坏的血细胞，因此也会引

起黄疸。出现新生儿黄疸应该怎么办呢？

新生儿黄疸护理大于治疗，最主要就是对新生儿的护理，其中最重要的就是光照治疗。如果在医院要进行蓝光照射，如果在家里要注意让新生儿能够在户外多活动，多照射阳光，促进胆红素的消退。

母乳性黄疸的症状，婴儿会出现皮肤和眼睛的黄染，母亲在喂养时候可以看得到的，可以先暂时断掉母乳，改喂奶粉，等到黄疸稍微好转后，再继续喂养母乳即可。一般在出生以后 2 到 3 个月慢慢的消退，如果超过这段时间黄疸持续不退，甚至消退后又持续加重，就要到医院进行治疗。



二手烟是被动吸烟的俗称，即不抽烟者吸入其他吸烟者喷吐的烟雾的行为，又称“强迫吸烟”或“间接吸烟”。

一般说来被动吸烟 15 分钟以上时，即可认为二手烟现象成立。

二手烟的危害还是非常大的。

二手烟暴露可以导致肺癌、冠心病、脑卒中、乳腺癌、鼻窦癌。

二手烟暴露可以导致成年人急慢性呼吸道症状、肺功能下降、支气管哮喘和慢性阻塞性肺疾病。

孕妇暴露于二手烟可以导致婴儿出生体重降低、婴儿猝死综合征、早产、新生儿神经管畸形和唇腭裂。

二手烟暴露可导致儿童支气管哮喘、肺功能下降和中耳炎。

不光为了自己的健康，也为了家人孩子朋友的健康，请吸烟的各位也一定要把戒烟提上日程，戒烟，千万不要再是说说而已。



喜讯！济宁市第一人民医院在全省重症护理团体标准知识与实践竞赛中斩获一等奖！



10月14日，“山东省重症护理团体标准知识与实践竞赛”在泰安举办，来自全省各医院的55支代表队近100名选手参赛。经过激烈角逐，济宁市第一人民医院重症医学科护士李贵兴从26名选手中脱颖而出，荣获大赛一

等奖的好成绩。

为持续推进我省重症护理标准化建设，规范引领护理专业化发展，山东省护理学会特举办山东省《成人有创机械通气气道内吸引技术操作》、《成人经口气管插管机械通气患者口腔护理》团体标准知识与实践竞赛。此次大赛，医院高度重视，结合中华护理学会刚刚发布了10项团体标准，组织各科室对标准进行解读，及时更新护理专业知识，提升护理服务能力。重症医学科东

院一病区护士长王艳华带领科室护理团队对《成人经口气管插管机械通气患者口腔护理》团体标准进行解读。赛场上，医院重症医学科护士李贵兴从26名选手中脱颖而出，荣获大赛一等奖。

此次大赛充分展现了医院护理团队“敢于拼搏、刻苦钻研”的奋斗精神和“精益求精、敬业奉献”的职业素养，佳绩的取得更是对医院急危重症护理能力的肯定与认可。通过对中华护理学会的团体标准解读，加强了重症

医学科护士对新技术、新理念、新思路的学习，推进了医院重症护理标准化建设和科学化管理，同时为重症患者提供“安全、规范、优质、满意”的护理服务起到了积极的推动作用。



弘扬南丁格尔精神 展现“援疆护士”风采

——济宁市第一人民医院科护士长、副主任护师 焦俊博

她说一直有个梦想：“在有限的职业生涯中，要到边疆去，要把爱播撒到祖国最需要的地方！”。而机会总会青睐有梦想的人，2020年3月25日，作为山东省第十批援疆人才，济宁市第一人民医院科护士长、副主任护师焦俊博带着自己的梦想、带着对家人的不舍和全院职工的嘱托，她和同事们来到了新疆喀什地区的英吉沙县人民医院，开始了为期一年半的援疆工作。

对症开方 建章立制

首次入疆，无限激情。而此时，疫情防控常态化、复工复产迫在眉睫、脱贫攻坚进入倒计时。被聘任为护理部主任的她，深感责任在身、重如泰山，迅速克服水土不服、气候不适应等困难，带着满腔热忱积极投入到工作中。她带着护理部团队深入一线发现问题、走进基层了解情况、梳理流程找突破点，一系列举措出台。她结合济宁市第一人民医院的管理经验，以“二级综合医院评审标准”为抓手，先后修订了护理相关制度、预案、工作流

程、岗位职责、护理质量标准等近200条，让大家工作有据可依、有标准可循，并为医院等级复审做好了充分的准备。围绕核心制度，她参加交班、跟随查房、全程查看护理工作流程，带领团队排查护理安全隐患。对于系统层面的问题，她联合医院各部门共同出台整改台账，有效促进了全院工作一盘棋的作风，使护理质量不断提高。

推广6S管理 提升医院形象

为改善医院形象，提高医院信誉度和美誉度，她牵头在全院推广6S管理，举办了动员大会、专项培训班，制定了实施方案、推进计划及工作标准。经过一年半的时间，在医院领导的大力支持下，在全体职工的不懈努力下，她带着团队克服了种种困难。如今，6S管理已在医院初见成效。规范了全院上墙的各种标识、制度以及温馨提示等，护士站、治疗室、处置室、储物间以及抢救车等，物品定位、定量放置，为患者提供了一个舒适、安全的就诊、住院环境。

青蓝同心 师道传承

为搭建护理梯队、打造高效护理团队，积极响应输血为造血的援疆目标，她以山东省援疆指挥部启动的“青蓝工程”为契机，与医院的四位护士长结成师徒关系。举办了“全院护士长管理能力提升培训班”，课程涵盖护理管理工具的应用、如何制定计划、团队建设、优质护理以及思维导图在护理工作中的应用等。她创新成立了“护理管理后备人才库”，择优录取了12名

护理管理后备人才，并制定了后备人才使用及培养方案，培训计划等。她充分发挥所学专长，严谨求实、言传身教，毫无保留的做好“传、帮、带”。如今，护士长们已经熟练使用科学的管理工具进行科室管理，而且已有2名人才库成员通过竞聘上岗为护士长，并且较快的适应了岗位角色。为更好地教方法传经验，她还购买了《向世界最好的医院学管理》书籍赠送给她的学员，帮助他们转变理念，提升管理水平。



爱洒边疆 服务暖心

工作之余，她还积极参与送医下乡助力脱贫攻坚活动，带领护理团队现场培训当地老百姓手卫生、心肺复苏等基本技能，发放各种健康宣教手册，现场讲解预防糖尿病、高血压以及新冠疫苗接种等相关知识，得到了当地老百姓的一致好评，有效促进了民族团结一家亲。

救死扶伤是医务人员的天职，而献血是救死扶伤的另一种形式，在“献血日”这一天，她

主动参与无偿献血，真正实现援疆期间不仅要“造血”，还要为新鲜血液再添“新动力”。她把自己人生中的第一次无偿献血献给英吉沙，用实际行动践行自己初心和誓言。

援疆期间 再抗疫情

援疆期间两度疫情反弹，她义不容辞的投入到疫情防控工作当中去。积极带领全院护理人员进行有关新冠肺炎专业防护培训；协同相关科室制定疫情防控各项工作流程、制度；积极参与发热门诊等重点科室三区两通道的布局调整以及就诊流程的梳理，全力保证各项工作有序进行，有效降低了疫情传播风险。病房、门诊、预检分诊，到处都留下了她忙碌的身影，24小时留守、5+2工作日，生活上的不便、工作上的辛苦，但是她践行了一名援疆人的使命。

天道酬勤，努力终有回报。焕然一新的医院形象、积极上进的护理团队、印制成册的规章制度，她个人也获得了“山东省援疆优秀个人”、“九三学社优秀社员”、“全国道德模范提名”等荣誉。也许在很多人的眼里，这些荣誉不算什么，但于她而言，却无比珍贵，因为这凝结着全院5500多人的殷殷牵挂、深深嘱托，背负着一院人的期望！而今，援疆任务即将结束，她说：“因为援疆，我的生命旅程添了一段华丽的篇章。其实生命的意义，并不只在于鲜花和掌声，而在于上下求索的过程！”





不忘初心 砥砺前行

疫情无情人有情,自春节以来,新冠肺炎疫情牵动着千千万万中国人的心。在大多数人民群众响应号召足不出户的同时,有这么一群逆行者,他们积极响应国家、医院号召,在万家团圆的时刻,告别家人,主动报名奔赴湖北一线。

随着新冠肺炎疫情的扩散,全国进入了紧急状态。我们科的负压病房成为了收治疑似新冠肺炎危重病例的第一站。

记得那天上小夜,所有人都在忙碌着,没有人看到工作群里的信息。直到大夜班的同事来接班时,我们才知道科室要成立一个在负压病房工作的抗疫小组。当时值班的姐妹们都想报名,但报名已经结束。后来因为工作需要,须抽调两人去负压病房。组长问我是否愿意,当时我毫不犹豫地答应下来。

作为一名共产党员,我有责任、有义务冲在疫情前线。2003年非典时,我还是一名小学生,看到那么多的医务工作者奋战在一线与病毒做斗争,敬佩之情油然而生。现在

我作为一名90后的护理工作者,希望能尽我的绵薄之力抗击疫情,这是对前辈最诚挚的敬意,也是对青春最美好的诠释。

负压病房筹备之时,孙攀老师多次向我们培训和讲解穿脱防护服的流程、在负压病房的注意事项等,以保障我们的安全。每次进入负压病房之前,我们都要“全副武装”——换上手术衣,戴上N95口罩和外科口罩,套上厚厚的防护服和隔离衣,戴上护目镜和防护面屏,还要穿上又大又重的靴子。刚开始,厚厚的口罩和防护服让我喘气困难,没说几句话就气喘吁吁的,慢慢地调整呼吸后才逐渐适应。

记得第一次进入负压病房时,那时候大家没有经验,护目镜戴一会儿就会起雾,只能靠着水珠划过的地方看清眼前的一切。一个小姐姐想喝水,由于看不太清楚水壶和杯子的位置,倒水的动作变得那么笨拙。这是我用时最长的一次倒水。本以为她会嫌我倒杯水怎么也要这么久,没想到她却担心我会被

滚烫的热水烫到,那一瞬间,我倍感温暖。早晨为她抽血时,由于带着两层手套,很难摸到血管。她大概是看出了我的担忧,反而安慰我说:“没事,我的血管本来就on不好,更何况你还带着手套,慢慢来,不着急,一次不行就两次,我不怕疼。”“嗯,我努力,争取一次成功,让你少受罪。”彼此间的信任更加坚定了我的信心,一针见血,我俩都很激动,像是完成了一件多么了不起的事情。交班后,她问我:“是不是要下班了?”我说:“是呀,等我上班的时候你的核酸结果应该出来了,到时候希望听到好消息。”她开心地对我说:“希望如此喽,谢谢你一晚的照顾,赶紧回去休息吧!看你穿着这一身,我都替你难受。”我朝她一笑,哪怕是她看不到我的脸庞。因为此时我更想对她说声谢谢,谢谢她的体谅和善解人意!

负压病房里经常上演类似的事情。一个髋关节置换术后的大爷因“肺部感染、发热”转入我科,因为活动不便,所以他的饮食都由我

们协助完成。有一次,大爷对我说:“姑娘啊,你怎么还不去吃饭呀?”我对他说:“大爷,等您吃完饭我再回去。”等大爷吃完饭收拾完毕之后,我对他说:“大爷,等会儿我去吃饭,您要有什么事情喊我同事就可以。”大爷说:“我在这没啥事,你慢慢吃,不着急,多吃点,你们太辛苦了!”听完之后我眼中不禁泛起了水花。每天穿着防护服、隔离衣,戴着护目镜、防护面罩、双层手套,来回穿梭在负压病房,平时简简单单的工作,在这里却变成了挑战。但当听患者一遍遍的感谢和关心的话语时,一整天忙碌后的疲惫感也瞬时减轻,因为我们的努力得到了认可。

冬已过,春已来,武大的樱花也已盛开。如今国内的疫情慢慢消退,但我们还不能放松警惕。万众一心,众志成城,相信在我们所有人的努力之下,将迎来最终的胜利。我们必将以灿烂的笑容迎接美好的未来。

(重症医学科 卜梦亚)

初入职场,我总觉得,有一种隔膜横亘在我与工作之间。仔细想想,不仅对环境尚未适应,还有对工作中的困难无计可施,那些落寞、无助的感觉重重地压在心头。我把一个女孩子的尊严与心思收藏起来,每当累了,便一起说给熟悉的空针、输液器听。

当我们目光交汇的时候,我发现病容憔悴的她,眼神竟那般慈祥明亮。那时候工作上的困难正压得我喘不过气来,我像被困在空寂的黑暗角落里,而那个眼神,像划着的一根火柴,点亮了我灰蒙蒙的内心世界。

这个温暖的眼神,来自一位老奶奶——我们心内科的老病人。那时,我刚入职,并不知道这位老人的具体情况。一天,她来住院,我去给她输液,固定好了留置针,便起身离开了。在我去更换液体的时候,她问我:

“护士,我胳膊酸疼,能活动一下吗?”

我只顾及了老人胳膊酸疼的主诉,便连忙查看她的手背,看到留置针没有问题,便说:

“针头没问题,可能……”还没等我把话说完,老奶奶噗嗤一声笑了,她说:

“你是新来的护士吧?”“嗯,是的。”

我疑惑地望着这位老人,她依然很急切地询问:“我的胳膊能活动吗?”

“嗯,可以活动。”我有点紧张地回答道。

她笑了,继续问:“然后呢?”

因为疑惑不解,再加上紧张,我突兀地反问了一句:“然后?”我抬头看着这位老人,她看起来慈眉善目,不像是会刻意刁难人的老人。但我还是很警惕,心里一直在念着“不能犯错,不能犯错”,可就是不知道对那句“然后呢?”如何作答。那一刻我感觉我的脸在发烫,时间也像凝固了一样。

“你得告诉我,扎上了针,

得注意些什么吧?”她慢吞吞地说道。

这一刻,我才恍然大悟。

临床护理工作,如果省略掉健康教育,就像烧一壶开水,水稍有沸意就立即关火,这个时候,水其实是还没烧开的,还差那么一点点火候。只有再加上这一点点火候,才可以将水煮沸,才可以将工作完成得尽善尽美。这位老奶奶,以她久病成医的资历,用这种戏谑的方式对我施以考验,一定是在提醒我,不要忽略了那一点点火候。

后来老奶奶又来住过几次院。我常常在治疗间隙,或者巡视病房时与她闲聊几句,念叨一些心脏病病人饮食起居的注意事项,多吃一些新鲜蔬菜啦,少油、少盐、多吃粗粮啦,每餐吃到七八分饱,还有按时休息、少操心、少发脾气、保持良好心态、保持大便通畅等等。她还向我打听糖尿病、高血压怎样预防保健。我知道她并没有糖尿病,血压也还可以,她是帮别人打听的。我每次都尽量简明扼要地讲给她听,“少食多餐”

式的。她记性不大好,一个问题需要重复几次她才记住。无论重复再多的次数,一看到她眉心舒展露出笑容,我就感到像有一束阳光照在我身上。“爱出者爱反,福往者福来”,这或许就是护理健康教育的意义所在吧。

护理健康教育像是一朵鸢尾花,开在护士的燕尾帽上。当护理人员穿过窄窄的走廊,轻轻推开一扇扇病室的房门,她们驻足在病床前细心的健康宣教,就像春天里的布谷鸟在鸢尾花丛里歌唱,以柔韧有力的声线,指导每一位患者如何收获健康。

(心内科 窦洪利)



重要提醒 济宁市第一人民医院就诊和住院须知

尊敬的患者及家属朋友：
您好！

为进一步织密织牢“外防输入、内防反弹”防线，坚决守住来之不易的疫情防控成果，切实保障人民群众生命安全和身体健康，我院将继续严格落实疫情防控各项措施，现将相关规定告知如下：

一、就诊须知

- 1、所有进入院区人员必须全程正确佩戴口罩。
- 2、入院请主动出示健康码、行程码，配合医护人员测量体温、询问流行病学史和预检分诊。
- 3、请有序排队，并保持1米以上社交距离。

4、如本人或家庭成员近期有境外、国内中高风险地区旅居史或与有中高风险地区旅居史人员有接触的人员来院，请在预检分诊时主动告知工作人员。

二、门诊服务

- 1、鼓励预约挂号，非急诊患者预约挂号后按照提示时间来院就诊，避开就诊高峰期。
- 2、候诊时请配合就诊引导和分诊工作，自觉遵守“一人一诊室”就诊要求。
- 3、发热门诊24小时开诊。成人凡有发热、干咳等症状者请前往成人发热门诊就诊。儿童发热患者，请前往儿科发热门诊就诊。请发热患者或家属配合医护人员流行病学询问。

人员流行病学询问。

三、住院须知

1. 所有择期住院患者必须持24小时内核酸检测阴性结果办理入院。急诊患者按急诊入院流程入院。
2. 病区实行24小时封闭管理，严格出入管控，谢绝一切来院探视，院区内所有人员必须全程正确佩戴口罩。
3. 住院非必要不陪护，确需陪护的，实行“一患一陪护”，陪护人员必须持24小时内核酸检测阴性结果办理陪护证后方可在院陪护。
- 4、患者及陪护人员不得随意离开病房。陪护人员凭身份证、

陪护证方可进出病房。

5、患者及陪护人员要勤洗手、不串病房、不聚集。配合医护人员做好流行病学调查、健康监测和住院期间的核酸检测。

温馨提示

为确保患者安全就医，避免出现交叉感染，请自觉遵守疫情防控各项规定。疫情防控，人人有责。由此给您带来的不便，敬请谅解，祝您早日康复！

济宁市第一人民医院
2021年11月1日

非必要 不远行

减少跨省区流动
不去中高风险地区

美景常在
稍等再看迟

@人民日报

不扎堆 少聚集

德尔塔毒株传播性强
不侥幸 不冒险

情谊常在
聚会不急一时

@人民日报

戴口罩 勤洗手

小举动 大防护
好的习惯不松懈

每个人都是
自己健康第一责任人

@人民日报

需警惕 不恐慌

关注权威信息
不信谣不传谣

保持科学心态
也是助力防疫

@人民日报

早报告 不隐瞒

按要求做好报告
不隐瞒有关信息

一个人的谎言
可能让所有努力前功尽弃

@人民日报

有症状 早就医

如有不适 尽早就医

早发现 早治疗
是对自己最好的保护

@人民日报

打疫苗 别迟疑

疫苗仍是有效保护

每一次接种
都在加固我们共同的防疫屏障

@人民日报

多配合 多理解

一线工作不易
请给予理解和尊重

防疫这场战役
有每个人的支持才能赢！

@人民日报