



三级甲等综合医院

晋爱泽人 萍聚精进

萍医通讯

PING YI TONG XUN

萍乡市人民医院主办 准印证号：赣内资字第J044号 本版四期 投稿邮箱：PYTX99@126.COM 网址：http://www.pxsrmyy.cn/

新春走基层：用镜头记录温暖与感动 走进除夕夜“灯火通明”的医院

镜头一：急诊科

一到医院，记者首先来到了急诊科。春节期间，医院的门诊晚间都处在休息的状态，所有看病的患者都是需要来到急诊科看病，急诊科就成为了患者看病的“中转站”，经过急诊科医生的观察后，再根据病情轻重进行分流。



抢救室是急诊最忙的地方，在急诊科抢救室内，记者见到了正在忙碌的科主任郑志刚，已接班的他还来不及换上白大褂，就开始了忙碌的工作。

“今天特别忙！送来的病人比平日里就要多一倍，过节日期间以心脑血管疾病、肠胃道疾病、醉酒、外伤等疾病的患者比较多。”郑志刚告诉记者，平时抢救室一般只有2个医生值班，今天就增加到了4个。

“很早在家简单吃个饭就要赶回医院。”郑志刚在急诊科的岗位上已工作十余年，每年除夕他都是在岗位上度过。

采访进行没多久，抢救室内就推进一名老年患者，表情十分痛苦，家属表情着急。经过郑志刚的初步询问，了解到老人此前就有脑梗塞，呼吸不好，痰特别多，需紧急插管。

据了解，每年这个时候，消化系统疾病、心血管疾病的患者比较多。这些患者主要是节日期间不注意饮食，引起肠胃炎、胆囊炎等疾病。老人则是因为过度操劳，吃药不规律，引起心脏病、高血压复发。其他一些身患疾病的人，也都是实在拖不住了才来医院。

镜头二：ICU

“因为放假，医院所有的危重病人都送到了ICU，现在根据此前的预计数都‘超员’了。”ICU(重症医学科)一医师说，“ICU与普通病房不一样，病人个个都危重，随时都可能发生突发情况，作为医务人员始终处于高度紧张状态，所以过不过春节不重要，关键是病人状态要平稳。”

记者看到，几名护士在病床前不停地跑动忙碌着，病人的任何情况都在她们的掌控之下。在重症监护室，因为没有家属的陪护，护士们要负责为病人做清洗工作，甚至伺候病人大小便等。

“今天要上班到凌晨1点，下班后也就只能在值班室睡下，白天再回家。”在ICU工作了6年的90后护士钟晓娣，春节与家人团聚的年份少得可怜。他说：“做了这一行的没有正常休息日，因为病人需要。”

在交流中，记者了解到，钟晓娣的丈夫同样是医院的一名医务工作者，在急诊科综合病区。由于夫妻俩除夕夜都在上班，自己3岁的小孩不得不由爷爷奶奶帮带到。

镜头三：眼科

燃放烟花爆竹是春节期间的传统习俗，但是每年有因为燃放烟花爆竹而炸伤眼的也有不少。当晚21时26分，记者来到了眼科，走进眼科的办公室，只见一名护士坐在那，护士告诉记者，值班的医师正在手术室进行手术。



在手术室，记者见到了正在手术的眼科副主任医师赖伟，由于手术进行中，记者没好打扰。从一旁的护士口中，记者得知，这是除夕晚上的第一例急诊手术，当晚19时左右，一名40多岁的男子，两只眼睛被爆竹炸伤，送到医院。在经过前期的检查后，晚上9点手术开始，进行的是双眼巩膜探查+眼眶内异物取出+右眼结膜清创缝合+右眼睑清创缝合术。

镜头四：心胸外科

在住院部的心胸外科的宣教室内，记者看到，几名患者正围坐在一起观看春节联欢晚会的直播。该科室的值班医生告诉记者，为了让病人也享受到祥和温暖的晚会气氛，科室特地将宣教室开放，让病人和家属都能和现场观众同步观看春晚的精彩节目。

陪着患病的儿子一起看春晚的伊大妈告诉记者，儿子最近做了手术，现在还不能出院，今年他们只能在医院看春晚。“在这里边看，边聊聊天，说说笑笑，跟在家里一样，也感受到了年味，挺好的。”

镜头五：产科

产科被誉为“新生命的守护天使”。记者在产科看到，这里的喜庆氛围比其他科室多了不少，走廊上挂起了大红灯笼，病房的门窗上也贴起了福字的剪纸。



春节期间生子，对每个家庭来说都是双喜临门。但对于守护新生命的天使而言，那份辛劳始终伴随着幸福和喜悦。

产科医生黄婷和丈夫都是医院的双职工，与之前ICU的护士钟晓娣一样，黄婷与丈夫除夕夜也是轮到了值班，自己5岁的女儿也只能是由爷爷奶奶带着。

这样破解儿科医生荒 【健康报】萍乡市人民医院

“现在很多人不愿意当儿科医生，但我在这里工作很安心，累并快乐着。”近日，江西省萍乡市人民医院一位儿科医生乐高钟对记者说，他来自江西省抚州市，2010年硕士研究生毕业后，来到萍乡市人民医院。像他一样的非本地籍医生，儿科里还有9位，都愿意留在萍乡市为儿童健康服务。

为解决儿科人才紧缺问题，萍乡市人民医院坚持“内部培养为主，外部引进为辅”的培养原则，建立起“老、中、轻”相结合的阶梯式人才培养结构，做到人才可持续发展。目前，该院已储备儿科医务人员80人，本科以上学历占99%。其中，主任医师1名、副主任医师6人、硕士研究生5人。

对自愿从事儿科工作的本院在职工及优秀的医学本科毕业生和研究生，该院出台相关政策增加待遇津贴，按儿科岗位工龄每年每月增发20元的津贴补助，工作满20年可达到每月增发400元。一位在儿科工作12年的护士说，每年比同级岗位的人员能够多3000元的收入。同时，医院还将儿科作为重点扶持学科，每年补贴金额达30万元以上。

医院坚持实行“优秀人才联系制度”已有10年。医院领导分别联系医院的各类优秀人才，每年召开人才座谈会与医务人员交流谈心，及时了解掌握他们的思想、工作动态。“儿科医生、护士压力特别大。我们就是想想方设法为他们解决实际困难。”该院院长苏晓清说。同时，该院下大力气做好儿科人才储备工作，从2000年至今，共培训医务人员300余名。2008年，派出1名护士到加拿大儿童医院深造，2014年派出5名医生和3名护士到台湾地区知名医院跟班学习，对业务水平的精益求精造就了一支高学历、高技术职称和医疗技术力量雄厚的儿科医疗团队。

(本文刊登自4月7日《健康报》3版综合新闻，文/组宣科叶芹。)

“临出门前，看到女儿期盼的眼神，心里不免有些愧疚，又有些心酸。平日里就没有什么时间照顾小孩，在大年三十的晚上，一起吃年夜饭的时间都没有。家人知道我们夫妻俩平时忙，久而久之也就理解了。”黄婷告诉记者，特别是碰到女儿放假，有时女儿实在想父母了，就只好跟着父母一块来上班，在女儿看来，能够看到爸妈，都是一种欣慰。

镜头六：急诊科预检分诊台

当晚22时17分，当记者准备采访完离开市医院时，恰巧看到了急诊科预检分诊台的值班护士正在准备着泡面。“这几天已经严重休息不足了，头天晚上上了大夜班，今天过年，收拾下家里，本来睡觉时间也都冲掉了，17时左右接班到现在，要等次日零时才能下班回家，现在实在撑不住了，就到楼下超市买了泡面。”护士张谢兰说。

在休息室内，记者看到桌上还有几份未打开的盒饭。护士张谢兰告诉记者，这还是中午值班医生和护士的盒饭，由于工作的忙碌，他们根本没有时间吃饭。

镜头七：每年除夕院长带头值班

在记者采访中，碰到了正在值班的市医院院长苏晓清，每年的除夕，他都是带头值班，并来到全院每个科室进行查房，在看望病人的同时也慰问奋战在临床一线的医生和护士。



“春节期间，我院每个科室都安排了医生和护士像往常一样正常上班。”苏晓清说，春节期间，坚守岗位是医务人员的责任，这个时刻更要提高安全意识，确保医疗质量和医疗安全。



温馨提示：萍乡市人民医院执行实名制就诊，以身份证号作为唯一号，请市民务必携带身份证。

市急院急救电话：6777777

质量的持续改进，我们一直在路上

我院迎接省卫计委等级医院评审“回头看”检查



4月8日，由省卫计委组织4名专家组成的评审专家组，对我院进行了医院评审现场评价反馈意见整改工作暨“回头看”活动。

此次检查分为工作汇报会、现场检查和反馈通报会三个阶段进行。当日上午8时，在第一会议室召开了医院评审现场评价反馈意见整改工作暨“回头看”活动。苏晓清院长首先代表医院全体职工对省专家组一行表示热烈的欢迎，并就医院自去年12月现场评价后所开展的一系列整改落实工作进行了汇报。评审专家组听取汇报后，对照评审标准，结合我院在现场评价中发现的25个问题，通过人员访谈、现场查看、查阅台账、抽查病历等形式，对我院进行全面、细致的检查。专家组成员严谨的工作作风、负责的工作态度、敬业的工作精神，给全院职工留下了深刻印象，特别是专家们悉心的指导、耐心的讲解更是使被检科室和人员受益匪浅。

经过一天的“回头看”追踪检查，8日下午17时，在第一学术报告厅召开了等级医院评审现场评价整改工作暨“回头看”活动总结反馈会。评审组专家对我院等级医院评审现场评价“回头看”工作进行了通报，对医院整体整改落实效果给予肯定。评审专家组表示，我院呈现出领导高度重视，注意发挥各级人员的积极性，通过运用现代医院管理理念和方法，抓住了整改问题的核心，结合医院实际，积极整改，取得了显著成效。通过现场检查和访谈，各级各类人员对于评审条款的理解有了进一步的提高，按条款要求开展工作的意识和能力有了较大的进步，为日后形成长效机制打下了良好的基础。同时对检查中存在的问题和不足逐一进行反馈。

苏晓清院长在反馈会上作了表态性发言，他首先代表医院全体干部员工对省评审专家组为期一天辛勤的工作表示衷心的感谢，苏院长说道：“我院针对这次等级医院评审回头看活动准备充分，医院自去年等级医院现场评价以后做了大量的工作，也初显成效。同时，也感谢省专家组对医院的包容，我们指导医院也存在很多的不足之处。我们要以“抓铁有痕，踏石留印”的劲头抓下去，持续改进医疗服务和医疗质量，更好地服务萍城百姓的健康。”

市卫计委副主任袁晓兵出席了反馈通报会，他希望市人民医院以等级医院评审为新的起点，齐心协力，开拓创新，不断改善群众就医体验，建立健全质量与安全长效机制，为保障全市人民群众身体健康再立新功！

要闻回顾

1月:

- 1月12日，我院开展新年第一次院长查房，此次查房主题为全院安全大巡查，围绕医疗安全、消防安全、设施设备安全、食品安全、水电气安全、危化品安全、生物安全、放射源安全、信息安全、财务安全等进行全面的督导。
- 1月14日下午，由苏晓清院长在第一会议室主持召开了2015年院长查房总结暨质量改进会和院总值班总结暨质量改进会，会议要求要运用质量管理工具，用数据说话，重点关注安全、质量、效益、服务、绩效等方面的问题。
- 1月14日，宜春县人民医院一行到我院就深入座谈对口支援工作，2016年上半年，我院将派出专家组到该院开展实地教学及模拟评审工作。
- 1月15日上午，驻开发区人大代表团到我院参观考察。考察团对医院大力推广“互联网+”与医院工作相结合，改善群众就医体验的做法给予了高度评价。
- 1月21日上午，来自巴基斯坦、赞比亚、加纳等国的10名宜春学院海外留学生到我院参观访问。参观活动中，留学生们感受到我院的友善和真诚，给他们留下了美好深刻的印象。
- 1月23日，由我院主办的我市第一届“萍水源”骨科学术论坛在这里隆重举行。



图为我院骨科牵头的全市骨科论坛年会

- 1月27日下午，门诊党支部到安源社会福利院开展“献爱心、送温暖”慰问活动，这是该支部坚持35年的爱心接力，受到了社会的好评。
- 1月28日上午，在新春佳节来临之际，院工会走访慰问了离退休老职工和困难职工及家属。

2月:

- 2月1日的院周会上，苏晓清院长为全院员工票选出的“2015年度医院十件大事”颁发荣誉证书，授奖代表——上台领奖。



图为2015年度“十件大事”颁奖仪式现场

- 春节前夕，我院通过健康体检、进村入户等多种方式，积极开展结对扶贫工作。
- 为确保春节期间应急各重点环境衔接有序，有效应对各类突发事件，2月3日下午，有应急办牵头对医院各重点部位、重点部门进行督导检查。
- 2月23日下午，赣南医学院2013级临床医学本科开学典礼在第三学术报告厅举行。这是我院承担的第十届医学本科理论教学任务。
- 2月29日下午，我院召开安全生产工作专题会议，结合我市发生的“2.26”房屋部分坍塌事故有关情况对安全生产工作做了几点要求。

3月:

- 从全市政法综治工作会议上获悉，我院被评为2015年度全市综治工作（平安建设）目标管理先进单位。我院作为全市卫生系统唯一入选的单位名列其中。
- 3月3日上午，耳鼻喉科在门诊大厅开展了“关注儿童听力健康”健康义诊活动。
- 3月4日上午，我院组织医护人员到秋收广场举行“学雷锋”义诊活动。
- 3月10日是第十一个世界肾脏病日，为使更多的患者得到规范诊疗，肾病内科在门诊大厅举行义诊及健康宣教活动。
- 3月21日下午，我院召开了“以DRGs为引领，强化医院管理”专题培训会。培训会由苏晓清院长主持，文剑波副院长授课。全院近200人参与培训。

2016年医院质量与安全管理工作季度例会第一次会议召开

为进一步加强医院质量与安全管理工作，推动全院质量与安全管理工作，4月15日下午，医院质量与安全管理工作委员会召开2016年第一次季度例会，全体委员到会，各分委员会主任委员、副主任委员及秘书参会，各职能科长列席会议。会议由医院质量与安全管理工作委员会常务副主任委员何建中副院长主持，主任委员苏晓清院长在会上做重要总结讲话。

会上各分委会对第一季度工作进行汇报。质量管理科报告第一季度质量管理工作小结。医院质量与安全管理工作委员会各委员对各分委会的工作，从是否按工作计划执行到位、是否组织分析讨论、是否以数据突出工作成效、是否以问题为导向提出整改措施、汇报思路是否清晰等方面进行评分。此外，会议还要求，下一季度例会，各分委会的汇报要以简报的形式呈现，注重工作分析评价后的成效，可采取对具体问题做PDCA的方式汇报。

会上常务副主任委员对三个事项进行说明。一是对各职能部门定期分析评价工作的规定动作及自选动作进行说明。按照《萍乡市人民医院质量与安全绩效考核管理评价办法》（萍医字〔2016〕30号）文件精神，通过完善评价考核体系，不断规范医院全面质量与安全管理工作，增强职能部门监管力度与评价效果，增强全院的质量意识，以达到持续改进质量与安全工作，保障患者安全的目的。二是对第一季度医疗安全（不良）事件进行分析，提出并讨论典型案例，拟在下周进行警示教育。2016年1-3月上报不良事件共200例次。其中查对事件、公共设施事件、跌倒事件、药物事件、输血事件等列前五。由于数量多、短期出现频率高、涉及范围广、与患者安全关系紧密等因素，查对制度执行不到位事件、标本退回事件及特殊患者走失事件等三例事件列入典型案例，运用PDCA模式分析，以达到通过从典型事件中提取分析系统问题，改进医院系统管理模式的目的。三是提出下一季度重点工作，即数据管理。质量管理的下一步工作重点为关注质管数据，从确认数据词典、明确数据定义、统一数据归口等方面入手，规范数据管理，达到数据实时呈现的目的，为医院质量管理提供科学有效的数据支撑。

各副主任委员对医院质量与安全管理工作提出建议和意见。最后主任委员苏晓清院长作总结发言，强调本次委员会会议作为医院重大会议之一，对全院质量与安全管理工作起到引领作用，意义重大。质量与安全是医院的生命，是发展的根本，质量的持续改进一直在路上。本次会议提出的医疗安全（不良）事件的典型案例作为警示教育事件，各部门要做好后续的整改落实工作，强化责任、确保管理措施有力。同时要加强宣传，做好警示教育培训，举一反三，从根源上挖掘系统问题，防止问题再现。



让老花眼「返老还童」

萍乡市首例区域型人工晶体手术在市医院成功实施



近日，市医院眼科首席专家何建中成功完成我市首例区域折射型人工晶体SBL3，患者术后远近视力都达到了0.8。老人家开心地告诉记者，手术后睁开眼睛的时候，我好像“返老还童”了。原本黑暗虚无的世界，一下子变得清晰了，好像“重获新生”一般。

摆脱老花镜的困扰，让眼睛“返老还童”

第一位接受区域折射型人工晶体植入手术的患者是一位68岁的男性患者。他平时热爱户外运动，但近两年白内障视力显著下降，不得已放弃兴趣爱好，连日常的看书、阅报也深感不便。他对何建中教授说，因为自己既是白内障又是老花眼，看远看近都看不清楚，希望能够通过手术，摘除白内

障的同时最大限度的提升视觉质量。为解决老先生的病情，何建中教授凭借多年白内障复明手术的丰富经验，征得患者及家属的同意后，在局麻下为其成功实施了双眼微创白内障超声乳化+区域折射多焦人工晶体植入术。

手术非常成功，整个手术耗时不到五分钟。术后不到12小时老人家的远视力、近视力均恢复到了0.8，老人家说“无论看远还是看近都看得清，没有任何不适感，感觉又回到了年轻时，以前配的眼镜，都派不上用场了。”常规术后检查完成后，老人家轻松地看手机、看书，两天后就能外出登山了。

看到如此令人满意的术后视觉效果，何建中由衷的评价：除了最好的晶体和成熟的白内障技术外，老人家的眼底情况也是他获得好视力的保障。所以说区域折射多焦人工晶体让中年以后年富力强的群体摆脱老花眼、白内障的困扰，能够让眼睛“返老还童”。

独特的设计使远、中、近视力平滑稳定

何建中表示，传统的白内障手术安装的是单焦人工晶体，接受手术治疗以后，患者看远的视力能恢复正常，但是中老年患者本身的老花眼还是无法改变，近视力常常不尽人意，看书写字都要架个老花镜。而区域折射多焦人工晶体由于设计上只有两个光学区域，过渡区边缘造成的光学干扰极小，它位于眼的结点处，视远物体及视近物体的光线均可在视网膜上聚焦成像。专家解释说，“区域折射多焦人工晶体不仅远、中、近视力都能兼顾，而且与传统多焦人工晶体相比，光损失最少，约为7%，眩光、光晕更少。暗环境对比下病人适应时间更短，视觉敏感度更高。”

据悉，目前已有数名白内障患者在我院成功接受了区域折射多焦人工晶体植入手术。该项手术的成功开展，为白内障患者手术治疗带来了新的福音，一次手术不仅为患者完美的解决了白内障问题，还去除所有近视、远视、散光及老花，让患者摆脱眼镜束缚，重建优质生活。

多学科联合诊疗 (MDT) 成功抢救腹腔动脉瘤患者

日前，在萍乡市人民医院肝胆外科，患者刘某（化名）在病房和家属欢快地交谈。逐渐康复的他回想起一周前，毫无症状的腹腔动脉瘤破裂一度把他送到了鬼门关的一幕，还心有余悸。经过市人民医院肝胆外科联合麻醉科、介入科、急诊科、重症医学科、输血科等通力合作，及时实施腹腔动脉瘤切除术，成功的挽救了他的生命。

生命抢救关键在于及时、准确

今年67岁的刘伯家住芦溪县宣风镇，有多年的高血压病史，一直口服降压药控制。多次常规体检未发现异常。

一日下午，刘伯觉得腹部稍有疼痛不适，逐步加重，以为只是普通的肠胃炎，观察一段时间也许就自然好转。但到了第二天上午十时许，他腹痛症状加重，并出现心慌出汗。在当地医院治疗疼痛并无缓解后，通过120急救转入了市人民医院急诊科。

刘伯到市人民医院急诊已是下午三点半，他已经出现意识不清，脉搏微弱，腹部膨隆起。急诊科医师询问病史，并在查体时发现腹部大量积血，检查血压70/40mmHg，出现了失血性休克。

市人民医院立即开通绿色通道，启动多学科合作 (MDT) 诊治流程，肝胆外科、介入科、输血科、影像科、麻醉科等多科专家紧急进行联合诊疗。“时间就是生命。”医生必须在最短的时间内做出最准确的判断、实施最正确的处理方式。

在患者进行腹部CTA检查后，多科专家经过周密讨论，确定为腹腔动脉瘤，必须立刻手术治疗。然而，此类患者出血量巨大，通常需要3000—4000毫升，接近人的全身血量。然而医院及中心血站血源非常紧张。该采用何种手术方式，在短时间内，必须要作出正确的选择。这种时候，医生的经验、技术甚至心理素质，都面临巨大的考验。

越拖延意味着患者获救的机会越渺茫。多科专家经过讨论，最终确定采取自体输血方式进行。收集患者自身血液，通过设备进行离心分离，再为患者进行术中输血，能有效解决患者的手术血源问题，但必须建立在患者自身造血机能较强、血色素正常、血液无污染等基础性条件上，且在采血、储存等方面都存在较大的不稳定因素。对医生的技术及手术设备都提出了较高的要求。

自体输血5000毫升，相当于成人的全部血量

所有的会诊、方案确定、手术准备，在短短的二十分钟之内全部完成。下午5时44分，由肝胆外科、麻醉科、介入科、输血科等组成了手术小组。术中探查基本证实了术前判断，动脉瘤破裂出血量达到了将近5000毫升。医生一边为他回收血液进行自体输血，一边通过手术切除病变血管。患者血压迅速上升，生命体征逐渐恢复正常。

“5000毫升血，相当于一个60公斤正常人的全部血量。”医生这样解释。通过自体输血，缓解了血源紧张的难题，给手术的顺利进行提供了保障。

术后刘先生由于失血多休克时间长等原因，在医护人员的通力合作下，终于病情平稳，经过一段时间的精心治疗，目前已经能够正常进食，春节前将康复出院。

多科协作，多位腹腔动脉瘤患者成功获救

据了解，腹腔动脉瘤破裂是外科的危急重症，如不经救治，24小时生存率小于50%，而总死亡率高达85%—95%。有数据显示，全球大约50%的腹腔动脉瘤破裂患者在送达医院前已经不治，即使能够接受治疗，手术成功率也只有不到

50%。因此早期准确诊断争分夺秒挽救病人的生命尤为重要。

在过去，我市由于设备及医疗技术水平限制等多方面原因，腹腔动脉瘤患者一旦被医生发现，需立即转送到省会或外省医院方能进行手术治疗。由于此病通常“来势汹汹”，不少患者得不到及时救治。市人民医院新院启用后，配备了先进的64排宝石CT等先进设备，可进行更为精准的CTA检查，360度全方位评价血管系统，为病情评估和手术方案的设计提供了坚实的理论依据，极大提高诊断水平，该院肝胆外科将腹腔动脉瘤血管旁路及支架植入等列为常规手术，急诊科、麻醉科和ICU等急救系统不断完善和提高，为该类型抢救手术提高了技术保障。上一年度，已有五例腹腔动脉瘤破裂患者成功在市人民医院获得救治。这使市医院成为省内少数能完成腹腔动脉瘤破裂急救手术的医院之一。

医生提醒：健康生活方式可防腹主动脉瘤

据了解，腹主动脉瘤是“富贵病”的衍生品，健康的生活方式和饮食习惯可以预防腹主动脉瘤的形成。随着人口老龄化的到来和饮食结构的改变，我国的腹主动脉瘤发病率近年来呈明显上升趋势。腹主动脉瘤在65岁以上老人中发病率约为8.8%，其中男性发病率较高，是导致老年人猝死的主要原因之一。

为此，医生提醒高危人群要定期检查，一旦发现腹腔动脉扩张要立即进行治疗，早预防、早发现、早治疗是关键。由于腹腔动脉瘤主要由动脉粥样硬化引起。高危人群应限制动物脂肪和其他高胆固醇食物的摄入，戒烟酒、进行适当的体育锻炼。一旦腹主动脉瘤形成，要严格戒烟、不宜剧烈运动。同时要避免烦躁及精神过度紧张，以减少外因引起的动脉瘤破裂。无手术禁忌症者应争取早期手术治疗。

(叶芹、叶鑫)



你的睡眠良好吗?

专家提醒，睡眠障碍者应及时前往正规医院诊疗

近日，萍乡市人民医院神经内科举办了义诊活动，该科首席专家易飞教授就睡眠相关疾病进行解读，提醒公众重视睡眠健康。

良好睡眠自测：1.入睡快，在10至15分钟即可入睡；2.睡眠深不易惊醒，醒后5分钟内又能入睡；3.睡眠时无噩梦、惊梦现象，梦醒后很快忘记梦境；4.起床后精神状态好，反应敏捷，无疲劳感；5.白天工作、学习效率，无睡意。如果以上问题有3个为否定答案，且已经持续1个月以上，说明已经有较为严重的睡眠问题。

易飞教授介绍，人的一生中大约三分之一的时间是在睡眠中度过的，睡眠健康是人整体健康状态的重要标志之一。充足而高质量的睡眠是精力恢复、免疫调节、记忆整合、内分泌调控、儿童生长发育等重要生理过程所必需的，睡眠质量直接影响生存质量，睡眠障碍疾病则可以直接损害健康，诱发多种严重疾病，甚至危及生命。

睡眠障碍发病趋于年轻化

专家表示，躺下后15至30分钟内入睡是正常，若超过1小时仍然不能入睡，就是失眠。失眠的情况有很多种，比如患上精神心理类疾病、有烦心事、工作压力过大、患上相关器质性疾病或是吃了导致兴奋的药物等。失眠会使大脑得不到充足休息，进而导致头疼、头晕、记忆力衰退、食欲不振等现象，长期失眠会令年轻女性出现面色灰黄、皱纹增多等早衰现象，有些失眠者的免疫力甚至也会受到损害，引发高血压、溃疡病等严重健康问题。

目前睡眠障碍发病趋于年轻化、低龄化，以脑力劳动者为主，心理精神因素在睡眠障碍发病中作用也越来越重要。易飞说，“个体在日常生活中可以通过养成良好的睡眠卫生

习惯来获得良好的睡眠质量，比如，保持卧室空气流通和适宜温度；晚上尽量少吃难消化的食物，睡前2小时不可喝含酒精或咖啡因的饮料；睡前不能进行剧烈运动，如果你有傍晚或晚上的锻炼要在睡前4小时进行……”

每天睡够8小时是睡眠标准时间

在一般观念中，睡眠时间的长短常常和睡眠质量的好坏相关，普遍的一种说法是每天睡够8小时才是睡眠标准时间。目前国际上认为，人的睡眠时间平均为6.5小时就够了，不同的人其实都可以在此基础上根据自身情况延长或缩短睡眠时间。比如儿童需要大量的睡眠才能满足其生长需要，可以延长到12小时。

易飞教授指出，一个人睡眠够不够不是看时间，而是要看睡醒后的状态，如果起床后感觉精力充沛、思路清晰，即使睡眠时间不到6.5小时，也足以说明你的睡眠是充足的。

“打呼噜”易增加脑血管疾病患病风险

易飞教授表示，严重的睡眠呼吸障碍，俗称“打呼噜”，会造成睡眠过程中反复的间断性缺氧，在引起机体代谢性障碍的基础上可增加心脑血管疾病、糖尿病的患病风险，且与老年痴呆、心律失常和呼吸疾病慢性病直接相关。此外，间断性缺氧会造成睡眠过程被反复打断，睡眠片段化，引起白天嗜睡，注意力不集中，记忆力减退等。就睡眠问题，专家建议，如果睡眠问题给患者造成了严重困扰，对其身心健康造成损害，患者应及时前往正规医院进行诊疗。

(本文刊登自4月5日《萍乡日报》，同时被“大江网萍乡频道”、“健康萍乡”等市内主流网络媒体转载。)

——缅怀萍乡市人民医院优秀医生石鹏

用生命挽救生命

32岁，他的热血青春，他的最美年华，他的生命时钟，都已经在那一关一开的病房门前嘎然而止。似乎前一刻，还有同事和患者看到他耐心妥善地安排新入院患者的身影。而此时，斯人已去。

石鹏，一个听起来多么蓬勃的名字。可是，不管他的父母、妻子如何千呼万唤，他也听不到了。因脑性猝死献出了年轻的生命，石鹏，萍乡市人民医院肝胆外科医生，一位用自己的生命挽救了患者生命的白衣战士。

“当得知石鹏医生正在被抢救的时候，医院很多同事都以为他在抢救病人。哪里会想到是他本人。”3月1日上午11点47分，石鹏接诊了一位急需马上做手术的胆结石患者，在走出病房的那一瞬间，突然眼前一黑，向前晕倒在地。

从2月29日早晨开始，石鹏在医院连续工作24个小时。3月1日凌晨，他先后接诊了2位病人，几乎一夜未眠。回忆起那天的场景，石鹏所在科室的护士长罗萍哽咽了：“早晨8点，原本上晚班的医生可以下班回去的，近期病人较多，石鹏一直坚持查完房。后来又接诊了新病人，所以一直到中午他才忙完。”由于科室没有空床位，医院启动大病区统筹，新入院的病人放在了20楼的病房。

记者了解到，3月1日上午，石鹏查完房之后，就前去接诊新病人。他突然感到严重的胸闷、胸痛，头很晕很重。医护人员见石鹏脸色煞白，说话的速度也变慢了，都劝他先休息一下，换二线班医生过来。“我没关系，坚持一下就好。”当他将最后一名病人收治妥当后，已接近中午。“他感觉到了身体不舒服，自己开了些药吃，凌晨4点，还进行了CT检查。”一位同事说。

长期加班，对于石鹏和他的同事来说，很常见。很多时候，病人病情不稳定，他从不轻易离开病房，几乎天天如此。可面对很繁重的工作，石鹏总是以很轻松的心态来面对。“他笑容和蔼、解答问题清清楚楚。”石鹏总是以很患者的心态至今念念不忘；“他不张扬且很乐观，做人做事踏踏实实。”领导和同事说起他，眼泪又止不住了；他是一个热爱生活的人，繁忙的工作之余，医院足球队中总能找到他奔跑的身影……但他真的太忙了。据他的同事了解，2月29日是他妻子的生日，但他却来不及回家亲口说一声“生日快乐”……

和石鹏相伴5年的一位护士回忆，有一天晚上10点左右，科室紧急收治了一位胃穿孔的病人，石鹏负责为其进行急诊手术，正当他准备上手术室的时候，又来了一位肠梗阻的患者，看到病人痛苦的表情，病患家属焦急的样子，他二话不说赶紧将病人安置好，在做完胃穿孔急诊手术之后，接台完成了肠梗阻手术。这样不眠不休的夜晚，对于像石鹏这样的外科医生来说，实在是太多。有时候24小时班被上成了32小时，遇到急诊手术，又继续几个小时的手术也是家常便饭。

“石鹏是婺源人，读完医学硕士后，来到市医院工作，娶了萍乡媳妇，就扎根在萍乡了。外科医生的工作强度，常人无法想象手术经常一台接着一台，根本没有停歇。”该院肝胆外科主任黄文峰想起这位爱徒，连连叹惋。“无论是领导眼里，还是同事心中，石鹏都是个开朗、上进、好学的好医生。交待他的事情，他从不推辞，总是想办法去做好。即便遇到难题，他也会先接下这个任务，再边做边请教。”

石鹏晕倒后，医生立即对他实施抢救，市医院随即成立了救治小组，该院院长组织各学科主任联合会诊，并向广州等上级医院求援。在紧张的抢救之后，终于恢复了心跳，但瞳孔已散大并固定。经诊断，脑性猝死，蛛网膜下腔出血，并且在脑干的位置！病情极危重，在场的人心情降到了冰点……半个小时之后，石鹏被紧急送至ICU病房。“在送入ICU病房的那一刻，他还穿着白大褂。”目睹了这一切的一位护士边说边哭。

由于颅内弥漫性出血，血压过高，心脏血压压不上去，介入手术无法进行。所有专家、医护人员面对袭向石鹏病魔已感到很无力。3月2日晚上，得知石鹏终究要离去的消息，市医院的ICU门口到医院大门口，排起了长队。医院的医护人员、他在萍乡结识的朋友、从家乡婺源赶过来的亲人和朋友、在南昌读书时候的导师和同窗，还有得到过他悉心救治的病人……他的离世让人悲痛万分，这么优秀、善良的青年医生就这样离我们而去了，大家只能默默地送他最后一程……

“迎新春”联欢会隆重举行

1月25日下午，我院全体职工代表欢聚一堂，在第一学术报告厅举行了“迎新春”联欢会。

本次联欢会由院团委组织策划。下午3点，文艺汇演准时开始。我院舞蹈队绚丽的舞蹈的开场之后，苏晓清院长代表院领导班子上台致词，并为全院职工送上祝福。

汇演正式开始。音舞诗画《萍医颂歌》讲述了我院从艰辛困难的开始到繁荣昌盛的现在一步步走来的历程。演员声情并茂的朗诵和舞蹈队精彩的伴舞引人入胜，在座职工无不感慨。接着埃及舞《青春的颜色》和现代舞《Lady first》相继上台，她们的舞姿优雅迷人、炫丽时尚，古典与现代相互交替让人流连忘返。语言类节目双簧《慢脾气和急脾气》幽默诙谐的表演，滑稽的妆容，将在场的老老少少都逗乐了。同时为了纪念全国抗战胜利70周年，由工会选编的《游击队之歌》向老一辈革命先烈致敬。汇演中，节目组还与在场观众进行游戏互动，充满了快乐与欢笑。职工家属小朋友也上台献唱，《我有一个家》萌动全场。紧接着舞蹈《卷珠帘》将晚会推上了高潮，梦幻的舞台效果，美轮美奂的舞姿和精湛的武术表演使人目不转睛。

最后汇演在一曲《祖国万岁》中圆满结束。院领导、嘉宾与全体演出人员合影。整场汇演充满了激情，充满了温馨与快乐，展示了萍医人的才艺，也充分体现了全院职工团结协作、积极向上的精神面貌。



我院「学雷锋」义诊活动受到群众欢迎



3月4日上午，我院响应市文明办关于开展学雷锋志愿服务和“老阿姨·社区（村）志愿行”活动的号召，组织医护人员到秋收起义广场举行“学雷锋”义诊活动。针对季节高发病、常见病、多发病的预防和保健等，我院7个学科的医护人员进行了针对性的义诊，受到了在场群众的肯定和欢迎。

此次深入开展“学雷锋”义诊活动，我院选派心血管内科、风湿免疫科、神经内科、呼吸内科、内分泌科、骨科、耳鼻喉科专家参与义诊。针对春季呼吸道、心脑血管、中风等疾病高发的特点，在本次义诊中除接诊常见病、多发患者、疾病筛查外，还重点传播了季节高发病的预防、简单诊断与治疗等相关医学知识，提高群众自我保健意识。活动中，各科专家耐心接待每一位患者，提出相应的诊疗建议。

与此同时，在安源世纪广场还有一批年轻的志愿者们身着整齐的工作服精神饱满的参加了全市深入开展学雷锋志愿服务和“老阿姨·社区（村）志愿行”启动仪式，用不同形式表达对榜样的学习和尊重。

