

# 一起寻找身边的垃圾分类达人

## 首期活动将持续至年底,最高奖价值5000元



晚报讯 “寻找生活垃圾分类达人,最高奖为价值5000元的一把纯金城市钥匙!”即日起,南通报业传媒集团联合南通市城管局共同举办的“寻找达人!送宝上门!——2022'南通垃圾分类达人撞大运全民行动”正式拉开帷幕。

“南通市大力推广生活垃圾分类工作,在基层涌现出了一批‘分类达人’。”市城管局副局长张小青介绍,“分类达人”践行“垃圾分类就是新时尚”理念,以身作则当好垃圾分类“排头兵”,带动家庭、社区、单位开展垃圾分类工作,使得全市生活垃圾分类工作有效开展,工作走在前列。这些“分类达人”究竟是怎样开展垃圾分类工作的?又有哪些分类“妙招”?南通报业传媒集团联合市城管局共同举办“寻找达人!送宝上门!——2022'南通



垃圾分类已成为市民的习惯。

垃圾分类达人撞大运全民行动”,将走进家庭、社区、学校、机关,宣传垃圾分类知识,寻找身边的垃圾分类达人,让“垃圾分类知识人人知晓,垃圾分类活动深入人心,垃圾分类工作成为全民的自觉行动”。

记者从主办方处了解到,首期活动将持续到今年年底,除寻找分类达人外,还将进行垃圾分类优秀小区、物业服务企业、街道社区及个人等一系列评优活动。

根据活动安排,今年12月下旬,关注江海晚报微信公众号,市民群众可通过网络投票

选出垃圾分类达人。12月底,举办南通市2022年度垃圾分类达人秀总决赛活动(网络海选),最终评选出个人、家庭、单位三类垃圾分类达人各若干名,并上演达人秀。对被上门送宝和参加寻找达人活动的个人进行撞大运抽奖,将赠送由国元九品提供的洞藏老酒等丰富的奖品,最高奖为一把价值5000元的纯金“城市钥匙”。主办方希望通过一系列丰富的活动,让生活垃圾分类成为市民的自觉行动,为更美好的环境和幸福生活作贡献。

记者蒋娇娇

## “骨”足干劲,远离疏松

### 专家提醒:老年人应及时治疗骨质疏松



晚报讯 昨天是世界骨质疏松日,今年的主题是“巩固一生,赢战骨折”。市一院老年科负责人、副主任医师顾言博士提醒:骨折是老年患者致残和致死的主要原因之一。老年朋友应及早预防、及时治疗骨质疏松。

骨折是骨质疏松最严重的并发症,危害巨大。顾言表示,骨折愈合时间一般为6~12周,老年人会相对慢一些,愈合能力较年轻人差。大部分老年人一旦发生骨折,会长期卧床,肺部感染、静脉血栓、压疮等并发症接踵而来,危及生命。

骨质疏松初期无明显表现,但随着病情进展,会出现腰背部疼痛或全身骨痛,并可能伴有肌肉痉挛,甚至活动受限。严重骨质疏松症患者,因椎体压缩性骨折,可出现身高变矮或驼背等脊柱畸形。

在任何年龄阶段,良好的营养和健康的生活方式都将帮助预防骨质疏松的发生。市一院老年科建议,成年人每日摄入富含钙、磷、低盐和适量蛋白质的均衡膳食。同时,晒太阳有利于皮肤合成维生素D,维生素D是促进钙吸收的重要物质之一。对于出现临床症状的骨质疏松患者,配合药物治疗的同时,适当规律运动,定能事半功倍。还需要注意的是,戒烟、限酒、避免过量饮用咖啡和碳酸饮料、尽量避免使用或少用影响骨代谢的药物等。

通讯员王妍 记者冯启裕

## 市三院影像科：用专业树立口碑做临床医生的“第三只眼”

南通市第三人民医院影像科是南通市医学重点学科、市临床重点专科,被南通市总工会授予“工人先锋号”。近年来,依托飞利浦256排ICT、3.0T MR、西门子AristosDR、GE Inno-va大型平板DSA等业内领先的设备,发出的片子质量不仅在整个苏中苏北地区“响当当”,拿到上海中山医院、东方肝胆等大医院,都能得到业内权威专家的一致认可。尤其对难以发现的隐匿性病灶,如小肝癌病灶的捕捉诊断上亮点频出,深受临床医生和患者的认可。

“这是肝脏局灶性结节性增生,极易与肝癌混淆……”10月11日一早,在浓郁的学术氛围中,影像科医护人员正在进行晨间读片。“读片会通常将前一天检查中出现的疑难片或是典型病例拿出来,先由主检人员解读,然后引导大家对主检人员的解读进行提问及讨论,最后,学科带头人亮出自己的思路和诊断结果,并提纲挈领地进行分析 and 答疑。”科副主任张涛介绍。

“如今的影像科医生早已不是以前只会摆弄摆弄机器、摁摁按钮的‘拍片工’了。只有懂得阅片和诊断,能够真正为

临床诊疗提供帮助,才是合格的影像科医生。”张涛表示,“对三院影像科团队而言,‘会读片、读好片’是‘硬指标’。”

据了解,为全面提升专业水准,科室制定了许多举措。以晨间读片为例,每周一到周五一天的工作开始前,影像科都会组织进行,这一特色已坚持开展了近20年,而正是这种不断钻研、努力做精的精神,才使得三院影像科在专业技术领域日益精进,特别是在小肝癌及微小肝癌的检出及定性诊断、肝脏局灶性病变的定性诊断、术前对肝癌预后的影像学评估等方面均处于省内领先水平。

2019年5月,由江苏省医师协会放射学分会和东南大学附属中大医院放射科联合举办的江苏省腹部影像专题会议在南京召开,三院影像科青年医师梁宏伟和邢飞组成“三院战队”,与省内外50家医院同仁一道,应邀参加了肝脏疾病workshop病例实战比赛,对60例肝脏局灶性占位病变进行LI-RADS分类及明确诊断。经过激烈角逐,“三院战队”从省内外芸芸高手中脱颖而出,勇夺冠军,分数比第二名超出10分之多;2020年9月,在江

苏省放射年会疑难病例读片总决赛中,邢飞医师再获殊荣,荣膺一等奖;今年8~9月,在江苏省感染影像病例读片巡回赛及南通市第十一次医学影像青年医师论坛疑难读片赛中,邢飞、黄爱娜双双荣获一等奖,彰显三院影像人不俗的专业水准。

“这里的医生看片子专业又细致,我十分信任他们。”10月11日下午,一名来自如东的患者李先生再次来到市三院进行肝脏磁共振检查,提示其患有肝脏局灶性结节性增生(FNH)。“这是一个较为少见的良性肿瘤,且发病少见,对于其处理已形成以下共识:FNH的观察随访是安全的,只有在肿瘤生长或组织诊断不明确的情况下才考虑手术切除……”张涛告诉李先生,“通过精确的影像学诊断,可以避免病人非必要手术治疗,大大缩短治疗周期和费用。”

早上8点30分,张先生按照预约的时间拿着肝脏的核磁共振检查单来到三院影像科,护士在电脑上录好信息,生成了一张专属条形码。张先生将这张条形码交给影像科医生,医生通过扫码,就能看到患者的过往病史、相关检查报告

等。“我们已完全实现了数字化预约、检查、诊断和管理,”科副主任张学琴说,“现在每天来院进行磁共振检查的有120多人,CT检查的有500多人,一般情况下,从病人来院到拿到报告,都在两个小时以内完成。”

为进一步完善医疗服务体系,提高基层卫生服务质量,更好地满足人民群众就医需求,南通三院与通州区兴仁卫生院、如皋港医院、如东二院、市紫琅医院等建成了紧密型医联体,毫无保留地将三甲医院先进的管理理念、技术、人才、服务、教学、科研等优质医疗资源下沉到基层。“我们与基层医院实现了影像系统互联,通过线上会诊等方式,每月出具CT报告约1200人次,当地百姓在家门口就能享受到城市高水平三甲医院的综合服务;同时积极奔赴当地开展各类专业技术培训和指导,为提升区域整体医疗卫生水平,推动‘健康南通’建设不断贡献三院影像人的力量。”张涛表示。

“临床为本,科研为魂”,如果说临床是医院的今天,科研就是医院发展的未来。

近年来,市三院影像科坚持医教研同频共振,完成省市

科技计划项目18项,获江苏省医学新技术引进奖二等奖2项,南通市医学新技术引进奖一等奖5项、二等奖6项、三等奖5项;共发表SCI、中华及核心期刊论文100余篇;参加国际会议及国家、省市级会议发言、壁报交流120余次,其中不乏全球磁共振年会(ISMRM)、北美放射年会(RSNA)等世界级学术会议;参编《MRI检查技术实训与学习指导》《碘美普尔400全身应用》等著作4部。

作为医技科室,影像科的工作虽没有外科医生那样“惊心动魄”,也没有内科医生那样“包罗万象”,但却充当着临床医生“第三只眼”的重要角色。千帆过尽,向新而行。如今,三院影像科正紧紧围绕医院转型升级高质量发展的中心目标,用一如以往的敬业与奉献在创建省级临床重点专科的征程中踔厉奋进!

王晨光 王怡

### 风雨六十载 创新向未来

南通三院庆祝  
建院六十周年  
重点专科巡礼

