

科学预防近视,眼科专家建议  
合理用眼 多参加户外活动

本报讯 近日,国家卫生健康委员会启动全国第二批儿童青少年近视防控适宜技术试点工作,并印发《儿童青少年近视防控适宜技术指南(更新版)》,要求建立中小学生视力定期筛查制度,开展视力不良检查,筛查频率每学年不少于2次。市一院眼科专家提醒:近视防控的策略很多,最重要的是控制用眼距离和时间以及户外活动。

近几年,近视早发性、重度化日益严重,甚至幼儿园的小朋友都开始近视了。专家表示,在所有的近视防控的方法中,不论是红光治疗、阿托品、角膜塑形镜,还是调节力训练等,都要基于距离和时间的控制。把距离和时间控制好了,其他的防控手段才能起到显著的作用;如果距离和时间完全不控制或控制不好,任由孩子趴得很近写作业或长时间玩手机,其他手段的防控效果会大打折扣。

那么,怎样控制近距离用眼的距离和时间呢?“就是要让孩子养成良好的用眼习惯。”市一院眼科主任宋愈介绍,比如,近距离用眼的距离要做到“一拳一尺一寸”:读书写字时胸口距离桌子一拳,眼睛距离书本一尺(33cm),握笔手指距离笔尖一寸;近距离用眼的时间要做到“20-20-20法则”:每近距离阅读(写字、读书、用电脑等)20分钟,眺望6米(20英尺)以外20秒。

然而,近视防控的每一种防控方法都有效果好的人群,也有无效的人群,所以需要长期持续的效果监测。市一院眼科提醒:在近视进展期,每3个月复查一次眼轴,然后根据前3个月的变化决定是否需要调整方案,如果前期效果好就继续坚持,如果效果不好可能就需要调整和改变方法,其实只要能控制住眼轴就是好方法,如无恶化则不需要调整。

眼下,崇川区2021年度学生常见病监测工作正在进行中,市一院眼科也抽调了相关工作人员参与学生近视率监测工作。记者了解到,今年上半年,崇川区疾控中心通过家长课堂、教学环境监测干预、家庭课桌椅高度调查干预、台灯照度检测等一系列的活动,对影响孩子视力的不利因素进行干预和纠正,旨在有效降低近视的发病率,减缓近视的进展情况。

·蔡骐 冯启榕·

南通医生喜获中国临床肿瘤学会表彰  
获评“优秀青年肿瘤医生”称号

本报讯 近日,由中国临床肿瘤学会等主办的“35名35岁以下优秀青年肿瘤医生”评选结果出炉,市肿瘤医院泌尿外科徐海飞医生荣获“优秀青年肿瘤医生”称号,并受邀参加北京主会场的颁奖盛典,登台领奖。

中国临床肿瘤学会为了构建优秀的青年后备人才团队,自五年前开始每年从不同的专业中选择35周岁以下的青年医生进行PK,自由报名,经过2-3轮答辩最终选出35名优秀青年医生代表。今年“35under35”首次采取赛区制度,初赛评比出每个赛区的Top选手入围复赛,随后在肺癌、乳腺癌、胃肠道肿瘤、肝胆胰肿瘤、妇科、血液肿瘤和其他七大单元角逐比拼。徐海飞面对众多高手,过关斩将,勇往直前,最终突出重围,成为本次获奖选手中唯一一位来自地市级肿瘤专科医院的年轻医生,充分展现了追逐荣耀与梦想的青年医生的风采。

早在2018年8月,徐海飞在中国抗癌协会主办的中国肿瘤学大会首届中青年手术视频大赛中,就斩获泌尿组菁英奖(第一名)。2019年1月,徐海飞与来自亚洲各国和地区的16名泌尿外科医师一起参加在泰国曼谷的奥林巴斯培训中心举行的“亚洲泌尿外科教育集团腹腔镜上尿路培训班”,完成了理论授课、病例讨论和上尿路腹腔镜常见手术的操作培训等全部课程,获得培训证书。今年,徐海飞又取得苏州大学泌尿外科学博士学位,被市卫健委评为南通市青年医学人才。

·小林 冯启榕·

强化感染防控意识 提升感染防控水平  
市三院“感控宣传周”活动圆满结束

本报讯 当前,新冠肺炎疫情仍在全球肆虐。为强化医务人员感染防控意识,提升医院感染防控水平,切实保障医务人员和患者安全,持续巩固来之不易的疫情防控成果,11日,南通市第三人民医院“感控宣传周”活动正式启动。此次活动为期一周,主题为“人人都是感控实践者、人人都是感控责任人”。

本次活动按照“全员参与,注重实效”的原则,秉承“以赛促学、以赛促练、争先创优”的方针,10月11日至17日期间,举办“四个一”活动,即院领导和职能部门穿脱防护用品培训及考核、感控“金点子”比赛、医护人员感控知识及技能竞赛、第三方公司手卫生竞赛。各项活动经专家评比,评选出相关奖项。

启动仪式现场,该院播映了由感染管理科、护理部、宣传统战科严格按照最新穿脱防护用品操作标准精心拍摄制作的《穿脱防护用品流程》微电影。据了解,这部微电影时长20分43秒,纯拍摄时间就长达14小时,通过40多个精心设计的分镜头,将穿脱防护用品每个要点、过程精细呈现,实现了高品质的医学专业操作视频观感,供医务工作者学习交流。据检索,该视频为目前全网标准解读最细、分镜最丰富、细节呈现最全、流程最完整的二级防护示范影片。

启动仪式后,该院感染管理科、护理部为全体人员进行了穿脱防护用品(PPE)及手卫生相关知识技能的培训和考核,确保“人人掌握,人人过关”。

·王晨光 冯启榕·

多措并举推进专题教育月活动  
让廉洁浸润人心

本报讯 “廉洁从医就是保护自己,我们会时刻绷紧反腐倡廉这根弦,坚守初心使命,筑牢反腐防线,永葆廉洁本色。”日前,如皋市精神病防治医院通过上廉政党课、读书品廉大家谈、观看南通市纪委监委警示教育微视频等形式,自查检视政治立场是否坚定、担当履责是否有为、严守纪法是否自觉,认真查摆算成本,多措并举推进“算好廉政账”专题教育月活动。结合目前正在开展的公职人员违规经商办企业和违规借贷两类问题专项整治活动,从基层一线加强党风廉政建设,人人受教育,让廉洁浸润人心。

近年来,如皋市精神病防治院党支部通过常态学习制、定期研究制、严肃问责制等方式,加大教育力度、筑牢思想防线;完善制度建设、规范自律行为;坚持民主监督、加强工作透明度;提高服务意识、加强作风建设。找出党风廉政建设的有形抓手,不断要求干部职工提高自身素质,提高防腐拒变能力和遵纪守法意识,党员和干部带头廉洁自律,克己奉公,以身作则,充分发挥各党支部的战斗堡垒作用和党员的先锋模范作用,切实提升医疗服务质量和医院干部职工的作风及医疗服务水平得到了良好提升。下一步,该院职工将结合学习习近平总书记“七一”讲话精神,不忘初心、牢记使命、服务人民,积极营造风清气正的政治生态,切实推动医院医疗卫生事业更好更快发展。

·吴建军 孙荣·

老龄健康服务品牌“康养通城”正式发布  
我市加快推动老年友善医疗卫生机构创建

本报讯 14日下午,由市卫健委、市委老干部局、市老龄办主办的“南通市老龄健康服务品牌发布会”在市北文体中心举行,南通市老龄健康服务品牌名称“康养通城”及其Logo标识正式对外发布。

为积极应对人口老龄化,持续提升老龄健康服务能级,我市持续加大财政投入和政策扶持力度,强化部门协同、板块联动、社会共建,全市老龄健康事业发展迈入快车道。近年来,我市先后出台政策文件30余份,持续深化医养结合、长期照护保险、城企联动普惠性养老等国家级试点,上海大学老年医学研究院在南通六院落地,建成全省首个老年医疗协同中心,超过70%的二级以上公立综合医院设置了老年医学科,302家养老机构实现了医疗服务全覆盖,全市老年人健康管理率位

居全省前列,老年健康指标达到发达国家水平,健康养老南通模式得到更多的认可与关注,南通这座首届“健康中国年度标志城市”,正在积极应对人口老龄化的新征程中行稳致远。

为进一步优化老龄健康服务工作,在全社会营造关心支持老年人健康生活的良好氛围,市卫健委面向社会公开征集老年健康服务品牌名称和Logo标识设计方案,自公告发布以来,得到了全国各地专业人士及设计爱好者的支持和参与,共征集到有效作品近百幅。经过评审,确定了南通市老龄健康服务品牌名称“康养通城”及其Logo标识。

据了解,“康养通城”标志以“南通”的简称“通”字为设计基础,融合了爱心、仙鹤、老人和朝阳等

元素,形象生动地体现出南通老年人健康、乐观、和谐、积极的精神风貌。主体“通”字糅合了一对老年夫妇飞跃向前的形态,展翅翱翔的仙鹤寓意了南通老人健康长寿、老有所养、老有所乐、老有所靠的美好祝愿。

市卫健委相关负责人表示,下阶段,我市围绕“由老有所养向老有康养、老有颐养的跨越提升”目标,持续深化医养结合国家试点,加快健全老龄健康支撑体系,大力开展“我服务你健康”便利老年人就医活动,加快推动老年友善医疗卫生机构创建,确保70%以上的综合医院、康复医院、护理院和基层医疗卫生机构年底前完成创建,明年实现全覆盖,真正擦亮“康养通城”这一老龄健康服务品牌。

活动现场,市卫健委还对李新

华、王秀冲等“十佳老年健康达人”

进行了集中表彰。当天,“送医下乡,关爱老干部健康系列活动”同时启动,该活动是由市第六人民医院党委发起的,依托南通市老年医学学会这个平台,着力推动老干部健康事业发展。启东市卫健委、华医大健康集团、市六院分别以《用心用情全面构建老年健康体系》《深耕“医养融合”服务赋能老龄健康事业》《探索整合型老年健康服务体系 构建智慧健康新生态》就老龄健康工作进行交流发言。

·冯启榕·

## 首届医学人文爱心示范科室巡礼

南通市第三人民医院重症医学科:  
让患者感受“有温度的医疗”

他们秉承“以人为本、以爱为名、不忘初心、感恩前行”的文化理念,在重症医学领域勇于开拓,不断创新;他们致力创建“有温度、有奉献、医术精湛、医文醇厚”的人文科室,在急危重之中艰难前行,不忘医者初心,用爱拯救生命。他们是首届医学人文爱心示范科室——南通市第三人民医院重症医学科。

温馨服务患者,他们推进爱心传播。重症病人病情瞬息万变,没有家属陪伴,往往需要气管插管等

有创操作。他们视病人如亲人,设身处地为患方服务,尽量打造舒适的环境,以高度的责任心和慎独精神,精心治疗护理,疏导心理压力。新冠期间家属无法床边探视,他们通过电话、视频和面洽等增加沟通,解除家属忧虑,切实感受到爱,传播着爱。

体现以人为本,他们争创一流团队。传承优良传统,团结一心,以肯干敢想干的工作作风,打造和谐团队文化。医教研各方面勇于开拓创

新,率先开展ECMO生命支持技术,探索多模式血液净化、经皮穿刺气管切开术等技术应用,团队多学习、勤阅读、善思考、会总结,精进医术,追求一流。

营造和谐氛围,他们打造人文科室。定期开展羽毛球赛、趣味运动会、亲子游、户外拓展、掼蛋比赛等团建活动,增强凝聚力、增进认同感;每季度征集“金点子”,鼓励为发展建言献策;开展“双改双满意”,关爱员工思想和生活动态;设立爱心小药箱,

方便服务员工;组织国学讲习,弘扬传统文化。

热心公益事业,他们担当社会责任。深入开展结对共建、扶贫敬老、无偿献血、志愿导诊等主题志愿服务活动,为爱心助学捐款,深入社区开展健康体检和健康知识讲座。抗击新冠疫情,他们众志成城,承担了新冠重症病人的收治,圆满完成救治任务。他们以职业的幸福感和自豪感,点亮爱心,奋发前行。

·王晨光 冯启榕·

## “中国镇痛周”来临,专家提醒——

## 身体出现疼痛应及时就医

本报讯 每年10月的第三个周一,是“世界镇痛日”,中华医学会将每年10月的第3周定为“中国镇痛周”。面对疼痛,医学界一直在努力,免除疼痛是患者的基本权利,也是医师的神圣职责。在这个特殊的日子里,南通二院肌骨康复中心提醒:有些疼痛是疾病的信号,面对疼痛莫当“忍者”。

头痛、颈椎痛、眼睛痛、腰痛、神经痛……这些日常疼痛,你经历过吗?有些疼痛是疾病的信号,若不及时就医,可能会引发一系列问题。而慢性疼痛作为一种病症,已引起全世界的高度重视。世界疼痛大会将疼痛确认为继呼吸、脉搏、体温和血压之后的“人类第5大生命指征”。

记者调查发现,在现实生活中,很多人对于尚能忍受的疼痛报以“能忍且忍”的态度。专家表示,这种观点是错误的。疼痛是人体组织器官受损的主要信号,是一种保护性信号,应引起关注。一旦发生疼痛应及时就医,无须一忍再忍,以免延误治疗时机。

止痛药有很多种类,每一种都有不同的作用机理,可以针对相应的疼痛发挥作用。专家建议,当身体出现疼痛时,首先应该根据症状区别疼痛类型,然后再选择和使用止痛药物,像肌肉慢性劳损、急性扭拉伤、骨关节炎引发的疼痛,应优先考虑选用外用止痛药,如扶他林乳胶剂。药物可以直达患处,止痛并且消炎。

在用药方面,很多人有这样的观

念:外用不如口服,口服不如打针。对此,专家指出,从技术上来说,外用止痛药其止痛效果与口服止痛药不差上下。其中含有双氯芬酸的扶他林乳胶剂,可有效抑制疼痛因子,无论是腰背酸痛、关节疼痛等慢性疼痛,还是扭伤、拉伤等急性伤痛等,都具有很强的镇痛、消肿、抗炎和抗风湿功能。另外,乳胶剂这种剂型兼具乳剂与凝胶的亲脂和亲水的特性,使其有效成分能快速渗透皮肤,而且不会弄脏衣服。

很多中老年人一出现腰背疼、关节痛,不管自己适不适合,会不会过敏,先贴上几片膏药再说。贴上膏药后,不少人局部皮肤会出现丘疹、水疱或感觉瘙痒剧烈,而且揭膏药的滋

味也很不好受,让人疼痛难忍。专家表示,相比来看,外用止痛药可以减少这样的担忧,尤其是过敏体质的人,更应该选择安全系数高的药物,将其直接涂抹在患处,不仅不用担心过敏问题,而且治疗效果非常明显。

专家还提醒,常见的止痛药包括外用和口服两种,均可以缓解身体疼痛,但口服止痛药会刺激胃肠道,副作用较大。当身体发生疼痛时,国际上通行的治疗方法是首选外用止痛药。这是因为外用止痛药可以直接作用在局部,具有简单、方便、快速、有效、副作用小等优点。由于吸收量少,外用止痛药更不会造成胃肠道和心血管的不良反应。

·高铭 周志军 冯启榕·

## 南通大学附属医院建院110周年系列报道(二)

## 最年轻的学科,收获更多的认可

风湿免疫科,是内科学领域的一门新兴学科。治疗疾病包括类风湿关节炎、系统性红斑狼疮、强直性脊柱炎、原发性干燥综合征、骨关节炎、痛风等。2006年,通大附院风湿免疫科脱离肾脏内科,独立成科,并于2010年成为独立病区,2011年成立风湿免疫科实验室。

## 用行动诠释不变的初心

风湿免疫疾病与全身各个系统、器官的疾病密不可分,疑难病例从生,对科室医生的临床专业要求很高,往往一种病的表象牵涉很多学科。例如风湿免疫疾病常见的症状多为关节肿痛、皮肤红斑、淋巴结肿大……风湿病表现不一,但不同的疾病又可能会有相同的表现,这就是风湿病的同病异症、异病同症。

如何让这门学科的认知程度得到提高,科室的全体人员作出了相关努力。从2010年开始,科室医生、护士每月最后一个周六对患者及家属进行集中健康教育,在饮食结构、生活起居、就诊注意事项等方面现场答疑;十多年来坚持去往县级医院和社区为老百姓义诊,为医护人员做培训;多次做客电视台、电台举办讲座等。用不同的形式,力求让全社会提高对风湿免疫科的关注,达到对常见病早期诊断、早期治疗的宣教目的。

近几年,通大附院风湿免疫科住

院比例以平均每年5%的速度增长,年门诊量超过4万次。科室通过不断增加门诊医生数量,并给予偏远地区就诊的患者加号,尽量延长坐诊时间,以最大程度满足患者需求。

## 守护患者健康是我们的责任

风湿病和高血压和糖尿病一样是慢性病症,需要长期服用药物才能确保病情稳定,也只有长期服用药物才能让生活质量不会降低。因此定期的复查、调整治疗用药和沟通让这个科室的很多患者和医生成了老朋友。

42岁的徐女士因突然感到浑身无力,发低热,早上起来双手握不拢拳头前往上海仁济医院就诊。几乎两个月去一次上海,十多年下来,搞得身心疲惫。直到2006年,徐女士听说通大附院成立了风湿免疫科于是慕名而来。

“这是一个新的科室,能继续治疗我的病吗?换医院,换医生,作为长期患者是有很多顾虑的。”徐女士抱着忐忑不安的心来到了通大附院风湿免疫科就诊。

接待她的达展云主任在接诊后仔细询问过往的治疗过程,继续进一步地对症检查和治疗。从此她几乎成了附院风湿免疫科的“常客”,药量严格按照医生嘱咐,逐步减少。身体早就恢复了原来的修长,精神状态也很

好。针对骨质疏松的情况,医生开出一年一剂的“密固达”,同时补充钙片,效果很好。她从“严重骨质疏松”到这几年体检“骨量减少”,进步极大。十余年过去了,如今的徐女士恢复良好,还常常参加志愿者服务工作。

达展云告诉记者:“作为一名医生一定要有底气,基本功要好,判断要精准,这样病人才会受益,才能获得病人的信任。”在达展云的病人中,有很多患有红斑狼疮的育龄期女性,她们的病情得到稳定控制后,好多都生下了健康的宝宝,家庭美满幸福。对她们来说,医生成了最值得信任的人。

## 人才是学科建设的落脚点

风湿免疫科在通大附院众多老牌科室中算是后起之秀,科主任达展云从组建筹备科室开始就倾注了极大的心血。从一个人单枪匹马,到如今风湿免疫科的人才梯队已经成型。她始终坚信学科建设,人才是关键。支持年轻医生外出进修、读博,目的就是为了提高临床诊疗经验。

目前,在达展云和全体医护人员的共同努力下,风湿免疫科获评江苏省临床重点专科、江苏省风湿免疫病医联体联盟、上海仁济风湿专科联盟成员单位、南通市风湿病与自身免疫病学重点学科(实验室)等荣誉;承担着南通地区及苏中、苏北地区风湿免

·李波 邵勇林·

110

南通大学附属医院  
建院110周年巡礼