



# 嘉兴一院报



仁爱 敬业

务实 创新

2015年12月第12期 (总第39期)

主办单位:嘉兴市第一医院 地址:嘉兴市中环南路1882号 总机:0573-82082937,82519999 门诊预约电话:0573-82153018 医院地址:www.jxdyyy.com E-mail:wmmy2004@163.com

## 2015年度医疗质量持续改进(PDCA&QCC)项目成果汇报评审会圆满完成

本报讯(质管办 杨林斌)12月24日,我院举办了2015年度医疗质量持续改进(PDCA&QCC)项目成果汇报评审会。会议由院领导主持,各临床科室、医技科室、行政管理部门负责人及全体中层干部参加了评审。会上,各汇报人员分别就本科室的PDCA/QCC项目开展情况进行了详细汇报,重点介绍了项目背景、目标设定、实施过程、取得的成效以及存在的不足和改进措施。评审组认真听取了汇报,并就项目实施的科学性、可行性、实效性等方面进行了提问和点评。最后,评审组对各科室的项目成果进行了综合评价,并给予了肯定和鼓励。此次评审会的成功举办,不仅检验了各科室PDCA/QCC项目的实施效果,也为今后持续改进工作的开展积累了宝贵经验。

解,得到了现wxll]。1D会设了,、,1}奖和优秀奖,7过z合1定,心内科\c{关\持的y)-“:-囊B;”提\*急性心肌梗死m者&治I的持续RB#进[M得PDCAc/一}奖;麻醉复苏室杨志芳\持的提\*复苏m儿约束的有H性(M得S理RB持续#进c/一)奖。A正#副院长对此X PDCA&QCCc/P01D会.了总结,他对各c/参者在RBO理@,·的不6Gf给ud谢和充w定,78希望在3后的实际工作t继续加大fU,切实发现)解EZ医、S理}方N存在的问题,12#进,-N促进医、S理RB的提升。

## 院党委召开青年党员座谈会

本报讯(党办 吴贤芬)为进一步加强党建工作,促进青年党员成长,提升党员队伍整体素质,12月25日下午,院党委在行政楼S楼1号会议室召开青年党员座谈会。会议邀请了院党委书记殷新光、副书记、副院长等参加了会议。会上,院党委书记殷新光首先致辞,充分肯定了青年党员在医院各项工作中所发挥的积极作用,并对他们提出了殷切期望。他希望青年党员要坚定理想信念,不断加强理论学习,提高业务水平和综合素质,勇于担当,甘于奉献,为医院的高质量发展贡献青春力量。与会青年党员结合自身实际,就如何加强党性修养、提升业务能力等方面进行了交流发言。会议在轻松愉快的氛围中圆满结束。

后,青年党员们纷纷表示,将结合工作实际,认真学习,不断提升自己,为医院的发展贡献更多力量。座谈会后,院党委还组织青年党员参观了医院的历史陈列馆,了解了医院的发展历程和取得的成就,进一步增强了青年党员的归属感和荣誉感。

## “我的医院我的家”摄影比赛和“家规家训”活动圆满落幕

本报讯(党办 宋慧)近日,由院党委、工会、团委联合举办的“我的医院我的家”摄影比赛和“家规家训”活动圆满落幕。此次摄影比赛共收到参赛作品300余幅,作品内容丰富,形式多样,充分展现了医护人员爱岗敬业、无私奉献的精神风貌,以及医院优美的环境、先进的设备和温馨的医患关系。经过专家评审,评选出了优秀作品。同时,“家规家训”活动也取得了圆满成功,通过征集和展示医护人员及其家属的家规家训,弘扬了中华民族优秀传统文化,增强了家庭凝聚力和向心力。两项活动的成功举办,不仅丰富了医院职工的业余生活,也进一步营造了和谐、文明、向上的医院文化氛围。



## 我院召开重点学科建设推进会

本报讯(科教科)12月18日下午,医院重点学科建设推进会在行政楼2号会议室顺利举行。院党委书记殷新光、副院长姚明出席,科教科、各重点学科带头人及后备学科带头人参加了会议。会上,科教科科长姚健康围绕“学科建设现状、重点学科考核方法、学科建设存在问题”进行了汇报;姚院长着重解读了2015年重点学科考核奖励标准及各学科实际奖励情况;在讨论阶段,参会人员结合本学科实际踊跃发言,提出不少合理化的意见建议。

殷新光书记在听取了大家的讨论后作重要讲话,他认为会议开得很好、很有必要;通过列举省市共建消化及病理科的两个实例,对学科带头人提出了期望——既要有明确的定位,又要有宽广的胸襟;他强调学科建设要靠团队,学科内部有困难也是正常的,关键是要调整好心态;要向优秀的学科和团队学习,很多事情需要带头人去推动和鼓励。殷书记表示,医院将一如既往的支持学科建设,希望各学科

能持续发展,促进人才队伍培养,通过名牌学科提升医院品牌。姚明副院长结合“医+X”及实际情况,对医院重点学科建设工作提出要求和期望。一是要坚持“医+X”模式,二是要结合临床实际,三是要注重人才培养和团队建设。会议最后,殷书记对重点学科建设提出了明确要求,希望各学科带头人要发挥引领作用,带动团队共同进步,为医院重点学科建设和高质量发展做出更大贡献。

## 厉兵秣马,用本领武装自己 刻苦演练,为生命不可重来

### ——S理部开展危重者情景p拟演k

本报讯(护理部 吕慧)为了有备无患,提升护理人员应对危重患者抢救的能力,12月25日下午,护理部在19B病区举行了危重者情景模拟演练。演练由护理部精心策划,选取了典型病例,模拟了患者突发病情变化的紧急情况。参演人员反应迅速,配合默契,展现了扎实的急救技能和团队协作精神。演练过程中,护理人员严格按照抢救流程进行操作,从病情评估、生命体征监测到抢救措施的实施,各个环节衔接紧密,确保了抢救工作的顺利进行。

整个演练过程紧张有序,参演人员全身心投入,通过实战演练,不仅检验了护理人员对危重患者抢救流程的掌握程度,也进一步增强了大家的责任感和使命感。演练结束后,护理部及时进行了总结点评,对参演人员的表现给予了肯定,同时也指出了存在的问题和不足之处,要求大家在以后的工作中不断加强学习和训练,不断提升业务水平和应急处置能力,为患者的生命安全保驾护航。

此次情景模拟演练的成功开展,得到了各临床科室的大力支持,参演人员纷纷表示,通过这样的实战演练,受益匪浅,对危重患者的抢救流程有了更深刻的理解和掌握。护理部也将继续加大培训力度,定期开展各类应急演练,不断提升护理队伍的整体素质和应急处置能力,为患者提供更加安全、优质的护理服务。

## 我院和国网嘉兴供电公司建立“红色义工”点

本报讯(外联办 魏国彪)12月10日,我院和国网嘉兴供电公司联合开展了“红色义工”志愿服务活动。双方共同组建了“红色义工”服务队,旨在通过发挥各自优势,开展形式多样的志愿服务,回馈社会,服务大众。当天,志愿者们深入社区、敬老院等地,开展了义诊、家电维修、义务劳动等活动,受到了当地群众的热烈欢迎和高度评价。

签约仪式结束后,殷新光书记和嘉兴供电公司党委书记共同签署了合作框架协议。协议明确,双方将在志愿服务、科普宣传、应急救援等方面开展深度合作,资源共享,优势互补,共同推进“红色义工”品牌建设,为构建和谐社会、促进社会和谐稳定做出积极贡献。

此次“红色义工”点的建立,是院党委和嘉兴供电公司党委加强合作、共谋发展的具体体现。未来,双方将不断深化合作,拓展志愿服务领域,丰富志愿服务形式,让“红色义工”品牌更加响亮,让志愿服务之花在嘉兴大地处处绽放。

### 医院简讯

- ▲在嘉兴学院医学院组织的“2015年全市临床教学查房考核评比”中,我院受检组以出色的表现荣获全市第一名。(教学办)
- ▲在全国医学期刊协作网第24次会议中,《嘉兴医学》被评为2015年度全国医学期刊协作网优秀期刊。(《嘉兴医学》编辑部)
- ▲为进一步提高规范化培训医师解决问题的技能和自主学习的能力,急诊医学科对规范化培训医师进行PBL教学。(急诊科)
- ▲我院作为全市艾滋病定点诊疗医院,在世界艾滋病日期间,开展了“艾”与被爱,连着红丝带宣传活动、举行社会组织参与艾滋病防治基金项目启动会议等系列活动。(防保院感科)
- ▲作为食源性疾病哨点医院,12月2日,浙江省卫计委专家来我院进行了2015年全省食品安全相关工作督导。(防保院感科)
- ▲12月3日下午,党办组织10个在职党支部的党员志愿者来到嘉兴市老年公寓大桥分院为40余名老人和员工开展义诊志愿服务。(党办)
- ▲12月3日下午,我院在门诊4楼会议室成功举办了造口患者联谊会,泌尿外科、肿瘤外科部分医护人员和30余位造口患者及其家属参加。(护理部)
- ▲为营造一个有秩序、安全的住宿环境,12月4日,后勤服务中心再次对后勤宿舍的宿管员、值班人员进行系统培训。(后勤服务中心)
- ▲12月9日下午,肿瘤外科6A病区在护士长孙菊英主持下,进行“腹腔镜下胃癌根治术”外科片护理查房。(6A)
- ▲12月17日下午,由33病区主办的全院性护理疾病查房《肝炎患者护理》在多功能报告厅举行。科护士长郑惠芳主持,护理部、部分临床科室护士长、业务骨干及各层级护士共80余人参加。(护理部)
- ▲12月27日,护理部组织全院护士长至九龙山拓展训练营进行为期1天的拓展训练活动,以此加强护士长队伍建设,提高护士长团队的凝聚力。(护理部)

# 黑色星期五！一晚5个煤气中毒

## ——天冷了，提醒市民洗澡注意安全

11月27日，西方感恩节过后的星期五，也是今年Y冬后\* 一个6温跌破0℃的日子，作为\* 压氧科的医e，9d7 验e，预d不#。0H，傍晚188余，刚端起饭碗的屠海林\c接了急诊室的电话，“一位11岁的男孩在家t洗澡不慎煤6t毒，病情危重，急需\* 压氧抢救，！”。

挂• 电话，屠\c立即赶往医院急诊室会诊。Q了解，m者！8有过昏迷史，幸好父亲给u孩子及8进行人工呼吸，送往医院8孩子h>本清醒。但是孩子口唇樱红症状明显，如0不对其进行紧急治，2有a能影W愈后，屠\c！即；定亲，给孩子进行\* 压氧治，。

不r，治，开始不半个小8，电话K—XW起，急诊室又接一位\ 修理煤6O路而误煤6t毒的m者。这X是一位11岁男子，虽无昏迷史，却\ 诉头晕症状uy明显且伴有恶心呕吐，且-/乏f。通过电话会诊，m者i送至\* 压氧科，为争取及早抢救，屠\c；定将这m者放y在过渡舱内治，。此8，在治，舱进行吸氧的男孩治，正进行一半，孩子的治，压f为0.08Mpa，而一般P人的治，压f需要A\*，o其一氧化碳t毒m者，t年男子i送Y过渡舱开始治，。采r 0.12 Mpa的压f，如此一W，孩子GP人既A 3y开采r不7压fn对性治，而且互不干扰彼此且不延误救治8；！此8，8nh7 悄Hb向20M0。

在将h2个小8左右的治，结束后，孩子顺利减压出舱。[治，舱里出W3后，男孩\ 诉头晕不适)症状明显好转，口唇樱红症状也\* 2缓

解，但是，屠\c2V孩子父亲M病人需要带的\* 压氧治，1个，G3@，3预防“迟发性脑病”}发症的发e。另外一边的过渡舱里，t年男子还在继续治，。

谁也)不！8nb向22:008，屠\c的电话K—XW起，“妇保院有一位六个月的孕妇在家t洗澡不慎煤6t毒且昏迷h一小8，现正送往J院的途t，急需\* 压氧治，！”。

这位年轻的孕妇i送W8，wP略迟钝伴有恶心呕吐，家人异常焦急不#，既怕大人会有ef危险78又%心腹t胎儿的情况，屠\c考虑m者的l特殊情况，[o孕满1个月3后\* 压氧治，不影W胎儿发k，但m者在有一氧化碳环境t昏迷h一小8，这2有a能对胎儿le不J作r，将此情况如实2V家属。就这样，！晚的\* 3位m者i送Y了治，舱内进行抢救。

8；-y一秒的过去，过渡舱这边的t年男子治，顺利，出舱后\ 诉头晕明显好转且无恶心呕吐，医e嘱咐他\*，天P继续治，。

！8nb向28日凌晨0810y，s后这位孕妇也顺利减压出舱。m者x志清醒，h无恶心呕吐，望着这位虚弱的孕妇情况转危为#，家属d激万y。后了解 这名m者两天后还将举办婚礼，屠\c又重新调整后继续治，方案……

H而，这一夜注定无眠！凌晨58，屠\cK—Xi 急促电话铃)惊醒，急诊室又有一对母女|洗澡而煤6t毒，需要\* 压氧急诊抢救……

天冷了，小编在此提醒市民洗澡千万注意

#~，谨防煤6t毒，勿让人；悲剧@演！

附：一氧化碳中毒的预防

- 好一氧化碳t毒预防工作，是关V =家 =户=个人#~利L的大事，不能掉3轻心。
- 要方法是保持室内通(，科学er煤和燃6，即煤• 炉不能直接放在卧室，煤• 炉P该设y密闭性较好的烟筒，8H器不能直接装在浴室且设y强制\$烟筒)；在B动车车内休U8，不要Q~关闭车窗，且休U8；不宜过长。
- 1.在厨房、居室和一切有一氧化碳毒源的区域# 装一氧化碳报警器；
- 2.8H器或煤6不P该放yo家人Y动的房；内；P注意8H器或煤6。正确的er及保养方法，)\* 8注意是否Q~燃烧；
- 3.定期X[ d人员检查燃6O道、炉灶、燃6和燃油器械的#~性。er煤6。"P确定是否漏6，注意检查连接煤6的橡皮O是否松脱、老化、破裂。居室内火炉要# 装烟筒，烟筒结k要g密封和通(J好，；窗不要太g实。
- 4.加强个人防S，进Y\* 浓U一氧化碳的环境工作8，要戴好I制的一氧化碳防毒N。两人78工作，3便监S和互T。

一氧化碳t毒的抢救

发现煤6t毒的病人，P立即打开：窗)把病人移至通(处，但必须保持温暖，避免着冷，不a赤/露/。轻症m者离开有毒w，即a慢慢恢复。g者者必须立即进行人工呼吸或吸氧，迅速

送往医院抢救。

@氧非常重要，I为吸Y氧浓U越\*，血内一氧化碳y离越多，\$出越快。J究表明，血t一氧化碳减半8；，在室内需200y钟，吸纯氧8需40y钟。故Pr\* 压氧舱是治，一氧化碳t毒s有H的方法。将病人放Y 2-2.5个大6压的\* 压氧舱内，7 30-60y钟，血内碳氧血红蛋白a降至0，} a不发e心脏损害。

t毒后36小8Kr\* 压氧舱治，，zLH不大。及早进\* 压氧舱，a 3减少x7，wx后减轻和降低病死I。\* 压氧还a a起血OL)，减轻> 织H肿，对防治肺H肿有利。如有| 件亦a r氧和，氧化碳混合物 氧约93%，，氧化碳约7%。，氧化碳为刺激呼吸的重要| Q，故不论早晚期都宜在输氧8@给一O，氧化碳。一般没有@，氧化碳| 件和\* 压氧舱处，对呼吸困难的病例，在Pr人工呼吸和给氧的8候，a；进行口对口人工呼吸。此外，强心剂、呼吸兴奋剂、输液、输血、治，休克、脑H肿及抗d染)均uy重要。人工冬眠降温，法也有一定H0。

急性t毒后2-4小8，病人a呈现脑H肿，24-48小8g\* 峰，} a持续多日，故P及8Pr脱H剂如e 露醇G\* 渗葡萄糖) = 替静滴灌注，78)r 利尿剂及 塞米松。

值得注意的是，\* 压氧治，一氧化碳t毒，H0好坏G\* 压氧治，是否及8，治，X P是否充足有很大的关V。有许多m者[ o治，不及8，治，X P不充足，治，不彻底，往往发e迟发脑病，出现痴呆、wx异常)后遗症。

\* 压氧科医e提醒，一旦发e煤6 或者其他有害6 / t毒，要及8进行\* 压氧治，。Im是t毒8；长、昏迷久、\* 龄或者有心脑血O疾病的m者A要治，得充y 彻底。

(高压氧科 孙佳)

# CT靶扫描肺小结节，毫厘之间定乾坤

星期S的下午，J院开设的肺小结节多学科联合诊治：诊总是满号。45岁的罗女士是在单位> 织的/ 检t 查胸部CT，偶H发现了肺小结节，她抱着忐忑的心情“WP 诊。

呼吸科、放射科、胸外科1位坐诊[ 家共7讨论yz 后，诊• 罗女士的肺结节为恶性肿瘤的几I较大，建议手K 治，。一周后，罗女士在J院胸外科P功接受胸腔镜微创手K，手K病理报2“左肺{ 位腺瘤”

影像学发展提高肺小结节的诊断率

QJ院大内科\c 兼呼吸科\c 刘加J 介绍，肺癌是J国s\* 发的恶性肿瘤，其发病I、死亡I 均居`位。肺结节是肺癌早期s 常见的表现\$F 2一，. 有较大的不确定性和危害性，iq 化和个性化的诊治对其疾病的转归和预后后有重大的影W。J院。2014年11月起在J市`设肺小结节多学科联合诊治：诊 MDT，取得J 好的K 会wW。

h年W\* 着放射影像学o 其是低剂B螺旋 CT的发展和普及，肺部微小结节性病变的发现I 明显提\*。在此>? @, J院Pr 64 \$ 螺旋 CT及肺小结节靶扫\ 后处理重建，~ NV' 1\_ 肺结节的性R，对提\* 肺微小结节诊• 的正确I，避免早期肺癌的漏诊和误治，发n 了有f 作r。

什么是CT靶扫描？

放射科副\c 张伟强介绍，直径在1cm 3下的肺部小结节历W是肺部疾病诊• 的重点和难点2一，常i 胸部扫 [ o Z 野大、8 厚较厚，不能~ N' 察肺结节影像I 征，靶扫\ 就是对准病灶局部小Z 野、薄8 扫\，提\* 空y 辨I，通过多` 后处理重建jk pT ` 察肺结节内部结k I 征及G 周围胸膜、血O关V，提\* 诊• w 准确性。

靶扫\ 对o 小结节的内部结k 显示明显优o 常i 扫\，AO 靶扫\ 后处理重建• 起W 较为复杂费8，但对o 病人W 说，} 不额外i 加/ 负% 及费r，! 一O 肺小结节性R 不明8，市一院肺小结节多学科：诊及呼吸科) h 将其作为一` 常i 检测手段，r o 帮T 了大B 的肺小结节m 者明确诊•，bF 进一N 的诊，方案。

Q 了解，J院H 期还G @ 海华东医院的“张国楨肺部微小结节诊，t 心”签订了合作协议，为提升本院放射影像读t 能f 及RB 提\* @ 尖JK bF，肺小结节肺病的诊• I 有望进一N 提\*。

莫恐慌，肺结节不一定是癌

“还要说明的是，虽H！”肺小结节的发现I 明显提\*，但肺结节) 不一定是肺癌，很多J 性疾病也a 3 表现为肺结节。”刘加J \c 说，呼吸内科a 通过纤支镜、6 O 镜、超) 内镜、内科胸腔镜及7 皮穿刺、测定肿瘤标志物和>I 检测) 手段W 诊• 各类肺结节，进行有H 预防和iq 化诊治，长期` 访。

“即e 肺结节i 确诊为早期肺癌，也不必过o 恐慌，手K 切除的5年e 存I 能g 90% 3@。”胸外科\c 胡奕说，/ “胸外科微创手K h uy Pj，普通肺结节胸腔镜下手K 切除仅需半小8左右，K 后住院约3-5天，| 此本 m 者Q~ 没必要舍h & 远去@ 海或杭州开刀。”

(院办 俞新红)

# 体检发现“定时炸弹” 定点清除“心腹大患”

## ——脾动脉瘤可介入栓塞治疗



A 女士 化名，今年30岁，在“不久”的/ 检t 查出“脾动脉瘤”，作为一名医= 工作者，A 女士；V 脾动脉瘤的潜在危险。若外科手K 治，，z 需要“大动干戈”，心有不e 2下，W 咨询介Y 科的7行，得V 竟H 有一` 微创的治，方法，损伤小，( 险较低，欣H 7 意。

11月26日，A 女士在J院介Y 科室接受了“脾动脉瘤7FO 弹簧圈栓塞K”，Kt 创伤仅仅是股动脉的穿刺点，K 后也仅出现了轻微腹痛) 常iw P，1日后即康复出院。去除了“心腹大m”，避免了开腹手K 2 苦，A 女士对介Y 治，的H0 非常满意。

脾动脉瘤是s 常见的内脏动脉瘤，占内脏动脉瘤的60%，男女发病比例约为1M。真性脾

动脉瘤破裂的发e I 为3%~10%，破裂后的病死I 为10%~25%，且较易在妊娠期；破裂，而破裂后母亲的病死I 超过70%，胎儿z \* g 90%，是孕妇和胎儿的:f 杀手。必须a 起\* U 重Z，及早诊• 和治，。

脾动脉瘤的( 治，方法为外科切除或结扎K，但( 手K 方法[ o 大多需要切除脾脏、创伤较大、K 后恢复缓慢、围手K 期) 发症较多 } / " h > 本T7FO 介Y 治，，替Z。无论[ 住院天P、Kt 失血B，还是K 后g 重) 发症发e I ] 方NW 看，介Y 治，均优o ( 手K。[ o 脾脏是人/ 重要的免疫器官，能够s 大G U 保留脾脏血@ 也是介Y 治，的一大优%。

(放射科 韩俊)

这几天，[ y 小新说事{ y ^ 江晚报( 刊 南湖晚报( 微 ) } 媒/，不少朋友看了“嘉兴有个熊孩子玩筷子不小心插进奶奶耳朵，造P 鼓膜穿孔”的事。今天，在J院的耳鼻喉科6B 病房里，这位余新的丁奶奶。J d 觉“耳朵听起W 好多了”，医e 查过房后建议继续消炎治，，不过，P 该很快就能出院了。

这几天病房里人W 人往，大家除了# 慰受伤的丁奶奶，都d 慨“还好筷子没插进颅脑去！带孩子真不是E 易，3后千万要留心。”

微创手K 取出2厘米长的筷子头7 K " 准备，住进耳鼻喉科病房的丁奶奶在\*，天的下午，接受了内窥镜下微创手K。司马国旗\c 在内镜下娴操作，轻巧 夹出了一截筷子头，足足有2厘米多。

筷子戳破鼓膜进Y 鼓室，鼓膜有1y 2，的N 1 i 破损，医e 移植了左耳朵@ 方的颞肌筋膜进行了修补。

手K 持续了40y 钟，很P 功。“不幸t 的万幸是，鼓膜穿孔了，但听骨链没有损伤，} 鼓膜长好愈合了，丁阿姨的听f 就会恢复，> 本@ 会接h 常人。”司马\c 说。

此外，司马\c b 出，这个病例很少见，是不懂事的孩子对P 人的意外伤害，其实A 多的是幼童。伤。“家有小孩的，筷子、牙签、叉子、剪刀) 尖锐物一定要放好，看好爱动的孩子，避免玩这O 东西；除此2 外，也要防止孩子将小塑•、瓜子、豆子) 塞Y 鼻腔或耳朵，EZ @ 也7 常会遇，家长必须@ 点心。”

(钟华丽 俞新红)

# 腹痛也可能是心梗，心梗不是老年人的“专利”

日”，70多岁的李奶奶 化名。It @ 腹部持续闷痛两天 医院看病，| 为2” 得过胆囊炎、理，! H： 择 肝胆外科就诊。H 而Y 院一检查，医e 的诊• 惊出了家属—/ 冷汗，{W 李奶奶的病症G 腹部毫无关联，而是“急性下壁心肌梗死”！李奶奶 及8 转 心血O 内科救治，这才脱离了ef 危险。

上腹痛、牙痛都可能是非典型性心绞痛

J院心血O 内科\c { 关] 介绍，很多心肌梗死m 者的EZ 症状) 不表现为典型的心绞痛。o 其是老年人，其` 发症状如I 是腹痛，常误3 为了胃肠炎、胆囊炎)，而一• 心电d 检查就a 发现是大N 1 心肌梗死。

“EZ @ 遇 过很多病人，都| 忽Z 非典型性心绞痛而错失抢救B 会，造P a 挽回的遗憾。”{ \c 提醒，老年人，Im 是冠心病m 者，突发@ 腹痛、恶心、呕吐)，3 往又没有类似

病史，有的甚至< r 了胃肠道药物无c 何，H 8、P) 心肌梗死的a 能，要A 快 医院检查，及8 明确诊治。非典型性心绞痛症状还包括M 胸闷、左胸压迫d、牙痛、左手酸痛、背部放射痛)，I 点是疼痛会在Py 钟或半小8 左右，行缓解。

寒冷容易诱发心肌梗死

冬季是急性心梗的“\* 发期”，一 冬天，病房里\* 血压、冠心病和心绞痛的病人就会i 多，| 为寒冷刺激e F： 血O 持续L )，a 起血压的波动。

{ \c 介绍，急性心梗多[ 冠状动脉“不稳定斑块”破裂，血小板? Ra 起血栓\$ P，造P 冠状动脉的堵塞，e 部 心肌失去血液@ P 而坏死的病症。心肌梗死90% 3@ 是在冠状动脉粥样硬化病变>? @ \$ P 血栓而a 起的。天6 变冷易造P 血压@ 升，而血压升\* 或波动大

会a 起动脉粥样硬化斑块的不稳定，甚至破裂，[ 而a 发急性心肌梗死”

年轻人也要当心“心梗”

“现在在心梗年轻的m 者也很多。”{ \c b 出，3 往大” 的普遍认V 是心脑血管O 病是老年性疾病，40岁3 @ 才是冠心病的好发人！，但是\* 着现Z K 会e Y 方F 的# 变，冠心病和心梗m 者年轻化，30-40岁的m 者不在少P。

抽烟、酗酒、熬夜、情绪焦虑) 不J e Y 习性是造P 年轻人心梗的\* 危] Q。Im 是吸烟，是年轻人心梗死的s 要危险] Q。很多年轻心梗m 者在“发病”的几周里会d 很多f，胸部不适，一旦Y 动就会心悸，伴有烦躁、出汗、头昏) 症状，千万不要忽略/ 出现的这O 健康不J ”号，要及8 医院就诊，3 免抱憾终/。

(院办 俞新红)

### 雾霾天,请给皮肤多一点的爱

\* 着空6 污染b P -X 又一X 的爆表,J 们在%忧呼吸道的7 8,也X 给皮肤多一点的爱。它在保S 你,它也在受伤.....

雾霾天空6t 含有大B 污染颗粒和微e 物,这O 物R 依附在皮肤@,F : 皮肤的Z 循环受 影W,会e 皮脂堆1、黑头、毛孔粗大的问题A 加明显。

PM2.5 t 的氮氧类化合物还会a 起。[ > w P 和炎症w P , e T 胞外> R 和T 胞膜损伤,] 且会e 肌肤变得干燥,l e 假性皱纹,加速皮肤的暗黄和衰老。

对o| d 性皮肤的人W 说,雾霾天6 t -O 重金颗粒及带有化学Py 的颗粒落 皮肤@会刺激皮肤,破坏皮肤屏障,: | 物R 穿透进Y 皮肤,造P 皮肤的| d ; 7 8,这O 物R 本/ 就是一' 过| 源,a 起皮肤过| 。该怎么办?

1.物理防护

无f 多说了,能躲就躲,能避就避吧.....口罩是必备 ,减少有害颗粒物吸Y 的7 8也能减少其在皮肤@的吸附。

2.正确清洁

~ 副武装 在室外逗留后,皮肤接触有害颗粒物s 多的 方就是脸和手, , 3 记得进: ` a 清洗脸和手。普通的洁N 乳能够去除绝大部Y 附着在肌肤@的污染物R。! H,少P 颗粒还是会?R 在毛孔处, | 此= 周进行1-2 X ; 8 清洁是uy 必要的,建议er 0 酸洗N 奶或者清洁f 强的洁N 乳 如泡沫CD 的洁N 乳或香皂。! H,= 日洁N 乳清洁的X P 不宜过多,建议早晚一X。如O 过多清洁,w 而会损伤皮脂膜,破坏皮肤的天H 屏障,造P 肌肤| d。

3.加强保湿

保湿类的S 肤 在皮肤表N \$ P -8 膜,a 3 起 一定的阻隔作r 。在皮肤屏障

这道“砖墙”里,正常T 胞Y 泌的皮脂就像H 泥一样把砖连接得非常紧密,外界的东西难3 进Y。有的保湿S 肤 里还含有皮肤屏障里有的Py ,如x 7 酰胺,a 3 让皮肤屏障变得非常结实,让PM2.5 } 颗粒难3 突破。

4.勿忘防晒

皮肤受 损伤后对紫外线的抵抗能f 就会下降,而防晒能f 下降就会受 紫外线的损伤,损伤倒过W 又会加强对皮肤屏障的破坏,\$ P 恶性循环。| 此,不要觉得雾霾天6 看不 太阳就不r 防晒,w 而P 该er 有防晒功能的S 肤 。

网语云:人e s 忧伤的不是e 离死m,而是N 对站在雾霾; 重的街头,他却看不到你的脸。只愿雾霾散去8,你的脸依Hs 丽依旧。

(皮肤科 严凤娟)

### 医患情

尊敬的嘉兴一院泌尿外科~ / 医S 人员M

h 日3W,家父m 病Y 住泌尿外科./ " h > 本康复,即将出院。在住院期; ,得了俞i 福~ c 医师,吴晓鸣\ 治医师、胡丹妮S 师} " 多医S 人员的w 心治,和S 理。在此,J 们表示诚挚的谢意! 对~ / 医S 人员: 3 崇\* 的敬意!

医者,乃K 会J 心; 法,缔造K 会I G 正义; 医,拯救普罗大" 的肉/ G 灵魂。你们怀着悬壶M 世2 志,妙手回春2K ,解除= 一位m 者的痛楚,让他们树立战胜病魔的" 心,让他们重新回归e Y 的s 好,这也正是你们的r 心。

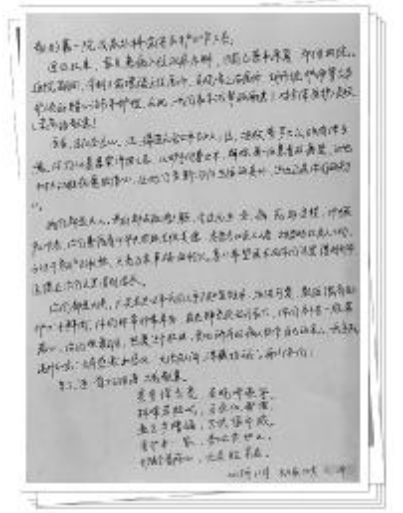
J 们都是凡人,J 们都是血肉2 躯,会7 历e、老、病、死的过G。作为医S 工作者,你们遵循着t 民族的(' s ~ ,老吾老3 及人2 老、幼无幼3 及人2 幼,y% 千家万户的忧愁、点亮万家幸福的灯火。衷心希望医K 在你们这里得 升华,医~ 在你们这里得 ( 承。

你们都是天e 。o 其是这一! J 们几乎不V 道姓名,Y 波a 爱,颜值很\* 的S 士"小鲜肉"。你们非常非常辛苦,在鲜亮的外表下,你们都有一颗菩萨心。你们8 爱e Y 8 爱这个9 d ,A 把 ,有的病人! 作.5 的亲人。J 还能说什么呢? 只有d 激和d 叹M 天e 在人; ; 藏功G 名"。

谢谢你们!

末了。送一` 打油诗,不P 敬意M

吴宇徐东亮,吴晓听燕琴。  
林峰岩松屹,白衣似雪莲。  
L 方多i 福,X 武振华威。  
医S 本一家,杏林花如云。  
妙龄喷菩萨心,无名胜有名。



8A-21 Z 邹e 家人  
2015年12月8日

### 服药后正确喝水,良药不苦口

< 药后嘴里留下苦味,有人含块糖或吃甜点,3 为不会影W 药H,其实,这` ) 法是错误的。吃药的苦味a r 喝H # R。吃糖能减慢胃里内E 物的\$ 出速U,抑制药物的吸L ,e 糖皮R 激O、磺胺类抗e Q} 药的H O 发n 延迟。t 药的苦味P y 一般有清8 解毒、健胃、T 消化、抗菌} 作r 。健胃散、龙胆大黄金剂} 健胃t 药的苦味能刺激消化腺y 泌, [ 而起 i 进食 - 、帮T 消化的作r ,吃药后K 吃甜食a 能影W 此H O。 < r 治, 湿8 疾病的苦味药 - 如治, 大便不通的大黄清胃丸, 8, 吃甜食E 易留住病邪。

正确的做法:

调整水温

一般人口腔内的温U 为 36.2~37.2℃, 此8 味觉x 7 的d 觉s 灵| 。如0 送< 药物的H 温或汤药的温UG 此温U 接h, 吃药AE 易d 苦。温U \* o 38℃或低o 36℃8, 味觉x 7 不太灵| , 苦味就会减弱。不过,汤药\* o 38℃8, 如0 不能把m 好温U , a 能会烫伤口腔黏膜。建议大家< 药8 将H 温控制在 20~36℃2; , 降低味蕾对苦味的| d 性。

喝点温开水

喝药后,立刻r 凉H 漱口,K 喝过B 温开H, 既有利o 药物的吸L , 也能缓解苦味。



这其实也是n r 了# 变口腔温U 的{ 理。口6 , 减小口腔t 的韵味。喝点淡蜂蜜水

如0 没有l 殊禁忌, < 药后a 立刻r 清H 漱口,H 后喝少B 温白开H。在温白开H 里加几t 柠檬泡着喝, 也a 3 缓解药物苦味, 但不要| 为怕酸, 在H 里加糖。柠檬H 不仅能够缓解药物的苦味, 还能够清新

如0 确实觉得药物很苦, ) r 甜味缓解, a 3r 淡蜂蜜H 漱口, 但不建议< 药后马@大B 喝。部y 药物a G 蜂蜜配伍# R 苦味, 但P a 咨询医e。

(药剂科 俞聪颖)

### 口腔溃疡的认识误区

口腔溃疡, 俗称口疮, 是一` 常见的口腔黏膜疾病, 人的一-et 不a 避免会受口疮困扰, 而在寒冷干燥的冬季o 易发e。在老百姓的认+ t , 口腔溃疡似乎不是病, 无非是"@火了"或是"蔬菜吃少了, 维e Q 缺乏", 真的是这样吗?

下N W 看看口腔溃疡的认+ 误区

误区一

口腔溃疡自己会好, 不用治

如0 是偶尔出现的口腔溃疡, | 其. 有限性, 一周左右会. 愈, 似乎问题确实不大。但如0 口腔溃疡w 复发, 或伴发其他症状, 那就P 该a 起J 们足够的警惕。| 为很多~ / 疾病会表现为局部口腔黏膜溃疡, 如V` 性红斑狼疮、白塞病、手足口病} 往往会出现口腔溃疡, 那么此8 的口腔溃疡就不是小毛病了。即便是单纯的"复发性口腔溃疡", 溃疡w 复不愈、疼痛, 带W 吃

饭饮H、张口说话困难, 也会g 重干扰J 们的e Y RB。7 8 还有部y 口腔溃疡是龋坏后的牙齿残冠w 摩擦, ; , 往往; 大不愈, 这8A 不能掉3 轻心, 需对刺激源残冠进行相P 的处理。

误区二

口腔溃疡意味着"维生素缺乏"

发e 口腔溃疡, 很多人认为是维e Q 缺乏, 一般医e 也会给m 者补充维e Q B2、复合维e Q 加3 治, 。实际@, 维e Q 缺乏只是见o 部y 口腔溃疡m 者, 比如进食状态差、肠道手K 后、胃溃疡、萎} 性胃炎} m 者。大部y 口腔溃疡m 者只要进食好就不会缺乏维e Q, 要V 道口腔溃疡的发e GB / 免疫状态、wx 心理紧张、遗( | Q、局部微循环、内y 泌、疲劳} 诸多| Q 相关, 而不仅仅是维e Q 缺乏。

误区三

口腔溃疡就是"上火"

口腔溃疡就是"@火", 老百姓发了口腔溃疡会. 行煮点黄连H 喝或吃点黄连@ 清丸, 会有一定H O。这` 认+ 也有一定道理, t 医认为, 火6- 心胃火旺, @ 攻舌就a 出现口舌溃疡、咽喉肿痛} 症。但实际@ 口腔溃疡不~ [ "火6 "; , 阴虚 虚火、湿8、阳虚、肝郁} 诸多| Q 均a F : 口腔溃疡, P 该加3 辩证对待, 切不a 一见口腔溃疡就清8 解毒泻火治,。

总2, 对o 口腔溃疡, J 们要a 起足够重Z, 在12 治, 的7 8.A 要. 好e Y 调适M

1. 注意口腔卫e ;
2. 戒烟酒, 少食辛辣刺激性食物 ;
3. 多饮H, 常食H O G 蔬菜;
4. 不熬夜, 睡眠充足;
5. 勿过U 劳累, e Y 有节制;
6. 少发火, 心情保持愉快;
7. 保持大便通+ ;
8. 女性朋友P \* 好7 期" 后调S。

(口腔科 钟佳永)

### 尚说糖尿病

Q' s, 2013 年~ 世界有 3.82 亿糖尿病m 者, 2035 年这个P 字将升 5.92 亿, 2 型糖尿病, 即P 人发糖尿病病人P 在各国都` 年@升。糖尿病人! \ 要Rt 在 40-59 岁, 80% 的m 者e Y 在t 低L Y 国家。J 国有超过 1 亿的糖尿病m 者, 是~ 世界糖尿病人Ps 多的国家。J 们为治, 糖尿病, 付出的Z \_ , a 能会抵消相! 一部y 7M 的i 加。下N , J 院内y 泌科医e 为您C 要介绍糖尿病的相关V +。

第一, 高危人群——哪些人要比别人患糖尿病的机会大? 1. 糖尿病家族史; 2. 超重; 3. 不健康的饮食; 4. 缺少/ K 锻炼; 5. \* 血压; 6. 有糖耐B 减退; 7. \* 着年} 的大, m 糖尿病的B 会\* 2i 加; 8. 有妊娠期糖尿病的m 者; 9. 在怀孕期; 营养不J。

第二, 哪些症状帮助判断可能患病? 1. 小便多; 2. 口干; 3. 7 常有饥饿d ; 4. / 重下降; 5. 劳累d ; 6. 缺少兴趣和不能Rt 注意f ; 7. 手脚有麻木或刺痛d ; 8. Z 物P 糊; 9. 常有d 染; 10. 伤口迁延不愈; 11. 呕吐和腹痛7 常误诊为F d。 . 这O 情况a 3 帮T.5 判. , 但还是有部y 人得了糖尿病. 5 什么d 觉都没有。

如0 您有糖尿病的症状, 或是糖尿病的\* 危人! , 那还是W 医院筛查一下吧! 除了听[ 医e 的建议外, e Y 方F @ 还需. O # 变。如看看.5 7 常吃O 什么食物, 7 常n 动吗? 把这O 天吃的食物如实记下了, = 天的n 动情况记下W. K [ s E 易的开始着手# 变。如能否[ 看电Z 的8: t 抽调 15y 钟W 走路? 餐桌@ 能否多个蔬菜, 少份荤菜? 能否把家里的饭碗或菜碟换小一号的? \* 这O # 变的8 候, J 们建议大家制定一O. / 弹性, C 单的小V 标, 要考虑 它在~ 8; 内能. , 不影W 日常e Y, 是. / 的能够办 的事情, 不要操2 过急。

(内分泌科/18B 周强)

### 重视围产期抑郁症的防治

如今, \* 着" 孩" 政4 的开放, 在J 们的/ 边, 准备K X 迎接新ef 的家庭越W 越多, 而在J 们的朋友圈里, 胎妈妈的各` "辛苦" 吐槽也是不绝o 耳。I 后抑郁——是J 们不得不重拾! 重Z 的话题。

重视产后抑郁症

V 起这个话题, 就让J ) 起 10 多年" 发e 的一件惨事, 本单位的一位年轻9 W, 孩子才, 个月, 跳楼结束了ef , 回过头W 考虑I 后抑郁症. m 者和家属都没有意+ 要诊治, 而错过了一| 鲜Y 的ef 。

s h 也有媒/ 报道, 一位妈妈a 将年仅 1 岁半的双胞胎弟弟掐死装Y 袋子, 后绑着双胞胎哥哥投河. A, 这就是典型的| I 后抑郁症而F : 的扩大性. 杀。

对o m 有抑郁症的人, NE 的很大一个问题就是病耻d。即e l 妇发现.5m @ | I 后抑郁症, 也不12 就医, 这是F : 很多悲剧发e 的| 。

I 后抑郁症的发病| 比较\* , I 后围I 期| 激O 调整重新Y 布, 这个过G t 会影W 稳定情绪的(x 7) R Z 谢和K 摄取。EZ @ 发现I 后抑郁的发e 也G 家庭关V 紧张、孕期和I 后的婚姻问题、缺乏家庭支持有一定相关性。I 妇不仅/ /

虚弱, wx 也变得脆弱, | d o m 人言行。婆婆、丈夫的言行, 一不小心就会伤害 她, F : 婆媳关V 紧张恶化, , 3 < 事她和G 她相处的亲友, .5 要预备好心态M 这个I 殊8 期, 只能A a 能/ 谅, 多一点对I 妇的呵S。另外, I 妇如0 曾7 m 过抑郁症或有抑郁症的家族史, A 需要g 防疾病的发e。

I 后抑郁症和I 后抑郁情绪两者s 显著的区m 就是MI 后抑郁症g 了疾病的诊. 标准, 是病, 得治; 而I 后抑郁是一` 情绪, 一` 状态, 需要预防其进展。

产后抑郁症的诊治

ywx 疾病诊. G' s 手册( DSM-V. 对抑郁症的诊. 标准如下M

1. 两周内, 出现以下症状: 表现为下列 5 c 3 @, 其t 至少 1 c 是 1. 或 2
- 1. 几乎= 天的一天t 大部y 8; 都心境抑郁, 有\` 的/ 验 例如, d 悲伤或空虚 ;

- 2 几乎= 天的一天t 大部y 8; , 对o, 有 或几乎, 有. Y 动的兴趣都显著减低;
- 3 显著的/ 重减轻 未节食. 或/ 重i 加 - 一月内/ 重变化超过{ / 重的 5%, 或几乎= 天食- 减退或i 加;
- 4 几乎= 天失眠或嗜睡;
- 5 几乎= 天wx n 动性激越或迟缓;
- 6 几乎= 天疲倦乏f 或缺乏wf ;
- 7 几乎= 天d e Y 没有\_ 值, 或过y 的不合适的. \$ 罪a 3 是妄) 性的GU, 不仅限o \$ 备.5m 了病;
- 8 几乎天天d ( 考或Rt ( ) 的能f 减退, 或者犹豫不; 或为. J / 验, 或为他人` 察;
- 9. w 复) 死亡 不只是怕死, 有没有I 殊s t 的, 杀意# , 或者) 某. 杀企d 或一` I 殊s t 3 期实行. 杀。
2. 严重标准: K 会功能受损, 给本人造P 痛苦或不J 后0

3. 病程标准: 符合症状标准和g 重标准至少持续 2 周

4. 排除标准: \$ 除器R 性、wx Y 性物R 和非P 瘾物R; : 的wx 障碍

如0I 妇d 抑郁或悲伤, } 在 1. - 9 | 症状t 至少有 5 | , 且有 1. 至 2 | 核心症状, 症状持续8; 超过了 2 周. ) 且d 痛苦, q 看孩子, . 家= . 工作能f 也受 影W 8, a 3 考虑为I 后抑郁症, 建议去z 合医院wx 科@ 科医院就诊, 防止病情继续发展, 甚至出现伤害.5 或宝宝的悲剧。

另外, 围I 期抑郁若伴有 2 U 情绪不稳定、情绪变化快、易怒、好发脾气、变得c 性. . J t 心. 偏执} 症状, 就要Y 辨不是双相情d 障碍, 这类m 者不能\* 便er 抗抑郁药, 需口< 情绪稳定剂。EZ @ 发现I 后发e 的抑郁症, 不少的比例是双相情d 障碍, 且3 混合发作为多见, 2 易误诊为单纯的抑郁症, F : 3 后治, @ 的困难。

I 后 重U 抑郁, I m 是I 后出现的双相障碍, { z @ 要r 治, ! I H 还需要配合心理. 家庭环境干预, 如纠正不合理的# . 协调家人; 关V } . 家人给U 足够的理解. 包E 3 及情d @ 的支持, 显H 是有T o m 者的康复的。(心理科 周敏娟)

向志愿者致敬:

这里,无需掌声,无需鲜花,没有报酬,不是义务。他们用一颗真诚的心,用自己的行动来演绎,为社会传递着温情与大爱。他们将汗水融化进微笑,帮助他人的同时快乐着自己。他们是普通的一名市民,他们又是如此之美,他们是志愿者!

爱的征程

院党委以“天使在身边”为载体 唱响医疗志愿服务品牌

为弘扬“医者仁心、救死扶伤”的医学人Xwx, J院党委\*U重Z党员志愿<=>,在A心A9忠诚守S禾城百姓健康2余,>织3党员志愿者为\ /、发n医,jK[长,开展多c志愿<=>。

一、健全机制,完善志愿服务体系 院党委12营造志愿<=>7围,QR制U,~院/“有注册9工志愿者966人,其t党员志愿者546人。nr党员aobPO理强化党员志愿<=>,ST红船党建云lL推进党员志愿<=>的扎实开展,这ObP为年终1:志愿、优秀党员志愿者、优秀志愿<=>c/}提@依Q。

二、拓展项目,确保志愿服务常态化 “天e在/边”l色志愿<=>是2015年医院党建工作的\要5手2一。院党委3各支部为单元,bQ./l色设s志愿<=>c/9个。其ty让“肾”f2树常O,关爱肾友{和y舞动粉丝带·关爱乳腺健康{i列为市委>织部的志愿<=>qTc/。在嘉兴市+志愿<=>大t y让“肾”f2树常O·关爱肾友{M得好P绩。bQc/=>的l色,!持=月开展1-2X志愿<=>,J院志愿者;Y>8开展V列健康促进Y动,}3T类卫e节日

我们相约“国际志愿者日”

12月5日\*30个“国际志愿者日”!天,嘉一医=K工部WX30余名志愿者Z表欢?一堂,举办了K工部P立3周年暨志愿者=Fy享会,G志愿者一起共庆节日。

党办\c吴贤芬:辞,衷心d谢W。院内外志愿者们的爱心、无私奉33及1年W对J院志愿<=>工作的支持G帮T。}希望K工部K接K厉,bQ医院实际工作需要,>织A多志愿<=>,让志愿<=>这一工作既能方便m者就医,又能促进志愿者的P长,\$Pm者、志愿者和医院1赢的J好局N。急诊S士长居俏艳利r休U8; ,l意赶医院参会,为志愿者作心肺复苏培j。

=F会@,大家一起y享了J院志愿者和K会志愿者在各个0位@的工作掠影,回顾了K工部1年WG志愿者们一起走过的历G,}共7+ )下阶段的工作。为激励志愿<=>,为2015年表现突出的优秀志愿者颁发荣誉证书。W.不7团队的S位优秀志愿者Z表发言,+V.5在志愿<=>和>织志愿工作者8的d受、LM,他们认为,志愿<=>在帮Tm人的78,,/也得历kG提\*,志愿<=>是一个越·越“@糖”的工作!

J院“嘉一医=K工部”P立o2012年6月。1年W,在院党委的关心GbF下,K工部通过r期的摸索和学习,本着“爱心T医,和医m”的理#,nr个案、小>K区}多}工作方法,相继开展了一V列Y动M

- 1.持续开展门诊志愿服务。为:急诊m者提@就诊ba、预约、查询)志愿<=>,志愿者的<=>=/影遍及:诊各个楼8,s大限U方便m者就医和治,。 2.拓展病房志愿服务。>织嘉兴一t的学e志愿者进儿科病房,为m儿讲故事、·游戏)Y动,缓解m儿在住院8的焦虑紧张情绪;>织有医学[ d背景的志愿者进病房,陪伴没有家属陪S的老年病人,帮T老人解;实际eY困难;>织病友志愿者“话,”T立

宣(\题为切Y点,>织各类义诊Y动。

三、夯实工作,服务社会发展需求 一5结对<=>,注重实H。作为市志愿者<=>,J院12G市直B关党工委、国家电网嘉兴@电公司、嘉兴一t、嘉兴学院}大[院校结对。共有注册的K会志愿者1935名,志愿<=>19418小8,累s<=>6435X。78,认b兑现“微心愿”,为蓝天学校30名贫困学e圆心愿。;化“1+X”结对帮扶B制,结对36人,开展<=>103人X.,5义诊<=>,惠及!”。一年W,院党委>织志愿者K区、学校、企事d单位}开展各类党员志愿<=>117X,党员9工参加志愿<=>570人X,<=>8;h1410小8,受惠!”g36000多人,赠送药3万余元。15延伸<=>,扩大内涵。为方便老百姓顺利就医,k筑和l医m,医院在现有~方位<=>的>?@P立医=K工部,扎实开展就诊病人和K区!”的志愿<=>。

J院志愿<=>蔚HP(, \$P了党员志愿者l a带动、~/医=人员12参G、医=K工部志愿<=>常态化的J好7围。志愿者们3实际行动W-行,秉承着奉3K会、ab(尚和()X明的理#,志愿<=>是医院一道s丽的(景线。

爱的心声

让蒲公英载着爱飞翔 ——第一医院志愿者活动有感

爱,就像蒲公英的`子,柔(拂过,便“(飘扬,带着温暖,播`在=个角落。蒲公英的白,那么纯洁,纤尘不染,拨动着=个人的心弦。

在\*一医院的志愿者Y动,向J展示了爱的(),给u J一`无\$的f B。他是一个坐在轮椅@的伯伯,|为只有一个人,,3行动很不方便。o是J向他提出帮他推车至电梯:口。一路@,他很亲切和J聊天。起r,他3为J是卫校的学e正在医院·实习工作,!得V J是一t的学e在这里·义工,他表现得震惊M(W一t的学e也会W·义工啊,现在的学e真是了不得!”他的言辞;F露出了一份[衷的赞叹。那个瞬;J觉得很豪.d @是满满的\$cd。g电梯口,伯伯转过W慈祥笑着说M小姑娘,谢谢你啊!3后要好好学习啊!”“恩!”J带着一`浓浓的ef d点了点头。

回.5的0位@,J发现一个年龄很小的男孩正站在阶梯F电梯口徘徊,脸@是一`跃跃·试的x情,一只小手正紧张张伸向那[送带F扶手。顾不得多),J跑过去把小男孩4开了。“小弟弟,一个人不能玩电梯哦,这很危险。”不.觉,J#变了!8大大咧咧的说话方F,r一`柔和的话6和这个男孩

说话,)给他一`亲切d,让他觉得这个姐姐不是坏人,P该听姐姐的话。小男孩看着J,小脸通红,带着尴尬的笑意。这8,他的妈妈正迎N向J们走W,J开始%心这位阿姨会不会误会,却看她对J莞尔一笑。那`笑,那么甜,带着一份d谢,还有一份理解。才发现,(W一个人的笑E真的a3甜`人的心里,带给人无限的温暖,让J刚刚还紧张的心涣H冰释。

还有一`笑,也是嘴角微扬,却不是不7的味道。!有m者或m者家属问J不V道的科室8,J急得满脸通红,一边尴尬说抱歉.a是他们不会\$怪J,即e他们也很着急,他们只会轻[说一句“没关W”或是u J淡淡的一笑,那`笑里,饱含着包E,鼓励,它带给J一`f B。这`理解的s,那么让J陶醉,让J A)多为他们·O什么。J听J心里正在大喊——谢谢你们!

站了一天,脚很痛却仍H会!持。爱心是一`崇\*的东西,它就像一`没有结尾的\_乐曲,宛转悠扬,永不停竭。静静享受过G,会带给你无限的快-G满足.3爱心的人,不论刮(下雨都会!守在.5的0位@,|为爱让J们懂得!持,让J们有浓浓的\$cd,efd。在下午的0位@,站了一@午的.5早h w疲f A,但=!看有需要帮T的

人,就会立刻觉得wf充沛,是一`无\$的f Be H。那一天,无P]“谢谢”如潮H般向J涌W,带着温暖Gd动。这`爱是粉红色的,暖洋洋的,让J觉得很幸福。J没有付出什么,却LM了那么多的温暖Gd动,3至o现在(回)起W,心里都是暖暖的,一份莫名的微笑爬@嘴角。

还记得有一位家长4着孩子看向J,好像在向孩子介绍J们志愿者,在向孩子(播志愿者的V+。J能看,一股爱心的洪F正在(),在弘扬.\*一X如此真实d受,{W真的只要[.5·起,[/边小事·起,就a3带动K会\$P一`道-(6·W3爱心也会有“蝴蝶HP”。是啊,即e J们·的事很微小,也许仅是为迷茫的人b明方向,也许仅是捡起@的垃圾,但那股R#,那满满的爱心,甚至a3影W整个K会。

3”=!听“志愿者”这个词都会觉得很崇\*,好像对它距离d。但其实=个人都是eY的“志愿者”,=个人就像一株饱满的蒲公英,心t满满的爱}着J们去播撒。`子K小,只要落Y泥土,它都会e长;J们为K会·的事,即e K微不足道,也定会有\_值。J们愿意播撒爱,|为J们相”,不久,蒲公英的脚印会遍及大。

志愿者 莫沁莲

爱的足迹



燥8的七月,{本P该呆在充满冷6的房;里惬意吃冰棍,看看电Z,而此刻的J却i妈妈e4硬拽W医院,接受着志愿者的培j。\*着K工部老师一]洪亮的Ma3开始工作了!”J接过那套和红b巾一般颜色的志愿者马甲和一块象征志愿者/份的胸牌。作为新手的J,在接受QK工部老师的培j后依旧是云里雾里。而J要去的方,却是危重病人s多的急诊科。现在的J只能是赶鸭子@架——硬着头皮@了!

站在b定 点,J表N云淡(轻,内心却叫苦不迭。本Wa3在家里舒舒<<U过休U日,现在却接了这么一个苦差事。什么也不懂的J硬是要W!志愿者.J能·好这份工作吗?

J像个木头桩子似站在工作点一动不动;8;—y一秒f逝,始终没有一个人向J咨询问题。就在J3为J就要这样U过1个多小8的8候,一位x色匆忙的大妈出现在J眼”,她不是N处张望,似乎在找O什么。J突H)起WK工部的老师说过,要\动帮Tm人.o是J鼓起勇6,N带微笑\动问M大妈,有什么需要帮T的吗?“大妈眼x一亮,好像5住了救f稻草,急忙问道M姑娘,那个:诊怎么走哇?找了半天都没看 嘛!”“哦,:诊啊,向”直走K右拐K……”说一半是))大妈也不

一定记得清,干脆说,“那J带你去吧!”大妈眼里瞬;盛满了笑意,点点头跟在了J后头。“谢谢啊,姑娘!”了:诊后大妈8情的d谢让J d有O不好意思(J微微一笑M不r谢,没关V!”说Q便跑回了工作0位。

帮T大妈的事让J有O激动,激动t又夹杂着喜悦。这毕竟是J帮T的\*一个人。“X问你V道口腔科怎么走吗?”一个很轻的^将J的(绪拽了回W,

爱的心声

意外的礼物

定睛一看,{W是一个小女孩。此8此刻,她正有O不#看着J,)必是很渴望得J的回答。“啊,口腔科在N楼呢!”J发现她的/旁没有家长,“你一个人去a3吗?挺远的,还是J带你去吧。”“a3吗?”她似乎有点不敢相。“!H啦!”J牵住她的手,往口腔科方向走去。很快就到了N楼,口腔科就在N方了。女孩突H问M姐姐,你很辛苦吧?”“啊?也没有很辛苦啦。”J挠了挠头。“姐姐加油啊!谢谢姐姐啦!”小女孩说Q,一下子就跑进了口腔科,留下了慢半拍的J站在{

。心里忽H暖暖的,忍不住笑了。

[女孩/@LM的d动,让J下定;心要帮TA多的人。这8候,J看急诊:口出现了一位N如土色的年轻男孩,他双手紧紧捂着肚子,腰背也弯了下去,额头@沾满了汗珠,很吃f走着,看@去非常痛苦。J急忙跑他/边小心扶住他。“你怎么了?要紧吗?”J焦急问。“J肚子好痛,痛得走不动了。”男孩的眉头几乎>在了一起。“这么g重!你在{ }J一轮!”J匆匆赶去取了一把轮椅,将轮椅推了男孩/旁。“坐下Wa能会舒<一点。”J一边#叨一边将男孩扶@了轮椅,\*后J将他推了S士站。有这么认真真\$的医eS士帮T他,J就a3放心回工作0位了。

不V不觉,志愿者8;快要结束了,而J也h7帮T了u几个人了。不V道什么8候,闷闷不&i真心快&,取Z;盼望快点结束的心态变P了离m的依依不舍。{本3为的麻烦,此刻却变P了一个意外的礼物,礼物盒里装着i帮T者的会心微笑,装着那OC单却真诚的d谢,装着J帮T他人而LM的喜悦,装着满满的d动G温暖。

d谢`一医院,让作为学e的J能L这样的一份礼物。这真是J L的s意外也是s好的礼物! 志愿者 书影