

我院启动“联合国糖尿病日”蓝光行动



“蓝光行动”是为响应联合国糖尿病联盟的号召发起的大型公益活动。今年的主题是：“家庭与糖尿病”。

有爱才有家，有家更有爱。陪伴是最长情的告白，每一个病人都离不开家庭的支持，离不开家庭成员的陪伴。糖尿病患者尤为如此。家庭成员在糖尿病的预防、管理方面，都发挥着重要作用。然而日常生活中，家庭对于糖尿病患者的关键性，却被很多人忽略了。

在2019年“联合国糖尿病日”即将来临之际，为了让更多的人了解糖尿病的危害，纠正生活中的不良习惯，提高对糖尿病的防治意识，最终“远离糖尿病，健康新生活”，我院启动了以“家庭与糖尿病”为主题的蓝光行动，近40名糖尿病患者及家

属踊跃报名参加了本次活动。

十一月的天气，虽然艳阳高照，但是寒风袭人，而这并不影响糖友们的热情。早上8点，糖友们便身穿统一定制的蓝色马甲，在我院内分泌科主任黄勇、护士长林艳等医护人员的带领下，兴致勃勃地来到了活动地点——户外生态园。

长期以来，有氧运动被认为是治疗糖尿病的基石，但是不恰当的运动方法也会事倍功半。来到生态园后，糖友们一边呼吸着新鲜的空气，一边在医护人员的指导下做起了糖尿病量化运动体验操。

运动结束后，黄勇主任利用休息的时间与糖友们面对面交流，为他们答疑解惑。

“黄医生，为什么我平时运动都出汗

了，血糖还是高呢？”“黄医生，我这个药需要一直吃下去吗？是不是需要调整？”针对糖友们提出的问题，黄勇主任不厌其烦地一一讲解，并根据每个人的具体情况，帮助他们调整运动量以及药量，以达到最佳的治疗效果。

对糖尿病患者来说，米饭不能吃饱，水果不能吃多，甜食基本不碰。那他们到底应该怎么吃呢？要对哪些食物忌口呢？为了让糖友们进一步了解糖尿病饮食治疗的有关知识，我院内分泌科专科护士李红通过食物模型向糖友们生动地讲解了糖尿病饮食治疗方法和注意事项，叮嘱糖友们饮食要定时定量，一日三餐合理搭配。

血糖监测是控制糖尿病的“五驾马车”之一。为了提高糖友们的血糖自测、他测能力，糖友们以家庭为单位，开展了一场规范化测血糖比赛。

在比赛过程中，医护人员及时纠正着糖友及家属们操作中存在的问题，指导他们很快掌握了测血糖的规范操作步骤，并为获得优胜奖的糖友家庭发放了奖品。

虽然目前糖尿病还无法得到根治，但在抗糖的道路上，糖友们从来都不是一个人在战斗，只要掌握好糖尿病治疗的“五驾马车”，就能有效地预防和控制糖尿病。

通过这次蓝光行动，进一步提高了糖友们的抗糖技能，树立了他们战胜糖尿病的决心，同时唤起市民们对糖尿病的关注，使他们增强了健康防病意识。（林艳）

我院举办反恐防暴、消防应急疏散演练



为进一步增强我院职工的反恐防暴和消防安全意识，提高大家应对突发事件的处置能力，11月19日下午，我院联合云阳消防中队、公安局巡特警大队、中山路派出所组织开展了医院反恐防暴演练、消防器材使用培训和灭火疏散应急演练。我院300余名消防安全员和新职工参与了本次演练。

反恐防暴演练结束后，丹阳市巡

警大队民警为我院职工讲解了抓捕器、防暴棍、防暴盾牌的操作方法以及自我防护注意事项等反恐防暴相关知识，同时巡特警队员还为现场职工表演了精彩的对抗性演练，现场不断响起雷鸣般的掌声。

紧接着，云阳消防中队消防员详细地向大家讲解并演示了火灾现场的应急处置措施、各种灭火器的使用方法和注

意事项。

“在使用灭火器灭火时，应站在着火点的侧上风位置喷……”在消防员的指导下，现场的职工按照步骤实地操作，快速、准确地运用灭火器将大火成功扑灭。

随后，我院职工进行了医院火灾疏散应急演练。现场模拟住院部某病区发生火灾，我院消防中心接到火灾事件的报警电话后，立即启动消防应急预案。大家根据演练方案依次完成现场火情确认、初期火灾扑救、安全疏散救援等步骤。整个演练过程紧张有序，所有医护人员临危不乱，职责清晰，分工明确，操作步骤准确到位，体现了我院职工在应对突发事件时良好的应急处置能力和沉着冷静的心理素质。

通过本次反恐防暴应急演练、消防应急疏散演练，进一步强化了我院职工的安全意识，筑牢了安全生产防线，提升了大家应对突发事件的处理能力，充分展示了我院医护人员的专业素质与团队协作精神，为创建“平安医院”打下了坚实的基础。（陆琪）

全省护理骨干齐聚丹阳 共议患者手术安全

为促进患者医疗安全，10月13日，我院举办了省级护理继续教育项目——《患者手术安全管理新进展》学习班，市卫健委相关领导、我院部分院领导及职能部门负责人、全省200余名护理工作参加了本次学术活动。

副院长郁黎伟主持了开幕式，副院长陈建红致欢迎辞，并向与会嘉宾介绍了医院概况以及近年来我院在护理工作方面取得的成就。

镇江市卫健委医政处副处长陈媛媛指出，患者安全是医疗护理质量管理的核心，希望大家能借此平台共同切磋，

深入探讨，创新护理，更好地为人民群众的生命安全保驾护航。

本次学术活动邀请到了中华护理学会手术室专业委员会委员、江苏省护理学会副理事长李国宏、江苏省护理学会手术室专业委员会主任委员韩小云、江苏省护理学会手术室专业副主任委员陆云、镇江市第一人民医院手术室护士长刘菲、江苏大学附属医学医院手术室护士长宗旭芳等护理专家前来授课。各位专家围绕《手术室等级医院评审及患者安全管理》、《微创手术的物品清点安全》、《手术室院感的标准预防》等热点问

题，结合最新科研成果、临床案例进行了专题讲座，与学员们分享交流手术患者安全管理护理的最新前沿信息。

我院医务人员也结合实际工作中的具体案例，分享患者安全管理的经验与做法，并分享了赴英国、爱尔兰深造学习的心得体会。

通过《患者手术安全管理新进展》学习班的开展，使学员们对手术室护理管理的改进及护理质量的提高有了新的认识和思考，进一步了解和掌握了创新管理方法及理念，对今后在手术护理过程中提升护理品质、保障患者安全具有深刻的意义。（刘静）

随着国内外骨科医疗技术的迅猛发展，新技术、新理念、新思维、新方法不断涌现，对骨科工作者的要求也越来越高。为了提高骨科医护人员的医疗技术水平，更好地救治骨创伤患者，11月23日至24日，我院举办了省级继续教育项目——《创伤骨科实用技术新进展》培训班。

本次学术活动邀请到了上海市第一人民医院创伤中心主任王秋根、东南大学附属中大医院创伤骨科陈辉主任、南京医科大学附属第一医院秦晓东主任、鼓楼医院骨科熊进主任、苏州大学附属第一医院骨科张洪涛主任、江苏大学附属医院骨科狄东华主任、镇江市第一人民医院袁即山主任等知名专家授课。我院副院长陈建红、部分职能科室负责人以及全省近200名骨科医护人员齐聚一堂，共同交流探讨分享骨科技术领域最前沿的信息。骨科主任周立建主持了会议。

我院副院长陈建红致辞，并向与会嘉宾介绍了我院骨科建设的情况。

专家们分别围绕《过伸性胫骨平台骨折的治疗》、《股骨远端骨折治疗新进展》、《髋骨入路治疗髋臼骨折治疗》等课题进行专题讲座，通过大量的手术案例，与骨科医护人员交流分享了最前沿的骨科技术。我院骨科王树金、王遥伟、朱东波等医师也结合自身工作中的临床病例，与大家分享了“股骨粗隆骨折治疗”、“带锁钢板治疗肩锁关节脱位”、“股骨颈骨折中空钉植入技巧”等骨科疾病临床诊治经验。

本次《创伤骨科实用技术新进展》培训班为全省骨科工作者搭建了一个良好的交流沟通平台，不仅讲师具有丰厚的学术功底和临床经验，而且图文并茂，内容丰富，指导性强。通过学术交流，进一步开拓了骨科医护人员的眼界，提升了他们的医疗技术水平，推广了骨科实用型新技术的广泛运用，推动了医疗卫生事业的良好发展。（吴唯）

由中国宋庆龄基金会联合中国慢阻肺联盟共同举办的“深呼吸菁英论坛暨一站到底”全国总决赛近日在广西南宁举行，我院呼吸科马安达、杨广惠、许浩组成的战队，先在镇江市初选赛中崭露头角，接着在全省选拔赛中一路过关斩将，以第一名的成绩代表江苏省出战全国总决赛并获得全国优胜奖。

慢性阻塞性肺病，是一组以气流受限为特征的肺部疾病，主要累及肺部，但也可引起肺外各器官的损害。临床上以咳、痰、喘为主要表现，气短或呼吸困难为其标志性症状。2018年，中国科学院王辰院士科研团队研究发现，慢阻肺发病率40岁以上人群为13.6%，即中国约1亿人患有慢阻肺。该疾病致死率高、经济负担尤其突出，给国家、家庭带来沉重负担。

为加强我国呼吸疾病规范诊疗，共同推进慢阻肺诊断、治疗及相关知识的普及，从2019年1月起，中国宋庆龄基金会联合中国慢阻肺联盟在全国开展百城千院“深呼吸菁英论坛暨一站到底”比赛。

我院呼吸内科自1992年成立，目前科室专科人员有15人，主任医师2名，副主任医师4名，主治医师4名，住院医师8名，研究生7名，设有床位53张，每年收住病人2400余人次。配备进口先进设备数十台。

近几年以张腊媪主任为首的呼吸科团队积极开展肺结节、无痛气管镜、支气管肺泡灌洗术、气管切开等有创机械通气、支气管动脉栓塞术等多种手术，成功地抢救了诸多因各种原因致急性慢性呼吸衰竭、肺内重症感染、重症哮喘、ARDS、致命性大咯血等危重患者，其中部分检查及治疗技术已达到三甲甲等医院水平。（杭召俊）

救死扶伤 全心全意 医疗服务 尽善尽美

为骨病患者带来福音 全省骨科人才齐聚丹阳

我院呼吸科菁英在全国总决赛中「一站到底」

不开刀就能“杀死”癌细胞 这项技术有点牛

近日，70岁的王大爷，因为“咳嗽，呼吸困难不能平卧”来我院就诊。通过相关检查，发现王大爷的肺部有肿块，且进行性增大。由于王大爷既往有直肠癌手术史，在做了经肺穿刺活检及免疫组化检测后，王大爷被确诊为直肠癌肺转移。CT报告显示，病灶邻近大血管和右肺中叶支气管气，且王大爷年事已高，进行外科手术难度大及风险都较大，在与家属进行充分沟通后，我院介入科团队经过充分的评估和讨论，决定为王大爷行肺微波消融术治疗肿瘤。肺微波消融术，简单来说，其原理实际上与“微波炉”相似，通过微波的热效应

使局部肺肿瘤组织在几分钟内达到60℃--150℃的温度，进而“烧死”肿瘤细胞，并且使周围组织极少或不受损伤。

肺微波消融术耗时短、创伤小、禁忌症少、安全性高、疗效明确，患者恢复迅速。经过微波消融术治疗后，小病灶基本可以消失，大病灶会变成一个纤维灶，失去活性，这对无法手术的肺部肿瘤患者而言无疑是“救星”，是肿瘤精准治疗的“新利器”。

微波消融术适应因高龄或存在心肺合并症而无法耐受外科手术的患者，不能进行外科手术的患者，病灶多发且小于3个的患者，姑息性治疗的患者。

近年来，微创治疗是肿瘤综合治疗未



来发展的方向之一。今年9月，我院成立复旦大学附属肿瘤医院微创治疗中心，在专家的指导下，我院介入团队成功开展了CT引导下肺肿瘤微波消融术。未来这一技术将会在肿瘤的综合治疗中得到越来越广泛的应用。（孟飞剑）

多学科协作“无管”麻醉，肺癌患者的福音

近日，我院胸外科、麻醉科、介入科等多科协作，为早期肺癌患者黄鹞（化名）成功施行了镇江市首例不气管插管保留自主呼吸麻醉下单孔胸腔镜手术。手术仅历时1个小时，只需通过3cm的切口就切除了患者6mm的小结节，而且患者自主呼吸不需要气管插管，术后便能清醒地返回病房，3-5天便可出院。

黄鹞3年前体检时发现她的左下肺有一个6mm的小结节，忐忑不安的她在这3年间多次复查，跑了好几家医院咨询，最终决定选择在我院进行手术。

以我国祥主任为首的胸外科团队和以施正元主任为首的麻醉科团队，术前详细了解了黄鹞的病史，反复研究制定了治疗方案，考虑到肺结节仅6mm，且

很淡，术中可能很难找病灶，于是戎主任决定手术当日先在CT引导下经肺结节穿刺定位，解决术中结节难找的问题。

同时戎主任和施主任向黄鹞介绍了目前最先进的自主呼吸不气管插管麻醉的优势，该技术可以减少插管的痛苦、缩短术后禁食的时间，降低术后肺部感染的并发症，术后恢复快费用低，加快康复且不影响正常的行动。

术后第二天，黄鹞便可自行下床活动，无须家属搀扶。目前，黄鹞已平安出院，正在家中休养。

近年来，我院胸外科不断开展各种新项目，创新技术模式，提高手术质量，更新服务理念，率先在镇江地区开展国际领先的“无气管插管+保留自主呼吸”下胸



腔镜手术，很大程度上提高了患者术后生活质量。该手术的成功实施，填补了我院不气管插管保留自主呼吸麻醉下单孔胸腔镜手术的空白，也标志着我院胸外科、麻醉科、介入科在微创精准医疗方面取得了重大突破和进展。（潘忠军）

守初心，担使命，勇担当，他用实际行动践行医者誓言

今年50岁的老秦，两个月前因右侧胸痛、胸闷来我院胸心外科就诊。经过胸部CT检查，发现他右侧气胸、右肺及左肺胸膜下有肺大泡、胸腔内粘连严重。按理说，这种病症应该立即住院手术治疗。但是，老秦20余年前曾因自发性气胸已做过肺大泡切除术并且有糖尿病史，体质非常差，手术风险非常高，可以说，既往有肺部手术史是胸腔镜微创手术禁忌症。

看到老秦饱受病魔的折磨，老秦的家属于心不忍，于是他们找到了胸心外科的戎国祥主任要求手术治疗，这让医生陷入了两难的境地。戎主任深思熟虑后认为：“为病人驱除痛苦是医生的神圣职责，哪怕有百分之一的希望也应该尽百分之百的努力。”他决心与家属和病人共同面对难题，为老秦争取最好的治疗效果，努力提高他的生活质量。于是，在与老秦的家属充分沟通后，戎主任带领他的团队为老秦精心研究制定了详细的手术方案和突发状况应

对措施，以保证手术的顺利进行。几天后，老秦在全麻下进行胸腔镜肺大泡切除术+肺粘连松解术。历时2小时后，医生们终于成功地完成了手术，老秦平安返回病房。

因为老秦患有糖尿病，很容易产生感染，但是在胸心外科医护团队的精心照护下，老秦呼吸功能很快得到了恢复。经过几个月的休养，老秦身体已经慢慢恢复了，他的家属非常感谢，特地订做了一面锦旗赠与戎主任。“丹青妙手，德医双馨”这八个金光闪闪的大字代表的不仅仅是感谢，更是对戎国祥及其团队“不畏艰难、勇于担当”精神的高度赞赏。

从医27年来，戎国祥主任总是急病人所急，想病人所想，他从点滴做起，视病人如亲人，收到的锦旗不计其数。为了让丹阳的老百姓享受到更加便捷、优质的医疗服务，足不出“丹”就能享受到全国知名专家的医疗技术，他在院部的

蛋黄能不能吃？王医生为您揭开蛋黄的面纱

鸡蛋不仅物美价廉，而且营养价值颇高，是一种“非非常友好亲民”的食物。但是现实生活中，有很多人只吃鸡蛋白不吃鸡蛋黄，他们认为鸡蛋黄中胆固醇太高，吃了反而有害而无一利。确实，研究表明每个鸡蛋中大概有200毫克的胆固醇，不过大家无需对此太过担心，因为对正常人而言，鸡蛋黄的

摄入量对血液中的胆固醇含量影响不大，而且鸡蛋黄的脂肪以单不饱和脂肪酸为主，对预防心脑血管疾病很有益。不仅如此，鸡蛋黄中还有丰富的卵磷脂，能促进脂溶性维生素的吸收，对血脂调节有好处，所以说，鸡蛋黄是整个鸡蛋的精华所在。

从营养角度看，高温油炸煎的食物摄入对血液中的胆固醇含量影响不大，而且鸡蛋黄的脂肪以单不饱和脂肪酸为主，对预防心脑血管疾病很有益。不仅如此，鸡蛋黄中还有丰富的卵磷脂，能促进脂溶性维生素的吸收，对血脂调节有好处，所以说，鸡蛋黄是整个鸡蛋的精华所在。

从营养角度看，高温油炸煎的食物摄入对血液中的胆固醇含量影响不大，而且鸡蛋黄的脂肪以单不饱和脂肪酸为主，对预防心脑血管疾病很有益。不仅如此，鸡蛋黄中还有丰富的卵磷脂，能促进脂溶性维生素的吸收，对血脂调节有好处，所以说，鸡蛋黄是整个鸡蛋的精华所在。

从营养角度看，高温油炸煎的食物摄入对血液中的胆固醇含量影响不大，而且鸡蛋黄的脂肪以单不饱和脂肪酸为主，对预防心脑血管疾病很有益。不仅如此，鸡蛋黄中还有丰富的卵磷脂，能促进脂溶性维生素的吸收，对血脂调节有好处，所以说，鸡蛋黄是整个鸡蛋的精华所在。

从营养角度看，高温油炸煎的食物摄入对血液中的胆固醇含量影响不大，而且鸡蛋黄的脂肪以单不饱和脂肪酸为主，对预防心脑血管疾病很有益。不仅如此，鸡蛋黄中还有丰富的卵磷脂，能促进脂溶性维生素的吸收，对血脂调节有好处，所以说，鸡蛋黄是整个鸡蛋的精华所在。

从营养角度看，高温油炸煎的食物摄入对血液中的胆固醇含量影响不大，而且鸡蛋黄的脂肪以单不饱和脂肪酸为主，对预防心脑血管疾病很有益。不仅如此，鸡蛋黄中还有丰富的卵磷脂，能促进脂溶性维生素的吸收，对血脂调节有好处，所以说，鸡蛋黄是整个鸡蛋的精华所在。（王岩）

支持下，与复旦大学上海中山医院建立了技术协作关系，定期邀请以谭黎杰教授为首的胸外科团队来院进行坐诊或手术。这不，仅上一周内，两院就共同协作开展了肺癌、食管癌、纵膈肿瘤等14台胸心手术。

目前全市实行的肺癌筛查，发现了很多早期肺癌的病人，那么该如何诊治？谭黎杰教授为首的上海中山医院胸外科团队在早期肺癌诊治上具有丰富的临床经验，可以及时地为患者提供最权威的、具有个性化的治疗方案。

无论在临床还是科研教学方面，复旦大学附属中山医院胸外科都处于全国领先地位。通过技术协作，不仅大大解决了丹阳老百姓去大医院看病困难的问题，节约了患者看病费用，也将医、教、科研等多方面促进我院胸外科专科建设水平的提升，从而更好地为丹阳及周边老百姓提供医疗服务。（丁明）

“老慢支”患者可定期进行流感疫苗及肺炎疫苗的注射，或定期应用转移因子、胸腺肽等提高机体自身免疫力，从而减少感冒发生、急性发作次数，提高患者生活质量。

“老慢支”患者一旦有咽喉疼痛、咳嗽炎症感冒先兆时，应及时到医院就诊，防止向下呼吸道蔓延。（张腊媪）

数九天即将到来，「老慢支」该如何平安过冬

数九隆冬的季节是老慢支的高发期，也是最易加重病情的季节。那么，冬季，老慢支患者该注意些什么呢？以下六点需着手进行防护。

1 衣食住行
“衣”：“老慢支”患者耐寒能力差，在感冒后极易引起急性发作。因此“老慢支”患者要根据天气变化及时增减衣服，冬季尤其要注意颈部保暖，避免受凉感冒。

俗话说，“寒从脚下起”，老年患者应该同时注意脚、腿部的御寒，可适当多穿保暖袜子，也可以在晚上睡前用热水洗脚，促进脚部的血液循环。

“食”：多食富含蛋白质、维生素、微量元素的食物，如精瘦肉、蛋、豆制品、新鲜蔬菜水果等，以增强机体免疫力。

蜂蜜、山药、白果、核桃、梨、枇杷等对“老慢支”患者也有一定的治疗作用。切记，禁食辛辣、燥热食物，绝对杜绝烟酒。

“住”：居室阳光充足，室内温度恒定（一般不低于18℃），空气流通，环境清洁。最好湿式扫地，以防尘土飞扬。

“行”：冬天外出要佩戴口罩和围巾，预防冷空气刺激及伤风感冒。少去人群拥挤、空气混浊的场所，尽可能避免与感冒、发热病人接触。

2 加强锻炼
1. 体育锻炼
中老年人锻炼强度要以不劳累、舒适为主，不宜过早过晚。最好在太阳升起后，气温适宜时外出锻炼，如散步、太极拳、慢跑、爬山等，通过体育活动，增强体质，提高机体免疫力和对气候变化的适应力，减少呼吸道感染

的次数，使肺功能得到改善。

2. 耐寒锻炼
“老慢支”患者体质一般较弱，对寒冷刺激极敏感。因此，常做耐寒锻炼，可增加抵御寒冷的能力，增强上呼吸道的抗寒能力和个人体质。具体做法是：每日早、中、晚用冷水洗脸，开始可每日一次，以后根据情况逐渐增加次数。洗脸后用手摩擦头和面部，每次5-6分钟。

3. 呼吸功能锻炼
医学研究显示，只要坚持呼吸锻炼，如深呼吸、腹式呼吸、缩唇呼吸、呼吸操等，大多数“老慢支”患者可长期保持较为正常的呼吸功能。对已并发肺气肿、慢性阻塞性肺患者尤其要加强缩唇呼吸锻炼，呼气时间达3秒以上，尽可能排出肺内残余气体，以免血二氧化碳分压逐渐升高加重病情。

此外，“老慢支”患者引吭高歌，有阻止慢性支气管炎向肺气肿发展的功效。也可采用吹气球法。美国医生建议病人每天至少吹40次气球（气球吹大后放掉气体再吹），以保持肺泡与支气管的弹性，防止或减轻肺气肿。

3 药物
“老慢支”患者可定期进行流感疫苗及肺炎疫苗的注射，或定期应用转移因子、胸腺肽等提高机体自身免疫力，从而减少感冒发生、急性发作次数，提高患者生活质量。

4 氧疗
目前认为对于有“低氧血症”的“老慢支”患者，每日15小时以上的家庭氧疗有利于缓解病情，减缓肺功能的恶化。

5 情绪乐观
老年人要经常保持稳定的情绪，精神愉快乐观，避免紧张、焦虑、忧郁等不良因素的刺激。

6 就診
“老慢支”患者一旦有咽喉疼痛、咳嗽炎症感冒先兆时，应及时到医院就诊，防止向下呼吸道蔓延。（张腊媪）