

纾困突围 蓄力赋能 实现医院高质量发展 市卫健委调研市人民医院



本报讯（通讯员 张红娟）近日，市卫健委党组书记、主任吴金祥带队调研指导市人民医院。市红十字会常务副会长、市卫健委党组副书记季永东，市卫健委党组成员、副主任仲重阳，卫健委人事科、医政医管科、财务科等科室负责人，市人民医院党委书记吕书军，党委副书记、院长吉华亮，领导班子全体成员以及相关职能科室负责人参加活动。

会上，医院党委副书记、常务副院长董德平，副院长储建华、杨小华结合分管工作分别汇报了市人民医院在医院内部绩效分配、国家公立医院绩效考核、紧密型医共体建设、重点专科建设等方面的工作推进、面临困难以及下一步的工作打算。

在认真听取了吕书军、吉华亮的补充发言后，季永东、仲重阳以及卫健委人事科、医政医管科负责人分别就医院如何突破目前的发展困境、转变经营理念、创新管理模式、完善内控机制、激发发展活力等方面提出了指导性的建议。

吴金祥要求，医院要始终高举公益性质发展大旗，坚决扛起县域卫生健康守门人的政治责任，聚力技术提升、加强内涵建设，为创建三级甲等医院蓄力赋

能。在紧密型医共体建设上，要强化担当、创新方法，进一步健全制度、深化协作，推动县域紧密型医共体建设走深走实，造福基层百姓；在应对“国考”上，要抓重点、抓平时、及早抓，发挥指挥棒的最大效应，用“国考”指标倒逼医院内部改革，切实提高职工和群众满意度；

在内部绩效考核上，要进一步健全机制体制，将责任目标层层分解，发挥绩效考核的正向激励作用，提高中层管理人员的执行力 and 基层职工的工作积极性；在重点专科建设上，要高点定位、立足长远，借助海安打造上海卫星城的东风，全面加强与伦敦的接轨与合作，建

设一批区域内有影响力的名医、名科。

吕书军对市卫健委的关心、支持和帮助表示了感谢。他表示，院党委将团结带领全院干部职工凝心聚力、积极应对，以医院高质量发展的成绩，为打造上海卫星城作出新的更大的贡献，以实际行动迎接党的二十大胜利召开。

他们，给“甜蜜”减负 市人民医院内分泌科糖尿病诊治进展

■ 通讯员 陈建静

精神矍铄的张老太，虽然满头银发，但是走起路来脚下生风，丝毫没有耄耋老人的暮气和老态。更出乎意料的是，张老太不仅年愈八十，更是一名“资深”的糖尿病患者。老人的抗糖斗争历经了40年，从烧尿糖到指测血糖再到如今的动态血糖仪，从定性到定量，从有点疼到无痛苦，从毫无头绪到精准掌握，从“谈糖色变”到“视糖为敌”再到“与糖共存”。

市人民医院副院长、内分泌学科带头人杨小华介绍，张老太不是一个人在战斗，这是所有糖尿病病人的“长征”，是医院糖尿病诊治进展的最佳例证，更是内分泌科跨越式发展的最美剪影。

规范治疗 迈入诊治“新轨道”

市人民医院内分泌科创建于20世纪80年代，那时候我国居民的温饱问题刚刚得到解决，彼时的糖尿病还不多见，糖尿病的治疗主要聚焦在血糖的控制，就相当于“看菜下饭”，诊断依据便是患者24小时尿糖水平，尿糖低了就减药，尿糖高了就加量。

烧尿糖是当时主要的监测手段，和做化学实验一样，一盏昏黄的酒精灯、一根透明的试管、一个木制的试卷夹、一瓶蓝色的硫酸铜试剂，还有几滴患者的尿液，

一个操作台不仅安放了尿糖检测的全部器材，也承载着糖尿病患者疾病治疗的期盼。张老太说：“每当烧尿糖的时候，我都会特别紧张，试剂是蓝色我欣喜若狂，如果变成红色，我便会很懊恼。”

烧尿糖让内分泌科多了些历史的厚重感，也是在那时候，大学毕业的韩晓骏选择了做一名内分泌科医生。四十载的栉风沐雨、砥砺前行，四十年的开拓创新、勇攀高峰，在他担任内分泌科主任、学科带头人期间，开启了内分泌科糖尿病规范化诊疗的里程碑。

在他的倡导下，内分泌科将糖尿病治疗模式从“只关注血糖控制”向“关注血糖控制、预防体重增加及预防低血糖”的方向转变，糖尿病治疗理念的转变促使内分泌科医生在诊治病人时关注点发生了变化，从“降糖”到“稳糖”，从糖尿病治疗本身到“五驾马车”综合发力，“规范治疗”的理念深入人心，多因素干预策略取得了明显成效。内分泌科在预防糖尿病并发症，尤其是心血管疾病等大血管并发症及微血管并发症(糖尿病肾病、糖尿病视网膜病变及糖尿病神经病变)等方面取得了较好的成效。

2009年，内分泌科顺利跻身南通市重点专科行列，从此开启了学科发展新篇章。

全程管理 跑出规范“加速度”

本世纪初，血糖仪逐步在我国广泛应用，糖尿病监测进入了新发展阶段，“一滴血”监测血糖让诸多的糖尿病患者拍手称赞。此时，已进入花甲之年的张老太血糖出现了波动，适逢杨小华进修归来，带回了糖尿病治疗的先进理念和前沿技术。他果断调整了治疗方案，制定了胰岛素治疗方案。从普通胰岛素、胰岛素类似物到双胰岛素，随着胰岛素的更新迭代，张老太的血糖水平一直平稳，血糖仪简单快捷监测血糖的优势更是让糖尿病管理驶入了“快车道”。

杨小华说，从糖尿病自然病史来看，越早进行干预保留β细胞功能或者促进其功能恢复，越能最大程度延缓高血糖及并发症的进展。瞬感动态血糖仪不仅佩戴方便，而且能够获得丰富、连续、完整的数据，相当于给血糖安装了一台“摄像头”，血糖变化随时记录，有效解决了传统血糖仪不能及时发现高血糖和低血糖现象的弊端，从而为医生全面评价患者临床治疗方案和生活方式管理效果提供了一个很好的依据。

内分泌科主任席巍介绍，现在市人民医院对糖尿病的治疗和管理已经进入全程管理阶段，贯穿未病先防、早期治

疗、已病防病各个阶段。

院内，在上海瑞金医院牵头下，市人民医院内分泌科和营养科共同成立了代谢疾病中心，将糖尿病管理前移，将管理范围逐步从病区扩展到全院、医共体联盟单位，通过网内信息共享，实现糖尿病诊断治疗、并发症评估、随访的全程无缝隙衔接。另外，医院成立减重门诊，联合营养科进行饮食宣教，指导患者家庭血糖监测，实现糖尿病的全流程管理。

院外，为了普及糖尿病健康知识，预防糖尿病的发生，内分泌科医护人员走遍海安城乡街道，进行科普宣教，指导群众养成良好的生活及饮食习惯，如生活作息规律、积极锻炼身体、控制体重、定期体检等。

如今的内分泌科已经驶入了发展的“快车道”，2021年跻身全国县级医院内分泌科前30强，目前成为江苏省基层内分泌特色科室孵化中心海安协同孵化中心，江苏省糖尿病足专病联盟单位，南通市糖尿病联盟单位，海安市内分泌质控中心挂靠科室。荣誉只代表过去，未来，作为老牌南通市临床重点专科，内分泌科全体医护人员将在院党委、院长室的带领下，全力发起向省级重点专科的冲击，励志笃行、持久开拓，用专业和技术不断为无数个张老太卸下“甜蜜的负担”。

微健康

“晚吃少”因人而异

俗话说:早吃好,午吃饱,晚吃少。吃好吃饱容易理解,至于吃少,就不太好掌握。比如一些减肥人士声称,晚餐不能吃主食,要多吃肉类鱼类和蔬菜。更有甚者,干脆连晚饭都省了。但每个人的健康状况不同,营养需求不同,甚至当天的进餐情况不同,晚餐要不要少吃需结合自身情况来定。

如果体重超标,饱受“三高”困扰,需要控制一天能量摄入的人,或者午餐吃得特别多、很油腻的人,晚餐都应当控制进食量,特别是减少精制主食、高脂肪食物的摄入。对食物热情高涨、容易放纵多吃的人,晚餐也需要控制一下食欲,特别是少吃辛辣油腻的食物,以免增加肠胃负担。日常膳食均衡,营养充足,消化系统功能正常,想要通过控制饮食来减轻体重的人,可以采取适当减少晚餐进食量、提早晚餐时间的方式来达成。

相反,以下几类人群就不适合“晚吃少”了。一是早午餐都吃得不太理想的人,比如很多年轻人早餐在外随便买点,午餐再点个外卖,晚上常常还要加班、运动或娱乐到很晚,晚餐少吃甚至不吃,更容易营养不均衡。睡前饥饿感过于强烈还会影响情绪,甚至引起报复性的夜宵加餐。二是日常运动量较大,或者重体力劳动者晚餐更不能少,否则能量和营养供应不足,会影响第二天的工作和运动效率。三是日常饭量不大,体质瘦弱,消化功能也不强的人,如果晚餐少吃或不吃,夜里血糖过低,会容易“饿醒”。有消化系统疾病,如胃溃疡、慢性胃炎、胆囊炎的患者,胃肠排空时间过长还会加重病情。

对于大多数人来说,一日三餐都不可少。与其说“晚吃少”,不如提倡“晚吃好”,即如何让晚餐更加健康。晚餐推荐在晚6点到7点之间,最晚不超过8点。进餐顺序可以先吃蔬菜,再吃肉类,最后吃主食。很多人下班比较晚,回家做饭又耗时,没法在晚8点之前吃,可以通过一餐变两餐的方式解决。比如在单位先吃一些主食和水果,回家后再吃一些蔬菜、肉类,这样有助于维持血糖平稳、保证营养均衡,不至于饿得难受,或者吃太晚影响睡眠。在食物种类方面,晚餐应当优质,而不是减量。如果消化功能良好,优先选择杂粮类食物;白天如果常吃外卖食物,蔬菜比较少,晚上正是补充蔬菜的好时机。晚餐建议吃得清淡、少吃油腻、辛辣的食物,吃完最好不要直接窝在沙发里看电视玩手机,应做一些舒缓的运动,比如外出散步、做家务。(摘自:《生命时报》)

蔬菜生吃更能护血管

在各国膳食指南中,蔬菜都是被优先推荐摄入的食物,对健康有极大好处。中国香港中文大学与英国学者合作完成的一项研究发现,在保护血管方面,蔬菜生吃比熟吃更能降低心脏病风险。

为了弄清蔬菜生吃与熟吃对健康受益的具体影响,中国香港中文大学公共卫生学院冯琦(音译)博士与英国牛津大学等多所高校研究人员对英国生物数据库近40万名参试者的相关数据展开了梳理分析。参试者平均56岁,女性占55%,均无既往心血管疾病。研究人员通过问卷调查了参试者的饮食相关数据,其中包括生吃蔬菜(如蔬菜沙拉、蘸酱菜等)和熟吃蔬菜(如炒菜、炖菜等)的具体摄入量。问卷结果显示,参试者生蔬菜 and 熟蔬菜的平均日摄入量分别为27.4克和33.3克。在为期12年的随访调查中,共发现18051例重大心血管事件和4406例心血管疾病死亡病例。多变量回归分析结果表明,生蔬菜(非熟蔬菜)摄入量越高,心血管疾病风险越低。调整社会经济状况、健康状况和生活方式因素后,生吃蔬菜可使心血管疾病发病率和死亡率分别降低82%和87%。

研究人员分析指出,蔬菜生吃比熟吃更有利于护血管的原因可能在于,做熟会导致维生素C等重要营养物质的流失,并且增加钠(来自食盐、酱油、味精等)和脂肪(来自动植物油)的摄入,这两种物质都是心脏病风险因素。

从营养角度讲,生吃蔬菜可以获得更多维生素C、抗氧化物质,饱腹感也强,因此,能生吃的蔬菜应尽量生吃,比如生菜、黄瓜、白萝卜、洋葱等含水量高、口感清脆、没有苦涩味道的蔬菜。但很多蔬菜并不适合生吃,比如菠菜、苋菜、苦苣等草酸含量高的菜,土豆、红薯、紫薯等富含抗性淀粉的菜,毛豆、四季豆等含有抗营养因子的鲜豆类,以及香菇、平菇等容易被微生物污染的菌藻类,做熟有助于杀灭微生物、减少抗营养因子,更有利于消化吸收,并且熟吃能增加蔬菜的摄入量。而且,只要烹调合理,如烹调温度尽量不要过高,调味要清淡少油,最好沸水焯后再凉拌或急火快炒等,熟吃蔬菜在数量和质量、营养和口感上都可以兼顾。(摘自:《生命时报》)

算好政德账 永葆清廉心 市肿瘤医院开展“算好廉政账”专题教育月活动

■ 通讯员 毛金兰 仇云峰

近日,市肿瘤医院组织开展了第十六个“算好廉政账”专题教育月系列活动。活动以“算好政德账,永葆清廉心”为主题,以加强纪律建设为目标,教育引导全院党员干部职工认真算好廉政账。强化党员干部纪律意识,增强组织观念,明确廉政教育内涵,以铁的纪律严肃院风院纪,推动医院高质量发展建设。

以“规定”促落实,传达通报文件精神。会议传达学习了市纪委《关于在全市开展2022年“算好廉政账”专题教育月活动的通知》等重要文件精神,宣读了医院“算好廉政账”专题教育月活动方案。同时,对市纪委《关于2起违反中央八项规定精神典型案例的通报》进行通报,让大家不断提高廉洁意识,面对诱惑不迷失,始终保持清醒

的头脑,进一步增强拒腐防变的能力。

以“党课”促提升,开展作风专题党课。医院党支部书记李正东上廉政专题党课,以《亮剑身边“微腐败”》为主题,深入浅出地讲解了“微腐败”的特点、形式、危害,并对“微腐败”滋生的原因进行详细的剖析,同时就如何筑牢“防火墙”、抵制“微腐败”提出了具体的要求,让廉政教育融入医疗工作、融入日常生活、浸润职工人心,让全体党员干部不断加强自己的廉洁作风建设,筑牢反腐倡廉思想防线,切实增强敬畏法纪之心。

以“测试”促学习,开展党纪法规测试。开展“廉洁文化进医院”活动,印制廉洁行医的口袋书,发放给医务人员,熟记廉洁行医、廉洁从业的规范。积极组织全院

党员班干部职工关注“清廉江海”微信公众号,参与纪法知识每天进行党纪法规“每日一测”,进一步树牢法纪意识,强化自我约束,敬畏法纪、敬畏权力、敬畏监督,不断提高知纪守纪、知法守法的自觉性。

以“警示”促廉心,开展警示教育宣传。组织全院党员干部参观水乡村落廉洁文化基地,组织全院职工观看警示教育片以及近期卫健系统的典型案例,充分发挥“身边人”的警示教育作用,以正反两面的典型让广大干部职工保持高度警惕,传承红色基因,弘扬廉洁正气,提醒警钟长鸣。组织全院党员及中层管理干部按“三算三查”结合自身工作特点,制订“算好政德账”个人清单。

市肿瘤医院院长、党支部副书记姜志

宝要求,全院干部职工要恪守“仁爱、敬业、务实、创新”的医院精神,强化责任担当,切实将各项任务落细落实。把好学关,保持一颗上进心,不断强化对党纪政纪条规的学习,时刻反省自身,对照要求,自查自纠;把好政德关,保持一颗自律心,努力追求“一尘不染”的境界,做政治坚定的明白人、干事创业的带头人、管党治党的责任人;要把好使命关,保持一颗责任心,坚持问题导向,发挥职能作用,推动作风效能建设引向深入,立足追赶超越,推动医院各项工作高质量发展。党员及中层以上干部要做到廉政“进岗位”,梳理各自岗位廉政风险点,制定个人政德清单,开展一轮“体检式”排查,时刻保持为民务实清廉的政治本色。

理事单位

海安市人民医院

海安市中医院

海安市第三人民医院

海安市皮肤病医院

海安市肿瘤医院

海安市李堡中心卫生院

海安市城东镇中心卫生院

海安市曲塘中心卫生院

海安市雅周中心卫生院

海安市墩头中心卫生院

海安恒正骨科医院