眼科医生的哲学

□木南

今年4月,我的左眼上左侧眼皮时不时地跳,掐指算来,已经有一个多月,有时跳得我心情烦躁。有朋友听说了开玩笑道:“左眼跳财,右眼跳灾,你是不是新的一年要发大财啊。”弄得我哭笑不得。

闲暇之余,我只能在网络上各种搜索,百度、抖音、小红书都不放过,寻找是否有解决问题的捷径。有的说眼皮经常跳会引起面部痉挛;有的说没啥大问题的,只要不是持续不断地跳;当然更多的是建议去看医生。

那天下午,我终于忍不住去了区人民医院。我向眼科的一位女医生详细描述了眼皮跳的症状、时间,医生听了以后仔细看了一下我的左眼皮,又进行了一些询问。她说:“根据你描述的症状和我观察的情况,可以判断应该没有什么大问题,不需要用药物来解决,而是要靠你自主解决。”

看我疑惑的样子,她接着道:“眼皮跳是因为眼部肌肉不自主地收缩引起的症状,这也许是外部刺激引起的,比如强光、风沙、异物入眼或者佩戴的眼镜不适合;或者眼睛疲劳引起,如长时间盯着电脑屏幕、手机或阅读书籍,会使眼部肌肉过度紧张,从而引发眼皮跳动;或者不良的生活习惯导致,如缺乏睡眠、酒精刺激、压力过大也会引起眼皮跳。对于你这种间歇性的眼皮跳,不用过分担心,只要保证充分休息,消减一些压力,注意用眼健康,改善生活习惯,很快就会恢复正常的。”我听了心中如释重负,长出了一口气。

她停顿了一下又说道:“还有一点,就是你不要老是想着这个眼皮跳,你越是在意,它越是跳得频繁。而你忙着工作或者做其他事情时,注意力分散了,它反而没那么跳得欢了。如果回去后,你眼皮跳症状持续不减轻或加重,到时再来找我看吧。”

用心品味、细细琢磨医生的话,我觉得还真是有道理:你越是在意什么,什么就折磨你;你越是计较什么,什么就为难你,世上万事不可能都如意,只有遇事心宽,学会看淡放下,才能有好心情。难怪古罗马的医学与哲学大师盖伦有这样的经典名言:“好的医生也应该是哲学家。”

就这样,我没配什么药就回去了。根据那位女医生的嘱咐,我延长了睡眠时间,适当注意用眼卫生,并戒了酒,对眼皮跳也不再关注了,顺其自然。没想到半个月后,左眼皮果然恢复了正常状态,再也不调皮了。

海门人民医院 一站式就医体验再升级

□张琦琪

日前,我前往海门人民医院就诊,发现医院在8号楼门诊新增了三个抽血点,这一举措极大地提升了患者就医的便捷性和舒适度,使我对一站式就医有了新的认识。

走进8号楼门诊大厅,首先映入眼帘的是宽敞明亮的环境和清晰有序的指示牌。按照以往经验,我知道问诊后往往需要前往专门的检验科进行抽血检查。但这次,当我结束问诊,医生直接告知我可以在门诊楼内的新增抽血点完成抽血,这让我感到十分惊喜。原来,为了进一步优化就医流程,提高诊疗效率,海门人民医院在8号楼门诊精心规划并增设了三个抽血点,其中二楼设有两个,四楼设有一个,这一布局充分考虑了患者的实际需求,使得抽血检查更加便捷高效。

二楼的抽血点位于候诊区附近,患者在完成问诊后无需离开楼层,即可轻松找到抽血窗口。这里的工作人员训练有素,操作熟练,能够迅速完成抽血操作,大大减少了患者的等待时间。同时,抽血点还配备了舒适的座椅和完善的消毒设施,确保患者在等待和抽血过程中都能感受到温馨和安心。

四楼的抽血点虽然只有一个,但同样服务周到。对于需要在四楼进行检查或治疗的患者来说,这一设置无疑提供了极大的便利。他们无需上下奔波,即可完成所有必要的检查流程,从而节省了宝贵的体力和时间。

此次在海门人民医院的就医经历,让我深深感受到了医院在提升患者就医体验方面所做的努力。新增的三个抽血点无疑是一站式就医体验的重要一环,它让就医变得更加便捷、高效和人性化。海门人民医院的这一举措,不仅是对“一站式就医”理念的生动实践,更是医院持续提升服务质量、改善患者就医体验的具体体现。它让我们看到,医疗服务不仅仅是技术与药物的堆砌,更是对患者情感与需求的深刻理解与尊重。相信随着更多这样贴心服务举措的推出,海门人民医院将进一步提升群众就医获得感。

南下又北上的海门人民医院

□姜新

几十年来,因生活或工作的关系,我和海门人民医院有许许多多的交集,在该院即将迎来九秩华章之际,“我眼中的海门人民医院”征稿给了我一吐为快的机会。

第一次与人民医院打交道,是上世纪八十年代我读高中时。一个暑假里,我臀部痒得厉害,乡下医院看不好。母亲担心:马上要开学了,这样的屁股怎经得住教室的“热板凳”。母亲让我骑自行车去县城医院看医生。天泛出鱼肚白,我从王浩乡的家里出发,问了好几次路,来到从未到过的县城及县城里的人民医院,也就是现在的北院。我看病时已近11点,那位和蔼的长者医生给我倒了杯水,让我的疲倦扫去大半。长者医生给我配了点医院研制的药水,还开了点西药片,叮嘱我按时涂抹与吃药,还夸我不远数十里长途骑车不怕累肯吃苦的精神。就这样,县城的医生让我的“猴子屁股”坐得住了,后来我也考取了大学。

大学毕业后,我在教育岗位上工作了十多年,后转行做记者,采访的条线是文卫线。人民医院是出新闻的地方,所以我经常跑去采访,耳闻目睹医生们的敬业与专业,深深为医院“厚德仁术、精诚至善”院训所感动,暗暗表示要宣传好这些好医生。那年,我站在正在装修的苏北一流的人民医院新综合大楼楼顶,极目远眺,狼山郁郁葱葱,长江烟波浩淼。医院负责人告诉我:这大楼能抗6级地震,能抗每平方米40公斤的“风力”。2003年非典来了,我深入隔离病区采访,写了不少新闻。不久前,我把写人民医院抗非典群英谱一个整版通讯的《海门日报》报纸送去医院。报纸上的这些医生,大多数已成为医院各科室的骨干,有的还成了领导,他们的事迹在海门医疗史上留下了光荣而厚重的一笔。

2019年秋,人民医院南下乔迁新址。其时我早已驻点三星镇,跑家纺行业,与卫生线分别久矣,但还是从三星家纺企业家及三星卫生院的朋友口中,知道了不少人民医院医生救死扶伤的故事。我由衷地为人民医院有了新“阵地”、获得大发展叫好。2021年,人民医院三星分院挂牌,三星人及10万来自全国各地的新三星人病有所医有了更可靠的保障。

在工作中,我认识交往了常做善事的王永兵、袁卫东等好医生,以及医术高明、百姓叫好的邵焱、杨红燕、崔志俊、刁振鸿、虞聪、江晨、黄任远等好医生,还结识了江苏省作家协会会员、笔名为昨夜轻风与雪彦的宣传科才女杨雪燕。从他们身上,我感受到了人民医院强烈的“为医学立言、为健康立功、为生命立德”的使命感,以及“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的新时代医疗卫生职业精神!

今年端午节后,我去人民医院北院做健康体检,又一次体验了这里医生的专业操作和温馨服务。人民医院从人民西路的北院到北京路的南院,再到把健康管理中心、康复中心等功能科室设置到北院,令我想起《南渡北归》这本书里讲述的知识分子在抗战期间及战后坚守学术阵地、传承文化血脉不一样的时代担当和爱国情怀。在我眼里,人民医院无论是南下还是北上,他们“一切以人民为中心”的宗旨始终未变,一如既往地服务百万海门人民的理念从未改变,他们是“健康海门”忠诚实践者!

九秩华章,人医初心

“我眼中的海门人民医院”征稿启事

南通市海门区人民医院是海门地区最大的综合性三级医院,在“健康海门”建设中发挥着举足轻重的龙头作用。近年来,区人民医院在软硬件方面都取得了长足进步,医疗技术水平不断提升,人民群众来院就医获得感不断增强。为充分展示医院全心全意为患者、群众服务的宗旨,挖掘发生在医院里的各种感人事例、温情故事,进一步促进医患和谐,在海门人民医院即将迎来建院90周年之际,特开展“九秩华章,人医初心——我眼中的海门人民医院”征稿活动。

活动时间:2025年6月1日至2025年7月31日

参与对象:区内外与海门人民医院有交集者,以及关心支持人民医院发展的各界人士。

内容要求:以海门人民医院几十年来,特别是最近几年的快速发展为背景,写自己的所经、所见、所闻、所感,要求内容真实,文笔生动,客观公正,言之有物,导向正确。体裁为小通讯、小故事、评论等,尽量附相关图片。字数1000字左右。

征稿发布:将择优在《海门日报》、海门融媒体中心公众号、海门区人民医院公众号等相关媒体发布。征稿一经刊登发布,即付稿费。

征文投稿:投稿邮箱:hmrbnzp@163.com。纸质稿请送:海门融媒体中心全媒发展部(广电大楼701室);联系电话:13306281892。

医疗资讯

区人民医院口腔种植中心

技术更精准更专业

日前,海门区人民医院口腔种植中心正式启用。这里有整洁的就医环境、高端的专业设备和技术过硬的口腔专家,可为您提供更精准、专业的医疗服务。

中心是一个集预防、保健、治疗为一体的专业口腔学科治疗中心,将为广大居民提供更专业、更精准的口腔种植技术,让群众享受到安全、高效的种植体验及高质量的医疗服务。口腔种植中心诊疗范围:单个及多个缺失牙缺失后的种植修复;全口缺失牙的种植体支持的固定修复和活动修复;拔牙同时即刻种植修复;前牙的美学种植修复。

区第五人民医院针灸理疗科

有效治疗六类病症

海门区第五人民医院采用中药熏蒸治疗,将中药通过熏蒸作用于肌体,可改善血管的通透性和血液循环,提高肌体防御力及免疫能力。

主要运用于:一、骨伤疾病:颈椎病、腰椎间盘突出、骨质增生、肩周炎等。二、妇科疾病:盆腔炎、附件炎、痛经等。三、皮肤疾病:湿疹、皮肤瘙痒、手足皮炎、冻疮等。四、内科疾病:虚寒性胃肠疾病、感冒、肾病综合征等。五、保健:消除运动疲劳、美肤、除斑、去脂等。六、减肥。

特色专科

区中医院今年冬病夏治“三伏贴”设在新院区

一年一度的冬病夏治“三伏贴”又要开始了,区中医院今年的敷贴设在新院区(河海路1号)。

区中医院开展“冬病夏治”传统项目已有50年的历史,药物贴敷选取的穴位和药丸的配方均经过几代老中医多年的精心筛选、反复斟酌,积累了丰富的实践经验,该科研课题荣获南通市级奖项。冬病夏治三伏贴疗效显著,广受南通及周边地区百姓欢迎和好评,历年来受益群众日益增加。

今年冬病夏治开展时间:初伏7月20日~7月29日;中伏7月30日~8月8日;末伏8月9日~8月18日。冬病夏治开展项目:项目一,传统优势品牌“咳喘病三伏贴”;项目二,“骨关节病三伏贴”;项目三,“妇科三伏贴”;项目四,“脾胃病三伏贴”;项目五,“益肾固元贴”;项目六,“抗衰贴”。

冬病夏治敷贴地址:区中医院新院,瑞江路河海路路口(北海路加油站北50米)。公交路线:101、103、105、112、201~203、205~208、210、211(医院“三伏贴”专车免费在瑞江路“大转盘”附近相应站点接送)。为了保证敷贴效果,中医院冬病夏治“三伏贴”不在院外设点。

区第三人民医院中医针灸推拿科

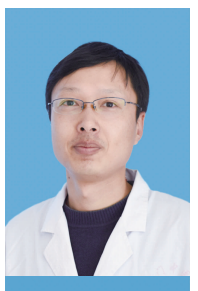
获南通市“四星中医馆”称号

海门区第三人民医院(海门港新区<包场镇>中心卫生院)中医馆,以弘扬中华民族博大精深的中医药为己任,秉承“大医精诚”的宗旨,竭诚为广大患者服务。

中医针灸推拿科为南通市基层特色科室,设置于中医馆内,科室设置规范,布局合理,标识清晰,有独立的门诊室、候诊区、治疗室。中医针灸推拿科共有4人,均为本科学历,其中高级职称1人,中级职称3人。

科室治疗设备相对齐全,能够满足临床治疗需要。配备有电脑牵引床、电针治疗仪、内热式针灸治疗仪、中频治疗仪、红外线治疗仪、熏蒸治疗仪、腰部放松器、小针刀、玻璃罐、雷火灸等10余种治疗器材。常规开展普通针刺、电针、拔罐、温针灸、隔物灸、骶管注射、小针刀、红外线治疗、推拿、牵引、雷火灸、药物熏蒸治疗、放血疗法、内热针治疗、穴位注射等20余种诊疗项目。擅于治疗颈椎病、腰椎间盘突出症、肩关节周围炎、急性腰扭伤、腰肌劳损、坐骨神经痛、梨状肌综合征、中风后遗症、腱鞘炎、面神经麻痹、胃肠功能紊乱、月经不调等20余种疾病。每年定期开展冬病夏治“三伏贴”治疗活动。2020年,经专家验收,中医馆获南通市“四星中医馆”称号。

海门名医



范 巍

(区中医院)

普外科副主任医师。擅长普外科常见病、多发病治疗,尤其在乳腺甲状腺、胃肠肿瘤等方面有较高的造诣。

出诊时间:周三上午

秦 威

(区中医院)

普外科主任医师。尤其擅长胆囊结石,息肉等胆道疾病的诊治。

出诊时间:周四上午

梁建新

(区中医院)

普外科副主任医师。擅长各种普外科常见病的诊治。

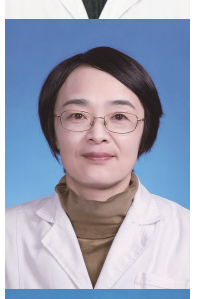
出诊时间:周三上午

倪 烨

(区中医院)

脑外科副主任医师。擅长于颅脑外伤,颅脑肿瘤,脑血管疾病的诊治。

出诊时间:周三上午

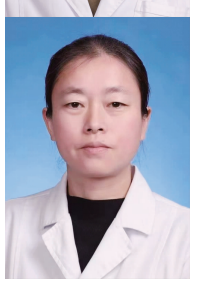


秦 佩

(区中医院)

乳腺科副主任中医师。擅长中医治疗乳腺科和肛肠科的常见病和多发病等。

出诊时间:周二、五全日、周六上午



茅晓红

(区中医院)

眼科副主任医师。擅长于眼科常见病、多发病的诊治。

海门医疗单位重点专科推介

区第四人民医院神经内科:

南通基层医疗机构特色科室

区第四人民医院神经内科于2016年1月成立,2020年获得南通市基层医疗机构神经内科特色科室。专科设有心脑血管病门诊和神经内科病房,核定床位30张。经过全科医务工作者的共同努力,科室逐步形成了自己的专业优势和技术特色,并有较好的人才梯队。科室可常规开展缺血性脑血管病危险因素的评估,脑卒中一、二级预防,急性缺血性脑血管病抗血栓治疗,急性脑出血的诊疗,以及眩晕、癫痫、周围神经病等诊疗项目。

专科有一批高年资专家坐诊,医疗理念、技术先进,服务温馨周到,还不断推出便民惠民举措,深得当地及周边地区群众信赖和赞许。

区第四人民医院内分泌科:

省基层医疗机构特色科室

区第四人民医院内分泌科于2015年1月成立,2019年获得江苏省基层医疗机构内分泌科特色科室,设有糖尿病专病门诊和内分泌科病房,核定床位30张。科室引进了先进的医疗设备,技术力量雄厚,有较好的人才梯队,常规开展项目:糖化血红蛋白、糖尿病分型、胰岛功能检测、动态血糖监测等;糖尿病并发症,如眼底、四肢、颈动脉血管超声、足病等筛查;甲状腺功能、相关抗体、肿瘤标志物等。

科室主要特色是开展内分泌代谢病、老年病的诊断和治疗,糖尿病及其并发症、高脂血症、高血压、高尿酸血症、甲状腺等疾病的诊治。科室以较好的治疗效果和周到的医疗服务深受各界好评。

南通市海门区融媒体中心地址:海门区闻海路2号 电话:82212551 邮政编码:226100 印刷单位:南通华民彩印有限公司(海门区宏阳路55号1号楼A区) 报纸定价:0.9元/份