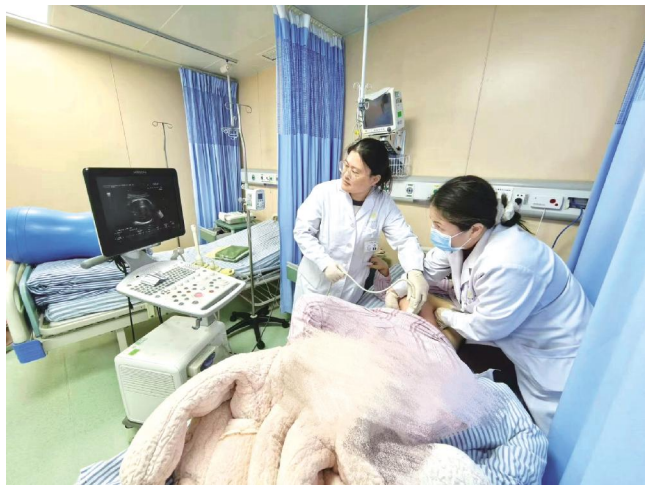


臀位外倒转术 让胎宝宝“华丽丽”转身



陆女士作为怀孕二胎的孕妈，一直有顺产的想法，所以整个孕期也在积极的为顺产做准备。知道胎儿臀位后曾尝试膝胸卧位帮胎儿“转”过来，但临近预产期胎儿还是“稳若泰山”，多次彩超提示胎儿依然为臀位。

陆女士得知沭阳县中医院妇产科主任郭红霞在胎位外倒转技术方面很有造诣，在怀孕 36+2 周时便至我院妇产科住院。入院后郭主任对陆女

士进行了全面检查和充分评估，并向陆女士及其家属说明了外倒转术可能出现的情况和应对措施，陆女士又燃起了希望。1 月 14 日上午 10:30，陆女士被送入了产房，术前 B 超检查再次确定了胎儿的脊柱、四肢、脐带、胎盘的具体位置，并进行详细评估。术中，在副主任医师戈伍琼的协助下，郭主任将胎儿的臀部从骨盆中轻柔地托上来，B 超监测胎儿的心率在正常范围内，于是通

过专业的手法推动胎头，使胎儿旋转了 180 度，胎头顺利进入骨盆入口，B 超确定了胎位为头位后将腹带固定，最后评估分别确认了陆女士和胎儿的生命体征均平稳，宣告成功！1 月 15 日顺利出院。

怀孕 38+4 周的陈女士已经是两个孩子的妈了，这位怀三胎孕妈与家人强烈希望这个宝宝也能顺产，但无奈的是，宝宝在孕期多次产检时都是横位。后来得知沭阳县中医院妇产科可以做外倒转术，在和家人充分商议后，抱着一丝希望，来到沭阳县中医院妇产科办理住院待产。1 月 15 日下午 16:15，陈女士在妇产科副主任医师戈伍琼的努力下，成功完成了胎儿横位外倒转，目前继续待产。

我院妇产科 2022 年开展臀位外倒转术，目前已完成数十例。臀位外倒转术可以改变不利于分娩的胎位不正（臀位、横位），需剖宫产手术的被动局面，增加了顺产机会，提高自然分娩率，造福广大孕产妇，受到了孕妈和家属的高度评价！（杜 莹）

膝关节置换术：重塑行走新“膝”望

年近七旬的胡大爷，因反复双膝疼痛 10 余年，保守治疗多年效果不理想，时轻时重。近一年来，右膝肿痛逐渐明显，行走受限，药物治疗效果欠佳，上楼梯、行走和下蹲都困难无比。来到沭阳仁慈医院骨科门诊求治，以“膝关节炎”收住入院。

我院骨科专家团队对胡大爷病情进行了细致的分析及各项辅助检查，在与患者及家属充分沟通并征得同意后，制定了

“人工全膝关节置换”方案及康复计划。胡大爷顺利完成“右侧人工膝关节置换术”，术后，右膝关节恢复良好，第三天便能下地行走。

近年来，我院骨科已多次完成高龄膝关节置换，效果显著。膝关节置换术的常态化开展，标志着我院在治疗复杂的膝关节疾病以及人工置换领域技术更加成熟，也为广大受膝关节疾病困扰的患者带来了福音。（张 浩）

南关医院骨科为 90 岁高龄患者成功实施左侧人工股骨头置换术

90 岁高龄鲍奶奶行走不慎摔倒，左侧髋部着地，疼痛剧烈，活动受限，在家人陪伴下来我院急诊科就诊。接诊医师行 DR 摄片检查诊断为“左侧股骨颈骨折”，入院进一步治疗。

由于高龄合并骨折且伴有多种基础性疾病，手术难度大、风险高。如果选择保守治疗，鲍奶奶将面临长期卧床、骨折部位疼痛，基础性疾病并发症等困扰，生活质量将大幅下降。为了减轻老人的病痛，避免长期卧床带来的并发症，通过与患者及家属的沟通，其家属选择手术治疗。

为了确保手术顺利，骨科主



肝脏健康的“吹哨人”，为您揭秘无创无痛的超声弹性成像

肝炎、脂肪肝等高发病率肝脏疾病，常常会导致肝脏组织变硬。但对于早期肝硬化或者只发生了肝纤维化还没进展到肝硬化程度的肝脏，通过普通的化验或者影像学检查很难诊断，只能在肝脏穿刺以后做病理检查才能确诊。对此，无创无痛的超声弹性成像应运而生。

肝脏超声弹性成像有哪些优势？

1.肝脏超声弹性成像，就像是给肝脏做一次无痛的“瑜伽”，它通过超声波温柔的“触摸”，无需任何穿刺，就能感知肝脏的柔韧性和健康状况，这种无创且非侵入性的检查方式，让患者免受疼痛和 risk。2.肝脏超声弹性成像，就像是肝脏的“侦探”，检查过程只需大约 5 分钟，就能协助医生快速捕捉到肝脏纤维化和脂肪变性的蛛丝马迹。3.肝脏超声弹性成像，就像是肝脏健康的“守护者”，肝脏弹性检查本质上是超声检查，它可以根据需要反复进行测量，无需担心任何副作用。4.肝脏超声弹性成像，就像是肝脏健康的“预言家”，它通过精确测量肝脏的硬度，为肝脏纤维化的诊断提供了强有力的依据，帮助医生和患者更早、更准确地发现肝脏的问题。肝脏超声弹性成像技术，以其无创、快速、安全和准确性，成为了肝脏健康检查的新星。它不仅为医生提供了一个强有力的工具，也为患者带来了更多的安心和希望。让我们一起拥抱这项技术，为肝脏健康保驾护航。

术后，鲍奶奶在医护人员的精心护理下，未出现任何并发症，疼痛明显缓解，活动能力也逐渐恢复，能够在病床上进行下肢屈伸锻炼，术后几日患者状态恢复良好，目前已出院。（王媛媛）

沭陽縣中醫院集團

Shu Yang Hospital of TCM Medical Group

沭阳县中医院集团 主 办

2025 年 1 月 28 日出版 第 196 期

愿 景：百姓信赖、员工幸福、同行尊重、社会满意

医 魂：责任

院 训：勤奋 敬业 诚信 和谐

责任承诺：一家负责任的医院

责任赢信任，责任铸医魂。沭阳县中医院肩负政府和人民之重托，牢记“病家求医，寄以生死”之古训，倾心打造“沭阳及周边区域最完善的疾病诊疗与健康管理体系”，为沭阳及周边区域的百姓提供方便、快捷、恰当的医疗服务。

最科学的诊疗方式：多学科一体化诊疗

多学科一体化诊疗模式，是以患者诊疗需求为导向，医生围着病人转、临床围着疾病转，使患者在一个科室、一张病床上就能实现诊断、治疗和康复的医疗服务全过程。

医院发展要闻

沭阳县中医院 麻醉睡眠门诊正式开诊啦！



晚上睡不着，白天犯迷糊，失眠带来的恶性循环，就像一个魔咒。因为失眠问题跑遍了多家医院，却始终找不到合适的解决方案。长期服用安眠药物而感到担忧，想要停药却无所适从。如果您正面临这些困扰，不妨来我院麻醉睡眠门诊试一试。

我院麻醉睡眠门诊开诊啦！我们将秉承以减停安眠

药物为核心的治疗理念，致力于为饱受失眠困扰的患者提供安全、绿色的治疗方法。麻醉睡眠治疗减停安眠药成功率且疗效持久，彻底根治失眠，恢复自主睡眠能力。治疗方案均安全有效，不存在明显副作用，无成瘾性及依赖性。减停安眠药过程中，戒断反应发生率及程度明显降低，舒适度高。

坐诊时间：周一至周五全天、周六上午。
(文图 / 刘祝茗)



沭阳县中医院
微 信 订 阅 号

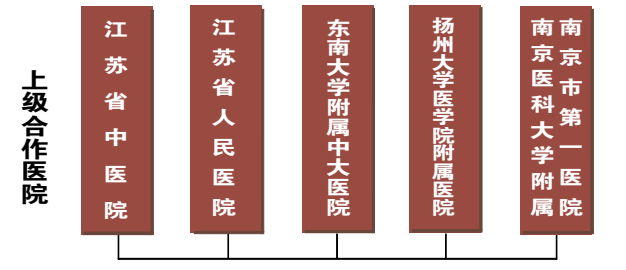


沭阳县中医院
微 信 服 务 号

责任医院 www.szyyyy.cn

国家三级甲等中医院
南京中医药大学附属医院
扬州大学医学院附属医院
安徽中医药大学教学医院
江苏省人民医院合作医院
江苏省中医院合作医院
东南大学附属中大医院合作医院
南京市第一医院合作医院
江苏省肿瘤医院合作医院

沭阳及周边区域最完善的疾病诊疗与健康管理体系



沭阳县中医院



本版详情可登陆医院官网:<http://www.szyyyy.cn/>

单孔腹腔镜微创手术 即可治“疝”至美

5 岁的小杰(化名)在玩耍后，左侧腹股沟突然出现了突起的块状肿物，家长用手推了一下肿块就消失了，到医院就诊被确诊为腹股沟斜疝。当时家长觉得问题不大，拒绝了医生的手术治疗方案。回家后，在朋友推荐下购买了疝气带为其治疗。没想到几天后，小杰在一次玩耍中，腹股沟区肿块再次突出。家长紧急送至医院经过仔细评估后，才发现是疝气并发了嵌顿。接诊医生表示行腹腔镜微创手术即可治

疗小儿疝气。当天小杰入住病房，经过充分的术前准备后，送入手术室。手术十分顺利，术中出血少。返回病房后，小杰就能在床上自由活动，转天就康复出院。

接诊医生表示，要是再晚点送医，宝宝可能会因血液循环障碍而发生器官坏死，甚至危及生命！沭阳县中医院普外科从 2020 年开展了腹腔镜微创手术治疗小儿疝气，至今已有 3900 余例，疗效显著，受到患儿家属一致认可！（王梦龙）



沭阳南关医院 2024 年度 10 件大事

一、成功创建省级优秀老年营养病房

2024 年 7 月下旬，江苏省卫健委发布了“江苏省第二批优秀老年营养病房”评估结果，我院老年病科荣获“江苏省第二批优秀老年营养病房”称号。

二、与省级机关医院建立合作关系，设立慢性病管理中心。

与省级机关医院紧密合作，省级专家团队定期至我院开展坐诊、查房、授课活动，有

力提升医院综合诊疗水平。

三、成立柳东生教授工作室。

我院特邀请河南省洛阳正骨医院颈肩腰腿痛专家——柳东生教授每周日上午来我院坐诊。

四、成立陶月红教授工作室。

苏北人民医院儿科专家陶月红教授定期来我院坐诊、查房，为沐阳儿童生长发育不全的孩子们提供了强有力的医疗保障。

五、创新“医疗机构 + 护理院”服务模式，实现“医”“养”无缝对接

沭阳南关护理院参照江

苏省优质护理病区建设标准及江苏省养老机构五级标准，全新打造集“养老、医疗、康复、护理”于一体的医养结合型服务机构，是沭阳县首批职工长期护理保险定点入住护理服务机构。

六、我院获“优待定点养老机构”、“优待定点医院”荣誉称号及“戒耀花乡优待联盟”单位

七、“心系患者、情系消防”我院获多项市级消防殊荣。

2024 年度，我院组织开展 4 场大型消防培训、5 次消防应急演练，3 次停水、停电、停气应急演练，增强了全院员工

的安全意识和应对突发事件的能力，荣获了“年度安全稳定工作先进单位”“消防安全标准化管理先进单位”等称号。

八、持续推进党建品牌创建工作，建设宿迁市总工会女职工康乃馨服务站

按照打造“六有”阵地、实施“四项”服务、形成“三亮”规范的要求，建设宿迁市总工会女职工康乃馨服务站，为医院稳健前行构筑坚强政治堡垒。

九、科研立项促发展，创新能力再提升，我院两项市级科研项目成功立项

我院肿瘤科唐卫文《肿瘤

康复适宜技术对晚期肿瘤患者的预后影响》、骨科秦永《TMLHE-AS1 在骨肉瘤发生进展中的作用》2 个科研项目，成功获得专家认可并顺利立项。

十、门诊升级改造“焕新颜”，志愿者服务前赴后继奉献光和热。

紧扣患者就医需求，以方便患者、优化流程为核心，聚焦患者所需，从细处着眼，从实处着力，多措并举优化诊疗服务流程，提升患者就医体验感及满意度。（钟笑笑）

沭阳县中医院集团

地址:沭阳县沭城街道

上海中路 28 号

邮编:223600

电话:0527-83732666

沐阳县中医院开展“迎新春·庆元旦”系列活动

祥龙辞岁福泽厚，金蛇迎新瑞气盈，元旦佳节之际，职工餐厅洋溢着浓浓的节日气氛，沐阳县中医院工会主办“迎新春·庆元旦”职工横蛋比赛，吸引了各科室 64 人参与，现场参赛选手热情高涨，搭档之间通力合作，展现出了高超的牌技和团队协作能力。

在新年的第一天，我院组织治未病科、内分泌科、产后康复科、ICU 等科室，前往集集镇华东花木大世界，开展中医适宜技术，指导居民做好秋冬疾病预防，让中医国粹护航居民健康生活。市民们热情洋溢地参与到这场健康盛宴中。他们不仅接受了专业的中医把脉问诊，还亲身体验了中医适宜技

术。此外，市民们还品尝了中药茶饮，这不仅是一次味蕾的享受，更是一次深入了解中医药文化、感受独特魅力的奇妙体验。

元旦节一早，我医甲乳腺外科的医护人员们精神抖擞地聚集在青少年广场，开展“迎元旦，启健康”晨跑活动。沐浴着冬日暖阳，每位参赛人员的脸上都洋溢着笑容，大家摩拳擦掌，精神抖擞。随着“开跑”号令响起，大家以昂扬的姿态奋力奔跑。队员们相互鼓励，你追我赶，成为跑道上一道靓丽的风景。

为鼓励准爸妈学习科学的孕育知识，减少对分娩的恐惧，帮助她们提前熟悉住院、分娩

环境。1 月 1 日下午，我院妇产科在门诊 5 楼孕妇学校举办“分娩旅行团”元旦主题活动。妇产科的医护人员们用温馨的话语和专业的知识为准爸妈们答疑解惑，让他们对分娩过程有了更加清晰的认识。带领准爸妈们参观了医院的产科病房和产房等地，让他们提前熟悉住院和分娩的环境及流程。

张灯结彩迎新年，齐心协力谱新篇。在新的一年里，我院将继续秉承“以患者为中心”的服务理念，不断提升医疗技术水平，优化就医环境，加强医疗团队建设，以更加饱满的热情和坚定的信念，为患者提供更优质的医疗服务，为健康中国贡献力量！（传媒中心）

沐阳县中医院领导班子除夕慰问一线医务人员



又是一年新春至，最是岁寒情暖时。为表达对坚守岗位、默默奉献在临床一线人员的关怀与敬意，受董事长、院长陆启兵委托，院领导班子分为三组为奋战在一线的医务人员送上新

年祝福和关怀。院领导携带着精心准备的慰问品来到普外科、骨伤科、妇产科、中医经典内科、消防监控应急指挥中心等处，为医务人员送上新春祝福，感谢他们在

过去一年里为医院发展、患者健康所付出的辛勤努力。在这个本应阖家团圆的除夕夜，我院医护人员心怀暖意，为那些因病在院、无法回家与家人团聚的患者送上了热气腾腾的年夜饭，为患者们营造了一个温馨的“家”氛围，让他们在医院也能感受到浓浓的年味和温暖。

慰问活动在温馨的氛围中结束，医务人员纷纷表示，领导的关心让他们倍感温暖，增强了继续奋战的动力。在新的一年里，我院医务人员将以昂扬的斗志投入到医疗服务工作中，齐心协力推动医院高质量发展，为人民生命健康保驾护航。（传媒中心）

沐阳县中医院用坚守“点亮”万家灯火

当烟花渲染出新春的气氛，当万家灯火汇聚团圆的喜悦。每一盏都承载着家的呼唤，每一声笑语都是温暖的旋律。这是一年中最温馨的时刻，但却有这样一群人，他们毅然留守阵地随时待命，让我们一起来看看这些温暖而忙碌的身影，看看春节奋战在一线的员工们。

在妇产科病区，一大早医护人员已全部到位，脸上没有节日的轻松，有的是专注与认真，像往常一样例行工作，用微笑和关怀为患者送去温暖与慰藉。待产室里助产士温柔耐心的安抚即将生产的孕妈，尽自己最大的努力去缓解孕妈的焦虑和恐慌。产房里也热闹非凡，面对这些刚降临的小生命，护理人员在为她们进行仔细、全面的查体。对于产科医疗团队来说，宝宝平平安安，就是他们最大的幸福。郭红霞主任表示，虽然她们不能和家人一起过除夕，但在这辞旧迎新的时刻，她们用自己的双手、用满腔的热忱、用精湛的医术迎接着重新生命的到来，奉献着自己的青春，为更多的孕产妇保驾护航，也是一种别样的幸福。

春节小长假对于骨科医生来说，可能是更为忙碌的“工作日”，一到春节喝酒的人就多，经常有喝了酒骑车摔倒的，或者是被车撞伤的，还有老人摔倒的。当新年的第一缕阳光洒向大地，骨伤科的医护人员已开启守护之旅。他们穿梭在病房之间，用温柔的目光安抚患者的焦虑，用专业的双手助力关节的修复。在患者眼中，我院医护人员不仅仅是医者，更是家人般的存在。目前骨伤科已收治 58 名患者。

神经外科本身是外科急、危、重症病人较多的科室，特别是节假日，卒中、创伤患者的数量比平时增多，留在科里的都是病情比较重的、昏迷的患者，因此科室除了要照看住院病人外，还要随时准备接诊各种急危重症病人，所以越到过年时候，神经外科的医护人员神经绷得越紧。面对一个个急需被救命的患者，科室的每一位医生都在为患者生命拼尽全力，他们加班加点，从白昼到黑夜，在手术台上一站就是十几个小时，只为争分夺秒，为患者争取生机。

冬季是呼吸系统疾病的高发季，因此肺病科的病人并没有

因过年而减少，病区住院人数仍有 54 人，病重患者达 20 人，病危患者达 7 人。一大半为老年患者，多数是肺炎、慢阻肺的疾病。病房里的心电监护报警声依旧，输液袋依然摆满了治疗台。科室医护人员齐心协力，没有因假日而对工作有丝毫的懈怠。洁白的病房里，长长的走廊上，到处都是护士们忙碌的身影。

脑病科的病房里，有 64 位患者因病情需要不得不在医院度过蛇年春节。值班医护人员便成为了他们最坚实的依靠。灯光柔和而明亮，仪器的滴答声交织成守护生命的乐章。医护人员穿梭在各个病房，仔细检查每一位患者的情况，轻声询问他们的感受。从第一位患者到最后一位患者，除常规查诊、治疗外，科主任章鹏还会反复叮嘱：“虽说过年，但饮食还是要清淡一些，这样有利于康复。”言语里是满满的关爱。有的患者因病情暂时无法与家人团聚，眼神中难免流露出丝丝落寞，医护人员便给予他们更多的陪伴与安慰，用温暖的话语和专业的照料，让他们感受到病房里的别样温暖。（刘祝茗）

2025 年 1 月 28 日
本版责编：刘祝茗

责任医疗



光荣榜

沭阳县中医院 2024 年度下半年服务之星

张荣利	邱倩	单婷婷	朱艳	金淑平	冯盼娣	仲攀峰
吴倩	汪妍	张秋萍	袁征	王小敏	耿一凡	朱芳
汤娟	仲春雨	刘彬彬	张晓敏	丁倩倩	姜丹丹	沈雪
张加敏	孙笑笑	张蕊	吴占敏	丁星	胡静	陈萌萌
陆晶晶	王霞春	严慈	徐瑞雪	张萌萌	陈晨	张洁

仁慈医院 2024 年下半年度服务之星

顾丹	严薇	徐昕宇	李倩倩	许明姚	魏东欣	严加坚
孙荣静	丁亚伟	金月	唐鑫	王聪	王静	胡伟
吴宁	沈海滨	杨兆娟	汤利	任兰兰	朱玲玲	马文
顾海澜	卢鹏	仲从瑶	徐雪寒	魏丹丹	何江绪	徐艳霞
张敏						

仁慈医院领导春节期间走访慰问一线医务人员

1 月 28 日(除夕)晚，受董事长陆启兵委托，沐阳仁慈医院院长王利云、党总支书记丁海波、党总支副书记任玉楼，副院长左新春、刘大林、工会主席少华，带领相关负责人，深入临床医技、后勤服务等科室，对春节期间坚守岗位的一线医务人员和工作人员进行了走访慰问，为他们送去新春祝福及新年红包。

院领导分为两组，分别来到住院部、门急诊、保卫科、综

合服务中心、总务科、120 分站、消亨等地，每到一处，院领导都与大家亲切交谈。声声问候，如春风化雨，传递真挚情谊；句句祝福，似激昂战鼓，鼓舞奋进士气。院领导的慰问，让在场的医务人员倍感温暖，大家纷纷表示一定要坚守初心、担当使命，全力以赴做好节日期间医疗救治工作，为广大人民群众欢度春节提供坚实的健康保障。（尤亮）

沐阳县中医院综合服务中心服务有“温度”

为解决患者就医过程中的难题，做好患者“暖心”服务，提高患者满意度，我院综合服务中心从解决群众急、难、愁、盼问题着手，注重优化服务细节，让每一位患者都能感受到中医人的关怀与温暖。

许多家庭在照护失能亲人时，往往因为缺乏专业的护理知识和经验而感到力不从心。为使享受“长期护理保险”待遇的年老、疾病、伤残等导致重度失能人员提供基本生活照料和日常护理服务。2024 年 2 月 19 日，我院综合服务中心设立的恒成长长期照护中心，通过长护险机构验收投入运作，为重度失能人员提供包括面部清洁及梳理、口腔护理、洗发、手足清洁、指 / 趾甲护理、助浴、协助更衣、协助进食 / 水、会阴清洁、便秘管理、理发、失禁护理、整理床单、压疮预防等 14 项基本生活照料服务和安全护理、协助转移、便袋护理、协助排便、鼻饲、康复活动等 6 项护理床位服务。其护理员经过专业的培训，能够为失能人员提供更加细致、专业的护理服务。也减轻了家庭照顾病人的心理压力，从而让家庭成员能够更好地为患者提供生活、高效、便捷和人性化的暖心服务。（程方艳）

开展 10 个多月，已为 10 人提供周到服务。为了更好地满足患者的需求，提升就医体验，我院特别推出“专人送检查”服务，旨在提供患者检查的全程护送，让每一次检查都更快捷、更省心。我院护送人员接受专业的理论和实践培训，可以协助病人正确填写检查单、平车等工具，保障病人在送检过程中的安全。VIP 病人的护送检查则由护理出身的人员担任，她们具备专业的护理知识，为病人的护送检查再添一道安全屏障。从病房出发，到达检查科室，再到返回病房，护送人员将全程陪伴，给予患者心理上的支持和安慰，减少患者对检查的恐惧和焦虑的情绪，确保患者在检查过程中的安全与放心。同时，送检人员根据检查项目合理规划检查路线，确保患者按照预定的检查项目和时间进行检查，避免了检查顺序混乱、等待时间过长等问题，从而提高检查效率。

暖心服务一直在路上。今后，我院将继续从细节着手，把人文关怀融入到医院管理和医疗服务之中，在打造“有温度”的医院道路上不断前行，更好地为患者提供生活、高效、便捷和人性化的暖心服务。（程方艳）

“吃夜宵”VS“饿着睡”，哪种危害更大？

“睡前吃夜宵”真的不好吗？很多人认为睡前吃夜宵会长胖，事实上，长胖跟吃夜宵本身并没有很大关系。长胖是因为摄取的热量超过身体所需，多余的热量全都变成脂肪堆积到肚子、屁股、大腿上。因此，只要摄取的热量小于身体所需，就不会长胖。当然，吃夜宵也不能毫无顾忌，因为它会增加我们的肠胃负担，引发大脑活跃导致失眠等。太晚吃夜宵还可能会导致其他疾病的发生，例如“夜食综合征”。夜食综合征患者往往早上没胃口，但一到晚上就会食欲旺盛，晚饭结束后的能量摄入占全天的 50% 以上，还经常起夜偷吃零食(每周超过 3 次，持续 3 个月以上)。他们的能量摄入远高于常人，肥胖发生率高。

“饿肚子睡觉”会更健康吗？实际上，如果完全不吃晚饭，“饿肚子睡觉”也会对身体产生危害。人体每天所需能量和营养的总量是基本恒定的，不吃某一顿饭，其他时候也不多吃，肯定无法满足每日的需要。如果直接简单粗暴不吃晚饭，其他生活习惯照常不变，长此以往还会出现精神萎靡、体力不支、心情沮丧、脸色暗黄等营养不良的表现。不吃晚饭对特殊疾患的影响更大，比如消化道有溃疡的患者，可能会导致溃疡加重；而一些需要三班倒、值夜班的

人群，夜里不吃东西也无法获得持续顺利工作的能量来源。一般来说，只有两种人可以吃不吃晚餐、“饿肚子睡觉”：1)晚餐前吃很多人的人。如果午饭吃了太多，或者下午吃了很多零食加餐，晚上又没有什么消耗，晚餐可以考虑不吃。2)想控制体重的人。体重较高甚至达到“肥胖”线(BMI > 28)的人群，需要适当控制饮食，限制能量摄入，可以在控制体重初期偶尔不吃晚餐。

如何健康吃夜宵？临睡前 1 至 2 小时吃夜宵。临睡前不宜吃大量的食物，很容易影响睡眠，导致第二天精神差。建议在睡前 1 至 2 小时吃完夜宵。尽量选择清淡、健康的食物。方便面、烧烤、炸鸡等都是高脂肪、高盐、高糖的食物，不适合作为夜宵。另外，夜宵也不适合吃辣椒、花椒之类令人兴奋刺激的调味品。建议优先选择水果、谷物、豆类及奶类，这些食物蛋白质和脂肪含量低，消化吸收较为容易，不会给胃肠道增加负担。

沐阳县中医院隆重举行 2024 年度年终总结暨职工、股东代表大会



1 月 14 日下午，沐阳县中医院隆重举行 2024 年度年终总结暨职工、股东代表大会，回首过往一年的拼搏实干，固本培元；表彰取得成绩的先进典型，凝聚力量；逐梦来日新程的葳蕤蓬勃，臻于至善。董事长、院长陆启兵及院级领导班子成员、中层干部、职工代表、退休老同志代表、新入职员工和集团医院相关单位代表等 400 余人参加盛会。党委书记冯守俊主持。

我院董事长、院长陆启兵在讲话中指出，成绩是起点，荣誉是动力！一年来，我院取得优异成绩，主要做法有三点。一是围绕创建“三级甲等中医医院”，强化内涵质量，中医药特色更加显著。二是创新人才引进机制，强化专科建设，医疗服务体系更加稳健。三是强化运营管理，合理控制成本，保证医院平稳、高效运行。陆院长表示，接受“三级甲

等中医医院”评审是我院发展史上具有里程碑意义的大事，开启了全省社会办医建设三级甲等中医医院的先河，表明我院已经走出了一条社会办医高质量发展之路。陆院长要求，抓好 2025 年的中心工作，一是利用好创建“三级甲等中医医院”平台优势，聚力提升科研水平。二是以更加务实的举措，聚焦中医药，抓好省绩效考核工作。三是以服务患者为出发点和落脚点，更好地扛起区域医疗中心的责任和担当。四是持续做好中医药人才队伍建设工作，为医院发展汇聚蓬勃动力。陆院长希望，在新的一年里，全体干部职工将以更加振奋的精神、更加饱满的热情、更加昂扬的斗志，在医院领导班子的带领下接续奋进，认真完成各项工作任务，促进医院高质量可持续发展，为保障人民群众健康作出更大的贡献。（文章/章丽丽 图/薛宇坤）

沐阳仁慈医院召开 2024 年度年终总结暨职工、股东代表大会



1 月 15 日下午，沐阳仁慈医院隆重举行 2024 年度年终总结暨职工、股东代表大会。医院领导班子成员、中层干部、科室部分人员、受表彰的先进科室、先进个人代表等参加会议。

董事长陆启兵在讲话中指出，要强信心、聚合力、厚植优势促发展。全院上下要紧扣一个“实”字，抓好 2025 年重点工作任务的贯彻落实。以强化人才引育，激发学科人才建设“新动能”，以二甲复审为抓手，打好重点项目攻坚战，擦亮品牌建设“新名片”。要强服务、顾大局，破解难题出实招。在医疗质量、人才建设、运营绩效、管理

能力和员工最关心、最直接、最现实的利益问题入手，把事情办好、办实。要强管理，保安全，振奋精神抓落实。坚持发展和安全并重，不断提升执行力，发挥青年优势和干劲。落实好各项工作任务。以开局即冲刺、起步即加速的精神状态，守望相助，攻坚克难，为实现高质量发展目标，为守护沐阳人民生命健康贡献力量。

院长王利云作报告，总结了医院在医疗、教学、科研、管理等方面取得的显著成绩，并围绕医保控费、降本增效、学科建设等方面部署 2025 年重点工作。她强调：一要顺利完成二

2025 年 1 月 28 日
本版责编：章丽丽

责任之家

南京中医药大学专家组莅临沐阳县中医院开展教学中期检查

1 月 8 日，南京中医药大学第一临床医学院党委副书记、副院长沈永健一行 11 人组成的专家组莅临沐阳县中医院，开展教学中期检查。我院代院长陈文柏、执行院长谢清水、各相关科室总带教老师及南京中医药大学实习医学生出席了汇报会。

南京中医药大学沈永健教授在讲话中要求带教老师落实四大目标。一是认知目标，明确教学内容；二是情感目标，师生搞好良好互动；三是行为目标，让学生在教學环境中把行动落到实处；四是人格目标，经过医院的教师教学，把医疗信息和内容注入医学生的人格。沈教授还要求注重端正学生动机，提高学生兴趣，端正学习态度，引领学习方法，最终师生互动，形成有效的管控过程，达到预期的教学效果。

我院代院长陈文柏对南京中医药大学专家组莅临我院开展教学中期检查表示热烈欢迎。我院科教科副科长宋佳从教学架构、师资情况、教学计划的实施及各项保障措施等方面，向专家组作临床中期教学工作情况汇报。

专家组查阅了我院教学查房、病例讨论、教学台账等相关资料，并对实习医学生进行了病史采集、体格检查、中医技能、临床诊断、西医技能等方面的考核。分别召开了教师和学生座谈会，对我院的教学管理工作以及学生的学习、生活等方面进行深入调研。此外，专家组还参观了我院的中医药史陈列馆、中医体验馆。反馈会上，专家组对我院在教学管理、临床带教等方面的工作表示充分肯定，认为我院教学实施规范细致，教学成效明显，同时也提出了教学改进的建议和期许。

我院是南京中医药大学附属医院筹建单位，通过教学检查的方式，更好地完成教学计划，为提升临床教学水平提供助力，也为实习生提供了一个展示自我、提升自我的平台。相信在双方的共同努力下，我院的医疗教学工作将再上一个新台阶！（刘祝茗）



江苏省人民医院宿迁医院副院长刘翔一行莅临沐阳县中医院参观交流

1 月 10 日，江苏省人民医院宿迁医院副院长刘翔一行 6 人莅临沐阳县中医院参观交流。

我院副院长郁松对刘翔副院长一行的到来表示热烈欢迎，他从医院概况、学科建设、中医药服务能力建设、中医药特色医疗开展、中西并重提升综合服务能力等方面进行介绍。随后，双方就科室中西医结合、中医特色优势进行讨论交流。（薛宇坤）

鲁南制药技术副主任应邀来沐阳县中医院授课交流

为推进我院内制剂孵化工作，1 月 16 日上午，鲁南厚普研发中心技术副主任李艳芳一行 4 人莅临我院授课、交流。我院临床部分科主任及中医专员参会。

李艳芳主任从鲁南制药科研平台和医疗机构中药制剂开发两方面进行详细的解析。讲课结束后，李主任对与会人员提出的问题给出了亲切、细致的回答和指导。

鲁南制药集团是国内知名医药企业，其控股子公司鲁南厚普制药有限公司在技术、产品研发及市场拓展等方面具有卓越成就。此次研发中心技术专家受邀为我院进行院内制剂

辅导，为我院自制制剂的研发、评估及申报，提供了宝贵的经验和有益的帮助。（刘祝茗）