

生命接力，两度跨越生死线

——记一位心梗患者的 ECMO 重生之路



一场突如其来的心肌梗死，两次惊心动魄的 ECMO 生命支持，让这位本来年富力强的中年人，经历了一场撼动生命的“生死马拉松”。

2024 年 12 月 16 日晚上，酒足饭饱的耿先生在家突感胸口疼痛，家属将其送至医院就医。接诊医生考虑患者可能为心梗，便紧急转诊至沭阳县中医院。救护车一路鸣笛，我院急诊科团队提前启动胸痛中心绿色通道，患者入院后，立即为患者实施紧急救治，此后，转入重症医学科作进一步治疗。

在 ICU 治疗期间，患者突发室颤，心脏停跳！重症医学科副主任唐平医护团队对患者持续进行心肺复苏、四次电除颤、紧急气管插管。与此同时，ECMO 小组准备工作快速完成。病

房内，医护人员的白大褂早已被汗水浸透。“ECMO 小组准备，上机！”唐平副主任一声令下，ECPR 迅速启动，20 分钟暗红色的血液从患者股静脉引出，经过人工膜肺化为鲜红回输体内——这台“救命神器”暂时接过了衰竭心脏的工作。

但危机并未解除，患者心肌大面积坏死导致心源性休克，血压持续走低，瞳孔对光反射微弱。病情危重，医务科迅速组织院内心脏内科、心脏外科、超声科、感染科、营养科等专家会诊，重症医学科医护救治小组根据会诊意见，精心制定治疗方案。经过 ECMO 运行，患者血管活性药物逐渐减量，加之重症医护人员的精心治疗、谨慎评估，第 7 天顺利撤机。

撤机后，超声显示患者左心

室扩大，左心功能仍较差，进一步择期处理心脏血管需要在左心室辅助装置 LVAD（简称“人工心脏”）下完成。为保证患者得到更好的救治，2025 年 1 月 2 日，我院将患者转诊至江苏省人民医院 ICU 接受进一步治疗。转入上级医院后的次日凌晨，患者再次出现恶性心律失常，心脏收缩无力。“必须二次 ECMO 支持！”这个决定充满风险：血管穿刺部位渗血、感染概率激增、多器官衰竭阴影笼罩……家属含泪签字，最终，在“人工心脏”的支持下成功为患者实施了手术治疗，术后患者恢复良好，目前已由省人民医院转回至我院康复治疗。

现如今，耿先生正在我医心内科专业医师的指导下进行康复治疗。2025 年 2 月 12 日上午，患者家属将锦旗送至我院重症医学科医护团队的手中，对沭阳县中医院和江苏省人民医院的及时救治表示衷心感谢。

此例患者的成功救治体现了沭阳县中医院危重症救治的实力，同时也是与上级医院加强紧密联系，更好服务于广大患者的生动体现。随着我院晋升为三级甲等中医医院，我院医疗服务水平和危重症救治能力会不断提高，在广大医护人员的共同努力下，越来越多的危重患者将重获新生。

（文图/刘祝茗 周 星）

2025 年 2 月 28 日
本版责编：刘祝茗

责任行为

沭阳县中医院妇产科团队护航臀位孕妈成功实现自然分娩

2 月 23 日 15 时 10 分，伴随着一声清脆的啼哭，张女士在沭阳县中医院妇产科主任郭红霞及其团队的守护下，顺利自娩一名体重 3300 克的健康宝宝。这一刻，不仅让张女士和家人激动不已，也让全程陪伴的医护人员倍感欣慰。

2 月 15 日，孕 37+6 周的张女士在沭阳县中医院产检中发现胎儿为臀位，不利于自然分娩，还会增加分娩风险。为了实现自然分娩的愿望，张女士在妇产科郭主任的建议下，决定尝试外倒转术。它是一种通过手法将胎儿从臀位或横位转为头位的技术，虽然有一定难度，但在经验丰富的医生操作下，成功率为 60%-70%。在郭主任的细致操作和团队的密切配合下，第一次外倒转术顺利完成，胎儿成功转为头位。张女士和家人满怀期待，准备迎接宝宝的到来。

然而，在 2 月 21 日，孕 38+6 周时，张女士产检发现胎儿再次转为横位。面对这一情况，张女士虽然有些紧张，但在郭主任的鼓励和详细讲

解下，她决定再次接受外倒转术。郭主任带领团队对张女士的情况进行了全面评估，制定了周密的操作方案，并耐心安抚张女士的情绪，给予她充分的信心。第二次外倒转术在团队的默契配合下再次成功。郭主任的专业技术和细致关怀，让张女士倍感安心，也为自然分娩创造了条件。

2 月 23 日下午，张女士在没有任何干预的情况下，顺利自然分娩男婴，体重 3300 克，母子平安。当宝宝响亮的啼哭声响起时，张女士流下了幸福的泪水。她紧紧握住郭主任的手，感激地说：“谢谢您，是您团队高超的专业技术和温馨照护让我圆了顺产梦！选择沭阳县中医院是我正确的决定！”

沭阳县中医院妇产科始终秉承“以患者为中心”的服务理念，拥有一支技术精湛、经验丰富的医护团队。无论是产前检查、分娩陪伴，还是产后护理，团队都提供全方位、个性化的服务，让每一位孕妈妈都能感受到家的温暖和专业的守护。

（文图 / 杜 莹）



紧急救治 睾丸扭转 360 度成功复位

近日，南关医院泌尿外科成功救治了一名因右侧睾丸疼痛而紧急入院的男性患者

赵某，用实际行动诠释了医者仁心和高效协作的团队精神。患者因突感右侧睾丸剧烈疼痛两小时，前住我院就诊。泌尿外科主任徐夕雷接诊，在详细询问了赵某的病情后，初步诊断可能是睾丸扭转。睾丸扭转是一种紧急情况，如果不能及时处理，可能会导致睾丸缺血坏死，甚至引发更严重的后果。因此，立即进行彩超检查。在彩超的清晰图像下，确认了睾丸扭转的诊断。

时间就是生命，泌尿外科团队迅速联系手术麻醉科及

手术治疗，仅仅用了半小时的时间。

术中，泌尿外科的专家团队发现赵某的睾丸已经扭转了 360 度，且出现了明显的缺血症状。面对如此严峻的情况，泌尿外科团队凭借精湛的医术和丰富的经验，迅速对患者睾丸进行复位操作，并通过热敷等方式促进了血液循环的恢复。经过紧张而细致的手术操作，赵某的睾丸血运终于恢复了正常。术后，患者在医护人员的精心照护下逐渐康复。

这次成功的救治不仅彰显了我院泌尿外科团队的专业实力和应急能力，更体现了医院各部门之间紧密协作、共同为患者健康护航的精神风貌。

（钟笑笑）

上班打不起精神，咋办？这份“节后收心大法”拯救您

一、什么是“节后综合征”？很多人在春节过后会出现一系列心理和身体上的不适症状，如精神疲劳、情绪低落、注意力不集中等，从而影响到工作和生活，这就是“节后综合征”。通常是因为假期的生活作息与饮食运动和节后相差太多导致。如果你出现下面几种表现，就需要引起注意了。1.睡眠紊乱。假日期间，身体缺乏充足的休息，人体生物钟被打乱，睡眠紊乱就会找上门。2.手机成瘾。假期长时间刷手机，还会因长期低头久坐，引发头疼、颈痛、腰背痛等不适。3.疲劳焦虑。节后可能会出现抑郁、烦闷等心理问题，还会出现注意力不集中、精神紧张、疲乏无力等情况。4、肠胃紊乱。假日里大吃大喝过后，有人可能会出现胃负担重、消化不良，导致腹胀、腹痛、恶心、腹泻等。

二、“节后综合征”如何调整？1、饮食转向清淡，增加膳食纤维。假期结束是时候让肠胃也享受一下“假期”了。蔬菜、水果以及全谷类食物，它们不仅口味清淡、易于消化，还能为身体提供丰富的维生素和矿物质，有助于身体恢复平衡。此外，还应增加蛋白质、水分的摄入。2、通过运动健身调整状态。1)有氧运动：有氧运动能够提高心肺功能，促进血液循环，帮助身体更快地恢复活力。2)力量训练：力量训练能够增强肌肉力量和耐力，提高基础代谢率，有助于控制体重。3)伸展运动：常见的伸展运动包括拉伸和瑜伽，可以放松全身肌肉，缓解身体的紧张感，提高身体的柔韧性。4)充足休息：充分的休息是身体恢复的基础。保证充足的睡眠时间，可以帮助身体更快地恢复状态。

3、调整作息：节后容易出现作息不规律的情况，应尽量调整作息，保持规律的睡眠时间。4、放松心情：节后容易出现焦虑、紧张等情绪，可以通过听音乐、散步等方式放松心情，缓解压力。

5、保持社交：节后容易出现孤独感，可以主动与家人、朋友保持联系，分享彼此的生活，获得情感支持。

6、设定目标：节后容易出现迷茫感，可以设定短期目标，逐步恢复工作状态。

7、保持积极心态：节后容易出现消极情绪，要保持积极心态，相信自己能够顺利度过节后综合征。

8、寻求专业帮助：如果节后综合征症状严重，影响到正常生活，建议寻求专业医生的帮助。

9、保持良好生活习惯：节后容易出现不良生活习惯，如熬夜、暴饮暴食等，应保持良好生活习惯，有助于身体恢复。

10、适当运动：节后容易出现身体僵硬、疲劳等情况，可以适当进行运动，如散步、慢跑等，有助于放松身体，恢复活力。

11、保持充足睡眠：节后容易出现睡眠不足的情况，应保持充足的睡眠时间，有助于身体恢复。

12、保持良好心态：节后容易出现消极情绪，要保持良好心态，相信自己能够顺利度过节后综合征。

13、适当放松：节后容易出现紧张、焦虑等情绪，可以适当进行放松活动，如听音乐、看电影等，有助于缓解压力。

14、保持社交：节后容易出现孤独感，可以主动与家人、朋友保持联系，分享彼此的生活，获得情感支持。

15、设定目标：节后容易出现迷茫感，可以设定短期目标，逐步恢复工作状态。

16、保持积极心态：节后容易出现消极情绪，要保持积极心态，相信自己能够顺利度过节后综合征。

17、寻求专业帮助：如果节后综合征症状严重，影响到正常生活，建议寻求专业医生的帮助。

18、保持良好生活习惯：节后容易出现不良生活习惯，如熬夜、暴饮暴食等，应保持良好生活习惯，有助于身体恢复。

19、适当运动：节后容易出现身体僵硬、疲劳等情况，可以适当进行运动，如散步、慢跑等，有助于放松身体，恢复活力。

20、保持充足睡眠：节后容易出现睡眠不足的情况，应保持充足的睡眠时间，有助于身体恢复。

21、保持良好心态：节后容易出现消极情绪，要保持良好心态，相信自己能够顺利度过节后综合征。

22、适当放松：节后容易出现紧张、焦虑等情绪，可以适当进行放松活动，如听音乐、看电影等，有助于缓解压力。

23、保持社交：节后容易出现孤独感，可以主动与家人、朋友保持联系，分享彼此的生活，获得情感支持。

24、设定目标：节后容易出现迷茫感，可以设定短期目标，逐步恢复工作状态。

25、保持积极心态：节后容易出现消极情绪，要保持积极心态，相信自己能够顺利度过节后综合征。

26、寻求专业帮助：如果节后综合征症状严重，影响到正常生活，建议寻求专业医生的帮助。

27、保持良好生活习惯：节后容易出现不良生活习惯，如熬夜、暴饮暴食等，应保持良好生活习惯，有助于身体恢复。

28、适当运动：节后容易出现身体僵硬、疲劳等情况，可以适当进行运动，如散步、慢跑等，有助于放松身体，恢复活力。

29、保持充足睡眠：节后容易出现睡眠不足的情况，应保持充足的睡眠时间，有助于身体恢复。

30、保持良好心态：节后容易出现消极情绪，要保持良好心态，相信自己能够顺利度过节后综合征。

31、适当放松：节后容易出现紧张、焦虑等情绪，可以适当进行放松活动，如听音乐、看电影等，有助于缓解压力。

32、保持社交：节后容易出现孤独感，可以主动与家人、朋友保持联系，分享彼此的生活，获得情感支持。

33、设定目标：节后容易出现迷茫感，可以设定短期目标，逐步恢复工作状态。

34、保持积极心态：节后容易出现消极情绪，要保持积极心态，相信自己能够顺利度过节后综合征。

35、寻求专业帮助：如果节后综合征症状严重，影响到正常生活，建议寻求专业医生的帮助。

36、保持良好生活习惯：节后容易出现不良生活习惯，如熬夜、暴饮暴食等，应保持良好生活习惯，有助于身体恢复。

37、适当运动：节后容易出现身体僵硬、疲劳等情况，可以适当进行运动，如散步、慢跑等，有助于放松身体，恢复活力。

38、保持充足睡眠：节后容易出现睡眠不足的情况，应保持充足的睡眠时间，有助于身体恢复。

39、保持良好心态：节后容易出现消极情绪，要保持良好心态，相信自己能够顺利度过节后综合征。

40、适当放松：节后容易出现紧张、焦虑等情绪，可以适当进行放松活动，如听音乐、看电影等，有助于缓解压力。

41、保持社交：节后容易出现孤独感，可以主动与家人、朋友保持联系，分享彼此的生活，获得情感支持。

42、设定目标：节后容易出现迷茫感，可以设定短期目标，逐步恢复工作状态。

43、保持积极心态：节后容易出现消极情绪，要保持积极心态，相信自己能够顺利度过节后综合征。

44、寻求专业帮助：如果节后综合征症状严重，影响到正常生活，建议寻求专业医生的帮助。

45、保持良好生活习惯：节后容易出现不良生活习惯，如熬夜、暴饮暴食等，应保持良好生活习惯，有助于身体恢复。

46、适当运动：节后容易出现身体僵硬、疲劳等情况，可以适当进行运动，如散步、慢跑等，有助于放松身体，恢复活力。

47、保持充足睡眠：节后容易出现睡眠不足的情况，应保持充足的睡眠时间，有助于身体恢复。

48、保持良好心态：节后容易出现消极情绪，要保持良好心态，相信自己能够顺利度过节后综合征。

49、适当放松：节后容易出现紧张、焦虑等情绪，可以适当进行放松活动，如听音乐、看电影等，有助于缓解压力。

50、保持社交：节后容易出现孤独感，可以主动与家人、朋友保持联系，分享彼此的生活，获得情感支持。

51、设定目标：节后容易出现迷茫感，可以设定短期目标，逐步恢复工作状态。

52、保持积极心态：节后容易出现消极情绪，要保持积极心态，相信自己能够顺利度过节后综合征。

53、寻求专业帮助：如果节后综合征症状严重，影响到正常生活，建议寻求专业医生的帮助。

54、保持良好生活习惯：节后容易出现不良生活习惯，如熬夜、暴饮暴食等，应保持良好生活习惯，有助于身体恢复。

55、适当运动：节后容易出现身体僵硬、疲劳等情况，可以适当进行运动，如散步、慢跑等，有助于放松身体，恢复活力。

56、保持充足睡眠：节后容易出现睡眠不足的情况，应保持充足的睡眠时间，有助于身体恢复。

57、保持良好心态：节后容易出现消极情绪，要保持良好心态，相信自己能够顺利度过节后综合征。

58、适当放松：节后容易出现紧张、焦虑等情绪，可以适当进行放松活动，如听音乐、看电影等，有助于缓解压力。

59、保持社交：节后容易出现孤独感，可以主动与家人、朋友保持联系，分享彼此的生活，获得情感支持。

60、设定目标：节后容易出现迷茫感，可以设定短期目标，逐步恢复工作状态。

61、保持积极心态：节后容易出现消极情绪，要保持积极心态，相信自己能够顺利度过节后综合征。

62、寻求专业帮助：如果节后综合征症状严重，影响到正常生活，建议寻求专业医生的帮助。

63、保持良好生活习惯：节后容易出现不良生活习惯，如熬夜、暴饮暴食等，应保持良好生活习惯，有助于身体恢复。

64、适当运动：节后容易出现身体僵硬、疲劳等情况，可以适当进行运动，如散步、慢跑等，有助于放松身体，恢复活力。

65、保持充足睡眠：节后容易出现睡眠不足的情况，应保持充足的睡眠时间，有助于身体恢复。

66、保持良好心态：节后容易出现消极情绪，要保持良好心态，相信自己能够顺利度过节后综合征。

67、适当放松：节后容易出现紧张、焦虑等情绪，可以适当进行放松活动，如听音乐、看电影等，有助于缓解压力。

68、保持社交：节后容易出现孤独感，可以主动与家人、朋友保持联系，分享彼此的生活，获得情感支持。

69、设定目标：节后容易出现迷茫感，可以设定短期目标，逐步恢复工作状态。

70、保持积极心态：节后容易出现消极情绪，要保持积极心态，相信自己能够顺利度过节后综合征。

71、寻求专业帮助：如果节后综合征症状严重，影响到正常生活，建议寻求专业医生的帮助。

72、保持良好生活习惯：节后容易出现不良生活习惯，如熬夜、暴饮暴食等，应保持良好生活习惯，有助于身体恢复。

73、适当运动：节后容易出现身体僵硬、疲劳等情况，可以适当进行运动，如散步、慢跑等，有助于放松身体，恢复活力。

74、保持充足睡眠：节后容易出现睡眠不足的情况，应保持充足的睡眠时间，有助于身体恢复。

75、保持良好心态：节后容易出现消极情绪，要保持良好心态，相信自己能够顺利度过节后综合征。

76、适当放松：节后容易出现紧张、焦虑等情绪，可以适当进行放松活动，如听音乐、看电影等，有助于缓解压力。

77、保持社交：节后容易出现孤独感，可以主动与家人、朋友保持联系，分享彼此的生活，获得情感支持。

78、设定目标：节后容易出现迷茫感，可以设定短期目标，逐步恢复工作状态。

79、保持积极心态：节后容易出现消极情绪，要保持积极心态，相信自己能够顺利度过节后综合征。

80、寻求专业帮助：如果节后综合征症状严重，影响到正常生活，建议寻求专业医生的帮助。

81、保持良好生活习惯：节后容易出现不良生活习惯，如熬夜、暴饮暴食等，应保持良好生活习惯，有助于身体恢复。

82、适当运动：节后容易出现身体僵硬、疲劳等情况，可以适当进行运动，如散步、慢跑等，有助于放松身体，恢复活力。

83、保持充足睡眠：节后容易出现睡眠不足的情况，应保持充足的睡眠时间，有助于身体恢复。

84、保持良好心态：节后容易出现消极情绪，要保持良好心态，相信自己能够顺利度过节后综合征。

85、适当放松：节后容易出现紧张、焦虑等情绪，可以适当进行放松活动，如听音乐、看电影等，有助于缓解压力。

86、保持社交：节后容易出现孤独感，可以主动与家人、朋友保持联系，分享彼此的生活，获得情感支持。

87、设定目标：节后容易出现迷茫感，可以设定短期目标，逐步恢复工作状态。

88、保持积极心态：节后容易出现消极情绪，要保持积极心态，相信自己能够顺利度过节后综合征。

89、寻求专业帮助：如果节后综合征症状严重，影响到正常生活，建议寻求专业医生的帮助。

90、保持良好生活习惯：节后容易出现不良生活习惯，如熬夜、暴饮暴食等，应保持良好生活习惯，有助于身体恢复。

91、适当运动：节后容易出现身体僵硬、疲劳等情况，可以适当进行运动，如散步、慢跑等，有助于放松身体，恢复活力。

92、保持充足睡眠：节后容易出现睡眠不足的情况，应保持充足的睡眠时间，有助于身体恢复。

93、保持良好心态：节后容易出现消极情绪，要保持良好心态，相信自己能够顺利度过节后综合征。

94、适当放松：节后容易出现紧张、焦虑等情绪，可以适当进行放松活动，如听音乐、看电影等，有助于缓解压力。

95、保持社交：节后容易出现孤独感，可以主动与家人、朋友保持联系，分享彼此的生活，获得情感支持。

96、设定目标：节后容易出现迷茫感，可以设定短期目标，逐步恢复工作状态。

97、保持积极心态：节后容易出现消极情绪，要保持积极心态，相信自己能够顺利度过节后综合征。

98、寻求专业帮助：如果节后综合征症状严重，影响到正常生活，建议寻求专业医生的帮助。

99、保持良好生活习惯：节后容易出现不良生活习惯，如熬夜、暴饮暴食等，应保持良好生活习惯，有助于身体恢复。

100、适当运动：节后容易出现身体僵硬、疲劳等情况，可以适当进行运动，如散步、慢跑等，有助于放松身体，恢复活力。

101、保持充足睡眠：节后容易出现睡眠不足的情况，应保持充足的睡眠时间，有助于身体恢复。

102、保持良好心态：节后容易出现消极情绪，要保持良好心态，相信自己能够顺利度过节后综合征。

103、适当放松：节后容易出现紧张、焦虑等情绪，可以适当进行放松活动，如听音乐、看电影等，有助于缓解压力。

104、保持社交：节后容易出现孤独感，可以主动与家人、朋友保持联系，分享彼此的生活，获得情感支持。

105、设定目标：节后容易出现迷茫感，可以设定短期目标，逐步恢复工作状态。

106、保持积极心态：节后容易出现消极情绪，要保持积极心态，相信自己能够顺利度过节后综合征。

107、寻求专业帮助：如果节后综合征症状严重，影响到正常生活，建议寻求专业医生的帮助。

108、保持良好生活习惯：节后容易出现不良生活习惯，如熬夜、暴饮暴食等，应保持良好生活习惯，有助于身体恢复。

109、适当运动：节后容易出现身体僵硬、疲劳等情况，可以适当进行运动，如散步、慢跑等，有助于放松身体，恢复活力。

110、保持充足睡眠：节后容易出现睡眠不足的情况，应保持充足的睡眠时间，有助于身体恢复。

111、保持良好心态：节后容易出现消极情绪，要保持良好心态，相信自己能够顺利度过节后综合征。

112、适当放松：节后容易出现紧张、焦虑等情绪，可以适当进行放松活动，如听音乐、看电影等，有助于缓解压力。

113、保持社交：节后容易出现孤独感，可以主动与家人、朋友保持联系，分享彼此的生活，获得情感支持。

114、设定目标：节后容易出现迷茫感，可以设定短期目标，逐步恢复工作状态。

115、保持积极心态：节后容易出现消极情绪，要保持积极心态，相信自己能够顺利度过节后综合征。

116、寻求专业帮助：如果节后综合征症状严重，影响到正常生活，建议寻求专业医生的帮助。

117、保持良好生活习惯：节后容易出现不良生活习惯，如熬夜、暴饮暴食等，应保持良好生活习惯，有助于身体恢复。

118、适当运动：节后容易出现身体僵硬、疲劳等情况，可以适当进行运动，如散步、慢跑等，有助于放松身体，恢复活力。

119、保持充足睡眠：节后容易出现睡眠不足的情况，应保持充足的睡眠时间，有助于身体恢复。

120、保持良好心态：节后容易出现消极情绪，要保持良好心态，相信自己能够顺利度过节后综合征。

121、适当放松：节后容易出现紧张、焦虑等情绪，可以适当进行放松活动，如听音乐、看电影等，有助于缓解压力。

122、保持社交：节后容易出现孤独感，可以主动与家人、朋友保持联系，分享彼此的生活，获得情感支持。

123、设定目标：节后容易出现迷茫感，可以设定短期目标，逐步恢复工作状态。

124、保持积极心态：节后容易出现消极情绪，要保持积极心态，相信自己能够顺利度过节后综合征。

125、寻求专业帮助：如果节后综合征症状严重，影响到正常生活，建议寻求专业医生的帮助。

126、保持良好生活习惯：节后容易出现不良生活习惯，如熬夜、暴饮暴食等，应保持良好生活习惯，有助于身体恢复。

127、适当运动：节后容易出现身体僵硬、疲劳等情况，可以适当进行运动，如散步、慢跑等，有助于放松身体，恢复活力。

128、保持充足睡眠：节后容易出现睡眠不足的情况，应保持充足的睡眠时间，有助于身体恢复。

129、保持良好心态：节后容易出现消极情绪，要保持良好心态，相信自己能够顺利度过节后综合征。

130、适当放松：节后容易出现紧张、焦虑等情绪，可以适当进行放松活动，如听音乐、看电影等，有助于缓解压力。

131、保持社交：节后容易出现孤独感，可以主动与家人、朋友保持联系，分享彼此的生活，获得情感支持。

132、设定目标：节后容易出现迷茫感，可以设定短期目标，逐步恢复工作状态。

133、保持积极心态：节后容易出现消极情绪，要保持积极心态，相信自己能够顺利度过节后综合征。

134、寻求专业帮助：如果节后综合征症状严重，影响到正常生活，建议寻求专业医生的帮助。

135、保持良好生活习惯：节后容易出现不良生活习惯，如熬夜、暴饮暴食等，应保持良好生活习惯，有助于身体恢复。

136、适当运动：节后容易出现身体僵硬、疲劳等情况，可以适当进行运动，如散步、慢跑等，有助于放松身体，恢复活力。

137、保持充足睡眠：节后容易出现睡眠不足的情况，应保持充足的睡眠时间，有助于身体恢复。

138、保持良好心态：节后容易出现消极情绪，要保持良好心态，相信自己能够顺利度过节后综合征。

139、适当放松：节后容易出现紧张、焦虑等情绪，可以适当进行放松活动，如听音乐、看电影等，有助于缓解压力。

140、保持社交：节后容易出现孤独感，可以主动与家人、朋友保持联系，分享彼此的生活，获得情感支持。

141、设定目标：节后容易出现迷茫感，可以设定短期目标，逐步恢复工作状态。

142、保持积极心态：节后容易出现消极情绪，要保持积极心态，相信自己能够顺利度过节后综合征。

143、寻求专业帮助：如果节后综合征症状严重，影响到正常生活，建议寻求专业医生的帮助。

144、保持良好生活习惯：节后容易出现不良生活习惯，如熬夜、暴饮暴食等，应保持良好生活习惯，有助于身体恢复。

145、适当运动：节后容易出现身体僵硬、疲劳等情况，可以适当进行运动，如散步、慢跑等，有助于放松身体，恢复活力。

146、保持充足睡眠：节后容易出现睡眠不足的情况，应保持充足的睡眠时间，有助于身体恢复。

147、保持良好心态：节后容易出现消极情绪，要保持良好心态，相信自己能够顺利度过节后综合征。

148、适当放松：节后容易出现紧张、焦虑等情绪，可以适当进行放松活动，如听音乐、看电影等，有助于缓解压力。

149、保持社交：节后容易出现孤独感，可以主动与家人、朋友保持联系，分享彼此的生活，获得情感支持。

150、设定目标：节后容易出现迷茫感，可以设定短期目标，逐步恢复工作状态。

151、保持积极心态：节后容易出现消极情绪，要保持积极心态，相信自己能够顺利度过节后综合征。

152、寻求专业帮助：如果节后综合征症状严重，影响到正常生活，建议寻求专业医生的帮助。

153、保持良好生活习惯：节后容易出现不良生活习惯，如熬夜、暴饮暴食等，应保持良好生活习惯，有助于身体恢复。

154、适当运动：节后容易出现身体僵硬、疲劳等情况，可以适当进行运动，如散步、慢跑等，有助于放松身体，恢复活力。

155、保持充足睡眠：节后容易出现睡眠不足的情况，应保持充足的睡眠时间，有助于身体恢复。

156、保持良好心态：节后容易出现消极情绪，要保持良好心态，相信自己能够顺利度过节后综合征。

157、适当放松：节后容易出现紧张、焦虑等情绪，可以适当进行放松活动，如听音乐、看电影等，有助于缓解压力。

158、保持社交：节后容易出现孤独感，可以主动与家人、朋友保持联系，分享彼此的生活，获得情感支持。

159、设定目标：节后容易出现迷茫感，可以设定短期目标，逐步恢复工作状态。

160、保持积极心态：节后容易出现消极情绪，要保持积极心态，相信自己能够顺利度过节后综合征。

161、寻求专业帮助：如果节后综合征症状严重，影响到正常生活，建议寻求专业医生的帮助。

沭阳仁慈医院开展“一科一品一特色”优质护理服务活动



秉持“以病人为中心”的服务理念，围绕专科疾病特色和患者需求，以技术、责任、爱心为核心，开展“一科一品一特色”优质护理活动，落实全程化优质护理模式、多元化健康教育以及延续护理，不断改善患者就医感受，满足多层次、贴近实际的护理需求。

消化内科结合科室疾病特点,打造具有鲜明特色的科室服务品牌——“保‘胃’健康,‘肠’享人生”。科室常常有因上消化道出血以及各种原因引起呕吐的患者,护理人员及时为患者提供便携式呕吐袋,带有刻度,且容量较大,方便观察患者呕吐物的量、颜色及性质,为医生诊断病情提供准确依据。呕吐袋卡扣设计,不漏水,不散味,避免环境污染,防止交叉感染。为了患者能

更好地了解并积极配合肠道清洁的准备,科室准备了刻度杯,让患者可以准确地泡服清肠药。由于许多老年患者看不清杯子上的刻度,我们还特意准备了老花镜。为提高患者舒适度,为灌肠患者准备了测温仪,用于测试水温,保证患者的最佳舒适度。科室特别准备了小巧精致的握力球,它不仅是病人手中的一件玩具,更是缓解紧张情绪、促进手部血液循环的小帮手。当病人在等待或者进行某些治疗时,握力球能够转移注意力,减少因焦虑和紧张带来的不愉快感受。此外,考虑到病人在治疗期间可能会有特殊的饮食需求,或是由于身体不适而影响食欲,特别准备了爱心糖果,既能够满足病人在饮食上的小小欲望,又不违背他们的治疗原则,舒缓患者的身体

不适,让病人感受到家一般的温暖和关怀。

神经内科护理团队打造科室服务品牌——“臻爱守护,脑有所依”。举措一,科室积极开展多元化健康教育,分阶段、分类别,运用通俗易懂的语言,不断提高健康宣教的有效性,得到患者一致好评。举措二,改善护理服务,缓解难“咽”之隐。脑卒中伴吞咽功能障碍的患者容易发生误吸,为了能更加安全准确地评估患者的吞咽情况,通过改良版洼田饮水试验,筛查吞咽存在困难的患者,再由康复小组通过 V-VST 测试,进一步准确安全评估卒中患者吞咽情况,找到最适宜患者的吞咽食物以及最安全的进食量,形成个案管理与康复计划。通过调整食物性状保证进食的安全性。每日对卒中患者进行康复指导,促进患者吞咽功能早日康复。举措三,为提高脑梗死后遗症患者的生活质量,根据患者的病情和治疗需要,医护共同评估,患者病情平稳后立即启动康复训练计划,一般病情平稳 48 小时之后,即可开展早期康复锻炼。

这些看似微小的举措,实则是提升科室优质护理服务、提高患者满意度的关键。从实际需求出发,在每一个细节处发力,让患者在就医过程中感受到无微不至的温暖与关怀。(文图/荣莹)

沭阳仁慈医院开展健康巡讲及义诊活动



2月21日上午,沭阳仁慈医院组织中医科、针推康复科、神经内科、内分泌科等相关科室专家,来到大唐世家小区,开展 2025 年第一场“百名中医下基层、护佑健康惠群众”健康义诊和“中医药就在你身边”健康巡讲活动。

活动现场,人头攒动,气氛热烈。我院中医科吴主任通过望闻问切方式,热情、耐心、细致地接待每一位前来就诊的群众,详细解答群众疑惑。医疗团队为前来咨询的群众测量血压、血糖,发放健康

宣传教育手册,以简洁明了的方式,向社区居民开展健康咨询、疾病筛查、康复治疗等服务,并向居民普及医学常识及相关疾病防治知识。此次活动为近百名市民提供了多种中医药健康服务,免费监测血糖 120 人次、测血压 160 人次、发放各种中医健康宣传资料 200 余份,提高了广大市民自我保健、防病调养的能力及中医药健康素养,受到了广大市民的一致好评。(文/谢 睿 图/华伟)

元宵送健康 中医传温情

2月12日元宵节当天,由沭阳县中医院治未病科、骨伤科、肾病科组成的医疗服务队到沭阳县陇集镇华东花木大世界开展以“中医药就在你身边”为主题的健康义诊活动。

治未病科主任赵富民、秘书陆水雷通过望、闻、问、切为他们进行体质辨识,细心询问身体情况、生活习惯、日常饮食,针对他们自

身的情况,提供一对一的健康咨询,详细介绍防病和养生知识,叮嘱他们日常注意事项,做到“未病先防、既病防变、预后防复”。活动现场,发放中药香囊、代茶饮 100 余份,居民们品尝了中药茶饮,体验了中医适宜技术,亲身感受中医医疗的神奇,让市民零距离接触和体验了中医药文化魅力。(陆水雷)



糖耐量筛查等。这些筛查项目能够及时发现胎儿的潜在问题,为准妈妈们的孕期保健提供科学依据。同时,科室还设有专门的孕期营养指导门诊,由专业的营养师根据每位准妈妈的身体状况和孕期需求,制定个性化的营养方案,确保准妈妈们在孕期摄入充足的营养,为胎儿的健康发育提供保障。

在沭阳县中医院妇产科,人文关怀不仅仅是一句口号,更是体现在医护人员日常工作的点点滴滴中。每一位医护人员都始终秉持着“以患者为中心”的服务理念,用耐心、细心和爱心、用精湛的医术、顽强的毅力和无私的奉献,为患者提供优质的医疗服务,让患者在就医过程中感受到温暖与关怀。2024 年,我院妇产科共收到 29 面锦旗,它们就像无声的使者,诉说着一个个温暖人心的故事,见证着妇产科团队的责任与担当。每一位患者的康复,都是对医护人员辛勤付出的最好回报,也激励着他们在守护女性健康的道路上,不断前行。(文图/董其虎)

产后续孕项目,包括孕早期 NT 筛查、孕中期唐氏筛查、四维彩超胎儿结构异常筛查、产后盆底功能康复、产后形体塑形、瑜伽、砭石汗蒸、药浴、中药熏蒸等多个方面。通过中西医结合的方式,为产妇制定个性化的产后康复方案,帮助产妇快速恢复身体机能,重塑健康与美丽。

在沭阳县中医院妇产科,人文关怀不仅仅是一句口号,更是体现在医护人员日常工作的点点滴滴中。每一位医护人员都始终秉持着“以患者为中心”的服务理念,用耐心、细心和爱心、用精湛的医术、顽强的毅力和无私的奉献,为患者提供优质的医疗服务,让患者在就医过程中感受到温暖与关怀。2024 年,我院妇产科共收到 29 面锦旗,它们就像无声的使者,诉说着一个个温暖人心的故事,见证着妇产科团队的责任与担当。每一位患者的康复,都是对医护人员辛勤付出的最好回报,也激励着他们在守护女性健康的道路上,不断前行。(文图/董其虎)

除皱针——针破解岁月“皱”语

肉毒素的作用原理。肉毒素是一种经过严格提纯的生物活性蛋白。它通过放松表情肌,减少动态皱纹的形成。当你频繁做表情时(比如皱眉、笑或抬头),肌肉反复收缩会在皮肤上留下痕迹。而肉毒素注射后,会暂时阻断神经信号传递,让这些肌肉放松下来,从而减少皱纹的出现。简单来说,它就像是给表情肌按下了“暂停键”,让它们不再过度活动,从而延缓皱纹的加深。

肉毒素注射的优势。1.效果自然:不像某些医美项目会让面部显得僵硬,肉毒素的效果非常自然,只会让你看起来更年轻、更有精神。2.恢复快:注射过程只需几分钟,无需任何恢复期,注射后即可正常上班或生活。3.效果显著:通常注射后 7 天左右就能看到效果,且效果可以持续 3-6 个月。4.精准性强:医生可以根据你的面部特征和需求,精准注射到需要改善的部位。

适应人群。1.大笑、做表情时出现的动态皱纹(鱼尾纹、川字纹、额头纹、鼻背纹、口周皱纹)。2.下颌缘轮廓松弛;3.咬肌肥大。

注意:肉毒素注射并不适合所有人。比如孕妇、哺乳期女性或严重过敏体质的人群就不适合进行注射。

注射流程与注意事项:1.咨询与评估:在注射前,医生会与你沟通需求,并评估你的面部情况,制定个性化的注射方案。2.注射操作:整个过程只需几分钟,医生会在需要放松的部位进行微小的注射。3.术后护理:注射后 24 小时内避免剧烈运动、按摩或化妆。

常见误区与风险提示:1.误区一:以为所有人都适合“千篇一律”的注射方案。其实每个人的面部特征不同,医生需要根据个人情况定制方案。2.误区二:担心注射后会变得“僵硬”。只要由专业医生操作,效果绝对对是自然的。3.风险提示:常见的轻微副作用包括局部肿胀、瘀青等,但这些通常几天内就会消失。

术后护理小贴士:1.保持清洁:注射后避免使用刺激性护肤品。2.饮食清淡:避免辛辣食物和烟酒。3.避免按摩:注射部位 24 小时内不要按摩或揉搓。

专家提醒大家:肉毒素注射是一种高效、安全的抗皱方式,尤其适合想要快速改善面部皱纹的你。它不仅能让你告别细纹和皱纹,还能让你重拾自信和魅力!如果你对面部皱纹感到困扰,不妨考虑尝试一下吧!记住,理性看待医美,科学抗皱,健康变美才是最重要的!

沭阳县中医院成功开展乳腺癌术后乳房重建术



近日,沭阳县中医院乳腺癌外科团队成功为一名 35 岁乳腺癌患者实施“左乳腺癌改良根治术+背阔肌乳房重建术”,标志着我院在乳腺肿瘤整形修复领域迈上新台阶。这项集医疗技术与人文关怀于一体的创新术式,为乳腺癌患者点亮了“健康与美丽共存”的新希望。

35 岁正值人生最美好的年华,林女士却因乳腺肿块片上的区域性沙砾样钙化灶而忧心忡忡。这意味着她的左乳腺肿块极

可能是恶性肿瘤,需要手术治疗。然而,手术治疗可能意味着失去一侧乳房,这对于一位年轻女性来说,不仅是身上的创伤,更是心理上的巨大打击。

面对林女士的焦虑,我院乳腺癌外科主任朱利通过详细查体和联合检查分析,确认林女士的乳腺肿块需进行乳房切除。同时向她介绍了一项先进技术——背阔肌乳房重建术。这一技术可以利用患者自身的肌肉和脂肪组织重建乳房,在彻底切

2025 年沭阳县高考体检工作暨业务培训会议在沭阳仁慈医院召开

2月25日上午9时,沭阳县高考体检工作暨业务培训会议在沭阳仁慈医院学术报告厅举行。县委教育工委委员张宝权、县卫健局副局长吴璇、县高校招生办公室主任李青、县卫健局医政科科长郑耀龙、沭阳仁慈医院院长王利云、沭阳铭和医院院长徐晓燕,以及参与高考体检的医护人员出席了本次会议。

县高招办主任李青传达了教育部最新体检政策文件精神。沭阳仁慈医院院长王利云和沭阳铭和医院院长徐晓燕分别在会议上发言。县卫健局副局长吴璇提出工作要求,强调高考体检既是重大民生工程,更是政治任务,要求全体人员严守操作规范、筑牢质量防线,严禁任何形式的徇私舞弊行为。鼓励全体工作人员以饱满的热情和严谨的态度投入到体检工作中,为考生们提供一个公平、公正、安全、有序的体检环境。

县委教育工委委员张宝权在讲话中充分肯定沭阳仁慈医院高考体检筹备工作。加强组织领导,细化责任分工,确保每项工作都有专人负责。要求全体体检人员强化使命意识,严格对标教育部及省市考核标准,构建招生办、卫健局、医院三方联动协作体系,确保高考体检工作顺利进行。

会上,县招生办专家崔凯进行“体检信息管理”专项培训,全体参与专家组成医护团队签订《体检责任书》,压实岗位职责。沭阳仁慈医院连续二十年承担全县高考体检任务,深知责任重大、使命光荣。我们将坚持以“为广大考生负责、为高校录取高质量专业人才提供健康依据”为宗旨,以严肃的工作态度、精湛的业务水平、热情周到的服务,确保体检精准公正,为学子梦想和教育公平正义贡献力量。(张韦)

沭阳仁慈医院肿瘤科精准化、个体化诊疗掠影

沭阳仁慈医院肿瘤科深耕肿瘤综合治疗领域十余年,以精准化、个体化诊疗为核心,结合多学科协作(MDT)模式,为患者提供从筛查、诊断到治疗、康复的全周期服务。

2022 年,七十多岁的周女士(化名)因持续咳嗽就诊,经 CT 检查发现肺部占位,肺穿刺病理确诊为晚期肺腺癌,且已发生骨转移。面对“生存期可能不足 1 年”的残酷预判,患者一度陷入绝望。沭阳仁慈医院肿瘤科医团队迅速启动 MDT 会诊,基因检测其存在 EGFR 基因突变,随即制定“靶向治疗+局部放疗”的个体化方案。治疗 3 个月后,肺部病灶明显缩小,骨痛症状显著缓解。此后,科室通过动态监测病情变化,及时调整治疗方案,并辅以营养支持及心理疏

导。三年过去,患者病情稳定,复查显示肿瘤控制良好。

30 多岁的李女士(化名)在体检中发现乳腺结节,经穿刺活检确诊为三阴性乳腺癌。这类乳腺癌恶性程度高、易复发,李女士一度对治疗充满恐惧和绝望。沭阳仁慈医院肿瘤科联合乳腺外科、影像科等多学科专家,为她制定了“新辅助化疗+保乳手术+术后放疗”的综合方案。化疗前,团队通过药物敏感性检测筛选出最佳化疗组合,显著提升了疗效。术后,科室还为她安排了中医调

理和康复训练,帮助其恢复身体机能,使患者回归正常工作与生活。目前,患者状态良好。坚守医者仁心,以专业医疗技术为矛,从死神手中抢救患者生命,以人文关爱为盾,护佑患者脆弱的心灵和求生的执着。科室除肿瘤的同时,保持乳房的外观和形态。林女士听后,重燃希望,于 2 月 2 日办理了住院手续。经过充分的术前沟通和准备,朱莉主任带领手术团队于 2 月 6 日为患者实施“左乳腺癌改良根治术+背阔肌乳房重建术”。手术在麻醉科的全力配合下顺利完成。术后第二天,患者即可下床活动。经过精心的术后护理和功能锻炼,于 2 月 16 日顺利出院,患者重拾自信与美丽。

相较于传统假体重建,自体组织重建具有温度感知自然、远期并发症少、无需更换假体等优势。背阔肌移植术式更因供区隐蔽、瘢痕小,在保证功能完整性的同时最大限度维护形体美观。2022 年以来,作为县城乃至全市区域内率先常规开展乳腺癌术后一期背阔肌乳房重建技术的我院乳腺癌外科,在这一领域取得了显著成果。目前,已成功为 10 余名患者实施了这一技术,术后恢复效果良好,患者满意度极高。(文图/葛志坚 王梦龙)

沭阳县中医院荣获宿迁市医院协会多项奖项

2月15日,由宿迁市医院协会主办、沭阳县中医院承办的宿迁市医院协会第五届第四次理事会在沭阳召开。

宿迁市卫健委党委委员王元,宿迁市医院协会会长程崇高、秘书长陈余,第五届理事会 38 名理事,宿迁市医院协会分支机构主委、秘书等共 60 余人参加会议。

会议对 2024 年度表现突出的集体和个人进行了表彰。我院凭借在医学教育管理、后勤管理及药事管理等领域的创新实践,荣获宿迁市医院协会 2024 年度继续医学教育项目“先进承办单位”称号,我院相关领导担任主委的“医院后勤管理专业委员会”、“医院药事管理专

业委员会”荣获“2024 年度优秀专业委员会”称号。

我院一直秉持“以病人为中心,以质量为核心”的服务理念,不断提升医疗水平和服务质量,致力于为本地区人民群众提供优质的医疗服务。通过集团化质管,实现了医疗质量、科研能力与服务体系的全面升级。2025 年 1 月,江苏省中医药管理局批准我院转设为三级甲等中医院。

我院将聚力医教研、聚焦中医药,持续发挥中医药特色优势,不断强化内涵建设,不断提升医院管理能力、医疗技术质量和优质服务水平,为医院高质量发展注入新动力,逐步成长为区域医疗中心。(薛宇坤)

微创手术为“胸部”发育小伙解烦恼

今年 15 岁的乐乐(化名)三年前发现自己右侧乳房好像比其他男生更大。

三年来,乐乐发现自己右侧乳房已经有鸭蛋大小了。在学校时常遭受了一些异样的目光,情绪越来越低落,逐渐产生自卑感。乐乐父母带乐乐到沭阳县中医院甲乳外科就诊。普外科主治医师李亚芸接诊,经激素水平测试和 B 超检查,显示其雌

激素水平偏高,确诊为男性乳房发育症。在与患者家人充分沟通,最终决定为患者实施手术治疗。

2月8日,主治医师李亚芸、王梦龙在麻醉医师的配合下,为乐乐行腔镜下右乳皮下全乳切除术,为乐乐解除了尴尬。目前,乐乐在医护人员照料下,正在康复中。(文图/王梦龙)



警惕,流感也可能致命!

流行性感冒简称流感,是一种由流感病毒引起的急性病毒性呼吸道传染病,可分为甲、乙、丙、丁四型。流感不是普通感冒,感染后往往全身症状较为明显,主要表现为急性起病、高热、头痛、全身肌肉酸痛、乏力等。部分患者可能因治疗不及时或抵抗力差,继发细菌性肺炎。

流感在大多数情况下是自限性的,大多数人能够自行康复。然而,当流感病毒导致肺炎时,肺炎的进展可能会非常迅速,导致呼吸衰竭、血氧下降等严重问题,甚至威胁生命。

若出现流感症状,如果是轻症,建议居家观察并做好自

我健康监测,同时可尽早使用抗病毒药物,如玛巴洛沙韦、奥司他韦等,以缩短病程、减轻症状。流感虽然有一定自限性,但容易引起其他并发症,包括肺炎、心肌炎等。若患者出现持续高热、咳嗽加剧、呼吸困难等症状,可能有继发细菌感染的风险,可能引起严重后果,所以应及时就医。

同时,患者应注意休息、多饮水,保持室内空气流通,避免前往人群密集的场所,以免加重病情或传播病毒。对于易感人群,如老年人、儿童、孕妇以及患有慢性疾病的人群,应提前接种流感疫苗,以增强免疫力、降低感染风险。(吕密密)