

带来“娘家人”的关怀与问候

区卫生代表团至萨迦县卫生服务中心慰问交流

从东海之滨至雪域高原,向西近5000公里,在西藏日喀则市萨迦县,一批批上海援藏医疗队员在这片土地上奉献着自己的力量。8月20日,徐汇区卫生代表团一行赴日喀则市萨迦县看望慰问援藏医疗队员,为他们带来“娘家人”的关怀与问候。

他们走近援藏干部宿舍,了解援藏医疗队的住宿、生活状况,与援藏医疗队座谈,逐一听取他们在藏期间的工作生活情况汇报。4名援藏医疗队员结合自己的挂职岗位,谈工作、谈生活、谈体会、谈感想,分享自己的援藏收获。并了解到队员们克服个人和家庭困难以及入藏后的高原反应等不适,立足岗位扎实工作,竭尽所能贡献力量。他们之中,有的为医院带来了先进的诊疗技术和医疗理念,通过“传帮带”打造一支带不走的医疗队,造福更多的当地患者;有的进一步优化医院



各项行政管理流程,显著提升了工作成效。援藏医疗队员们情真意切的讲述打动着人心。

代表团一行还在萨迦县卫生服务中心援藏干部张海晨主任和其他班子成员的陪同下,观看了

医院医疗人才“组团式”援藏工作概况展板,参观徐汇区中心医院“云医院”运行情况。同时对我院医疗卫生工作提出了必要的思路

并肯定了对口帮扶医疗工作的发展。(张海晨)

云医院:继续支援西藏萨迦 强化健康扶贫使命

9月8日,葛春林副院长带领医疗专家团队,不远万里,带着医疗设备,抵达西藏自治区萨迦县卫生服务中心,进行“组团式”医疗支援,受到了上海市第九批援藏干部萨迦小组组长萨迦县委副书记刘成和上海市第九批援藏干部萨迦县卫生服务中心张海晨院长盛情接待。葛院长和萨迦县卫生服务中心巴桑副主任等进行介绍交流后,徐汇云医院胡瑞主任现场亲自指导一体机及云医院使用流程,影像科杨利霞主任指导远程影像使用,云医院副主任周志文博士指导远程心电图使用。在信息科张雄科长和上海贵众健康管理咨询有限公司总经理朱清泉协助下,专家组迅速完成了“云医院”平台的各项安装、调试和培训及使用。

次日,葛院长带领医疗专家团队到达萨迦县最大的卫生服务中心——吉定镇卫生院,对其医务人员进行了徐汇云医院及远程心电图培训。西藏自治区萨迦县卫健委副主任余任兵专程前来会见代表团,



和葛院长详细交流两地医学合作情况,并参观了卫生院的藏医科。

上海和西藏人民心连心!利用上海市徐汇区优质、丰富的医疗资源,利用远程医疗,帮助解决西藏总体卫生资源不足和配置不合理的难题,成为我们援建的新思路。未来,医院及徐汇云医院将

进一步支持西藏自治区萨迦县医疗卫生事业,不但将医疗骨干长期派驻,同时也充分利用徐汇云医院高科技手段,引入徐汇优质医疗资源,帮助解决西藏当地的医疗问题,为当地老百姓提供医疗服务,帮助当地医疗卫生事业发展。(云医院)

【学习四史】

重温抗疫历程 我们众志成城



2020年,上海全市各条战线并肩作战、各行各业守望相助,共同为上海这座超大城市筑起了坚不可摧的生命防线,奋力夺取疫情防控和经济社会发展“双胜利”。为了重温这段不平凡的历程,医院第三党支部全体党员分别于9月15日、18日冒雨至

上海展览中心东一馆,学习参观由市委宣传部联合市疫情防控工作领导小组各有关单位共同主办的“我们众志成城”上海防控新冠肺炎疫情主题展,过了一次形式不同的组织生活。

本次展览在图文、制景、实物展品等基础上,充分运用多种

新媒体、多媒体的手段,通过700多幅图片、200多组实物,展现出医护人员、市民群众在抗疫过程中的鲜活故事。分为“坚决打赢疫情防控的人民战争”“全力以赴 科学防治”“逆行而上 驰援武汉”“万众一心 联防联控”“守望相助 天下一家”“保障护航 共克时艰”“百舸争流 决战决胜”“凡人英雄 最美守护”“昭示未来 聚力前行”等9个部分进行展示,共同组成上海全城守望相助、同心抗疫的壮丽画卷,全景式回顾了上海人民艰苦卓绝的抗疫历程,彰显出这次重大考验中上海的城市精神与城市品格。

一张张精彩的图片,一行行动人的话语,感动着前去学习参观的人们,深切感受到在中华民族危难时刻大家的勠力同心,平凡的人们在抗疫一线筑起了一道保卫生命之墙,为国家和人民扛起了最艰巨的任务。(茅俊杰)

感恩航心,燕衔芳馨

东航志愿者来院开展“凌燕爱心日”志愿服务



9月15日,东方航空乘务五部志愿团队“凌燕”们来到医院开展“凌燕爱心日”志愿服务活动。

“凌燕”们不仅在蓝天传递善意与温暖,也能在公益志愿中服务于社会,懂得爱、奉献爱、传递爱,以实际行动诠释新时代青年的担当精神。

燕暖诊疗声喽喽

“您好,请问需要什么帮助吗?”志愿者们热情主动的询问、美丽善意的微笑温暖着每一个人。穿上“蓝马甲”的“凌燕”,通过志愿服务培训后纷纷踏上了各自的志愿服务岗位。帮助患者挂号、打印领取报告、为患者指引方向、

疏通排队间距,测量患者血压、摆放报刊杂志……

“凌燕”以高度的责任心和饱满的工作热情投入到志愿服务中,让患者真正体验到“放心、舒心、暖心”的就医氛围。

呢喃燕子病房间

每一代人都有自己的青春,都有自己的动人故事,都有自己最美好的年华。“凌燕”来到病房,与老人聊起了家常,听老人回忆年轻时的峥嵘岁月。她们见证了新中国的成立、发展与改革开放。

“世上有朵美丽的花,那是青春吐芳华……”老人面对坎坷的人生所表现出的坚毅、乐观的积极态度,让“凌燕”们肃然起敬,不由地唱起了她们心中的“芳华”。

“凌燕”们的这份初心与坚持将践行“真情服务”理念与“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神相结合,以积极温暖的理念展现新时代青年“以梦为马,不负韶华”的主旋律,让青春在党和人民最需要的地方绽放绚丽之花!(社工部)

健康养生

一夜“鼾”眠可能是病

可全面评估患者的睡眠结构,睡眠中呼吸暂停,低氧情况,以及心电图、血压的变化。

OSAHS是公认的一种睡眠相关性缺氧性疾病,睡眠中反复发生的低氧血症和高碳酸血症是一切病理改变的始动因素,长期不愈引发多系统损害,可导致高血压、冠心病、糖尿病、脑血管疾病等并发症及交通事故,严重者还可发生呼吸心跳骤停,甚至导致猝死。因此OSAHS是一种有潜在致死性的睡眠呼吸疾病。

OSAHS的直接发病机制是上气道的狭窄和阻塞,但其发病并非简单的气道阻塞,实际上是上气道塌陷,并伴有呼吸中枢神经调节因素障碍。引起上气道狭窄和阻塞的原因很多,包括鼻中隔弯曲、扁桃体肥大、软腭过长、下颌弓狭窄、下颌后缩畸形、颞下颌关节强直,少数情况下出现的两侧关节强直继发的小颌畸形,巨舌症,舌骨后移等。此外,肥胖、上气道组织黏液性水肿,以及口咽或下咽部肿瘤等也均可引起OSAHS。排除上呼吸道一切解剖结构异常,实质占位性病

变引起的OSAHS,其中主要的病因病机是咽部肌肉本身病理

性改变及脑干呼吸中枢神经细胞损害,导致睡眠时咽部扩张肌收缩的神经反射钝化和呼吸中枢对呼吸肌驱动作用的减低,表现为睡眠时咽部气道肌肉松弛塌陷,可使气道狭窄发生低通气,也可使气道闭塞发生呼吸暂停。

治疗

目前治疗OSAHS方法较多,但适应证及效果不一,除侧卧、戒烟酒,肥胖者减重等,针灸也成为治疗OSAHS的方法之一。

大量针刺研究已证明,针刺可治疗肌肉本身病变和中枢神经系统病变引起的周围肌肉组织功能减退,并且针刺对周围组织的刺激可反射性调节中枢神经系统功能,改善中枢神经细胞病变。选用穴位依据局部取穴,循经取穴,对症取穴的原则,选取颈项前后近咽喉部和近脑干呼吸中枢部取穴针刺为主;配合循经选穴及对症取穴,采用针刺和主要穴位电针的方法,以加强咽部扩张肌收缩功能,促进呼吸中枢对咽呼吸肌驱动作用,恢复咽部扩张肌扩张气道的生理作用。

针刺可作为改善OSAHS患者缺氧状况的治疗方法之一。针刺能减少呼吸暂停低通气的发生次数,提高患者的血氧饱和度,改善患者的缺氧状况。

西藏萨迦县第二批医疗技术骨干进修感悟

一个月的进修学习生活对我们来说是一种磨练,更是一种考验。感谢区政府和医院给了我们这次难得的学习机会。正是这次机会,使我们的专业技术有了一定的提高。刚到上海的几天因为环境等因素,有同事相继出现了一些身体的不适,再加上上海的上下班时间跟萨迦县的上班时间差异比较大,大家都很努力的在适应新环境,很快所有人都适应了上海的工作模式。

在介入各科室学习时,我们感到非常的荣幸,带教老师对我们无微不至的关怀,刚到科室的我们对新环境很是陌生,但带教老师非常详细的给我们每一个人介绍了工作环境,工作人员及工作流程。为能够跟上工作节奏,在学习期间,我们对专业知识进行了基础、全面、系统的学习。努力缩短动手能力与书本知识的差距,加强在临床工作中的运用与实践,不断丰富临床经验,努力提高综合分析问题和解决问题的能力,同时学习在处理病人的过程中,如何严格按照医疗操作常规进行。

在学习期间印象最深刻的是,各个科室的学习气氛浓郁而略带紧张,每个人都会利用业余时间不断的学习、自考,参加全国各地



举办的专题讲座,感觉每个人都在拼命的学习,我们也在各自不同的领域学到了很多知识。

每天早上,科室的医护人员都会主动提前30分钟到岗,进行工作交接及查房,各科室的工作量都很大,但他们分工合作,团结协作,使患者在就诊期间得到最满意的照顾及护理。在遇到新问题及罕见的病情大家都会一起讨论学习新知识,并不会因为罕见而忽略;在工作时,能够感觉到他们的自我保护意识非常强烈,对病患提出的各种疑问都能合理的解释并明确告知病情发展及预后。在学习期间,极大的开阔了我们的视野,特别是他们浓厚的学习氛围、探索精神,不断激励着我

们要尽快地掌握新的理论知识及

技术。通过这次难得的学习机会,我们对工作中遇到突发事件的处理方法、外伤缝合的操作、急重症患者及术后病人的护理、疫苗的接种等有了基本的了解。回到工作岗位上,我们要将介入科室中所不同的地方以最好的选择方法运用到工作中去,并把好的作风和经验带到工作中,以提高我们的工作质量。在平凡的工作岗位上尽自己最大的努力,做最好的自己,不辜负组织对我们的期望。(教育科)