



我院召开庆“七一”总结表彰大会 立足新起点 开启新征程



肖伟伟 摄

6月27日下午3:00,为迎接建党98周年,我院庆“七一”总结表彰大会在医院急诊五楼会议室召开,党委书记凡金田,党委副书记、院长张荣林,党委副书记、副院长朱裕成,纪委书记吴建强等出席会议,会议由朱裕成主持,党员代表112人参加会议。

张荣林代表党委对2018年院党委工作进行总结,并对下一年度党委工作计划做了安排部署。2018年,是改革开放40周年,也是医院创建“三甲医院”的丰收年,更是实现医院跨越式发展重要里程碑的一年。党委把主体责任抓在手上、扛在肩上、落到实处,用理论学习武装头脑,加强基层党建工作,强化责任担当,不断夯实党的执政能力和领导水平,做好党员发展、党员教育、党的组织活动开展等工作,医院各方面工作均取得了长足的进步,管理内容逐步拓宽,管理手段不断充实,管理体系进一步完善。在展望2019年下半年党建工作时,他表示:党委要从思想建党、制度建党、作风建党几个方面着手,深刻把握新时代赋予卫生健康工作的新要求,大力弘扬“支部建在连上”的光荣传统,形成大抓基层、大抓支部的良好局面,激活“神经末梢”,畅通“毛细血管”,打通党的组织体系的“最后一公里”,推动全面从严治党向基层延伸,加强党的全面领导,永葆党的先进性、纯洁性。

吴建强在会上宣读了《关于表彰2018—2019年度先进党支部和优秀

党员的决定》《关于表彰2018—2019年<院报>最佳佳作奖及优秀通讯员的决定》。党委委员为获奖支部及个人代表颁奖。

凡金田代表党委对受到表彰的先进党支部和优秀共产党员表示热烈祝贺,向全院党员同志致以节日的问候和崇高的敬意。他说,庆祝建党98周年,就是要让每一名共产党员在缅怀历史中牢记责任,在展望未来中激发动力,主动服务医院改革发展大局,以最坚定、最自觉、最实在的行动向党的生日献礼。他提出,全体党员要坚定理想信念,始终牢记党员身份,把政治建设摆在首位,不断保持和强化政治定力,自觉拥护党的方针政策,补足精神之钙;要争当先锋模范,不断增强党性修养,用先进的理论武装头脑,切实提高专业技能和本领;要密切联系群众,坚守人民立场,以求真务实的精神开展工作,密切党与人民群众的血肉联系;要心存敬畏,守好廉洁底线,自重慎微、自重深思,坚守精神高地。他强调:新时代,更要有新动能;新征程,更要有新作为,医院创建成为三级甲等综合医院,就是迎来了医院发展的新时代,全体党员要保持谦虚谨慎、不骄不躁的作风,勇担使命、团结一心,与医院同舟共济,为梦想风雨兼程,打造医院和职工更美好的明天。

会议在《国际歌》声中结束。

党办 徐甜甜

我院成为宿迁市第一家结直肠癌靶向治疗试点单位

6月1号,由中国抗癌协会大肠癌专业委员会主办、我院承办的大肠癌中国规范行全国巡讲暨晚期结直肠癌靶向治疗规范化试点授牌仪式在我院顺利举行。我院成为宿迁市第一家结直肠癌靶向治疗试点单位。

院纪委书记、胃肠外科主任吴建强教授代表院方开场致词,对学会的支持表示感谢,同时也对本院近几年来在胃肠肿瘤领域的成绩和未来发展做了介绍。

大会邀请了国内大肠癌治疗领域的专家:中国人民解放军东部战区总医院范朝刚教授、徐州医科大学附属医院肿瘤科高超教授进行讲课,并邀请了徐州中心医院、连云港第一人民医院、宿迁市第一人民医院、宿迁市中医院以及各县人民医院的专家与本院消化道肿瘤领域专家进行交流。

范朝刚教授带来的《从各大指南推荐看结直肠癌肝转移与转化治疗》,高屋建瓴,既阐明了纵向时间进展维度,也有同时期横向比较,清晰地展示了结直肠癌肝转移的认识变迁,治疗重点、策略的选择等。

高超教授的《mCRC患者的整体质量策略》,从mCRC的治疗的内涵的变迁、基本策略等方面,向我们讲解了mCRC患者的治疗规范,包括在针对该类患者的处理过程中,如何排兵布阵,如何取得最佳疗效。

此次会议的顺利召开,对宿迁地区大肠癌的诊治理念和水平将起到促进作用,将为广大结直肠癌患者提供更加优质的医疗服务带来福音。

普外3科 王建

我院获批2019年度两项省部级课题

近日,江苏省科技厅官网公示了2019年度江苏省重点研发计划(社会发展)拟立项项目清单,我院骨科王冰项目组申报的《基于解剖学和数字骨科学的载距突精准置钉关键技术》获得立项,这是本年度宿迁地区唯一一项获批的、也是我院第四个省部级科研项目。

王冰项目组开展的骨科学载距突研究为系列性研究课题。此次获批的省部级课题是基于前期两项宿迁市指令性项目研究经验基础上而进行的深层次研究。本项目分为两个主要内容:一是在足踝标本上开展解剖学和影像学研究,二是借助数字骨科学技术,在临床上开展复杂跟骨骨折载距突精准置钉技术研究。本项目关注骨科学领域的关键技术问题,借助徐州医科大学人体标本实验室平台,致力于突破骨科学载距突关键技术,对全市骨科学载距突研究的发展具有支撑和引领作用。

此外,江苏省医院协会也发布2019年度医院管理创新研究课题的通知,我院药学部陈红斗项目组《基于大数据的基本药物政策实施效果评价-安全性》项目获批准上指导项目,这也是医院首个在江苏省医院协会上立项的管理课题。陈红斗项目组开展的课题以基本药物政策实施效果评价为基础,从安全性角度进行深入研究。通过对采集整理的指标进行分析比较,评价基本药物及非基本药物的安全性方面的差异,从而对做出基本药物制度实施效果的安全性评价。

科教处 周刚 韩董

苏北关节外科论坛在宿召开

6月14日至6月16日,2019年第三届苏北关节外科论坛在宿迁市委党校成功举行,我院院长张荣林参加了开幕式,并发表重要讲话。

会议邀请江苏省内知名关节外科专家:江苏省人民医院范卫民教授、王青教授,东部战区总医院赵建宁教授,南京医科大学附属南京第一医院王黎明教授,徐州医科大学附属医院郭开今教授,江苏省中医院沈计荣教授,分别针对人工关节置换、骨性关节炎防治、肩膝关节损伤关节镜诊疗等作了专题学术讲座,来自苏北5市约200人参加了会议,会议取得了预期效果。

骨科1 孔祥如

机关党支部赴嘉兴接受革命传统教育 传承红船精神 争做党员先锋



为深入学习贯彻党的十九大精神,进一步坚定党员共产主义理想信念,6月28日,机关党支部组织党员赴嘉兴南湖,开展“传承红船精神 争做党员先锋”主题党日,重温建党历史,追溯红色记忆,感悟红船精神,接受革命传统教育,沿着共产党人的奋斗足迹,探寻共产党人的初心和使命。

在南湖革命纪念馆,党员们通过一幅幅画卷,回顾

党波澜壮阔的奋斗历史,缅怀革命年代共产党人崇高的精神追求和情怀。每一件展品,每一段影音,每一幕场景,都充分展现了共产党人为实现民族解放、国家独立而矢志不渝的奋斗史。同志们认真听、仔细看,在一件件珍贵展品前流连,在一个个历史场景中思索,在庄严肃穆的氛围中默默体悟,再次领略了中国共产党艰苦卓越的创建历程。

随后,党员们来到宣誓墙前,面对鲜红的党旗庄严举起右手,重温入党誓词,机关支部书记刘涛同志领誓,全体党员郑重庄严宣誓:“我志愿加入中国共产党,拥护党的纲领,遵守党的章程……”铿锵有力的誓言体现了每一位党员牢记践行入党誓词的坚定决心和“不忘初心、牢记使命”的坚定信念,全体党员接受了一次难忘的精神洗礼,党员的责任和使命愈发清晰。

现场教学结束,各位党员于晚上9:30进行集中学习研讨,讨论到我院三甲创建成功后,仍要保持忧患意识,为医院建设作出更大贡献!

6月29日,党员们参观了“两山”纪念碑、余村党群服务中心、文化礼堂等,穿过了院士林,观看了纪录片《照着这条路走下去》,详细了解了“绿水青山就是金山银山”理论的提出过程,深切感受到余村作为“中国美丽乡村”的首批建设村,以创建“生态旅游村”为目标,通过环境美化、积极发展生态旅游经济等举措,有效推进社会主义新农村建设的。随后来到刘家塘村,该村是湖州市安吉县第一批美丽乡村精品村,按照“绿水青山就是金山银山”的理念,走生态优先、绿色发展之路,使绿水青山产生巨大的生态效益、经济效益和社会效益。

这一天的现场教学后,各位党员于晚上7:00进行集中学习研讨,各位党员纷纷表示:做到全面学、深入学、持久学,深刻认识“两山”理论所蕴含的发展内涵,结合医院工作实际,脚踏实地,务实奋进,为实现医院高质量发展努力奋斗!

院办 戴卫

本期导读



- ▶ 我院举办“疑难危重个案护理”竞赛赛出新水平
- ▶ 我院开展“三基”竞赛切实提高医务处人员应急处置能力 2版
- ▶ 我院完成市首例“慢性脑血管闭塞血管再通术”
- ▶ 妇科运用无举宫腹腔镜下操作手术成功救治一老年患者 3版

编委会:

主任: 凡金田 编辑: 方树侠
 总编: 叶钧 臧德华
 摄影: 张照颖 刘涛
 版面统筹: 周艳 李兵
 责任校对: 徐甜甜 周刚
 电话: 0527-84211313 陆启琳
 院报邮箱 袁静秋
 E-mail: sqmyyb@163.com

我院“疑难危重个案护理”竞赛赛出新水平



6月25日下午,危重症护理专科学组举办的首届“疑难危重个案护理”竞赛决赛在我院急诊5楼会议室落下帷幕。在这之前,重症专科学组通过初步筛选以及审核,最终选取18例优秀疑难危重个案进入决赛。本次竞赛特邀宿迁市护理学会理事长、我院

护理总监臧德华,护理部主任唐红兰、护理部副主任王学红、蔡敏及科护士长担任评委,危重症学组核心及网络成员共100余人现场观摩了比赛。

比赛现场精彩纷呈,选手们借助精美生动的PPT,情景再现了每个案例的护理过程,深刻剖析案例中护理疑点、难点以及相关专业知识,分享在护理案例中的经验教训及体会。比赛气氛紧张又激烈,现场再现了一个个生动的临床案例。经过激烈的角逐,本次比赛评出了一等奖1名,二等奖3名,三等奖6名。郑璐成为本场比赛的一等奖获得者;王双双、陆珊珊、孙凤获得了二等奖;苏颖、魏辰赛、王莉莉等获得三等奖。

臧德华为本次参赛选手做了精彩的点评,她表示:现场的十八位选手表现都非常好,案例也很精彩,在病例展示中突出了重点和难点,并且体现多学科协作及为患者制定个性化护理方案的全过程。她希望大家在以后的工作中要保持高度的责任心,提升自身的临床观察能力、评判性思维能力、应急处理能力及临床教学能力。

唐红兰为本次比赛作出总结,她表示此次危重症护理病例个案竞赛活动,不仅分享了临床护理经验,展示了临床护理能力,还培养了护士发现问题、分析问题和解决问题的临床思维能力,更为推动我院危重症护理打下坚实的基础。 党办 周小煦

我院开展“三基”竞赛 切实提高医务人员应急处置能力



为夯实医师三基基础,营造全院良好的学习氛围,提高青年医务人员业务水平及应急处置能力,6月19日下午,我院举办了以“抓三基,强内涵,筑安全”为主题的2019年度“三基”竞赛活动。

本次竞赛得到了医院领导的高度重视,成立了以副院长李运红为组长,医务处、大外科、大内科、急诊科等部门负责人为组员的竞赛领导小组,制定了《“三基”竞赛活动实施方案》。

通知下发后得到了医院各科室积极响应,大内科、大外科从2014年后进院的人员中选拔出36人参加此次竞赛,6月13-18日,大内科、大外科对参赛人员多次进行三基知识、心肺复苏等操作技能培训。

6月19日下午2:30,“三基”竞赛理论考试在急诊五楼会议室进行,参赛人员先参加了60分钟的理论知识测评,随后在医院技能操作中心进行团队心肺复苏及个人技能考核,其中个人技能考核项目要求参赛人员从16项操作题库中抽取一项进行比赛。比赛最终成绩按理论知识、心肺复苏、个人技能4:3:3的比例进行累分。经过激烈角逐,最终决出团体一等奖1名,二等奖2名,三等奖3名;个人一等奖1名,二等奖2名,三等奖3名。

“三基”竞赛旨在强化内涵建设,进一步提升整体业务技术水平和服务能力,努力为病人提供优质、高效的医疗服务。李运红在考核结束后指出,本次三基竞赛活动是一次摸底测试与青年医师的大练兵,不仅提升了专科团队的技术水平,同时也增强了医护人员的责任意识和荣誉感,更体现了医院秉承继承与创新的医院文化建设理念。希望各科室能够从中汲取经验与教训,加强科室三基学习与应急等基础操作技能考核,培养后备人才,建立良好的人才梯队,改善患者就医体验,增强患者就医获得感,为医院建设发展贡献更多正能量。 医务处 赵礼国

造口治疗师和造口人士开展联谊活动



为了提高造口人士的生活质量,给广大造口人士提供更多沟通交流的平台,树立患者战胜疾病的信心,增进护患之间的感情。6月26日,在我院外科14楼活动室举办了以“守护生命玫瑰,拥抱美好未来”为主题的第九届造口联谊会暨诺玛·基尔纪念日主题活动。

骄阳似火,却抵挡不了造口人士求知的欲望。70余位造口人士及其家属,各科室的医务人员、造口核心成员及网友参加了联谊会,会议由普外三科护士长张力主持。本次联谊会邀请到国际造口治疗师、我院护理部副主任王学红参加,王主任真挚热情的致辞拉开了联谊会的序幕,为参会者带来了欢乐,也给大家带来鼓舞的士气。

联谊会上,国际造口治疗师张冬菊、市级造口专科护士郭思勤两位老师在轻松愉悦的气氛中授课,为造口人士讲解有关造口及造口居家护理知识,并现场操作和演示造口周围并发症的预防、处理以及怎样合理选择造口产品。活动现场安排了“造口知识抢答”、“猜字谜”护患互动环节,患者及家属积极参与,医护人员为大家送上精心准备的小礼品,气氛十分活跃。联谊会还邀请两位志愿者进行经验分享,患了4年癌症的胡先生(化名)讲述了自己的经历,他说:“参加过两次联谊会后自己不觉得孤单了,也交到了新朋友,现在可以完全接受并对自己的病情应对自如”。另一位患者也分享了自己的体会,两位志愿者以自身的经历为新的造口人士解除烦恼,引导大家以积极、乐观、阳光的心态面对造口、面对生活。患者们表示:这样的联谊会真好!在收获健康知识的同时也结交到一群新的朋友。

最后,大外科护士长徐娟为此次会议做了总结,70余名造口患者与医护人员合影,留下这具有纪念性的一刻。 党办 和煦

我院一批优秀实习生受到表彰

6月5日上午,我院在急诊五楼会议室召开2019年度优秀实习生表彰暨实习总结会,旨在总结经验,表彰先进。院长张荣林、院长助理林爱华出席会议并讲话,会议由科教处处长邹会玲主持,优秀教师代表及全体实习生参加了会议。

邹会玲致辞。林爱华对2018-2019年度我院实习教学工作进行总结,并对新一年的教学工作重点进行说明,尤其强调要加强与徐州医科大学的联系和沟通,实现教学相长。

随后,科教处周刚宣读表彰颁奖词。此次受到表彰的实习生共19人,其中,在徐州医科大学临床技能操作大赛中,6名实习同学组成的宿迁医院代表队荣获团队三等奖;在徐州医科大学病历书写竞赛中取得的成绩更是在所有附院中力压群芳,名列前茅,参赛4名选手全部获奖,其中一等奖1人,二等奖2人,三等奖1人。最后,会议表彰了9名院级优秀实习生。

院长张荣林做总结发言,他首先对获奖的实习同学表示热烈的祝贺,对即将结束实习生涯、踏上人生新征程的实习生给予阳光般的勉励。他说,实习生活是人生一段十分美好的经历,在实习生活中既可以充分了解临床各个科室的工作情况,为以后的工作奠定坚实的基础,又能充分享受大学生活的多姿多彩、自由快乐。他希望同学们能够不忘初心,坚持医学梦想,在业务上精益求精,在科研上勇攀医学高峰,为新时代卫生健康事业做出自己的贡献! 科教处 周刚 韩董

我院圆满完成对新进院员工转正考评工作

为进一步建立完善医院人才队伍建设的长效机制,推动医院人才队伍建设的制度化、规范化,搭建人才健康成长平台,更为了让新员工更快地了解医院、熟悉医院,融入医院,7月9日下午2:30-5:30,由医务处、人事处及各相关科室负责人组成考核组,对2018年公开招聘的27名员工进行了试用期满转正考核。此次考核分三基理论考试(包含核心制度、法律法规及抗菌药物试题)、心肺复苏技能操作、病历书写3个板块。

考核现场秩序井然,新员工通过积极准备,在考试现场沉着冷静,展现出良好的考试风貌;特别是技能操作考核中,部分医师表现优秀,能够较好的完成心肺复苏操作,为其他新员工树立了榜样。

在操作考核结束后,对27名新员工进行心肺复苏再培训,请4名考官现场示范操作要点,总结新员工操作错误点,“言传身教”,使其牢记并熟练掌握心肺复苏这一基本急救技能。

通过此次考试,督促、提醒新进员工在平时工作中要努力学习,提高临床技能,巩固理论知识,使新入职员工能迅速成长,尽快适应岗位要求;同时,也为患者提供优质服务,提高医院服务水平、规范服务行为起到积极的推动作用。 医务处 赵礼国

急诊科实施实习生心肺复苏出科技能操作考核



为让每位实习生掌握心肺复苏技术,护理部规定,急诊科出科操作考核除了洗胃等操作外,心肺复苏术也要作为必考项目。为此,急诊科安排了22名高年资带教老师每月负责理论和操作考核。

6月,急诊科对5名即将出科的实习生进行了考核。同学都能够从意识、大动脉搏动、呼吸、神志等方面来判断是否需要心肺复苏;应用模拟人、做5个循环的按压和通气,从操作是否到位、步骤是否规范、动作是否精准,抢救时间记录等环节评估,镇江高专胡晶晶同学得分最高,胸外按压部位、深度、频率均规范,沉着冷静,动作娴熟。1名同学因按压部位偏左,频率太慢未及格。随后,苏颖喆和苗思雨分别点评、纠正错误动作,并耐心讲解胸外按压过程和开放气道中需要注意的问题,再次示范胸外按压和呼吸气囊规范的操作流程。

同学们表示:通过考核,进一步提高了心肺复苏术的技能,不足之处,一定再加强练习。 护理部 袁静秋

肾内科和透析肾友进行户外交流活动

为巩固和强化腹透患者及家属安全腹透知识,打消腹透患者对出行的恐惧感,改善他们的生活质量和精神面貌。6月12日上午,我院肾内科组织医护人员和10余名腹膜透析肾友一同赴三台山公园开展了护患户外交流活动。活动中,大家畅所欲言,拉近了彼此间的距离,促进了护患之间良好的交流与沟通。

本次活动以“关爱肾友,绿色出行”为主题,由肾内科护士长刘雨晴、专职护士袁柳、护士刘曦带领17名肾友组成护患团队,在保证肾友们安全的同时,与大家一同谈心游玩。考虑到腹透肾友的特殊情况,科室设计了护患一起参与的“腹透出游行一小火车观光”、“腹透心连心一茶话会”和才艺展示等轻松有趣又不失安全的游戏。科室医护人员与肾友们一起坐上小火车,大家沿途欣赏三台山美丽的景色,陶醉于一片花海之中,脸上都洋溢着轻松愉快地笑容。茶话会上大家畅所欲言,相互鼓励,由于有着相同的经历,大家交流起来显得格外的亲切。其中年仅27岁的周先生(化名)的母亲说,很感谢这么长时间以来肾内科医护人员对他儿子的精心照顾,正巧今天也是她的生日,能和儿子一起开开心心的

出游就是送给她最好的生日礼物。杨女士(化名)也很感慨地说她已经很久没有出来这么开心地游玩过了,每次出行总担心自己的身体拖累家人的行程,但是今天她很激动,也拥有了想要出行的勇气,她相信今后自己的状态会越来越好。

在参加此次活动的腹透肾友中,透龄达5年以上的有4人,透龄最长的达到了8年。但是无论透析时间长短,刘雨晴护士长表示腹膜透析作为一种成熟的肾脏替代治疗方式,是可以成为肾友拥有更自由的生活方式、更高生活质量的最佳选择。举办此次出游活动更是为了让大家转换思想,让大家能够认识到腹透患者只要做好安全防范,也是可以出行游玩的。

据肾内科主任王军升介绍,肾内科从2010年开始开展腹膜透析,到现在已经有十年时间,共有100多例腹膜透析患者,目前维持腹膜透析治疗患者80余人。其中有很多患者来自于外地,虽然路途遥远,他们仍来到我院就诊并定期到我院复诊。自开展腹膜透析以来,我们组建了一支经验丰富的专业治疗小组,给予患者们有力的保障,为他们的健康保驾护航。 党办 周小煦

我院完成市首例“慢性脑血管闭塞血管再通术”

神经内科主任医师张雪玲



张雪玲,神经内科,科室行政主任,主任医师,硕士,徐州医科大学硕士研究生导师。中国卒中协会会员,江苏省医学会神经病学分会委员,江苏省医师学会神经病学分会委员,江苏省医学会中西医结合学会脑病专业常务委员,江苏省抗癫痫协会常务理事,江苏省医学会神经病学分会神经变性病学组委员,宿迁市医学会神经病学分会主任委员。《中国神经再生研究(英文版)》、《中国组织工程研究与临床康复》的编委。获得宿迁市多项科技进步奖,多次获得优秀科技专家称号。发表论文近30篇,参与国家级和省级课题多项,主持市级课题五项。擅长脑血管病、老年痴呆、帕金森氏病、癫痫、头痛等神经系统常见病以及经系统疑难杂症的诊治。

名
医
专
家

慢性化脓性中耳炎必须手术吗?

耳鼻喉科门诊经常会遇到一些耳朵反复流脓的患者,他们来了第一句话就是:大夫,赶快开点药,让我的耳朵不淌脓就行。如果你告诉他需要手术,他们肯定会说:不就是淌点脓吗?又不影响吃不影响喝,不做。

对于中耳炎,老百姓普遍不是很重视,但其实大部分反复流脓的中耳炎是需要手术治疗的。慢性化脓性中耳炎是临床常见病、多发病,常因鼓膜穿孔和听小骨各种病变引起听力减退,其听力减退的程度多与鼓膜穿孔的面积、同时伴有的听小骨病变程度相关。有部分慢性化脓性中耳炎在炎症得到控制后,虽耳部停止流水或流脓,但因上述鼓膜穿孔没有愈合和可能伴有听骨活动障碍或听骨缺失而遗留听力减退的问题。这种疾病除了导致听力减退之外,常因洗澡或游泳耳部灌水易引起中耳再次感染,出现耳部流脓。还有一部分中耳炎病人对耳朵流脓不重视,也不治疗,由于长期的炎症刺激导致中耳乳突骨质破坏引起严重的并发症,包括颅内颅外的并发症,由于中耳乳突位置比较特殊,与中颅底及后颅底毗邻,病变进一步扩大范围,严重的可以出现颅底骨质破坏,进一步感染出现颅内感染甚至脑脓肿;面神经管就在中耳乳突骨质内,病变侵蚀有的患者常常会出现面瘫,这时候才来就诊。内耳骨质破坏,会出现视物旋转,甚至全聋。大部分老百姓对于眼睛特别重视,觉得看不见是事一定要去治疗,对于耳朵却往往抱着随它去的态度。

其实耳聪目明历来是很多老年人的幸福指标之一,耳朵听不见将会导致患者呆滞,再加上流脓,甚至出现一些严重并发症,将会导致其生活质量明显下降。中耳炎手术的目的是切除无法恢复的病变组织,恢复中耳封闭气腔,重建传音功能,同时达到干耳。因此,慢性中耳炎应尽早到医院检查接受治疗。中耳炎手术非常精细,大部分是在显微镜下操作的,还有小部分可以在耳内镜下操作,如果是单纯的鼓膜穿孔,根据耳道大小也可以选择不同的方式,如果耳道大,可以在耳内镜下进行单纯修补鼓膜就可以,创伤很小;如果伴有骨质破坏,听小骨出现破坏,对于传导性耳聋的患者可以进行人工听骨植入,大部分术后可以恢复良好听力。在以前,我院中耳炎手术虽基本能达到切除无法恢复的病变组织,尽量达到干耳,但对于重建传音功能重视不够,现在我科副主任医师张剑伟先后在上海复旦大学眼耳鼻喉医院和山东大学第二医院参加现代颅底显微外科高级研修班学习,学习到了中耳炎的规范化治疗方法,熟练掌握了中耳炎的各型手术治疗,目前完成乳突病变切除、鼓室成形术以及听骨链重建手术共计200多例,大部分患者在干耳的同时恢复了听力。耳鼻咽喉科 清咖

各位准妈妈,您的水果吃对了吗?

水果店里的水果琳琅满目,但并不是所有水果都适合孕妇吃,结合各种水果的特性,我推荐准妈妈食用注意以下几点:

一、保证水果的多样化,每日品种3-5样,总量在150-350克,一定要控制好总量哦。

二、孕中晚期要选择低糖的水果,如:樱桃、柚子、猕猴桃、草莓、雪莲果、桃子、苹果等。

三、注意吃水果的时间:一般水果在饭前吃,草莓、橙子等较清爽的水果在早餐后吃;猕猴桃、橘子等味道较酸的水果在午后吃为宜;香蕉不要空腹吃。饭后不要立刻吃水果,否则容易加重胃肠负担,加重身体代谢。

四、妊娠合并糖尿病的孕妇大可不必拒绝吃水果。只要尽量选择含糖量低的水果,少吃或不吃西瓜、芒果、菠萝、火龙果等含糖量较高的水果。同时还要把握好摄入量,每日摄入的水果总量在150-200克。如果血糖控制不理想,可以考虑用蔬菜代替水果,如:黄瓜、西红柿等。

产科3 王海燕

介绍,由于胡先生的两侧椎动脉都有问题,在右侧椎动脉无法起到供血的情况下,如果不开通左侧椎动脉,胡先生随时会发生严重的脑卒中事件,势必对其生活造成极大的影响。

神经内科主任张雪玲在听取王医师关于胡先生的病情汇报后,立即组织全科医生展开疑难病例讨论,经过全科讨论研究,并征得胡先生及家属同意后,决定为胡先生进行“慢性脑血管闭塞血管再通术”。由于胡先生的脑血管闭塞是慢性病程,这类慢性血栓形成的病人由于血管长时间堵塞,血栓比一般的急性闭塞的病人要坚硬,手术中需要准确找到闭塞血管的具体位置并安全打通血管,其手术操作技术难度大、风险高,在手术中极有可能会发生血管破裂而形成动脉血管夹层等不可预测的后果。

为了保证患者的手术安全,张主任一方面制定了详细全面的手术方案,充分考虑术中可能出现各类突发情况。另一方面,由于患者病情复杂罕见,特别邀请我院外聘专家—南京鼓楼医院神经内科李敬伟教授前来作技术指导,最终历经3个小时的手术,在李敬伟教授、王黎明等神经内科医护人员的共同协作下,通过不断尝试、反复再通,克服了血栓狭窄较长、血栓硬化等问题,顺利将支架安全地植入胡先生闭塞的脑血管中。术中胡先生生命体征稳定,无任何不适,术后胡先生恢复良好。出院时,胡先生已经可以独立行走且生活基本可以自理,他和他的家人都非常开心,还特别为神经内科送去了锦旗,感谢住院期间神经内科医生和护士们给予他的精心照顾。

我院神经内科自2014年起,率先在宿迁地区规范开展了急性期脑卒中早期救治绿色通道技术,每年收治大量的脑卒中患者及各类神经重症患者,每年完成静脉溶栓100余例,急诊动脉内溶栓及动脉内机械取栓50余例,颅内外动脉支架植入50余例,预后良好率达到90%以上。

党办 周小煦

周小煦 摄



在临床工作中,神经内科医生经常会遇到患者咨询这样一个问题:脑血管放支架需要开颅吗?不开颅如何放进去?这个在专科大夫眼里根本不成问题的问题在病人及家属眼里却非常神秘,当知晓只是从大腿根腹股沟处穿刺股动脉建立进入动脉的通道,利用专用的导管进入脑血管,而且只有穿刺时短暂的轻微疼痛。患者不禁感叹:大腿扎针竟把脑袋治好了,脑血管支架植入术竟如此神奇!

随着医学的进步,医疗总是朝着创伤更小、疗效更好的方向发展,脑血管介入技术就是当前高精尖医疗技术的代表。近日,我院神经内科完成了宿迁市首例“慢性脑血管闭塞血管再通”手术。

57岁的胡先生(化名)一年前就在外院检查出锁骨下动脉狭窄,但未做治疗,在入院一周前症状突然加重,几乎丧失劳动能力。来到我院后收住神经内科,副主任医师王黎明为患者做详细的检查后发现,胡先生的右侧椎动脉先天性重度狭窄。左侧椎动脉近端闭塞,闭塞后由左侧椎动脉附近的甲状颈干来代偿供血,情况比较复杂。据王医师

我院首次完成“无举宫”腹腔镜下宫颈癌根治术

近年来,我院妇科年手术量近两千例,腹腔镜手术占总手术量90%以上。在科主任方月兰主任医师的带领下,妇科团队大力开展各种恶性肿瘤的腹腔镜根治术,每年恶性肿瘤的腹腔镜根治手术逾两百例,其中宫颈癌根治术逾七十例。

宫颈癌是最常见的女性生殖道恶性肿瘤,发病率在女性恶性肿瘤中居第二位,在某些发展中国家甚至位居首位。宫颈癌全球每年新发病例约50万,占所有癌症新发病例的5%,其中80%以上在发展中国家,每年超过26万的妇女死于宫颈癌,主要在低、中收入国家。中国每年新发病例达13.15万,宫颈癌死亡人数每年约5.3万,约占全部女性恶性肿瘤死亡人数的18.4%,并呈年轻化趋势,可见宫颈癌是危害我国女性健康与生命的重要疾病。

宫颈癌的治疗采用以手术和放疗为主、化疗为辅的综合治疗方案。其中手术主要用于早期(IA-IIA期)患者的治疗。根据不同临床分期,常用的术式有全子宫切除术、次广泛全子宫切除术及广泛子宫切除,盆腔淋巴结清扫术、腹主动脉旁淋巴结切除或取样。其手术方式包括传统的开腹手术及新兴的腹腔镜手术。

腹腔镜手术具有出血少、恢复快、住院时间短、解剖暴露更加清楚、术后并发症低等独特优势,逐渐取代了传统的开腹手术方式,成为治疗宫颈癌的手术治疗首选。但是随着医学技术的不断发展以及科学研究的不断深入,最近有国外专家学者也对腹腔镜手术治疗宫颈癌的安全性提出质疑,主要体现在腹腔镜手术“举宫”过程中违背了手术操作过程中的无瘤原则。所谓举宫是指用专用的举宫器在腹腔镜手术中定位子宫及暴露术野的操作,在腹腔镜手术中的作用至关重要,有利于术者更清楚地暴露术野、安全地进行手术操作。但有专家学者提出,因为器械原因及操作过程中不可避免地挤压到病变的宫颈组织,有造成癌细胞转移扩散的风险。如何解决这一问题,国内部分专家尝试开展了无举宫腹腔镜手术操作技术,顾名思义,就是不需要“举宫”的腹腔镜手术治疗宫颈癌。

相比“举宫”下进行手术操作,无“举宫”难点主要在于下推膀胱及直肠、打通双侧输尿管隧道及处理宫旁丰富血管过程中没有举宫者的协助无法提供合适的张力,更清晰地暴露术野,稍有不慎,就会造成输尿管膀胱损伤、肠管损伤及血管出血,从而增加手术操作难度及术后并发症的发生概率。

为解决这一问题,做到“清清楚楚解剖,明明白白手术”,方主任首先采用“悬吊子宫”的方法控制子宫在盆腔



内的位置,即在子宫底部用缝线“八字缝合”缝线末端自穿刺器引出,通过牵拉缝合在子宫底部的缝线及手术器械的操作控制子宫体在盆腔的位置,但牵引的张力自然不如举宫者协助下张力大,因此牵引的角度和力度都需要手术者及助手的合理控制。

近日,在方月兰的带领下,我科首次成功开展了一例“无举宫腹腔镜下广泛子宫+双附件切除+盆腔淋巴结清扫+腹主动脉旁淋巴结取样术”手术操作。患者为一名65岁绝经后老年女性,临床分期IB1期,经科内讨论及综合评估手术指征明确,患者身体条件可耐受手术操作。

俗话说,打铁还需自身硬,方主任是我院妇科最早接触腹腔镜手术的临床医生,并在科室大力推广腹腔镜手术操作技术,其自身的技术水平高超,基础扎实,能熟练掌握女性盆腔解剖结构。虽然是第一次尝试无举宫腹腔镜操作,但是术前制定了周密的手术计划,绝不打无把握之仗。纵观整个手术过程,由方月兰带领两名医生完成,耗时三小时十分钟,切除的广泛子宫标本剖视后可见阴道壁及宫旁残余残留约3cm,符合手术操作规定的手术范围,整个术中出血约50ml,与既往举宫情况下行腹腔镜手术相比,一定程度上“解放劳动力”,有利于医疗资源的合理分配,同时并没有延长手术时间及增加术中出血量,还很完美地遵循了手术过程中的无瘤原则。

手术很成功。虽然是我院进行的第一次无举宫腹腔镜手术操作尝试,凭借方月兰的高超技术水平,以及不断探索钻研、勇于学习新知识的精神,是手术成功的重要因素。这是一次具有里程碑式重要意义的尝试。妇科 张军林

“有泪可落，却不悲凉”

童年，因为经常生病，我常与护士接触，看着她们穿着洁白的衣服，戴着洁白的燕尾帽，无比的高雅、端庄、美丽，那时，我就有了一个梦想，长大了当一名白衣天使，7年前，我如愿以偿。

6月份，消化科收治一位肝硬化、消化道出血的30岁患者，小伙子一米八，180多斤，因反复生病住院，工作没了，老婆也离他而去，家里留下一个2岁的女儿。一天我大夜班，夜里3点巡视病房，看见他坐在病床上（反复地起来躺下），拉起床栏又放下，我上前问他半夜不睡觉干什么呢？他说想出去转转，我跟他解释：“天黑了，大家都睡了，要不你先睡下，等天亮了再说好不好？”他像孩子一样回答我：“也行！”就在我扶他躺下时，他突然又坐起“哗”得一口痰吐到我工作服上，那味道让我一阵反胃。正准备清理衣服时，我突然意识到他可能出现了肝性脑病的前兆，立即通知值班医生，汇报病情。值班医生在与病人交谈中，患者极其烦躁，无法正确回答医生的询问。遵医嘱立即给予吸氧，心电监护，建立静脉通路，安定5mg静推，可效果不佳，患者愈发烦躁。征得患者家人同意约束双上肢，遵医嘱力月西静脉泵入，就在我低头调节输液泵时，他突然一只脚踹到我右下腹，我猝不及防，摔倒在地，他父亲严厉训斥他并关切的问我：“护士，你怎么样？”我忍住即将夺眶而出的泪水，深吸一口气，哽咽着说：“我没事，他是疾病导致的，别怪他。”但心里早已倾盆大雨，来不及体会挨踢的痛，我快速投入抢救，随着治疗盘中空安瓿一个个增多，监护仪上的数字渐渐平稳，小伙恢复了平静，呼吸均匀地睡着了，我直起酸疼得要炸裂的腰，余光发现窗外的天空已露出了鱼肚白……经过十余天的精心治疗，小伙子康复了，一天早上，在病房走廊看见我，突然上前满怀歉意地问我：“那天夜里我是不是伤到你了？”我笑着说：“没事，你不是故意的”。两天后，患者和他父亲送来一面锦旗，专门找到我向我深深鞠了一躬，红色的锦旗上写道：“白衣天使，情暖人间”。

作为一名护士，面对患者的疾苦，我永远带着一颗仁爱之心，与生命同行。回首从护的每个日日夜夜，我深深体会到护理工作就是在苦累中体现价值，在琐碎中铸造辉煌。

消化科 朱清

我在妇科当“学生”

在妇科实习期间，我有了很多护理操作的第一次，第一次擦洗，第一次换引流袋，第一次做气泵，第一次做心电图等。尝试了很多之前没有接触的操作有了不同的感受。

首先，我很幸运被分配给周凯波老师，周老师是一个有耐心，对工作一丝不苟而又不失幽默的人。她总能调动病房气氛，将人性化护理服务理念深入到临床过程中，使病人获得最佳的身心状态。

其次是印象深刻的患者，虽然我已接触过不同的患者，但给我印象最深的还是妇科24床的王奶奶和14床的周阿姨，她们都是癌症患者。王奶奶78岁了，两次转入ICU，但都闯关成功，转回我们科室后，我的老师及其他医护人员都格外上心，一有空，医生、护士老师们就去看她，关注她身体和心理问题。现在王奶奶比之前精气神好多了，可以把床摇起来坐会，有时兴致来了，还会哼个小曲。听奶奶唱歌，我心里既高兴又心酸，希望奶奶早日康复，继续唱歌。14床的周阿姨40多岁，和我妈一样的年纪，这个年纪本应是赚钱养家糊口的，可她却被病魔缠绕。但阿姨的心态积极乐观，丝毫没有患病的痛苦，每次见她总是笑嘻嘻的，她富有感染力的笑容，就像阳光一样温暖着我。周老师教她跳舞，她学得非常认真，跳的有模有样，我笑着和阿姨说：“回家可以做广场舞领舞了”。阿姨愉快地笑说：“遵命，一定不辜负你们的期望。”在场的人都笑了。相信，周阿姨保持这种积极乐观的心态，以后的生活一定会越来越好。

马上就要离开妇科了，真有点不舍。在这里我学会很多专科知识，很感谢细心教我的周老师，从她身上，我懂得了只要穿上工作服，就要对病人负责，把病人当做自己的亲人看待，在工作中要保持良好心态，工作要认真、细心、耐心。期待自己在下个科室做的更好。

江苏卫生健康实习生 姜婉婷

奋斗自成芳华

“幸福是奋斗出来的”、“不忘初心，牢记使命”这些振奋人心的言论，是习总书记在十九大上的精彩论述，寄托着习总书记对我们的殷切期望。学习中，我深刻体会到：人生无问西东，奋斗自成芳华！

作为新时代的青年，我要以积极、自强、坚韧的心态，努力舞出惊艳的人生。从选择护理专业那天起，我就知道，医学之路没有捷径，从学校理论学习再到医院规范化培训，我们不止完成日常繁重的护理工作，也经常利用休息时间参加培训、自学，将专业知识印刻在骨子里。

白天，我们是“全能型选手”，不仅需要遵医嘱做好病人的一切治疗和护理：抽血化验、配血、输血、CRRT……查看所有仪器显示的同时，还必须眼观六路、耳听八方，要随时留意患者是否有病情变化？微量泵药液是否输完？患者是否需要吸痰？随时观察病人意识、瞳孔、呼吸音、体温、尿量等，

必须时刻警惕危险信号的征象，及时汇报医生进行干预，时刻保障患者安全。由于重症监护室的特殊性，没有家人陪伴，我们还要做好患者的基础护理和生活护理：口腔护理、会阴护理、喂饭、擦浴、大小便的清理等。

晚上，一个人就是一支队伍，要在规定时间巡视病人，及时发现病情变化，根据自己的工作经验和医嘱做出处置：输液、注射、换药、雾化吸入、翻身拍背吸痰……绷紧一根弦，时刻准备着。从康复护理到亲切聊天，我们不止是护士，更愿意做患者的心灵补丁，用心呵护，用情照护。

作为护士的我们将见识人生路途不同的风景，也将体味生死别样的风情。纵然艰险，必不忘守住初心，牢记使命，用自己的爱心与奉献为群众的健康保驾护航，用年轻的臂膀肩负起时代的使命，以担当者、奋进者、开拓者之姿，为实现社会发展、入强大的医护动力。

重症医学科 高春子

七月正是赏荷时



袁静秋 摄

周末，朋友驱车带我和她家人前往被评为省级三星乡村旅游点的宿迁新庄镇杉荷园赏荷。因正是荷花盛开期，只见荷塘内，荷叶满塘，迎风舞动，或高或低，或悄悄掩藏着一朵朵的花苞。清风徐来，将荷叶的香气混着凉凉的水汽送给游客。

我们随着如织的游人边走边拍，各种形态的荷花点缀在绿色的池海中。荷叶随风轻轻舞动，荷花挺直身体轻轻摇摆，亭亭玉立。“看镜头”，朋友朝她的两个孙女示意，小家伙们一个着白色连衣裙，一个穿粉色连衣裙，迅速摆好POSE，两人一边一个竖起二指，在绿色荷叶和各色荷花衬托下煞是可爱。走在荷塘的木栈道上，两边都是好风景，大孙女嚷着：“我要采荷花和荷叶。”朋友严肃地说：“荷花和荷叶只能观赏，不能采摘”。小姑娘有些不高兴、噘着嘴，继续前行，看到一朵盛开的粉色荷花，立刻蹲在那里，故作亲吻荷花状，让我们拍照，妹妹毫不示弱，也学着姐姐的样蹲在那里，差一点滑到旁边的水塘里，正在一旁拍照的妈妈赶紧上前扶住，我和朋友争相把这个镜头定格了。两个小姑娘都是胖嘟嘟的婴儿肥，粉嫩嫩非常可爱，一路叽叽喳喳说个不停。站在附近拱桥上，俯瞰随风摇曳的连篇荷叶，不由心旷神怡，也有些走神。忽然，小孙女举着一个有些残败的荷叶说：“姨奶，这个香花给你当小伞，太阳就不会晒你了。”把我感动得双眼湿润，一把搂住小姑娘。稚嫩的声音和可爱的举止立刻让我想到我千里之外的小外孙。我们也曾带着外孙去泗洪湿地、宿迁双塔和朱瑞将军纪念馆等地观荷，牙牙学语的孩子分不清荷叶和荷花，一律叫花花，还欢蹦乱跳要去抓。

都说“浮生偷得半日闲”，我岂止偷得半日闲呢，还短暂偷得朋友的家庭温馨，半天的游玩扫去我的烦恼和疲惫，虽然年年赏荷人不同，但欢快的心境是相同的。

护理部 袁静秋

手术室，白衣天使的天堂

今年3月，我有幸被选派到南京鼓楼医院麻醉手术科进修3个月，在那里我学到了很多，感触很深，同时也认识到自己的不足。

环境布局合理。南京鼓楼医院分新楼和老楼，新、老楼之间通过空中长廊连接，手术室共计5层50个手术间。刚去时，我发现虽然有这么多楼层和如此多的手术间，护士长管理得井井有条。让我钦佩的是，科室环境不仅整洁、而且区域划分严格，标识明显，洁净区到非洁净区域的门总是关闭状态。

科室氛围融洽。科室有明显的“阶层差异”，年轻护士尊称年长护士为老师，工作中认真聆听老师们给的意见或建议，遇到不懂的问题及时向老师取经。年长的护士们也有老师的范，工作中不吝赐教。不论当天手术忙到多晚，第二天上班，看到大家都是一张张笑脸，听不到抱怨和牢骚，共有的是勤恳和务实。除此之外，在每个月的月初早上，护士长会为当月过生日的老师们准备一个蛋糕，大家一起唱生日歌，吃蛋糕，这样的科室不仅像个团队，更像个大家庭。

手术间的精细化管理。该院每个手术间的手术分类相对固定，手术间物品，仪器固定齐全，例如腹腔镜手术，无论是胃或肠道手术，他们的外科塔是不需要移动的，只需要移动一个悬挂式显示屏，这样不仅省去了巡回护士来回移动的时间，同时避免外科塔随意移动导致的空间位置改变。关于

消毒隔离，则是严格规定每台手术接台中间必须按规范处置房间后才能接下一台患者。用过的手术单严禁外露，放入污物收集袋后置于外走廊。除此之外，还有随处可见的外科手消毒液等，时刻提醒着医护人员严格执行消毒隔离制度。

规范落实核心制度。该院8点上班，9点钟，每个手术间都可以切皮，预防低体温的各项措施落实到位，各种手术器械、纱布清点贯穿于手术始终，由器械、巡回护士共同清点3遍（术前、关体腔前、关体腔后），器械检查认真细致，包括对有齿镊的齿有无，器械有无松动，关节螺丝有无遗失，纱布带等都要一一检查，杜绝器械方面的差错。手术结束，由器械组护士接收器械，再次核对数目后，进行分类处理。精细化的手术室管理，精在高水平的工作标准，细在流程管理的环节。

手术室物流管理系统完善。医生在手术前一天开好所需耗材，库房根据医嘱统一配送至相应的手术间，使用耗材完毕后通过医嘱确认计费，高值耗材PDA扫码计费。术中需要临时增加耗材采用SPD智能柜、机器人送货等方式，在这里，护士需要掌握的是医生不同的手术技巧，而不仅是不同的耗材需求，真正做到把护士还给患者。

进修，让我开阔了视野，学到了终身受益的知识，我希望将所学知识回馈给医院，发挥自己的光和热。协助护士长加强手术室基础管理：寻找工作中的难点，易出错点，优化流程，制定具体方案。加强消毒隔离制度落实：落实接台手术SOP，整改处置间等。协助护士长落实护理培训计划和培训目标：包括分层次培训，新护士、轮转护士等，做好传帮带，更好地为患者服务。

手术室 鲍敏

老杨的媳妇来病房

昨天我上办公班，刚坐下，便听到后面有脚步声停下，我抬头一看，是老杨的媳妇儿。连忙站起来：“阿姨，你怎么来啦？”阿姨笑着说：“我一人在家没事，来病房看看，顺便看看你们。”我一阵心酸，眼角不由得有点湿润，老杨是白血病患者，刚去世一月余。

还记得老杨刚来我们科是2017年，是我负责的床位。他是一位高高、黑瘦黑瘦的老人，说话比较直，也很风趣，经常和我们开玩笑，但也有倔脾气的时候。每次用化疗药时候，老杨都会给我们“甩脸色”，见到我们总是面无表情地翻白眼，和他讲话也爱理不理。我们知道化疗病人的痛苦，从来不计较，依旧周到护理、细心安慰他。化疗结束，就会出现骨髓抑制期，各种发热、乏力、疼痛纷至沓来，比起化疗期间的恶心呕吐好不到哪儿去。老杨除了这些，期间还要忍受牙周炎的折磨，整天捧着腮帮子，吸着口水，见到我们照样“甩脸子”，不爱讲话，躺在床上也不出来。随着骨髓抑制期好转，老杨的笑容也慢慢多了起来，爱说话了，也经常出来逛逛，见到我们总是笑嘻嘻得喊老师，甚至学着我们的口气喊一个护士为“王主任”（我们科的开心果），两人斗起嘴来互不相让，很是有趣。

但是1年的积极治疗没有换来疾病的缓解，白血病细胞就像开了闸门的洪水猛兽一样在他体内横冲直撞，他的身体被摧残得更加瘦弱不堪，使得治疗难上加难，治愈的希望微乎其微！那段时间老杨郁郁寡欢，加之他居住的地方面临拆迁，租不到房子，人家听说他的疾病都不愿租房，他自己又不愿和儿女住在一起，在双重打击下，他的身体每况愈下，直到下不了床、讲不了话，最后离我们而去。

阿姨在护士站打完招呼后就在病房里转起来，见到以前的病友都会聊几句。我发现，尤其在老杨以前住过的房间，阿姨停留的时间比较长，总是左看右看，时而还发个呆，也许她在回忆老杨住院时候的模样吧！回去的时候，阿姨又来和我们道别，并感谢我们那段时间对老杨的照顾，还说，老杨走了好，这样就再也不受罪了，看着他受罪，而自己无能为力，心里非常难受，并表示以后还会经常来看我们的。我知道，阿姨和老杨居住一辈子的地方已经不存在了，病房是老杨最后停留过的地方，这里有老夫妻俩一起抗癌的点点滴滴，有老杨的喜怒哀乐，这里是最后值得她追忆的地方！

血液科 唐绪妹

做真实的自己

生活中我们常常遇到困扰，该怎么样做才能不得罪人，让大家高兴，自己也不委屈……

做一个好人？任何人请你帮忙，都不拒绝，笑脸相迎？可是最终的结果很可能因为分身乏术，自己份内事没做好，答应别人的事也没做好。甚至会让那个你帮助了的人觉得你没有用心，敷衍了事，不守信用；旁观者则觉得你是个傻瓜，任人宰割，是一个不懂得拒绝、可以呼来喝去的弱者；领导可能会觉得你是一个没有责任心，不可委以重任的人！还是做一个强势的人？爱憎分明，努力进取，事事争先的积极分子？但这样也许又有人会说你爱慕虚荣，喜欢出风头，似乎这样也并不一定能够得到大家的认可。

于是，我想，还是做自己吧！做好自己的份内工作，对于别人的求助力所能及地伸出援助之手，如果超出我的接受范围，我也只好婉言谢绝，不做伤害别人的事，不做违法、违反道德的事，遵纪守法，管理好自己的情绪，管好自己的嘴巴，做到“闲谈莫论人非，静坐常思己过”，还有那句古语“心底无私天地宽，胸中有度是非明”，懂得取舍，做真实的自己。

烧伤整形科 张凤