

春节大鱼大肉吃多了？四招给肠胃“减负”

春节假期刚过，不少人的肠胃已“抗议”了——油腻、积食、消化不良，成了节后的普遍烦恼。开春时节，万物复苏，人体也需要调整状态，为全年健康打下基础。如何科学调理？专家为大家支招，教你轻松化解节后肠胃负担。

节后调理，给身体来次“大扫除”

春节期间，饮食偏油腻，作息不规律，脾胃负担加重，容易出现积食、湿气和重等问题。中医认为，春季是阳气升发的关键期，如果体内积滞过多，会影响阳气疏发，甚至引发内热、过敏等不适。此外，气温回升，湿度增加，食物容易变质，人体免疫力若因疲劳下降，患病风险也会增加。因此，节后调理尤为重要。

四招轻松化解节后肠胃负担

第一招：清通肠胃，刮油排浊

节后饮食应以清淡为主，帮助脾胃恢复运化功能。早餐可以选择燕麦粥、小米山药粥，晚餐喝点白萝卜汤，

有助于消食导滞。如果觉得油腻，可以适当饮用山楂陈皮茶或大麦茶，帮助消化。多吃芹菜、西兰花、菌菇等富含粗纤维的食物，促进肠道蠕动，排出体内积滞。

第二招：剩菜处理，宁舍勿食

食物存放时间过长，不仅营养流失，还容易滋生细菌，甚至产生有害物质。海鲜、凉菜和绿叶蔬菜尽量不要隔夜食用。如果确实有剩菜，建议及时冷藏，存放时间不超过24小时，食用前充分加热，尽量避免反复加热。

第三招：饮食顺时，少酸多甘

春季肝气偏旺，酸味食物有收敛作用，过量食用可能影响阳气生发。甘味食物则有助于健脾益气。荠菜、菠菜、豆苗、春笋等春季时令蔬菜可以多吃。红枣、山药、南瓜、小米等甘味食物也适合节后食用。山楂、柠檬等酸涩食物可适当减少。葱、姜、韭菜等辛香食材适量食用，有助于疏发阳气。

第四招：“春捂”保暖，适度运动

有助于消食导滞。如果觉得油腻，可以适当饮用山楂陈皮茶或大麦茶，帮助消化。多吃芹菜、西兰花、菌菇等富含粗纤维的食物，促进肠道蠕动，排出体内积滞。

春节后应做好四方面的保健措施

今年春节假期后，我们应注意心理、日常生活、锻炼等方面改善，以达到健康的目的。节后养生要注意什么？

1. 心理方面

首先要保持良好的心态，保持愉快的心情。俗话说，愤怒会伤害肝脏。平时要尽量避免愤怒，冷静下来，保持乐观开朗的心态，这样可以有效熄灭肝火，有利于养肝。此外，如果情绪经常波动过大，可能会刺激五脏，打破五脏的平衡，容易导致神经衰弱和内分泌失调，从而降低人体免疫力。因此，

有必要调整你的心态来保持健康。

2. 运动方面

一方面，户外运动是保持健康的必要因素，可以通过散步、打球、慢跑等来实现。另一方面，你也可以在室内做一些瑜伽、健身锻炼和其他锻炼，这不仅有利于改善身体的功能，而且有利于塑造。

3. 起居方面

长期的家庭生活，将不可避免地影响有规律的工作和休息习惯，可能出现晚上睡觉，早上起床，建议尽量坚

持早睡早起的规律工作和休息，以保持正常的生物钟平衡，最好有午餐休息的习惯，时间控制在半小时到一小时之间，有利于健康。睡觉前不要玩手机，以免影响睡眠质量。

4. 工作方面

假期结束后可能很快进入工作状态，进入紧张的工作可能会让一个人感到一定的陌生感和不适应，建议提前调整工作和休息，放松心情，给自己一定的缓冲时间，以便更好地调整他们的状态，可以从更容易的工作开始。

为破解辖区0-6岁幼儿“就医路途远、体检不方便”的民生痛点，郧西县上津卫生院主动作为，精准发力，于春节前组建由儿科、保健科骨干医护人员组成的专项服务团队，启动“幼儿健康入户送温暖”专项行动，将专业医疗服务与新春美好祝福送到幼儿家门口。医院前期通过网格化排查摸底，重点筛选出行动不便的幼儿、留守儿童、困境家庭幼儿等群体，建立了详细的服务台账，明确了每名幼儿的年龄、健康状况以及个性化需求。医护团队提前与家长电话预约入户时间，配备齐全便携式体检设备、健康档案本、儿童保健手册、常用药品以及新春福袋，确保“一户一策、服务到位”。图为医院医生上门服务图片（上津分院 张 伟）



河夹分院：为返乡人员送“新春健康大礼包”

近日，河夹镇卫生院组织开展节前返乡人员免费健康体检活动，为他们送上一份特殊的“新春健康大礼包”。

健康服务“零距离”。针对返乡人员时间紧、流动性大的特点，河夹镇卫生院精心组织、周密部署，采取集中体检与流动体检相结合的方式，在镇卫生院设立固定体检点，另组建一支健康体检小分队深入各村开展流动体检服务，确保返乡人员“应检尽检”。体检涵盖身高、体重、血压、血糖、血常规、血脂、心电图等常规项目。

健康宣教“面对面”。体检过程中，医务人员认真为每一位返乡人员进行细致检查，详细询问其工作环境、饮食

习惯和生活方式等基本情况，耐心解答疑惑，并根据检查结果，为他们提供个性化的健康指导和诊疗建议。医务人员还通过发放宣传资料、现场讲解等方式，向返乡人员普及冬季常见疾病预防、合理饮食、科学运动等健康知识，倡导他们树立“每个人都是自己健康第一责任人”的理念，引导其养成健康良好的生活方式，提高自身预防保健意识。同时，医务人员还向返乡人员宣传国家基本公共卫生服务项目、医保报销等惠民政策，提高他们对惠民政策的知晓率和参与度。

群众点赞“很暖心”。“在外打工一年了，一直想做个健康体检，奈何没时间回去。这次一回村就接到体检通知，镇

卫生院把健康体检送到家门口，真的太及时、太方便了！今天不仅检查了身体，还学到了很多健康知识，了解了不少惠民政策，感觉心里暖暖的。”刚做完体检的李大姐高兴地说。

据悉，首场活动当天就有50余名返乡人员参与。此次春节前返乡人员免费健康体检活动的开展，不仅让返乡人员切实感受到了党和政府的温暖与关怀，也进一步增强了他们的幸福感和获得感。（河夹镇卫生院 何泽梅）

分院动态

（上接一版）就学科建设、人才培养、职工权益、服务优化等关键问题提出了诸多建设性意见。分组讨论结束后，全体代表观看了爱国主义教育影片，进一步凝聚了爱国情怀与奋进力量。随后，院长何义勇主持召开主席团会议，集中听取各小组讨论意见及工会提案征集情况汇报，为大会决议的形成提供了重要依据。

下午17时30分，大会第二次全体会议召开。会议宣读了分组讨论代表意见建议并逐一回应，随后依次表决通过了关于医院工作报告、工会工作报告、财务预决算报告、“十五五”发展规划及六项制度修订的决议草案，将大会共识转化为推动医院发展的具体行动纲领。

最后，院党委书记刘海波在闭幕式上作总结讲话。他首先祝贺大会圆满成功，并向全体代表、全院干部职工及关心支持医院发展的各界人士致以诚挚问候与衷心感谢。他强调，本次大会是在“十五五”规划开局、医院向三级医院迈进的关键时期召开的一次重要会议，明确了2026年的核心任务与目标。他要

求全院上下统一思想、凝心聚力，以学科和人才建设为支撑，真抓实干提升医疗服务质量。他号召全院职工砥砺前行，为医院高质量发展及县域健康事业建设贡献郧医力量，并宣布大会胜利闭幕。（宣传科 王 璇）

久坐久卧藏隐患

久坐久卧带来的健康隐患。据悉，患者吉某此前因右胫骨平台骨折需长期卧床休养，期间因肢体缺乏活动，逐渐出现右下肢明显肿胀、疼痛等症状，严重影响正常生活。家属察觉异常后，第一时间将其送至我院心胸大血管外科就诊。我院医护人员迅速响应，为患者完善下肢血管彩超检查，明确诊断为下肢深静脉血栓形成。

针对患者病情，心胸大血管外科团队快速研判，制定个性化诊疗方案，在介入下为患者实施下腔静脉滤器置入术，术后辅以规范抗凝治疗，并针对性指导患者进行适当肢体活动，促进血液循环。经过系统治疗与护理，患者右下肢疼痛及肿胀不适症状逐步缓解，恢复情况良好。

专家强调，下肢深静脉血栓的防治需遵循“能动则不静，能防则不治”的原则，预防远胜于治疗。为帮助市民有效防范，我院特推荐一套简单易学、随时随地可开展的“防栓操”，重点为踝泵运动，适用于卧床、久坐人群：勾脚尖时，缓慢、用力将脚尖向上勾至最大限度，保持5-10秒；绷脚尖时，再缓慢、用力向下绷脚尖，保持5-10秒；随后以踝关节为中心，带动脚趾做360度环绕运动，尽量扩大动作幅度。建议每小时练习5-10分钟，日常可根据自身情况增加练习次数。

在此，我院呼吁广大市民，尤其是长期卧床、久坐办公、长途出行人群，提高对下肢深静脉血栓的警惕意识，主动践行科学预防方法，坚持适度肢体活动，养成良好的生活习惯，切实守护自身生命健康。（心胸大血管外科 魏家安）

抢抓机遇

加快发展

全力打造鄂陕毗邻地区现代化医疗中心

郧西人医

YUN XI REN YI 关注微信公众号

郧西县人民医院主办 内部工作简报
2026年02月(第213期) 业内免费交流



我院第十二届四次职代会胜利召开

1月30日，郧西县人民医院第十二届职工代表大会四次会议在新院区学术报告厅隆重召开。全体职工代表承载着全院职工的殷切嘱托，齐聚一堂、共商大计，顺利完成各项既定议程，为医院高质量发展注入了强劲动力。

上午8时30分，大会预备会议由工会主席张成才主持，会议严格履行民主程序，表决通过了增补职工代表名单，审议通过了《郧西县人民医院第十二届四次职工代表大会代表资格审查报告》、《郧西县人民医院第十二届四次职工代表大会主席团成员名单》等关键事项，为大会的有序推进筑牢了坚实的组织基础。随后，大会第一次全体会议在庄严的国歌声中启幕，院党委书记刘海波主持会议。

会上，院长何义勇作医院工作报告，报告全面回顾了2025年医院在党建铸魂、质量淬炼、专科赋能、人才集聚、民生暖心、文化浸润、平安护航七大维度取得

的显著成效；过去一年，医院党总支成功升格为党委，“三乙”等级评审筹备工作稳步推进，建成2个省级重点（建设）专科，成功落地41项新技术新项目，群众就医满意度攀升至96%以上，各项运营指标稳居全市同级医疗机构前列。报告同时清醒地剖析了当前医院在医疗服务能力、精细化管理、人才队伍建设及安全风险防控等方面存在的短板与不足，并确定了精准施策、补齐差距的具体思路。

立足“十五五”规划开局之年的发展定位，报告明确了2026年“稳中有进、提质增效”的工作目标，将全力冲刺“三乙”“等级评审、建成湖北医药学院药护学院的显著成效；过去一年，医院党总支成功升格为党委，“三乙”等级评审筹备工作稳步推进，建成2个省级重点（建设）专科，成功落地41项新技术新项目，群众就医满意度攀升至96%以上，各项运营指标稳居全市同级医疗机构前列。报告同时清醒地剖析了当前医院在医疗服务能力、精细化管理、人才队伍建设及安全风险防控等方面存在的短板与不足，并确定了精准施策、补齐差距的具体思路。

会上，院长何义勇作医院工作报告，报告全面回顾了2025年医院在党建铸魂、质量淬炼、专科赋能、人才集聚、民生暖心、文化浸润、平安护航七大维度取得

的显著成效；过去一年，医院党总支成功升格为党委，“三乙”等级评审筹备工作稳步推进，建成2个省级重点（建设）专科，成功落地41项新技术新项目，群众就医满意度攀升至96%以上，各项运营指标稳居全市同级医疗机构前列。报告同时清醒地剖析了当前医院在医疗服务能力、精细化管理、人才队伍建设及安全风险防控等方面存在的短板与不足，并确定了精准施策、补齐差距的具体思路。

立足“十五五”规划开局之年的发展定位，报告明确了2026年“稳中有进、提质增效”的工作目标，将全力冲刺“三乙”“等级评审、建成湖北医药学院药护学院的显著成效；过去一年，医院党总支成功升格为党委，“三乙”等级评审筹备工作稳步推进，建成2个省级重点（建设）专科，成功落地41项新技术新项目，群众就医满意度攀升至96%以上，各项运营指标稳居全市同级医疗机构前列。报告同时清醒地剖析了当前医院在医疗服务能力、精细化管理、人才队伍建设及安全风险防控等方面存在的短板与不足，并确定了精准施策、补齐差距的具体思路。

会上，院长何义勇作医院工作报告，报告全面回顾了2025年医院在党建铸魂、质量淬炼、专科赋能、人才集聚、民生暖心、文化浸润、平安护航七大维度取得

的显著成效；过去一年，医院党总支成功升格为党委，“三乙”等级评审筹备工作稳步推进，建成2个省级重点（建设）专科，成功落地41项新技术新项目，群众就医满意度攀升至96%以上，各项运营指标稳居全市同级医疗机构前列。报告同时清醒地剖析了当前医院在医疗服务能力、精细化管理、人才队伍建设及安全风险防控等方面存在的短板与不足，并确定了精准施策、补齐差距的具体思路。

会上，院长何义勇作医院工作报告，报告全面回顾了2025年医院在党建铸魂、质量淬炼、专科赋能、人才集聚、民生暖心、文化浸润、平安护航七大维度取得

简讯

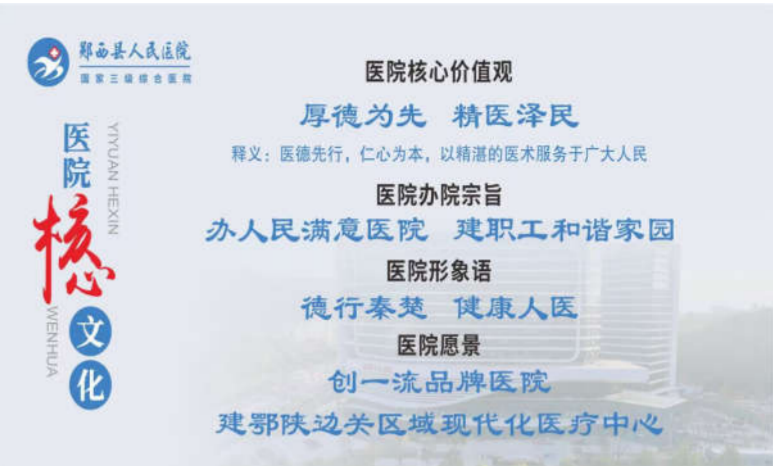
1月26日至30日，郧西县人民医院严格按照全县征兵工作统一部署要求，精心组织、周密安排，以高度的政治责任感和严谨的专业精神圆满完成春季征兵体检各项任务，累计为285名应征青年提供了全面、规范、高效的体格检查服务。（宣传科 阮森）

1月27日，县麻醉学专业委员会工作会议暨舒适化诊疗工作会议在我院召开，会议采用“实操演示+学术研讨”模式，汇聚全县麻醉专业委员及各级医疗机构相关骨干，通过实操指导与学术交流，助推县域医疗服务升级，夯实麻醉质控基础。我院副院长宋方敬出席会议并致辞，副院长、医务科主任彭磊作总结发言。（麻醉科）

2月4日，郧西县120急救中心顺利完成整体搬迁，正式入驻县人民医院新院区5号楼。作为县域急诊急救的“指挥中枢”，郧西县120急救中心始终坚守“人民至上、生命至上”服务理念，承担着全县及周边区域危重症患者、突发公共事件和灾害事故伤员紧急医疗救援调度指挥的重要职能。（宣传科 王 璇）

2月10日下午，十堰市大和医院健康体检中心主任陈立东一行专家莅临我院健康体检管理中心检查指导工作，我院副院长凌丹、健康管理中心主任王强陪同。（健康管理中心 陈小霞）

2月11日，我院组织开展冬春火灾隐患排查“百日行动”暨春节假期前安全生产专项检查。院长助理杨前军带队，保卫科、后勤服务中心等相关职能科室负责人及骨干人员陪同，以实际行动夯实安全生产主体责任，坚决防范化解各类风险隐患。（宣传科 阮 森）



县领导春节前夕莅临我院开展慰问活动

2月12日至13日，县人大常委会副主任哈荣霞、副县长高婷婷先后莅临我院开展新春慰问活动，将温暖与祝福送到了医务工作者和患者的心坎上。

2月12日，哈荣霞一行首先来到医院120急救中心。她走进调度大厅，详细查看了调度工作台的运行情况，并逐一检查急救人员、调度员进行了交流。她特别叮嘱大家，在全力做好急救保障、为患者提供及时高效服务的同时，一定要做好自身防护，合理安排作息，劳逸结合，以饱满的精神状态筑牢群众生命健康的“第一道防线”。

2月13日，副县长高婷婷一行莅临医院，专程看望慰问了坚守在临床一线的医务人员，并向住院患者送上了新春的祝福。高婷婷副县长深入各临床科室，与在岗医务人员亲切握手、促膝交谈，详细询问了春节期间科室的值守安排、患者收治情况以及医疗服务保障措施，并真切地了解了医务人员的工作强度与身心状态。高婷婷强调，医院要切实

做好一线医务人员的后勤保障工作，用心用情解决大家在工作和生活中遇到的急难愁盼问题，让全体医务人员能够真切感受到党和政府的温暖、安心工作、舒心过节。同时，她也十分关心住院患者的康复情况和节日生活，要求医务务必做好节日期间的医疗服务和患者关怀工作，确保患者在医院也能感受到新春的温暖。（宣传科 王 璇）

做好一线医务人员的后勤保障工作，用心用情解决大家在工作和生活中遇到的急难愁盼问题，让全体医务人员能够真切感受到党和政府的温暖、安心工作、舒心过节。同时，她也十分关心住院患者的康复情况和节日生活，要求医务务必做好节日期间的医疗服务和患者关怀工作，确保患者在医院也能感受到新春的温暖。（宣传科 王 璇）



2月11日上午，我院党委书记刘海波，党委副书记刘海波，党委副书记纪度红莲，工会主席张成才，副院长宋方敬、彭磊等一行走访慰问了医院部分老职工，为他们送去了新春的祝福和诚挚的关怀。（宣传科 孙 雪）

县紧密型县域健共体党委会在我院召开

1月29日上午，中共郧西县紧密型县域医疗卫生健康服务共同体医院委员会（扩大）会议在我院召开。县卫健局党组书记、局长，县健共体党委书记严冰主持会议并讲话，健共体党委副书记张友勇，健共体党委副书记、健共体总医院党委书记刘海波，健共体总医院院长何义勇，健共体党委委员、各大赛事中心主任王强陪同。

2月11日，我院组织开展冬春火灾隐患排查“百日行动”暨春节假期前安全生产专项检查。院长助理杨前军带队，保卫科、后勤服务中心等相关职能科室负责人及骨干人员陪同，以实际行动夯实安全生产主体责任，坚决防范化解各类风险隐患。（宣传科 阮 森）

会议还听取了2026年政府工作报告涉及卫生健康领域的任务清单、前期党委会决议落实情况、专业委员会组建、中心药房与审方中心建设、智慧共享中医房推进、乡村医疗资源布局规划等专项工作汇报，并就下一步实施路径进行研究部署。

会议要求，健共体各成员单位与相关责任中心要迅速根据会议讨论意见，修订完善各项制度方案，必须紧盯时间节点，加快信息化建设，审方中心

等重点项目进度，着力破解机制运行中的堵点问题，确保各项工作部署落到实处，取得实效。

严冰在总结讲话中指出，前期健共体建设探索取得阶段性成效，但面临的问题与挑战不容忽视。他强调，要进一步提高政治站位，压实工作责任，以完善制度体系、优化资源配置、强化考核督导为抓手，全力推动紧密型县域医共体建设向纵深发展，切实提升全县医疗卫生服务整体效能，更好保障人民群众健康福祉。（宣传科 阮 森）

我院成功救治 83 岁高龄危重大咯血患者

近日，我院联合国药东风总医院开展重症密团队协作，凭借高难度介入手术成功为一名 83 岁突发大咯血的高龄患者雷女士实施支气管动脉造影+经导管支气管动脉栓塞术，从死神手中夺回患者生命。

据悉，83 岁的雷女士因“咯血 3 天”入住我院中医科，入院时已伴随肺部感染症状，且咯血原因不明，随时可能引发失血性休克、窒息等致命风险，病情危急。中医科医疗团队第一时间启动重症监护预案，迅速为患者下达病重通知，同步开展心电图监护、血氧饱和度监测、药物止血、抗感染、止咳及静脉营养支持等一系列综合治疗，有效控制住患者初期咯血症状。

在患者入院第 3 天时，雷女士突然出现急性大咯血症状，咯出鲜血总

量达 500ml，同时伴随血氧饱和度及血压骤降，生命体征濒临不稳。面对如此凶险的急性出血，传统药物止血治疗已难以奏效，患者生命安全受到严重威胁，救治工作陷入紧急关头。

危急时刻，我院中医科牵头，迅速集结呼吸与危重症医学科、放射介入科、消化内科、重症医学科等多学科专家团队，对患者病情进行紧急评估，同步联动国药东风总医院开展远程会诊，共同研判影像学检查结果，在全力采取对症措施稳定患者生命体征的同时，快速梳理救治思路。国药东风总医院李春华副主任医师结合病情分析，判断咯血大概率源于破裂的支气管动脉。

李春华副主任医师与我院何敏主治医师联手，为患者紧急施行“支气管

动脉造影+经导管支气管动脉栓塞术”。术中，两位专家凭借精湛的诊疗技术，在复杂的血管网络中借助造影剂精准定位到出血责任血管，随后选用特定栓塞材料对出血血管进行精准封堵。术后造影复查显示，目标血管血流已完全中断，急性出血即刻停止，手术全程顺利，患者平安返回病房接受后续监护治疗。

此次高龄大咯血患者的成功救治，离不开“快、准、协”三位一体的诊疗支撑。更值得一提的是，无缝衔接的多学科、跨院协作模式成为救治成功的关键保障，从初期鉴别诊断、危重监护，到中期紧急决策、手术实施，再到术后综合管理，两院各专科高效联动、信息互通、优势互补，构建起覆盖诊疗全流程的生命保障网络。（中医科 张永龙）

我院十大新技术

超声引导下颈脊神经根后支脉冲射频术

技术释义：

采用超声实时引导精准定位颈脊神经根后支，通过脉冲射频技术调控神经信号传导。该技术仅需单针穿刺（创口<2mm），全程可视化操作，主要表现的安全、微创、精准、有效的可视化微创介入技术。它通过超声精准导航结合电刺激精准定位目标后支，应用非热凝固的脉冲射频能量，可逆地调制疼痛信号传导，从而提供中长期的疼痛缓解。

核心优势包括：

1.可视化操作：超声实时成像，避免血管神经损伤；
2.无创修复：脉冲能量可逆调节神经，无组织热损伤；

3.高效镇痛：单次治疗解除颈肩顽固性疼痛；
4.中医协同：术后配合中医中药综合调理，复发率降低 60%。

技术适应症：颈源性头痛（中医“项痹”范畴）；

颈肩背顽固性放射痛（中医“经筋痹阻”证）；

颈脊神经后支卡压综合征、上肢疼痛等疼痛；

拒绝开放手术的高龄患者及传统针灸、推拿疗效不佳者。

开展情况：技术带头人张世伟。自 2022 年引进该技术，已完成手术超 200 例，突破传统封闭治疗局限，取得满意的临床疗效，是市级先进特色技术，也填补本地区中医疼痛可视化微创介入治疗的空白。



医护护航写奇迹 危重患者获新生

八十三岁王奶奶在重症医学科重获新生并快乐过生日

“祝你生日快乐，祝你健康平安……”近日，在我院重症监护室内，医护人员手捧蛋糕，轻声为刚脱离生命危险 83 岁王奶奶唱响生日歌，庆祝这场跨越生死的新生。

据悉，王奶奶因“左下肢疼痛伴活动障碍 6 小时”前往郧西县人民医院老年医学科就诊。医护人员检查时发现，老人全身多处疼痛并伴随阵发性抽搐，左手第三指可见一大小约 3mm 脓疱。胃肠烧伤整形外科杨士国副主任会诊后，结合病史追问，确诊老人为重症破伤风，病情极为凶险。

考虑到患者生命安全，医护人员第一时间与家属沟通，将其紧急转入重症医学科进一步救治。此时，王奶奶已出现张口及吞咽困难、颈项强直等症状，随时可能呼吸肌麻痹或恶性心律失常导致死亡，救治工作刻不容缓。

面对这一死亡率极高的危急重症，

重症医学科陈鹏主任迅速牵头，组织多学科联合攻坚，立即启动紧急救治机制，带领治疗团队结合患者病情，快速制定并实施了全面、规范、精准的分层救治方案，全力与死神竞速。

救治期间，护理团队同样坚守一线，日夜值守，实行 24 小时专人监护，每 2 小时为患者翻身、叩背、按摩肢体，有效预防压疮、静脉曲张等并发症；在患者病情逐渐稳定后，及时协助其开展胃肠烧伤整形外科杨士国副主任会诊，结合病史追问，确诊老人为重症破伤风，病情极为凶险。

考虑到患者生命安全，医护人员第一时间与家属沟通，将其紧急转入重症医学科进一步救治。此时，王奶奶已出现张口及吞咽困难、颈项强直等症状，随时可能呼吸肌麻痹或恶性心律失常导致死亡，救治工作刻不容缓。

面对这一死亡率极高的危急重症，

近日，我院神经内科凭借精准的检查技术与多学科协同诊疗能力，成功为一位深受长期头痛困扰的患者找到致病根源。

据悉，患者屈女士深受头痛困扰近 10 年，期间多次辗转就诊，却始终未能明确病因，治疗效果不佳。近日，屈女士前往郧西县人民医院神经内科就诊，副主任医师武松接诊后，精准判断并建议其进行经颅多普勒超声发泡试验（简称 TCD 发泡试验）。

检查结果显示，屈女士 TCD 发泡试验呈阳性（潜在三型），提示可能存在心脏右向左分流问题。医护人员进一步为其安排心脏超声检查，最终确诊为卵圆孔未闭。随后，神经内科与心内科快速联动，结合患者病情，建议其转入心内科接受心脏卵圆孔未闭封堵术。得知困扰自己多年的头痛终于找到病根，屈女士情绪十分激动，对武松医师及医护人员表达了诚挚感谢，并积极配合后续介入治疗。

据了解，TCD 发泡试验是一项无创、安全、高灵敏度的检查技术，通过注射超声小气泡造影剂，结合超声监测脑血流情况，可精准判断是否存在心脏右向左分流，如卵圆孔未闭等问题，为不明原因脑卒中、长期偏头痛、反复头晕等病症的病因排查提供重要支撑，填补了区域内相关精准筛查技术的空白。

该检查适用人群广泛，尤其适合不明原因脑卒中、短暂性脑缺血发作（尤其中青年患者）、长期偏头痛（尤其先兆性偏头痛）、反复头晕晕厥及脑梗死后病因不明者，同时可用于潜水员、航天员等特殊职业筛查，以及卵圆孔未闭封堵术后的疗效评估，切实满足不同群体的诊疗需求。

神经内科专家提醒，头痛、头晕看似常见，若长期反复发作或病因不明，需提高警惕，及时进行相关筛查，做到早发现、早干预、早治疗。

（神经内科 武松）

神经内科以 TCD 发泡试验破解长期头痛难题

提振精神

奋力拼搏

强基提能

优化服务

争创三级甲等医院

我院护理质量与安全管理委员会会议顺利召开

1 月 27 日下午，我院 2025 年度护理质量与安全管理委员会会议在 5 号楼六楼 1 号会议室隆重举行。分管护理副院长刘春顺主持会议，护理质量与安全管理委员会成员及全院各科室正、副主任士长共计 50 余人齐聚一堂，共商护理事业高质量发展大计。

护理部主任李婷婷作详细汇报。在护理质量安全管理方面，通过完善制度体系、强化全程监督，全年护理不良事件发生率大幅下降，患者安全防线愈发牢固；培训考核工作亮点突出，在职护理人员培训、实习生与进修生规范化管理及考核有序推进，标准化培训体系日趋完善，多样化教学模式有效激发了护理人员的学习积极性，内勤员、陪检配送人员专项培训及院外教学管理能力提升培训全面开展，为提升全员综合素质筑牢根基。优质护理服务成果丰硕，

通过合理配置护理人力资源、加强专业人才培养，围绕患者与临床护士需求，健全高效服务体系，强化后勤保障支撑，充分发挥护理质控中心作用助力区域护理质量提升，积极探索医养融合服务模式为老年患者健康保驾护航，专项科研项目及成果转化均实现新突破。

李婷婷深入剖析了当前护理工作面临的挑战，护理服务需求持续提升，对护理人员的专业素养和应急处臵能力提出更高要求；护理团队稳定性面临考验，人才流失与问题亟待破解；护理专科建设存在薄弱环节，部分专科护理技术水平有待提升等。

会议最后，刘春顺以“道阻且长，行则将至”为主题发表总结讲话。他强调，当前医疗改革进入深水区，医院发展正处于爬坡过坎的关键阶段，

护理团队要勇当“变革先锋”，坚定发展信心，立足长远布局，他提出十项工作要求，字字千钧：“质量是底线，绝不能有丝毫松懈，要把护理文书书写、护理操作规范等基础要求刻在骨子里、落实在行动中，以‘零容忍’态度防范医疗事故；学习能力是核心竞争力，护士长要带头当好‘学习组长’，带领团队用新知识、新技术破解工作新难题；服务创新要紧跟时代步伐，积极探索服务新模式，让优质服务触手可及；人文关怀是护理的灵魂，既要精准救治患者躯体病痛，也要用心倾听其心理诉求；廉洁自律是从业底线，要严守医德红线，维护白衣天使的职业尊严。”他特别叮嘱全体参会人员：“要始终把安全放在首位，无论是上下班途中还是临床诊疗操作，都要时刻绷紧安全这根弦。”

（护理部 彭瑾）



近日，我院创伤显微外科医护人员主动担当、温情服务，冒雨前往院患者家中开展上门健康指导，用实

际行动诠释了“以患者为中心”的服务宗旨，赢得了患者及家属的高度赞誉。（创伤显微外科 关丽）

万家灯火背后的“医”靠

——郧西县人民医院春节期间医疗保障掠影

万家灯火辞旧岁，阖家团圆迎新春。当全县人民沉浸在新春佳节的欢乐氛围中，与家人欢聚一堂、共庆团圆之时，郧西县人民医院全体医护人员始终坚守医疗一线，以院为家、以民为本，用坚守诠释责任，用专业守护安康，筑起守护群众生命安全和身体健康的坚实防线。这个春节，他们的“年味”是忙碌，是奉献，更是对生命的庄严承诺。

“数”说担当：11932 人次背后的坚守

春节假期，对于郧西县人民医院的全体医护人员而言，是一场不眠不休的健康保卫战。据统计，节日期间，医院全院门、急诊共接诊患者 11932 人次。这一数字的背后，是全体郧医人“舍小家、为大家”的生动写照。他们放弃了与家人团聚的机会，默默值守在各自岗位上，以实际行动践行着“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的崇高职业精神。

“急”流勇进：急诊科的昼夜守护

急诊医学科作为医院守护群众生命健康的“前哨阵地”，春节假期始终保障高效运转，接诊量持续攀升。春节期间，科室护士李文艳主动伸出援手，为其购置棉服，用暖心举动为患者驱散寒意，让患者感受到家人般的关怀。（消化血液内科 纪道萍）

近日，我院消化内科一名五保户患者在住院期间，因衣着单薄倍感寒冷，科室护士李文艳主动伸出援手，为其购置棉服，用暖心举动为患者驱散寒意，让患者感受到家人般的关怀。（消化血液内科 纪道萍）

近日，我院中医科杨德富医师收到县红十字会颁发的“爱心人士”荣誉证书，该证书旨在表彰其 2025 年度对郧西县红十字公益事业的大力支持与无私奉献。这份荣誉，是对其践行医者初心、履行社会责任的高度肯定，也是其仁心仁爱、济世为民职业素质的真实体现。（中医科）

872 人次，院前急救出诊 68 人次，其中长途出诊 13 趟，用奔波与坚守打通群众急救“最后一公里”，院内抢救室累计抢救急危重症患者 132 人次，每一次抢救都凝聚着医护人员的专业与坚守。

“精”益求精，无影灯下的生命护航

手术室里无假期，无影灯下践初心。春节假期，外科医护团队同样坚守岗位，全力以赴，以精湛的医术为患者生命健康保驾护航。中心手术室统筹调配医疗资源，优化手术流程，高效承接全院手术需求，假期期间累计完成门诊、急诊手术 65 台次。为切实保障患者诊疗需求，医院自正月初三起率先恢复平诊手术接诊，手术承接节奏紧凑有序。这都是手术团队放弃休假、连续作战的成果，是他们用精湛的医术为患者解除病痛，为临床诊疗提供了最坚实的手术平台支撑，确保了节日期间外科诊疗工作的连续性与高质量。

“按”摩诊疗，医技力量坚实托举

医技科室作为精准诊疗的重要支撑，春节期间同步坚守、高效履职，为临床诊疗提供坚实技术保障。血液净化中心持续开放，节日期间接诊透析患者 425 人次，较平日增加 57 人次，全力保障返乡及本地透析患者不间断治疗，守护好透析患者的“生命线”；消化内镜中心快速响应群众需求，2 月 19 日成功为一名老年误食异物患者实施内镜下异物取出术，及时解除急症风险，2 月 20 日至 23 日全面恢复常规诊疗，有序接诊 63 人，诊疗服务规范高效；放射科新老院区同步开放，磁共振室 9 天全天候接诊，完成各类影像检查 2508 人次，远程

诊断报告 765 人次。同时，彩超、心电图、检验等科室同步坚守，接诊量稳步增长，服务保障院内外及乡镇患者，全方位保障群众就医需求，实现院内外医疗保障能力双提升。

“德”守后方，行政后勤全力保障

前方临床冲锋，后方保障有力。随着门诊、住院患者量大幅增加，医院各行政职能科室同步进入高强度工作状态。财务科、医务部、药剂科、医保科等科室履职尽责、高效运转，全力保障药品供应、费用结算、医保办理、医疗质量安全等工作有序推进；信息科、后勤服务中心等科室实行 24 小时值班值守，确保信息系统稳定、水电气供应正常、物资保障到位。全院上下前后方协同、各环节无缝衔接，保障诊疗流程顺畅高效、医院运行安全有序。

新春佳节，坚守是最美的风景；医心向党，守护是不变的初心。对于郧西县人民医院的全体职工而言，春节假期是一场用坚守诠释初心、用奉献精神书写担当的特殊“考试”。无论是急诊前哨的昼夜不息，无影灯下的精细雕琢，还是医技幕后的默默支撑，每一个岗位都在用行动书写着医者的担当。11932 人次的门诊急诊量，65 台次的手术，68 趟次的急救出车，425 人次的透析治疗，2508 人次的影像检查……每一个数字，都记录着郧医人的默默付出；每一次救治，都承载着对生命的崇高敬畏。他们以岗位为家，以责任为伴，用实际行动守护着郧西百姓的安康，成为了这个春节里最温暖、最坚实的“医”靠。

（宣传科 阮森）

我院多术式联合攻坚为「堵塞」之耳打开「希望之窗」

近日，我院耳鼻喉头颈外科在全身麻醉下精准完成耳内镜下右侧鼓室探查术、鼓室成形术、人工听骨听力重建术及鼻内镜下咽鼓管球囊扩张术，成功破解困扰患者许久的耳部顽疾，为其重启清晰听觉。

22 岁的患者张某一年来反复出现右侧耳闷伴听力下降，伴右耳间歇性耳鸣，多次行鼓膜穿刺术。近 3 月以来，出现右耳内间断溢液，自觉右耳听力下降明显，来我院耳鼻喉头颈外科门诊就诊，门诊检查后以“右侧粘连性中耳炎”收入住院。

入院后，耳鼻喉头颈外科诊疗团队高度重视，结合患者既往病史、临床症状及辅助检查结果，进一步明确诊断为“右侧粘连性中耳炎、咽鼓管功能障碍”。考虑到患者年纪尚轻，听力受损严重，且病情存在反复发作的特点，单纯单一术式难以达到根治效果。团队经过反复研讨、全面评估，为其量身定制了个性化多术式联合治疗方案，即耳内镜下右侧鼓室探查术+鼓室成形术+人工听骨听力重建术（必要时）+鼻内镜下咽鼓管球囊扩张术，力求一次性解决病灶、重建听力，降低复发风险。

手术在十堰市人民医院耳鼻喉头颈外科彭主任指导下完成，在耳内镜的精准引导下，首先探查右侧鼓室，术中探查发现患者中耳链连听骨链中断，行人工听骨植入、重建听力传导结构。随后进行鼓室成形以修复鼓膜，在解决了中耳炎问题后，针对患者咽鼓管功能障碍，手术团队实施了咽鼓管球囊扩张术，改善咽鼓管功能，以便更好解决粘连性中耳炎复发问题。整个手术历时近 3 小时，过程顺利，出血少。术后，患者生命体征平稳，听力已得到初步改善，目前正在接受后续康复治疗。

此次多术式联合手术的成功开展及咽鼓管球囊扩张术的引进，标志着我院耳鼻喉外科的发展又迈上了新的台阶。

（耳鼻咽喉头颈外科 汪喆）

县乡医联体远程提升计划启动「云端查房」

近日，我院心血管内科副主任余明通过高清视频系统，与数十公里外的夹河镇中心卫生院医生团队实现了“面对面”交流。

卫生院主管医生首先详细汇报了例老年高血压、糖尿病合并心功能不全患者的病情。随后，余主任通过远程系统为患者进行了“隔空”体格检查，并结合病史采集、影像检查等多种方式全面收集患者病情信息。在与县级医院专家团队现场共同商议后，余主任与卫生院主治医生一同确定了两位患者的个性化诊疗方案，并就诊断的明晰性、用药方案的调整以及后续康复的关键要点给出了具体而细致的指导。

这是我县县“县乡医联体远程提升计划——云端查房、共护健康”项目正式启动并进入常态化运行的一个镜头。

据了解，该计划制定了系统的三阶段推进策略，目前已顺利进入第三阶段，此阶段的工作重点包括：一是逐步将远程查房协作模式覆盖至辖区内所有乡镇卫生院，并根据各卫生院的实际需求灵活安排查房频次；二是不断丰富协作内涵，逐步开展“专科定向帮扶”，针对基层需求迫切的儿科、心血管、糖尿病等专科进行更具深度的技术指导和能力建设；三是配套开展“远程教学专场”活动，结合真实临床病例对基层医护人员进行常态化培训，全面提升其理论水平和实际操作能力。

（急诊科 肖娟）