



“唱响改革主旋律，扬帆医院新征程”

南华大学附属第一医院举办 2019 年迎春晚会，精彩的节目使整个会场气氛激扬澎湃、掌声连连、笑声不断

■本报记者 贺正香
通讯员 周王艳

本报讯 有梦想就有目标，有希望才会奋斗。1月30日晚，南华大学附属第一医院举办2019年迎春晚会，医院干部职工和家属欢聚一堂，精彩的节目使整个会场气氛激扬澎湃、掌声连连、笑声不断。

南华大学附属第一医院院长彭秀达发表了热情洋溢的新春贺辞，他向全院干部职工、离退休老同志、莘莘学子、广大病友及社会各界朋友，致以新年的问候与祝福！他说，2018年，医院门诊量和出院人次再刷新纪录，C、D型病例，Ⅲ、Ⅳ类手术大幅提升，新技术新项目层出不穷，国家心血管疑难病症诊治能力提升工程项目正式实施，牵手葛均波院士团队建立了衡阳市院士工作站，“胃癌诊治能力提升工程”成功申报湖南省临床重点专科建设项目。2018年，医院成功入选首批国家临床教学培训示范中心，成为骄傲的七十四分之一；普通外科专业获批国家第二批专科医师规范化培训基地。医院斩获国家自然科学基金9项，省自然科学基金37项。医院喜获国家发明专利及新型实用专利20项。

晚会在全体院领导、职能部门负责人、党支部书记、院合唱团代表合唱《歌唱祖国》中拉开帷幕。整场晚



晚会在全体院领导等代表合唱《歌唱祖国》中拉开帷幕 曹正平 摄

会分“我们都是开拓者、我们都是奉献者、我们都是奋斗者、我们都是追梦者”四个篇章，有歌舞、现场互动、三句半以及情景剧等15个节目，形式多样，场面热烈，精彩纷呈，处处洋溢着欢乐祥和的气氛，给现场观众带来了一场视听盛宴，展示了南华大学附属第一医院职工的风采，彰显了积极向上的医院文化以及该院打造医院文化品牌、提升职工文化素养、展示职工进取精神的良好风貌和氛围。医院第一、二党支部带来的《再唱江湖水》用嘹亮的歌声表现了中国人民不屈不挠的奋斗精神，也诠释新一代南华附一人在改革开放的征程中不断奋斗、默默奉献精神。《欢乐

中国年》《桃花谣》等一个个激情高昂、满怀活力、牵动人心的节目将晚会现场推向一个又一个高潮。三句半《夸夸十九大，赞赞咱医院》带大家回首往昔，回忆了无数的医务工作者为医院建设做出的不懈努力，也道出了南华附一人对医院的热情，努力追寻，坚信医院的明天会更加灿烂辉煌。《美丽的附一我的家》更是将晚会现场的气氛活跃到了极致，精彩的节目使整个会场气氛激扬澎湃、掌声连连、笑声不断。伴随着《我们的新时代》的优美旋律，历时两个小时的晚会在大家意犹未尽的喝彩声中完美落幕。

宫颈癌疫苗指导门诊开诊了

设在市妇幼保健院门诊五楼妇女保健科 A506 室,接诊时间为周一至周五全天,周六上午

■本报记者 刘臻 通讯员 雷林宸

本报讯 HPV疫苗登陆衡阳以来，引起雁城百姓的极大关注，但如何选择合适的疫苗进行接种？二价、

四价到九价，数字的不同分别意味着什么？什么情况下可以接种？什么情况下不宜接种？男性需要接种吗？1月28日，衡阳市妇幼保健院宫颈癌疫苗指导门诊开诊。门诊由资深的专业人士坐

诊，为大家解疑答惑，指导大家接种合适的疫苗，保护雁城百姓的健康。

据悉，宫颈癌疫苗指导门诊设在门诊五楼妇女保健科 A506 室，接诊时间为周一至周五全天，周六上午。

“四镜”联合妙手取石

市第一人民医院普外科微创手术团队连续高质量地完成了多例操作复杂的腹腔镜微创手术

■本报记者 刘臻
通讯员 管华林

本报讯 二次以上胆道手术一直是普外科的难点，特别是以往接受过开腹胆囊切除手术后的患者，腹腔粘连严重，胆总管结石复发，再次开腹的手术风险会大大增加，而为此类患者实施腹腔镜手术在以前更被认为是“不可能的事情”。

近日，由吕海涛主任医师带领的市第一人民医院普外科微创手术团队，在雷雨激副院长、龙桃清主任、阳君武副主任的指导下，连续高质量地完成了多例操作复杂的腹腔镜微创手术，勇闯“手术禁区”。手术的成功开展配合普外科护士长吴红娥等护理团队的精心护理，患者住院时间缩短，治疗费用减少。

一名47岁女性患者，因二次复发胆总管结石来到市第一人民医院。

普外科团队为其进行了四孔法腹腔镜下胆总管切开取石术，手术过程非常顺利。术后配合快速康复护理，术后第二天就可以下床活动，术后第7天拆线出院。出院时，患者对普外科的精湛微创技术和优质的快速康复护理服务赞不绝口，感激不已。

另一名63岁男性胆总管结石患者手术中，普外微创手术团队创新性地为患者行“四孔法腹腔镜下胆囊切除+经胆囊管胆总管取石术”。手术难度进一步加大，但手术效果却十分喜人。由于熟练的技术，手术过程非常顺利，术后配合快速康复护理，术后恢复相当于只作了一次腹腔镜胆囊切除手术，达到了腹部微创快速康复效果。

一名65岁“胆囊结石+胆总管结石”男性患者手术中，微创手术团队为其详细地制订了“三孔法腹腔镜下胆囊切除术+胆总管切开胆道镜下取石+免T管胆总管一期缝合术”，手术十分顺

利，仅用2个小时。由于未放置T管，避免了术后长期放置T管所引起的不适，配合术后应用快速康复护理，使患者避免了传统手术需要20多天才能恢复的问题，7天后便顺利出院，真正实现了“微创+快速康复”的完美结合。

而在操作复杂、疑难重症颇多的胃肠疾病方面，吕海涛主任医师带领微创手术团队积极创新，不断攻破技术难题。近日，团队为一名70岁女性直肠癌病人高质量地完成了该院首例自主腹腔镜直肠癌根治术，填补了该院长期以来在该领域的空白。

目前，微创技术在普外科的工作中得到了广泛应用。吕海涛表示，发展“腹腔镜微创手术+术后快速康复护理”是普外科顺应时代发展的必由之路，这既可提高科室整体微创技术及护理水平，更可为广大患者提供更好的医疗服务。

过年 怎样才吃得健康？

市疾控中心专家提供的六条建议要牢记在心

■本报记者 贺正香

快过年了，总少不了亲朋好友齐聚一堂，以续亲情以报亲恩以示孝顺。人们的饮食和作息也不自觉地切换成“过节模式”，饭局不断，饱了口福，却苦了肠胃，尤其对糖尿病和高血压患者而言，会是一个纠结和难熬的节日。那么，春节期间该怎样健康饮食呢？市疾控中心专家提供的六条建议要牢记在心。

1.三餐要规律

一方面，春节长假很多人为了睡懒觉，不吃早餐，中饭马虎对待，而晚餐大吃一顿，半夜再来餐夜宵；另一方面，春节聚餐常常丰盛至极，丰盛的菜肴和节日氛围往往使人食欲旺盛，易暴饮暴食。这种不规律饮食打乱了胃肠道的正常的生理节奏，使胃肠不适应而造成消化功能紊乱，易致血糖失控、血脂升高。

2.主食不可忘

春节期间，人们大都习惯于多吃菜、少吃甚至不吃主食，这是不可取的。粮食是碳水化合物的主要来源，它参与脂肪、蛋白质的代谢过程，使其完全氧化，减少有毒物的生成，还为人提供膳食纤维。因此，在品尝美味的同时，应避免无限量地吃菜，记住将一部分胃口留给主食。

3.饮酒应限量

有句话叫做“感情好，一口闷”，说的就是酒桌上的一种喝酒方式，许久未见的朋友和亲戚，和每个人都碰个杯，一轮下来，其实喝酒都已经饱了，有的人还不一定是喝啤酒、红酒、白酒单一的一种酒，而是几种酒混着喝，这样更伤身体，感情并不是通过喝酒来维系的。过量的酒精会造成肝脏、大脑、神经系统和消化系统等损伤。患有心脑血管疾病的患者尤其需要提高警惕，一旦发生紧急状况，应立即停药，并到医院就诊。

4.蔬菜胜良药

春节的餐桌菜肴丰盛，顿顿离不了鱼肉荤腥。新鲜蔬菜是一种碱性食物，不仅含有丰富的纤维素，可解油腻，维持胃肠正常蠕动，预防便秘，还能中和体内多余的酸性物质，维持人体新陈代谢的需要。

5.清淡少油腻

节假日活动量比上班时要少，人们又常睡个“懒觉”，几天假期又长几斤体重是常见的问题之一。因此最好注意调整一下自己的饮食，应该比平时更清淡些，减少脂肪的堆积。

6.勿贪吃零食

春节假期，家家户户都会采办年货，因此都会准备很多的瓜子、糖果、坚果类的零食，如果有人来家里做客了，就可以拿出来招待。如果零食食用过多的话，可能会导致接下来的正餐摄入不足，并且糖果、巧克力那些零食含糖量比较高，甜食吃多了容易引起血糖升高。

健康教育大讲堂

衡阳市疾控中心 衡阳晚报 合办

