南通二院门口，多了个“智能康复体验中心”，电动轮椅前行一小步，老人笑了

本是一次再寻常不过的月度开药。

家住唐闸的李奶奶（化名）和老伴，每月都要到南通市第二人民医院走一趟。两人脚步缓慢，走进南门，穿过便民自助大厅时，李奶奶的目光不由自主地被一隅新空间拽住了——“智能康复体验中心”。

开完药，老两口又路过，终于挪不开步子。李奶奶久久地望着一辆电动轮椅，眼神里有藏了很久的期待。

她心动这样的轮椅已不是一两天了。年纪渐长，腿脚不便，活动范围越来越窄，可她总觉着“那是残疾人才用的”，不好意思跟儿女开口，更不知该去哪里买。

一旁的工作人员和医院志愿者看懂了她的迟疑，没有推销，只是微笑着引她坐下，手把手教她推动摇杆。轮椅平缓地向前滑了一小段，李奶奶愣了一下，随即笑了。她仔细问了价格，抬起头，带着喜悦和期盼对着老伴：“回去跟孩子们说……”

这样的场景，如今每天都在南通二院上演。当“健康中国”战略稳步推进，一个关键命题始终摆在所有医疗机构面前：如何让科技创新真正沉淀为百姓触手可及的福祉？南通二院在入门口黄金地段让渡出一方体验空间，给出了一个充满温度与智慧的答案……

零距离触摸“未来”

一站式体验多品类康复科技

在南通二院南门，紧连便民自助大厅的黄金位置，“智能康复体验中心”刚刚亮相。没有展柜的隔阂，也没有体验的门槛——经过时就能看见，停下就能触摸，想用就能试。 南通二院主动跳出传统医疗服务的围墙，把体验馆搬进患者必经的就医动线，走出一条科技惠民、医企协同的新路径。

作为市康复医院，这里对康复需求有着更深刻的理解。体验中心内，从重建行动能力的康复机器人、电动轮椅、移位机，到守护呼吸的制氧机、呼吸机；从让卧床更安心的智能护理床，到弥补听觉障碍的助听器，再到提供精准支撑的支具护具……一件件智能设备集中亮相，围绕康复患者与老年人的真实需求，随试随买，所见即所得。

那些“不知去哪儿试、不知哪个好”的困扰，在这个敞开的空间里悄然化解。康复科技，由此告别四处打听、奔波试用的艰辛，真正变得触手可及。

院企合作的深度实践

从“医工联合”到成果转化

这似简单的“开架体验”，实则是南通二院对“医工联合”战略的扎实落地。从国家层面推动临床端与产业端“双向奔赴”，到省卫健委搭建“产学研医”一体化平台，政策导向最终都指向一个朴素目标：让技术真正为人服务。

南通二院主动打开院门，携手本土科技企业优适博，将便民自助大厅转化为科技体验场域。这绝非简单的商业入驻，而是“临床需求”与“研发生产”的直接对话——企业直面使用者真实反馈，加速产品迭代；医生在非住院场景下观察辅具适应性，延伸康复治疗链条。

更值得期待的是，未来医护人员的临床专利，可由优适博提供从概念到样机的制作支持。让医生的智慧不止于论文，让护士的巧思不止于设想，打通“临床灵感—技术转化—产品落地”的最后一公里。而这条路的终点，永远是百姓触手可及的福祉。

不止于康复

透视“满意在二院”系统性温情

外界或许还在热议南通二院“停车四小时免费”引发的全城沸腾，但深入了解便会发现，这种让利于民的逻辑，早已内化为一项系统工程。

翻开“满意在二院”工程的清单，处处是直击痛点的精细化设计：全市率先开辟地铁接驳公交，让就医“最后一公里”无缝衔接；一站式服务中心集合 18 项功能，让患者告别东奔西跑；B 超、心电图进驻门诊诊区，1 分钟抵达检查室；院内智能导航，寻找科室不再犯难；复印病历只需门诊大厅填张表，几分钟到手；设立门诊值班岗，行政总值班作为“院长特别代表”，每日上午现场办公、解决诉求。

在老年病科病房，南通二院同样没有大拆大建，而是展现出极致的务实与智慧。科室保留原有病床，创新加装优适博智能监护系统，这种“利旧升级”极大节约成本，在不改变老人熟悉环境的前提下，无缝接入心率异常、离床即时预警，并将监护范围延伸至卫生间这一意外高发区，同步加装跌倒预警装置。

就这样，一条条扎实的举措，织就了一张无缝衔接的服务网。当“公交进医院”被政府纳入“为民办实事”工程，当“满意在二院”成为百姓口口相传的金字招牌，我们看到了一家公立医院最本真的模样：把公益初心写在行动里，落在细节中。

没有宏大叙事的喧哗，只有一个个具体的人被看见、被关照。李奶奶滑动轮椅时那惊喜的一笑，便已胜过千言万语。

当科技创新不再悬浮于论文与实验室，当院企合作精准对接老龄化社会的刚性需求，康复辅具便褪去了“残疾专用”的刻板标签，成为呵护晚年、延展生活半径的温暖日常。南通二院用零门槛的体验中心告诉我们：最好的健康福祉，是让有需要的人，笑着用上、用得起、用得方便。

而这，正是一家公立医院最深沉、也最温柔的力量。

（冯健）

绿茵场上的“医”路热血：二院人把拼搏踢进了每个人心里

当哨声划破球场上空，白衣战士的身影不再只出现在诊室与手术台——在刚刚落幕的市卫生健康系统第八届“健康杯”职工五人制足球赛上，南通市第二人民医院与南通市肿瘤医院联合组建的“520 联队”，最终取得了第二名的好成绩。二院团队在主教练吴志军院长带队下，用 7 场硬仗把“二院人的拼劲”踢成了绿茵场上最燃的风。



8 支劲旅逐鹿，7 轮鏖战突围，团队稳扎稳打，这群平日里握手术刀、听诊器的手，在草皮上攥成了不服输的拳头。大家没有豪言壮语，只有追着球跑的背影；没有计较得失，只有“再拼一脚”的执念。

最终比赛成绩定格在第二名，或许不是巅峰，却比奖杯更沉：那是每一次倒地救球踏上的草屑，是汗水浸透球衣后背的盐渍，是赛后互相搀扶时说“刚才那脚传得漂亮”的笑意。正如二院队员们说的：“我们拼的不是名次，是‘不服输’的那股劲儿。”

比赛终有散场，但这股“拼”的精神早已悄悄“转场”——回到门诊，它是多问一句病情的耐心；回到病房，它是紧盯监护仪不放的坚守；回到手术室，它是站十几个小时也要把手术做精的执着。

绿茵场上的热血未凉，工作岗位上的奋斗正酣。为“520 联队”喝彩，更为每一个带着这股拼劲奔跑的二院人，点赞！

（工会）

吞咽的＂五道门＂①——口唇门

食物进门的＂第一道关＂，为啥好多老人＂兜不住＂了？

每一次安全顺畅的吞咽，都要依次打开五道＂门＂——口唇→舌腭→腭咽→喉→环咽肌。哪一关出了问题，吞咽就会在哪一步＂卡壳＂。从今天起，南通二院康复医学中心带您走进这五道门，懂它，才能护好它。

先问您一个问题，家里老人是不是有过这些情形——喝粥时，粥汤顺着嘴角往下淌，吃完饭，饭粒还黏在嘴角或腮帮子里；白天坐着看电视，不自觉就流口水；一顿饭吃得特别慢，嘴老是忙着＂兜住＂。很多人随口一句：＂哎，老了嘛，兜不住口水正常。＂其实不然　这往往不是＂正常衰老＂。而是吞咽第一道门——口唇门出了状况。

口唇门长啥样？就像＂入户防盗门＂

想象一下：

您端起一碗粥，勺子送到嘴边 →　双唇轻轻闭合，稳稳把食物兜在口腔前部 → 颊肌配合，把粥往后赶 → 交给舌头继续往后送。

这一连串动作的第一步，全靠口唇门守住。

专业地说：

口唇门 = 口唇闭合功能

主要成员：口轮匝肌（负责闭唇）、颊肌（负责把食物从齿颊沟赶向舌面）

任务：防止食物或口水从嘴角漏出，保证食团完好地进入口腔

它就像家里的入户门：平时关好了，屋里才能安静整洁；关不严，风沙和雨水都会漏进来。

口唇门＂坏了＂会怎样？这些信号别忽略

唇闭合无力型

喝水喝汤时，水从嘴角溢出来；

吃饭饭粒黏在嘴唇边，擦完又有；

白天清醒也流口水（这不是正常老化！）。

颊肌力量差型

食物藏在腮帮子内侧（齿颊沟），吃完老觉得嘴里＂还有东西＂；

有时候得用手指从牙齿和脸颊之间把残渣推出来。

一个容易被忽略的信号：

很多家属会说“他就是老了兜不住口水”，其实这往往是口唇门功能下降的早期预警，不是正常衰老的必然结果。

在家自测：口唇门关得好不好？

您可以请家人帮忙，做两个非常简单的测试：

① 闭唇测试

让家人闭紧双唇，尝试用一根干净的压舌板（或筷子扁平端）横向塞入上下唇之间，如果很轻松就能塞进去，说明闭唇力量不足

② 含水观察

让家人含一小口水（约 5ml，普通矿泉水瓶盖一半的量），不要吞，观察 15 秒：水有没有从嘴角漏出？是否需要用力缩紧嘴唇才能兜住？

提醒：以上仅为居家初步观察，不能替代康复医学科的专业吞咽评估。如有呛咳、反复肺炎或明显吞咽困难，请及时就医。

康复治疗师说：口唇门是可以＂练回来＂的

原则是少量多次、以不疲劳为度，每天坚持比一次猛练更重要。

① 闭唇夹物训练（最直接有效）

准备：干净的压舌板或雪糕棒。

方法：将压舌板横着放在上下唇之间，用力闭唇夹住。

进阶：治疗师或家人轻轻向外拉压舌板，让患者对抗，坚持 5 秒。

频次：每次 5-10 下，每天 2-3 组。

② 吹纸片 / 吹羽毛（有趣又有效）

准备：一张小纸片或一根羽毛，放在桌上。

方法：嘬起嘴唇，用力吹气，让纸片移动。

要点：必须是＂嘬唇吹＂，而不是用舌头或喉咙送气。

频次：每次连续吹 3-5 次，每天多次。

③ 吸管吸食稠酸奶（把吃饭变成训练）

准备：一杯稠酸奶（或米糊、奶昔），一根粗吸管。

方法：用吸管吸食，每一口都要用力闭唇裹住吸管。

进阶：换成细吸管，或吸食更稠的糊状物。

优势：既练了唇力，又安全补充营养。

④ 面部按摩＋嘴角上抬

方法：食指从嘴角向外侧轻轻牵拉，让患者主动对抗，试图把嘴唇再闭紧；同时可做夸张的微笑动作（嘴角向两侧拉开），再缩成嘬嘴（像亲亲一样）。

作用：改善口轮匝肌和颊肌的协调性。

第一道门没关好，后面四道门白忙

很多患者和家属会把注意力放在“喉咙有没有呛”上，但忽略了口唇门这个起点。

事实上：如果口唇门关不严 → 食物在还没进入咽部之前就漏出去了。为了不漏，患者会不自觉地缩紧下巴、歪头、用力抿嘴 → 代偿姿势反而干扰后面的吞咽。长期流口水还容易导致口周皮炎和社交心理问题。因为吞咽不是＂喉咙的事＂，它是一个从头到尾的流水线：先守好第一道门，再谈后面的安全吞咽。

注意，注意！

出现以下任何一种情况，请立即就医。

进食或饮水后频繁呛咳；

吞咽后声音变得湿漉漉、咕噜咕噜的；

不明原因发热或反复＂肺炎＂；

呼吸困难、面色发紫 → 立即急救！

（任小辉）

2026 年 5 月 31 日
星期日
丙午年
农历四月十五

南通二院

微信扫一扫
预约挂号
查询缴费
一站式服务

总 253 期　第 5 期　总编辑：宗平　副编审：吴志军（内部资料，免费交流）

凝心聚力 共绘蓝图——南通二院举行十二届二次职代会暨十五届二次工代会

5 月 14 日 -15 日，南通市第二人民医院十二届二次职代会暨十五届二次工代会顺利召开。来自医院各科室、各部门的职工代表、列席代表肩负重托、齐聚一堂，共商医院改革发展大计，共谋未来发展蓝图。开幕式由党委专职副书记张振宇主持。



党委书记宗平致开幕词。他表示，过去一年，全院在市卫健委党组领导下，坚持党建引领，深耕医疗质量，做强特色学科，实现前沿技术突破，放大康复优势；优化服务与人文关怀，提升就医体验；深化数智转型与绩效改革，优化运营；完善人才体系与科研创新，夯实发展动能；从严治院，凝聚合力，核心指标稳步增长，圆满完成“十四五”收官任务，为“十五五”开局奠定了坚实的基础。他希望，全体职工代表牢记使命，以主人翁担当履职尽责、积极建言、凝聚共识，共商发展大计。

院长吴志军向大会作医院工作报告。

2025 年，是实施“十四五”规划的收官之年，也是我院推进高质量发展的关键之年。医院党委始终坚持把政治建设摆在首位，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，坚决做到“两个维护”，确保医院事业发展方向准确、步伐稳健。医院坚持以患者为中心，协同推进医疗技术、服务模式与管理效能提升，切实增强人民群众健康获得感。医院将改善就医体验作为高质量发展核心任务，推动服务可感、可知、可及。医院以改革创新为突破口，推进管理、技术与机制变革，切实将改革成果转化为发展效能。医院持续拓展合作广度与深度，着力构建多层次、立体化的协作网络，巩固和提升医院在区域卫生健康体系中的影响力和带动力。医院持续营造风清气正、干事创业的良好氛围，为高质量发展提供坚强纪律保障。

2026 年，是实施“十五五”规划的开局之年，也是公立医院改革向纵深推进的关键一年。全院干部职工坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的二十大及二十届历次全会精神，紧紧围绕“健康中国”“健康南通”战略部署，锚定“三级甲等康复医院”与“市北区域医疗中心”两大核心目标，持续深化“向新而生、向内修为、向外拓展、向上攀登、向下扎根”五大战略导向，统筹推进“高水平、美丽、平安、智慧、清廉”五大医院建设，着力实施十大重点工程，奋力开创医院高质量发展新局面。

会上，财务科科长孙尔华作《2025 年度财务决算和 2026 年度财务预算报告》；工会主席张秀兵作《工会工作报告》和《十二届一次职代会暨十五届一次工代会提案落实情况报告》；审计科副科长袁华作《工会经费审查工作报告》；党政办公室主任沙静华解读《南通市第二人民医院“十五五”规划》；人事科科长马鑫解读《南通市第二人民医院中、高级专业技术岗位任职条件暂行办法》；护理部主任钱卫琴解读《南通市第二人民医院护士岗位管理实施方案（2026 版）》；设备科科长邓辉东解读《南通市第二人民医院医疗设备使用管理考核办法（暂行）》。

会议期间，与会代表分组对各项报告和文件进行审议，代表们讨论热烈，积极建言献策，提出了许多建设性的提案和建议。

会议指出，本次职代会暨工代会是一次凝心聚力、催人奋进的大会，全院上下要永葆“赶考”清醒，坚持党建领航，锚定创建“三级甲等康复医院”、打造“市北区域医疗中心”目标，聚力五大医院建设，以十大重点工程为抓手，凝聚全员合力，以实干担当奋力谱写医院“十五五”高质量发展崭新篇章。

（高铭）

这个五月，我们将温暖送到了这些地方……

世界红十字日不仅是一个纪念日，更是一次行动的集结号，为纪念第 79 个世界红十字日，大力弘扬“人道、博爱、奉献”的红十字精神，南通市第二人民医院积极响应号召，精心组织开展系列主题活动，以实际行动践行“保护人的生命和健康”的宗旨，将优质医疗资源和温暖人道关怀送到群众家门口。

多维宣传，营造浓厚氛围

活动期间，南通二院充分发挥门诊大厅窗口作用，通过线上线下相结合的方式进行科普宣教。院内显著位置张贴了主题宣传海报，电子屏全天候循环播放红十字科普视频。同时，医院创新宣传载体，向来院就诊的患者及家属随机发放印有红十字精神的特制香囊，以实物为载体传递人文关怀，有效提升了公众对红十字文化的认知度与认同感。

汇聚爱心，助力公益事业

南通二院积极响应市红十字会“文脉点灯”公益项目号召，发起了“为残障和留守儿童筹集爱心”团队募捐活动。全院干部职工积极响应，踊跃参与，累计募集捐款 117 人次。此次活动充分展现了医务工作者崇德向善的精神风貌，以实际行动诠释了凡人善举的社会大爱。

普及知识，深耕校园阵地

依托教学资源优势，南通二院将红十字课堂搬进了南通卫生健康职业学院。利用康复班授课契机，医院专家为学生开设了《红十字基本知识》专题课程，系统讲解了红十字运动的历史沿革、组织架构及核心业务。通过培训，进一步激发了青年学子参与志愿服务的热情，为红十字事业储备了新生力量。

急救赋能，共筑生命防线

针对企业安全生产需求，南通二院医务科、护理部及急诊科联合组建专业培训团队，深入江苏港重装备有限公司开展急救技能科普。培训采取“理论＋示范＋实操”的模式，重点讲解了心肺复苏（CPR）、自动体外除颤仪（AED）使用及夏季中暑防治等内容，并对 20 余名一线职工进行了现场健康指导和血压测量，切实提升了企业员工的自救互救能力。

此次“红十字博爱周”系列活动的开展，不仅增强了全院职工的社会责任感，也有力推动了红十字精神在基层的落地生根。南通二院始终坚持公益性导向，依托红十字平台，持续深化人道服务内涵，为建设“健康南通”贡献更多力量。

（医务科）

清风盈袖访古镇 崇德倡廉润医心 ——南通二院赴惠山廉政教育基地开展“5·10”思廉日主题党日活动



五月江南，草木葱茏。在“5·10”思廉日到来之际，5 月 9 日，南通市第二人民医院行政一支部、二支部的党员干部们，在无锡惠山开启了一场别开生面的“崇德倡廉”主题党日活动。院长吴志军，党委专职副书记张振宇，副院长曹毅，纪委书记韩刚等领导班子成员全程带队参与。

惠山古镇祠堂林立，底蕴深厚，其“崇德倡廉”廉政教育专线串联起范文正公祠、陆宣公祠、光霁祠等多处历史遗存，被誉为“露天的廉洁文化博物馆”。在讲解员的引导下，党员们穿行于青砖黛瓦之间，透过一段段清官廉吏的事迹，直观感受历代先贤忧国忧民、清正廉洁的高尚品格。

在惠山古镇廉政文化馆，全体党员面对鲜红的党旗庄严宣誓，重温入党誓词。铿锵有力的誓词在古朴的厅堂内久久回荡，与历史先贤的清风正气交相辉映，淬炼着每一位党员的初心。

随后，大家临案提笔，静心摘抄周敦颐的千古名篇《爱莲说》。“出淤泥而不染，濯清涟而不妖”的箴言，随着笔墨流淌于纸间，更铭刻于心间。一撇一捺，书写的是对高洁品格的向往；一字一句，沉淀的是对廉洁从医的坚守。

活动尾声，全体人员在交流研讨中纷纷表示，此次“行走中的党课”形式新颖、直击心灵，是一次深刻的思想洗礼。医院将以此为契机，把“5·10”思廉日的教育成果转化为常态化的廉洁自觉，持续深化党风廉政建设，引导全院党员干部以更加清澈的医风、更加务实的作风守护人民群众生命健康，在高质量发展道路上行稳致远。

（冯健）

市卫生健康系统安全管理骨干（注消师）专题培训在我院成功举办

为切实提升全市卫生健康系统安全管理骨干的专业能力与业务水平，增强消防安全管理的专业化、规范化水平，5 月 30 日，由南通市卫生健康委员会主办、南通市第二人民医院承办的全市卫生健康系统安全管理骨干（注消师）第二期专题培训在我院 6 号楼 8 楼会议室顺利举办。来自各县（市、区）卫生健康行政部门及各级医疗卫生机构的安全管理骨干参加了本次培训。培训由我院安全保卫科科长缪建林主持。

副院长、总会计师曹毅出席开班仪式并致辞。他指出，医疗卫生机构是人员密集场所，消防安全责任重大，对安全管理人员的专业素养要求极高。他强调，全体参训人员要以此次培训为契机，认真学习、深入思考，将注册消防工程师的专业知识与医院消防安全管理实际相结合，不断提升隐患排查、应急处置和风险防范能力，为保障人民群众生命财产安全和医院高质量发展筑牢安全屏障。

本次培训特别邀请了江苏省省级应急管理专家库安全专家、高级工程师钱亚彬老师授课。钱亚彬老师从事安全管理与职业健康培训工作 20 余年，有着丰富的理论知识和实践经验。培训中，他围绕注册消防工程师相关理论知识，结合医疗卫生机构消防安全管理的特点和难点，从安全法规、电气设施安全、消防安全管理、施工安全等多个维度，采用理论讲解与案例分析相结合的方式，进行了系统、深入的讲解。他的授课内容详实、重点突出，具有很强的针对性和指导性，得到了参训人员的一致好评。

参训学员们纷纷表示，此次培训内容实用、贴合实际，不仅系统学习了注册消防工程师的专业知识，也对医疗卫生机构消防安全管理工作有了更深刻的认识。今后将把所学知识运用到实际工作中，切实提升本单位的消防安全管理水平，为全市卫生健康系统的安全稳定贡献力量。

此次专题培训的成功举办，进一步提升了全市卫生健康系统安全管理骨干的专业能力，为推动医疗卫生机构消防安全管理工作的规范化、专业化发展奠定了坚实基础。

（许波庆、庄子剑）

南通二院·急诊科的故事（12）

一口剩菜，让独居老人险送命，夏季腹泻千万别硬抗！

夏日将至，气温攀升，肠道传染病进入高发时段。不少市民认为腹泻只是小毛病，扛一扛即可痊愈，殊不知普通拉肚子暗藏致命风险。近日，南通市第二人民医院急诊科就接诊了一名因食用变质剩菜，诱发重度感染性腹泻、低血容量性休克的独居老人，经医护团队全力抢救，才从死神手中抢回生命。

据医护人员介绍，腹泻最凶险的并发症就是快速脱水与电解质紊乱，短时间内即可危及生命。抢救团队立即开通双静脉通路，快速补液扩容、纠正电解质紊乱、开展抗感染治疗。经过紧急处置，老人生命体征逐步回升，口唇干涩、精神萎靡的状态明显改善，成功脱离生命危险。

后续病史询问揭开病因：老人独居生活，平日生活节俭，不慎食用了变质隔夜剩菜，随后一天内腹泻十余次，无法正常进食饮水，身体快速脱水衰竭，直至体克才被邻居发现送医。一场看似普通的“吃坏肚子”，险些酿成悲剧。

针对夏季肠道疾病高发特点，南通二院急诊中心如期开启 5 至 10 月专属肠道门诊。通过专病专区接诊，精准筛查霍乱、菌痢等高传染性肠道疾病，实现肠道疾病早筛查、早诊断、早隔离、早治疗，从源头阻断传染病传播，为市民肠道健康筑牢第一道防线。

孙小兵主任详解夏季腹泻高发六大诱因：高温天气促使肠道致病菌大量繁殖；大量饮水稀释胃液，削弱肠胃天然杀菌屏障；高温闷热导致人体作息紊乱、免疫力下降；瓜果凉菜、冰镇饮品储存制作不当易滋生细菌；生冷饮食、空调冷气刺激肠胃，诱发肠胃功能紊乱；苍蝇、蟑螂等病媒生物活跃，加速病菌传播扩散。多重因素叠加，让夏季成为感染性腹泻的高发季。

针对市民腹泻后盲目扛病、乱服止泻药的误区，孙小兵特别发布科学就医指南。他表示，腹泻病因复杂，主要分为细菌、病毒、寄生虫三大类，对症治疗是关键，盲目用药极易加重病情。沙门氏菌、副溶血性弧菌等细菌感染，多起病急促、伴随高烧；诺如、轮状等病毒感染传染性极强，普通酒精消杀效果有限；阿米巴原虫等寄生虫感染病程迁延，极易误诊。

专家重点强调腹泻救治三条“救命准则”。首要原则是优先补液，腹泻致命风险在于脱水和电解质紊乱，轻症可口服补液盐、运动饮料补充电解质，切勿单一饮用白水，频繁呕吐需立即就医静脉补液。其次是科学用药，可规范使用蒙脱石散、益生菌缓解症状、保护肠黏膜，严禁自行服用强力止泻药，避免毒素滞留体内诱发重症，抗生素需经医生确诊细菌感染后规范使用，不可滥用。

此外，一旦出现危险信号，市民需即刻就医。每日腹泻超三次、出现水样便或脓血便，伴随高烧不退、剧烈呕吐、腹痛，以及口干无尿、皮肤弹性变差、眼窝凹陷、精神萎靡等脱水症状，尤其是老人、儿童及体质虚弱人群，必须第一时间就诊，切勿拖延。

据了解，感染性腹泻重在预防。南通二院急诊中心提醒广大市民，日常牢记“勤洗手、喝开水、吃熟食、分生熟、保清洁”的健康准则，不吃变质剩菜剩饭，生冷食材彻底煮熟，合理饮食、规律作息，提升自身免疫力。医院急诊团队 24 小时全天候值守守护，全力保障市民身体健康，也呼吁市民重视肠道健康，摒弃侥幸心理，杜绝“硬扛”陋习，远离夏季肠道疾病风险。

（冯健）

【医技新势力】南通二院开展显微镜下精索静脉高位结扎术，焕醒“生”机！

“困扰我大半年的坠胀感，终于彻底消失了！”近日，29 岁的居先生在南通市第二人民医院泌尿外科顺利康复出院，久违的轻松笑容重回脸庞。此前，他饱受阴囊坠胀疼痛困扰长达七个月，更因病情影响，结婚两年未能正常孕育。最终，该院团队凭借精细化显微微创手术，一次性根除病灶，为他解除身体隐痛、驱散家庭孕育阴霾。

据了解，七个月前，居先生莫名出现左侧阴囊坠胀、隐痛不适，疼痛感向腹股沟区域放射，久站、劳累后症状明显加重，平卧休息后稍有缓解。经超声检查显示，其左侧精索静脉最宽处达 3.4mm，被确诊为左侧精索静脉曲张。这一青壮年男性高发疾病，不仅持续蚕食居先生的生活质量，更成为阻碍家庭添新成员的关键症结。据介绍，精索静脉曲张是精索内蔓状静脉丛回流不畅，引发血管异常扩张、迂曲淤血的病变，因发病位置私密、早期症状隐匿，常被误以为是身体劳累所致，极易被忽视、延误治疗。

看似不起眼的“小毛病”，实则暗藏多重健康隐患，更是男性生育力的“隐形杀手”。医护人员介绍，精索静脉曲张会造成阴囊持续性坠胀疼痛，长期困扰患者日常生活。更关键的是，迂曲血管会导致睾丸局部温度升高、缺氧、代谢毒素堆积，持续损伤睾丸生精功能，诱发少精、弱精、精子畸形等问题，是临床男性不育的主要诱因之一。若长期拖延不治，还会导致睾丸萎缩、体积缩小，干扰内分泌功能，损害男性生殖健康与生理功能，造成不可逆的身体损伤。居先生婚后两年未育，正是该病引发的典型后果。

为精准根除病灶、最大程度保留患者生理功能、助力恢复生育能力，南通二院泌尿外科团队为居先生制定个性化诊疗方案，开展目前国际公认的精索静脉曲张治疗“金标准”——显微镜下精索静脉高位结扎术。

相较于传统手术，该技术最大优势在于“极致精准、微创安全”。手术依托 10 至 25 倍高清显微视野，可清晰分辨细小的静脉、动脉、淋巴管及神经，彻底规避传统手术视野模糊、易误伤正常组织的弊端。术中，医护团队精准游离、结扎全部曲张病变静脉，完整保留动脉、淋巴管和神经组织，从根源上杜绝睾丸萎缩、阴囊水肿等术后并发症。

整场手术流程精细、操作流畅，仅在患者腹股沟处做 2 厘米隐蔽小切口，贴合皮肤纹路、术后疤痕微小，兼具美观性与安全性。手术创伤小、耗时短，患者术后恢复速度快，大幅缩短了住院周期。术后，居先生阴囊坠胀疼痛症状完全消失，身体状态快速恢复，精液质量及睾丸微环境得到有效改善，为后续正常孕育创造了良好条件。

该院泌尿外科主任王健提醒，精索静脉曲张无需过度恐慌，但绝对不能拖延。市民若出现阴囊反复坠胀疼痛、久站加重等症状，或孕前检查发现精液异常、睾丸体积缩小，需及时就医评估。青少年若存在睾丸发育迟缓、成年患者症状反复影响生活，均建议尽早干预手术，避免造成不可逆的生殖功能损伤。

同时，王健主任也给出日常预防建议，广大男性需养成良好生活习惯，避免久坐久站，定时起身活动；日常穿着宽松透气的棉质衣物，避免局部压迫；减少长时间高温泡澡、蒸桑拿，规律作息、适度运动，有效预防精索静脉曲张的发生与加重。

据了解，南通二院泌尿外科深耕男性生殖健康领域，熟练开展各类高精尖显微微创技术，凭借精准、安全、高效的诊疗优势，攻克多项男性疑难隐疾。未来，科室将持续精进微创诊疗技术，普及男性健康知识，为江海百姓生殖健康保驾护航，帮助更多男性告别难言隐忧，重拾健康活力。

（冯健）

“恢复状态远超预期！”一位同行给南通二院甲乳外科手写了一封感谢信

近日，南通市第二人民医院甲乳外科首席专家孙甫兰收到一份特殊的暖心谢意，患者蒋女士专程送来亲笔感谢信与定制锦旗。不同于普通就医致谢，蒋女士本身是一名医务工作者，这场诊疗于她而言，既是一次疾病的治愈经历，更是一场近距离观摩、体悟医者初心的专业课堂。她以业内人的专业视角，真切见证并点赞该院甲乳外科精湛医术与温情服务。

据悉，蒋女士此前确诊乳腺良性结节，得知病情后，年纪尚轻的她满心焦虑、惶恐不安。就诊南通二院后，孙甫兰主任温和耐心的接诊态度，第一时间安抚了她的情绪。凭借数十年临床积淀，孙甫兰仅通过手部触诊，便精准锁定结节位置、预判病情状况，后续全套影像学检查及术后病理结果，均与前期判断完全吻合。扎实精准的“一摸准”硬功夫，让同为医务工作者的蒋女士深感震撼，彻底放下心理顾虑，安心托付诊疗。

对于年轻女性患者而言，甲乳手术不仅关注诊疗效果，术后疤痕美观也是重要诉求。诊疗过程中，孙甫兰充分考量患者爱美需求，量身定制手术方案，选取隐蔽手术切口，配合精细娴熟的缝合技术，最大程度弱化术后疤痕，兼顾治疗疗效与外形美观。整场手术流程规范有序、微创无痛，蒋女士术后恢复速度远超预期，实现了高效康复、无痕无忧。

在蒋女士的亲笔信中，不仅记录了精湛医术，更捕捉到了科室温暖的日常细节。住院期间，她从隔壁病床患者家属的交谈中得知，孙甫兰主任对待所有患者始终温和热忱、耐心细致，日日查房问诊、悉心叮嘱康复事项，待人真诚、医者亲和是患者们的一致评价。



这份口碑并非偶然。深耕临床多年，孙甫兰始终以匠心医术、暖心服务对待每一位患者，曾多次帮助危重肿瘤患者、异地求医患者成功救治，用持之以恒的责任与善意收获无数患者认可。此次诊疗经历，也让身为年轻医务同行的蒋女士深受触动，直言这场就医经历为自己的职业道路上了生动一课。

一花独放不是春，百花齐放春满园。蒋女士在感谢信中，也特意点赞了科室张小燕主任等医护人员。她表示，科室医护团队待人谦和、热忱细致，主动跟进术后换药、康复护理等细节事宜，贴心周到的服务让人倍感温暖。从首席专家到青年骨干，南通二院甲乳外科始终秉持严谨务实、温情暖心的科室作风，术前细致宣教、术中精准施治、术后全程随访，将责任与关怀贯穿诊疗全过程。

康复出院之际，蒋女士特意送上题有“仁心仁术，言传身教”的锦旗。她坦言，孙甫兰团队不仅以仁术治愈病痛，更以仁心温暖患者，用一言一行树立医者标杆，为年轻医务工作者树立了优秀榜样。

一次跨行业的双向认可，一场医患同心的温暖邂逅。此次医务同行的真诚致谢，是对南通二院甲乳外科诊疗技术、服务温度的最佳佐证。未来，该院甲乳外科将继续坚守医者初心，以精尖医术护航健康、以温情服务传递温暖，持续打磨诊疗能力、涵养优良医德医风，为江海百姓提供更优质、更暖心的甲乳疾病诊疗服务。

（冯健）

走几步就喘？一活动就累？呼吸康复治疗师教你“科学省气”秘籍！

有没有发现，身边的长辈或者你自己，一旦被慢阻肺“缠上”，生活就变成了这样：

别人散步是享受，你走两步就得停下来大口喘气；

别人拍手洗个头只需两分钟，你却感觉像跑完了一场马拉松；

明明只是穿件衣服、开个门，却忍不住憋气，心跳加速……

很多人觉得，慢阻肺就是“气不够用”，得多深呼吸、多硬扛锻炼。结果呢？越练越喘，越练越累。

其实，这都是陷入了康复误区！真正的肺康复，不是简单的“拍拍打打”或“拼命深呼吸”，而是一套有着严密逻辑的“科学康复系统”。今天，我们就来全方位破解慢阻肺的运动密码，让你把“累”变成“轻松”！

误区一：别人练啥我练啥，越练越累没精神。

正解：无评估，不康复（先摸底，再行动）。

评估呼吸模式：判断是否存在胸式呼吸、耸肩代偿、习惯性憋气。

评估呼吸肌功能：测试膈肌力量与耐力，找到“一动就喘”的根源。

评估运动耐力：6 分钟步行试验，制定安全运动强度。

评估日常耗氧：识别高风险动作，从源头减少无效消耗。

核心理念：一人一方案，安全有效不踩坑。

误区二：大口深呼吸，使劲耸肩喘气。

正解：质大于量，把呼吸的主动权交给“膈肌”。

缩唇呼吸：鼻吸慢呼，像吹口哨一样匀速呼气，撑开气道、排出废气，减少胸闷气短。

腹式呼吸：吸气肚子鼓、呼气肚子收，让膈肌主导呼吸，告别耸肩代偿。

动作——呼吸同步：起身、穿衣、开门、上楼梯，发力时呼气，拒绝憋气，避免心率骤升、突然喘息。

误区三：呼吸弱就靠长期吸氧，锻炼也没用。

正解：呼吸肌也是肌肉，越练越强壮。

阈值负荷/锥形流量阻力负荷吸气肌训练（IMT）：精准强化吸气肌力量，降低呼吸做功。

呼吸肌耐力训练：低负荷慢训练，提升呼吸肌抗疲劳能力，减少活动后气喘。

胸廓松动训练：改善胸廓僵硬，提升肺扩张能力，缓解肩颈、背部因长期喘息导致的酸痛。

误区四：要么躺平不动，要么强行“暴走”。

正解：分级进阶，越练越稳当。

下肢耐力：从床边的“坐着踏步”，到“室内慢走”，再到“户外步行”，步步为营。

上肢力量：针对“一抬手就喘”的痛点，练习坐姿轻抬手臂、弹力带抗阻。

平衡与核心：打好身体的底盘，降低跌倒风险，让日常活动更从容。

误区五：痰多卡喉，拼命猛咳。

正解：无创排痰，温和又高效。

主动循环呼吸技术（ACBT）：呼吸控制→胸廓扩张→用力呼气，温和排痰。

体位引流+辅助震动：借助体位和震动，让痰液自然松动排出。

有效咳嗽训练：减少无效咳嗽，避免气道痉挛，降低呼吸疲劳。

误区六：做点家务就精疲力尽，怪自己太没用。

正解：学会“能量节省术”，把力气花在刀刃上。

同样的动作，为什么别人轻松，你就累到不行？

其实是发力方式出了问题。

动作优化：记住大原则——能坐不站、能支撑不悬空、能间歇不持续。坚决改掉弯腰、踮脚这些隐形“耗氧刺客”。

居家微改造：把常用的碗筷、遥控器放在腰到胸口的“黄金高度”；在浴室加装扶手和洗澡凳，减少多余的动作。

任务拆分：大扫除？洗衣服？拆成小块来做，做一会儿歇一会儿，不硬撑才是最大的智慧。

误区七：在医院练得好好的，回家就打回原形。

正解：院内康复+居家管理，打造康复闭环，把康复变成生活习惯。

肺康复绝不是去医院做个十几天理疗就结束的“短期项目”，它是一场关于生活方式的重塑。

出院时，请带上你的“居家训练计划书”，明确每天练什么、练到什么程度。平时多留意自己的气短程度、心率和血氧变化，一旦发现异常苗头，及时拉响警报。定期回医院随访，让医生帮你微调方案。

药物能帮你控制炎症、扩张支气管，但真正决定你生活质量的，是你自己。

请记住科学肺康复的三大铁律：

评估先行：由专业人员全面评估，制定个体化方案。

循序渐进：不盲目、不硬扛，按身体能力逐步提升。

持之以恒：把康复融入日常，坚持才会看到效果。

走出误区，拥抱科学，让每一次呼吸，都成为通往健康活力的阶梯。

（复治疗科　朱敏安娜）

南通二院“5·10”思廉日系列活动走深走实

在全市第十九个“5·10”思廉日活动深入推进之际，南通市第二人民医院党委、纪委紧扣“思廉悟廉守初心 担责尽责创实绩”主题，以获批立项的《承謇公家风树二院清风——“一廊一课一阵地”廉洁文化建设》项目为载体，创新构建以“一廊润心、一课警人、一阵地强基”三维联动体系，推动廉洁理念入脑入心、警示教育直击灵魂、廉洁防线常态筑牢，以清风正气护航医院高质量发展。

一廊润心：謇风廉廊厚植清廉基因

南通二院以传承张謇“勤廉为民”家风为内核，深挖百年院史中的清廉基因，打造“謇风廉廊”廉洁文化长廊。长廊融合“謇风家韵”“正风时彰”“廉风六行”“清风习语”四大主题板块，融汇张謇家风故事、医院“六廉环”实践等内容，实现“步步见廉、时时润心”。

今年 5 月，医院重点推出“謇风廉廊”现场教学活动。纪委书记韩刚为年轻党团员讲授廉洁教育专题课，并带领大家通过实地参观，边讲边看、边学边悟，让年轻骨干在謇公家风传承中扣好廉洁从医的“第一粒扣子”。

依托“三会一课”、学习强国平台，医院深入开展廉政教育微党课。医院各党支部结合主题党日活动，走进惠山廉政教育基地，沿着“崇德倡廉”廉政教育专线开展现场教学，并在活动后组织“线上观后感+线下讨论”，实现“实地看、云端学、支部议”三位一体、线上线下双向发力。此外，医院还组织党员干部参观了“廉韵清风——上海图书馆藏近代文献中的中国共产党作风建设展”，在历史与现实的对照中感悟清廉本色。

一课警人：庭审课堂敲响自律警钟

南通二院创新将警示教育课堂移至法院庭审现场，组织党员干部旁听职务犯罪案件审理，以“身边事”警醒“身边人”。药剂、设备、耗材等重点岗位人员通过“案情复盘+岗位反思”，主动摒弃“看客心态”，真正把自己摆进去、把职责摆进去、把风险摆进去，做到以案说德、以案说纪、以案说法、以案说责。



医院还组织领导干部传阅违纪违法干部忏悔录，坚持以案明纪、以案释法、以案促改，始终保持政治清醒与坚定定力，持续强化自省自警、从严自我约束，不断筑牢思想防线，提升自我净化、自我完善、自我革新、自我提高能力，切实增强拒腐防变思想自觉和行动自觉。

一阵地强基：常态机制巩固廉洁防线

南通二院同步建设“强基阵地”，每月编发《作风建设工作简报》，固定设置典型违纪违法案例、纪法解读等栏目，面向全院全员推送。针对临床科室、医技科室、行政后勤部门、第三方合作单位等不同岗位，设计差异化廉洁应知应会内容，组织全员参与“每月一测”，以考验效、以考促廉，切实破解“一锅煮”的教育难题。

今年以来，《作风建设工作简报》纪法解读专栏重点刊发医疗领域违纪违法典型案例剖析，用真实案例释纪释法，强化以案示警、以案促改。同时，围绕《中华人民共和国监察法》、《中国共产党廉洁自律准则》、《医疗机构工作人员廉洁从业九项准则》以及 5 月最新出台的配套解释等内容，面向全体医务人员开展廉政法规应知应会专题测试。

此外，医院还邀请专业律师，面向中层干部专题解读两高最新“解释”内容，深入剖析医务工作者在诊疗、采购、管理等环节中的刑事风险点，以案释法、以法明纪，进一步增强关键岗位人员的法治意识和底线思维。

三维联动，打造二院特色廉洁品牌

“一廊润心、一课警人、一阵地强基”三维联动，既是对张謇“勤廉为民”家风的时代传承，也是南通二院推进廉洁文化建设的创新探索。医院将文化、警示、制度有机融合，构建起具有二院辨识度的“一廊一课一阵地”廉洁文化品牌，让謇公清风在医院代代相传、生生不息。

下一步，南通二院将以该廉洁文化建设项目为抓手，持续深化“5·10”思廉日活动内涵，推动廉洁教育融入日常、抓在经常，引导全院党员干部职工以廉立身、以廉促行，努力营造风清气正、担当作为的良好氛围，为医院高质量发展注入源源不断的“廉动力”。

（纪委办）

