

# 从“心”出发 播撒“心”的希望

## 记滨医附院党委副书记、院长王玉玖

□晚报记者 刘飞  
通讯员 蒋芳芳

他是一名临床医生,从“心”出发,用精湛医技修补“心”的创伤,播撒更多“心”的希望;他是一名医院管理人员,他高定位、广探索,秉承“仁心 妙术”的理念,推动医院全面深化改革;他是一名中共党员,他以强烈的使命担当和奋勇争先的政治自觉,干事创业、恪尽职守,勤勉奉献,为推动卫生健康事业高质量发展做出重要贡献,他就是滨州医学院附属医院党委副书记、院长王玉玖。

作为一名共产党员,王玉玖具有对党绝对忠诚的品质、敢于担当的时代精神和为民服务的深厚情怀。他始终坚持为群众提供优质、安全、高效、舒心医疗服务的目标定位,不断强化“以患者为中心”理念,深化“舒心就医”工程,开展解决群众急难愁盼问题攻坚行

动,推行就诊检查全预约和多学科综合门诊,构建党员干部常态化联系服务群众机制,群众就医获得感明显提升,医院获全国改善医疗服务示范医院。

作为一名医学博士、主任医师和知名心脏大血管外科专家,王玉玖精研技术,解除心的病痛。他牵头成立滨医附院心脏大血管外科,秉承“螺丝钉精神”和“尖刀精神”,建立了24小时不间断抢救制度,多项危重症治疗技术,尤其是急性主动脉综合征治疗达到国内领先水平。目前,常态化开展心脏外科各领域手术,总成功率98%以上。

王玉玖主导开展黄河三角洲贫困先心病患儿筛查行动15年,救助贫困患儿近500名,免费义诊筛查3万余人次,“天使之旅——黄河三角洲先心病患儿筛查义诊”获评全国“最佳志愿服务项目”,医院获山东省全心救助工作先

进集体,他本人获“最具爱心慈善楷模”称号。

王玉玖从医三十余载,始终忠诚践行职业精神,自觉恪守行医准则,他带领的团队梯队建设强劲,技术全面,位于山东省心脏大血管外科第一方阵,是黄河三角洲区域心脏外科疾病的诊疗中心,为无数患者带来“心”的希望。

作为一名医院管理人员,王玉玖积极参与医改,推动医院高质量发展。他勇攀医疗高峰,建设医疗高地,获批中央预算资金支持省级区域医疗中心建设项目。推进现代医院管理制度建设,获中国现代医院管理典型案例示范单位。不断优化收入结构,强化运营效率管理,提高了日间手术占比,缩短了平均住院日,降低了住院次均费用,群众获得感显著提升,医院连年国家公立医院绩效考核成绩为A+。

王玉玖高度重视高精尖医疗技术的发展,培育发展了

人工智能、医学机器人等10类先进医疗技术,推动医院在疑难、危重、复杂、罕见疾病诊治方面稳居区域领先水平。加强“一横一纵一能力”体系建设,优化急诊流程,从入院到手术卒中患者溶栓最短4分钟、急性心梗患者11分钟、急救患者30分钟,急危重症患者得到有效救治;国家高级卒中中心等六大中心全面建成;获批国家临床重点专科建设项目2个,省临床重点专科29个,居于全省第一方阵。

近年来,滨医附院充分发挥省级区域医疗中心的引领作用,加快构建区域诊疗体系,推动优质医疗资源下沉。王玉玖致力于构建整合型医疗服务体系,谋划“黄河三角洲医学流派”建设,牵头成立了37个黄河三角洲区域专科联盟并覆盖区域300余家医疗机构,与40余家医疗机构构建医联体及协作医院单位,先后选派300余名医护人员

开展基层医疗帮扶,免费培训乡村医师8000余人次,带动基层医疗服务能力整体提升。

只要是国家和群众有需要,就有滨医附院人的身影。王玉玖践行公益初心,切实担负健康使命责任。他强力推进援外援助和乡村振兴工作,先后选派70余人执行援外、援疆、援青、援渝等任务,援外医疗工作受到国家卫健委通报表扬。他热心慈善公益事业,扎实推进乡村振兴健康行等10余项公益项目,投入惠民资金2000余万元,服务群众10万余人次。“希望小屋”志愿服务队获全国“三下乡”活动优秀团队。

风雨兼程赶考路,击鼓催征再出发。王玉玖把医院高质量发展与人民健康服务需求有机结合,在服务国家战略和地方建设中展现新作为,在奉献中书写着一名共产党员和医务工作者的时代担当。



## 想拥有一颗健康的“心脏”? 从生活中的这些小事做起

心脏每天不停跳动,带来生命动力的同时,也面临着很多“压力”。我们的“心脏”太累了,它也需要特别的呵护。

### 现代人的“心脏”太累了 心血管疾病成健康“第一杀手”

心慌、心悸……年轻人也开始出现。有的是因为生活方式导致的生理性的“心脏”不适,有的却已成为病理性的。熬夜、喝咖啡、酗酒、吸烟等很多行为都会给心脏带来“压力”。

“福建小伙不到30岁心脏变形”“男子过量无氧运动诱发心脏骤停”……这些热搜新闻,让我们意识到心脏问题已不再是“老年病”,逐渐呈年轻化趋势。

2023年6月国家心血管病中心发布的《中国心血管健康与疾病报告2022》透露,我国心血管病现患人数3.3亿,每5例死亡中就有2例死于心血管病。是我国人群的首位死亡原因。

而且不少心血管疾病开始有年轻化的趋势。就拿房颤来说,武汉学者针对2012~2017年体检中心305万名35岁以上居民的调查发现,国人的房颤患病率稳定在0.4%~0.5%,但在35~44岁人群中,房颤患病率呈上升趋势。

因此,即使是年轻人也要重视心脏健康管理,这份心脏健康手册请收好!

### 这份心脏健康手册请收好!

远离心血管疾病,不仅要积极通过生活方式干预,更要关注到心脏的一些不适信号。这7件事要了解:

#### 1. 饮食清淡八分饱

饮食建议八分饱,因为进食过快过饱,心率、心输出量和心肌耗氧量会增加过多,容易出现心慌不适。

此外,荤素搭配、多吃蔬菜和水果,少盐、少油、少糖。多吃天然食物,少吃超加工食品,有益血压、血脂健康。

#### 2. 控制好腰围

中心性肥胖是缺血性心脏病风险独立的危险因素。《中华流行病学杂志》刊发的一项涉及41万人的研究显示,与腰不粗的胖人(即非中心肥胖)相比,腰粗的胖人腰围每增加9.5厘米,发生冠心病、急性冠心病事件和死于冠心病的风险分别增高29%、30%、32%。

建议男性腰围<85厘米

米,女性腰围<80厘米。

#### 3. 运动每日30分钟

《中国心血管健康与疾病报告2022》指出,在是否经常锻炼身体的问题中,25~34岁人群经常参加身体活动的比例最低。然而,适量运动是有益于心脏健康的。既往有研究发现,坚持8周健走后,中年女性受试者的左室舒张功能显著改善,心率减慢、心肌收缩能力增强。

一般建议成人每周应进行至少150分钟中等强度有氧运动或75分钟高强度身体活动。

#### 4. 控制好“三高”指标

建议普通成年人控制好“三高”指标,它们与心血管健康息息相关。一般:血压:收缩压<120毫米汞柱,舒张压<80毫米汞柱;血糖:空腹血糖<6.1毫摩尔/升,同时餐后2小时血糖<7.8毫摩尔/升;血脂:低密度脂蛋白<3.4毫摩尔/升。

#### 5. 关注心率健康

正常成人的心率正常值为60~100次/分。在运动时,心率会升高,每次有效的运动负荷为最大心率的60%~75%,高出范围会给心肺系统造成很大负担,而低于则达不到预期的锻炼效果。其中,最大心率=220-年龄(次/分)。

运动时积极了解心率情况,不仅能保证健身效果,也能避免给心脏造成过大负荷。可借助智能穿戴设备辅助运动并实时监测动态心率。例如华为WATCH GT 4系列不仅可以配合华为运动健康App记录每次运动数据,其搭载的TruSeen5.5+心率监测技术,可以让心率监测更准确。尤其是对于喜欢高强度运动的人来说,可以在运动过程中监测心率健康。

#### 6. 关注睡眠状况

睡眠也与心脑血管疾病息息相关,成年人既要保证好睡眠时长7~8小时,同时也要关注睡眠质

量。2023年发表在《BMC医学》期刊的一项30万余名中年人研究发现,睡眠不佳或导致患心脏病风险增加2~7年,甚至过早死亡。包括睡眠相关呼吸障碍,以及一般的睡眠不佳,比如睡眠不足、失眠、打鼾、晚睡和白天嗜睡等。

#### 7. 监测血氧饱和度

血氧饱和度,反映着人体组织器官氧气供应的状况,血氧饱和度低时心跳会异常增快。尤其是对于老年人、患有慢性疾病、严重打鼾、户外运动等人群,了解血氧饱和度是关注自身健康的一个重要窗口。

总之,健康的生活方式及早期预防,是慢性病防治的关键。智能穿戴设备在此发挥了重要作用。

希望未来结合可穿戴设备、移动医疗、人工智能技术,将实现更智能的健康风险管理,达到更前置预防的目的。

(健康时报)