院长访谈

专访英林镇中心卫生院院长洪天德：用“马拉松精神”践行医者初心

“脚踏实地，一步一脚印，每一步都算数。”……作为一名马拉松爱好者，凭借不断努力，创造了3小时20分钟的全马PB（最好成绩）；作为一名医务工作者，他曾多次担任过马拉松赛事的急救跑者，在挑战自己的同时，做好准备为赛道上的跑友伸出援手，给予第一时间的帮助。此外，他的身上还有着诸多“标签”：“80后”“书法爱好者”“晋江医疗国际演讲俱乐部Toastmaster创始会员”……他就是被称为“晋江市医疗界最会跑步的院长”——晋江市英林镇中心卫生院院长洪天德。

院长简介

洪天德，晋江市英林镇中心卫生院院长、书记，副主任药师，执业药师。毕业于中国药科大学药学专业，福建医科大学药物分析学在读研究生。广东省卫生经济学会人力资源分会常务委员、广东省景惠医院管理研究院研究员、福建省药师协会会员、晋江市青年联合会第八届委员会委员、泉州市药学会第十届理事。在国家级、省级刊物上发表多篇论文。

院长心声

“作为一名医疗人员，工作之余热衷到全国各地跑马拉松，喜欢用脚步丈量一座美丽的城市。人生，就像参加一场马拉松，每个人的速度有快有慢，有人在乎沿途风景，有人享受比赛过程，有人在乎努力成果。回想自己经历的50多场马拉松之旅，每次总是和自己较量，不断超越自己，超越梦想，记得心中的‘终点’，同时又是下一个‘起点’，并将马拉松精神运用到实际工作中，始终坚定那一份信念与执着，一旦出发，必须到达！”

深化内涵建设 为百姓健康“添砖加瓦”

自1998年10月参加工作后，从普通药师到副主任药师，从一线窗口工作人员到成为咱厝乡镇卫生院的院长，一步一脚印，洪天德凭借极强的业务能力和勇于担当的优秀品质，逐渐走向管理岗位。在同行看来，他既有着一颗年轻的心，又有着极具魄力的管理思路和格局，又从“恰同学少年”到“中流击水”，洪天德在不同的岗位上淬炼蜕变。

走进晋江市英林镇中心卫生院院长办公室，墙上的几幅字画映入眼帘，其中一幅上赫然写着“毋毋居”。洪天德告诉记者，这是取自《菜根谭》中那句“勿忧弗意，勿喜快心，勿恃久安，勿惮初难。”意为不要因为事情不如意而忧心忡忡，不要因为事情称心快意而过于得意忘形，不要对长久的安定过于安于现状，不要因创办一件事情的起步困难而轻言放弃。

“初到英林中心卫生院时，医院硬件条件一般，存在诸多设备老化严重、停车困难、交通不便、门诊楼C级危房等难题，但我想越是困难越需要保持镇定，细细谋划，化压力为动力，办法总是会比困难多”。洪天德坦言，一名医者根本的出发点和落脚点，还是要为患者解除病痛，为辖区的群众身体健康保驾护航，有更多的幸福感和获得感。“只有充分了解病人的所思、所想、所需、所要，医院才能够有所做、有所为。我们所有的决策与管理举措，都是围绕这一核心点展开的。”

定制绩效方案 既要“暖医”更要“暖患者”

今年6月2日下午，英林镇中心卫生院思亲楼五楼会议室召开了一场抗击新冠疫情防控表彰大会，参与疫情防控工作的各民营医院、个体诊所、村卫生所医务人员及社会志愿者们，拿到由洪天德亲手设计的水晶纪念碑及证书。

记者采访发现，在洪天德的管理逻辑里，善待员工非常重要。刚到英林就任不久，他了解到医院里的同事三顿只能吃快餐，便将筹建医院食堂的事宜加入了自己的计划本中。为进一步凝心聚力，营造氛围，促进发展，他利用各种节日之机，积极组织举办各类文体活动，比如，3·8妇女节、5·12护士节、8·19医师节等主题活动。

另外，洪天德通过调整医院的薪酬分和绩效考核方案，改变绩效工资的核算模式——工作量积点法。洪天德介绍，医疗行业需要团队协作，因此提升员工的凝聚力与归属感非常重要。“同时，我们还很重视中层管理干部队伍建设和能力培养，这部分人员是医院的中坚力量，起到承上启下作用，所以我们通过公开选拔和民主推荐相结合，遴选出一批表现较为突出的人员充实中层管理队伍。”洪天德如是说。

在洪天德看来，除了提升医院内涵建设以外，改善医疗服务行动，提升群众患者的满意度，是医院不可忽视的重要环节和举措。他认为，舒适干净的就医环境、高效便捷的服务流程，可以让就诊患者消除心中的那一份焦虑，获得更好的体验感。如何美化亮化服务，改善就医流程？洪天德费尽了心思。为进一步改善医院服务环境，提升服务，完善设施，2021年5月份，他对医院门诊综合楼（怀乡楼）进行整体抗震加固整改，随后进行二次装修整新，院容院貌有很大的提升；为进一步提升诊疗服务能力，2021年以来添置购买万东DR设备、韩国超声骨密度仪、盆底康复设备、碳13和碳14呼气诊断设备、肺功能仪、迈瑞全自动生化分析仪等先进医疗设备；为进一步落实常态化疫情防控工作要求，充分发挥哨点作用，按照规范要求建设完成一间近100平方米的发热诊室。

文化建设提升凝聚力

洪天德出生在一个医学世家，家族中有十几人从事医疗行业，自幼受上一辈影响深远，以及兄弟间的“较量”，对于自己有着较高的要求，渐渐养成了亲历亲为的习惯。在今年的疫情阻击战中，洪天德始终坚守在疫情一线岗位上，不分昼夜地指挥开展疫情防控工作，一天24个小时，他恨不得自己有分身术，各个环节各个角落，总是有他的身影，除了抗疫前线指挥，他还担任着多重的身份：上场参加大筛、入户采核酸、带队驰援陈埭、各处运送采样物资……到处都留下他守岗尽责的身影。

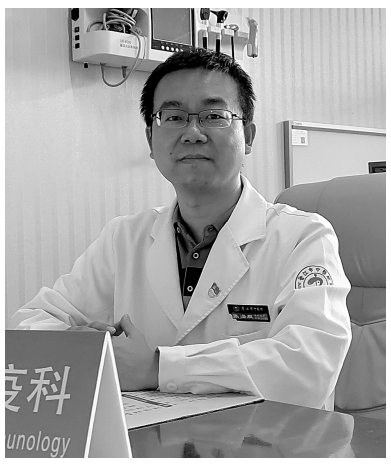
“我觉得要积极传播正能量，坚决抵制负能量。任何一个单位，只有正能量占主导地位，才能在正常的发展轨道上良好运行。”洪天德非常重视医院文化建设，他认为，一家好的医院，必须要有文化底蕴和传承才有灵魂，2021年3月份初到英林时，他主导设计医院的“院徽、院训”，展示医院发展历程，并寄予医院美好期望和人文关爱的服务理念。

作为英林中心卫生院的新任院长，洪天德迅速进入角色，带领全院职工积极向上，同时推动新院的迁建工作，作为英林镇镇区更新改造项目“四中心，一片区”中的重要组成部分，英林中心卫生院新院迁建已经提上日程。“美好蓝图已经呈现，我们要努力把它变成现实！”采访最后，洪天德更是直言，无论医院如何统筹发展，其受益人一定要是老百姓。他强调，医院实施所有措施的目的都是要惠及百姓，彰显公益，让普通百姓分享健康红利，得到真真实实的获得感。“新冠疫情的发生，让基层医院面临巨大的困难和挑战，但与此同时，我们也迎来了新的发展机遇，为医院基础设施建设、学科建设按下‘快进键’。我与我的同事们，将带领医院进入发展的‘快车道’，共同绘就英林中心卫生院新院迁建的美好蓝图。就像跑马拉松一样，努力交出基层卫生院建设的‘PB’（最好成绩）。”

健康课堂

老年人痛风要注意什么

痛风是老年病吗？老友患有痛风该注意什么？如何就诊？在日常饮食上有何讲究？本周健康课堂，本报记者邀请晋江市中医院医生张滢坦为你开课——



现象▶痛风人群日益增多

“痛风不是老年人才患的疾病，现在年轻人患病率比较高。这个疾病的发病和饮食有着非常明显的相关性，另外还和一些环境、遗传等因素相关。”张滢坦表示。

虽然痛风人群日益增多，发病年轻化，但张滢坦介绍，人们对这个疾病认识度低，规范诊治比例不足20%。“痛风不仅仅出现反复关节痛，还会伴随着肾脏受累、血管粥样硬化导致心脑血管疾病、代谢综合征等并发症，影响患者的生活质量，必须引起重视。”

治疗▶老人痛风注意哪些方面

那么，老年人痛风注意哪些方面？对此，张滢坦介绍：第一是症状不典型。老年人发病的部位不一定都是足部关节，可以是膝关节、肩关节等比较少见的关节。此外发病有可能是缓慢起病，不是突然爆发。第二是合理的饮食控制。生活方式的改变、饮食的控制不要求非常严格，主要是需戒烟、戒酒。第三是合理用药：用药治疗一定要注意不良反应，或患者自身基础脏器的功能情况。因为老年人合并的基础疾病较多，如心脏疾病、肝功能受损、肾功能损伤等，用药时注意老年患者可能合并存在的情况，根据患者不同的临床情况，选择适合的药物进行治疗。老年人痛风发作时尽量到医院和专科进行诊断，按照医生的要求给予相关的治疗。

延伸阅读

中医如何巧治痛风

张滢坦介绍，痛风，属于中医“痛风”“白虎历节”等范畴，有老中医提出“浊瘀痹”病名，它概括了痛风“浊毒瘀滞”的病机本质，沿用至今。中医药“简便验廉”，它在治疗痹证方面，积累了上千年的经验，值得学习推广。

“西医降尿酸主要以口服抑制尿酸合成或/和促进尿酸排泄药物为主，口服药物期间尿酸控制明显，以治病为主；中医药在治疗痛风病方面的特色主要在于三因制宜、体质辨识、辨证施治，以治人为主。”张滢坦说，“目前晋江市中医院风湿免疫科在中医药治疗痛风病主要有以下几个方面，供大家参考。”

首先是协定处方。例如，痛风泄浊汤：苍术10g，黄柏10g，川牛膝10g，薏苡仁30g，草萆薢18g，土茯苓15g，泽泻15g，泽兰10g，苏木10g，茯苓24g，车前草30g，大黄5g。红肿热痛明显，可加百合30g，忍冬藤15g，威灵仙15g。适用于湿热下注型。再如，五苓散：健脾温阳利水，适用于痛风间歇期，体质偏湿的病友。若脾肾阳虚者，可选用五苓散合金匮肾气丸。

其次，是中药茶饮。如，泄浊茶：百合30g，车前子（草）30g，薏苡仁30g。煎水约500毫升代茶饮，每日1剂。连续服用半个月，对急性痛风性关节炎有缓解作用并可防止复发。为预防复发，可每隔20天代茶饮10天。再如，适合闽南地区的泄浊茶2：百合15g，玉米须15g，赤小豆15g，薏苡仁30g。煎水约500毫升代茶饮，每日1剂。2-3天喝一次，当茶饮。或推荐萆薢马蹄饮：萆薢30g、马蹄（即决明子）30g，煎水500毫升代茶饮，经常饮用可以预防痛风发作。适用于合并高脂血症。

晚晴话题

聊聊更年期的那些事

更年期只有女性有？错了。其实，男性也有更年期，但由于每个男性体质不同，更年期的症状有着明显差异。资料显示，女性更年期主要是由于卵巢功能减退，引起体内性激素水平下降导致的一系列表现。而男性更年期的病因并不是十分明确，可能是由各种致病因素导致的体内雄激素水平下降而引起。男性更年期常见的症状，主要包括生殖系统症状、消化系统症状、神经系统症状、心血管系统症状和精神系统症状等。

本起话题，我们一起来聊聊你或你身边好友、家人们的更年期。在这段特殊的日子里，你们是如何度过，如何给予彼此支持与力量的呢？是否有暖心的故事或是特殊的回忆？一起来分享一下吧。下周我们将遴选部分留言进行刊发。

健康问答

肩周炎该如何治疗？

蔡先生：我得了肩周炎，请问采取哪种治疗方法比较好？

晋江中医院骨科朱震宇答：肩周炎又称为肩关节周围炎，是肩关节周围的软组织出现了炎症，继发粘连，造成肩关节活动范围受限，特别是前伸上举及后伸动作受限尤为明显。理疗、艾灸、贴药膏、服药、刮痧等治疗能减轻局部炎症，缓解疼痛，但是无法达到松解粘连的效果，所以肩周炎的患者主要治疗手段，是在医生的指导下进行主动的肩关节锻炼。需要提醒大家的是：在进行肩关节锻炼的时候，有轻微的疼痛，这是一种好现象，说明粘连的组织得到了松解，请老年朋友不要惧怕疼痛，坚持锻炼。

本版由本报记者吴清华采写