



医院召开国家卫生区、市文明城区迎检督查工作推进会

本报讯 5月3日，由医院党委组织召开了院精神文明建设委员会扩大会议。舒志军书记、谢春毅副院长、金琳副院长、舒勤副院长以及各相关职能部门和窗口科室负责人参加了此会议。

会上，舒志军书记首先强调了此次会议的重要性，并将迎检工作作为本年度医院精神文明建设的重点工作做了要求和指示。

随后，文明办就5月中旬，我院将作为虹口迎接上海市文明城区复评迎检单位之一的具体情况作了汇报，并按相关要求梳理出了15条迎检具体内容，逐条落实相关职能科室进行监督和反馈，确保此次迎检工作的顺利进行。

紧接着，金琳副院长部署和动员了国家卫生区复审的相关工作。对照《国家卫生区标准》(2014版)，金院长全面布置分解了各项工作任务，强化了各条线的职责。要求各相关职能部门在日常工作中加大管理力度，确保落实到位，针对发现的问题和薄弱环节要及时整改。

最后，谢院长从医院的实际情况出发，阐述了医院员工的精神面貌和院内外环境状况对于患者就医过程中的体验和影响。他要求各科室，在重视业务发展的同时，也要把精神文明建设放在重要的位置，把窗口规范化服务做好、做实、做细。



5月15日，医院党委又一次组织召开“创文复评迎检工作推进会”，对上海市文明城区复评工作中期作动员和部署。虹口区卫计委宣传科科长张连华、院党委书记舒志军、副院长谢春毅出席了此次会议，医院全体中层干部、护士长参加了会议。

会上，院文明办首先就近期暗访及巡查过程中，发现和拍摄到的问题逐一进行了通报和分析，文明办也将积极与各相关职能部门沟通协调，抓紧整改落实。

谢春毅副院长强调，我院作为迎检工作中的实地考察点位，所有员工都必须统一思想、高度重视，对于自查过程中，发现的一些薄弱环节和难点问题，要积极配合、即知即改，全力以赴地做好迎检准备工作。谢春毅副院长要求各部门明确职责，不轻视、不懈怠管理好自己的工作区域。无论是院内、外环境，还是窗口服务工作都是医院的一张名片，是患者对医院的第一印象，对医院的发展至关重要。

虹口区卫计委宣传科科长张连华传达了区委常委、宣传部部长吴强关于上海市文明城区复评迎检工作的意见，他指出虹口区创文迎检工作的难度大、责任重，特别是此次复评迎检工作时间更紧、任务更重。因此，需要大家投入更多的时间、精力和激情去面对此项工作。

舒志军书记在讲话中指出，大家要调整好心态，要把复评迎检工作当成自己的分内事去做，全体员工都要有强烈的责任感和使命感参与到此项工作中，各个相关职能部门要狠抓各项迎检整改工作的落实，争取在创文复评工作中不失分，少失分，交上一份令人满意的答卷。

(党办 戚红洁)

检验科获全国巾帼建功先进集体荣誉称号

本报讯 日前，从虹口区妇联传来喜讯，上海中医药大学附属上海市中西医结合医院检验科获得由中华全国妇女联合会颁发的全国巾帼建功先进集体荣誉称号。

检验科是一支团结拼搏、充满活力、乐观向上、创新进取的团队，团队中现有专业技术人员29名，其中硕士1名，主任技师1名，副主任技师3名，女性22名，占总人数75.9%，管理人员均为女性。

检验科始终把优质高效服务患者和临床放在首位，通过优化检验流程、调整工作时间、增加检验项目、缩短报告周期等措施，把优质服务落到实处。检验科编写《求医伴侣 检验向导》科普手册，免费发放给有需要的病人及来宾。她们定期举行患者咨询会、医护座谈会，创建检验与临床长效沟通机制，提高患者和临床医

护的满意度。

检验科视质量为生命。每年参加卫生部和上海市临床检验中心组织的各类质量评价均成绩优异，多次在全市同级医院中名列前茅。检验科全面负责对全区二级及以下医疗机构的临床实验室进行质量督查、业务指导和技术培训等工作，为提高全区临床检验特别是基层医疗机构检验科的质量管理水平做出了卓有成效的努力。

检验科注重学科建设，是上海市虹口区首批医学重点学科。作为中华中医药学会检验医学分会副主委单位，结合医院特色，积极开展中西医结合科研工作。近5年来科研立项12项，发表学术论文70余篇，被SCI收录2篇，并多次在国家级学术会议交流并获奖。

(检验科 江露)

本报讯 5月22日，医院纪委特别邀请到虹口区检察院反贪局副局长赵新华来院做《廉洁教育专题讲座》，讲座由党委书记舒志军主持，院党政领导及全体中层干部参加了培训。

赵新华副局长首先介绍了近五年来本市医疗行业职务犯罪的概况。紧接着，他以案释法，重点剖析了医疗行业职务犯罪的几大类型和特点，并分析了其产生的原因和途径，重点阐述了制度监控、行权尽责、自律约束的重要性和紧迫性。同时告诫大家，拒腐防变必须警钟长鸣。医务工作者要严格遵守职业操守，营造积极向上的行医氛围，共同塑造良好社会形象。

此次培训，让参会人员均深受教育，收获颇丰。进一步提高了自己对廉洁行医、廉洁行政工作重要性的认识。

(党办 戚红洁)

反腐倡廉，我们在路上

“青春中医行、健康伴你行”记浦江海关健康宣教活动

本报讯 5月11日，我院团委、教学管理处协同上海市虹口区提篮桥街道团工委与浦江海关团委一同开展“青春中医行、健康伴你行”健康宣教活动。

此次活动我院选出王御震、陶晓瑜、闫振国三位青年医师担任此次活动的主讲老师。王御震医师讲了“常见保健中药”的知识宣教。他详细、具体而又生动地给大家讲解了日常生活中常见的中药材的来源、药性、功效、分类鉴别、保健食用方法等。陶晓瑜医师针对养生保健做了名为“保健腧穴知多少”的知识宣教，她从腧穴

的定位、功能、主治疾病、常用的穴位按摩手法及常见疾病和不适症状的腧穴保健等方面做了讲解。闫振国医师则以八段锦为主要内容做了名为“导引与养生”的工间操宣教，并做现场指导，用肢体语言与大家一起进行交流。

我院团委希望青年医师能够有更多机会走进社区，走进百姓，惠及更多人群，让养生保健、健康理念深入人心，为提高大家的生活质量贡献我院团员青年们的力量。

(2015级规培 陶晓瑜)

我院团委开展“我的青春我的梦”朗读比赛

本报讯 5月19日，我院团委举办了一次“春之声——我的青春我的梦”朗读比赛。活动邀请了我院的党委书记舒志军，护理部主任蔡敏，教学管理处处长郝立爽，人事处副处长史晶晶作为专家评委。

经过前期的初赛，共有9名朗读者进入决赛。最终朗读者李雯雯、严一成脱颖而出，并列获得此次朗读比赛的第一名。朗读者李丽佳获得二等奖。朗读者李思佳、金晶、徐燕玲获得三等奖。朗读者李江、陆伟逸、唐琪活动优胜奖。

(团委 孙丽霞)



2017年第一季度窗口规范服务示范员出炉

本报讯 为激励我院窗口工作人员“以病人为中心”做好各项规范服务，进一步提高和完善服务质量，形成良好的窗口服务氛围，我院进行了2017年第一季度“窗口规范服务示范员”评选活动。5月17日，由院精神文明建设委员会评选出以下16名“窗口规范服务示范员”。

财务处：蒋黎明、陆江群、沈玉婷；检验科：易凤玲；影像超声科：杨凤君；药剂科：王志芸、朱靖、陈琳；急诊预检：严晓晴、俞峰；急诊输液室：周文瑾；门诊预检：何艳盛、宗兆青；心电诊断科：夏莎莎；放射诊断科：刘曼、朱敏。

(党办 金洁)

『冬病夏治』特色治疗受市民青睐



本报讯 5月13日，我院在和平公园举行“冬病夏治”多学科联合义诊，来自脉管病科、传统医学科、风湿病科、中医妇科、针灸推拿康复科、肿瘤科、心病科、脑病科、神志病科、脾胃病科、肺病科、内分泌科、外科、骨伤科、妇科、皮肤科、全科医学科等17个临床科室及中药房与临床药学的21名专家参加了此次活动。

义诊活动中，专家及医疗服务团队免费为市民测量血压，并有志愿者维持现场秩序。专家为市民讲解冬病夏治的常见病、多发病以及自我保健的相关知识，并耐心解答市民咨询的问题。

据统计，此次义诊活动参与市民近600名，市民表示通过此次活动了解到了很多关于“冬病夏治”的医学知识，对日常预防疾病的发生、发展起到了积极作用。现场还有不少市民表示之前体验过冬病夏治的治疗方法，效果很不错。

(门诊办公室 锁伟康)

虹口区糖尿病预防及诊治服务体系建设项目培训会议在我院召开

糖尿病系危害公众健康的重要公共卫生问题之一,为顺利实施区域“医防融合”的糖尿病预防和诊治服务体系建设项目,4月27日下午,在区卫计委组织下,虹口区糖尿病诊疗中心会同虹口区疾病预防控制中心在我院报告厅召开虹口区糖尿病预防及诊治服务体系建设项目培训会议。



本次培训由虹口区糖尿病诊疗中心主任、上海市中西医结合医院内分泌代谢病科主任吴坚主持。虹口区卫计委公共卫生科科长汤显、我院副院长舒勤分别致辞,强调了本次培训对统一全区糖尿病并发症筛查标准流程、保障项目的顺利实施具有重要意义。

培训分为两部分,首先是理论讲座部分。上海市第六人民医院孙庆毅主任解读了项目筛查方案及质控标准。上海市眼病防治所陆丽娜医生讲解了市糖尿病视网膜病筛查方案。万达信息公司介绍了项目信息系统。上海市第一人民医院内分泌科姚莉莉医师和我院

脉管科徐磊医师分别作了糖尿病周围神经病变五项筛查及踝肱指数(ABI)检测的讲座。

第二部分为现场操作培训,包括眼底照相及验光、糖尿病周围神经病变、ABI检测,分别由市六人民医院、市眼防所及我院有关同志作了现场操作演示和带教。

虹口区八家社区卫生服务中心分管领导及相关医务人员等120人参加了本次培训。区社管中心主任汪潮、区疾控中心副主任姚文、区卫计委信息中心主任钱文雄等有关负责同志也出席了本次培训。

据悉,在今年的项目执行期内,虹口区将为近1.1万名糖尿病患者开展糖尿病眼病、肾病、周围神经病变和下肢血管病变四大慢性并发症筛查,以进一步提升全区糖尿病疾病全程管理内涵,加快推进糖尿病等重大慢性非传染性疾病分级诊疗制度建设。

(内分泌代谢病科 周静)

《临床科研设计与论文撰写》专题培训在我院举办

5月24日下午,《临床科研设计与论文撰写》专题培训在我院学术报告厅举行。会议邀请上海市第一人民医院检验科李莉教授及《检验医学》编辑部龚晓霖教授担任主讲嘉宾,区属一、二、三级医院及民营医疗机构检验科负责人和业务骨干及我院检验、临床、护理、研究生共计120余位参加了本次培训会议。会议由虹口区临床检验质控组长、虹口区临床检验学组组长、我院检验科主任王伟灵主持。

李莉教授以《检验与临床资源的发掘与利用》为题,从“科研动力来源”、“如何选题”、“我能够做哪些课题”三个方面,深入浅出地为大家讲解临床检验如何立足日常工作本职,在发现问题解决问题的同时寻找科

研思路,对在座的业内同仁在今后的论文写作有着深刻的启迪和帮助。

检验医学编辑部龚晓霖将日常审稿过程中遇到的问题以《检验医学论著、综述撰写及常见错误解析》为主题,如何撰写高质量的综述和论著;如何应对审稿意见,结合自己的审稿体会举例分析论文中常见的错误,实用性强,给与同仁留下了深刻印象和启发。

此次培训通过两位专家分享科研经验和论文撰写体会,增强虹口区内学术氛围,同时调动基层检验人员立足本职,投身科研工作的积极性,培训过程中所有人员积极思考,认真参与,收到了良好的效果。

(检验科 江露)



5月下旬,我院儿科诊断了一例极为罕见的两性畸形患儿,该患儿患有先天性睾丸发育不全综合征,比正常男性46,XY染色体核型多了3个X性染色体,患儿身上同时带有部分男女性器官但发育均不完全。我院儿科克服困难、与妇科、整形科等医生进行联合会诊后确认,该患儿为真两性畸形,嵌合体型,48,XXXX/49,XXXXY。儿科主任沈朝斌透露该儿童病情复杂。最重要的有三方面:第一方面是尿道下裂,也就是尿道畸形,这个是一个比较严重的畸形,它是称之为一个“巨尿道”。第二个方面就是她(他)是七岁的小孩,她(他)的语言发育的障碍。到目前为止她(他)只能讲两个字,最多的讲的是面包,其它的都不会说,语言的发育是严重滞后的。第三方面就是她的行为方面存在比较严重的问题,主要表现在忧郁和胆怯,他(她)经常处于一个比较安静的状态。

作为上海医学会儿科免疫学组副组长以及中国中西医结合学会儿科风湿免疫学组组长的沈朝斌认为,这个小孩最值得关注的是其两性畸形是一个“真两性畸形”。也就是说她的性别不能讲她是男孩,也不能讲她是女孩。这种疾病现象具有医学研究价值,包括基因表达方面,尤其是多余的性染色体的多倍体的表达。

对于类似病例,沈朝斌建议患儿进入青春发育期后予以激素替代治疗,并择期进行性别整形手术。对于这种遗传特性所形成的两性畸形,预后中最需警惕发生生殖系统的恶性肿瘤,主要为发育不全遗留的生殖细胞恶变。

(儿科 沈朝斌)

儿科发现一例罕见两性畸形患儿

肿瘤患者的“生命守护者”

每周二上午,在上海中医药大学附属上海市中西医结合医院肿瘤科主任钟蕙专家门诊接诊处,总是早早地排起了长队,原本8点开始的接诊,钟蕙主任总是提早半小时就开始为病人诊断起了病情。

患者永远是第一位的

凡是钟蕙主任看过的病人,都有这样一种感觉,她对病人从不草率了事,而是耐心细致地询问病情,并进行心理慰藉。对于每天直面肿瘤病人的钟蕙来说,不光要尽全力治疗患者,更要在心理上予以慰藉,使他们避免在身体受到病痛折磨的同时,再受到心理上的折磨。李某是位肺癌晚期患者,由于痛的实在难以忍受,带着自己在各家医院看病时拍的片子,慕名来找钟蕙医生,要求配些中药。钟蕙了解情况后,发现李某患病以来,竟然长时间将病情瞒着妻子女儿,且拒绝进一步治疗。钟蕙说,像这样的患者,自己还头一次遇到,如果不进行心理疏导,即便再怎么治疗,也难以有效果。

面对钟蕙的心理疏导和规劝,李某渐渐接受了“中西医结合治疗+心理舒缓”的治疗方法。钟蕙提出“中医综合治疗”的思路,综合运用中药汤剂、膏药、针灸、内服、熏洗、敷贴等方法,以提高中医治疗的疗效,经过多次和李某的沟通,患者表示不再拒绝治疗,而是要积极面对病情,配合医生,争取早日缓解病痛。

医生要多体会病人的痛苦

医院开设肿瘤专家门诊,按规定,作为主任医师、研究生导师的钟蕙,本来可以在收费标准较高的特需门诊接诊病人,但她毫不犹豫地选择了收费较低的专家门诊或专科门诊作为主要接诊场所,有人开玩笑地和她说,你选择低价格门诊,不是降低了自己的身价了吗?钟蕙说,肿瘤病人都很痛苦,治疗需要很多钱,我们医生要多体会病人的痛苦。

每周二上午8点开始的门诊,钟蕙总是提早半小时就开始为病人诊断起了病情。“看到病人焦急的眼神,总会涌起一股同情心,如果换作是我,我也会焦

的,希望医生能帮助到自己。”对此,钟蕙是这么想的,也是这么做的。

人到中年的钟蕙,毕业于上海中医药大学并获博士学位称号,曾作为访问学者到美国田纳西州立大学进行科学研究。而作为硕士生导师,她每年都要带教10余名中外研究生,带教、接诊、巡查病房、撰写科研论文……她每天工作时间都排得满满的,但只要病人来找她,她总是尽可能地挤出时间来为病人看病。

医院肿瘤科的同事们都知道,钟蕙工作起来,很少有歇的时间,忙的时候,甚至都忘了吃中饭,用她自己的话来说,一忙就不觉得饿。冬天里,肿瘤科的医生总是要把钟蕙的午饭在微波炉里热了又热,“强迫”她赶快吃饭,而她往往吃了几口,又去工作了,一顿饭往往要吃上一、二小时;而对于每周二的午饭,钟蕙总要到下午三点才能吃上,因为专家门外那一双双渴望解除病痛的眼神,让她不忍停下接诊。她说,这些前来看病的患者,许多都是从外地远道而来,来一次不容易。

直面矛盾,给患者以希望

说实话,如今医生不好做。面对众多的医患矛盾,医生如何去面对,用什么方法去面对,这对缓解医患矛盾将起着重要的作用。直面矛盾,而非躲之不及,这是钟蕙给人留下的最深刻印象。

钟蕙创立了一个名叫“充满希望的人们”的微信群,这个微信群里,除了钟蕙和她的团队以外,都是些肿瘤患者。有人说,钟蕙你建这个微信群,不是自找苦吃吗?她说,“病人需要医生的正确指导,建了这个微信群,我就可以教病人科学地进行治疗和康复方法,同时,病人心里就会有一种依靠感,不会产生恐惧和焦虑。”

确实是这样,建了这个微信群后,病人甚至深更半夜会微信她,钟蕙说,只要她看见,不管多晚,她都会为病人答疑解惑。

多年来,钟蕙以她的精湛医术和医德,赢得了患者的好评,成了肿瘤患者的“生命守护者”。

(肿瘤科 张士强)



专家档案

钟蕙 医学博士,主任医师,研究生导师,教授。上海中医药大学附属上海市中西医结合医院肿瘤科主任,全国优秀中医临床人才项目培养对象,兼任上海中西医结合学会肿瘤分会副主委等多项社会职务。师从中医肿瘤著名专家刘嘉湘教授,从事恶性肿瘤的临床和科研工作近25年。曾在美国田纳西大学进修学习,从事天然药物抗肿瘤的研究。钟蕙被授予“2015-2016年度虹口区三八红旗手”荣誉称号。

擅长在恶性肿瘤的放疗、化疗、靶向治疗期间结合中医中药治疗,在预防恶性肿瘤的复发转移和康复期患者的中医药治疗,食疗以及肿瘤晚期患者的姑息治疗中已形成了个性化的中西医结合诊疗特色。尤其擅长于肺癌、消化道肿瘤、乳腺癌、卵巢癌、甲状腺癌、前列腺癌等恶性肿瘤的中西医结合诊治。

主动出招预防静脉曲张,别让“小蚯蚓”悄悄爬上腿

静脉曲张,通俗的说法又叫“蚯蚓腿”,是四肢血管病中最常见的病症。静脉曲张初期既不痛又不痒,只不过是血管隐约可见,很多人都没有在意它的出现。正是因为这样,所以才给患者埋下了隐患。

下肢静脉曲张有哪些危害?

下肢静脉曲张主要有以下几点危害:

1.淤积性皮炎

多发生于小腿下 1/3 或小腿下 2/3,出现皮肤营养障碍,皮肤萎缩、脱屑、干燥、色素沉着、渗液、瘙痒。

2.浅静脉出血

由于静脉压力高,曲张静脉的静脉壁厚薄不一,稍微的损伤就可引发静脉破裂出血,甚至有时小静脉可自发破裂而导致出血。

3.淤血性溃疡

常发生于小腿下 1/3 的内、外侧,稍微外伤,即可发生小腿慢性溃疡(老烂腿),很难愈合。

4.继发性感染

由于患肢抵抗力减弱,易发生继发性感染。通常有血栓性浅静脉炎、丹毒、急性蜂窝组织炎等。病人可有高热,恶寒,舌苔黄,舌质红绛。由于丹毒反复发作,淋巴管阻塞,最后发生象皮肿。

5.血栓性浅静脉炎

下肢曲张的静脉发生红肿、灼热、疼痛,沿曲张的静脉可触及硬结节或条索状物,有压痛。

下肢静脉曲张该如何预防?

1.此病有遗传倾向,有静脉曲张家族史,一般在

30 岁左右发病,因此在儿童和青少年时期应勤于运动,增强体质,有助于防治。

2.肥胖的人应该减肥,肥胖虽不是直接原因,但过重的分量压在腿上可能会造成腿部静脉回流不畅,使静脉扩张加重。

3.长期从事重体力劳动和长期站立工作的人。

4. 妇女经期和孕期等特殊时期要给腿部特殊的关照,多休息,要经常按摩腿部,帮助血液循环,避免静脉曲张。

5.戒烟,因吸烟能使血液粘稠度改变,血液变粘稠,易淤积。口服避孕药也有类似作用,应尽力少服用。

6.抬高腿部和穿弹力袜:抬高双腿使体位改变,帮助静脉血液回流,有利于腿部的静脉压力的降低,防止静脉曲张的形成。弹力袜要选择弹性较高的袜子(医用),在每日下床之前,将双腿举高慢慢套入。弹力袜的压力能改善且防止下肢静脉曲张。

7.每天坚持一定时间的行走,多项研究已经证明,走路是预防静脉曲张最好的运动。每完成一次行走,足底就会像泵一样将血液倒流回去,从而防止血液倒流的压力。

下肢静脉曲张患者如何运动?

1.下肢静脉曲张发病期

应该避免剧烈运动,长时间站立和长时间坐姿,每次时间不宜超过半个小时,以免形成小腿水肿,渗出较多,应抬高患肢。如工作原因必须站立和长时间坐姿的,应半个小时活动一次或者躺下把双足举高三分钟。

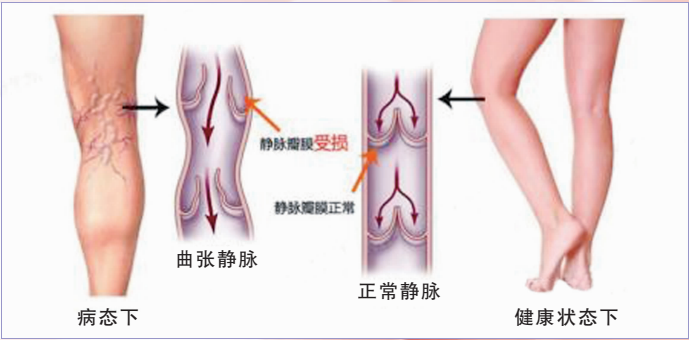
2.下肢静脉曲张恢复期

适当运动,运动以散步形式,每次走路时间不超过一小时,路程不超过二公里,禁止超过 40 度水温的泡浴或足浴,更不能进入桑拿蒸房。

3.下肢静脉曲张痊愈期

积极参加各项体育锻炼,锻炼程度根据自己的身体承受能力而定,避免劳累。如爬山、长途旅游应打裹弹力绷带或穿戴医用弹力袜。

(微创外科 曹 胤)



感冒药,你真的用对了吗?

当我们出现鼻塞、喷嚏、咳嗽、头痛等的症状时,有一部分人就自己诊断自己得了感冒。于是大家就开始翻家里的药箱了,拿上次没吃完或家人没吃完的头孢等抗菌药物出来。明确告诉你,这样做是不对的。

你真的感冒了吗?

首先,你真的确定你是感冒了吗?要知道心肌炎、肺炎、喉炎、白血病、肺癌等疾病在初期的症状与感冒症状相似。感冒作为一种自限性疾病不会超过 7 天,所以如果 7 天后上述症状仍未明显好转或消失,应及时去医院明确诊断,得到合适的治疗。

应该用抗菌药物吗?

其次,即使你真的感冒了,就能随意吃药吗?感冒多由病毒感染引起,抗菌药物是对抗细菌的,并不能杀灭病毒,使用抗菌药物起不到抗病毒的作用。所以只有当合并细菌感染时,才考虑应用抗菌药物治疗,但也需要在医生指导下才能应用。

为何不用抗病毒药物?

既然感冒多由病毒感染引起,那为什么我们不用抗病毒药物呢?很遗憾,目前没有针对感冒的特异性抗病毒药物,现在的抗病毒药物大多是用于治疗乙肝病毒之类的药物,副作用较大,只有对免疫力低下的患者才考虑进行抗病毒治疗。

该如何正确用药?

目前市面上治疗感冒的药物多用于缓解症状,大家可以根据自己的症状选择药物。咳嗽选镇咳药,喉咙有痰选祛痰药,发热选解热镇痛药等。症状消失即可停药,特别是解热镇痛药不可长时间服用。

另外,市面上的复方制剂一般会含有上述多种药物,切勿同时服用两种,以免增加毒副作用。

如何预防感冒?

预防感冒较有效的方法是疫苗,每年接种一次能大大减少感冒的频率。不过由于流感病毒突变概率高,疫苗也不能涵盖所有变种,所以并不能完全避免得感冒,还需要增强自身体质。(临床药学 郁一迪)

如何有效控制支气管哮喘?

慢性支气管哮喘是一种常见的慢性呼吸疾病,它不仅严重危害患者的身体健康,还对患者的日常生活造成了严重的影响,使许多患者苦不堪言。对于这种疾病一定要认真对待,发现疾病及时治疗是关键。

什么是支气管哮喘?

支气管哮喘是由多种细胞(如嗜酸性粒细胞、肥大细胞、T 淋巴细胞、中性粒细胞、气道上皮细胞等)和细胞组分参与气道慢性炎症性疾病。这种慢性炎症导致气道高反应性的产生,通常出现广泛多变的可逆性气流受限,并引起反复发作的喘息、气急、胸闷或咳嗽等症状,常在夜间和(或)凌晨发作、多数患者可自行缓解或经治疗缓解。

支气管哮喘有哪些症状?

支气管哮喘的典型的症状是患者感到胸闷、呼吸困难、喘息、哮鸣音、发作性咳嗽、咳嗽伴哮鸣音、咳嗽咳痰等。

除此之外,那些不典型症状也要引起重视,如有些患者发作前常有鼻塞、打喷嚏、眼痒等先兆症状,发作严重者可短时间内出现严重呼吸困难。

有时候咳嗽是惟一的症状(咳嗽变异型哮喘)。需要注意的是有些病人仅表现为咳嗽,而无喘息,此种咳嗽一般为刺激性干咳,阵发性的发作,痰很少。



在夜间或凌晨发作和加重是哮喘的特征之一。哮喘症状可在数分钟内发作,有些症状轻重可自行缓解,容易漏诊。

预防哮喘,我们能做些什么?

预防哮喘发作,首先要避免与发病有关的过敏源接触。春天百花盛开,空气中的花粉颗粒浓度显著升高,这些漂浮于空气中的花粉可以诱发或加重哮喘。另外,春天多风,风沙、扬尘天气较多,可吸入颗粒物的浓度增加,同样会使哮喘发作。那麽,外出时戴口罩是避免与过敏原接触的简单而有效的方法,同时还要避免到花粉浓度高的场所去,如植物园、花园等。

其次,要预防呼吸道感染。春天天气冷热变化较大,昼夜温差也大,使人容易患呼吸道感染,而呼吸道感染与哮喘的发作密切相关。所以,春天穿着要适宜,要根据天气温度变化,及时增减衣物,避免受凉感冒。

第三,居室环境要适宜。在居室的地毯、沙发、空调中的灰尘中往往寄生着看不见的螨虫、霉菌等微生物,春季的气温、湿度很适合它们生长繁殖,而这些微生物也可诱发或加重哮喘。因此,应定期开窗通风,使空气流通,居室布置力求简单,不要放花草、地毯等,空调滤网应定期清洁,被褥要勤洗勤晒,以减少螨虫、霉菌等微生物。

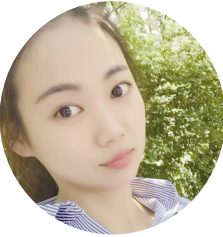
第四,防治变应性鼻炎(也称过敏性鼻炎)。有资料表明哮喘病人中有 60%左右的人患有变应性鼻炎。还有资料表明,哮喘合并有变应性鼻炎的病人,在气管吸入糖皮质激素治疗的基础上,积极控制鼻炎能明显减少哮喘的发作频率,并减轻哮喘的症状。由于春天也是变应性鼻炎的好发季节,故一旦出现流鼻涕、打喷嚏、鼻塞的症状,一定不要掉以轻心,可能是变应性鼻炎,应急时治疗。

支气管哮喘需如何治疗?

根据其作用机制可分为具有扩张支气管作用和抗炎作用两大类,某些药物兼有扩张支气管和抗炎作用。中医治疗方面可采取中草药(每人一方,针对性强)、穴位敷帖、三伏天的冬病夏治等治疗方法。

(肺病科 祝佳佳)

《我的青春我的梦》征文作品



我“梦”中的三支针头

2017年3月22日,星期三,一个普通得不能再普通的上班日,刚刚我往锐器盒里扔的是今天最后一个针头,当它还在空中时我瞥到了它,时光仿佛短暂的停止,就像是生活中某一幕的似曾相识,又像是刚刚做了一个很长的“梦”,“梦”里也有针头:三支。

第一支“针头”出现在很多年前,医院的输液大厅内,俏皮的齐刘海下大大的眼睛,正直勾勾盯着胳膊上的针头,脸颊已挂着豆大的泪珠,这是童年的我,针头是眼前漂亮的护士阿姨扎上的,她穿着洁白的护士服,扎着漂亮的发髻,戴着一顶好看的帽子,可此时我已没心情去羡慕了,只有疼和憋又憋不住的啜泣,幼小的心灵怨恨着胳膊上的针头,想拔掉它又不敢弄,耳旁妈妈的安慰已经不管用,当我看到针头后面软管里回流的鲜血,哭的更大声。“宝宝真漂亮,一会儿就好了,宝宝要勇敢。”护士阿姨的声音很甜美,“1、2、3,快看,是不是没有了”,她熟练地拨动着滚轮(输液调节器),果然软管里的血不见了,一下子,我觉得好像没那么疼了,针头也没那么可恶了,反而有点小神奇。

第二幕里也有一个针头,此时它已在我的手中,正式在人民医院上班的第一天,我的病人里有一位身体虚弱的老大爷,手背上细的无法辨认的筋脉,让已在这家医院实习半年的我措手不及,一针、两针,没打进去,我开始紧张,拿着针头的手已微微抖动,第三针还是不行,我心里已经抓了毛,开始埋怨这支倒霉的针头,“肯定是支有毛病的针头,要是再打一针还是打不进去咋办,”我慌乱的表情被老护士汪老师察觉,“媛媛,我来帮你”,汪老师从我手中接过针头,她轻拍老大爷的手背,仔细辨认,平稳将针头扎上,缓缓的推入,一气呵成,见到软管里回流的血时,我着实舒了一口气,“唉!看来不是针头的问题,还是水平不行”,有点不好意思,我低着头,汪老师向我投来慈爱的眼神,那是一种让人温暖又不觉尴尬的眼神,仿佛在说“没事儿,都会经历的”,她还不忘跟大爷说这个小姑娘今天第一天上班,有点紧张,

平时打针很准的。听到这些,我心里更是暖暖的。

短暂的“梦”更多的停留在第三支针头,那也是一支平凡的针头,却有一个不凡的故事,说它不凡,是因为它让人印象深刻,每每想起它,感慨、促动,同时,酸楚。医院里来了一个头发花白的老奶奶,得了癌症,时日不多了,听说他的儿子儿媳贩毒,被判刑了,老奶奶一个人带着小孙子。她每天定时来科里打针,打完针还得赶去接孙子放学,奶奶不太说话,但每次给她打完针,她都会报以微笑。那一天,给奶奶打完针,拔完针头的我正准备转身走,老奶奶细声的咕哝的一句,没听清,我转头,她又小声的说,这回我听清了“护士,我这病会死吗?”她的眼神里充满了无助,和渴望,那是一种让人心碎的眼神。“不会的,不会死的”,我极力的控制着情绪,希望不要让她察觉异样,此刻,我比任何时候都希望自己的面部表情和语气自然和真实,“谢谢,谢谢你,护士”奶奶笑了,那是一种咧开的笑,跟平时不一样的,像小孩子似得。连忙道声不客气,我加快步伐走到了护士站的拐角,已经控制不住的眼泪从眼眶中涌出来,刚扔进锐器盒的针头开始变得模糊。

美丽漂亮,带着一点点神奇,这是我对护士的第一印象,童年的回忆让我许下当护士的愿望,并憧憬着戴上燕尾帽的那一刻。

团结友爱,感受着身边人的温暖,同时又让人奋进,我很幸运能进这个行业,因为总有老师教导,同事相助,感谢命运,更得感谢这个和谐的环境。

懂的感恩,懂的回馈,相信科学,却又不失温暖,善意的谎言代表着我一颗炙热的心,不知那位老奶奶现在怎样,可能还健在,希望她一直健康,可能已经不在,愿她安息,愿她挂念的人儿一切安好。

“媛媛,我先换衣服了,等你下班一起走啊”擦肩而过的小玉叫“醒”了我,“好嘞,来了。”针头应声入盒,我转头奔向小玉,一天的工作结束了,明天依然是新的、美好的。

(护士 徐媛媛)



5月13日,艳阳高照,我院团委组织的“青春中西医龙舟队”来到了中医大的校园,参加了一场由校团委举办的2017年“上中医杯”青年龙舟邀请赛。

龙舟队由我院各个团支部的临床医护、行政、医技等11名团员青年报名组成。对于龙舟赛他们有着热情,有着拼劲,没有因为零起点,而有任何的退缩。

比赛开始了,随着裁判员一声令下,龙舟如箭离弦,顺流而下,河道上鼓声阵阵,“加油、加油!”鼓舞的声音此起彼伏。队员们一个个都卯足了劲,在鼓手有节律的指挥下,船桨在湖面上掀起层层浪花,队员们的汗水顺着脸颊滑下。经过两轮激烈的比拼,我院最终获得了团体三等奖。

赛龙舟是端午节的一项重要传统民俗活动。通过龙舟队员的齐心协力,全面诠释了“同舟共济”的内涵,体现了中华名族的集体主义精神。队员们在这样的活动中,感受到了“团队”的力量。

平日里忙于工作的团员青年,鲜有时间参加运动,更不要说是划龙舟了。能有这样的一个平台,既丰富了业余生活,更是在相互配合中体会了团队一起前行的动力,让我们感受到了浓浓的青春活力与蓬勃朝气。

(团委 孙丽霞)

拼搏的青春

摄影作品赏析

白鹭戏水 摄影/孙镇蛟

贴身逼抢 摄影/金洁

夕阳点睛 摄影/李升

“5.12”国际护士节系列活动
放送一周精彩

为庆祝“5·12”国际护士节,我院护理部在院领导、工会、院办、党办及各部门的大力支持下,举办了为期一周的护士节系列活动。

5月7号(周日)上午,由护理部蔡敏主任带队指挥,30多位护理专家组成的义诊团队在和平公园开展义诊活动。专家们耐心细致地解答市民的各种健康问题,同时也对我院的特色专科及专家进行了介绍。此次义诊活动共接待了近300多位前来咨询的市民。

5月8日,16项护理小革新、小发明的作品得到了展示。作品中有帮助中风病人对抗肢体挛缩的康复握力器;有在细微之处体现护理人文关怀的安心尿裤;还有防止痰液喷出、防止氧气管脱出的特制吸氧管……这些作品为患者提供优质护理服务的同时,也展现了护理人员智慧和创造力。

5月9日及5月10日,护理部邀请了著名播音员、主持人王琦老师和一凝老师分别进行主题为



社交礼仪和健康宣教的讲座,她们深入浅出的讲述得到了护理人员的共鸣。

5月12日,由虹口区卫生和计划生育委员会主办的“初心在,美护诵”朗诵比赛颁奖典礼在我院举行,各家医院的护士们在属于自己的节日里,把对护理岗位的热爱和对病人的关爱融入语言之中,将青春、奉献和感恩展现在舞台之上,刻画了一个个爱岗敬业、无私奉献的护士形象。

(护理部 高璐璐)

