

## 我院获“上海市人文关怀心理疏导示范点”



10月26日,第三批上海市人文关怀心理疏导示范点授牌暨心关怀合作联盟成立仪式在人民广场地铁站举行。我院“心灵之约”工作室荣获“上海市人文关怀心理疏导示范点”荣誉,成为全市第三批挂牌单位之一,党委副书记周铭代表医院接受授牌。

医院“心灵之约”工作室经过四年的探索,目前已形成一支由医务社工、心理咨询师、志愿者组成的专业团队,运用个案工作、小组工作等形式帮助医院职工、患者及家属、社区成员预防、舒解工作、生活以及疾病治疗中出现的情绪及心理问题。医院希望借此平台进一步推进医院政治思想工作的新思路和新方法,为职工营造良好的工作环境,为患者提供温馨的就医环境。

(社工科 孙丽霞)

## 党员护士金晓春 第19次“撸袖”献爱心



12月20日,虹口区卫计委在我院举办第一届医务人员应急献血实战演练。120余位来自区内医院、社区卫生服务中心的医护人员献出爱心,我院党员护士金晓春就是其中一员。金晓春当天捐献了200ml全血。她告诉记者,作为一名曾经奋战在抢救一线的护士,她深知临床用血的重要性。“记得有一次在急救过程中血源紧缺,就是我们护士现场捐献的。现在无偿献血已经规范了,这其实对医护人员和患者来说都有了保障。”据悉,自1992年以来,金晓春共参加了19次无偿献血,累计捐献血液3800ml。

(党办 戚红洁)

## 多一次消防演练 多一份人生安全

按照医院消防管理制度执行要求,医院在“11.9”全民消防日联合上海英实物业公司沪文分公司举行了消防火灾逃生、救援、反恐防恐应急处置演习活动。双方单位参与人数共计约80余人。演习项目依次为:医院内部遭恐怖分子劫持人质袭击,医院特保队员智勇解救人质;医院中医特色楼6楼西北面病房发生火情,医院迅速组织护士、陪护人员、病人以及其他人员快速沿东北消防楼梯往下疏散;全体演习人员练习掌握使用各种类型灭火器并实际操作演练;火情扩大需要消防水带喷水救援,院消防队员练习操作消防水带的快速铺展、水带接口衔接、出水喷射练习等。全体演习人员从这次演习活动中提高了应急处置能力。

(保卫科 卫季春)



利院的爷爷奶奶们表演节目,庆祝生日。

10月27日上午,心内科主治医生吴晓蓉、社工科负责人孙丽霞及科员李江共同前往虹口区惠民街道,参加“秋风送爽、健康重阳”的敬老活动。吴晓蓉医生针对老年人常见的心血管疾病,为大家进行了一场名为《养心养生》的健康知识讲座。

10月27日下午,“心灵之约”工作室的另一个队伍来到虹口区人民政府曲阳路街道市民驿站与社区老人共度重阳。我院中药房青年中药师王嵩和龚盛桢为老人们带去了冬季养生保健茶。老人们一边品茗,一边了解如何根据四时节气,喝茶养生,调理身心。

(社工科 李江)

## 【中西医宝宝】

宝宝姓名:  
蒋宜桐  
妈妈:  
东四楼护理李莉  
生日:  
2月16号  
宝宝生肖:  
属鸡  
星座:  
水瓶座  
父母寄语:  
健康快乐伴你行



2017年2月16日,我可爱的小天使降生了。我的宝贝浑身散发着幼儿特有的香甜味道,还经常送给我甜甜的微笑,这对我来说是一道最好的餐后甜点。安静的时候她可以默默的玩自己的玩具,一旦拿走她的“专属”她会以嚎叫的形式表达自己的不满,人小鬼大的她竟然还会用假哭来达到自己的目的。一眨眼,她已经来到我们身边十个多月了,而她的第一声啼哭犹如在耳。在这欢乐与艰辛并存的日子里,最想和宝贝说一句:所有的爱给你,陪伴着你一起成长,放飞!

(护士 李莉)

## 心灵之约 情暖重阳

在重阳节期间,我院“心灵之约”人文关怀心理疏导工作室开展了系列敬老爱老活动。

10月26日下午,医院党委书记舒志军、党委办主任李伟华、第五党支部代表曹烨民主任、费敏护士长、各支部入党积极分子及社工科志愿者前往虹口区福利院参加“天使护夕阳,真情暖重阳”——践行十九大、关爱在重阳公益活动。大家一同为福

## 职工趣味运动大比拼嗨翻寒冬



为丰富职工体育活动,增强职工身体素质,2017年12月8日、22日中午,院工会组织医院职工在5号楼停车场举行职工冬季运动会,比赛项目分别为拔河比赛、跳长绳比赛及50米来回接力赛。参赛队伍由7个分工会组成,院领导亲临现场致开幕词,并为现场参赛人员加油助威,增加参赛职工的信心和拼搏精神。

比赛现场气氛热烈,紧张刺激,欢呼声此起彼伏,通过参赛团队的努力拼搏,由第七分工会、第二分工会和第三分工会分获拔河比赛冠亚军。在

跳长绳比赛中,荣获前三名的是第七分工会,第二分工会及第四分工会。在50米来回接力赛中,第二分工会、第三分工会和第六分工会分别获得第一、二、三名。

我们以“在运动中体验快乐,在健康中享受生活,在合作中感受友谊,在幸福中激情工作”为主题,增进同事、部门之间的团结友爱与和谐互助的氛围,充分展现了我院职工积极向上、努力拼搏、不断进取的精神风貌。

(工会 刘婷)

便民服务再升级  
手机支付免排队



今年11月开始,我院全面开通电子支付功能。医院在门诊大楼1楼、2楼和5楼共放置了四台支持手机支付功能的自助服务机,就诊者可在插入医保卡、社保卡或就诊卡后,点击“挂号”或者“缴费”后,用支付宝扫一扫屏幕上的二维码,点击确认就可以完成该功能的操作了。医院自今年9月试运行电子支付功能以来,越来越多的市民选择用这种便捷的方式看病交费,原本付费窗口前排长龙的现象得到有效缓解。

此外,医院也安排了志愿者在自助服务机旁为市民提供指导,或帮助他们通过其他途径快速完成交费。

(党办 戚红洁)

## 爱心播撒温暖 志愿践行平凡

12月5日是国际志愿者日。上午,我院第八党支部的付淑娟、郝娟、刘哲三位青年医师党员志愿者在和平公园里过往的市民提供义诊服务。下午,传统医学科胡粤杭、肛肠科张旋、脉管病科赵志国三位医师来到鲁迅公园参加“为好人点赞”——虹口区12·5国际志愿者日大型现场志愿义诊服务。

“大叔,你身体内的湿气偏重,可以吃点中药调理。”“阿婆,你有点气虚,建议您……”活动现场人头窜动,问诊的病人排起了长龙。医生们仔细询问,认真解答,赢得了市民们的肯定。

(社工科 孙丽霞)

# 市中西醫院報

SHANGHAI TCM-INTEGRATED HOSPITAL NEWS



主办单位：上海中医药大学附属上海市中西医结合医院  
第211期 2018年1月11日 本期4版 网址: <http://www.stcmih.org.cn/>

扫描二维码，即可关注微信号：  
上海市中西医结合医院服务号。

## 学习贯彻落实十九大精神 我们在行动



虹口区常委、副区长高香做十九大宣讲报告

自中国共产党第十九次全国代表大会在北京隆重召开之后，我院便把学习宣传贯彻党的十九大精神作为医院当前和今后一个时期的首要政治任务，迅速在全院掀起了学习党的十九大精神的热潮。

11月23日，虹口区常委、副区长高香在我院报告厅做十九大宣讲报告，区卫计委系统各基层单位的党政领导班子、党员代表等约200人聆听了此次报告。我院党政领导、支部书记及党员积极参与此次活动，大家纷纷表示听了高香副区长的宣讲报告后，深受教育和启发，又一次深入细致地学习了党的十九大报告，对下一步推动实践和工作有很大的帮助。

11月7日，我院组织召开党委扩大会议暨舒志军书记解读十九大会议精神。会后，医院党委向所有党员下发了最新版的党章及十九大报告的原文书册，并组织各个支部积极开展支部组织生活会，通过集中学习、组织讨论等方式，对新修改后的党章进行学习，领悟其精髓，切实增强党性观念，不断提高党性修养，以实际行动担当起党员的使命。

11月8日，我院组织党委委员和支部书记赴中共二大会址开展主题党日活动。大家逐一参观了序

厅、中共“二大”展厅、党章历程厅、中共“二大”会议旧址等。大量珍贵的历史资料、照片和实物再现了中国共产党创建初期的峥嵘岁月。大家纷纷表示要坚定信念，做好本职工作，更好地发挥党员模范带头作用，为医院的发展贡献力量，为医院成为全国知名的中西医结合医院不断奋斗！

11月13日，我院党政领导、支部书记及党员们远程观看了市委党校袁秉达教授所作的《学习党的十九大精神辅导报告》的讲座。党员们说，袁教授的辅导报告提纲挈领、条理分明，结合时事、语言生动，使大家对十九大报告精神实质有了进一步的领会。

11月16日，我院团委组织学生团员及各团支部书记、团员代表，召开了“不忘初心、继续前行”——中西医团员青年学习“十九大”精神主题座谈会。团员们发表学习“十九大”的精神感言，表示要脚踏实地，扎实理论基础，学好中医文化知识，为中西医的发展奉献自己的一份力量，并与团负责人孙丽霞一起学习了“十九大”报告中关于“初心、使命、新时代”等关键词的解读。

(党办 戚红洁 孙丽霞)

## 区委组织部宣布院长任命决定

11月22日下午，中共虹口区委常委、区委组织部部长杨春花一行来我院宣布了区委关于我院院长的任命决定。宣布大会由区卫计委党组书记郭海英主持。我院领导班子成员、全院中层干部、副高职称以上人员出席。会上，区委组织部党政干部科副科长朱崇文宣读了虹口区委关于谢春毅同志担任我院院长的任命决定。

谢春毅院长在任职表态中说道，“感谢医院同仁对我的支持和包容。今天对我来说是一个新的起点，担任医院院长一职，这是组织对我的培养、肯定，也是对我的鞭策和激励，更是全院职工对我的信任和期望。我会认真学习党的十九大会议精神，勤勉尽责、扎实工作，凝心聚力，团结班子，始终保持强烈的使命感、责任感，时刻保持清醒的头脑，发挥全院职工的主人翁精神，攻坚克难，开拓新的局面，力争把我院建设成为一所特色鲜明、全国知名的中西医结合医院。”

院党委书记舒志军表示，组织上对我院院长的任命，体现了区委区政府对我院管理工作的高度重视和关心，院党委会一如既往地全力支持谢春毅院长开展医院的管理工作。

杨春花部长在讲话中充分肯定我院近年来取得



的成就，对谢春毅同志主持工作以来的表现给予高度评价。郭海英书记表示，本次医院院长职务的任命，充分体现了区委对医院班子建设的高度重视，希望在新一届党政管理团队的带领下，医院有更大的飞跃。

(党办 李升)

## 谢春毅院长当选上海市第十五届人大代表

市人大常委会于12月27日发布公告，根据《中华人民共和国全国人民代表大会和地方各级人民代表大会选举法》、《中国人民解放军选举全国人民代表大会和县级以上地方各级人民代表大会代表的办法》和《上海市人民代表大会常务委员会关于上海市第十五届人民代表大会代表名额和选举时间的决定》，本市各区和中国人民解放军驻沪部队共选举产生上海市第十五届人民代表大会代表855名。上海市第十四届人民代表大会常务委员会第四十二次会议根据代表资格审查委员会提出的审查报告，审议确认855名代表的代表资格全部有效。我院谢春毅院长当选上海市第十五届人大代表。

(党办 戚红洁)

## 区巡视员杜炯一行视察我院新病房楼

12月6日上午，虹口区巡视员杜炯、卫计委党组书记郭海英、主任张伟胜等一行来我院视察新病房大楼运行情况。我院党委书记舒志军及相关部门负责人陪同检查。

杜炯巡视员一行首先来到5号楼的病房及医生办公区域，重点对其布局、面积、功能等进行了了解，并与医院职工及病人亲切交谈，对新病区舒适的环境和便捷的服务感到满意。随后，领导们一行又来到地下车库以及员工食堂进行实地查看，叮嘱我院工作人员要高度重视车库及食堂的安全管理，认真做好防火、防盗、防破坏等安全防范措施，在作业时必须按操作规程进行规范操作，以确保设备及工作人员的安全。最后，领导们一行来到病房楼外巡视环境，对我院洁净卫生的环境和优美的院容院貌表示赞赏，并要求我院要以新病房楼的启用为契机，进一步美化环境，优化设备设施，在功能定位和能力建设上树立更高的目标，在医疗质量和服务水平上全面提升，并鼓励大家要以建设全国知名的中西医结合医院而不断努力奋斗。

(党办 戚红洁)

## 高香副区长来我院检查安全生产工作

12月1日下午，虹口区委常委、副区长高香、区卫计委主任张伟胜一行前来我院进行安全生产工作督导检查。我院谢春毅院长、舒志军书记、金琳副院长以及相关部门负责人陪同检查。

检查组深入医院的配电房、消防泵房、食堂等重点区域，进行了细致的检查，实地查看了医院的各项安全生产开展情况。检查组一行对我院安全生产基础设施管理、应急预案等方面给予了充分肯定，并给予相关指导。希望医院进一步增强安全生产工作意识，层层落实安全生产责任，扎实做好各项安全生产工作，完善安全防范措施，始终将安全放在医院管理运行的首要位置，以确保医院各项工作安全、稳定地运行。

我院将按照区委区政府、区卫计委的具体工作要求，进一步增强安全生产工作意识，层层落实安全生产责任，不断加强对医疗设备、后勤岗位以



及消防重点部位的安全生产管理，通过增加设备投入、加强全员学习和演练，有效提高应急事件的反应能力，共建平安医院。

(党办 戚红洁)

## 【图片新闻】



12月30日，“全国名老中医药专家曹烨民工作室”揭牌仪式在义乌中西医结合医院正式启动。义乌市卫计委医政科科长陈永生和我院谢春毅院长进行了揭牌。

## 中医药基础知识与技能竞赛成功举办

12月18日，“2017年中医药基础知识与技能竞赛”决赛在12楼报告厅举行。本次竞赛由教学管理处、工会委员会共同举办，以“传承中医风、构筑中医梦”为主题，旨在弘扬中医药文化，营造学中医、爱中医、用中医的良好氛围。

出席本次竞赛的领导和嘉宾为来自上海市虹口区医务工主席李峰以及院领导、有关职能科室负责人。上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院吴泾分院院长张敏、治未病科主任霍莉莉、药剂科副主任邵庆担任决赛评委。主持人简要介绍了参赛队伍的情况后，由党委舒志军书记宣布决赛正式开始。

赛场气氛热烈，专家点评专业到位。8支参赛队经过激烈角逐，最终由脑病科获得团体一等奖，肿瘤科、传统医学科获得团体二等奖，脉管病科、针灸推拿康复科、规培1队获得团体三等奖，脾胃病

## 区政协委员来我院年终视察

11月28日，虹口区副区长尚丽平、区政协副主席郭启文、符杰普等39位区政协委员来我院视察。

谢春毅院长首先向大家简要介绍了医院的发展状况。随后，委员们在谢春毅院长的陪同下，先后参观了今年新启用的5号楼病房区域、医生办公室、手术室、重症监护室、食堂、地下车库等地方。我院工作人员对各个区域的布局、功能、使用情况等方面一一作了介绍，并解答了各位委员们提问。最后，谢

春毅院长衷心感谢各位委员们前来视察，希望委员们能向政府建言献策，多提宝贵建议，争取更多的支持以促进医院的进一步发展。

委员们就我院近年来取得的成绩表示肯定，希望我院在硬件条件改善的同时，将更加优质的医疗服务带给老百姓。他们回去后也将认真汇总研究调研情况，争取为我院的发展建好言献好策。

(党办 戚红洁)

## 中国科学院大学副校长徐涛来院，进一步推进项目落实

11月17日下午，中国科学院大学副校长徐涛、国科康仪总经理陈晓熠等一行3人来我院交流商谈合作事宜。我院副院长舒勤及院长办公室副主任邓小飞、医务处处长刘创新、脉管科主任曹烨民、曹永兵教授参加了交流会。

徐涛副校长首先感谢我院的热情接待和诚恳交流。他表示，这次中国科学院北京转化医学研究院上海分院落户上海中医药大学附属上海市中西医结合医院，对于双方都是一个巨大的机遇，

希望能把握住这次机会，通过合作获得共赢。曹烨民主任就脉管科的现况进行了介绍。舒勤副院长表示，在成功签订中国科学院北京转化医学研究院上海分院挂牌仪式之后，如何进一步推进双方科研项目的落实是目前最主要的议题。双方还就其他一些问题交换了意见和看法。双方一致约定，今后要继续保持密切联系，加强交流合作，携手共同发展。

(院办 刘悦)

## 赴川重点高校开展招聘工作

为进一步推动虹口区“国医强优”计划及“教育强区”计划的开展，11月7日，由虹口区委常委、副区长高香率团，联合区人社、教育、卫生等部门赴四川大学、四川师范大学、成都中医药大学、四川省人民医院等四所知名高校和医院开展专项招录工作。虹口区卫生计生委党组书记郭海英、我院谢春毅院长及人事处负责人陪同前往。

我院此次赴四川省人民医院、成都中医药大学开展了专场招聘，推出各层次、各类型近百个专业技术岗位，共吸引两所院校的约百余名毕业生参加应聘会。同时，医院作为上海中医药大学的规培基地，还吸引了近五十名毕业生参加了我院的规培宣讲会。两所院校的学生（就业）处的负责人对此次招聘形式和宣讲效果给予肯定，同时期望双方日后增强交流与合作。

(人事处 史晶晶)



科、规培2队获得团体优胜奖，宁冰冰等10名选手获得优秀个人奖。

(教学管理处 沈欣伟)

## 我院迎接上海市住院医师规范化培训督导检查

11月9日，上海市卫生计生委委托上海市住院医师规范化培训事务中心组织8名专家对我院进行住院医师规范化培训评估督导。我院舒志军书记、舒勤副院长以及相关职能科室负责人及带教秘书、社区基地带教老师参加了此次督导工作。

舒志军书记首先向督导专家组的到来表示欢迎，舒勤副院长详细汇报我院住院医师规范化培训工作的教学管理体系、师资队伍建设、保障措施、培训过程、培训成果、下步工作计划等内容，并回答了督导组专家提出的相关问题。

随后，督导专家分组对书面资料、实训场地、教学设备进行了督查，对中医外科、脾胃病科教学查房、耳鼻咽喉科病例讨论、脾胃病科胃管操作等内容进行了现场考核，同时对管理部门、带教老师及规培住院医师分别进行了座谈。在督查和交流过

程中，督导组就规培管理制度、招录工作、带教方案、培训过程、带教激励、福利待遇、考核管理等方面详细听取了我院各职能部门、教研室主任、带教老师及规培医师的反馈。

整个督导评估工作持续了一天，在下午的督导汇报和反馈中，督导组对我院、社区基地各级领导的高度重视表示充分认可，肯定我院在体系建设、师资队伍建设、院内督导制度、保障措施、教学查房、教学门诊等工作取得的成绩，同时也对存在的问题进行了点评和指导，就如何提升全科医学教育品牌，加强引进中医人才，细化临床医生的培养方案等问题提出建议，也对下一步工作提出了更高的要求和希望，鼓励我院在今后的管理和培训中开展进一步探索。

(教学管理处 钱燕娟)

## 马来西亚创面协会Dr.harikrishnak.R.Nair教授与我院脉管科团队进行糖尿病足学术交流活动

11月3日上午，马来西亚创面协会Dr.harikrishnak.R.Nair教授一行来我院与脉管科团队进行了糖尿病足学术交流活动。谢春毅院长为本次交流会致辞。脉管科曹烨民主任为Dr.harikrishnak.R.Nair教授介绍了脉管科及中西医结合周围血管病专科建设情况，李骥副主任进行了题为《糖尿病足的中西医结合治疗》的病案交流。Dr.harikrishnak.R.Nair教授对我院在治疗糖尿病足和血管相关性疾病方面取得的成绩给予了高度评价，他也希望和我院在未来能进行更多的交流。

(脉管科 周艳琦)



在义诊中，我院专家与每个前来问诊的居民亲切交谈，询问他们的身体状况及患病情况，并提出诊疗建议，对检查出患有疾病的居民，耐心细致地分析病情，告知注意事项。经过一上午的紧张义诊，共计接诊居民200余人次。这是我院连续第8年参加嵊泗中医医院的膏方节大型义诊。

(党办 李升)

## 我院专家赴嵊泗义诊

我院脉管科、风湿病科、传统医学科、针灸推拿康复科、乳腺病科、肺病科等8名专家于11月11日来到嵊泗，参加了嵊泗中医医院第八届膏方节大型义诊活动。

电话：65415910-5213

新闻投稿：stcmih\_db@qq.com

# 第一届北外滩影像论坛顺利举行

10月27日,第一届北外滩影像论坛在我院报告厅隆重举行。本次论坛由上海市医学会放射分会、上海市虹口区医学会及我院联合主办,以“交流先进影像技术,提升区域影像水平”为主题,旨在搭建上海北外滩区域影像医学展示和交流的平台、进一步推动区域影像医学的发展和进步。

出席论坛开幕式的领导及嘉宾有:上海中医药大学徐建光校长,我院谢春毅院长,中华医学学会放射学分会第十三届全国主任委员、复旦大学

附属华山医院冯晓源教授,中华医学会放射学分会第十五届全国候任主任委员、上海市医学会放射学会主任委员、海军军医大学附属长征医院影像医学与核医学科主任刘士远教授,上海市医学会放射学会候任主任委员、上海同济大学附属同济医院副院长、影像科主任王培军教授,复旦大学附属中山医院放射科主任曾蒙苏教授,上海交通大学医学院附属仁济医院放射科主任许建荣教授,复旦大学附属肿瘤医院放射诊断科主任彭卫

军教授,上海交通大学附属第六人民医院程英升教授等。

上海中医药大学徐建光校长和我院谢春毅院长为论坛开幕致辞。整个论坛吸引了影像科领域的专家、青年学者及相关医务人员200余人前来参加。本次论坛是推动上海北外滩区域影像医学学术工作的一项重要活动,进一步拓展了学术视野,培养科研精神与创新思维,促进北外滩影像医学发展。

(影像科 孙凤)

## 我院开展批量伤病员院内医疗急救演练

为全面提高医院卫生应急专业人员和行政人员应急处置能力,规范应急处置抢救程序,推进医院卫生应急体系建设,11月14日下午,我院在5号楼一楼大厅展开突发性公共卫生事件应急救援的模拟演练。

本次应急演练由谢春毅院长担任总指挥,金琳副院长担任副总指挥,统一协调各个环节的调度工作。

本次演练模拟了医院附近区域发生一起交通事故,8名伤员需要救治。在接到120中心紧急通知后,医院立即启动突发事件卫生应急预案,迅速把卫生应急人员分成为检伤分诊、危重病员抢救、重症病员抢救、轻伤病员救治四个小组开展急救工作。另外,本次演练也模拟了媒体接待和家属接待的过程,尽可能真实地模拟了事故发生后医院所需开展的方方面面的紧急工作。整个演练过程,医院应急团队相互配合,反映迅速,各小组紧急救治工作开展有序、规范,能在短时期内对批量病员熟练

地进行分诊,对疾病进行正确的诊断和抢救。

谢春毅院长对本次急救演练过程及应急团队表示肯定,同时指出了一些需要进一步完善和提高的环节。他希望医院在今后的演练中,应更加合理安排演练现场的人员配备,确保演练效果。

(院办 丁蕾)



## 针灸科举办国家继续教育学习项目

11月29日,由上海中医药大学附属上海市中西医结合医院、上海市针灸学会、上海市虹口区针灸推拿质控组联合主办的“2017年国家继续教育学习项目——《盛氏针灸学术特点及常见病针灸特色技术》培训班”在我院成功举行。谢春毅院长致开幕辞并对在座专家学者们的到来表示感谢。

授课专家结合多年的临床经验,详尽地介绍了各学派的学术思想与临床诊疗思辨以及盛氏针灸学术特点等。本次国家级继续教育项目,对各医院针灸推拿康复科临床工作提供了极大的帮助和指导,也增强了各个医院针灸科同仁间的学习和交流。

(针灸科 钱倩)

授课专家结合多年的临床经验,详尽地介绍了各学派的学术思想与临床诊疗思辨以及盛氏针灸学术特点等。本次国家级继续教育项目,对各医院针灸推拿康复科临床工作提供了极大的帮助和指导,也增强了各个医院针灸科同仁间的学习和交流。

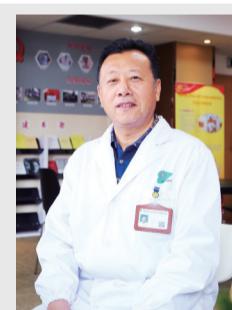
骨性关节炎发病隐匿而逐渐加重,常常累及一个或几个关节。疼痛为最早期症状,通常活动后加重,休息后减轻,晨起关节僵硬不便活动,持续不超过15~30分钟,随着锻炼而改善。当病情继续发展时,关节活动减弱,发生屈曲挛缩,有压痛及关节摩擦音或摩擦感。

膝关节骨性关节炎是一种发展非常缓慢的疾病,从第一次疼痛到病变的晚期需要十余年甚至更长的时间。然而许多因素能够加速病变的进展:包括年轻时膝关节有明显的内、外翻畸形,体重超重,或一些能够加重膝关节负担的工作,如长期蹲着作业、山区野外工作等等。常规量的运动如慢跑、散步等不会引发关节的退化,但膝关节存在明显畸形的人群除外。髋骨关节炎的特征是逐渐增加的僵硬及活动范围的丧失。疼痛感觉常定位于腹股沟或放射到膝关节。颈椎,腰椎的骨关节炎可引起

## 保护骨关节,越早越好!

### 【专家档案】

赵荫环 主任医师、教授。上海中医药大学附属上海市中西医结合医院风湿病科主任。获2016年度世界杰出华人奖。



擅长:系统性红斑狼疮和关节炎活动性判断和综合治疗以及血管炎类疾病(白塞病和大动脉炎等)诊断和治疗。

特需门诊时间:周一和周四上午,周二全天。

本目的是缓解症状,改善功能,延缓进程及矫正畸形。骨性关节炎的治疗需早期综合治疗,包括理疗与功能锻炼,药物治疗,重症者可考虑外科治疗。理疗的应用如热疗、冷疗、超声波和环境性调节对此病有效。

(风湿病科 赵荫环)

## 骨刺是人体骨骼的正常衰老,切勿过度治疗

有人认为“骨刺是一种疾病,一定要治疗,能手术摘除最好。”这种想法不完全正确。

骨刺也称骨质增生,其本质是人体骨骼的一种“衰老”现象,是正常的生理现象。随年龄增长,人体的脊柱和关节周围的肌肉、韧带等组织发生退行性改变,使脊柱和关节的平衡遭到破坏,出现脊柱和关节的不稳定。机体为了适应这些变化,恢复新的平衡状态,就会通过骨质增生的方式增加骨骼的表面积,减少骨骼单位面积上的压力,使脊柱或关节更加稳定。可以说,骨质增生现象是生理代偿性改变。如脊柱和关节的骨质增生不发生肿胀疼痛时就不需要治疗。

当骨质增生发展到一定程度,增生的骨质累及神经和血管以及骨质增生造成了局部组织无菌性炎症,导致关节的肿胀疼痛而影响生活时就必须积极治疗。

(针灸推拿康复科 朱炯伟)

### 【专家档案】

朱炯伟 上海中医药大学附属上海市中西医结合医院推拿科副主任、副主任医师。



擅长:各种退行性病变的治疗,在防病保健“上工治未病”等方面有独到的疗效。尤其擅长各类颈椎病、脊柱侧弯(高低肩、长短脚)、腰突症等各种脊柱相关类疾病的中西医结合治疗。

专家门诊:周一上午,周三下午,周五下午

冬季咳嗽,  
需注意排查肺癌

寒冷冬季,咳嗽的人越来越多,专家提醒,如果长期咳嗽迁延不愈者,需要注意排查肺癌。

很多肺癌早期患者首发症状可出现咳嗽、咳痰、低热,大部分人并不在意,当成普通感冒或者慢性支气管炎来治疗,往往效果不好,患者再次就诊肺癌已经发展到中晚期。对于咳嗽持续两周以上,特别是伴有血色或锈色痰液,胸痛、发热、以及声音嘶哑时,需要高度警惕肺癌的可能。

目前肺癌是全世界发病率和死亡率最高的癌症,每年因肺癌死亡的人数多于乳腺癌、前列腺癌和肠癌的总和。全球每年大约180万人被诊断患有肺癌,中国每年约有60万人被确诊患有肺癌。近年来全球肺癌发病率和死亡率仍呈持续上升趋势。肺癌好发于40岁以上的男性,男女之比约为3:2。

肺癌的早期诊断可以通过胸部X线、胸部CT、磁共振检查、PET-CT检查、支气管镜检查、经皮肺穿活检、淋巴结活检、胸腔穿刺检查、肿瘤标志物等方法。肺癌早期诊断对治疗效果及预后有很大的作用。要提高对肺癌的警觉性,一旦体检或其它原因检查发现肺部病变,如在CT或X线诊断报告上有“占位”、“结节”、“肿物”或“阴影”等描述时建议先到胸外科等科室就诊,进一步确定是否还需要做增强CT、支气管镜等检查以明确诊断。

(肺病科 祝佳佳)

### 【专家档案】

贾维 上海中医药大学附属上海市中西医结合医院呼吸内科主任,主任医师,医学博士,硕士研究生导师,留日学者。

擅长:肺炎、咳嗽、哮喘、慢支、咳血、间质性肺炎、肺癌、肺血管病以及呼吸科各种疑难杂症的中西医综合诊治,尤其擅长肺癌、肺部结节的早期诊断与综合治疗。

专家门诊:周二下午,周四上午

