

不忘初心业贯中西，牢记使命精诚奉献 ——各党支部积极开展“我的初心使命”主题党日活动

为进一步推进“不忘初心、牢记使命，贯彻落实党的十九大精神”学习实践活动深入开展，在院党委领导下，各党支部结合自身党建工作特色，开展了一系列形式多样的主题党日活动。



6月28日，第一党支部党员在中共四大纪念馆国旗广场参加“为民服务、迎接七一”义诊服务，走近群众、服务群众。



6月29日，第二党支部党员参观国歌广场和国歌纪念馆，回顾谷歌历史，感受那段峥嵘岁月，感悟当下的美好生活来之不易。



7月3日，第三党支部党员开展主题党日活动，党员们重温了入党誓词，回顾入党历程，交流入党前后各自在工作中和思想上的成长变化。



6月28日，第四党支部组织党员前往国歌展示馆开展主题党日活动，党员们重温国歌故事，感受革命先驱抛头颅洒热血、义无反顾的奉献精神。



6月27日，第五党支部党员来到左联纪念馆，听取主题为“左翼文艺运动与党的文化战略”的党课，深入了解党的文化战略。



6月26日，第六支部党员前往北外滩街道社区党建服务中心开展主题党日活动，党员们和北外滩街道社区党员们交流学习，共同进步。



6月20日，第七党支部党员来到虹口区档案馆开展主题党日活动，党员们参观历史史料，回顾历史、感悟历史。



7月1日，第八党支部党员前往中共四大纪念馆，参观纪念馆并进行宣誓活动，重温入党誓词，缅怀革命先辈的光辉奋斗历史。

(党办)

浓情端午 艾粽飘香 ——我院开展端午节系列活动



端午节是我国重要的传统节日之一，屈原含泪跳江的动人故事，感人至深，他的爱国情怀为后世称赞，也是我们铭记和学习的楷模。为纪念爱国诗人屈原，庆祝传统节日，我院开展系列活动。

6月8日下午，院团委、社工科、药剂科、传统医学科等部门邀请共建单位举办“艾香满端午，志愿暖人心”端午节人文关怀共建活动，40余位志愿者一同参加。我院谢春毅院长、周铭副书记、邓亚新副院长等出席活动。谢院长代表医院感谢志愿者们的辛勤付出，并为大家送上节日的问候。在活动上，胡粤杭医生为大家讲解端午节养生保健知识，邵庆

主任为大家介绍如何根据个人体质选择适宜的茶饮，医务社工李江带领大家练习传统功法“八段锦”。随后，大家一起穿针引线，制作香囊，其乐融融。

6月14日下午，工会联合膳食科、团委、社工科共同举办“温情端午，粽叶飘香”——庆端午包粽子活动。医院职工、团员青年、志愿者们欢聚一堂，巧手包粽。一个个形态各异的“翡翠碧玉三角包”制作完成。看着自己的劳动成果，大家露出了喜悦的笑容。通过端午节系列活动的举办，大家既体验到了劳动的快乐，又感受到了节日的氛围，在团结互助中体会了团队的力量。

(通讯员 吴仪菡)



四月，春意盎然正是踏青游玩的好时节为促进全院职工之间的交流营造轻松、和谐融洽的氛围在院党政领导的大力支持下院工会在4—6月组织全院职工进行春游踏青活动。

通过此次春游活动，大家不仅欣赏了美丽的风景，放松了身心，缓解了工作带来的压力，同时也增进了同事间的感情，凝聚了职工的向心力。在希望之春，让大家奋发向上、齐头并进，以更饱满的工作热情投入到工作岗位，为医院、为科室的蓬勃发展贡献自己的力量。

(工会负责人 陆华)

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215期 2018年7月5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。

坚定党建引领 聚力医院发展 纪念建党97周年座谈会

为纪念中国共产党建党 97 周年，7 月 2 日下午，我院党委在多功能厅召开“坚定党建引领，聚力医院发展——纪念建党 97 周年座谈会”。医院党委委员、班子成员及 60 余位党员代表参加了座谈会。会议由纪委书记、副院长金琳主持。

谢春毅院长向党员们介绍了医院概况和发展规划。党员代表史晶晶、胡小涛、张士强、陈颖及退休老党员林建勋围绕“不忘初心、牢记使命”的主题交流发言。年轻党员纷纷表示：作为新时代的年轻党员，要把不断锤炼党性、加强个人党性修养作为第一要务，在工作中充分发挥党员的模范带头作用。要牢记新时代赋予的使命和责任，将个人的成长进步融入医院的发展中，把人民对美好生活的向往作为奋斗目标。老党员则结合个人入党经历、工作实践，强调了作为一名共产党员要坚定共产主义



信念，要在工作中严于律己，不忘党恩，甘于奉献。勉励年轻党员要把个人事业的发展与党的发展融为一体，要把全心全意为人民服务的精神贯穿始终。

座谈会上，周铭副书记代表院党委与上海和平公园、上海长江医院、武警上海市总队执勤第三支队十二中队签署党建共建协议，促进单位党建、行业党建、区域党建互联互通作用的发挥。随后，新党员在周书记的带领下宣誓，新党员们表示：将不忘初心入党初心，严格按照党员标准要求自己，继续前行、不断进步！

最后，院党委号召全体党员要认真学习十九大会议精神，深入贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，扎实开展工作；弘扬和践行敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆的职业精神，充分发挥党员的政治性、先进性、群众性，积极培育和践行社会主义核心价值观，坚持以患者为本理念，不断提升思想道德素养，打牢党员立身、立业、立言、立德的基石！

（党办）

区人大常委会主任吴延风一行来院督查创全工作

7 月 4 日，区人大常委会主任吴延风一行来院督查创全工作，卫计委党工委书记郭海英、副书记苏平及我院党政领导和相关部门负责人陪同巡查。

巡查组对我院门诊楼、住院楼进行了细致的检查，实地查看了我院“创全”工作的推进情况。吴主任一行对我院“创全”工作的准备给予了充分的肯定，并给予相关指导。希望我院进一步推进“创全”工作，层层细化责任，把责任落实到各级部门、科室和个人，遇到问题能够及时发现、及时解决，以确保医院“创全”各项工作有效推进，营造和谐有序的医疗服务环境。

今年，虹口区吹响争创全国文明城区的号角。我院党政领导高度重视，积极响应创全号召，开展各项创全活动。

医院成立领导小组及工作小组，就创全工作进

行全面部署和动员，要求全院职工积极参与，形成全院迎检的有效合力。按照计划要求和时间节点，扎实做好全国文明城区创建工作。巡查组每天对表对标，不定时巡查，对不符合规范要求的地方反馈给相关部门及时整改。同时，医院组建创全工作微信群，对于巡查过程中发现的问题立即反馈。医院还成立了暑期创全志愿者，他们在医院的各个角落巡查，劝阻吸烟，关注院内环境，以达到宣传创全知识，践行创全内容的目的。

此外，医院注重创全宣传工作的落实，在门诊大厅、入口、大楼楼体、路灯（道旗）、停车场出入口栏杆及其他醒目处设置、张贴公益广告、海报共计 110 余幅，营造出浓厚的创全氛围。

（党办）



第四届中西医结合血管与创面组织修复高峰论坛 暨中国中西医结合学会周围血管病专业委员会创面及组织修复学组会议顺利举行



6 月 1 日—2 日，第四届中西医结合血管与创面组织修复高峰论坛暨中国中西医结合学会周围血管病专业委员会创面及组织修复学组会议在远洋宾馆举行，奚九一教授学术思想研讨会和奚九一脉管病新诊疗法学习班也同期举行。

本次会议由我院和复旦大学附属中山医院联合主办，我院脉管病科曹烨主任及中山医院血管外科徐欣主任共同担任执行主席。

大会特邀中国中西医结合学会周围血管病专业委员会主任委员、北京中医药大学东直门医院杨博华教授，中国创伤医师协会会长陆树良教授，全国外科医师协会血管外科分会主任委员，北京安贞医

院陈忠教授，复旦大学血管外科研究所所长符伟国教授，中国人民解放军第 306 医院、全军糖尿病中心主任许樟荣教授等国内中西医血管外科、创面修复科、内分泌科、中医疮疡科等相关领域的知名专家做精彩的学术报告和交流。上海市中医药发展办公室副主任赵致平、虹口区委常委、副区长高香到会并致辞；虹口区卫计委主任张伟胜、虹口区政协副主席徐爱娣到会祝贺。上海市中西医结合医院院长谢春毅、副院长邓亚新代表院领导班子出席了大会，谢院长致贺词。

来自全国中西医结合周围血管病、中医脉管病、西医血管外科、创伤（烧伤）外科、糖尿病（内分泌）科、骨科、介入科等专家汇聚一堂，共同讨论交流各种关于血管和创面的中、西医理论、技术、方法，以及关于血管及创面的新技术、新理论。与会的发言专家有 120 人之多，仅国内相关专业主任委员到会 8 人。大会讨论内容紧扣临床，分享中西医结合治疗经验和成果，为血管及创面相关专业的医护人员提供了良好的讨论、学习的机会，推动了我国血管与创面修复临床研究的进步和发展。

同期，还举行了奚九一教授学术思想研讨会和奚九一脉管病新诊疗法学习班。我院脉管科的青年医师们分享了奚九一学术思想的研究和学习心得，将奚老学术思想广泛传播，造福更多患者。会上，还举行了奚九一教授生平追思会，我院历任院领导、奚九一教授家属、脉管科退休医护人员等参加了追思会。

（脉管病科）

我院开展迎“七一”党员志愿者义诊 暨中医药文化宣传活动



为深入贯彻落实十九大精神，进一步增强党组织的凝聚力和战斗力，充分体现党员先锋模范作用，医院党委于 6 月 27 日组织“不忘初心，牢记使命——迎‘七一’党员志愿者义诊暨中医药健康文化宣传主题活动”，此次义诊主要有测量血压、血糖、健康咨询等项目。来自医院各个党支部的近二十位党员志愿者参加了此次活动。义诊深受市民的欢迎，党员志愿者们用实际行动践行了医者的初心使命。

（党办）

我院成功举办2018年药物干扰与检验质量管理学习班

6月13日,由检验科主办的国家级继续医学教育项目“药物干扰与检验质量管理”学习班在医院十二楼多功能厅成功举办,来自市区各级医疗机构的203位学员参加了本次学习班。

我院检验科主任王伟灵教授代表检验科致欢迎辞,向参加本次学习班的各位嘉宾和检验同道表示热烈欢迎。舒勤副院长讲话,肯定了检验科在质量管理方面取得的成绩,并预祝学习班取得成功。教学管理处处长郝立爽和检验科副主任陆群共同主持了学习班。

上海市临床检验中心主任王华梁教授、上海中医药大学交叉科学研究院副院长葛广波教授、同济医院检验科主任李冬教授、上海市第十人民医院检验科主任孙奋勇教授、上海中医药大学附属曙光医院检验科主任张珏教授、我院王伟灵教授分别做了不同主题的精彩讲解。

专家们分别从检验、临床和基础研究的角度讲

解了药物对检验结果干扰的研究现状和最新进展,提出了降低和预防干扰的策略和措施。并阐述了医学实验室质量管理持续改进的新思想,将具有行业代表性的新理念、新方法、新进展传输给学员,取得了良好的效果。

(通讯员 江露)



我院开展心肺复苏培训

为进一步提高医务人员紧急情况下开展心肺复苏的救治能力,同时也按三级甲等医院等级复审的要求,医务处组织了全院医务人员进行心肺复苏操作的理论培训与操作考核。

3月22日急诊科江艳芬主任对全院医务人员进行理论知识培训,江主任介绍了心肺复苏新理论、新进展,强调了心肺复苏中的关键问题及重大变更。

6月20日起,医务处分批组织全院240位医务人员进行心肺复苏操作考试。考核小组对参加考试人员一对一进行评分及实践指导。刘剑新副院长也亲临考试现场进行指导和观摩,并强调三基培训在临床诊疗过程中的重要性,必须扎实掌握基础知识、基础理论、基本技能,严守医疗常规,提高医疗质量。

(通讯员 姚琼)



争做“四有”好老师,当好学生引路人 ——我院开展思政教育工作

6月14日下午,2018年教师课堂竞赛启动仪式暨争做“四有”好老师主题报告会在我院多功能厅举行。我院周铭副书记、舒勤副院长、教学管理处郝立爽处长、党委办公室孙丽霞副主任,以及获奖代表、各科室教师等共计45人出席了会议。舒勤副院长主持会议。

会议上,全国优秀教师、上海中医药大学张黎声教授应邀为师生们进行题为“教学能力与课程思政意识提升”的主题讲座。他针对“如何提升教学能力”与“如何在专业课程中融入思政元素”做了详细的分享。张教授从自身长期从教的实践经验出发,深入浅出、生动形象地讲解了思政元素在专业课程中的融入重要性和方式方法,为在座的带教老师们带来了许多启发,使他们在今后的带教中更加重视思政教育,也更懂思政教育方法,也为我院的思政教育工作方式方法提供了许多参考。

周铭副书记在讲话中提出,我院要坚持贯彻党的十九大和全国高校思想政治工作会议精神,认真领会习近平总书记提出的做“有理想信念、有道德

情操、有扎实知识、有仁爱之心”好老师的深刻内涵,我院思政教育工作要在履行医院基本责任的基础上,关注教师队伍建设,积极发挥导向作用。

舒勤副院长表示,我院将继续贯彻落实上海中医药大学“决胜课堂”的教学理念,努力推进“全员育人、全程育人、全方位育人”,提高中青年教师的课堂教学水平,提升教学质量。

(通讯员 李静)



“硬皮病带不走我们的笑容” ——我院举行“国际硬皮病宣传月”义诊



6月29日是世界硬皮病关爱日,今年的主题是“硬皮病带不走我们的笑容”。6月13日,我院风湿科硬皮病专科受硬皮病关爱之家(全国性公益组织)的邀请,在我院举行了“国际硬皮病(系统性硬化症)宣传月”大型义诊。

赵荫环主任、屠文震副主任以及护士长带领风湿科团队为前来咨询的病友们解疑答惑。医生们耐心地解答病友们的疑问,志愿者们向前来咨询的病友发放硬皮病知识宣传手册。闻讯前来咨询的病友络绎不绝,患者们期待而来,满意而归。

(通讯员 董云)

我院顺利举办
糖尿病规范化诊治和管理
学习班

【喜讯】

(一) 6月7日,由上海市医师协会检验医师分会主办的2018第三届海上检验医师论坛在上海国际会议中心隆重开幕。

我院检验科生化专业组荣获“优秀检验团队”奖,我院检验科同时荣获“论文组织奖”。



(二) 6月7日,上海市卫生与计划生育委员会向中共上海市委网络安全与信息化领导小组办公室发函表扬了我院有效防御勒索病毒攻击的情况,指出我院基础网络安全工作到位,组织管理有序,应对措施得当。

6月1日,由上海中医药大学附属上海市中西医结合医院内分泌科主办的国家级继续医学教育项目“糖尿病规范化诊治和管理”学习班暨“2018虹口区社区糖尿病规范化诊治及管理”在我院成功举办,学习班由内分泌科主任吴坚主持。

来自新华医院、曙光医院等十家医院内分泌科主任医师、副主任护师担任主讲嘉宾,上海市第四人民医院、闵行区中心医院等七家医院的内分泌科主任医师担任主持嘉宾。

虹口区卫计委副主任张建敏致开幕词,我院邓亚新副院长代表医院致欢迎词。虹口区卫计委主任助理林伟胜、公共卫生科汤显科长、虹口区疾控中心姚文副主任及钱梦华科长、我院医务处董智平处长出席开幕式。来自上海市各级医疗机构的学员共计153位及本院315位医务人员参加了本次学习班;全国网络直播近4700人在线观看。

此次学术活动是我院内分泌科举办的第八次“虹口区社区糖尿病规范化诊治及管理培训”和第三次国家继续教育项目《糖尿病规范化诊治及管理学习班》。内分泌代谢领域的众多著名专家齐聚一堂,对糖尿病及其并发症、合并症的规范化诊治、管理和中西医结合研究进展进行了深入交流,会议还增设了虹口区8家社区卫生服务中心参与的病例讨论环节,旨在通过本次学习,增进兄弟医院间的学科交流,提高区域内医护人员的专科诊治水平,助力指导临床实践。

(通讯员 周静)



糖尿病患者夏季饮食防止落入三个“陷阱”

陷阱一：解暑可以开怀畅饮

人体在夏季对胰岛素的敏感性增高，促使胰岛素的分泌量比其他季节多，因此，是一年中血糖水平最低的时期，既然血糖相对正常，为了解暑降温，于是糖友们便“开怀畅饮”，喜欢吃一些刚从冰箱里拿出来的凉食，或喝冷饮。其实，糖尿病患者本身抵抗力差，夏季消耗大，而凉的食物很容易造成胃肠不适、急性胃肠炎，引起腹泻，导致脱水、电解质紊乱等情况，这样会使血糖升高，甚至诱发糖尿病急性并发症。

对策：解暑不一定要吃凉的东西，可以吃一些解暑的食物，如绿豆汤、菊花茶、荷叶饭等。

陷阱二：没食欲正好控制饮食

由于气温较高，许多糖尿病人食欲下降，食量减少，于是觉得，正好可以趁机控制饮食。其实，这种做法比较危险，因为，夏季本身血糖值会降低，而大多数患者降糖药还维持在以前的药量，如果人为地减少食量，很容易造成低血糖的发生，同时，夏季能量消耗大，进餐时间也不规律，更要适量、规律进餐，才能较好地控制血糖。从临床上看，糖友可以在控制总热量的前提下，适当放宽主食量，以便补充能量的消耗。

对策：食欲下降，可以少食多餐，一天多吃几次，总热量不变；或在两餐之间、睡前增加适量水果，当然要注意水果的含糖量，食用含糖量较大的水果时应注意减少主食的量。

陷阱三：爱出汗一次喝大量的水

夏天出汗较多，体内水分的流失量很大，糖尿病人当然要注意多饮水，但饮水最好有“度”，不宜一次大量饮水，否则过多的水分在身体里容易导致水和电解质的失衡，诱发相关疾病。

对策：每天宜少量多次饮水，等到有口渴的感觉就已缺水很多，糖尿病患者夏季要保证每日饮水8杯（1600-2000ML）纯净水或矿泉水。

小贴士：糖尿病患者夏季根据体质吃水果

中医认为，水果可分为寒凉、温热、甘平三类。夏季水果多属寒凉性，如苹果、香蕉和各种瓜类等，实热体质人群可以适量多吃此类水果，但也不能过量。虚寒体质人群最好在午餐后或者晚饭前少量食用，而杏、荔枝、桂圆等温热性水果则可以适量多吃。菠萝、葡萄、芒果、李子等介于寒热之间，各种体质人群都可以食用。

糖尿病患者一般属于阴虚内热型体质，可以适量吃一些低糖型水果，比如西瓜、苹果、草莓等，

尽量避免葡萄、香蕉、荔枝、甘蔗等高糖型水果。糖尿病人吃水果必须先满足两个前提：第一，餐后血糖要低于11.1mmol/L（200mg/dl）；第二，糖化血红蛋白（HbA1c）要小于7%。另外，水果食量每天不宜超过，比如1块西瓜，200克苹果或梨，300克的草莓、猕猴桃或者柚子等，同时可以相应减少主食量。

（内分泌科主任 吴坚）

【专家档案】

吴坚 医学博士，主任医师，硕士生导师，上海市中西医结合医院内分泌科主任，虹口区卫计委重点专科负责人。担任中国中医药研究促进会内分泌学分会副会长、中华中医药学会糖尿病分会委员会常委等。
擅长：中西医结合防治糖尿病慢性并发症、甲状腺疾病、肥胖症、痛风、骨质疏松等。
专家门诊：周三下午、周四上午
特需门诊：周二上午



夏季话养生

“夏宜养阳”——夏季，是一年之中阳气最盛的季节，人们在工作劳动之余，需注意劳逸结合、保护阳气。民间有“小暑大暑，上蒸下煮”之说。炎热的气候，使人们汗出多、消耗大，再加上平时工作学习劳累，因此对身体的养护至关重要。

夏令时节，气温骤然上升，暑热之邪盛行，易耗津伤液。中医认为，暑邪为阳邪，炎热升散，易内扰心神。故在正午气温最高时，应适当安排休息、减缓工作压力、同时需注意及时补充水分，以免津液耗伤而出现身体不适。夏季的特点以热为主，燥、湿夹杂。热者凉之、燥者清之，平时可服用清燥解热、养心安神之品，如：薄荷、金银花、茯苓、麦冬、百合、莲子等。饮食方面也宜多食小米、冬瓜、苦瓜、豆类、鱼肉等。

炎炎夏日，人们总留恋于寒凉食物及阴冷环境，湿浊之气易侵犯人体。暑湿困脾，脾失健运，自然容易引起脾胃不适、纳谷不香、完谷不化等表现。平日可服用健脾除湿之品，如藿香、佩兰等，饮食

也宜清淡、忌肥甘厚味。湿邪重浊，夏季也是类风湿关节炎、干燥综合症等疾病发作、加重时节。因此，需注意关节保暖、适当运动、提高机体免疫功能。

总之，顺时节、畅情志、调膳食、勿贪凉，才得以“康”度一夏。

（风湿病科医师 于伶）

【医师档案】



于伶 风湿病科主治医师，从事系统性硬化症治疗十余年。

擅长：中西医结合治疗各类风湿免疫疾病及皮肤病。

门诊时间：每周五下午

如何照护家里的“百宝箱”——小药箱

大多数家庭都会备一个小药箱？但是如何打理好小药箱，可有大学问呢！今天就跟随我们的专业药剂师来学习一下吧！

一、保存药品的注意事项：

1. 及时清理过期药品

服用过期药物中毒的情况虽不普遍但也时有发生。曾有患者服用过期的牛黄解毒片后，发生中毒现象，送院急救。现在不少家庭药箱中都常备各类药物，尤其是部分患者爱“囤药”，不定期清理，留下许多隐患，所以，应当及时清理掉过期药品。

2. 注意储存条件

药品保存温度、湿度是有讲究的，连阳光也会影响药品的稳定性。高温使药品化学反应加速，一些原本可保存三年的药品，很有可能提前失效。高湿导致药品熔化、霉变腐烂。阳光可升高药品温度，降低药品湿度导致干裂，也会引起光化学反应使药品变性失效，甚至引起中毒。

二、怎么样保存药品：

1. 按要求贮存

药物常因光、热、水分、空气、酸碱、温度、

微生物等外界条件影响而变质失效。应根据包装及说明书上的【贮藏】项下要求，进行保存。除另有规定外，【贮藏】项未规定贮存温度的一般系指常温。

三、小药箱是不是放冰箱冷藏室就一劳永逸了？

冰箱不是保险箱，不科学的摆放药品易导致药品的变质失效。

三步法助您安全存放小药箱：

1. 把药品整理好放入塑封袋。
2. 把摆好药品的塑封袋，有序放入小药箱，并在小药箱内放入干净的面巾纸（吸收小药箱中水汽，需定期更换）。

3. 盖好盖子，把小药箱放入冰箱冷藏室。

四、药品有效期的几点提示。

药品均有有效期，过了有效期便不能再使用，否则会影响疗效，甚至会带来不良后果。拆零药品应按类分开，并贴上醒目的标签，写明存放日期、药物名称、用法、用量、失效期，定期对备用药品进行检查。药品有效期标示于药品外包装一侧，内包装的标签纸或者封装材料一侧通常也印有有效期。

四、定期整理小药箱

经常查看药品是否过期或变质。每隔3个月左右，最好将家庭药箱检查一遍，一旦发现药品变质、潮解、霉变或过期，需及时清理。

糖浆剂、口服液、合剂等含糖量高、易发霉发酵的瓶装药品，用多少取多少，只能倒出，不宜再往回倒入，更不宜将瓶口与嘴接触，以免污染。

眼药水、吸入剂、喷雾剂、乳膏等药品使用时不要污染出药口，以免污染剩余药品。

五、小贴士：胰岛素的保存方法

1. 未打开使用过的胰岛素

胰岛素应当储存在2~8℃之间，即冰箱的冷

如何预防肩周炎

肩周炎是肩关节周围软组织的无菌性炎症，一般为退行性病变（磨损、老化），其次为外伤、劳损、或肩关节活动少和活动不当引起炎症和粘连。肩周炎可引起疼痛及上肢运动功能障碍，是中老年人的一种常见病。多数患者可自愈，但病程较长，对患者日常生活影响较大。

下面我为大家介绍几种防治肩周炎的措施：

注意肩部保暖。风寒湿邪侵袭，肩部受凉是肩周炎的常见原因。日常生活中应注意肩关节保暖，炎热的夏天要避免空调的冷风对着肩膀吹，引起肩关节受凉，秋冬季节应做好肩部的保暖措施。

纠正不良姿势。经常伏案或双肩长期处于外展工作容易引发肩周炎，应注意调整姿势，避免长期的不良姿势造成慢性劳损和累积性损伤。建议伏案工作一段时间后，站起来活动一下，适当旋转扭动颈、肩、腰等关节；晚上睡觉时宜采用健侧或仰卧睡姿，防止患肩受压。

加强功能锻炼。肩关节的功能运动非常重要，外旋锻炼、爬墙运动、引体向上、弯腰晃肩等简单运动都能够锻炼上肢及肩部。运动要适量，以免造成肩关节及其周围软组织的损伤；锻炼时要兼顾双侧肩关节，可有效地预防肩周炎。

（推拿科医师 任天强）

【医师档案】



任天强 推拿科主治医师，中共党员，上海中医药大学针灸推拿骨伤专业毕业。

擅长：推拿诊治颈椎病、腰突症及脊柱关节性疾病

门诊时间：周一到周五全天

藏室中（放置的位置不要靠近冷冻室）。

在此温度下，在有效期内，它会保持其生物效应。

2. 已打开正在使用中的胰岛素

正在使用的本品或者随身携带的备用品可在室温下（不超过30℃）存放6周。避免过热和阳光照射。（外出旅行需注意）

笔芯保存在包装盒内以避光保存，胰岛素注射完毕后，卸下针头。因为笔芯上有针头，当温度发生改变时，液体热胀冷缩，影响剂量的准确性，导致血糖不稳定，还易造成污染。

3. 夏天如何保存胰岛素？

夏天气温较高，如室温超过30℃时，需要存放于冰箱中，但每次使用前需使胰岛素恢复至室温。如使用的是混合胰岛素，再次使用前需混匀胰岛素。房间温度高，又没有冰箱，可以将胰岛素用防水的塑料袋包好，放在自来水管旁。如果温度适宜，也可以放在屋中避光阴凉的地方。

需要注意的是强烈的震动会使胰岛素不稳定，所以在使用胰岛素的过程中，要避免剧烈振摇胰岛素，在摇匀预混胰岛素时，动作要轻柔。

（药剂科药师 李文）

【药师档案】



李文 药剂科主管药师，中共党员，复旦大学药学本科毕业。屡次获得“院优秀职工”、“院优秀青年医技人员”荣誉获得“2010年上海市优秀青年药师”提名奖，“2017年上海市青年药师职业技能大赛”优秀个人奖，“第四届中国药师职业技能大赛”上海赛区优秀奖等荣誉。

研究方向：药事管理、合理用药