

“青春上海，情系云南” 青年医师付淑娟圆满完成援滇服务项目

7月中旬，我院团委接到上海中医药大学发出的“青春上海，情系云南”青年志愿服务队招募通知后立即展开动员，肿瘤科党员医师付淑娟积极响应，开启了为期三周的医疗扶贫专项行动。

抵达沧源县城之后，付淑娟和另外三位志愿者组成第一小组，志愿服务期间，她们小组共进驻8个村，义诊近300余人。村里缺医少药，能够明确疾病的诊断，却无法开出药品处方，此时，中医特色诊疗技术大放异彩。她们运用扎实的中医诊疗方法，



当地雨季多发泥石流、塌方等恶劣的自然天气，在简陋的医疗条件下，凭借扎实的医学知识，克服各种困难，为当地村民们医治疾病，受到当地村民的欢迎和好评，圆满完成了志愿服务。

虽然此次志愿活动已经结束，但扶贫攻坚，医疗支援，任重道远。崎岖阻挡不了沧源人的脱贫攻坚梦，泥泞阻碍不了青年医师们的志愿服务行。

针对当地多发颈椎病、腰椎病、胃病、风湿类疾病等采用针刺、艾灸等方法，取得了良好疗效，在村民中广受欢迎。

三周的时间，她们克服了

(通讯员 吴仪菡)

“瑜”悦身体 “伽”心相伴 工会组织职工开展瑜伽培训

为切实做好医院职工的人文关怀工作、关注职工“身、心、灵”的全面发展，丰富业余生活，在院党政领导的高度重视和大力支持下，院工会组织开展职工瑜伽培训班。

7月4日，第一次培训班在职工活动室开课。伴随着轻柔的音乐，学员们在瑜伽老师的指导下进行身心的放松训练，体验瑜伽为大家带来的乐趣。

瑜伽班每周三中午聘请了专业瑜伽老师授课，职工们通过瑜伽训练陶冶了情操，收获了健康与快乐，以良好的精神面貌和饱满的热情投入到工作中。

(通讯员 李江)



赴彩云之南 传沪滇之情 我院医师赴滇开展对口地区卫生帮扶工作

为了进一步加大对对口地区的卫生帮扶力度，提升帮扶地区医疗卫生水平，使贫困群众直接受益，帮助当地共同打赢脱贫攻坚战，虹口区对口支援与合作交流工作领导小组办公室与虹口区卫计委特组织医疗队前往云南进行对口帮扶。

医院领导高度重视，广泛动员，医务人员积极报名，医务处统筹协调，相关临床科室大力支持，最终选派骨伤科党员医师杨波、急诊科赵浩医生与妇科张莲群医生参加此次医疗帮扶活动。

同时，我院脉管病科党员医师赵诚也作为指导专家，前往云南文山州为当地基层医务人员进行为期一周的医疗培训。

7月23日中午，虹口区卫计委副主任史立华、

医院副院长刘剑新代表院领导班子为医疗队员送行，队员们和其他单位队员在浦东国际机场汇合，乘坐飞机前往云南省马关县和丘北县进行为期六周的医疗卫生帮扶。

出行前，院党政领导嘱咐队员们一定要注意安全，保重身体；感谢他们及其家属对援滇工作的理解和支持，希望大家不畏艰苦、克服困难、团结合作，圆满完成此次任务，医院和科室是大家的坚强后盾，将全力做好各项保障工作。

队员们也表示一定不辱使命、认真工作，用自己的专业知识为对口地区医疗卫生发展贡献自己的力量。

(党办副主任 孙丽霞)

创全，即创建全国文明城市，对于城市功能、品牌和社会经济具有提升和推动作用。自虹口区创建全国文明城市启动以来，我院积极响应，全面推进创全工作。

当虹口区创全号角吹响，我院“四叶草”志愿者也积极行动起来，他们的身影活跃于医院的每个角落，努力为创全工作奉献自己的一份力量。他们引导患者就医、维护环境清洁、劝阻吸烟行为，为创建文明和谐的医院环境而出力。

创建全国文明城市，人人参与、人人共享！“四叶草”志愿者在行动，期待您的加入。

联系方式：社工科（5285）

(通讯员 李江)



创建全国文明城市
四叶草：志愿者在行动

扬帆起航 前程似锦 ——学习“7.2”重要讲话有感

2018年7月2日下午，习近平总书记就新时期的青年工作发表了重要讲话。这是亲切的关怀，是殷切的期许，是对新时代每一个青年人如何实现自身理想与中华民族伟大复兴中国梦的重要引领与指导。诚如习近平总书记所言，“青年工作，抓住的是当下，传承的是根脉，面向的是未来，攸关党和国家前途命运”。

红色旗帜高高飘扬，历史年轮不断碾来。青年终将是国家和民族的未来，终将从前辈手中担负起历史的重担。我们必须坚守自我，不懈努力，艰苦奋斗，脚踏实地，努力为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献自己的力量。

船只扬帆起航，方向尤为重要。就思想政治层面而言，身为青年团员，党已为我们指明了方向。我们是幸运的，生在和平的年代，有无数的前辈以血汗指引，乍看这家国天下并不茫然。我们必须时刻牢记自己的历史使命，要毫不动摇坚持党的领导，深入学习贯彻党的十九大精神；要高举中国特色社会主义伟大旗帜，坚定不移地贯彻党在社会主义初级阶段的基本路线；要不断提高思想觉悟，不断学习最新理论知识，保持对思想政治理论的学习；要不断提高个人理论水平，认真学习马列主义，毛泽东思想，邓小平理论和“三个代表”重要思想，认真学习新时代系列重要理论思想；要有理想信念，以自身理想与社会理想相结合，用理想之光指引、鞭策自己前行。只有这样，我们才不会走错路、走歪路，才能实现人生价值的同时实现自己的社会价

值。

除去舵手之外，远航亦靠工具。就学习层面而言，学习固然是终身的，但在青年时期显得更为重要。身为青年团员，我们须坚持学习，不断地汲取科学文化知识，练就过硬的看家本领；身为青年学生，学习尚属我们的本职工作，只有这样我们才有能力去成就未来的建设，去奋斗，去创造，去服务人民群众，去为实现共产主义贡献自己的有生力量。学习不是一句空话，学习须从点滴做起，须踏实肯干、锐意进取；须自力更生，艰苦奋斗，才能积极推动社会主义经济建设、政治建设、文化建设、社会建设、生态文明建设，为全面建设小康社会、加快推进社会主义现代化、实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献智慧和力量。只有坚持学习，才能紧跟时代的步伐，才能在不远的明天更好地担起历史的重担。

意志支撑着青年的脊梁。“红日初升，其道大光；河出伏流，一泻汪洋”，小船终将驶向大海的方向，我们已经划起船桨准备远航，背负前辈的荣光迎向时代的巨浪。我们作为青年团员，要“勤学、修德、明辨、笃实、爱国、励志、求真、力行，同人民一起奋斗，同人民一起前进，同人民一起梦想，用一生来践行跟党走的理想追求”。

遥望那年五四运动，你我尚未出生，无缘身临其境。但那阵阵呼号裹挟着的伟大青年精神，穿越世纪的阻隔，穿越岁月的长河，至今仍在耳边回响，荡气回肠，而今朝今日，时过境迁。新的纪元开启，

东方雄狮早已苏醒，屹立在世界的东方之巅。作为一名光荣的医学生、未来的医务工作者，我们要有坚定的意志，我们是社会各行各业中的重要一员，是社会主义坚定的拥护者和建设者。新的时代新的使命，我们要坚持自己的本职工作，坚守自己的岗位，紧跟党的步伐，全心全意为人民服务，加快建设社会主义。做有理想、有道德、有文化、有纪律的新青年，不怕吃苦，坚定意志，仰望星空，脚踏实地。

天戴其苍，地履其黄，纵有千古，横有八荒，前途似海，来日方长。

今日学医，纵不足以悬壶济世，也终将在中国共产党的领导和指引下，一步一步，披荆斩棘、乘风破浪。

为实现中华民族伟大复兴的中国梦奋斗终生！

(团员青年 程满)

作者简介

程满，女，1994年生，团员，硕士在读。
简历：2012年-2017年就读于山东中医药大学；
2017年-至今：就读于上海中医药大学。

市中西医结合医院报

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216期 2018年7月31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。

共青团上海市中西医结合医院第六次代表大会成功召开

7月25日下午，共青团上海市中西医结合医院第六次代表大会在医院12楼报告厅成功召开，来自我院各科室的66位团员代表参加了此次大会。虹口区卫计委党工委副书记苏平、虹口区卫计委团工委书记陈叶、上海中医药大学团委书记黄景山及医院党委副书记周铭、副院长金琳、副院长舒勤、工会主席储福根等领导出席大会，同时参会的还有医院各党支部书记。会议由第五届团委委员盛德俊、孙丽霞同志共同主持。

大会在庄严的《国歌》声中拉开帷幕。首先，陈叶书记代表区卫计委团工委宣读了《关于同意共青团上海市中西医结合医院委员会换届选举的批复》。储福根主席代表医院工会向大会致贺词。黄景山副书记代表上海中医药大学团委对医院团委积极配合校团委开展的各项工作给予肯定，希望医院新一届团委再接再厉，



再创辉煌。苏平副书记代表区卫计委党工委充分肯定了医院团委五年来所取得的卓越成绩，同时也对医院全体团员青年提出了更高的要求，希望大家为实现“两个一百年”伟大梦想不断奋勇前

进。

院团委书记盛德俊代表第五届委员会作工作报告，报告全面回顾总结了五年来团委在自身建设、党建引领、青年成长、志愿服务、青年文化等方面所做的工

作，并明确了团委今后的奋斗目标和工作任务。

大会在民主、团结的氛围中进行，与会代表分组讨论并审议通过了团委工作报告。经过大会民主选举，江露、李江、李思佳、李静、吴仪菡、吴丽琳、张云帆、陆伟逸、盛德俊当选为医院新一届团委委员。

周铭副书记在大会闭幕式上作了讲话，她要求新一届团委班子在政治上要严，团的干部队伍建设要严。要紧紧围绕医院中心工作，凝聚全体青年力量，服务大局。希望全院青年充分发挥活力，把个人的前途与医院及医疗事业、社会的进步紧密相连，努力奋斗，共圆中西梦、中国梦。

在医院团委第六届委员会第一次会议中，选举盛德俊同志为团委书记、吴仪菡同志为团副书记。

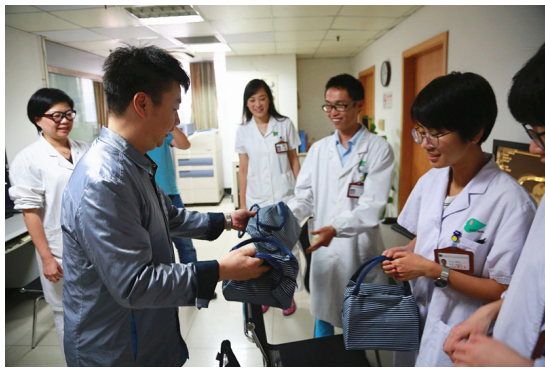
（通讯员 吴仪菡）

区卫计委领导高温慰问我院一线医务人员

7月31日下午，虹口区卫计委主任张伟胜一行在我院周铭副书记及相关职能部门的陪同下，慰问了奋战在高温一线的医务人员。

区卫计委领导一行来到我院输液室、影像科、急诊科、预检台、药剂科和检验科等窗口部门，亲切慰问了高温天坚守在一线的医务人员和志愿者，感谢他们的辛勤付出，充分肯定了他们对虹口医疗事业发展和人民健康做出的贡献。

领导们嘱咐大家一定要照顾好自己身体，以更好的精神面貌投入工作，为患者服务。医务人员也表示，一定不辜负领导的期望，坚守岗位，履行好职责。



（通讯员 李江）

院党委召开中心组（扩大）学习会议——宪法修正案解读



7月2日下午，医院党委在十二楼报告厅召开中心组（扩大）学习会议。特邀中共上海市委党校

法学学科带头人，法治政府研究中心主任，上海行政法学会研究会常务理事陈保中教授进行《宪法修正案解读》专题辅导。院党政领导、党委委员、党支部书记、科主任及护士长100余人参加了学习。会议由院党委副书记周铭主持。

宪法是国家的根本大法，是治国安邦的总章程，是党和人民意志的集中体现。陈保中就宪法修改的重大意义、基本原则和主要内容等方面进行全面分析阐述。通过深入浅出、通俗易懂的解读，让医务人员了解了宪法修正的意义。

本次学习增强了医务人员的宪法意识。党委号召全体干部要率先垂范，坚决维护宪法权威，将依宪治国的理念融入医院的规章制度中，为夯实中国特色社会主义的法治根基做出努力。

（党办副主任 孙丽霞）

上海市卫生科技周是上海市卫生计生委自2012年开始设立的大规模群众性科学技术活动，迄今为止，已经成功举办6届，2018年上海市卫生科技周的主题为“创新·发展·共享——科技惠民，助力健康”。

7月10日上午，上海市卫生科技活动周之“上海市中西医结合医院科普宣传”在我院举行。活动由科研处牵头，相关部门配合举办，谢春毅院长、周铭副书记及分管院长邓亚新参加活动。

活动中，12个临床科室的主任、学科带头人围绕“创新·发展·共享——科技惠民，助力健康”的主题，为市民进行健康知识普及，并赠送由我院专家编撰的“你应该知道的医学常识”系列科普丛书，这一举措让临床专业知识以通俗易懂的方式走进寻常百姓家。引导市民进一步形成健康文明的科学生活方式，提高了公众理解、运用卫生科学技术的能力。

（通讯员 张慧倩）

我院开展上海市卫生科技周科普宣传活动



“教学相长 共同成长” 护理部举行2018年护理科研导师与学生结对仪式

7月12日下午，护理部举行“2018年护理科研导师与学生结对仪式”。此项活动意在通过导师的传帮带使临床护士在护理科研方面开拓思路，提升能力，同时也是探索新时期本院护理科研人才培养的有效方法。活动得到了医院党政领导的高度重视以及科研处、教学管理处等部门的大力支持。

活动由护理部蔡敏主任主持，科研处李国文处长、教学管理处郝立爽处长应邀出席。

护理部副主任周红蔚作为导师代表从学习态度和方式、对研究领域的钻研等五个方面对学生提出了希望；学生代表曹程飞在发言中也表示一定珍惜学习机会，努力加强自身各方面的素养，在学习中提高，在学习中收获。

护理部希望通过结对活动，学生们能在导师的指导下茁壮成长，医院护理科研能力也能达到新



的高度！
(护理部主任 蔡敏)

【喜讯】

在区委宣传部、区文明办、区卫计委同步开展的虹口区第二届“我心目中的白衣天使——市民投票评选六‘十佳’活动”中，我院10位医务工作者喜获六“十佳”荣誉称号！

针灸科主任胡智海、肿瘤科主任钟蕙获得“十佳医生”奖；

心病科主任张家美获得“十佳医生”提名奖；全科医学科主任原理获得“十佳专科医生”奖；

心病科护士长王颖获得“十佳护士”奖；神经外科护士长智慧获得“十佳护士”提名奖；

药剂科吴婉静获得“十佳医技工作者”奖；影像心电图诊断科朱逸沁获得“十佳医技工作者”提名奖；

预防保健科陈海健获得“十佳公共卫生工作者”提名奖；

膳食科蔡黎平获得“十佳卫生后勤服务工作者”奖。
(党办)

青春绽放，梦想起航 ——我院举办2018年规培学员结业汇报暨欢送会

7月16日下午，我院2号楼十二楼多功能厅顺利举行了2018年规培学员结业汇报暨欢送会。本次欢送会由教学管理处组织安排，谢春毅院长、周铭副书记、舒勤副院长等院领导、各基地主任、督导专家出席此次欢送会，欢送会由教学管理处郝立爽处长主持。

郝立爽处长首先祝贺各结业学员们顺利结业，并邀请大家一起观看由教管处倾情制作的视频短《毕业，我们不说再见》，看着一幕幕熟悉的身影和一段段过往的回忆，触动了大家惜别的不舍之心。舒勤副院长致辞中总结了各学员们平日学习、工作、生活情况并祝福他们在未来有更蓬勃的发展。接着，由结业学员们进行结业汇报，分享各自规培生涯中付出与收获，从开始的懵懂莽撞，到在带教老师的言传身教下逐渐成熟，经过这些年的学习、沉淀、积累、不放弃，终于成为一名合格的住院医师，并表达了对医院、老师及各领导的感恩之心和对同甘共苦并肩奋斗的小伙伴们们的感激之情。



汇报毕，各领导及专家纷纷表达了对结业学员们的美好祝福及希望。真诚祝愿“眼中有远方、心里有阳光、脚下有力量”。不忘市中西医，做一名正直、自信、勤劳、专注，有理想有抱负的

青年医生。

周铭副书记感慨时间的流逝，看着各结业学员们从最初的稚嫩到逐渐成熟，并感动他们都拥有一颗感恩的心，希望能不忘初心，前程似锦。

谢春毅院长向结业学员们表示祝贺和感谢，祝贺他们顺利结业，感谢他们共同见证医院的成长，并赠予六字箴言“自信、坚韧、抱负”希望他们不忘市中西医精神，在未来无限宽广的人生舞台上发光发亮，成为一名优秀的好医生！

最后谢春毅院长向李雯雯学员颁发2018年我院优秀住院医师荣誉证书，各院领导及基地主任、督导专家为结业学员们赠予毕业纪念品并合影留念。

至此，2018年规培学员结业汇报暨欢送会圆满落幕。衷心祝各结业学员们用青春去挥洒汗水，用初心去铭刻希冀，愿医路漫漫，回首皆芳华。

(通讯员 李静)

我院开展甲状腺疾病多学科联合义诊

7月17日上午，上海中医药大学附属上海市中西医结合医院内分泌与代谢病科主办的甲状腺疾病多学科联合义诊咨询在我院成功举行。

本次义诊活动由内分泌与代谢病科吴坚主任牵头，内分泌与代谢病科谢心副主任医师、甲乳外科王鸣副主任医师、医学影像科舒政主任医师、超声诊断科魏然副主任医师、药剂科吴婉静副主任药师共同参与，门诊办公室、宣传科及后勤保安部门给予了大力支持。

活动现场，专家们为广大患者提供了现场免费触诊甲状腺、甲状腺相关疾病咨询分析、针对甲状腺疾病量身定制诊疗方案等服务，尽管天气炎热，义诊现场还接诊患者约60余人次，并发放健康宣传材料约100余份。前来咨询的市民们期待而来，满意而归。

(内分泌科主任 吴坚)



市中西医来了“会走路”的收费窗口 ——我院推行“床边结算”便民服务

为落实对患者的人文关怀，方便行动不便的患者办理出院结算，我院在近日推出了“床边结算”便民服务。针对行动不便的患者办理出院结算面临的困难，院领导召集各部门多次专题研究，探讨解决方案，经过重新梳理和调整出院流程、改造信息系统、增置移动设备，最终推出了此项便民服务，把人文关怀实实在在地送到患者的床边。

“床边结算”就是把住院结算窗口“搬到”患者床边。针对行动不便的患者，收费员会推着配备电脑、打印、



移动POS机等装置的收费车到患者床边进行出院结算。床边结算支持现金、银联卡支付，极大方便了患者办理出院手续。

有了此项服务，患者在床边就可以轻松办理出院。骨伤科病房32床的李女士第一个体验了“床边结算”。

经过治疗，李女士的病情有所好转，但行动不方便，通过护士联系后，收费员携带设备在病床边为李女士办理了出院结算，全程不到5分钟时间。体验了如此便利的结算方式，她说“没想到办理结算出院可以这么方便，医院的人性化服务令我感到非常满意”。如此便捷贴心的服务已受到众多住院

患者及家属的欢迎，纷纷称赞“太方便了”。

目前，“床边结算”服务只在部分病区试行，今后，医院将加大力度推行这种方便、快捷的出院结算方式，逐步实现病区全覆盖，切实方便患者。

(通讯员 蒋家康)

如何通过药物、饮食防治泌尿系结石

我们平常总听说肾结石，输尿管结石，膀胱结石等等。那么这些结石的组成成分是什么呢？能不能在知道结石成分以后针对性的采取一些药物、饮食治疗来进行治疗或预防结石？下面我们来谈谈这些相关的问题。

泌尿系结石的成分

1. 草酸钙结石：分为一水草酸钙和二水草酸钙结石，此为最常见的泌尿系结石。
2. 磷酸钙结石。
3. 磷酸镁铵结石，就是平时我们说的感染石。
4. 尿酸结石。
5. 胱氨酸结石。



当然，我们临床上所见到的结石很多是混合成分的。有了上面的结石成分以后，我们就可以有针对性的采取一些药物和饮食来进行治疗和预防。首先能够采用药物和饮食治疗来溶解、预防的结石是尿酸结石和胱氨酸结石。尿酸结石的治疗包括以下几个方面：

- 碱化尿液。服用小苏打或枸橼酸氢钾钠。
- 增加液体摄入。每日尿量保持在2000ml左右。
- 通过减少嘌呤摄入和使用黄嘌呤氧化酶抑制剂，使尿酸生成减少。所以忌食动物内脏和酒类；限食肉、鱼、虾类，每日不超过100克；少食蘑菇、豆类等高嘌呤食物都可以减少体内尿酸形成，从而治疗和预防尿酸结石。同时我们服用别嘌醇或非布司他（一种新的黄嘌呤氧化酶抑制剂）减少尿酸生成。尽管现在对这有争议。
- 胱氨酸结石的治疗包括以下几个方面：
胱氨酸结石见于1%-2%的结石者，但儿童结石中的百分比比较高（约5%）。
 - 增加液体摄入量（减少胱氨酸浓度）。
 - 碱化尿液（增加胱氨酸的溶解度）来降低胱氨酸结晶的可能性是可行的。
 - 限制钠和蛋白质摄入量（一定程度减少胱氨酸排泄，从而降低胱氨酸的浓度）。值得注意的是

这里碱化尿液所使用的药物是枸橼酸钾或碳酸氢钾。预防复发性含钙结石（通常主要由草酸钙组成，少部分是磷酸钙）旨在降低尿液中致结石因子（钙和草酸盐）的浓度和增加结石形成抑制因子如枸橼酸盐）的浓度。这些目标的实现可能需要调整膳食和使用适当的药物。

- 首先是调整膳食：
 - 摄入足够的液体（分布于一整天当中，包括夜间饮水）以保证每天至少2L的尿量。这会增加尿流率并降低尿溶质浓度，两者都可防止结石形成。
 - 避免膳食摄入过量动物蛋白。高动物蛋白膳食对男性而言是肾结石形成的危险因素，对于女性这种风险要低一些。
 - 将膳食中的钠限制在100meq/d。低钠膳食可以提高近端肾小管对钠和钙的重吸收，从而减少钙排泄。
 - 增加膳食钾摄入量，因为这与男性及较年长女性结石形成风险显著降低有关。
 - 正常量的钙摄入，过高和过低的钙摄入都会有不利的影响。
 - 限制膳食中的蔗糖和果糖。
 - 限制草酸钙结石患者膳食中的草酸盐和维生素C。然而，过度限制草酸盐摄入似乎并无益处，患者应继续食用各种水果和蔬菜。如果调整膳食3-6个月后结石病仍活跃（新结石形成，原结石增大或排出碎石为证据）或尿化学指标仍未得到充分改善，则需药物治疗，这需要到医院请医生明确诊断。

（泌尿外科主任 刘剑新）

【专家档案】

刘剑新 主任医师，中共党员，业务副院长，泌尿外科主任，硕士研究生导师，虹口区人大代表。以第一作者发表学术论文30余篇，主编泌尿科书籍一部，副主编泌尿科书籍一部。主持完成科研课题6项（上海市科委、市卫计委等），主持完成科研课题获甘肃省科技成果二等奖一项。担任中国医师协会中国中西医结合医师分会第一届、第二届泌尿外科专家委员会常务委员；上海市中西医结合学会第一届泌尿外科分会委员等14项职务。
擅长：前列腺疾病、泌尿系肿瘤和泌尿系结石的诊治等。
专家门诊：周二、四、六上午



夏季贪凉易伤“心”

最近浙江省人民医院心内科丁亚辉副主任医师曾发了一条让人唏嘘的长微博《一桶水毁了一个家》。丁医师说，他写这篇长微博是在凌晨五点多钟，距离宣布患者死亡仅过去了三四个小时。写的时候，他心情特别复杂：一桶冷水让两夫妻从此阴阳相隔……炎热的天气让患者觉得浑身难受，他光着膀子，去打了一桶水，从头上浇了下来，瞬间感到凉快了不少，但没多久，他就出现胸闷、出虚汗……三小时后，心肌出现了大面积梗死，血压也

越来越低，心源性休克，心跳呼吸骤停，几次抢救，用了大剂量的强心剂和升压药，还是遗憾地离开了人世……

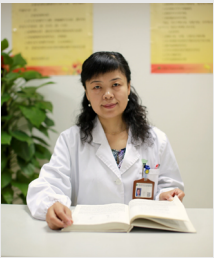
“要想身体好，每天冷水澡”。到了夏天，冲个冷水澡，的确挺爽。然而中医认为，炎炎夏日，人体实际上是出于外热内寒的状态，如果夏季贪凉，会使身体健康受损。尤其对于有心血管疾病的患者来说，夏天出汗多，血液粘稠度增厚，天热代谢快，心肌耗氧量增加，热冷剧烈刺激，平时健康的人也易导致冠脉动脉痉挛，有冠心病的患者易致斑块破裂，极易导致心肌梗死的发生。为了避免以上悲剧的发生，夏季更应注意勿贪凉。

夏天无论有多热，心血管病人都应该用温水洗澡。这可以减少温度骤变对血管的刺激，可以更好的保护血管，减少疾病复发的风险。另外，心血管病人本身血管的自我调节能力较差，遇到冷饮刺激后，血管无法进行快速调节，冠脉血管痉挛或致斑块破裂、血栓形成，导致心肌缺血、坏死、心梗、猝死的严重后果。因而建议心血管病人在高温环境下通过饮用温开水补充身体水分。此外，在炎炎夏日里，心血管病人如果长期待在空调房中，低温环境可引起血液流动不畅，血液黏稠度增加，加重心脏负担。进出空调房时，极大的温差也容易诱发心脑血管疾病。尤其是中老年患者，会加重心肌缺血缺氧症状，出现胸闷、头晕、心绞痛、心肌梗死。因此，建议心血管病患者将室内外温差控制在小于5℃左右为宜，注意勿贪凉，少吃冰冻饮料，勿洗凉水澡，合理服药，平稳度过炎热的夏季。

（心病科主任 张家美）

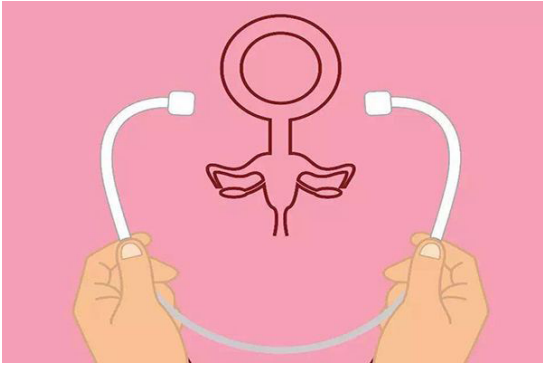
【专家档案】

张家美 心内科主任，心血管内科主任医师，硕士生导师，上海中医药大学优秀科主任。上海市科委专家库成员，上海市高级中医人才培养入选成员。担任中国中西医结合学会第五届心血管疾病专业委员会委员，中国医师协会中西医结合医师分会第三届心血管病学专业委员会委员，中国全科医学杂志审稿专家等多个职务。师从于全国名中医严世芸教授，已主持完成上海市科委、上海市卫计委、虹口区卫计委课题8项，参与课题二十余项，发表论文二十多篇。
擅长：心脏起搏器安装术、冠脉介入及心脏疾病的中西医结合诊治。
专家门诊：周四下午
特需门诊：周一上午



体检发现卵巢囊肿该怎么办？

入夏后每年一次的单位体检又开始了，陆续有女性朋友手持写有卵巢囊肿的体检报告，忧心忡忡来到妇科门诊，开口便是“医生，我这个严重吗？要紧吗？”、“医生，我长的这个东西会变癌吗？”……显然已是焦虑万分。那么，卵巢囊肿果真那么可怕么？这里为女性朋友科普一下卵巢囊肿的相关知识。



卵巢囊肿并非一个疾病的诊断，一般通过超声检查发现卵巢上囊性结构或改变，便称为卵巢囊肿，分生理性和病理性两种。生理性囊肿占多数，包括滤泡（卵泡）囊肿、黄体囊肿、黄素囊肿等，原因主要为排卵障碍。病理性囊肿包括巧克力囊肿、畸胎瘤、卵巢恶性肿瘤等，原因复杂多样，可能继发于盆腔炎症，也可能是子宫内膜异位导致，也可能具有遗传或基因突变，甚至原因不明。

卵巢生理性囊肿具自限性，一般无需手术干预，随访2~3个月经周期，大部分自行消退，小部分未消退者，口服避孕药治疗2~3月后可消退。只有当出现急腹痛，且与卵巢肿瘤、异位妊娠、子宫内膜异位症等疾病难以鉴别，药物抑制性治疗后囊肿仍未缩小，或者是发生于绝经后妇女随访囊肿变大者，才需手术治疗。

盆腔炎症导致的卵巢囊肿经抗炎治疗后，多会缩小或消退。

巧克力囊肿、畸胎瘤等病理性囊肿一般不会消退，往往需要手术治疗。

卵巢囊肿通常于其他原因就医检查时意外发现，一般没有任何不适症状，少数可能会有月经失调、早衰、恶变，甚至会引发卵巢癌。当卵巢囊肿生长到一定大小，有可能出现感染、蒂扭转、出血或破裂等并发症，可危及生命。

那么，体检发现了卵巢囊肿该怎么办呢？首先应至医院就诊，做进一步的检查，包括肿瘤标记物（如CA125、CA199、AFP等）、盆腔CT或MRI以初步判断囊肿的性质。肿瘤标记物的异常升高提示卵巢囊肿可能倾向于病理性，甚至恶性，但肿瘤标记物并非确诊囊肿性质的金标准，仅供临床参考，所以即使肿瘤标记物略有升高，也不要太担心。若囊肿直径<5cm，考虑为生理性囊肿，可以观察3个月，若囊肿缩小或消退则无需过多关注；若观察半年囊肿不消退，但也没长大，直径<5cm，考虑为良性囊肿，可继续观察；若观察半年囊肿不消退，直径>5cm，且有继续长大趋势，考虑为良性囊肿，应择期手术治疗；若怀疑恶变或考虑为卵巢恶性肿瘤，则应限期手术治疗。手术方案应根据年龄、有无生育要求、囊肿的大小、症状、医院医疗水平等综合评定。

最后再提醒各位女性朋友，卵巢囊肿并非民间传说的那般可怕，绝大多数是生理性的，会自然消退。发现了卵巢囊肿既要引起重视，但也不必过于惊慌，切勿轻信民间土方，应至正规医院就诊。

（妇科主任 来婷）

【专家档案】

来婷 妇科主任，副主任医师，1990年毕业于上海医科大学医学系法医专业。在国内率先开展了腹腔镜下盆腔淋巴结清扫术和腹腔镜下骶前神经切断术。参与编著《妇科内镜图谱》。
擅长：妇科腹腔镜与宫腔镜手术、妇科内分泌与不孕症的诊治。
专家门诊：每周三上午
特需门诊：每周四下午

