

“弘扬爱国奋斗精神，建功立业新时代”——第四党支部开展主题党日活动

3月21日，第四党支部以参观钱学森图书馆的形式开展了“弘扬爱国奋斗精神，建功立业新时代”为主题的党日活动。

伴着淅淅沥沥的春雨，我们怀着崇敬的心情参观了这一中国科学巨匠的科学成就、治学精神、高尚品德和爱国情怀。

图书馆共有“中国航天事业奠基人”、“科学技术前沿的开拓者”、“人民科学家风范”、“战略科学家的成才之道”四个展厅。第一展厅以图片为主要展览形式再现了钱老参与领导中国导弹航天事业的全过程，塑造了一位为我国航天事业不

断进取的科学家形象。第二展厅通过一批珍贵手稿和经典照片、著作展现钱老在科学技术上的伟大开拓。第三展厅是钱老高尚人格的展示平台，漫长坚定的归国路、破损的公文包、经久的蒲扇、众多的奖章证书、不变的探索身影都真切还原了钱老志在强国、心系人民的爱国情怀；严谨求实、勇攀高峰的科学精神；淡泊名利、宁静致远的奉献精神。第四展厅全景式再现了钱老成长、



学习经历。展厅中摆满两面墙的五千多册图书深深震撼了我们，而这些只占钱老一生所阅图书的七分之一！大师风范令我辈高山仰止！

翔实生动的资料和展示

让党员们连连发出惊叹，纷纷表示：钱老是我国老一辈科学家，为国家建设发展做出了巨大贡献，是我们从小学习的楷模。同时钱老的爱国情怀让我们每一个人由衷钦佩。钱老曾任美国加州理工学院终身教授，在美国有着很高的社会地位和物资生活条件。他历经艰辛，毅然决然回到新中国的故土，当时新中国科研条件还很艰苦，但是钱老还是带领着团队为新中国的航天导弹事业做出了卓越贡献。

参观后大家表示，钱老的一生是共产党人高尚品质的实际体现。他具有坚定的理想信念，始终把爱祖国、爱人民作为人生的最高境界，自觉将个人志向同民族振兴紧密联系；他淡泊名利无私奉献，坚持真理严谨求实，为我们树立了“人民科学家”的丰碑。钱老是知识的宝库，促使我们不断挖掘；钱老是科学的旗帜，引领我们不断开拓创新。从他身上我们体会到：爱国，就是要把祖国放在心间，以祖国利益至上；爱国，就是要努力做好本职工作，奋发向上，为我们的祖国贡献自己所有的力量。

(第四党支部 赵延荣)

我院援摩志愿者蔡黎平凯旋归来



3月15日，我院膳食科二级厨师蔡黎平同志圆满完成援摩任务返回上海，院领导及相关科室负责人前往浦东国际机场迎接。

蔡黎平同志积极响应号召，于2017年参与虹口区援摩医疗队，前往摩洛哥进行医疗援助。

援摩期间，他克服种种困难，保障全体医疗队员的餐食，出色完成了任务，并于2018年获得第三届上海市十佳卫生后勤服务工作者提名奖和虹口区十佳卫生后勤服务工作者荣誉称号。

(通讯员 李江)

“幸福生活 花漾女人” 我院举办庆祝“3·8”妇女节活动

在一年一度的“3·8”妇女节来临之际，医院工会组织开展了“幸福像花儿一样”插花活动。

3月7日下午，女职工们齐聚在2号楼多功能厅，在简短的开幕仪式后，聘请的专业老师仔细讲解插花要领，大家认真学习、积极动手操作，在轻松愉快的氛围中完成了自己满意的作品。

女职工们在动手创作的过程中，放松心情，感受插花艺术的魅力，享受花艺带来的视觉美感，充分展现了快乐工作、幸福生活的女性风采。

(通讯员 刘婷)



我院积极开展健康教育周活动

为全面贯彻党的十九大精神，落实第九届全球健康促进大会《健康城市上海共识》，推进“健康上海”建设，营造健康环境，普及健康知识，帮助市民提高健康意识、养成健康行为，不断提升市民的健康素养水平。我院门诊部与宣传科联合开展“弘扬健康文化、建设健康环境、共享健康生活”健康教育周系列活动。

3月19日、3月26日，在我院门诊大厅举办两场健康教育宣讲活动，我院营养



科主任蔡炯，脉管病科护士蒯桢蕴，规培生董烨卿、王克邪分别做了相应的主题宣讲。

3月28日上午，在我院2号楼前广场开展了“弘扬健

康文化、建设健康环境、共享健康生活”义诊活动，来自脉管病科、心病科、脾胃病科、肺病科、营养科、传统医学科、内分泌科、脑病科、肾病科等科室的主任和科室骨干为市民们进行义诊和健康宣教，前来咨询的市民络绎不绝。通过系列活动，将健康知识送到了市民身边，普及了科学的健康知识，帮助市民提高健康意识、养成健康行为，为落实《健康城市上海共识》、构建“健康上海”做出贡献。(通讯员 李江)

【喜讯】

我院急诊护理组荣获2017—2018年度上海卫生健康行业青年文明号。

我院护理我院医务处、宣传科被上海中医药大学评为2017—2018年度附属医院优秀管理团队。

在第二十九届上海市健康教育周系列活动——2019年虹口区卫生系统健康教育科普技能比赛中：
科研处副主任药师陈颖荣获一等奖；
肿瘤科护士李思佳荣获优胜奖。

(党办)

金婚述怀

结缘花样年华，
五十风雨坎坷，
世上无人不老，
天若有情亦老，
老是生命延续，
老是正宗标志，
老有老的秉性，
老有老的哲学，
坚持老有所学，
力争老有所为，
金婚霎时已到；
改革朝霞普照。
无非先老后老；
何必为此烦恼。
也是成熟写照；
也是传统代表。
老有老的俊俏；
老有老的情操。
不忘初心头脑；
不负祖国感召！

(退休职工：张自嫣、华宁)



【中西医宝宝】

宝宝姓名：

蒋安馨

爸爸：

财务处 蒋家康

生日：08.05

生肖属：狗

星座：狮子座

父母寄语：

心之所向，素履以往。生如逆旅，一苇以航。

2018年一个夏日的午后我们满怀憧憬，在紧张，焦虑，忙乱中迎来你，妈妈10个月的孕育，克服各种困难勇敢地顺产，把你带到这个世界。妈妈是一位基督徒，我们以“馨香之气”美好寓意为你起名，愿你能够在未来的生活中，无论何时何地，都要拥有一颗感恩的心，宽恕的心，豁达的心，幸福，平安。以朴素的心追求所向往的，以坚定的心面对人生之旅。



(财务处 蒋家康)

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218期 2019年3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。

我院申报上海市中医药研究院脉管病研究所 日前顺利通过专家论证

上海市中西医结合脉管病研究所是我院附设研究机构，1991年经原上海市卫生局批复成立，经过二十余年的建设，取得了一系列的研究成果。为适应新形势下研究所可持续发展，搭建更广阔的研究平台，我院向上海中医药大学申请将脉研所纳入上海市中医药研究院序列、设立上海市中医药研究院脉管病研究所，此举受到了我院领导、上海中医药大学领导的高度重视与支持。

3月7日，上海中医药大学委托专家组成员对上海市中西医结合脉管病研究所进行考察论证。专家组由上海中医药大学医院管理处刘华处长带队，上海中医药大学张静皓教授担任组长。我院谢春毅院长，周铭副书记，舒勤副院长，科研处李国文处长，脉管病科主任、脉研所所长曹烨民，脉研所副所长曹永兵等20余人参加论证。



2019年虹口区中西结合医疗联合体 第一次小组工作会议在我院召开



2月27日，在虹口区政府及虹口区卫计委关于开展医联体工作精神的指导下，2019年虹口区中西结合医疗联合体第一次小组工作会议在我院隆重召开。谢春毅院长、刘剑新副院长、虹口区卫生服务中心周志红副主任；凉城社区卫生服务中心魏天星主任、吴鹏书记；广中社区卫生服务中心谢夏君副主任；欧阳社区卫生服务中心吴建平主任等共计20人出席了此次会议。会议由我院医务处董智平处长主持。

会上，根据沪卫计医[2018]106号文《本市医疗联合体综合绩效考核工作方案》的文件精神，全体参会人员表决通过了虹口区中西医结合医联体绩效考核工作小组的名单。

随后，会议参照2018年中西医结合医联体运行相关情况总结、各社区居民的需求及前期各成员单位的初步协商结果，围绕2019年工作重点，在2018年医联体开展工作基础上，新增包括加强统一宣传、开放普通门

诊预约、开放胃肠镜优先预约检查、推进社区中医特色专科建设、根据需求调整下社区专家及频次、建立医疗同质化管理制度、推进“国医强优”三年行动计划任务等。

最后，通过会上讨论结果及参照《考核方案》制定并完善了2019年医联体工作计划。

刘剑新副院长表示，今后将考虑

如何以医联体为抓手，紧密连接各成员单位，同时也希望各成员单位领导统一认识、增强沟通，促进资源共享，发挥各自的优势，更深入地进行合作与交流。

谢春毅院长介绍了市中西医未来的规划及发展前景。并表示我院除了脉管病科及风湿病科等国家级重点专科，还拥有包括针灸科、肿瘤等特色科室，今后均可加强各方面的合作。同时脉管病科今后将发展成脉管病诊疗中心，借助这个平台，计划三家成员单位共同建立脉管病特色诊疗科室，将脉管病打造成整个虹口区的特色专科。

医联体工作任重而道远，我们将不断在摸索中前进，以中西医结合医联体建设为契机，促进医疗服务模式的转变，建立更为合理的就医秩序，让广大人民群众享有更优质、便捷的医疗服务。

(医务处 姚琼)

会。

专家组还实地考察了研究所实验室、名中医工作室、脉管病科门诊和病房，查阅了相关资料，并和研究所人员进行了交流。

经过考察论证，专家组认为，上海市中西医结合脉管病研究所作为原上海市卫生局批复成立的研究机构，经过20余年的建设，在中西医结合脉管病领域享有盛誉，在硬件建设、团队建设、制度建设、科学研究方面已达到上海市中医药研究院研究机构的建设要求，建议将研究所纳入上海市中医药研究院序列，同时对研究所未来发展方向也提出了建议。医院领导表示，将继续支持研究所的发展，借力虹口区“国医强优”等项目，借助上海市中医药研究院平台，进一步提升研究所内涵建设。

(脉管病科 赵诚)

学习雷锋，快乐志愿 我院3.5学雷锋志愿服务掠影

3月5号，恰逢第56个学雷锋日，为积极培育和践行社会主义核心价值观，进一步弘扬“奉献、友爱、团结、互助”的志愿精神，持续深入开展学雷锋活动，我院积极开展学雷锋志愿服务系列活动。

“3.5学雷锋”前夕，医院邀请共建单位武警上海总队执勤第三支队三大队十二中队官兵来我院，为行动不便的患者理发。在武警官兵娴熟的技艺下，患者们换上了清爽利落的发型，纷纷翘起大拇指连连称赞，武警官兵用自己的实际行动践行着“为人民服务”的宗旨。



3月5日上午，我院党员志愿者来到和平公园志愿服务站点和春江居委会，为市民提供健康咨询服务。



虽然细雨霏霏，但丝毫没有影响志愿者们的热情，他们耐心为市民们解疑答惑、传递正确的健康理念，脸上洋溢着幸福与快乐。志愿者在方便市民的同时，也在用行动中诠释着“奉献、友爱、团结、互助”的精神。 (通讯员 李江)



3月5日下午，我院脉管病科、传统医学科和普外科的志愿者在鲁迅公园参加虹口区文委主办的“文明实践新时代，垃圾分类志愿行”——虹口区3.5学雷锋日大型志愿服务活动。



“凝聚人心，培育人才” 我院召开2019年教学工作会议

2月18日下午，市中西医结合临床医学院2019年教学工作会议在我院2号楼12楼多功能厅顺利举行，本次会议以“凝聚人心，培育人才”为主题，进行了2项报告及专题讨论。上海中医药大学副校长胡鸿毅、发展规划处处长徐红梅、研究生院常务副院长陈跃来、大学教务处处长舒静及医院党政领导、教研室主任、科主任、教学主任、教学秘书、研究生导师等出席。大会由舒勤副院长主持。

谢春毅院长在致辞中表示，临床教师要努力成为“有理想信念、有道德情操、有扎实知识、有仁爱之心”的四有好老师，育人之本在于立德，希望在新春伊始，通过本次会议，在教育理念上达成共识，为新的一年提供新思考、新思路。



胡鸿毅副校长作《一流中医药教育与课程思政》主题报告，介绍了上海中医药大学近年来在教育教学改革、立德树人方面的成就，鼓励临床教师崇尚医德、精研医术，做“有情怀、有温度、有风格”的好老师，期望在医院党政领导的支持下，形成医院教学特色，培养有影响力的教学名师。徐红梅处长在《育人为本，科技创新，努力建设世界一流中医药大学》的主题报告中，介绍了上海中医药大学创建世界一流中医药大学的规划，以及在“双一流”建设和高水平大学建设过程中取得的优异成绩。

会上，我院60余名临床教师围绕“临床能力培养”、“临床教师教学能力提升”、“研究生培养质量”三个专题进行分组讨论，经过近1小时的热烈讨论，各组指派1名代表介

绍了讨论情况。陈跃来、舒静就小组讨论情况，分别从本科教学及临床教师专业化发展、研究生培养质量的几个关键环节及研究生导师的责任等角度给予评价与建议。

周铭副书记在总结发言中表示，要进一步加强教师思政工作的探索和研究，强调了师德师风建设的重要性，在新时代背景下，要用新标准、新要求开展医院教学工作。

(教学管理处 李静)

便民·利民 我院新增药学门诊

我院根据《国务院办公厅关于进一步改革完善药品生产流通使用政策的若干意见》等文件精神，结合本院实际情况，增开药学门诊。

药学门诊提供以下服务：

1、用药教育；
2、药物重整：对合并多种慢性病、多种药品联合使用的患者，分析各种药物治疗的必要性及相互作用，对

可能导致患者损害或患者不再获益的用药，给出药物治疗调整方案；

3、药物不良反应的鉴别及处理；

4、中药的煎煮和服用方法；

5、家庭小药箱管理；

6、和海购药品鉴识：对患者看不懂的国外药品说明书，进行解析，评估药物治疗作用，分析用药风险。

有需要的患者可前来就诊。

门诊地点：

2号楼养生馆

门诊时间：

周一至周五 13:30~16:30

就诊前请先去预检台取号（药学门诊），然后至挂号处挂号，药学门诊免诊金。

(药剂科 李文)

“健康睡眠 益智护脑” 脑病科开展世界睡眠日公益活动

2019年世界睡眠日的主题为——“健康睡眠，益智护脑”。为普及睡眠与脑健康相关知识，提高广大人民群众对睡眠重要性和睡眠质量的关注，2019年3月20日，我院脑病科神志病专科携中国睡眠研究会、中国睡眠研究会“枣安睡眠健康教育项目”、“九三”学社虹口区委、上海市虹口区凉城新村街道社区卫生服务中心，在医院2号楼举办了“3·21世界睡眠日”公益讲座及健康咨询活动。

下午2点，公益健康讲座在我院多功能厅开讲，约50余人参加。脑病科副主任医师、神志病专科负责人冯蓓蕾为广大听众作了“健康睡眠，益智护脑”的2019年世界睡眠日主题科普讲座。她从健康睡眠的概念、失眠及睡眠剥夺的危害、睡眠与益智护脑的关系等多个方面讲述了健康睡眠的重要性，

着重阐释了中医“天人相应”的自然观对健康睡眠的指导意义。讲座内容专业严谨而又通俗易懂，切实解决了许多失眠患者心中的困惑。

随后，神志病专科学术继承人陆逸莹主治医师为大家从中医养生角度做了“如何从生活中找回‘失去’的睡眠”的讲座。她从衣食住行的角度教授了常见的助眠方法，深入浅出地为大家介绍了日常可行的失眠辅助治疗，充分体现了中医“简、便、廉、验”的特点。

两位医师的精彩讲座得到了现场听众的一致好评和强烈共鸣，在接下来的专家答疑环节中，听众争相表达自己的困惑，渴望寻求专家的解答，冯蓓蕾医师与陆逸莹医师耐心为大家答疑解惑，现场气氛十分热烈。

活动的第二部分为睡眠健康咨询。来自我院的胡智海、来婷、冯蓓蕾、陆逸莹、

张玲以及来自虹口区精神卫生中心的肖春兰、任其欢等多名睡眠、精神心理及中医专家为大家提供免费咨询服务。通过健康咨询、健康宣教、发放健康宣传资料等方式将优质医疗服务带到群众身边。

本次活动伴随着晚霞圆满落幕，大家意犹未尽，久久不愿离开。其中一位咨询者说：“通过今天的活动，我知道了只有睡得好，才能更好地获得健康，以充沛的精力面对更多挑战，拥抱美好人生。”

让百姓获得健康、拥抱美好人生是医护人员不变的目标，也是医院的社会责任所在。医院将继续推进医学科普知识的推广，惠及更多百姓，为建设健康上海、健康中国添砖加瓦，为创造人民群众美好的生活加油助力！

(脑病科 冯蓓蕾)

神经外科积极举办 多学科联合科会

2018年8月至11月，我院神经外科主任于朝春赴美国南佛罗里达大学进行访学，期间，在认真学习国外先进医疗技术和经验的同时，



也对其学习模式进行了深入了解，并结合医院工作具体情况，回国后带领本科室积极探索高效的学习模式。

2018年11月开始，神经外科开始开展多学科联合科会，每月邀请上海知名的相关部门的教授，及本院各科室专家一起学习讨论，至今已举办多次。

2月22日，神经内外科第四期联合科会举办，会议邀请了长海医院杨鹏飞教授介绍了长海医院高级卒中建设经验。他介绍了长海医院创建的卒中急诊绿色通道模式。他们创行的“先诊疗后付费”、“专人陪同”、“专用工具”、“卒

中护士”、“影像室溶栓”等多项举措，实现了全天候卒中救治的优先保障，进一步缩短患者到院-治疗的时间(DNT)，

溶取栓的流程衔接。通过各个环节的质量把控和宣教，规范绿色通道流程的执行，更加有力的保障了卒中患者的有效救治。

当前，我国脑卒中防控形势严峻，《2018中国卫生健康统计提要》数据显示，2017年脑血管病占我国居民疾病死亡比例在农村人群为23.18%、城市人群为20.52%，这意味着每5位死亡者中就至少有1人死于脑卒中。提高脑卒中患者的诊治效率，提高脑卒中患者生存质量，是一项责任重大的历史使命。

(神经外科 董玉婷)

肿瘤科与传统医学科联合举办名中医工作室联动交流会

传承·交流

为深入推进虹口区“国医强优”计划实施，促进名老中医工作室之间的交流互动，助力青年医师的培养，我院肿瘤科和传统医学科于3月21日联合举办了虹口区“国医强优”名中医工作室联动与建设第二次交流会暨李庚和、钟蕙名中医工作室学术交流会。会议由我院肿瘤科钟蕙主任主持。

会议邀请了上海市中医医院的朱凌云教授和曙光医院的周荣耀教授前来进行专题讲座。朱凌云教授师从国医大师张镜人教授，是张镜人教授学术经验继承人，擅长运用中医中药治疗消化系统疾病及各种疑难杂症，有丰富的临床经验。朱教授通过回忆跟师学习经历与自身实际临床运用，与大家分享了他“小方治病”的体会与心得，他认为辨证准确是中医治病的根本，通过对中医古代经典如《黄帝内经》、《伤寒论》、《金匮要略》、《临证指南医案》、《未刻本叶天士医案》等的研究，认识到只要辨证准确，小方往往效如桴鼓！

周荣耀教授师从著名肿瘤学专家雷永仲教授，善于将现代肿瘤治疗新方法与传统中医学有机结合，使恶性肿瘤的治疗更为高效。作为恶性肿瘤的中西医结合专家，他与大家分享了抗肿瘤中成药的进展与应用，让大家了解了目前临床使用的抗肿瘤中成药的前世今生、药物特点、适应病症与注意事项，并分享了他的临床用药经验。

两位教授现场解答了青年医师对于学习中医过程中所遇到的问题与困惑，鼓励青年医师对中医应当保持求知与钻研的热情，多跟师学习，不断提升中医内功。

师承岐黄是中医成才的重要途径，我院肿瘤科与传统医学科联合举办虹口区“国医强优”名中医工作室联动与建设交流会，搭建优质中医交流、传承平台，为青年医师们提供了良好的学习成长机会，也为落实虹口区“国医强优”计划、提升我院中医诊疗水平、造福广大患者贡献了力量。

(肿瘤科 吴婷婷)



血脂异常早干预

血脂异常是人体内脂蛋白的代谢异常，具体是指血液中的总胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白胆固醇升高，以及高密度脂蛋白胆固醇降低。据统计，目前中国成人平均每10人中就有4人存在血脂异常的问题！

在通常情况下，约75%的血脂异常者发病悄然无声，平时无明显不适症状，进展缓慢。因此，大家对血脂异常缺乏警惕，即使知道自己血脂异常，也不一定积极诊治，在不知不觉中成为高血压、冠心病、脑卒中等心脑血管等疾病的后备军。据估计，人群血清胆固醇的升高将导致2010-2030年期间我国心血管病事件增加约920万，医学界称之为“无形杀手”、“随时爆炸的定时炸弹”。

如何预防高脂血症呢？我们建议通过以下四点发现本病的隐患：

1. 检查自己是否肥胖：体重是否超标，腰臀比是否超过正常范围。
2. 检查个人生活方式：是否有养尊处优，以车代步，极少活动。
3. 检查个人饮食习惯：是否有饮酒无度，饥饱失常，嗜食肥甘和洋快餐。
4. 注意自我感觉：是否有头晕目眩、四肢乏力，视力下降，工作能力降低等。

5. 定期体检：根据《中国成人血脂异常防治指南2016年修订版》，（1）20-40岁：每5年测量1次血脂；（2）40岁以上男性和绝经期后女性：每年检测血脂；（3）ASCVD（动脉粥样硬化性心血管疾病）患者及其高危人群，如：有高血脂家族史，绝经后妇女，不爱运动者，生活无规律，情绪激动，精神长期处于紧张状态者，每3-6个月检测1次血脂。

如果已经出现高脂血症，特别是伴有肥胖的人群，不仅要积极进行自我生活方式干预，还需要进行医疗干预降低血脂和消除肥胖，避免日久产生各类并发症。

我院治未病科（中医预防保健科）特设血脂异常专科门诊，采用系列诊疗手段，制定个性化中医综合诊疗方案，来调节血脂水平，减少心血管事件及其它并发症的产生。

治疗特色：

1. 体质辨识：通过四诊分析、经络检测、经穴按诊、罐诊等方法评估就诊者脏腑及经络情况，给出针对性调养报告，建立健康档案。

2. 传统中医药法：根据患者体质，选用中草药内服、针灸治疗、拔罐疗法、耳穴贴压、中药熏蒸等内外合治的方法，祛除体内的痰、湿、浊、瘀、热等病理产物，从而调节血脂状况，还能起到减肥塑形的作用，并缓解其引发的各类不适症状。

3. 电磁波治疗：对于血脂异常合并脂肪肝患者，治未病科运用独有的“BILT肝病治疗仪”，应用生物信息反馈技术，发出与人体蛋白质振动频率基本一致的电磁波，有效调整肝脏内环境，改善肝脏的微循环，提高疗效。

治疗优势：通过疏通经络、改善脏腑功能，来调节血脂、减肥塑形。治疗过程安全、舒适、无药物毒副作用的担忧。治疗环境温馨、便利。治疗费用均可享受医保。

外治疗程：建议每周治疗2-3次，10次为一疗程，连续治疗2-3个疗程。

（治未病科主任 霍莉莉）

【专家档案】



霍莉莉 硕士研究生导师，我院治未病科主任。上海市虹口区“治未病”中心特聘专家。担任中华中医药学会亚健康分会常务委员，中华中医药学会治未病分会常务委员等职务。主持/完成国家级课题2项，省部级课题5项，局级课题3项，参编著作2部，发表相关学术论文近30篇。

擅长：中医体质测评和经络测评，使用中医中药、中医适宜技术以及膏方等进行体质调理、亚健康调养、反复呼吸道感染，扁桃体炎、咽喉、厌食、便秘、泄泻、发育行为等疾病。

专家门诊：每周二上午、每周四下午

关注睡眠呼吸，赢得良好睡眠

如今，睡眠不足和其他睡眠障碍严重危害着人们的身心健康，导致思维能力下降、生长发育迟缓、免疫能力减低等多种问题，甚至引发呼吸系统、心脑血管、消化系统等疾病。

良好的睡眠离不开睡眠时正常的、通畅的呼吸。呼吸不流畅则引起打鼾，重则导致肺部得不到充分的氧气供给，血氧下降，人体得不到良好休息和恢复，甚至可导致人在睡眠中死亡。

睡眠呼吸暂停综合征（sleep apnea syndrome，简称SAS）与睡眠质量有着密切的关系，它是一种常见的睡眠障碍，指在睡眠期间会出现浅呼吸和/或间歇性气流阻塞。这些阻塞可以持续几秒到几分钟，发病率约为4%，全国患者数量约为5000万人。

SAS 临床表现

- 1、打鼾且鼾声不规律
- 2、呼吸及睡眠节律紊乱
- 3、反复出现呼吸暂停及觉醒
- 4、患者自觉憋气



【专家档案】

贾维 硕士生导师，我院肺病科（呼吸内科）主任，日本国立癌症中心访问学者。上海市中医药学会呼吸分会副主任委员，世界中医药联合会常务理事，上海市慢病管理委员会委员，上海市中西医结合学会呼吸分会委员，中华医学会呼吸分会会员。撰写专业书籍6本，发表文章30余篇。承担市级以上课题5项。

擅长：各种肺炎、慢性气道疾病等呼吸系统各种疾病的诊治，尤其擅长于肺结节的鉴别诊断，肺癌的早期诊断与中西医结合治疗。

特需门诊：周一上午

专家门诊：周二下午 周四上午

赢得良好睡眠

5、晨起头痛
6、白天嗜睡明显
7、记忆力下降
8、通常还合并有高血压、心肌梗塞、心肌缺氧、中风等

SAS 易发人群

- 1、高发于肥胖及颈围粗大的人群
- 2、多发于30-49岁的中年男性，且男性发病率是女性的2-3倍
- 3、患有扁桃体肥大、鼻中隔偏曲、下腭后缩、下腭过小、甲状腺功能低下、肢端肥大等疾病的人群也易患该病
- 4、长期服用酒精、镇静剂、安眠药者

SAS 的预防

1、戒除烟酒，烟和酒精可以损伤呼吸道粘膜，降低上呼吸道周围肌肉的运动，增加睡眠呼吸障碍的发生。

2、采取侧卧位睡眠姿势，尤以右侧卧位为宜，避免在睡眠时舌、软腭、悬雍垂松弛后坠，加重上气道堵塞。

3、建议肥胖患者积极减轻体重，加强运动。肥胖者上气道软组织的脂肪沉淀，管腔小，上气道的肌肉组织内脂肪浸润，可引起肌肉组织连接松弛，导致上气道顺应性增加，致气道塌陷，呼吸不畅。

4、睡前避免服用镇静、安眠药物，以免加重对呼吸中枢调节的抑制。

SAS 的治疗

轻症者鼓励减肥，多锻炼，提高身体素质，避免长时间仰卧，保证呼吸道通畅，必要时可予氧疗。

2、咽部组织松弛，腭垂、扁桃体肥大导致呼吸道梗塞者，可行手术治疗。

3、中枢型病人，在积极治疗基础疾病的前提下，可予氨茶碱、安宫黄体酮、普罗替林等以提高呼吸中枢驱动力。

4、重症合并呼吸衰竭时，可短期应用人工机械通气，有其他合并症者，给予相应处理。

关注睡眠呼吸，重视睡眠质量，预防和治疗睡眠呼吸暂停综合征，赢得良好睡眠！

（肺病科主任 贾维）

关注心力衰竭 防止“意外”人生

心力衰竭也不是独立存在的疾病，患者往往有基础心血管疾病，比如先天性心脏病、扩张型心肌病、冠心病等，逐渐发展至心功能不全，即心衰。

当心肌收缩力明显降低、心脏负荷加重，就会造成急性心排血量骤降、肺循环压力突然升高、周围循环阻力增加，出现急性肺淤血、肺水肿，以及组织器官灌注不足的心源性休克，这一系列临床表现的综合征称为急性左心衰。

如何早期发现左心衰？如何判定疾病的阶段？这些对左心衰的及时治疗至关重要。

早期表现

如果出现不明原因的疲乏或运动耐力明显减低、心率每分钟增加15~20次，可能是左心衰的最早期征兆。

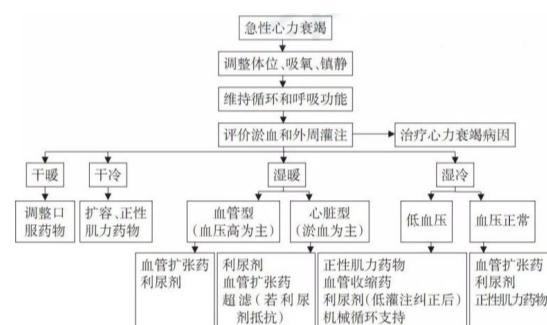
继续发展可出现劳力性呼吸困难、夜间阵发性呼吸困难、不能平卧等；检查可发现左心室增大、舒张早期或中期奔马律、P2亢进、两肺尤其肺底部有湿啰音，还可有干啰音甚至哮鸣音，这些都提示已有左心功能障碍。

急性肺水肿

起病急，进展快。突发严重呼吸困难、端坐呼吸、喘息不止、烦躁不安，并有恐惧感，呼吸频率可达30~50次/min；频繁咳嗽并咯出大量粉红色泡沫样血痰；听诊心率快，心尖部常可闻及奔马律；两肺满布湿啰音和哮鸣音。

心源性休克

持续性低血压，收缩压降至90mmHg以下；血液动力学障碍；组织低灌注状态，可有皮肤湿冷、苍白和紫绀；尿量显著减少；意识障碍；代谢性酸中毒。



当判定患者处于急性左心衰状态，应立即进行以下急救：

体位：取端坐位，双腿下垂以减少静脉回流，减轻心脏前负荷。

吸氧：适用于低氧血症和呼吸困难明显。

监测出入量：严格限制饮水量和静脉输液速度。

药物治疗：

强心：洋地黄类药物能轻度增加心输出量，降低左心室充盈压，是改善急性左心衰最有效的药物。

利尿：袢利尿剂适用于急性心力衰竭伴肺循环和(或)体循环明显淤血以及容量负荷过重的患者。

扩血管：主要包括硝酸酯类药物、硝普钠等。

镇静：吗啡有良好的镇静、抗焦虑及止痛作用，对稳定患者情绪，降低心肌耗氧量、改善肺通气有所帮助。

其他药物：根据收缩压和肺淤血状况选择应用正性肌力药（儿茶酚类：多巴胺、多巴酚丁胺；磷酸二酯酶抑制剂：米力农、左西孟旦等）、血管收缩药（去甲肾上腺素、肾上腺素）。

（心病科主任 张家美）



【专家档案】

张家美 硕士生导师，我院心病科主任。曾获得虹口区巾帼新秀、虹口区三八红旗手、上海中医药大学优秀科主任、蚌埠医学院优秀硕士研究生导师，虹口区“十佳医师”提名奖等荣誉。同时又是上海市高级中西医结合人才，跟师于全国名中医严世芸教授。在慢性心力衰竭的中西医结合诊治方面经验丰富。

擅长：心脏起搏器安装术及心血管疾病的中西医结合诊治。

特需门诊：周一上午

专家门诊：周四下午

小小四叶草，阳光在行动



在第二届“仁心医者·上海市杰出专科医师”和“上海市区域名医”评选中：
我院脑病科副主任钟萍获得
第二届“仁心医者·上海市杰出专科医师”奖！
针灸科主任胡智海获得“上海市区域名医”提名奖！

8月10日至13日，由国家中医药管理局人事教育司批准，教育部高等学校中医学类专业教学指导委员会、国家中医药管理局教材建设工作委员会、中国中医药出版社主办，南京中医药大学承办的全国中医药行业高等教育规划示范教材教学竞赛在南京举行。

我院吴茜老师获中医妇科学组第三名！
内分泌科谢心、脉管病科赵志国、李涛老师分获中医内科学、中医外科学、中医骨伤科学组优秀奖。
(党办)

为了弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神，切实抓好面向未成年人的社会主义核心价值体系宣传教育，提升青少年的志愿服务精神，丰富暑假生活，我院社工科联合团委举办“小小四叶草，阳光在行动”——暑期“医二代”志愿服务活动。

8月22日下午，三十多位职工子女和大学生志愿者欢聚在我院多功能厅。虹口区文明办隋蓓副主任、虹口区卫计委宣传科陆美琴科长、虹口区卫计委人事科张连华科长、我院谢春毅院长、周铭副书记、舒勤副院长应邀出席本次活动。

谢春毅院长代表院领导班子对此次前来参加志愿者活动的领导、家长及志愿者们表示欢迎，希望“医二代”们能在此次活动中学有所乐、学有所获。隋蓓副主任在讲话中充分肯定了我院的志愿者服务工作，认为志愿服务不仅有广度，还有深度。作为上海市志愿服务基地，切实弘扬了“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神。

通过此次活动，丰富了“医二代”的知识、了解了虹口的历史发展；让“医二代”们走进医院，了解医院的志愿服务，在他们心中播下了一颗志愿服务的种子，让爱与奉献生根发芽。

(党办副主任 孙丽霞)



易自由化和经济全球化、主动向世界开放市场的重大举措，有利于促进世界各国加强经贸交流合作，促进全球贸易和世界经济增长，推动开放型世界经济的发展。



为了认真贯彻中央部署和市委区委要求，我院党委于8月6日向全体党员发出了“进博先锋行动倡议”，并要求各支部开展“进博先锋·党员行动”主题党日活动。各支部积极响应，召开了支委会，讨论了开展党日活动的形式和要求。各支部根据所属科室的岗位特色，结合实际，以集体学习结合自学的形式，要求每位党员同志认真学习《关于集中开展“进博先锋·党员行动”主题党日活动的通知》、《进博先锋行动倡议书》、《习近平总书记关于举办中国国际进口博览会的重要指示精神》、《“李

员大会上的重要讲话”》等内容。各支部通过认真学习上述文件，了解了中国国际进口博览会的展会背景、展会内容及展会亮点，并结合自身岗位的实际情况，开展了清扫工作区域周边等行动。

各支部对本次主题党日活动进行了总结，党员纷纷表示，作为一名医务工作者，要时刻保持昂扬向上的状态，全面为进博会提供优质服务保障，要以强烈的责任感、使命感和饱满的工作热情投入到医疗日常工作中；要爱岗敬业，精通业务，勇于担当，要强化服务意识，追求细节服务，共同建设美丽家园。努力做到进博会哪里有需要，哪里就有党员，大家愿意积极投身志愿服务，在平时的工作中注意文明用语，从规范服务开始，改善服务细节，以患者为中心，提高服务质量，为进博会做好党员模范作用。医院是社会的一个大窗口，一方面要服务好广大病员，一方面要营造良好的社会环境，树立上海国际化大都市优质的医疗环境。人人从我做起、从身边做起，率先垂范，关注进博会、支持进博会、奋战进博会。

通过本次主题党日活动，广大党员对进博会表示高度关心，表明了积极参与的态度，并结合本职工作提出发挥党员先锋模范作用的具体措施，深刻认识和把握举办进口博览会的重大契机，增强了自身的责任感和使命感，为发扬党员战斗堡垒和先锋模范作用指明了方向。

(通讯员 金洁)

高温送清凉，关怀沁人心 院领导走访慰问离退休老同志



入夏以来高温频现，离退休职工管理科人员在谢春毅院长、周铭副书记的带领下，冒着酷暑对我院部分离退休职工开展了“夏送清凉”走访慰问工作。走访慰问的对象主要有离休干部、老领导、高龄、孤老、老党员、家困人员等等，共走访慰问了近100位老同志。为离退休职工送去精心挑选的夏令食品和医院对老职工的关心和问候。

走访期间，谢春毅院长、周铭副书记向老同志介绍了医院近况与发展规划，并详细询问他们的生活起居和身体状况，认真听取他们对医院建设发展的意见、建议和生活困难，叮嘱在炎热夏季要注意防暑降温，注重疾病防范，平安度夏。还特别鼓励大病人员要坚强，保持乐观心态，坚定信心，积极治疗。要求离退休职工管理科积极做好服务工作，帮助老职工解决实际困难，着

力办实事、做好事、解难事。面对面的交流进一步加深了相互的了解和老同志对医院的情感，组织的关心更使老同志感到特别亲切和温暖。真情吹散心头雾霾，关怀送进老人心坎。许多老同志激动地拉着我们的手久久不放，感谢医院领导和组织的关心、帮助。

(离退休办科长 康翠玉)



医建倾心 缘来是你 我院与上海建工集团举行联谊活动

为了促进北外滩区域共建，搭建单身青年相识相知的平台，丰富单身青年职工精神文化生活，为青年职工提供交友机会，塑造情感交流空间，共创美好生活。8月3日下午，由我院与上海建工

铭副书记以及建工集团工会主席卞炯等相关领导出席了此次活动。

开幕式上，谢春毅院长致词，对各位领导和青年的到来表示欢迎，也预祝通过活动，青年们能够找到各自

乐中，佩戴着缘分名牌的男女青年分成6组，分别进行了“一块五”、“你划我猜”、“乒乓球接力”、“默契度大考验”、“真爱在靠近”等游戏，男女青年两两配合，在游戏中不断拉近彼此距离、



尊医重卫 共享健康

我院举办中国首个中国医师节庆祝活动

2017年11月3日，国务院通过了卫计委关于“设立中国医师节”的申请，于11月20日发布批复文件，同意自2018年起将每年8月19日设为“中国医师节”。

“中国医师节”的设立，充分体现了党中央对卫生健康工作的高度重视，对广大医师和医务人员的亲切关怀。首个中国医师节前夕，我院积极开展系列活动庆祝节日。

院领导慰问临床医师
8月16日，为迎接即将到来的首



个中国医师节，医院党委副书记周铭与副院长金琳、舒勤、刘剑新等院领导分组带队到各临床科室，慰问一线医生，送上慰问信及慰问品。出差在外的谢春毅院长也特意发来问候。

领导们表达了对医生们恪尽职守、无私奉献的敬意和感谢。勉励大家继续以仁爱之心、妙手回春之术为患者的健康保驾护航，一如既往地做好医疗工作。

医者，施以仁术以救人，施以仁心以救魄。作为十九大新时代、新思

想、新征程中健康中国的中流砥柱，让我们遵循“敬佑生命，救死扶伤，甘于奉献，大爱无疆”的崇高精神，把医院建设成为中西医结合特色优势明显、综合服务能力较强、医院管理规范、中医文化内涵丰富、硬件设施齐全的全国一流中西医结合医院。

组织“医师节”义诊

为庆祝首个中国医师节，我院开展大型义诊活动，来自医院十余个临床科室的科主任和骨干医师参加了义诊，此次活动得到了院党政领导的高

度重视和支持。

义诊活动在我院2号楼举办，前

来咨询的市民们络绎不绝，医师们与市民们亲切交谈，询问他们的身体状

况及患病情况，并提出诊疗建议，认

真解答关于疾病的预防、诊疗问题。

经过医师们耐心细致的解疑答

惑，市民们期待而来，满意而归，对

医生们无私奉献的精神赞赏有加。

医生们在庆祝医师节的同时，也

在用自己实际行动服务市民、方便市

民，他们不光医术精妙，并且怀有一

颗大爱之心。（党办副主任 孙丽霞）



军民心连心 共谱鱼水情

我院开展纪念“八一”建军91周年系列活动



军民心连心 共谱鱼水情，今年是中国人民解放军建军91周年。根据虹口区拥军优属工作要求，“八一”建军节前夕，医院开展了一系列活动。



7月30日下午，我院党政领导一行走访慰问了武警上海市总队执勤第四支队十中队官兵，并与中队领导进行了座谈。会上，中队武存虎指导员就协助医院开展新职工军训工作进行了汇报，两位领导也就战士看病就医、医院突发事件协作处置等问题与中队长陆涛进行了交流。



8月10日下午，上海中医药大学党委书记曹锡康、医管处处长刘华一行在虹口区卫计委党工委书记郭海英书记、我院谢春毅院长、周铭副书记等陪同下，慰问了奋战在高温一线的医务人员。

校领导一行来到我院急诊科、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，充分肯定了他们对守护百姓健康和医疗事业发展做出的贡献。

领导们嘱咐大家一定要照顾好自己的身体，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)

上海中医药大学领导来院高温慰问一线医务人员



迎接新力量 促进新发展——我院开展2018年新



为进一步推进中西医护理事业发展和护理专科建设，更好地继承发展其特色和优势，助力中西医护理学科的相互交叉、渗透和融合，2018年8月7日至8日，由我院护理部主办的以“传承、发展、创新”为主题的“北外滩”中西医结合专科护理

任主持，谢春毅院长代表院领导为学习班致辞。上海市护理学会翁素贞名誉理事长、上海中医药大学医管处刘华处长、上海中医药大学护理学院张翠娣院长分别致贺词。

本次论坛有幸邀请到上海市护理质控中心主任施雁教授、复旦大学护理学院博

士生导师袁长蓉教授、华东医院护理部程云主任、上海市护理学会许方蕾副理事长、上海中医药大学护理学院廖晓琴副院长等教授及专家为学习班进行授课。她们从不同的角度阐述了新时代护理学科建设方向和临床实践探索的经验，精彩的授课内容赢得了来自全国各地学员的热烈掌声。

本次论坛还设立“手足有措”、“手指舒缓操”、“吞咽功能障碍康复”三个专科护理工作坊，现场演示我院中西医结合专科特色护理操作，学员们通过亲身体会与实践过程中感受护理技能的魅力，共同提升中西医护理服务能力，促进人类健康、造福广大患者。

(通讯员 曹程飞)

2018年“中医神志病与身心共病”研究生学术论坛顺利开展

2018年8月23日-25日，由上海中医药大学主办，上海中医药大学市中西医结合临床医学院承办的2018年上海中医药大学“中医神志病与身心共病”研究生学术论坛在我院2号楼12楼多功能厅隆重举行。

本次论坛以“形神合一，身心同调”为主题，上海中医药大学的研究生与来自辽宁中医药大学、福建中医药大学、重庆医科大学等全国各地的研究生们济济一堂，聆听10余位专家的讲座，同学们之间就相关学术问题进行了切磋和探讨。

参加开幕式的领导有上海中医药大学副校长胡鸿毅，上海中医药大学研究生院常务副院长陈跃来、副院长葛芳芳，虹口区政协副主席、卫计委副主任徐爱娣，我院谢春毅院长、周铭副书记、舒勤副院长。开幕式由我院教学管理处处长郝立爽主持。

会上，谢春毅院长代表医院领导致欢迎辞，并预祝本次大会圆满成功。



舒勤副院长介绍了举办本次研究生论坛的背景情况。徐爱娣副主任鼓励研究生们开放思路，勇于探索，敢于创新，探索祖国医学的宝库，为中医神志病发展助力。胡鸿毅副校长指出中医神志病是从小而精的学科，需要我们沉心体悟方能感受它的精妙，希望通过本次论坛的交流学习，搭建平台，推动中医神志病学科发展和人才培养，增强中医药为人民健康服务的能力。

学术论坛开展了名师报告、工作

坊、辩论赛、我来讲座、专家点评、壁报展示等多项活动。邀请王庆其、李春波、朱惠蓉、曲丽芳、赵永厚、毛家亮、陈华等名家对“中医心身问题及临床应用”、“临床研究设计及如何注册”、“中医药特色本土心理健康教育与咨询的战略思考”、“神志病临床辨证论治与诊疗优势”、“心主神明与脑主神明之辩”、“身心合一诊治工作坊”、“双心在心内科中的实践”等内容进行专题交流。

学生和专家的互动交流热烈，不仅拓展了同学们相关知识，也开阔了他们的眼界。学生交流的论坛精彩纷呈，天南海北的学术思想在此碰撞，激发更多探索的灵感。

闭幕式上周铭副书记祝贺此次大会圆满成功，并为优秀论文获奖者进行颁奖。她代表医院向主办单位上海中医药大学表示衷心的感谢！向各位专家学者及各位参会研究生表示诚挚的谢意！

(通讯员 李静)

全科医生走上讲台，助力社区教学能力提升

8月29日下午首届虹口区社区教学基地全科医生讲课竞赛在上海中医药大学附属上海市中西医结合医院顺利举行。本次活动由上海中医药大学全科医学系，上海中医药大学市中西医结合临床医学院共同主办，经单位遴选、推荐，来自虹口区的凉城、广中、曲阳、欧阳、



需求，讲课内容既有探讨中外全科医疗服务模式的“全科医学的‘拿来主义’”、也有体现中医特色的“社区常见眼病的中医适宜技术治疗”。评委对选手的现场表现做出了深入、客观、专业的评价，一致认为他们参赛态度认真，教学形式多样化，能巧妙运用教学用具以及

8月1日至3日，我院开展了为期三日的新职工岗位培训。80余位新入职职工参加了培训。

8月1日上午，培训班正式开班。开班仪式上，人事处处长史晶晶介绍了今年的新职工基本情况。我院党委副书记周铭致欢迎辞，她对新职工们通过层层考核最终成为中西医的一员表示祝贺，也希望新职工能在中西医大家庭中，踏实认真、努力奋进，共创中西医的新辉煌！谢春毅院长在讲话中表示，医院的发展离不开人才队伍的建设，新职工的加入，是我院人才队伍注入的新鲜血液，是促进医院发展的新动力。医院将全力做好职工们的各项组织、保障工作，希望新职工们能将个人的发展同中西医的发展结合在一起，与中西医同进步、共发展。

新职工李雯雯、陈雷两位同志作为代表发言。她们表示，能够成为中西医的一员非常荣幸，同时也意识到自己肩负的责任，将在以后的工作中努力进取，不辜负医院的信任和希望，为中西医的发展添砖加瓦。

在三天的培训中，医院各分管院领导、各职能部门负责人分别为新职工做了相应主题的培训，使新职工们在正式走上工作岗位之前对医院部门分工、各项流程有了一定的了解。有助于新职工们更快适应新环境，以更好的状态投入到工作中去。

希望我院的新职工们能够在工作中永葆激情、努力奋进，成为促进医院发展的

国际心脏病学会、美国心脏学会以及世界卫生组织对猝死做了相关的定义：急性症状发生后即刻或者在 24 小时内发生的意外死亡。后来，世界卫生组织定为发病后 6 小时内死亡者为猝死。目前大多数学者倾向于将猝死的时间限定在发病 1 小时内。从字面看猝死似乎是患者“突然死亡”，但实际上猝死必须同时满足 3 个条件：“已经死亡”、“因病死亡”、“死亡时间不可预料”。

猝死案例屡见不鲜，那么如何远离这种可怕的疾病呢？预防很重要。

祖国医学中虽无引起猝死这些疾病的西医病名，但是由其引起的疾病可以归属于“胸痹”、“真心痛”、“眩晕”、“厥证”、“中风”、“血证”、“哮喘”等范畴，其理论散见于各个病证中。早在《黄帝内经》的《灵枢·厥病》篇就有“真心痛，手足青至节，心痛甚，旦发夕死，夕发旦死”等记载。发病病机多属于本虚标实，痰瘀阻络，与肝、脾、肾三脏密切相关。

尽管猝死发作突然，但其形成却是多年慢性积累的过程。患者应注重日常生活中的自我调养，积极发挥中医药“治未病”的优势，避风寒、畅情志、调饮食、慎起居，合理配合应用中医药进行预防与调养，从而有利于预防本病的发生和促进病情的恢复。具体应该如何做呢？

第一，要合理安排饮食。平日饮食宜清淡，提

和高胆固醇的食物，如肥肉、猪油、动物内脏、蛋黄、乳酪、黄油等。烧菜尽可能用植物油，低盐低糖。一般来说，不同颜色的水果蔬菜含有的抗氧化成分及黄酮类不同，颜色越深含量相对较多，建议多进食深色的新鲜水果蔬菜。

第二，应控制体重。东方人群的理想体重指数（BMI）是 22。【 $BMI = \text{体重}(\text{kg}) / \text{身高}^2(\text{m})$ 】。肥胖者（ $BMI > 28$ ）要设法减肥，减少食物的总热能卡（一般在 1000Kcal 左右）；不宜过多地饱食，并通过体力活动、锻炼来减轻体重，达到较理想体重指数水平。

第三，适度进行力所能及的体育强炼，如散步、体操、太极拳、五禽戏等，这样可改善动脉血流，建立侧支循环，增强心脑功能。锻炼要循序渐进和持之以恒，切忌操之过急。

第四，定期进行健康检查，年轻人也要重视定期体检，一般来说 30 岁以上的人最好每年做一次体检。了解自己的“身体数字”——您的血压、血脂与血糖的情况，以及腰臀比、BMI 指数等。特别要注意有无高血压病、糖尿病等慢性疾病，一旦发现就应与医生密切联系，有针对性地选择药物治疗以控制其进展。

第五，有高血压、冠心病、糖尿病等慢性疾病的患者应遵守医嘱，按时、按点服药，切不可觉得病情稍有好转就擅自减药、停药。可随身携带麝香

规律，保持大小便通畅；睡眠要充足；心境要平和，切忌大喜大悲、忧愁郁闷；禁止吸烟、饮酒。另外，温水治疗使局部末梢血管和冠状动脉反射性扩张，改善冠脉循环，起到改善心脏供血的作用。

身体不适的时候，尤其身体已经告诉您需要修理时，比如胸闷不适等，一定不要硬挺！及时就医，防患于未然。

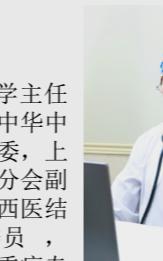
（急诊科主任 江艳芬）

【专家档案】

江艳芬 急诊急救医学主任医师，急诊科主任。中华中医药学会急诊分会常委，上海市中医药学会急诊分会副主任委员，上海市中西医结合急救专业委员会委员，上海市中西医结合危重病专业委员会委员，上海市急诊ICU质控中心中西医结合片组副组长。参与主持市区级课题多项。发表论文数十篇。

擅长 危急重症患者的中西医结合救治及心血管疾病的中西医结合治疗。

心血管专家门诊：周五下午



下肢骨折术后如何进行康复锻炼

下肢骨折是常见的疾病，骨折术后进行科学的康复锻炼对促进患者功能康复、预防深静脉血栓的形成有着重要的作用。进行合理有效的功能锻炼要以主动的功能锻炼为主，锻炼应循序渐进。本文介绍一些不同下肢部位骨折术后的康复训练方法。

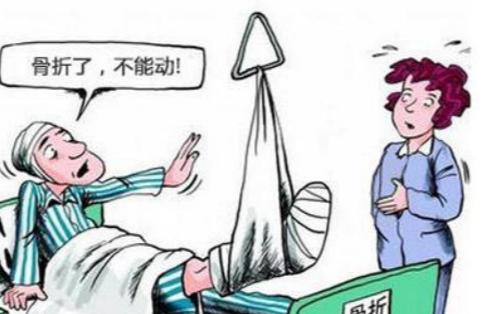
1、股骨颈骨折(全髋和人工股骨头置换)

伤后即保持患肢的外展中立位，可穿丁字鞋，主要进行股四头肌的舒缩活动、踝关节屈伸及足部活动。术后保持患肢外展 30° 中立位。

术后六小时可进行患肢足背伸屈及双上肢活动，同时按摩下肢肌肉；第二天可伸屈踝关节；第三天可进行股四头肌收缩运动；第四天可进行踝关节跖屈、背伸活动；第五天可进行臀肌收缩运动；第六天可进行屈髋屈膝运动：仰卧位，一人托住患者的膝下，另一人托住足跟，在不引起疼痛的情况下进行屈膝、屈髋运动，但屈髋角度不宜过大，应<45 度，每天 30 次左右。第七天可进行直腿抬高运动：仰卧位，下肢伸直抬高，要求足跟离床 20 厘米，在空中停顿 2-3 秒，以后停顿的时间逐步增加，每天 90 次左右；术后两周即可进行起床坐位的锻炼：双手撑起，患肢外展，利用双手和健腿支撑力将患肢移至床边，每天 30 次；之后可进行站立、扶拐的训练：开始时，训练站立 2 分钟即可，防止体位性低血压，以后可逐渐增加；扶拐行走每次不超过 15 分钟，每天 3 次。术后 2-3 个月可逐渐恢复轻微日常活动，患肢逐步负重锻炼，以不疲劳为度。

假体置换（全髋和人工股骨头置换）术后六个月内禁止做髋关节的内收、内旋、外旋活动。避免屈髋大于 90 度的动作，如不宜坐低凳，不宜用蹲式厕所，不宜做下蹲拾物动作，不宜盘腿动作，不宜

做二腿重叠交叉动作（俗称二郎腿）等。六个月后可选择散步进行日常锻炼，但不宜登山、高抬腿跑、快跑及长途跋涉。



2、股骨粗隆间骨折

伤后即保持患肢的外展中立位，可穿丁字鞋，主要进行股四头肌的舒缩活动、踝关节屈伸及足部活动。

术后六小时即可进行患肢足背伸屈及双上肢活动，同时按摩下肢肌肉；翻身时两腿之间应放一枕头。第二天可伸屈踝关节；第三天可进行股四头肌收缩运动；第四天可进行踝关节跖屈、背伸活动；第五天可进行臀肌收缩运动；第六天可进行屈髋屈膝运动（具体方法参照“股骨颈骨折术后康复锻炼介绍”）；第七天可进行直腿抬高运动（具体方法参照“股骨颈骨折术后康复锻炼介绍”）；之后可从起床坐位到站立、扶拐的训练，注意患肢忌负重。

3、髌骨骨折

术后六小时即可大范围地活动足趾；术后第一天可练习股四头肌的舒缩运动，进行踝关节的伸屈及抬腿练习；术后两天可扶双拐下地，患肢忌负重。第三天可进行抬腿练习：取俯卧位，使足离床 5 厘米。术后七天继续练习踝关节及股四头肌力量。但特别注意 4 周内绝对不可以进行直抬腿练习。6 周后可练习膝关节屈伸活动，注意患肢忌负重。

4、胫腓骨骨折

术后六小时即可进行股四头肌的舒缩运动及足部跖趾关节和踝间关节活动，但应禁止在膝关节伸

预防胆囊结石其实很简单

胆囊是人体不可缺少和替代的器官，它的主要功能是储存胆汁，进食后，储藏在胆囊的胆汁排入十二指肠，有助于食物的消化和吸收，是人类长期进化保留下来的一个重要器官。胆囊器官虽小，但功能却不容忽视。然而，胆囊健康却常常被胆石症困扰。

胆石症是指肝内外胆道或胆囊内有结石形成。据统计，胆石症患病率高达 10%~15%，其中胆囊结石是最常见的一种。胆囊结石形成原因复杂，由基因、代谢、环境以及内分泌等因素共同作用而形成。

或许有人认为胆囊结石不可预防，其实，只要注意以下几点，就能达到预防的目的。

(1) “胖”是万恶之源

研究表明，体重指数（BMI）的增加会增加结石的形成率、结石的生长速度以及结石患者出现症状的概率。因此，维持正常体重是预防胆囊结石得的重要途径。

(2) 生命在于“运动”

据研究报告显示，运动能够明显降低有症状结石的发生率。一项纳入 25639 人历时 14 年的研究显示，运动强度较高的人群，有症状结石的发生率降低 70%。因此，为了你的健康，动起来吧。

(3) 民以“食”为天

高纤维素（蔬菜水果）及含钙饮食有利于降低疏水性胆汁酸的含量，规律的饮食习惯也会使胆囊的排空更加规律，这两点均有助于预防胆囊结石。此外，减少“垃圾食品”（高卡路里）的摄入和增加维生素 C 摄入也会降低结石发生率。

（微创外科主任 金旭文）

【专家档案】

金旭文 微创外科主任，副主任医师，中共党员。承担并参与区级及院级科研课题十余项，撰写并发表论文及论著十余篇。曾多次被评为院优秀职工、优秀共产党员。



【专家档案】



何琦松 副主任医师，骨伤科副主任（主持工作）。上海市中西医结合学会骨伤科专业委员会委员，虹口区医学会骨科专业委员会副主任委员。在骨伤科专业领域内工作已经有二十多年