

教师节系列报道

为迎接第 35 个教师节，宣扬先进典型，营造尊师重教的氛围，在教师节即将来临之际，特推出教师节系列报道。（教学管理处）

朝露未语 草木承恩

钟蕙，医学博士，上海中医药大学教授，上海市中西医结合医院肿瘤科主任医师，美国田纳西大学访问学者。荣获 2016 年上海中医药大学优秀研究生导师，2017 年上海中医药大学医院优秀科主任，2017 年和 2018 年虹口区三八红旗手，2018 年上海市三八红旗手，2018 年虹口区领军人才等。同时，2018 年设立虹口区名中医工作室，培养下一任的学术继承人。

教学理念：活到老 学到老

“学无止境”是她临床带教中给学生灌输的教学理念。1990 年钟蕙毕业于上海中医药大学本科医疗系，并顺利完成医学硕士、博士学位，开始了至今长达 29 年的从医及临床带教生涯。

“悬壶济世”从最初的理想，变成从医路上的坚定信念。她从未停止过研习中医的步伐，2008 年入选全国第四批名老中医学术继承班，师从中医肿瘤治疗专家，国医大师刘嘉湘教授，并于 2011 年顺利毕业。通过入选全国第三批优秀中医临床人才培养项目，师从孙光荣、陈湘君，石印玉，严可斌等教授。勤求古训，博采众方，在恩师刘嘉湘教授“扶正治癌”学术思想指导下，结合自身临床经验，形成了恶性肿瘤治疗要注重脾胃的特色。

在中西医结合防治肿瘤复发、转移，以及肿瘤康复期中医调理、食疗等方面积累了丰富的临床经验。她主张学生多研读经典，多跟师抄方，读书临证方能提高自身的中医水准，为病患解除痛苦。

教学特色：注重中医传承，走向世界舞台



近六年以来，她共带教研究生 7 名，同时承担上海中医药大学国际教育学院泰国班中医内科学的教学任务，2014 年至今理论授课超过 100 学时，临床带教超过 600 学时。在课堂上，她旁征博引，引经据典，凭借扎实的中医基础和流利的英语口语，课堂上的她总是泰国学生眼中一道靓丽的风景线。

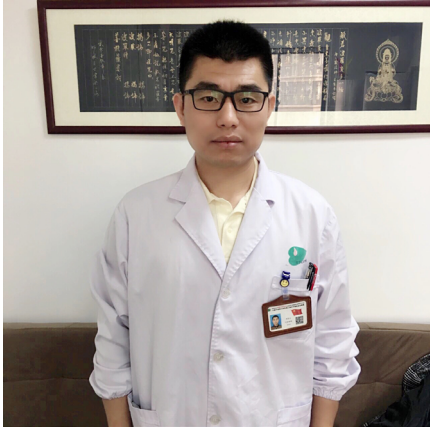
深知祖国医学的发扬广大，这一艰巨地任务离不开中医院校教育工作者的辛勤耕耘，每次上课之前，她总抽着下班后的空档，在电脑前一遍又一遍地修改着教案，直至深夜。

她常教育学生，作为新世纪中医人才，不仅要熟读中医经典，也要兼顾医学科研。她坚持每周带领学生研读最新医学文献，了解医学新进展；引导学生在临床中发现问题，在医学研究中探索问题；培养其科研思维以及撰写科研标书的能力。目前已主持参与多项国家自然科学基金、上海市科委、虹口区卫健委等多项课题，发表 SCI、学术论文共 40 余篇、专著 5 部。

桃李不言，下自成蹊。朝露未语，草木承恩。一个好的老师，以身作则尤为重要。数十年如一日，钟蕙导师在探索中医的道路上，在追求科研的过程中，在教育学生的言行里，所秉持的理念从未改变。学海无涯，苦苦作舟方能乘风破浪，抵达信念中的彼岸。中医走向国际化的道路，正是需要有这样的桃李与朝露，教导着在学习中医路途之上求索的学生。

博闻强识 诲人不倦

李国文，上海市中西医结合医院药剂科主任，硕士研究生导师，参加工作 19 年，主要从事医院药学、中药新药研发工作，秉持“授人以鱼不如授人以渔”的教学理念，为学生树立明确的学习态度，培养正确的思考方法和建立独立思考的能力。以“因材施教”为教学特色，通过耐心观察、细心发掘、尽心引导，针对学生的特点和本性，采取最适合的教学方式，取得最好的教学效果。



2018 年荣获上海中医药大学优秀研究生导师称号，近三年指导研究生 5 人，就业率 100%，毕业研究生在学期间发表原著论文共 6 篇，其中 SCI 收录论文共 3 篇。2017 年和 2018 年先后主持了 2 项国家级中医药继续教育项目，并荣获“上海市 2018 年度优秀中医药继续教育项目”。

李国文老师作为主要负责人承担国家、省部级项目 10 余项，发表 80 余篇论文，其中第一作者 20 余篇，收录了 SCI 24 篇。申请专利 10 余项，其中获得授权 8 项；获 SFDA 新药证书 1 项、临床批文 2 项。曾主持上海市青年科技启明星计划、上海市自然科学基金项目各 1 项，获得过上海市科技进步二等奖、中国中西医结合学会科技进步三等奖、中华中医药学会科技进步三等奖、上海市科技进步三等奖、中华医学会科技进步三等奖等。

学与思 琢与磨

王鸣，上海市中西医结合医院中医外科研究室副主任、中医外科学教研室资深骨干教师，师从中医外科曹焯民教授，现为上海市虹口区乳腺疾病诊疗中心负责人。目前担任上海中医药大学、海军军医大学《中医外科学》授课教师。曾荣获上海市住院医师规范化培训优秀带教老师。

教学特色：

以临床为核心重点培养临床思辨能力

中医外科学是中医学的一个重要分支之一，涉及内容较为广泛，且多为临床常见疾病。王主任认为在临床教学中应以培养一名合格的临床医师为主要目的。因此，如何提高学生的临床思辨能力作为他的教学一大重点。

中医外科临床思维的培养，首要为诊断疾病，即辨病。所以，在教学过程中，王主任更为重视让学生先去观察疾病的主要临床表现，掌握疾病的病因病机等，在此基础上发挥学生的主动思维能力，再加以引导并作出总结和提升。将理论授课与临床病例有效地相结合。引导学生学会自主分析、思考并提高其临床思辨能力。

中西医结合发挥两者优势之处

中西医结合有着将中医和西医两者互相补充利用的优势。随着现代医学发展，使我们对疾病有了更深的理解和认识。在乳腺疾病授课中，王主任既传授经典中医理论知识和操作技能，同时也灌输现代医学的研究进展。将乳腺疾病的现代医学诊疗手段作为授课的一部分的传授给学生，使学生能够更加贴近临床实际。

重视外科基本操作探索多元化教学

中医外科有较多特色操作技能，是中医外科的精髓所在。中医外科外治法，不仅仅是操作，同时还包含辩证思维。体现了学生的综合能力。因此，王主任认为将中医外科操作，穿插于 PBL、CBL 教学中，进行反复地加强和强化。既提升了临床操作能力，也锻炼了临床思维，有利于学生的综合能力的提高，今后能更好地服务于临床。



践行“大医精诚”的医者

吴坚，副教授，硕士研究生导师，临床医学博士。现任上海市中西医结合医院内分泌科主任、主任医师、西医内科教研室主任，教学督导组组长。虹口区卫健委医学重点专科及糖尿病规范诊治中心负责人。坚守教学岗位 22 年。开拓进取，勇于创新，善于进行教学方法的研究，曾获得 2017 年度上海市住院医师规范化培训优秀带教老师荣誉称号。

坚持

在教学工作方面，吴老师始终秉持认真、细致的态度，为培养具有高度岗位胜任力的医学生而不断努力。在东十二楼的示教室里，每月都会坚持带领住培医师、进修生、实习生认真地开展各项教学活动，将专科常见病、多发病的诊治融入到日常临床教学中。善于采用多种教学方法，勇于改革教学模式，以内科各系统重点疾病及内分泌专科的糖尿病足、甲状腺疾病为典型病例积极开展跨学科 CBL 及 PBL 教学，

注重提高学生中医问诊等基本技能、培养临床思维能力的同时也加入医患沟通及人文关怀的内容。

坚守

在忙碌的临床一线工作中，吴老师依然干劲满满，保持医者特有的朝气与活力，以自身实际行动来告诉学生“如何做好一名医生，如何做一名好医生”。要不断提高自己业务水平，做到“精”；要始终把病人放在心上，做到“诚”；要拥有优秀的道德品质，精湛的医术，学习创新的能力，良好的医患沟

通技巧，完善的法律知识；要富有爱心、责任心、同情心、细心、耐心，爱岗敬业，谦虚谨慎，刻苦钻研，自强不息，止于至善；要始终践行大医精诚的信条，坚守许下医学誓言时的初心。虽然临床工作繁重，临床与教学之间的平衡很难兼顾，但吴老师依旧坚持，依旧坚守，在教学岗位上发光发热。

坚诚

吴老师时常教导学生们要不断完善、提升自我，与时俱进，以更好地服务患者。在空闲时间要学会与自己对话，审视自我，完成对自己的一次次认同和升级，才能更好地在医路上前行。当最终超越自己后，会深深体味“闲看庭前花开花落”宠辱不惊的悠闲及“漫随天外云卷云舒”的轻松，生命就像在自由的空间游弋般无拘无束。她最大的是希望学生们能够始终保持积极乐观的心态，不断提高承受挫折和失败的能力，平衡好工作和健康之间的关系，保持身心健康，拥有美好生活。

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223期 2019年8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。

新起点 新梦想 新征程 ——我院组织2019年新员工进行岗前培训

为更好地让新进职工适应新环境、熟悉医院各项事务、尽快融入医院，为未来的工作打下坚实的基础，人事处于2019年8月5日至8月7日组织新员工开展了为期三天的岗前培训。医院今年共招录新员工52人，其中博士3人，硕士22人，医药护技研35人，规培16人，行政1人。

在开班仪式上，医院党委书记张嗣博代表院党

政领导班子对新进职工们表示热烈欢迎，并对参加本次岗前培训的学员提出了期望和要求。两位新员工代表也表达了在今后工作中定将脚踏实地，勤奋努力的决心和信心。院长谢春毅表示，希望新员工们能尽快适应新环境，规划好人生，明确发展目标，在新的工作岗位上实现自己的人生价值。

随后人事处安排了部分临床和职能科室的负责

人为新员工进行了医院文化、专业技能、规章制度等相关内容的授课。

培训最后一天，人事处组织新员工参观了中共四大纪念馆。通过此次参观，新员工们都纷纷感慨当今幸福生活来之不易，应珍惜当下，牢记自己作为医务人员的责任和担当，好好奋斗，撸起袖子加油干！（人事处）



中共上海市中西医结合医院 第四次党员大会顺利召开

2019年8月27日，中共上海市中西医结合医院第四次党员大会在烟草管理局报告厅召开。本次大会以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻落实加强公立医院党的建设工作会议精神，以提升组织力为重点，突出政治功能，健全基层组织，优化组织设置，充分发挥党的领导核心作用，为推动医院高质量发展提供了政治保障。

大会在庄严的《国歌》声中拉开帷幕，医院190余名党员参加大会，区卫健工作党委书记朱浩出席会议，医院民主党派人士、群众代表和退休党员代表12名列席会议。院党委书记张嗣博担任大会主持。

会上，医院党委书记张嗣博同志作题为《凝心聚力谋发展，真抓实干强党建，为建设国内一流的中西医结合医院而砥砺前行》的党委工作报告。

张嗣博书记回顾了自2011年6月医院第三次党员大会召开以来在加强党的领导和组织建设、抓好干部人才建设、强化精神文明建设提升职工能力和素质等方面取得的成绩，同时指出了党委工作仍然存在的不足，明确了今后五年发展的重点任务。

医院党委副书记周铭作题为《全面从严治党，强化监督执纪，为医院高质量发展提供坚强的政治保障》的纪委工作报告。

报告指出，医院纪委坚持全面从严治党的工作要求，深化“四责协同”机制，不断健全完善惩防体系，持续强化纪律警示教育，践行执纪监督“四种形态”，推进干部队伍作风建设，使医院党风廉



政建设和反腐败工作保持了平稳健康的良好态势。

最后，区卫生健康工作党委书记朱浩同志讲话，他首先肯定了医院党委班子近年来在党的建设、人才培养、学科建设、中西医文化传承与创新所做的工作和取得的成绩。然后，为了医院建设成为未来虹口区医疗中心，他向新一届党委班

子提出了三点要求：一、提高政治站位，充分发挥院党委领导作用；二、加强队伍建设，持续提升医院的整体水平；三、履行主体责任，落实全面从严治党各项要求。

朱浩书记希望全体党员在新一届党委的领导下，团结带领全体干部职工，大力弘扬“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的崇高职业精神，最后他预祝党员大会能够圆满成功。

在分组讨论会上，6个小组认真审议了党委工作报告、纪委工作报告等文件，并且提出了各自的修改意见和建议。

会议上，主席团听取了各分组提出的关于两个工作报告的修改意见，拟定关于两个工作报告的决议（草案），讨论拟定了监票人、总监票人建议名单。

在下午举行的大会第二次全体会议上，党委和纪委工作报告紧扣从严治党各项要求，充分结合医院工作实际，获得全体党员的一致通过。

随后，党员们以无记名投票的方式，选举产生了医院第四届党委委员和新一届纪委委员。

大会以差额选举的方式，选举产生了医院第四届党委委员和纪委委员；以等额选举的方式，选举

2019年8月29日，我院第十二党支部举行主题党日活动，赴中共四大纪念馆、海派文化中心参观《固本强基筑堡垒——中国共产党早期支部建设图片史料展》和《担当·回归——爱国七君子图文实物展》。

期间，支部全体党员通过参观学习、聆听讲解，从党的奋斗发展史中更为深刻地认识到党支部在党的组织体系中的特殊地位，体会到革命先辈的信仰和精神。

大家纷纷表示，要传承红色基因，从党的建设经验教训中获得历史借鉴和现实启示，落实全面从严治党的新任务新要求，增强干事创业的坚定和自觉，扎实推进医院党支部建设的各项工作，凝聚起筑梦前行的蓬勃力量。（宣传处）

我院第十二党支部 开展主题党日活动



产生了医院党委书记、副书记和纪委书记。

新一届中共上海市中西医结合医院委员会委员名单（以姓氏笔画为序）为：于朝春、朱维青、刘剑新、江艳芬、张嗣博、周铭、胡智海、曹焯民、盛德俊，其中张嗣博同志为党委书记，周铭同志为党委副书记。

新一届中共上海市中西医结合医院纪律检查委员会委员名单（以姓氏笔画为序）为：张曙、茅利辉、周铭、翁人杰、曹颖，其中周铭同志为纪委书记。

大会圆满完成各项议程，在庄严的《国际歌》声中顺利闭幕。

（党办）

践行医者仁心 护佑百姓健康 ——我院举行庆祝2019年“中国医师节”系列活动

世间术业有几何，至精首善为医者。医师，一个平凡而辛劳的群体，为了人民的健康，怀着一颗敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆的赤诚之心，续写着生命的精彩篇章！

今年8月19日是第二个中国医师节，2019年中国医师节的主题是“弘扬崇高精神，聚力健康中国”。为了迎接中国医师节，弘扬卫生健康崇高精神，营造“尊医重卫，共享健康”的良好氛围，我院开展2019年“中国医师节”系列活动。

一

8月18日上午，我院在和平公园开展2019大型义诊活动。来自医院十余个临床科室的科主任医师参加了义诊，刘剑新副院长代表院党政领导出席活动。



义诊活动现场，闻讯赶来的周边群众纷纷在诊台前排起了长队，医生们专注、热情、耐心地接诊，为群众提供健康检查及健康咨询，发放健康宣传手册并为群众答疑解惑。义诊活动受到群众的广泛认可和好评。群众纷纷表示，医院专家们顶着酷暑为他们义诊，非常感动，医生的态度和蔼可亲，解答详细，让他们实实在在地受惠。

二

8月19日上午，医院党委书记张嗣博、院长谢春毅、党委副书记周铭、副院长邓亚新、刘剑新、胡智海、朱维青及相关部门负责人一行来到各临床科室，慰问一线医生，送上慰问信及慰问品。

慰问中，院党政领导与一线医师、职工亲切交谈，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赤诚之心、妙手回春之术为患者们的健康保驾护航，一如既往地做好医疗工作。

三

8月19日下午，虹口区副区长张雷、区卫生健康委书记朱浩、区卫健委主任张伟胜一行在我院院长谢春毅的陪同下来到我院向医师们致以节日祝贺和诚挚问候。

领导感谢医师们常年坚守在临床一线所付出的辛劳，同时向他们致以崇高敬意，并希望大家能继续坚守岗位，为推动医疗卫生事业发展、提高人民群众健康水平而奋斗！

（宣传处）



2019年虹口区糖尿病并发症筛查及培训工作中期讲评会议在我院举行

为进一步推进虹口区糖尿病预防与诊治服务体系建设，2019年虹口区糖尿病并发症筛查及培训工作中期讲评会议于8月16日下午在我院召开。

虹口区卫健委张建敏副主任、上海市中西医结合医院谢春毅院长及医务科、内分泌科、眼科负责人、区卫健委社区健康科、公共卫生科、区疾病预防控制中心和区卫生事务中心分管主任和业务科室科长，上海市第一人民医院外联办、教育处、内分泌科、眼科负责人、上海市第四人民医院眼科负责人以及全区各社区卫生服务中心主任、医务科长和社区科科长近50人参加。会议由区卫健委社区健康科科长汤显主持。

院长谢春毅首先祝贺在卫健委的领导下，糖尿病慢性并发症筛查工作已顺利开展了三年，并预祝圆满完成2019年的筛查及培训任务，再创佳绩。

上海市中西医结合医院内分

泌科、虹口区糖尿病规范诊治中心主任吴坚作了2019年虹口区糖尿病慢性并发症筛查工作中期汇报，并就存在的问题及进一步的工作计划进行了详细说明。

虹口区疾控中心副主任姚文作了2019虹口区糖尿病眼病及糖尿病高危人群筛查工作中期汇报。

上海市第一人民医院内分泌科主任、区糖尿病防治专家组组长彭永德作了2019年社区糖尿病诊疗及健康管理培训工作中期汇报，并就“虹口区社区糖尿病骨干医师导师制培养项目计划”作了讲解。

最后，区卫健委副主任张建敏讲话，指出2019年虹口区糖尿病及其并发症筛查项目是非常成功的，在全市处于领先地位，是由政府主导、专家指导、区级社区卫生服务中心积极参与的工作，2019年此项工作进展顺利，需要解决筛查中存在的一些问

题，保质保量地完成2019年的筛查及培训任务。根据2018.8市卫健委下发《关于组织开展上海市糖尿病预防及诊治服务体系建设的通知》及2019.7区卫健委下发《关于启动2019年度社区卫生服务中心糖尿病防治骨干医师导师制培养项目的通知》要求，进一步完善我区糖尿病预防及诊治服务体系，强化医防融合和分级诊疗体系，落实社区慢性病防治和健康管理长效机制，提高社区医护人员的糖尿病诊治能力，助力家庭医生“1+1+1”签约服务。

参会人员认为此次会议对于今后的糖尿病慢性并发症筛查及管理工作有着积极指导意义，同时也增进了虹口区各级医院、各社区卫生服务中心之间的联系，有利于进一步完善虹口区糖尿病预防和诊治服务体系建设，提升社区糖尿病随访管理质量。

（内分泌与代谢病科 吴坚）

走近“五运六气” “悦读经典”中医读书会第七期线下活动

“悦读经典”中医读书会是由上海中医药大学附属上海市中西医结合医院的中医爱好者们自发组织的线上读书活动。自2017年11月3日起，读书会已历近2年，共有成员147人，完成《黄帝内经·素问》前六十七篇阅读。线下交流是线上阅读的延伸，为继续增进读书会成员学术、情感交流，读书会于2019年8月23日在我院医学模拟中心举办了第七期线下活动。活动得到读书会成员及广大中医爱好者的积极响应，我院副院长舒勤、邓亚新，教学管理处处长郝立爽莅临本次活动。

活动有幸邀请到著名中医五运六气研究学者田合禄先生学术传承入室弟子许帅老师为大家作题为“《黄帝内经》五运六气与田合禄老中医的‘神志’传薪”的专题讲座。许老师从时空协同、天候-气候-人候-病候、中医运气体质分别展开详细论述，

结合临床真实案例，深入浅出地介绍了“运气”学说的梗概。

接着，我院脑病科的陆逸莹医师分享了其临床应用五运六气的诊治心得。用理论指导临床，再以临床印证理论——两位老师共同为大家演绎了一场理论结合实践的学术盛宴。虽不能尽知其事，却调动起听者进一步学习五运六气的浓厚兴致。

活动在热烈的掌声中圆满落幕。在各位读书爱好者的共同努力下，“悦读经典”中医读书会日臻成熟。我们将继续秉承着潜心修学的态度、学术开明的氛围、传承创新的愿景，为中医爱好者打造携手共进的平

（脑病科 林宇栋）

8月20日下午，我院与虹口区欧阳路街道社区卫生服务中心签约的虹口区名中医朱炯伟欧阳社区工作站正式揭牌成立。虹口区欧阳路街道社区卫生服务中心院长吴建平、副院长季晨、医教科负责人葛天慧、我院推拿科主任朱炯伟及欧阳社区中医科全体成员出席揭牌仪式。

吴建平院长介绍了欧阳路街道社区卫生服务中心的基本情况，并表示对我院朱炯伟主任在欧阳街道社区卫生服务中心开展道医正骨推拿等中医药适宜技术普及推广表示热烈欢迎与大力支持。

揭牌仪式后，吴建平院长、季晨副院长亲身体验道医推拿，感受手法治疗简便有效的特点，并热忱希望双方能够通过此次合作，共同推动中医药适宜技术在社区的广泛推广。

社区名中医工作站的落成，也有助于社区正骨人才的培养。朱炯伟主任在对患者进行治疗的同时开展推拿手法现场讲解教学，结合实际病例，更加鲜活生动地讲解常见疾病的诊疗思路及相应正骨推拿手法的应用。

欧阳社区卫生服务中心康复科黎炳杰医师从事康复临床工作10余年，现为中医正骨朱炯伟学术经验传承人，教学过程中，黎医生针对实际病例提出自己的问题，朱炯伟主任一一答疑解惑，教学相长。

朱炯伟名中医工作室揭牌仪式取得圆满成功，欧阳街道社区卫生服务中心与我院朱炯伟主任将携手为患者提供更优质的医疗服务，造福一方百姓。

（推拿科 严一成）



朱炯伟欧阳社区工作站揭牌成立 虹口区名中医

不得不说的“节后病”——急性胰腺炎

每逢节日过后，上海中医药大学附属上海市中西医结合医院脾胃病科接诊消化系统疾病患者呈增多态势，在此笔者提醒广大民众预防消化系统“节日病”应当饮食“有节有度”。

一、什么是急性胰腺炎？
急性胰腺炎指胰腺分泌的消化酶引起胰腺组织自身消化的化学性炎症。好发年龄为 20-50 岁。临床症状轻重不一，主要表现为腹痛、恶心、呕吐及血淀粉酶增高等。重者胰腺发生坏死或出血，可出现腹膜炎、多脏器衰竭等，病情凶险，死亡率高。极少数患者发病非常急骤，可能无明显症状或出现症状不久，即发生休克或死亡的重症急性胰腺炎，又称为猝死型或暴发性胰腺炎。
随着人们生活条件的改善及饮食结构的变化，高脂饮食及酒精摄入增加，易在饱食、大量脂肪餐和饮酒后发生急性胰腺炎，并且节日期间发病人数会明显增多。所以其被形象的称为“节日病”或“节后病”。

二、急性胰腺炎的病因是什么？
急性胰腺炎的病因很多，我国胆道疾病为常见病因，占 50%-80%。近年来，随着人们高脂、高糖的摄入，高脂血症所致急性胰腺炎的病例越来越多；西方国家则以大量饮酒引起者多见。

另外胰管梗阻、十二指肠乳头邻近部病变、手术与损伤、高钙血症与甲状旁腺机能亢进等均可诱发急性胰腺炎。

三、急性胰腺炎的临床表现有哪些？
1、腹痛：急性胰腺炎多为突然发病，表现为剧烈的上腹痛，并多向腰背部放射，病人自觉上腹及腰背部有“束带感”。
2、恶心、呕吐：发病之初即出现，其特点是呕吐后腹痛不缓解。
3、全身症状：可有发热，黄疸等。发热程度与病变严重程度多一致。值得提出的是，在急性重症胰腺炎时，可以出现急性呼吸窘迫综合征，这是一种十分危险的综合征。
4、腹部体征：一般情况下，多在上腹部有程度不同的压痛。严重患者常为全腹压痛、反跳痛和肌紧张。
四、患急性胰腺炎需要在哪些方面进行指导？
1、饮食指导：发病时患者应禁食。开始进食的

标志：腹痛基本消失，肛门有明显排气。饮食开始以少量流质为主，饮食量应由少到多，循序渐进；且宜清淡，切忌高脂食物。
2、活动与休息：病人应绝对卧床休息。卧床中采取适当体位——弯腰、屈膝侧卧位——可以适当减轻疼痛。
3、用药指导：急性胰腺炎病人应积极治疗胆囊炎、胆石症及胆道蛔虫等原发疾病。对于高脂血症患者应积极检测血脂，规范科学的使用降血脂药物。
五、日常如何避免急性胰腺炎的发生？
1、忌暴饮暴食，日常饮食宜清淡、易消化、应选择低脂、无刺激性的食物；
2、积极治疗高脂血症或胆囊疾病，如：胆囊结石或胆管结石及胆道蛔虫病等；
3、忌酗酒，大量饮酒会刺激胰腺分泌增多、引起胰管水肿导致梗阻，并对胰腺有直接的毒性作用；
4、胃及胆道相关手术后、经内镜逆行性胰胆管造影（ERCP）后应禁食，以减轻胰腺的负担；
5、锻炼身体，适当运动不仅能够减肥、降脂，同时可以增强体质，提高自身免疫力；
6、日常生活中应避免使用一些药物，如口服避孕药；另外长期应用雌激素和维生素 A、硫唑嘌呤等，均可诱发病；
7、保持心情舒畅。

（脾胃病科 葛冰景）

【医师档案】

葛冰景 脾胃病科高年资主治医师，毕业于蚌埠医学院，并于瑞金医院内镜中心进修学习，从事消化内科临床、科研与教学工作20余年。
擅长 对各种消化系统疾病的诊治和抢救，尤其对食管反流病、消化性溃疡、炎症性肠病、慢性肝病及肝硬化等疾病的中西医结合诊治有较深入的研究；并能熟练开展胃、肠镜的检查以及内镜下的治疗。
专科门诊：周四下午
胃镜：周二上午
肠镜：周二下午



巧治腱鞘囊肿

腱鞘囊肿，系指发生于肌腱或关节附近的囊性肿物，以手腕背侧、足背以及腘窝等处较为多见，祖国医学称为“筋结块”或“筋疔”。

目前该病的发病原因尚不明确。大部分学者认为本病系结缔组织胶样变性的结果，囊内含有胶性液体，常与关节腔或腱鞘沟通。可能与外伤、慢性劳损、骨关节炎、部分风湿免疫系统疾病、甚至是感染有关。一些需要长期重复关节活动的职业，如打字员、货物搬运或需要长时间操作电脑的行业容易诱发和加重此病。

一、临床表现
腱鞘囊肿可发生于任何年龄，多见于青年和中年，女性多于男性。囊肿生长缓慢，圆形，直径一般不超过 2 厘米。少数可自行消退，也可再长出。部分病例除局部肿物外，无自觉不适，有时有轻度压痛。多数病例有局部酸胀或不适，影响活动。临床上一般手指触诊即可明确诊断，必要时可以结合 B 超检查明确肿块的性质，X 线摄片判断周围骨关节有无改变。

二、治疗

【医师档案】

严一成 医师，医学硕士，毕业于上海中医药大学针灸推拿学专业。现为我院推拿科医师、中国针灸学会会员、美国CCAOM认证针灸师、国家高级保健按摩师。参与国自然课题1项，发表核心期刊论文2篇，作为编委参编论著2部。
擅长 运用腕踝针、推拿、刮痧、耳穴贴压等治疗颈椎病、腰突症、肩周炎、膝骨关节炎等推拿科常见病、多发病，对于失眠、小儿腹泻等内儿杂病的推拿治疗亦有一定心得。
门诊时间：周一至周五 全天



少数囊肿可自行消失，多数囊肿持续存在或有增大，须进行治疗。囊肿较小，又无症状，且不影响外观者，可不做处理。

1. 非手术疗法
早期的囊肿可以通过突然挤压或注射针筒抽除囊内液体的方法来治疗。然而这些治疗仍有一定局限，一方面，腱鞘囊肿保守疗法复发率较高，既造成了关节液的流失，囊壁又没有彻底破坏，关节液潴留的空间还在，渗液流入关节腔容易复发；另一方面，经过挤压或抽取等不彻底的治疗，囊壁受到刺激变得坚韧，为后续治疗带来诸多不便。
2. 手术治疗
而对于发生时间相对较长，囊壁增厚，甚至部分钙化，无法按破的囊肿，可手术切除腱鞘囊肿。术后应避免患病关节的剧烈活动，以防复发。
3. 道医特色治疗
腱鞘囊肿属于祖国医学“筋伤”范畴，而关节液属于“精”，具有滑利关节的作用。对于腱鞘囊肿的治疗，道医主张“吝”，尤其注重关节润滑液等精微物质的保护。临床上采用特定手法使囊壁绽裂，使得囊液流散关节周围，逐渐自行吸收，具有“柔复不伤正”的独特功效。这种方法可以直接造成囊壁破坏，隔断滑液潴留空间，具有类似手术的效果，且创伤较小，一次即愈，易于为患者接受，可以有效防止黏连组织再次形成，确保治疗效果。

三、预防
日常工作中手持鼠标时间过长，或是姿势不正确，容易导致腕关节滑膜腔的损伤，从而引发腱鞘囊肿。因此，需要长时间使用电脑和鼠标的办公室白领等好发人群，可以每隔 1-2 小时休息 5 分钟，进行适当的局部按摩。
注意腕部适当防护，在劳累后运用热水对患处进行冲洗，也可以做些温和的手部运动以缓解疼痛。旋转手腕是最简单的运动之一，可以使局部血流通畅。

（推拿科 严一成）

骨质疏松与用药问答（一）

“骨质疏松”四个字大家都耳熟能详，他是一种系统性骨病，常见于绝经后妇女和老年人，其特征是骨量下降和骨微细结构破坏，表现为骨质疏松性骨折危险大为增加，危害严重。那么骨质疏松如何预防、用药和治疗呢？今天临床药师来为大家解答这些疑惑。

1. 为什么会发生骨质疏松？
正常情况下，骨的新陈代谢是通过成骨细胞形成新骨，破骨细胞分解吸收旧骨来完成。人的一生中，骨的形成和吸收成动态平衡。
在儿童和青少年时期，骨形成大于骨吸收；在 30 岁左右，达到骨量的峰值；此后，随着年龄的增加，骨的吸收大于骨的形成，使骨密度越来越低，当骨密度低于一定标准时，就会发生骨质疏松。
骨质疏松在女性中较男性多见，发病年龄也较男性早，这是因为妇女绝经以后雌激素水平迅速下降，使骨量大量丢失，可能导致严重的骨折。
2. 如何判断是否有骨质疏松？
骨密度检测可以评价骨的质量，早期了解骨量的减少及骨质疏松诊断，为治疗提供依据。
世界卫生组织把骨密度检查作为骨质疏松诊断的金标准。测血钙只是作为一个辅助检查的方法。
3. 骨质疏松的危险因素？
不健康的生活方式：如体力活动少、过量饮酒、吸烟、饮过多含咖啡因的饮料、营养失衡、蛋白质摄入不足、钙和 / 或维生素 D 缺乏、高钠饮食等；
疾病因素：内分泌系统疾病、胃肠道疾病、血液系统疾病、风湿免疫性疾病、神经肌肉疾病等；
药物因素：糖皮质激素、抗癫痫药、肿瘤化疗药、质子泵抑制剂、甲状腺激素、噻唑烷二酮类胰岛素增敏剂、抗凝剂（肝素）、铝剂（抑酸剂）、他克莫司等。
4. 骨质疏松的预防？
远离烟酒，多晒太阳，均衡饮食，多喝牛奶。减少饮用咖啡、碳酸饮料，多做户外运动。



5. 哪些食物可以补钙？
奶类食品（牛奶、酸奶、奶酪）、豆制品（卤水豆腐、豆腐干等）、绿色蔬菜（小油菜、芥蓝、小白菜等）、坚果、芝麻酱、带骨小鱼、虾贝类等。
6. 每天应该补充多少钙？
我国营养学会建议成人每日钙摄入 800mg（元素钙）。如果饮食中奶类充足（300ml 以上），深绿色蔬菜摄入多（500g 以上），再配合其他日常饮食，基本能达到需求量，无需额外补钙。
对于绝经后妇女和老年人，每日钙摄入推荐量为 1000mg，目前的膳食营养调查显示我国老年人平均每日从饮食中获得的钙约 400mg，故平均每日应补充的元素钙量约 600mg。
需要注意的是，无论什么产品，都是以钙盐的形式补充钙的，比如碳酸钙、氨基酸钙。有些产品的包装说明上所标注的是化合物的总含量，非元素钙含量，因此需要进行剂量换算。
7. 每天应该补充多少维生素 D？
维生素 D 能够维持钙平衡及减少骨量丢失、预防骨质疏松症。成人推荐维生素 D 摄入量为 400 IU/ 日，老年人 600-800IU/ 日，治疗骨质疏松时，可以 800-1200IU/ 日。建议根据血清 25 羟维生素 D 浓度的检测结果进行调整，不可过量。

（临床药学 吴婉静）

【药师档案】

吴婉静 副主任药师，毕业于上海中医药大学中药系，2006 年开始从事临床药学工作，参与本院风湿病科临床用药工作 13 年。
擅长 重症肌无力、硬皮病、类风湿性关节炎的用药指导、中药合理用药、常见慢性病的用药重整。

