

我院第二党支部开展主题党日活动

11月19日，我院第二党支部开展“不忘初心，牢记使命”主题党日活动。该支部13名党员首先赴中国银行行史陈列馆（上海分馆）进行参观学习，通过学习了解我国近现代银行业发展史。

中国银行行史陈列馆（上海分馆）位于外滩中国银行大楼底层，该建筑是外滩万国建筑群中唯一一幢由中国人自主设计和建造的大楼，于1936年奠基，1937年建成。支部党员通过参观学习中国银行100年发展的风雨历程。该馆近千件展品重现了中国银行和民族金融发展的艰难曲折过程和建设社会主义时期及改革开放时期中国银行全力支持国家重点项目的辉煌成就。

参观结束后，支部党员集体乘坐公共交通前往中国银行瑞虹支行党建活动室为社区居民开展义诊活动和健康宣讲。针对咨询群众的病情病史、饮食起居、日常生活习惯给予了贴心的指导和建议，以实际行动诠释共产党员和医务工作者的职责追求。

让广大党员在志愿服务中，发挥自身特长、服务社会大众，展示我院强烈的社会责任感和良好的形象。
(第二党支部)



院团委组织青年团员学习黄文秀同志先进事迹

为深入学习贯彻习近平总书记关于黄文秀同志先进事迹的重要指示精神，院团委组织医院青年团员开展学习黄文秀先进事迹，引导激励基层青年团员要向先进学习，向榜样看齐，守初心，担使命，展现新时代新青年新担当新作为。

黄文秀同志生前是百色市委宣传部干部、乐业县新化镇百坭村第一书记。2016年硕士研究生毕业

后，黄文秀同志自愿回到百色革命老区工作，主动请缨到百坭村担任驻村第一书记。她自觉践行党的宗旨，始终把群众的安危冷暖装在心间，把双脚扎进乐业大山区的泥土围篱，带领群众发展多种产业，为村民脱贫致富倾注了全部心血和汗水。2019年6月16日晚，她忍痛告别重病卧床的父亲，心里想着受灾群众，连夜冒雨赶往乐业县所挂的扶贫村，在途中不幸遭遇突如其来的山洪，年仅30岁的她就这样把宝贵生命，永远定格在扶贫路上。。。

会上，黄文秀的事迹触动着每一位青年团员，大家都被黄文秀同志不忘初心、牢记使命的执着坚守和勇于担当的精神所感动。

他们纷纷表示，作为新时代的青年医务工作者，更加要自觉、主动、积极地向黄文秀同志学习，在今后的学习工作中，深入贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想，不断提升医疗服务技术，用美好青春去谱写新时代的青春之歌，为百姓的健康保驾护航。
(团委 吴仪茜)



2019年11月26日下午，上海中医药大学附属上海市中西医结合医院党委第九、第十党支部联合举办主题党日活动，邀请虹口区党委党史办主任王佩军作“虹口在中共建党初期重大历史事件及历史意义”主题授课，活动由院党委委员、第九党支部书记于朝春，第十党支部书记薛明共同主持，共30余名党员参加。

党委书记张嗣博活动开始前指出，在党的十九届四中全会刚刚召开之际，和“不忘初心、牢记使命”主题教育活动时期，重温虹口在中国共产党建党初期发生的历史事件既有历史意义也有现实意义。

王佩军主任从上海开埠五口通商到新文化运动；从第一盏电灯制造到现代工业崛起；从赴法留学到左翼作家联盟；从虹口被日军占领到接纳犹太人避难等重大历史事件等等，生动翔实讲解了多项历史事件，尤其就中共四大历史意义深入阐述，首次提出建立党支部、提出群众路线，使我党在之后几年迅速壮大。活动最后，王主任引用习近平总书记在上海工作时来虹口考察提出的“虹口是海派文化发源地、近代文化名人聚集地、中国进步文化的策源地”等名言结束了这次党课。

通过这次主题党日活动，使听课党员对虹口党史有了更加深入地了解，让大家深刻理解建党时的初心，时刻牢记为中华民族伟大复兴的使命。

我院第九、第十党支部联合开展主题党日活动



疗养身体 休憩心灵——职工疗休养游记

11月初，我参加了医院组织的疗休养，来到了向往已久的广州，虽然因为进博会封路的关系，赶往机场的途中大家不得不中途下车改乘地铁，但所幸还是有惊无险的到达了机场，现在回想起来，也不失为一桩趣事。就这样，我们的广州之旅正式拉开帷幕。

广州，又叫“羊城”，相传在周朝时，广州连年灾荒，田野荒芜农业失收。一天，南海的天空忽然出现五朵彩色云彩，上有五位仙人分别骑着不同毛色，口衔稻穗的仙羊，降临广州。仙人把稻穗赠给人们，并把五只仙羊化为石羊留在广州，这就是“羊城”的由来，也是我们这次的首个景点，越秀公园五羊雕塑的原型。看完五羊雕塑，我们沿路一直走，看到了广州的古城墙，大名鼎鼎的镇海楼，以及广州博物馆，可惜时间有限，否则真想进去一探究竟。离开了越秀公园，我们去吃了晚餐，第一天的行程就结束了，回了酒店好好休息，开始期待之后的行程。

第二天，我们来到了佛山的岭南天地，岭南天地位于佛山市禅城区祖庙东华里中心地段，是中国极少数典藏深厚历史底蕴的传统富人区，古建筑比较多，这里保存了中国其中一个最完整古建筑物群。



著名保护文物包括简氏别墅、嫁娶屋、孔庙等20多处文物建筑及街道。是一个集文化、旅游、居住、商业为一体的综合街区。走进岭南天地，仿佛走进了上海的新天地，既有时代感又充斥着现代感，一路上看到是各种小吃店，店里三三两两坐着一些游客，正在吃美食。佛山的美食如猪脚姜、皇后双皮奶、鲜虾云吞面等。此外还有各种特色小吃，如盲公饼、九层糕、煎堆等，佛山是美食之乡的说法，看来真是名不虚传。这种时候，特别希望自己有两个胃，可以装下所有的美食。

第三天，我们去参观了黄埔军校，首先映入眼帘的是陆军军官学校的牌匾高挂在欧陆式的白色大门上，虽并不华丽，但却简单中透着庄严。驻足军校门口，“革命尚未成功，同志仍需努力”的对联映入眼帘，让我们肃然起敬。静立门口的士兵亭，更是有种庄严之情在大家心中油然而生。来到黄埔军校，不仅能领略军校的风采和建筑艺术，更重要的是，可以了解其辉煌的历史，感受浓厚的英雄气息。沿着院落正中的红砖小路缓步前行，左右两边的展厅会依次讲述着黄埔军校的史迹、黄埔群英的故事，描绘着黄埔军人的飒爽英姿和铮铮傲骨。当参观展览厅和官兵宿舍时，我们都感触良多。展览厅所展出的，主要是图片和革命前辈留下的物品，包括手稿、衣物等。看着前辈们艰苦的生活条件，我们非常真切地感受到了革命烈士在物质非常缺乏的情况下，仍能坚持把革命进行到底的精神和信念。图片记载了真实的历史，物品留下了不朽的精神，点点滴滴都撼动着后来人的灵魂，就是那些军人心中怀揣同一个信念，抛头颅，洒热血，正是因为有这样的精神，才能为人民的解放事业立下赫赫战功。官兵们的宿舍，整齐有序，让我们真正领略到了军人的优良作风。想到军校门内的对联：“文能武能文能武，武可文可武可文”，让我们感受到了黄埔军校的官兵的好学与文韬武略。

当然，除了参观广州的文化景点，广州的美食

自然是不能放过的，广州的美食种类非常非常多，老广人爱的老字号多到3天3夜也吃不过来，饭店大多供应粤菜，具有独特的南国风味，粤菜在烹调上以炒、爆为主，兼有烩、煎、烤，讲究清而不淡，鲜而不俗，嫩而不生，油而不腻。我们的首选肯定是广州的早茶，一大清早，我们便赶去了老字号的广州酒家，感受一下广州的早茶文化，每一道点心都精致美味，特别是粥，不同于上海，广州熬的粥更加软糯顺滑，清晨喝下这么可口的粥，一天的精气神都有了。除了早茶，广州还有一道特色美食，那就是广州的鱼生，相传最早的日本生鱼片，便是由广州传过去的，所以既然来了，广州，必然要尝一下当地的鱼生，果然不失所望，广州的鱼生是由当地的鲩鱼所制而成，据说当地刀工了得的师傅，一刀就能剔除鱼骨，再配上调料，入口极富弹性却又毫无鱼的腥味，满嘴都是鱼肉自身的甜味和新鲜感，非常好吃，所以，之后去广州的小伙伴们，一定记得要尝试一下哦。

很快，5天的广州之旅便结束了，难得能有这样的机会和大家一起进行这么一场慢节奏的旅程，一边逛，一边吃，感受着广州的烟火气，才刚结束突然又开始期待下一次的旅行了。

(病案科 张晶)

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226期 2019年11月30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。

“长三角脉管病专病联盟”筹备会在我院召开

为落实国家医改政策，推动长三角卫生健康高质量发展，积极参与虹口区中西医结合示范区的建设，打造全国一流的脉管病诊疗中心，上海中医药大学附属上海市中西医结合医院脉管病科在上海市中医药管理局和虹口区卫健委的指导下积极牵头筹划建立“长三角脉管病专病联盟”。

大会开幕式由我院脉管病科曹焯民主任主持。我院谢春毅院长致欢迎辞并介绍医院情况及“长三角脉管病专病联盟”建设背景。

在大会讨论环节中，曹焯民主任详细介绍了“长三角脉管病专病联盟”建设方案、组建联盟理事会及筹备秘书处等事项；李骥副主任宣读了《长三角脉管病专病联盟章程（草案）》及《长三角脉管病专



病联盟备忘录（草案）》。为如何实现联盟内疾病诊断标准、治疗方案、质量控制、数据归集和疗效分析“五个统一”；赵诚副主任解读了“长三角脉管病专病联盟”优势病种诊疗建设方案及科研协作方案。

参会领导及专家就以上内容进行积极讨论、交流，大家踊跃发言，提出建设性意见，对“长三角脉管病专病联盟”相关内容达成共识。

会议最后，上海市虹口区政协副主席、卫健委徐爱娣副主任讲话，她指出“长三角脉管病专病联盟”建设一定要借势发展，以专病建设为抓手，确立优先发展病种，建立发展路径，形成完善的管理机制、保障机制，最终在人才培养、学科建设等方面取得成效。

（脉管病科）

我院召开2019上海市中西医结合学会胶质瘤专题会议

11月29日下午，2019上海市中西医结合学会胶质瘤专题会议在上海市中西医结合医院医学模拟教学中心召开。本次学术活动由上海市中西医结合医院与上海市中西医结合学会神经外科专业委员会共同主办。

我院谢春毅院长在致辞中表示，上海市中西医结合医院神经外科在中西结合的道路上不断学习、不断探索，他希望通过今天的学术会议凝聚更多共识，取得更多成果，在中西结合脑神经胶质瘤治疗领域与各医院加深合作。

我院神经外科主任于朝春教授在会上对胶质瘤、神经鞘瘤、脑膜瘤、垂体瘤等颅内肿瘤中的“四大金刚”作了详细介绍：垂体瘤是内分泌肿瘤，主要引起内分泌的障碍；脑膜瘤主要引起占位效应，如头痛；神经鞘瘤主要长在神经上，如果长在听神经上引起面部麻木，长在听神经上影响听力。但

胶质瘤不一样，它长在脑组织内，对脑的损害很严重，主要引起神经功能的障碍，如肢体活动障碍、语言障碍、认知功能障碍等。因此，胶质瘤是“四大金刚”中恶性程度最高，对生命健康影响最重要的肿瘤。

随后，来自上海华山医院、东方医院、同济医院、龙华医院、曙光医院、岳阳医院和中西医结合医院的专家学者们对胶质瘤中西结合的治疗展开了深入的讨论，反映了胶质瘤治疗的难点和热点问题及相关领域的现状和发展趋势。

上海市中西医结合学会秘书长张友根对本次专题会议表示认可：“胶质瘤是非常难治的疾病，今天各位专家的演讲非常精彩，大家听得懂、听得清晰，而且很明白，令人收获颇丰”。

（神经外科）

创新主题教育形式，落实主题教育效果 院党委举办“不忘初心、牢记使命”微视频创作比赛

根据中央、市委和区委关于开展“不忘初心、牢记使命”主题教育的相关部署安排，按照医院党委《关于开展“不忘初心、牢记使命”主题教育的实施方案》，为积极营造开展主题教育的良好氛围，探索加强主题宣传工作的新举措，开展“主题教育进行时”微视频创作大赛。

“主题教育进行时”微视频创作大赛历时两个

多月，医院14个党支部根据各自开展主题教育的实际情况、特色做法、身边典型和党员真实体会，策划制定视频拍摄的脚本方案，然后根据脚本方案，收集支部开展主题教育过程中的各类素材，进行微视频作品制作。11月13日下午，党委在行政楼5楼党建服务中心举办微视频现场评比，当场评选出大赛的一二三等。

经过激烈角逐，第二、第八、第十一党支部获得三等奖；第三、第十二党支部获得二等奖；第七党支部获得一等奖。接下来，院内的媒体宣传平台对本次大赛的获奖作品进行轮流展播。此次微视频创作大赛以“初心”和“使命”为主题主线，结合推进“两学一做”学习教育常态化制度化，依托“三会一课”、主题党日等组织全体党员开展学习教育，以微视频的载体形式展现支部党员学习教育，开展主题党日活动的场景。通过此次大赛，大力弘扬了时代精神，聚焦基层党支部、党员，鼓舞了干劲，凝聚了力量，充分展示了医院党建工作典型成果和全体党员创新争优的精神风貌。

（党办）



“上海市五四红旗团组织”争创通过“以评促建”的工作机制，使各团组织能够更好地适应新形势，从而不断增强团组织的吸引力、凝聚力和战斗力。

11月29日下午，2019年度上海市五四红旗团委争创第九组第三次互访活动在院顺利开展。院党委书记张嗣博，党办主任、团委书记盛德俊，宣传处处长李升以及来自各争创单位的青年代表们共同参与此次活动。

张嗣博书记代表院党政领导向青年代表们的到来表示热烈的欢迎，他希望各争创单位可以不断深化交流、资源共享、优势互补、共同发展，激发出团组织的活力和生命力。

在团委书记吴仪苗介绍完医院整体情况后，青年代表们参观了脉研所，对医院国家级重点专科脉管病科的历史成果、发展现状和创新举措有了初步的了解。随后，胡智海副院长作为市非遗项目“盛氏六脉诊疗”的传承人为青年代表们作了健康科普和中医体验，不仅增强了大家的健康保健知识还能体会到中医文化的博大精深。“2019年度上海市五四红旗团组织”第九组争创单位的互学互访活动已经进行到第三次，这个活动切实加强了不同系统，不同领域，不同行业之间共青团工作的交流，为各单位团组织扩大视野、交流提升、共建共享搭建了平台。

（团委）

2019年度上海市五四红旗团委
争创单位来我院互访互学



我院举行第九届“膏方节”大型义诊活动

伴随着中医药文化的广泛传播和市民对健康要求的提高，“膏方养生”成为了冬季进补的主题，也成为倡导健康生活的新风尚。11月2日上午，我院在鲁迅公园举办了“第九届膏方节”大型义诊活动，活动邀请了我院20余位经验丰富、医术精湛的临床专家亲临现场，为往来的市民提供义诊。吸引了数百名市民前来参加。

上午8:30，膏方节义诊活动正式在鲁迅公园拉开序幕，专家们为前来咨询的市民提供中医辨证、望闻问切、健康咨询等医疗服务，针对每位市民的



自身情况进行了答疑解惑，将健康理念传达到每位到场咨询的市民。现场也有我院中药房主管药师现场为市民介绍膏方的制作以及各类中药材的作用，并且安排了两位护理人员为现场的市民进行免费的测量血压。

此次膏方节义诊活动，旨在推广中医药文化知识、搭建了解膏方养生平台，同时为广大市民答疑解惑，提供冬季养生及膏方正确服用的专业健康咨询及诊疗服务，得到了市民们的一致欢迎。

(门办)



科普送到家，健康你我他 ——我院进社区举办联合国糖尿病日主题活动

为了让广大糖友们了解更多的糖尿病防治知识，把健康带回家，上海中医药大学附属上海市中西医结合医院和虹口区北外滩街道社区卫生服务中心联合举办了11月6日-7日的“2019年联合国糖尿病日宣教活动”。

本次活动由专家义诊、健康大讲堂、糖尿病膳食演示三部分组成，切实贯彻了“一切为了糖尿病患者”的医疗宗旨，紧扣“家庭与糖尿病”的宣传主题。本次活动得到了上海市中西医结合医院及虹口区北外滩街道社区卫生服务中心的领导、院办、门办、医务科、护理部、营养科等相关科室的大力支持。

11月6日上午8:30，在虹口区北外滩街道社区卫生服务中心1楼门诊大厅进行的专家咨询义诊现场共发放了健康宣传资料百余册，我院内分泌代谢科吴坚主任、谢心副主任、邵筱宏主治医师和北外滩街道社区卫生服务中心姚裕忠副主任、宋儒主治医师、陈佳颖糖尿病专病主管护师不仅普及了糖尿病及其并发症筛查和防治的相关知识，而且耐心回答了前来咨询的近160位市民的相关问题。现场免费测量血糖及血压。

11月7日下午14:00，在虹口区北外滩街道社区卫生服务中心5楼会议室举办的健康大讲堂活动，由内分泌代谢科吴坚主任及刘继博医师以讲座的

形式向到场的近70位糖尿病患者精彩讲述了“糖尿病慢性并发症、伴发症的中西医结合诊治”和“糖尿病患者的冬季养生”的相关知识；接着由营养科蔡炯主任及其团队现场演示了糖尿病养生食疗方的科学烹饪，并分发给现场参会者的海米豆腐及芹菜鸡丁科学配方、味美醇厚；最后还进行了糖尿病相关知识答疑及抽奖活动，并向每一位糖友及其家属赠送了糖尿病相关科普资料。寓教于乐的科普宣教形式深受广大糖尿病患者喜爱，同时虹口有线电台也做了现场采访及报道。

(内分泌科)



检验科举办 “2019实验室质量月”品管圈活动

2019年11月25日15:00时，在上海市中西医结合医院党建服务站举行了“2019实验室质量月”品管圈活动评比大赛。比赛邀请刘剑新副院长、医学影像科舒政主任、护理部蔡敏主任、周红蔚副主任、高瑶娟副主任、高璐璐副主任、医务处姚琼副处长担任评委。

检验科陆群主任向莅临的评委嘉宾表示欢迎和感谢，并介绍了此次品管圈活动的初衷和意义。



刘剑新副院长在讲话中强调了质量对所有临床科室的意义，充分肯定了检验科在质量管理方面的努力和成绩，希望检验科继续努力运用新理念、新方法，不断挖掘创新能力，持续为临床医患提供便捷的检验服务。

选手们代表各自品管圈进行成果汇报

蔡敏主任对检验科开展品管圈活动表示赞赏，并在技术操作方面提出了中肯的建议，诚挚邀请检验科今后和护理部一起开展品管圈活动。

舒政主任讲话中认为检验科质量管理团队的潜力留给他深刻印象，开展品管圈活动可以很好的带动科室整体参与质量管理，希望检验科不断提升学习能力，祝愿检验科的未来更加美好！

本次品管圈活动是一次崭新的尝试，检验科的一线工作人员不再将自己定位为自上而下制度的执行者，而是现场问题的发现者、分析和解决问题的管理者，实现了从“要我做”到“我要做”的转型。通过品管圈活动将管理渗透到了每一个专业、每一个流程、每一个细小的环节，将一线工作人员的智慧上升为标准与规范，将持续改进的理念进一步升华！

(检验科)

危急时刻彰显本色 医务女侠勇救孕妇

2019年10月11日，正值上班早高峰时间，我院医务处质控办秘书张旋同志在途经镇坪路7号线换乘4号线时，遇到了令人紧张的一幕。

张旋同志刚出地铁门，突然听到人群中有人大喊：“有人晕倒了，快叫工作人员！”她机敏地循声往回看了一眼，只见一名孕妇，大约怀孕8个月，躺在屏蔽门边。

然而地铁工作人员还没有到场，周围的行人都不敢上前询问和帮助，她马上下意识到：自己是医生，不能见死不救！职业天性促使她飞快地跑到孕妇身边，只见孕妇表情痛苦，呼吸急促，嘴唇发紫，双手抱住肚子。而此刻身边很多路过的人，只顾拍照，却没有一个人上前帮助。

张旋立马将自己手里的包扔在地上，蹲下来安抚孕妇：“我是医生，你不要怕！”她首先将孕妇躺平，双手测了下脉搏，心率略快，大约100次/分，腹部有明显胎动，又检查了地上，发现没有血迹。便让孕妇放松，深呼吸。此时该孕妇脸上苍白，已无力回答问题，于是张旋对她说：“你不用说话，我问的话，你听得到，就点头”……经过询问和简单交流，得知孕妇早晨吃过早饭，但是在车厢内人多拥挤，车内缺氧，导致胸闷头晕，所以车门一开就体力不支，摔倒在地。此时地铁工作人员刚刚到场，张旋叮嘱工作人员，一位留在屏蔽门口，维持秩序，防止后面人流涌出，出现踩踏事故，另一名工作人员去取轮椅和毛毯。

短短2分钟后，大家一起将孕妇抱上轮椅，张旋一路护送到地铁医务室，帮助孕妇平躺、保暖和氧气袋吸氧。约5分钟后，孕妇症状明显缓解，脸上红润渐渐恢复，转危为安。

张旋松了口气，嘱咐地铁工作人员联系孕妇家属打电话，自己悄然离开赶去医院上班了。

2019年11月18日下午15:00时，在上海市中西医结合医院党建服务站举行了“2019实验室质量月演讲比赛”决赛。本次比赛由党委张嗣博书记、周铭副书记、工会储福根主席、药剂科赖迎春老师、检验科陆群主任、赵延荣副主任担任评委。

此次比赛以自动化水平日益提高的今天检验人如何体现自身价值为主题。选手们结合自身经历，阐述检验人与检验仪器的关系，并对在仪器丛林的实验室内如何保证检验质量的持续改进，抒发了自己的理解和感悟。

检验科陆群主任对评委嘉宾的莅临表示欢迎与感谢，同时介绍了实验室质量月和演讲比赛。

参赛的10位选手均是经过初赛选拔的精兵强将，每位选手或激情昂扬、或引经据典、或幽默风趣、或妙语连珠，演绎了自己对主题的理解，他们语言规范，表达流畅、精神饱满，表情自然。声情并茂的演讲感染着每一位检验同仁，博得了台下评委和观众的阵阵掌声，展现了中西医检验人的精神风貌。

张书记肯定了本次演讲比赛选手们的表现，并指出检验工作对于临床诊疗的作用，检验科要不断努力，获得更多同行的认可，有才能、肯努力的检验人才能立于不败之地，祝愿检验科为医院的发展作出更大的贡献！

(检验科)

检验科“2019实验室质量月” 演讲比赛决赛顺利举办



良性位置性眩晕

你是否有这样的经历，突然的回眸有了一种头晕目眩的感觉，这可能是得了一种叫良性位置性眩晕的疾病。这是一种较为常见的眩晕疾病，只要以头部迅速运动至某一特定位置时出现眩晕及眼震为主要症状，也叫做变位性眩晕。

主要病因可能是耳石症或者是继发于其他疾病。所谓耳石并不是我们平时看到的那种普通石头哦，而是在内耳的前庭感受器中感受重心变化的碳酸钙盐结晶，由于形状像石头，所以叫耳石。所谓眼震是指不自主的、有节律的眼球摆动，眩晕和眼震往往是一起发生的，因此有时可以通过眼震来判断眩晕的情况。

也许你会问，既然是头部运动到某个特定位置才会出现眩晕，那岂不是离开这个位置就可以马上缓解了？理论上是如此，但眩晕发作起来往往很强烈，所以会自己感觉发作很久，哪怕是眩晕停止发作后还会有头重脚轻、漂浮感、不稳感、头部运动不适等后续的感觉。

如何诊断良性位置性眩晕呢？

那就要借助于变位性眼震试验了，以往都是通过传统的手法进行检查，如果有明显的眼动异常我们可以通过肉眼看到，但如果只是微小的异常，很可能眼动异常不明显，需借助专业的设备才能观测到，我们现在可以借助眼震电图仪对眩晕进行检查，帮助诊断，甚至可以协助眩晕的治疗。何为眼震电图仪呢？简单来说就是观察眼球震动的情况的仪器。由于眼震电图仪的存在，眩晕的诊断和治疗较之前单纯用手法诊断治疗时，准确率更高、预后也更好。我科的前庭测试仪，所带有的眼罩内有内置

的感应器测量头部运动及眼动情况，并对参数进行分析。

如果发现是耳石症，可通过手法进行耳石复位，但复位有时并不是一蹴而就哦，可能需要几次或者好几次的治疗，才可能达到理想的效果。

视频甩头试验

另外介绍一种诊断治疗手段叫视频甩头试验又称视频脉冲摆头试验，主要是通过高频、快速甩头动作，分别在三个平面上测试双侧前、外、后半规管，根据其动眼和头动的匹配程度，评估前庭眼反射（VOR）系统的功能状态。测试的时候，是将患者的头部被动的分别在三个平面小幅、快速和快加速度转动，测试过程要求患者不要预估头部转动的方向，并始终眼睛注视一个点。甩头试验可以独立的评估六个半规管的功能；可以鉴别脑卒中和周围前庭损伤；可以对梅尼埃病的治疗进行监测；可以替代旋转椅试验，诊断双重前庭功能损伤；可以对儿童、极重度听力损失患者等等不能耐受冷热试验的病人，检测其半规管功能；还可以检测中耳功能障碍病人的外周前庭功能。

当然也不是所有人都适合做甩头试验的，如果是眩晕的急性发作期、颅内压增高、脑血管意外急性期、严重的心血管系统疾病、严重中枢神经系统病变、以及精神病患者、智力障碍患者，是无法进行这个检查的。如果已经符合检查要求的患者需停止服用对测试结果有影响的药物；在检查前48小时内禁止饮酒、禁止眼部化妆、检查前两小时禁食；同时最好能穿舒适的服装来进行检查。

（耳鼻喉科）

【耳鼻喉科介绍】

我院耳鼻喉科有着80多年历史。年门诊量约2万人次，病房年住院人次约450人次，年手术量约400人次。拥有先进完备的专科检查设备和手术器械。

引进丹麦Interacoustics的听力设备声导抗、纯音听阈测试、耳声发射；还有前庭检查室，拥有先进的丹麦前庭检测设备。可以辨别中枢性眩晕和周围性眩晕，鉴别耳石症。

耳鼻喉科手术室拥有美国Stryker内镜系统、德国Zeiss显微镜、德国Leonardo激光、美敦力耳鼻喉科综合动力系统、低温等离子刀等先进设备。我科1994年起开展鼻内窥镜手术，累积治疗各种鼻窦鼻腔疾病的大量经验。目前针对慢性鼻窦炎、鼻息肉、鼻中隔偏曲、下鼻甲肥大均采用内镜微创手术，手术效果得到病人的普遍肯定。



糖尿病伤心伤脑伤足，还伤肾！

中国已经成为迅速崛起的“糖尿病大国”，18岁以上患病人数约1.14亿人（11.6%）。糖尿病不可怕，真正可怕的是糖尿病的并发症。很多人由于糖尿病引起心脑血管病变就诊，或者出现糖尿病足坏疽就诊，殊不知，糖尿病还严重伤肾！糖尿病肾病是糖尿病最常见、最棘手的并发症之一，也是尿毒症透析的主要原因之一。

糖尿病肾病，严重吗？

不管是1型还是2型糖尿病，都可能发生糖尿病肾病，糖尿病肾病是糖尿病最常见且十分严重的并发症之一，在我国糖尿病中的发病率约为34.7%，就是“1/3的糖尿病人肾坏了”！糖尿病肾病晚期可出现严重的肾衰竭，糖尿病肾病进展至终末期肾病的速度要比其他肾小球疾病约快13倍，5年肾脏生存率仅为61%。而且由于其存在复杂的代谢紊乱，并发病多，一旦发展到终末期肾脏病，往往比其他肾脏疾病的治疗更加棘手，是糖尿病患者主要死亡原因之一。

糖尿病肾病为什么要早筛查？怎么查？

糖尿病肾病在早期没有任何表现，起病隐匿。1型糖尿病病人发生糖尿病肾病多在起病10~15年左右，而5%的2型糖尿病患者在诊断糖尿病的同时就已存在糖尿病肾损害。病人一般通过三种途径发现糖尿病肾病：一种是常规体检，尿常规中发现蛋白尿。第二种是糖尿病去医院就诊时，仔细的内分泌医生查尿发现的。第三种就是病人出现症状了，如泡沫尿明显、下肢浮肿、倦怠乏力、胸闷气促、恶心纳差等到肾内科来看病，但这种情况往往已经很晚了，一般都是糖尿病肾病四期或五期了。所以做好糖尿病肾病的筛查，早发现、早诊断、早治疗对延缓糖尿病肾病进展具有重要意义。

1型糖尿病患者，过去建议确诊5年后进行筛查，但部分患者5年内即有很多发生微量白蛋白尿，

所以现在建议1型糖尿病患者尤其是代谢控制不佳以及肥胖的患者，应该在诊断出糖尿病后1年进行筛查ACR，即尿微量白蛋白/尿肌酐比值。2型糖尿病患者确诊后即需进行糖尿病肾病筛查ACR。不管是1型还是2型糖尿病患者，无论其ACR多少，至少每年应检测血清肌酐一次，并估算肾小球滤过率（eGFR）。

糖尿病肾病通常是根据ACR升高和（或）eGFR下降、同时排除其他慢性肾脏疾病而作出的临床诊断，若合并糖尿病视网膜病变则有助于糖尿病肾病的诊断。肾穿刺病理检查是诊断DKD的金标准，当糖尿病合并慢性肾脏疾病时，需进一步明确其病因，应及时行肾活检以明确诊断。

早期糖尿病肾病临床表现不明显，检查出微量白蛋白尿是糖尿病肾病最典型的症状，也是疾病早期唯一的表现。随着肾脏受损的加重，就会出现相应的肾病症状，最先出现的往往就是水肿，还可以伴有血压升高、腰酸腿软、倦怠乏力、头晕耳鸣等症状；当24小时尿蛋白超过3.5g时，水肿明显，表现为肾病综合征大量蛋白尿，低蛋白血症，高度水肿，甚则胸水，腹水；到了肾功能不全，可出现贫血、纳差甚至恶心呕吐，手足搐搦；合并心衰可出现胸闷憋气，甚则喘憋不能平卧。另外糖尿病肾病患者可伴有糖尿病足病、糖尿病视网膜病变、糖尿病周围神经病变等临床表现。

糖尿病肾病如何防治？

糖尿病肾病一旦形成，治疗是比较困难的，所以面对糖尿病肾病，我们的重点一直是预防。首先需要严格控制高血糖，控制血糖是防治糖尿病发生发展的关键；其次需要良好地控制血压、积极调节血脂、减轻体重、戒烟限酒、运动锻炼等；另外及时肾脏专科诊治，充分了解糖尿病肾病、避免使用肾毒性的药食物，中西医结合改善肾脏微循环，延缓肾病发展。

糖尿病肾病的治疗依不同病期而异。国际上将糖尿病肾病分为5期，第Ⅰ期为肾小球高滤过期，第Ⅱ期为正常白蛋白尿期，第Ⅲ期是微量白蛋白尿期，第Ⅳ期为临床蛋白尿期，第Ⅴ期为终末肾衰竭。

前三期尚处于糖尿病肾病早期，此时疾病是可逆的，因此需要积极防治，调整饮食、加强运动、控制血糖血压血脂、中药益气养阴通络泄浊等辨证治疗，中西医结合，减轻肾脏高灌注高滤过。

当进入临床糖尿病肾病（大量白蛋白尿）后，除了控糖降压降脂等，还需要中药温肾健脾、益气活血、利尿消肿，减少蛋白尿及水肿的情况，减轻大量蛋白尿对肾脏的进一步损伤。

晚期糖尿病肾病肾功能不全，就需要慢性肾衰一体化治疗，控制贫血、心衰、酸碱失衡电解质紊乱等并发症，结合中药益气温阳，化瘀散结，通腑泻浊等，延缓肾功能进展。

因为糖尿病肾病的治疗是公认的难题，中医中

药在治疗糖尿病肾病上凸显优势，我们认为，糖尿病肾病基本病机为本虚标实，本虚为气阴两虚，涉及肝、脾、肾及诸脏亏虚；标实多为血瘀、痰凝、湿阻、水停、浊毒等。病机演变一般按照气虚或阴虚——气阴两虚——阴阳两虚规律动态发展。等到终末期肾病，阴阳两虚明显、心衰贫血等严重并发症再来寻求中医治疗，此时中医西医都束手无策，只能进行肾脏替代治疗，比如血液透析、腹膜透析、肾脏移植，因此糖尿病肾病治疗的时机十分重要！

糖尿病肾病如何饮食调护？

糖尿病肾病的饮食首先应控制血糖，保证基本营养的基础上限制碳水化合物、脂肪和蛋白，尽量避免饮食造成血糖的明显波动，采取糖尿病低盐低脂优质低蛋白饮食。蛋白质来源按优劣排序：动物蛋白质>植物蛋白质>蔬菜水果。糖尿病肾病患者应优先选择动物来源的蛋白质，避免选择植物蛋白质，以免加重肾脏的代谢负担。蛋白质不能多吃，但也不能不吃，可以适量食用鸡蛋、牛奶等优质蛋白食物。比如对于一个体重为60公斤的糖尿病肾病患者，每天的荤菜大概为一个鸡蛋，一杯250毫升的牛奶，另外有二到三两的动物性的肉类。在选择碳水化合物类主食的时候，要注意少吃富含植物蛋白的米、面类食物，尽量选择含植物蛋白较少的淀粉类食物，如麦淀粉、玉米淀粉、红薯淀粉和土豆淀粉等。

糖尿病肾病患者只要出现显性蛋白尿，蛋白质摄入量推荐为每天0.8克/公斤体重；而一旦出现血肌酐升高、肾功能下降，蛋白质摄入量即降为每天0.6克/公斤体重，现在已不建议患者极低蛋白饮食。对于已开始透析的患者，蛋白质、维生素等营养物质从透析中丢失，蛋白质摄入应增加至每天1.2~1.3克/公斤体重。具体的饮食指导可至肾脏科详细询问，应根据每个病人的具体情况“量体裁衣”量身定做！

以下推荐两个糖尿病肾病食疗方：

1、陈皮鸭汤

配料：瘦鸭半只，冬瓜1200克，芡实50克，陈皮10克。

制作：冬瓜连皮切大块。鸭用凉水焯过。把适量水煮滚，放入冬瓜、鸭、陈皮、芡实，煲滚，以慢火煲3小时，少盐调味。

功效：益肾健脾、利湿消肿、降糖开胃。适用于糖尿病性肾病浮肿纳差的患者。

2、玉米须粥

配料：新鲜玉米须100克，小米50克。

制作：先将玉米须洗净，加水适量，煎汁去渣，加入小米煮粥，少盐调味。

功效：利尿消肿，祛湿降压，降糖降脂，适用于糖尿病肾病蛋白尿伴高血压高血脂的患者。

（肾病科主任 林钊）

【专家档案】

林钊 博士、副主任医师、硕士生导师、上海市住院医师规范化培训结业综合考核考官。

“丁氏内科流派徐嵩年学术思想”传承人，对中西医及中医治疗慢性肾脏病经验丰富。

擅长 蛋白尿、血尿、各种肾炎、肾病综合征、肾功能不全、糖尿病肾病、痛风性肾病、高血压肾病、尿路感染等的诊治。善于分期辨病辨证结合、个体化治疗糖尿病肾病，并应用中医外治配合中药内服对糖尿病肾病取得良效。

专家门诊（兼膏方门诊）：

周二上午、周四下午、周五上午

特需门诊：周三上午

