

我院召开“不忘初心、牢记使命”主题教育总结大会

1月15日，上海市中西医结合医院召开“不忘初心、牢记使命”主题教育总结大会。医院党委副书记、纪委书记周铭主持会议。

医院党委书记张嗣博在会上强调，领导干部和全体党员要深入学习贯彻习近平总书记“不忘初心、牢记使命”主题教育总结大会上的重要讲话精神，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，团结带领全院职工勇于战胜医院发展道路上的各种艰难险阻，推进落实“健康中国”“健康上海”“健康虹口”建设。

区委“不忘初心、牢记使命”主题教育第六指导组组长徐伟年出席会议并讲话。医院党政领导干部刘剑新、朱维青、胡智海及医院中层管理干部，党支部书记、委员，党员代表等参加会议。

张嗣博书记指出，医院党委、各党支部和全体党员要以这次主题教育为新的起点，尽锐出战，善作善成，持续推动党组织和党员不忘初心、牢记使命，不断加强公立医院党的建设。

一要固化主题教育好做法，形成长效机制巩固成果。

建立完善党组织强化政治理论学习的相关制度，修订完善党委中心组学习制度，进一步规范党员干部政治理论学习，强化学习的系统性、全面性、有效性，做到全覆盖；建立党委集中学习制度，推



进党委定期集中学习制度化，明确学习频度、学习形式、学习主题等具体要求。

二要转化主题教育好做法，作为调查研究问题导向。

调查研究是党在长期奋斗历程中形成的优良传统，是谋事之基、成事之道。调查研究既是开展主题教育的重要内容，也是解决发展关键问题的重要方法。要坚持以问题为导向，深入开展调查研究工作，扎实推进医院健康稳步发展。

三要深化主题教育好做法，强化政治意识知行

合一。

要把学习贯彻党的创新理论作为思想武装的重中之重，并将之与学习马克思主义基本原理贯通起来，与学习党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史结合起来，与新时代我们进行伟大斗争、建设伟大工程、推进伟大事业、实现伟大梦想的丰富实践联系起来，在学懂弄通做实上下功夫，在解放思想中统一思想，在深化认识中提高认识，切实增强贯彻落实的思想自觉和行动自觉。

徐伟年组长充分肯定了医院在“不忘初心、牢记使命”主题教育中的有效做法和取得的成果，他指出，医院准确地把握主题教育的根本任务、目标要求和组织领导，以高度负责的精神推动各项任务落实落地。

徐伟年指出，今后要继续抓好抓实三个方面的工作。一是主题教育要常抓不懈。主题教育是全体党员干部的终身课题，它没有停顿点也没有休止符，“不忘初心、牢记使命”永远在路上。二是继续抓好整改落实工作。主题教育中确定整改的任务和专项政治工作要落到实处。三是把主题教育激发的热情转化为工作动力，以推进医院发展，助力本区南部区域医疗中心建设。

(党委办)

院党委召开“不忘初心、牢记使命”专题民主生活会

根据中央、市委和区委关于开展“不忘初心、牢记使命”主题教育统一部署，按照区委第六指导组相关要求，12月10日，上海市中西医结合医院党委召开“不忘初心、牢记使命”专题民主生活会。会议紧扣学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想这一主线，聚焦不忘初心、牢记使命这一主题，突出力戒形式主义、官僚主义这一重要内容，围绕理论学习有收获、思想政治受洗礼、干事创业敢担当、为民服务解难题、清正廉洁作表率的目标，检视问题，深刻剖析。区委第六指导组副组长徐伟年出席会议并作点评。会议由医院党委书记张嗣博主持。

医院党委高度重视本次专题民主生活会，会前作了精心安排和认真准备。一是通过自学和集中研讨，深入领会习近平新时代中国特色社会主义思想，



准确掌握党的十九大和十九届历次全会精神，打牢思想基础；二是采取个别访谈、集体座谈、谈心谈话、设立意见箱等方式，广泛征求干部群众意见建议，并在此基础上，认真撰写领导班子和班子成员检视剖析材料。

徐伟年代表区委第六指导组进行了点评，指出本次民主生活会严肃认真、特色鲜明；检视问题实，分析原因深，整改措施准，对标要求高；班子成员相互批评负责深入、敢于直言，达到了咬耳扯袖、红脸出汗的目的，切实沟通了思想，找出了问题，增进了团结，形成了共识。在此基础上，徐伟年也提出了三点要求：一是希望进一步加强党的政治理论学习，尤其是党的十九届四中全会精神、习近平总书记系列重要讲话精神等方面；二是希望以问题为导向，抓紧整改落实，做到持之以恒、久久为功、压实责任，班子成员要分清权责，主动认领，分级分类整改；三是希望及时总结主题教育的工作经验，结合加强公立医院党的建设，建立“不忘初心、牢记使命”长效机制，切实巩固主题教育各项成果。

最后，张嗣博代表领导班子总结讲话，表示要在坚决做到“两个维护”上做表率；在政治理论学习上做榜样；在使命担当和清正廉洁上做先锋。在下阶段工作中重视本次民主生活会的成果运用，重视“不忘初心、牢记使命”主题教育的成效巩固，重视党的领导作用的充分发挥，为推动医院高质量发展，建设国内一流的中西医结合医院，实现健康虹口的建设目标贡献力量。

(党委办)

不辱使命 共渡难关 我院赴武汉医疗队员前线日记（一）

2020年大年初二

武汉夜晚的天空没看见一颗星星，天气又湿又冷，空气中似乎笼罩着一丝阴霾。我们从酒店赶往金银潭医院的路上空荡荡的，除了我们几个裹紧衣服低头赶路上班的以外，没有一个行人和车辆。远处医院的标志在夜幕下发出醒目的光芒，仿佛在给我们指明方向。

听了交班，病人总数29人，危重症26个，重症3个，无创呼吸机17台，每个病人或多或少都有基础疾病，心中不由地有些忐忑，不过听到了病房中呼吸机、心电监护仪等仪器发出各种熟悉的鸣叫声，让我们立刻平复了心情，马上投入了战斗。

一整晚下来，脱下厚厚的防护服，里面的工作衣早已湿透，穿上防护服让我们的工作效率有所下降，因为保护面屏频频起雾，给工作带来了很大的挑战。但所有挑战和困难都是值得的，当看到患者带着呼吸面罩，虚弱的对我说谢谢的时候，我忘了现在身处的环境，忘了工作的危险，回归到了本

质——我们是医护人员，为了患者的健康而战斗。

这一夜开启了我们的援鄂之行，从一开始的些许紧张到立马投入工作，既辛苦又让人感动，我为自己是名医护人员而感动骄傲，武汉加油！

(肺病科护士长 严晓晴)



同事牵挂，领导关怀

今天是大年初四，10:30接到通知：上海市第二批援鄂医疗队于13:30到虹桥机场T2集合整队。作为危重组成员之一的我即将奔赴武汉支援疫区第一线！时间紧迫，我匆匆和家人作了告别，拿起早已打包好的行李直奔医院。此次援鄂，我还有一位志同道合的战友——内分泌科护士张骞。

医院，院领导、护理部主任已在医院大厅等候着我们。护士姐妹们已经把所有物资封箱、打包、装车，这速度真是杠杠滴。由于武汉当地防护用品紧缺，医院想尽办法为医疗队员准备了防护服、口罩、护目镜等防护物资，还事无巨细地帮我们准备了许多生活物资，所有的牵挂和不舍都被打包进了鼓鼓的行李中。

张嗣博书记、谢春毅院长、刘剑新副院长、医务处董智平处长和护理部蔡敏主任一路护送我们俩到机场，区卫健委李峰副书记也赶来送行。临行前，领导们不厌其烦地再三叮嘱：你们一定要做好防护工作，有任何需要都要告诉医院，我们是你们最坚强的后盾！一定要照顾好自己！一定要平安归来！



战友并肩，整装待发

集结完毕后，大家次序井然地排队安检，准备出发。没想到戏剧性的一幕来了！出发前航空公司发现我们这批医疗队的“行李”严重超重，不得不延迟出发时间，更换更大的飞机！第二批医疗队总共148人，一共携带了803件行李，总重近11.7吨，人均携带行李超过79公斤！天啊，这些数据真是令人吃惊！那超重的行李中到底都装了些什么？大部分都是防护物资，此次医疗队的领队——瑞金医院陈尔真院长说过，我们是去灾区救援，不是去麻烦灾区，所以物资必须带足。为了保障医疗队快速、顺利出行，东航只用了1个多小时就完成换机工作，我们预计在晚上七点多到达目的地——武汉。

到达武汉，整个机场只有我们一架飞机降落，以往人来人往的大厅现空无一人，异常冷清。乘上大巴开往酒店的一路上，整个武汉好似睡着了，悄无声息，唯有家家户户窗户里隐约透出来的灯光告诉大家他们的存在，远处的高楼大厦上霓虹灯璀璨夺目，“武汉加油”四个字让人振奋人心。

武汉，我们来了，一起加油，共渡难关，必胜！

(骨科护士长 张明洁)

不辱使命 共渡难关
——我院赴武汉医疗队员前线日记（一）

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227期 2019年1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。

职责所在 勇往无惧 我院积极组建医疗援助武汉控制“新冠”疫情

为支援湖北开展肺炎医疗救治工作，1月23日下午，按照国家卫健委统一部署，上海将从全市市级医院、部分区属医院和承担传染病防治任务的专科医院中组建3批医疗队，援助湖北应对新型冠状病毒感染的肺炎疫情。

集结

1月23日18时，院领导第一时间召开会议部署工作，向科主任及护士长传达了上海市卫生健康委《关于组派医疗队援助湖北应对新型冠状病毒感染的肺炎疫情的通知》的文件精神。在不到半个小时的时间里，多位临床科主任、主治医师、护士长及护士们主动请缨、踊跃报名。当晚夜里，院领导再次开会确定了六位护士组成医疗队，分三批支援武汉。

第一批队员为：肺病科护士长严晓晴，脉管病科护士冯昱桦；

第二批队员为：骨伤科护士长张明洁，内分泌科护士张菁；

第三批队员为：ICU护士沈斌，脾胃病科护士夏绍琪。

她们将参加上海市危重症患者救治医疗队，准备随时出发前往武汉支援！

出征

1月24日晚，除夕夜，本是家人团聚的时刻，我院第一批危重症患者救治医疗队队员奔赴武汉支援疫区第一线。虹口区卫健委李峰副书记、我院谢春毅院长、邓亚新副院长、护理部蔡敏主任等为医疗队送行。

1月28日中午，我院第二批危重症患者救

治医疗队队员即将奔赴武汉支援疫区第一线。我院谢春毅院长、周铭副书记、刘剑新副院长、朱维青副院长及医务处、护理部、门办、宣传处等部门负责人为医疗队送行。

谢春毅院长表示，在接到上级部门关于组建危重症患者救治医疗队的通知后，医院立即在院内进行广泛动员，党委充分发动。在短时间内，就有多位医护人员主动请缨、踊跃报名，强烈要求到疫区抗击疫情，充分彰显了甘于奉献、救死扶伤的白衣精神！祝愿她们早日凯旋归来！

队员们表示，对此次医疗队的工作充满信心，一定不会辜负医院同仁们的殷切希望，牢记使命，勇往无惧，为疫区人民提供帮助，发扬中西医人的大无畏精神。（宣传处）



胡广杰区长一行来我院进行 节假日医院安全运营情况检查

2019年12月31日晚7时许，虹口区区长胡广杰在区府办主任宣一洲、区卫健委主任张伟胜的陪同下，对我院节假日医院安全运营情况进行检查。

胡区长一行在听取了谢春毅院长关于安全运营情况的汇报后，实地检查了门急诊楼和即将改造竣工的二号楼，对节日里依然坚守岗位的医生、护士们表达了衷心的感谢并向他们送上新年祝福。胡区长对我院的安全工作予以认可和肯定，并要求要认真做好工程的收尾工作，确保节日期间的安全、平稳、有序。

（宣传处）



春节前夕上海中医药大学领导莅临我院 慰问一线职工



1月23日上午，上海中医药大学副校长杨永清、医管处副处长管红叶莅临我院，对奋战在急诊一线的医务人员进行慰问。我院党委书记张嗣博、院长谢春毅等陪同。

杨校长一行详细询问了春节期间医疗护理、后勤保障情况，希望医院切实做好应急医疗和疾病救治工作，医护人员要以高度的责任心和使命感全身心投入到医疗工作中，为广大市民度过一个欢乐、祥和的新春佳节做好保障。

同时，也叮嘱医护人员一定要做好自身防护，保重身体。

（宣传处）

时光飞逝，岁月如梭。转眼间忙碌的2019年已过去，充满期待的2020年向我们走来。我院于1月17日召开年度表彰大会，共贺庚子新春！

医院领导班子成员、2019年度先进集体、先进个人、中层干部及医院职工200余人参加大会。大会现场充满了激情、热烈、活跃的气氛。谢春毅院长致辞，他回顾了一年来医院取得的丰硕成果，并向辛勤工作的全院职工表示衷心的感谢。在2020年，全员职工更要撸起袖子加油干，进一步提升医院的学科发展、人才培养、医疗技术和医疗服务、医院管理工作。谢院长讲话真切、客观、催人奋进，必将助推2020年医院工作再上一个新台阶。

张嗣博书记宣读表彰名单，对在过去一年中为医院发展积极奉献、成绩突出的先进集体和个人进行了表彰。

朝气、热情、充满青春气息，上海市中西医结合医院的演出人员用各自精彩的演出表达了对医院深情的祝福。

潮起海天阔，扬帆正当时。上海市中西医结合医院一定能够凝聚共识，激发集体奋斗的动力，抓住新机遇，迎接新挑战，以高度的使命感和责任感来推进医院快速持续发展，助推“健康上海”建设！（工会）



我院召开2019年度表彰大会

长三角脉管病联盟在沪成立

为进一步贯彻落实习近平总书记关于推动长三角区域更高质量一体化发展的重要指示精神，提高站位，从服务国家战略和全市发展大局的高度谋划医院卫生健康工作，由上海市虹口区卫生健康委员会、上海中医药大学附属上海市中西医结合医院主办的长三角脉管病联盟成立大会，于2019年12月27日召开。

上海市卫生健康委副主任、市中医药管理局副局长张怀琼、虹口区人民政府副区长张雷、上海中医药大学副校长杨永清、上海市卫生健康委中医药服务监管处处长赵致平、上海市虹口区政协副主席徐爱娣、上海中医药大学医管处处长刘华、上海市虹口区卫生健康工作党委书记朱浩、上海市虹口区卫生健康委主任张伟胜、江苏省无锡市滨湖区卫生健康委副主任秦继文参加此次大会。会议由上海中医药大学附属上海市中西医结合医院党委书记张嗣博主持。

来自上海、江苏、浙江、安徽、重庆、甘肃、广东、河南、湖北和江西等32家联盟成员单位约100余位医院领导及专家参加了本次成立大会。

首先，上海市卫生健康委副主任、上海市中医药管理局副局长张怀琼致辞，他表示通过技术推广、科研协作、学术交流、品牌宣传、管理培训、人才培养、学科建设、项目共建、资源共享，着力打造长三角区域医疗一体化发展的新格局，今天的成立大会既是一个重要里程碑，更是一个新起点。

虹口区副区长张雷表示长三角区域脉管病联盟



的成立迎合了国家医改政策，深化了中医药创新合作。要努力完成建好一张网、打造一个库、编好一张图、共认一个章、办好一张卡的“五个一体化”的工作任务，协同推进健康科技的创新，共同推动卫生健康事业的发展。

上海中医药大学副校长杨永清表示“长三角脉管病联盟”的成立将有助于进一步推动上海中医药大学附属医院特色专科建设，带动学科发展。上海中医药大学愿意为脉管病联盟提供学术支持，期望各单位之间加强交流与合作，共同做大做强，提高国际学术影响力，打造品牌学科。

中国中西医结合学会周围血管病专业委员会主任委员杨博华表示以此次长三角区域为核心的脉管病联盟成立为起点，研究总结经验，借助全国性学术团体，不断创建分布全国的脉管病联盟，推动医疗同质化发展。

随后张雷副区长、杨永清副校长、赵致平主任、徐爱娣副主席、刘华处长、朱浩书记、张伟胜主任、秦继文主任为32家联盟成员单位授牌，上海市中西医结合医院院长谢春毅和其他成员单位领导共同签署合作备忘录，并共同按下启动球，宣布长三角脉管病联盟正式成立。

启动仪式结束后，中国中西医结合学会周围血管病专业委员会主任委员杨博华教授、浙江省医学会烧伤外科分会候任主任委员韩春茂教授、苏州市中医医院血管外科戎建杰主任、中国中药协会微循环用药专业委员会副主任委员张建革教授、上海市中西医结合学会周围血管病专业委员会主任委员阙华发教授和上海市中西医结合学会周围血管病专业委员会名誉主任委员、长三角脉管病联盟理事长曹焯民教授分别就各自研究领域的相关内容和参会嘉宾进行了热烈、精彩的学术交流。

长三角脉管病联盟的成立为长三角区域医疗一体化发展办了一件实事，为联盟单位的脉管病诊疗同质化发展提供了一个良好的平台，望今后同心协力，共同将联盟发展壮大，让长三角区域百姓享受到同质化的脉管病诊疗服务。

(脉管病科)

加强防护培训 杜绝“新冠”感染

1月31日，为进一步做好新型冠状病毒感染的肺炎防控工作，落实医务人员个人防护措施和工作要求，我院针对预检分诊、发热门诊、发热留观病房医护人员再次进行了强化培训。

培训由区疾控中心工作人员详细讲解了发热门诊、预检分诊及个人防护的流程，尤其强调了一级、二级、三级防护装备穿脱规范过程。刘剑新副院长带领医务处、院感科、护理部及接受培训的医护人员实地参观隔离留观室，并进行了现场模拟演练。

刘剑新副院长要求医护人员务必做好自我防护，熟悉操作流程，严守规章制度，强化手卫生意识，减少交叉感染风险，确保医护人员自身及就诊患者的安全。

(医务处)



我院举办质控督导员授聘与培训会



为了提高医院医疗质量管理水平，加强质控人才培养，1月16日下午，我院在12楼会议室举行了医院质控督导员的授聘仪式和学习培训，会议由医务处董智平处长主持，刘剑新副院长、胡智海副院长出席了本次授聘仪式。

刘院长指出，作为院质控督导员，必须公正无私，要为医院的医疗质量监督履行职责，充分发挥质控督导员的职能。

授聘仪式结束后，由脑病科冯蓓蕾副主任就优势病种与临床路径的制定与督查进行了讲解，之后，病案科伍涛主任对病历质控内容进行了培训。

此次培训简短、高效，不仅提升了质控督导员的管理意识，也为医疗质量管理提供了新思路。

(医务处)

1月31日，春节后首个工作日，我院门诊如期开诊。这个开诊日比以往都要冷清一些，但对于医务人员来说，却需要打起十二分的精神，全力以赴，做好新型冠状病毒感染的肺炎防控工作和常规医疗服务。

我院刘剑新副院长、医务处、门办等相关职能部门负责人一早来到门诊急诊慰问了一线的医护人员，并对各项防控措施落实情况进行了检查。刘院长强调，在充分保障疫情防控的前提下，应确保其他患者能够得到及时、安全、有效的医疗服务。

刘院长一行先后来到急诊科、预检台、检验科、内科、外科、风湿科和特需门诊，详细了解了长假接诊情况以及收治病人情况，并嘱咐一定要做好个人防护，严防交叉感染。

为了确保医院安全，我院对防控措施进行了升级，防控关口前移，进医院大门测量体温，一旦发现发热患者，第一时间引导到预检分诊处复测体温并进行流行病学史初步筛查。同时，医院通过微信发布温馨提示及张贴告示，要求门急诊患者及住院患者遵守医院相关规定，做好个人防护，减少院内感染风险。

(门办)

积极开展门诊急诊巡查
落实疫情防控措施



“2019年护理部品管圈大赛”顺利举办

2020年1月9日下午，我院护理部与工会联合举办的“2019年护理部品管圈大赛”在二号楼12楼会议室举办。

舒勤副院长、工会主席储福根、医务处长董智平等担任本次大赛的评委。护理部蔡敏主任、高璐璐副主任、高瑶娟副主任及各科护士长等约50余人参会，会议由护理部周红蔚副主任主持。

经过1个多小时的紧张角逐，东六楼参赛项目“提高护理评估单填写准确率”内容务实，形式新颖，以总分第一名的好成绩夺取桂冠。

舒勤副院长表示本次品管圈所选取的问题都是很好的科研项目，建议护理部将各圈组优秀的成果



进行汇总展示，进一步提升整体医疗水平。

“源于临床、用于临床、高于临床，回归临床”是本次大赛的主题。通过活动，对充分调动一线护士参与管理的积极性和主动性，有力激发护士的工作热情和潜能，有效提高护理质量与服务水平，进一步保障患者安全必将起到积极作用。

根据评委打分结果，本次获奖单位是：

一等奖：东六楼

二等奖：脉管科六楼、肛肠科

三等奖：骨伤科、心病科、手术室

鼓励奖：肿瘤科、风湿病科、呼吸科、急诊

(护理部)

新型冠状病毒来势汹汹，如何稳定自己的心理状态？

「隔离」对普通人而言并不寻常。面对一个陌生而且不确定的处境，我们常因自我环境控制力被限制产生不满情绪，又因空间封闭，孤立无援的恐惧感容易扩大。

它并不可怕，我们只是需要学习如何面对「隔离」。

隔离期间，会出现哪些扰人的情绪？

1. 突然到来的人身自由限制，可能会造成暂时的慌张、不知所措。这是很自然的反应，不必过分强求自己保持镇定。压抑情绪，反而会影响后续的抗压能力；

2. 可能会出现抱怨、愤怒。这时候，你需要找一个适当的发泄口，比如：打电话给朋友倾诉；

3. 感到沮丧、孤独、被抛弃。在保证安全的情况下，可以找到有同样机遇的朋友，相互鼓励、倾诉、增强信心；

4. 焦虑感来临。建议你用自己的信仰活动，或者其他可转移注意力的方式，帮助焦虑消退。

被隔离期间，“患得患失”怎么办？

1. 面对一个不明朗与不确定的处境，各种的担心与忧虑也会出现。这些心情可能会伴随着“患得患失”的念头而来——比如，我中断的工作怎么办？要是真的感染了病毒怎么办？此时要尽量转移注意力，不要让这些念头持续扩张；

2. 如果你很难打消这些念头，不必强求，可以一面带着这些念头，一面去做其它的事，虽然会分心，但是还是要让自己“动”起来；

3. 不要总是坐着或躺着，让这些“患得患失”的念头始终围绕在心里。

隔离期间，如何抗压？

给自己做一份规律的作息时间表，以及尽可能把生活品质维持在一个水平：有工作时段、休息时段、娱乐时段、运动时段、进餐时段等等，每日照做。稳定感对于应对未知感非常重要。

隔离期间，如何稳定自己的心理状态？

1. 保持对他人的关怀。即使在隔离的空间内，你也依然可能成为一个助人者，能够找到帮助其他人的办法；

2. 保持与外界的沟通。不管是与倾诉，还是记录自己的情绪日志，都会很有帮助；

3. 理性获取权威来源的内、外部资讯，避免不必要的恐慌。另一方面，谣言和耸人听闻的消息都是信心的隐形杀手，要提高警惕。

如何适应自己的新身份：「被隔离者」

就像新生入学一样，刚开始你需要花点时间熟悉下，新的身份有哪些规范、权利和义务。当你完全驾轻就熟，一些不舒服的感觉也会渐渐淡去；

对于没有被隔离的邻居或同事们，也需要给他们一点时间适应，短暂的异样眼光或人际距离感的变化是避免不了的，但你不必把别人的无知转变成伤害自尊的工具。

如果家人遭受隔离，我该怎么帮忙调适？

1. 当你的家人出现疑似症状，需要隔离时，你可能会因为觉得帮不上忙而感到焦虑。但你们是可以通电话的，你可以在电话里鼓励他们，倾听感受，让他们减少孤单的感觉，但不要对他们的情绪反应提供太多判断或过度解释；

2. 你也可以分享自己最近的心情，但不要只顾表达自己的情绪与不满——要记得电话那头的亲友处在更不自由的情况下，需要更多支持和关注；

3. 你需要关注被隔离亲友的物质需求，除了食品、衣物等基本生理需求，也要提供书、音乐或电影等文艺材料，关注他们的精神需求；

4. 如果你自己本身的情绪已经不太好，记得先关注自己的需求，比如找一个值得信赖的朋友谈谈，宣泄自己的压力，然后你才能去支持被隔离的亲友；

5. 对他们始终保持一种“适度”的关心。对他们的需求保持敏感，做到适时关切他们，但不要夸张、也不要让他们觉得自己被忘记了。有时候，他们会出于好意掩饰、压抑一些负面情绪，但这种

方式会让他们觉得更孤单。所以，你需要在接触他们的时候保持敏感，或者直接一点，问问他们的心情。如果感觉到了不寻常的情况，要及时联系医护人员或卫生主管单位。

如果自己或家人罹患疑似“新型冠状病毒肺炎”症状，你该怎么做？

1. 戴口罩，做好防护，立即就近求医，注意不要搭乘大众运输工具。到达医院后，遵从医嘱，配合检测、治疗；

2. 在就医前，应该通知你的相关角色、单位（包括学校、公司、相关亲朋好友、近期曾接触人士），为将来可能的住院、隔离、排查等措施做好准备；

3. 在做上面这几件事的过程中，自我情绪管理相当重要，切记保持冷静。如果你觉察到焦虑、恐惧、担心的情绪强烈且无法消除，一定要及时找到专业的心理咨询师协助，稳定情绪、冷静处理所面临危机。同时，不要胡思乱想、老往坏处想，尽力做好万全准备，心态上要维持正面思考。

如果你的邻居疑似罹患“新型冠状病毒肺炎”，你可以做什么？

1. 冷静下来，回忆自己或家人是否曾与之有过接触或接近。如果有，请先进行自我隔离、观察，并做好相关生活事宜的准备。记住此时任何的情绪及烦恼，对你都是没有帮助的。

2. 如果你没有接触过，但可能你周边的人接触过病患，你可以友善地提醒他们，此次新型冠状病毒的变异情况，我们还未完全把控清楚，最近（至少七天）就不要有任何往来了——但态度要保持尊重、鼓励，避免人际冲突与摩擦。

3. 通知相关社区、单位、公司或学校，进行环境消毒和防疫措施。冷静、关怀、鼓励是避免伤害的良方。

（整理和参考自简单心理公众号及2003年非典时期台湾的SARS「心理健康行动联盟」编制的《SARS安心手册》）

新型冠状病毒问答

新型冠状病毒感染的肺炎临床表现有哪些？

患者主要临床表现为发热、乏力，呼吸道症状以干咳为主，并逐渐出现呼吸困难，严重者表现为急性呼吸窘迫综合征、脓毒症休克、难以纠正的代谢性酸中毒和凝血功能障碍。部分患者起病症状轻微，可无发热。多数患者为中轻症，预后良好，少数患者病情危重，甚至死亡。

如果出现早期临床表现，是否意味着自己被感染了？什么情况下需要就医？

如出现发热、乏力、干咳表现，并不意味着已经被感染了。但如果出现发热（腋下体温≥37.3℃）、咳嗽、气促等急性呼吸道感染症状，且有武汉旅行或居住史，或发病前14天内曾接触过来自武汉的发热伴呼吸道症状的患者，或出现小范围聚集性发病，应到当地指定医疗机构进行排查、诊治。

去医院就医需要注意什么？

就医时，应如实详细讲述患病情况和就医过程，尤其是应告知医生近期的武汉旅行和居住史、肺炎患者或疑似患者的接触史、动物接触史等。特别应注意的是，诊疗过程中应全程佩戴外科口罩，以保护自己和他人。

什么是密切接触者？

与发病病例（疑似和确诊病例）有如下接触情形之一者属于密切接触者：

- （1）与病例共同居住、学习、工作或其他有密切接触的人员；
- （2）诊疗、护理、探视病例时未采取有效防护措施的医护人员、家属或其他与病例有类似近距离接触的人员；
- （3）病例同病室的其他患者及其陪护人员；
- （4）与病例乘坐同一交通工具并有近距离接触人员；
- （5）经调查人员评估认为符合条件的人员。

公众如何预防新型冠状病毒感染的肺炎？

- （1）保持手卫生。咳嗽、饭前便后、接触或处理动物排泄物后，要用流水洗手，或者使用含酒精成分的免洗洗手液。
- （2）保持室内空气的流通。避免到封闭、空气不流通的公众场所和人多集中地方，必要时请佩戴口罩。咳嗽和打喷嚏时使用纸巾或屈肘遮掩口鼻，防止飞沫传播。

（未完待续）

高血压怎么也有蛋白尿？肾坏了吗？

很多高血压病患者在常规尿检后被告知有蛋白尿，这是什么情况？是肾坏了吗？

长期持续的高血压可引起心、脑、肾等多脏器并发症。肾脏是调节血压的重要器官，也是高血压最常见的损害靶器官。由高血压引起的继发性肾损害，称为“高血压性肾病”，又称“良性高血压性小动脉肾硬化”，是由于缺血性损伤和肾单位功能丧失导致的，表现为肾小球局灶球性和局灶节段性硬化。如果不积极治疗，将导致进行性肾功能下降，最终进展为肾功能衰竭。如果有5年以上的高血压病史，就可能出现肾损害，出现蛋白尿或肾功能下降。据统计，我国高血压病人数超过1亿，高血压的治疗率为24.7%，控制率仅为6.1%，高血压病人中42%有肾脏并发症，10%的高血压患者死于肾功能衰竭。如何挽救受损的肾脏呢？最简单可行的办法就是早发现、早治疗。

高血压性肾病如何早发现？

如果有上述情况的任何1-2项，说明肾脏有可能也受损了，就要及时到医院检查尿常规、尿蛋白排泄率、尿系列微量蛋白测定、24小时尿蛋白定量、肾功能、肾脏B超等检查

- 1、年龄在40-50岁以上；
- 2、有高血压病史5-10年以上；
- 3、有眼睑或下肢浮肿、夜尿频多、泡沫尿等症状
- 4、有心脑血管疾病；
- 5、有高血压眼底病变；
- 6、有动脉硬化。

高血压性肾病如何早治疗？

一、饮食起居很重要

饮食方面要注意：①低盐饮食，每天3-5克盐，少吃加工过的食品，如香肠、罐头、腌制食物。②同时要低糖低脂饮食。③多食蔬果及高纤维食物。其次，保持良好的生活起居习惯也是很重要的，戒烟戒酒，控制体重，早睡早起，避免加班熬夜，坚持适当的运动锻炼。保持良好的心态，防止过度紧张、忧虑和激动等情绪。

二、血压控制是基本

每日监测血压是一项重要的事情。一般情况下建议血压控制在130/80mmHg以下，年龄大可适当放宽。但血压也不能控制过低，防止出现各脏器及脑血管的缺血。

高血压肾病推荐使用血管紧张素转换酶抑制剂（ACEI）和血管紧张素受体II拮抗剂（ARB）类药物。

此类药物可减少蛋白尿且对心血管有保护作用。如果血肌酐偏高，使用此类药物需要密切监测肾功能、电解质等指标，高钾血症、妊娠妇女、双侧肾动脉狭窄患者禁用。血压控制不佳者可酌情联合使用钙通道拮抗剂、B受体阻滞剂、利尿剂等。但利尿剂对痛风及肾功能不全者禁用或慎用。

三、中医治疗防进展

高血压肾病早期出现蛋白尿就要及时干预治疗，以防进展，除了基本的西药降压，中医治疗有其特色及疗效。根据中医四诊望闻问切，每位患者的中药方剂各有不同，所谓“量体裁衣”。常见的中医证型有：肝阳上亢、肝风内动、肝火上升、风痰上扰、肝肾不足、肝肾阴虚、气滞血瘀等。以下介绍几种日常可以用于泡茶的降压小方：

①山楂12克、菊花10克、枸杞子6克每日代茶饮或用来煮粥。适用于头晕目糊，属于肝阳上亢型的高血压兼有高血脂症患者。

②野菊花6克、夏枯草6克、决明子3克每日代茶饮。适用于头晕胀痛，口苦便干，属于肝火上升型的高血压兼有便秘患者。

③天麻6克、钩藤6克、杜仲6克、牛膝6克每日代茶饮。适用于头晕耳鸣、腰膝酸软，属于肝肾阴虚型的高血压患者。

（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。

“丁氏内科流派徐高年学术思想”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

