

# 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244期 2022年03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订阅号。

## 我院召开2022年度教师思政教育培训会议

本报讯（通讯员 李静）为贯彻落实新时代全国高等学校本科教育工作会议精神 and 全国教育大会精神，落实《中共中央国务院关于加强和改进新形势下高校思想政治工作的意见》、教育部《关于完善高校教师思想政治和师德师风建设工作体制机制的指导意见》、上海中医药大学《关于新时期加强教师思想政治工作实施方案》等，推进我院的“课程思政”临床教师队伍建设，引导教师把思想政治工作贯穿教育教学全过程，帮助教师解决课程思政建设中的重点、难点、前瞻性问题，发挥好临床带教的育人作用，2月28日下午，特别邀请上海中医药大学马克思主义学院的陶思亮书记来做一线教师课程思政工作的讲座，主题为：党的理论创新与思想政治工作创新发展。会议由党委书记张嗣博主持，院党政领导、教研室主任、科主任、教学主任、护士长、研究生导师及临床带教老师参加培训。

陶书记从临床教师关注的内容出发，从“道”、



“学”、“技”针对性地回答教师关心关注的“关于思想政治工作的价值问题、知识问题、技能问题”三个方面内容。在思想政治工作的价值（道）问题中，通过四个时期的发展引出“思想政治工作是经济工

作和其他一切工作的生命线”、思想政治工作是治党治国的重要方式以及在为党育人、为国育才的过程中“立德树人”的重要性；在思想政治工作的知识（学）问题中，重申《新时代高校教师职业行为十项准则》、《研究生导师指导行为准则》、《教育部关于高校教师师德失范行为处理的指导意见》等，对教师教学过程的规则与规律通过案例分享的方式生动形象的展示教师准则的重要性；在思想政治工作的技能（技）问题中，从教师和学生视角分享教师在开展思政教学时的方式方法等。

张书记表示教师是教育工作的中坚力量。有高质量的教师，才会有高质量的教育，同时激励全院教师继续深刻思考“为党育人、为国育才”的教育使命与时代课题。通过本次培训，为整年的临床教学工作开好端、起好步，院级教师思政工作在医院党委的有力领导下，将继续高度重视，强化组织，注重落实，引导广大临床教师做“四有”好老师，做学生的引路人。

## 你在前线“打仗”，我在后方“保障”

本报讯（通讯员 戚红洁）大疫当前，上海市中西医结合医院全体医护人员逆行而上，奋战一线，用实际行动诠释了医者的大仁大爱。而在后方有一群人，他们虽然不能上疫情防控前线“打仗”，但却能做好后方“保障”，成为一线人员坚实有力的后盾。他们就是医院的后勤保障人员。

为保障防疫物资供应，经常干到下半夜



为保证全院人员防疫物资供应，总务处的同志们放弃休息，24小时值守，承担了全院的物资购入、调拨与发放。在防护用品紧缺关键时刻，为了能聚集更多的物资，他们齐心协力、团结一致，每天装货、卸货、统计、入库，经常干到晚上十一二点，甚至凌晨四五点钟。

3月18日至20日，全市非重点区域内人员，以街镇为单位，分时、分批次开展一次免费核酸检测。医院承担了所在辖区内10万人份采样任务。总务处3月18日凌晨接到任务后，先把前一日22组采样队伍带回的防护物资、采样管等整理归纳，随后连夜安排装箱打包，在清晨5点左右完成所有打包任务，共计打包85个采样点，185位医务人员所需的将近11.5万份的物资。匆匆休息了1个小时后，第二天一早他们又投入到了紧张繁忙的日常工作中去。

深夜、凌晨接到任务对总务科来说已经是家常便饭，他们笑称自己是快递小哥，只要客户有需求，使命必达！但能为一线工作提供必备的防控物资，为疫情防控工作尽一份力量，他们觉得再苦再累都是值得的。

24小时坚守在岗，做好医院“守门人”

人流、车流的健康码出示，涉疫救护车在院内的防护工作，隔离病房专用电梯的管理工作等等，都是医院安保人员的工作。他们在做好自我防护的同时，维护着医院内的治安秩序，配合医护人员做好患者的就医秩序。

医院出入口的防疫的第一阵地，需要安保人员24小时坚守在岗，严防死守，管控人员的进出规范。安保人员们始终认真履行医院疫情防控管理措施，即使遇到有些患者“不理解”、“求同情”，他们也能做到严防死守，是不折不扣的医院“守门人”。

核酸检测点每天都是人潮汹涌，高峰时期队伍长达200多米。为了安全有序的安排好核酸检测者，保卫处的全部人员都行动起来，消防控制室的员工也在确保医院消防安全的同时去现场维持秩序，同时还要不停地为排队人员答疑解惑，疏导情绪。人手紧缺的时候，值夜班的员工第二天继续工作着，轮休在家的员工也从家里赶来加班，个别员工身体不适也坚持在岗位上。

工作繁杂且风险大，但他们没有半点马虎

自疫情发生以来，物业人员认真落实消毒措施，坚决避免交叉感染，每日对发热门诊、门诊大厅、电梯、设备、户外检测点进行消杀。除了常规工作外，他们还要负责院内院外核酸标本转运、核酸采样点的标本转运，消杀，院外采样队伍带回来的感染性垃圾的收集处理等等。

每天，由4名物业人员分四班，24小时负责发热门诊和隔离病房的疑似、密接、高筛病人的CT拍片、标本转运、拿药等工作。李寿来同志就是其中之一。每次接到有隔离患者来院的通知，他会第一时间拿好全套防护服，一件件穿戴仔细，在污梯处等待120救护车的到来。接到病人后，他先要带病人坐专用电梯至发热CT机房做检查，检查完毕后换掉机床上一次性床单，用过氧化氢湿巾纸对机床擦拭消毒，再用消毒机器对机房进行喷洒消毒。随后带患者继续乘坐专用电梯至隔离病房转交至医护。随后对刚乘坐的专用电梯进行喷洒消毒，然后再由污染区一半污染区一清洁区，一层层脱掉防护服离开隔离病房。这项工作繁杂且风险大，但他们兢兢

业业，没有半点马虎懈怠。

多员工被陆续封控管理，造成隔离病房一度缺少保洁人员。考虑到隔离病房工作的特殊性，物业经理周莉敏自己也奋战在工作一线，多次往返隔离病房进行保洁消杀工作。

你在前方抗疫，我在后方“送饭”



当发热门诊和隔离病房需要送餐时，膳食科管理人员第一时间联系医院感染管理科相关负责人，规范送餐路径，对送餐人员进行点对点指导，避免交叉感染；当核酸采样点工作人员加班到很晚才下班时，膳食科总能为他们送上一碗热气腾腾的馄饨，驱赶他们一身的疲惫；当兄弟单位虹口区疾控中心因为疫情忙碌无法保障一日三餐时时，膳食科在第一时间为他们提供了每日的中餐、晚餐和点心。

“发热门诊因为接诊了阳性病人，闭环了，病人，家属，职工都没有吃晚饭。”3月18日凌晨11点多，一通来自医院的电话响起。随后，地下一楼食堂的灯悄然亮起，膳食科副科长方军在第一时间从家中来到医院，将蛋糕与牛奶打包装好后送往指定地点，朱维青副院长也在凌晨时分到达医院指导工作。

为了更好地处理突发情况，膳食科骨干们选择晚上在医院轮流过夜。尽管工作量骤增，但膳食科的工作忙而不乱，大家同舟共济，一起为医院提供充分的保障。

后勤保障的每一个部门都全力以赴为打赢疫情防控阻击战贡献着自己的力量，他们是“逆行者”的坚强后盾。



# 将柔情藏于心中，把责任扛在肩上！ 她们，是“最美女医师”

种下医者心，她们是白求恩精神的信仰者；  
穿上防护服，她们是救死扶伤的践行者；  
拿起教科书，她们是医学人文思想的传播者；  
回归烟火气，她们是美好生活的示范者。  
她们是医生，也是女儿，妻子，母亲！  
她们将柔情藏于心中，把责任扛在肩上！  
她们，是“最美女医师”！

本报讯（通讯员 盛昭园 钟蕙）3月11日，上海市女医师协会主办的第四届“上海最美女医师奖”暨第三届“上海白玉兰医学巾帼成就奖”揭晓，我院李庚和教授荣获第三届“上海白玉兰医学巾帼成就奖”；我院钟蕙教授荣获第四届“上海最美女医师奖”提名奖。



李庚和教授从医60年，长期致力于探索重症肌无力的治疗规律，创立了脾肾学说，治疗以培补脾肾为原则，又将本病分为脾肾气虚型、脾肾阳虚型、脾肾气阴两虚型。在20世纪80年代参加卫生部提出的“75攻关”，并获得卫生部重大科研项目奖，从此正式成立了重症肌无力专科，成为了上海市领先专科，获得国内中医同行的认同。在临床和实践

中，不断发扬中医中药的传统，将中西医结合提高临床疗效，取长补短，充分发挥了中医药在慢性病和疑难病治疗中的优势，从而使许多患者得到临床缓解和痊愈，可以参加工作和正常生活。由她创制的“参蛤强肌力胶囊”、“强力益气颗粒”、“养血强力颗粒”等院内制剂运用于临床获得了良好的疗效，深得患者好评。



李庚和 上海市名中医、主任医师、教授

李庚和教授1992年获得国务院政府特殊津贴，2004年由上海市卫生局、上海市人事局授予“上海市名中医”称号，2011年上海市名老中医李庚和学术经验研究工作室正式成立。作为上海市医学领先学科重症肌无力特色专科学科带头人，先后荣获国家中药管理局中医药科学技术进步三等奖、上海市科技进步一等奖、上海市科技进步二等奖、虹口区拔尖人才等荣誉。

钟蕙教授从医30年，擅长于恶性肿瘤的中医、中西医结合治疗。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中要注重脾肾的特色。运用中药汤剂、膏药、针灸，内服、熏洗、敷贴等手段，结合化疗、靶向、免疫等治疗方式，提高中医疗效、改善患者生活质量与预后，使患者疗效最佳化。在中西医结合防治肿瘤复发、转移，手术后、放化疗后的调理以及肿瘤康复期患者的诊治等方面，积累了丰富的临床经验。采用中医药手段预防和治疗恶性肿瘤治疗中的毒副反应，改善患者生活质量与预后。

钟蕙教授擅长于恶性肿瘤的中医、中西医结合治疗，热忱于中医药防治肿瘤科普事业，致力于肿瘤治疗中不良反应的中医治疗推广。2018年成立虹口区名中医钟蕙学术经验传承工作室，搭建中医肿瘤治疗科普平台，旨在以师带徒方式为区域中医肿瘤人才建设打下坚实基础，培养形成专业的科普队伍。钟蕙曾获上海市三八红旗手称号、虹口区领军人才等荣誉。



钟蕙 主任医师、教授

## 第六批国家标准化心脏康复中心 线上复核会顺利进行

本报讯（通讯员 张家美）2022年3月29日下午，上海中医药大学附属上海市中西医结合医院心脏康复中心通过“网络现场复核”模式，进行全国第六批国家标准化心脏康复中心线上认证。本次心脏康复中心核查由国家卫健委全国心血管疾病能力评估与提升工程（CDQI），国家心血管疾病临床医学研究中心，中国康复医学会心肺预防与康复专业委员会，中华医学会心血管分会，中国心脏联盟心血管疾病预防与康复专业委员会联合认证。认证专家有我国著名心脏康复专家同济大学附属同济医院沈玉芹教授，南京鼓楼医院王磊教授，贵州中医药大学第二附属医院许涛教授，南昌大学第二附属医院李秀丽教授等四人组成。

本次线上会议由心脏康复中心主任张家美主持，首先由上海中医药大学附属上海市中西医结合医院刘剑新副院长给本次会议致辞，他指出：我院位于浦江金三角的上海北外滩，是三甲甲等中西医结合医院、上海中医药大学附属教学医院，我院心内科是虹口区重点扶持专科，上海市劳模集体。希望我院心病科继续努力发展心血管内科中西医结合特色优势，更好地满足虹口区乃至周边地区患者需求，为广大的心血管疾病患者提供规范的、具有中西医结合特色的心脏康复医疗服务。并预祝此次国家标准化心脏康复中心线上认证会圆满成功！

专家组组长沈玉芹教授介绍第六批国家标准化心脏康复中心线上复核流程及意义，国家心血管疾病临床医学研究中心、中华医学会心血管病分会、中国康复医学会心血管病预防与康复委员会共同举办的全国心血管疾病管理能力评估与提升工程。目前全国已经有272家国家标准化心脏康复中心，强调了心脏康复规范化建设与管理的重要性与作用，大力推动了心脏病的健康管理，提高了患者的生活质量。

张家美主任线上汇报医院的总体情况和发展规划，心脏康复中心的工作流程、人员资质及培训证书、操作流程、药品及急救、场地和设备等情况，并视频播放心脏康复中心五大处方的落实过程。

专家组对上海市中西医结合医院心脏康复中心的工作流程、人员资质及培训证书、操作流程、药品及急救、场地和设备以及患者治疗反馈以及病历资料进行复核，同时随机抽题测试了中心人员心脏康复中心建设、心脏康复理论知识、心脏康复五大处方落实情况、以及持续性心脏康复保障等方面问题。专家组充分肯定了我院心脏康复工作的成绩，同时也提出了相应的改进和优化意见，为我院心脏康复中心的未来指明了方向。专家组特别肯定了在上海疫情总决赛的关键时期，上海市中西医结合医院领导高度重视，全程参与，心脏康复中心全体成员全部参加，顺利、圆满完成了线上复核认证。

最后由上海中医药大学附属上海市中西医结合医院院长谢春毅院长做总结发言，谢院长感谢专家组成员对我院心脏康复中心此次的指导与评估，希望以此为契机，严格规范工作流程，虚心学习先进经验，不断提高工作能力，全力提升心脏康复中心规范化建设水平，并表示医院将一如既往地支持心脏康复中心的建设，更好地为虹口区乃至周边广大心血管患者的生命健康提供有力保障。



全体成员合影留念

## 因为有你 爱不罕见



本报讯（通讯员 张嘉倩）2月28日是第15个国际罕见病日。2月25日晚，罕见病科创志愿者团队的成员们围坐在一起，学习手指织围巾和折千纸鹤，他们希望通过自己小小的行动，将可视的爱意传递至这些不平凡的生命手中，看到更多的笑容浮现在他们脸上。室外仍寒风凛冽，但活动室内，大家的心却是温暖的，一条条温暖的整齐折叠的手织红围巾将于次日送至患者手中。

2月26日，罕见病科创志愿者团队前往上海市中西医结合医院，由重症肌无力科盛昭园主任、风湿科张嘉倩医师带领，志愿者们迈入了风湿科病房。通过与系统性硬皮病和重症肌无力患者交谈，志愿者们逐渐窥见了罕见病患者精彩纷呈的内心世界，他们需要更多的尊重，也值得更用心地被对待。

张嘉倩医师耐心地讲解着熏洗药剂的使用方法，志愿者们递上昨日精心制作的围巾与折纸，衷心地祝福患者们早日康复。患者们眼中噙着泪花，嘴角忍不住上扬，紧握住志愿者们的手表示感谢。志愿者们清晰地感受到生命是如何在病痛中挣扎着却永不屈服，也看到患者们获得重生的必胜决心。

此次罕见病日关怀活动让志愿者们一次近距离接触罕见病群体的机会，加深了他们对罕见病和患者的认识，引发了更多对生命的感悟。罕见病科创志愿者团队也将持之以恒地关注罕见病，践行无私的奉献精神，传承杏林学子的医者精神，呼吁更多人了解并重视罕见病，以期每一位罕见病患者都能被生活温柔相待。



## 关爱听力健康，聆听精彩未来

文/陈晨

3月3日是第23个全国爱耳日，今年爱耳日的主题是“关爱听力健康，聆听精彩未来。”听力的好坏不仅直接关系着人们的语言沟通质量，更是影响到大家的生活体验、人际关系、事业发展、心理健康。

1、生活体验：自然界中各种美妙的声音、人类创造出的悦耳的音乐……这些都能给我们带来良好的体验。但如果听力不佳，那么对于这些美妙声音的体验感就会大打折扣。

2、人际关系：听力不佳会增加人与人语言交流的难度，容易让耳聋者产生被隔离感。而且因为听不清楚别人说话，可能会造成误会，影响人际关系。

3、事业发展：耳聋者若无法有效地跟别人进行语言交流，可能会错过或误听一些重要的信息，对工作造成影响。

4、心理健康：耳聋者为了避免与别人语言沟通时的尴尬，可能会将自己孤立起来，逐渐导致性格孤僻，甚至产生焦虑、抑郁等心理问题。

听力损失的原因，临床上分为以外耳和中耳病变引起的传导性聋、以内耳和听神经病变引起的神经性聋、外耳中耳和内耳听神经共同病变引起的混合性聋。下面介绍一下引起耳聋的常见原因：

1、传染病源性聋：各种急性传染病尤其是上呼吸道感染可损伤中耳引起传导性聋，也可损伤内耳而引起轻重不同的感音神经性聋。

2、药物中毒性聋：多见于氨基糖甙类抗生素可导致感音神经性聋，耳药物中毒与机体的易感性有密切关系。药物中毒性聋为双侧性，多伴有耳鸣，前庭功能也可损害。中耳长期滴用此类药物亦可渗入内耳，应予注意。

3、老年性聋：多因老年血管硬化、骨质增生，使内耳供血不足，发生退行病变，或中枢神经系统衰退，导致听力减退。

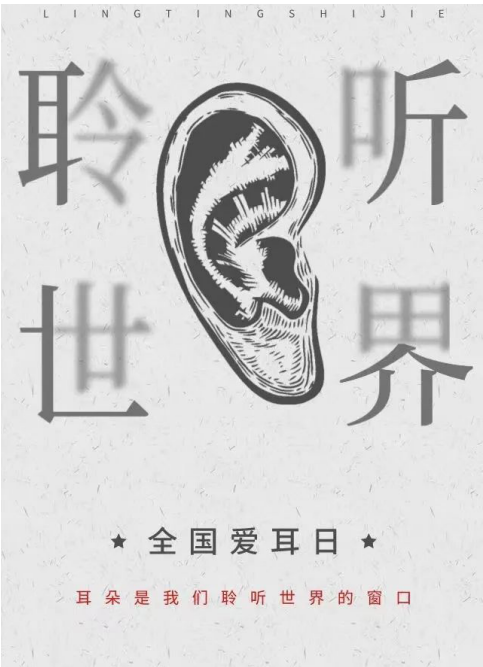
4、外伤性聋：颅脑外伤及颞骨骨折损伤中耳、内耳结构，可导致传导性聋和感音神经性聋，有时伴耳鸣、眩晕。耳部手术误伤内耳结构也可导致耳聋。

5、噪声性聋：是由于长期遭受噪声刺激所引起的一种缓慢进行的感音神经性聋。其耳聋程度主要与噪声强度、暴露时间有关，其次与噪声频谱、个体差异亦有一定关系。

6、爆震性聋：系由突然发生的强大压力波和强脉冲噪声引起的听器官急性损伤。

我们可以根据以上因素，得出保护听力的有效方法：

- 1、避免长时间处于噪音环境。
- 2、避免情绪波动过大。情绪波动过大可引起全身毛细血管的痉挛、收缩，造成内耳微循环障碍。
- 3、避免乱挖耳朵。
- 4、避免使用耳毒性药物。
- 5、避免耳周受到高气压、水压影响。如参加游泳、跳水等运动时，注意不要让耳朵先接触水面；遇到燃放鞭炮，应距现场3米以外或用手捂住耳朵；不能用手掌击别人耳部等。
- 6、注意饮食健康、合理睡眠和休息、科学锻炼身体，以降低血管痉挛程度，延缓血管硬化过程，推迟因为内耳血液供应减少、听觉器官营养不良导致的听力减退。
- 7、积极医治上呼吸道感染。
- 8、避免长时间使用耳机。



### 耳鼻咽喉科简介

上海市中西医结合医院耳鼻咽喉科对于耳聋耳鸣患者进行中西医结合特色治疗，并且有先进的检查设备。听力室拥有纯音听阈测定、声导抗、听性脑干反应、耳声发射等。中西医结合治疗包括中医内外治法及西医综合治疗，另外我们还有耳聋耳鸣综合治疗仪进行辅助治疗。我科的突发性聋及分泌性中耳炎是我科的中医优势病种，能缩短病程，达到疗效。

## 让人“怦然心动”的疾病——甲状腺功能亢进症

文/谢心

近日患者刘女士分享了她的就诊经历：半月前她出现心悸心慌、烦躁怕热、脾气暴躁、动则汗出气喘，夜间也难以入寐，故至某院的心内科就诊，当时查心电图：窦性心动过速，频发房性早搏。医生建议住院治疗，先入住心内科后查甲状腺功能提示甲状腺功能亢进症，后转至内分泌专科治疗。原来她的心悸心慌及心律失常都是甲亢惹的祸！因此，“烦躁心慌”不单单是心脏的问题哦，让你“怦然心动”居然是“甲状腺功能亢进症”引起的。

今年5月25至5月31日是第14个国际甲状腺知识宣传周，主题为“呵护甲状腺，关爱女性健康”。因为在甲状腺疾病中女性明显多于男性。

### 何为甲状腺功能亢进症？

甲状腺功能亢进症是由于甲状腺合成及释放过多的甲状腺激素，造成神经、循环、消化等系统兴奋性增高和机体代谢亢进，引起心悸、手抖、出汗、进食、排便次数增多和体重减少为主要表现的一组临床综合征。

### 甲状腺功能亢进症的典型症状：

- 1、心悸失眠、心动过速、情绪易激动、甚至焦虑：因甲状腺激素分泌增多刺激交感神经兴奋所致。
- 2、怕热多汗：是甲状腺激素分泌增多，代谢亢进产热增多表现。
- 3、手抖：神经精神系统兴奋性的增加导致手的震颤。
- 4、多食、大便次数增多：甲状腺激素分泌增多促进新陈代谢，代谢亢进需要机体增加进食；胃肠活动增强，出现便次增多。
- 5、体重下降、消瘦：在高甲状腺激素的情况下，由于体内蛋白质的分解代谢，导致肌肉等软组织消耗过多，从而引起消瘦、体重下降。
- 6、甲状腺肿大：甲状腺功能亢进症患者常常会出现脖子肿大。
- 7、眼球突出：患者中有20%~30%出现突眼。

### 对甲状腺功能亢进症的认识

甲状腺功能亢进症属祖国医学“瘰病”范畴，是以颈前喉结两旁结块肿大为基本临床特征。气滞、痰凝、血瘀壅结于颈前是瘰病的基本病机。临床常见为气郁痰阻、肝火旺盛、痰结血瘀、心肝阴虚等证型。治疗的原则是以理气化痰，消瘰散结为主，根据不同证型的差异分别予以降火、化痰、滋阴等治疗。

### 食疗方：安神百合羹



上海中医药大学附属上海市中西医结合医院内分泌代谢病科在长期的临床实践中对于甲状腺功能亢进症长期服药的患者，考虑“瘰病”日久耗伤气阴，心失所养而发为心悸、烦躁、失眠等症，创制“安神百合羹”作为药食同源之品。

具体操作如下：选茯神15克，麦冬15克，枸杞子15克，党参15克，酸枣仁30克，先将5味药浸泡2小时，武火煮开后文火煎煮半小时，取药汁500ml，与新鲜百合50克同煮，煮到以百合烂熟为度，加入少许冰糖便可食用。

百合是一种药食兼用的保健食品，具有清心安神，润肺止咳之功，《日华子本草》曰：“安心，定胆，益志，养五脏”。茯神是多孔菌科植物茯苓菌核中间天然抱有松根（即茯神木）的白色部分。具有宁心安神，利水之功，《药性论》：“主惊痫，安神定志，补劳乏”尤其适用于甲亢患者后期心慌失眠，烦躁不安。

麦冬百合科植物麦冬（沿阶草）的干燥块根。具有养阴生津，润肺止咳之功。《神农本草经》将

麦冬列为养阴润肺的上品，言其“久服轻身，不老不饥”。枸杞子为茄科植物枸杞的成熟果实，以宁夏出产的为最佳，具有滋补肝肾，益精明目之功，《本草纲目》记载“枸杞子甘平而润，性滋补……能补肾、润肺、生精、益气，此乃平补之药”。

党参为桔梗科植物党参的根，以山西上党者为最佳。具有补中，益气，生津之功。《本草从新》：“补中益气，和脾胃，除烦渴”。酸枣仁为鼠李科植物酸枣的干燥成熟种子。具有养心补肝，宁心安神，敛汗，生津之功效。《别录》：“主烦心不得眠，脐上下痛，血转久泄，虚汗烦渴，补中，益肝气，坚筋骨，助阴气，令人肥健。”故对久病甲亢患者气阴亏虚，心烦失眠者尤佳。

### 日常调摄

- 1、忌碘饮食，避免服用海带、紫菜、海鱼等含碘高的饮食，少喝可乐、雪碧等产气饮料。
- 2、适量补充钙，可预防骨质疏松、病理性骨折。

甲亢饮食注意	
忌含碘丰富的食物	 海带/紫菜 海鱼 海虾 海蟹
建议用盐	 无碘盐
减少刺激性食物	 辛辣食物 浓茶 浓咖啡
*甲亢治愈后可适当食用含碘饮食	

3、给予高热量、高蛋白、高维生素及矿物质、低纤维素的饮食。禁止摄入刺激性的食物及饮料，如浓茶、咖啡等。忌辛辣、烟酒。

- 4、多注意休息，定期随访及检测相关指标。
- 5、学会控制情绪和自我调节，坚持劳逸结合。
- 6、避免大量进食含碘饮食、劳累、吸烟、情绪波动等诱因。

建议有上述甲状腺机能亢进症状的患者，尤其是女性，及时至内分泌代谢病科规范诊治，确诊为“甲状腺功能亢进症”，需要用抗甲状腺药物治疗时，必须及时监测病情和定期检测甲状腺激素水平；停药后还仍应定期检测甲状腺功能，如有复发迹象即再次给予治疗。



# 疫情之下，“大白”很忙

本报讯（通讯员 戚红洁）疫情当下，医院各项工作都面临着严峻考验，面对重重困难，“大白”们在各个岗位尽责坚守，艰苦抗疫！

每日外出核酸采样的“订单”，一个接一个



“现接到上级领导通知，需外出支援核酸采样工作，麻烦您尽快返回单位，汇合出发。”

无论何时何地，只要收到通知，医护人员总会第一时间奔赴工作现场。无论是早上7点、11点、还是晚上17点、22点、3点……一批又一批的医务人员随车出发，奔赴不同的采样地点，全副武装，变身“大白”。

疫情来势汹汹，上海市中西医结合医院每天收到的外出核酸采样的“订单”一个接一个。医院早早就安排了每日外出核酸采样备班，一旦接到上级部门的通知，立刻通知临床科室，抽调各班人员组建核酸采样应急队，外出支援核酸采样工作。

学校、社区、办公楼……都有我们“大白”辛苦工作的身影。每到中午，防护服就会变得又闷又热，大白们汗流浹背，但不能脱。夜间寒冷，他们手脚冻得冰冷却仍旧麻利，偶尔在人少的间隙互相抱着取取暖；每一次核酸采集都是在重复同样的动作，几个小时下来手臂抬不起来，稍事休息后，继续坚持；因外科手套过小把手指勒成“香肠手”，就双手互搓减轻麻木感……

为了节约一件防护服，负责采样的护士们有的一天都吃不上一口饭，喝不上一口水，一个椅子、一张桌子就是他们的休息室，短暂小憩之后又一次奔赴采样现场。“请您抬头张口，放松，会有一点点不舒服，马上就好了！”这样的话语，他们要重复上千次，平均半天就要捅几百个。如此高强度的工作，“大白”们在脱下防护服的那一刻，都会有一种“重获新生”的感觉。但是，因为穿着密不透风的防护服连续工作了数小时，到了晚上脱下防护服后常常会感到头疼。“她们这几天太辛苦了，可实际上，她们比我说的还要辛苦10倍。”护理部主任蔡敏感叹。

骨科医生卢伟曾连着当了4天的“大白”，白

天黑夜持续作战，衣服湿了一套又一套。但是，当天回到家看到自己小区内也在开展做核酸采样工作时，又主动加入了志愿者队伍。很多科主任和护士长知道情况后，纷纷主动请缨，有些身体不适或大病初愈的的医护人员也要求参加，都被婉拒了。

“实验室24小时灯火通明，只为一张张阴性核酸报告

检验科的同事们，同样奋斗在抗疫一线，加班也已经成了家常便饭。近期，医院为“愿检尽检”



服务人次维持在1000以上，而单日样本监测量最高已达8000，检测报告一般会在4-6小时内出具，现场排队基本也控制在2小时以内。

检验科的“大白”们穿戴好每一层防护、点样好每一份标本、发出每一张“安心”的报告。实验室24小时灯火通明，PCR扩增仪日夜运转，防护服上沾满了汗水，口罩勒出难消的痕迹，引发了过敏也在持续轮班，只为了一张张核酸报告。

刚刚当上爸爸的王正印是PCR实验室的组长，除了参与检测工作，从试剂耗材的申购到最后每一张报告的发出，每一个环节，无不操心过问，严格把关！每次检测隔离点样本，王正印都主动留下来，标本有时半夜11点多送到，完成的话要凌晨两三点钟，王正印再和疾控部门核对结果，直接就天亮了。等交完班再返回松江家中，上班时长近24小时。他的妻子也是一名一线护士，疫情期间也时常不在家，夫妻二人共同奋斗在一线，舍小家为大家，毫无怨言！王正印总说：“虽然站在逆行行列里很怕，但是作为一名党员、一名父亲，在大疫当前能有机会为祖国遮一点风、挡一点雨，相信终会苦尽甘来，云开见日！”

疫情期间，检验科为了满足核酸检测报告在4-6小时准确发出，实行三班轮岗制，包括退休返聘和怀孕的同事在内，都在各自岗位尽职尽责。此外，他们还要被派往海关、隔离点进行采样工作。只要疫情需要，他们的回复永远是“收到，准时待命！”

在全封闭的隔离空间里工作，是怎样的情景

晚上10点多，护士沈斌刚刚走出隔离病房，刚



刚脱下防护服的他正在大口大口地喝着水，还来不及换的绿色工作服已经全部湿透。一整天没有吃过东西的他，咧着干裂的嘴唇笑着说，“我觉得我要瘦了。”

为了让在封控区、管控区、防范区内的患者得到及时的治疗，医院设立了隔壁病房。隔离病房实行全封闭管理，所有患者都禁止外出、走动等，患者遇到任何困难，都需要当班的医生护士解决。患者每日进餐、生活管理、日常所需物品的分发，也



都由医护人员承担。

在这里，定时定点的治疗操作、各种药物的领取、分发，防疫知识的宣教，包括体温的测量，也是重中之重，所有患者均按照每日3次体温测量，并进行登记，详细记录体温的变化。对于发热的患者，体温测量就更加频繁。而照顾慢性病患者也是一件棘手的事。患者往往自己说不清自身情况，这时就需要联系相应科室进行远程视频会诊。有的患者并不理解自己为何需要隔离治疗，经常闹些小情绪，医护人员得耐心解释与开导。

由于人手紧张，隔离病房实行8小时一个班次的模式，而当人手严重不足的时候，可能就会出现10小时，12小时，14小时默默坚守在隔离病房里情况……“上班前尽量不吃饭、不喝水，以免上厕所还要重新更换新的防护服。不过最近病人太多，一旦忙起来，倒也真的不觉得饿了。”

隔离病房的医护人员们，用他们用实际行动诠释着无私奉献、责任担当。“从选择这个行业的那一刻，我就没有了理由退缩，”沈斌说。

“90”小将纷纷披挂上阵，加入抗疫一线



门诊办公室为切实做好疫情防控工作，多措并举，把好门急诊入口，严防可疑人员，加大巡查力度，对重点科室重点关照，按照防护要求严查每一个关键点。

面对大量核酸检测的需求，医院对核酸采样点进行了扩建，增加了缴费和采样窗口，优化采样流程，确保来到医院的市民都能尽快做到核酸检测，尽快拿到检验报告。由于医护人员人手紧张，原本在行政岗位上的三名“90”后小将——王舒婧、锁伟康和蒋玉洁主动加入到疫情保障工作中，在完成自己岗位工作的同时，主动去采样点维持秩序，协调工作。

3月9日晚上9点，结束门诊工作的锁伟康刚踏进家门，便接到了医院的电话，要求他随采样队出发参加疫情保障工作，接到任务的他立马又赶回了医院，经过数个小时的核酸采样工作，待其回到家已是深夜2点多。还未休息几个小时，第二天一早便要投入到繁忙的工作中——严格做好门急诊出入口的管控，为流调异常的患者进行登记信息，安排院内核酸检测工作等等，他说，“我这不算什么，比我辛苦的人大有人在。”

为做好防疫措施，医院的防控方案一直在不断优化、细化，所做的一切都是为了患者们能安全就诊。除了冲在核酸采样点、检验岗位、发热门诊、隔离病房等抗疫一线的医护人员外，其他岗位的医务工作者，在做好防控的前提下，也都依旧坚守在各自的工作岗位满负荷运转，坐诊、手术、查房，让各类急需治疗的患者第一时间病有所医，默默守护着群众的生命安全。



