

我院急诊护理组荣获2022年“上海市工人先锋号”称号



本报讯（通讯员 刘慧）9月27日，2022年上海市工人先锋号专项表彰名单出炉，上海中医药大学附属上海市中西医结合医院急诊护理组获此殊荣！

上海市中西医结合医院急诊科成立于上世纪80年代初，经过三十多年的发展，已经形成自己的学科特色。科室的结构是以急诊抢救室、急诊病房、GICU、输液室为一体化模式。在“以人为本”，构建急救生命的绿色通道中，急诊科全体护理人员情系大众，守护生命，近5年来急诊就诊人数超过35万人次，收治危重病人约3530人。科室在发展过程中不断提高医疗技术及服务水平，目前已成为国家中医药管理局重点专科急救协作组成员单位、中国中西医结合急救医学继续教育基地分中心、上海市公共卫生新三年行动计划建设单位、上海中医临床重点学科建设单位、上海中医药大学住院医师规范化培训及全科医师培训基地，并在抗震救灾及援滇医疗工作中表现出色，获得多项殊荣。

急诊科是一支优秀的团队，曾获虹口区“共青团号”、虹口区“青年文明号”、上海市“青年文

明号”、上海市“青年五四奖章集体”、市总工会“工人先锋号”；并多次获得上海市精神文明先进集体光荣称号。科内成员人才辈出，其中王莉、姚丽文、刘慧民、陆暉等曾获得中医药大学“优秀护士长、优秀护士”，王莉还获得上海中医药大学第三届“心目中的好老师”等的光荣称号。

上海市中西医结合医院急诊护理组秉承“以患者为中心”优质护理服务理念，努力做到精湛的技术，饱满的工作情绪，高度的责任心，良好的心理素质为病人提供优质的服务。因此也得到了患者及家属的理解、尊重和信赖。

由于急诊工作的特殊性，经常有急救任务，特别是节假日，休假日往往要比平时更忙碌、更辛苦，更有责任！护士们手机始终保证24小时开机，做到随叫随到，不论白天黑夜，不分班内班外，每当有急危重病人时，每位护士能第一时间赶到，战斗在抢救患者的第一线，以抢救患者生命、减少病人痛苦为工作的第一准则，争分夺秒抢救重患。

记得某清晨，与往常一样一辆救护车急促的呼

叫声，伴随着警车的警铃鸣笛声中驰入医院急诊大门口，当班急诊青年预检护士施博雅出门迎接救护车的到来，一边迅速妥善安置病人，一边紧急的询问病人的救护情况，同时进行初步的生命体征检查。护士长与抢救班护士戴静一边紧急的配合医生做好救护工作，一边为老人擦身并换上尿裤，经过抢救病人危重的病情很快转危为安，神志慢慢清醒过来。这时，护士刘志莹亲切的询问病人的姓名、家庭地址等情况时，老人一直傻笑，不回答任何提问，老人在抢救室继续观察与治疗。

时间过得飞快，临近下班前，急诊预检青年护士施博雅再次通报警署，请求尽力寻找亲属，并在回家做完家务活后的休息时间在微信朋友圈中发了条寻人启事。微信发出去后，得到的许多热心朋友的转发，同时施博雅的一位朋友告知她：“听说杨浦区康乃馨养老院老人走失有2-3天了，老人有老年痴呆症。”当得到这一消息时，施博雅立即打电话去养老院，由于晚间无人值班，电话一直无人接听，这时已经晚上10点多，青年护士施博雅决定亲自骑车去养老院打听核实老人是否是走失老人。将老人照片给相关负责人辨认后，马上确认是走失的老人，要求立刻通知家属来医院。

半夜里老人的家属赶到医院，看到走失多日的老太激动万分，当得知急救的全过程后，更是不停的感谢护理人员，感谢急诊青年护士们的爱心，而此时的微信朋友圈中，急诊护士们、亲朋好友们也好得到好消息：家属终于找到了，老人又回到亲人身边。青年护士真正将“视患者为亲人”落实在行动中，真正体现了护士白衣天使的美德。青年护士们就这样默默无闻地工作着，就这样日夜坚守在平凡而伟大的岗位上，为护理事业奉献着青春、力量，奉献着自己的爱心。

2020年，当急诊科团队得知疫情爆发时，科护士长刘慧身先士卒，紧急部署，在她的带领下，急诊团队成员纷纷放弃年假，投入到抗疫第一线。

3月9日上午，在急诊预检的刘慧，听到救护车铃声，一名患者因“全身乏力、极度消瘦伴气促”由120送来急诊。来院时120医生告知患者无发热、主诉乏力、纳差，在为该患者测量左耳耳温37.8℃，再次右耳耳温37.9℃，呼吸25次/分，心率118次/分，观察患者面色萎黄，气促给予氧气吸入，通知医生救治，立即将患者送入隔离抢救室，经CT初步诊断“重症两肺肺炎”；血电解质示：低钾血症。见此情景，护士长刘慧反复询问患者现病史、既往史；尤其是是否外出史、几时回沪、有无“新冠”接触史等等，同时一方面要求抢救班医生、护士做好三级防控，另一方面做好患者及陪同人员心理疏导，积极做好相关流行病学调查与配合就治工作，后经医院专家组会诊，最后送入医院疑似病房进一步做好防控救治。最终患者由区市CDC排除新冠病毒感染，转入上海市公共卫生中心接受HIV治疗。

援藏满月之际，采样队主动报名转战方舱



本报讯（通讯员 汪亚娜）今天是援藏的第三十天，这一个月对我们来说，确实过得有些辛苦。

作为虹口第一批援藏医疗队采样组，在经历了数天大筛采样后，又接到新的抗疫任务，领队何小云老师在群里发了消息：“根据目前日喀则疫情防控形势，要从采样队招募医护人员进方舱”，看到此消息大家都踊跃报名，主动申请“让我去！”在综合探讨后，选出四位队员（汪亚娜、施思、肖建慧、赵富玉）前往方舱与上海其他各区援藏队员共同完成第二方舱的医疗救治抗疫任务。

接到任务整装待发，坐上开往目的地的专车，进入方舱进行实践培训。离开大部队的第一天，面对陌生的工作环境和与以往不同的系统、流程，我们必须尽快熟悉起来完成对接工作，虽然实践时间短暂，但在其他区老师的带领下，大家迅速熟悉了主要工作流程。

上岗的第一天，方舱入住患者接近满床状态，我们主要接诊患者为无症状感染者以及轻型患者。工作当中处处都面临着巨大的压力和新的挑战，首当其冲的就是工作量剧增的问题，由于医护人员紧缺，我们的班次不得不从原来的4小时调整为6小时。日喀则地区平均海拔近4000米，气压低，氧气少、高原缺氧外加厚实密封的防护服，队员们每说一句话、每走一步路，都特别费力，有时还会出现胸闷、



气促、无力，有时候脱下隔离服，就要立刻去吸氧。其次是多数患者无法用汉语进行沟通和交流，不过我坚信，只要与患者耐心沟通、尽最大努力帮助患者解决问题、解答疑惑，熟悉、关心、关爱每一位患者，便能够获得藏族同胞对我们防疫工作的理解和配合。

日喀则的天气越来越冷，山上也积满了雪，我们在寒冷的夜里日复一日努力工作着。每当坚持不下去想家时，耳边总会响起何小云老师的鼓励，她说：“趁年轻勇敢的去做每一件有意义的事，那将会是我们人生路上最难忘的回忆”，胜利的曙光就在眼前，我们终将战胜疫情，希望接下来听到的都是好消息。

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248期 2022年09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订阅号。

我院第十一批援滇医疗队奔赴云南文山州



本报讯（通讯员 陈怡帆）9月13日凌晨五时许，我院援滇医疗队准时出发，院长谢春毅、副院长刘剑新等一同为医疗队送行。

三位援滇医生是肿瘤科的付淑娟医生、麻醉科的孙婷辉医生以及脉管病科的乐意医生，他们将分别前往富宁县人民医院、马关县妇幼保健院、西畴县第一人民医院支援三个月，为云南文山州的医疗事业发展贡献自己的一份力量，为当地的同胞们搭建更好的医疗环境而努力。这是我院派出的第十一批援滇医疗队。专家讲学团的丁亚琴和王蕾老师将在当地进行义诊和培训。

谢春毅院长表示，医院和科室将作为援滇医生们最坚实的后盾，为队员们提供完善的服务和保障。本批医疗队也将和前几批医疗队一样，继续与当地医院的同事们互帮互助，共同进步，共同为当地医疗健康事业助力。

战而无畏，归时无恙，援藏医疗队凯旋而归

本报讯（通讯员 王亚娜 王波）“圆满完成任务，我们回家！”历时40多天的艰苦奋战，我院援藏医疗队分别于9月26日、9月30日返沪。

由上海市中西医结合医院组成的虹口援藏医疗队，先后支援当地核酸采样工作、方舱医院和定点救治基地等。抗疫经验丰富的他们，一个多月来坚守在高原抗疫一线，帮助一批批患者康复出院，他们的付出也得到了藏族同胞的认可。

返程去机场的路上，当地藏民高举哈达表达谢意。交警一路护送，铁骑开道，敬礼致谢，“千山万水总是情，日喀则感谢您。”沿途随处可见的横幅，表达着两座城市间的情谊。“谢谢你们”，“扎西德勒”，一句句发自肺腑的话语直抵心灵。

队员们纷纷表示，待到“疫过花开”，一定再来西藏。

援藏医疗队凯旋而归



我院开展援摩队员家属中秋节慰问活动



本报讯（通讯员 戚红洁）中秋佳节来临之际，我院党委书记张嗣博、院长谢春毅、副院长刘剑新、朱维青、工会主席储福根、人事处处长史晶晶、营养科主任蔡炯等代表医院走访慰问了我院援助摩洛哥医疗队队员——普外科陆磊、心内科黄麒、针灸科何婧、护理部李倩雯和营养科蔡黎平的家属，向家属们送上中秋祝福，对他们的付出表示衷心感谢。

去年2月2日，我院援助摩洛哥医疗队出征，开展为期两年的医疗援助工作，在国内的援摩队员家属需克服更多生活和心理上的困难。

张嗣博书记和谢春毅院长代表医院表示，医院是队员们最坚强的后盾，医院会持续做好各项保障工作，为队员提供坚实有力的支持，解除队员和家属的后顾之忧。

电子票据不怕丢 业务办理更便捷

本报讯（通讯员 邵华）自9月起，在上海市中西医结合医院门诊、急诊、住院缴费结算后均可通过网络领取医疗收费电子票据。

医疗收费电子票据由财政部门统一监管，可作为单位财务收支和会计核算的原始凭证。相比原来的纸质发票，电子票据快捷又方便！

患者李阿姨在医院志愿者的指引下，体验了自助机打印电票以及医院公众号上“电子票夹”内的自助取票功能，“以前因为要报销，总怕纸质发票会丢失，现在这个功能一步到位，以后看病的票据都会自动归拢起来，再也不愁找不到票据了”，患者李阿姨感叹道。

上海市中西医结合医院一直致力于不断提高患者医疗服务，不断推动“互联网+医疗”模式的智慧医院建设，实现了多项便捷利民的服务。

本次作为虹口区卫健委信息中心指定的首批医疗电子票据试点医院，医院遵循上海市财政局、上海市卫健委、上海市医保局《关于本市开展医疗收费电子票据改革试点工作的通知》沪财库〔2020〕12号文件的要求，在区卫健委和医院领导的大力支持下，医院财务处、设备处、总务处、信息处通力合作，完成了院内相关业务调整、设备及耗材的采购、程序的调试升级，率先在区平台架设的电子开票器顺利完成程序对接，目前医院已实现了电子票据系统与上海市财政局的信息互通，本院开具的医疗收费电子票据可以在网上查询，与纸质版票据有同等效力。

这次我院医疗财政电子票据自启用以来，使我院智慧医院建设迈上新台阶，为患者提供就医便利的同时，也为科学地查看、保管票据提供了便利，切实提高了患者满意度。目前考虑到老年患者对发票打印的需求，医院已在门诊预检台等多处院内场所配置自助服务打印及相关志愿者，医院还将在近期新增更多的自助机，提供线下自助打印票据的服务。

同时，为了更好满足患者网络就医的需求，医院将加快互联网医院的建设，在不久的将来，患者可以实现安坐家中就诊、药品配送上门、发票网上领取的全流程就医，让看病像网购一样便利！



中国驻摩洛哥使馆对阿加迪尔医疗队开展调研慰问

本报讯（通讯员 陆磊）9月14日下午2时许，中国驻摩洛哥大使馆经商处参赞杨佩佩一行6人，来到阿加迪尔医疗队进行亲切慰问及工作、生活调研。

杨参赞一行首先查看了医疗队驻点的居住环境以及队员们的的生活区域，分队长陆磊详细介绍了医疗队的情况，并对杨参赞提出的问题，一一解答，使杨参赞一行很快就了解了医疗队的现状。杨参赞提出驻地缺少公共活动的空间，表示会帮医疗队争取。

进入座谈环节，先由分队长陆磊详细讲述了医疗队2年来的工作情况：1、援助摩方医疗，医疗队

的到来缓解了驻点哈桑II世医院医护不足的情况，同时大量的医疗物资捐赠，也解了摩方的燃眉之急，得到了摩方大加赞扬，增进了中摩友谊。2、服务于同胞。对阿加迪尔众多的水产公司每年进行一次义诊，提升船员们的健康意识；对于出海捕鱼的船员给予常用药和紧急用药的配给。3、随着一批一批的阿加迪尔医疗队辛勤工作，其影响力辐射到周边地区，附近城市的华人都知道阿加迪尔有一支祖国的医疗队，一旦有身体不适，第一时间就会主动联系我们求医问药。杨参赞听了工作汇报后，给予医疗队肯定，赞扬医疗队2年来的工作成果，同时也提

出了更高的要求，这对于我们来说是一种鞭策，指引我们勇往直前。

接着，杨参赞主动问及队员们生活情况，大家畅所欲言，从吃、穿、住、行、一直聊到摩洛哥的风土人情，宗教习惯等，气氛融洽，杨参赞结合自己了解和见地，给与医疗队员不同的视角看待摩人和摩洛哥这个国家，队员们都受益匪浅。

最后，杨参赞知道我们任期快要结束了，提醒大家安全第一，善始善终，希望2年的援摩经历能留下美好且有意义的回忆，并预祝我们医疗队能圆满完成任务，凯旋！

迎接党的二十大，培根铸魂育新人 教师节庆祝活动暨教师思政教育培训会顺利举行

本报讯（通讯员 李静）9月9日下午，“迎接党的二十大，培根铸魂育新人”2022年教师节庆祝活动暨教师思政教育培训会在我院顺利举行。上海中医药大学副校长王拥军，大学学工部副部长王鑫、教务处副处长查建林、医管处办公室主任薛婧、研究生院办公室主任谢炜，区卫健委副主任张建敏以及我院党政领导、获奖教师、教学主任、研究生导师及带教老师等出席。

区人大副主任、院长谢春毅代表医院党政领导向全体教师致以节日问候，对教师的辛勤付出给予充分肯定，并特别感谢了前期为规培基地现场评估做出努力的所有教师和相关科室，以及上海中医药大学、区卫健委对医院教学工作的重视与支持。谢春毅表示，长期以来，我院的教学工作一直在不断完善和发展，自从成为大学附属医院以来，特别是成为住院医师规范化培训基地后，从硬件到软件、从理论到实践，我们的教学能力和教学质量上了一个台阶。在全体教师和学员的共同努力下，我们的评审取得了良好的成绩，同时也希望所有的教职员再接再厉、敢于创新、再创佳绩，把我院的教学工作，推上一个新的高度。

医院将积极响应教育部“迎接党的二十大，培根铸魂育新人”主题，进一步加强师德建设，营造尊师重教氛围和弘扬尊师重教的优良风尚，激励广大教师热爱教学、关爱学生，一如既往地重视医学



教育工作，注重医学人才培养，进一步提升教学质量。

张嗣博书记代分管院长围绕“育人育才与教师培养”对2021-2022学年教学工作进行梳理与总结，阐述医院大教育主题下的教育设计与师资建设工程，提出医院要秉持注重强化政治引领、选树典型模范、推进师师举措、落实惠师政策、营造尊师重教浓厚氛围。对国家住培基地评估中专家提出的建议结合医院日常教学管理中总结的问题，提出下一步的改进措施。

会上，对2021-2022学年优秀带教科室、最受欢迎培训科室、优秀带教老师、优秀教学秘书、优

秀护理带教老师、社区优秀带教老师、年度教学突出贡献等集体与个人进行了表彰。

教师代表赵诚在讲话中表示，要关注学生临床、科研、防疫、思想政治等方面的发展，坚持为党育人、为国育才，厚德载物，做学生学习知识、创新思维、奉献祖国的引路人。

张建敏副主任感谢上海中医药大学长久以来对虹口区以及对上海市中西医结合医院的支持与帮助，对医院教学工作取得成果表示祝贺，督促医院以促建、以赛促建等，加强人才培养的教学工作。

王拥军副校长在讲话中表示，中医药事业的发展离不开中医药人才的代代传承与创新，医院的教师通过坚守在防疫一线岗位，言传身教何为“医之术，师之德”。国运兴衰，系于教育，中华民族自古就形成了尊师重教的优良传统，传承“国将兴，必贵师而重傅”的精神，医院年轻教师要更加注重教学，传承老一辈医学知识，医院应立足长远，顾全大局，充分认识到医学人才培养是附属医院义不容辞的责任和义务。

本次活动邀请到上海中医药大学原党委书记张智强来院做教师思想政治专题培训，围绕“思想政治教育有机融入专业教学”阐述专业教学中的思想政治教育，最终提升学生专业认同，促进专业教学，提升教学质量，为祖国培养一批又一批能承担起实现中华民族伟大复兴中国梦的青年一代。

第八届中西医结合血管与创面组织修复高峰论坛顺利召开

本报讯（通讯员 王御震）由中国中西医结合学会周围血管病专业委员会、国际血管联盟IUA中国中西医结合治疗血管疾病专家委员会、中日医学科技交流协会生物物理技术应用分会、上海市中西医结合学会周围血管病专业委员会、虹口区医学会、长三角脉管病联盟共同主办，上海中医药大学附属上海市中西医结合医院承办的第八届中西医结合血管与创面组织修复高峰论坛于2022年9月2-4日在该院顺利召开，由于疫情防控等原因本次论坛在线上召开，由我院脉管病科主任曹烨民主持。

我院谢春毅院长代表医院致欢迎辞，对前来参加本次论坛的各位领导、专家和同道表示热烈欢迎，对支持和参与本次学术活动的单位表示感谢，并介绍了本次论坛的主要目的与意义，希望借此论坛能推动我院脉管病科的学术发展。

北京中医药大学东直门医院杨博华教授代表中国中西医结合学会周围血管病专业委员会、上海交通大学医学院附属瑞金医院陆树良教授代表全国创面修复专科联盟、南京大学医学院附属鼓楼医院李晓强教授代表国际血管联盟中国分部、首都医科大学宣武医院谷涌泉教授代表国际血管联盟、中日医学科技交流协会常务副会长张燕生代表中日医学科技交流协会、海军军医大学第一附属医院凌昌全

教授代表上海市中西医结合学会先后致辞，预祝本次高峰论坛及系列学术活动取得圆满成功。

上海中医药大学季光校长代表大学发来贺信。贺信指出上海是我国中西医结合的发祥地之一，上海历代的中医名家秉承“开放、兼容、吸纳、创新”的特色，形成了独具上海特色的中西医结合发展道路。本次论坛的召开恰逢其时，通过讲座、讨论等形式促进中西医结合周围血管病技术与创面组织修复、糖尿病、感染、整形和中医中药等诊疗技术的交流，有力的推动我国中西医结合创面修复临床研究的进步和发展，预祝大会取得圆满的成功。

上海市卫健委副主任、上海市中医药管理局副局长、上海市中医药学会会长胡弘毅致辞中指出，一年一度的高峰论坛旨在探讨中西医结合在血管与创面组织修复方面的进展，促进学术交流与发展，走出了一条中国特色的研究之路、临床之路，不断地创新我们在这个领域的技术，凝聚更多的共识。这次疫情给我们上了生动的一课，同时也让我们看到了中医、中西医结合在应对人类共同挑战方面的独特优势。在血管与创面组织修复方面，我们也需要有一些新的思维，非常期待新材料、新技术与我们中医药的对接。最后预祝大会取得圆满的成功。

高峰论坛邀请了付小兵院士、杨博华教授、谷

涌泉教授、陆树良教授、陈跃来教授、李晓强教授、曹烨民教授、徐欣教授等国内知名的中西医血管外科、创面修复科、内分泌科、神经外科、骨科、中医疮疡科以及生物物理等相关领域的知名专家做精彩的学术报告和交流，就中西医结合周围血管病技术与创面组织修复、糖尿病、感染、整形、现代技术与材料和中医中药等诊疗理论技术等内容开展了系列讲座，分享中西医结合治疗经验和成果，呈现了一场内容丰富、精彩纷呈的学术盛宴。

同期还举办了奚氏脉管病学术流派理论与特色技术学习班、上海市中西医结合学会周围血管病专业委员会学术会议、中国中西医结合学会周围血管病专业委员会创面及组织修复专家委员会2022年学术会议、国际血管联盟IUA中国中西医结合治疗血管疾病专家委员会学术会议、中日医学科技交流协会生物物理技术应用分会学术会议、第四届长三角脉管病联盟学术会议和青年医师病例大赛。

本次论坛围绕传承精华、守正创新、中西医结合的主题，全面展示了中西医结合血管与创面组织修复的学术水平和科研创新能力，汇集了全国中西医结合血管与创面组织修复的最新研究进展与创新成果，搭建了高水平、深层次的交流平台，促进中医药学术传承与发展。

2022“慢性肾衰病中西医结合外治法”学习班成功举办

本报讯（通讯员 林彬）恰逢中秋，金桂飘香。在2022年的秋天，肾病科顺利举办了肾入基层·上海市中医药学会肾病分会虹口行暨上海市继续医学教育项目“慢性肾衰病中西医结合外治法”学习班。进一步传承并发扬中医药的学术思想，探究外治法对于慢性肾衰竭的治疗特色，优化基层医生对慢性肾脏疾病的诊疗水平及管理模式。为积极响应国家防疫政策，本次学习班于2022年9月16-9月17日（周五、周六）通过线上平台直播的形式开班教学！

论坛开幕式由我院肾病科主任林彬主持，我院刘剑新副院长代表医院致欢迎辞，对前来参加本次论坛的各位领导、专家和同道表示热烈欢迎，对支持和参与本次学术活动的单位表示感谢。强调今年是我院建院90周年，希望借此论坛能为广大同道提供良好的学习交流平台，有效地推动我院肾病科的发展，最后预祝本次学习班圆满成功。

本次学习班特邀请到上海市名中医原龙华医院肾病科主任陈以平教授、上海市名中医原曙光医院副院长蒋健教授、上海中医药学会肾病分会主委原曙光医院肾病科主任何立群教授、龙华医院肾病科主任邓跃毅教授、原上海市中医医院肾病科主任周家俊教授、岳阳医院肾病科主任王怡教授、瑞金医

院肾病科主任陈晓农教授、长海医院肾病科主任郭志勇教授、新华医院肾病科主任蒋更如教授、华山医院肾病科主任薛骏教授、曙光医院肾病科主任叶朝阳教授、曙光医院肾病科主任杨雪军教授。（排名不分先后）

学习班有幸邀请了我院脉管科主任曹烨民教授、内分泌科主任吴坚教授、肿瘤科主任钟蕙教授、心内科主任张家美教授、传统中医科主任盛昭园教授、风湿科主任赵荫环教授、科研处主任陈颖教授、药剂科主任李国文教授、肾病科沈玲安护士长担任授课嘉宾（排名不分先后），分别介绍了糖尿病肾病合并足病的中西医结合外治法经验、糖尿病合并肾衰竭和糖尿病肾病的鉴别诊断及中西医治疗、肿瘤患者合并肾功能不全的中西医诊治、心肾综合征的中西医结合治疗、慢性肾衰病常用中药研究进展、常见风湿病肾损害的中西医结合内服外治、中药高位结肠透析的护理操作规范等精彩知识。我科主任林彬医生作为授课专家，也分享了中药高位结肠透析治疗慢性肾脏病的临床应用及机制研究。

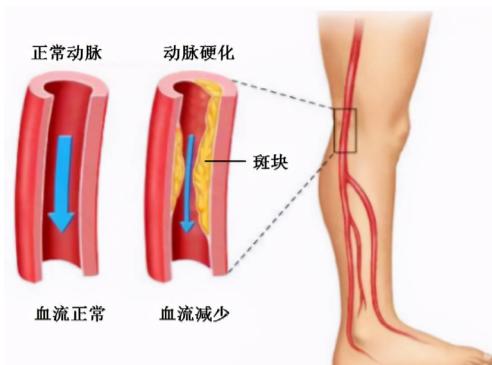
两天内，线上平台的观看达到8438人次，以来自本市各级医院的医护人员为主，同时外地的学员们也积极参会学习。学员们学习之余，也在评论区共同分享学习经验，积极交流！

本次学习班大咖云集，也受到了学员们的热情支持。为促进学员的学习积极性，我科特地筹备了抽奖活动，奖品为何立群教授的《临床经验撷英》或蒋健教授的《玉一斋·临证推求》，既增添了学习班的趣味性、缓解学习期间的疲劳感，又提供了新一代中医学者对中医名家诊疗经验的学习机会。

本次学术会议中西医合璧，专家们授课内容丰富，嘉宾老师则点评地精彩纷呈。本学习班面向本市及外地各级医疗机构，通过学习，对于提升基层医生慢性肾脏病的诊疗能力、推广中西医结合治疗慢性肾衰的独特优势、突出外治法对于慢性肾衰的治疗特色，加强临床中医内服及外治合用，进而达到全面控制慢性肾脏病进展的诊疗效果，大有裨益。

最后上海市中西医结合医院肾病科主任林彬致闭幕辞。首先感谢学习班中为大家带来精彩讲座和点评的各位专家。再次感谢工作组的精心筹备，感谢各位同道们饱含热情、积极参会。最后祝贺本次学术会议由上海中医药学会肾病分会主办，上海市中西医结合医院承办“肾入基层·上海市继续医学教育项目“慢性肾衰病中西医结合外治法学习班”成功举办并圆满落幕。

除了心梗、脑梗，还有腿梗，你知道吗？



文 / 李民涛

57岁的陈阿姨平日里总觉得右腿发凉，腿脚没力气，走路多了腿疼。儿女们催促去医院检查，但陈阿姨却说：“不用看，这就是老寒腿，休息休息就好了。”还开玩笑：“人老腿先老”。腿疼的时候就贴点止疼药膏或拿热水袋敷一敷，根本没有放在心上。时间久了，陈阿姨自己也犯嘀咕，自己患的真是“老寒腿”吗？为什么病情不见好转反而越来越重呢？最终，陈阿姨去医院进行了检查，结果根本不是老寒腿，而是下肢动脉硬化闭塞症！

下肢动脉硬化闭塞症就是“腿梗”，其发病原理与心梗、脑梗相似。本期我们就来给大家科普下关于腿梗的常识，让大家多了解下医学疾病，对身体健康引起足够重视。

什么是腿梗？

“腿梗”是由于动脉硬化造成的下肢供血动脉内膜增厚、管腔狭窄或闭塞，病变肢体血液供应不足，引起下肢间歇性跛行，皮肤温度降低、疼痛，乃至发生溃疡或坏死等临床表现的慢性进展性疾病。

腿梗虽然没有脑梗和心梗的“知名度”高，但是它的危害却一点也不小。初期，很多人只是单纯地以为是小毛病，过几天就自动好了，结果导致问题愈发严重，最终只能进行截肢、残疾。

“腿梗”主要是动脉粥样硬化引起的，但也和其他因素如血栓闭塞性脉管炎、大动脉炎、外伤、动脉栓塞等有关。动脉硬化与人体自然衰老有关，目前60岁以上人群动脉硬化发生率已高达79.9%，且有年轻化的趋势。人们在30岁时，脂质斑块便开始在动脉内壁上悄无声息地沉积；沉积在动脉壁上的脂肪类物质相当于一种“异物”，动脉在其刺激下局部会产生炎症反应，这是机体的一种自我保护机制。但是炎症反应并不能将脂质完全清除，经年累之后，脂质斑块中心组织发生变性或钙化，一旦破裂，局部胶原暴露在外，便会激活血小板与凝血过程，最终形成血栓。动脉管腔中出现血栓后，轻则使管腔狭窄，严重时完全堵塞。如果发生在下肢，“腿梗”便发生了。

腿梗有哪些症状？

从严重程度来说，腿梗可分为：

- (1) 轻微症状期：下肢麻木、发凉、抽筋；
- (2) 间歇性跛行期：走一段路就会感觉疼痛不适，需要休息一下才能继续；
- (3) 静息痛期：抬高下肢疼痛加重，低垂时疼痛减轻，到了晚上更是辗转反侧，难以入睡；
- (4) 坏疽期：这是最为严重的一个阶段，部分组织开始缺血坏死，可能会面临感染或者截肢的危险。

如何判别是不是腿梗？

很多人刚开始的时候，只是腿脚冰凉、酸痛或者麻木，可能误以为是老寒腿。所以，大家可以照着下面的方法简单的进行下自查，如果觉得有类似的状况，要及时去医院进行更加全面的检查！

首先，观察下脚部的颜色，有没有变白或者变紫暗；

其次，摸一下脚部的温度，是否有种冰凉感，足背动脉是否存在或者减弱，两边进行下对比；

最后，用正常的速度走一段路，感受一下小腿或者下肢有没有酸痛或者其他不舒服的感觉。

如何预防“腿梗”？

控制血糖、血压、血脂。平时要注重提高防病意识和防御能力，防止罹患“三高”。有效控制血糖、血压、血脂的指标等。

注意饮食。饮食方面要清淡，应选择食用低脂、低胆固醇和低植物蛋白的食物，严禁暴饮暴食高脂肪、高热量、高胆固醇食品。

多进行体育运动。适当运动可增加血液循环。运动量过少，胆固醇和甘油三酯会沉积在血管壁中，慢慢地血管会变得狭窄甚至完全堵塞。

我们每天可以抽出5分钟时间，来做一个小锻炼。将脚跟离地抬起，用脚尖来支撑身体，保持约2秒后落下脚跟，站稳后再将脚跟抬起，重复训练，这样可以有效减缓下肢血管堵塞。不建议年龄超过55岁及以上的人群做，避免拉伤腿部或者摔倒。

日常护理。日常护理也是必不可少的：避免肢体如果暴露在寒冷环境下；温水泡脚更健康，避免烫伤；选择更加舒适、轻便、合脚的休闲鞋或者运动鞋，给予足部一个放松的环境。

定期检查。中老年群体，每年定期做一次下肢血管常规彩超，检查是否有斑块形成，以便了解身体状况，进行及时治疗。

肾脏病合并高血压的患者可以泡脚吗？

文 / 李雨婷

医生们在临幊上，经常会遇到很多慢性肾脏病合并高血压的患者，这二者之间经常会互相影响。肾脏功能不全会导致高血压，而高血压日久也会影响肾功能。在60岁以上的老年人中，高血压发病率可达到50%以上，随着我国老龄化步伐的加快，高血压的患病率正在逐渐增加，严重影响老年人的健康以及生活质量。

对于肾脏病患者、尤其是中老年患者而言，中药泡脚可以温阳补肾，是疗养肾病的有效治疗手段。但是，对于高血压患者而言，却有一些疑虑，泡脚会不会导致血压波动呢？其实啊，高血压患者是可以泡脚的。

高血压病属于中医“眩晕”、“肝阳”、“头痛”等证范畴，病在肝肾两脏，病机为上实下虚，上实为肝郁气滞。采用中药泡脚治疗，副作用小，泡脚



配方以调整肝肾、化瘀通络为主，以达到阴阳平衡、气血调达、护肾降压的功效哟。

其实，“中药泡足”是中医的经典外治法之一，主要通过药物透皮吸收及穴位刺激起作用。中医外

治法，可以有效降低药物的毒副作用，避免刺激胃肠道和肝脏。同时具有给药方便、作用时间较长等优点，从而提高疗效。

我院肾病科的泡脚方有系列方，其中温肾足浴方采用以下几味中药：麻黄、熟附片、细辛、桂枝、红花、花椒、艾叶。方中麻黄、细辛、桂枝、花椒解表散寒、温通经络，红花祛瘀止痛，艾叶芳香温经，附片温补肾阳。该泡脚方以“温肾”为主，特别适用秋冬季节，平素血压控制较好的肾病患者，尤其腰酸、怕冷、夜尿多、手足冰冷的阳虚患者，可以用该方足浴，以达温阳通络之效。若血压控制较差，或者血压波动较大的患者，亦可灵活调整足浴方的配伍，加入牛膝、川芎、天麻、钩藤、夏枯草、吴茱萸来调达肝气、平肝潜阳，有助于降压。

感兴趣的病友们，可至上海市中西医结合医院肾病科门诊咨询。

患有心血管疾病的人群，如何进行心脏康复

文 / 叶悦

在很多老百姓的观念中，一旦得了心脏病就要静养。患有心血管疾病的人群因为不敢动、不能动、不当活动引起的各种不适等原因，让这部分人群“谈动色变”。其实心脏病除了需要被动的接受临床治疗，还需要积极主动地进行康复训练。

为什么做心脏康复？

现代医学对心血管疾病的治疗日新月异，许多新技术已经广泛应用于临床，如冠脉介入、起搏器植入等，各类新药层出不穷，在疾病发作急性期挽救了患者生命，但大部分患者在疾病的缓解期会暴露诸多问题，例如精神心理问题、生活质量低下、甚至疾病反复加重等，在无法恢复正常工作和生活的同时带来额外医疗负担。而心脏康复很大程度上能够解决这些客观问题，实现心血管疾病“防病、治病、控病”的有机统一。

心脏康复的适合人群？

有明确的心血管疾病患者都应该积极进行系统的心脏康复。心血管疾病患者：如稳定性心绞痛、心肌梗死等患者。各种心脏病术后：如冠脉搭桥术后、冠脉介入支架术后、心脏瓣膜病术后等。心力

衰竭患者：如慢性、稳定期的心力衰竭患者。心血管病的高危人群：如早期高血压、糖尿病、血脂异常等患者。

心脏康复的内容有哪些？

心脏康复的“五大处方”，主要包括以下几个方面：

1、药物处方

有效的药物治疗是心血管疾病治疗的基石。药物处方的规范化在干预心血管疾病危险因素、延缓疾病进展和改善预后方面影响巨大。中医理论的“整体观”和“辨证论治”，与西方医学康复理念“从治病到治人”及“个性化心脏康复处方”不谋而合。从目前的治疗效果来看，辨证的使用中药对冠心病患者来说可有效改善症状、调和气血并提高患者生活质量。

2、运动处方

运动是心脏康复的核心要素。中医传统运动也在心脏康复领域具有不可替代性。如太极拳、八段锦、五禽戏等，较好地弥补了现代医学运动康复形式单一的不足，起到锻炼心肺功能、调和脏腑、通达气血之功效。另外，体外反搏作为心脏康复神器之一必不可少。

3、营养处方

膳食营养是影响心血管疾病的主要环境因素之一，科学合理的膳食营养能有效降低心血管疾病发生的风险。中医讲究“药食同源”，通过药膳、药粥等形式，利用食物性味来调整阴阳偏盛偏衰，将药疗和食疗有机结合，以达到辅佐药物、匡扶正气的目的。

4、心理处方

心脏康复特别要注意患者心理因素对康复的影响。部分心血管疾病患者存在不同程度的抑郁、焦虑等不良情绪，严重影响病人的身心健康与生活质量，所以在积极治疗心血管疾病的基础上，还要通过筛查，识别、关注并干预病人的精神心理问题，制定相应的心理处方，同时可以配合一些中医特色疗法（如耳穴、针灸、五音疗法等），改善患者症状、增强脏腑机能的恢复。

5、戒烟处方

戒烟可以降低心血管疾病发生和死亡风险。戒烟的长期获益至少等同于，甚至优于目前常用的冠心病二级预防药物如阿司匹林和他汀类药物，也是挽救生命最经济有效的干预手段。随着医学模式的改变，戒烟的方式也有了新的改变。如心理疗法配合针灸加艾灸、耳穴压豆等中医特色疗法在抑制烟瘾、消除戒烟后出现的戒断症状方面也具有很大优势。