



# 我的中医药十年



文 / 朱炯伟

2021-2022 年度，在第十三届“中国医师奖”、第四届“仁心医者—上海市仁心医师”及首届“虹口工匠”评选中，朱炯伟在众多候选者中脱颖而出，成为中医推拿领域唯一入选的获奖者。从一名普通推拿医生到喜获殊荣，他深耕岐黄，忙碌于方寸诊台之间，始终以满腔的热情投入到传统诊疗技术的传承与实践过程中，助力推拿学科走上医教研协同发展的快车道，更是用特色诊疗技术造福广大患者。

## 抗疫守沪，使命必达

2022 年，在上海打响疫情防控攻坚战以来，朱炯伟医师带领全科同仁积极响应上级号召，应战社区核酸检测采集任务，封控在家时利用自身特长积极参加小区志愿防疫活动，奋战在上海抗疫最前线。此轮疫情突发，时间紧、任务重，大家都自觉 24 小时在医院待命，随时准备出发。推拿科年轻同志居多，没有在隔离病房工作的丰富经验，朱炯伟深知只有自身防控措施到位，才能最大限度降低医患交叉感染的发生，才能更好地救治患者，反复加强训练大家正确穿、脱防护用品，熟记新型冠状病毒感染防控技术，出色完成医院布置的各项防疫任务。

中医药是中华文明的瑰宝，在疾病预防方面同样有着重要且积极的作用；朱炯伟医师充分发挥专科优势，利用在医院待命期间，加班加点，结合《新型冠状病毒肺炎诊疗方案第九版》最新方案与《成人新型冠状病毒肺炎推拿干预专家共识》创编“春季养生防疫十二法”，并在定点方舱医院中推行。功法做到一手法，一穴位，在锻炼的同时兼具趣味性，同时配合深入浅出的讲解，让众多患者了解到“正气存内，邪不可干”，通过舒筋活络、安神定志，达到精神内守、心平气和的状态，极大的缓解了患者的焦虑状态，树立了战胜疾病的信念。功法一经推出，受到方舱隔离患者及广大市民热捧，上观新闻、文汇报、青春上海、上海虹口等多家报刊媒体相继报道转载。

## 不忘初心，业精于勤

朱炯伟小时候在虹口的旧居正好紧挨着浙江天台山桐柏宫道医叶枫野先师的寓所，自幼便跟随先师辨识草药饮片，切药磨药，修制丸散膏丹并习练功法，九岁时蒙先师收入门下，勤学苦练、循序渐进。先师深感世间劳苦众多，常年为乡邻百姓救死扶伤，教习功法，济弱扶贫，分文不取。朱炯伟在随侍先师的过程中见证正骨推拿理伤续断的神奇功效，志趣渐成；先师仁心济世的言传身教更是为朱炯伟奠定了今后行医的准则，十四岁那年矢志学医，正式拜叶枫野为师，耳提面命，尽得恩师指点，系统学习三清功法及推拿点穴、正骨理筋之术。

如今，随着人们生活水平的提高和生产生活方式的改变，退行性脊柱骨关节病的发病率呈现逐年升高且低龄化态势，严重影响患者的工作效率与生活质量。朱炯伟医师在传承先师道医正骨治伤经验

的基础上，凭借自己先后毕业于上海第二医科大学及上海中医药大学的学习经历，在运用现代人体解剖与生物力学、运动医学结合的基础上，集 38 年的临床经验创新颈椎寰枢关节骨错缝正骨手法三部，近三年来接诊各类骨关节病患者 45000 余例，受到病家敬赠的锦旗与表扬信百余封；大量临床病例证明三部复位法具有疗效较好，操作简单，适应面广，安全可靠等诸多优点，并在核心期刊上海中医药大学学报刊发了大样本临床研究报道，得到了业内专家的关注与高度认可。在繁忙的工作中，朱炯伟还化苦干为巧干，专门设计研发了配合颈部推拿使用的正骨椅，不仅有助于患者治疗过程中舒展身体、安放合适的体位，也为推拿临床医师进行正骨推拿操作提供了极大地便利，并因此获得了国家知识产权局授予的实用新型发明专利。

今年，他又将三十余年学习、实践、研究正骨手法的经验与教学、得失和感悟，编著成《三部正骨法—朱炯伟正骨学术经验集》一书，以期抛砖引玉，为从事中医骨伤推拿的专业人员及广大中医爱好者提供全新的思路与方法，得到了业内专家的关注与高度认可。

## 仁心仁术，精诚疗疾



幼时朱炯伟耳濡目染先师大医德泽，又多见民众深受病痛折磨不得医治，尝见身无分文之贫困夫妇为了二十元医药费放弃六岁女儿抢救之人伦惨剧，遂立志习医。悬壶以后，他不仅医术精湛，而且医德高尚，对患者不分贫富贵贱，皆一视同仁，精心诊治。他常说，作为一名医生，要有“父母之心”，能用便宜的药物、简单的方法治好的病便不需要复杂化。因此，他常以简便验效的正骨推拿技法与内服外敷药物为民诊病，深受百姓爱戴。

从最初的初心，发展到后来的信念，是一个漫长的过程，而看好病，是最基本的信念。尽管看的病都是常见病，但是朱炯伟带领团队每年为数万人次的老百姓缓解了病痛，让团队每一分子都感觉非常骄傲。朱炯伟常常和弟子们说：“用心感悟，坚守初心，才能让手把手的传承落到实处，传承有序；用心感悟，坚持用推拿技术解决临床难题，才能让推拿保持活力。”

在朱炯伟医师接诊的患者中，很多都有着四处求医的经历，有的多次就医未见好转，有的不愿意手术治疗，最后都抱着“试试看”的想法来到上海市中西医结合医院。

陈盛是一名临近高考的在校学生，这几个月来因为全力备战考试，慢慢地出现颈项板滞、头晕恶心，眼胀头痛，发作的时候被迫卧床，不能转头，头动即呕，无法自己，呕后症状缓解，但即使是症状缓解期，头也总是昏昏沉沉的，注意力无法集中，严重影响学业和生活质量，辗转多家医院诊治，效果却不甚理想，眼看着高考的日子临近，孩子的症状还是反反复复，这让一家三口陷入了焦躁和迷茫中。后经朋友介绍，父母带着孩子来到了市中西医推拿科，朱炯伟详细询问了病史，并完善了相关检查后，诊断为颈椎寰枢关节半脱位，并在第一时间为孩子施行了侧项矫正法与回正顿提法，正骨治疗后，孩子顿觉眼前一亮，脖子即刻轻松了，脑子也不像原来那样闷沉，5 次治疗后，孩子的各项症状逐渐消失，回到了正常的学习状态，治疗前后的 X 光片对比显示孩子的寰枢关节半脱位已复正，一家人欣喜之情溢于言表。

朱炯伟的手法还惠及诸多外国友人，2018 年 11 月，第 1 届进口博览会期间，匈牙利总理首席经济顾问盖佐突发颈椎小关节交锁不能动弹，市府外事办人员找到了朱医生，也是手到病除，让外国友人再次惊叹中医正骨推拿的精妙；同年年底朱炯伟医师受虹口区统战部委托，赴香港与香港中文大学、浸会大学、港九中医师工会等学府机构进行推拿正

骨手法的学术交流，受到业界一致认可与高度好评。

## 潜心教研，桃李芬芳

2018 年起，虹口区人民政府挂牌成立“虹口区中医正骨朱炯伟学术经验传承工作室”，对三部正骨法的传承脉络、习练功法、特色正骨手法及中药内服外敷技术等系统进行系统考证与梳理，着力发挥三部正骨法在骨伤科临床应用中的独特疗效，并进一步向虹口区八家社区卫生服务中心推广应用；同时为了三部正骨法的传承，朱炯伟积极收徒授教，将传承发展到第四代，多次承办国家级和市级中医药继续教育学习班《寰枕及寰枢关节错位正骨手法学习班》，邀请沪上知名专家教授亲临现场为学员们授课，并通过线上与线下相结合的方式，与广大同道开展正骨手法研习交流，共同探讨脊柱手法医学的奥旨，每次都能吸引全国百余名学员参与，学习班举办均取得圆满成功。

以朱炯伟医师为代表的“三部正骨法”也曾得到许多外国媒体的关注。西班牙“欧洲电视二台”曾专程来院对其进行了专访并对全套三部正骨手法进行全程摄录；90 年代初上海市中西医结合医院首个外国留学生日本市川邦雄先生被其手法所吸引，在完成学业之后退掉返日机票，专门留下来拜朱炯伟为师，学习了一年时间的三部正骨法，回国后在神奈川县藤沢市辻堂（〒251-0047）、江之岛（1 丁目 〒251-0036）两地开办了三部正骨法（湘南）气功实践会，至今在日本全国各地收徒已超过三代。2019-2020 学年，应上海中医药大学国际教育学院邀请为日本吴竹学园短期进修留学生开展《中国传统功法、手法在常见病治疗中的应用》主题讲座与临床带教，受到留学生热捧，创造了一段中日友好交流的佳话。

如今，三部正骨法已从早期的师徒传承，到现代院校教育、再到师带徒形式、中医正骨工作室和流派传承工作站等模式，传承连续不断。三部正骨法不再局限于上海，更是辐射到全国各地乃至海外。科室长期面向国教院中医药短期进修留学生开展推拿临床带教，培训了来自欧美多个国家和地区的学员，受到留学生热捧，荣获“示范带教科室”等多项荣誉称号；各大新闻媒体以及央视 CGTN 中国国际电视台新闻频道对此都进行了专题报道。

## 不遗余力，济世利民



“脊梁正，不生病”健康科普服务队是由朱炯伟医师一手创建的特色医疗志愿服务品牌，是由“65 后”科普达人朱炯伟携手一批“80 后”“90 后”的医生志愿者组成的一支朝气蓬勃、业务精湛、志愿奉献的健康科普团队，立足虹口，辐射周边，通过开展楼宇白领午间义诊、社区公益义诊、中老年科普宣教等活动，并借助沪上都市频道、ICS 频道、纪实频道等节目新媒体宣传优势，用科普宣讲、互动体验等百姓喜闻乐见的形式传播健康知识，提高市民健康素养，至今已举办逾百场、万余名市民群众受惠，获得了良好的社会反响与认可，获得“四叶草优秀志愿者”称号，今年科普团队被评为“2021 年度上海中医药大学青年志愿服务优秀项目”。队内医生利用业余时间，在传承祖国传统医学的特色医术的同时，坚持中医的“治未病”，向市民群众传授科学的养生方式，自发建立与运营微信公众号“市中西医推拿科”及视频号“上海市中西医推拿科”，目前已撰写 100 余篇原创中医科普文章，发表中医药科普短视频百余段，关注量逐月上升，起到了很好的辐射推广效应。

坚守初心，脉脉待患；传承发展，让古老的推拿技术在医疗实践中保持活力，造福更多的患者。



# 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250期 2022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订阅号。

## 我院工会第六届第一次会员代表大会胜利召开



本报讯（通讯员 陆华）2022年11月15日下午，上海中医药大学附属上海市中西医结合医院工会第六届第一次会员代表大会在医院2号楼十二楼报告厅顺利召开。

医院党政领导、工会会员代表共77人出席了本次会议。虹口区卫生健康工作党委副书记、虹口区医务工会主席李峰出席会议。会议由第五届工会主席储福根同志主持。

会议审议了《上海市中西医结合医院第五届工会委员会工作报告》、《上海市中西医结合医院第五届工会委员会财务工作报告》、《上海市中西医结合医院第四届工会经费审查委员会工作报告》。会上，李峰同志充分肯定了第五届工会委员在虹口



区医务工会和医院党委的领导下，在全体干部职工的积极配合下，坚持围绕中心、服务大局、勇于担当、锐意进取，积极作为、真抓实干，在强化自身建设的同时，突出工会赋予的参与、维护、建设、教育职能，推进医院民主管理、推进职工素质训练、推进医院文化建设、推进医院经济发展，增强职工凝聚力等重要环节做出了工会应有的努力和贡献。

大会期间，代表们充分履行义务和职责，成功选举产生医院第六届工会委员会委员和工会第五届经费审查委员会委员。

会议最后，医院党委书记张嗣博同志讲话。他充分肯定了过去5年工会所做出的贡献和成绩，同



时对新一届委员提出了新的希望和要求：要强化思想引领，发挥桥梁纽带作用；要密切联系实际，增强服务群众意识；要创新工作方法，提升群众组织能力。他号召新一届工会委员会在医院党委和虹口区医务工会的领导下，继续团结带领广大职工，在新的起点上，踔厉奋发、勇毅前行、团结奋斗，为医院的高质量发展和健康虹口建设做出更大贡献！

大会闭幕后，在新一届的工会委员会和经费审查委员会会议上，经无记名投票分别选举产生医院工会主席、副主席和经费审查委员会主任，由盛德俊任第六届工会委员会主席，高瑶娟、陆华任副主席，蒋家康任第五届经审委员会主任。

## 医院举行防恐、反恐、消防演练活动



本报讯（通讯员 刘梦舟）11月24日，我院保卫处组织开展了“2022年度医院防恐、反恐、消防演练活动”由分管副院长朱维青主持，各临床科室、职能科室、后勤、实习生等共一百余人参加了演练。

此次演练为增强全院职工的消防安全意识和遇到突发情况下的反应处置能力，了解消防基础知识，掌握对突发火灾的应变、逃生技能，学会灭火以及有序地进行人员的紧急疏散逃生，切实保障职工和患者的生命及财产安全而展开。

演练首先模拟医院发生突发情况有人员情绪激动持械劫持医院工作人员，医院保安第一时间手持防暴器械控制住了现场施暴的人员，解救了被劫持的工作人员。

其次按照演练计划模拟某病区起火冒烟，值班



医生和护士发现火情后第一时间拨打119报警，并同时通知保卫处、消防控制室、院总值班。迅速组织病区内人员从最近的消防疏散通道安全出口迅速疏散到楼外安全地带，逃生过程中医院义务消防队员提醒大家要用湿毛巾捂住口鼻俯身快速通过。

所有人员安全到齐后，保卫处的老师讲解了灭火器的使用原理以及相关的注意事项，在医院义务消防队员的指导下参加演练的人员逐一使用了灭火器进行了灭火扑救的训练，成功扑灭了模拟的火火。

演练结束后，副院长朱维青进行了总结，对于演练结果给予充分的肯定，他要求大家要进一步提高安全生产责任意识，安全工作，生命至上，消防安全重如山，要熟悉掌握消防器材的使用方法，坚持“安全第一、预防为主”的方针，确保医院健康、有序、平稳发展。

## 前赴后继、携手抗疫 医疗队再次入驻方舱

本报讯（通讯员 陈怡帆）近日，上海的疫情有所反弹，按照上级部门的统一部署，上海市中西医结合医院选派了核酸采集经验丰富、工作态度严谨认真的16名医护人员组成的医疗队，于11月23日晚9时再次赶赴方舱，医院党委书记张嗣博等院领导为队员们壮行。

时间紧、任务重，这是一次临危受命、也是一次紧急出征。张嗣博书记叮嘱相关部门要做好后勤保障工作，同时嘱咐队员在配合当地做好疫情防控工作的同时，要注意保障自身安全，并鼓励大家要坚定信心、做好防护，圆满完成医院交办的任务。

医疗队员们也纷纷表示必将不负重托、不辱使命，坚决完成任务，为打好疫情防疫阻击战贡献白衣战士的力量，践行医务工作者的责任与担当，构筑人民群众生命安全的健康堤坝！



## 医院参加2022年全国文明单位创建中期评审会

本报讯（通讯员 李升）为进一步贯彻党的二十大精神，推进文明单位创建工作，促进虹口区文明单位创建工作水平提升，11月18日上午，我院参加了区文明办在曲阳社区文化中心召开的2022年全国文明单位创建中期评审会，会上对包括我院在内的5家预申报单位开展中期评审工作。市文明办、区文明办、区纪委监委、区人民法院、区发改委、

区生态环境局、区文旅局、区卫健委、区应急局、曲阳路街道相关领导作为评审组成员出席会议。

我院党委副书记徐珉华代表医院分别从思想教育、党群建设、责任担当、志愿服务、法治诚信建设、活动开展等方面，结合医院创建特色，向评审组详细汇报了本年度创建情况。评审组认真听取了5家单位的汇报，并对照创建标准，综合评审各单位的

年度创建工作落实情况、经验做法和实际成效，进行现场打分。

近期，区文明办还将组织开展全国文明单位预申报单位的实地考察和材料稽核工作。我院将继续以全国文明单位创建工作为抓手，积极发挥文明单位创建的带动作用，结合全国文明城市城区创建，不断推进全院职工素养和文明水平再上新台阶。



## 首届细胞形态学技能大赛成功举办

本报讯（通讯员 邢嘉翌）我院检验科以创建全国文明单位为契机，为提高员工细胞形态学识别技能，丰富和活跃科室文化，增强科室凝聚力和战斗力，展示检验科员工积极进取、团结向上的精神风貌，于2022年11月16日下午3点成功举办了首届细胞形态学技能大赛。

本次大赛共分为初赛和决赛两个阶段，10月28日进行了初赛，通过线上答题的形式筛选出了8位选手进入决赛。

决赛特别邀请了张嗣博书记、刘剑新副院长、工会盛德俊主席、医务处丁亚琴处长、工会陆华副主席作为决赛环节的嘉宾。

检验科陆群主任首先感谢院领导和工会领导对检验科工作的支持，阐明了检验新技术快速发展的时期，细胞形态学技能对医学检验有着非同凡响的意义。本次活动旨在以赛促学，提高全科同志形态



学业务能力。

刘剑新副院长为大赛致辞。刘院长首先肯定了检验科以技能大赛的形式提高检验人员实操能力的

做法。他着重表扬了检验科在2022年上海市新冠疫情防控中发挥的积极作用，对检验人默默奉献的精神给予了极大的赞赏。同时希望检验科全体同仁能更加具有创新精神，为医疗事业发展作出贡献。

经过30道形态学图片及10道选择题的激烈角逐，最终结果沈捷同志、吴雪莹同志和厉琴同志分别荣获一、二、三等奖，其余5位参赛选手获得优胜奖。张嗣博书记、刘剑新副院长、盛德俊主席为一、二、三等奖获奖选手颁奖。丁亚琴处长、陆华副主席、陆群主任为优胜奖选手颁奖。

张嗣博书记为本次决赛做总结发言，对检验科举行“细胞形态学比赛”的形式给予了高度的认同，比赛选手都表现出色，赛出了检验人的风采，人人都很优秀。他同时希望检验科发挥更大的创造能动性，在传承传统技术的前提下，在创新上寻求突破，带动检验事业更快更好地向高质量发展。

## 我院开展2022年本科临床教学质量督察工作

本报讯（通讯员 李静）为进一步强化临床教学管理，深化教育教学改革，提升教学学术水平，我院接受上海中医药大学2022年临床教学质量督察，督导组专家周家俊、余小萍、宋瑜及教务处副处长沈宇弘及实习科张毅参与检查，我院张嗣博书记、郝立爽处长及教学处其他老师参加会议。

郝立爽就临床医学院2022年本科临床教学工作进行汇报，中医外科学教研室教学干事徐磊做小讲课示范教学，后对我院实习生的技能操作、实习手册与病史记录册进行检查，经督查组仔细详尽的评阅，对我院临床教学工作特色明显、课程示范内容充沛、思政元素融入恰当等给予肯定。



## 铁皮枫斗颗粒临床研究启动会顺利召开

本报讯（通讯员 杜博倩）近日，上海中医药大学附属上海市中西医结合医院与浙江寿仙谷医药股份有限公司召开“铁皮枫斗颗粒临床研究启动会”。上海市中西医结合医院刘剑新副院长，医务处丁亚琴副处长，肿瘤科钟慧主任，浙江寿仙谷医药股份有限公司上海分公司李国光副总经理等参加了启动仪式。

李国光副总经理在会议中介绍，寿仙谷药业是一家中华老字号企业、国家级非遗代表性项目保护单位。他说，让世界认识中医药、体验中医药、认可中医药、信任中医药，是每一个中药人的责任。上海中医药大学附属上海市中西医结合医院作为中医药传承创新的重要力量，有雄厚的中医临床资源、科技和人才资源，双方优势互补，相信随着双方合作的落地落实，将有更多更好的研究成果和产品奉献给社会，为民众的健康、美丽、长寿服务。

上海市中西医结合医院肿瘤科钟慧主任介绍了本次启动会关于“铁皮枫斗颗粒对抗肿瘤治疗所致口腔黏膜炎患者的随机、对照临床研究”，口腔黏膜炎是指口腔黏膜上皮炎症性和/或溃疡性病损，对于恶性肿瘤患者实施放疗、化疗、分子靶向药物，免疫治疗或者免疫检查点抑制剂治疗等，是抗肿瘤治疗引起口腔黏膜炎的主要原因。口腔黏膜炎常可致口腔疼痛难忍，不仅明显影响患者的进食、讲话及休息，还可能降低患者对于抗肿瘤治疗的耐受性和依从性，延迟甚至停止治疗，降低生活质量和抗肿瘤疗效。铁皮枫斗在临床上对于抗肿瘤治疗所致口腔黏膜炎有着良好的治疗效果，但尚未进行系统的开发。通过口服治疗，可以调节机体免疫，改变舌苔，菌群结构也同步改变。因此基于口腔微生态及宿主免疫状态，研究铁皮枫斗颗粒对抗肿瘤治疗所致口腔黏膜炎患者的现代生物学机制，利用确切的口腔溃疡程度分级，设计临床对照研究，探讨铁皮枫斗颗粒的疗效及调控机体免疫，改善口腔微生态具有重要意义。

上海市中西医结合医院医务处丁亚琴副处长发言表示，双方的合作不仅是对抗肿瘤治疗所致口腔黏膜炎患者现代生物学机制进行研究，挖掘铁皮枫斗颗粒在抗肿瘤治疗所致口腔黏膜炎的临床价值，明确其调节口腔及肠道菌群，影响炎症因子，改变微环境，进而对肿瘤免疫治疗产生影响的潜在功效，挖掘古方新用价值，拓宽铁皮枫斗颗粒的适用范围。对中医药事业发展起到助推作用，也可以进一步发挥中医药特色优势和多元价值，推动传统中医药与现代科学技术有机融合，为中医药事业发展做出更大贡献。

上海市中西医结合医院刘剑新副院长在会议中介绍了上海中医药大学附属上海市中西医结合医院建设发展情况。他指出，此次上海市中西医结合医院与浙江寿仙谷医药股份有限公司的院企合作项目拟通过随机、对照的临床试验，明确铁皮枫斗预防抗肿瘤治疗所致口腔黏膜炎中的主要指标，评价其临床疗效，以及提供影响口腔和肠道菌群炎症因子等生物学指标的客观评价。双方共同致力于打造中医药健康服务的发展，希望双方基于“互惠互利，合作共赢”的原则，找准契合点、形成突破点、占领制高点，形成共同推进中医药传承发展的良好局面，让中医药全方位惠及广大肿瘤患者。

## 重症肌无力中医联盟学术交流会议圆满举办

本报讯（通讯员 沈洁）2022年10月下旬，我科开始筹建重症肌无力中医联盟，通过推送、解读经典论文等，启迪研究思路，旨在为各位同道搭建学习和交流的平台，内容包括但不限于重症肌无力中医诊疗。

2022年11月18日晚，我科顺利召开了第一次在线交流会议，由我科盛昭园主任主持。盛主任介绍了会议的大致流程，对与会的专家们表示了由衷地感谢，殷切希望通过定期的学术交流，可以碰撞出更多的智慧火花。

首先，凉城街道社区卫生服务中心的皋凌子医师分享了“放血疗法治疗霰粒肿的经验总结”，通

过两个典型病案生动形象地诠释了放血疗法对于霰粒肿的重要治疗作用，毫无保留地介绍了诸多经验用穴。

紧接着，本科董云医师分享了“一例重症肌无力合并系统性硬化症患者呼吸危象中西医结合救治汇报”，详细复习了一例重症肌无力危象伴系统性硬化症的中西医结合成功抢救经过，让诸多同道对重症肌无力危象抢救这一极大考验一家医院、一个科室综合能力的诊疗技术有了深刻的认识。

本次会议内容紧贴临床，同道们学习热情高涨，讨论积极热烈，堪称一场精彩的学术盛宴。今后我科将定期开展内容更丰富更实用的相关会议，以期加强相关学术交流、促进学习及发展。

## 援摩医疗队圆满完成任任务后安全返沪

本报讯（通讯员 陆磊）11月初，虹口区第14批援摩洛哥医疗队队员分两批安全返沪，入境隔离中。队长陆磊留守驻地，待与下支医疗队交接完成后回国。

本次医疗队出征，得到了区卫健委和派出单位的大力支持。医疗队也不负众望，圆满完成任务。在这两年生活中，队员们通力合作，尽职尽责，积极配合摩方完成日常诊疗工作，并与摩方医护人员交流经验，共促发展。阿加迪尔医疗队在当地摩人和华人间盛有赞誉，附近华人都知道阿加迪尔有一支祖国的医疗队，遇上疑难杂症第一时间就会来驻地找我们医疗队求医问药。医疗分队还承担着为驻摩洛哥阿加迪尔的5家中国渔业公司：中国水产、上海水产、山东水产、南通水产、辽宁水产及其他中国企业和孔子学院提供医疗服务和咨询工作。自2021年3月开始，服务各渔业公司员工共150余人次。义诊一次，体检60余人，健康教育70余人。服务当地中国企业，做好医疗保障，也是医疗队的一项重要工作。

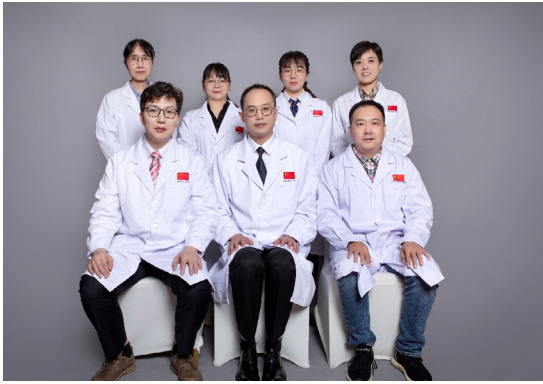
医疗物资捐赠是援摩医疗队的传统，这项活动旨在帮助援助医院补充医疗物资的缺乏，同时增进中摩友谊。今年3月队长陆磊代表医疗队派出方上海市中西医结合医院与院方充分沟通后，计划捐赠一批医疗物资。本次捐赠医疗物资，包括各类手术器械、医用消毒物品、医疗耗材等17类，共计147667.4人民币（227697.3迪拉姆）的医疗器械。签完及交换捐赠协议后，双方一起把茶言欢，摩方院长向我们医疗队表达了谢意，我方回以中摩友谊

万岁！

医疗队到达阿加迪尔驻地开始工作后，先后得到医疗队总部2任总队长的莅临，在关心之余也对医疗队提出了更高的要求，队员们听取建议后，按照自身特点，高标准严要求的完成了总队部的任务，得到总队长的表扬。

中国驻摩洛哥大使馆也心系医疗队，今年9月14日下午，中国驻摩洛哥大使馆经商处参赞杨佩一行6人，来到阿加迪尔医疗队进行亲切慰问及工作、生活调研。

援摩医疗队队长陆磊表示：“虽然我的两年任期结束了，但援摩之路没有结束，在一批批援摩医疗队队员的努力下，两国卫生领域的合作会不断深化，中摩友谊会翻开新篇章！”





# 糖友只要关注血糖就可以了么？

文/吴坚

2013年55岁的李女士，因口干多饮多尿至医院就诊，查空腹血糖13.1mmol/L，完善检查后诊断为“2型糖尿病、高血压”，当时并未发现糖尿病并发症和其他伴发疾病，经过积极治疗，李女士不适症状完全缓解，血糖血压控制理想，出院后监测空腹血糖始终控制在7mmol/L左右，且自觉没有其它明显的不舒服，因此不愿定期去医院复查，只是按时用药，间断自我监测血糖。2017年，李女士相继出现泡沫尿、乏力、四肢麻木等症状，至医院复诊，测血压180/110mmHg，尿蛋白+3，血肌酐128umol/L，血脂偏高，经过治疗李女士自我感觉好转，期间仍然未定期去医院复诊，直至2020年出现活动后气促、夜尿频繁、视物模糊才重视起来，经检查发现血肌酐已经飙升至328umol/L，下肢动脉发现动脉硬化伴有斑块、血管闭塞，并且合并眼底出血。虽然李女士最终积极配合诊治了，但病情反复加重，2022年2月还出现了一次急性脑梗死，血肌酐升至426umol/L，生活质量严重下降。

李女士年纪不算很大，诊断糖尿病时并没发现并发症，除了高血压也没发现其他合并症，但糖尿病9年病程中相继出现糖尿病性肾病、糖尿病性周围神经病、糖尿病视网膜膜病变、下肢动脉硬化闭塞、脑血管意外等并发症，且肾功能进行性恶化，她有点想不通，自己明明饮食运动管理的不错，平时规律用药且自测空腹血糖还算正常，为啥上述并发症这么快就出现了呢？

糖尿病可引起急性和慢性并发症，急性并发症起病急、症状明显且严重，所以患者往往不会忽视，但糖尿病更多见的是慢性并发症，可累及心脑血管、肾脏、视网膜、周围神经血管，严重时导致心肌梗死、脑卒中、失明、尿毒症、糖尿病足等，往往起病隐匿，缓慢进展，起初症状比较轻甚至没有症状；此外，糖尿病患者多合并高血压、高血脂症、高尿酸血症、高同型半胱氨酸血症、脂肪肝、肥胖等，这些合并症可加快糖尿病及其慢性并发症的进展。

李女士在病程早期忽视了定期进行糖尿病相关



检查，因此没能及时发现并发症，且出现了血脂升高、血压控制不佳等情况，降压调脂和干预并发症的治疗均不及时，这就是她发生多种并发症且进展过快的原因。许多糖友说医生你只要将我的血糖降下来就行了，不要浪费钱做其他的检查。李女士血的教训告诉大家，治疗糖尿病不能只关注血糖，更不能只查空腹血糖，要定期进行相关并发症及合并症的筛查，早期发现、诊断及干预，重视预防和延缓慢性并发症的发生；同时需要合理降糖，控制血压、血脂、体重，力求达标，并且进行抗血小板、改善微循环、中医中药等综合治疗。治疗方案是根据糖友个体的病情评估结果来制定的，而每个人的治疗方案也是不尽相同的，不可以随意将家属、邻居或朋友服用的降糖药拿来自己吃。

综上所述，糖尿病相关检查非常重要，那么一旦得了糖尿病，究竟需要做哪些检查呢？

### 1、体格检查：

常规测量血压、心率、身高、体重、腰围、臀围、视力、神经系统、下肢和足部皮肤、足背动脉搏动等。

### 2、实验室检查和其他检查：

糖化血红蛋白（HbA1c）、糖化血清白蛋白、肝功能、肾功能、血尿酸、血脂、甲状腺激素、尿常规、尿白蛋白 / 肌酐比值（UACR）。

根据病情选择测定血β-羟丁酸、血电解质、血气分析、糖尿病相关抗体、肿瘤标记物、皮质醇、

性激素等。

### 3、其他辅助检查：

包括眼底、肌电图及定量感觉测定、心电图、颈动脉超声。根据患者具体病情选择超声心动图、冠状动脉CT血管成像、动态心电图、动态血压监测、踝肱指数（ABI），脉搏波传导速度、下肢血管超声、腹部超声、头颅CT或磁共振、脊椎CT或磁共振、骨密度和持续葡萄糖监测等检查。

### 糖尿病复诊患者的检查

#### 1、体格检查

每次复诊应测量患者的血压、心率，并检查下肢及足部皮肤。每3个月测量体重、腰围和臀围。

#### 2、实验室检查和其他检查

糖尿病患者应在医师指导下进行自我血糖监测，如血糖波动大或疑有低血糖，建议行持续葡萄糖监测。对于糖尿病症状明显或存在应激因素时，应及时检查尿酮体、血β-羟丁酸、血电解质、血气分析等。建议血糖控制良好者每6个月测定1次HbA1c，血糖控制不佳或近期调整了治疗方案者3个月测定1次HbA1c。血脂、肝功能、肾功能、血尿酸、尿常规、UACR正常者可每半年到一年复查1次这些指标，异常者可根据具体情况决定复查的频率。

建议服用二甲双胍治疗的糖尿病患者每年测定1次血清维生素B12。2型糖尿病患者每年筛查1次糖尿病视网膜膜病变、糖尿病肾病和糖尿病神经病变等并发症，已经确诊的糖尿病并发症如病情稳定可每6个月重新评估1次，如病情有变化应立即重新评估。如患者出现心、脑血管疾病及下肢动脉狭窄相关症状应立即进行相应的检查。糖尿病患者如果出现不明原因的纳差、乏力、体重下降或其他肿瘤相关症状，应及时做相关评估以明确是否伴有肿瘤。

糖友们，现在您明白了吗？得了糖尿病，仅仅监测血糖是远远不够的，需要定期进行合理检查，尽早筛查糖尿病并发症及伴发症，才能使专科医师了解您的具体病情，并制定和及时调整最适合您的治疗方案，早防早治，延缓和预防并发症，保证生活质量和延长寿命。

# 应对痛经不止布洛芬

文/李明惠



很多女生应该对布洛芬的名字很熟悉，江湖称痛经女孩的救命药。那么大家对布洛芬的使用真的了解吗，对于治疗痛经是否有其他的选择呢？

### 痛经的治疗方法：

#### 一、止痛药

布洛芬属于非甾体类抗炎药，通过抑制环氧酶而减少前列腺素合成，产生镇痛、抗炎作用。此外，还可以通过作用于下丘脑体温调节中枢而发挥降温作用。主要用于1、缓解轻至中度疼痛如头痛、关节痛、偏头痛、牙痛、肌肉痛、神经痛、痛经。2、普通感冒或流行性感冒引起的发热。不良反应有恶心、呕吐、胃烧灼感、轻度消化不良、头痛、头晕、耳鸣、视物模糊、精神紧张、嗜睡、下肢水肿或体重骤增等。并且有研究表明长期使用布洛芬，发生不良反应的概率会显著增加。

非甾体类抗炎药物使用最有效时间：在月经开始前1-2天持续至出血的前2-3天。

虽然布洛芬对很多疼痛有很好的缓解作用，但并不是哪里疼都可以吃一粒缓解。我们首先要了解疼痛产生的具体原因，多种疾病或生理变化会导致疼痛和炎症的发生。如果一味使用布洛芬去缓解症状，没有对背后的疾病进行诊断和治疗，效果往往大打折扣，甚至可能延误病情。尤其是心脏疾病引起的疼痛，心脏疾病发作时可能会导致心源性牙痛、后背疼痛、肩膀疼痛、胸部疼痛。发生时应尽快就医，不可自行服用止痛药，耽误最佳治疗时间。

#### 二、口服避孕药

口服避孕药可以减少月经血量和前列腺素分泌，减少子宫痉挛。应在医生指导下服用。有数据表明，口服避孕药对一半左右的原发性痛经人群有效，四成左右的病人，症状会明显减轻。

### 三、中药治疗

中药联合止痛药能够有效治疗痛经，其效果优于单用止痛药，能有效缓解患者腹痛症状和控制病情。

常用中成药包括：桂枝茯苓胶囊、定坤丹、散结镇痛胶囊、调经活血胶囊、丹莪妇康煎膏等。

### 四、中医的饮食疗法对痛经同样有很好的疗效。

#### 羊肉花椒汤

取羊肉500克，当归、生姜各25克，草果、花椒各5克，清水1000毫升。羊肉洗净切块，当归用纱布扎好，加草果、花椒、生姜等配料后，小火焖至软烂，去药渣，食肉喝汤。月经前每天吃1次，连吃3~5天。

**功效：**行气活血、调经止痛，适用于平常喜欢喝冰饮料，四肢冰冷，痛的时候热敷可以缓解，吹冷风则痛经加重，月经量比较少的人群。

#### 益母草艾叶蛋

取益母草30克，艾叶10克，当归尾10克，红糖10克，鸡蛋2个。上述药材加水同煮至鸡蛋熟后去壳再煮片刻，去药渣，吃蛋饮汤。月经前每天吃1次，连吃5~7天。

**功效：**行气、活血、止痛，适用于痛伴有腹胀、排便不顺，情绪压力大时症状更明显；可能伴随经前乳房胀痛或血液循环较差，肤色暗沉，皮肤干燥，月经来时会有血块的人群。

#### 金钱草郁金茶

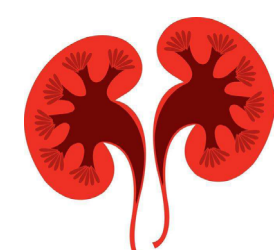
取金钱草20克，郁金12克，蜂蜜适量。洗净上药后一起放入锅内，加水适量，煎煮取汁。然后加入蜂蜜，搅匀代茶饮用。

**功效：**利湿化瘀，适用于经前或经期小腹痛，有灼热感，伴有经色暗红、质稠有块的人群。

另外在痛经时期，可以多吃生姜、富含锌的食物（如贝类、坚果等）、维生素B（五谷杂粮和蔬菜水果中含量高）以及鱼类。同时要少吃甜食，因为糖分会抑制能够缓解肌肉紧张的维生素和矿物质的吸收。

# 肾脏问题的早期信号

文/李雨婷



临床中，患有高血压、糖尿病的病人数量庞大。大家都或多或少听说过，这两大基础疾病会对肾功能造成损伤，那么有没有可以给大家带来预警的信号提示呢？有的病人可能会说：小便里泡沫变多就是影响到肾功能啦！确实，蛋白尿是肾功能受损的早期表现。但是，还有一个被大家忽略的症状，会比蛋白尿更早出现，它就是夜尿增多！

通常认为尿中有泡沫，就表示肾脏已经收到损伤。实际上，当出现泡沫尿、尿常规显示蛋白阳性时，肾功能损伤可能已经不是最初阶段。在肾功能损伤的最初，并不会导致大量蛋白漏出，但会影响肾小管对尿液的浓缩功能。

人体的尿液每时每刻都在产生，在睡眠的时候，肾小管的重吸收功能会发挥到最大，帮助尿液浓缩，这样可以避免夜间频繁排尿影响睡眠。一般夜间排尿的正常次数应该≤2次，尿量约为24小时总量的1/4-1/3。若夜间排尿超过2次，尿量超过全天总尿量的1/3，就称为“夜尿增多”。

开始夜尿增多的时候，常规的尿液检查项目一般筛查不出尿蛋白，血肌酐水平也不会升高，很容易被忽略肾脏的。如果频繁出现夜尿增多，且排除生理性可能后依旧频发，建议大家到肾病科完善检查，除了尿常规、尿蛋白定量检查以外，还需要完善尿系列微量蛋白检查。尿系列微量蛋白检查对于尿蛋白的敏感性更强，微量的蛋白也可以详细检出，更有助于帮助医生和患者评估病情发展。

最后，有高血压、糖尿病、高尿酸血症、高脂血症等基础疾病的患者，更应该关注自己的尿液情况，不仅观察小便的性质、颜色，同时还要观察小便量和频次等情况，一边更早发现肾脏损伤的信号，从而尽快干预、尽快治疗，避免肾功能进一步损伤哦。