

“5.12”国际护士节系列活动 ——蝶谷巴特DIY制作



本报讯（通讯员 刘婷）在这春意盎然的美好季节里，医院工会和护理部于2024年4月28日下午在十二楼多功能厅，共同庆祝即将到来的“5.12”国际护士节。来自临床一线的护理管理骨干、质控员共同参加此次活动。

工会主席盛德俊发表了简短而热情的讲话，预祝医院全体护士姐妹们节日快乐，勉励全体护理人员继续传承和发扬南丁格尔精神。护理骨干欢聚一堂，一起开展“布”同体验——蝶谷巴特帆布包DIY制作活动。

“蝶谷巴特源自法文动词，即法文剪裁之意，意思是将美丽图型剪裁，发挥自己的创意将各种图案拼贴在生活中的日常物品上，体现一种

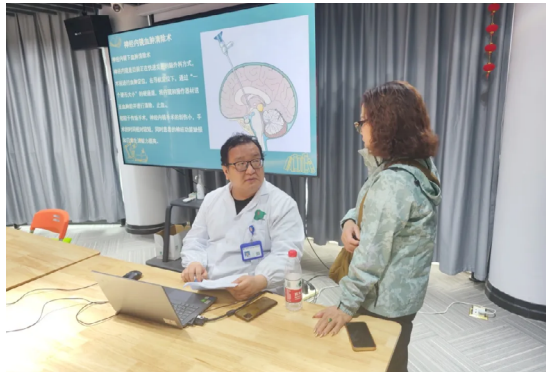


独特的艺术韵味，展现出创意设计的装饰艺术。”老师向大家简单介绍了制作方法及材料包的使用相关知识后，鼓励护士姐妹们拿出手中的DIY材料尽情发挥，做出自己心中最美的包包。

拿着颜色图案各异的材料，护士姐妹们冥思构图，在双双巧手下，小心翼翼地刷胶、贴画、用海绵按压融合……每一步的操作，都细致认真，力求完美。经过大家的精心制作，一只只可爱的包包被装饰得美丽生动、各具特色。

此次活动的开展不仅向护士姐妹们传递了节日祝福，也充分展现了我们中西医人热爱生活、健康向上的良好精神面貌，同时也将以更饱满的热情和状态推动医院高质量发展。

神经外科走进社区 开展科普讲座 和健康咨询活动



本报讯（通讯员 李升）为了提升社区居民对脑出血等神经系统疾病的认知，提高居民自我保健能力，我院神经外科的缪皓驰、牛欣凯、张文雯、谭晓辉医生一行来到宝山区淞南镇盛达家园开展科普讲座和健康咨询活动。

牛欣凯医生为社区居民带来脑出血科普讲座，向社区居民详细讲解了脑出血的成因、临床表现、预防措施以及治疗方法。牛欣凯医生用通俗易懂的语言，结合真实的案例，让居民们对脑出血有了更加深入的了解。

健康科普讲座结束后，医生们为社区居民带来免费健康咨询服务。医生们耐心解答居民们关于脑出血和其他神经系统疾病的疑问，为他们提供了专业的医疗建议和指导。许多居民纷纷表示，这样的活动让他们受益匪浅，不仅学到了很多实用的健康知识，还得到了医生的专业指导。

此次活动得到了社区居民的热烈欢迎和高度评价。大家纷纷表示，通过此次活动，他们对脑出血等神经系统疾病有了更加全面的认识，也增强了对自身健康的关注和保护意识。同时，他们也希望未来能够有更多类似的健康科普活动走进社区，为居民们提供更多的健康知识和服务。

“4.20世界痛风日” 内分泌代谢病科开展健康咨询活动

本报讯（通讯员 刘继博）今年的“420世界痛风日”是国内第八个“全民关注痛风日”，主题是：“精准防控，畅享生活”。为提高广大民众对高尿酸血症及痛风的知晓率，选择合理的生活方式，我院内分泌代谢病科作为上海市医学会内分泌学分会高尿酸学组副组长单位积极参与了学组组织的“健康生活，远离痛风”全民关注痛风日科普公益活动。

月19日（周五）上午在我院门诊一楼大厅，由吴坚主任带领医护团队，针对广大病友最为关心的高尿酸血症及痛风的日常饮食、危害及中西医结合防治等问题提供健康咨询，开展科普宣教活动。

许多居民带着检查结果前来问诊，也有不少人是为家人进行咨询，各位专家耐心讲解，现场人流不断，深受患者好评。

我科还为患者免费测量血尿酸、快速血糖、尿微量白蛋白、骨密度，有助于早期发现及诊断高尿酸血症及痛风等代谢性疾病；同时发放了高尿酸血症饮食指导等科普资料。咨询问诊、检测共180余人次，现尿酸异常10人次、血糖异常30人、骨质疏松15人、骨量减少15人、尿微量白蛋白异常12人。咨询专家针对异常结果作了解释与分析，并嘱



附其立即至内分泌代谢科门诊就诊，避免病情进一步发展。

通过科普宣教，提高了大众对疾病的认识，有助于养成健康的生活方式；已患有本病的患者，明白了疾病要早防早治，未病先防，纠正了既往错误的饮食和服药习惯，对患者今后的病情转归及预后，提高生活质量等方面均有十分重要的意义。

“肌少症” 健康宣教活动



本报讯（通讯员 盛昭园）4月17日，重症肌无力传统医学科“肌少症”健康宣教活动在本院门诊大厅圆满举办。

活动现场，盛昭园主任及其团队热情接待了每位前来咨询的市民，通过相关医疗设备为市民们进行了免费的腿围检测、握力测试、人体成分测试，并结合专业量表进行初步筛查。这样帮助大家更加直观地了解自己的肌肉状况，进而利用专业的医疗知识和丰富的临床经验，为市民们提供了肌少症相关的义务咨询和健康宣教。

蔡炯主任、倪国强医师作为营养学专家，在现场对市民们进行了专业的初步筛查测试，并提供了针对性的营养建议，强调肌少症不仅仅是一种肌肉疾病，更是与营养摄入、生活方式等多方面因素密切相关。因此，预防和治疗肌少症需要综合考虑，从饮食、运动等多个方面入手。

活动现场设置了健康宣教区，通过易拉宝、宣传册等形式，向市民们普及肌少症的相关知识。

开展“服务企业健康”系列活动

本报讯（通讯员 锁伟康）八段锦是古代传统功法，是一套独立而完整的健身功法，其动作舒展连绵，体势古朴高雅，有松有紧，动静相兼，是形体运动与呼吸运动相结合的一种独特健身法，对常见亚健康症状具有一定的治疗作用。

4月25日中午，我院推拿科居宇斌主治医师受邀来到北外滩来福士4楼——来福公园进行八段锦健康指导。居医师向大家介绍了八段锦的功法功效和练习方式，其健身效果显著，易行安全。功法不受场地、时间、环境的限制，随时随地可自行练习。活动现场，居医师指导大家练习八段锦，对关键动作一一分段讲解演示。

通过此次八段锦健身活动，丰富了大家的精神文化生活，从实际健身需求出发，培养良好的体育锻炼习惯。



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265期 2024年04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。

我院召开中心组学习(扩大)会议暨第二季度“纪检日”活动

本报讯（通讯员 李升）4月22日，我院召开了中心组学习（扩大）会议暨第二季度“纪检日”活动，邀请虹口区纪委监委第五组派驻纪检监察组组长徐涛授课。医院党政领导干部、党委委员、党支部书记、纪检委员、中层管理干部及护士长参加会议。会议由党委副书记、纪委书记颜德强主持。

徐涛组长以《强作风，树清风，助推虹口卫生健康事业高质量发展》为主题，首先强调了提高政治站位的重要性，要求全体党员干部深刻领会当前党风廉政建设和反腐败斗争的严峻形势。通过详实的数据分析，让与会人员对当前党风廉政建设和反腐败工作的形势有了更加清晰的认识。同时还结合具体案例，深入剖析了违纪违法问题的根源，为今后的工作提供了警示和借鉴。

在筑牢思想堤坝方面，徐组长指出医疗领域是党风廉政建设和反腐败斗争的重要阵地，必须时刻警惕，防止违纪违法行为的发生。全体党员干部要



牢固树立纪律意识，自觉抵制各种诱惑，确保医疗领域的清风正气。

强化履职担当是授课的又一重要内容。徐组长

要求院领导班子要认真扛起全面从严治党的政治责任，领导干部和中层干部要发挥表率作用，带领广大员工共同营造风清气正的政治生态。通过加强内部管理，完善监督机制，确保医院各项工作健康有序发展。

在严以律己、带好队伍方面，强调全体党员干部要严以律己，自觉遵守党的纪律和规矩，做到清正廉洁。同时，要注重团队建设，加强员工教育培训，提高队伍整体素质，为医院高质量发展提供有力保障。

最后，会议号召全体党员干部要共同努力，当好医院良好政治生态和社会风气的引领者、营造者、维护者。通过营造积极健康、干事创业的良好环境，推动党风政风行风和干部作风持续向好向上，为虹口卫生事业的高质量发展作出积极贡献。

此次活动不仅是一次深刻的思想洗礼，更是医院全面从严治党向纵深发展的重要举措。

青春绽放，从心开始 ——医院团委“五四”青年节主题团日活动

本报讯（通讯员 胡粤杭）心中有阳光，脚下有力量。青年是中国特色社会主义事业接班人、是国家的未来和民族的希望。为更好地帮助医务青年做好心理健康支持，助力医务青年健康成长，激发团员青年牢记时代使命、投身强国建设的热情，4月26日下午，医院团委组织开展“五四”青年节主题团日活动。

医院党委办公室主任盛德俊、教学管理处处长郝立爽、虹口区精神卫生中心团组织负责人黄丹琪、凉城街道社区卫生服务中心团组织负责人陆柳出席活动。

科普讲座

活动以“青春绽放，从心开始”为主题，邀请虹口区精神卫生中心主任医师史泊海主讲《如何应对职场中的压力》。讲座中，史主任结合自身临床经验，通过理论和案例相结合的方式，与团员青年分享了压力从何产生、如何处理压力。关于缓解不良情绪的方式，史主任介绍了蝴蝶拍、安全岛、保险箱等心理稳定技术。而对于团员青年关心的“催婚”“MBTI”等问题，史主任也一一给与解答。



手工活动

讲座结束后，团委委员高婧雯带领团员青年制作马赛克手工杯垫。有人认真按照图示方案精心挑选马赛克仔细拼接。有人则发挥创意，将不同颜色、形状的马赛克混搭在一起，形成独具特色的图案。大家全神贯注于杯垫制作时，能暂时忘却自己的烦恼和压力，享受手工制作的乐趣。



青年的人生之路很长，前进途中，有平川也有高山，有缓流也有险滩，有丽日也有风雨，有喜悦也有哀伤。心中有阳光，脚下有力量。新时代的中国青年，生逢其时、重任在肩，施展才干的舞台无比广阔，实现梦想的前景无比光明。团委将持续做好青年朋友的知心人、青年群众的引路人，为医院青年成长成才、创新创业做好服务保障工作。

我院联合6家街道社区卫生服务中心共同开展健康科普活动

本报讯（通讯员 张明洁）4月15日上午，上海中医药大学附属上海市中西医结合医院护理部联合虹口区嘉兴、北外滩、凉城、广中、欧阳、川北6家街道社区卫生服务中心及上海中医药大学护理学院实习生，在和平公园举办了第113个“5·12”国际护士节——“岐黄古今 健康万家”为主题的健康科普活动。以传递健康生活方式理念，普及中医养生保健知识，助力全民健康。

活动现场，护理专家们耐心细致地解答群众的各种健康疑问，宣传卫生科普和健康生活方式，讲解了高血压的预防保健、糖尿病的预防和血糖的监测、慢性病药物使用的注意事项、中医四季养生等相关健康知识，展示了特色中药代茶饮、八段锦等。上海中医药大学护理学院学生发放各类健康宣教手册和书籍200余份，受益群众达百余人。通过此次向群众传达了健康行为的重要性，提高自我健康管理能力，让群众切实感受到了“家门口”的便



民服务。

我院及医联体护理团队坚持以人民群众健康为中心，以改善人们的健康状况和生活质量为目标，践行“贴近患者、贴近临床、贴近社会”



的优质护理服务理念，深化优质护理内涵，推进服务外延，以科普促健康，提升群众健康意识，增进群众健康素养，共创高质量发展的护理新局面。

我院博士研究生在“岐黄杯”第十五届全国中医药博士生论文大赛中喜获佳绩

本报讯（通讯员 王御震）4月26日至28日，由《中华中医药杂志》社、北京岐黄中医药文化发展基金会主办，南京中医药大学承办的第十五届全国中医药博士生学术论坛暨“岐黄杯”第十五届全国中医药博士生论文大赛在南京中医药大学举行。在医院领导、教学管理处的支持下，我院2021级博士研究生张永康（中医外科学专业，导师：曹焯民教授）荣获优秀论文三等奖，2021级博士研究生殷康力（中医外科学专业，导师：曹焯民教授）荣获提名奖。

全国中医药博士生学术论坛很好地展现了全国中医药博士研究生的学术水平和创新精神，加强了博士生之间的学术交流，对促进博士生人才的成长发挥了重要作用，是一次检阅中医药研究生学术创新水平和能力的学术盛会。

张永康博士生获奖论文题目为《软坚清脉颗粒改善下肢动脉硬化闭塞症中氯吡格雷抵抗作用与机制探讨》，研究论文将于《中华中医药杂志》2024年第5期上发表，通讯作者曹焯民教授被特聘为该刊审稿专家，张永康博士生被聘为该刊通讯员。

殷康力博士生获奖论文题目为《疡科传统与糖尿病足：筋疽新论与当代诠释》，研究论文将于《中华中医药杂志》2024年第7期发表。

上海市中西医结合医院脉管病诊疗中心是国家临床重点专科（中医专业）、国家中医重点专科、国家中医优势专科。诊疗中心在医院领导及各部门的支持下，在上海市名中医曹焯民教授的引领下，始终重视人才培育工作，以脉管病为中心，继承并发扬吴氏脉管病学术流派理论，力求培养中医专业突出，西医能力过硬，科学素养扎实的三位一体全方位人才。



获奖学生张永康（左一）、殷康力（右一）

中医药大模型平台建设合作交流会议召开

本报讯（通讯员 曹永兵）2024年4月11日，一场旨在促进中医药大模型平台建设合作与交流的盛会在上海市中西医结合医院隆重召开。来自上海中医药大学药学院、上海市中西医结合医院、华东理工大学、上海理工大学、天士力医药集团股份有限公司、上海信医科技有限公司、上海数芯通信息科技有限公司、国家超算济南中心等单位的近二十名领导、专家及教授齐聚一堂，共同探讨大模型在中医药领域的最新研究成果、发展趋势及合作机会。上海市中西医结合医院邓小飞副院长和科研处处长王华参加会议。

邓小飞副院长致欢迎词表示，中医药是中华民族的传统瑰宝，随着大数据、人工智能等技术的快速发展，中医药领域与大模型的结合将开启新的篇章。天士力医药集团股份有限公司研究院院长周水平在发言表达了在脉管病专病项目、创新药开发以及数智中药大模型等领域展开深度合作的强烈意愿。天士力控股集团有限公司总監史建华和国家国际基因网络药物创新中心总经理王文佳分别从大模型构建、高质量数据获取与语料训练、创新中药制剂协作与平台构建等方面进行了详细介绍。上海市中西医结合医院曹永兵所长对与会嘉宾表示热烈欢迎，并就脉管病院内制剂、中医药数据质量与算法等问题与参会人员进行了深入探讨。上海中医药大学药学院张彤院长分享了数字岐黄项目、中医临床数据规范化及复方多组分研究的最新进展。上海信医科技有限公司总经理冯东雷介绍了数据自动化检索、专病库构建以及临床研究促进中心的建设情况。华东理工大学信息科学与工程学院叶琪副教授、上海理工大学庄松林院士太赫兹团队PI彭滢教授、上海数芯通信息科技有限公司创始人兼总经理范敦洋、国家超算济南中心副总经理李森等也分别就数据爬取与电子病历质控、太赫兹光谱在药材鉴定中



的应用、数据保存与可视化、算力与数据处理模型等议题进行了精彩的报告。上海市中西医结合医院脉管病科方豫东主任则从临床案例与数据挖掘、外科和创面可视化等方面进行了案例分享。

会议的讨论环节，叶琪副教授团队、曹永兵所长和王文佳总经理分别展示了各自的中医药大模型成品，引发了热烈讨论。与会人员一致决定成立联合团队，共同申报国家重大专项，并从脉管病专病库构建等方向开展深入合作。

会议最后，在方豫东主任和曹永兵所长的带领下，与会人员参观了脉管病科病房和脉管病研究所实验室，通过实地考察进一步加深了对合作项目的理解，为后续深度合作提供了具体案例和思路。

此次中医药大模型平台建设合作交流会的成功举办，不仅促进了中医药领域与大模型技术的深度融合，更为中医药的现代化、产业化发展注入了新的活力。与会人员纷纷表示，将以此次交流会为契机，加强合作，共同推动中医药大模型平台建设的创新发展。

“全国名中医”庞国明教授到沪指导学科建设工作

本报讯（通讯员 刘继博）近日我院内分泌代谢病科邀请学术顾问——“全国名中医”庞国明教授到沪指导学科建设工作。庞国明教授是河南省开封市中医院理事长、河南省中医糖尿病医院院长、中国中医药研究促进会内分泌分会及专科专病建设分会会长、国家区域（华中）糖尿病诊疗中心主任等，长期从事纯中药防治糖尿病及其并发症的临床及科研工作，疗效明显，成绩斐然，在海内外糖尿病防治领域均享有盛誉。

4月17日晚庞教授到达我院，和科室医护团队齐聚一堂，针对糖尿病及其并发症的防治，庞教授结合他丰富的临床经验，系统阐述了由他独创的纯中药治疗2型糖尿病的“三辨诊疗模式”和“序贯三法”等学术理论和学术思想，结合科室的实际情况，和在场人员进行了深入地沟通交流。

4月18日上午在专家门诊，许多患者慕名而来，早早地等候在那里。庞教授结合病例悉心带教，耐心询问病史，望闻问切，查色按脉，为患者制定个体化的治疗方案。4月18日下午，庞教授来到内分泌代谢病科病房，对1例初发的2型糖尿病患者进行了示范教学查房，详细询问病史，认真查体，四诊合参，对病因病机及辨证思路条分缕析，旁征博引，引经据典，为患者制定了中药逆转糖尿病的治疗方案。

会后，庞教授为科室赠送了著名书法家李中华书写的习近平总书记的“促进中医药传承创新，加强中医优势专科建设”的题词。



本报讯（通讯员 方豫东）为促进和加快脉管病诊疗中心创面修复学科建设，2024年4月25日下午，我院脉管病一科主办的“血管与创面修复学术沙龙暨创面修复专家顾问聘任签约仪式”在2号楼12楼会议室顺利举行！国际创面修复技术协会执行主席、上海创面修复研究中心主任、瑞金医院创面修复中心主任陆树良教授受聘担任本中心顾问。中心主任曹焯民教授主持签约仪式并致辞，对陆树良教授表示最诚挚的感谢和欢迎，陆教授的受聘是脉管病中心之幸之荣，是亚专科建设新的起点。陆树良教授对本次受聘专家顾问表示由衷的高兴和感谢。希望和曹焯民、方豫东主任团队一起精诚合作，

陆树良教授受聘脉管病诊疗中心顾问 助力创面修复亚专科建设高质量发展

发扬中西医结合优势，为脉管病事业和创面修复事业做出贡献。

邓小飞副院长代表医院致欢迎词，相信在陆教授的指导引领下，必将为脉管病诊疗中心高质量发展注入强劲动力，带来更多的创新和突破。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到会并见证签约活动，祝贺此次名医名科的跨界合作，能更好地推动脉管病学科发展，实现新跨越，迈向新台阶，共创新辉煌。

陆树良教授以病例分享的形式就创面修复学科的规范化建设分享了自己的思考与总结，提出重新审视MDT在慢性难愈创面诊治过程中发挥的作用，尤其是重视血管功能在慢性创面修复过程中的角色。

阙华发教授分享了“七辨”思维在慢性创面诊治中的运用与思考，通过七维辨证更系统、全面、精准认识慢性创面，拓展中医临床思维、

提高中医临床论治的精准性。

方豫东主任分享了缺血性创面的中西医结合治疗对策，从创面评估、血管重建、控制感染、清创、创面修复进行了详细阐述，强调中西医结合，提高临床疗效。为临证诊断与治疗提供新思路。

杨沁彤主任分享了糖尿病足坏疽伴脓毒血症的治疗，主张早发现早诊断、早干预治疗的临床实践经验。

最后，脉管病一科全体同仁和各位教授就脉管病和创面修复技术以及专科建设进行了座谈讨论。方豫东主任表示，这次专家顾问的聘任，陆树良教授不仅是技术上的指导，也是在学科建设、发展规划等方面进行指导，我们的创面修复亚专科在成立之初，就有一个非常高的起点，能迅速进入更广阔的学术平台，在临床、科研、创新等各方面取得长足进步，续写脉管病创面修复高质量发展新篇章。

长期腹痛、腹泻，警惕炎症性肠病

文 / 戴彦成

前不久，一位在澳大利亚求学的年轻人因“反复腹泻1年余伴间断黏液脓血便”来我院就诊，我在为其检查肠镜时发现：见降结肠 / 乙状结肠 / 直肠处黏膜充血、水肿、粗糙，血管纹理不清，有片状糜烂及浅表溃疡，表面有脓性分泌物附着。病理报告：黏膜慢性炎。至此，明确了他长期腹泻的原因，治疗方案上：我们选择了美沙拉秦口服，柳氮磺胺吡啶栓肛塞，配合健脾理气，清肠化湿中药汤药口服的中西医结合诊疗方案。用药四周后，他大便每天1次，成型，无黏液及脓血，复查大便隐血阴性。后续，小伙子配了美沙拉秦及中药制成的丸药，继续他的海外求学之旅。

炎症性肠病（Inflammatory bowel disease, IBD）是一组病因尚不明确的慢性非特异肠道炎症性疾病，包括溃疡性结肠炎（Ulcerative colitis, UC）和克罗恩病（Crohn’s disease, CD）。IBD的病因和发病机制尚未完全明确，已知肠道黏膜免疫系统异常反应所导致的炎症反应在炎症性肠病发病中起重要作用，认为这是由多因素相互作用所致，主要包括环境、遗传、感染、免疫因素和饮食因素等。

反复腹痛、腹泻、黏液脓血、里急后重是IBD最常见的症状，其病程往往迁延难愈，被世界卫生组织将其认定为难治性疾病之一，更有“绿色癌症”一说。意思是IBD虽然大部分情况下不会影响患者寿命，但是会伴随患者一生。为此，每年的5月19日是世界炎症性肠病日（World IBD Day），其目的就在于提高大众对IBD的认知度，及时就诊。

IBD诊断需要结合临床表现、内镜、影像学 and 病理组织学进行综合分析并随访观察。治疗IBD的药物有：氨基水杨酸制剂、糖皮质激素、免疫抑制剂、生物制剂等。

IBD属于中医学“痢疾”、“腹痛”等范畴。其认为本病病位在大肠，涉及脾、肝、肾诸脏。湿热蕴肠，气滞络瘀为基本病机，脾虚失健为主要发

病基础，饮食不调常是主要发病诱因。因此，健脾理气，清肠化湿是治疗IBD重要的法则，其目的在于在清除肠道炎症的同时，还要维护胃肠道的消化、吸收、分泌、运动、排泄和感觉功能。中医汤药或者中成药口服 / 灌肠、纳肛，治疗IBD疗效确切，为临床、实验所证实。此外，针灸对于IBD也有一定治疗作用。

经过近二十年的临床及科研工作，我科传承了海派中医黄文东脾胃流派学术思想，建立基于UC临床分期，中医药为主、中西医协同分阶段优化的治疗方案，显著提高疗效，为指导IBD中医精准化辨证施治提供新的依据，并获得了2023年华夏医学科技奖三等奖（第二完成单位）。

戴彦成

上海中医药大学附属上海市中西医结合医院消化内科主任医师 医学博士 硕士研究生导师。第六批全国老中医药专家学术经验继承人；上海中医药大学“杏林学者”；虹口“青年英才”



擅长：炎症性肠病、慢性胃炎、慢性肝病的消化系统疾病中西医结合诊疗；消化道早癌的诊治。

门诊时间：周一上午，周三下午

内镜诊疗：周五全天。

肌少症的中医治疗

文 / 盛昭园

上海市中西医结合医院重症肌无力科、李氏痿痹病传承中心，继承了夏应堂、张近三、李庚和三代名中医治疗肌肉疾病的经验，对于重症肌无力、肌少症、运动神经元病、进行性肌营养不良等疾病积累了丰富的临床经验，通过中医综合治疗为广大肌少症患者缓解症状，部分改善了活动能力。

中药治疗：

肌少症可归于中医学“痿病”范畴。病因多与脾、肾、肝功能失调有关。肝肾亏虚、脾胃不足、痰瘀阻滞是最常见的病因病机。中药治疗重在补虚祛瘀，增强肌力与耐力。临床常根据患者的症状与舌脉等因素辨证选方治疗。

针灸推拿疗法：

针刺、艾灸、推拿等方法，以中医八纲脏腑辨证理论，通过针刺的局部与远道刺激、艾灸的温热力量、推拿揉按拍捏等手法的松解等效应，刺激肌肉，松解局部组织，以达到疏经通络、鼓舞气血的作用。

康复治疗：

有氧运动：任何年龄段，有氧运动可使人体肌肉细胞内线粒体数量与酶活性增加，进而促进肌肉蛋白质合成并提高肌肉质量与功能。本院重症肌无力传统医学科拥有丰富的运动康复经验与康复治疗仪器（肢体运动康复器、痉挛肌治疗仪、神经肌肉电刺激仪等），以辅助肌少症患者科学、系统地进行康复治疗。

抗阻力训练：抗阻力训练就是肌肉对抗阻力的运动，能快速消耗脂肪，提高肌肉力量。比较适合肌少症患者的抗阻力训练有静力靠墙蹲、坐位抬腿、拉弹力带等项目。建议在专科医生指导下选择具体的抗阻力康复项目。

传统功法：经常练习八段锦、五禽戏、太极拳等传统功法对于维持肌肉力量与运动功能具有较为良好的作用；但应注意量力而行，运动适量，勿使骨骼肌过度疲劳。

内分泌代谢病科看什么病？

文 / 罗浩

大家可能都听说过“内分泌失调、代谢紊乱”，但其实很多人并不熟悉内分泌代谢病科；还有人至医院就诊时明明要挂的号为“内分泌科”，却误挂号“泌尿外科”；经常有人在问，内分泌代谢病科到底看些什么病？也有人会有疑惑，当自己出现哪些不适，应该到该专科就诊呢？

内分泌代谢病科主要诊治的疾病分为两大类：内分泌疾病 + 代谢性疾病。这些疾病临床表现复杂多样，且症状多变，常常涉及多个系统及器官，临床上的许多“疑难杂症”大部分属于内分泌代谢性相关疾病。

一、内分泌疾病

1、甲状腺疾病

甲状腺是最大的内分泌腺体，位于人的颈部甲状软骨下方，分泌甲状腺激素，有促进新陈代谢、生长发育等重要生理作用。

甲状腺疾病主要有甲亢、甲减、甲状腺结节、甲状腺炎、甲状腺肿等。甲亢主要表现为精神亢奋，明显体重下降，怕热、易怒、失眠，心慌；有的患者因出现心律失常而误诊为心脏病；另外，部分患者可出现明显乏力、软瘫（低钾性周期性麻痹）。甲减主要表现为怕冷、乏力、记忆力减退、全身浮肿、皮肤粗糙、反应迟钝等。甲状腺结节、甲状腺炎、甲状腺肿在临床可无任何症状，部分患者表现为颈部增粗、疼痛、包块、结节。预防甲状腺疾病，需要养成定期体检的习惯。有甲状腺疾病家族史、碘摄入过多、精神紧张或压力比较大、有不良生活习惯、有甲状腺结节病史等人群更需要定期检查甲状腺功能检查和甲状腺超声等。

2、肾上腺疾病

肾上腺是人体重要的内分泌器官，位于两侧肾脏的上方，左右各一。肾上腺分泌多种激素，对身体维持正常的生理功能起到必不可少的作用。常见的临床表现有：反复的低钾低钠、低钙高钙、低磷

高磷、不明原因的结石与骨折、多发性钙化等。

肾上腺疾病是继发性高血压的主要病因：

原发性醛固酮增多症：主要表现为血压高，多数合并有低钾血症，并且服用多种降压药都难以控制。

嗜铬细胞瘤：血压波动较大，呈阵发性，发作时伴有头痛、心悸、大汗甚至抽搐，发作间期可以血压正常。

库欣综合征：患者血压升高的同时，多有满月脸、水牛背、向心性肥胖、紫纹等特殊外貌，常合并糖尿病、骨质疏松。

3、下丘脑垂体疾病

包括垂体瘤、巨人症、肢端肥大症、侏儒症、垂体功能减退、尿崩症、下丘脑功能障碍等多种疾病。这类疾病的临床表现复杂多样，有贪食厌食、多尿、身材异常高大及矮小、颜面手足粗大变形、视力障碍、视野缺损、闭经、性功能减退、乏力、低血压低血糖等。垂体瘤相当常见，约占颅内肿瘤的15%，大部分起病隐匿，进展缓慢，早期可无症状。例如泌乳素瘤可出现女性泌乳、闭经、不育，男性泌乳、阳痿；压迫周围组织，可引起视野改变、头痛、眼外肌无力等。

4、性腺疾病

性腺主要指男性的睾丸、女性的卵巢。比如睾丸可分泌男性激素睾酮，其主要功能是促进性腺及其附属结构的发育以及副性征的出现，还有促进蛋白质合成的作用。性激素的缺乏，可导致缺乏第二性征、不孕不育、人软乏力、代谢异常等问题。

二、代谢性疾病

1、糖尿病及其并发症

患者普遍有一定的遗传背景，所以糖尿病患者直系家属父母、子女以及兄弟姐妹是糖尿病的高危人群，更要注重预防。不同类型的糖尿病治疗差异很大，初次发现血糖升高的患者，一定要来内分泌代谢病科就诊：首先是明确分型，然后评估糖尿病相关并发症及伴发症，再制定个体化的诊疗方案。

许多初发的患者经过规范诊治后可以达到仅仅通过科学合理的生活方式无需服药就能将血糖等指标控制正常，达到缓解糖尿病的效果。糖尿病的慢性并发症如心脑血管疾病、肾脏病变、神经病变、眼部病变、糖尿病足等，还有不常提到但不少见的胃肠功能紊乱、皮肤损害、认知障碍、性功能障碍等，都需要在专科医生指导下进行相关诊治。

2、肥胖和消瘦

肥胖症是指人体的脂肪堆积过多或者分布异常，人体摄入的热量如果超过消耗的热量，多余的热量就会以脂肪的形式储存在体内，久而久之形成肥胖。正常男性脂肪占体重的15%-18%，正常女性为20%-25%，超过即为肥胖症。此外，还可以通过体重指数（BMI，体重公斤数除以身高米数的平方）来判断肥胖症，中国人的标准体重指数超过24即为超重；超过28表示肥胖。肥胖和消瘦的病因可能与内分泌代谢系统疾病相关，需要医务人员仔细鉴别。

3、骨代谢疾病

骨质疏松也称“沉默的杀手”，早期可能只有轻微的腰痛、抽搐、乏力，时间长了身高变矮、驼背，逐渐进展可能转个身都能骨折，此类称为骨质疏松性骨折。这种骨折光靠手术治疗是不行的，需要在内分泌代谢病科进行规范的抗骨质疏松治疗。

4、高尿酸血症及痛风

随着生活水平的提高，体检发现尿酸升高的人群越来越多。高尿酸血症可能没有临床症状，如出现关节肿痛则为痛风。痛风常以第一跖关节（大脚趾）、手指关节、膝关节、肘关节红肿热痛、可触及痛风石等为主要表现。痛风发作时影响日常工作、生活，中西医结合效果好。此外，高尿酸血症也是肾结石病因之一，并可能引起痛风性肾病。

5、电解质紊乱

水是人体内含量最多的成分，体内的水和溶解在其中的物质构成了体液。体液中的各种无机盐低分子有机化合物和蛋白质都是以离子状态存在的，称为电解质。低钠高钠血症、低钾高钾血症、低钙高钙血症、低磷血症等为常见的电解质紊乱疾病，病因复杂，可能与内分泌疾病有关，需要及时筛查、诊断才能精准治疗。