

我院第一届“我最喜爱的医师”
网络投票评选活动前十名榜单公布

本报讯(通讯员 梁静)2024年上海市中西医结合医院第一届“我最喜爱的医师”网络投票评选活动结束啦!经过紧张而又刺激的角逐,前十名医师脱颖而出(按姓氏笔画顺序排名)。

张玲

张玲,脑病科副主任医师,2008年毕业于交通大学医学院临床医学七年制,不忘“医学誓言”初心,一直勤勤恳恳工作在临床一线。2013年加入九三学社。曾师从全国名老中医王翹楚,积累了丰富的失眠诊治经验;并以第一责任人完成了虹口区卫计委课题2项。多次被评为医院“优秀职工”、“优秀带教秘书”及“优秀带教老师”称号。她行医廉洁自律,作风求真务实,业务能力强,注重医教研全面发展,踏实肯干。



樊瑜

樊瑜,女,2004年毕业于上海交通大学医学院,在上海中山医院完成超声诊断专业学习,从事超声专业20年,技术精湛,业务水平过硬,工作兢兢业业,是超声诊断科的业务骨干。她为人谦虚,行为低调,乐于助人。得到患者和同事们一致好评。疫情期间能够克服困难,坚持工作,帮助科室度过难关。

任飞

任飞,医学硕士,肾病科主治医师。熟练掌握肾病科常见病、多发病的诊疗。爱岗敬业,坚持一切以病人为中心,服务热情周到,医患关系和谐,得到患者的好评,在平凡的岗位上保持高度的责任心、良好的职业道德、严谨的工作态度。曾获得“医院年度考核优秀员工”、“优秀住院总”等称号。



周颖

周颖,医学硕士,主治医师,中共党员,海派顾氏外科第六代传人,中国中西医结合学会周围血管病专业委员会青年委员。长期从事脉管病的诊疗工作,擅长中西医结合治疗糖尿病足、肢体动脉硬化闭塞症、下肢静脉曲张及溃疡等周围血管疾病的诊治。曾评为解放军总医院第一医学中心优秀进修生,获虹口区科普大赛一等奖,上海市“国医强优”分课题第一负责人,参与多个国家级、市区级课题,参与发表SCI、核心期刊数篇。

刘旺

刘旺,泌尿外科主治医师,从事医疗工作以来,本着积极、负责的态度,严格遵守医院及科室的各项规章制度,服从医院及科室安排,始终坚持“以病人为中心”的服务理念,对患者认真负责,临床工作中理论和专业技能突出,在泌尿外科常见病、多发病的诊治方面积累了丰富的临床经验。先后获得上海中医药大学“优秀青年”、上海市中西医结合医院“优秀职工”等荣誉称号。



石程

石程,男,治未病科主治医师,精于临床针刺手法研究,钻研子午流注,以弹指进针减轻疼痛,以双手同刺结合六经辨证飞经导气。在工作中,严谨细致,让患者感受到关爱和尊重,善于探索新的治疗方法和技术手段。入选上海市中西医结合医院青年人才项目,上海市名中医东贵荣工作室成员,主持课题2项,发表核心期刊论文3篇,参编著作2部。参与各类科普宣传活动,通过讲座、健康咨询等形式向广大群众普及医学知识,获得良好反响和社会效益。

沈晓喻

沈晓喻医生在临床工作中,以“精、容、创、和”的院训为指引,工作中秉持“以和为贵”的原则,勤勤恳恳、任劳任怨。在医学教育方面,她不仅传授医学知识,还注重于培养住培医师和实习医师的临床思维、临床技能和医德医风。并深耕教学研究,不断探索教育的新理念、新方法,致力于提升教学质量,并荣获了校级、院级多项教学荣誉。在科研方面,她勇于创新,参与多项科研项目,不仅丰富了专科医疗技术的内涵,也推动了学科发展。



朱怡菁

朱怡菁,毕业于上海中医药大学中医学专业,医学硕士,师承孟河丁氏学派张焱教授,擅长中西医结合治疗高血压、冠心病、心力衰竭、心律失常等心血管疾病。从医多年,对待患者态度亲切友善,具备较强的医学理论知识和临床经验,不断学习新知识、新技术,以提升自己的专业水平。能够准确诊断疾病并提供科学有效的治疗方案,深受患者信任及好评。发表期刊文章多篇,荣获“2023年上海市住院医师规范化培训论坛暨第四届住培技能大赛(指导医师情境模拟教学比赛)”三等奖。

曹军

曹军,上海市中西医结合医院推拿科主治医师。具有丰富的诊疗经验,平时擅长手法治疗颈椎病、颈性头痛、胸椎后关节紊乱、肩周炎、颈性眩晕、腰椎间盘突出症、急性腰扭伤、慢性腰肌劳损、慢性疲劳综合征、亚健康以及推拿治疗中风后遗症、运动损伤等,深受病患的欢迎。



张嘉倩

张嘉倩,毕业于上海中医药大学,硕士研究生。上海市中西医结合医院风湿病科主治医师,兼任院内罕见病医学人文关爱基地工作。目前任职世界中医药学会联合会中医临床思维专业委员会、全国中医药高等教育学会临床教育研究委员。获2022年上海中医药大学优秀教学论文二等奖,2021年度上海中医药大学社会主义精神文明好人好事。专业致力于硬皮病为主的风湿免疫性疾病中西医临床诊疗和科研工作。

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269期 2024年08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。

区总工会一行慰问我院一线医务人员

本报讯（通讯员 戚红洁）连日高温，热浪重重。8月8日下午，虹口区总工会党组书记、副主席周静，虹口区卫生健康工作党委书记何东滔等一行，来到我院走访慰问临床一线医务人员，在我院院长谢春毅，党委副书记、纪委书记颜德强、工会主席盛德俊等人的陪同下，为医务人员送上防暑降温物品。这些物资不仅为医务人员在炎热的夏季中带来了一丝清凉，更传递了党和政府以及工会组织对广大医护人员的关爱之情。

区总工会领导一行首先向奋战在医疗一线的医务人员表达了崇高的敬意和衷心的感谢。他们表示，医务人员始终坚守岗位，为保障人民群众的生命健康付出了辛勤努力，尤其是在高温天气下，依然坚守职责，这种敬业精神令人钦佩。

在慰问过程中，区总工会领导与医护人员亲切交谈，叮嘱他们在做好医疗服务工作的同时，要注意自身的防暑降温，合理安排工作时间，确保身体健康。声声问候表达了区总工会对医务人员的关爱



和厚望。

医务人员纷纷表示，区总工会的关怀让他们深受感动和鼓舞，他们要把这份关爱转化为工作的动力，继续立足岗位，发扬不畏酷暑、为民服务、甘于奉献的无私无畏精神，全力守护群众生命健康。

我院开展2024年 新职工岗前培训



本报讯（通讯员 李佳颖）为更好地让2024年新进职工尽快适应、熟悉、融入医院，为未来的工作打下坚实的基础，人事处于2024年8月8日至8月9日对新职工开展了为期两天的岗前培训。

在今年新职工培训中，院领导们向各位新职工的加入表示热烈欢迎的同时也对他们今后的发展寄予了厚望，希望各位新职工能够不忘初心、牢记使命，明确个人定位及职业规划，不断提升自身专业能力，共同开创医院的美好明天。

此次岗前培训另外还安排了医院文化、专业技能、规章制度、党务知识、廉政教育、医患沟通等相关内容的培训。通过这两天的岗前培训，新职工们不仅对医院有了更深层次的了解，体会到了医务人员职业精神的精髓，感受到了作为医者的神圣感、使命感和责任感，同时也让他们找到了归属感。新职工们纷纷表示在今后的工作中定会全身心地投入到“市中西医”未来发展及建设中，做一名优秀的“市中西医人”！

医院今年共招录新职工71人，其中博士2人，硕士21人，医药护技研52人，规培19人。

我院开展“中国医师节”慰问活动

本报讯（通讯员 刘婷）2024年8月19日是第七个中国医师节，今年的医师节主题是：崇尚人文精神，彰显医者仁心。

“大家辛苦了！”

“祝大家节日快乐！”

8月19日早上，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、院长谢春毅、副书记颜德强、副院长朱维青、张益辉、邓小飞等院领导、工会主席及部分职能科室负责人来到临床科室，亲切看望和慰问了奋战在工作岗位上的医师们，并为

他们送上了节日慰问。

院领导们与医师代表逐一握手和详细交谈，感谢他们在平凡的工作岗位上不辞辛劳，守护群众生命健康，同时也勉励大家始终秉承医者仁心，强化使命担当，不忘医者初心，以更优质的服务、更精湛的技术服务人民群众。

医师们纷纷表示，感谢医院的关心和支持，他们将不忘初心、牢记使命，以更加饱满的热情和昂扬的斗志，投入到工作中去，为守护人民健康不懈努力！



我院脉管病二科赵诚主任荣获2024年“上海好医生”提名奖

本报讯（通讯员 陈怡帆）今年是第七个中国医师节，由市委宣传部、市文明办指导，市卫生健康委、市卫生健康系统精神文明建设委员会主办，解放日报社、上海尚医医务工作者奖励基金会协办的2024年“上海好医生”榜单正式揭晓，我院脉管病二科赵诚主任荣获2024年“上海好医生”提名奖。

赵诚，主任医师，硕士研究生导师，上海中医药大学附属上海市中西医结合医院脉管病二科主任，上海市中西医结合脉管病研究所所长，为国家中医药传承与创新骨干人才、上海市中医药高层次引领人才、上海市优秀青年中医临床人才，上海市虹口拔尖人才。兼任中国中西医结合学会周围血管疾病专业委员会慢病管理专家委员会副主任委员，中华中医药学会周围血管病分会常委，中国中西医结合学会病科分会常委等。主要从事脉管病的临床及基础研究。负责及作为主要人员参与国家级



及省部级以上课题10余项，获得省部级科技成果奖5项。以第一作者或通讯作者发表核心期刊及SCI收录论文60余篇，参编医学著作9部，其中国家规划教材1部，科普著作2部。申报发明专利9项，已授权4项，转化2项。作为主要执笔人参与2项中医治未病国家标准制定，3项指南或专家共识制定。

赵诚主任作为海派奚氏脉管病学术流派传承人之一，带领团队传承创新奚氏脉管病学术思想，提出中医“六位一体”脉管病全程管理理念。科研中深入探索糖尿病足筋疽核心病机的科学内涵，教育上以“仁爱为怀、严谨治学”的育人理念。他始终铭记老师奚九一教授、曹烨民教授的教诲，做“病人说好、同行说好、社会说好”的“三好”医生，在工作上，他努力让病人不失去保肢的希望，让更多患者尽早回归家庭，回归社会。

8.19中国医师节 “医者仁心，无私奉献” ——内分泌代谢病科系列健康服务活动圆满完成



本报讯（通讯员 吴坚）2024年8月19日是第七个中国医师节，今年的主题是“崇尚人文精神，彰显医者仁心”。

为了守护每位医者的骨骼健康，在医师节来临之际，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携手医院工会联合举办“关爱医者·骨密度筛查”活动，于8月13日及8月16日在本院2号楼12楼多功能厅进行，两天共检测了256人，其中骨量减少47人，占比18%。骨质疏松13人，占比5%。对于骨量异常者叮嘱其至专科咨询及诊治，并发放了爱心健康小礼包，此次活动得到了本院职工的一致好评。

为了响应国家“健康中国”的战略号召，弘扬医务工作者“敬佑生命、无私奉献”的职业精神，在MMC总中心的倡导下，发起“健康中国 你我同行——关爱生命‘救’在身边，MMC在行动”为主题的健康咨询活动。

8月19日当日早一上班，医生们就忙碌起来，快速查完病房的重点病人，吴坚主任就带领科室的医护团队，到达门诊1楼大厅参加义诊。9:00义诊正式开始，前来咨询的患者络绎不绝，甘媛、周静护士细心地为患者检测血糖及尿微量白蛋白，吴坚主任医师、沈晓喻副主任医师及刘继博主治医师耐心倾听患者诉说病情，结合其舌脉情况，为之辨识体质，认真查阅患者的检查报告，制定个体化的诊疗方案及健康教育建议。2个小时的义诊时间段内，共有104名患者前来咨询，先后筛查出血糖偏高24人，尿微量白蛋白阳性11人，活动现场安排住院4人，预约住院5人。

针对内分泌代谢病科常见病、多发病，医护团队为大家进行科普宣教，并发放了饮食及营养指导等科普资料，建议患者养成健康合理的生活习惯，对于疾病要做到“早发现，早诊断，早治疗”，定期复查评估病情，规范合理用药。

神经外科成功完成一例复杂椎-基底动脉重度狭窄高难度介入手术

本报讯（通讯员 牛欣凯）上海市中西医结合医院神经外科于朝春主任医师团队，8月27日完成一例复杂椎基底动脉重度狭窄串联病变高难度手术。

患者何某某，男，52岁，因“右侧肢体活动不利3个月”于2024年8月19日入院，患者三个月前突发右侧肢体不利，语音困难，呈持续加重状态，在瑞安市人民医院就诊，头颅MRI提示为急性多发脑梗死，两侧小脑、桥脑、右侧丘脑，右侧枕叶、胼胝体压部多发新鲜梗塞，MRA显示：椎-基底动脉狭窄、闭塞。头颅MRI管壁成像显示：左侧椎动脉V4段粥样硬化不稳定斑块伴壁间血肿（动脉夹层）形成。治疗后遗留左侧偏瘫，语言障碍。当地医院认为手术风险大，建议转上级医院进一步治疗，家属辗转多家大医院，最终选择我院治疗。

患者来我院时不完全性运动性失语并构音障碍，左侧肢体偏瘫。入院后，神经外科血管介入团队对患者进行了详细检查评估，于8月20日在局麻下行经桡动脉穿刺置管选择性脑血管造影术，发现右侧椎动脉与基底动脉交界处闭塞，侧支血管向左侧小脑后下动脉（PICA）以及基底动脉供血，左侧椎动脉V4段中下段串珠样狭窄，V4末端闭塞，基底动脉血流缓慢，狭窄长度约60mm。

团队对患者的脑血管造影结果进行的仔细评估，确定了手术的必要性和难点：该患者需要限期内进行后循环的开通，因为椎基底动脉区域主要有

小脑、脑干，高颈髓等，脑干管控着呼吸、心跳等生命功能。血管一旦闭塞，将引起生命危险甚至死亡。

手术难点：患者的左侧椎动脉的狭窄范围长达60mm，支架植入难度大、风险高。小脑后下动脉（PICA）及其细小的分支，起到很重要代偿功能，球囊扩张和支架选择不当，很有可能导致小分支血管闭塞，加重病情。MRI管壁成像显示不稳定斑块，伴有动脉夹层，单纯球囊扩张不能完全解决问题，需要支架植入。经过讨论，制定详细手术方案：采用末羽箭和通桥北斗微导丝，其末端较为柔软，在狭窄管腔内的游走能力好于其他微导丝，配合PROWLER SELECTPLUS支架导管，到达狭窄部位后，快速交换置入通桥白驹球囊导管，扩张后植入Enterprise II支架，全程覆盖狭窄血管，修复血管内膜。

8月27日，在于朝春主任指导下，缪皓驰副主任医师主刀，吴骏副处长、牛欣凯主治医师和李健医师积极配合，全麻下行椎-基底动脉球囊辅助下支架植入，长鞘置入左侧锁骨下动脉近椎动脉开口，全身肝素化，6F申瑞达中间导管置入左侧椎动脉V段开口处，通桥北斗200导丝配合末羽箭300长导丝缓慢超选椎动脉-基底动脉，导管到位顺利，然而超选期间患者出现心率下降，最低下降至28bpm，麻醉医生紧急采取措施，推注阿托品心率逐渐好转，

手术继续。

经过反复尝试，最终支架导管到位右侧大脑后动脉，手推造影确保导管在血管真腔内。

保留微导丝，退出微导管，快速交换置入通桥白驹2.5mm*20mm球囊导管，先后分段进行3次扩张，手推造影确保血管内壁无损伤，球囊扩张后血管内径仅仅恢复30%，退出球囊导管，置入Enterprise II 4.0*39mm支架，完全释放一枚支架，V4段血管扩张至80%（图4，蓝色箭头为支架首尾Marker点），在准备植入第二枚支架时，输送导丝通过时出现困难，选用另一个微导丝弓背按摩支架，终于顺利通过，再次造影V4段仍有部分狭窄，以串联的方式放入第二枚Enterprises II*30mm支架。

支架释放中观察支架Marker点确保支架释放充分，复查造影显示血管扩张约80%，血流恢复良好。

行XperCT显示无颅内出血，一场惊心动魄手术终于在晚20:45结束，患者安返回病房。术后语言功能较术前明显改善，右侧肢体肌力较前有所好转，患者近期可出院。

本例高难度手术，以于朝春主任医师为首的神经外科血管介入团队，克服重重困难，坚持奋战5小时，迎“斑”而上，完美处理了难以治愈的椎动脉重度狭窄病例，不仅展现了上海市中西医结合医院神经外科的血管介入技术水平，还充分体现了我院“精容创和”的治院精神。

“2024虹口区中西医结合内分泌代谢疾病 规范化诊治和管理学术交流论坛”成功举办

本报讯（通讯员 吴坚）正值荷花绽放、蝉鸣鸟啼、万物并秀的盛夏时节，为进一步优化“医院-社区一体化”的管理，加强区域内卫生协同发展的慢性病中西医结合管理模式，“2024虹口区中西医结合内分泌代谢疾病规范化诊治和管理学术交流论坛”采用线下授课与线上网络平台同步直播相结合的形式，于2024年8月2日始成功举行。

上海市中西医结合内分泌代谢病科的吴坚主任主持开幕式，上海市虹口区卫健委汤显副主任、上海市中西医结合医院邓小飞副院长致开幕词，虹口区卫健委社区健康科于晓楠副科长、疾病预防控制中心慢病防治科叶景虹科长和上海市中西医结合医院教学管理处郝立爽处长、医务处丁亚琴副处长均莅临会场。

邓小飞副院长提到了我院是一所特色鲜明的三级甲等中西医结合医院，是上海市公立医院高质量发展试点医院、上海中医药大学附属医院、国家中医住院医师规范化培训基地，在历年的国家三级公立医院绩效考核中多次获得全国第二名的好成绩。我院目前拥有国家重点专科六6项、市级重点学科或专科13项。内分泌代谢病科在吴坚主任的带领下经过全科室医护人员的努力，近年来在医疗质量、学科建设、人才培养、医学研究、教学科普等方面取得了优良成绩，获得包括国自然在内的各级科研

项目7项，发表影响因子大于5分以上的SCI 4篇，还拥有“上海市杏林新星”、“上海市海派中医传承人才”、“上海中医药大学后备卓越中医人才”等人才培养项目，同时作为虹口区糖尿病规范诊治中心在区域内的相关工作起到了很好的带头作用。最后邓小飞副院长感谢诸位知名教授专家的亲临授课，感谢学员的积极参会，坚信在大家的共同努力下，探索糖尿病等内分泌代谢疾病医防融合新模式，一定会将规范化诊疗及管理做得越来越好。

上海市虹口区卫健委汤显副主任在开幕词中说到：上海市中西医结合医院是上海市高质量发展的试点公立医院，也是上海首批区域医疗中心，在学科建设、人才培养、社区支撑和推进慢性病综合防治方面都做了大量的工作，尤其内分泌代谢病科在吴坚主任的带领下，走出了一条慢性病中西医结合综合防治的特色发展之路；同时在虹口区糖尿病诊治中心负责人吴坚主任团队的带领和上海市第一人民医院彭永德教授专家团队的指导下，联合区疾控中心、区所有社区卫生服务中心着力构建虹口区糖尿病规范诊疗体系，从2017年以来，每年开展糖尿病的早筛早诊，上海市第一人民医院和上海市中西医结合医院专家下沉社区一线指导，以及两轮社区糖尿病骨干医师培养，上述一系列举措，提升了社区全科医生的糖尿病规范诊疗能力，提高了社区



百姓和家庭医生签约依从性，规范了健康管理诊疗。内分泌代谢疾病，尤其是糖尿病、肥胖症、甲状腺疾病等已经成为我国乃至全球的主要健康问题，这些疾病不仅严重影响患者的生活质量，同时给社会带来了沉重的经济负担，中西医结合治疗和管理，无疑是经过实践检验有效的策略。本次论坛，提供了一个优质的学习平台，传承创新，中西并重，分享最新的学术研究成果及临床应用实践经验，促进了中西医的深度融合。最后他对冒着炎热酷暑出席本次学术交流会的各位专家教授及学员们表示衷心的感谢，并祝本次论坛圆满成功！

孩子一吹空调就生病？预防细节大揭秘！

文 / 卢静、赵咏幸

暑热难消，酷热难耐，能送来的一屋清凉的空调已成了解暑必备，但很多家长却不敢给孩子开空调，担心吹出“空调病”。

“空调病”究竟是什么？以中医理论来说，盛夏的暑湿之邪本易侵犯人体，当人进入过冷的空调环境，会由于人体外感风寒而将暑湿内闭于体内。同时，过冷刺激会使机体局部气血不畅，忽冷忽热的感觉也极易导致人体调节功能障碍，引发感冒、腹泻、头痛等一系列症状，在现代医学上称之为“空调病综合征”。

在平时生活中该如何防止宝宝患上空调病呢？

严控温度与风速

1、空调温度室内外温差不宜超过 7℃，以室内比室外低 3℃~5℃为佳，一般控制在 25℃~28℃为宜，从室外进入空调室内，空调应缓慢梯度降温，可从 30℃慢慢微调至 26℃左右。夜间睡眠时可调节至 28℃。



2、不宜同时使用 2 个或 2 个以上的制冷设备。严防冷气直吹，宜将空调直吹气流进行分流。

3、出汗之后不要立即吹空调

孩子大多活泼好动，大夏天在室外活动一会，往往就是满头大汗。出汗之后的孩子进屋，切忌立

马打开空调，应先让孩子“落落汗”，擦干汗水，换身干净凉爽的衣服，等到孩子的体温降到正常温度时，再打开空调。切忌不要让孩子在满身汗的情况下，立即打开空调吹，这样就很容易引发感冒。同时从室内到室外也是一样，在觉得外出前 20 分钟，就需要关掉空调，让身体逐步适应室外的温度。

增加湿度

保持室内湿润，控制湿度。孩子最适宜的室内湿度是 50%。可以在室内放加湿器或一盆水；多饮用 35℃~40℃的温水，以防鼻腔和黏膜过干，甚至引发支气管炎等。

定期清洁

定时清洗空调的过滤网、冷却盘和散热片，以防止病原微生物在过滤器上繁殖生长；

空调使用过程中定时开窗透气，每开 2 小时的空调，要开窗通风 10 分钟左右，保证房间有新鲜空气流通。科学合理使用空调，不用再害怕“空调病”。让我们一起快乐的度过这个夏天吧！

解“痔”困扰

文 / 朱秋仪

痔疮是一种常见的肛肠疾病，给很多人带来了困扰和痛苦。痔疮症状的出现不仅影响了病人的生活质量，还严重影响了他们的心理状态。痔疮问题的普遍存在和治疗的复杂性使得需要对这一问题进行科普解答，帮助更多人了解病因、症状和治疗方法等相关知识。本文将从多个角度对痔疮进行全面的科普解读，旨在帮助读者更好地了解和应对痔疮困扰。

什么是痔疮

痔疮是指肛门周围血管和组织发生异常扩张和充血，形成疼痛、出血和肿块等症状。可分为内痔和外痔两种类型；内痔位于肛门内部，外痔则形成在肛门外部皮肤下。

病因：长时间久坐、便秘、肠道压力增加等。痔疮在不同年龄和性别的人群中都有发生，但以中年男性为主。

痔疮的危害

痔疮带来的危害不可小觑，会引起严重的疼痛和不适感，难以正常行动和工作，重者会导致肛门出血和便血，严重时也可能引起贫血。同时还容易造成肛门周围皮肤感染，引发肛裂和肛周脓肿等严重并发症；长期便秘和腹泻可能会使痔疮恶化。因此，及时采取有效的治疗和预防措施，对于避免痔疮带来的危害至关重要。

痔疮的治疗

痔疮是一种常见的肛门疾病，治疗方法多样，主要以手术和非手术治疗方式。

非手术治疗方法是局部药物治疗，常用的药物包括止痛药、消炎药和收敛药等，止痛药可以缓解痔疮疼痛症状，消炎药能够减轻炎症反应，而收敛

药则可帮助收缩病变区域，减少出血。此外，局部冷敷和坐浴也是常见的非手术治疗方法，能够缓解痔疮的症状，促进伤口愈合。如果痔疮严重影响生活质量，手术治疗是必要选择。

手术治疗包括痔疮结扎术、痔疮切除术和痔疮电凝术等多种方法，具体选择应根据病情和医生建议来决定。

痔疮的预防

预防痔疮是我们日常生活中非常重要的一项健康任务。

1、保持良好的饮食习惯，多吃富含纤维素的食品：蔬菜、水果、全谷类等，以增加粪便的体积和柔软度，使其更容易排出。易清淡、易消化，避免油腻、辛辣、刺激性的食品，减少咖啡、浓茶、尽量不饮酒，保证充足的水分摄入，有助于软化粪便，预防便秘。

2、注意控制体重，过重会增加肛门周围的压力，加剧痔疮的发生。可以多做些有氧运动：如散步、慢跑、游泳等，以增强心肺功能，促进血液循环。应避免久坐，如果需要长时间坐着，可以每隔一段时间站起来活动一下。

3、正确的排便姿势也很重要，建议使用蹲位便器，避免蹲厕时间过长，保持大便通畅、定时排便，

每次排便后，可用温水冲洗肛门，并用柔软的毛巾或卫生纸轻轻擦干。可选择透气性号的棉质内裤或宽松的衣物，以减少对肛周区域的摩擦和湿度。

4、通过提肛运动（深吸气时收缩并提肛门，呼气时将肛门缓慢放松，一收一放为一次，每日晨起或睡前各做 1 遍，每遍 20-30 次），来增强肛门括约肌的功能。便秘时可绕脐周顺时针按摩腹部 20-30 圈，每日 3 次。感到排便困难时，可以尝试使用轻泻剂或肛门润滑剂来帮助排便。

5、我们还能通过先熏后洗的方法来缓解痔疮发作时的症状，方法如下：熏的水温控制在 50°-60°左右，利用热气先进行熏蒸，时间大约是 10 分钟，等待水温降至 40°左右时，再将肛门浸入到热水中进行坐浴，时间约 5-10 分钟。坐浴完成以后，用干的棉毛巾将肛门周围皮肤吸拭干净，熏洗坐浴一般每天 1-2 次。

在平时的生活中，要养成良好的饮食习惯和均衡的营养，避免久坐或久站，过度用力排便，这都是预防痔疮的有效方法。当然，如果已经出现了痔疮的症状，我们可以选择非手术治疗或手术治疗，酌情选择适合自己的方法。总之，只要我们重视痔疮的预防和治疗，做到及早干预，完全可以摆脱痔疮的困扰，享受健康的生活。

肺部感染健康指导

文 / 何艳盛

入肺部感染指终末气道、肺泡和肺间质的炎症，是呼吸系统的常见病。肺部感染的并发症可并发呼吸衰竭、肺脓肿、胸腔积液，感染严重时可引起脓毒性休克。

肺部感染的主要病因

- 1、长期卧床患者，痰液排出困难。
- 2、气管切开或插管或机械通气引起。
- 3、气道寄生虫。
- 4、理化因素、免疫损伤、过敏及药物等因素。
- 5、吸烟导致肺部防御能力下降，空气混浊，通气不良，长期接触粉尘。
- 6、受凉、免疫力低下导致细菌、病毒、真菌感染最常见。
- 7、老年人吞咽障碍，误吸引起。

肺部感染的治疗方法

- 1、抗感染治疗：是肺炎治疗的最主要环节。
- 2、对症和支持治疗：包括祛痰、降温、吸氧、维持水电解质平衡、改善营养及加强机体免疫功能等治疗。
- 3、预防并及时处理并发症：肺炎球菌肺炎、葡

萄球菌肺炎、革兰阴性杆菌肺炎等出现严重脓毒血症可并发感染性休克，应及时给予抗休克治疗。并发肺脓肿、呼吸衰竭等给予相应治疗。

健康指导

1. 饮食指导：

进食足够热量、蛋白质和维生素的流质或半流质食物，以补充高热引起的营养物质消耗。多饮水，在身体情况允许的情况下，每日饮水 1500ml，以保证足够的入量并有利于稀释痰液，尤其是发烧时，防止体温高引起体液丢失。

2. 运动指导

急性期会有高热导致的乏力，胸闷，应卧床休息，防止加重缺氧；病情稳定后，适当下床活动，做力所能及的自我照护；好转后应加强锻炼，提高免疫力，预防感冒。

3. 日常生活指导

做好口腔护理，三餐后漱口，防止继发感染；及时清理口鼻腔内分泌物，防止误吸；保持整洁的环境、湿度，利于痰液咳出，室内经常通风换气；长期卧床者应经常改变体位、翻身、拍背，随时咳出气道内痰液。

发烧时，低于 38.5℃时可用温水擦浴、冰袋、冰帽等物理降温，高于 38.5℃时，可遵医嘱适当给



予退烧药，用药后多饮水。大汗时，及时擦拭汗液并更换衣服避免受凉。

4. 用药指导

1. 抗生素：哌拉西林他唑巴坦，头孢哌酮钠舒巴坦钠，头孢唑林钠，左氧氟沙星，不良反应：发热、皮疹、胃肠道不适等。

2. 化痰药：盐酸氨溴索，乙酰半胱氨酸，福多司坦，饭后服用，不良反应：恶心、胃部不适。

5. 专科指导

1. 保持呼吸道通畅，有痰及时咳出，掌握正确的咳嗽方法。

2. 拍背：取坐位或侧卧位，家属将手指并拢，手背隆起，指关节微屈，从肺底自下而上，由外向内叩拍胸壁，震动气道，同时病人咳嗽，每侧肺叶扣击 1-3 钟，每分钟 120-180 次，在饭前 30min 或饭后 1h 后进行。