

“联合国糖尿病日”系列科普宣教活动成功举办



本报讯（通讯员 吴坚）2024年11月14日是“联合国糖尿病日”，主题是“糖尿病与幸福感”，口号是“创造高质量的糖尿病生活”。这一主题旨在强调在糖尿病管理中，除了关注血糖水平，还应重视提升糖尿病患者的整体幸福感，从而改善他们的生活质量；希望鼓励社会各界更加关注糖尿病患者的身心健康，以及他们在家庭、工作和社会生活中

的挑战。

为了提高广大民众对糖尿病中西医结合防治及科学管理方面的相关知识，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吴坚主任带领医护团队，近期成功举办了丰富多彩的科普宣教活动。

健康咨询、科普宣传

作为虹口区糖尿病规范诊疗中心，我院内分泌代谢病科联合虹口区疾控中心、8家社区卫生服务中心，结合“联合国糖尿病日”及和平公园“党员为民服务日活动”，于11月13日上午8:30-10:30在和平公园下沉式广场举行健康咨询活动，活动现场免费测量血糖、发放宣传资料，并接受了虹口融媒体中心的采访。各位专家耐心地为前来咨询的患者进行生活方式指导，讲解糖尿病危害及相关并发症的防治方法，共咨询近300人、测血糖246人，筛查出三十余名高血糖患者，嘱其至我院或附近社区卫生服务中心就诊。

专题讲座

11月13日下午，在上海市中西医结合医院5号楼12楼内分泌代谢病科示教室谢心副主任及付慧

慧护师分别做了“提升糖友幸福感，中医中药来助力”及“糖友们的秋季养生”讲座，现场为糖友们如何在生活中进行养生药膳食疗等话题进行相关咨询。来自病房及门诊的患者们积极参加，热情高涨，对中西医结合治疗糖尿病药膳茶饮、中医养生方法十分感兴趣，纷纷表示要将祖国医学养生知识运用到日常生活中，做好秋冬季节养生。

深入基层及专科医院联合宣教

11月7日上午我院内分泌代谢病科竺春玲主治医师参加了北外滩社区卫生服务中心开展的系列糖尿病健康宣传活动，为居民提供糖尿病防治咨询及糖尿病营养运动指导等医疗服务。

11月15日下午我院内分泌代谢病科吴坚主任参加了和平眼科医院举办的“控糖护眼，幸福启航”的科普宣教活动，内容包括糖尿病慢性并发症的危害及科学防治。

通过科普宣教及检测，帮助患者建立科学健康生活方式、提高疾病相关知识的知晓率、加强自我监测及管理；贯穿中医药“三防”的理念：未病先防、既病防变、瘥后防复。

全科医学科开展冬季养生和膏方进补讲座

本报讯（通讯员 原理）2024年11月20日下午1:30，我院全科医学科联合上海市静安区业余大学开展“走进中医，遇见更好的你”系列讲座第二期——冬季养生和膏方进补。讲座由全科医学科科主任原理担任主讲，吸引了来自社会各界和老年大学40余名学员积极参与。

原理主任首先从饮食调养、起居保健、运动锻炼、心理调养等方面生动形象的为学员介绍了冬季如何正确养生。紧接着，原主任就如何在寒冷潮湿的冬季，有效预防感冒、咳嗽、新冠等呼吸系统疾病，以及中风、心梗等心脑血管疾病进行了详细的介绍，学员深刻体会到了正确养生，健康生活的重要性。最后原主任对当下火热的膏方进行了专业的讲解，让学员充分了解了膏方的选用和食用方法，膏方的功效和主治，膏方进补的常见问题及解决方案。本次讲座满满的干货更是点燃了学员的热情，在讲座内容结束后，学员纷纷向原主任提出健康咨询，原

主任也为学员的问题提供了个性化的解答。

开展健康科普讲座是促进公民健康的重要措施，我院全科医学科积极开展健康科普讲座，为提高中老年人的健康意识，传播中医养生智慧贡献力量，为居民的健康生活保驾护航。



护理团队在第十二届全国医院管理工具大会暨第四届医疗质量与安全管理论坛斩获佳绩

本报讯（通讯员 张明洁）恭喜上海市中西医结合医院护理部与综合ICU护理团队荣获“第十二届全国医院管理工具大会”-三级护理专场优秀奖！

我院耳鼻咽喉科、眼科李倩雯的“穿越千山万水，铺就中医仁爱之路——我的中医护理援摩之路”和急诊科查言的“我的中医求学之路”在上海市中医药学会护理分会《关于开展“我的中医护理路”》征集主题作品获得优秀奖。

这些荣誉，不仅展现出护理团队协作和持续改进的精神，更是对未来中西医护理之路的激励。我们将以此为契机，继续深化中西医护理的实践和探索，不断提升护理服务的品质和内涵。



以赛促改，我院第二届“病案技能大赛”圆满落幕

本报讯（通讯员 张晶）我院“第二届病案技能大赛”于11月1日圆满结束。本次比赛活动分为“病案知识竞赛”及“优秀住院病历评比”两部分，由病案科、医务处及院工会联合举办。

2024年9月我院“优秀住院病历评比”大赛正式启动。全院22个临床科室积极参与，共选送病历66份，通过严谨的评比及讨论，最终评选出18份优秀住院病历获奖，其中内分泌科、耳鼻咽喉科荣获一等奖。

病案知识竞赛初赛于9月5日举行，23个团队及26名个人分别参加“团体赛道”及“个人赛道”，通过线上答题，根据答题准确率和答题速度决定胜负。团体赛道前12名进入决赛，个人赛道前十名获得“最佳个人能力奖”。

11月1日，病案知识竞赛复赛如期举行。张益辉副院长致词，他表示病案质量作为医院运行和质量管理的重要组成部分，对医务人员的要求也越来越高。他希望这次竞赛能够促进医护人员专业素养，加强专业交流，推动病案书写水平的不断提高。

本次病案知识竞赛决赛设有团队必答题和抢答题，经过三轮比拼，最终肺管二科、眼科及综合ICU分别获得一、二、三等奖，急诊科“挑战队”及肺病科“肺常厉害队”获得优胜奖。

党委书记张嗣博发表了总结讲话，他对获奖队伍表示祝贺，并对全体参赛队员的优异表现给予了高度肯定，他指出，病案作为医疗质量与安全的重要载体，其规范化管理对于提升医疗服务水平、保障患者权益具有重要意义。



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272期 2024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。

贾英杰全国名中医传承工作室在我院揭牌

本报讯（通讯员 李芸）2024年11月29日上午，贾英杰全国名中医传承工作室揭牌仪式在上海市中西医结合医院举行。

此次揭牌仪式由我院张益辉副院长主持。虹口区卫健委邓小飞副主任发表致辞，他表示肿瘤科是一个年轻的团队，在钟蕙主任的带领下，在10年的建设里，从虹口区的第一轮和第二轮“国医强优”重点科室建设开始起步，到荣获国家级中西医协同“旗舰”科室建设项目、上海市卫健委重点学科建设等项目，离不开各位领导和同仁的共同努力。人才梯队的健全和完善、设备的更新和配置，为肿瘤科的发展提供了有力的保障。贾英杰教授是全国名中医，“黜浊培本”是贾英杰教授30余年临床实践经验的高度凝练，期望肿瘤科团队能够汲取贾英杰教授的思想精髓，走向更高一层的台阶。

谢春毅院长致欢迎词，对贾英杰全国名中医传承工作室的成立表示祝贺。此次成立工作室，不仅是对贾教授学术思想的传承和发扬，更是为我院中医药事业的发展注入了新的活力和动力。在全国名中医贾教授的加持下，我院尤其是肿瘤科的中医服务水平将得到显著提升，中医特色优势将进一步凸显，从而更好地满足人民群众日益增长的中医药健



康需求。同时，我们也希望通加强与国内其他中医药机构的交流与合作。

贾英杰教授在致辞中表示很荣幸今天能来到上海市中西医结合医院参与此次揭牌仪式。作为学科带头人，在面对中医肿瘤学领域的难题时，必须做到“说清楚、讲明白”，确保每一个细节都得到充分的阐述和理解。同时，对于临门一脚的关键问题，他提出应进行精准切割和深入研究，以期在中医肿瘤学的探索道路上迈出坚实的步伐。

虹口区卫健委邓小飞副主任、我院谢春毅院长和钟蕙主任共同为“贾英杰全国名中医传承工作室”揭牌。

我院肿瘤科钟蕙主任详细介绍了科室的发展历程。在实践过程中，科室特别注重中西医结合在恶性肿瘤治疗相关不良反应中的作用，始终坚守中西医结合的诊疗特色。通过不懈努力，科室培育了多个具有中西医结合优势的病种，其中结肠癌的治疗尤为显著。为培养多层次中医药骨干人才，破解中医人才培养难题，在医院大力支持下申请成立贾英杰全国名中医传承工作室，并感谢贾教授这一年来的关心和支持。

贾英杰教授发表了关于中医肿瘤学科建设与人才培养的演讲。贾教授提出学科发展的核心方法，包括完善领导体系、制定发展规划以及明确阶段目标。天津中医药大学第一附属医院肿瘤科孔凡铭教授发表了题为《“黜浊培本”理论在肺癌治疗中的应用》的学术演讲。

会议结束后，贾英杰教授及其团队与我院肿瘤科的医生们共同进行了教学查房活动。在此次活动中，双方就临床病例进行了深入的讨论和交流，共同探讨了中医肿瘤治疗的新思路、新方法。

《针灸减肥 到底行不行？》科普宣传片 在第29届亚洲电视大奖中荣获“最佳新闻故事奖”！

本报讯（通讯员 卢伟）第29届亚洲电视大奖11月29日、30日在印度尼西亚雅加达市揭晓。我院邀请上海电视台为针灸科拍摄的《针灸减肥 到底行不行？》荣获“最佳新闻故事奖”。

《针灸减肥 到底行不行？》，以“产后妈妈”的真实身份和身材，以亲身体验呈现真正“不运动、不节食、只靠针灸”减肥的真实效果，帮助国际社会了解博大精深的中国传统医学，不仅向国际观众展现了中医疗法的真实面貌，也为促进中医走向世界作出了积极的贡献。

该报道分别在上海电视台英文频道和中央电视台CGTN频道播出，面向全球近200多个国家超过1.1亿海外观众和网络用户，全媒体播放量、点赞转发量近20000次，引发了海内外受众对中医的关注，国际传播效果极佳。



此次获奖，不仅是对我院在中医针灸领域研究成果的高度认可，更是为全球观众打开了一扇了解中医智慧与现代健康理念相结合的窗口。我院将继续深化中医特色诊疗服务，推动中西医结合发展，为人民群众提供更加优质、高效的医疗卫生服务。

我院开展消防安全培训演练活动



本报讯（通讯员 谈家乐）2024年11月22日中午，本院开展消防演练活动。

本次模拟着重演练发生紧急火灾场景，懂得岗位火灾的危险性、预防火灾的措施、扑救火灾的方法以及逃生疏散的办法，实时展示了初期消防响应过程。此外，现场还进行了正确使用消防灭火器材的详细讲解，让参与者会使用消防器材、会报火警、会扑救初期火灾以及会组织疏散逃生。

参与此次本院消防演练的人员主要来自本院各科室员工及第三方各职能部门及工作人员等。一百二十多名参与者们亲身实践、热情高涨，大家均表示此次消防演练十分有意义。通过定期普及消防知识，提升本院安全管理应急组织能力，提高本院职工在遇到突发事件时自救能力和本领！

中医大党委副书记孟煜到我院调研

本报讯（通讯员 李静）11月20日上午，上海中医药大学党委副书记、副校长孟煜带领校学（研）工部部长沈漫，校团委书记万婕，校党委办公室林琳及学生德育发展中心齐久祥至我院调研学生工作。

为全面了解我院学生学习、工作和居住环境，孟煜副书记一行首先来到广中路学生公寓，详细查看了学生寝室、配套设施、整体环境和卫生状况，孟书记高度重视学生居住条件与文化氛围建设，对营造安全、整洁、和谐的住宿环境提出了指导性意见。随后，孟煜副书记又深入到模拟实训中心和脉管病研究所，对我院教学场地和科研环境作了充分了解。

在交流座谈环节，谢春毅院长就医院基本情况和教学工作做了简要介绍，希望今后在教学工作方面得到上海中医药大学更多的支持。颜德强副书记从学院教学发展历程、教学体系建设、师资队伍建设及医学人才培养四个方面作了详细汇报，重点对

我院“以思政为引领，岗位胜任力为核心”目标下的培养新时代“五术”医学人才具体举措及各类服务保障内容作了全面展示。

孟书记对我院的教学工作给予了充分肯定，孟书记表示，医院特色优势明显，在专科特色、地域特色的医学人文教育上，“中医味”的学生培养上有很扎实的基础，在结合医院发展格局与构建“大思政”育人格局上有共享与交融。孟书记强调，要加强对学生日常管理中面临的困难和问题进行深入的探讨和交流，注重“突破桎梏，打造医院名片”“医教融合，强化人才培养体系”“心身同育，培养高素质医学人才”，真正把教学工作的全面提升与医院高质量发展高度融合、同步发展。

最后，谢院长表示，医院将一如既往地重视和支持教学工作，充分调动教师投入教学工作的热情，高质量完成好各项教学任务，努力形成教学相长、教学工作与全面建设相互促进、协同发展的生动局面。

我院医疗卫生专家团到三明市开展医疗合作

本报讯（通讯员 陈琳）2024年11月18日上午，由上海市虹口区卫健委董智平副主任带队，上海市中西医结合医院、上海市第四人民医院和上海市虹口区江湾医院医疗卫生专家团队到福建省三明市建宁县总医院、将乐县总医院和泰宁县总医院开展为期一周的医疗合作活动，为三明市人民带来了“家门口”的高质量医疗服务。

义诊活动

本次义诊的上海市中西医结合医院医疗卫生专家团队由医务处丁亚琴处长带队，脉管病二科赵诚主任、心内科张家美主任和骨伤科贾晋辉主任共同参与，专家团成员专业化程度高，临床诊疗经验丰

富。活动旨在进一步贯彻落实沪明对口合作工作要求，推进医疗卫生领域合作交流，促进双方共同发展，提高群众生活质量和健康水平，助力解决群众就医难问题。

教学查房

我院医疗卫生专家团深入县总医院病房，开展查房及教学活动。对疑难疾病患者进行会诊，实地教学和病例讨论，传授先进的医疗理念和诊疗技术，有效提升了县总医院医护人员的专业技能和诊疗水平。

手术示教

骨伤科贾晋辉主任与县总医院手术医师实时交流，分享经验，边操作边讲解术中的注意要点，包

括手术方式的选择、手术技巧以及如何减少并发症等。

学术讲座

专家团开展学术交流讲座，深入浅出分享自己在专科领域的前沿理念和有益经验。拓宽了县总医院医务人员的学术视野，也为相关临床工作提供了新的思路和方向。

本次医疗活动进一步推进沪明合作走深走实，持续深化合作内涵，加深三明市县总医院与上海市中西医结合医院的合作交流，提升基层医疗卫生服务水平，让百姓在家门口就能享受更优质、便捷的医疗服务。

“组团式”医疗援青以精湛医术 快速恢复高原创伤患儿右手功能

本报讯（通讯员 卢伟）11月8日晚，在青海省果洛藏族自治州的玛沁县人民医院，来自上海援青的医学专家为一名右侧桡骨远端骨折（完全性骨骺分离）的儿童成功实施了“手法复位+经皮克氏针内固定术”，快速实现患儿右手功能恢复，再次填补了一项县域内技术空白。

这名12岁的儿童，原本应该在高原的蓝天白云下无忧无虑学习生活，但这次创伤导致右上肢骨折，右手功能的丧失让患儿幼小的心灵蒙上了沉重的阴霾：疼痛难忍怎么办？以后还能恢复吗？以后会不会留下后遗症？全家经济负担又要加重了！一连串的顾虑时刻困扰着这位患儿。

来自上海市中西医结合医院的卢伟医生获悉后，第一时间来到了患儿身边，仔细查看病情后与家属深入交流，为了尽快缓解疼痛、加速康复，凭借多年的骨科临床经验，在深夜对患者实施创伤最小的微创手术。例如，准确判断骨折情况，及时巧妙手法复位，最大程度减少了对患儿骨骺损伤；选择“经皮克氏针内固定术”，既保证骨折部位的稳定性，又快速缓解疼痛、为后续康复创造条件，还最大可能避免了切开复位手术可能的更大创伤和感染风险。术后第二天，患儿的担心没有了、紧缩的眉头舒展开了，露出了放心的微笑。



据上海援青虹口医疗队的朱鑫璞介绍，“组团式”医疗帮扶给青海果洛带来了精湛的医疗技术，通过一例例高难度手术的成功实施和疑难重症的成功救治，上海援青医学专家们“手把手”带着当地医务人员学习掌握先进医疗技术，不断提升着当地医疗服务水平，当地牧民同胞再也不需要转诊至500公里以外的大城市救治，在家门口就能享受到和上海同质化的先进医疗服务。上海医疗的守护，为青海果洛这片雪山土地带来更多的欢笑。

上海市中西医结合学会医学伦理 专委会学术研讨会在我院成功举办

本报讯（通讯员 张晶）11月15日，由上海市中西医结合学会医学伦理专业委员会和上海市浦东新区光明中医医院联合主办，我院承办的上海市中西医结合学会医学伦理专委会学术研讨会暨“中医药创新发展与医学伦理论坛”在我院隆重举行。

会议开幕式由我院党委书记张嗣博主持，在开幕式上，我院副院长张益辉为本次活动致欢迎辞，张院长为大家介绍了本次活动的背景、意义以及医院的最新发展动态，并预祝活动圆满成功。上海市中西医结合学会医学伦理专业委员会主任委员朱惠蓉做了专委会2024年工作总结及2025年工作计划报告。最后由上海市中西医结合学会会长凌昌全进行了致辞，凌会长在致辞中表示，我们伦理应该如何更好地发挥审查作用，做好伦理风险防控，为创新研究保驾护航，是我们需要共同讨论和解决的问题。

在主旨演讲环节，邀请了上海交通大学公共卫生学院流行病学与生物统计学系主任钟文泽、上海生物医药前沿产业创新中心副总经理高晓燕、上海杏脉信息科技有限公司（复星杏脉）CTO王栋分别做主旨报告，他们从不同角度对于在科技飞速发展的当下，如何高质量的进行队列研究设计，生物医药产业全生命周期服务模式的构建及面临的挑战，还有人工智能可能带来的伦理问题以及解决办法进行了探讨和分享。

除了学术研讨外，本次活动还正式启动了2024年度上海市级中医药继续教育项目“中医临床科研设计与伦理审查培训班”。该培训班由上海市浦东新区光明中医医院成功立项，也是近年来我市中医药继续教育项目中唯一立项的医学伦理类培训项目。此次培训班邀请到了上海市中西医结合学会医



学伦理专业委员会主任委员朱惠蓉、上海市浦东新区光明中医医院党委书记王瑾、上海市中西医结合学会医学伦理专业委员会副主任委员、上海中医药大学附属曙光医院骨伤科主任赵咏芳、上海交通大学医学院附属仁济医院伦理委员会办公室主任陆麒等众多知名的学术领域专家进行专题演讲授课，由上海市浦东新区光明中医医院科教科主任兼医学伦理委员会办公室主任李华章主持，专题演讲精彩纷呈，内容涵盖了《赫尔辛基宣言》2024版最新解读，中医临床科研设计的基本原理与方法、伦理审查的要点与流程、科研伦理规范与实践等多个方面。

本次上海市中西医结合学会医学伦理专委会学术研讨会暨“中医药创新发展与医学伦理论坛”暨2024年度上海市级中医药继续教育项目“中医临床科研设计与伦理审查培训班”的成功举办，不仅为相关学术领域的专家学者提供了一个交流思想、分享经验的平台，也为推动中医药事业的创新发展及医学伦理建设注入了新的动力。

关注儿童生长发育



本报讯（通讯员 杜琳麟）《“健康中国2030”规划纲要》中亦对儿童健康管理提出了要求：要求加强儿童体格生长监测，将儿童生长迟缓率控制在5%以下。

11月21日下午，为普及儿童生长发育知识、弘扬中医药文化，我院儿科杜琳麟副主任医师受华东师大一附中实验小学邀请，走进校园，为家长开展以“中医助长有良方”为主题的科普讲座。

杜医师从“儿童身高管理的重要性、如何准确评估身高、影响身高的因素、中医学对儿童生长发育的认知及调护措施”等方面进行了深入浅出地讲解，120余位家长全程听得聚精会神，时不时拿起手机将一些重要内容拍照留存。在授课过程中，杜医师纠正了一些家长对儿童身高的错误认知，在日常生活上也给出了指导建议来促进儿童生长。对于讲座中介绍的一些儿科常用中医外治方法如中药敷贴、穴位按摩、助长推拿等，家长们表现出了浓厚的兴趣。于是，杜医师又分享了两个临床案例，用疗效证明了中医药对儿童助长的积极作用。

为满足该校师生及家长对儿童健康科普知识的需求，我院儿科与校方初步拟定了后期的医学科普进校园计划，希望通过三方努力共同保障儿童健康成长。

全力推进我院 疾病防控能力提升

本报讯（通讯员 熊伊然）9月26日，虹口区医疗机构疾控监督员制度试点工作正式启动。11月5日，我院召开疾控监督员制度试点启动会议，区卫生健康委公共卫生科副科长林可、区疾控中心（卫监所）副主任王飞、我院业务分管副院长张益辉及相关科室负责人参加会议。

会上，王飞副主任详细介绍了医疗机构疾控监督员制度的建设背景和进展，并指出疾控监督员制度的实施对有效整合资源、促进机构沟通、实现信息共享、提高疾病防控效果具有重要意义。区卫生健康委公共卫生科林可副科长强调医疗机构疾控监督员制度是深化医防协同、医防融合机制、推动疾病预防控制事业和医疗机构高质量发展的重要举措。

我院积极响应、支持并落实医疗机构疾控监督员制度试点相关工作。张益辉副院长指出，在区疾控的指导下，未来我院将持续推进疾病防控能力提高、体系优化、效果提升，为广大患者及医务工作者的健康安全保驾护航。

11月8日，我院召开《医院环境消毒与感染控制》培训会议，医疗、后勤、第三方物业等相关人员约100人参会，我院医防协同疾控监督员制度试点工作正式拉开帷幕。

被犬类动物抓伤或咬伤后该怎么处理？

文 / 锁伟康

2024年11月14日起，上海市中西医结合医院犬伤处置门诊正式开诊！提供24小时应诊服务。可为犬、猫等动物致伤患者提供伤口处置、狂犬疫苗接种等医疗服务。

狂犬病俗称“疯狗症”、“恐水症”，是由狂犬病病毒感染引起的人兽共患的急性传染病，是一种发病率不高但病死率极高的传染病。目前对狂犬病缺乏有效治疗手段，人患狂犬病后致死率几近100%。及时、规范的暴露后预防处置是预防狂犬病的最有效策略。

一旦被犬类动物抓伤或咬伤后怎么处理？

日常生活中一旦不慎被犬类动物抓伤或咬伤，预防狂犬病的发生不可掉以轻心，在犬伤后第一时间迅速采取正确的处理措施尤为关键。首先，需要立即冲洗伤口并进行消毒处理，其次，尽快前往犬伤门诊就诊，由医院专业人员评估伤口，判断伤口的严重程度如深度、面积等，由医生判定伤口暴露分级，确定治疗方案及疫苗接种程序。

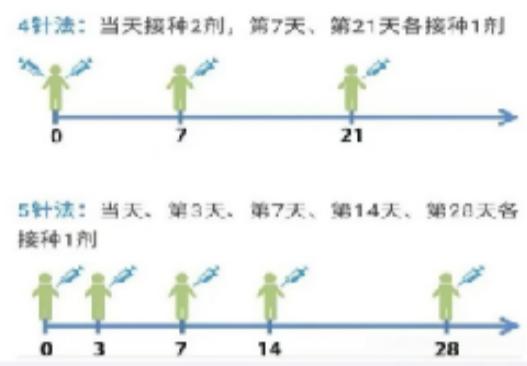
如果不能及时到医疗机构就诊者，应尽快使用肥皂水和流动清水交替清洗咬伤和抓伤处，每处伤口至少冲洗约15分钟，然后使用稀释碘伏涂擦伤口进行消毒。伤口处理后，宜尽早去专业医疗机构就诊。

犬伤后如何选择狂犬疫苗接种程序？

犬伤后，是否注射疫苗及接种程序一定要听医嘱，由专业医生决定治疗方案。目前狂犬疫苗免疫程序有2种，分别是：“2-1-1”免疫程序俗称“四针法”、5针免疫程序俗称“五针法”。

预防接种疫苗有哪些常见不良反应及禁忌？

疫苗接种后须留观20-30分钟，因存在个体差异，最常见的为局部疼痛、皮肤瘙痒、皮疹及轻度肿胀等，少部分人群可出现短暂发热、全身过敏反



应，严重的过敏反应极其少见。世界卫生组织认为预防接种不应有太多禁忌，与预防接种的好处相比，其不良影响通常是轻微而且低风险的。

预防接种疫苗后再次被犬伤，是否还需打狂犬疫苗？

再次暴露如果是发生在免疫接种过程中，应继续按照原有免疫程序完成剩余剂次的接种；全程已完成接种后3个月内再次暴露者一般不需要加强接种；全程接种后3个月及以上再次暴露者，应于0、3天各加强接种1剂次狂犬病疫苗。

支原体卷土重来！ 阿奇霉素到底该怎么用？

文 / 卢静

心阿奇霉素是一种是儿科临床最常见的药物之一。随着这两年的支原体大爆发，让他也跟着“火”了一把，家长们对于阿奇霉素的关注度急速上升，对于药物使用注意事项也有着很多的疑问。现在就让我们一起来解谜题，揭开阿奇霉素的神秘面纱。

Q：阿奇霉素真的是抗支原体“神药”吗？

阿奇霉素属大环内脂类抗菌药物，作为临幊上最常见的一类抗生素，他具有广谱以及相对稳定的药物特性。根据国家卫健委颁布的《儿童肺炎支原体肺炎诊疗指南（2023年）》，大环内脂类抗菌药物为首选药物，同时诊疗指南中也指出了四环素类（包括多西环素和米诺环素）和喹诺酮类（左氧氟沙星、莫西沙星、妥舒沙星）为替代药物，其中四环素类仅适用于8岁以上儿童，喹诺酮类18岁以下儿童使用为超说明书用药，需临幊充分评估用药。

需要注意的是：虽然阿奇霉素使用相对安全，但所有的临幊用药需要医师评估后方可用药，千万不要将阿奇霉素当成万能药，一生病就吃哦！

Q：阿奇霉素是头孢类药物吗？可以和头孢一起合用吗？

阿奇霉素是大环内脂类抗菌药物，和头孢类药物作用机制不同，对革兰氏阳性菌、革兰氏阴性菌、厌氧菌、支原体、衣原体感染均有较强的杀菌作用，因其广谱抗菌作用和对肺部组织良好的渗透性，成为治疗儿童呼吸道感染的重要药物。临幊上也经常会出现头孢与阿奇合用的情况，但联合用药需要医师的评估才能进行，用量和疗程都有详细的限定，不可自行服用，防止药物的不良反应。

Q：阿奇究竟应该“吃3停4”还是“吃5停7”？

网上大家所熟知的阿奇霉素用药方案实际并不是正确答案，每个患儿的用药方案医师都会根据病



情状况来制定。轻症患者疗程可为3天，必要时延长至5天。重症感染可连用7天，间隔3-4天后开始第二个疗程，多为2-3个疗程。婴幼儿阿奇霉素的使用，尤其是静脉制剂需要慎重评估后决定。

Q：用阿奇霉素一定会肚子痛吗？不良反应是哪些？

阿奇霉素临幊使用中具有较好的用药表现和耐受性，但每个人的身体机能存在差异，特别是小儿，在免疫力和代谢能力上相对不足，这导致了用药过程中更易发生不良反应。其中最常见的胃肠道反应（包括恶心、呕吐、腹痛、腹泻等）；过敏反应（皮疹、瘙痒、光敏反应等）；局部反应（静脉治疗时局部疼痛、静脉炎等情况）。

常见不良反应预防：

（1）阿奇霉素使用前需由医师充分评估用药史、过敏史，并根据个体制定用药疗程及使用剂量，不得超剂量、超疗程随意使用。

（2）用药前30-60分钟内进食，避免胃肠道反应，如静脉用药过程中发生胃肠道反应及时告知，并在减慢滴速后少量进食。

（3）阿奇霉素对血管有一定刺激作用，在输液过程中可能发生疼痛或静脉炎等情况，为避免此类情况输注中不随意调节滴速，并对注射侧肢体进行保暖，预防局部反应。

关注男性生殖健康 守护幸福生活

文 / 何艳盛

随着社会和经济的发展，男性健康问题越来越受到社会的关注。不良的生活方式和工作环境，以及来自家庭、工作、经济等方面的压力，使男性在生理和心理上都承受了更多的压力。

泌尿系结石

泌尿结石（尿石症）是泌尿外科最常见的疾病之一。其中肾结石及输尿管结石称为上尿路结石，膀胱结石和尿道结石称为下尿路结石，中医学上称之为“石淋”或“砂淋”。

日常生活护理

1. 应该养成多喝水的习惯，每天2升以上，尤其在睡前饮水效果更好。当然，应该注意饮水卫生，注意水质，避免饮用含钙过高的水。

2. 多活动。平时要多活动，如散步、慢跑、做体操等。体力好的时候还可以原地跳跃，同样有利于预防泌尿系结石复发。但手术切开取石的患者，术后应注意休息，避免过多的运动及过重的劳动。

3. 保持清洁。男性阴部通风差，容易藏污纳垢，局部细菌常会乘虚而入。平常应注意阴部的卫生。

饮食护理

日常饮食应多样化，不偏食，不挑食。具体预防和保健还应根据结石的成分分析而定。

1. 高钙结石：不宜食用牛奶、奶制品、巧克力、坚果等含钙、草酸成分多的食物，避免大量摄入动物蛋白、精白面粉和动物脂肪。

2. 草酸结石：不宜食用浓茶、西红柿、菠菜、芦笋、土豆，多食含纤维素丰富的食物。

3. 尿酸结石：不宜食用高嘌呤食物，如动物内脏，应进食碱性食物，如可食些苏打饼干等。

4. 感染性结石：建议进酸性食物，如柑橘等。熬夜，长时间的久坐让颈椎、脊椎、膝关节炎、心肺疾患等各类问题纷纷找上门来。

前列腺增生

前列腺增生，是老年男性的常见病，其病因是由于前列腺的逐渐增大对尿道及膀胱出口产生压迫作用，临幊上表现为尿频、尿急、夜间尿次增加和排尿费力，中医学中称之为“癃闭”。

日常生活护理

1. 经常进行一些力所能及的户外活动与体育锻炼。2. 注意下半身保暖，避免受寒、受湿与感冒，从而加重病情。

3. 防止性生活过度或性交中断。

4. 切忌长时间憋尿，以免加重病情。

5. 避免久坐和过度疲劳，少骑自行车，因自行车座可压迫尿道上段的前列腺部位，加重病情。

6. 坚持清洗会阴部是前列腺增生症护理的一个重要环节。经常洗温水澡可以舒缓肌肉与前列腺的紧张，对前列腺增生症患者十分有好处。

7. 随时保持一份好心情，适当自我减轻生活、工作压力。

饮食护理

平时生活中要保证有足够营养，适量饮水，戒烟、忌酒，尤其不能长期饮酒与酗酒，辛、辣、酸等刺激性较强的食物如辣椒、芥末、较酸的柑橘等也要少吃。可多食新鲜水果、蔬菜、粗粮、大豆制品及种子类食物；多吃蜂蜜以保持大便的通畅。

推荐食品：西红柿、苹果、南瓜子。

按摩疗法与外治法

按摩法：（1）按揉丹田：仰卧，双手重叠按于下丹田（下丹田位于脐下3寸），左右旋转按揉各30次。用力不可过猛，速度不宜过快。（2）搓脚心：两手掌搓热后，以右手掌搓左脚心，再以左手掌搓右脚心各50次。早、中、晚各做3次。（3）点压法：用力在脐下、小腹部、耻骨联合上方自左向右轻压，每1-2秒压一次，连续按压20次左右，但要注意不要用力过猛，用于前列腺肥大引起的尿潴留。

外治法：食盐500克，生葱250克，将生葱切碎，与盐入锅内炒热，然后取出用布包裹，待温度适宜时熨小腹，冷则易之。