



## 我院药剂科青年在中药炮制与调剂传统技能大赛中获奖

传播中医药文化，继承中医药技能。9月16-17日，由上海中药行业协会、上海市中医药学会、上海市药学会中药专委会及上海中药炮制技术传承基地共同举办的2020年“诵芬杯”海派炮制传统技能联赛及首届上海市“匠心传承杯”中药调剂传统技能大赛在上海中医药大学隆重举行。

来自上海中医药大学、海军军医大学、上海各大中医医院、中药饮片生产企业的近百名选手参与了中药炮制与调剂两项技能的角逐。经过前期的训练和准备，我院药剂科中药房的两名青年才俊陈雨和朱靖两位药师脱颖而出分别获得炮制赛的特等奖和调剂赛的铜奖。

“药有修炼炮炙、生熟有定”中药炮制是制备中药饮片的一项传统制药技术，具有丰富的中医药传统技术与文化特色；“君子慎始，差若毫厘，谬以千里”中药调剂是药师将医师辨证施治、随证加减之用药精准必不可少的环节。在中药饮片识别

环节中，选手们动作迅速，运用眼观、手触、鼻闻、口尝等多种鉴别手段，快速、准确地完成识别要求；在炮制技艺环节，选手们手持一锅完成蜜麸炒白芍、王不留行炒爆花等炮制内容，动作娴熟，火候适中；调剂处方时，一张处方、一把戥称、一沓桑皮纸将“称准分匀、逐剂

复戥”完美呈现，各个身手不凡。

此次大赛增强了高等院校、医疗机构与企业间的合作交流。大家相互学习、展示才华、共同进步，推动了中医药事业的传承与发展，提升了中药人才队伍专业素质，助力用药安全。

（药剂科）

## 支部故事

### 立足本职岗位，践初心，担使命

#### 第十党支部 张明洁

我是1998年加入中国共产党的，党龄有21年了。作为一名医务工作者，要立足本职岗位，就要爱岗敬业，脚踏实地，一切以病人为中心，对技术精益求精。

践初心，全心全意为人民服务是我们共产党人永远不变的初心；而救死扶伤，为人民健康服务是我们医务工作者永远执着的初心。双重初心，是我们永无止境的奋斗目标。践行对党的忠诚，就要用自己的实际行动，全身心投身到医疗健康事业中去。担使命，应以救死扶伤为根本，尽心履行自己的天职，为人民的健康无私奉献。

2020年的春节注定是不平凡的，一场新冠肺炎疫情突如其来，让人措手不及，武汉疫情形势发展严峻，牵动着全国人民的心。1月23日我们医院接到区卫健委组建危重症患者救治援鄂医疗队的通知，在动员会上我就第一时间用微信向护理部主任报名驰援武汉。那一刻，真的没有多想什么，第一反应就是我要去抗疫一线。因为我在临床一线工作了26年，担任护士长也有12年了，原来在急诊科工作了23年，又有重症监护病房的管理经验，2017年因工作需要调配至骨伤科担任护士长。在2003年参加过抗击非典的防控工作，2013年作为我院第一批援滇医疗队成员，协助当地医院建设了重症医学科。所以在危重症患者的抢救配合及护理、急救设备的使用、院内感染控制等方面的工作经验丰富。我是护士长，也是党员，驰援武汉责无旁贷，没有人比我更适合战斗在第一线。

疫情就是号角，疫情就是命令，在这场没有硝烟的战“疫”中，上海各级党组织和广大党员们充分发挥了战斗堡垒与先锋模范作用，各家医院第一时间积极响应国家号召，无数医护人员奋不顾身、迎难而上，驰援武汉。我是1月28日10:30接到出发武汉的通知的，13:30虹桥机场集合整队。我们第三批援鄂医疗队总共148人，共携带了803件行李，总重量近11.7吨，大部分都是防护物资，人均携带的行李超过79公斤，我和张骞2个人

就有12个大的行李和箱子，这些数字令人瞠目结舌。因为医疗队的“行李”严重超重，不得不延迟出发时间，东航通过紧急协调，只用了一个多小时就更换了一架更大的飞机，我们在晚上七点多就到达了武汉。当时整个机场只有我们一架飞机降落，很难想像总是人来人往、宾客盈门的天河机场会空无一人，冷清到连根针掉在地上都听得见，那时我们每个人的心情都无比沉重和难受。

我们第三批援鄂医疗队一共148人，其中党员64人，包括预备党员2人，而护理人员就有39人。当时报名的时候，我很清楚在武汉第一线意味着什么，但更清楚患者需要我，武汉疫情防控需要我。每个党员就是一面旗帜，关键时刻，只有我们党员首先站出来、敢于冲上去，发扬无私无畏的精神，才能把群众带动起来、凝聚起来、组织起来，才能万众一心，打赢这场疫情防控阻击战。而且，我不是一个人在战斗，有同队的有147名上海战友，还有武汉三院光谷院区重症监护室的医护人员，大家并肩作战，互相鼓励，互相帮助，共克时艰。

回忆武汉抗疫的五十多天，点点滴滴，历历在目，感觉一切好像就发生在昨天。我们支援的武汉第三医院光谷院区原本是一家综合性的医院，是疫情发生后临时改建后收治新冠患者的，当时医护人员、医疗设备、氧源、防护物资都十分紧缺。一开始是有点不太适应的，因为上海和武汉在工作习惯和工作方式上是有差异的，但我毕竟是个老护士了，有护士长的管理经验，我用最短的时间调整了自己的工作模式。重症监护室的患者病情危重、变化快，大多是无自理能力的，我每班大概负责4-5个危重症患者，除了做好各项治疗和抢救工作，还要按时给患者喂食、喂药、协助翻身及清理大小便等生活护理，工作量和工作强度非常大。人到中年，我的体力已不及年轻时的状态，穿着密不透风的防护衣工作对我来说是一个极大的挑战，一个班下来，穿在防护服里面的工作衣裤全部湿透，脸颊和鼻梁

被口罩和护目镜压得生疼，两条腿也像灌了铅似的迈不开步子。那个时候，就一直提醒自己不能倒下来，不能给别人添麻烦，我还要照顾年轻的队友。

在重症监护室的五十多天里，经历了太多悲欢离合，经历了太多生死离别，有很多场景、很多人让我难以忘怀。有一位婆婆让我印象深刻，她78岁了，耳背厉害，心肺功能差，生活不能自理，使用无创呼吸机已经一周了，家人都在武汉市其他医院住院治疗，她很想念家人，以至于情绪变得烦躁，不愿配合治疗，导致病情反复。那天我夜班，婆婆突然发脾气，不断拍打床栏，还一把氧气面罩拉扯掉，监护仪上的氧饱和度直往下掉，当时我立刻帮她戴好面罩，然后紧紧地握住婆婆的手，贴着她的耳边不断安慰她，过了半个多小时她才慢慢平静下来，氧饱和度也恢复到100%。下班的时候，我的喉咙都哑了。接下来的一段时间，我每天做完治疗就陪婆婆说话，告诉婆婆只有配合治疗，才能早日康复出院和家人团聚，还给她带些上海后方支援给我们的点心和水果，帮她打电话联系家属询问情况。婆婆的心态渐渐变好了，也肯主动配合治疗了。看着她一天天康复，没有什么能比这更让我欣慰的事了。疫情期间，很多人或多或少会产生焦虑、恐惧情绪，更何况是被隔离的患者，他们的心理冲击更大，而医护人员就是患者的希望和依托，所以我们不仅要关注他们的生理需求，还要关注心理问题。

在这场战役中，人们都认为我们是英雄，是逆行者，但我觉得我只是做了一个医务工作者应该做的事，尽了一个党员应尽的本分。虽然我们都是最普通、最平凡的人，但当穿上这身护士服，头戴燕尾帽时，我们就是随时冲锋陷阵的白衣战士。援鄂这段经历让我再次成长和锤炼，是我人生中一段最宝贵的时光，是值得我一辈子珍藏的回忆。在接下来的日子里，我会继续立足本职工作，牢记使命，不忘初心，脚踏实地，勇于担当，为年轻护士做好榜样。

## “爸爸，加油！”

#### 第一党支部 季李华

分享我在云南对口支援期间，参加健康扶贫，送医下乡路上的一些见闻及感受。

富宁地处云南广西和越南交界处，属岩溶高原，山区占96%，经济发展稍慢。当地医疗资源紧张，全县医师包括助理医师不足三百人，贫困人口多。

富宁是八角之乡，富宁八角闻名海内外，但是采收八角是一份危险的工作。即使小心谨慎，每逢采收季节还是会有人从树上摔下，擦破皮肤或四肢骨折算是万幸，严重的脊柱骨折导致瘫痪，失去工作能力，因病致穷。

新华镇的一对夫妻，家里也种植八角，本来夫妻俩靠种植八角一年也有一两万的收入，再加上外出务工，已经盖起了楼房。不曾想，天有不测风云，在去年在采八角时，树枝突然断裂，患者从树顶摔下，当即四肢不能动弹，急送县医院就诊，一检查：颈椎骨折，脊髓受压，神经损伤。县医院没有没有救治条件，转至百色就诊，但到百色后，一听说要十几万的手术费用，无奈只能回家休养，结果导致完全性高位截瘫，全身多处褥疮。

我们去看的时候，他们夫妻俩已经被生活压趴下，一方面妻子身受重伤，需要精心照顾，一方面家庭不仅没有收入，还增加医疗支出，生活和疾病压得他们都觉得失去了生活的信心。读小学的孩子早慧且懂事，有一天，孩子拿出一副自己写的毛笔字，跟爸爸说：“以后我们会好起来的，爸爸，加油！”正是这四个字成为了夫妻俩咬牙坚持不下去的动力，即使再苦再累，为了他们的孩子，也不再放弃生活的希望。与此同时，党和政府在他们最困难的时候，及时伸出援助之手，给他们办理低保，村干部定期上门解决生活困难，公卫人员定期上门指导康复、护理。

限于当地的医疗条件，当我们去看的时候，患者身上褥疮还是相当严重。一进门就闻到一股味道，床上的患者满头大汗，掀开被子一看，褥疮多发，面积又大又深，多处已化脓，不停的有液体流出，散发着恶臭。我们当即联系医院入院治疗，在发现他们连去医院的路费也没有时，又联系了救护车

将患者接至医院。因为患者身上恶臭难闻，为了避免影响其他病人，我们特地腾空了一间病房给患者。在医护人员的精心照料下，患者褥疮终于逐渐好转，没有骨质外露，创面内肉芽生长良好，没有再发热。患者出院前一周，医生和护士耐心地指导家属如何在家护理患者，详细地讲解出院后的注意事项。在医院领导的支持下，不仅全免了医疗费用，还为他们发起了捐款活动。

在当地像这样的因为骨折而瘫痪在床，以致因病致穷的患者还有很多。为了改变这样的现状，为了减少这样的悲剧增加，我们研究讨论是否能就地取材，帮助县医院开展脊柱骨折、创面修复类的手术，以帮助更多的家庭。当地医院C臂机陈旧，透视不清，那就反复透视，宁愿自己多吃射线，也坚决把脊柱骨折手术开展起来。

还有一个病人，是较严重的腰椎骨折。入院时双下肢已经瘫痪，肌力零级。他不但是连几百元都拿不出的档卡户，还是位HIV阳性的患者。一般HIV阳性的患者都是去昆明传染病医院就诊的。但对于这个患者而言，一是转诊时间太久，会错过神经恢复的最佳时间，二是患者根本无力承担去昆明治疗的费用。

这样的患者如果在上海，应该是椎体次全切、钛笼置入加钉棒内固定治疗，当时县级医院，没有此类手术条件。另一方面，给HIV阳性的患者手术的感染风险也让一些同事们有所犹豫和顾虑。但最终大家还是决定给患者尽快手术。在复位内固定的手术过程中，我发现前后纵韧带尚可，骨折高度基本复位满意。为了减少出血，我们选择微创肌间隙入路，但这样椎弓根不能彻底暴露，我们只能C臂机一次两次的反复透视，C臂机又比较陈旧，显示屏还看不清，但为了精准定位，所有的医护人员不怕麻烦，冒着多吃射线的风险，将定位针满意定位。开路椎顺利的椎入，并将上面的椎弓根螺钉顺利打入，当椎入病椎的时候，突然有落空感，当时也是一紧张，毕竟是该医院第一次开展这类手术。再次C臂反复透视，发现还是骨折从椎体波及椎

（下转第2版）



## 医路芬芳 与师同行 我院举行2020年教师节庆祝大会

本院讯（通讯员 钱倩）9月9日下午，上海中医药大学市中西医结合临床医学院在医院报告厅顺利举行2020年教师节庆祝大会。上海中医药大学党委副书记许铁峰，教学处副处长沈宇弘，全科医学系常务副主任舒勤，虹口区政协副主席、二级巡视员徐爱娣，我院党政领导，教研室主任，教学主任，教学秘书，获奖教师，全体学生等一同出席，大会由教学管理处处长郝立爽主持。

谢春毅院长向医院全体教师致以敬意，并感谢上海中医药大学一直以来对我院教学工作的关心和支持。他表示教师肩上承载传播知识、传播思想、传播真理、塑造灵魂、塑造新人的时代重任，并激励广大教师要做学生锤炼品格、学习知识、创新思维、奉献国家的引路人。

许铁峰书记首先对全体辛勤工作的教师们表示感谢，致以节日问候，并对我院疫情期间增援武汉、公共卫生临床中心等地及在各自岗位坚守奋斗的医务工作者们表以敬意。希望大家一起努力，谋划好“十四五规划”，以在下一个五年取得更大的进步。同时继续发扬“生命至上、举国同心、舍生忘死、尊重科学、命运与共”的抗疫精神，将医院事业再推一个新台阶！

胡智海副院长对2019-2020学年教学工作进行梳理和总结，展示疫情期间开展的各项防疫及线上课堂工作，并感谢总务处、信息处、基建处、营养科、保卫科等职能部门在疫情期间给予的全力支持，确保我院对学生的疫情防控工作得以顺利推进。同时，也对下一阶段的教学任务提出了新的计划和要求。

会上，表彰2019-2020学年的优秀带教老师、优秀护理带教老师、优秀教学干事、优秀教学秘书、优秀教学主任、优秀教学科室、优秀教研室等。并同时进行各临床科室教学秘书及教学主任的聘任仪式。

上海市住院医师规范化培训优秀带教老师冯蓓蕾主任作为教师代表发言，她说，作为中医之道传播者，更应该不断努力前行，来陪伴你们成长，共同探索中医之道，一起见证中医的圆满。

马文静作为学生代表上台表达了自己在院学习期间的感恩、感谢和感动，并衷心的祝福每一位老师节日快乐。

最后，2020级住培学员吾丽凡演唱由2020级住培学员司培改编的歌曲《市中西医教师版MOJITO》，表达对各位老师最真诚的祝福。

## 我院对口援滇医疗专家顺利返沪

本报讯（通讯员 戚红洁）根据全面实施精准扶贫、健康扶贫的战略部署，促进对口支援地区医疗卫生事业全面发展，我院积极发挥卫生专业人才优势，选派三名骨干赴云南文山壮族苗族自治州对口四县开展医疗卫生帮扶工作。9月16日、9月17日，参加第九批援滇医疗队的两位医生圆满完成任务，先后顺利返沪。

### 带领当地医生团队探索消化心身领域

我院脾胃科周蕙医生支援富宁县人民医院，在消化内科工作。她认真参与科室日常诊疗工作，三个月内累计查房约40次，胃肠镜操作约45次，肠镜约35次；胃镜下息肉摘除EMR术3例，肠镜下息肉摘除EMR术2例等。对患有功能性胃肠病、肝硬化、消化道出血、急性胰腺炎及焦虑及抑郁状态等疾病的患者进行精心诊治。

此外，周蕙医生还带领当地临床医生一起探索



消化心身领域，解决他们在心身消化疾病处置中的困惑。她遇到一个患者，经常腹部疼痛，胃镜检查下来是浅表性胃炎，CT、B超和血液都没问题。治疗一周后没有好转。在会诊时，周蕙了解到，这位患者长期睡眠不好，对孩子的教育方式过分严厉造成自身精神压力过大，正是这种长期的不健康情绪与消化道症状相互影响，造成了“怎么也治不好”的消化道疑难杂症。

周蕙说，心身疾病，又称心理生理疾患，是介于躯体疾病和神经症之间的一类疾病。随着心身关系的深入研究和不断实践，已经确定有些躯体疾病在其疾病发展过程中心理社会因素起了重要作用。因为对心身疾病的认识不足，很多患者因为得不到相应的诊断和治疗，且其有病程长的特点，患者服用大量药物而治疗效果却不理想，故而辗转于各个科室甚至各个医院之间，造成资源浪费，这样的现象在全国各个城市都很普遍。治疗心身疾病要注意阻断和消除导致心身疾病产生的疾病源，即心理和社会因素对此疾病的影响。在她的带领下，当地县医院消化科医生，在有限资源下，积极探索消化心身领域，通过案例分析、网络学习等手段，不断提高业务技术水平。

由于条件有限，周蕙也遇到过不少困难。她说，“那边能够选择的神经递质药物种类非常少，我们要用这有限的药物，缓解绝大多数病人的问题，这也需要我不断研究与学习。”

她积极参加义诊活动，宣传医学科普知识，希望能加强本地人民群众心中的医疗保健意识，逐渐改变他们饮酒，喜食高盐、辛辣食物等不良习惯，并引导他们重视因心理疾患引起的消化道症状，让患者尽早得到对症的治疗。

### 协助医院提升诊疗脉管病的思路与方法

我院脉管科陆峥洪医生在丘北县中医医院内科任副主任。

开展援建工作三个月来，陆峥洪医生结合自身特长，从理论业务水平、规范操作等各个方面开展工作，协助科室出色地完成了临床带教、新技术新项目开展、教学培训、疑难病例会诊、专题学术讲座等各项支援任务。他向当地医务人员讲授了下肢静脉血栓形成的病因、疾病诊断、疾病治疗等方面的知识，并从中、西医两方面治疗下肢静脉血栓进行了详细的分析。针对糖尿病方面的疾病知识讲述了奚氏糖尿病足筋疽—肌腱变性坏死症的临床研究，并结合临床中遇到的典型病例，针对病例中出现的一系列疑难问题进行了详细的分析和解答，并给出具有帮助和实用性的指导性意见和建议，使大家获益匪浅。

对于门诊及其他科室患有下肢静脉曲张、下肢深静脉血栓形成及糖尿病足坏疽等疾病的患者，他都会进行精心的诊治工作。

他还积极参与在丘北县中医医院举行的专家义

诊；与内一科的医疗团队一起赴平寨乡卫生院开展医疗扶贫工作，直接将优质医疗服务送到乡民家门口。

此外，我院的骨科黄海生医生目前还在西畴县第一人民医院开展医疗卫生帮扶工作。



今后，我院将继续按照国家和虹口区卫健委的总体要求，结合对口单位实际，制定详细的帮扶计划，确定精准帮扶内容，帮助受援医院不断提升医院管理、临床专科以及综合医疗服务水平。在前期援建工作取得成效的基础上，进一步拓展对口支援的各项内容，尽可能满足对口医院对医疗服务的需求，扩大医疗帮扶的受益面。

### 援滇医生简介

陆峥洪，1997年毕业于上海市第二医科大学，师从于全国中医脉管病专家、上海市名老中医、奚氏脉管病新诊疗法创始人奚九一教授，长期从事于血栓闭塞性脉管炎、老年性肢体动脉硬化性闭塞症、下肢静脉曲张、下肢深静脉血栓形成、糖尿病性足病、痛风性关节炎等疾病的中西医结合诊疗工作。

周蕙，毕业于上海市第二医科大学，师从于海军军医大学第二附属医院朱樑教授，主要致力于肝纤维化、肝癌方向。后又师从上海交通大学医学院附属仁济医院陈胜良教授，从事于消化心身疾病领域工作，对焦虑、抑郁状态引起的各类消化道症状等疾病的中西医结合诊疗工作。

## “国家重点研发计划”项目推广暨上海帕金森病研究联盟授牌仪式在我院举行

本报讯（通讯员 李土明）8月27日，国家重点研发计划（2017YFC1310300）资助项目成果推广暨上海帕金森病研究联盟授牌仪式在上海中医药大学附属上海市中西医结合医院举行。

上海中医药大学附属上海市中西医结合医院副院长刘剑新、上海交通大学医学院附属新华医院神经内科刘振国教授及上海市中西医结合医院脑病科主任王长德教授共同揭牌。

刘剑新副院长充分肯定了“上海帕金森病研究联盟”的工作成绩，不仅推动了中医与西医帕金森病诊治经验的交流和融合，而且为中西医结合治疗帕金森病的临床工作和科学研究开展提供很好的平台，希望借助上海帕金森病研究联盟这个平台，造福更多的帕金森病患者。

我院医务处处长董智平及联盟成员单位负责人参与授牌仪式。

授牌结束后，上海交通大学医学院附属新华医院神经内科吴娜博士分享了PET-CT在帕金森病及综合征的工作显像；上海市中西医结合医院脑病科李土明就帕金森病全程优化管理进行了深入浅出的讲解。另外，与会专家及参会人员就帕金森病早期诊断、帕金森运动并发症中西医诊治进展进行了学术交流活动。

为更好地服务帕金森病人，让病人尽早接受帕金森病专科医生的诊断与指导，延缓其疾病的恶化进程、改善生活质量，上海市中西医结合医院脑病科帕金森病专家诊疗团队已开设专病门诊，对患者实施个体化诊疗，并对帕金森病患者全程管理。今后脑病科将借助上海帕金森病联盟这个平台，更好地为帕金森病患者服务，提升帕金森病患者生活质量。

本报讯（通讯员 吴仪菡）一年一度的上海卫生科技活动周，旨在持续推广卫生科普工作，让卫生科技创新和科学普及真正惠及公众。通过大力宣传科技方针政策、开展卫生科普特色活动、倡导健康文明生活方式，让公众感知卫生科技创新的巨大作用，进一步提升市民健康素养水平，理解科学、支持创新、参与发展，使建设具有全球影响力的科技创新中心成为全民自觉行动。

9月17日上午，上海市卫生科技活动周——医院科普义诊活动在2号楼1楼大厅举行，活动得到了院领导和相关职能部门的大力支持。

本次活动的主题是“中西结合，科技惠民，助力健康”。出席科普宣传活动的科室有：脉管病科、风湿病科、脑病科、急诊科、传统医学科、针灸科、耳鼻咽喉科、肿瘤科、心病科、内分泌科、肾病科、肺病科、治未病科、推拿科。各科室主任或学科骨干细心解答市民们的提问和疑惑，同时介绍了我院的中西医结合专病特色治疗情况，重点推荐了我院健康科普的线上平台——“中西微讲堂”微信公众号，深受广大患者欢迎。通过本次活动，有力推动了我院的科普工作，提高了医院影响力，进一步促进了中西医结合，科学预防与治疗疾病，维护广大群众健康。

## 开展护理授课 提升师资水平

本报讯（通讯员 周红蔚）我院作为上海中医药大学附属医院，承担着非常多的护理实习带教任务。为了进一步提高护理教学质量，提升护理教学质量，9月9日下午，护理部特邀上海中医药大学护理学院院长张翠娣莅临我院，在2号楼12楼多功能厅进行了“护理硕士专业学位研究生导师专项培训”的专题授课，护理部主任蔡敏、护理部副主任周红蔚、高瑶娟以及各科室护士长、临床带教老师等60余人认真倾听了本次讲座。

张翠娣院长首先从护理研究生教育的内涵切入，重点说明临床护理能力是护理硕士专业学位培养的关键环节，带教老师们在带教中一定要积极端正学生的临床实践价值观和动机、提高学生的核心临床思维、基本临床实践能力和专科临床实践能力，提升学生发现科学问题的能力、科学实践的能力和科研论文的写作能力，并列举案例向大家点评学位论文存在的问题以及论文评阅要求，鼓励我们青年护理教师们要善于发现、善于反思，做高素质的教师，做有品位的教师。整场培训现场互动频繁、气氛热烈。

最后，护理部主任蔡敏对本次讲座做了总结发言，并代表全院护理同仁对张翠娣院长的专业指导表示真挚的感谢。

护士的专业角色有很多，是照顾者又是管理者、是咨询者还是研究者，但有一个非常重要的角色就是教育者。教学质量不仅能体现医院整体教学水平，也是临床护理质量安全的重要保障。



## 我院召开虹口区专场“医院-社区糖尿病病例研讨会”

本报讯（通讯员 谢心 | 吴坚）为推进《国家基层糖尿病防治管理指南（2018）》落实基层，上海市糖尿病预防与诊治指导中心（上海市第六人民医院内分泌科）联合虹口区糖尿病规范诊治中心（上海市中西医结合医院内分泌代谢科）于9月11日下午14:00在海烟大酒店十六楼报告厅成功举办了“医院-社区糖尿病病例研讨会”（虹口区专场）。

来自虹口区八家社区卫生服务中心糖尿病防治骨干医师、医护人员及上海市中西医结合医院内分泌代谢科医师、全科规培医师和虹口区疾控中心慢病科科长叶景虹等参加了本次研讨会，会上两个典型案例为“肥胖型2型糖尿病患者的管理”及“糖尿病特殊人群（老年患者）的管理”，分别由吴坚主任和谢心副主任指导及主持。

来自虹口区八家社区卫生服务中心10位糖尿病防治骨干医师及上海市中西医结合医院内分泌代谢

病科的4位主治医师分别从“肥胖型2型糖尿病患者的综合治疗”、“血糖、血压及血脂及并发症的管理”、“老年糖尿病慢性并发症的综合治疗及管理”、“老年糖尿病患者多重用药方案的选择”、“胰岛素方案治疗的应用时机及低血糖管理”等多方面进行了热烈的讨论，思维火花碰撞，收获颇多；上海市第六人民医院内分泌科李连喜教授作了病例点评，最后上海市第六人民医院内分泌科孙庆毅教授作总结发言。

大家认为此次病例分享对社区诊治糖尿病患者中存在的难点、热点等问题有了更新和清晰的认识，提升了社区全科医师预防与诊治糖尿病慢性并发症的水平，市六院专家充分肯定了虹口区的糖尿病慢性并发症防治工作，称此次病例研讨会彰显了我们虹口区糖尿病骨干医师的水平。望大家再接再厉，再创佳绩。

一年不到的时间，和县医院的医生一起努力下，成功救治了各类脊柱骨折患者近四十人，各类皮肤坏死，褥疮，创面不愈患者六十余人，为患者提供方便，同样的手术，可以为患者节约费用50%以上。更重要的是，留下一些新的技术。现在，当地县医院医师已经可以自己完成这些手术，希望可以更好的造福富宁人民。作为一个普通党员，要不忘初心，牢记使命立足本职，在岗位上多做为人民服务的事。

（上接第四版）

弓根，椎管破裂，开路椎顶在骨折处了，当时其他医生的意见是：医疗安全第一。但我发现如果退出的话，正好一块骨块进椎管，如果攻入，刚好可以将碎骨块顶住，最后，还是选择细一号的椎弓根螺钉固定。第二天查房时，患者双下肢已经有知觉，能主动活动趾体，患者出院前双下肢基本能自己活动，术后2月复诊，患者基本能自己行走。

我院开展上海市卫生科技活动周

我院举办糖尿病慢性并发症中西医结合诊疗学习班暨2020虹口区社区糖尿病规范化诊治和管理培训班

# 口腔疾病的预防指导

70年代之前的中老年人的口腔疾病与80后年轻人有一些不同特点：发病率也较高。离退休或70年代之前的我们（中老年人），由于受当时的条件所限，年轻时期没能很好的保养牙齿，那年代也就是疼了就拔。

现随着生理增龄的变化，身体各部组织渐趋老化，器官功能日趋低下，口腔的变化同样经历这个自然发展过程，容易发生各种口腔疾病。特别是牙齿，由于用了几十年，咀嚼的磨耗，牙面的釉质大量被磨耗，生理的牙尖磨平，牙龈萎缩，更易引起各种牙病。

## 龋病

即我们平时所说的“虫牙”，所谓“虫牙”并不是虫吃牙造成的，而是由于许多因素作用于牙齿引起的牙齿硬组织脱钙、破坏、变软，最后形成龋洞的一种慢性疾病。龋病可发生于任何年龄，尤其好发于儿童、老年人。龋病是引起牙痛、造成缺牙的主要原因。

### 龋齿形成的原因：

- ①致龋细菌：变形链球菌、乳酸杆菌等。
- ②食物因素：主要是糖类食物，如蔗糖、葡萄糖和糖制的米面食物，它们供给细菌营养的同时，变为酸性产物，侵蚀牙体。
- ③牙齿的易感性：指牙齿本身的质量，钙化好的牙齿，其硬度越高，质量也就越好。
- ④卫生习惯：龋病发生的每一过程都需要一定的时间才能完成，进食后及时漱口很有必要。

### 预防龋齿的方法：

- 1. 保持口腔清洁：每日三餐后刷牙，有效控制

细菌生长。不要在睡前吃东西，尤其是甜食。使用正确的刷牙方法——水平颤动拂刷法，可以清除牙面所堆积的大部分细菌，使用牙线、牙间隙刷可清除牙齿邻面、牙齿之间的细菌和食物残渣。

2. 应用氟化物防龋：使用含氟牙膏和含氟漱口水可以降低龋齿的发病率，由专业口腔医生进行牙齿表面涂抹氟化物可促进牙齿再矿化，增加牙齿强度，减少根面龋的发生。

3. 改变饮食结构：控制糖的摄入，进食含糖食物后应立即漱口。

4. 定期口腔检查：老年人每年至少要进行一次口腔健康检查，一旦发现牙齿表面有黑色或者褐色斑块、甚至出现龋洞，应及时就医，早期治疗龋坏牙齿。

## 牙周病

老年人牙周病的患病率和严重程度要高于年轻人，老年人牙周状况不良更多的是牙周病常年累积效应的结果，如能获得及时的治疗和长期的维护，老年人也可以拥有非常健康的牙周组织。

吸烟是牙周炎发生的一个重要危险因素，吸烟不仅提高了牙周炎的发病几率还会加重牙周炎病变的严重程度。吸烟对牙周健康的影响程度与吸烟的量呈正比，这在年轻人中尤为明显。同时，吸烟对牙周炎的治疗效果有负面影响使牙周炎易复发。

### 牙周病的预防：

- 1、注意口腔卫生
- 刷牙要点：
  - (1) 用正确方法刷牙；
  - (2) 用保健牙刷和含氟牙膏刷牙；
  - (3) 坚持每天早、晚各一次彻底刷牙；

(4) 不要忘了刷舌头；

(5) 刷牙时间达3分钟。

2、定期洁牙：做到每半年至1年洗牙一次

## 牙齿缺失

牙齿缺失在老年人中非常普遍。老的观点认为人老了牙齿自然会掉。但事实上牙齿本身是不会掉的，老年人很多因为牙周炎导致牙齿周围支持的骨头被吸收掉了，就像大树没了土壤，所以牙齿才会松动掉落。

### 缺牙的危害：

1、引发龋齿：缺牙后不及时修复，邻近的牙齿移动后，牙齿与牙齿间会出现缝隙，容易使食物嵌塞到牙齿间隙里，发生龋齿等牙齿疾病。

2、引发邻牙、对牙甚至同侧牙松动、脱落：缺牙后不去修复，时间一久，邻牙、对牙甚至同侧牙也会跟着松动、脱落。这是因为缺牙的地方没有支撑，邻牙就会在咀嚼力的作用下，慢慢移位歪斜，逐渐松动；而与缺牙有咬合关系的对颌的牙齿，咀嚼时也是因为没有牙齿支撑，会越变越长，最终也会松动、脱落。

3、对牙疯长，导致塞牙：由于牙齿的缺失，邻牙的不合理移动，对牙的过度生长，不仅会造成咬合紊乱，不仅不利于日后牙齿的修复，而且会增加食物嵌塞。反过来，塞牙还会加重牙齿局部的龋坏，使食物更容易嵌塞，形成恶性循环。长此以往，局部牙周组织会遭到破坏，并引发炎症，进而发展为牙周炎，表现为牙龈萎缩、脓肿、常有口臭。

4、如果缺失的是门牙，很容易出现说话时漏“风”的情况，讲话不清晰，从而影响人的正常社交，打击自信心。另外，说话或微笑时，一张嘴就是一个豁口，严重影响面容美观“毁容”了，还容易显老。

（吕品 何艳盛）

# 不同的体质类型，不同的养生方法

中医认为，体质是指人体生命过程中，在先天禀赋（父母遗传）和后天获得的基础上所形成形态结构、生理功能和心理状态方面综合的、相对稳定的固有特质，也就是我们通常所说个体差异。人共有9种体质：平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、特禀质、气郁质、血瘀质、痰湿质、湿热质。

## 体质类型：平和体质

平和体质是正常体质，这类人体形匀称健壮，面色、肤色润泽，头发稠密有光泽，目光有神，唇色红润，不易疲劳，精力充沛，睡眠、食欲好，大小便正常，性格随和开朗，患病少。

### 养生要点：重在维护

适宜运动：年轻人可选择一些强度大的运动比如跑步、打球，老年人则适当散步、打太极拳。

调养方式：吃得不要过饱，也不能过饥，不吃冷也不吃得过热。多吃五谷杂粮、蔬菜瓜果，少食过于油腻及辛辣之物。

## 体质类型：阳虚体质

阳虚体质的人，肌肉不健壮，时感手脚发凉，胃脘部、背部或腰膝部怕冷，衣服比别人穿得多，夏天不喜欢空调，喜欢安静，吃或喝凉的食物不舒服，容易大便稀溏，小便颜色清而量多。性格多沉闷、内向。患病倾向，易出现寒病，腹泻、阳痿等。

适宜运动：舒缓柔和的运动，如慢跑、散步、打太极拳、做广播操。

调养方式：可多吃甘温益气的食物，比如牛羊肉、葱、姜、韭菜、辣椒、胡椒等。少食生冷寒凉食物如黄瓜、藕、梨、西瓜等。自行按摩气海、足三里、涌泉等穴位，或经常灸足三里、关元。

推荐药膳：当归生姜羊肉汤、韭菜炒胡桃仁

## 体质类型：阴虚体质

阴虚体质的人形多瘦长，经常感到手、脚心发热，脸上冒火，面颊潮红或偏红，耐受不了夏天的暑热，常感到眼睛干涩，口干咽燥，总想喝水，皮肤干燥，性情急躁，外向好动，舌质偏红，苔少。患病倾向为易患咳嗽、干燥综合征、甲亢等。

养生要点：滋阴注意甲亢等疾病。

适宜运动：适合做中小强度、间断性的身体锻炼，可选择太极拳、太极剑等。

推荐药膳：莲子百合煲瘦肉、蜂蜜蒸百合

## 体质类型：湿热体质

湿热体质的人，面部和鼻尖总是油光发亮，脸上容易生粉刺，皮肤容易瘙痒。常感到口苦、口臭或嘴里有异味，大便粘滞不爽，小便有发热感，尿色发黄，女性常带下色黄，男性阴囊总是潮湿多汗。患病倾向是疮疖、黄疸等病。

### 养生要点：注意清热利湿

适宜运动：适合做高强度、大运动量的锻炼，如中长跑、游泳、爬山、各种球类、武术等。

调养方式：饮食清淡，多吃甘寒、甘平的食物如绿豆、空心菜、苋菜、芹菜、西瓜等。少食辛温助热的食物。戒除烟酒。不要熬夜、过于劳累。

推荐药膳：泥鳅炖豆腐

## 体质类型：气虚体质

气虚体质的人经常感觉疲乏、气短、讲话的声音低弱、容易出汗、舌边有齿痕。患病倾向有容易感冒，生病后抗病能力弱且难以痊愈，还易患内脏下垂比如胃下垂等。

### 养生要点：益气健脾注意胃下垂疾病

适宜运动：以柔缓运动为主，不宜做大负荷运动和出大汗的运动，忌用猛力和长久憋气。

调养方式：多吃具有益气健脾的食物，如黄豆、白扁豆、香菇、大枣、桂圆、蜂蜜等。少食具有耗气作用的食物，如槟榔、空心菜、生萝卜等。

推荐药膳：黄芪童子鸡、山药粥

## 体质类型：气郁体质

气郁体质的人，体形偏瘦，常感闷闷不乐、焦躁不安、多愁善感、容易感到害怕或受到惊吓，常感到乳房及两肋部胀痛，常有胸闷的感觉，经常无缘无故地叹气，咽喉部经常有堵塞感或异物感，容易失眠。患病倾向有失眠、抑郁症、神经官能症、乳腺增生等。

养生要点：防抑郁症、神经官能症、乳腺增生等疾病

适宜运动：较大量的运动锻炼，如跑步、登山、游泳、武术等。

调养方式：多吃小麦、蒿子杆、葱、蒜、海带、海藻、萝卜、金橘、山楂等具有行气、解郁、消食、

醒神的食物

推荐药膳：橘皮粥

## 体质类型：血瘀体质

血瘀体质的人，面色偏暗，嘴唇颜色偏暗，舌下的静脉瘀紫。皮肤比较粗糙，有时在不知不觉中会出现皮肤淤青。眼睛里的红血丝很多，刷牙时牙龈容易出血。容易烦躁、健忘、性情急躁。

养生要点：行气活血防肿瘤、中风、胸痹等

适宜运动：太极拳、太极剑、舞蹈、步行等。

调养方式：可多食黑豆、海藻、海带、紫菜、萝卜、胡萝卜、柚、山楂等具有活血、散结、行气、疏肝解郁作用的食物，少食肥猪肉等。并保持足够的睡眠。

推荐药膳：山楂红糖汤

## 体质类型：痰湿体质

痰湿体质的人，体形肥胖，腹部肥满而松软。容易出汗。经常感觉到肢体酸困沉重、不轻松。经常感觉脸上一层油，嘴里常有黏黏的或甜腻的感觉，嗓子老有痰，舌苔较厚，性格比较温和，舌苔厚腻。患病倾向，易患消渴、中风、胸痹等。

养生要点：化痰祛湿，防中风、胸痹等疾病

适宜运动：平时多进行户外活动，经常晒太阳或进行日光浴，长期坚持运动锻炼。

调养方式：饮食清淡为原则，多食葱、蒜、海藻、海带、冬瓜、萝卜、金橘、芥末等食物，少食肥肉及甜、黏、油腻食物。可服用化痰祛湿方。

推荐药膳：山药冬瓜汤

## 体质类型：特禀体质

特禀体质是一类特殊体质特殊的人群。有的即使不感冒也经常鼻塞、打喷嚏、流鼻涕。容易对药物、食物、气味、花粉等过敏，有的皮肤容易起荨麻疹，皮肤常因过敏出现紫红色瘀点，瘀斑，皮肤常一抓就红，并出现抓痕。

养生要点：防哮喘、皮肤疾病

适宜运动：积极参加体育锻炼，避免情绪紧张。

调养方式：饮食清淡、均衡，粗细搭配适当，荤素配伍合理。少食荞麦、蚕豆、白扁豆、牛肉、猪肉、茄子、浓茶等辛辣之品、腥膻发物及含致敏物质的食物。

（吴建玮 何艳盛）