



广博慈爱 追求卓越

第 586 期

2019 年 2 月 15 日

瑞金醫院報

上海交通大学医学院附属瑞金医院主办

RUIJIN HOSPITAL NEWS

http://www.rjh.com.cn

2018 年度先进表彰大会暨新年团拜会召开



□记者 韩康妮 唐文佳
摄影 袁宸桢

本报讯 1 月 29 日，我院 2018 年度先进表彰大会暨新年团拜会召开。医院党政领导、老领导、终身教授、民主党派代表、中层干部、临床科室负责人、党支部书记等齐聚一堂，表彰 2018 年度医院先进团队和先进个人。

大会伊始，院领导们向全体职工拜年，致以节日的祝福。我院党委书记杨伟国、院长瞿介明送上新年寄语。杨伟国代表院党委向全院职工和党员干部表示感谢，他表示，全体瑞金人为医院的发展做出了努力和贡献，正如习总书记说，幸福是奋斗出来的，2019 年，让我们团结一心、肩负使命，用奋斗来实现瑞金更好、更快的发展。

瞿介明指出，在过去的一年里，我院的医教研管理各方面显著发展，此次表彰大会是表彰医院的先进员工和集体，也是向全体瑞金人送上最真挚的感谢和祝福。

为弘扬“广博慈爱，追求卓越”的瑞金精神，表彰医、教、研、管理、后勤等工作中先进典型，经精神文明委员会评选，产生 56 名先进个人，18 个先进集体。

值得一提的是，今年特别设置了开奖嘉宾，邀请到曾经荣获过相应奖项的先进代表，他们用或深情、或幽默、或朴实、或豪迈的话语，表达了对于奖项的理解和感悟，也讲述了奖项背后的努力与收获。这些“奋斗者”们的真切感受，也赋予了奖项更深层的意义。

此次颁奖仪式，由王振义院士、陈赛娟院士、宁光院士，以及我院终身教授、老领导们与杨书记、瞿院长一起，共同为先进员工和先进集体颁奖。终身教授和老领导们为获奖优秀员工和团队颁发奖项，象征着对瑞金精神和瑞金文化的传承，也是对瑞金未来的美好希冀和深切祝福。颁奖环节后，大会也向他们送上了鲜花和祝福，并向他们致以崇高的敬意。

今年的表彰大会不仅有医院职工社团和青年医师带来的精彩歌舞表演，中国著名配音演员童自荣先生携上海译制片厂的青年配音演员以及上海昆剧团两位优秀青年演员也带着自己的艺术作品向瑞金人送上了新春祝福。

本版责任编辑 李晨



□记者 李晨 摄影 袁宸桢

本报讯 2 月 2 日下午，上海市委常委、常务副市长周波，上海市人民政府副秘书长宗明，上海市卫健委主任邬惊雷，上海市教委主任陆靖以及上海市总工会、上海市卫健委医政医管处等负责人一行来到我院，走访慰问急诊抢救室一线医务工作者，并向王振义院士送上新春祝福。我院党委书记杨伟国、院长瞿介明等陪同。

市领导一行在走访慰问过程中与坚守岗位的急诊医务人员进行了交流，详细询问了工作状况，并代表市委、市政府对辛苦工作在一线的广大医务人员表示衷心感谢。同时送上了新春礼包表达诚挚的谢意和节日祝福。

周波强调，医院要做好节日期间值班人员的排班工作和保障工作，并严格遵守值班制度，加强医疗安全，切实做好伤病救治、应急保障工作，确保广大市民度过一个欢乐、祥和的新春佳节。

市领导一行还特地看望了王振义院士，向王院士送上鲜花表达新春祝福。周波副市长与王院士进行了亲切交谈，王振义院士还将自己近年来每周疑难病例大查房的病例汇编书籍作为礼物赠予他。

此外，交大医学院党委书记范先群、校长陈国强等领导也分别前来我院慰问两院院士及终身教授，送上节日祝福。

周波副市长一行至我院走访慰问

凝聚榜样力量 焕发瑞金荣光

俞郁萍

近日，我们成功举办了 2018 年度先进表彰大会，这是为获得先进集体和先进个人喝彩的盛会，也是为辛勤耕耘了一年的所有瑞金人致以诚挚感谢、献上美好祝福的盛会。我们要弘扬和传承这种榜样的力量，让瑞金精神绵延不息。

过去的一年，瑞金人辛勤耕耘，努力付出，在医教研等各个方面都收获了可喜的成绩，这其中凝聚了全体瑞金人的汗水，也展现了优秀瑞金人的先进引领作用。“榜样的力量是无穷的”，优良的示范是最好的说服，回望医院的发展，一代代名医大家用创新引领医学发展，用慈爱呵护病人身心，精勤不倦，创造了一个个医学奇迹，也凝聚、传承着“广博慈爱，追求卓越”的理念。至今，这些前辈们的故事被年轻的瑞金人所熟知，并引以为豪。我想，这就是榜样力量的深刻诠释。

历史在前进，时代在发展，不同的时代会涌现出不同的榜样，但不变的是，瑞金的文化和瑞金人的精神必将不断传承，愈加坚韧。榜样的力量来自前辈，也出自身边，我们要在前进的过程中，树立好榜样标杆、发挥好先进示范作用，全院上下齐心协力，把“广博慈爱，追求卓越”的医院精神融入到瑞金人的社会担当中去，在医教研各方面铆足干劲，在提升医疗服务水平和打造人文服务品牌上用心用力。

当然，学习榜样不能落在“看”，而是要落在“做”，扎扎实实地落在行动上，真真切切地体现在为患者的服务中。未来的道路仍有许多目标需要实现，仍有许多难题待我们攻克，让我们凝聚榜样力量，焕发瑞金荣光，携手并进谱写新篇章！

瑞金论坛

预案完善、齐心协力 平稳度过春节急诊高峰



□记者 唐文佳

本报讯 春节期间，我院急诊迎来就诊高峰。和平日相比，急诊收治患者人数增加近三成，平均每天在 1100-1200 人次，极端高峰日达 1300 余人次。同时，急诊抢救室接诊救护车救治任务也一如既往的繁重，日均 31 辆左右。过年 7 天，急诊补液室输液人次达 2675 人次，较平时增加近 20%。据急诊科主任毛恩强介绍，

通过增加 ICU 高年资医生值班协助抢救室工作，增加急诊护理人员力量配置，内科系统各科室抽调骨干医生到急诊内科支援，各专科病房值班医生每天到急诊巡诊、会诊，职能部门负责人每天亲临临床一线，积极协调分流急诊危重患者，保障急诊急救绿色通道的畅通，确保医疗安全。

值得一提的是，春节前后，急诊还经受了数起突发事件的考验。小年夜发生的群体车祸事件，年初一、年初四收治的两例外地危重孕产妇抢救……凭借完备的应急预案及多年来积累的批量患者救治实战经验，以及妇产科、神经内科、神经外科、麻醉科、手术室等危重孕产妇多学科诊疗团队的通力协作，确保了对患者的及时抢救、治疗。

在全院各科室的积极努力下，我院平稳度过了春节期间的就诊高峰，一线员工的辛苦坚守和各科室的全力配合确保了患者的平安，也彰显了医院的医疗保障能力和社会担当。

就诊患者中，以高龄、危重患者居多；病种方面多以发热、呼吸道感染、心血管疾病、消化道疾病以及肾脏疾病为主。而今年春节最大的感受是，一、二级重症患者较往年假期增多不少，抢救室、急诊诊室、急诊补液室、院内重症监护病房全部爆满，这可能与天气原因容易诱发流感有关。

为应对节日期间的急诊就诊高峰，节前，副院长陈尔真召开了全院协调会议，做好充分应对预

我院成功完成上海首例新型前列腺支架手术

□通讯员 谢欣

本报讯 1月21日,我院泌尿外科徐丹枫教授团队成功为王老先生植入新型热膨胀螺旋形前列腺支架,让患者摆脱尿管,恢复自主排尿,这是在医院前期临床验证应用并取得良好效果的基础上完成的。此次手术是该新型前列腺支架在上海获批正式应用后的首例手术。

王老先生因前列腺增生导致尿潴留,可是由于他同时患有重度肺通气功能障碍,因此无法接受常规的手术治疗。自2017年开始,王老先生只能通过留置尿管进行排尿,不仅要经常往返医院进行更换,还严重影响了生活质量。听说瑞金医院有了个“神奇的小弹簧”能够让他摆脱尿管的困扰,于是决定接受治疗。

这个“神奇小弹簧”的名字叫

新型热膨胀螺旋形前列腺支架,由镍钛合金制成,遇热膨胀、遇冷软化。

随着上海步入老龄化社会,前列腺增生症患者越来越多。如果是合并有脑梗、心衰、肺通气功能障碍、高血压、糖尿病等慢性疾病的老年男性,一旦发生尿潴留,又无法耐受传统手术,就可能终身与尿管为伴,生活质量严重降低。

如今,这个新型的前列腺支架不需要在腹部开刀,通过膀胱镜经尿道植入,操作快捷、安全。在静脉麻醉或者尿道麻醉下,手术仅需30分钟即可完成。患者痛苦小,甚至无需停用抗凝药。前列腺支架植入后,患者立即自主排尿,效果立竿见影。与以往使用的网状支架相比有以下几大优点:一是紧密螺旋设计和生物涂层可以有效抑制前列腺尿道上皮长入支架内,防止形成再次梗阻;二是

改良的末端喇叭口设计,在55度时支架发生膨胀,与尿道完美贴合和锚定,预防支架移位,而在0度冰水环境下会软化,易于取出;三是镍钛合金材质,不影响将来做核磁共振检查。

新型前列腺支架主要适用于那些经过药物治疗无效、仍出现反复尿潴留或并发症的前列腺增生患者,尤其适合高龄体弱、合并多种内科疾病、无法耐受传统手术、长期服用抗凝药物不能停药的患者。此外,对于前列腺癌造成的排尿梗阻,在肿瘤控制稳定的情况下,也适合使用新型前列腺支架治疗。

接受新型支架治疗后,患者在因其他疾病就诊时,应及时告知相关医生做过该手术。因为该类患者不能接受超过F12尿管插入、膀胱镜检查等操作,否则会导致支架移位。



日前,一年一度的离休干部新年迎春会在医院工会俱乐部举行,党委书记杨伟国出席活动。会上,不仅有医院职工为老同志们带来的舞蹈戏曲等精彩表演,也对支持老干部工作的先进个人进行了表彰。大家齐聚一堂,为老同志们拜年祝福。另外,春节临近,我院党委书记杨伟国、院长瞿介明及其他党政领导与职能部门负责人分别走访慰问了我院终身教授、离休干部、老领导、高知遗孀、各级劳模代表,以及在岗、退休的罹患重病以及生活困难的职工代表等,了解他们的身体和生活情况,介绍医院的近期发展和未来展望,并致以节日的祝福。虽然他们大多年事已高,但依然以不同的方式关心、参与着医院的发展。他们为医院取得的成绩感到由衷地高兴,并感谢了医院的关心,就如同89岁高龄的眼科主任医师陈彬福所说:“李强书记说上海是一座温暖的城市,我觉得瑞金医院更是一个温暖的家园!”

·丁芸 丁燕敏 侯婷婷 摄影报道·

第十二期胸外肺部小结节沙龙举行



本报讯 春节前夕,由我院胸外科联合康复科共同策划的“肺部小结节”系列沙龙第十二期活动在胸外科示教室举行。

胸外科李成强医生就《肺术后出院注意事项》对患者和家属做了分享,他表示,虽然新春佳节马上来临,但在这几天要出院的患者也不可太大意,大家要有预防的意识,比如主动吸烟、吸二手烟、油烟、粉尘等对肺的伤害都是

非常大的。若是身体出现了不适症状,也一定要及时就诊。

胸外科浦佳洁护士就《肺癌术前我们需要做哪些准备》进行了专题分享,纠正了大家对术前饮食的误区,如饮食过量会增加身体的负担,合理膳食,均衡营养才是健康之道。并且提醒术前患者,过分的焦虑紧张并不能改变疾病本身,反而容易导致患者心慌失眠、免疫力下降,因此积

极面对疾病、主动了解疾病知识才能增强手术的信心。

康复科孙昕医生对《肺结节术前康复锻炼》的要点和注意事项进行了讲解和示范,他讲道,若是患者在术前没能掌握正确的咳嗽、呼吸方法,那么手术之后,由于疼痛、各类导管的束缚,都会进一步加剧排痰困难,胸闷气促。他也通过现场示范和简单教学,指导患者及家属怎么运用正确的方式进行术前呼吸功能锻炼。

在胸外科病区,本着多学科、全方位、多频次地与患者交流的理念,以解答患者和家属疑惑为出发点,多学科宣教的沙龙形式在2017年3月应运而生。沙龙摒弃了传统的一对一的宣教,采用多元化的视角,以生理、心理相结合的团队合作的方式,希望能提高患者的自主性、提高患者的康复速度、降低感染风险、改善患者身心健康,也为更多的医患交流提供了平台。·胸外科 供稿·

北院2018年度先进表彰大会召开

本报讯 1月30日,2018年度瑞金医院北院先进表彰大会在行政楼报告厅召开,北院党政领导、职能部门负责人、科主任、护士长、先进代表等共聚一堂,喜迎新春。

大会伊始,院领导们在党委书记杨伟国、院长瞿介明的带领下集体拜年,向辛勤耕耘在各个岗位上的广大职工致以新春的祝福和崇高的敬意,感谢他们为医院的发展作出的积极贡献。为进一步激励先进、鼓舞干劲,医院评出了年度先进团体和先进个人,并进行了庄重的颁奖仪式。

会上,无论是青年职工带来的配乐诗朗诵《你的名字》、古典舞《舞美人》以及医护人员

自导自演的小品《不可忽视的“踝关节扭伤”》,都以不同的方式表达了医者救死扶伤的信念。《纪念改革开放40周年歌曲串烧》、《我爱你中国》等经典歌曲唱出了北院人对国家的祝福,更展示了大家积极向上、爱岗敬业的精神风貌,收获了最热烈的掌声!

新的一年,北院将以等级医院评审与新一轮文明单位创建为契机,紧紧抓住改革和发展的机遇,为医院在新起点谋求新发展、实现新跨越,为新时代医疗卫生事业发展作出新的贡献。·北院宣传科 供稿·

北院之家

集团新闻

1月30日,上海市中部儿科医疗联合体“综合医院示范儿科门急诊”揭牌仪式在卢湾分院举行。

上海市卫生健康委员会医政医管处副处长张志锋、瑞金医院副院长陈尔真、上海市儿童医院副院长刘海峰、黄浦区卫生计生委主任杨国威、副主任杨海健,以及其他中部儿科医联体成员单位与黄浦区卫生计生委的相关人员受邀出席了揭牌仪式。

卢湾分院示范儿科门急诊项目的揭牌成立,将在中部儿科医联体的统一部署下,逐步实现优质医疗资源与优质医疗技术人才的“双下沉”;进一步促进分级诊疗制度,为提高区域内儿科医疗服务水平贡献一份力量。

·卢湾分院党办 供稿·

在ICU,我们陪她走过216天

□通讯员 曾倩

ICU里都是在死亡线上徘徊的生命,我们作为他们的守护者,每时每刻都能感受到挣扎和努力,失望和希望。

那个春天,仿若数九寒冬

两年前的5月,一个春意盎然的季节,然而对于金阿姨一家人来说,这个春天却仿若数九寒冬,充满了失落与绝望。谁也没有想到,只有66岁的她会因感冒高热,反复在生命线上挣扎徘徊。

那天,救护车匆匆而至,稍稍靠近都能听见患者费力的透气与喘息声。这是我们第一次看到金阿姨,面容痛苦,口唇发紫,全身水肿,意识不清,无意识的呻吟与挣扎着。她的女儿随行而来,双眼含泪,嘴里喃喃地叫着,“妈!妈!”

金阿姨的女儿告诉我们,她已经在其他医院经历了好几次抢救,住进了监护室,眼睁睁看着她

的病情一天天加重,看着她痛苦,却无能为力。我们的ICU是他们最后的希望了!

“闯关”,片刻不能放松

入科时,患者的情况危急,必须要马上插管。女儿犹豫不决,似有不忍,只说了句“她疼……”。原来金阿姨在外院已经做过气管插管,但却不能耐受,自行拔除了口插管。但现在紧急插管已经无法避免,一番苦口婆心后,家属终于下定决心给予我们信任和支持,让我们放手治疗。

然而患者的情况不容乐观,入院时,已经存在肺炎、急性呼吸衰竭、血流感染、严重的心肌损害等。严重感染导致的感染性休克,让患者的血流动力学极不稳定,血管活性药物的剂量亦需要动态调整。这只是生死的较量的第一步。

入院的第14天,患者氧饱和度和突然下降,床边胸片显示右侧气胸,肺组织已经压缩了近90%,

医生当机立断做了胸腔闭式引流,排出了大量气体与脓性液体,随后进行了床旁气管切开。

家属看着越来越多的导管、越来越扑朔迷离的病程,心里越发动摇起来,追着我们一遍遍确认“这样的治疗有效么?”“我妈妈什么时候能醒过来?”“今天怎么体温又高了?”

除了治疗,我想我们还可以去安慰。医生耐心地解释每日的病情,每一个操作,每一次用药,护士悉心细致的护理,大家的竭尽全力最终赢得了家属全部的信赖。

最困难的时刻,最可靠的战友

第45天,患者体温逐步平稳,感染得到控制。但紧绷的神经还未来得及放松,新的情况又出现了——患者发生了气管食管瘘!处理气管食管瘘困难重重,医生立即给她更换了加长型套管,抗感染方案的调整、适度的体位引流,及时的空肠营养,多管齐

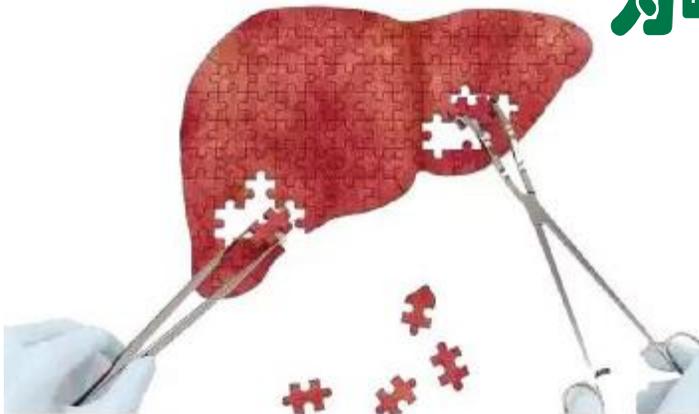
下;护士也将气道护理做到了极致,日复一日。

第152天,金阿姨终于拔除了气切套管!152天的日夜守护、304个班次的精细护理终于换来金阿姨的第一个微笑、家属的喜悦而泣!死亡的阴霾逐步消散,金阿姨的床头阳光倾洒,我们在她的眼中看到了最美的阳光。

入院4个多月后,金阿姨不好意思地喊来护士,说想要照照镜子,我们看到她这样可爱的一面,便知道,她快要回家了。第216天,金阿姨顺利出院了!其实,我们同样想感谢金阿姨,再美再温馨的装饰,也掩盖不了ICU的沉重与压抑,只有这样站着,走着,健康着的你和你灿烂的笑容,才是我们心中最美的阳光,才是我们不懈努力的目标。

ICU,这扇沉重的门,走进来是对疾病的敬畏,走出去是对生命的赞美!

为啥年纪轻轻的瘦子也会得脂肪肝?



小张今年27岁,平时工作节奏紧张,午饭一般都靠外卖解决,有时更是一天三顿都靠外卖。去年体检做B超,查出患有轻度脂肪浸润,健身加饮食调理了4个月,脂肪浸润没了!好不容易熬到春节,小张忍不住把落下的吃喝玩乐都补了回来,节后的一纸体检单却让他慌了神:不光血脂甘油三酯、胆固醇、低密度脂蛋白全线超标,连肝功能转氨酶都不正常了!许多困惑迎面而来——为什么脂肪浸润已经好

了,现在又变成中度脂肪肝了呢?小张才27岁,身高1米78,体重73kg,看着不胖,怎么就得脂肪肝了呢?

脂肪肝的发展过程

老百姓口中的脂肪肝,是广义上的脂肪肝。从专业角度上来说,全名叫非酒精性脂肪性肝病,英文简称NAFLD。国际上按照严重程度,NAFLD依次分为四类:单纯性脂肪肝、脂肪性肝炎、NAFLD相关肝纤维化、肝硬化。

其中单纯性脂肪肝是最轻的

一种,表现为B超或磁共振提示脂肪肝,但肝功能指标基本正常。在此基础上进展,当肝脏出现炎症,则进入脂肪性肝炎期,表现为肝酶升高,主要是丙氨酸氨基转移酶(ALT)和γ谷氨酰转肽酶(GGT)的异常。这时如果不加以控制,病情持续进展,则逐渐进入NAFLD相关肝纤维化和肝硬化阶段。

事实上,炎症和纤维化的发生是同步的。只不过早期,由于纤维化程度较轻,普通的B超或CT无法判断,需要经过一段较长时间的病变积累,才会出现临床上可见的肝纤维化和肝硬化。

要特别注意的是:从单纯性脂肪肝到脂肪性肝炎的阶段,因为两者的10~20年肝硬化发生率明显不同,需引起足够重视,尽早干预。

瘦子,怎么也会得脂肪肝?

回到小张的例子,很多人在得知自己有脂肪肝时的第一反应

就是:我不胖呀!殊不知脂肪化程度不完全与体重相关。大量研究显示,瘦人NAFLD多合并胰岛素抵抗和体脂分布异常,其代谢综合征即高血压、高血糖、血脂异常和腹型肥胖的罹患率与肥胖和超重患者无差。另外,男性NAFLD患者发生晚期纤维化的风险远高于女性,推测可能与雌激素有关。

怎么知道是不是“瘦人NAFLD”呢?一般来说,NAFLD筛查首选肝功能和B超,但是肝功能检查的指标不特异,而常规肝脏B超诊断脂肪肝又有30%的漏诊率,与仪器设备和检测医生操作水平及主观判断影响很大。临床上目前常用的一种无创化脂肪肝定量评估检测方法即“肝硬度”检查,有些人称之为肝硬度B超。

(1)其检测原理是通过紧贴皮肤的探头发送一小段剪切波,通过追踪该剪切波在肝脏里的前

进速度,自动计算出CAP值。根据CAP值,可以大致区分轻度与中重度脂肪肝。

(2)对于极少部分病人,临床上无创性检测方法不能判断脂肪性肝炎或肝酶异常的其他病因时,可能需要肝穿刺活检协助诊断。目前国内尚无针对NAFLD的特效药治疗,NAFLD仍以改善生活方式为主,肥胖患者主要是减重,瘦人则改善代谢。但这必须是个持久的过程,像小张那样一段时间内心血来潮又是节食又是锻炼,刚有好转就回到老样子,那么脂肪肝反弹甚至比之前还严重的情况也很常见。还有一些人,因为各种原因过度节食,过度偏食(例如只吃水果)或长期吃素,导致必需营养素缺乏,也会发生营养不良性脂肪肝,因此节食减重要科学合理。

新春佳节刚过,胖三斤的你们,可以行动起来!

「洗血」能排毒美颜抗衰老真的这么神奇吗?

韩康妮整理

最近,有一些美容机构,将“净血美容”放进了“养生、美容、排毒”的套餐之中。所谓“净血美容”,是指抽取自身一定量的血液,注入一定的臭氧(据说可以净化血液),再输回到体内。

有的体验者说,她看着血液从暗红色变成了鲜红色,身体感觉到轻松,血液流动速度也变快了,不怕冷、不乏力了。据说,这种方法能预防甚至治疗糖尿病、“三高”和癌症,还能清除血液中的过敏原、重金属等等,提高细胞活性,使气血畅通,提升肌肤光泽度和白暂度。好像比吃药还管用,真有这么神奇吗?当然不!

瑞金医院肾脏科主任、血液净化中心负责人陈晓农将通过下面5个问题,和大家聊一聊这个新晋美容手段,究竟有没有这么神奇。

问题一:“净血美容”有何风险?

1、扎针可能会导致出血血肿、皮肤的损伤;
2、在临床中,有创治疗都有感染的风险,若是不以治疗为目的,则没有必要;

3、血液净化的过程属于非常严谨的医学治疗手段,在没有获得国家相关资质的机构进行,有可能出现血源性的感染;

4、一旦回输血液的过程中出现空气栓塞,会危及生命;

5、在这一过程中使用抗凝物质过量或不足,都会产生相应的危害。

问题二:为何血液从暗红色变成了鲜红色?

这和血液当中的氧含量有关,因为采的血是静脉血,所以刚抽出来血液是暗红色的,当注入臭氧后,血液当中氧含量上升,自然就变成了鲜红色。

问题三:视频中,被美容医院称为血液“杂质”的物质是什么?

从临床上来看,这个所谓的“杂质”是不正常的,要是管路当中出现了类似物质,可能是血凝块,一般是由于抗凝做得不充分所造成的。

问题四:臭氧有什么功效?

臭氧本身具有杀毒的功效,但是当空气有较高浓度的臭氧时,进入人体呼吸道后,会引起吸入性肺水肿。另外,临床治疗手段中也确实会用到臭氧,但是这种方法有局限性,并没有宣传的这么神奇。

问题五:临床上的血液净化有何作用?

血液净化是治疗尿毒症的一种手段,把患者的血液引出身体外并通过一种净化装置,除去其中某些致病物质,净化血液,达到治疗疾病的目的。另外,临床上血液净化清除出来的物质不是被称为“杂质”的血凝块,而是废液,医生会通过相关检测来验证这是不是将血液中的致病物质、代谢产物清除出去了。

那么,血液净化的正规操作是什么样的?以前,只有在医疗机构才可以进行血液净化,如今,由于尿毒症发病率增高,因而允许独立的血液净化中心来运营,其场所、人员都有国家相关的资质认可,这其中,通过合理的隔离和分区,做到环境的“无菌”是最起码的,这在一般的美容机构是做不到的,因此健康风险很高。

再次提醒爱美人士,没有健康打底的“美貌”最经不起考验,千万不要一时“尝鲜”心切,在“血洗荷包”的同时,还给自己埋下健康的隐患!



妊娠糖尿病准妈妈能吃汤圆吗? 医生教你孕期合理饮食

妇产科 张洁 许啸声

元宵佳节,阖家团聚的时候,总少不了一碗热气腾腾的汤圆。那么怀孕的准妈妈,特别是被诊断为妊娠期糖尿病的准妈妈,到底可不可以吃汤圆呢?妇产科医生来给您答疑。

妊娠期糖尿病(Gestational Diabetes Mellitus, GDM)是指妊娠期间发生的糖代谢异常,不包括妊娠期首次发现且血糖升高已经达到糖尿病标准的情况。

妊娠期糖尿病与“普通”糖尿病一样,是身体使用糖的方式受到破坏的一种疾病,是特定发生在一些怀孕女性中的一种糖尿病类型。

妊娠期糖尿病会对母亲及胎儿造成哪些影响?

(1)对孕妇的影响:妊娠期糖尿病的孕妇发生血糖紊乱、妊娠期高血压、孕早期以及产后感染的概率会增加。

(2)对胎儿的影响:妊娠期糖尿病的孕妇发生巨大儿的概率高达25%~42%。胎儿生长受限(FGR)发生率为20%左右。妊娠早期高血糖有抑制胚胎发育的作用,导致孕早期的胚胎停止发育,甚至造成发生流产。

(3)对新生儿的影响:新生儿低血糖,新生儿脱离母体高血糖环境后,血液中的胰岛素仍处于高水平。若不及时补充糖,易发生低血糖,严重时将危及新生儿生命。

妊娠期糖尿病如何进行饮食控制?

妊娠期饮食控制的目标是既能保证和提供孕妇



的热量和营养需要,又能避免餐后高血糖的发生,以保证胎儿的正常发育。

怀孕早期所需热量与孕前大致相同,孕中期以后,每天热量需要额外增加200kcal,其中糖类占50%~60%,蛋白质20%~25%,脂肪占25%~30%。具体换算结果如下:豆制品50克/天,肉类100~200克/天,蔬菜400~500克/天,水果100~200克/天,五谷类食物300~500克,油脂类<25g/天。需要注意的是,不能用水果代替蔬菜。但也需要注意避免过分控制饮食,以免营养摄入不足导致胎儿生长受限。

妊娠期糖尿病准妈妈能不能吃汤圆呢?其实,看到这里,大多数准妈妈心里已经有答案了。汤圆包含两部分,皮是淀粉类为主的面粉,馅是芝麻、枣泥、伍仁等含糖量较高且高GI的成分,有些地区会选择咸味肉馅的元宵/汤圆,还有酒酿圆子,这些都是容易快速升高血糖的食物。

我们经过计算,得出以下结论:以某品牌黑芝麻汤圆为例,主要配料为白糯米粉、黑芝麻、白砂糖、淀粉(均是糖类),一盒共10个(共200g),约72kcal/个。鲜肉汤圆一个约50kcal,那么按照一天额外增加200kcal的热量来说,6个黑芝麻汤圆就足够抵一天的额外热量需求。

另外,在食用汤圆后,建议不要久坐,可以适当站立或散步,以消耗部分快速升高的血糖。

最后来说说,到底妊娠