

双镜联合无切口 肠癌微创手术新方向

我院开展沪上第一例双镜联合下高位直结肠癌切除术

本报讯(记者朱凡)“我的感觉就跟开完阑尾一样!”刚接受了直结肠癌手术的金师傅说道。他几年前开过阑尾手术,前天又刚在我院接受了上海市第一例TEM、腹腔镜双镜联合下直结肠癌切除术。但是由于创伤小,无切口,他恢复很快,直结肠癌切除术在他的感觉居然和阑尾手术后没什么区别。

与以往的腹腔镜下直结肠癌切除术不同,有了经肛内镜显微手术(TEM)的帮助,我院尹路教授得以完成一例腹部无切口的微创直结肠癌手术:经腹腔镜切除直结肠癌,经TEM直结肠镜从肛门取出标本,并在腹腔镜下完成消化道重建。而此前,腹腔镜微创治疗直结肠癌在临床上虽然已经有较广泛的应用,但手术最后仍需做一8厘米左右的腹部切口来取出肿瘤,尽管创伤小,但腹部仍留有明显的疤痕。

金师傅今年48岁,因大便带血一个多月住进医院,做了肠镜后发现距离肛门12厘米的地方有肿瘤,而且已经占据肠壁3/4周。尹路教授亲自为他设计了手术方案,术中手术组首先在腹腔镜下游离降结肠、乙状结肠直至直肠肿瘤下端近盆底,随后经肛门置入TEM直结肠镜,在直结肠镜引导下经腹腔镜切断肿块远端肠管,借助TEM直结肠镜经肛门通道拖出含肿瘤的近端肠管,在体外切除标本后再利用腹腔镜完成结直肠吻合,并重建消化道,手术共用时3小时,获得圆满成功。术后腹部仅有5个不超过1厘米的腹腔镜器械小切口,达到了美观的效果。金师傅对手术非常满意,不但腹部没有明显的手术切口疤痕,而且恢复也很快。“我的肠子好像已经在动了”,术后第三天他就开心地说。

尹路教授说,这种手术方式针对上段直结肠癌为国内首创,其创新意义在于可以使更多的上段直结肠及乙状结肠肿瘤患者获得真正的微创治疗,既根治肿瘤,又做到腹部无切口,相信越来越多的病人将受益于这种真正的肿瘤微创根治术。

早期肝硬化长达10年随访结果公布

长期口服抗病毒药物的治疗可使肝纤维化改善

本报讯 近日,我院感染科谢青教授与中华医学会感染病学分会名誉主任委员翁心华教授共同公布了一项早期肝硬化10年随访结果(4006研究10年随访结果)。结果显示:作为目前针对早期肝硬化患者随访时间最长的研究,4006研究长达10年随访数据表明,坚持长期口服抗病毒药物的治疗不仅可使肝纤维化得到显著改善,甚至使得个别患者早期肝硬化得到逆转。这一结果提示我们,无论是肝硬化还是慢乙肝治疗都应坚持长期抗病毒治疗,其中对疾病进展的延缓、用药安全、治疗费用三大关键因素正在成为影响长期治疗的核心。

4006研究是乙肝领域唯一的与安慰剂对照的全球多中心前瞻性研究,共有651个病人入组,全球41个中心参加了这个拉米夫定抗病毒治疗的研究,当时入组的患者的ISHAK评分都是在4级以上,即早期肝硬化代偿期患者。

谢青教授表示:“4006研究因为其明确的效果而在3年时提前终止,这一研究可以说是一个里程碑,它在促使临床医生越来越多的应用口服抗病毒药物的同时,也为我们带来下一个期待:如果坚持更久的抗病毒药物的治疗,是否会有更好的疗效,更多的发现?”

2004年4006研究3年结果公布后,部分患者继续接受拉米夫定治疗,患者的平均随访时间为(8.7±2.2)年,10年后随访结果发现,在应用拉米夫定治疗10年后,所有患者的HBV DNA均小于300拷贝/毫升,83%的患者发生e抗原消失,39%患者e抗体出现,患者的白蛋白、血小板以及ALT(谷丙转氨酶)均较基线时有明显改善。

“值得重视的是,在16例经过10年前后两次肝穿的患者中,有12例(75%)达到了组织学改善(定义为炎症活动指数较治疗前减少两分以上,而纤维化评分无恶化),83.1%的患者未出现疾病进展,部分早期肝硬化患者甚至出现了从入组时的Ishak纤维化评分5级到10年后0级的逆转,0级也就意味着纤维化的消失,早期肝硬化患者的平均随访时间为(8.7±2.2)年,10年后随访结果发现,在应用拉米夫定治疗10年后,所有患者的HBV DNA均小于300拷贝/毫升,83%的患者发生e抗原消失,39%患者e抗体出现,患者的白蛋白、血小板以及ALT(谷丙转氨酶)均较基线时有明显改善。

据悉,目前中国慢性乙型肝炎病人约为2000万人,其中近25%-30%慢性乙型肝炎病人可发展为肝硬化,15%肝硬化可发展为失代偿肝硬化,5%-20%可发展为肝细胞性肝癌;代偿期肝硬化病人5年存活率为55%,失代偿期肝硬化病人5年存活率为14%。(感染科供稿)

5.25 瑞金皮肤科开展“护肤日”活动

专业皮肤科医师指导护肤避开误区

本报讯(通讯员潘文)5月25日,我院皮肤科专家在门诊开展“美丽源自皮肤,525护肤日瑞金行”为主题的护肤日义诊咨询活动,前来就诊咨询的患者百余人次。皮肤科专家为现场群众介绍如何保护皮肤,护肤化妆品选用常识,常见皮肤病的诊治与预防等相关知识。

据悉,近年来随着我国社会、经济的快速发展,人民生活水平的迅速提高,人们对美的追求越来越高。然而,不断加快的生活节奏、普遍匮乏的护肤知识,让我们的皮肤面临越来越严峻的考验。当前社会上化妆品种类繁多,广告满天飞,而社会上许多人士,特别是中青年女士,由于缺乏护肤的专业知识,不懂得基本的护肤常识,容易听信一些虚假的广告,走进护肤的误区。

据世界卫生组织近期的一项调查,在黄种人中,皮肤处于健康状态的不到10%,处于病态的超过20%,而处于皮肤亚健康状态者则高达70%。与上述情况形成对比的是,受调查的人中有86.2%表示从未接受任何针对性护肤教育,11%的人表示所接受的护肤教育来自于其“自学成才”,78%以上的痤疮患者表示有自卑、忧虑等心理问题。

一些特殊职业者如演员、模特等因为职业原因对皮肤问题表示严重担忧,相当多的中青年男性表示需要护肤但不知从何下手,而护肤美容市场的不规范更使消费者感到无所适从。正是在这样的情况下,2007年,中国医师协会皮肤科医师分会倡议将5月25日定为中国“护肤日”。

我院皮肤科潘副主任医师说:“五月二十五号的谐音是‘我爱我’,我们希望从根本上使皮肤健康问题得到一个最好的指导和保障,倡导选择专业的皮肤科医生进行护肤咨询是保障患者及群众健康利益的最佳权威途径,我们皮肤科医生也将尽全力为人们的‘美丽’工程尽心尽力。”

思想不放松 行动要落实

世博工作阶段性会议召开

本报讯(记者朱凡)6月3日我院召开了世博医疗工作会议,各医疗条线职能处室参加了会议。袁克俭副院长总结了前一段时间我院在医疗救治、医疗物资准备、应急队伍值守等方面开展的世博医疗卫生保障工作情况,以及宣传、通讯等工作,并对进入世博医疗常态化管理的工作模式和方法进行了布置。

多学科协作诊治 提高乳腺疾病诊治水平

本报讯(通讯员陈小松)我院乳腺疾病多学科诊治中心成立以来,整合了包括乳腺外科、肿瘤放射科、病理科、放射诊断科、超声诊断科和核医学等学科,围绕中心的“综合治疗、一站式服务理念”,在乳腺疾病特别是乳腺癌多学科协作诊治方面做出了有益的尝试。多学科协作诊治门诊开办至今,已累计为100多例乳腺疑难疾病患者提供了会诊,为这些患者设计了专业的、个性化的治疗方案。

医疗安全周顺利闭幕

本报讯(通讯员陈敏)5月28日,来自临床科室的百余名医护人员参加了“医疗安全周活动”最后一天的活动。当天的课程以“护理安全”为重点,在科教楼411教室,老年科护士长余小萍老师以老年人为例向大家阐述了“如何提高护理安全的前瞻性管理”;从老年人常见的意外因素出发,给大家分析了如何在细节中防止老年人发生意外。同时,余老师还向我们介绍了台湾、日本医院成功的护理经验。她生动形象的讲解让在场的听众深刻理解了医疗安全在老年人日常生活中的重要性。

卢湾区临床药师协会在我院正式成立

本报讯(通讯员方洁)5月18日,国内首个临床药师协会——“上海市卢湾区临床药师协会”(英文名:Association of Clinical Pharmacist in Shanghai Lu Wan District,ACP)成立大会于我院隆重举行。会议由我院药剂科主任杨婉花主持,我院副院长袁克俭、上海市药学会张晓敏秘书长、静安区中心医院黄仲义教授、华山医院钟明康教授等专家参加了会议,卢湾区科学技术委员会、科学技术大学和卢湾区社团局的领导以及台湾高雄县义守大学附属义大医院药学部蔡斌智部长到会祝贺,全市药师和医生们共130人参加了此次盛会。

医疗安全周顺利闭幕

本报讯(通讯员陈敏)5月28日,来自临床科室的百余名医护人员参加了“医疗安全周活动”最后一天的活动。当天的课程以“护理安全”为重点,在科教楼411教室,老年科护士长余小萍老师以老年人为例向大家阐述了“如何提高护理安全的前瞻性管理”;从老年人常见的意外因素出发,给大家分析了如何在细节中防止老年人发生意外。同时,余老师还向我们介绍了台湾、日本医院成功的护理经验。她生动形象的讲解让在场的听众深刻理解了医疗安全在老年人日常生活中的重要性。

避免过度医疗是责任也是义务

本报讯(记者朱凡)医保工作对维护医患关系、医院发展和社会稳定都有重要意义,各级管理部门对医保工作完成情况始终非常重视。今年初至今我院召开数次医保专题会议,成立医保工作领导小组和医保工作小组。近日,记者针对临床科室如何开展医保工作和医保工作小组的职能等方面问题采访了医保工作小组组长宋新贤。

宋新贤处长指出,目前我院临床科室各科主任作为医保工作的第一责任人,各科都设立了医保专员参与此项工作。院医保工作小组主要负责全院医保工作的组织架构,拟定医保控制指标。近期医保工作小组针对各科室医保专员进行了培训,构建医保专员的联系网络,搭建好信息平台,以期实时反映医保指标执行情况,及时提示医保指标的异常情况,真正做到事前掌握,事中监控和事后汇总分析。医保办则在搜集、归纳数据的基础上,分析汇总指标,及时向科室反馈,并给出针对性的指导意见,必要时将在院周会上通报各科室医保执行情况,根据医保管理奖惩办法实施考核。

对于每位医务人员来说,医院的工作目标就是我们每位医务人员共同努力的方向,各临床科室医保专员作为临床一线与医保管理部门的桥梁,需要在明确本科室各项医保控制指标的基础上,熟悉并掌握相关网络操作,查阅并分析医保执行情况,定期向本科室主任和医护人员通报医保运营情况,以引起科室负责人重视,积极参与医保控制。而科主任应充分了解当前医保形势和医保政策,保持清醒的认识,理解医院管理层作出的决定,发挥好主观能动性,开动脑筋想办法,以合理控制好医保总量,调整好各科收入结构,对科室的各项指标做到心中有数。因为医保工作不但是目前医院工作的重要部分,也影响到每位职工,做好医保工作,不但是对社会负责,也对医院和职工有益。

近日,各大媒体刊登了《一毛钱处方何以成传奇》的新闻,指出江苏某医院开出一毛钱处方治好了孩子的病,当然这篇新闻稿也承认病人还吃了家里其他药才康复的,但是“在这个大处方充斥、过度医疗经常出现的时代,一毛钱处方之所以引人注目,是公众把它当成了不胡乱开药、不过度医疗的象征”。医疗资源是宝贵的,远离过度医疗,拒绝滥用药物,做好医保工作是我们每位医务人员应尽的责任,更是一种义务。

连线都江堰

平凡中见真功夫

——记第八批瑞金医疗队车智伶护士长

门诊是医院的窗口,也是整个诊疗链的第一环。门诊管理水平体现了整个医院管理水准的最高水准。作为瑞金医院最资深的护士长之一,车智伶同志积累了丰富的门诊管理经验,将其所有倾注在了都江堰医疗中心的门诊建设中。

制度是质量的保证,没有规矩不成方圆。针对都江堰人民医院病区护理管理制度简单、操作流程陈旧、健康指导相对薄弱等环节车智伶护士长对人民医院护士长开展了系列培训,从培训中让护士长领悟到:护士长头上的光环不是拿来炫耀的,更多的是代表着肩负的责任和付出,只有不断完善管理制度并加强管理,才能使团队的护理质量持续改进并提高。为此,要求他们择期完成护理管理制度的修订、护理应急预案的修订、护理专科操作流程的修订、基础护理操作流程制定、各级护理人员职责、岗位职责和各班职责的修订、专科疾病护理修订、专科疾病健康教育修



都江堰医疗中心车智伶护士长正在向医护人员讲解培训内容。

订,以及其他一系列管理制度的制定,并跟踪检查对这些内容修订后的管理提出了意见和建议,目前该项工作已经落实完成。

都江堰医疗中心是灾后重建的一所由上海援建的综合性大型医疗中心,完美的造型,超大的面积和质量上乘的医疗设备,赋予了它艰巨的使命。门诊是医院展示现代化文明的窗口。信息化的排队叫号系统是门诊优化的流程,减轻护士工作压力,然而由于缺乏有效的沟通,前期基建设计不能满足门诊实际使用和需求。在车老师和我院计算机中心专家指导下,将原来设想的一次候诊改为二次候诊,解决了医生等病人,病人等医生的尴尬问题(由于一次候诊,诊间与候诊区有一段距离);将原来的普通门诊挂号时选医生

改为到护士台选医生,解决了计算机排队问题,增设了计算机优先照顾功能和护士台与诊间对话功能等。

援建工作千头万绪,车老师一方面帮助制定新医疗中心的门诊就诊流程;开展导医门诊流程培训,另一方面还指导病区护士长搬迁中的细节。

今年,恰逢都江堰人民医院上三、二级乙等医院,面对成都市医疗卫生系统的检查,车老师反复研究四川省综合医院评审标准,并实地指导工作,出主意想办法,帮助他们在检查中取得可喜的成绩。(都江堰医疗队供稿)

屡遇病魔侵袭 医生尽责受赞扬

近日,我院病人沈国庆及其家属致信沈晓明副市长,表扬并感谢了我院姜晓华、陈曦两位医生高尚的医德与精湛的医术。我院党委书记严肃收到沈晓明副市长批示后,指出全体医务人员应当学习两位医生的良好职业道德,弘扬这种精神。

尊敬的沈晓明副市长:

我是瑞金医院病人沈国庆的家属,今天给您写信是要表达我对姜晓华、陈曦两位医生的衷心感谢,感谢瑞金医院培养出了这样医术精湛、医德高尚的白衣天使。

我爱人沈国庆2009年曾在瑞金医院住院治疗,期间得到了内分泌科姜晓华医生认真周全的诊断与

治疗,出院后姜晓华医生又长期跟踪,经常利用休息日打电话来关心和了解病情。今年,我爱人又因甲状腺癌再次住进了瑞金医院,4月6日上午由外科主任陈曦医生主刀,成功实施了双侧甲状腺腺瘤切除术及甲状腺旁腺切除术。手术后,姜晓华、陈曦两位医生又就我爱人的病情作了详细的介绍和说明,使我们家属悬悬的心得到了极大的宽慰。之后,在医护人员精心照料下,我爱人于4月11日康复出院。

对于医院来说,病人的检查、诊断、住院、手术、康复或许只是常规的流程,普通的不能再普通,但对于病人和我们家属来说,这却是全部希望的寄托,更何况我爱人沈国庆又是经历磨难,屡遭病魔侵袭!他曾因恶性嗜铬细胞瘤、脑溢血等先后动过四次大手术,这次又被诊断出患上了甲状腺癌,对病人和家属来说无异于晴天霹雳。作为妻子,我痛苦、惆怅、食不甘味、欲哭无泪!

幸运的是,我们遇见了姜晓华、陈曦两位白衣天使,她们精湛的医术和细致的服务,使我爱人得到了及时、准确的诊断与治疗,这不但挽救了病人的生命,更为我们的家庭带来了新的希望。我们家属要向两位医生表示心意,但被她们婉言谢绝,并说只要病人早日康复,就是我们医生最大的心愿。她们朴素真诚的语言让我们家属感动万分。她们良好的职业道德让我们深深感受到了来自瑞金医院的爱心和温暖。

我和我的家人诚挚地感谢瑞金医院,诚挚地感谢姜晓华、陈曦两位医生,感谢瑞金医院这片真诚的热土,感谢姜晓华、陈曦两位医生给予我们全家带来的最真诚的感动与希望!

此致
敬礼

沈国庆及家属
2010年5月20日



6月1日,院工会主席单友根,副主席薛建元带领到世博园浦西片区,看望并慰问了在园区内医疗站点进行服务的医疗队员们。单主席勉励医疗队员们要以优质的服务理念和过硬的医疗技术,为世博的安全保障贡献力量。
·丁燕敏 李罗贤 摄影报道·

体验创新理念 探索未来发展 住院医师世博园内参加主题之旅

本报讯(通讯员杜海磊 胡艳艳)5月28日,住院医师团队第四季沙龙将举办地点放在了上海世博园内,整个团队在中美施贵宝公司的支持下进行了一次别开生面的“全球青年创新之旅”。

在七色花造型创新体验馆内,住院医师们体验了“能源、移动交流、教育、建筑、健康、科技、环境”七大主题,认识了如何从新能源、新材料、新技术等方面来改善和提高人类的生

活,更好地保护和合理利用资源,使人类的未来得到更科学、持续、和谐的发展。在这一系列创新、创意理念的展示和引导下,住院医师们感受到创新、创意将对未来生活产生巨大影响,也受到了深深的感染和启发。同时,也意识到,年轻人应当在奋斗的岁月里,不断开拓进取,不断地更新和提升自己的知识与思维,敢于挑战新的技术和理念,使自己在医学专业和相关领域中勇攀高峰,从而为医学的发展,为人类的健康事业贡献出自己的一份力量。

主题之旅后,住院医师们还欣赏了世博园内的美丽夜景,领略了世界各地多彩的风土人情,更从园区处处细节的设置中体味了科技、创新、创意的非凡之处,从而更加深了此次主题之旅的内涵。通过这次活动,增进了住院医师团队的凝聚力,进一步体会了“世博”理解、沟通、欢聚、合作”的理念。



我院灼伤科退休主任医师施浩然日前志愿参加上海-新疆第八期“银龄行动”,队伍于6月4日从西郊宾馆集体出发,赴新疆克拉玛依人民医院,上海市人大常委会副主任胡炜等市领导送行。
·薛建元 摄影报道·

本报讯(通讯员周正中)为贯彻落实全国“两会”提出的解决“看病难、看病贵”有关精神,农工民主党上海交通大学医学院委员会自2006年起与金山工业区社区卫生服务中心积极合作,建立了医学专家下乡基地,逐步满足了远郊地区部分社区居民基本医疗需求。5年来,委员会定期派出高年资医学专家赴金山社区开展每二周一次坐诊服务和每年一次有规模、有规律的义诊活动,在远郊地区产生了良好的社会反响。

6月5日,医学专家为了更好地服务世博、服务社区,在农工民主党胡大佑主委的带领下,组织14名医学专家赴金山工业区为社区居民举行医疗义诊活动。共计338人接受了骨科、心内科、消化内科、肾内科、眼科、五官科、中、西外科、妇科、肿瘤科、内分泌科和临床护理科等医学专家医疗咨询服务。

农工医疗专家通过为金山社区居民“送医下乡”的具体事实,不断提高民主党派参政议政水平,努力增强民主党派组织的吸引力、感召力和凝聚力,同时为推进社区医疗体制改革进行了有益尝试和积极探索。

农工党专家金山义诊



随着世博会的有序开展,RhD阴性血液的需求量进一步增大,为迎接第七届2010年世界献血者日,我院呼吸科青年医师戴然然5月28日积极参加RhD阴性血液捐献活动。
·何晓平 摄影报道·

遥知不是雪 为有暗香来 门诊开展艺术插花竞赛活动

本报讯(通讯员蒋建文)在现代生活里,鲜花作为心理疗法的一种,亦有舒缓解压的作用。一个下午的悠闲时光,几株绿色植物,简单的装饰,无疑是在紧张工作之余放慢节奏,使生活增添情趣的好方法。

近日,门诊部组织了“美化门诊环境”艺术插花竞赛,门诊各楼层护士均派代表参加了本次艺术插花竞赛。为使本次插花竞赛更成功、更精彩,门诊部还特别邀请

了专业的插花老师进行现场指导和点评。

竞赛开始前,首先由老师讲解艺术插花理论知识,然后现场示范多种插花技巧。短短几十分钟内,一些毫无联系的花花草草在老师如魔术师般的神奇组合下,宛若精美的艺术品,展现在大家面前,引来啧啧称赞。而就在老师讲解演示的过程中,选手们也都跃跃欲试了,按照老师所讲解的知识,又根据自己的想法进行了不同程度的创作和精心构思,经过两个小时的学习和实践,最终一盆盆错落有致、生机盎然又不至于美感的插花作品完成了。

通过本次艺术插花竞赛,使大家对插花艺术有了更深入的了解,在陶冶情操的同时,进一步提升护士们的生活品质。当护士们把自己的插花作品放在门诊各个护士台上的时候,不仅美化了门诊环境,更给病人带来了松弛和舒适的感觉。

本报讯(通讯员张颖)6月7日晚上,由瑞金临床医学院学生会宣传外联部主办的“英语讲座”在科教楼进行,讲座邀请了资深讲师团,为同学们开展了一场关于六级考试和口语学习的讲座。

时间还未到,教室里已经人声鼎沸,首先开讲的是阿古琳娜老师,主讲如何“攻克”六级考试。她把考试的题型内容做了分类,逐个为同学们分析了窍门和方法。接着,王思超老师对口语学习对同学们进行了指

导,对于一些同学来说,口语是陌生的。刚开始一个“乌龟和乌龟”的小游戏迅速让现场的气氛升温,不仅活跃了气氛,还让同学们对口语有了一个初步的了解。流利的英语、逗趣的讲话,全然没有上半场的严谨,却让人不禁对口语学习产生了兴趣。

一个半小时的活动结束后,同学们纷纷表示,这次讲座让同学们对于考试和学习都有了不小的收获。增进了同学们学习英语的兴趣,对于医学生的综合素质发展起到很大作用。

临床医学院举办英语学习讲座

卢湾分院启动“十二五”发展规划编制工作

本报讯(通讯员薛文婕)按照市委、市政府确保“十二五”规划目标全面实现和高质量谋划好“十二五”发展规划的总体要求,卢湾分院正抓紧组织开展“十二五”规划总结和“十二五”规划编制工作。

工作由院长、书记亲自主持,院长助理、院办党办主任俞晓萌负责主要工作。经过院务会讨论详细解读相关文件内容,并对编制工作进行了具体布置。同时,在院周会上动员全院上下开展大讨论,在全院范围内召开“十二五”发展规划专题

王忠敏受邀全国学术大会发言

本报讯(通讯员卢芬)近日,第十一届全国肿瘤介入学术大会在上海光大国际会议中心召开。卢湾分院放射科主任王忠敏受邀担任大会组委会邀请国内介入、肿瘤学科的著名专家教授共同出席会议,通过对癌症传统疗法和新兴治疗手段合作可能性的探索,进而推动癌症治疗的发展。全国近三百名从事肿瘤介入、放射、微创、靶向等医学领域的医、护及研究人员参与本次会议。

本次会议展示了肿瘤介入以及相关领域最前沿的学术和临床研究,讨论了肿瘤介入的影像与治疗热点以及前沿的相关专题。大会组委会邀请国内介入、肿瘤学科的著名专家教授共同出席会议,通过对癌症传统疗法和新兴治疗手段合作可能性的探索,进而推动癌症治疗的发展。全国近三百名从事肿瘤介入、放射、微创、靶向等医学领域的医、护及研究人员参与本次会议。

与心脏专家共探消化疾病

本报讯(通讯员沈丹杰)5月28日,上海市消化疾病学术研讨会在闵行医院召开。来自全市各级医院共约200余名医护人员参加了会议。大会由我院消化科副主任袁耀宗教授和闵行医院消化科刘建生主任主持。会上,中山医院陈世伟、我院施志伟、袁耀宗教授分别就《消化道内镜的最新进展》、《非心源性胸痛和心源性胸痛的鉴别诊断》以及《不明原因消化道出血的诊治流程》作了精彩的演讲。

闵行区召开上海市消化疾病学术研讨会

本次学术研讨会使参会医护人员不仅了解了消化内镜检查最新的技术和今后发展的前景,更深一步了解了消化道内镜诊断的重要性;而且从一个心脏专家的眼中来对一个被长期困扰的胸痛成因作鉴别诊断,使消化科的临床医生对相似的病人有了更加全面的诊断思路;同时由国内知名专家教授建议的诊疗方案规范此类出血患者的诊疗过程提供了良好的思路。专家现场反应积极,并有许多医生就专家的讲授内容进行了提问,而专家的耐心解答使参加会议的医护人员受益匪浅。

集团简讯

闵行医院

闵行医院获“闵行区职工技能登高先进组织单位”

在闵行区总工会组织的“2008—2009年度闵行区工人发明家、闵行区职工科技创新英才和闵行区职工技能登高先进组织单位、闵行区职工合理化建设先进组织单位”表彰会上,闵行医院获“闵行区职工技能登高先进组织单位”、科教科冯莉、检验科赵须获“闵行区职工科技创新英才”称号。(张丽)

闵行区心电图学组培训及质控会议召开

2010年上半年闵行区心电图学组培训及质控会议于5月在闵行医院召开,会议邀请我院心内科刘霞教授介绍关于心电图肌肥厚的心电图诊断标准及其最新进展。与会人员就平时工作中遇到的疑点与难点展开了积极探讨。质控组认为各医院心电图室学习记录及疑难病例的收集、随访与讨论将是下半年工作考查的重点。(心电图室)

闵行区相关部门领导来院调研

近日,闵行区人力资源和社会保障局张伟麟局长、张志权副局长及区医保事务中心李强主任等一行6人来闵行医院调研。沈翔慧院长介绍了该院历年医保总控执行情况。杨书记重点介绍了医保执行管理和医院发展中面临的诸多问题,希望区人保局立足本区实际情况,为医疗卫生争取扩大政府投入。(符碧)

远洋分院

《护理园地》在远洋网站开通

在远洋分院护理部主任、各科护士长和计算机中心技术人员的共同努力下,经过一个多月的精心筹备,《护理园地》于近日在远洋医院网站正式开通。通过这个园地可以很好地利用信息资源来为广大患者服务,同时结合自身特点进行宣传、学习。(路玉玲)

防疫站撰文介绍肠道疾病知识

远洋分院防疫站针对肠道疾病撰写了《气温升高,谨防肠道传染病》的卫生防疫简报,介绍常见的肠道传染病及旅游者腹泻的相关知识以及如何做好这两种传染病的预防措施。(路玉玲)

台州市中心医院

ICU“防患于未‘燃’”

为有效防范火灾等事件在ICU发生,ICU把防火工作当作科内重要工作来抓,全科上下一起投入防火工作,召开专题会议讨论,寻找火灾隐患,并逐项落实解决,最大限度排除科内安全隐患,为科室工作安全运行提供了有效保障。(屈娟娟)

思想政治工作人员与行风建设监督员会议召开

6月4日,医院思想政治工作人员与行风建设监督员会议举行。新任聘任院思想政治工作人员和院内行风监督员参加了会议。该举措紧紧围绕中心(集团)本年度重点工作,推动“以病人为中心”的各项工作。(钱力)

德江县人民医院考察团来院学习交流

6月7日,集团台州医院结对帮扶的贵州省德江县人民医院考察团一行11人在该院副院长覃礼忠率领下前来考察学习。院领导薛跃华、徐雪峰、莫刚、秦青出席当天上午举行的见面会。(叶倦)

黄珏参加卢湾区 RhD 阴性血液捐献

本报讯(通讯员周玲玲)今年6月14日是第7个“世界献血者日”,着眼于青年志愿者“向世界提供新鲜血液”。随着世博会的举办,血液供应的需求量进一步增大。5月28日一早,卢湾分院黄珏刚刚做完夜班,顾不上一夜的疲惫,匆匆赶往爱心屋进行卢湾区实战性演练献血。作为该院唯一一名RhD阴性血液的备血志愿者,黄珏在2008年奥运会期间即代表卢湾分院参战“向世界提供新鲜血液”。随着世博会的举办,血液供应的需求量进一步增大。5月28日一早,卢湾分院黄珏刚刚做完夜班,顾不上一夜的疲惫,匆匆赶往爱心屋进行卢湾区实战性演练献血。作为该院唯一一名RhD阴性血液的备血志愿者,黄珏在2008年奥运会期间即代表卢湾分院参战“向世界提供新鲜血液”。

把支部建在科中

集团台州医院积极探索党建工作的新思路,同时由国内知名专家教授建议的诊疗方案规范此类出血患者的诊疗过程提供了良好的思路。专家现场反应积极,并有许多医生就专家的讲授内容进行了提问,而专家的耐心解答使参加会议的医护人员受益匪浅。

投票方式选举产生了4位支部委员候选人并上报院党委。医院党委下一步将召开会议审核,确定各试点科室支部委员会推荐候选人名单并进行公示。各试点科室将再次召开支部全体党员大会,采取差额选举办法进行正式选举,选出3名委员。党委根据各支部上报的选举结果审核后下文批复。全部工作预计在6月底前完成。

关爱女性 关爱乳房



乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤之一,据世界卫生组织估计,每年全球新发乳腺癌病例将达115万,约占所有女性恶性肿瘤的22.7%。在我国,每年乳腺癌新发病例数超过17万,过去近15年时间内,乳腺癌的发病率上升了30%—40%。

在上海,乳腺癌已占女性肿瘤发病率第一位,发病率已超过70/10万人,也就是每年新增4000多名乳腺癌病例。

那么如何做到乳腺癌的早期诊断呢?有什么特别有效的方法吗?首先,我们要求各位女性提高就诊意识,定期的参加乳腺检查,包括接受乳腺专科医生的体检、乳房超声和钼靶检查。另外,乳腺磁共振(MRI)也越来越多的应用到乳腺的检查之中,并且能提高早期乳腺癌的检出率,并准确定位小至1-3毫米的

早期微小病灶。

三镜检查 不可互相替代

我们一般要求35岁以上的妇女,每1-2年接受一次专科体检,B超和钼靶检查。需要强调的是,这三样检查都是必须的,不能只做其中的1-2项,而忽略剩余的项目;对于35岁以下的患者,每年的体检和B超检查也是需要的。但是对于每月的自我乳腺检查,由于早期临床研究显示其并不能提高乳腺癌患者的总生存率,所以,我们不提倡健康女性每月做自我乳腺检查。

乳腺B超:主要用于临床体检发现的可疑病变以及钼靶发现的非对称性密度增高影的检查,来判断其是否存在病变及其具体性质。同时,B超对乳房肿块的囊实性判断也较为敏感。在B超引导下,还能对乳腺可疑病灶进行细针或者空芯

乳腺疾病诊治中心 沈坤炜 陈小松

针穿刺活检,准确率可达到80%以上。

钼靶:乳腺B超不能代替钼靶。原因是乳腺钼靶能够发现较多体格检查无法发现的导管内癌,主要表现为沿导管分布的线样或段样成簇钙化,而导管内癌的预后非常好,所以我们推荐35岁以上的女性,每1-2年接受一次钼靶检查。

但钼靶的准确率也受到乳腺密度的影响,对于年轻妇女、致密型乳腺的诊断能力较差,同时钼靶也无法鉴别肿块的囊实性,所以钼靶也不能取代B超,两者是互补的关系。

MRI:在对乳腺疾病诊断进行深入的研究后,我们发现核磁共振对乳腺癌诊断的敏感性可高达94%—100%;另外,由于其没有放射性,不受乳腺密度的影响,目前被越来越多的应用到乳腺癌的诊断、保乳术后的随访、隆胸术后的检查以及高危人群的筛查等方面。我院购置了国内第一台乳腺专用MRI,它能够检测出小至1-3mm的乳腺病变,同时在MRI的引导下穿刺定位,指导手术治疗。

保乳手术 关爱女性

乳腺癌的治疗,已经从原先单一的手术模式,发展到现在的包括手术、放疗、化疗、内分泌以及靶向治疗在内的综合治疗模式,极大地提高了乳腺癌患者的生存率。

首次就诊女性,我们需要了解其具

体的初潮年龄、生育哺乳情况、家族史和乳腺活检手术史等相应信息;而对于绝经后的患者,需要患者再提供绝经的年龄以及是否服用激素替代治疗;对于绝经前患者,月经的状态、末次月经时间是我们需要详细询问的。70%—80%的乳腺癌患者表现为乳房内的无痛性肿块,其它的症状还包括:乳头溢液、乳头乳晕的湿疹样改变、皮肤橘皮征、腋窝淋巴结肿大等。在体检时我们需注意患者是否有上述症状。

对于因乳房胀痛伴乳腺结节来就诊的女性,一般建议其在月经结束3-5天后体检,检查时需要进行两侧对比,如两侧对称,则为正常乳腺组织的可能性较大。

在手术治疗方面,我们越来越多的提倡在保证安全的前提下,开展对形体创伤较小的手术方式,例如保乳手术、前哨淋巴结活检术和乳房重建术等,减少手术对患者造成的心理和形体伤害,使患者能够更好的回归社会,恢复社会角色。

在制定具体手术方案时,我们鼓励患者及其家属与医生广泛的沟通与交流,让患者详细了解各种术式的利弊,而不要盲目的拒绝、听从或者认为开的“越彻底越好”。规范化方案的制定,需要多学科协作诊治。我院乳腺疾病诊治中心在成立之初,建立了包括乳腺外科、肿瘤放射治疗科、病理科、放射诊断科和超声诊断科在内的多学科协作诊治门诊,就是为了给乳腺癌患者提供专业的、个性化治疗方案。

女性各个时期的呵护重点

青春期:注意观察乳房

这个时期是乳腺纤维瘤的多发期,女性激素分泌旺盛,内分泌不协调。母亲要格外关注女儿的乳房变化,如是否有乳头内陷、是否长了疙瘩,如有异常要及时就医。此外,及时佩戴合适的胸罩是很重要的,以棉织品为好。

月经期:保持心情愉快

此期乳房比较敏感,应避免不必要的外伤和挤压;保持精神愉快,不要过于紧张;热敷可促进血液循环及淋巴回流,缓解局部组织的紧张度,有利于炎症消失。

孕产期:更换舒适胸罩

这个时期的女性应该穿宽松的上衣及胸罩,以免压迫乳房影响乳管的正常发育,从而影响孩子的哺育。怀孕5至6个月后,经常用温水擦洗乳头,使乳头表皮增生变厚,富于弹性。

中年期:不要自我按摩

中年以后乳房多有松弛下垂的现象,一般情况下,乳房不主张按摩,因为按摩会加重乳腺增生。自己随时注意乳房的细小变化,发现问题,立即检查治疗。进入更年期的妇女注意不要过多补充雌激素,以免增加乳腺癌的患病几率。

老年期:重视自我检查

应坚持每年一次专科体检。平时随时注意乳房的细小变化,及时发现。另外,老年妇女应谨慎服用激素替代剂,如果服用,必须在医生指导下进行。

享用饼干 注意营养

饼干是一种广受欢迎的食品。小朋友喜爱它多样的形状和口味,老年人青睐它的松软易消化,年轻白领则觉得它易于携带、进食方便。在营养意识逐渐提高的21世纪,您有没有想过,饼干究竟是一种怎样的营养食品?我们又该如何更合理地享用它?

饼干含有哪些营养成分?

有人认为,饼干只能算是一种休闲零食,不用计较它的营养价值。那么饼干到底是由哪些成分组成的呢?一般来说,饼干的主要原料是小麦粉,此外还有糖类、油脂、乳制品、蛋制品、香精、膨松剂等辅料,根据不同的饼干种类,其各种原料的比例也各不相同。其中占了大部分的小麦面粉属于碳水化合物类,是能量的主要来源。其他成分如糖类、油脂、乳制品、蛋制品等也含有少量碳水化合物、脂肪和蛋白质,它们和小麦粉一起为我们的机体提供三大营养素,供能总量。每100g饼干大约可供能400-600千卡不等。

品种繁多的饼干由于追求不同的口味常常额外添加不同的原料,比如麦麸、坚果、巧克力、蔬菜干等等。因此,除了碳水化合物,饼干也能提供种类比较丰富的维生素、矿物质、微量元素以及膳食纤维等,但量较少。如饼干中的蔬菜经过脱水等处理,营养损失极为严重。目前市场上也有一些营养强化饼干,提高某一种或某几种营养素的含量,但由于受不同生产工艺和生物利用率等因素的影响,使此类产品的营养价值参差不齐。

饼干可以当早餐吗?

早餐是一日三餐中最重要的一餐,营养早餐所提供的能量应占全天能量的30%左右。然而,许多人对于早餐的态度常常是“想不出吃什么”或“来不及做”,所以,饼干由于其富含碳水化合物、进食方便易携带自然成为人们,特别是学生和上班族的理想选择。当然,碳水化合物是大脑和肌肉运动所必需的能量来源,所以确可选用。但是,大多数饼干除了大量碳水化合物和一定量的脂肪,其他营养素含量较少,而早餐所提供的营养素应达到推荐的每天膳食营养素供给量的25%。所以在把饼干作为早餐的同时,不要忘记其他营养物质的摄入,比如可以用几片饼干搭配一杯牛奶、一只鸡蛋和一个水果,而饼干的种类也可以挑选那些营养素含量较合理、丰富的各种营养饼干。同时,应该提倡食物多样化,所以也不要每天早上都吃饼干。

多吃饼干有害处吗?

饼干是一种能量密度较高的食品,如果无限制地吃,会摄入过多能量。同时,由于进食大量饼干导致其他食物摄入过少,必然使营养素摄入不均衡,同样不利于健康。此外,饼干中还可能含有过多的糖、油脂、钠和添加剂。比如,酥性饼干中油脂含量较高,达14%-30%,多吃必然导致脂肪摄入过多,同时,钠盐也可能过量,这些对心血管系统都是不利因素。最后,还应引起注意的是,大多数饼干在加工过程中不可避免含有甜味剂、丙稀酰胺以及反式脂肪酸等有害物质。反式脂肪酸具有促进动脉硬化、促血栓形成以及影响生长发育等危害作用,而丙稀酰胺则有致癌作用,如果这些成分摄入量超标,必然会不利于健康。

怎样挑选饼干?

怎样挑选好吃又健康的饼干呢?站在超市货架前,不要拿了就走,请您先留意包装上的成分和营养标示。有些饼干虽然好吃,有巧克力、奶油夹心等,但也可能因此含有过多的脂肪与钠,热量很高营养价值很低。应注意看饼干中脂肪占总热量的百分比是多少,油脂的种类是什么以及钠含量有多高。一般来说,脂肪占总热量最好不要超过30%。对于原本就有心血管疾病的人,还应尽量少选含奶油、牛油、猪油、棕榈油、椰子油等富含饱和脂肪的饼干。至于钠含量,有专家指出,每份食品(约30克)中不宜超过240毫克,这一点有高血压和肥胖的人要特别注意。相反,如果饼干中含有较多量的麦麸、黑芝麻、杏仁等,则可能相比之下更健康一些,可以补充那怕少量的膳食纤维、维生素、矿物质和微量元素。

最后,留意一下营养成分表的排位。一般情况下,某种成分添加越多,排位也越靠前。如果一包饼干的成份表上标明:小麦粉、白砂糖、植物油、花生、黑豆、杏仁……,表示其中小麦粉含量最多,黑豆、杏仁添加量最少。如果产品标示含有蔬菜,但成分表中却未见到任何蔬菜名称,甚至排在盐等食品添加剂后面,那么可想而知其量有多少,对健康来说也就没什么意义。

总之,饼干可以作为一种早餐、点心,既丰富食品种类又方便美味,但要适度并根据个体情况合理选择,这样才能吃出健康。

随着时代的进步,人们在不断追求生活质量改善的同时,已不再满足于对食物感官性状好坏的体验,而开始从营养的角度去看待这个问题。对于谷类,现在,越来越多的报刊杂志会提醒大家:“常吃白米白面不利于身体健康”,而粗粮、杂粮“有利于健康”,但这是不是就意味着我们需要抛弃“细粮”选择“粗粮”呢?实际上,从营养角度来看,选择谷类并不是越粗越好,而是应该懂得如何粗细搭配,只有这样才能真正获得健康。

1.何谓粗细搭配?

所谓粗细搭配含有两层意思:一是要适当多吃一些传统意义上的杂粮,即相对于大米、面粉这些细粮以外的谷类及豆类,包括小米、高粱、玉米、荞麦、燕麦、薏米、红小豆、绿豆、芸豆等;二是针对目前谷类消费的主体是加工精度高的精米白面,要适当增加一些加工精度低的面。

2.为什么要粗细搭配?粗粮和细粮究竟哪种营养价值更高?

过去为了满足人们对食物感官性状的需求,谷类在被碾磨成米面的时候,外壳及其胚芽常常被分离出去,这些物质中富含维生素(尤其是维生素B1)和膳食纤维,随着加工程度越精细,丢失也就越大,而现代研究发现,维生素B1缺乏易患“脚气病”,膳食纤维可减少脂肪和糖类在肠道吸收,从而降低罹患糖尿病、肥胖等慢性病的风险,医学研究还表明,纤维素有助于预防肠癌、乳腺癌及溃疡性肠炎等多种疾病,这样一来,“长期食用精米白面不利于健

粗细搭配,保持健康

临床营养科 蔺咏梅

康”的说法越来越被大众认可,但是不是我们就应该尽可能地多摄入粗粮、杂粮,少食细粮呢?答案当然是“否”。首先我们应该知道膳食纤维摄入过多会干扰许多营养素(包括脂肪、蛋白质、维生素和微量元素)正常吸收和利用,导致机体免疫力下降,严重时甚至可能导致营养不良,其次,这样还会增加胃部不适,使其无法耐受,对于肝硬化的患者,还可能引起消化道出血甚至危及生命。因此,我们并不主张摄入过多的粗粮,而提倡吃标准米、面。应该说从营养角度来看标准米面的价值要高于精米白面。

但如果要比较稻谷小麦之类的细粮和黄豆、燕麦之类的杂粮的营养价值到底孰高孰低,就不能一概而论了,由于不同种类的植物中氨基酸含量和组成各不相同,如谷类中赖氨酸含量低,蛋氨酸含量丰富,豆类中富含赖氨酸,而蛋氨酸含量较低,若将两者合用,则可大大提高其蛋白质的营养价值,又如大米中缺乏赖氨酸,大豆中富含赖氨酸,相对色氨酸不足,玉米色氨酸含量丰富,三者按适当比例混合食用时,其蛋白质生物价明显提高,几乎可与肉类相当。这也是为什么提倡粗细搭配的又一重要原因。

因此,主张吃粗、杂粮的真正好处,并不在于它

们和细粮比哪一个更有营养,而在于两者结合会提高其营养价值,而适量的膳食纤维更有利于我们保持健康的身体状况。对于粗、杂粮,我们既要多吃,又不宜吃多,那种认为吃粗杂粮越多越好的做法并不可取。

那么粗、杂粮究竟吃多少好呢?目前,联合国粮农组织已经颁布了纤维食品指导大纲,提出了健康人常规饮食中应该含有30-50克纤维,中国营养学会也在《中国居民膳食指南2007》一书中建议,我国居民在全天250-400克谷类食物中,粗、杂粮应占50-100克。

3.“粗粮细作”可取吗?

毫无疑问,粗杂粮吃起来口感通常要比细粮差一些,这也是人们避粗求精的主要原因之一。但我们个人认为,如果将粗、杂粮研磨得越精细,那么这些粗、杂粮的营养成分也同样会损失很多,在很大程度上就失去“粗粮”的意义了。

但我们可以借鉴一些地方小吃的做法,选择合适的烹调方法,比如二米粥、八宝粥、小米煎饼、玉米饼、荞麦面、全麦面包等等,这样既提高了谷类的营养价值,又不影响食欲,何乐而不为呢?



关注中老年人头痛

头痛的原因很复杂,有些容易被忽视的头痛往往是疾病的危险信号。尤其对中老年人来说,头痛若不及时治疗可能会危及生命。一般来说,以下这些原因都会引发头痛:工作紧张,心理压力过大;感冒、发烧;睡眠时间的改变或睡眠不足;气候、气压、环境的改变;饥饿或对某些食物过敏;内分泌失调,有些女性的头痛发作还与月经周期有关;此外,还有屈光不正、鼻窦炎、头部外伤、脑炎等。

有些头痛不经治疗就能缓解,但有些头痛往往是疾病的危险信号。所以,头痛发作后,不能强忍,更不能乱吃药。只有及时到医院就诊,找出引发头痛的原因,才能对症下药。老年人头痛往往是全身性疾病的信号。

颈椎病 老年人常见的骨质增生、肥大等颈椎骨质病变,会导致供应脑组织的血管受压,颈部活动受限,从而引发头痛。颈椎病引起的头痛位于枕部或枕下部,并向同侧眼部或前额部扩散。这种疼痛常表现为刺痛或钝痛,常伴有同侧上肢的疼痛或麻木感。

高血压 头痛是老年高血压患者

的常见症状,常表现为搏动性钝痛,有时会伴有头部紧迫感、低头或屏气用力时头痛会加剧。一般来说,患者在早晨刚醒来时头痛会比较严重。这类头痛常与血压突然升高有关,服用降压药后会有所减轻,但头痛的程度与血压的高低并不一定成正比。

慢性硬脑膜下血肿 这种情况在老年人中不少见。当老年人遭受头部轻微的外伤后,由于表面症状不明显,

常容易遗忘,等过了一两个月或更长时间后会突然出现头痛、头胀、肢体逐渐不灵活、抽筋等症状,其实就是因为血管破裂导致血肿造成的。

颅内占位性病变 以脑瘤最为常见,这种头痛在脑瘤初期并不会太剧烈,一般在早晨起床时比较重,咳嗽、喷嚏、屏气用力或低头时会加重。随着肿瘤的生长,这种头痛可能会发展为持续性的,同时伴有恶心呕吐。

三叉神经痛 三叉神经痛常常会在刷牙、洗脸、剃须、吹风、说话、打电话时出现阵发性、电击样、刀割样、针刺样、火烧般剧痛。每次发作的时间较短,从数秒钟到数分钟不等,往往是突然发作,又突然停止。三叉神经痛还会引起同侧面部的肌肉抽搐、眼结膜充血、流泪和流口水。

脑血管病 患者常常会在情绪激动、咳嗽、用力大便、体育锻炼或弯腰

时出现剧烈的头痛,继而昏迷、失语或单侧肢体不灵活。

老年人头痛比老年人还多。由于工作繁忙、竞争激烈,再加上不规律的饮食起居以及来自家庭的种种负担,中年人出现头痛的比例比老年人更高。傅毅指出,引发中年人头痛的疾病主要有以下几种:

偏头痛 偏头痛在中年人中的发病率较高,发作也较频繁。据统计,大

约有30%到40%的中年人曾患过偏头痛。典型的偏头痛病人一般在青春前期就开始发作。患者的单侧面部会觉得像刀割、针刺、火烧般剧痛。每次发作的时间较短,从数秒钟到数分钟不等,往往是突然发作,又突然停止。三叉神经痛还会引起同侧面部的肌肉抽搐、眼结膜充血、流泪和流口水。

假肢配戴小常识

瑞安肿瘤 周小寒

对于下肢截肢者,术后第10-14天可以及早装配临时假肢,并进行步行训练。年轻患者的临时性假肢应争取术后立即在手术室装配,以使患者保持正常的本体感受器刺激,并在大脑皮质保持正确的步态观念,同时也有助于减轻残端的水肿。永久性假肢的装配必须等患者的残端情况十分稳定之后才可进行。对于步态训练,截肢者假肢的训练难度较大,多数患者往往仍需用拐杖或手杖辅助,少数患者可以独立步行。

上肢假肢者要强调早期进行

健手的活动训练,以代偿截除的肢体功能。上肢假肢的训练难度较大,但对于恢复工作和生活自理能力极有价值。因此,上肢假肢患者应尽可能配戴合适的假肢。

部分骨或软组织肿瘤可以实施局部切除,而保留肢体。手术后的康复治疗与所切除的肌肉或骨组织功能的代偿有关。可以使用支具、助行器等帮助。截肢术后的康复主要是训练假肢的配戴和使用。多数截肢患者通过适当的职业训练,可以逐步恢复就业能力。

约有30%到40%的中年人曾患过偏头痛。典型的偏头痛病人一般在青春前期就开始发作。患者的单侧面部会觉得像刀割、针刺、火烧般剧痛。每次发作的时间较短,从数秒钟到数分钟不等,往往是突然发作,又突然停止。三叉神经痛还会引起同侧面部的肌肉抽搐、眼结膜充血、流泪和流口水。

紧张性头痛 这种病为常见的头痛,是由于头部与颈部肌肉持续收缩所导致的。焦虑、忧郁、精神紧张,以及头颈肩脚部的姿势不当,都会引发这种头痛。发作时,头部会有紧迫感或重压感。患者一般在起床后就开始头痛,白天不适,头痛会逐渐加重或整天维持不变。

神经官能症 这种头痛主要是由于人体的疼痛耐受性降低或肌肉紧张所致,同时还伴有神经官能症的其他症状,如失眠、注意力不集中、记忆力减退、头昏、烦躁不安等。这种头痛与精神状态有关,患者虽然长期头痛,但脑部并没有器质性的病变,一般不会妨碍日常的生活和工作。

此外,颈椎病、高血压、颅内占位性病变,这种种好发于老年人的疾病也是导致一些中年人头痛的常见原因。