



广博慈爱 追求卓越

第 436 期

2012 年 11 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



11月8日上午，中国共产党第十八次全国代表大会在北京人民大会堂隆重开幕，我院党政领导及党员同志在医院科技楼报告厅，共同观看十八大开幕式现场直播。党员们纷纷表示，要认真研读党的十八大文件，学习党的十八大报告和党章，全面准确领会党的十八大精神，为实现十八大指明的奋斗目标而不懈努力。

·丁燕敏 周邦彦 摄影报道·

王鸿利教授从医执教 50 周年庆典举办

卫生部部长陈竺题词祝贺

本报讯 11月3日，“生命之桥——王鸿利教授从医执教50周年庆典”活动在锦江小礼堂举行，中国工程院院士、上海血液学研究所名誉所长王振义，中国工程院院士、上海医学遗传研究所所长曾溢滔，上海交通大学副校长、医学院院长陈国强，我院院长朱正纲，我院院长顾问、终身教授李宏为，原医学院副院长庄孟虎、原瑞金医院党委书记陈淑瑾、原WHO副总干事、我院终身教授胡庆澧等领导、嘉宾以及王鸿利教授的同僚、学生等300余人出席。中国科学院院士、卫生部部长陈竺特题写“广博慈爱 追求卓越”，以表彰王鸿利教授的大医风范。中国工程院院士、上海血液学研究所所长陈赛娟，上海交通大学党委副书记、医学院党委书记孙大麟等也分别题写了贺辞和贺信。



王鸿利教授是我国医学检验教育的开创者之一，也是我国检验医学和临床血液学的著名专家，在血栓与止血基础和临床研究方面做出了卓越的贡献，他发表论文600余篇，主编著作60余本；曾3次获得国家科技进步奖、2次上海市科技进步一等奖、6次卫生部和教育部分科技进步奖，并获全国优秀教师、上海市教学名师等多项荣誉。曾担任我院副院长、检验科主任、上海第二医科大学检验系主任、上海血液学研究所副所长、血栓与止血研究室主任；上海市医学检验重点实验室主任、上海市检验学会副主任委员、上海市血液学会副主任委员；中华医学会医学教育学会医学检验教育分会主任委员等职。

庆典活动上，上海交大副校长、医学院院长陈国强，我院院长朱正纲等领导分别致辞祝贺并要求大家以王教授为榜样，学习他淡泊名利、刻苦钻研，立足本职，爱岗敬业，永攀医学科技高峰；并希望青年医学工作者以他的座右铭“做人、做事、做学问；尽心、尽力、尽责任”为处世准则。

几十年来，王鸿利教授始终孜孜不倦地辛勤耕耘桃李，他的学生代表徐建新、傅启华、王学锋等也分别发言。我院检验科主任王学锋教授感慨王老师对他的深切关怀和悉心指点。日常工作中，王老师没有高谈阔论，而是以脚踏实地的行为默默地感染自己。他为能师从王鸿利老师感到无限光荣和自豪。

活动后，中华医学会血液学分会主任委员、我院终身教授沈志祥等学者做了《急性早幼粒细胞白血病指南变迁和临床研究》等学术报告。

·张旦昕 摄影报道·

本版责任编辑 丁燕敏



夏小和、严肃赴疆慰问援疆干部

□ 通讯员 唐文佳

本报讯 10月28日，交大医学院党委副书记夏小和、我院党委书记严肃带领专家团队等一行共13人赴疆慰问援疆干部并进行业务指导。

短短5天时间，慰问团走访了位于乌鲁木齐的新疆生产建设兵团医院以及位于喀什地区的喀什第二人民医院，拜访了上海市援疆前方指挥部领

导，对援疆指挥部给予我院医疗援建工作的支持表示感谢。慰问团向我院派驻新疆的三位医生傅毅、尚寒冰及姜山送去了医院的温暖与关怀，并叮嘱：医院是他们最坚实的后盾，希望他们保重身体、克服困难、努力工作，顺利完成援疆任务。

随行专家们还在喀什二院进行了专家查房指导，得到当地医患的欢迎，进一步加深了两地人民的友谊。



近日，我院彭承宏教授被CRSA (Clinical Robotic Surgery Association) 机器人外科协会授予执行委员称号。CRSA组委会及主席Pier Cristoforo Giulianotti对彭教授及他的团队在机器人胰腺外科领域取得的巨大成功给予高度评价。目前我院肝胆胰治疗中心达芬奇机器人手术组在彭承宏教授的领衔下已经开展达芬奇机器人胰腺手术120多例，在胰腺外科微创治疗领域达到了国内顶尖、国际一流的水平。

·周邦彦 摄影报道·

学习精神 以实为基

□ 杨伟国

党的十八大胜利闭幕了，接下来的任务就是要开展十八大精神的学习贯彻和落实，从学习到领会再到付诸行动是一个循序渐进和融会贯通的过程。十八大精神需要我们立足于现实去学习、去领会，也需要我们基于现实状况在工作中去落实、去实现，也就是说必须突出一个“实”字，十八大精神才能在我们这样的基层单位中化作持久的力量，发挥出巨大的引领作用。

医院正值医疗卫生改革深化攻坚时期，我们需要党的精神作为我们推进医改、投身医改的无尽动力。今

天学习十八大精神，党员干部需要带头和用心学习，职工群众同样也需要学习和领会。学习要以现实为基础，就是要我们能紧密结合国家的大形势、上海的大环境、医院的工作实际开展学习、思考、分析和理解，还要我们能紧密结合自己的思想实际，学以致用，用以促学，真正把党的十八大精神入脑入心，成为指导实践、推动工作、前进发展的方向和目标。为此我们切忌照本宣科、唱仰天歌，更不能弄虚作假搞假学习。不能为了学习而学习，或者学习上是一套，而行动上又是另一套，学习工作两张皮。我们应该把学习和

工作紧密结合，在学习的责任、态度、能力、习惯和方法上首先进行革新，要脚踏实地、讲求实效，要通过对十八大精神的深刻领会，使我们医院的学科建设、医教研发展、医院文化建设、医务社会服务、医院管理等各方面工作能够更加科学合理，更加具有发展的竞争力和生命力，也使社会和患者最关心、最直接、最现实的医疗卫生利益问题在我们的医院能够得到最大限度的维护和实现。

思想是行动的先导，学习是进步的阶梯。全面学习领会贯彻十八大精神是党的要求，也是我们加倍珍惜今天改革开放丰硕成果的现实需求。



征文启事

瑞金医院报作为本市第一份创刊的地方医院报，开办至今已走过了十七个春秋，位于一版“瑞金论坛”也因刊登的文章结合实际、深入浅出、引人思考，而成为一个深受读者喜爱的品牌栏目。温家宝总理曾说过“贤路当广而不当狭，言路当开而不当塞”，为了更好地广纳群言、广集民智、增进共识、增强合力，更好地促进医院的医教研工作的发展，现院报向全院干部职工征集“瑞金论坛”言论文章。

言论不仅可以是新闻评论类，也可以就医院相关的各类主题发议论、谈感受、话心声、提建议，希望广大瑞金人积极投稿，院报编辑部将择优选用刊登。

邮箱: xck@rjh.com.cn
院内分机: 665828

宣传科

黄浦区卫生局领导莅临指导生物安全管理工作

□ 通讯员 陆勇

本报讯 10月23日上午,黄浦区卫生局副局长金建敏带队到我院指导实验室生物安全管理工作。金副局长对我院近一年来在临检实验室生物安全方面的持续改进工作表示了肯定,特别是对我院通过ISO15189与CAP认

证推动实验室安全防范常态化和量化管理给予了高度评价。

金副局长仔细听取了院医务一处和临检中心关于我院自今年医疗质量万里行检查以来所做的整改措施和落实情况,并到我院临床微生物科、病毒实验室等生物安全重要部门进行了实地走访。

她指出,临近十八大,医院安全和医疗质量既是政府部门的重要工作,更是医疗机构的头等大事。全员参与,制度为先是做好安全工作的前提与保证。瑞金医院理应为安全管理的排头兵。区卫监所、疾控中心领导和院医务一处、部分临检委员会专家陪同视察。

我院开展实验室负责人生物安全培训

□ 通讯员 陆勇

本报讯 11月1日,院医务一处与科技发展处共同组织全院实验室负责人进行生物安全培训。来自全院各临床检验和科研实验室的30多位实验室负责同志和安全员参加了培训。会上,院医务一处首先就10月1日起实施的《上海市二级生物安全防护实验室管理规范》和《上海市病原微生物(毒)种或样本运输及保存规范》进行了政策解读和重点内容介绍,并要求各实验室认真对照规范要求进行全面覆盖的自学自查,做到不漏一人,不漏一个角落。另外管理部门针对实验室文案、进出人员限制、废物处理等重要环节提出了新的工作要求,同时对今年医疗质量万里行检查中所发现的问题及整改情况进行了汇报,并提出了



到年底前的工作方案。各实验室负责人就目前实验室质量论证推进情况和安全管理过程中所遇到的实际问题进行了讨论。

作为医院生物安全管理的重要载体,生物安全培训和生物安全演练已经成为目前医院推进安全管理工作的重要手段。以上内容已成为全院实验室的常态化工作项目,并收到了良好效果。

要载体,生物安全培训和生物安全演练已经成为目前医院推进安全管理工作的重要手段。以上内容已成为全院实验室的常态化工作项目,并收到了良好效果。

全国核医学质量控制专题研讨会成功举办

□ 通讯员 陈刚

本报讯 十一月的上海,秋高气爽,景色宜人。由中华医学会核医学分会主办,上海交通大学医学院附属瑞金医院核医学科承办的全国核医学质量控制专题研讨会于2012年11月10日在我院成功举办。朱正纲院长到会祝贺,并发表热情洋溢的欢迎致辞。我院核医学科李彪教授主持了专家发言。

近年来,核医学作为分子影像的重要组成部分,获得了长足的进步,SPECT/CT和PET/CT在全国范围内的装机量飞速提升。但由于全国各地的核医学发展严重不平衡,因此在SPECT/CT和PET/CT的使用及质量控制中存

在不少问题。本次会议邀请了来自全国各知名医院的专家教授,其中有交大医学院黄钢副院长、中国医科大学附属第一医院李亚明教授、中国疾控中心辐射安全所安晶刚博士、复旦大学附属华山医院林祥通教授等以及相关厂家的技术专家就SPECT/CT和PET/CT的质量控制标准及具体实施问题进行了深入的探讨。

经过一天的会议,与会专家对SPECT/CT和PET/CT的质量控制标准及具体实施问题达成了共识,对未来全国范围内的SPECT/CT和PET/CT使用的质量保证提供了专业的指导意见。与会部分代表还参观了我院的核医学科,对近年来我院核医学科的发展和取得的成绩给予了积极的肯定。



11月8日,我院门诊20楼的血液科日间病房正式投入使用。该病区设有21张床位,主要收治进行ABVD和CHOP化疗及骨髓穿刺的患者。新病区的环境幽雅,病房内光线充足、视野宽阔,还专门设置了宣教及阅览区域。与普通病房相比,在日间病房患者可以当天入院进行治疗、当天出院,为他们提供了更多的便捷。
·丁燕敏 顾明国 摄影报道·

让糖尿病患者享受健康美味

糖尿病中心举办患者烹饪大赛

□ 通讯员 陆骆

本报讯 日前瑞金医院糖尿病中心举办了第二届“让糖尿病患者享受健康美味”大赛,向全市征集了200余道适合糖尿病人的健康美食,鼓励患者和家属自己动手,做一位健康大厨。菜谱要求营养搭配合理,具有实用性、创新性,且又经济合理。此次活动将使广大糖尿病患者受益,并且有助于营造健康的饮食环境。活动设立了专业评审团、媒体评审组和患者评委,有12道菜肴入围了最后的角逐。最终,由黎娟制作的番茄粗粮面疙瘩健康厨神奖;由杨景美制作的秋葵胡萝卜鸡片获最具人气健康菜肴奖。

随着现代社会的发展,人口老龄化、生活节奏的加快以

及竞争压力的增大,生活方式和饮食结构改变,患糖尿病的人数也呈明显上升趋势。饮食治疗是糖尿病的基础治疗之一,从选择食材、烹饪方法、进食方式等各方面,都存在很大的改善空间。

自2006年起,瑞金医院糖尿病中心就开始举办形式多样的糖尿病日主题活动,其中别具特色地创立了“浦江糖尿病教育与管理论坛”,旨在围绕糖尿病自我管理、健康教育中的热点问题,以专业人员为引导,以患者参与和医患互动为主要形式,切实解决糖尿病治疗中的实际问题。瑞金医院糖尿病中心在此次论坛上,对按照目前糖尿病控制的情况,分别对不同随访年限的患者代表进行了授勋,以鼓励更多的患者配合专业机构的治疗,保持血糖

的良好控制,预防各类并发症的发生。瑞金医院糖尿病中心主任赵列宾教授提出了全新的饮食管理理念,倡导要在全社会建立更加健康的饮食环境,为患者及其家庭提供更加有力的支撑。营养专家孙建琴教授则从专业的角度,鼓励患者合理摄入膳食纤维,以积极配合自身的饮食管理。作为一个医患共同参与的论坛,这在慢性疾病预防领域尚不多见,论坛正越来越受到社会各界的关注。

中华医学会内分泌分会主任委员宁光教授,中华医学会糖尿病分会糖尿病教育与管理学组副组长孙子林教授,以及上海市健康促进委员会、上海市医学糖尿病学会糖尿病教育与管理学组等专家参加了此次会议。



2012年11月10日在世博会议中心举行的由上海现代护理教育集团主办的“2012国际护理技能大赛”中,瑞金医院护理部选派的血透室护士徐静和手术室护士陈元,经过近半年刻苦的英语技能与理论培训,获得了全场19家参赛医院中的最高分。语言表达与技能操作均得到了外籍评委的肯定,顺利摘得了一等奖的桂冠。
·朱唯一 摄影报道·

嘉定区委常委、组织部部长周金林一行莅临视察 北院开院筹备工作紧锣密鼓

□ 通讯员 刘文妍

本报讯 11月5日下午,嘉定区委常委、组织部部长周金林一行来到瑞金医院北院参观并视察了医院目前筹建情况。瑞金医院北院党委常务副书记袁青,院长助理、医务部主任陈海涛以及嘉定新城发展有限公司总裁李俭等领导陪同参观。

瑞金北院开院在即,各项筹备工作正紧锣密鼓地开展,后勤、

安保工作相继完成了交接,床位安装、设备调试等也进入到最后的冲刺阶段,下月中旬将全面对外开诊。周部长实地视察了北院门诊服务区、住院部标准病房、医护人员工作站等区域,仔细询问了开院前的准备情况。他表示,瑞金医院北院落户嘉定是嘉定人民的福气,北院的建设理念不但能传承融入瑞金医院的百年文化精髓,还能在此基础上开拓创新,以提供更为优质、便捷、人性化的医

疗服务。这不仅能促进新城的建设发展,而且让嘉定老百姓的生活得到更多的保障。

视察期间,周部长对瑞金北院先进的诊疗设备、清晰的标识系统、现代化的医疗环境、无微不至的人性化设计亮点和与国际接轨的服务理念表示赞赏。同时,他也强调,医院开院首先要保证工程基建的质量和医疗安全。希望北院加紧各项筹备,保障及时、顺利开院,让优质医疗资源尽快惠及百姓。



近日,上海交通大学医学院侨联组织11名专家赴华东师范大学开展义诊,我院消化外科研究所于颖彦、内分泌研究所李小英等7名专家参与了此次活动,受到广大师生的欢迎和好评。
·夏云 报道·

来自巴山深处的精神洗礼

院党委组织党员观看十八大献礼片《雨中的树》

□ 通讯员 唐文佳

本报讯 根据上级党委要求,为深入学习优秀组工干部李林森同志的先进事迹,11月8日,我院党委组织党员同志们在上海国泰电影院观看了电影《雨中的树》。

作为一部向党的十八大献礼的重点影片,该片融思想性、艺术性于一体,真实而深刻地塑造了四川省万源市委原常委、组织部部长李林森同志对党忠诚、为民负责、鞠躬尽瘁的光辉形象;讴歌了其公道正派、清正廉洁的崇高品

格,展示了当代共产党人的精神风貌,为党员同志们带来了一次深刻的精神洗礼。

大家纷纷表示,要以李林森同志为楷模,充分发挥党员干部的先进性,切实将学习活动转化为做好本职工作的强大动力。

我院蝉联交大教职工运动会总分第一

□ 通讯员 刘兆森 摄影 周邦彦



本报讯 11月2日下午,上海交通大学教职工运动会在交大闵行校区光明体育场举行。赛前举行了隆重的开幕式和入场仪式,我院党委副书记、副院长、工会主席杨伟国出席。在为期两天的比赛中,瑞金的体育健儿们团结一致,奋勇拼搏,共获得四十余项比赛的第一,位居团体总分榜首。

两年一度的教职工运动会是展现交大教职医护员工竞技风采的体育盛事,共有来自全校各院系、部处、直属单位和附属医院的65支代表队、8300多人参与。这是我院继2008年、2010年以来连续第三次获得该运动会团体总分第一名。

□ 通讯员 朱文秀

本报讯 11月14日下午,由我院内分泌党支部支部书记毕宇芳同志带队,内分泌研究所李果、周立斌、陆骆组成的专家小组驱车来到嘉定区马陆镇文化广场开展义诊活动。此次义诊是配合2012年联合国糖尿病日活动暨嘉定区糖尿病运动干预三年成果报告会而举办的。在短短2个多小时的时间里,专家共接待咨询200多人次,并为嘉定马陆镇社区居民讲解了糖尿病患者的饮食与营养知识。

今年,我院充分利用优势资源,兼顾当地病种特点,前后派出8批共51名专家赴马陆开展送医下村活动,并为辖区村民开展卫生科普知识宣讲,赠送相关疾病预防的书籍和资料,在当地引起良好反响,使马陆百姓在家门口就能享受到三级医院的优质医疗资源。



我院内分泌专家赴马陆镇义诊



瑞金临床医学院教职工参观北院

□ 通讯员 陈怡

本报讯 11月2日,瑞金临床医学院教工党支部和部门工会共同组织医学系和检验系的教职工前往瑞金医院北院参观,开展组织生活。

当天,党支部的所有成员在北院行政学术楼齐聚一堂,瑞金医院北院院长顾问赵忠涛对大家的到来表示了热烈欢迎,并就瑞金北院组织架构、筹建情况、医疗模式、发展前景以及嘉定区吸引人才相关配套政策等向在座支部成员作了详尽介绍。

在随后的参观中,瑞金北

院急诊兼重症监护中心代理护士长顾芸芬带领大家先后走近北院急诊部、门诊部、住院部及北院餐饮中心参观。其中,集电子配药、送药于一体的轨道传送带、电子化入院准备中心等先进的设施以及从细微之处服务病患的理念给大家的印象尤为深刻。

在随后的讨论中,支部成员结合自身工作,表示要将开拓创新、与时俱进的精神融入日常工作中,为医院不断培养优秀医学人才,为瑞金的进一步发展提供人才支撑,为共筑另一个辉煌百年奉献自己的力量。



百余名职工及医学生参加2012慈善慢跑

□ 通讯员 朱敏

本报讯 11月11日,上海市首届市民运动会暨2012安利纽崔莱健康慈善慢跑举行。在团委、工会和临床医学院的组织下,我院共有140多名教

职员工和医学院学生参加了本次活动。在伦敦奥运会游泳冠军叶诗文的带领下,健康跑大军迎着寒风由中华艺术宫出发,沿世博大道跑至终点东方体育中心。我院副院长胡翔群应邀出席起跑仪式,为现场参

跑人员助威。

据悉,共有15家爱心企业和6家青年公益社团参与现场义卖,筹集到的50余万元善款将用于上海市慈善癌症研究中心的课题研究,为癌症病患群体带来希望。

继承优良传统 发扬党员先进性

外科党总支召开组织生活会

□ 通讯员 施晓群

本报讯 近日,外科党总支在总支书记赵任同志的带领下,前往苏州西山进行了一次别开生面的组织生活。活动中,党员同志们首先观看了廉政警示教育片和该院自己制作的廉政微电影。随后,参加过南极科考的孙福康同志和援滇医疗队的杨秋蒙、陆莉、黄欧等同志分别讲述了在艰苦条件下发扬党员先进性的重要性。孙福康同志回忆了半年时间里他们在海上

漂泊,遇到船只触冰、通讯中断、同志急病、设备损坏等紧急情况时党员同志不计个人得失,团结一致,克服困难的过程,深情述说了医院、支部、科室、家庭始终在他身后提供坚定支持,回国之后更深切体会到党和祖国的温暖。杨秋蒙则向大家介绍了云南援建过程中面对种种困难与挫折时所有队员的奉献与团结。老党员蒋渝老师作为此次活动的特邀嘉宾,回忆了外科党支部不断发展,永远争当排头兵的光荣历史。

会上,全体总支委员和党员同志相继发言,畅谈了自己的所感所想。最后,赵任同志在发言中勉励大家要充分继承光荣传统,牢记党章要求,关键时刻体现党员风采,为医院和北院建设做出表率,贡献力量。

参加活动的同志们都表示,由于平时大家工作繁忙,总支成员能聚在一起过组织生活的机会不多,这次活动形式活泼、气氛热烈、感情融洽,彼此间增进了了解,加深了友谊,希望以后能经常参加。

关注帕金森病患者的吞咽障碍

功能神经外科 李殿友

帕金森病患者的运动症状表现为静止时肢体不自主地震颤,肌强直、运动迟缓以及姿势平衡障碍等。随着疾病的缓慢进展,患者还会合并出现语言减少和声音低沉单调、吞咽困难、流涎、睡眠障碍、抑郁或痴呆等症状,绝大部分帕金森病患者将最终被禁锢于家中、病榻上,为家庭和社会增添了沉重的负担。

最近5-6年,德国 Braak 教授通过病理切片发现帕金森病患者不仅在中脑黑质存在病变,在肠道的神经丛、迷走神经等处也发现了 Lewy 小体。进一步观察发现,身体从上到下存在着大量的 Lewy 小体,很多病人在运动障碍之前就伴有嗅觉障碍、肠道障碍、睡眠障碍等。后期还会有认知障碍。现在来看,这个疾病一开始从周围神经丛,然后到脑干,最后到大脑皮层。因此,它是一个进展型的疾病。

摄食-吞咽是食物从被认知开始,经口腔、咽部、食管到达胃部的全部过程。这一过程以食块位置分为先行期(认知期)、准备期、口腔期、咽部期、食管期5个阶段。后3者相当于吞咽动作的口腔、咽、食道3个时相。

伴有吞咽障碍的帕金森病患者生活质量明显降低,主要表现为流涎、进食困难和呛咳,Edwards 报道有52%帕金森病患者存在吞咽障碍,而年龄匹配的正常对照组只有6%的发生率。吞咽障碍的患者由于食物误吸进入气管导致继发性化学性肺炎,经常反复出现肺部感染,严重者可发生呼吸衰竭或呼吸窘迫综合征,最终导致死亡;直接由于大块不易分解食物吸入气管造成的机械性窒息,继而出现心跳呼吸停止。此外,患者可因摄入不足,造成水和电解质紊乱及其他营养成分缺乏,白蛋白降低,严重消瘦。由于吞咽功能障碍导致的吸入性肺炎以及恶病质,往往又是 PD 病人高病死率的一个重要原因。

对于存在吞咽困难的帕金森病患者,可以采用才藤氏吞咽障碍7级评价法进行分级评估,该方法是日本学者才藤荣一于1999年设计发展的,2001年高怀民将其引入我国,被我国康复界接受。此评价法在诊断吞咽障碍的同时对障碍程度分为7级,级别越高,吞咽障碍越轻,分级标准明确清晰,可指导各级患者的康复。此评价法在日本吞咽障碍诊断与康复治疗中广泛应用。

高血压病人冬季注意事项

高血压科 贾楠 朱理敏

随着季节的变化,冬季来临,气温开始下降,冬季给高血压患者带来的不仅有寒意还有更高的风险。

研究表明冬季人体的平均收缩压比夏季高12mmHg,平均舒张压比夏季高6mmHg;气温每下降1℃,收缩压上升1.3mmHg,舒张压上升0.6mmHg,并且各医院门诊高血压病患者数量明显高于夏季。其主要原因是冬季寒冷的刺激使人交感神经兴奋性增加,造成心脏收缩力增强,周围血管收缩,进而引起收缩压及舒张压上升。由于血压升高及波动,高血压患者更易发生脑血管意外、心力衰竭或心梗等并发症,因此在冬季,高血压患者更加需要注意保护自己。以下是高血压科专家给出的一些建议:

- 1.起居规律,注意保暖。高血压患者在冬季更要注意作息规律,保证充足睡眠。不要熬夜,熬夜会造成人体内分泌紊乱导致血压升高。对于有晨练习惯的老年高血压患者,冬季外出时候

一定要带围巾手套,特别是要保护好头、颈、足,降温时尽量减少外出。早上起床后应在被褥中活动舒展身体,然后再下床活动,为减少寒冷刺激,洗脸刷牙应使用温水。半夜起床上厕所,一定要穿好衣服,注意保暖。

2.监测血压,按时服药。由于高血压患者冬季血压往往较其他季节要高,有些患者服用目前的几种降压药平时血压控制良好,可能到了冬季血压就难以达标。因此在冬季应注意监测血压如果发现血压较以往明显升高,应及时就诊,适当调整降压药物。推荐患者采用家庭自测血压,每天一次,测量后记录血压值,连续记录一周以上,就诊时血压记录可以准确反映患者的近期血压情况,有利于医生对患者病情的了解。此外,冬季更应该注意降压治疗的持续性,对需要换用其他种类降压药治疗的患者,特别是服用α、β受体阻滞剂的患者,应缓慢停药,防止造成血压反跳。

3.健康饮食,养成良好生活习惯。

除了药物治疗,良好的生活、饮食习惯对血压的控制也十分重要。高血压患者应注意多吃蔬菜和水果,忌吃高脂肪、高糖及过咸食品,食盐摄入量以小于6克每天为宜,应多吃些热量高和营养丰富的食物,如瘦肉、鸡、鱼、乳类及豆制品等,此外还应保证适当的水分摄入。老年人在睡前、起床后喝杯白开水,有利于降低夜间血黏稠度和保持大便通畅,进而减少最易在晨间出现的脑血管事件。此外严格戒烟,限制饮酒,保持心情平静,养成睡前用温水烫脚的习惯都有助于降低血压。为增强体质,提高耐寒能力,应坚持体育锻炼,但不宜做激烈的体育运动,推荐户外散步、慢跑、太极拳、气功等。

总之,在严寒的冬季,高血压患者更应该注意血压监测,按时服药,养成良好的生活习惯,才能更好的控制血压,保持健康。

在日常生活中,人们常常会说“谈癌色变”。一旦患有癌症意味着生命很快终止,但更使人们恐惧的是癌症给患者生活中带来的痛苦。国内外的统计资料表明,癌症患者伴有疼痛是随着病程的进展而发生增多和进行性加重,在所有癌症患者中大约50%会有不同程度的疼痛,在晚期患者中70%-90%会经历疼痛。国外的研究发现约70%的癌症患者伴有影响功能的疼痛,如睡眠、日间正常活动和娱乐等。持续存在的严重疼痛是导致患者产生抑郁的主要原因,有自杀倾向的癌症患者80%与严重的疼痛有关。

那么如何正确认识面对癌痛呢?大体上癌痛的原因分为以下三种情况:(一)癌症直接导致的疼痛,大约占癌痛的70%-80%;(二)癌症治疗导致的疼痛(如化疗、放疗、有创检查、静脉穿刺等),大约是10%-20%;(三)癌症间接引发的慢性疼痛(如腰腿痛、关节炎、带状疱疹等,这约占5%-10%)。临床工作中我们应了解和分析癌痛的原因,评估患者心肺功能以及是否存在肝肾功能损害,然后根据癌痛的病理机制合理选择治疗方法,做到有的放矢。

国际卫生组织的专家认为,癌痛

是一种疾病,而不单纯是一种临床症状。癌痛是最为复杂的疼痛问题,由于癌症病程的进展,其所导致的疼痛也会发生变化,疼痛也会因为身体结构和器官功能障碍而变化。有些骨转移癌痛病人肢体活动受限,活动后疼痛加重,生活质量急剧下降。另外,疼痛影响患者的生理功能,削弱了机体的抗病能力,加快了肿瘤的生长速度。文献表明,持续未能缓解的癌痛会明显缩短患者的生存时间。所以控制癌痛

正确认识癌症疼痛

麻醉科 马伟

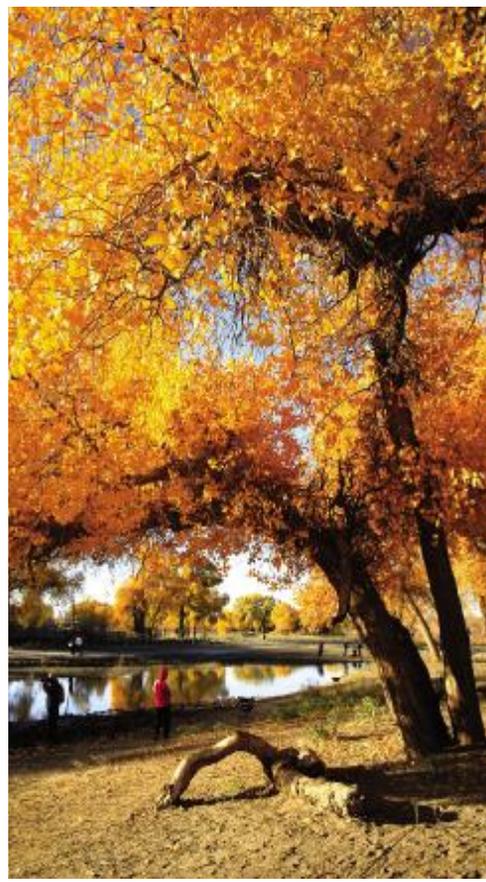
是癌症治疗过程中非常重要的环节,从某种意义上与手术、放疗和化疗同等重要。尤其是到了癌症晚期,有效的消除癌痛是患者最迫切的要求,甚至比抗癌治疗更具有现实意义。

癌痛治疗的效果好坏往往取决于病人、家属、及医护人员知识、信心和他们对疼痛控制的态度。疼痛治疗是一门近年来逐渐得到重视的边缘学科,临床医生很少接受疼痛治疗方面的培训,对癌痛治疗的方法缺乏足够认识,有些医护人员往往忽视病人疼痛的存在,并认为有些疼痛是

不可避免的,是不必要或不能够控制。病人和家属对医学知识缺乏准确的了解,常错误的认为癌痛是不可避免和难以治疗的,更多的人是出于惧怕服用阿片类药物后会导致“成瘾”而拒不用药或用药量不足。有些病人用药不合理,在疼痛加重时才使用镇痛药物,用药后疼痛一旦缓解就终止服药,这种不合理用药更使疼痛治疗效果欠佳。

治疗癌痛的方法主要有 WHO 推行的药物三阶梯治疗以及包括神经毁损术和鞘内给药等在内的四阶段治疗,如果正确选择了给药途径和方法,规范用药及合理治疗,可以使大约70-90%的患者疼痛显著缓解。

综上所述,癌痛是威胁患者正常生活的主要原因,癌痛的机制复杂,疼痛剧烈而多变,以放弃的方式对待癌痛治疗常常使患者处于极度痛苦状态,对生活失去信心。我们要重视癌痛患者的疼痛相关问题,认识到癌痛是一种疾病,应给予癌痛治疗与肿瘤外科、化疗或放疗同等或更高的地位,以人文关怀的方式关爱癌痛患者的身心痛苦。有效的控制癌痛,提高患者的生活质量是疼痛专科医生义不容辞的责任,更是患者的基本权利!



@lance_yg_lu: 今天发现瑞金医院的输液流程居然是仓储手持设备管理的,而且还是二维码。把每个人都当成唯一的库存进出量,既不会串药,也有换药的时间记录,真先进!



网言网语

@洁韵围脖: 瑞金医院的杨晨医生真的是无敌亲切

又有责任心谈,感动!

@Ruby_珠: 今天费医生说,彭承宏主任决定给老爸的病灶做微创,曾听说有朋友在美国做过类似的部分胃切除手术,没想到瑞金医院也引进了这台仪器,这是一个多么令人振奋的News。

@鬼话 ING: 瑞金医院电子影像,预约登记,收费取药流程都做得不错,大厅宽敞,还有现场钢琴演奏和医学普及

讲座。个人觉得是大医院里管理水平最高的。

@我的音乐心语: 今天在瑞金医院急诊遇上一美女老外,因为帮她找到了她的化验单,就不懈努力地问我各个化验值是啥意思,有啥意义,并投诉为何知名的瑞金医院的化验单居然没有英文只有中文,看来需要改进一下。

@上海健康促进: 11月10日下午,由瑞金医院糖尿病中心主办的第二

届“让糖尿病人享受健康美味”大赛决赛,在交大医学院举行。11月14日是世界糖尿病日,今年的主题是“糖尿病教育与预防”。

@lovely 棒妈: 长达3个月的康复训练接近尾声。感谢瑞金医院的医生们,尤其是帅小伙张宏医生。他手法精准,亲切和蔼,有问必答,让人如沐春风,帮我取得超乎期望的恢复效果。祝各位医生朋友事业有成,生活幸福,好人一生平安。