



广博慈爱 追求卓越

第 450 期

2013 年 6 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

充分酝酿 反复讨论 听取意见 认真研究

职工代表审议通过绩效考核与分配方案



□ 通讯员 杨秋蒙 摄影 顾明国

本报讯 6月8日下午,瑞金医院第十届职工代表大会第五次会议在科教楼召开,225名职工代表到会参加,院长朱正纲、党委书记严肃等院党政领导出席会议,工会主席、党委副书记、副院长杨伟国介绍了医院开展绩效考核与分配改革的动因、方向及草案形成过程,财务处副处长、绩效办主任宋新贤向职工代表详细解读了《瑞金医院绩效考核与分配方案(草案)》,工会副主席薛建元主持会议。我院职工代表们认真审议,并按规范程序表决通过了该方案。

为了贯彻公立医院改革有关精神,根据上海人力资源与社会保障局相关文件精神,上海申康医

院发展中心《关于市级医院深化内部绩效考核和分配制度改革的指导意见(试行)》要求,我院在年初启动绩效考核与分配改革工作。首先医院领导班子和相关职能部门召开专门会议,传达、学习、领会了有关文件精神,并数次在院周会及其它会议上进行宣传动员。在朱正纲院长的主持下,由绩效办牵头,相关职能部门紧密配合,开始拟定新的绩效考核与分配方案。在方案的制定过程中,总结和分析了我院在此项工作中的经验和不足,积极改变思路,寻找适宜方法,充分酝酿,反复讨论,听取意见,认真研究,几易其稿,最终形成了方案的初稿。初稿形成后,由朱院长、严书记等领导牵头,先后组织召开了多次专题讨论会,对方案进行反复论

证。相关职能部门也到第一线向职工解读方案,相互沟通,听取意见。在院工会的组织下,先后召开了5次职工代表恳谈会,300余人次参加,充分听取了职工代表的意见和建议,并根据职工意见和建议对方案进行了修改和完善。并在听取了申康医院发展中心领导意见的基础上最后形成了提交职代会审议的方案。

本次职代会中职工代表审议通过的《瑞金医院绩效考核与分配方案(草案)》,严格遵照相关文件精神,坚持公益性办院方向,严禁将各项收入作为科室和个人的分配考核指标,严禁将科室收支结余直接作为收入分配基数。方案以医院内部绩效管理为基础,坚持体现公益性、科学性和效率性,坚持多劳多得、优绩优酬、注重公平的改革原则,向临床一线倾斜,力求将更加科学、合理和公正地体现职工的知识、劳动价值,营造更加积极向上的工作局面和更加和谐的发展环境。

此外,为了进一步加强门岗和院内交通管理科学化、信息化,严格有效地管控车辆的进出与停放,实行非机动车集中管理,医院保卫科历时三个多月,通过实地调查、研究规划,听取意见而制定了《瑞金医院院内交通综合管理方案》(征求意见稿),此次也提交职代会审议,听取代表们的意见建议。

本版责任编辑 丁燕敏



□ 通讯员 杨文磊 摄影 袁宸桢

本报讯 5月31日上午,第二届华夏脑下垂体疾病论坛暨上海交通大学医学院附属瑞金医院垂体腺瘤诊治中心成立仪式举办。来自两岸的神经及内分泌领域的专家学者就垂体疾病的药物手术治疗及相关前沿知识进行了交流探讨。

我院神经外科是国内最早开展经鼻蝶垂体腺瘤手术的单位之一,早期神经外科张天锡教授与内分泌科陈家伦、许曼音等教授就垂体性 Cushing 病的诊疗进行了密切合作,取得较好效果。2003年在宁光教授的倡导下进行内分泌代谢学科群的建设,经过十年的努力,瑞金医院在垂体腺瘤尤其功能性垂体腺瘤的诊治方面取得较好成绩(Cushing病和肢端肥大症的手术数量和质量上均有显著提高),获得包括国家自然科学基金课题在内的多项课题资助以及上海市医学科技进步奖。

此次,我院整合内分泌科、神经外科、放射科(包括同位素)、放疗科(包括 γ 刀)、病理科等学科组成,每周一次的病例讨论就每一个垂体腺瘤患者提出个体化的诊疗方案,同时患者的随访由神经外科、内分泌科组成的联合门诊进行,加强弱者的术后管理,形成“瑞金垂体腺瘤的诊治路径”;通过“垂体腺瘤诊治中心”这一平台建设,更加优化垂体腺瘤的诊治流程和方式,造福广大患者,同时加强相关疾病的基础研究和转化医学研究,服务于广大患者和促进学科发展。

优化诊治流程 促进学科发展 我院垂体腺瘤诊治中心成立

瑞金医院人大代表政协委员党外人士外请学习报告会

学习十八大精神 提高参政议政水平

□ 通讯员 夏云

本报讯 6月6日下午,在我院科技楼 208 会议室,医院党委邀请了上海市社会主义学院副院长、农工上海市委副主委姚俭建教授,来院作“学习十八大精神 提高参政议政水平”的专题报告。

会议由陈生弟副书记主持,来自我院各民主党派支部主委、各统战团体负责人、各级人大代表、政协委员等 20 余人参加此次学习。姚俭建教授结合党的十八大的报告,强调了参政议政的重大意义,并与参会代表分享、探讨了如何提高能力,提升参政议政的水平。姚教授在报告中特别提到,在十八大报告中,胡锦涛同志在党的十八大报告中首次提出并系统论述了健全社会主义协商民主制度,这是报告中的一大亮点。姚教授在报告中强调,要坚持把发展作为参政议政的第一要务,把维护社会稳定作为义不容辞的责任,深刻认识国情特点、发展大势和重大理论与实践问题,深刻领会总体布局、战略部署和目标任务,融中共十八大精神于参政议政的全过程。

姚俭建教授也对与会代表提出了更高的要求,他希望我院的党外人士要立足本职,业务上要以更高的标准要求自己,发挥好骨干作用,有作为才会有地位,在参政议政方面发挥更大的作用。

教卫党委精神文明大会召开

□ 通讯员 奚菁

本报讯 5月30日,2013年本市教卫党委系统精神文明建设工作会议在科学会堂召开,我院党委副

书记、副院长杨伟国在会上作我院精神文明建设工作的交流发言。

大会表彰了瑞金医院等 435 家单位为 2011-2012 年度上海市教卫工作党委系统市级文明单位,同

时表彰了 93 家 2011-2012 年度上海市教卫工作党委系统文明单位及 2011 年度、2012 年度上海市教卫工作党委系统社会主义精神文明十佳好人好事和上海市教卫工作党委系统十佳好人好事。

市教卫工作党委、市教委、市卫生计生委和市食药监局领导出席会议。

推进绩效考核管理 创建卓越护理品质

□ 施晓群

随着公立医院改革不断深化,我院已启动开展绩效考核与分配制度工作,改变将医务人员收入与经济收益直接挂钩的分配模式,提出医院和科室的绩效将考量医疗服务的质与量、技术难易程度、科研教学、病人满意度、医德医风、医药费及耗材控制等,完善分配激励机制,推行聘用制度和岗位管理制度,实行以服务质量和岗位工作量为主的综合绩效考核和岗位绩效工资制度。

实施绩效考核管理,有助于科学地推行成本核算与控制管理,在全面开展优质护理服务新形势下,

推进绩效考核管理无疑使护理工作走上更加科学化、规范化、精细化的发展轨道;建立公开、公正、公平原则;多劳多得原则;优绩优酬原则及向临床一线倾斜、向重症监护病房倾斜,可充分调动医护人员积极性。

推进绩效考核管理,从根本上调动护理人员的工作热情,形成积极向上的工作氛围,提高工作效率,提升患者满意度,更好地促进了优质服务工作的开展。当前优质护理服务对护理工作提出了“服务改革大局,夯实基础护理,改善护理服务,树立行业新风,促进医患和谐,提高患者

满意程度”的总体要求,努力为患者提供安全、优质、满意的护理服务是我们奋斗的目标,而绩效考核管理则是我们实现目标的有效方法。通过绩效考核管理,促进护理人员进一步将“以患者为中心”的护理理念和人文关怀融入到对患者的护理服务中,在提供基础护理服务和专业技术服务的同时,加强与患者的沟通交流,为患者提供人性化护理服务,切实加强基础护理,注重护理内涵质量,创建卓越护理品质。

瑞金论坛

国家卫生和计划生育委员会领导莅临

调研住院医师规范化培训



□ 通讯员 王诗潇

本报讯 6月6日下午,国家卫生和计划生育委员会科教司副司长王辰、副司长金生国与人社部专技司、财政部社保司等部委领导、中国医师协会相关负责同志一行在上海市卫生计生委科教处处长张勤、组织人事处处长许铁峰的陪同下来我院调研住院医师规范化培训工作。我

院副院长郑民华出席调研会。会上,临床医学院副院长郭洁首先对我院住院医师规范化培训工作开展情况进行了介绍。我院相关行政职能处室负责人以及外科主任医师王明亮、内分泌科主任洪浩、急诊科副主任医师童建菁等临床带教老师先后交流了对住院医师规范化培训工作开展至今的体会和经验。上海自2010年起在全市范

围内开展统一的住院医师规范化培训,我院先试先行,在实践中摸索并不断完善住院医师规范化培训管理方法,初步建立了具有瑞金特色的住院医师规范化培训管理模式,走在了全国的前列。国家卫生计生委此行旨在调研住院医师规范化培训在上海的开展情况,借鉴上海市开展毕业后医学教育的相关经验,从而尽快完善和出台实施国家层面有关政策。

会上,各级领导在听取了我院住院医师规范化培训工作情况汇报后,对我院规培工作的开展成效表示肯定。王辰副司长指出,中国目前不缺临床研究资源,缺的是规范合理的体系 and 专业化人才,毕业后教育需要探索的是规范的专科医生培养体系。目前全科医师规范化培训已全面展开,专科医师规范化培训也即将启动,希望瑞金医院在拥有良好住院医师规范化培训体系的基础上要多做总结,多做思考,拿出成功经验后在全国推广,缩小地区间差距。

□ 通讯员 唐莲

本报讯 日前,首轮赴新加坡参加临床专科护士培训的26名护理人员结束了为期两周的新加坡中央医院进修培训后顺利回国。6月14日下午,培训项目交流汇报会在我院科教楼一楼阶梯教室召开,会议由护理部副主任李贤华主持。我院副院长袁克俭、胡翔群、陈尔真、护理部主任吴蓓雯以及全体护士长出席。

会上,各学员代表就各自在新加坡中央医院的所学所想,向在座领导及护士长作了详细汇报。血透室的徐静首先就整个培训过程作了简要的介绍总结,从新加坡中央医院的人文背景、服务理念、优良环境、微小细节等方面进行分享。来自腹透室的张春燕、胸外科的杨蓉、RICU的谷茜、普外科的颜慧萍、烧伤科的蒋琦琦五位学员图文并茂地阐述了此行的学习心得,内容涉及急诊、重症监护、骨科和院内感染控制四个临床专科,并汇报了计划要在院内实行开展的各个项目,包括手卫生评估方法的改进、PH试纸在鼻饲患者中的应用、制定密闭式吸痰操作流程、加强健康教育手册内容、实施急诊突发事件行动卡五大专题。各学员均表示,此行收获颇多,受益匪浅。

在听取了学员们的汇报后,陈尔真副院长、胡翔群副院长都对此次赴新培训护士的努力给予了充分肯定,同时强调,护理队伍的素质提高与医院的医疗质量密不可分,护理人员培训工作对全院发展意义深远。袁克俭副院长从感谢、分享、努力三个层面对此次项目汇报作了点评,更对所有赴新人员提出了新的期望,希望她们在归国后要更努力,将此行学到的优质服务理念推广深化。

分享学习心得 推广优质护理 首轮赴新加坡培训护士交流汇报

血液科、泌尿外科被授予

全国合理用药项目「实践培训基地」

□ 通讯员 谢欣

本报讯 6月9日,由国家卫生计生委医政医管局主办,国家卫生计生委合理用药专家委员会、中国执业药师协会、中华医学会血液学分会、中华医学会泌尿外科学分会、中国抗癌协会临床肿瘤学协作专业委员会等承办的全国基层医疗机构合理用药培训项目——恶性肿瘤诊疗规范下的合理用药项目(LEAP计划)在京启动。项目通过对基层医疗机构临床肿瘤医生的合理用药理论和实践培训,促进各医疗机构的规范化治疗,提高抗肿瘤药物的合理应用水平。LEAP计划主要集中在血液肿瘤、泌尿系统肿瘤、乳腺肿瘤三个领域,计划利用一年时间,在全国30个省会城市共举办53场肿瘤合理用药培训班。同时选择30家左右三级甲等医院作为实践培训基地,接待基层医师到基地进行实践培训。

我院血液科、泌尿外科分别获得血液肿瘤、泌尿肿瘤“全国基层医疗机构合理用药项目‘实践培训基地’”的授牌。血液科李军民主任、泌尿外科沈周俊主任参加了授牌仪式。该项目血液肿瘤专家组组长、中华医学会血液学分会主任委员、我院终身教授沈志祥表示,基层医生对层出不穷的各种新药以及不断更新的各类指南缺乏系统培训,医生对就诊的癌症患者,往往首选自己熟悉的治疗方法,而没有合理地利用最新药物和治疗手段。因此,以临床经验交流为基础的实践培训尤为重要。

我院圆满完成住院医师规范化培训结业综合考核



□ 通讯员 蒋莹 摄影 吴晓顺

其中临床技能考核部分在上海市住院医师规范化培训事务中心的统一筹划下,于5月26日至6月2日在全市29家培训医院、2所医学院校的61个外院考点组织实施。我院承担了159名外院考生、涵盖8个专业项目考点的临床技能考核任务,是承担考生人数最多、涵盖专业最广的考点之一。

为保证此次临床技能考核组织科学、实施有序,保证考试的公正性和严肃性,临床医学院进行了精心准备,多次组织召开结业综合考核考前准备工作会议。在考官人选方面,我院选派了业务能力强、教学、考试经验丰富的临床医生担任,各相关专业教研室主任更是亲自担任主考官,在大家的共同努力下,各项考试任务得到了圆满完成。

结业综合考核是以住院医师规范化培训目标为依据,以科学考核方法为手段,采用客观结构化临床考核(OSCE)的方式,分为临床思维考核和临床操作技能考核,共设病史采集、体格检查、病例分析、临床操作、综合知识、心电图及X线的结果判读等六站。综合知识考站、心电图及X线结果判读考站采用的是上机考核的方式,两站均通过者方可获得参加临床技能考核的资格。今年,我院共有98名住院医师参加,考试结果将于6月下旬发布。

本报讯 日前,2013年上海市住院医师规范化培训结业综合考核全面启动,全市共有1400余名住院医师通过资格审核参加了考试,

国家级继续医学教育项目

“急危重症护理新技术新进展”学习班举办

本报讯 6月3日至7日,由我院急诊科ICU主办的国家级继续医学教育项目“第二期急危重症护理新技术新进展”学习班举行。本次学习班共有来自全国各地七大省市31家医院的70余名急诊科及重症监护室护理人员参加。开幕式上,我院副院长陈尔真、护理部主任吴蓓雯、急诊科主任陆一鸣、重症医学科主任瞿洪平以及门急诊科护士长车智伶出席。

俗话说,急救是抢救危重

病人的前沿阵地,ICU则是后方保障基地。为了契合现代医疗护理发展的新需求,此次学习班将急救护理和重症护理紧密结合,邀请了各级从事急救或重症医学护理领域的专家授课,并做现场指导。课程主要围绕急、危重症医学护理领域中的新发展、新技术和新知识展开,内容包括《突发紧急公共卫生事件的应对策略》、《急危重症护理新模式的探讨》、《危重病人安全转运共识》以及《PICC导

管维护的新进展》等。期间,学员们学习热情高涨,与授课老师互动频繁,每节课后大家都会踊跃提问。此外,学员们还参观了院空中立体救治通道、急诊抢救室、重症监护病房和供应室等,一系列实地考察使他们对临床理论新概念、护理技能新进展、护理人才培养及护理管理新模式等方面有了直观的感受和收获,得到了来自全国各地护理同仁的一致好评。

·急诊科ICU供稿·



6月6日,由上海市医学会眼科分会主办,我院眼科承办的“汇聚中国梦,2016年前消灭致盲性沙眼——全国爱眼日”活动在我院门诊大厅举行,当天上午,眼科主任沈玺、副主任钟一声与沪上各大医院的近20位知名眼科专家为市民进行了眼病义诊咨询,在两个多小时的服务中共接待患者200余位。活动现场,多名专家还就青光眼、结膜松弛症、干眼和糖尿病视网膜病变等作了专题讲座。

·杨子健 周邦彦 摄影报道·



王振义院士开启「飞YOUNG中国梦」院士讲坛首讲

□ 通讯员 朱敏

本报讯 6月4日,由团市委、市卫生和计划生育委员会发起的“责任·信任”2013年上海医务青年“医患沪助”系列活动启动仪式暨“飞YOUNG中国梦”院士讲坛在同济医院举行。市卫生和计划生育委员会党委副书记郭惊雷、同济大学党委副书记李昕、团市委副书记杨元飞等出席了启动仪式。中国工程院院士、我院终身教授王振义以“在坎坷的人生道路上阔步前行”为主题开启了“飞YOUNG中国梦”院士讲坛第一讲。

简短的启动仪式后,已经89岁高龄的王院士婉言谢绝了主办方摆放的沙发,坚持站着作了近一个小时的演讲。曾获得2010年度国家最高科学技术奖的王振义院士从如何建立正确的人生观,如何正确面对和处理逆境以及如何正确对待机会和荣誉等方面出发,娓娓道来,深入浅出的用自身经历激励在场的医务青年。

“想要成功不能操之过急,要有宽大的胸怀。如果一生能为人类做出贡献,是享受人生的最高体现”。王院士一小时的讲座赢得了在场200多名医务青年的热烈掌声。

瑞金医院北院举行第二次科主任学习班

□ 通讯员 顾震瑶

本报讯 近日,在瑞金医院北院学术报告厅举行了医院第二次科主任学习班,北院常务副院长赵任、党委常务副书记袁青、院长顾问赵忠涛、党委常务副书记朱铭,及三十多位临床医技科室、职能部门的负责人出席,学习班由赵任副院长主持。

医务部主任陈海涛首先就

北院开院以来的医疗情况作了通报。随后,消化内科主任吴云林、泌尿外科主任徐达、血液科主任李军民、呼吸科副主任程齐俭等就各自学科的开展状况、存在问题、发展方向等进行了交流,各科主任还与职能部门相应负责人畅谈了医院运行过程中存在改进空间的意见及设想。

袁青常务副书记发言道,北院作为新建医院,还是一家肩负着医疗改革试验田

角色的医院,在运营过程中会碰到各种困难。对目前存在的问题,职能部门会尽全力进行协调。

最后,赵任常务副院长对于此次科主任学习班作了总结。他对医院试运营以来奋战在一线的医护人员表示感谢。同时,希望各位科主任统筹考虑未来北院科室的发展,加强对医护人员的培养,共同为北院的明天添砖加瓦。

食堂阿姨教青年职工包粽子活动



本报讯 农历五月初五是一年一度的端午节,为了迎接这一天的到来,家家户户都会包粽子、吃粽子。6月7日中午,在瑞金医院北院地下食堂举办了一次别开生面的“瑞金职工学包粽子活动”,二十多位医院职工踊跃参加,在阿姨手把手的指导下,第一次亲手包了粽子。虽然粽子的形状奇形怪状,但是通过这次活动,不仅丰富了职工们的业余生活,也是对端午节背后的历史、文化做了纪念。

之北院
家院

通讯保障每分每秒 医疗救治顺利通畅

后勤维护人员冒雨抢修线路

□ 通讯员 颜晔东 孙斌

本报讯 随着现代科技的不断发展,网络、电话等通讯设备已成为日常生活工作中不可或缺的一部分。通讯网络线路是否畅通,医疗救治设备是否正常,都关系到救治病人的质量和效率。我院后勤保障部门的职责便是为医院的各个部门提供方便、快捷、有效的服务,让每个部门科室都安享畅通的通讯,服务好病人。

5月31日,肠道急诊的电话由于线路故障而导致无法通话,后勤维护人员接到报修电话后,立刻赶赴现场对线路、硬件设施进行排查,后得出结论由于室外线的故障导致无法通讯,维护人员冒着倾盆大雨爬上屋顶,重新布置新的线路,保证了急诊电话再次畅通。

后勤保障工作不仅需要强烈的责任意识,更需要有细心和耐心。当某个科室的电话需要维修

时,维护人员需要从繁琐复杂的线路中找出故障损坏的原因,并要在最短的时间之内给予修复,保证线路畅通。医院的通讯设备运行正常与否,将直接影响到医院的运营效率,以及医院的窗口形象。尽管维修人员也会被纷繁复杂的线路搞的焦头烂额,但后勤保障部的维护人员纷纷表示有信心也有决心,把日常的工作做实做细,为各部门创造提供一个良好的工作平台。

□ 通讯员 朱敏 摄影 周邦彦

本报讯 5月15日(周六)下午,一场以“欢乐派对,缘聚瑞金”为主题的青年交友派对在我院职工俱乐部举行。本次活动由院团委主办,市公安局机关、普华永道信息技术有限公司、市保安服务总公司等协办,共有60多名单身男女青年参与。活动由丁芸和李智伟主持,院团委书记汪敏娟和相关单位的团工作负责人出席并为男女嘉宾加油鼓劲。

本次活动旨在为我院的单身男女,尤其是单身女青年扩大交友圈,营造时尚、高雅、真诚、温馨的交友氛围。30多名女职工中有医生、护士、管理等各岗位,而男生主要来自外单位。在活动筹备时,团委在院内论坛上以“与其矜持与等候,不如相约职工俱乐部”为主题发帖,获得许多女职工的电话咨询报名。

在活动现场的“心缘墙”上,嘉宾们可快速、全面的初步了解彼此,寻觅有缘人。在稍后的游戏中,主持人用“激情传递”和“便签随意贴”两个破冰游戏让大家迅速熟悉,现场气氛逐步升温,而后的“2人3足接力赛”和“心有灵犀”的游戏,青年男女进一步亲密接触,欢声笑语不断;在“服装秀”游戏中,大家通过头脑风暴式的团队协作迸发出青春的创意和爱情的火花并在茶歇和“五分钟邂逅”自由交流中进一步加深对彼此的印象。丰富多彩的活动形式和设计精巧的接触机遇使大家获得了多次了解彼此的机会。在最后“爱情摩天轮”的环节,大家通过交换信封互诉美好情谊并留下联系方式。工作人员根据获得的信封数量评选出最具人气男女嘉宾。据统计,30余名男嘉宾基本都送出了信封。

本次活动持续3个半小时,男女嘉宾通过活动互相了解,在快乐的舞台上展现风采,在互动的游戏中增进友谊,在加深了解中收获真情。让青春更加灿烂飞扬,让生活更加甜蜜动人。

与其矜持与等候 不如相约职工俱乐部

「欢乐派对,缘聚瑞金」青年交友活动举行

防范重于补救 安全寓教于乐

保卫科自制防范小贴士



□ 通讯员 徐伟顺 摄影 毛佳骏

本报讯 近年来我院门急诊人数持续走高,来自全国各地的患者纷至沓来,难免会有个别的

患者疏忽,把生活中的陋习带入医院如:乱扔烟蒂、自带电加热设备、乱堆杂物堵塞消防通道等,造成环境不整洁的同时又带来一定的安全隐患;另一方面医院人流量大,人多拥挤,病人及

家属容易成为犯罪分子肆意下手的目标。

针对这类情况的发生,保卫科特意设计制作了有关防火防盗的宣传小贴士。防盗小贴士是应对院内诸如:病房、电梯等密闭环境,告知入院病人和家属使其掌握一些自我防范的安全知识;防火小贴士则是对我院的防火须知进行宣教,同时普及了干粉、二氧化碳灭火器的使用方法。小贴士通过宣传手册及6号楼电子屏的播放,以漫画佐以文字说明的形式,让病人及家属在就诊候诊的闲暇之余,了解医院规定增强防范意识。

为了进一步加强医院的防火安全,保卫科今年开始逐渐在医院的每个房间内都贴上了安全逃生平面图,提醒告知每名入院人员逃生的方向,做到防范未然,未雨绸缪。



选好牙膏 把好牙关

□ 口腔科 高益鸣 鞠萍



随着人们对口腔卫生的重视,世界卫生组织提出的“8020”,即在80岁的时候还拥有20颗牙齿也并非不经之谈。这就需要我们在日常生活中爱护和保护好我们的牙齿,而牙膏无疑是首选的爱牙用具。市面上琳琅满目的牙膏,让消费者有了更大的选择空间的同时也增加了选择的难度。

如何选择牙膏?

清洁牙齿中的污物是通过牙膏中的摩擦剂来完成的,所以摩擦剂的质量是辨别牙膏质量的主要依据。如使用了劣质的摩擦剂会磨损牙齿与牙龈的结合部位,从而造成牙龈萎缩。而辨别摩擦剂的优劣可以通过看膏体是否细腻光滑,如细滑说明牙膏颗粒比较细洁,可以放心使用。在刷牙时要注意刷牙的口感,若感觉粗糙,有像沙子一样的颗粒滞留在嘴里,需要漱口多次的,大多是含粗糙摩擦剂的牙膏,建议立即停用。

牙膏味道的选择也十分重要,尤其是对儿童,适合的味道会自觉地延长刷牙时间,否则数十秒钟就漱口,完成刷牙了。

如何选择防蛀牙膏?

在中国,平均每5位成年人中就有4位正受到根部蛀牙的威胁,高达82%的成年人有牙龈萎缩现象,牙龈萎缩又是导致“根部蛀牙”的元凶,而含氟牙膏是缓解蛀牙的不二选择。它既有普通牙膏的去污洁净功能又有防龋功能,含氟牙膏的应用得到口腔医学界的充分肯定,因而在市场上它几乎取代了普通牙膏。但专家建议,学龄前儿童刷牙时因误咽部分含氟牙膏会引起肠胃不适甚至造成机体氟化物摄入水平的变化,故不适合过多地使用含氟牙膏,每次刷牙牙膏的用量以一粒豌豆大小为宜。

如何选择药用牙膏?

市面上还有不少药物牙膏。如杀菌消炎型:对于口腔软组织(如牙龈)炎症具有一定的辅助疗效。抗过敏牙膏:针对牙齿过敏症状,可以起一定的缓解作用。如某些专效抗敏牙膏,它可以直接涂抹于敏感牙齿上,反复数日即能舒缓牙敏感。

使用牙膏的误区

牙膏是刷牙时使用的研磨抛光剂,作为一种刷牙的中介,并不是每次刷牙牙膏的量越多越好,豌豆大小足矣;牙膏内所含有的药物或其他物质对牙齿、牙周支持组织的疾病具有一定的预防作用或暂时有效,但因其作用时间短,不能做为治疗牙龈炎、牙周炎、牙龈出血、牙齿敏感等的治疗手段,如有不适,还是要由专业医生进行检查治疗。牙刷的选择同样重要,牙刷的刷头不宜过大,以便于刷到牙齿的任何部位;牙刷的刷毛不宜过硬,刷牙时也不宜过分用力,否则容易损伤牙颈部的牙体组织;是刷牙后进食还是进食后刷牙,也需要考虑,建议午餐后也进行刷牙;牙线、牙缝刷、冲牙器的使用,将使口腔卫生达到一个新的高度。牙膏可以使一些牙病得到治疗,但在口腔的某些死角,如牙列的末端、牙缝、牙周袋内这些不容易被清洁到的地方,易出现牙周炎、龋齿等,所以定期在牙医帮助下进行的口腔清洁和检查是必不可少的,一般6个月到1年一次为宜。

总之,牙膏只是一个口腔清洁护理产品,并不能完全替代药物,所以日常在选用牙膏时,不要“舍本逐末”,忽视了牙膏本身最根本的清洁功效。

关注糖尿病患者的眼部健康

□ 眼科 沈玺 王晶

糖尿病是一组由于胰岛素分泌缺陷和/或胰岛素作用障碍所致的以高血糖为特征的代谢性疾病。持续的高血糖与长期代谢紊乱可导致全身组织器官,特别是心血管、肾、眼及神经系统的损害及其功能障碍和衰竭。虽然很多患者都知道糖尿病对心、脑血管以及肾脏的损伤,但忽略了糖尿病对眼睛的影响。眼部并发症约占糖尿病所有并发症的20%~34%,位列第二位。与糖尿病相关的眼病主要包括以下几种:

视网膜病变

糖尿病患者视网膜早期可见的临床表现为微血管瘤和出血,血管变化引起视网膜毛细血管无灌注,导致眼底出血,静脉畸形,视网膜内微血管异常增多。后期改变包括小动静脉闭塞与视盘、视网膜、虹膜和虹膜角上血管增生。最终造成视力丧失,主要原因是黄斑水肿,黄斑毛细血管无灌注,玻璃体积血和视网膜脱离。

据统计,目前我国糖尿病患者大约有6000万,99% I型糖尿病和60% II型糖尿病患者在病程20年后都有不同程度视网膜病变。本病早期可无感觉,随着病变发展会有不同程度的视力障碍,严重时造成完全失明。糖尿病病程是与糖尿

病视网膜病变发展相关的一个主要危险因素,患病5年后,约25%的I型糖尿病患者有视网膜病变;患病10年后,其发生率约为60%,而15年后,80%伴有视网膜病变。在II型糖尿病患者中,2%病程5年以内的患者和25%病程25年或以上的患者伴发增殖期糖尿病视网膜病变。

预防糖尿病性视网膜病变最有效的方法是控制血糖及定期检查。经临床实验证实,严格的血糖控制能减低疾病的危害和进展,对晚期的增殖性病变则需行玻璃体手术以挽救视力。

白内障

伴发性糖尿病性白内障与老年性白内障并存,多发生在45岁以上的糖尿病患者。糖尿病患者的白内障与无糖尿病病史的老年性白内障的临床表现基本相同,主要为缓慢进展的视物模糊和视力下降,但其发病的平均年龄较小,成熟得较快,晶体混浊以后囊为主。为改善视力与便于定期眼底检查,要尽早行白内障手术。

波动性屈光不正

由于血糖变化导致晶状体密度或形状发生变化可引起屈光不正,主要为近视。这类屈光改变一般都

是暂时性的,待血糖得到满意的控制后,常可恢复到原来的屈光水平。对于有波动性屈光不正的人群,要常规行血糖检查,以便于尽早发现有无糖尿病。

开角型青光眼

糖尿病是开角型青光眼的高危因素之一,有糖尿病史的患者,建议做有开角型青光眼的相关检查,并要定期随访。而糖尿病视网膜病变后期因视网膜缺血缺氧可诱发新生血管性青光眼,属于难治性青光眼。

眼部运动神经麻痹

糖尿病会导致动脉硬化,致使供应眼睑神经的小血管缺血,出现上睑下垂,另外还有些糖尿病患者出现眼球运动神经麻痹,引起眼外肌运动障碍和复视。

以上各种眼病都与糖尿病密切相关,因此控制血糖是预防上述眼病的关键。同时对于确诊I型糖尿病后3-5年的患者和已确诊II型糖尿病的患者每年都要进行眼部检查,常用的检查项目有:测视力、裂隙灯、眼底照相、光学相干断层成像术、荧光素血管造影等。对于已经出现糖尿病眼病的患者需要及时治疗,根据糖尿病眼病的类型和严重程度给予相应的治疗,包括药物、激光甚至手术等。

青光眼是世界范围内第一位不可逆的致盲性眼病。糖尿病、高血压、动脉硬化、高度近视、远视、青光眼家族史等都是引起青光眼的危险因素。由于症状不明显,等到发现时视功能已严重受损甚至失明,因此青光眼被喻为“光明的偷盗者”。2010年最新流行病学调查结果显示,我国青光眼的患病总人数接近2000万左右。

一、青光眼的易患人群

所有的年龄段都可患病,通常40岁以上的人更易患青光眼,女性较男性常见。

二、青光眼的形成

眼球维持正常的视觉功能,必须保持一定的压力,我们称之为眼压。眼压的维持主要依靠眼球内房水的不断产生和排出。如果房水排出不畅,眼压就会升高,视神经、视功能就会受损,甚至导致失明。也有一种青光眼是由于视神经对眼压的耐受性下降而导致视神经萎缩,称之为正常眼压性青光眼。

三、青光眼的症状

1. 闭角型青光眼:多见于远视眼和50岁以上的人群,年龄愈大

病率愈高,女性更常见,这部分患者往往年轻时裸眼视力特别好。急性闭角型青光眼患者发病时有眼红、视力模糊、看灯光时灯周围出现彩虹圈、眼痛、恶心、呕吐等现象。慢性闭角型青光眼病人常无明显不适,但检查时常可发现眼压升高,房角关闭。

2. 开角型青光眼:常发生在40岁以上人群,往往靠体格检查时发

五、有益建议

1. 对于怀疑患有青光眼的患者需要定期复查,已确诊者也要定期复查,以便随时调整治疗方案。

2. 无症状的青光眼患者要坚持合理治疗,这是防止或延缓视功能受损的唯一有效途径。

3. 保持平和的心态,同时避免长时间停留在黑暗环境中,瞳孔处于开大状态时容易堵塞房角并阻碍房水的流出,从而诱发青光眼急性发作。

4. 避免剧烈运动和干重体力活,也不能长时间做低头、弯腰或蹲下的运动,因为这样可以使颈静脉及巩膜上静脉的血液回流阻力增加及眼压升高,会加重视神经的损害。

5. 避免长期使用激素类眼药水,慎用安定、舒乐安定等镇静剂和阿托品等药物,因为这些药物有扩大瞳孔的作用,可诱发急性闭角型青光眼。

总之,青光眼的防治工作是一项长期而艰巨的任务,随着青光防控意识的增强以及诊疗水平的提高,青光眼的早期诊断、早期治疗、人人看得见的目标都会实现。

光明的偷盗者——青光眼

□ 眼科 钟一声

现。有些患者直到视野缩窄时才就诊,此时已发生了青光眼性视神经损害。

3. 先天性青光眼:多为出生时已发生,患儿有怕光、流泪、眼球增大等表现,也可表现为眼球发蓝、发污。

4. 继发性青光眼:葡萄膜炎、外伤、糖尿病、长期使用糖皮质激素、视网膜中央静脉阻塞等均可引起继发性青光眼。

四、青光眼的诊断

建议40岁以上者进行常规眼科裂隙灯检查、眼底和眼压检查及视野检查,有青光眼家族史者更应该警惕。



瑞金宣传科微信号: rjxck 或扫二维码添加

@潘仲杭:明天去瑞金医院复查,也去给心外科送一块匾,上书:神刀赵强 救心四强 严谨团队 可信可靠 嘉 落款:原社保局老冠心病病人潘仲行 于2013年5月13号新生。真是新生了,朋友将杭改成了行。此乃天意也。

@找不到回忆的家:感

谢瑞金医院北院耳鼻喉科汪姬婵大夫,把我的嗓子看好了,药还不贵,人非常和气,态度好。在这里谢谢你!

@周小菝喜欢古小川:吃烤鱼片的时候居然被鱼刺卡在喉咙深处……于是周小菝赶紧跑去卫生间呕吐,可是鱼刺还是卡在那。周小菝那个着急阿,于是赶

紧去瑞金医院耳鼻喉科,让医生给取出来了。医生叔叔对我说:不要害怕,来,嘴巴张,舌头伸,喊个啊~~~想起了小时候。

@小包子妈妈空间:瑞金医院口腔科归来,检查结果:居中,可充分上翘,前伸,舌系带无异常。建议:纠正发音习惯。PS.小包子今

天也是遇到了一位好医生。

@T漂流瓶T:瑞金医院真心好,虽然人多,但稳中有序,有条不紊,不到一小时,三个科已经看了两个了。

@wisdom_life:说实话,瑞金医院的侯诊环境不错。



网言网语