



广博慈爱 追求卓越

第 484 期

2014 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

临床医学教学实践 ——从仿真人到模拟医院

□记者 朱凡

本报讯 随着经济社会发展,人们的自我保护意识越来越强,许多病人在医院里会直接对实习医生、实习护士说“say no”。但医学是个实践性的科学,如何才能避免因缺少临床实践而导致医生经验不足呢?未来会有怎样的医生来给我们看病呢?11月1日至2日,我院主办的“2014中美临床教学教育与模拟医学论坛暨国家级继续教育学习班”举行。

模拟医学教学通过虚拟医院的各种环境场景、应用高科技的仿真模具,提供医学生和医生进行操作锻炼,对推动医学实践的发展具有重要意义。论坛上各种实践工作坊尤其引人注目,在呼吸道复合伤处理工作坊内,医学生可以模拟教案进行抢救病人的实战演练,而锁链游戏通过三关闯关游戏形式强调了提升病人医疗安全保障的原则,制作纸飞机等各种游戏工作室则可以培训医学生和医生的团队协作与需求应对的训练。

此次论坛由我院、美国 Mayo



Clinic 共同举办。上海市卫计委黄红书记、我院瞿介明院长、杨伟国书记、沈柏用副院长出席并为论坛开幕致辞。两国专家以“模拟医学现实,保障患者安全,改善医疗质量”为题围绕医学实训中心建设与运营、模拟医学课程构建与实践、教学软件与模拟人的应用等领域与参会人员开展主题讨论,共同探索临床

医学教学改革,期望推动医学教学创新,为未来的医生和医院提供可靠的训练,从而实现锻炼医生操作、优化就诊流程、提升医疗安全的终极目标。我们可以预见,通过医学模拟教学系统的实施,未来的医院更加安全。

本版责任编辑 丁燕敏

□通讯员 奚菁

本报讯 11月7日上午,2013~2014年度上海市卫生系统文明单位暨上海市第十七届文明单位终期评审检查组专家来我院检查,俞立巍副书记、陈尔真副院长、俞郁萍副书记及相关职能部门负责人参加了接待。

检查组首先听取了俞郁萍副书记题为《创建文明新篇章 发展医院软实力》的文明单位创建工作汇报,汇报从我院齐心协力,精神文明创建工作常抓不懈;弘扬先进,深入开展思想职业道德教育;提升内涵,用心营造文明服务和谐氛围;创新思路,开拓发展宣传媒介文化内涵;承担责任,积极参与慈善公益志愿活动六个方面总结了院精神文明创建工作中的亮点,受到与会者好评。随后,检查组成员深入我院门诊、急诊及住院部病房,实地查看我院开展文明服务、培育和践行社会主义核心价值观、落实第二批十条人文服务细节服务举措等情况。此外,检查组还认真翻阅了院在创建周期中有关思想教育、基层党建、医院和谐建设、社会责任落实等方面工作的相关资料。

在反馈检查意见环节中,检查组充分肯定了我院此轮文明单位创建工作取得的成效,认为创建活动广泛深入,有较深厚的凝聚力。此次检查,我院规范齐全的创建材料、主题鲜明的创建活动、积极改善服务环境、开设MDT门诊群、实行精神文明绩效考核等亮点工作都给检查组留下了深刻印象。同时,检查组也在反馈中针对我院存在的问题提出了改进建议和要求。

我院接受市文明单位终期检查评审

空中急救通道再次打通

两名东海大桥伤员成功救治

□记者 丁芸 摄影 吴蓓雯

本报讯 11月3日中午10点30分左右,我院接到上海市卫计委和警航队的急救电话,一辆从上海浦东至舟山的大巴在过东海大桥至沈家湾码头附近发生侧翻事故,其中有2名事故伤员将由直升机空中运送至我院。

接到通知后,我院医务人员第一时间启动直升机转运应急预案,在副院长陈尔真、急诊科主任毛恩强的指挥和协调下,急诊科紧急调派抢救室、创伤外科、ICU医务人员迅速至停机坪集合,同时开辟急救“绿色通道”,做好接收病人和抢救的一切准备。12点,运送伤员的2架直升机先后抵达,降落停机坪后,早已在一旁待命的医护人员们快速上前,对伤员进行了现场评估和急救处理,在医护人员的护送下经“绿色通道”径直送入急诊抢救室。

在我院收治的2名患者中,51岁的男性伤员郭某入院后经CT检查诊断为T1、L1和L2左侧横突骨折和颈椎骨折。另一名65岁的伤员刘女士,入院后经CT检查为右外耳撕裂、右胸骨折、右肺底轻度挫伤及右颅底骨折可能。经过积极救治,截至发稿,两名伤员均已经过治疗,顺利出院。



沈柏用获评“美国外科学院院士”

□通讯员 杨梦

本报讯 美国外科学院第100届年会日前在美国旧金山举行,会上我院副院长沈柏用被颁授“美国外科学院院士”称号(American College of Surgeons Fellowship),颁证仪式于10月27日在美国新奥尔良会议中心

举行。

美国外科学院成立于1913年,是一个由外科医生组成的专科及教育组织,旨在促进外科医疗服务,并为教育和临床服务制定标准。沈柏用教授带领的团队致力于胰腺肿瘤的临床和基础研究,组织建设国内最大规模和学术影响力的

胰腺肿瘤诊治和研究中心,并已取得一系列原创性和阶段性成果,在该领域中产生重要学术影响。

“美国外科学院院士”被公认为世界外科领域的荣誉。此前,我院李宏为、朱正纲、彭承宏教授均已入选,至此,我院已有四位美国外科学院院士。

模拟 让病人更安全

□沈柏用

随着住院医师规范化培训工作的不断深入与持续创新,如何提供形式丰富、内容殷实的培训体系与课程;如何在培训过程中培养年轻医师的医疗安全意识;如何创造既维护患者利益又保障医疗安全的培训手段,逐渐成为做好住院医师规范化培训工作的新课题。

模拟医学教育是国内外医学教学领域的创新与改革热点之一。模拟医学教学通过虚拟环境场景、应用仿真模具,提供医学生和医生进行操作锻炼,对推动医学实践的发展具有重要意义。3200平方米的瑞金医院模拟中心将在2015年建成启用,在未来的模拟中心

中,我们可以通过简单的模拟医学教学,让医学生在仿真人及各种模具上进行打针、缝皮乃至手术等各种医学专项技能训练,最终将实现“所有的首次操作都不在病人身上进行”;在模拟病房、模拟手术室等中级模拟场景,开展大规模的住院医师整体医疗操作技能培训并融入医患沟通、专业信息传递等人文技能培训;在深层次的模拟教学中通过实景演练、团队协作演练等进行诊疗流程、医疗体系的模拟评估与探索,以提升整体医疗服务质量,保障更多患者的权益。

大会在教学软件与模拟人的应用等领域开展主题讨论,

共同探索临床医学教学改革,期望推动医学教学创新与模拟医学教育的发展,为未来的医生和医院提供可靠的训练,从而为推动住院医师规范化培训、提高医院医疗安全质量,进而提供流程更优化、成效更优质的医疗卫生服务,为医疗卫生事业改革创造全新的改革空间,最终实现锻炼医生操作、优化就诊流程、提升医疗安全的终极目标。

我们可以预见,在2015年全启用的模拟医学中心中,整合医学模拟教学系统的实施,未来的医院将更加安全。



多学科专家出席国际心血管 CT 协会中国区论坛

探讨心脏疾病诊治前沿技术及未来合作

□通讯员 杨文洁

本报讯 10月31日至11月2日,由我院承办的国际心血管 CT 协会中国区论坛第二届年会举行。本次大会围绕“解剖、功能、整合”主题展开,讨论热点集中在 CT 无性反映心肌血流储备分数(FFR)、CT 心肌灌注、经导管主动脉瓣植入(TAVI)的术前影像学规划、如何降低患者接受的辐射剂量等。CT、MR、心内科、心外科、核医学科和生物医学工程等不同领域的专家共同探讨了心脏疾病的多种诊治技术和多学科的交叉融合,体现了以疾病为中心,综合运用不同诊断和治疗手段的“整合”趋势,将更有助于为患者制定个性化的治疗方案,最大程度让患者获益。

本次会议内容丰富,除了前沿动态、学科交叉的探讨之外,还有科研选题和心脏 CT 研究新进展的介绍、国际多中心研究的方向和冠脉 CTA 检查技术规范及指南解读等专题。

论坛特邀国际心血管 CT 协会现任主席 Ricardo C.Cury、前任主席 John Jeffery Carr、亚洲心血管影像学会候任主席 Yeon Hyeon Choe 等亚洲各国及地区的知名专家教授出席。我院副院长、心脏外科主任赵强参加论坛。放射科主任严福华主持开幕式,院长瞿介明致欢迎辞。论坛总参会人员达 400 余人。

11月3日,John Jeffery Carr 教授专程来到我院放射科,在严福华主任陪同下观摩冠脉 CTA 的检查流程,并对操作人员合理使用对比剂、熟练掌握各种冠脉 CTA 检查方法、高质量的后处理图像给予了高度评价,特别是检查流程的“高效”给他留下了深刻印象,并初步达成交流合作意向以及明年互访计划。



赵强获黄浦专业技术拔尖人才称号

□通讯员 陈琪

本报讯 11月12日,黄浦区召开人才工作会议暨优秀人才颁证授奖仪式,我院心脏外科主任赵强荣获 2014 年度“黄浦专业技术拔尖人才”称号。区委书记周伟、区人大常委会主任施兴忠、部分区委常委、副区长、市委组织部人才工作处领导出席大会并为获奖者颁奖。

赵强教授作为心血管外科领域知名专家,在冠状动脉搭桥术、微创、机器人辅助心脏手术和心力衰竭外科诊疗等领域成绩斐然。主持过多项国家级和重大科技攻关项目。由其组建的我院心脏外科,年手术量超过 1200 余例,医疗质量达到国际先进水平,为我国心血管学科建设做出了重大贡献。

不能因这点小伤让患者失望

医疗队成员沈平雁带伤坚持手术

□通讯员 黎皓

本报讯 近日,我院第八批援大理专家医疗队成员、肾内科副主任医师沈平雁在当地因地面积水,不慎滑倒,头部重重地撞在地上,导致右侧眉弓裂开了 3 厘米多的口子,鲜血从伤口涌出,她在同事护送下来到整形外科,清创缝合了 8 针。

得知此事后,同事们都来探望,希望她能好好休养,劝她当天下午的动静脉造瘘手术改期。但是沈医生坚决地说“这台手术一周前就已经预约了,患者满心期待,我不能因为这点小伤让患者失望,更不能耽误患者的治疗。”

下午三点,沈平雁准时来到手术室,手术帽和口罩也没能遮住她右眉上的纱布,右脸部还有一片皮下瘀斑,看来伤得着实不轻。但她却微笑着摆摆手说“我没有问题,我们开始手术吧。”由于患者存在血管畸形,分离血管和造瘘难度很大,整个手术持续了 2 个小时终于顺利完成。术后,当病人得知沈医生带伤上阵为其手术后,向她连声致谢。

大理附院和我院领导都十分关心沈平雁医师的伤势。她敬业的工作态度,坚毅的个性和对患者的责任心令大家啧啧称赞。

我院第八批援大理专家医疗队工作纪实



关注老年健康,聚焦血栓性疾病诊治

老年病科举办上海瑞金第二届老年病高峰论坛

□通讯员 李菲卡

本报讯 根据联合国人口发展基金会的统计数据显示,预计到 2050 年,60 岁以上的人口将占全世界总人口的 22%。在中国尤其像在上海这样的大型城市,老龄化带来的医疗保健等问题尤为突出,老年人群健康已成为公众关注焦点。在近期由我院老年病科主办的上海瑞金第二届老年病高峰论坛暨国家级继续教育学习班上,中华医学会老年

医学分会主委李小鹰,中华医学会老年医学分会委员鲁翔、方宁远,中国老年医学医师分会副会长肖世富,上海市老年医学研究所所长俞卓伟等众多全国老年医学专家分别以环境污染与老年心血管疾病、老年慢性心衰诊治进展以及关注老年人餐后低血压等为题展开主旨演讲。陈生弟教授主持论坛,胡翊群副院长出席并致辞。

此外,由于血栓性疾病在

老年人群中的发病率正逐年升高,其危害也日益凸显,而在老年人中,这类疾病仍没有得到应有的重视,许多医生在处理相关的临床病例时依然心存困惑。因此,本次《老年血栓性疾病的诊治进展》学习班依然突出了血栓性疾病诊治的特点,吸引了包括多家社区卫生服务中心、各个市级医院和区级中心医院等在内的全科、老年病科、心血管及血液科医护人员参加。



11月14日是“联合国糖尿病日”,为使公众能正确认识糖尿病,15日上午,我院内分泌科组织医护人员在门诊大厅举办了一场糖尿病大型健康咨询活动,近 150 位患者及家属前来咨询,接受免费血糖测试。现场医护人员为患者进行了有关糖尿病诊断、治疗、预防及护理知识等方面内容的科普宣教,受到患者好评。

·洪洁 摄影报道·

钟山为 2 岁患儿切除巨大肾母细胞瘤

本报讯 近日,喀什二院泌尿外科为一位 2 岁的患儿施行了左侧肾母细胞瘤根治术。手术的成功开展,填补了喀什地区在该项技术上的空白,也为该院打造多学科合作这一前沿医学模式以及提升泌尿外科处理重大复杂手术的能力奠定了良好基础。

周五门诊日,我院泌尿外科援疆医生钟山接诊了一位 2 岁的孩子。得知 2 个月前小孩腰腹部毫无原因出现包块,当时家属并未在意,后来腹部逐渐隆起,严重影响了正常活动。听说喀什二院

来了个技术高超的上海专家,家人就带着孩子前来就医。患儿入院,医院立即对其进行了全面检查,初步诊断为左肾母细胞瘤。由于肿瘤巨大,与周围脏器关系密切,且患儿年龄小,手术风险和难度都很大。泌尿外科会同心胸外科、普外科、儿科、麻醉科、肿瘤科等相关学科的上海援疆专家立即组成了多学科医疗组进行集体会诊,最终制定出严谨的手术计划和诊疗方案。

手术日,由钟山医生主刀,

经过 2 小时的紧张手术,医护人员成功将大小约 15cm×20cm×20cm 的肿瘤完整切除,患儿肾上腺得以保留。为了便于观察病情,根据术前多学科合作讨论会意见,手术一结束,患儿便转入心胸外科重症监护室进行监护,期间,钟山多次到心胸外科观察患儿术后恢复情况。经医护人员的悉心照顾,患儿于术后 2 天脱离了危险,在病情平稳后转入泌尿外科继续治疗。

援疆纪实

瑞金医院北院第一次团代会召开

□通讯员 顾震瑶

本报讯 10月30日,共青团上海交通大学医学院附属瑞金医院北院第一次代表大会在北院行政楼报告厅召开,64名团代表出席会议。瑞金医院、瑞金医院北院党委书记杨伟国,北院常务副书记袁青、副书记朱铭、副院长陈海涛、瑞金医院团委书记汪敏娟、北院部分职能部门负责人及团员干部代表出席大会。



大会审议通过了主题为《实现中国梦 青春勇担当》的团委筹备工作报告。报告全面、生动地回顾了北院共青团组织,在院党政领导的高度重视和领导下,在瑞金医院团委的指导下,成立三年多来开展的主要工作。

经过大会投票选举,产生了马棣翌、王潇逸、吴晓静、陈洁、洪源、高阳、樊又嘉七位同志组成的共青团瑞金北院第一届团委委员会。洪源同志代表新当选的团委委员发言,表示绝不辜负广大北院团员青年的期望,将集合新一届团委委员积累经验、钻研学习,带领北院青年勇于争先、敢于探索,为推动北院共青团事业的健康发展做出应有的贡献。

瑞金医院团委书记汪敏娟建议新一届团委委员们,脚踏实地传承瑞金精神,培养良好的团队协作能力,为瑞金青年的崛起而勇往直前地不懈努力。

最后,杨伟国书记对新成立的团委会提出了两点希望:一是希望新一届团委会要切实履行好团委的四项职能,充分发挥关注、组织、引导、服务青年的作用,引导青年关注自身的责任与历史使命。

二是希望新一届团委认清北院青年的发展需求,思考建立北院青年文化,带领北院青年传承瑞金精神,脚踏实地的锻炼及成长,为瑞金医院北院未来的发展努力奋斗。



□记者 丁芸 摄影 戴焱森

寻迹瑞金 冲刺上海 我们在路上

团委举办瑞金青年城市定向活动

本报讯 11月15日,由我院团委组织的“寻迹瑞金,冲刺上海,我们在路上”2014年瑞金青年城市定向挑战赛火热举行,吸引了50余位不同科室的医务青年参加。在一整天的活动中,大家沿着比赛线路,找寻瑞金的历史与足迹,感受城市的美丽与繁荣,也体验了一把运动带来的快乐。

活动当天,参赛青年医务人员被随机分成红、黄、蓝、粉、紫色五队,各组队从院史陈列馆出发,根据任务书上的指令及线索,通过徒步和乘坐公共交通的方式,完成了各种“闯关”和“征途”任务。路线涵盖了一大会址、团中央旧址渔阳里、外滩人民英雄纪念碑、豫园、黄浦区市民健身中心、田子坊、张爱玲故居、红坊等诸多申城的著名景点和文化地标。比赛项目既融入了院史知识解答及与医疗专业相关的急救包扎等内容,同时不乏攀岩、“巨人巅峰挑战”等需团队配合完成的任务。

一路上,队员们互帮互助,不畏挑战,克服了种种困难。下午3点,各支队伍陆续抵达比赛终点,尽管有些疲惫,却丝毫没有影响大家的兴奋心情,纷纷在微博、微信上晒出个性照片。队员们都表示,通过活动不仅加深了对医院历史的了解,更收获了珍贵友谊。当天,院党委副书记俞郁萍也来到比赛终点,与大家共同回顾了活动的精彩瞬间,分享活动成果。她在讲话中鼓励青年医务人员要有志向、有活力,要以积极向上的心态面对人生道路上的压力和磨难,在实现梦想的道路上,持之以恒、勇往直前,做一个对工作和生活充满热情,兴趣爱好广泛的人。

开展文明服务系列培训 提升医院安保软实力

□通讯员 徐伟顺

本报讯 安保服务作为医院对外的窗口,自身规范的行为、举止展现了医院文明服务的整体形象,但安保工作中有许多不为人知的辛酸和困难,人性化管理与严格执行规章制度间仍有不小的矛盾。为帮助我院安保人员解除工作中困惑和难点,提升文明服务水平,10月30日下午文明办和员工培训部协同保

卫科开展了一场别开生面的培训讲座。

培训中人力资源部费健通过分组游戏、问答等新颖活泼的形式和大家一起探讨安保工作中的困惑,同时也加深了参会人员彼此的沟通了解。安保同志们将自己工作中所思、所想、所感与参会者分享,各小组互相帮助解决难题,这不仅拓宽了工作思路,同时解决了平日实际工作中的瓶颈和

难点。

保卫科和猎鹰公司的安保人员都积极参加此次培训,会后大家表示,此次培训的形式很新奇也不拘束,有机会向同事倾诉了自己憋在心里的委屈,更学到了许多的服务理念及沟通技巧,能在平时工作中很好地运用,相信今后的安保服务水平会有进一步的提高。

勤练不辍 为医院安全保驾护航

2014年特保队训练成果展暨消防宣传日专题活动

□通讯员 徐伟顺

本报讯 为保障医院消防、治安整体安全,为提高我院反恐防暴处理突发事件的快速反应能力,打造一支集消防、治安能力为一体的一流特保队。保卫科于11月6日举行了“瑞金医院2014年特保队训练成果展暨‘119’消防宣传日专题活动”对“病房突发火情”“持刀歹徒冲击病房大楼”“恶性群体性事件”三个场景进行演练。

随后特保队展示各类防暴队形、盾棍术等防暴技术动作。整场活动紧张有序,黄浦区消防支队、上海市公安黄浦分局参加此次演练,参加演练的特保队员精神饱满,斗志昂扬,熟练掌握消防、防暴技能。达到了预期的效果。

我院副院长陈睦、上海市治安总队总队长戴明参加了演习并进行了现场点评。陈睦副院长表示,在本次演练中,我院特保队以良好的精神状态和熟练专业技能,确保突发事件在第一时间得到有效处置,提高群众安全感,最大限度保护人民群众生命财产安全。

戴明总队长表示,本次反恐演练是中央、市委市政府和公安部系列反恐工作的基层典型,体现了瑞金经验,体现“医消联动、医警联动”的配合模式,是医院安全的重要组成部分。看到医院对安全工作的高度重视,打造专业的特保队伍,将是未来发展的趋势。



柳叶锋情既有意 外科本领我当家

□通讯员 周立彻 金泽宇

本报讯 瑞金临床医学院“柳叶锋情”外科节于11月6日晚在科教楼2楼如约举行。作为瑞金临床医学院历年来的特色活动,外科节不仅仅是来自不同班级医学生外科技能和理论知识的大比拼,更是各附属临床医学院之间加深友谊、以医会友的大平台。

本次“柳叶锋情”外科节更是备受关注、声势浩大。瑞金医院副院长、瑞金临床医学院副院长沈柏用,瑞金临床医学院副院长邵洁,瑞金临床医学院党总支书记吴平出席了本次外科节,同时来自瑞金医院普外科、泌尿外科、乳腺外科等各科室的10余名临床医生也受邀前来担任评委和嘉宾。4所附属临床医学院的八支参赛队伍汇聚于此,捉对“厮杀”,尽展豪情,在渐浓的秋意中为平淡的生活增添了一份火热。

最终瑞金10临八一队拔得



头筹。瑞金10法八队获得二等奖,新华临床医学院队、瑞金10临五一队获得三等奖。瑞金临床医学院党总支书记吴平老师做闭幕讲话,总结了本次外科节的亮点,高度评价了外科节的组织和筹备工作并祝光大的同学们在今后的医学路上越走越

本次2014年度上海交通大学瑞金临床医学院“柳叶锋情”外科节在形式上更进一步,注重情景模拟和真实案例,使得比赛更有现场感和代入感。在内容上则兼顾外科知识的深度和广度,寓教于乐。这是一场外科的“狂欢”,也是一个实践的课堂。

简讯

10月28日下午,我院医务处副处长陆勇带队“健康守望者”志愿队员前往五里桥街道桥一居委会,为街道居民进行了一场别开生面的健康讲座。从“微波炉是否致癌”的网络传言开始,向大家普及了健康体检的基本常识和如何解读

常见的体检报告。“糖化血红蛋白”、“肝功能”、“生化指标”等原本居民们看不懂的专业医学术语,变得不再晦涩难懂。当讲到肿瘤标志物、乳腺BI-RADS分级、空腹血糖等老年人关心的问题时,听众们或是拍照记录,或是奋笔疾书。本次活动还向居民介绍了我院体检中心、MDT医疗模式和肺结节诊治门诊。

·董正核·

当「哮喘」遇见「慢阻肺」

呼吸科 周敏

WHO(世界卫生组织)将每年11月的第三个周三定为“世界 COPD(慢阻肺)日”,而2014年“世界 COPD 日”为11月19日,今年主题为“亡羊补牢,为时不晚”。

COPD(慢性阻塞性肺疾病,简称慢阻肺)是呼吸道最常见的疾病之一,据世界卫生组织(WHO)估计:目前 COPD 为世界第四大致死原因,仅次于心脏病、脑血管病和肺部感染,至2020年可能上升为世界第三位。我国40岁以上人群 COPD 的患病率高达8.2%,COPD 往往同时合并心脏病、代谢性疾病、骨质疏松、焦虑和抑郁,甚至不少患者还合并肺癌,因此严重危害了群众的健康。新近研究发现,在部分患者中,COPD 与哮喘可以合并存在,这也让我们需要关注的 COPD 人群进一步扩大。但同样作为慢性病,COPD 并未得到像高血压、糖尿病等那般的关注和重视,很多患者就诊伊始已经处于疾病的终末阶段,胸闷、气急、症状明显,肺功能检查往往提示疾病处于重度或极重度的状态,预后情况差,治疗药物多疗效有限,因此,“慢阻肺”着实应该引起大众的关注。

COPD 的临床表现往往“因人而异”,有的病人表现为慢性咳嗽、咳痰为主,而有的病人则主诉呼吸困难和胸闷,因此,COPD 具有不同的“临床表型”,根据我们既往的经验,临床上诊断 COPD 需要排除支气管哮喘的可能。从理论上讲,COPD 和支气管哮喘是两种不同的疾病,支气管哮喘患者往往有过敏史、合并荨麻疹、过敏性鼻炎等过敏性疾病,具有家族遗传史,自幼起病,而且咳嗽及

气喘症状是发作性的,缓解时完全可以正常,春秋季节明显,夜间重于白天,可自行缓解或吸支气管扩张剂缓解;而 COPD 患者多为男性,长期吸烟或有职业性粉尘接触史等,中国女性 COPD 主要和做饭的油烟以及生物燃料有关;慢性咳嗽、咳痰和哮喘症状逐渐加重,冬天症状更易加剧;



但事实上明确区分哮喘和慢阻肺并非易事,二者的表现并非泾渭分明,临床上有一部分患者既像哮喘又像 COPD,也就是哮喘-慢阻肺重叠综合征 (asthma COPD overlap syndrome, ACOS)。临床上需要考虑 ACOS 的几种情况是:①40岁以前或任何年龄具有哮喘诊断记录,存在变化但是不完全可逆的气流阻塞;②慢阻肺患者伴有“哮喘样症状”,如反复发生的呼吸困难、喘息、咳嗽或者夜间胸闷加重,需要考虑重叠征的存在;③慢阻肺患者痰液嗜酸细胞增多或者特应症病史。

ACOS 的诊断基于识别其与哮喘和慢阻肺共有的特征,临床研究发现 ACOS 的患者肺功能下降更快、生活质量更差、住院率更高、医疗资源消耗更多而且死亡率更高;所以更需要重视,一般诊断 ACOS 需要确认:①病人患有慢性气道疾病吗?②收集支持哮喘或慢阻肺诊断的特征比较支持哮喘或慢阻肺诊断特征的条目,如果有利于(≥3个)哮喘或 COPD 临床表现,而缺乏诊断为其他疾病的证据提示有可能是 ACOS。③进行肺功能检查提示有持续性的气流受限。④开始药物治疗。ACOS 的治疗不仅需要长期使用支气管扩张剂同时需要联合使用吸入的糖皮质激素协同抗炎才能取得病情的控制。除此之外,停止吸烟、肺康复、疫苗接种、合并症的治疗等也是治疗 ACOS 的措施。

你知道打呼噜可能是睡眠呼吸暂停低通气综合征的危险信号吗?它甚至还可导致睡眠呼吸反复暂停,造成大脑、血液严重缺氧,形成低血氧症,而诱发高血压、脑血管意外、心律失常、心肌梗死、心绞痛等,会对人体健康产生许多危害。

什么样的人群易于出现打鼾症状呢?
1. 呼吸通道狭窄者。包括肥胖者、扁桃体肥大、腺样体肥大、小下颌畸形、鼻窦炎、鼻息肉、鼻中隔偏曲、舌体肥大、舌根部淋巴组织增生等。

2. 某些全身性疾病患者。如甲状腺功能减退症、肢端肥大症等内分泌疾病。

3. 还有很少一部分人是因为中枢性的原因。

打鼾且伴有以下症状时需立即就诊:睡眠时张口呼吸、频繁呼吸停止、睡

睡眠中的潜在杀手——“打鼾”

耳鼻咽喉科 施知泓

眠反复憋醒;睡眠浅、睡醒后头痛;记忆力减退、反应迟钝、工作学习能力降低;睡不解乏、白天困倦嗜睡,工作、开会、吃饭时也难以抑制入睡。

研究显示,只要进行及时治疗,就可以有效控制死亡风险。所以对于打鼾者来说,及时到正规医院耳鼻咽喉科就诊相当重要。医生会先行专科检查,并建议行多导睡眠呼吸监测(PSG),该监测正是诊断睡眠呼吸暂停低通气综合征的“金标准”。根据检查结果,医生会明确诊断,为你提供合适的治疗方案。对有明确有手术指征的就诊者,可进

行手术治疗,去除解剖狭窄。

打鼾只是大人的事?其实不然,儿童也会。部分儿童会因扁桃体、腺样体肥大导致上呼吸道堵塞,引起打鼾,进而导致智力发育障碍、听力下降、面容改变等。儿童的打鼾常常是由于腺样体或扁桃体增生引起,手术切除这些增生肥大的软组织,疗效甚佳。

对某些未发现明显解剖异常或不愿意手术的打鼾者,可应用持续气道正压通气治疗,绝大多数患者可收获良效。

良好的生活习惯能够预防打鼾:在日常生活中,我们应当注意控制体重,

“试管”妈妈,如何安全度过早孕期

生殖中心 徐步芳



曾经被认为是很高端的“试管婴儿技术”,已经悄然揭开其神秘的面纱,逐渐被大众所理解和接受。每年有越来越多的家庭通过该项技术得到了可爱的“试管”宝宝。伴随而来的是一个逐渐壮大的特殊群体——“试管”妈妈出现了。依靠试管婴儿技术(体外受精胚胎移植技术)怀孕的“试管”妈妈在生理上,心理上都有着很多和自然怀孕的准妈妈不同之处。尤其需要关注和护理。

由于在整个助孕过程中,“试管”妈妈接受了抑制内源性促性腺激素治疗以及促排卵的用药过程,因此,和自然怀孕妈妈不同,在整个早孕期间必须接受孕激素补充治疗,维持早孕期间宝宝对激素的需要。

做完胚胎移植术后11天进行尿妊娠试验及血妊娠试验检测。如果妊娠试验阳性,那么怀孕成功了。但这只是迈向成功的第一步。接下来,根据医生的要求,需要在规定的时间内再次复查血 hCG 倍增情况,查看宝宝发育是否正常;孕7周 B 超检查到底怀上了几个宝宝,同时评估宝宝发育是否正常,指导后继的监测和用药。十天后再次复查 B 超,跟踪宝宝的发育情况。如果一切正常的话,“试管”妈妈就可以正式从生殖中心“毕业”,和正常妈妈一样在产科门诊进行常规产检啦。

那么,在早孕期间,试管妈妈应该注意哪些事项呢?

首先,要端正心态。要做到重视而不紧张。有些准妈妈们在接受治疗时一心想着怀孕,等到成为幸运的那一部分人,真的拥有了试管宝宝,在高兴之余又开始担心了。反复考虑试管婴儿宝宝和正常宝宝之间会不会有什么不同啊?会不会畸形啊?智力上会不会不如正常的宝宝啊?诸如此类种种问题。严重的人甚至会焦虑到影响正常生活。碰到这类准妈妈,我会告诉她们:STOP! 从现在开始,不要再思考这些问题,因为这些疑虑应该是接受助孕之前就应该解决掉的,一旦你下定决心,接受体外受精技术来获得宝宝,就应该以乐观的心态去迎接宝宝的到来,而不是在怀孕之后再徒增苦恼。而且从目前的统计结果来看,试管婴儿宝宝和自然怀孕的宝宝之间出生缺陷率没有差异,同时世界上第一例试管婴儿宝宝出生到现在已经有32年时间,时间证明这项助孕技术还是比较安全的。所以,放松心情,以最佳的心态度过怀孕阶段,以最佳状态迎接来之不易的宝宝。别忘了,好多姐妹还在不懈地努力呢!另外一种紧张表现在准妈妈由于经历了种种艰苦,终于得到了试管宝

宝,每天过于紧张宝宝的状况及自己的身体状况,太过焦虑的心态影响了正常的休息和饮食,势必会影响宝宝的成长,这同样也是不可取的。——乐观、放松是我对试管婴儿准妈妈们的第一个建议。

严格遵照医嘱。相反,有些准妈妈显得太过于随意了。往往有的准妈妈因为出血等情况来就诊,经过仔细询问,发现她们没有按照医嘱规定的时间或剂量吃药打针。要知道试管婴儿怀孕了只是成功的第一步,后继的黄体支持治疗是非常重要的,新鲜周期的试管婴儿准妈妈需要黄体支持治疗3个月,冷冻胚胎移植需要黄体支持至妊娠3个半月。试管婴儿操作因为用药及取卵的特殊性,这段时间的黄体支持尤为必要。如果没有按照常规进行黄体支持就可能造成流产的发生。——严格遵从医嘱,认真对待当前的治疗是我对试管婴儿准妈妈们的第二个建议。

饮食清淡有营养,注意休息。其实不管是试管婴儿妈妈还是自然怀孕的妈妈,这一点都是要共同遵守的。高蛋白清淡饮食,营养搭配均衡对于孕早期母体营养需求都是非常重要的。不宜饮茶过多、过浓,因为茶中的茶碱(咖啡因)具有兴奋作用,会使胎动增加,乃至危害胎儿生长发育。同样,不宜过量喝饮料,一些饮料含有2.4%—2.6%的咖啡因、可乐宁等生物碱,孕妇喝后会出现恶心、呕吐、头痛、心跳加快等中毒症状,影响胎儿大脑、心脏和肝脏等重要器官的正常发育,致使婴儿出生后患先天性疾病。同时过多的糖分摄入也是饮料对于孕妇危害的另一原因。不宜多吃小茴香、大茴香、花椒、桂皮、辣椒、五香粉等热性香料,以及油炸、炒等热性食品,这些食物容易消耗肠道水分,使胃肠腺体分泌减少,造成便秘。发生便秘后,孕妇用力排便,令腹压增大,子宫收缩,易导致流产早产等不良后果。当然饮酒抽烟更应该和准妈妈绝缘的啦。

适量补充叶酸维生素。叶酸是一种水溶性 B 族维生素,在绿叶蔬菜、水果及动物肝脏中储存丰富。叶酸参与人体新陈代谢的全过程,是合成人体重要物质 DNA 的必须维生素。它的缺乏除了可以导致胎儿神经管畸形外,还可使眼、口唇、腭、胃肠道、心血管、肾、骨骼等器官的畸形率增加。妇女怀孕前一个月到怀孕后三个月期间,每天服用0.4毫克的叶酸增补剂可以预防胎儿大部分神经管的畸形的发生。根据国内外的研究,服用叶酸增补剂可以预防80%的神经管畸形儿出生。同样其它的微生素以及铁钙等微量元素对于早孕期间的宝宝发育也是相当重要的。但是必须在医生的指导下服用合适剂量的相应保健品。例如,孕妇所需的叶酸的剂量是0.4毫克每天,而一般治疗贫血的“叶酸片”每片含叶酸5毫克,相当于正常所需量的12.5倍。孕妇在孕早期切忌服用这种大剂量的叶酸片,因为长期大剂量服用叶酸片对孕妇和胎儿会产生不良的影响。因此提醒孕妇要听从专业人员的指导,切忌自己滥服药、乱买药。现在市场上可以买到的综合型孕妇维生素咀嚼片或孕妇奶粉一种就足够了,不需要同时服用多种,以免补充太多适得其反。

将试管婴儿情况告知产科医生,引起足够的重视。试管婴儿得到的宝宝,相对来说是比较珍贵的,在产科门诊建卡的时候,你就可以告诉你的医生,这个宝宝是试管宝宝,以引起产科医生的足够重视。在日后的随访和分娩过程中产科医生会采取更为谨慎的措施。

研究表明肥胖者更容易打鼾。吸烟人群的打鼾比例高于普通人,因此戒烟也是预防打鼾的方法之一。同时,在睡前要注意不要喝酒、浓茶、咖啡,也不要服用镇静剂,枕头不宜过高,颈项背面加垫一小圆枕,使头略后仰,有助于气道通畅。睡眠过程中最好采取侧卧位,这样可以降低打鼾概率。

