



广博慈爱 追求卓越

第 508 期

2015 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

我院获“全国医院文化建设先进单位”称号



□通讯员 唐文佳

本报讯 11 月 13 日,中国医院协会医院文化专业委员会

会 2015 年学术年会暨医院文化建设高峰论坛在浙江杭州召开,约有 30 个省市近 140 家医院代表参加。

大会以展示、推广和提升医院文化建设先进经验和理论、实践能力为主旨,围绕公立医院改革和医院文化建设的热点问题

进行了交流和研讨,并对 2015 年度医院文化建设先进单位和先进工作者进行了表彰。同时,还进行了《真情沟通 100 篇医患沟通的故事》新书发布仪式。

我院在年会上被授予“全国医院文化建设先进单位”、院党委书记杨伟国荣获“全国医院文化建设先进工作者”称号。此外,汪敏娴、陈玮的论文《医院青年人才培养状况调研》获优秀论文奖。



11 月 14 日,“2015 年中国医院发展论坛”在上海国际会议中心举办。全国人大常委会副委员长、中国科学院院士、中华医学会会长陈竺到会并作主旨报告。开幕式由上海交大医学院院长陈国强主持,交大医学院副院长胡翔群致欢迎辞,上海市卫生和计划生育委员会主任沈晓初做了致辞讲话。

我院院长瞿介明受邀主持分论坛,并与澳大利亚墨尔本皇家医院院长 Gareth Goodier、医院信息系统 Epic 的创始人及首席执行官 Judith Faulkner 和北京市卫生计生委副主任雷海潮、浙江大学医学院附属第二医院院长王建安围绕公立医院改革、移动医疗、医院医疗质量控制等议题做了热点讨论。

·医学院 供稿·

第十六批援摩洛哥医疗队光荣归来

□通讯员 朱红霞

本报讯 11 月 7 日,第十六批援摩洛哥医疗队队员圆满完成了医疗援助梅克内斯的任务回到上海。我院党委书记杨伟国、人力资源处处长金玮以及科室代表赴机场迎接。

第十六批援摩医疗队由我院骨科万荣(队长)、内分泌代谢病学科陈钦达医生、灼伤整形学科王西樵医生、刘美珍护士、后勤保障处膳食科刘晖等组成,他们于 2013 年 10 月 20 日赴摩洛哥。在两年援摩任期内,整个医疗队在非洲克服了时间长、要求高、医疗设施简陋、环境条件差等困难,乐观积极、团结和谐。在完成日常医疗工作同时,也将国内一些好的经验、技术运用到实际工作中,造福当地患者。队员们不怕苦不怕累,竭尽全力地为病人诊治。在他们的努力下,一些原本在当地无法治疗的病人也因为中国医生的到来,得以解除病痛,提高了生活质量。

在援摩医疗工作期间,队员们共计主刀完成各类手术 746 例,门(急)诊 3064 例,各类住院病例 1998 例,为外交人员服务 72 例,其中体检 66 例,为中国同胞体检 79 例;参加当地医学活动 15 次。他们付出努力,为祖国、为“瑞金”增添了荣誉!



本版责任编辑 丁燕敏

我院获首批医学伦理先进集体

□记者 朱凡

本报讯 11 月 11 日,“伦理视野下的医改与医学研究学术研讨会”暨 2015 上海市医学伦理学会年会召开。经过前期的筛选、擂台赛、专家评审等环节,我院荣获首届上海市医学伦理学会“医学伦理先进集体”,科研处王译锋荣获“医学伦理青年人才”提名奖。陈玮、费健等撰写的论文《人

文医学,培训先行-瑞金医院构建人文医学培训体系的实践》荣获优秀论文三等奖。

费健代表优秀论文获得者介绍了我院从 2003 年率先开展、包含伦理学在内的人文培训探索,至 2012 年形成系统化的人文医学培训课程,该内容已成为住院医师规培、专科医师规培的重要组成部分,并入选中国医师协会人文培训基地。

建设基层党支部 服务学科发展

□许 颖

随着瑞金医院新一届党(总)支部委员会设置调整和换届选举工作的结束,在医院职工点评党建微信各支部委员那一张张生动的照片时,作为一名工作在医院基层的支部书记,我和支委会同事在高兴和骄傲之余,更多的是不安。如何使支部工作富有活力,这也是我们支委会面临的课题。

作为支部工作者,我们认为党支部要做“科室(支部)文化的培育者、正能量提升的引导者、凝聚力的建设者”。建设服务型的党支部,我们既要密切联系群众的桥梁和纽带,也要让支部工作服务于医院、科室的学科发展,这是支部工作的“魂”,只有紧紧围绕医院、科室的中心工作开展基层支部工作,支部工作才能成为“有源之水、有本之木”,只有医院、科室得到发展,最大多数职工群众的利益才能得到长远的保证。在这次党(总)支部换届工作中,医院党委要求支部工作要与科室发展有机地

结合在一起,既能发挥党支部的政治核心作用,又能使支部工作成为科室行政工作的助手和补充。

作为一个联合党支部,我们肿瘤放疗中医联合支部有联合的优势,我们支部工作的口号是“集中西合璧、成肿瘤大家、促医学发展、为人民服务”。“成肿瘤大家”可能是我们一辈子的目标,但我们应该成为与瑞金医院地位相称的医务工作者,党支部应在其中发挥应有的作用。近期复旦大学医院管理研究所发布了中国医院最佳专科声誉排行榜,对于肿瘤学的排名,党支部在支部党员群中进行了适度讨论,以期找差距、促发展。党支部工作要有创新,在完成支部日常工作之余,创新地开展工作和制度化,才能得到群众的支持。荀子曰,不积跬步,无以至千里;不积小流,无以成江海。支部工作,也要从点点滴滴做起。

瑞金论坛

凝心聚力 围绕中心 服务大局

党(总)支部换届工作完成

□通讯员 朱文秀

本报讯 根据《中国共产党章程》、《中国共产党基层组织选举工作暂行条例》的有关规定,瑞金医院党委统一安排、周密部署,在全院 2000 余名党员的共同努力下,于 8 月中旬至 11 月上旬,圆满完成全院各党(总)支部委员会设置调整和换届选举工作。

本次支部设置调整,在前期充分调研的基础上,以支部建在各学科和学科群上为出发点,同时兼顾党员人数,并结合专业学科设置、工作业务范围、工作楼宇相邻、总体医疗布局等实际情况做了相应调整,将部分联合党支部重新设置调整为直属党支部,同时设立了与学科建设相对应的党

总支。经过支部设置调整,我院现有 2 个分党委、8 个党总支和 61 个党支部,调整后的党(总)支部的结构将更有利于加强党支部工作的有效性、有利于发挥党支部的战斗堡垒作用,更有利于推动学科建设和发展。

党支部作为基层党组织,党支部委员会的结构和素质,尤其是支部带头人队伍的作用尤为关键。本次换届,医院党委对临床党支部书记的任职条件作出调整,明确了支部书记主要由党员学科骨干担任的要求,既要考虑年龄、职称、资历等任职条件,更要突出政治素养、工作作风和实践能力。新一届在职支部书记平均年龄 45 岁;女性担任支部书记比例为 51.1%;支部书记中具有研究生学历及硕

博士学位比例高达 68.1%;具有高级职称比例高达 78.7%;此次换届后,新任支部书记比例为 53.2%,具有临床行政职务的支部书记比例高达 76.6%。

通过换届选举,新一届支委队伍总体呈现出高学历、年轻化和政治素质强的特征,进一步增强了党支部的创造力、凝聚力,激发了全院党员的战斗力和战斗力。在医院党委的领导下,在各党(总)支部的引领下,广大党员、干部、职工将围绕中心、服务大局,进一步推进医院“十三五”规划建设目标的实施。

据悉,12 月上旬,医院党委将对新一届支部班子进行履职培训,提高党务工作能力,促进党支部各项建设迈上新的台阶。

进一步规范提高颅神经根疾病诊治水平 神经外科牵头中国 MVD 多中心临床研究



□通讯员 杨文磊 卫永旭

本报讯 10月18日,中国微血管减压术(Microvascular decompression, MVD)多中心临床研究在上海正式启动。该项目由我院牵头,南京鼓楼医院、北京中日友好医院、华山医院、新华医院、西京医院、安徽省立医院等12家国内知名三甲医院参与。

仍不平衡,存在围手术期评估标准不一、手术技术无统一规范等问题。我国病员基数大,对开展大样本临床研究来说是一种优势,我院发起的MVD多中心临床研究对进一步规范和提高我国颅神经根疾病的诊治水平是一种有益的探索,同时也有利于提升我国在该领域的国际学术地位。

目前,世界各国包括美国、法国、日本和韩国等开展MVD的临床研究,大多都是单中心的研究;中国在MVD临床研究领域虽然起步较晚,但具有病例数量庞大的优势。因此,为了全面评估MVD手术的有效性,大力提

升我国在这一领域的研究水平,启动我国颅神经根疾病MVD手术的多中心临床研究具有重大的意义。

据本研究发起人,我院神经外科主任赵卫国介绍,我院开展MVD手术历时二十年,达到年近五百例手术规模,在国内处于领先水平。本项目将以我院积累的近五千例MVD手术经验为基础,推荐使用统一评估标准和手术技术规范。计划历时3年,纳入超过1万例以上患者。本项目的启动可统一国内不同中心所采用的疾病诊断标准、手术方法以及疗效和并发症的评估标准,使临床路径管理一致化,临床资料数据采集全面化;其次,可将以往独立的、单中心、小样本数据汇总为大规模、多中心、大样本、可对照临床试验;最后,通过规范化MVD临床研究报道的内容和格式,增强各中心研究结果的对比性,以便于进一步荟萃分析。其成果必将有利于提高MVD手术的疗效,包括对无效和复发原因的探索和研究,这无疑将是中国广大颅神经根疾病患者的福音。

瑞金国际脑血管病高峰论坛举行

□通讯员 陈淑芬

本报讯 脑血管病具有很高的发病率、死亡率及致残率,目前已成为我国居民死亡原因的头号杀手。因此脑血管病的规范化诊治具有重大的民生意义。为更好地了解国内外脑血管疾病临床诊治的循证医学、临床与基础研究的最新动态和发展趋势,10月22日由中国神

经科学学会主办,我院神经内科、神经病学研究所及转化神经变性疾病杂志承办的“2015瑞金国际脑血管病高峰论坛”在科教楼二楼报告厅举行。

本次论坛聚焦脑血管疾病的最新基础与临床研究成果,内容包括卒中后神经保护及神经再生机制研究、干细胞研究及免疫机制研究、脑梗死的一级预防及二级预防、脑梗死最

新诊断技术和规范化治疗进展等各个方面,尤其是脑梗死超急性期血管再通治疗新进展。每个议题均涉及转化医学研究,临床与基础紧密结合。董强、施福东、朱东亚、杨国源、徐运和来自美国Emory大学的Shanping Yu等众多海内外脑血管病学者为参会者带来了精彩的主题报告,并分享了其研究领域的最新成果。

控制血糖有成效 糖友获颁“达人奖”

□通讯员 陆骆 摄影 袁宸桢

本报讯 11月14日是联合国糖尿病日,当天下午,我院内分泌代谢病科在我院举办了一场名为“健康生活与糖尿病”的主题宣教活动。主任医师毕宇芳和周莹霞护士长,分别就“中国糖尿病流行病学调查现状”和“糖尿病预防

和管理”两方面为患者进行了授课。活动评选出了2015年度血糖控制优良的糖尿病患者,为她们颁发了年度“血糖控制达人奖”。

活动还邀请了我院糖尿病中心三位老糖友为在座的糖友们讲述了自己多年的血糖控制心得。有一位糖友还主动要求上台进行经验分享,她笑道,自己在糖尿病中心接受

教育已有九年多,给她印象最深的是,到了糖尿病中心的厨房门诊后才知道什么是碳水化合物,学会了如何设计自己的饮食方案,并始终将自己的血糖控制在良好的范围。

此外,为迎“糖尿病日”,11月10日内分泌科还在门诊举办了糖尿病知识普及的专题讲座,深受广大患者称赞。

联手成功抢救羊水栓塞产妇

□通讯员 张泓

本报讯 11月11日,我院医疗队队员与大理学院附属医院妇产科、重症医学科等团队的医护人员,经过数个小时的抢救,成功将一名产妇从死亡线上拉回。

产妇小杨今年34岁,怀孕36周,当天清晨因为宫缩、见红被送往医院严密观察,下午孕妇出现紧急问题,与家属沟通后,妇产科决定迅速剖宫产终止妊娠。因患者血小板减少,故在全麻下手术进行得很顺利,诞下宝宝,然而就在医生即将关腹时,患者心率显著上升,同时血压、氧饱和度下降,四肢花斑,湿冷,情况十分凶险,产妇随时都有生命危险!危急关头,产妇立即被转至ICU病房,我院妇产科专家刘淳医师第一时间加入抢救,一方面听取手术医师和麻醉师的治疗经过,另一方面通过床边的各种监测手段,明确产妇的休克原因。经讨论,考虑患者为术后羊水栓塞可能,相应救治方案立即启动。在大家不懈努力下,患者转危为安,年轻的生命保住了!我院医疗队队员的快速反应和丰富经验受到当地医务人员的一致称赞。

我院第十九、二十批援大理专家医疗队工作纪实

医疗队“扶贫日”至偏远地区开展义诊

本报讯 10月17日是我国第二个“扶贫日”,也是第二十三国际消除贫困日。20日清晨,由我院第十九批援大理专家医疗队的4名队员和大理大学附属医院的9名医务人员共同组成的医疗队前往关坪村卫生室开展下乡义诊。

经过2个多小时的车程,医疗队到达了距大理市130公里外的关坪村卫生室,此时,卫生室外已排起了长长的队伍,医生们顾不上休息便开始在各自的岗位上忙碌起来。我院杨震坤、徐耀文和陈影医师为当

地群众进行了疾病诊断,何娟药师则就常用药品用法用量及注意事项对大家进行了指导。义诊持续到了下午四点,总共会诊了400余人,开出处方130张。

大理云龙县关坪村地处偏远山区,住着哈尼族、彝族等多个少数民族,因交通不便,当地缺医少药。大理院对口关坪乡的扶贫援助工作已经开展了10年之久,医疗队队员表示,能有幸参与到这个有意义的活动中,不仅感受到了大理人民的热情好客和大理的美景,更高兴



的是能够用自己的专业知识帮助更多的人。

·医疗队供稿·

□通讯员 吴文坚

本报讯 10月31日,由中国医师协会骨科医师分会脊柱微创工作组,中华医学会骨科分会微创学组,中国康复医学会脊柱脊髓损伤专业委员会微创脊柱外科学组和SICOT学会中国部微创脊柱外科分会联合主办,我院承办的2015上海微创脊柱外科国际论坛在上海圆满落幕。微创脊柱外科技术在我国快速的发展和传播,日益成为脊柱外科领域的焦点和热点。本届论坛的成功举办,标志着上海微创脊柱外科国际论坛已经成为国内外具有学术影响力的微创脊柱外科高端交流平台 and 重要学术品牌。我院脊柱外科主任梁裕致开幕辞,上海交通大学医学院副院长陈红专、长征骨科医院院长袁文、我院副院长沈柏用致辞。

本届论坛吸引了400余名骨科医生参与,现场座无虚席。来自欧洲、美国、加拿大、新加坡、韩国、香港、台湾等多个国家和地区共10位海外专家,聚焦微创脊柱外科最前沿的技术和微创脊柱手术并发症等专题,以专题报告、视频演讲、病例讨论及专家辩论等方式进行了深入讨论。除了理念先进的国际课程,周跃、杨惠林、刘晓光、戎利民、叶晓健、钱济先、银和平、梁裕等国内微创脊柱外科专家分别授课,围绕“微创脊柱外科在中国”的主题分享国内临床的研究进展和经验。

我院作为承办方和主要推动者,为了让本次精品会议惠及到更多医师,以促进微创脊柱外科技术的学习交流,此次论坛借助中国医师协会骨科医师分会平台进行全程直播,全国415家医院的2500余名医师在线参会。直播覆盖到众多县级医院,让基层医生也有机会获得国际学术论坛带来的最新最热学术内容。



积极推广皮肤护理理念及方法

皮肤科举办国家级继续教育学习班

□通讯员 徐静

本报讯 10月24日至28日,皮肤科举办第二期国家级《皮肤护理在皮肤病防治中的临床实践与理论探讨》学习班。向来自全国20个省市自治区的护理同仁讲授皮肤病及护理的国内外研究新进展、居家皮肤护理的规范和方法、糖皮质激素的准确认识和合理使用,门诊常见病的特色治疗、护理质量与细节管理、护理科研的

思路和方法等,并做了现场演示。另外,学习班还特邀中华医学会皮肤性病学分会第14届委员会主任委员,我院皮肤科主任郑捷教授、潘萌主任医师及护理部主任吴蓓雯授课,从理论与实践角度出发,讲述及展示了皮肤护理的有效性和重要性,将通过皮肤护理治疗皮肤病与预防皮肤病复发的这一方法和理念传递给国内同行并更好地在全国推广,让更多的皮肤病患者能够从中获益。

进食哽噎竟是贲门癌 高龄患者治愈出院

□通讯员 陈学瑜

本报讯 87岁的嘉定马陆镇吴老伯半月余前出现进食哽噎感，于北院普胸外科陈中元主任专家门诊就诊，查胃镜及钡餐造影提示食管下段-胃底体巨大溃疡增殖型病变伴出血，活检病理提示胃底腺癌。收住后检查发现老伯存在中度贫血（血红蛋白6.6g/dL），低蛋白血症，营养状况较差。其他各项术前检查显示，

老伯各器官功能均有所下降，手术风险较大。

考虑到手术切除病灶是根治老伯疾病的最佳治疗方案，且老伯本人及家属都急切希望通过手术治疗来恢复健康。胸外科陈中元主任联合麻醉科、ICU、医务处等相关部分会诊后，充分评估了患者病情并制定了手术方案。于10月21日为吴老伯实施了贲门癌根治术，手术非常顺利。在北院医护人员的共同努力及精心治疗下，术后不到2周的时间内，87

岁高龄的吴老伯已经恢复了正常饮食，能够自行下床活动，近日已出院。

随着城市老龄化程度的加剧，越来越多的老龄甚至高龄患者成为我们治疗及服务的对象。吴老伯的顺利治愈出院，体现了瑞金北院对高龄手术患者术前准确的评估，术中陈主任精湛的手术技术，术后医护人员精心的指导护理。

之北
家院



□通讯员 陈怡

本报讯 11月5日晚上，由我院临床医学院和我院外科学教研室共同主办的第五届“柳叶锋情”医学生外科节成功举行。作为一项特色学生活动，“医学生外科节”不仅是来自不同学院、不同班级医学生们外科技能和理论知识的大比拼，更是师生互动，切磋技艺的大舞台。

比赛伊始，趣味游戏环节引得现场捧腹连连，活跃了现场气氛。随后的“临床操作技能”比赛环节中，各组分别进行了“腹腔镜技能操作”、“清创缝合”及“穿手术衣、消毒铺巾”等项目的角逐。各队选手展示了扎实的临床操作基本功与沉着冷静的应变能力，果断果敢，动作到位，展现出了一名准医生的良好风貌。

最终的三强争霸环节，更需要扎实的基础知识、敏锐的临床思维以及医者仁心的人文关怀相结合。第一环节的“诊室问诊”中，三支队伍轮流对患者进行问诊，评委按每队问诊内容的关键点进行评分。随后的“化验单风云”环节，选手们仔细思考、讨论、查阅报告，公布了最终诊断结果。最终，来自瑞金临床医学院的11临八代表队力压群雄，问鼎杏林群英。整场比赛过程中，众多外科的带教老师参与其中，不仅担任评委，对选手的表现作出点评，更加入游戏环节，增进了师生感情。

经过多年的“打磨”，“医学生外科节”在不断地总结中探索，活动以激发同学们对医学的热爱为宗旨，增进师生情感，夯实同学们的理论，进一步指导同学们的实践操作技能，并以趣味性比赛的形式激发和培养同学们的团队合作的精神，以及面临挑战的临场适应能力，为培养优秀的医学储备人才做基础。

瑞金学子比技能 外科本领我当家
第五届『医学生外科节』成功举办

瑞金羽毛球队获“医工杯”羽毛球赛季军

□记者 李晨

本报讯 11月15日，2015年上海市卫生系统第三届“医工杯”羽毛球比赛在中医药大学体育馆拉开帷幕，来自上海卫生系统的49支队伍参加了比赛。

瑞金医院代表队的七名参赛队员在女单、男单和混双比赛中表现出色，最终在24支队伍的激烈角逐中获得乙组（职工人数超过1200人的三甲医院）第三名。我院羽毛球队由医院党委书记杨伟国、高血压科陶波、计算机中心于晓琰、普外科王新景、微创中心许茵、烧伤科刘琰、吴菁七名参赛队员组成，医务处处长陆勇担任领队。队员们身着活力橙色队服，信



心满满地闪亮登场！按照参赛单位类别及职工人数，49支参赛队伍被分为甲、乙、丙三组。我院参赛队加入了竞争激烈的乙

组比赛，与24支医院参赛队展开了精彩、激烈的角逐。最终综合男单、女单及混双的成绩，斩获了季军！



近日，中式美食餐厅“桃园眷村”发起了爱心公益活动——为瑞金医院奋战在一线的急诊白衣战士送上一份“美味的温暖”。在医院工会的组织安排下，桃园眷村的志愿者们每天下午4点免费为急诊在岗的医务员工送上一份下午茶，让疲惫不堪的医务工作者在工作的间隙补充营养。据悉，这项义举将维持一个月的时间。

·侯婷婷 摄影报道·

“关注医者心声——倾听，从这里开始”巴林特小组首次活动成功举办

□通讯员 杨颖

本报讯 11月5日，由我院工会和社工部共同主办的巴林特小组，以“关注医者心声——倾听，从这里开始”为主题，在院史陈列馆三楼会议室成功举办了第一次活

动，吸引了临床近三十多位医护人员参加。国家二级心理咨询师、内分泌研究所戴蒙担任组长，与大家一起倾听了一位住院医师讲述他亲身经历的医患故事。小组内的成员们真诚地表达了站在医患不同角度的感受和

思考。通过巴林特小组活动，希望医护人员更好地理解病人的感受，改善医患关系。同时希望大家在活动中通过倾听、分享和思考，能够得到更多的启发、支持和帮助，放松心情。

·卢湾分院 袁建明·



11月7日，为期一天的我院手术室新职工户外素质拓展实践活动在周浦开展。2015届手术室、北院手术室、闵行和舟山分院手术室的新职工及手术室进修护士等30名队员，在护理督导王维、护士长龚茹洁、北院护士长杨莉英的带领下，接受教练安排的任务考验。开展了主题为“挑战自我，超越自我”的拓展训练。通过这一系列的拓展训练，增进了彼此间的了解，增强了团队的凝聚力。

·谢漪丹 摄影报道·

集团简讯

● 11月10日，在卢湾分院的12病区，由医院人保科、护理部共同举办了2015年度消防周消防演练，医院各楼层护士长、新进职工、部分护工、后勤、机房等工作人员参加此次演练，相关人员根据演练要求按部就班，各司其职，从发现火情立即拨打电话报“119”火警及监控中心，灭火小组接报后迅速就位利用灭火器进行灭火，同时，疏散引导员，引导病人、家属和医、护人员的紧急疏散，整个过程在有序、紧张中圆满落幕。

·卢湾分院 时晨·

● 11月16日下午，卢湾分院党委组织召开后备干部座谈会，此次座谈会旨在听取后备干部们对于医院发展、后备干部培养管理及个人成长的意见和建议。会议由党办主任薛文婕主持，党委俞淑华书记、工会蔡康民主席、各党支部书记出席此次座谈会。座谈会上，2015-2016年度分院后备干部一一进行发言。后备干部们谈到了新形势下、医院改革发展、科室管理、个人成长都需要有忧患意识。

·近日，上海市医保监督局对远洋分

院进行了为期两天的医保费用使用情况检查。针对反馈的检查结果分院领导高度重视，迅速召集相关职能科室领导，对存在的问题从医疗管理、医疗行为及医疗质量等方面进行了深层次的分析，并制定了相关措施及时进行整改。同时组织全体医务人员认真学习医保的相关政策和制度，要求大家从思想上深刻认识，同时落实到行动中去，严格遵守医保的有关规定，做到合理收费，合理检查，合理用药。医务部也将严格检查严格监督，并将监督检查做到制度化常态化。

·远洋医院 路玉玲·

聚
焦
集
团

当心慢阻肺合并肺癌!

□ 呼吸科 周敏



慢阻肺是呼吸系统最常见的疾病,十余年前由钟南山院士牵头的中国流行病学调查结果显示:40岁以上人群慢阻肺的患病率是8.2%,近期王辰院士负责的慢阻肺流行病学发现慢阻肺的患病率上升至11%左右,这些数据显示中国慢阻肺的患病率日趋上升,慢阻肺是一个致残率和死亡率很高的疾病,应该引起关注。

慢阻肺的危险因素很多:最常见的是吸烟,男性慢阻肺患者几乎都有长期的吸烟史;其次,职业粉尘和烟雾的刺激、长期的环境污染都会导致慢阻肺的发病;女性慢阻肺的发病往往和被动吸烟、生物燃料(如木柴作为燃料烧饭)有关。慢阻肺的呼吸症状是慢性咳嗽、咳痰和活动后呼吸困难,严重的患者晨起穿衣、洗脸这样简单的日常生活都会导致“气喘吁吁”;所以慢阻肺严重影响了患者的生活质量。

慢阻肺不仅影响呼吸系统,对全身各个系统都有影响:慢阻肺可合并抑郁、焦虑等心理疾病,还可能合并心血管疾病(冠心病、肺心病)、骨质疏松、糖尿病等代谢性疾病,最可怕的是慢阻肺常常合并肺癌。很多男性肺癌患者因为发现肺癌住院,再仔细追问病史发现其实早有慢阻肺的征兆:如“咳嗽”、“咳痰”或“活动后的气喘”。吸烟是造成慢阻肺和肺癌的“罪魁祸首”;我们发现慢阻肺合并肺癌的患者最常见的临床症状是“痰中带血丝”,对于有这种症状、长期吸烟的男性一定尽早去医院做气管镜检查。

对于慢阻肺患者一定规范使用支气管扩张剂(如噻托溴铵、茚达特罗)或支气管扩张剂和激素的复合吸入制剂(如布地奈德/福莫特罗、氟替卡松/沙美特罗)预防急性加重,还要每年常规复查肺功能,更需要每半年到一年复查胸部CT;在预防方面最关键的是戒烟才是最有效的。

如何正确补钙,远离骨质疏松?

□ 药剂科 石浩强

钙作为组成人体骨骼和牙齿的重要矿物元素,对于维持身体健康至关重要,钙在体内非常活跃,在组成人体的诸元素中的排序仅次于氧、碳、氢、氮,占第5位,约占体重的2%。然而,随着社会老龄化的加剧,骨质疏松的发生率却在不断升高——由于生理和病理等原因使骨组织中的钙含量丢失、骨空隙增加、机械性能下降,进而诱发病理性骨折。补钙作为防治骨质疏松的基础措施,越来越受到人们的重视。那么,您是否知道,补钙的日剂量应为多大?何时服用钙剂较为合理?服用钙剂时,又有哪些注意事项呢?

通常钙主要在日常膳食中被摄取,但当达到某一阈值后,即使摄入量再增加钙的吸收也不会同步增加,而人体对钙的需要因年龄、性别、种族的差异而存在差异。对于成人,一般推荐每日摄取的钙量约为800mg;对于老年人,一般推荐每日摄取钙量为1000mg左右;对嗜酒者、吸收不良者,每日钙摄入量应为1250mg。然而目前我国人均钙摄入量却达不到推荐量的一半,因而对于骨质疏松的防治而言,除了在饮食方面多吃含钙量较高的食物(如乳制品、豆制品),适量、合理地服用钙剂也很重要。

目前市场上的钙剂主要分为一代的无机钙和二代的有机钙以及三代的超微粉化碳酸钙制剂与具有生物活性结构的有机酸钙三代。无机钙为钙的无机盐,如碳酸钙、氧化钙、磷酸钙等,虽价格低廉、含钙量高,但其溶解度较差,需大量胃酸将其溶解,释放出钙离子后,才可被人体吸收,另外该类钙剂对胃肠道的刺激性也较大。

有机钙如乳酸钙、葡萄糖酸钙、醋酸钙、马来酸钙等,虽溶解性较好,胃肠刺激性较小,但其含钙量较低,需服用大量钙片,且长期服用可致有机酸离子蓄积,引发不良反应。

第三代超微粉化碳酸钙及具有生物活性的有机酸钙如L-天冬氨酸钙、甘氨酸钙等,其溶解度好、生物利用度高、胃肠道刺激性小,但价格较为昂贵。对于骨质疏松的患者而言,宜选用含钙量高、易吸收、刺激性小、价格适中、不良反应较少的钙剂为宜。

另外,口服钙剂一般需在胃部经胃酸解离成钙离子后,经小肠吸收。对于确定每日补钙剂量

后,不推荐将一日剂量一次服用,建议分次服用,以提高生物利用度。

在服用钙剂的时间上,由于后半夜与清晨时人体的血钙浓度较白天更低,故晚上补钙更加利于钙的吸收,如钙尔奇D。此外,食物中尤其是蔬菜和水果中的草酸、磷酸盐等不利于钙的吸收,故应错开与之服用的间隔时间。对于胃酸分泌正常者,一般推荐在饭后1小时左右服用钙剂;对于胃酸缺乏者,可在进餐时服用钙剂。值得注意的是,在服用钙剂时,晚餐不宜吃得过晚,且应适量地增加饮水,以降低尿路结石形成的风险。

在服用钙剂的同时,宜适量的补充维生素D,以促进钙的吸收。另外,可适当地增加户外活动、多晒太阳,以增加体内的维生素D的合成,进而促进钙的吸收。但需注意因紫外线不能透过玻璃,因而隔着玻璃晒太阳,对增高体内维生素D是没有效果的。在服用钙片时,宜嚼碎后服用,以增加钙剂的表面积,使钙剂更加易于吸收。

钙剂对于防治骨质疏松而言,仅为基础治疗措施。补钙应适量,不宜盲目过量的服用钙剂,剂量过大会引发高钙血症、碱中毒等不良反应。对于高钙血症、高钙尿症等患者,不宜补钙。对于已有泌尿系统结石的患者,在服用钙剂后,应定期做B超检查。

钙是保持骨骼强壮的关键物质,但并非唯一所需。保持健康的生活习惯、合理膳食、适度运动、正确补钙、常晒太阳、戒烟限酒、少喝咖啡和碳酸饮料是保持钙均衡的硬道理。



晚期关节炎患者不必害怕手术治疗

□ 骨科 何川

关节炎是世界头号致残性疾病。截止2015年估计中国大陆的关节炎病人有1亿以上,而且随社会人口老龄化,患病人数还在不断增加。其中一部分病人的病情最终会进展至晚期,产生严重疼痛、关节畸形和功能障碍,影响病人生活。在这种时候,手术治疗是非常有效的治疗方法,它可以明显缓解病人疼痛,矫正畸形和改善功能,使病人能够恢复正常的工作和生活。以关节炎最常侵犯的髌、膝关节来说,全髌关节置换和全膝关节置换手术效果良好,拥有极高的经济性价比,所以被评为“21世纪最成功的手术方式”。但是常规关节置换手术的缺点是伤口比较大,由于手术要切开剥离较多肌肉软组织,病人术后数月内会有伤口疼痛、患肢肌肉力量下降和跛行,术后恢复正常生活和工作需要数月时间。近些年来随观念、技术和手术工具的发展,这些不足都得到了极大改进。

首先是镇痛方式改进极大地减轻了术后疼痛,特别是术中混合药物伤口周围注射(又称鸡尾酒疗法)或神经根阻滞的应用,可以让病人在术后1~2天内基本不感觉疼痛。这些镇痛治疗在手术中完成,不增加病人创伤和痛苦,不影响术后康复,简便安全。再结合术后静脉和口服其它镇痛药物,可以帮助病人更好地耐受关节手术后疼痛和进行康复锻炼。

其次根据关节炎类型和损害部位进行针对性治疗,而不是统统全关节置换。这主要表现在膝关节治疗上,例如针对损害膝关节前内侧的骨性关节炎,可以仅置换内侧破坏的软骨部

分,保留膝关节其余未损坏的软骨。或者还可以不换关节,而是通过截骨矫正的办法缓解关节疼痛。这样通过严格区分病人,使之获得最恰当的治疗,使手术创伤尽量减少。

更值得高兴的是近年来微创技术的进步使关节手术的创伤大大减轻。例如在全髌关节置换术中直接前入路和直接上方入路微创手术的应用已经成熟,手术切口缩短到原常规切口一半不到,更关键地是手术在肌肉间隙中进行,不切断损伤任何肌肉,使病人手术损伤减少到最小,同时大大减少了术后脱位的风险。

另外,近年来关节假体不断改进以及术后康复理念和手段也得到很大发展,这些进步使得晚期关节炎的手术治疗效果更好,让病人的手术体验变得更舒适,也让关节手术变得不再那么“可怕”。



孕前检查及准备

夫妇可来生殖中心进行孕前检查和咨询,一般包括生殖功能、传染病、健康体检三个部分,可根据您的要求选择。孕前注意合理营养,控制体重增加,肥胖的妈妈最好减重,控制体重指数小于25;孕前3个月起补充叶酸0.4~0.8mg/天,或含叶酸的复合维生素(既往孕育有神经管缺陷胎儿的,需每天补充叶酸4mg);避免使用影响胎儿发育的药;避免接触有毒有害物质(如放射线、高温、铅、汞、苯、神、农药等);避免密切接触宠物;改变不良的生活习惯(吸烟、酗酒等)及生活方式;保持身心健康,作息规律。头胎剖宫产或曾行子宫手术的妈妈一般建议术后2年再受孕。

试孕失败了,怎么办?

如果您试孕半年没有进展,可以向生殖中心的医生求助。生殖医学中心的医生会针对性的检查妈妈的性激素、生殖抗体、妇科B超、输卵管造影及对爸爸的精液进行分析等。医生专业的知识会立即发现您受孕的问题,并给予您高效、贴心的助孕指导!

及时求助医生,避免错过最佳受孕时机

万一被诊断为受孕困难或不孕症,您也无需沮丧。未发现明显不孕原因或仅提示女方排卵障碍的患者,可通过门诊监测排卵、促排卵的方法助孕;患有性功能障碍、男方轻度少弱精子症、女方宫颈粘液过粘稠等的患者,可通过人工授精助孕;女方输卵管阻塞或不全阻塞、子宫内膜异位症,男方严重少弱精子症、梗阻性无精子症,不明原因不孕症等均可选择体外受精助孕(即试管婴儿)。如果您受孕困难且年龄已偏大(≥35岁),请依从医生的建议尽快助孕,切勿自行“调理”、盲目手术耽误了最佳受孕时机。

温馨提示

如果您已超过40岁,生二宝需慎重!这个年龄的女性受孕率约为25岁时的1/4,但子代发生染色体异常的概率却显著增高,且孕、产期并发症较多,请明确风险、权衡利弊;如果妈妈的健康体检已经有很多上上下下的箭头更要引起重视,最好与专科医生商议后再行妊娠。

想生二宝先来听听生殖医生的建议吧!

□ 生殖医学中心 李雁