



广博慈爱 追求卓越

第 582 期

2018 年 12 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

首批科主任赴法进行临床研究培训



□ 通讯员 黎健

本报讯 为加快推动临床科研创新体系建设,打造一支高水平、多学科的临床研究队伍,我院组织临床科室科主任分二批赴法国里昂癌症中心(CLARA)开展临床研究培训。第一批以内科系统为主的科主任及临床研究人员共 24 人已于 12 月 9 日-16 日,赴法国里昂癌症研究中心(CLARA)开展临床研究培训。此次培训由交大医学院中法联合医学院与我院共同组织,也是医院为加强临床研究水平而部署的一

项重要工作。培训开始前,医学院中法联合医学院及我院相关部门与法方充分沟通,针对参加培训的科主任学科背景对培训内容进行了精心设计。

培训班开幕式上,CLARA 主席 Véronique TEILLET-LENOIR 向大家介绍了 CLARA 在肿瘤临床研究领域承担的使命和取得的成果,随后学员们也向法方介绍了各自科室临床研究的开展情况。为期一周的培训内容既充实又切合实际,法方的教授们从临床研究的方法学、实施过程、生物统计学基础、法国临床研究的组织与体

系管理等方面进行授课,并结合肿瘤、儿科、真实世界研究等不同的案例,与学员们分享了如何从临床研究到将其在高水平刊物发表的经验。课堂上大家对课程产生了浓厚的兴趣,积极踊跃发言,与老师们就临床研究中遇到的问题展开讨论交流。除课堂教学之外,法方还安排学员们现场参观了里昂 Bérard 癌症中心与里昂公立癌症研究所(IC-HCL)的临床研究平台。此次培训为学员们提供了与法国同行共同讨论,详细了解法国如何具体组织开展临床研究工作的机会。

本次培训不仅使各临床科主任了解了国际多中心临床研究的发展现状,提升了临床研究的设计、组织、实施及管理的能力,也学习了法国在建设临床研究平台方面的先进经验,为今后开展高水平、多中心临床研究开拓了思路。通过培训,部分科主任还为今后的临床研究找到了合作伙伴。明年,我院还将组织第二批以外科系统为主的临床科主任前往 CLARA 进行临床研究培训。

本版责任编辑 李晨



□ 记者 李东

本报讯 12 月 7 日,上海市高血压研究所建所 60 周年学术活动隆重开幕。上海市高血压研究所从 1958 年成立到 2018 年,整整一甲子,几代人不懈努力,始终坚持创新发展,虽然“冠名”上海,立足上海,为上海人民服务,却也早已融入全球科学研究的浩浩洪流,为人类社会的进步与发展奉献智慧,为国家的建设与人民的健康贡献力量。

上海市高血压研究所所长、我院高血压科主任王继光表示,高血压防治一定要做贡献,不仅要健康生活方式,更要帮助人们掌握科学的健康知识和技能,养成良好的生活习惯,这是对疾病挑战最直接、最积极主动的应对。

利用移动医疗与智慧医学手段,管理好每一个高血压患者。“我们有两个抓手,一个‘亭子’、一个‘平台’。”王继光介绍说,定期测量血压是唯一能发现高血压的方法,针对现在不足一半的高血压知晓率现状,上海市高血压研究所正着手推进一款连接微信端的“智慧血压亭”自测平台,让居民们在马路上、商场里、车站中等人流量较高的地方,随时随地测量血压。将测量结果传到监测平台,再进行科学判断,最后在患者的手机上提示您是否需要就医。

与此同时,打造一个标准化的平台,在县、市区域医疗中心建设“智慧化高血压诊疗中心”,为当地老百姓提供专业化的高血压防治与管理服务,显著提高高血压的治疗达标率。而这一计划正迈出实质性的一步,当天,上海市高血压研究所宣布与浙江省景宁县东坑镇中心卫生院合作建立“高血压管理远程咨询中心”,为提高当地的高血压管理水平提供专业的技术支持。王继光表示,通过以上实践,希望在 2030 年之前,将我们国家高血压的知晓治疗率与治疗达标率都从现在的 40%左右提高到 70%左右,从而将我国高血压控制率从目前仍很低的 15%左右提高到 50%左右,为建设“完全心血管健康”社会奠定基础。

我院党委杨伟国书记在致辞中表示,希望上海市高血压研究所能继续依托瑞金医院综合平台,开展多领域交叉研究,继承老一辈专家严谨学风和创新精神,重视人才培养,引领高血压学科发展,建设世界一流的研究机构。

上海交通大学医学院吴正一副院长在致辞中肯定了高血压研究所近年来取得的成就,希望进一步努力,培养更多具有创新潜力的青年人才,建设世界一流的研究机构。

上海市高血压研究所成立 60 周年学术活动开幕

上海科普教育创新奖揭晓

我院获得两项荣誉

□ 记者 李晨

本报讯 12 月 15 日,2018 年上海科普教育创新奖颁奖典礼在上海儿童艺术剧场举行,共颁发 2018 年上海科普教育创新奖(含提名奖在内)116 个奖项,表彰为上海市科普事业做出突出贡献的个人和组织。我院高血压科郭冀珍教授荣获科普贡献(个人)二等奖,“医学体验营”项目荣获科普成果三等奖。

此次评选,郭冀珍教授凭借“长三角地区社区防治高血压及相关慢病远程培训教育”项目荣获科普贡献奖。她表示,搞科普,服务百姓,报效国家是她最大的

幸福。自 2005 年至 2017 年由她主办并主讲各类社区讲座近 200 场。在国内多种报刊、电视广播、网络等媒体多种节目中做了防治高血压为中心的科普宣传。仅在《家庭用药》和《大众医学》刊物上发表贴近地气、实用性高的佳作近百篇。在《家庭用药》杂志上发表的文章几乎篇篇都获得“本期最受读者喜爱的文章”。她参与撰写的《相约健康社区行巡讲精粹丛书——控制高血压享受美好人生》先后出版三版,发行量超过 20 万册,并荣获 2005 年度“国家科技进步奖二等奖”。

在医患关系紧张的社会环境下,为了让社会大众走近医学,增

强医患互信,我院于 2012 年开始开创了上海首个大型、深度医学体验活动——医学体验营,且迄今已连续举办 7 届,并因其良好而卓有成效的社会效应,形成了医院特色文化品牌,是上海市卫计委一张闪亮的名片。此次评选也获得了专家的一致好评,获得科普成果三等奖。

(下转第 2 版)

承前启后 未来可期

□ 杨伟国

1958 年,上海市高血压研究所在瑞金医院成立,至今已有一个甲子。高研所在邝安堃、章央芬的带领下,获得了在高血压治疗中西医结合研究等领域的显著成绩。1964 年研制“复方降压片”开创了降压药物小剂量固定复方制剂先河;八十年代主持国内第一个大样本、多中心高血压临床试验,在国际上首次为钙拮抗剂防治卒中提供了循证医学依据;九十年代建立了国内样本量最大的高血压遗传基因资源库;此后又提出“动态的动脉硬化指

数(AASI)和高血压临床新亚型“单纯夜间高血压”,相关结果被中国和日本高血压防治指南引用……

历数高研所熠熠闪光的历史,以及诸多辉煌成就,可以说是前辈们艰苦卓绝,革故鼎新的成果,也是临床与研究所团结一致,携手共进的结果。如今,对于研究所来说,除了要从分子生物学水平去研究疾病的机制,推动医学科学的进步,更要紧密联合临床,做更多的以解决临床问题为目的的探索。此外,高血压作为中国患病人

数众多的一种慢性病,我们高血压研究所还要走入基层,在流行病学调研的基础上找到发病规律,治病办法和预防措施,为降低高血压的发病率、提高高血压的治疗率和控制率,提出了切实有效的防治方案和管理措施,造福更多百姓。

如今,健康中国 2030 战略要求我们医务人员更多注重预防和健康促进,我们高研所理应在这种背景下做出更大、更重要的贡献。

六十年奋斗耕耘,一甲子春华秋实,希望全体高研所人秉承先训,开拓创新,以建设世界一流的研究机构为目标不断前行,相信未来可期!



于布为教授当选中国医药教育协会麻醉专业委员会主任委员



□记者 韩康妮

本报讯 12月15日,中国医药教育协会麻醉专业委员会成立

大会召开,瑞金医院卢湾分院院长、麻醉科主任于布为当选为主任委员。此次大会由中国医药教育协会主办,中国医药教育协会

专家委员会、中国医药教育协会麻醉专业委员会承办,我院党委书记杨伟国出席会议。

在麻醉专业委员会筹备的工作报告中,于布为提出,希望通过专委会的工作,能使麻醉专业成为“推动‘舒适医疗’发展的主导学科”、“保障医疗安全的关键学科”、“提高医院工作效率的枢纽学科”、“协调各科关系的中心学科”、“为社会所熟知和认可的重点学科”。

在之后的学术讲座中,于布为以《青年麻醉师的教育和培养》为题,讲述了要成为一名优秀的麻醉医生,首先要成为“优秀的人”、“优秀的医生”,并从多方面展示了麻醉医生的成长过程,为广大参会青年麻醉医生提供了宝贵经验。



12月15日,中华医学会皮肤性病学分会第十五届委员会青年委员会成立大会在广州举行。会上,8名自荐青委代表分别上台发表了精彩的竞选演说。最后,通过两轮的无记名现场投票,选举产生了本届青年委员会副主任委员,我院皮肤科副主任曹华光荣当选。

□记者 李东 通讯员 阎爱军

本报讯 为了更好地推进健康扶贫,助力脱贫攻坚,11月16日,由我院党委书记杨伟国带队,瑞金专家组一行19人在剑川县人民医院开展大型义诊活动,为当地老百姓送健康。

听说上海专家来免费看病,当地百姓一大早就赶来医院门诊大厅等候检查。义诊现场,面对每一位前来求诊的患者,专家们都热情接待,耐心地为患者听诊并细致的分析病情,讲解疾病注意事项、合理用药治疗及愈后等疑难问题,并为有需要的患者制定下一步的诊疗方案。据了解,义诊当天共接受群众咨询500多人次。

在座谈环节,王远县长表示,在瑞金医院倾情帮助下,当地医院的管理更加规范有序、综合实力大幅提升,为全县健康扶贫奠定了坚实的基础。

杨伟国书记对帮扶计划、帮扶目标及帮扶策略和措施等思路进行了交流指导,他表示,我院将为剑川县人民医院提供全方位、持续性对口帮扶,到2020年力争帮助县人民医院达到“县医院医疗服务能力国家基本标准”并打造成滇西县域医疗中心。



我院专家组赴剑川开展义诊活动

“中国医师协会消化内镜培训基地”授牌仪式在我院举行

□通讯员 孙菁

本报讯 12月9日,中国医师协会消化内镜培训基地授牌仪式在我院举行。中国工程院院士李兆申、我院院长瞿介明及中华医学会杂志社社长游苏宁等出席会议并举行授牌仪式。本次仪式由我院消化内科主任邹多武主持,来自国内外消化病学专家、学者200余人共同见证了这一具有重要意义的重要时刻。

瞿介明院长表示,消化内科迄今已有65年发展历史,也是国家教育部消化内科重点学科组成单位之一,他勉励消化内科全体同仁团结一致,砥砺奋进,争取更好的成绩。

李兆申院士对我院消化内科长期以来在消化内镜培训方面做出的成绩予以了充分的肯定。他表示,消化道肿瘤的发病率仍居高不下,早发现、早诊断及早治疗至关重要。而中国的人口众



多,依靠现有各级医院的内镜中心远远完不成内镜筛查工作。因此培养大批内镜医师的任务迫在眉睫。他说,瑞金医院作为国内大型三甲医院已有深厚的内镜技术的底蕴,内镜下各类新技术的开展也处于国内领先水平,应该义不容辞的承担起该项艰巨的任务,不仅仅为上海范围内培

养,更要为华东地区乃至全国范围培养更多优秀的内镜医师,将内镜新技术及新理念传播至全国各地,造福于人民。

邹多武主任代表消化科全体同仁表示,一定不辱使命,团结奋进,砥砺前行,将先进的内镜技术带到基层医院,造福广大人民群众。

我院召开上海心律失常论坛

□通讯员 金奇

本报讯 “上海心律失常论坛”已走过15个年头,我院心律失常专业是“中国房颤中心示范基地”、“中国心源性卒中防治基地”、“上海交通大学室性心律失常专病诊治中心”,学科在保持既往传统优势的基础上,又善于掌握临床新技术,形成了自己的临床特色和优势项目。

中国医师协会心律学专业委员会主任委员张澍教授等学会领导和业界专家参加开幕式并致辞,肯定了我院心律失常学科的发展及所做出的贡献。论坛上,吴立群主任领衔的心律失常团队演示了一台房颤冷冻球囊消融术,一台机器人磁导航指导的室速消融手术,凸显了两种瑞金特色技术的优势。



咳嗽久治不愈 竟是南瓜子作祟

□记者 李东

本报讯 近日,72岁的郑阿姨因被检出“肿瘤”险被开胸,幸得我院呼吸科胸腔介入团队的火眼金睛,才找出了“肿瘤”的罪魁祸首——竟是一粒小小南瓜子。

郑阿姨咳嗽不止已有三个月,家人以为是感冒或咽喉不适引起,然而两周前老人病情突然加重,体温高到39度,一家人都慌了。赴医就诊做了全面检查后,外院的检查报告却犹如晴天霹雳——肺部可能长了肿瘤!“中央型肺癌伴阻塞性肺炎”,检查报告上这个陌生的名字让一家人陷入阴霾。

“好端端的怎么可能是癌呢?!”外院医生计划进行开胸手术,可女儿说什么也不能接受这个结果,最终找到了我院呼吸内科胸腔介入团队。在这里,郑阿姨的肺部病情却发生了戏剧性的大反转。

“拿到片子,我们凭经验判断应该不是癌。”在郑阿姨入院伊始,呼吸与危重医学科李庆云主任医师和沈继敏主任医师详细研究了患者的病史之后,对于“中央型肺癌”的诊断持有不同看法。透过电子支气管镜,他们“捕捉”到了幕后元凶——一颗南瓜子。

小小南瓜子,怎会被误认为“生了癌”?原来,这颗南瓜子恰好堵住了郑阿姨右肺下叶的

开口处,受到这位“不速之客”的刺激,周边的肉芽组织增生,才导致了胸部CT上出现的“中央型肺癌”征象。

手术中,医生在顺利取出这颗南瓜子后,同时对局部肉芽组织进行了清理。专家表示,异物堵住肺部比较久,因而出现反复肺部感染,出现脓痰。如果异物不及时取出,气管内的肉芽组织会包裹异物,之后就有可能完全堵住气管,届时会导致肺部功能丧失,严重的甚至会危及生命。

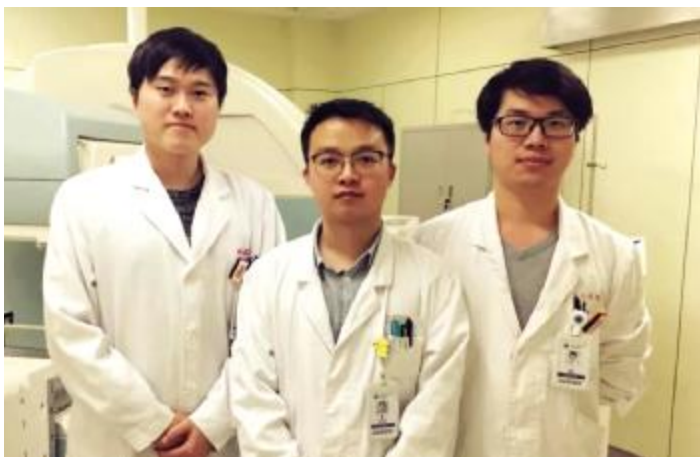
术后,在了解到无需手术治疗后,郑阿姨和家属们胸口一松、重获新生,不住的对呼吸内科医生的“镜下取物”以及“刀下留人”表示了感激之情。

(上接第1版)据悉,作为上海科普奖励的“拓荒地”和“蓄水池”,上海科普教育创新奖是经上海市科学技术委员会批准,国家科技部登记同意,由上海科普教育发

展基金会于2012年正式设立的科普类奖项,是全国首个由社会力量出资的综合性科普奖项,也是上海成立最早、影响最大、范围最广的市级科普奖项之一。本

上海科普教育创新奖申报工作于2018年5月正式启动,共收到242个项目,比2017年增加25%。评审邀请包括院士在内的75位专业人士,共评出116个奖项。

被晚报表扬的好医生找到了



□记者 李东

本报讯 12月1日，一封感谢信悄然登上了《新民晚报》，语言朴实却是满满暖意。

联系到患者张女士后，谈及她当日中午在瑞金医院先后被沈文斌和潘昱等医生们悉心照料、接力陪伴一事，张女士不禁声音哽咽：因为怕耽误孩子上

班，就一个人悄悄来医院做检查。没想到，发生了一些意外，但年轻医生们接力照料，给了她家人般的温暖！

“阿姨，阿姨，你怎么样了……”当日中午11点多的核医学科检查室里突然传来一阵急促的呼声，原来做检查的一位张阿姨突然头晕恶心呕吐不止。

当班医生沈文斌一个箭步冲过去，一面吩咐同事端来热水，一面赶忙扶起她，轻声宽慰道“没事，有我们呢。”

在确定了生命体征基本稳定的情况下，沈文斌和同事李翔一同将张阿姨搀扶上轮椅并转移至急诊内科做进一步的检查。因为不放心张阿姨一个人做检查，沈文斌、李翔和从门诊匆匆赶来的潘昱几人便在急诊输液室轮流陪着张阿姨吸氧。

两个小时后，张阿姨感觉自己缓过来了。“一睁眼，就看见坐在对面的医生立上来关心询问。”她这才知道，为了帮助自己，年轻医生们轮流排班来照顾她，直至帮她叫好车，看着她安全离开医院……

对核医学科的几位医生来说，许多帮助过病人的细节，过后就忘了。但是，当他们看到患者的这封感谢信时坦言：“还是蛮惊喜的，只不过是一件小事，没想到患者还记在心里。”

“关爱血友瓷娃娃”主题患教会举行

□通讯员 张丽

本报讯 12月12日，上海市血友病关爱之家联合我院儿科共同举办了以“关爱血友瓷娃娃”为主题的患教活动，并与患儿家属建立交流平台。

此次活动旨在降低患儿出血频率、延缓关节病变从而回归正常生活，并帮助家长在家庭护理中更好地引导孩子积极乐观地认识疾病，接受治疗。

会上，我院检验科王学锋教

授为患者家属讲解血友病患者的围手术期用药；骨科何川医生讲课后，回答了家长们关心的问题；康复科张伟明技师介绍了如何正确地为血友病患者做健康运动指导及康复训练。

儿科门诊急诊护士长杨屹介绍了血友病患者家庭护理的正确方法，以及如何通过科学的方式及适当运动来保护关节；血友病关爱之家的患者作为志愿者，亲自出现场示范家庭安全注射；儿科血液组护士陆燕燕示

范了正确的输液方法；刚刚做好关节置换术的小患者现身说法，分享了自己的感受，使大家获益匪浅。

活动结束后，家长们纷纷在微信群里表示，这次患教会使患儿家属深入了解了疾病且内心倍感温暖，对“瓷娃娃”们的未来也充满希望。同时，家长们也期待此类活动能经常举办，为大家提供科学、实用的资讯，引导孩子们乐观坚强面对疾病。

公民警校走进北院 助力安全就医环境

近期，马陆镇派出所于北院开展了首次公民警校培训班，来自猎鹰、华车保安公司驻北院项目部的20名安保工作人员代表作为公民警校学员参加了学习。

马陆镇派出所教导员曾东介绍了公民警校的背景、运作模式、目的、形式、教学内容。随后，社区民警朱敏强结合医院治安情况，通过对发生在医院内部的实战案例的分析讲评，就盗窃案件的内部防范、电信

诈骗、手机短信、网络诈骗等的安全防范进行了宣讲，提高了全体学员对违法犯罪行为的警惕性。随后，学员们走出教室，跟随民警学习了消防器材使用、日常维护等内容，提高了学员对消防安全知识的了解以及应对初起火灾的技能，为促进医院内部安全管理，维护辖区治安稳定奠定了基础。

北院之家

集团新闻

11月26日上午，区卫生计生委国资管理中心主任赵远征带队到卢湾分院开展2018年安全生产及消防安全年终考核工作，并提出指导意见，我院副院长王明亮陪同。

王明亮对全年安全生产工作情况进行总结汇报，详细介绍本年度的后勤工作、安全生产工作、基建项目工作和消防安全工作及下年度的各项工作和计划。检查人员查看后勤保障中心和保卫科的工作台账，落实各类应急预案的演练、安全生产工作的信息传送、电动自行车集中停放的消防安全工作、各类安全工作的日常巡查、

消防维保和特种设备维保和检测、危化品和易燃易爆品的管理、防台防汛的安全工作等资料。

随后，检查人员实地查看非机动车停车库，对医院现有充电设施提出建议并指出不足之处，明年我们将在区卫计委的指导下，完善电瓶车充电设施，保障职工停车便利与安全。

赵远征指出，要把安全问题放在第一，时刻保持头脑清醒，增强安全生产意识，落实主体责任，进一步杜绝安全隐患，并加强各环节的日常管理和保养记录，及时查找自身安全工作的不足，发现问题及时整改。卢湾分院党办 供稿

支部风采

财务党支部举行“业财融合·转型发展”微论坛暨党支部结对共建活动



12月2日，“业财融合·转型发展”新时代医院经济运行管理与分析的探讨”微论坛暨财务党支部结对共建仪式在我院举行。

上海申康医院发展中心财务部负责人黄玲萍、财务部主任科员杨中浩，我院财务处负责人李雪辉，第九人民医院财务处负责人张海斌，瑞金医院北院财务绩效部负责人潘悦华出席会议，

并探讨了医院财务紧跟新科技、新经济、新发展的步伐，实现主动转型和综合型的发展。

来自三家医院的财务处业务骨干们就本职岗位业务心得做了交流分享，我院王蕾做了《新个税政策分析》的报告，第九人民医院厉奇伟以《服务的窗口·沟通的桥梁》为主题做了分享，瑞金医院北院顾勤凤为大家带来《结算服务部服务理念探

讨》。他们从本职出发，结合财务专业和服务要求，精彩发言使在场同行都受益匪浅。

论坛上，我院财务党支部还分别与第九人民医院财务党支部、瑞金医院北院财务绩效党支部签订了财务支部党建共建协议，并就如何做好窗口精神文明建设、提升精细化管理、树立优秀党员典型、增强财务团队责任感、更好地发挥党员先锋模范作用等，充分交流了经验和意见。

此次活动为推动医院财务工作与中心工作深度融合，不断激发财务党支部党建工作活力，构建以党建为引领、以联建为纽带的新时代医院财务工作奠定了坚实基础，拓宽了财务工作者的视野，对于当前新形势下医院经济运行管理与分析有了更加深入直观的认识，为今后工作提供了新思路。



□通讯员 倪俊超

本报讯 为贯彻党的十九大精神，纪念改革开放40周年，激励广大医务女性发扬“自尊、自爱、自立、自强”精神，努力践行“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的卫生职业精神。12月7日，上海市卫生计生委妇委会、上海市医务工会女工委开展全市卫生计生系统“我与改革开放共成长”上海医务女性主题故事演讲比赛活动。

我院神经外科护士长唐莲的作品《护理工作的人文精神》荣获大赛一等奖，我院妇委会荣获优秀组织奖。唐莲以一名医务女性的身份，回顾了改革开放给自己和团队的事业、生活、家庭带来的不同变化，从个人视角展现了改革开放以来卫生计生系统的发展变化，激励了在场的医务女性立足自身、立足岗位，为医疗卫生事业做出更大的贡献。

唐莲获上海医务女性主题故事演讲比赛一等奖



11月29日和12月13日，我院妇委会分别在爱菊楼爱心妈咪小屋、临床医学院实训中心举办“冬日送温暖”洗发护发礼盒捐赠仪式。我院妇委会主任赵维荏、常务副主任朱凡，临床医学院党总支副书记邵洁及护工、研究生代表等一起参与了本次活动。2018年，妇委会紧紧围绕医院中心工作，引领女性、关爱女性，通过一系列丰富多彩的活动，为我院女职工送去了温暖。

·倪俊超 摄影报道·

一受凉就拉肚子,真的是肚脐眼儿受风了吗

□ 消化内科 白娅娅 姚玮艳

从小长辈就告诉我们,肚脐受凉就会肚子痛,还会导致腹胀、消化不良,因此腹部保暖很重要……那么,为什么肚脐受凉会引起强烈肠鸣音?肚脐受凉和消化道疾病有什么关系?

1、肚脐为什么很怕凉

中医有穴,称“神阙(shén què)”,也叫脐中、气舍、气合,在脐中央。这是胎儿连系脐带处,输送营养,灌注全身,故又被称为“命蒂”。

肚脐为腹壁的最后闭合处,皮肤较薄,脐下无肌肉和脂肪组织,血管丰富,是最怕着凉的地方。因屏障功能较差,在人体又属相对虚弱之处,易受凉而染风寒。另外,《素问》篇云:“……冬为飧泄,奉藏着少。”提出了冬季腹泻的理论。








2、便秘、腹泻或是二者交替?你可能患上了IBS

肠易激综合征(Irritable bowel disease,IBS)是一种功能性肠病,表现为反复发作的腹痛,与排便相关或伴随排便习惯改变。典型的排便习惯异常可表现为:便秘,腹泻,或便秘与腹泻交替,同时可有腹胀或是腹部膨胀的症状。

罗马IV诊断标准:在诊断前至少至少6个月,近3个月内每周至少1天反复发作的腹痛,且伴有以下两项症状或两项以上:①与排便相关;②发作时伴排便次数改变;③发作时伴排便性状改变。

罗马IV根据Bristol大便性状分型(BSFS)作为IBS亚型的分型标准(基于患者14天的日记):

IBS便秘型(IBS-C):大于25%的排便是Bristol粪便性状1型或2型,且小于25%的为6型或7型;
IBS腹泻型(IBS-D):大于25%的排便是Bristol粪便性状6型或7型,且小于25%的为1型或2型;
IBS混合型(IBS-M):大于25%的排便是Bristol粪便性状1型或2型,且大于25%的为6

1型		分散的干球粪,如坚果(很难排出)
2型		腊肠状,成块
3型		腊肠状,表面有裂缝
4型		腊肠状或蛇状,光滑而柔软
5型		柔软团块,边缘清楚(容易排出)
6型		软片状,边缘毛糙,或稀便
7型		水样便,无固形成分

资料来源: Lewis H, Heaton KW. Stool form and function. *Gastroenterology*. 1997; 112(5): 569-75.

型或7型;

IBS未定型(IBS-U):患者符合IBS的诊断标准,但其排便习惯无法准确归入以上3型。

3、肚脐受凉会诱发腹泻型IBS

腹泻型肠易激综合征(腹泻型IBS)是指,稀/水样便大于25%,且块状/硬便小于25%,结肠推进性蠕动明显增加,可伴腹痛。

IBS的发病机制包括:

- ①胃肠动力异常、内脏高敏感性
- ②小肠通透性增加、免疫激活及肠道菌群改变
- ③脑肠轴调节功能紊乱

肚脐受凉可诱发IBS引起消化道相关症状——腹部受凉,冷刺激→内脏敏感性增加→胃肠道痉挛→腹痛、腹泻。

IBS如何确诊?

医生会详细询问病史、临床特征、用药史以及心理精神史,再加上常规的体检即可诊断大部分IBS。对有报警症状(包括发热、体重下降、便血或黑便、贫血、夜间或顽固性腹泻、严重便秘、腹部包块、以及年龄因素)者,应做肠镜和其他进一步检查。

4、患上IBS应该注意什么

IBS为良性过程,症状可反复或间歇发作,影响生活质量,但一般不会严重影响全身症状,在医生的指导下,经过健康教育、心理情绪疏导、合理用药,可在数周至数年内达到症状缓解。对重症、顽固性病例,患者应积极配合医生,达到功能改善和生活质量提高。

由于腹部受凉可加重IBS症状,医生为大家送上“秘籍”:

- ①重视腹部保暖。衣服要选用轻、柔软、蓬松、保暖性强的材料,如羊毛、丝绵、羽绒、新棉花等。
- ②少吃或不生吃生冷食物,不喝凉水,睡觉时注意盖被,避免腹部受凉。
- ③适量运动,来改善胃肠血液循环,增强身体对温差的适应能力。
- ④放松心情,改善焦虑症状。
- ⑤调整饮食,避免过度饮食、大量饮酒、咖啡因、高脂饮食或是食用具有“产气”作用的蔬菜和豆类等。
- ⑥合理用药:对于腹泻型IBS患者,可在医生的指导下选用洛哌丁胺或苯乙哌啶,轻症者可选用吸附剂,如蒙脱石散等。对于腹痛症状严重而一般治疗无效且伴有明显精神症状的腹泻型患者可用三环类抗抑郁药,如阿米替林等。
- ⑦如出现发热、体重下降、症状持续性加重或影响睡眠及其他报警症状,应及时就诊。

昨晚,神经外科主任医师孙青芳的朋友圈讨论起了这样一件事!一篇转帖下面,大家纷纷留言点赞,孙青芳医生也为大家科普了“洗澡的正确打开方式”!

原来,冬天洗个澡,也可能出现危及生命的突发急症!孙青芳也透露,最近好几位朋友向她发出了“求救”,都遇到了这些危险的情况!她特别提醒:请告诉40岁以上的家人要掌握正确洗澡的顺序!中年也不能大意啊!

警惕!洗澡时可能突发中风

天冷不要先洗头后洗身体,预防脑部出状况。天气寒冷,洗澡前后血压变化大,易引起中风。洗澡前,脱衣服的时候,身体暴露在冷空气中,这时候非常容易引发中风,好多人都是在浴室或者洗手间晕倒。身体一冷,血管就会收缩,血压会升高。进入浴室开始洗澡,体温快速上升,这时候血压又会更高,等到身体习惯了水温,血压就会开始降低,血压这样忽高忽低,非常容易引发中风。

冷天洗澡时要注意这些事

建议洗澡前先喝一杯温热开水(不是烫的)使腹腔温暖。这几天气温偏低,千万要小心,这可是容易中风的季节!不要以为中风是老年人的专利,许多40岁左右的中壮年,常常在洗澡前后没有做好保暖工作,突然在浴室中中风。

怎样预防洗澡前后血压变化引起的中风

- 第一,善用各种电暖炉,洗澡前15分钟就开启电暖炉,温暖整个空间。
- 第二,打开花洒,让整间浴室有水蒸气,浴室温度也会比较高。然后用花洒冲脖子后方1分钟,保持体温,就可以稳定血压。
- 第三,冷天洗澡时注意顺序:先洗脸、手脚然后冲身体,最后洗头。就算你觉得自己很健康,但是一旦超过40岁,要去洗澡时,浴室温度保持温暖很重要。在寒冷的冬天洗热水澡最舒服了,浴室温度保持在25度。

罹患脑内动脉瘤,常见于40至50岁的中年人,病患在出血前的2至3周会出现剧烈头痛。整个头像要炸开来那么痛,有出现这种头痛就该提高警觉了,因为这可能是动脉瘤破裂出血的前兆,一定要及时就医进行诊治。



冬天洗澡的「正确打开方式」

□ 李晨

吃豆腐会加重痛风、乳腺癌、肾功能不全?听临床营养科医生来解答

□ 临床营养科 卞冬生

浆,只能天天吃蔬菜,之前有个阿姨说她特别喜欢喝豆浆,自从尿酸高了三年没喝过了

据统计,我国高尿酸血症人数有1.7亿,痛风患者8000万,痛风已经成为仅次于糖尿病的第二大代谢性疾病,且呈逐年增加的趋势。而嘌呤代谢紊乱是引发尿酸水平升高的原因之一,并且体内80%的嘌呤是内源性的,20%的嘌呤是吃出来的。因此有传言:100克大豆里有218毫克的嘌呤(属于高嘌呤),所以豆腐、豆浆什么都是大豆做的肯定也很高。

其实不然,大豆在加工成豆腐、豆浆的过程中,嘌呤会遭到大大的稀释和流失,成品的豆腐100克中大概有60-80毫克嘌呤,豆浆大概有60毫克左右的嘌呤含量;这个嘌呤含量真的不高。远低于同重的猪牛羊羊肉还有鱼类食物。

2017年《高尿酸血症相关疾病诊疗多学科专家共识》指出大豆和大豆制品与痛风发作或高尿酸血症无相关性,可适量食用豆类及豆制品。所以,对于恐慌“嘌呤”的人来说大豆制品可以吃!

2、豆腐豆浆什么的吃多了,是不是会得乳腺癌

传说的理由是豆制品内含有植物雌激素,传闻长期食用会在体内蓄积,使体内雌激素水平偏高,促进乳腺增生,增加乳腺癌患病几率。

这个植物雌激素就是大豆异黄酮,植物雌激素和人体内雌激素不是一回事;而这个大豆异黄酮对人体雌激素水平起双向调节作用,简单的说就是体内雌激素水平高了,我能降降它;低了我能升升它。

在实验室研究中,大豆异黄酮已被证明可以减缓乳腺癌细胞的生长;一项对上海妇女健康研究的结果发现摄入大量豆制品的乳腺癌女性的死亡风险降低了29%,乳腺癌复发风险降低了32%;而且有研究表明越早吃含有大豆异黄酮的豆制品越能降低乳腺癌的风险。世界癌症研究基金会也指出摄入大豆制品可以改善乳腺癌患者预后。

所以,乳腺癌患者可以放心吃豆制品!

3、还有几位宝妈宝爸担心,喝豆浆会让宝宝性早熟,这是真的吗

其实还是这个植物雌激素的问题,目前现有的证据证明人体摄入正常量的豆制品不会对体内雌激素水平产生影响。目前尚未有报道证明豆制品摄入会导致性早熟的发生,反而研究表明肥胖、动物蛋白摄入过高可能是性早熟的高危因素。

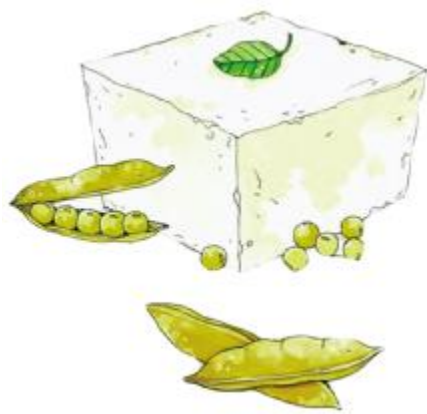
4、肾病患者,不能吃豆类是真的吗

这是一个很大的误区,至今很多医生仍认为肾病患者不能吃豆类。首先大豆蛋白是优质蛋白,而且有研究表明大豆蛋白对肾脏的压力较小,并且大豆蛋白的摄入可以降低糖尿病患者罹患肾病的风险。一项meta分析发现透析患者摄入大豆蛋白可以明显降低血肌酐、血磷和炎症状况。

2017年卫健委颁布的《慢性肾脏病患者膳食指导》中也明确指出大豆蛋白也作为优质蛋白的主要来源可以适量食用。

5、豆类制品究竟该吃多少

《2016中国居民膳食指南》中推荐多吃蔬果、奶类和豆类,推荐成人每天摄入15-25克大豆(25克大豆约等于55克豆腐干、175克内酯豆腐、360克豆浆、150克南豆腐或75克北豆腐)。



“医生,我尿酸高说不能吃大豆制品的,尤其是豆腐、豆浆”、“医生,多吃豆腐会患乳腺癌是不是?”、“医生,听说我这个肾病不能吃大豆制品,我五年来一口没吃过”……今天临床营养科医生一口气全部解释清楚,关于豆制品的那些谣言与误区……

1、痛风了不能吃豆制品,更不能喝豆