

肿瘤科举行“肿瘤患者饮食和情志管理”主题讲座

本报讯 2014年12月31日下午,由我院肿瘤科举办的“肿瘤患者饮食和情志管理”主题讲座在11号楼(国家中医临床研究基地楼)门诊3楼肿瘤科候诊区如期开展。众多病友及其家属从各地慕名前来,会场里座无虚席。

本次专题的主讲专家为我院肿瘤科主任、上海中医药研究院中医肿瘤研究所所长许玲教授。许玲主任作为肿瘤学科带头人,在临床应用中医药治疗恶性肿瘤方面积累了丰富的经验。讲座对肿瘤患者关注的饮食和情绪管理进行细致的诠释。从慢性病的病因、饮食误区、饮食宜忌到调畅情志,结合临床实例,逐一向听众仔细解释。孙思邈《千金方·食治方序论第一》云:“安身之本资于食,救疾之速凭于药,不知食宜者,不足以存生,不明药忌者,不能除病”。本次讲座中许主任亦从多个角度解释如何根据体



许玲主任在做“肿瘤患者饮食和情志管理”主题讲座

质的不同、地域的不同及节气的不同进行合理的饮食,以获得机体的阴阳平衡。2014年,科室收治的患者中,逾50%的患者存在焦虑、疲惫感、不确定感等多种类型的心理障碍,且贯穿生病的全过程。针对此现状,许主任从情志致病、调畅情志到生命境界,与在座的听众分享其从医30年的情志调摄体会。她将身心管理

的理念引入医护人员和患者的心中,在她和科室护士长的带领下,于2014年下半年开设了情志治疗室,汇集医学、护理学、心理学、音乐治疗学等专业的优秀人员,为病人提供兼顾身心的全面治疗计划。

讲座接近尾声时,许主任送给大家真诚的祝愿,希望大家都能够“有声有色的工作,有滋有味的生活,有情有义的交往!”。现场所有的听众在讲座结束后久久不愿离场,围着许主任咨询,她耐心细致地为来访者讲解着一个又一个问题。本次讲座是许玲主任开设的一系列主题讲座中的一个,每一次开讲,她都将“扶正治癌”学术思想融入其中,使越来越多的肿瘤患者从中获益,帮助患者在延长生存期的同时尽可能地提高了其生存质量。

(徐敏、许玲)

为社区居民传授护肾知识 为扩大科室影响添砖助力

本报讯 我院浦东分院肾病科建科迄今已逾四月,为了能让医院周边广大社区居民更多地了解保护肾脏、防治肾病的相关知识,首场肾友健康教育讲座于1月13日14:00时如期开讲!

浦东分院地处浦东南地区,针对社区居民代谢性疾病高发的特点,由王琳主任医师带领的分院肾科团队,制定了“代谢相关性肾损害的防护”这一主题,拟开展系列健康教育讲座,在传播防病护肾知识的同时,进一步扩大科室的影响力,使更多的慢性肾病患者能够尽早得到优质的专科诊治。

本次讲座的主题为“高血压与肾脏”,王琳主任医师亲自为大家进行交流,吸引了近60名肾友及家属前来聆听,反响热烈。

讲座伊始,病区高竹君护士长向肾友们免费发放《慢性肾脏病健康教育》宣传册,盛凌黎医师对此活动作出简单介绍。接着王主任围绕肾脏的知识、肾脏与血压的关系、高血压的危害、降压药的使用、膳食调护等五方面进行了通俗而精彩的讲解。

王主任告诉肾病病友,血压高并不可怕,可怕的是高血压的并发症。高血压只是冰山一角,它所导致的心脏受损、脑血管受损、肾脏受损等更应该引起重视。心脏、肾,是人的重要脏器。大量研究资料表明,高血压导致的冠心病、心力衰竭、脑出血、脑梗、肾功能不全的发病率明显升高。因此,对于高血压患者,应该及早治疗,降低对人体器官造成的伤害。

高血压治疗包括药物治疗和非药物治疗。药物治疗原则是,合理使用降压药,小剂量开始,疗效欠佳可选择联合用药,不可随意停药,建议于心内科或肾内科正确调整降压药。非药物治疗是养成良好的生活习惯,减轻精神压力,并指出相关误区,比如,不宜清晨运动、剧烈运动等。

在膳食调护方面,王主任建议肾友们,平时可多食用青赤黄白黑五色的果蔬,如黑木耳炖冬瓜可改善下肢静脉曲张及水肿。她还着重对盐的摄入量作出指导,并告诉大家一个放盐小窍门:比平常用量少放1/3。对于单纯性高血压患者,平常可食用低钠盐,但这种盐不适用于肾功能不全患者。

临近结束,肾友们针对疑惑之处踊跃提问,王琳主任一一耐心解答。通过讲座,大家纷纷表示这种讲座应该多多开展。王主任也表示今后会继续为大家提供一个交流的平台,讲授相关健康知识,进一步提高慢性肾病患者对疾病认识。

(分院肾病科)



分院肾病科王琳主任在做讲座

一封姗姗来迟的感谢信

目。我难忘胡医生认真的神情、专注的目光、熟练的操作、细致的作风。此刻我再真切不过地感受到了白衣天使的神圣、崇高、伟大、心中油然而生敬意。

手术后,我从病痛的枷锁中解放了出来,困扰了十多年的疾病一去不返,再无复发,我感到了久违的轻松兴奋。欣喜之情溢于言表。是啊!几家著名医院未能治愈,九院专科诊断需要再次住院手术的病症,在胡医生手上轻而易举的治好了,怎么能不令我兴高采烈、欣喜若狂呢?

胡医生不仅医术高明,有妙手回春功,亦医德高尚,令人肃然起敬。为了表示真心感谢,我几度欲送红包,都被胡医生拒绝,想到此事,我至今难抑心中感动之情,这种举动,不就是毛主席在《纪念白求恩》中称赞的“一个高尚的人,一个脱离了低级趣味的人,一个有益于人民的人”吗?

回顾这些年求医经历,我万分庆幸遇上胡医生。我曾细细想过,若按九院方案住院手术,我既要再次遭受挨刀之罪,又要花费数万元之巨的医疗费用,还要全家人付出大量的时间和精力陪护,严重影响工作、生活。我怎能不庆幸自己好运,怎能不感激胡医生。胡医生是一名真正的好医生,真正是“不是亲人,胜似亲人”;真正是无愧于“白衣天使”的美名。

今天当我写这封信时,心情依然激动不已。我一直埋怨自己水平低下,唯恐不足以充分描述胡医生精湛医术、高尚医德、唯恐不足以充分表达我对胡医生敬仰感激之心。故时过余年才姗姗动笔,实在于心有愧。此时此刻我写下这封略嫌迟来的信,向龙华医院尊敬的各位领导反映胡耀耀医生感人的事迹,并向胡医生表示真诚的感激和由衷的敬意。

徐女士
2014年12月24日

我院药物临床试验法律法规知识竞赛举行

本报讯 为全面提高我院医护人员药物临床试验法律法规知识水平,提升新药临床试验质量,近期由GCP办公室组织举办了我院第十四届中医科技文化节系列活动之药物临床试验法律法规知识竞赛。

本次竞赛由呼吸科、肝病科、肾病科、心内科、乳腺科、骨科、皮肤科、风湿科、内分泌科、儿科、妇科、疮疡科、脾胃病科、肿瘤一科、肿瘤二科、肿瘤三科、肿瘤五科、肿瘤六科、神经内科、肛肠科、泌尿科、眼科、急诊科、研究生队总计24个参赛队伍参加。每支竞赛队伍7人,科室主任为组长,并以7人的平均考试成绩作为评判标准。

为保障比赛活动有序进行,GCP办公室工作人员在机构主任肖臻院长的带领下利用工作之余,根据《药物临床试验质量管理规范》结合我院临床试验管理模式,编纂1000多道题目,耗时近1个月时间建立院内GCP考试电子题库,并将比赛的复习资料编辑成册,印发至全院各科室。各参赛队伍收到资料后,认真阅读参考材料,通过组织集体学习与强化个人学习等多种方式相结合,积极做好赛前准备。经过一个月的激烈比赛后,心内科、儿科、急诊科三个参赛队伍脱颖而出,成为本次比赛的前三名。

各参赛队伍纷纷表示,本次比赛为全院医护人员提供了一个展示自我,不断提升的机会,激发了大家的学习热情,筑造了良好的学习氛围,也为广大参与者提供了一个学习临床试验法律法规知识的有利契机,夯实了今后临床科室临床的理论基础。

(GCP办公室)

寒冬腊月,骨伤科的颈腰腿痛的病人明显增多,尤其是中老年人和“坐班族”发病率明显上升。我院骨伤科提醒——

冬天,给脊柱多一点温暖

脊柱是人的脊梁骨,起着支撑、负重、减震、保护和运动等重要作用。冬季如背部保养不好,则风寒极易从颈背部经络侵入人体,损伤颈背部阳气,免疫力下降,诱发许多疾病或使原有疾病复发加重,脊椎有旧疾者首当其冲因风寒湿邪侵入而引起病患部位的疼痛。

寒冷的冬季是颈腰腿痛的多发季节,这是因为天气寒冷,会不同程度地造成颈部、腰背肌肉的痉挛缺血;而如果空调把室内的温度调得过高,来到户外,气温骤

冬天,给脊柱多一点温暖!

莫文

冷,更会加重肌肉的痉挛;这个时候如果不注意调养,很容易造成颈椎病、腰椎间盘突出症等的发病或加重,而挤压神经,诱发颈腰腿痛等并发症,给我们的健康造成危害。那么,冬季应该怎样预防颈腰腿痛的发生呢?

防颈肩腰腿痛,从脊柱保暖开始

冬季预防脊柱疾病最重要的就是防寒保暖,因为风寒湿邪是诱发骨关节疼痛的主要原因。无论是老年人还是青年人,也无论是脊柱病患者或者健康人,都应注意脊柱的保暖问题。冬天出门时穿高领的衣服、用厚实的围巾保暖,并戴好腰围,不要小看这些简单的保暖措施,对预防却是最直接有效的。如果粗心大意,不以为然的话,就可能后悔莫及了。有些人注意了冬季外出时的保暖,睡觉时却穿着单薄的内衣,被子又盖得不严实,很容易漏风、着凉,导致颈肩、腰背部肌肉痉挛、小关节紊乱,早上起来就会出现落枕或者闪腰等症。因此晚上睡觉也应注意保暖,防止受凉。

外出、锻炼要防骨折、外伤

冬季也是骨折多发的季节,一方面是由于天寒冰冻,容易滑跌摔跤;另一方面是由于寒冷的天气,人体的骨骼肌肉也比较僵硬,顺应性较差,

锻炼前如果没有做好准备工作的话,很有可能引起损伤。

但是,也有不少户外锻炼习惯的人减少了外出锻炼的次数或者窝在家里不出门,整天在家看电视、电脑,一个姿势久了,颈肩腰腿痛就都来了。这也是颈腰椎疾病冬季多发的一个原因。一方面,由于冬季肌肉容易僵硬,血液循环较慢,锻炼时要防止肌肉拉伤。我们建议,在坚持户外锻炼的同时更要做好准备活动,把肌肉活动开,防止损伤。另一方面,要纠正不良姿势:有些人喜欢坐软沙发,长时间无法保持脊椎的正常生理曲度,腰椎就容易受伤。又比如经常上身前倾、伏案工作,这种姿势非常不利于颈椎保持正常曲度,时间久了容易诱发颈椎病;还有些人在冬天为了保暖,喜欢钻到被子里躺在床上看电视或电脑,这种姿势对于颈椎和腰椎是非常不好的,时间长了就感到肌肉僵硬,腰酸背痛,这是一种不值得提倡的行为。所以,生活中应当保持正常的姿势,连续工作一段时间后,应起身活动一下,使紧张的肌肉得到放松,从而更好预防颈椎、腰椎疾病。

热敷、泡脚是冬季不错的选择

用热水袋热敷肩背、腰部可缓解因寒冷引起的颈肩腰腿痛,也可用中药热敷:吴茱萸30克、粗盐500克,加少量水炒热,以不烫手为度,装入布袋中,分别放在颈、背、腰部热敷10分钟,每日1次。吴茱萸可温经散寒,而粗盐可引其药性直达病所,通过热敷可改善脊柱血液循环,缓解肌肉痉挛。

泡脚也是不错的选择,如果正在服用中药汤剂的话,头二煎口服后,可以多加水煎第三煎用来泡脚,不仅药可对症,还能充分利用药材。如果没有服用中药煎剂,可以在中医师的指导下选用合适的方药。



院内职工用自己亲手剪出的剪纸,欢庆羊年的到来

图片新闻

“咖啡遇见茶”青年午间沙龙持续举行,近两期分别开展圣诞主题剪纸和“羊年剪羊”的主题剪纸,图为院内职工们用自己亲手剪出的剪纸,欢庆羊年的到来!

(团委)