苏州“健康公约苏十条”公开征求意见

为进一步提升广大市民健康水平，将疫情防控成果转化为苏州市民长期坚持的健康行为和生活方式，苏州市爱卫办、市文明办联合起草了《倡议稿苏州市民健康公约》（征求意见稿），现面向社会公开征求意见。

据了解，《倡议稿苏州市民健康公约》（征求意见稿）内容涵盖了科学健康理念、引导文明行为和倡导个人健康生活方式等主要方面，共十条，简称“健康公约苏十条”，具体内容如下：早晚刷牙勤洗手，室内清洁常通风；公筷公勺要用餐，垃圾投放要分类；生病就医戴口罩，咳嗽喷嚏要遮挡；积极锻炼多运动，戒烟限酒讲卫生；心态平和爱生活，自我健康要管理。

市民可在2020年6月11日前，通过以下途径和方式提出意见建议：

一、通过电子邮箱将意见发送至：szaiwb@126.com；

二、通过“苏州健康”微信公众号留言，评论反馈修改意见；

三、通过“健康苏州”新浪微博留言，私信反馈修改意见；

四、通过信函方式将意见寄送至：苏州市姑苏区青工路89号苏州市爱卫办，并请在信封注明“健康公约意见”字样。（肖佳）

“蛋疼”不能忍 小伙睾丸扭转险切除！

刚20出头的小平（化名）在苏打工，一天晚上九点多，小平正准备睡觉时，突然出现右侧睾丸剧烈疼痛，上网了一些所谓的“偏方”，因为疼痛持续了近一个小时未得缓解，小平在朋友的陪伴下，来到了苏州科技城医院就诊，经急诊医生行睾丸B超检查，考虑右侧睾丸扭转，需要立即进行手术！

该院泌尿外科副主任医师戴佑忠表示，睾丸扭转多为精索扭转，早期诊断至关重要，诊断越早，预后越好。时间一长，可引起睾丸缺血。如果4-6小时之内没有及时手术干预，睾丸因缺血时间长将导致睾丸出现不可逆的损伤，最后只能进行睾丸切除。时间不等人，经过术前准备，戴医生马上为小平安排了右侧睾丸探查术。术中发现小平右侧精索在睾丸附睾内侧扭转约180度，睾丸出现水肿，约三分之一睾丸肉眼出现缺血，颜色偏暗红。经过紧张的手术，复位睾丸精索，右侧睾丸血运恢复正常，缺血的睾丸慢慢恢复到了正常的颜色，最终保住了睾丸，小平顺利度过了这一劫！戴医生说到，幸好小平及时来院就诊，为他争取到了最佳的治疗时间。

好端端的，怎么会出现这种问题？戴医生说，睾丸扭转是泌尿外科最紧急的急诊手术之一，可发生于任何年龄，多发于青少年。存在于先天发育不良、外部剧烈运动以及泌尿系统炎症等状况。一般人对睾丸扭转了解较少，出现疼痛时因为难以启齿，害羞出现一拖再拖，从而错过最佳治疗时机。事实上，突发的阴囊或睾丸疼痛应该引起我们足够的关注和重视，特别是青少年人群及家长。一旦怀疑睾丸扭转，尽早就诊，早期诊断、及时治疗是挽救睾丸的关键。（江晓燕 朱佳元）

苏大附二院喉癌激光切除术填补丹凤县空白

“没想到在家门口的县医院就能看好这么严重的疾病，大家都说苏大附二院的医生了不起！”陕西省商洛市丹凤县的王先生来到苏州对杜建群医生表达自己和家人的感激之情。

原来，家住丹凤县的75岁王老伯嗜烟，吸烟已四十年。最近2个月声音嘶哑逐渐加重，痰中带血，在市级医院做了喉镜并取活检，病理提示“声门鳞癌伴上皮增生”。因为离家较远，照顾老人不方便，听说苏州专家在县医院支医，家属带他前往县医院就诊。

正在丹凤县医院开展对口支援的苏大附二院耳鼻喉科杜建群主治医师得知王老伯的情况后，充分评估病情，在征得患者及家属的同意后，做好术前准备，与丹凤县医院医师共同为患者在支撑喉镜下实施了CO_2激光手术。手术用时约半小时，术后复查喉镜显示完整切除了肿瘤，声嘶也得到了改善。

杜建群介绍，该手术是丹凤县医院成功开展的首例喉癌激光切除术。CO_2激光可以保存的生理早期声带癌病灶，创伤小，恢复快，可保全声带的正常发音功能。

据悉，苏大附二院自2019年9月起对丹凤县医院开展医疗对口帮扶。支医专家们在传授先进诊疗技术的同时，将新的医学技术及新进展一并传授给当地医护人员。通过典型病例的诊断、分析、治疗等示范教学，言传身教带动医护人员逐步提高业务水平，力争让当地老百姓享受优质的诊疗服务。（王飞月 肖佳）

减脂增肌的准备工作，你需要这样一份指南

炎热的夏天近在眼前，身上多余的脂肪藏不住啦，减脂已经是很多人工作之外的第一大要事了。下面不论的“游泳圈”，早之下垂的“蝴蝶袖”，怎么都要下脸来的腰部挑衅？在找到一个适合你的减脂方案之前，你首先需要正确认识自己的问题所在。下面带你慢慢分享。

大家常常对自己的体脂率没有什么概念，这个时候你需要DXA全身体成分分析。DXA全身体成分分析，通过X线束透过人体中的不同成分两种能量的X线来测量机体脂肪组织、非脂肪组织和骨矿含量，是国际公认测量机体成分的“金标准”之一，可以获得全身脂肪含量、内脏脂肪组织容量、骨矿物密度、全身肌肉含量等。DXA全身体成分分析作为体能检测的首要步骤让大家清晰地认识到自己的体脂含量、骨密度含量和肌肉含量。接下来就是专项体能检测的重要环节。完成DXA全身体成分分析后，专项体能检测会从心肺功能、肌肉耐力、柔韧性、反应力、平衡力五大板块进行评估，直接测出身体体能哪方面有薄弱方面，在之后开展针对性健身和饮食调整可以有针对性化。专业化的考量作用，得到以上检测的结果后，我们就可以开始实施训练计划了。

一般我们将运动模式分为五大类：①低强度连续有氧②空腹有氧训练③高强度间歇训练④力量训练以及⑤循环训练。体能较差，体重基数较大，运动初学者，平时和老人优先推荐选择低强度连续有氧训练作为启动性运动训练，搭配合理的饮食结构。在身体可以完全适应之后增加力量训练来提高新陈代谢率，能够有效提高体能和减脂效率。如果有氧练习时间并且体能较好，但是却有脂肪比较顽固的小伙伴，推荐选择空腹有氧训练。空腹有氧训练相比于常规有氧更加能够消耗脂肪的顽固脂肪。空腹有氧训练对肺部血流量增加，保持脂肪燃烧状态。但是空腹有氧训练不适合非健康人群，尤其是有低血糖症状的人。如果身体体能比较好的健身爱好者，那一定不能错过高强度间歇训练和循环训练，高强度间歇训练在近年来被誉为最大的燃脂和训练方法新一代的减脂利器，是当下最热门的运动之一。高强度间歇训练耗时短，燃脂效果出色，将有明显的提高身体代谢的能力和运动后过量耗氧的优势，缺点就是运动强度大，难度高，不适合初学者和体能差的人群。循环训练可以说是所有训练的一个集合体，同样要求有较好的体能和运动基础，但是循环训练的灵活性较强，可以根据不同的人群组合不同强度的训练，适当增加或者减少组间休息的时间，同样能有很大的燃脂效果。

体能检测中，心肺功能差的人群应该将训练重点放在连续有氧训练上。根据身体适应程度调整强度，平衡力差的人群应该通过力量训练来提高核心肌群的力量并辅助以平衡性训练来提高整体平衡性。（曾远凡 范飞）

开车请注意！苏大附一院总院入口有变动

近日，由于受到周边道路施工的影响，苏大附一院总院与十梓街院区出入交通面临一定的压力。为了方便市民就诊的患者，进一步保障医院交通畅通的情况，苏大附一院6月4日发布出行攻略，并呼吁市民尽量乘坐公共交通出行，避免拥堵。

据了解，近期，由于苏大附一院总院二期工程正在建设施工，原工業路机动车入口关闭，机动车、行人请由平海路南门入口进入医院。苏大附一院提醒，市民可根据需要，乘坐途经平海路“苏大附一院总院北”、平海路“苏大附一院总院”、人民路“万达广场”站点的公交路线，就近前往医院。此外，市民乘坐轨交2号线至“平海路东”站1号口，或4号线“平海路西”站3号口，也可从地下通道步行入院。

苏大附一院十梓街院区周边轨交6号线“苏州大学站”施工影响，十梓街道路变窄。因交通拥堵，请驾驶车辆根据现场指示牌及工作人员指引，有序通行。市民也可乘坐公交至凤凰街“苏大附一院十梓街院区西”站，或轨交1号线至“临顿路”站2号出口，由凤凰街直接步行至医院西门。

【出行攻略】苏大附一院总院：公交路线：平海路“苏大附一院总院北”公交站途经公交车：36路、219路高峰支线、808路、980路、9025路社区巴士、快线9号。

平海路“苏大附一院总院”公交站途经公交车：876路、9013路社区巴士东线；

人民路“万达广场”公交站途经公交车：5路、7路、36路、219路高峰支线、811路、812路、827路、876路、9013路社区巴士、夜4路。

轨交路线：2号线“平海路东”站1号口或地下通道步行至医院南门或北门；4号线“平海路西”站3号口或地下通道步行至医院南门。

苏大附一院十梓街院区：公交路线：凤凰街“苏大附一院十梓街院区西”站：由北往南公交车：529路、9003路社区巴士、9006路社区巴士、204路；由南往北公交车：8路、40路、529路、9016路社区巴士、200路、204路。

轨交路线：一号线“临顿路”站2号出口，可由凤凰街直接步行至医院西门。（肖佳）

苏大附一院援疆医生填补伊犁技术空白

近日，在伊犁州友谊医院，由苏州援疆医生曹伟伟主刀，成功为一名33岁女子切除直径达7厘米的巨大输尿管肿瘤。这是当地首例腹腔镜下输尿管内巨型肿瘤手术。目前，患者情况良好，即将康复出院。

手术在当地医护人员的配合下顺利进行，曹伟伟经过8小时努力，成功将患者肿瘤切除，术中出血量仅为术前备血的一半。

据了解，使用腹腔镜下输尿管内巨型肿瘤手术，在伊犁州尚属首例。在援疆专家的带领下，当地的医生已完成肾输尿管切除、功能血管介入手术等手术近20台，让当地患者不用出伊犁，就能享受到先进医疗水平。（邓欣然）

苏州市广济医院及甦红党建案例获国家级大奖

近日，由国家卫生健康委员会主管的中国生命关怀协会主办，由西安交通大学、家庭生活报等联合举办的“第二届中国人文品牌医疗机构、团队、个人奖项推选活动”结果公布，苏州市广济医院申报《江南党建案例》历经三轮评审，最终从1200多家医疗卫生机构及个人申报中脱颖而出，先后荣获人文创新医院、人文创新案例两项大奖。

在本次活动中，中国工程院院士、树兰（杭州）医院院长郑树森等十人获得“人文品牌杰出人物称号”，共计有百余家医疗机构和个人获得嘉奖。

作为一所公立的三甲专科医院，苏州市广济医院承担着全市居民精神心理疾病的治疗、预防、康复重任，是党领导的卫生健康战线的主力军，是贴近人民、服务群众的重要窗口。

自创立江南党建品牌开始，苏州市广济医院以“甦生园”、“甦心”、“甦馨”、“甦乳”为载体，不断对“甦红”党建品牌进行迭代升级，立足医院发展大局，做好结合文章，切实把机制完善、服务水平提高的实效体现在群众的精神及心理健康获得感上。（杨洁）

苏州市中医医院骨伤李宇卫团队荣获市魅力科技团队

2020年5月30日，由苏州市人才办、市委宣传部、市科技局、市人社局、市科协联合主办的“2019年度苏州魅力科技人物及魅力科技团队”颁奖典礼在苏州市吴中区某科技大厦隆重举行。经过推荐申报、资格审查、专家评审、组委会终审及公示等程序，苏州市中医医院李宇卫团队荣获2019年度苏州市魅力科技团队。

苏州十佳魅力科技人物/团队自2007年开展以来，作为苏州市一项表彰科技工作者、激励科技工作者争优创先的重要奖项，树立和表彰的一大批科技精英，都是为苏州的科技创新做出了积极贡献，各行各业各个科技领域的佼佼者。

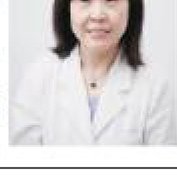
吴医骨伤——李宇卫团队，是国家卫健委重点临床专科——苏州市中医医院骨伤科的优秀代表。他们传承吴门医派固有的科学精神，紧跟时代潮流，将现代先进医学技术和中医传统相结合，不断应用开展各种新技术新项目。他们用心尽责、用仁术、大医精诚、精益求精，一次次诊疗中彰显吴医魅力，一位位患者心怀感恩。李宇卫主任常说一名好大夫不仅要能看病，会看病，更要了解为什么能看好病，这就离不开对疾病发生机制、治疗机制的深入研究。目前团队开展的科研工作主要有以下两方面：

1.四肢骨折的人工智能整复。吴门骨伤流派重视运用手法整复四肢骨折，其操作具有“快准灵巧”的特点，带领团队将吴门中医骨伤经典复位手法与机器人系统和人工智能相结合，研发出可进行手法整复的人工智能机器人，传承并发扬吴门医派的传统理念。

2.腰椎间盘突出症的中药治疗。带领团队针对本科室治疗腰椎间盘突出症的名方——枳壳甘草汤进行了深入研究。目前已从临床和基础两方面论证了枳壳甘草汤治疗腰椎间盘突出症的有效性及安全性，且已逐步深入到对腰椎间盘突出症[illegible]方面的研究。（何以象 肖佳）

苏州名医专家为您把脉健康

苏州市立医院本部心内科副主任医师陈莲妹



1990年毕业于苏州大学医学院，从事心内科临床30余年，熟练掌握心内科介入技术，如心脏起搏术、冠心病介入治疗、射频消融术等。

特长：高血压、冠心病、心律失常、心力衰竭等疾病的诊断和治疗。

专家门诊时间：周二全天，周三全天。

专家名医

（全刚）