为英雄点赞：苏州一批个人和集体抗疫英雄受国家表彰

9月9日，苏州市委、市政府举行欢迎仪式，欢迎全国抗击新冠肺炎疫情表彰大会的苏州先进个人、先进集体代表载誉归来。省委常委、市委书记蓝绍敏出席仪式并讲话，代表市委、市人大常委会、市政府、市政协向受表彰的苏州先进个人、先进集体代表表示祝贺，要求全市上下深入贯彻习近平总书记在表彰大会上的重要讲话精神，全面落实党中央和省委各项部署要求，再接再厉、再立新功，为夺取全市疫情防控和经济社会发展双胜利作出新的更大贡献。市委副书记、市长李亚平，市人大常委会主任陈振一，市政协主席周伟强出席欢迎仪式。

在全国抗击新冠肺炎疫情表彰大会上，来自苏州的钱江峰、张建平、谢宾云、朱敏、汪大明、陆弘毅荣获"全国抗击新冠肺炎疫情先进个人"称号；苏州市中外运疫情防控专班、敏天利工苏州工业园区机电工业有限公司荣获"全国抗击新冠肺炎疫情先进集体"称号；朱敏、汪年荣获"全国优秀共产党员"称号。

欢迎仪式上，蓝绍敏、李亚平为载誉归来的苏州先进个人、先进集体代表献上鲜花，表达祝贺和敬意。

蓝绍敏说，在这次疫情防控中，苏州坚决贯彻习近平总书记"把人民群众生命安全和身体健康放在第一位"的重要指示精神，全面落实党中央国务院、省委省政府决策部署，及早研判、快速反应，牢牢守住国门、城门、厂门、校门、船门，苏州作为江苏最早发现疫情的城市、防控难度最大的城市，做到了防控措施最严格、防控效果最好、复产复工效率最高。这些成绩来之不易，离不开疫情防控各条战线全体同志的奋战付出和无私奉献，离不开全体苏州市民的充分理解和大力支持，大家都是好样的！

蓝绍敏指出，当前，疫情仍在全球蔓延，国内零星散发病例和局部暴发疫情的风险仍然存在，夺取抗疫斗争全面胜利仍需要付出持续努力。各级各部门各单位要继续加强防控，和全市人民一起，始终绷紧疫情防控这根弦，全面做好"外防输入、内防反弹"工作，切实做到应急处置"快出手"、科学管控"出准手"，再接再厉、再立新功，为夺取全市疫情防控和经济社会发展双胜利作出新的更大贡献。

（苏卫 徐苑）

传承吴门中医！苏州市中医医院举行60人大拜师！

弟子向师父鞠躬致敬献花，师父向徒弟赠送《拜师帖》。9月10日下午，苏州市中医医院病房大楼三楼厅内气氛庄重而欢快，在第36个教师节到来之际，该院举办"下台师承，传承吴医"2020年教师节表彰大会暨苏州市吴门医派第二批中医专家学术经验继承工作拜师仪式。苏州市中医药管理局副局长倪川祥、市中医医院院长徐伟华、市中医院党委书记朱杰等参加仪式。

中医药是我国历史悠久的文化遗产，"师带徒"是中医传统传承方式，也是继承名老中医学术经验的重要方式。"十三五"期间，市中医医院有全国老中医药专家学术经验继承导师3人，培养学生4人，江苏省老中医药专家学术经验继承1人，培养学生2人。在此基础上，医院创新开展了院内师承工作，吴门医派第一批专家学术经验继承导师32人，培养学员32人。当天的仪式中，葛惠男等32位第一批师承结业指导老师们依次上台领取了荣誉证书。

为进一步发展吴门中医，更好地打造吴门中医名科，继承发扬名老中医药专家的学术经验和诊疗技术，培养造就苏州辖区中医学科骨干和优秀中医临床人才，苏州市中医医院开展了苏州市吴门医派第二批中医专家学术经验继承工作。经过前期工作，遴选一批在苏州辖区有传承和影响力的学科和专家，或既具有较好中医理论基础和一定实践经验的中青年医师为他们的传承人，采取中西医结合，突出中医特色的方式进行培养。

本次学术经验继承工作共遴选了"引进专家团队名科传承计划"6个、"中医经典名科传承计划"5个、吴门名医传承计划导师28人，遴选市中医院本院及医联体单位传承人共60人。仪式中，年轻中医师们依次上台进行了拜师仪式。

市中医院名誉院长、国家中医药管理局临床重点专科脾胃病科学术带头人葛惠男教授表示，"将学院教育和'师带徒'教育两者结合，能使年轻医师将学到的理论知识，更好地应用到实践中。作为老师，将毕生所能，把所学的经验毫无保留地传承下去。"

活动中，该院与苏州大学马克思主义学院共建合作"医院党建研究生工作站"，还为教学研究实践基地举行揭牌。根据合作内容，基地建设将以高校优质理论研究为基础，指导医院党建工作实践，同时促进高校研究生在实践中增长知识、丰富经验。

活动前后，该院还表彰了在带教工作中表现突出的先进个人和集体。

（朱佳元）

长期服用激素类药物 苏州男子疾病缠身

近日，李先生因为尿频尿急尿痛伴有腰背痛来到苏州科技城医院肾内科就诊，经过尿常规检查提示有大量的白细胞、红细胞，医生考虑为"急性肾盂肾炎"收治入院。肾内科医师王咏询问李先生病史，肚子大、四肢纤细、皮肤菲薄发亮，体型异常，表现很符合库欣综合征，再经过详细询问病史，发现李先生的病情可不是普通的尿路感染这么简单。

据本人描述，才50出头的李先生患有痛风、糖尿病30余年，高血压10余年，病情反复，治疗效果一直不理想。在治疗痛风期间，当时医生给予强的松治疗后，快速缓解了症状，缓解后李先生未遵医嘱正规就诊，病情反复发作，每次发作强的松都能快速缓解症状，就连20年来都每天坚持口服4片强的松，虽然痛风发作减少了，可血糖控制的不稳定，肚子变得越来越大，同时还出现腰背部疼痛，严重影响生活质量。

肾内科邀请内分泌科会诊，内分泌科李医师副主任医师表示，李先生所出现的系列问题与他长期不规范服用激素有关，从简单的代谢性疾病问题，扩展至内分泌失调。强的松属于糖皮质激素，一方面确实能缓解临床症状达到治疗效果，但另一方面长期缺乏医生指导的规范使用，会带来很多副作用，比如向心性肥胖、高血压、糖尿病、骨质疏松，药物性库欣综合征，抑制免疫等。另外糖皮质激素通过负反馈作用，抑制下丘脑及垂体功能，导致肾上腺皮质功能下降，长期服用引起了肾上腺皮质功能下降所继发的损害。李先生20年来大剂量持续服用糖皮质激素引起药物性库欣综合征，通过他的外貌可以明显发现，也是多年来血糖控制不佳的原因之一。这种情况一般需要停止服用糖皮质激素，只是在下调的过程下需要及时在医师指导下，正确使用药物剂量。

而且在住院期间，李先生因背痛导致睡眠持续不缓解，在完善腰椎MRI检查中揭示李先生患有腰1椎体压缩性骨折，考虑为药物性骨质疏松伴骨折。因此李医生建议李先生经过骨科、肾内科的治疗后再至内分泌科进行规范性治疗。

目前李先生前期经过肾内科抗感染治疗稳定后在骨科接受手术治疗。骨科李子元主任医师也表示长期服用激素，会导致人体免疫系统的免疫力不强，会让骨骼内钙质流失，会干扰身体电解质的平衡，特别是引起钾元素及其他微量元素的丢失。需要术后再进行抗骨质疏松治疗，积极配合医生进行功能锻炼。

肾内科主任师国荣表示，糖皮质激素在风湿类疾病中的应用十分广泛，对于痛风患者或是其他风湿性疾病患者都是比较常用的，特别是在急性发作期使用时，能够迅速缓解急性发作，减轻痛苦。使用恰当，可以起到控制病情，减少损害的作用。但这些都是需要建立在医生正确指导下规范使用，像李先生这样自行服用激素的后果是十分严重的。（江晓燕 肖佳）

苏大附二院浒关院区多学科联合治疗肿瘤性肠梗阻

近日，苏大附二院浒关院区普外科联合消化科使用肠镜、肠腔梗阻解除治疗肿瘤性肠梗阻，提高了手术的安全性与治疗的彻底性，并避免了老人遭受二次手术的痛苦，目前患者已康复出院。

73岁的倪阿婆（化名）前段时间老感觉肚子胀痛，最近一周甚至排不出大便，肛门停止排气，生活受到了严重的影响。之前在当地医院住院按保守治疗予治疗，但效果不理想。在家人的陪伴下，倪阿婆来到苏大附二院浒关院区普外科就诊，结合影像检查及病史，倪阿婆肠梗阻的原因为结肠肿瘤导致。由于病程长，结肠扩张明显，如不及时手术解除梗阻，患者将面临结肠破裂，肠腔感染甚至危及生命的风险。

针对此类病人，传统做法是急诊行肠梗阻手术，术中视情况，可先切除肿瘤，行结肠造瘘，二期再行肠管吻合；或可切除肿瘤以后一期吻合。但由于该患者年龄较大，加上肠管重度扩张，传统做法可能影响手术效果，增加患者痛苦。为尽快解除梗阻，普外科、消化科与患者及家属充分沟通后，制定了肠镜、肠腔梗阻解除治疗的方案。先由消化科在肠镜下置入支架，同时抽取肠管里积气积液（即三为结肠除压），置入支架后，患者排便、排气等梗阻症状明显缓解，扩张的肠管恢复正常，经过充分术前准备，10天后由胃肠外科吴永友主任和刘子华副主任医师进行了腹腔镜下左半结肠癌根治术，患者术后恢复良好，一周后就顺利出院。

吴永友主任介绍，对于肿瘤性肠梗阻伴肠管重度扩张的患者，多科合作，充分评估病情，通过支架置入解除肠梗阻后，将高风险的急诊手术，转化为安全的择期手术，贯彻了加速康复外科（ERAS）的理念，有利于最大限度保证患者安全、缩短治疗时间、减少患者痛苦、减轻经济负担。

（杨鑫 倪海燕）

广济医院专家谈如何预防自杀

"自杀"被很多人认为是隐晦之事，不敢言说。自杀是一个重要的公共健康问题，涉及心理、生物和社会因素。虽然自杀和精神疾病，特别是抑郁和酒精使用障碍之间的联系已得到证实，但许多自杀是在危机时刻发生的冲动行为。有研究显示，媒体的正确引导能够降低自杀的发生，这也说明自杀是可以预防的。

一提到自杀，我们往往会想到抑郁症，抑郁症常见的睡眠问题是入睡困难，具有特征性的睡眠问题是早醒，有时候睡眠障碍是抑郁症的躯体症状群的一个表现，有时候睡眠障碍与抑郁症共同存在，这也说明失眠与抑郁有着密切的联系，长期睡眠不好的人群，很少能够体验到开心。我们经常说，睡一觉，第二天就元气满满了，是的，睡眠不仅仅能够让我们恢复体力和精力，还可以帮助我们调节情绪，白天积累的一些负面情绪，通过一晚上的睡眠，负面情绪就得到了释放，第二天自然神清气爽。还有一些人群表现为失眠，但是情绪没有不明显，经常有患者说"我就是睡不着，睡好了心情还是挺好的"，其实目前研究显示，失眠症的人群自杀风险也明显升高，具有物质滥用的人群，自杀风险也明显升高，所以积极治疗睡眠问题，是预防自杀的重要环节。

常见的自杀危险信号有：

1.在各种场合表露出消极、悲观情绪，表达过自杀意愿者。2.近期遭受了难以弥补的严重生活事件。3.近期内有过自伤或自杀未遂行动，其再发自杀行为的可能性非常大。4.发生人格改变者，如易怒、悲观主义、抑郁和冷漠，内向、孤僻的行为，不与家人和朋友交往者；出现自我憎恨、内疚感、无价值感和羞耻感，感到孤独、无助和无望者；突然整理个人事物或写个人意愿，有自杀家族史者等。5.患严重躯体疾病患者突然不愿接受医疗干预，或突然出现"反常性"情绪好转，与亲友交待家庭今后的安排和打算等。

请记住每个人都会在生命中遇到问题，寻求支持，你的世界会变得不一样，如有需要可以拨打苏州市心理健康与危机干预热线12320-4。（李甘）

比痘痘更加难缠的炎症后色素沉着该怎么办

韩女士最近出门旅游了一次却没有做好防晒工作，导致脸上的痘痘点点越发的明显，韩女士特意来求医，医生一看韩女士的皮肤状态就知道了这些让韩女士烦恼的痘痘点点都是炎症后色素沉着。

炎症后色素沉着究竟是怎么发生的呢？研究发现，在创伤和炎症后皮肤屏障功能受损，导致表皮黑色素细胞活跃增加，尤其是含酪氨酸酶活性的黑色素细胞，还可能是炎症反应的皮肤组织中的酶类增多，从而刺激表皮分解酪氨酸酶的抑制作用，黑色素合成增加（表皮基底层黑色素细胞在酪氨酸酶作用下将酪氨酸转化为多巴，多巴再经过一系列反应形成黑色素），致使皮肤色素加深。

皮肤的正常代谢周期为28天，经过一个代谢周期，新生的细胞会从基底层被代谢至角质层而脱落，黑色素细胞也随之代谢，这就是黑了一段时间之后的色沉可能会变淡甚至消失的原因。但随着年龄的增长，皮肤的代谢能力随之下降，使得导致的色沉就消退得越来越慢。

治疗炎症后色素沉着有多种方法，可以通过局部外用药物、口服药物、化学剥脱术、光电治疗来对症治疗。局部药物有脱色剂，类视黄醇，糖皮质激素，抗氧化剂等等。口服氨甲环酸来抑制黑色素合成和血管的新生，或口服谷胱甘肽帮助机体产生抗氧化剂。化学剥脱术主要是果酸换肤，光子、超皮秒等光电治疗治疗效果比较明显，通过光爆破的效应击碎黑色素颗粒，加快皮肤的新陈代谢。

（廖莉 黄逸凡）

苏州名医专家为您把脉健康

苏大附二院血管外科主任医师桑宏飞

2004年毕业于蚌埠医学院，获医学硕士学位。2004年至今工作于苏州大学附属第二医院血管外科，历任住院医师、主治医师、副主任医师、主任医师，长期从事血管外科的临床工作，积累了丰富的经验，专长于周围动静脉疾病的诊断和治疗。

从事外科临床20年，擅长各种周围动静脉疾病的诊治，如颈动脉狭窄、主动脉夹层、布加综合征、门脉动静脉血栓及扩张性病变、下肢动脉硬化性闭塞症、下肢深静脉血栓形成、髂静脉压迫综合征、下肢血栓后综合征、下肢静脉曲张、血管损伤等。

专家
名医

（金刚）