

医院召开庆祝建党96周年座谈会



6月30日下午,我院在门诊六楼报告厅召开“庆祝建党96周年座谈会”,回顾党的光辉历史,隆重纪念党的生日。会议动员和激励全院各级党组织和广大党员更加紧密团结在以习近平同志为核心的党中央周围,充分发挥战斗堡垒作用和先锋模范作用,向高水平、有特色、国际化研究型大学附属医院建设目标阔步前行,为增进人民群众的健康福祉、推进健康中国建设作出更大贡献。院班子中党员领导干部、党委委员、各党支部书记、党群口负责人、科主任护士长代表、工人代表、学生代表、新党员等参加座谈,院党委副书记殷朝峰主持会议。



老党员为新党员
佩戴党徽

简讯

我院荣获“全国医院后勤管理创新示范单位”荣誉称号

6月22日,在北京召开的第三届全国医院后勤改革发展大会上,我院等16家医院荣获“全国医院后勤管理创新示范单位”荣誉称号。由全国卫生产业企业管理协会与健康报社联合组织的2016年度全国医院后勤管理示范单位的评选活动,于年初开始在全国范围内选拔和推荐。经过初评、复审、公示等环节,最终评出16家医院荣获“全国医院后勤管理创新示范单位”荣誉称号。

近年来,医院积极探索后勤管理的新模式和新的机制,通过推进后勤改革,完善后勤绩效分配方案,充分调动后勤职工的积极性;推进设备的节能改造,推进绿色医院建设,实现节能降耗目标;强化服务意识,创新服务举措,不断提升后勤服务水平;强化安全生产,推出“网格化管理模式”、“安全随手拍”、“班组6S管理”等系列创新举措,确保医院稳定运行。通过一系列的创新举措,使医院后勤服务品质不断提升,后勤保障能力不断增强,后勤的综合满意度不断提高。

会上,吕剑平副院长还就医院后勤的定位、后勤发展的新机遇、新方向等接受了健康报记者的专访。

浙江省政府研究室来院调研医联体建设情况

6月15日下午,浙江省政府研究室社会发展处处长张利萍,调研员郭伟峰、谢妙娟来我院视察调研医联体建设情况,我院院长陈德玉、副院长陈吉祥陪同调研。

浙江省政府研究室一行先后参观考察了我院门急诊一站式服务中心、集团影像远程会诊中心。院长陈德玉介绍了医疗集团组建情况、运作模式、医改运行情况。江苏江滨医疗集团自2009年成立以来,以“建机制、强基层、保基本”为原则,以完善医疗卫生服务体系为主线,以增进健康为目标,以分工协作为重点,以健康管理为基础,以信息互联为支撑,不断提高自身的医疗服务能力,以优势资源辐射周边地区,从人员、设备、物资等多方面给基层单位提供支持,在为群众提供全方位、全覆盖、连续性的医疗服务的道路上探索前进,以实际行动不断增强人民群众的健康获得感。

陪同调研的有江苏省政府秘书处主任科员吴江,镇江市政府办调研处处长王军,镇江市卫计委医政办主任蒋栋明,医政办科员毕永魁。

立标杆、树榜样,新老党员接力传承党的优良传统

座谈会上,院纪委书记兰登明宣读了表彰2016-2017年度校院两级先进基层党组织、优秀共产党员和优秀党务工作者的决定。在日常工作中,他们立足本职工作,做好标杆,以一名优秀党员的标准要求自己,在全院职工中出色展现党员干部的榜样力量。

近一年来,我院党组织按照“坚持标准、保证质量、改善结构、慎重发展”的发展方针,注重在临床一线、业务骨干中发展新党员,先后吸收了11名同志加入中国共产党。本次座谈会上,殷朝峰副书记带来新党员在党旗前庄重宣誓,全体党员再次重温入党誓词,接受一次党性教育。

以老带新、新老传承是我党的优良传统,本次新党员宣誓仪式后,院党委特意安排各支部选拔出的老党员为新党员佩戴党徽。新党员代表宗旭芳、老党员代表徐岷同志分别以新老党员的身份代表发言,他们在缅怀党的光辉历史,讴歌党的丰功伟绩的同时,就如何在医院事业发展中发挥共产党员先锋模范作用倾诉了心声,院党委也希望新老党员做到互帮互助,充分发挥老党员的骨干带头作用和新党员的接力传承作用。

讲学习、强意识,发放党员应知应会新名词“口袋书”

党的十八大以来,是“砥砺奋进”的五年。五年来产生了近百个新名词,这些新名词反映了党的新思路、新理念、新气象、新变化。为方便每一位党员学习掌握这些新名词,从而能更清楚、全面地理解党中央的路线、方针、政策,更好地发挥党员的先锋模范作用,院党委将这

100个新名词编印成“口袋书”。该手册内容精炼,指导性强;设计合理,可读性强;携带方便,实用性强。座谈会上,党员院领导、党委委员将

一本本“口袋书”发放到各党支部书记手中。

一本本“口袋书”发放到各党支部书记手中。

讲政治、有担当,院党委书记讲授“旗帜鲜明讲政治”专题党课

院党委书记尹志国在座谈会上作总结发言,首先,他向与会党员传达了学校党委书记袁寿其推进“两学一做”学习教育常态化制度化专题党课的主要内容。6月28日下午,校党委书记袁寿其在学校小礼堂给学校近800名党员上了一堂“旗帜鲜明讲政治,做忠诚担当共产党人”的专题党课。专题党课上,袁寿其指出,要从世界政党兴衰成败的视野宽度,深刻把握讲政治是马克思主义政党的本质要求;要从中国共产党96年奋斗的历史纬度,深刻把握讲政治是我们党的优良传统和重要

优势;要从办人民满意大学的战略高度,深刻把握讲政治是坚持社会主义办学方向,培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人的现实需要。袁寿其强调,旗帜鲜明讲政治,要有坚决维护党中央权威的鲜明政治态度,要有以人民为中心的坚定政治立场,要有襟怀坦荡、严于律己的高尚政治操守,并从坚定信心、增强本领、勇于担当三个方面,就如何增强办人民满意大学的历史担当提出了明确要求。

关于“旗帜鲜明讲政治”,尹志国书记在座谈会上开授了专题党

课,谈了三点认识:一是要切实增强“四种意识”,真正做到在增强“政治意识、大局意识、核心意识、看齐意识”上头脑十分清楚、态度十分坚决、行动十分自觉,坚决同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致。二是要做遵规守纪的楷模,他通过《热炉法则》的故事要求每个党员深刻领悟荀子“先其未然而防之,发而止之谓之救,行而责之谓之戒。防为上,救次之,戒为下”这句话所蕴含的哲理,明白“欲知平直,则必准绳;欲知方圆,则必规矩”的道理,养成自觉遵守《准则》和《条例》的习

惯,坚决把纪律和规矩挺在前面,把党的性质宗旨“高线”、党的组织原则“准线”、党员义务权利“底线”、党的纪律规矩“底线”。三是要做实干担当的表率,要有乐于担当的情怀,要有敢于担当的勇气,要有善于担当的能力。他希望全体党员不辱使命,不负众望,面对新的形势和任务,牢记80字入党誓词,干、实干、努力干、创造性干、撸起袖子加油干,为早日把附院建设成为“聚力创新发展,聚焦百姓健康的高水平大学附属医院和高水平三甲医院”作出应有的贡献!



发放“口袋书”

一位骨科老专家、一个先天残疾的福利院宝宝、一群护士“妈妈”

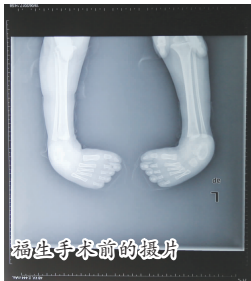
我院骨科为“先天性马蹄内翻足”弃婴成功实施手术，传递满满正能量

28 个月大的男孩华福生（福利院为其起名），是一名患有“先天性马蹄内翻足”的弃婴，一直由镇江市福利院收养照料。从生下来起就从未能站起来的小福生，却牵动着一群医护的心。今年六一儿童节期间，我院骨一科的老专家袁盛茂去福利院义诊时发现了她，经过仔细检查，袁主任认为孩子可以通过手术恢复行走功能。经过医院和福利院的共同努力，袁主任将孩子接到了医院，并于近期为其成功实施了手术。在小福生住院期间，骨科的医护人员充当起了爸爸妈妈，给了孩子满满的爱。目前孩子恢复良好，很快就能康复出院。

一次义诊，
袁主任发现了
从未站立过的小福生

“每年我都会随医院定期到福利院去开展义诊”，袁主任说，每次去义诊，作为骨科医生的他，都会格外关注那些患有先天性肢体残疾的孩子，如果有手术治疗希望的，一定不会放弃。前年，他就曾为一名福利院的残疾女孩成功实施手术。今年六一儿童节期间，袁主任在福利院给孩子做日常体检的时候，发现了一直躺在床上的小福生。经过检查，确诊其患有“先天性马蹄内翻足”。孩子 2 岁多了，还从未能站立起来，一直躺在床上或是由工作人员抱着。

先天性马蹄内翻足是一种严重影响足部外观和功能的畸形，发病率很低，约为 0.1%，袁主任介绍：“我从事骨科临床工作已经 50 年了，遇到的患有这种疾病的孩子只有 10 余例，对于刚出生就进行手术治疗的孩子来说，治愈的效果是最好的，而小福生显然已经错过了最佳的治疗时机”。但想到



福生手术前的摄片

孩子如果不接受治疗，未来就只能卧床，生活不能自理。袁主任跟福利院进行了沟通，觉得孩子有手术的希望。福利院方也很积极配合，短



袁盛茂主任、陈爱华护士长查房

时间内就帮小福生办好了所有的手续。

接到小福生的病例，袁主任和科里进行了沟通。科主任狄东华非常支持，立即为孩子安排好了床位，并同袁主任一同商定手术方案，叮嘱袁主任不要有任何顾虑，全科尽最大的努力为孩子治疗。

6 月 26 日，小福生的手术如期进行，手术开展的非常顺利。

住院期间，
小福生收获了一群护士“妈妈”

6 月 29 日上午，记者在病房看到了术后第三天的福生。双腿还缠着绷带的他，正在专心玩着手上的玩具。孩子的床头柜上摆满了各种奶粉、米粉、玩具。骨一科护士长陈爱华说，这些都是护士们送给孩子的。“小福生住院以来，我们科的护士们都成了他的妈妈，发现孩子爱吃米粉，结果每个护士都买了好几盒来，结果柜子都放不下了，估计够他带回福利院吃好久了”，陈爱华抱着小福生说，护士们还给福生带来了各种玩具，买了很多衣服，每天都要来看他好几回，俨然成了福生的临时妈妈。

“刚入院的时候，小福生因为长期卧床，有些怕生，身体小小软软的，反应也比较

差”，陈爱华说，经过这些天的治疗，还有护士们的陪伴，孩子的声音都大了许多，从一开始看到白大褂的人就怕，到现在喜欢让护士们抱着，活泼了许多。

因为孩子小，要在头部进行穿刺输液，护士自己给他理了发。小福生血管比较难打，都是找最有经验的护士给他输液。负责照顾福生的阿姨说，孩子的变化真的很大，真是一天比一天好了。

未来 1 到 2 年，
福生还要接受康复治疗

据了解，还有一周左右，小福生就可以出院了。但是治疗并未停止，袁主任介绍，在未来 1 到 2 年的时间内，孩子还要接受“矫形足托”康复治疗。袁主任和福利院的医生已经进行了沟通交流，院里的医生也很专业负责，会在袁主任的指导下给孩子坚持做康复训练。从未站立过的小福生有望可以和正常人一样站立行走了。

骨一科的医生护士们也表示，他们会经常去福利院看望福生，“孩子来到我们骨科这个大家庭，就相当于我们这个家的孩子了，希望他的未来能够阳光健康，这个社会从来没有停止对他的爱”。

超声“导航”精确神经阻滞，
有效“服务”手术特殊人群

我院现已成功开展
该项新麻醉技术
200 余例

现年 74 岁的田女士，2 个月前刚做完心肌梗死冠状动脉支架植入手术，近日却不慎摔伤导致“左脚踝上粉碎性骨折”。一般心肌梗塞后 6 个月内不适合做择期手术，因为手术麻醉风险极大，冠脉支架植入后长期服用抗凝药物的患者做手术也不适合行椎管内麻醉。而骨折的田女士接受骨科手术“势在必行”，我院麻醉科决定对其实施超声下外周神经阻滞麻醉方案，利用超声仪器精准地定位神经并逐一阻滞，田女士在完全清醒的状态下完成了手术，且无任何并发症。我院开展的这一麻醉新技术已经成功实施 200 余例，成为手术特殊人群的最佳麻醉方案。

高龄、心肺功能差等人群，
最适用该项麻醉技术

麻醉科副主任蒋鹏介绍，对于麻醉方式的选择主要由三方面因素决定，即手术因素、患者因素和麻醉因素。一般在手术之前，麻醉医生会对患者进行全面评估。除了全麻和椎管内麻醉外，神经阻滞麻醉也是一个选择，传统的神经阻滞麻醉准确性差、成功率低、局限性较大。目前有了超声导航技术的支持，外周神经阻滞麻醉越来越显示出它的潜在价值。

“高龄患者普遍存在器官衰退、心肺功能较差的情况”，麻醉科主治医师马鹏说，很多高龄老人家属在面临手术选择时，往往会顾虑到手术风险，不愿意给老人手术，但这其实是一个误区，常规的全麻和椎管内麻醉对这类患者的确存在很大风险，但随着超声下外周神经阻滞麻醉技术的日趋成熟，在患者清醒的状态下对对外周神经进行可视化的“精确打击”，风险已经大大降低。

据了解，除高龄患者外，如田女士这样短期内接受支架植入，长期服用抗凝药物的人群，以及心肺功能较差的患者，都比较适用于该项麻醉技术。

用药少、并发症少，
是麻醉学领域的“潜力股”

蒋主任介绍，超声下外周神经阻滞麻醉技术中的“超声”就是我们常说的 B 超，但与普通 B 超不同的是，神经阻滞麻醉所用到的是高频 B 超，这类 B 超可以精确定位神经和穿刺针的位置，减少穿刺次数，大大提高成功率。除了直观可视的优势外，超声导航可以帮助设计穿刺针接近神经更合理的路径，而且能够多点分步注射，有利于局部麻醉药在神经周围均匀分布，所以麻醉效果好，局麻药用量减少，患者不需要导尿，术后可以较早地下床活动，手术安全性、术后舒适度都得到有效提高，加速患者术后康复。

我院已陆续开展 200 余例超声下外周神经阻滞麻醉手术，几乎涵盖了骨外科大部分的上、下肢手术，这一麻醉技术除了用于手术麻醉外，置管后连续阻滞该技术还可用于一些手术的术后镇痛，效果显著。

打破手术“高龄禁区”

我院成功为95岁老人
置换人工股骨头

高龄，一直以来都是外科手术难度跨越的一道分水岭。近日，已是 95 岁高龄的顾老因为不慎摔倒，导致股骨粗隆间骨折。在伴有糖尿病、身体各脏器功能严重退化的情况下，我院骨一科医疗团队打破传统的手术高龄禁区，为其成功开展人工股骨头置换术。近年来，随着医疗技术的不断进步，我院已成功开展多例高龄老人骨科手术，年龄最大的已逾百岁。

今年已是 95 岁高龄的顾老除了常年患有糖尿病及左眼失明外，身体还算硬朗。6 月 2 日早上 8 点左右，早起活动的她不慎摔了一跤，被子女发现后立即送到了我院急诊中心。经过摄片检查，确诊为“股骨粗隆间骨折”。

老人随即被转入骨一科进一步治疗。

“我们综合评估了顾老的病情，如果采取保守治疗办法，老人将面临长期卧床和持续的疼痛，生活质量大打折扣，对于 95 岁的老人来说，无疑将大大缩减其寿命”，骨一科主任狄东华说，我们经过会诊讨论，认为老人具备手术指征，粗隆间骨折的加长股骨头置换是最好的治疗方法，该手术具有时间短、创伤小、出血少、恢复快、不易脱位等优势，非常适合老人的情况。这一方案得到了老人家属的支持，他们也希望顾老的余生能够活动自如，而不是卧床不起，能够有尊严有质量的生活。

“为高龄老人开展外科手术，被公认为是医学领域的一个‘雷区’”，狄东华主任、程千副主任医师、赵国阳副主任医师在术前进行了多次讨论、拟定手术具体方案。高龄老

人手术的一大难关在于“麻醉”，所以术前骨科同麻醉科开展了联合会诊。

6 月 5 日上午 9 点，手术正式开始，11 点 10 分，手术顺利结束，全程用时 2 小时 10 分钟。目前，老人恢复良好，术后第二天就已经能够下地站立、练习行走。

据了解，过去受治疗技术限制，很多高龄骨折患者都只能接受传统治疗方案，但随着技术的革新发展，手术的“高龄禁区”被不断突破。我院近年来已开展了很多例高龄骨科手术，当中不乏年逾百岁的超高龄患者。

狄主任提醒，家里老人发生骨折后，一是应及时就医，二是可行踝泵训练，即主动活动脚背以降低血栓发生几率，三是定时变换体位，避免压疮形成。

“救人是医生的‘本能’，更是医德坚守”

我院医护人员院外多次急救患者获市民点赞

医生在院外遇到突发疾病的患者，第一时间上前施救，而这一过程被围观群众通过手机记录下，在微信朋友圈热传。在过去的两个月里，我院医护人员就因多次施救，意外在朋友圈“蹿红”，他们的行为获得不少点赞转发。

5月4号下午，普外二科主治医师张进、老年病科副主任医师侯莉以及其他13位医师乘坐高铁，赴徐州参加江苏省首届“住院医师规范化培训骨干医师培训”。火车行进不久，一位乘客腹痛难忍，通过广播发出求助，张进、侯莉不约而同朝广播所报车厢跑去，后因车厢不通，两人等列车停靠南京南站时，跳下列车直奔患者所在车厢，共同完成问诊、查体，并观察病情变化，直至其安静平稳。与此同时，医院其他同行也纷纷枕戈待命，通过微信群时刻关注该乘客的安危。火车到达徐州站后，两位医生再次叮嘱患者拨打120，进行后续治疗。

“救死扶伤是医生的本能，根本没有时间多想。”回忆起两个多月前，在延安救人的一幕，急诊科主任任国庆这样说。5月13日10:20，包括任国庆在内的市直卫生计生系统纪检监察干部业务能力提升班一行，在延安梁家河地区考察学习。就在考察现场，一位老大爷突然昏迷倒地，场面十分混乱。

在此紧急关头，任国庆、市医学会秘书长金跃明、市急救中心副主任姚亨利等立即上前施救，“这位老人当时是癫痫发作，整个人剧烈抽搐，而他身边的同行者采取的拽胳膊、拉腿等不当急救方法，反而容易导致骨折。”任国庆当即投入急救，同时向周围围观群众普及相关急救常识。经过约半小时的专业施救，这位64岁的退休老教师停止抽搐，转危为安。

相隔不到一个月，护理部主任庄若，副主任曹松梅，大科护士长周筱琴、张文杰，妇科护士长周美云等在万里高空施救的经历同样感动了不少乘客。6月9日晚，南航CZ6972南京飞往乌鲁木齐的航班上，一名旅客突然昏厥，并伴有四肢抽搐。21:40，乘务长的呼救广播惊醒了正在休息的旅客，当时，来自省红十字会、省人民医院、江大附院的医护人员，正搭乘这趟航班赶去伊犁哈萨克自治州开展援疆义诊和临床护理管理培训活动，听到广播后，医疗小组成员立刻奔赴患者身边。考虑到客舱空间狭小，人多反而影响施救人，由包括周美云在内的三位医护人员留下，利用客舱医疗设备，在完成听诊、把脉、测量血压后，初步诊断是低血糖引发的昏厥。由于当时患者血压一直维持在很低的状态，随时可能有危险。为确保旅客生命安全，该航班紧急备降哈密机场，周美云和其他医护人员一起将患者送上了救护车，才返回机舱。

事发现场，有不少围观群众用手机拍下了这些医生救人的场景，并发表到微信朋友圈，一时间，引发人们对救人医生的点赞，并呼吁对医生多些理解和尊重。市民孙女士看到朋友转发的内容后，留言力挺：“我真为咱们镇江的医生感到自豪，必须为他们多点个赞！”翟先生则表示，“这种救人行为加深了公众对医护人员的理解，传递了满满的正能量，医生们都是好样的！”

对于自己救人的行为收获了无数点赞，这些医生无一例外表示“不值一提”，只是出于“救人的本能”。“救人的本能”，看似一句平常之言，却道出医护人员内心坚守的职业道德。从接二连三的救人事件中不难看出，这样的做法，在我院并非偶然，而是必然。

“行医以德为先，良好的医德医风是从医者的必备要素，也是医院建设的关键一环。”在院长陈德玉看来，救人是医生的“本能”，更是对医德的坚守，“作为医生，不仅要注重专业能力的提升，更要看重医德的培养”。

医院党委书记尹志国介绍，一直以来，该院坚持医德医风建设，加强全院职工的专业素质培训，提升医务工作者的责任心和服务水平，将患者需求作为第一信号，从思想上、行动上做到主动服务，促进医患关系良性发展。

门诊五星党支部组织学习“党支部组织生活基本制度工作法”

为认真贯彻《关于新形势下党内政治生活的若干准则》，进一步增强党内政治生活的规范性，切实发挥党支部主体作用，推进“两学一做”学习教育常态化制度化。6月29日，门诊党支部组织支委、党小组长召开以学好“工作法”用好“工作法”为主题的支委扩大会议。学习会由支部书记严翎以PPT形式带领大家学习了“三会一课”工作法、组织生活会“八步工作法”、民主评议党员“五步工作法”、谈心谈话“三步工作法”等内容。随后传达了院党委关于推进“两学一做”学习教育常态化制度化的工作安排。并强调：认真学习“工作法”是加强党建工作的基础工作，是全面从严治党向基层延伸的重要途径，是推进“两学一做”学习教育常态化、制度化，也是全体党员的应尽义务和庄严责任。

最后，严书记要求各党小组近期组织党员认真学习《“党支部组织生活基本制度”工作法》，让每一位党员普遍知晓“工作法”，真正实现党内组织生活开展“规范化”、“标准化”、“程序化”。

我院女职工瑜伽俱乐部参加镇江市第二届国际瑜伽日千人瑜伽盛宴

6月11日上午，由镇江市人民对外友好协会与印度驻上海总领事馆共同主办，镇江市人民政府外事办公室、镇江文广集团《镇江壹周》、镇江市老年体育协会承办，镇江体育产业发展有限公司协办的镇江市第二届国际瑜伽日千人瑜伽活动在镇江体育会展中心如期举行。我院女职工瑜伽俱乐部40名代表参加活动，与瑜伽大师及镇江瑜伽爱好者近距离交流瑜伽文化。

瑜伽是一项有着5000年历史的关于身体、心理以及精神的练习，起源于印度，其目的是改善人们的身体和心性。由我院工会女工委组织成立的女职工瑜伽俱乐部迄今已走过4个年头，吸引约150余名女职工入会，每周固定时间共同训练、交流，为女职工提供了一个健身、静心、交流的活动平台，受到越来越多女职工的支持和拥护。

糖尿病足，可去血管外科看看

血管外科 陶政/刘彬

糖尿病足是糖尿病的慢性并发症之一。其病因主要是在血管病变和神经病变的基础上合并感染。由于长期的糖尿病会使下肢动脉的血管逐渐狭窄，管壁增厚，供血减少，严重者可导致间歇性跛行和下肢疼痛，甚至出现下肢坏疽。而下肢的周围神经病变极易导致皮肤损伤，在合并细菌感染时将使伤口长期不愈合或形成慢性溃疡。一旦患上糖尿病足，病人往往非常痛苦，除了糖尿病本身对生活的影响外，还严重影响病人肢体活动，生活质量下降，带来一系列困扰。

尤其在冬季，由于气候寒冷，外周循环较差，更容易发生下肢的缺血，因此，糖尿病足在冬季易于发作或加重。故在冬季做好糖尿病足的预防，尤为重要。

当这些患者出现下列情况时要重点关注自己的双脚：

1. 糖尿病病程超过 10 年、长期血糖控制差；
2. 穿不合适的鞋、足的卫生保健差；
3. 有足溃疡的既往史；
4. 糖尿病的其他慢性并发症（严重肾功能衰竭或肾移植、明显的视网膜病变）；
5. 神经和（或）血管病变并不严重而存在严重的足畸形；
6. 糖尿病诊断延误。

糖尿病足的主要防治、护理措施：

1. 积极治疗糖尿病，控制血糖、控制血压，改善血液循环，定期到血管外科就诊，做糖尿病足的筛查，以便尽早发现病变。

2. 正确泡脚：

（1）.吃饱、饥饿时不宜泡脚 如果吃饱饭后，立即用热水泡脚，本该流向消化系统的血液会转而流向下肢，从而会影响消化系统的血液供应，时间长了，会影响消化吸收而导致营养不足。在泡脚的过程中，身体会消耗很多热量，若在空腹状态下泡脚，容易导致血糖过低，所以，空腹时也不宜泡脚。最好将泡脚时间安排在睡觉前半小时，这样更有利于休息时肝脏进行排毒、解毒。泡脚时间也不宜过长，一般以 15~30 分钟为宜。

（2）.水温不宜过高 水温过高，容易破坏足部皮肤表面的皮脂膜，使角质层干燥甚至皴裂。很多糖尿病患者已经出现神经病变，末梢神经不能正常感知外界温度，并且这种病变非常隐蔽，患者自己可能还不知道，若无法感知水温，则很容易被烫伤。另外，水温高易引发足部感染，加速糖尿病足患者的病情恶化。所以，泡脚前先用手或温度计试一下水温，然后再把脚放进水里，温度以 37℃ 左右为宜。也可一边泡脚，一边加入温水。

（3）.仔细检查足部皮肤 糖尿病患者如果使用中药泡脚，最好用木盆或搪瓷盆，以免影响药物的疗效；如果脚部有伤口，最好当时不要泡脚，等伤口愈合后再泡。每次泡脚前后，糖尿病患者都应仔细检查足部，一旦发现足部肤色变暗、红肿、干裂、破溃等，必须及时就医。

（4）.做好足部护理工作 每次泡完脚后，用吸水毛巾将其擦干，保持温暖干爽。可对足部进行按摩，但动作务必要轻柔。对于干燥皮肤，可涂上凡士林等含油脂高的润肤霜，使皮肤保持滋润，防止皴裂。需要修剪趾甲的糖尿病患者，必须在泡脚后趾甲较软时进行，趾甲要平剪，不能剪成圆形，以免伤及甲沟。

3. 保证鞋袜舒适。鞋子要仔细挑选，鞋尖宽大，尺码大小合适，透气性好，穿着感觉舒适，不能挤脚。不要赤脚行走，或赤脚穿凉鞋、拖鞋，防止异物损伤足部皮肤，外出时不要穿凉鞋。定期检查鞋子，防止异物伤脚。在冬季，应注意鞋子的保暖性要好，做好足部保温，不要使其受冻。袜子应该吸水性、透气性好，松软暖和。纯羊毛或棉制品较好。袜口要松，以免影响血液循环。袜子应该每天换洗，保持清洁。

别小看痛经，可能多与疾病有关

妇科 主任医师 胡兴

不少女人都会有痛经的毛病，有的人认为，痛经不算大毛病，只要忍忍就过去了，这其实是一种认识上的误区。痛经分原发性痛经和继发性痛经两种，原发性痛经是没有器质性病变的经期腹痛，而继发性痛经多是因为疾病造成的，往往比原发性痛经更严重，还可能伴随不孕、月经改变等其他问题。

哪些疾病会导致痛经？

“慢性炎症或者既往手术会造成瘢痕粘连以及盆腔充血，由此引起的痛经常表现为下腹部坠胀、疼痛及腰骶部酸痛。除经期会疼痛外，在劳累、性交后也会出现。”胡兴说，子宫肌瘤通常不会引起经期腹痛，如果浆膜下肌瘤扭转会引起急性腹痛，肌瘤红色变性时会引起腹痛，经期加重。子宫内膜异位症引起的疼痛多位于下腹深部及直肠区域，以盆腔中部为多，也可以牵涉到盆腔两侧和骨盆腔。子宫腺肌病引起的疼痛多伴有经量增多，经期延长，并且呈进行性加重。通常从月经前一周就开始，至月经结束。

如何判断痛经的原因？

病史十分重要，医生通常需要了解一些情况，比如月经初潮是什么时候？痛经多少年了？疼痛的表现是阵发性还是持续性？轻微还是严重？是否需要药物治疗？随着时间推移，痛经越来越重还是越来越轻？

暑假将战“痘”进行到底——青少年痤疮精准治疗

皮肤科 主任医师 顾文涛

暑假将至，又是大中小学生放假在家的时节，有许多青少年的痘痘冒个不停，作为家长的您，是否为孩子满脸的痘痘发愁呢？痤疮又称青春痘，是一种青少年常见病，是毛囊皮脂腺单位的一种慢性炎症性皮肤病，以面部粉刺、丘疹、脓疱、结节等多形性皮损为主，严重时可遗留瘢痕。虽然对患者身体没有伤害，但是对患者容貌影响较大，影响其自我评价及社交，甚至对其心理造成损害，引起抑郁等精神类疾病，因此越来越引起大家的重视。

何不趁着暑假将战“痘”进行到底！痤疮是常见的慢性炎症性毛囊皮脂腺疾病，俗称“粉刺”、“青春痘”。据了解，80%至 90%的青少年都会受到“青春痘”的困扰，严重患者往往留下永久的疤痕，更让很多青少年苦恼不已。痤疮由于患者雄激素、皮脂分泌增多、毛囊皮脂腺导管异常角化、痤疮丙酸杆菌增殖等原因引起。根据严重程度可分为轻度、中度及重度等。因此痤疮患者平时应注意生活规律，少熬夜；多吃水果，油腻及巧克力少吃；平时注意皮肤清洁等。

痤疮治疗手段很多，针对不同类型不同原因进行精确治疗是痤疮治疗的未来发展方向。如女性痤疮反复发作可能与激素水平等相关，因此必要时作

是否有过盆腔炎？是否做过手术？

盆腔检查可以判断盆腔有无触痛性结节或子宫旁有无不活动的囊性包块，判断有无炎症或粘连。盆腔检查很少能明确诊断，多数还需要 B 超、抽血检查、腹腔镜检查等辅助检查。

如何治疗痛经？

继发性痛经往往较严重，普通治疗不一定奏效，通常还需要口服避孕药、促性腺激素释放激素激动剂、抗生素以及中药治疗等。轻度盆腔子宫内膜异位症可以通过口服避孕药来减轻疼痛，也能预防子宫腺肌病加重；促性腺激素释放激素激动剂可以用于治疗盆腔子宫异位症；盆腔炎症引起的痛经可以用抗生素治疗；而中药可以治疗慢性盆腔炎引起的疼痛。具体选择哪种药物，医生会根据病情来决定。

至于手术方式，目前最常见的是腹腔镜。手术主要是切除病灶，对于盆腔子宫内膜异位症和子宫腺肌病，通常需要术后辅助药物治疗减少复发。有些还需要术前使用辅助药物治疗，缩小病灶。一旦有痛经，要及时到医院就诊，排除器质性病变，以便早期治疗，否则等到严重的时候再去治，不仅治疗效果不好，还会引起不孕、长期慢性疼痛、月经改变，甚至需要手术切除子宫。

相关检测寻找原因。药物治疗是痤疮治疗的主要手段之一。除药物外，现有红蓝光、光动力、点阵激光等先进治疗方法，对减轻炎症反应及疤痕的形成有药物不可比拟的效果，对于不能耐受或不愿接受药物治疗的患者来说，是个更好的选择。

红蓝光治疗对痤疮患者深层的杀菌的效果较好，因此对于中度患者可选该方法。对于严重者可可行光动力治疗，光动力治疗结合光敏剂及红光，可直接杀灭痤疮丙酸杆菌、抑制皮脂生产、减少毛囊阻塞、红光本身抗炎作用。直接针对痤疮发病原因，通过多途径同步作用，疗效显著，作用持久；还有抗炎修复作用，能预防痤疮瘢痕形成，达到嫩肤和美容效果。

另外我院率先引进的美国 VISIO 皮肤检测系统可对每位患者进行治疗前后检测其皮肤生理状况及皮肤内痤疮杆菌数量，对于治疗后疗效观察有重要指导作用。为方便学生就诊，皮肤科门诊每周六上午将由李遇梅博士、顾文涛主任亲自坐诊痤疮白癫风专病门诊，帮助患者将战“痘”进行到底。

