

闵医之窗

Health & Vitality

2026.5
No. 48

闵医科普

健康总动员

橘杏香

复旦大学上海医学院领导
慰问闵行医院一线医务人员

济世道

零垫付、少跑腿
——居保大病“直结”服务
落地我院

人间世

归途——
一位脑出血患者的
“特别新年”与千里返乡路

美文悦读 | LITERATURE

P02 雨后

闵医科普 | HEALTHY

P03 节后综合征

P04 帕金森病的识别、治疗和日常照护

P06 隐形肥胖怎么办？

P06 口臭难消怎么办？

P07 科学认识 HPV，不慌不忙护健康

P08 肩膀疼≠肩周炎，有一种情况要警惕

P09 别让骨头悄悄变“脆”！搞懂骨密度检查那些事

P09 体检必看：3 分钟搞懂

P10 心源性猝死：抢救生命，就在这“黄金 4 分钟”

橘杏香 | FOCUS

P11 复旦大学上海医学院领导慰问闵行医院一线医务人员

P11 医院举行 2025 年工作总结表彰会

P12 医院纪委开展新提任及岗位调整干部集体廉政谈话

P12 医院纪委组织新提任干部、新发展党员等参观警示教育基地

P13 医院领导除夕慰问在岗职工

P14 医院召开党委（扩大）会，部署开展树立和践行正确政绩观学习教育

P14 医院召开 2026 年全面从严治党暨党风廉政建设工作会议

P15 医院举办医务社会工作与志愿服务创新发展主题交流活动

P15 医院召开 2026 年度工作部署会

P16 医院召开八届六次职代会

P16 医院举办干部培训班 以党建引领赋能高质量发展

白衣魅 | CAREERS

P17 喜报：首届上海市闵行区全民体重管理科普大赛获奖名单

P17 外科医生执笔医学史获殊荣 科普读物入选 2025 年度“上海好书”

P18 贺海东、韩冰入选 2025 年闵行区春申人才计划领军项目

P18 皮肤科科普荣获 2025 年上海网络辟谣音视频类优秀作品

济世道 | INTERVIEW

P19 零垫付、少跑腿——居保大病“直结”服务落地我院

P19 共筑儿科健康新格局——医院加入复旦大学附属中山医院医联体儿科联盟

P20 闵医新技术：无导线起搏器植入术

P21 免费孕前优生检查服务指南

P22 乳房整形联合门诊开诊

P22 头痛 / 癫痫专病门诊开诊

P23 口腔科显微根管专病门诊开诊

P24 让患者“看牙”更从容——医院开展首例“舒适化”复杂口腔手术

P24 荣军优抚新起点 医疗服务再升温——医院正式挂牌荣誉军人医院

人间世 | RELATIONSHIP

P25 归途——一位脑出血患者的“特别新年”与千里返乡路

P26 弘扬雷锋精神 践行志愿初心——医院组织多学科团队参加学雷锋文明实践主题活动

雨后

作者：席慕容
出自：诗集《时光九篇》

生命
其实也可以是一首诗
如果你能让我慢慢前行
静静盼望
搜寻
怀带着逐渐加深的暮色
经过不可知的泥淖
在暗黑的云层里
终于流下了泪
为所有
错过或者并没有错过的相遇

生命
其实到最后总能成诗
在滂沱的雨后
我的心灵将更为洁净
如果你肯等待
所有飘浮不定的云彩
到了最后
终于都会汇成河流

作者简介

席慕容（1943—），蒙古族，原名穆伦·席连勃，当代著名诗人、散文家、画家。其作品以生命、时光、爱与乡愁为核心，文字温润清澈、细腻真挚，兼具柔情与坚韧，饱含对生命的珍视与治愈力量，代表作有《七里香》《无怨的青春》《时光九篇》等，作品风靡两岸三地，极具人文关怀与精神感召力。

《阅医之窗》编委

主任：施晓军 孙益红 范隆华

委员：周 健 顾海勇 孙克玉 汤罗嘉
徐 灵 沈 刚 许红霞

《阅医之窗》编辑部

主编：张璠珩

编辑：庞医峰 杨玲霞 张昌英 高华俊 何妙芬

地址：闵行区莘松路170号

邮编：201199

电话：64923400 转 1113

邮箱：mzxxck302@163.com

健康总动员

复旦大学附属闵行医院与闵行区融媒体中心合作，定期安排临床各科室医务人员做客闵行区广播电视台综合广播 FM102.7《健康总动员》节目，为听众科普相关知识。让我们回顾一下吧！



主题：节后综合征

嘉宾：消化内科 张君佩

长假后开工闹钟响了五次还没醒，坐在工位上发呆完全想不起来开机密码，看着油腻的外卖反胃不觉得饿……

如果你中了以上任何一条，那么说明你正在经历“节后综合征”大考。接下来的科普将从作息、饮食、心理三个痛点入手，帮大家把身体从“假期模式”温柔地切回“工作频道”。

早上起不来，是不是我太懒了？

绝对不是懒，是褪黑素还在“倒时差”。假期里大家普遍

凌晨睡、中午起，这种作息让身体的昼夜节律整体往后推了2—4个小时。现在要求它早上7点兴奋起来，相当于逼一个纽约人过北京时间，身体当然要反抗。

那怎么办？记住三个关键词：固定、渐进、光线。

第一，哪怕没睡好，也要固定时间起床，中午只眯10—15分钟，千万别白天狂补觉。

第二，每晚比前一晚早睡15分钟，用三四天慢慢滑回正轨，不要试图10点硬睡，越躺越焦虑。

第三，起床后立刻拉开窗帘，让自然光照射3分钟，这是最天然的“大脑开机键”。

看见油腻反胃，甚至不吃饭也不饿，正常吗？

这恰恰是身体在自我保护。假期里你的消化酶一直高分泌，胰腺和肝脏加班加点工作，现在它累了，通过“没胃口”强制你减少摄入。

但千万别因为不饿就直接断食——胃酸空转反而伤黏膜。正确的做法是“换着吃”：把精米白面换成糙米、燕麦；把红肉换成鱼肉、去皮的鸡鸭肉；把炒菜换成焯和蒸。

如果觉得肚子里“油水太重”，可以试试“16+8轻断食”：把吃饭时间压缩在8小时内，剩下16小时只喝水，让肠胃彻底排空。

开工完全进不了状态，怎么办？

这种迟钝，恰恰说明你假期好好休息了。大脑从低负荷的“假期模式”切换到高强度的“工作模式”，需要时间预热。这根本不是病，这是人性。

前三天请把它当作“缓冲期”，别挑战最难的项目。先从简单、重复、能立即完成的事做起：整理办公桌、清空邮件垃圾箱、罗列本周计划。当你完成一件哪怕极微小的事，大脑会分泌多巴胺，才有动力去做下一件。

如果瘫在椅子上完全不想动，试试“5分钟起步法”：给自己下一个极小的指令——只做5分钟，5分钟后允许自己停下来。5分钟一到，你大概率已经进入状态。行动不是感觉的结果，行动是感觉的原因。

节后想加倍运动，为什么容易受伤？

因为你的身体还没“醒透”。假期里肌肉松弛、心肺功能低水平，关节滑液分泌也不活跃，这时候突然上大重量，相当于冷车直接挂五档。

第一周只做两件事：

一是散步，每天20—30分钟，走到微微出汗，不是为了消耗热量，是为了激活淋巴循环；

二是办公室微运动，如坐姿转体缓解腰背僵硬、靠墙静蹲不伤膝盖、肩颈放松缓解低头族压力。

记住，节后运动的第一目标不是“减重”，而是“通”和“松”。



主题：帕金森病的识别、治疗和日常照护

嘉宾：神经内科 郑岚

什么是帕金森病？为什么大家叫它“抖抖病”？

帕金森病是一种中枢神经系统慢性退行性疾病，就是大脑里一个叫“黑质”的部位慢慢发生了神经细胞损伤、死亡，导致大脑缺少一种叫“多巴胺”的物质。多巴胺就像是脑子里负责“指挥运动”的信使，信使少了，身体的动作就变得缓慢、僵硬、不协调，于是出现一系列运动问题。手抖是帕金森病最典型的一个表现，不是所有手抖都是帕金森病。

帕金森病主要影响中老年人，多在 55—65 岁以后发病，但现在有越来越多年轻人发病，叫“早发型帕金森病”。在我国，患病总人数超过 300 万。

帕金森病最典型的四大运动症状：抖、慢、僵、慌

1. 抖——静止性震颤

就是大家最熟悉的“手抖”，特点非常典型：安静坐着、放松的时候抖得明显；干活、拿东西、睡觉的时候反而减轻甚至消失；多从一侧手开始，像“搓丸子”“数钞票”一样；情绪紧张、着急时抖得更厉害。

2. 慢——运动迟缓

这是帕金森病最核心、最关键的症状。很多患者手抖不明显，但动作慢，就很可能是帕金森病。表现包括：走路起步困难，像“脚粘在地上”；穿衣服、系扣子、刷牙、吃饭明显变慢；写字越写越小，叫“小写征”；面部表情变少，

像戴了面具，称为“面具脸”；眨眼变少，说话声音变小、变低沉。

3. 僵——肌肉僵硬

患者自己常说：身体发紧、发硬；胳膊、腿活动不灵活；转身、起身很费劲；关节像被卡住一样。

医生检查时，会发现患者肢体有明显阻力，严重时会导致全身僵硬、疼痛，很多人误以为是颈椎病、腰椎病、关节炎，长期误诊。

4. 慌——姿势步态异常

到了中期，症状会非常明显：弯腰驼背，身体前倾；走路小碎步，越走越快，停不下来，叫“慌张步态”；容易失去平衡，经常跌倒；转身需要好几步才能完成。

这四个症状合在一起，就是典型帕金森病的运动表现。大家一定要记住：运动迟缓是必备条件，只有手抖没有动作慢，大概率不是帕金森病。

除了“抖”，这些非运动症状更早出现

很多人不知道，帕金森病不是只有运动问题，在手抖出现前 5—10 年，甚至更早就会出现很多非运动症状，被称为“前驱症状”。如果能早发现，就能提前干预。

嗅觉减退 / 丧失：闻不到香味、臭味，饭菜不香，很多人以为是鼻炎，其实是帕金森病非常早期的信号。

睡眠行为异常：晚上睡觉大喊大叫、拳打脚踢、从床上掉下来，叫“快速眼动睡眠行为障碍”，是目前公认的帕金森病最强预警信号之一。

便秘：常年便秘，几天甚至一周才排便一次，和肠道菌群、神经系统病变有关。

情绪低落、焦虑、抑郁：患者变得不爱说话、没兴趣、容易哭、担心害怕，家属以为是“想不开”，其实是疾病影响大脑情绪中枢。

记忆力下降、反应变慢：后期会出现认知功能下降，严重者发展为帕金森病痴呆。

尿频、尿急、夜尿多：泌尿系统问题也很常见。

为什么会得帕金森病？能预防吗？能治好吗？

目前帕金森病因还不完全清楚，是多因素共同作用的结果：

年龄老化：最主要危险因素，年纪越大，发病率越高。

遗传因素：少数患者有家族遗传史，尤其是早发型患者。大多数散发病例和基因关系不绝对。

环境因素：长期接触农药、除草剂、杀虫剂；头部外伤；长期饮用被污染的井水；肠道菌群紊乱。

氧化应激、炎症反应：大脑内部慢性炎症导致黑质细胞死亡。

目前，没有绝对“不得病”的方法，但可以降低风险：避免长期接触有毒化学物质；规律运动，尤其是太极、散步、游泳，尤其推荐太极拳，研究证实能改善平衡、减少跌倒，延缓帕金森病进展；保护头部，避免外伤；多吃蔬菜水果、鱼类、坚果；保证睡眠，减少熬夜；控制血压、血糖、血脂，保护脑血管。

也不能彻底根治，但可以很好地控制症状。规范治疗的患者，寿命基本不受影响。它是慢性病，管理得好，能生活自理、正常社交、做家务甚至工作。现在治疗手段非常成熟，药物、手术、康复、心理、护理“五位一体”，大多数患者能维持较好的生活质量。真正可怕的不是帕金森病本身，而是延误治疗、错误治疗、放弃治疗，导致长期卧床、肺炎、营养不良、跌倒骨折等并发症。

帕金森病怎么治疗？药物、手术、康复怎么选？

治疗遵循综合治疗、个体化治疗原则，以药物为核心，手术为补充，康复贯穿全程。

1. 药物治疗——最基础、最重要

药物目的是补充大脑缺少的多巴胺，或模拟多巴胺作用。

常用药物：

左旋多巴类：最核心、最有效药物，几乎所有患者都需要；

多巴胺受体激动剂：早中期使用，保护神经、延缓并发症；

MAO-B 抑制剂：轻症首选，可神经保护；

抗胆碱能药物：主要针对震颤；

金刚烷胺：改善强直、少动、异动症。

用药原则：从小剂量开始，缓慢加量；不求全效，细水长流；个体化调整，不擅自停药、加药；定期复诊，由医生调整方案。

很多患者担心“吃药上瘾”“伤肝肾”，其实规范使用安全性很高，不吃药导致的残疾远比药物副作用危害大得多。

2. 手术治疗——脑深部电刺激术（DBS）

俗称“脑起搏器”，是目前国际公认的中晚期有效方法。微创手术，不开颅，通过电极刺激大脑核团，明显改善抖动、僵硬、慢动作，减少用药量，提高生活质量。

适合人群：确诊原发性帕金森病；药物曾经有效，后期药效减退、出现异动；药物副作用无法耐受；没有严重痴呆、精神疾病。

3. 康复治疗——必不可少

药物+手术+康复，是完整治疗。坚持康复能明显减少跌倒、延缓卧床时间。

康复内容：平衡训练、步态训练；语言训练、吞咽训练；关节活动、肌肉拉伸；日常生活活动训练。

4. 心理治疗与照护

抑郁、焦虑在患者中非常普遍，家人理解、鼓励、陪伴，

必要时使用抗抑郁药物，对恢复至关重要。

患者日常饮食、生活、护理要注意什么？

饮食：多吃高纤维食物，预防便秘；适量优质蛋白，如鱼、蛋、瘦肉、豆制品，避免和左旋多巴同时大量吃，需间隔 1 小时以上；多喝水，每天 1500—2000ml；少吃油腻、高盐、高糖；推荐地中海饮食模式。

运动：每天坚持散步、太极、八段锦；避免剧烈、危险运动；居家可做简单拉伸、手指操。

防跌倒：家里地面防滑，去掉门槛、杂物；走廊、卫生间装扶手；穿防滑鞋，不穿拖鞋；起身、走路动作慢一点。

睡眠：固定作息，睡前不看手机；严重睡眠行为异常，及时就医。

家庭照护：多鼓励，不指责、不催促；协助但不包办，尽量让患者自己动手；观察用药反应、情绪变化、吞咽情况；出现发烧、呛咳、呼吸困难，立即就医。

常见误区一次讲清，别再踩坑

误区 1：手抖就是帕金森病

错！特发性震颤、甲亢、焦虑都可能抖，必须有动作慢+僵硬才考虑。

误区 2：帕金森病 = 老年痴呆

错！帕金森病早期主要是运动问题，记忆力可以很好；痴呆是后期部分患者可能出现。

误区 3：吃药会越吃越没用，尽量晚吃

错！越早规范治疗，预后越好，拖延只会导致残疾加速。

误区 4：手术可以根治，不用吃药

错！手术是控制症状，术后仍需少量药物。

误区 5：只有老人才会得

错！40 岁左右发病并不少见，年轻人也可能患病。

误区 6：中医偏方可以治愈

错！目前没有任何偏方、保健品能根治帕金森病，盲目停药会导致急剧加重。

误区 7：得了帕金森就活不久

错！规范管理下寿命基本正常，真正危险的是并发症。

给家属的特别提醒：你是患者最重要的支撑

帕金森病不仅折磨患者，也考验家属。

1. 多一点耐心，少一点催促。患者动作慢不是故意的。
2. 多一点陪伴，少一点忽视。抑郁、孤独会让症状更重。
3. 多学习疾病知识，科学照护，不盲目相信广告。
4. 鼓励患者坚持运动、坚持社交，不要封闭在家。
5. 关注自己的身心健康，家属累垮了，患者更难坚持。

隐形肥胖怎么办？

在追求“瘦即健康”的现代社会，许多人以体重秤上的数字作为健康标准。然而，一种被称为“隐形肥胖”的现象正悄然威胁着大众健康——这类人群体重正常、外表匀称，但体内脂肪含量超标，尤其是内脏脂肪堆积严重，如同“定时炸弹”般埋下多种疾病隐患。

隐形肥胖的“真面目”

隐形肥胖的核心矛盾在于体重与体脂的错位。

医学上，男性体脂率超过 25%、女性超过 30% 即可诊断为隐形肥胖，而常规体检仅通过 BMI（身体质量指数）难以发现。这类人群常表现为四肢纤细但腹部突出，穿衣显瘦、脱衣显肉，形成“外瘦内胖”的典型特征。其成因多与久坐不动、高糖高脂饮食、肌肉量不足有关，办公室职员、节食减肥者是高危群体。

隐形肥胖的“隐形杀手”

隐形肥胖的危害远超外表，其本质是脂肪在内脏器官的异常堆积。肝脏作为脂肪代谢核心器官，当脂肪含量超过 5% 时即形成脂肪肝，若未及时干预，可能发展为肝硬化甚至肝癌。此外，内脏脂肪会释放炎症因子，干扰胰岛素功能，导致血糖升高，增加 2 型糖尿病风险。研究显示，隐形肥胖人群患心血管疾病的概率比普通肥胖者更高，因脂肪堆积会压迫血管，引发高血压、动脉粥样硬化，甚至心肌梗死。

更隐蔽的是，隐形肥胖还与多种癌症相关。英国癌症研究中心发现，体重超标男性的结肠癌发病率比常人高 25%，

肥胖男性则高 50%；女性则面临乳腺癌、子宫内膜癌风险上升。此外，颈部脂肪堆积可能压迫呼吸道，诱发睡眠呼吸暂停综合征，导致夜间缺氧、白天嗜睡，长期可引发高血压、心律失常。

如何打破“隐形陷阱”

精准检测：定期测量体脂率、腰围（男性 $\geq 90\text{cm}$ 、女性 $\geq 85\text{cm}$ 需警惕）、内脏脂肪面积（超过 100cm^2 为高危），或通过生物电阻抗分析、双能 X 线吸收法等专业检测手段识别风险。

科学饮食：减少精制碳水、添加糖和饱和脂肪摄入，增加膳食纤维（如燕麦、西兰花）和优质蛋白（如鱼、豆类）。将每日碳水摄入控制在 200—300 克，避免油炸食品和含糖饮料。

针对性运动：每周进行 150 分钟中等强度有氧运动（如快走、游泳）结合抗阻训练（如深蹲、俯卧撑），以提升肌肉量、加速脂肪代谢。需注意，单纯节食或过量有氧可能加剧肌肉流失，反而加重隐形肥胖。

生活方式干预：避免久坐，每坐 1 小时起身活动 5 分钟；保证 7—8 小时睡眠，减少压力激素皮质醇分泌；完全戒酒或严格控量（男性每日酒精 ≤ 25 克，女性 ≤ 15 克）。

隐形肥胖的隐蔽性使其成为现代人的“健康刺客”，但通过科学检测和主动干预，完全可以打破“瘦即健康”的误区。

记住：真正的健康，不仅在于体重数字，更在于身体的实际组成。从现在起，关注体脂率、拥抱运动、合理饮食，让隐形肥胖无处遁形

全科医学科 沈甲乙

口臭难消怎么办？

口臭问题直接影响个人形象。大家是否有过这样的经历：开口讲话时，对方皱眉、偏头、捂鼻子、刻意保持距离、戴上口罩、表现出不耐烦，甚至向周围喷洒香水……若存在这些情况，需警惕口臭对社交关系的负面影响。

哪些原因会引起口臭？

大部分口臭由口腔本身的病变引起，常见的有厚舌苔、牙周炎、龋齿、牙结石等。

少部分口臭由鼻咽部病变及全身疾病引起，尤其是消化系统疾病，如胃食管反流病、幽门螺旋杆菌感染、消化不良、便秘等。此外，大蒜、洋葱、榴莲、螺蛳粉等带有特殊气味的食物，烟，酒，以及部分口服药物，也会引起口臭。

什么情况需要就诊？

使用刷牙、漱口等常规口腔清洁措施，口臭仍持续、无法缓解的患者，建议就诊。

为满足患者需求，复旦大学附属闵行医院消化内科引进多种不同功能的呼气分析仪器，具有精确、无创、快速等优势，提高了口臭的诊断水平及疗效评估能力。

就诊前要注意什么？

1. 就诊前日不吸烟、不饮酒，不吃大蒜、洋葱、臭豆腐等辛辣带气味的食物。
2. 检查当日清晨空腹、刷牙。不使用含酒精的漱口水，不涂口红、面霜，不喷香水、发胶等。
3. 带好既往就诊资料，如体检报告、胃肠镜报告、鼻咽喉镜报告等。

哪些检查可以帮助诊断口臭？

1. 口腔检查
2. 鼻咽部检查
3. 唾液流速及 pH 值检查

4. ^{13}C 或 ^{14}C 尿素呼气试验（检查幽门螺旋杆菌感染）
5. 呼气一氧化氮检测（检查胃肠道炎症）
6. 氢 / 甲烷呼气试验（检查小肠细菌过度生长）
7. 呼气总硫化物检测
8. 呼气硫化氢、甲硫醇、二甲基硫醚分类检测
9. 呼气感官分析检测（鼻嗅法）
10. 其他必要检查，如血液检查、胸腹部 CT、胃肠镜、鼻咽喉镜等

通过上述检查，尤其是消化系统的全面检查，可以便捷判断口臭类型，进而开展针对性治疗。

消化内科 钱孝先

科学认识 HPV， 不慌不忙护健康

很多人一看到“HPV 阳性”就紧张、焦虑，甚至害怕自己是不是得了“不治之症”。其实，HPV 并没有想象中那么可怕。

HPV 到底是什么？

HPV，全称人乳头瘤病毒，是一个庞大的“病毒家族”，目前已知有 200 多种型别。根据致癌风险，分为两大类：

低危型 HPV：如 6、11 型，主要引起尖锐湿疣等良性病变，和癌症无关。

高危型 HPV：如 16、18、31、33、52、58 等，重点警惕！长期持续感染，才可能慢慢导致宫颈病变，甚至宫颈癌。

重点提醒：感染 HPV ≠ 得了癌症，绝大多数感染都是一过性的，身体会自行清除。

HPV 是怎么传染的？

很多人误以为：感染 HPV = 私生活不检点，这真的是最大的误解！

主要传播途径及概率：

主要传播途径：性接触传播（包括密切皮肤黏膜接触），这是最常见的方式。

次要途径：间接接触被污染的衣物、用品等（概率极低，不用过度恐慌）。

特殊情况：母婴垂直传播（极少见，孕期规范检查可规避风险）。

划重点：只要有过性生活，就有可能感染 HPV。性活跃人群一生中，感染 HPV 的概率达 80% 以上，就像“生殖道的感冒”一样普遍。

感染了 HPV，身体会有感觉吗？

答案很明确：绝大多数情况下，没有任何症状！

不疼、不痒、不发烧、不长东西；没有任何不适，只能通过专门的 HPV 检查才能发现。这也是为什么，定期做宫颈癌筛查对女性来说至关重要。

查出 HPV 阳性，该怎么办？

拿到报告单看到“阳性”，先别崩溃，记住这三句话，一步都不慌：

1. 先分清：低危还是高危

低危型 + 无症状：多观察，提高免疫力，定期复查即可，不用过度治疗。

高危型：重点看 16、18 型（这两型最凶险，致癌风险最高），建议进一步做检查。

2. 必须配合做这项检查，缺一不可

只查 HPV 不够，通常要搭配：宫颈 TCT/液基细胞学检查，核心是看宫颈细胞有没有发生异常改变，判断是否有病变风险。

3. 多数人靠自己就能转阴，不用瞎花钱

人体免疫系统，就是 HPV 的“天敌”！80%—90% 的 HPV 感染会在 1—2 年内被自身免疫力自动清除，根本不需要过度治疗，遵医嘱复查就好。

注意：只有同一高危型别，持续感染 2 年以上，才需要高度重视，及时干预。

这些行为，会让 HPV 赖着不走

如果感染了 HPV，这些行为会降低免疫力，让病毒“扎根”，一定要避开：长期熬夜、过度劳累、精神压力大（免疫力直接下降）；抽烟、酗酒（会抑制免疫系统，增加病变风险）；多个性伴侣、不做安全措施（增加交叉感染和持续感染概率）；长期妇科炎症、免疫力低下；不做筛查，等到有症状才就医（错过最佳干预时机）。

预防 HPV，做好这 3 件事就够了

1. 接种 HPV 疫苗（最有效的一级预防）

目前有三种疫苗，按需选择，不用盲目追求高价：

二价：预防 16、18 型（覆盖最高危两种，性价比高，适合预算有限的人群）

四价：在二价基础上，增加 6、11 型，可预防尖锐湿疣

九价：覆盖更多高危型别，预防范围更广，适合有条件的人群

年龄建议：越早接种、越早保护，9—14 岁未发生性生活前接种效果最好。即使已有性生活、甚至感染过 HPV，接种依然有保护意义，能预防其他未感染的型别。

2. 做好安全防护，减少感染风险

正确使用安全套，能有效减少交叉感染；固定性伴侣，注意私处卫生，每日用温水清洗即可，不用过度清洁；不与他人共用毛巾、盆具、内裤等贴身物品，避免间接接触感染。

3. 定期筛查（二级预防，不可省略）

建议按年龄规范筛查，别偷懒：

21—29 岁：每 3 年做一次 TCT 检查；

30—65 岁：优先做 HPV+TCT 联合筛查，每 5 年一次。

重点：接种疫苗后，依然要按年龄定期筛查（疫苗不能覆盖所有高危型别）。

妇产科 归冬梅、徐会娣

肩膀疼 ≠ 肩周炎， 有一种情况要警惕！

肩部疼痛困扰着很多中老年人，大家最容易把肩部疼痛当作“肩周炎”，造成很多的误诊误治。

其实引起肩部疼痛的疾病很多，包括肩袖损伤、肩峰撞击症、冻结肩（俗称肩周炎）、腱病、钙化性冈上肌腱炎、颈椎病、胆囊炎、心脏病等，其中肩袖损伤最常见，占 17%—41%。有研究发现，在 60 岁以上的肩痛就诊的老年人中肩袖损伤和肩峰撞击症的比例高达 70%，发病率远远高于肩周炎。

肩周炎即使不治疗 2 年左右也可以自愈，而肩袖损伤根据损伤的程度不同需采取不同的治疗手段干预，甚至手术治疗，因此，明确诊断才能选择正确有效的治疗方法。

肩袖损伤有哪些症状？

肩袖损伤主要症状是肩关节疼痛和活动受限，最明显的是肩部在上举时疼痛，夜间甚至会痛醒，但疼痛位置多不确切，成钝痛、游走性。

肩袖损伤常导致肩关节无力，主动活动丧失，如果未得到及时正确诊断和治疗，后期则会发生粘连性关节囊炎导致被动活动受影响。病史较长者，肩周肌肉有不同程度的萎缩。

超声能检查肩袖损伤吗？

高分辨率的超声探头能清晰显示肩袖的结构和回声、是否增厚、有无裂隙或缺损，显示缺损的范围以及是否合并积液，并且能动态评估肌腱的活动和功能，是其他影像学检查不能替代的，是一种简单方便、快速准确、可重复性好的检查手段。

超声医学科 王栋华

别让骨头悄悄变“脆”！ 搞懂骨密度检查那些事

骨质疏松症是一种以骨密度下降和骨脆性增加为特征的全身性骨病，容易导致骨折的发生。

骨质疏松的表现

骨质疏松症早期几乎没有症状，当开始出现腰背疼痛、发现身高变矮、驼背，甚至一次轻微摔倒就导致骨折——这些其实都是骨骼在发出求救信号。

骨质疏松通过骨密度检查可以诊断，只有做到早筛查、早预防、早治疗，才是对抗骨质疏松症最有效的方式。

什么是骨密度

骨密度全称是骨骼矿物质密度，简单来说，就是骨头里钙等矿物质的含量，是衡量骨骼强度、预测骨折风险的核心指标。

需要做骨密度检查的人群

根据国家卫健委的最新科普和临床指南，建议以下人群进行骨密度检查：

1. 女性 65 岁以上和男性 70 岁以上者，无其他骨质疏松危险因素
2. 女性 65 岁以下和男性 70 岁以下者，有一个或多个骨

质疏松危险因素

3. 有脆性骨折史和（或）脆性骨折家族史的成年人
4. 各种原因引起的性激素水平低下的成年人
5. X 线检查已有骨质疏松改变者
6. 接受骨质疏松治疗，进行疗效监测者
7. 患有影响骨代谢疾病和使用影响骨代谢药物史者
8. 国际骨质疏松基金会骨质疏松症一分钟测试题回答结果阳性者
9. 亚洲人骨质疏松自我筛查结果 ≤ -1 者

双能 X 线吸收法

复旦大学附属闵行医院骨科开展骨密度检查，引进国际先进的双能 X 线吸收法（DXA）骨密度检测仪，配备专业的检测团队，从精确诊断到个性化治疗，致力于为每一位患者提供全周期的骨骼健康管理。

双能 X 线吸收检测法（DXA）是国际公认的诊断“金标准”，全程无痛无创，只需躺 5—10 分钟，扫描探头会在患者的腰椎和髋部上方测量，精准安全，老年人也完全适用。

骨密度检查简介

时间：周一、周三、周五，8:30—11:30、13:30—16:30

地点：莘松路 170 号医技楼三楼骨密度室

流程：1. 医生开具检查单；2. 缴费；3. 门诊楼一楼预约服务中心预约检查时间；4. 按预约时间，至医技楼三楼骨密度室；5. 门口取号机取号，等待叫号；6. 检查（5—10 分钟）；7. 当场取纸质报告；8. 返回开单医生处解读并进一步诊疗。

骨科 殷叶琳、徐俊

体检必看：3 分钟搞懂

体检前：做对两件事

1. 怎么吃

体检前三天，清淡饮食，别喝酒，别吃大餐（火锅、烧烤先忍忍）；体检前一晚 8 点后别吃东西，当天早上可以喝几口白开水（别超过一小杯），不影响抽血。

2. 药别停

高血压、心脏病患者早上用一小口水把药吃了，安全第一，别为了体检擅自停药。

体检中：两个小技巧，数据更真实

1. 测血压

到了体检科，先坐着歇 5—10 分钟再测；别一路小跑过去

就测，不然肯定偏高。

2. 留尿液

尿检时，别接刚开始那一段，用中段尿（先尿一点再接，剩下的也别要）最干净，结果最准。

选项目：是关键

1. 基础必查

血常规、尿常规、肝肾功能、血脂血糖、腹部 B 超，这几样是“地基”。

2. 重点人群

长期抽烟的人：别只拍胸片（X 光），那个看不清小结节，直接做肺部 CT，更保险。

45 岁以上：如果从来没查过，可以考虑做一次胃肠镜（现在有无痛的，睡一觉就行），这是查胃癌、肠癌的金标准。

看报告：别自己吓自己

1. 这些别慌

结节 / 囊肿：90% 都是良性的，就跟皮肤长痣一样。医生让“随访”就是让定期观察，别自己吓自己。

轻度脂肪肝：这是身体在提醒自己该减肥了，少吃油腻多运动。

2. 这些要看

看建议：报告最后的“健康建议”是精华。如果写着“建议进一步检查”，千万别偷懒，赶紧去医院复查。

和去年比：单个指标高了低了别太紧张，对比去年的报告，如果一年比一年差，那才需要重视。

总结：体检不是终点，查出问题该忌口就忌口，该运动就运动，这样才不会白查。每次体检前，记得花 3 分钟时间，关注以上内容，为自己健康保驾护航。

健康管理中心 安仕广

心源性猝死：抢救生命就在这“黄金 4 分钟”

心源性猝死往往发生得令人措手不及，但它并非完全无迹可寻。掌握科学的急救知识，不仅是保护家人，更是每个人的生命必修课。

急救步骤要记牢：与死神赛跑的四部曲

当发现有人突然倒地、意识丧失时，请保持冷静，严格执行以下“生命链”：

1. 评估环境，确保安全

在开始施救前，首先观察周围环境（如车流、漏电、建筑坍塌等），确保施救者与患者均处于安全地带。

2. 判断状态与呼救

意识：轻拍患者双肩，在耳边大声呼唤（如“喂！你怎么了？”）。

呼吸：观察胸部或腹部起伏。注意有无喘息或异常呼吸，时间不超过 10 秒。

脉搏：触摸颈动脉（非专业医护人员可跳过此步，直接进入按压）。

呼救：大声向周围人求助，指定一人拨打 120 并取来附近的 AED；若现场无他人，立即手机开免提拨打 120，保持沟通。

3. 胸外按压与人工呼吸（CPR）

若患者无意识且呼吸消失，立即开始徒手心肺复苏：

项目	操作要点
按压方式	两乳头连线中点（胸骨下半段）。
按压位置	双臂伸直，掌根重叠，手指交叉翘起，利用上半身重量垂直向下按压。
幅度与频率	深度 5—6 厘米；频率 100—120 次 / 分。
人工呼吸	清理口腔异物，仰头提颏开放气道。捏鼻包口吹气 1 秒，观察胸廓起伏。
循环比例	按压：通气 = 30:2。 每 5 个循环后评估一次状态。

4. 尽早使用 AED（自动体外除颤器）

如果现场能拿到 AED，请立即开启。它是抢救心脏骤停的

“神兵利器”：

操作简单：开启电源，按照语音提示贴好电极片。

自动分析：机器会自动判断是否需要电击，你只需遵照指令按下“电击”键。

心源性猝死有前兆：别忽视身体的“报警信号”

猝死虽“突然”，但身体往往会提前发出预警。除了典型的胸痛，还要警惕那些“不走寻常路”的症状：

1. 典型症状

胸闷、胸痛、心慌、呼吸不畅、大汗淋漓、头晕。

2. 非典型（易忽视）症状

不明原因的恶心、呕吐；

放射状疼痛：牙痛、腹痛、左肩部疼痛或后背酸痛。

提醒：如果在剧烈运动或熬夜后出现上述不适，切勿硬扛，请立即就医。

如何预防：良好的生活方式是“法宝”

预防永远胜于治疗。想要远离心源性猝死，请收好这六条“护心咒”：

1. 拒绝修仙：少熬夜，保证充足的睡眠时间。

2. 心态平和：避免长期高压工作，学会给情绪“放假”。

3. 动起来：拒绝久坐不动，维持适度的体育锻炼。

4. 管住嘴：避免暴饮暴食，饮食清淡，少油少盐。

5. 远离烟酒：烟草和酒精是心脏血管的“头号杀手”。

6. 控好基础病：积极治疗高血压、高血糖、高血脂及既往心脏病。

心源性猝死的抢救，关键在“快”和“准”。希望这些知识你永远用不到，但一定要知道！

心内科 吕家顺

复旦大学上海医学院领导 慰问闵行医院一线医务人员

2026年春节前夕，复旦大学上海医学院副院长朱同玉一行莅临附属闵行医院，慰问坚守岗位的医务人员，代表学校向一线工作者致以节日问候和诚挚感谢。

慰问组深入医院急诊等临床一线区域，详细了解节日期间医疗安排与患者救治情况。朱院长与当班人员亲切交流，对大家过去一年的辛勤付出与无私奉献表示高度肯定，广大医务人员长期奋战在守护人民健康的第一线，尤其在节日期间坚守岗位，充分体现了崇高的职业精神和深厚的为民情怀。他叮嘱大家在全力保障医疗安全与服务的同时，务必注重自身健康，做好个人防护。

闵行医院党委副书记、执行院长范隆华代表全体职工对复旦大学上海医学院领导的关怀指导表示感谢。他表示，医院将严格落实各项工作要求，统筹做好节日期间医疗服务与后勤保障，确保诊疗秩序平稳有序，切实守护群众健康安全。

闵行医院全体职工倍感振奋，将以更加饱满的状态投入工作，全力做好春节医疗保障，为人民健康筑牢坚实防线。



医院举行 2025 年工作总结表彰会



2026年2月，复旦大学附属闵行医院召开2025年工作总结表彰会。医院党政班子成员、中层干部、党支部书记和支委、工会和团委负责人、护士长、民主党派、党员、群众代表及受表彰人员代表出席，党委副书记周健主持会议。

党委书记施晓军作2025年度党委工作总结。从把牢政治方向、深化从严治党、推进党建业务融合等方面，系统回顾一年来取得的工作成果。新的一年，党委将持续发挥把方向、管大局、作决策、促改革、保落实的领导作用，坚持凝心聚力、锐意进取，从严正风肃纪抓落实。

党委副书记、执行院长范隆华作2025年医院工作总结，用翔实的数据全面回顾医院一年的发展亮点与成果，重点阐述医院在运营效能优化、学科高峰打造、科研教学突破等方面的实绩。全院职工要进一步统一思想，聚焦“学科、人才、服务”三大关键要素，以“起步即冲刺”的姿态，为医院新一轮的高质量发展夯实根基。

会上，获奖励及取得重大成果的先进集体和个人代表接受表彰。

2026年，站在“十五五”开局的新起点上，医院高质量发展的画卷正落笔新章。全院职工将始终保持“闯”的精神、“创”的劲头、“干”的作风，以医者情怀守护生命，以师者匠心培育桃李，在健康中国建设的征程中展现更大担当、实现更大作为。

医院纪委开展新提任及岗位调整干部集体廉政谈话

为深入贯彻全面从严治党要求，强化对新提任干部和岗位调整干部的教育、管理和监督，引导其尽快转变角色、履职尽责、廉洁从业，2026年2月，复旦大学附属闵行医院纪委组织开展新提任及岗位调整干部集体廉政谈话。

会议强调，此次集体廉政谈话既是一次任前“廉政课”，也是一次思想“加油站”，目的是帮助大家在新起点、新岗位上明方向、知敬畏、守底线。一是强化政治引领，筑牢思想根基。二是严守纪律规矩，永葆清廉本色。三是勇于担当作为，提升履职能力。四是锤炼优良作风，密切联系群众。

新提任干部及岗位调整干部表示，此次集体廉政谈话既有纪律要求，又有暖心关怀，让人深受教育、倍受鼓舞。在今后的工作中，将牢记组织的谆谆教诲，把纪律规矩内化于心、外化于行，把责任担当扛在肩上、落到实处，以昂扬的姿态、务实的作风投入到新岗位工作中，以实际行动践行医者使命，决



不辜负组织的信任和全体职工的期望。

会上，新提任及岗位调整干部完成廉政知识测试、观看警示教育片《“钱途”末路》，并签订《党员干部廉洁自律承诺书》。

医院纪委组织新提任干部、新发展党员等参观警示教育基地

为深入推进全面从严治党向纵深发展，强化医院年轻干部履职担当与廉洁自律意识，帮助新提任干部扣好廉洁履职“第一粒扣子”，引导新发展党员坚定理想信念、筑牢廉洁根基，2026年2月，复旦大学附属闵行医院纪委组

织中层干部、新提任干部以及新发展党员前往闵行区全面从严治党警示教育基地开展专题警示教育活动，接受沉浸式廉政思想洗礼。

大家依次参观了馆名厅、序厅、全面从严治党展厅、警示案例展厅等七大展区，系统学习了基地“严”“警”“纪”三大篇章的核心内容。通过图文展板、视频影像、互动体验、案例剖析等多元形式，全面回顾了党的十八大以来党中央、上海市委及闵行区委深入推进全面从严治党的工作实践与丰硕成果，深入了解了全面从严治党体系的健全完善过程与纪律建设的重要意义。作为公立医院的党员、干部，将以此此次警示教育为契机，常修从政之德、常思贪欲之害、常怀律己之心，切实把廉洁自律融入日常工作、嵌入履职全过程。

此次活动是闵行医院深化党风廉政建设、推进清廉医院建设的重要举措。下一步，医院纪委将持续推动廉洁教育常态化、制度化，不断厚植廉洁文化建设土壤，引导全院党员、干部、职工以清正廉洁的作风、精益求精的态度履职尽责，切实把学习成果转化为守护人民群众生命健康、推动医院高质量发展的实际行动，着力营造风清气正的医疗政治生态与行业环境。





医院领导除夕慰问在岗职工

2026 年农历丙午除夕，复旦大学附属闵行医院的许多医务人员依然坚守在临床一线，守护着百姓健康。当天下午，医院党委书记施晓军带领党政领导班子成员深入临床一线和重点科室，看望慰问坚守岗位的医务工作者，并致以诚挚的新春祝福。

“大家辛苦了！给大家拜年！”院领导一行先后来到急诊预检台、抢救室、病房等区域，与值班人员亲切交谈，详细了解春节期间的医疗救治保障、急诊绿色通道运行及排班情况，并关切询问大家的年夜饭安排。慰问中，院领导将精心准备的新春慰问品送到职工手中，对大家“舍小家、为大家”的奉献精神表示衷心感谢。

施晓军书记在慰问中强调，春节期间人员流动大，医疗保障任务重，希望大家在做好本职工作、确保医疗安全和医疗质量的同时，也要合理安排休息，注意劳逸结合和自身防护。院领导叮嘱相关职能部门要全力做好后勤保障工作，让在岗职工也能过一个温暖、祥和的春节。

温暖的问候和殷切的嘱托，让坚守一线的职工倍感振奋。大家纷纷表示，一定不辜负医院和群众的期望，坚守岗位、尽职尽责，以饱满的精神状态投入到节日期间的各项工作中，全力护佑辖区居民的身体健康和生命安全。



医院召开党委（扩大）会 部署开展树立和践行正确政绩观学习教育

2026年3月10日，闵行区中心医院召开党委（扩大）会，深入学习贯彻习近平总书记关于树立和践行正确政绩观学习教育的重要讲话和重要指示精神，按照中央统一部署和市委、区委、区卫健工作党委工作要求，部署学习教育工作。党委书记施晓军主持会议并讲话。

会议指出，开展树立和践行正确政绩观学习教育是党中央作出的重大决策，是今年党的建设的重要任务。要深刻认识开展学习教育的重大意义，教育引导医院广大党员干部牢固树立“以人民健康为中心”的发展思想，实干为先，确保“十五”开好局、起好步。

会议要求，要牢牢把握“立党为公、为民造福、科学决策、真抓实干”的总要求，围绕医院中心工作，聚焦学习研讨、查摆问题、整改整治、建章立制、开门教育等关键环节，在学深悟透中不断提高政治站位，在深学、真查、实改上下功夫、见实效。

会议强调，要切实加强学习教育的组织领导，压实责任链条，凝聚工作合力；加强宣传引导，营造浓厚学习氛围；加强统筹协调，将学习教育和年度重点任务深度融合，为医院高质量发展蓄势赋能。

医院党政班子成员、内设党支部书记等参加会议。

医院召开 2026 年 全面从严治党暨党风廉政建设工作会议

2026年3月18日，闵行区中心医院党委召开2026年全面从严治党暨党风廉政建设工作会议，深入学习贯彻二十届中央纪委五次全会、十二届市纪委五次全会、七届区纪委六次全会和区卫生健康系统全面从严治党暨党风廉政建设大会精神，总结2025年全面从严治党、党风廉政建设工作，部署2026年重点工作。区卫健工作党委委员、副主任李黎军，区纪委监委第八派驻纪检监察组副组长王蒙到会指导，医院党委书记施晓军出席会议并讲话。

会议指出，当前医疗卫生领域正处于深化改革的关键阶段，召开此次会议是医院主动适应新形势、筑牢廉洁防线、推动高质量发展的必然之举。过去一年，医院党委坚决扛起管党治党政治责任，团结带领全院干部职工，推动全面从严治党与中心工作同向发力、同频共振，取得了扎实成效，有效发挥了党建对医院高质量发展的引领保障作用。

会议强调，做好2026年全面从严治党工作，要清醒看到对标新时代党的建设总要求、对照群众期待所存在的差距。要以发生在卫生健康系统内外的典型案例为镜鉴，深刻吸取教训，时刻绷紧纪律规矩这根弦。全院上下必须深刻认识全面从严治

党的极端重要性，将严的基调、严的措施、严的氛围长期坚持下去。

会议要求，一要深化政治引领，压紧压实管党治党责任。不断强化政治建设的统领地位，严明纪律规矩，着力推动“四责协同”机制落地生根，将管党治党的压力层层传导，直达每一个支部、每一个科室，确保责任全覆盖、无死角。二要聚焦融合发展，切实转化党建效能。推动党建工作与学科建设、医疗服务等中心任务深度融合，将党的政治优势、组织优势转化为医院的发展效能和治理效能，以高质量党建保障和促进医院高质量发展。三要狠抓队伍建设，筑牢从严从实根基。坚持正确的选人用人导向，加强对干部特别是年轻干部的日常教育、管理和监督，持之以恒纠治“四风”，深化纪律教育和廉洁文化建设，一体推进不敢腐、不能腐、不想腐，为医院发展提供坚强队伍保障。

会议前，全体参会人员观看警示教育片《村里的“糊涂账”》。医院党政班子成员及其他处级领导干部，党支部书记和支委，职能科室和业务科室主任、副主任等参加会议。

医院举办医务社会工作 与志愿服务创新发展主题交流活动

为进一步深化医务社会工作与志愿服务的融合发展，提升医疗服务的人文温度，在闵行区卫生健康委的指导下，闵行医院于2026年3月19日举办“社志融合·聚力同行”医务社会工作与志愿服务创新发展主题交流活动。市、区卫生健康委相关领导、行业专家、同仁及院内社会工作者、志愿者代表齐聚一堂，共同探讨新时代下医疗卫生服务与社会工作的协同创新之路。

市卫生健康委新闻宣传处二级调研员、市卫生健康系统文明办副主任俞军应邀作题为“新时代卫生健康志愿服务的传承与创新”的专题辅导报告。4位行业专家分享“社志融合”案例和经验做法。闵行医院发布“闵医健康行”4.0健康新菜单。

社志融合是医疗卫生服务体系中彰显人文关怀、提升服务

温度的重要支撑，更是推动医疗服务高质量发展、构建和谐医患关系的重要力量。闵行医院经过多年的探索和实践，在推动医务社会工作与志愿服务的制度化、专业化、常态化方面取得了一定成效。特别是近期，中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于推进社会工作专业人员队伍建设的意见》，上海市卫生健康委、市委社会工作部正式启动“医社联动 暖心助医”志愿服务项目，都为医院下一步的工作指明了方向，提供了强大的政策支持和行动遵循。

未来，闵行医院将进一步整合资源、健全机制、建强队伍，持续深化“社志融合”实践，不断创新服务模式，努力为群众提供更加优质、更有温度的健康服务，为建设健康闵行、健康上海贡献更大力量。



医院召开 2026 年度工作部署会

2026年4月8日下午，复旦大学附属闵行医院召开2026年度工作部署会，院党政班子成员、内设党支部书记及委员、团委书记、职能科室及业务科室主任和党员代表等参加会议。

党委书记施晓军围绕政治建设、组织建设、作风建设，明确2026年度党建重点任务。党委副书记、执行院长范隆华部署医疗质量提升、学科建设、人才培养、智慧医院建设等2026年度重点工作。

会议通报了2025年度处级党员领导干部民主生活会情况、党委领导下的院长负责制执行情况及党费收缴、使用、管理情况。

会上，各科室和党支部签订《科室综合目标管理责任书》《党支部目标管理责任书》，压实各级责任目标。

会议强调：一要提高站位、统一思想，深刻把握“十五五”开局之年的重要意义；二要强化担当、狠抓落实，建立闭环管理机制，确保工作件件有着落；三要守住底线、行稳致远，绷紧医疗安全与党风廉政两根弦。

2026年是“十五五”规划开局之年，也是医院高质量发展从“谋篇布局”迈向“实战攻坚”的关键之年。闵行医院将以“起步即冲刺、开局即决战”的姿态，奋力谱写高质量发展新篇章！

医院召开八届六次职代会

复旦大学附属闵行医院于2026年4月22、23日召开八届六次职代会。代表们认真听取、审议并表决通过《医院2026年工作计划》《复旦大学附属闵行医院职工奖惩条例》（修订）、《医院2025年财务决算、2026年财务预算报告》，以高度的主人翁意识和强烈的责任担当，认真履职尽责，积极建言献策，共谋发展之策、共绘奋进蓝图。

本次会议共收集到提案单6件、意见和建议若干，内容及提升医院管理、提升医疗质量、提升患者体验、提高职工满意度等方面，经大会主席团会议审议，最终形成有效提案1件。

党委书记施晓军代表医院党政领导班子，向全体职工代表的辛勤付出和智慧贡献致以诚挚感谢，并就推动医院高质量发展提出三点要求：一要筑牢思想根基，以正确政绩观引领高质量发展；二要锚定目标任务，以真抓实干驱动高质量发展；三要涵养清风正气，以廉洁生态护航高质量发展。

2026年是“十五五”开局之年，也是医院凝心聚力、实干笃行、跨越发展、再铸辉煌的奋进之年。全体干部职工将继续坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的二十大和二十届历次全会精神，深入学习贯彻习近平总书记关于健康中国的重要论述，坚守公立医院公益属性，坚持



稳中求进、守正创新、实干为要，持续提升医疗服务、学科建设与管理水平，更好满足人民群众健康需求，奋力推动医院高质量发展取得新成效。

医院举办干部培训班 以党建引领赋能高质量发展



为加强干部队伍建设，筑牢思想政治根基，2026年4月26日，复旦大学附属闵行医院举办干部培训班，聚焦党建引领医院高质量发展，开展树立和践行正确政绩观学习教育专题辅导。医院党政班子成员、管理六级干部、职能科室和临床医技科室主任及副主任、科护士长、内设党支部班子成员、团委班子成员、医院管理骨干人才等参加培训。

闵行区卫健工作党委书记杭文权作开班动员。他表示，闵行医院作为区卫生健康系统“主力军”，在发展航向上要胸怀大局，融入区域发展整体战略；在内涵建设上要坚定决心，走稳提质增效的高质量发展之路；在队伍锻造上要提升素养，锤炼与新时代使命相匹配的过硬能力。希望全体干部以此次学习为新的起点，进一步凝聚共识、坚定方向、增强本领，团结带领职工共同开创医院高质量发展的新局面，为“健康闵行”建设做出更大贡献。

会议指出：要旗帜鲜明讲政治，把学习成果转化为对党忠诚的坚定信念；要清正廉洁守底线，把学习成果转化为遵规守纪的高度自觉；要担当作为抓落实，把学习成果转化为推动高质量发展的实际成效。

会议要求：要紧扣新时代公立医院改革发展要求，围绕提升干部政治判断力、政治领悟力、政治执行力，将正确政绩观融入医院管理、学科建设、人才培养和患者服务全过程。

会议强调：要以更加昂扬的斗志、更加务实的作风、更加过硬的本领，凝心聚力、锐意进取，在医院高质量发展的新征程上奋勇争先、再创佳绩！

喜报：首届上海市闵行区全民体重管理科普大赛获奖名单

在首届上海市闵行区全民体重管理科普大赛中，复旦大学附属闵行医院多项作品脱颖而出。

专业组科普文章

第一名

杨宝华

《脂肪的窃窃私语：胖了之后，月经为何“乱了套”？》

第二名

刘海玲

《肥胖是藤蔓，让生命之树悄悄失色、倒塌》

第三名

范晓方

《忙碌上班族的智慧饮食选择》

优胜奖

彭波

《中医智慧帮你找回身体的平衡与轻盈》

专业组科普视频

第一名

胡珂、宋玉萍、何颖颖、陶晶莹、周珏人、赵乐乐

《查房奇遇记 2.0——胖友分型大揭秘》

第二名

汤罗嘉、刘洋、林继先、赵静、薛珉、黄露艳、郭菁

《拯救被脂肪绑架的认知》

沈怡、毛琳、苗雪晴、胡永风、丰全霞

《摆脱重担，轻松成长》

第三名

郭楠

《揭秘“减肥神药”司美格鲁肽：你真的适合使用吗？》

李雪松

《慧眼识胖》

专业组科普小品

第一名

马爱丽、杨丽、李晓红、王艳萍、郭菁蕾

《“斤”打细算》

优秀组织奖

复旦大学附属闵行医院

外科医生执笔医学史获殊荣 科普读物入选 2025 年度“上海好书”

上海市出版协会、上海出版社经营管理协会、上海市书刊发行行业协会联合发布 2025 年度“上海好书”评选结果。复旦大学附属闵行医院肝胆胰外科茅华荣医生撰写的“科学起跑线”丛书之《柳叶刀传奇》脱颖而出，成功入选。

身为一名外科医生，茅华荣巧妙融合了严谨的医学知识、鲜活的历史故事与深刻的人文思考，以细腻的笔触将外科学发展史，转化为生动易懂、引人入胜的科普叙事，引导读者穿越时空，理解医学的温度与厚度。这部作品的入选，不仅是作者个人跨领域创作的优秀成果，也展现了医务人员深厚的人文素养与向社会传播科学精神的责任担当。

闵行医院将继续激励全院医务人员，勇担科普先锋使命，以深入浅出的专业诠释，持续构建医学知识与公众认知的坚实



桥梁，积极推动优质健康知识普惠于民，助力营造崇尚科学、追求健康的良好社会风尚，为推进健康中国建设、实现卫生健康事业高质量发展贡献应有力量。

贺海东、韩冰入选 2025 年闵行区春申人才计划领军项目

2025 年闵行区春申人才计划领军项目入选名单公布，复旦大学附属闵行医院肾脏内科主任医师贺海东、中医药与肠道微生物生态研究室副研究员韩冰成功入选。

贺海东：深耕“肠 - 肾轴”研究，守护慢性肾病患者的“全周期健康”

贺海东长期聚焦“肠 - 肾轴”前沿研究，围绕肠道菌群与慢性肾病的互作机制展开深入探索，相关成果先后发表于《Gut Microbes》等国际权威期刊，为揭示慢性肾病的发病机制提供了重要理论支撑。其研究斩获上海市中西医结合科技奖二等奖、三等奖及上海市康复医学科技奖三等奖，始终践行“科研反哺临床”的理念，致力于将学科建设与医疗服务能力提升深度融合，针对慢性肾病患者需求，创新推出个性化、全周期健康管理方案，切实提升了基层肾病诊疗的精准性与可及性，成为连接前沿研究与百姓健康的“桥梁型”专家。



韩冰：聚焦“代谢 - 肿瘤”双效靶点研究，为肥胖相关肿瘤防治开辟新路径

韩冰是中医药与现代医学交叉研究的青年领军者，深耕中药活性成分抗肥胖与抗肿瘤双重药效领域，入选上海市启明星（扬帆）等 5 项人才项目，获上海市医学科技奖 2 项；主持国家自然科学基金等课题 8 项，近 5 年，在《Nature Metabolism》等国际权威期刊发表论文 6 篇，授权国家专利 7 项。团队原创揭示了中药番荔枝根的活性物质番荔枝内酯类似物 AA005 靶向 HADHA 治疗肥胖相关肿瘤的新机制，该发现为临床治疗肥胖相关肿瘤提供了新的先导化合物与候选靶点，并将深度融合“科研 + 产业 + 临床”优势，加速新药研发及区域中医药示范区建设，从而打通从靶点发现到临床应用的转化路径，推动药物创新。



此次两位优秀人才的入选，是医院近年来坚持“人才强院、创新驱动”战略的生动注脚。从“肠 - 肾轴”机制探索到中医药抗癌研究，从慢性病管理优化到新药研发攻关，贺海东与韩冰的研究方向虽各有侧重，却共同指向一个目标——以高水平人才引进学科发展，以创新性成果服务区域健康需求。

未来，闵行医院将持续完善人才培养体系，支持更多专家学者在各自领域深耕突破，为推动闵行区医疗卫生事业高质量发展、助力“健康中国”战略落地贡献更大力量。

皮肤科科普荣获 2025 年上海网络辟谣音视频类优秀作品

2025 年度上海网络辟谣优秀作品名单出炉，复旦大学附属闵行医院皮肤科制作的《闵医毛发卫士辟谣节目》荣获音视频类优秀作品。

该作品由皮肤科团队制作，曾义斌主任进行专业科普，详细拆解“脱发圈”流传甚广的“偏方谣言”，深度剖析食用黑芝麻、生姜擦头皮对乌发、生发无帮助的科学原理，提出盲目过量吃黑芝麻、频繁用生姜刺激头皮可能引发的油脂分泌失衡、头皮过敏、毛囊损伤等不良问题。健康养发不踩坑，看完节目让你告别“无效”的生发偏方，少走养发弯路。

相关门诊简介

门诊：脱发专病门诊

时间：周一、三、五下午，周六全天

地点：莘松路 170 号门诊楼四楼 D 区皮肤科

序号	作品名称	报送单位
1	舌尖上的预制	市公安局网安总队
2	辟谣知旅同，你我都是力量	国网上海浦东供电公司
3	嘉定网络辟谣主题曲《做光做亮》	嘉定区网信办
4	特赦章章p图甩锅中国	澎湃新闻
5	献血就等存出手 加入我们 献血救人	市血液中心
6	通告止于智者	上海师范大学
7	闵医毛发卫士辟谣节目	闵行区中心医院
8	明霞 台湾自研战斗机出鞘-20? 游戏画面罢了，别当真	澎湃新闻

零垫付、少跑腿——居保大病“直结”服务落地我院

对于需要长期治疗的居保大病患者来说，医疗费用结算曾是件麻烦事——先垫付、再跑腿报销，既费钱又耗时……

为响应上海市城乡居民大病保险直接结算政策，复旦大学附属闵行医院自 2026 年 1 月 1 日起全面推行居保大病“一站式直结”服务，符合条件的大病医疗费用在院就能直接结算，切实减轻患者的经济压力和时间成本，使就医更省心。

哪些人能享受？

按年度参加上海市城乡居民基本医疗保险的人员，个人无需另行缴费即可享受大病保险待遇。

哪些医疗费用可纳入大病保险范围？

1. 重症尿毒症透析治疗、肾移植抗排斥治疗、恶性肿瘤治疗（化学治疗、内分泌特异治疗、放射治疗、同位素治疗、介入治疗、中医治疗）、部分精神疾病种治疗（精神分裂症、中重度抑郁症、躁狂症、强迫症、精神发育迟缓伴发精神障碍、癫痫伴发精神障碍、偏执性精神病）在本市定点医疗机构所发生的医疗费用。

2. 本市高等院校在校学生因患血友病、再生障碍性贫血。以及中小学生和婴幼儿因患血友病在本市定点医疗机构所发生的医疗费用。

3. 按规定完成备案后，在外省市定点医疗机构发生的门诊特病相关治疗费用。

如何在我院享受居民大病直接结算？

真实案例：63 岁的李阿姨是上海城乡居民医保参保人，定期尿毒症腹透治疗，此前每次就医都要先垫付费用再跑报销。新政实施后，看看她如何顺利享受大病保险直接结算服务——

步骤一：提前办理大病登记

李阿姨携带本人社保卡、就诊病历、病理报告 / 出院小结等相关资料，至我院门诊一楼医保综合业务窗口办理大病登记手续，领取《上海市基本医疗保险大病登记回执》。

步骤二：就医大病直接结算

李阿姨在人工窗口挂号并出示《上海市基本医疗保险大病登记回执》及社保卡（或电子医保码）。医生开具大病诊疗处方后，在收费窗口直接结算，系统自动按政策核算费用：先扣除居民医保报销部分，剩余政策内自负费用再按 60% 享受大病保险报销，李阿姨只需支付个人自负部分。

仍以 63 岁的李阿姨为例，其本次门诊大病医疗费用共计 5967.66 元，在此之前本年度门诊医疗已花费 30 元。其门诊起付线为 300 元（> 60 岁），按照正常费用结算，李阿姨自己需要支付的费用是： $(300-30) + [(5967.66 - (300-30)) \times 40\% = 2549.06$ 元；本次李阿姨的上述费用还可以再进行大病保险报销 60%，个人仅需承担 40%： $2549.06 \times 40\% = 1019.62$ 元。

这些一定要记牢！

务必在就诊前办理大病登记手续，避免影响大病直接结算。

需选择人工窗口办理挂号、住院，并主动出示《上海市基本医疗保险大病登记回执》。

特殊人群福利：本市医疗救助对象（特困人员、低保家庭成员、孤儿等）大病保险资金报销 65%；中小学生、婴幼儿参保住院医疗互助基金的，可在医保、大病保险报销后再享受互助基金补偿，剩余个人自负部分可由家庭共济资金支付。

连续参保有激励：自 2025 年起，对连续参加城乡居民医保满 4 年，之后每多连续参保 1 年，大病保险最高支付限额提高 3000 元；当年医保基金零报销，且次年正常参保的，次年最高支付限额提高 3000 元（两种激励累计提高额度不超过当年最高支付限额的 20%）。

共筑儿科健康新格局 ——医院加入复旦大学附属中山医院医联体儿科联盟

2026 年起，复旦大学附属闵行医院正式加入“中山医院医联体儿科联盟”，以“资源共享、优势互补、共同发展”为核心宗旨，在技术协作、人才培养、健康科普、学科建设及智慧

医疗等多领域开展深度融合，共同构建覆盖广泛、运行高效、响应及时、服务连续的儿科健康服务网络。

闵行医院将直接对接中山医院顶尖的医疗资源、前沿的技

术理念与雄厚的人才培养体系，通过常态化学术交流、远程疑难病例会诊、联合科研攻关及人才定向培养等多种形式，实现优质资源持续输入，促进儿科在诊疗技术、服务模式与管理理念上的全面升级。另一方面，闵行医院将积极承接优质医疗资源下沉任务，重点推动儿科诊疗规范的同质化与服务流程的标准化，让先进的诊疗技术和管理经验真正“落地生根”，将联盟赋能转化为本地化服务优势，为辖区儿童提供更为连续、便捷、高效的医疗健康服务，实现“家门口享优质医疗”的民生愿景。

闵行医院将以此次联盟合作为新起点，持续强化内涵建设，不断追求服务品质与技术水平的双提升，推动区域儿科医疗服务体系整体升级，促进优质医疗资源均衡布局。全体医务人员将以更精湛的技术、更温暖的关怀，全心守护每一位儿童的健康成长。

儿科门急诊简介

门诊地址：莘凌路 16 号儿科楼

时间：周一至周日 7:45—16:00

急诊地址：莘凌路 39 号急诊楼

时间：周一至周日 15:45—次日 7:45



闵医新技术：无导线起搏器植入术

为满足广大民众对医疗卫生服务的多样化需求，复旦大学附属闵行医院结合公立医院高质量发展目标和要求，推出了一系列医疗新技术、新项目。本期，为大家介绍心内科新技术——无导线起搏器植入术。

心脏是人体最重要的动力器官，每一次规律、有力的跳动，都维系着生命系统的正常运转。然而，当心脏自身的“电路系统”出现故障，导致心跳过慢或停搏时，就可能引发头晕、乏力、黑矇甚至晕厥，严重威胁生命安全。对于这类“缓慢性心律失常”，植入心脏起搏器是最有效的治疗方法。

起搏器的工作原理

起搏器就像为心脏配备了一个智能的“备用发电机”，能在自身心跳过慢或停跳时，及时发放微小的电脉冲，刺激心脏恢复规律跳动，从而保障全身的血液供应，解除症状，预防危险事件的发生。

真实病例

80 岁张阿婆（化名）因“反复心慌”入院，心电图提示存在严重窦性停搏，最慢心率仅 39 次 / 分。经了解患者 24 年前曾接受左侧乳腺癌手术，左侧胸部血管及组织条件受限，

若行传统起搏器植入，路径困难和风险较高。心内科主任胡伟、副主任杭燕雯团队对患者进行全面评估，并与家属充分沟通后，决定采用无导线起搏方案。手术过程顺利，耗时约 50 分钟，患者术后感觉良好，起搏功能正常，已康复出院。

技术原理

主动固定无导线起搏器技术将脉冲发生器与起搏电极合二为一，缩至胶囊大小，通过微创方式植入，在需要时发出电脉冲刺激心脏跳动。

技术优势

1. 极致微创，无需囊袋与导线

手术无需在胸前制作囊袋，也无需经静脉放置传统导线。仅通过大腿根部的股静脉穿刺，利用专用递送系统即可将起搏器送入心脏右心室并固定。体表无切口疤痕，极大降低囊袋感染、血肿、导线磨损或断裂等并发症风险。

2. 手术快速，恢复更快

手术通常在局部麻醉下进行，患者全程清醒，创伤小、疼痛轻。手术时间短，术后恢复迅速，患者可早期下床活动，住院时间显著缩短。

3. 适用人群更广

特别适合血管通路困难、有反复囊袋感染病史、因其他疾病（如肾功能衰竭）需保护上肢静脉通路、或对美观和生活质量有更高要求的患者。

4. 先进设计，安全长效

目前应用的技术平台具备“先测试参数，再永久固定”的功能，确保起搏器在最佳位置工作，提高手术精准性与安全性。同时，起搏器电池续航能力持久，理论寿命长，减少了患者未来因电池耗竭而再次手术的可能。

就诊贴士

无导线起搏器技术虽然优势明显，但并非适用于所有需要起搏器治疗的患者。具体治疗方案需由心内科电生理专业医生根据患者的具体病情、心脏结构、心律失常类型及个人整体状况进行综合判断和选择。术后需遵医嘱定期随访，通过专用程控仪检测起搏器工作状态。

团队简介

胡伟 心内科主任、主任医师、医学博士

闵行区优秀学科带头人，担任上海市医学会心血管分会委员等社会职务。

擅长：心脏病介入诊疗，至今已单独完成冠脉造影 10000 余例、冠脉支架术 4000 余例、冠脉超声 500 例、右心导管检查 1000 余例。

专家门诊：周一上午

杭燕雯 心内科副主任、副主任医师、电生理亚专科负责人

担任全国医药技术市场协会心律失常防治专业委员会委员等社会职务。

擅长：心血管疾病的诊断治疗，擅长心律失常导管消融、器械植入及左心耳封堵术。

专家门诊：周六上午

心律失常专病门诊：周五上午

免费孕前优生检查服务指南

为预防出生缺陷，助力生育健康宝宝，复旦大学附属闵行医院为本市符合条件的夫妇提供免费孕前优生健康检查服务。

服务信息

服务性质：国家提供的免费项目

检查意义：评估夫妇双方健康状况，排查相关风险，科学指导优生优育

咨询预约电话：64923400 转 1210

医院地址：上海市闵行区莘松路 170 号

检查时间：周四上午（节假日除外，需提前预约）

服务对象与凭证

符合上海市生育政策、计划怀孕的夫妇。

需先至一方居住地所在的街道 / 镇社区事务受理服务中心咨询办理，并领取《国家免费孕前优生健康检查项目技术服务家庭档案》（以下简称《家庭档案》），此为享受免费服务的必备凭证。

预约登记

1. 提前领取《家庭档案》。

2. 拨打上述咨询预约电话进行登记，提供双方姓名及联系电话。

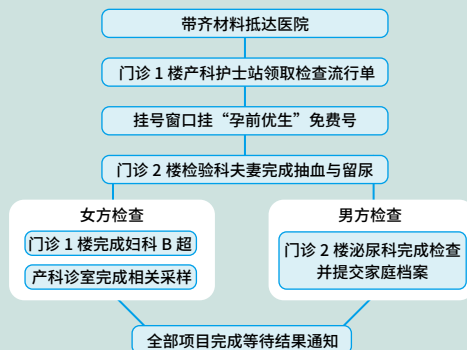
3. 按电话确认的日期前来检查。

检查须知

1. **必备材料：**双方身份证、《家庭档案》原件。

2. **重要准备：**双方需空腹；女方请避开月经期；检查前保持清淡饮食、作息规律。

3. **基本流程：**参考下图，抵达医院后按指引逐步完成检查。



结果领取

检查完成后，结果将由相关部门统一领取，并反馈至领取《家庭档案》的街道 / 镇社区事务受理服务中心，请注意查收。

乳房整形联合门诊开诊

为更好地满足患者对乳房疾病治疗与形态美观的双重需求，提供科学、全面、个体化的诊疗服务，复旦大学附属闵行医院整合优势专科资源开设乳房整形联合门诊。该门诊由甲乳疝外科与医学美容科联合成立，致力于为患者提供从疾病诊疗到形态修复的“一站式”精准医疗与美学设计服务。

团队简介

茅安伟 甲乳疝外科副主任、副主任医师

闵行区优秀医师、闵行区学科骨干人才，上海市中西医结合学会甲乳外科专业委员

擅长：副乳腺美容整形、乳头凹陷整形修复、男性乳房发育治疗、乳房形态美容手术。

潘高峰 甲乳疝外科副主任医师

闵行区优秀医师，中国抗癌协会肿瘤微创治疗专业委员会乳腺学组委员

擅长：乳腺癌的肿瘤整形手术、乳腺良性肿瘤微创手术、腔镜乳腺手术、男性乳房发育治疗。

郑万玲 医学美容科医师，美容外科主治医师、整形外科主治医师

上海市医学会皮肤分会皮肤外科学组委员

擅长：体表肿物显微缝合、乳房相关疾病整形技术、瘢痕综合治疗及私密激光修复。

门诊概况

乳房疾病不仅影响身体健康，也常常对患者心理、外形自信及生活质量造成深远影响。传统诊疗模式中，患者往往需辗转于多个科室之间，难以同时兼顾疾病根治与外观美观。为此，医院创新推出乳房整形联合门诊，依托甲乳疝外科在乳腺疾病诊治方面的技术优势，结合医学美容科在显微缝合、瘢痕修复、形体整形方面的专业特长，实现疾病治疗与美容整形无缝衔接，真正践行“以患者为中心”的医疗服务理念。

诊疗特色

男性乳房发育症微创手术治疗；副乳切除与美容整形；乳头内陷矫正与修复；乳腺良性肿瘤微创手术（兼顾隐蔽切口）；乳晕缩小术；乳腺术后瘢痕、私密激光修复；乳腺癌术后一期/二期乳房重建与整形。

门诊简介

门诊时间：周五上午 8:00—11:30

门诊地点：莘松路 170 号门诊楼四楼医学美容科 1 号诊室

预约方式：

- 1. 网络预约：**微信搜索“上海市闵行区中心医院”服务号，点击“微服务”→“门诊预约”→“整形外科”→“专病”→“乳房整形联合门诊”
- 2. 现场预约：**门诊楼一楼门诊服务预约中心
- 3. 电话预约：**64923400 转 2790

头痛 / 癫痫专病门诊开诊

您是否总被反复的头痛纠缠不休？

受凉了痛，闷热了痛；加班累了痛，压力大了痛；生理期来了，更是痛得坐立难安……

寻遍办法却收效甚微，跑了医院也难寻明确病因，这份难言的苦楚，甚至得不到家人朋友的完全理解？

别再把头痛当“小毛病”硬扛！它不是忍忍就能过去的，而是身体发出的重要警报。精准诊断、规范治疗、长期管理，才是摆脱头痛的根本之道。

复旦大学附属闵行医院开设头痛 / 癫痫专病门诊，以专业的诊疗团队、精准的评估方案、温暖的全程关怀，帮您拨开头痛的迷雾，告别难忍疼痛，拥抱轻松自在每一天。

核心优势

1. 品牌硬实力，看病更放心

顶尖学术加持：依托复旦大学雄厚的医学资源与科研积淀，严格遵循国际前沿头痛诊疗指南，以权威标准为诊疗保驾护航。

区域性医疗中心：复旦大学附属闵行医院作为闵行及周边区域的医疗核心，集医疗、教学、科研功能于一体，为患者提供高品质、规范化的医疗服务。

2. 专病专治，精准对症

一站式解决方案：头痛专病门诊针对性接诊各类头痛患者，由深耕头痛领域、临床经验丰富的神经内科专家团队全程主导。

精准诊断不混淆：通过细致问诊、专业神经系统查体，结合必要的影像学检查等手段，清晰区分原发性头痛（如偏头痛、紧张性头痛）与继发性头痛（其他疾病继发引起），杜绝误诊、漏诊。

一人一方定制方案：根据患者头痛类型、发作频率、严重程度及个人身体状况，量身定制涵盖急性期对症治疗、预防性干预、生活方式指导、心理疏导的全方位治疗计划。

3. 特色诊疗服务

全面排查找病因：坐诊医生经验丰富，将通过量表评估、头痛日记、头颅 CT、头颅磁共振、右心声学造影、脑血管造影、腰穿等检查，对头痛患者进行系统、规范化评估，积极寻找头痛病因。

慢性头痛的长程管理：对于慢性偏头痛等难治性头痛，我们提供长期、系统的随访管理，调整方案，力求减少发作频率，提升生活质量。

门诊简介

头痛 / 癫痫专病门诊主要诊治的头痛类型包括：偏头痛（有先兆 / 无先兆）；紧张型头痛；丛集性头痛及其他三叉自主神经性头痛；药物过量性头痛；颈源性头痛；其他原因不明的慢性头痛。

门诊时间：周三下午 13:30—16:30

门诊地点：莘松路 170 号门诊楼二楼 C 区神经内科

就诊贴士

就诊前，建议简单记录“头痛日记”，包括：发作时间、持续时间、疼痛部位与性质、诱因（如劳累、饮食、月经等）、伴随症状（恶心、怕光、怕声等）以及服用过的药物。这将极大帮助医生快速、准确地判断病情。

口腔科显微根管专病门诊开诊

随着现代医学技术的不断发展，口腔治疗正从“经验型操作”迈向“精准可视化医疗”。口腔显微镜的引入，为口腔治疗带来了革命性改变，被誉为口腔医学领域的“放大之眼”。

显微治疗以更清晰的视野、更精准的操作和更微创的理念，显著提升了治疗质量和患者体验。

口腔显微镜治疗的发展历程

口腔显微镜最早应用于上世纪中后期的牙髓病和根管治疗领域，随着光学技术和影像系统的不断进步，其放大倍数、照明效果和操作稳定性持续提升。如今，显微镜已广泛应用于牙体牙髓、牙周、修复及美学等多个亚专科，成为现代高质量口腔医疗的重要标志之一。

显微镜治疗的核心优势

视野清晰，精准可控：显微镜可将治疗区域放大 3—30 倍，并提供同轴冷光照明，使肉眼难以辨认的细微结构清晰可见，如隐裂、微小根管、钙化组织等，大大减少漏诊和误诊。

微创治疗，最大限度保留健康组织：在清晰放大的视野下，医生可精准定位病变，仅去除必要的病损组织，最大程度保留天然牙体结构，符合现代微创牙科理念。

提高治疗成功率与长期效果：显微操作能有效降低治疗偏差，提升根管清理、消毒和充填质量，减少术后并发症，显著提高治疗的成功率和牙齿的长期保存率。

全程可视，增强医患沟通：显微镜可同步影像记录，便于医生向患者直观讲解病情与治疗过程，提升患者理解度与信任感。

显微镜治疗的主要应用场景

复杂根管治疗：如钙化根管、弯曲根管、侧支根管、遗漏根管的查找与处理；

根管再治疗：精准去除旧充填物，寻找失败原因；

牙体隐裂、早期龋坏的诊断与治疗：精细去除龋损并进行修复；

显微牙周治疗：精细清创，减少组织损伤；

修复及美学治疗：如瓷贴面、嵌体的精密预备与粘接；

其他治疗：牙外伤及微小病变处理。

走向高质量口腔医疗的新选择

口腔显微镜治疗不仅代表着技术的进步，更体现了对医疗质量和患者体验的高度重视。通过“看得清、做得准、创伤小”，显微镜让口腔治疗更加安全、舒适、可靠。

未来，显微镜治疗将成为高水平口腔医疗的常规配置，为患者带来更长久、更健康的微笑保障。

为此，闵行医院口腔科开设显微根管专病门诊，为患者口腔治疗带来更精准更舒适的就医体验。

门诊简介

门诊时间：周二上午、周三上午 8:00—11:30

门诊地点：莘松路 170 号门诊楼三楼 B 区口腔科

让患者“看牙”更从容 ——医院开展首例“舒适化”复杂口腔手术

当“看牙”不再与恐惧和疼痛相连，当复杂的口腔手术可以以从容完成——这并非遥不可及的未来，复旦大学附属闵行医院为患者开启口腔舒适化治疗新体验。

口腔舒适化治疗是现代口腔医疗发展的必然趋势，更是破解“看牙恐惧”这一民生痛点的“金钥匙”。历经2个月的精心筹备，闵行医院口腔科与麻醉科联手于近日完成首例“舒适化”复杂口腔手术，标志着医院在高品质口腔医疗服务领域迈出坚实的一步。

病例：患者为56岁女性，高血压病史叠加外伤导致的上前牙脱落，口腔颌面锥形束CT（CBCT）揭示一颗横向埋伏于鼻底的尖牙——位置刁钻，手术复杂。对疼痛的忧虑、对手术的恐惧，让患者忐忑。

口腔科与麻醉科深度会诊，量身定制方案：数字化导板精准定位，镇静镇痛全程护航，只为给患者一场“无痛、无惧、无忧”的治疗体验。

手术室里，是温和的交谈。术前，医护人员以家常般的闲聊化解患者的紧绷；术中，麻醉科精准调控，小剂量药物便让患者步入松弛之境——意识清醒，却无痛感；能言语交流，却心无畏惧。全程，患者与医护沟通自如。

一场手术，三重挑战，一次解决——深埋鼻底的埋伏尖牙，微创拔除；三颗种植体，即刻植入；三颗种植体，即刻植入。

“舒适化”绝非简单的“打麻药”，而是一场医疗理念的

革新——它打破口腔治疗仅凭局部麻醉的单一模式，除了无痛舒适，患者生命体征平稳，血压心率处于正常范围，麻醉科全程护航让复杂手术在镇静与无痛中完成。

此次手术的成功，不仅彰显口腔科在复杂牙列缺损种植与骨增量领域的技术高度，更诠释多学科协作的力量。

当技术有了温度，当专业兼具人文关怀，医疗便有了治愈人心的力量。闵行医院正以舒适化之名，重新定义口腔治疗的可能。

未来，闵行医院将持续深化口腔科与麻醉科的融合协作，让“舒适化口腔诊疗”惠及更多人群——无论是被“牙科恐惧症”困扰多年的患者，还是需要复杂手术的特殊人群，都能在这里获得安全、高效、有温度的医疗照护。

哪些人群适合口腔舒适化治疗

牙科恐惧症患者：成人及青少年严重牙科焦虑人群；

疼痛敏感：对拔牙前局麻针的疼痛感无法忍受；

咽反射敏感者：咽反射严重没法口腔操作；

儿童：多颗乳牙龋坏、需复杂治疗但配合度差；

特殊需求患者：孤独症、自闭症、脑瘫、智力障碍、多动症等；

复杂病例需长时间治疗者：全口多颗牙需一次性处理者；

伴有全身基础疾病患者：合并有心脑血管疾病患者，担心拔牙期间循环不稳定而引起心脑血管的严重并发症。

荣军优抚新起点 医疗服务再升温 ——医院正式挂牌荣誉军人医院

2026年4月27日，闵行区荣誉军人医院揭牌仪式在闵行区中心医院举行，区退役军人事务局、区卫生健康委、区中心医院共同签订《上海市闵行区荣誉军人医院框架协议》，推出多项举措，为优抚对象提供更便捷、更全面的医疗健康服务。闵行区副区长孙文杰出席仪式。

据了解，闵行区现有退役军人4万多名、重点优抚对象3000余名，驻地部队点多面广。挂牌荣誉军人医院后，区中心医院在原有的挂号、就诊、检查、缴费、取药、住院“六优先”服务基础上，将通过优化检查预约流程缩短等候时间，确保优抚对象核磁共振等检查的预约时间不超过48小时，并会根据病情需要积极协调床位资源，组建专家诊疗团队，让优抚对象看病就医更有“医”靠。

医院还将对优抚对象健康体检实行10%费用减免的优惠



政策，每年开展一次专属义诊或健康咨询，并为优抚对象提供慢性病管理、康复指导等个性化健康服务，进一步提升优抚对象的获得感、幸福感。

下一步，闵行区中心医院将充分发挥自身的医疗资源优势，构建完善、高效、温情的优抚医疗保障体系，努力打造让军人满意、社会认可的“双拥”模范窗口。

归途

——一位脑出血患者的“特别新年”与千里返乡路

“我在监护室度过了一个特别的新年。这段经历将成为我此生难忘的记忆……因为有了你们的帮助，这条归途，充满了安心与温暖。”

2026年3月2日清晨，在复旦大学附属闵行医院神经外科的病房里，即将出院的患者小陈颤抖着右手，艰难地写下一封感谢信。字迹虽歪斜，却一笔一划，用尽全力。谁也无法想象，就在一个多月前，正是这只如今能握笔的手，曾完全瘫痪、无法动弹。

时间倒回1月16日深夜。当大多数人期待着年关将至的团圆，小陈却被120急救车送入闵行医院急诊。他右侧肢体完全偏瘫，已无法言语。头颅CT提示：左侧基底节出血。情况危急，更棘手的是，患者身上无任何证件，无亲友陪伴，也无力支付费用。

没有犹豫，医院当即开通绿色通道。神经外科团队连夜急诊手术，重症监护室开启24小时生命守护。经过全力救治，这个年轻的生命终于闯过鬼门关。

然而，真正的难关才刚开始。

清醒后的小陈，依然面临失语与右侧肢体完全瘫痪的困境。因为无法言语，医护人员始终无法获取他的任何个人信息。康复之路，只能从最基础开始：从单音节发音训练，到能说出简单词汇；从床上被动活动，到能在辅助下微微抬起肢体——肌力从0级艰难恢复到2级。每一次进步，都是汗水与坚持的见证。

随着身体一天天好转，小陈能扶着墙慢慢走动了，也能断断续续表达简单意愿。当医护人员俯身在他床边，一字一顿问出：“你想回家吗？”他用力点了点头，眼眶泛红。

但新的难题浮现：他可以出院了，却回不了家。身无分文，举目无亲，家在何方？

医院医务科迅速启动联动机制，对接警方与民政部门。经多方核查，终于确认小陈户籍在海南某地。上海市救助管理站随即介入，启动跨省护送返乡程序。

临行前，神经外科医护人员细心地为他备好路上所需的药品，一遍遍叮嘱注意事项。而小陈，用那只曾完全瘫痪的手，颤抖着写下开头那封感谢信。

感谢信

有我信院期间，得到了闵行区中心医院神经外科监护室，所有医护人员帮助和照顾，特别是范护士长和毕主任为我的回家之路提供了帮助。
我在监护室度过了一个特别的新年。这段经历将成为我此生难忘的记忆。如今，我将踏上回家归途，千言万语，无法表达我对你们的感谢，因为有了你们的帮助，这条归途充满了安心与温暖。
虽然我无法一一记住你们每一个人的名字，但我永远记得神经外科这个温暖的集体。

2026.2.27

陈

每一次绿色通道的开启，每一次全力以赴的抢救，都是对“生命至上”最质朴的践行。医学的温度，不仅在于治愈疾病，更在于守护每一个生命的尊严与回家的渴望。从监护室里的特别新年，到春暖花开时的千里归途，小陈这段跨越沪琼的生命接力，见证的正是医者仁心的温度与力量。

神经外科 范梅梅



弘扬雷锋精神 践行志愿初心 ——医院组织多学科团队参加学雷锋文明实践主题活动

为弘扬雷锋精神，倡导健康生活方式，切实把为民服务落到实处，2026年3月，复旦大学附属闵行医院组织多学科团队到仲盛世界商城参与“马跃莘程 春启华章”2026年闵行区“我们的节日·元宵”暨学雷锋文明实践主题活动，以健康咨询、科普宣讲、互动游戏等文明实践形式，为市民群众提供零距离、接地气的健康公益服务。

活动现场热闹非凡，咨询区早早便排起长队。中医科、呼吸内科、皮肤科（医学美容科）、内分泌科、神经外科、消化内科、耳鼻喉科等科室的专业志愿者们为市民群众提供免费健康咨询、慢性病自我管理指导、健康生活方式倡导等服务。他们耐心解答市民的健康疑问并结合市民个体情况提供个性化指导。

此外，现场还设置了智慧助医咨询区、健康游戏互动区。医院志愿者手把手指导市民操作手机挂号、线上预约、电子报告查询等便捷就医服务，帮助老年群体解决“数字鸿沟”问题，切实提升市民就医便捷度和体验感。在健康游戏互动区，志愿者引导市民利用仿真食物模型搭配三餐，让大家在轻松互动中学习健康科学饮食知识，树立健康生活习惯。

医院各党支部及志愿服务子团体也于近日纷纷深入社区开展

健康咨询活动，把优质、便捷的健康服务送到市民家门口。

无论时代如何变迁，雷锋精神永放光芒。医院将一如既往地深刻把握雷锋精神的时代内涵，将学雷锋志愿服务与健康惠民工作深度融合，把公益便民服务融入日常、化作经常。



复旦大学附属闵行医院

MINHANG HOSPITAL,
FUDAN UNIVERSITY

复旦大学附属中山医院闵行分院

MINHANG BRANCH,
ZHONGSHAN HOSPITAL,
FUDAN UNIVERSITY

上海市闵行区中心医院

CENTRAL HOSPITAL
OF MINHANG DISTRICT, SHANGHAI



服务号



订阅号

请扫描二维码关注我们

宗旨

一切为了民众健康

发展目标

百姓放心、员工称心、
医教研协同创新之一流大学附属医院

院训

团结、严谨、求实、创新