

H 闵医之窗

Health & Vitality

2013年8月 第四期 No.04

健康专题

与夏季多发病说 “不见”

橘杏香

穿越传统的肛肠手术

济世道

用尊重与医术收获信任

养身法

夏季食疗养生吃什么？

CONTENTS

《闽医之窗》编委

主任：郑民华 杨 炜

委员：张 丽 苏静英 宗阳铭
宋爱芳 徐凌云 李剑勇

《闽医之窗》编辑部

主编：李剑勇

编辑：庞医峰 蒋勤花 王 华 孙利群

地址：闵行区莘松路 170 号

邮编：201199

电话：64921570

邮箱：1327453698@qq.com

橘杏香

003 穿越传统的肛肠手术

005 拯救肛肠从预防开始

006 日常保养摆脱难言隐痛

济世道

007 用尊重与医术收获信任



009

健康专题

与夏季多发病说“不见”



(封面照片：朱新建)

白衣魅

013 感动瞬间

015 酷暑慰职工关爱润人心

016 光荣榜

017 看见

018 寂寞需要慢慢品尝

养身法

019 夏季食疗养生吃什么？

医药窗

021 6招预防夏季皮炎



《荷花》（摄影：朱新建）

用爱守护生命

文：顾燕君

何谓爱，爱是给予，是自我付出，是丝毫不期待等值的交换。

与之同样宝贵的便是生命。健康时，亲情、友情、爱情让我们的生命充满爱的气息；失去健康时，是谁，用爱守护，重新点燃生命之火？是我们——白衣天使。

清晨，当第一缕阳光穿透云层，是谁用双手迎接了新生命的到来；深夜，当万家灯火渐渐熄灭，是谁用双眸关注着每一个生命指标。不管是严寒抑或酷夏，不管是刮风还是下雨，在人们享受天伦之乐时，我们的白衣天使，他们正悄悄踏上了生命守护之路……

酷夏炎炎，连日的高温炙烤着大地，接踵而来的各种季节性疾病考验着守护健康的医护人员。面对与高温一起攀升的医疗救护工作量，我们的白衣天使，挥汗如雨，日以继夜奋战在与病魔抗争的第一线，无怨无悔，为守护病人的健康付出了更多的辛勤与汗水……

世间有爱种种，医者的爱坚韧并持久。即便也曾遭受质疑、也曾饱受身心创伤，但守护生命的誓言让我们懂得用爱宽容病人的抱怨和不解、用情点燃病人战胜疾病的信心、用心支撑起那些无力的生命，用一个生命的关爱来点燃另一个生命的希望之光……

用爱守护生命，看着她悄悄地绽放，静静地枯萎……也许我们终将无法改变她的逝去，但我们期望用爱让生命得到延续、增添活力、写满精彩；用爱守护生命，守护那些需要我们关爱的病人，在守护中品味美好与希望、幸福与快乐。

让我们心系病患健康，用爱守护生命，在酷暑中用辛勤与汗水为患者筑上一道健康长城。

《阅医之窗》期待您的踊跃投稿：1327453698@qq.com



穿越传统的肛肠手术 *Beyond the traditional*

提到中医，我们首先想到的是望闻问切，是中草药、针灸、火罐、艾灸……而手术台、手术刀似乎与中医扯不上关系。殊不知，我国早在汉朝，中医外科就已初具规模，历史上，跌打损伤、金刃刀伤、眼耳鼻喉口腔等都曾属于中医外科范围。当然，随着中医学的发展，如今的中医外科作为一门重要的临床学科，采用中西医相辅，内容已更为丰富，科目也更为细化。



在中医外科中，肛肠科一直是中西医结合成效显著的一个临床专科。闵行区中心医院中医肛肠科自成立以来，在韩震辉主任的带领下，因收治大量难治的环形痔及复杂性肛痿病人，赢得了同行的尊重和病人的信赖，出色的医疗业绩，成为闵行区中心医院的特色科室，影响力辐射到了周边地区。

自古以来，痔疮、肛痿、肛裂、肛周脓肿的手术就很疼痛，在人们的心中投下了浓重的阴影，使很多肛肠病较严重的患者望而生畏。尤其是女性患者，因害羞、害怕疼痛不愿做手术，而延误了治疗时间，使疾病变得愈加复杂，最终既增加了手术难度，又延长了治疗的时间。其实在手术过程中，由于应用麻药，手术都是无痛的。最难做到的是术后无痛，包括术后排便、换药等过程。别看大大小小的医疗广告，无一例外地都吹嘘什么“微创手术”，“全程无痛”之类的时髦用语，要使肛门手术做到彻底无痛，的确是一件非常不易



的事情。所谓的“无痛手术”，并不是靠所谓的“进口治疗仪”，或者某种灵丹妙药就能做到的。它包括从患者入院治疗开始，一整套的工作细节的集合，尤其是手术医生的纯熟技巧，是保证减少痛苦过程的重要因素之一。而没有医生的爱心、责任心、敬业心，无痛更是空谈。

“一定要把患者的肛门，当做自己的肛门来对待”，这是韩震辉主任对科室每一位医护人员的要求，当某些医院的医生夹起一个大棉球，毫无顾忌地捅向患者肛门的时候，而这里的医生，会按规范使用消毒用品，动作轻柔，按照肛管的解剖走向，轻轻地将创口擦净，让患者感受不到疼痛。闵中心中医外科的肛肠手术也全部由科主任亲自上台，实实在在地保证了每例手术的质量，使成百上千例手术都在执行同一个质量标准。

有着 30 年从医经验的韩震辉主任和他的团队一起，吸取国内外医疗先进经验，通过把理论知识与临床实践有机的结合，不断创新临床技术和疗法，近年来成果可喜。

“旷置挂线法”治疗肛肠科疑难疾病之一的高位肛痿，独创的“外剥内剪切套扎法”治疗环状混合痔，一改有些医生采用分多次手术，或者干脆剩下部分痔疮不做手术的弊端，避免了传统术式较易产生术后剧痛、出血、肛缘水肿、排尿困难等并发症，大大降低了并发症的发生，缩短了疗程，具有疗程短，减少术后大出血、疼痛、尿滞留以及肛门水肿的优点。

遵循“中医外治之理即内治之理，外治之药即内治之药”的原则，韩震辉主任自拟处方，运用纯中药配伍保留灌肠，通过病位给药，使药物直达病所，具有疗效好、疗程短、无毒副作用等优点，特别适合胃肠功能弱、食欲不振、不能口服中药的患者。

闵中心中医外科的肛肠科科室人员虽只有 5 人，但从主任到普通医师，都在各自岗位勤勉负责，极富团队精神，他们采取轮流上午门诊、下午手术、晚上查房的小组运作模式，方便病患就诊，因而每天的来访病人络绎不绝，业务蒸蒸日上。



拯救肛肠从预防开始

中医认为“不治已病，治未病”，强调疾病的预防重于治疗，发病率可称诸病之首的肛肠疾病更是如此。要做好预防，当然首先要了解肛肠疾病产生的原因。

所谓“十人九痔”，之所以痔疮发病率如此之高，现代医学认为与人体自身造成的血循环障碍密不可分。由于直肠上静脉以及它的分支无静脉瓣，局部血管要穿越肛周丰富的括约肌群，但因直肠黏膜下层的组织疏松，血管壁周围阻力弱，每次大便时腹压增高等因素，都会影响局部的静脉回流，造成血液淤滞。同时由于人类是直立姿势，静脉血液从下向上穿过直肠肌层向心脏回流时，地球吸引力能够对回流的血液形成向下的力，极容易在人体下部的肛门直肠部位发生血液淤积，久而久之，使肛门直肠部位静脉血管曲张、迂曲、增生，形成痔疮。不过，在大便、姿势、饮食、卫生等方面的不良生活习惯，对便秘、腹泻、肛周炎症性疾病的疏于防治，体质虚弱又不重视全身及局部功能锻炼等人为因素，才是最终导致肛肠疾病的罪魁祸首。

中国医典《黄帝内经》说：“因而饱食，筋脉横解，肠澼为痔。”明确指出了痔疮的形成与饮食不节、起居不时、感受湿热等有关，而后世医家根据自己的临床体会及前人的经验，又进一步指出，病因与久忍大便、久痢久泻、酗酒、嗜食辛辣、年老体衰、妇人妊娠、久坐久行等都有极大关系。所以中医认为，肛肠疾病发生主要与外感六淫、内伤七情、饮食不节、劳逸失当、体质虚弱、瘀血阻滞有关。预防手段则是“扶正祛邪”四个字。所谓“扶正”，即要加强全身和局部的功能锻炼，增强全身和局部的抗病能力；“祛邪”即消除导致疾病发生的人为因素，祛除内外诸邪的侵袭。

肛肠治疗 Q&A

Q：痔疮药能根治痔疮吗？

A：真正的肛肠专家会很负责地告诉您，所有的痔疮药都治标不治本，只是在痔疮发作时起到消炎、止痛、止血的作用，并不能保证今后不再复发。至今为止，还没有任何痔疮药能够取代手术治疗。

Q：在什么状况下需要手术治疗？

A：药物治疗无效或者不能满意地消除症状；药物治疗有效，但是发作频繁影响到工作和生活。但是，有些肛肠疾病如肛周脓肿、肛瘘等，必须要手术治疗。

Q：社会上的一些痔疮偏方可信么？

A：凡说不出医学道理的所谓偏方偏法，正规医生不会推荐给患者。痔疮的发生，是肛门局部的生理结构发生了异常改变，即器质性的病理变化。在医学上，这类病变是没有任何药物可以纠正还原正常状态的，任何药物只能改善这些器质性变化所带来的症状和延缓其病变的发展，所以当药物改善器质性病变的痔疮之症状不再有疗效时，只有行手术疗法，这就是为什么要有肛肠外科医生的道理。

日常保养摆脱难言隐痛

俗话说“眼里容不得沙子”，但我们的肛门其实也很娇贵，在吃、行、坐、卧、眠、洁、健哪方面有一点“照顾不周”，都会让我们“如坐针毡”，有着说不出的烦恼。所以对于肛门日常的保养，我们不能掉以轻心。

吃

要均衡营养，勤补充水果蔬菜，尤其是多纤维食物。日常要补充足够水分，成人2~3升/日，即每天矿泉水瓶4~6瓶水，最好早中晚均匀补充水分。行、坐、卧如果长时间保持一个姿势后，如久坐、久立、久蹲、久行等，会感到肛门坠胀或不适，可用温盐水坐浴或热巾湿敷，并配合膝臀位，或趴位睡眠缓解肛门压力，促进血液循环，减轻不适感。很多女孩喜欢坐的时候垫个垫子，这是个好习惯，不只是女孩，我们都应该注意平时勿坐冷的地方。

眠

节制熬夜。熬夜过多还会导致便秘，加重肛门负担。

洁

其一是保持大便通畅，就是保持肠道的“清洁”，如果做到以上几点仍便秘，就要请教肛肠科医生做生活指导或用药指导，切不可自己长期服用泻剂；其二是注意肛门清洁。很多人只注意前面的清洁，而忽略肛门，其实我们身体每一个部位的清洁都很重要。但清洁时要分开清洁，防止前后交叉感染。这样可以减轻肛周瘙痒，预防肛瘘、肛周脓肿等疾病。

健

平时做一些肛门保健操，有利于肛门功能的保养及减轻肛门的不适感，通过锻炼会使我们肛门部分的肌肉变得坚实有力。如国内外都很提倡的提肛运动，中医的导引，体育疗法，按摩肛门，揉长强，点腰奇等多种保健操。

还有些特殊人群，如幼儿，要常注意肛门部的清洁以防肛周脓肿等疾病；妊娠妇女要坚持热巾湿敷以缓解怀孕带来的肛门部的血流瘀阻，以防痔疮血栓形成等；老年人要常做肛门保健操，加强肌肉锻炼，以防直肠脱垂等。

TIPS

医师对你说

（一）肛肠术前护理

1. 对手术有一正确认识，消除紧张焦虑心理。现在许多肛肠手术痛苦较小，根本不必紧张。
2. 绝大部分肛肠手术不要求禁食，应在手术当日进少量少渣食品，因为肛肠手术要求24小时后再排便，这样可以避免手术当日即排便，污染伤口。
3. 要求术前排便一次。
4. 术前不能隐瞒其他病史，包括既往有药物过敏、心脏病、高血压、糖尿病、结核病及有出血倾向性疾病等病史。

（二）肛肠术后护理

1. 肛肠术后一些患者出现小便困难，多是因为肛门收缩导致尿道括约肌收缩引起，只要小便时肛门放松就可顺利排出。
2. 尽量保持每日1次大便，防止便秘和腹泻。
3. 每次排便后必须用药水或温水坐浴。对肛周脓肿等术后开始几天局部分泌物多者，除便后坐浴外还应视情况增加坐浴次数。坐浴时水温以不烫为度，不要熏，3~5分钟为宜。坐浴时不要取蹲势。
4. 及时换药，若发现便血量大或持续不止，肛门疼痛较剧持续不减，应请医生检查，再作相应处理。

用尊重与医术 收获信任

在国内中医肛肠这一领域，梁林江先生称得上是大名鼎鼎的泰斗级人物，能师从这样一位老专家，对于当年中医药大学年轻的学子韩震辉来说无疑是一种幸运。不过，正所谓：“师父领进门，修行在个人。”从80年代甫出大学校门时的意气风发，到如今的业务精湛，在这三十年的医疗生涯中，他的每一步都走得兢兢业业，步步稳健。

视他病为己病

和韩震辉主任交谈，能够强烈感受到他的健谈和风趣，这份亲和随意，让他不仅与科室同僚们关系融洽，也是患者心目中的好医师，不论是在门诊还是病房不时会有病人来与他打招呼或者攀谈。医患之间如此难得的鱼水相融，在韩主任看来却是平常。“医生如果把病人的病当成自己的病，自然就会得到他们认可。”

这话说起来容易做起来自然不简单。就拿做肛肠手术来说，由于相对于其他外科手术并无大危险源，所以通常被认为是个简单小手术，甚至很多病人也会因此做出轻率决定而造成终生遗憾。韩主任介绍说：“切除痔疮就意味着要切除肛缘皮肤，如果把痔疮呈环形切除，就会造成肛缘皮肤缺损，失去弹性，形成肛门严重狭窄，造成排便困难。我看到过不少因为这类粗暴手术造成的病人痛苦，所以一定要有急病人所急的医者态度，当然，肛肠手术还需要临床经验，采用适当的方法，每次手术刀口都要精心设计。”

百问不厌，平易近人，韩震辉主任的医治风格，让病人都愿意向他倾诉难以启齿的病情，而他也总是想病人所想。有位70多岁的老人来门诊，他认为有肠癌可能，希望她做肠镜，但老太太不愿意花这钱，要以后再说，他担心老太太一回家病情就要被耽搁，但考虑到老太太年纪，又不便明说，于是灵机一动，对老太太说，“今天普外主任门诊，你去那里看看，如果他也要你做肠镜，那就一定要认真对待了。”最后老太太果然查出是早期肠癌，手术后得到了痊愈。类似这样的案例，不胜枚举。而经常借钱给病人救急，也传为美谈。

独创技术减病痛

凭借自己多年的临床实践，活用中医传统方法，韩震辉主任独创的“外剥内剪切套扎法”治疗混合痔，“旷置挂线法”



治疗高位肛瘘，还有中药灌肠治疗溃疡性结肠炎等，都为无数病患带来了福音。

一位男性患者因患严重痔疮，内外痔呈环状突起在肛门周围，患者疼痛难忍，坐立不安，术前灌肠护士竟一时找不到插肛管的方向。如此严重的痔疮很多医院都要分两次手术，唯恐术后产生肛门狭窄，影响排便，但采用“外剥内剪切套扎法”手术两周后，病人肛门外形恢复正常，功能完好，还治愈了多年的便秘。

有位肛痿患者，肛门周围有五个与直肠相通的痿口，平日里粪水夹杂着脓水自痿口向外流，而且还经常红肿疼痛化脓感染，病人苦不堪言，甚至想到了自杀，一般如此严重的病情，为了避免术后肛门失禁的后遗症，都要分数次手术，但这样不仅反复开刀痛苦，疗程延长，也增加了病人的经济负担，韩主任把切开、旷置、挂线等多种技术一并运用，一个月不到，病人患了十几年的病彻底治愈了。

“很多病人经济状况并不好，我们的价格虽然在二级医院是最低的，但我还是不会建议病人随意开刀。许多自费药用品虽然不错，但我们科也是一概拒绝的。我们的大多数病人都很朴实，虽然不善言语，但他们看得到你的医德，你的医心。”

韩震辉主任领导的中医外科采用门诊、手术、查房等都由同一医生负责的流程，虽然这会给病患带来方便，却增加了医生的工作量。韩震辉主任几乎没有周末，惊人的工作量让人不由担心其健康。不过生性乐观的他自有调解之道。平时喜爱旅游摄影的他，虽然业余时间少得可怜，但见缝插针，哪怕晚上也会驾车去郊外兜兜风，放松心情。他深知，一个好医生，需要一个好状态，才能为患者驱散阴霾。



PROFILE

韩震辉

中医科主任医师

1983年毕业于上海中医药大学
师从上海市著名肛肠专家梁林江先生
获得“上海市优秀青年医师”称号
自创“外剥内剪切套扎法治疗混合痔”技术，
获2002年度闵行区科技成果三等奖。
技术特长：旷置挂线法治疗高位肛瘘、
中药灌肠治疗溃疡性结肠炎

与夏季多发病说“不见”

7月流火。今年的暑热来势汹汹，咄咄逼人，连续的高温席卷申城。中暑、热感冒、肠道传染病等夏季频发病症再度成为各大医院门诊的常客。

夏季多变酷热的气候、湿热闷燥的空气，为病菌的滋生和传播提供了温床，而随着气温的升高人体的消耗增加，人体的抵抗力也在相对减弱，疾病随之缠身。

不过，任何疾病都有源头可寻，只要防患于未然，在这炎炎夏日里，我们一样可以大声对这些夏季病症说“不见”！





中暑 无法承受之热

中暑这个词对我们并不陌生，特别是近年来的地球温暖化，使得酷热频至，每年夏季，世界各地都会发生因中暑而死亡的报道。

人为什么会中暑？因为人类是恒温动物，必须把体温维持在 37℃ 左右。如果人体周围温度很高，我们的体热就无法有效地散发，人便会觉得很不舒服，出现头晕、头疼、身体虚弱、肌肉痉挛、恶心、呕吐等中暑症状，这是轻度中暑，称为热痉挛，但如果得不到及时有效地缓解，就会出现皮肤发紫，神志障碍，意识模糊或昏迷等严重情况，医学上称为热射病。

千万不要小看热射病，如果抢救不及，它会致使体温调节中枢失控，心功能减退，心输出量减少，汗腺衰竭。这样的后果就是体温越来越高，当体温比正常温度升高 5 摄氏度，也就是 42 摄氏度时，细胞的重要成分（蛋白质）就开始变性，当超过 50 摄氏度，只需几分钟细胞就会死亡。所以热射病的死亡率可达 5% ~ 30%。

中暑防治 Q&A

Q：宝宝夏天中暑如何处理呢？

A：可以喝绿豆汤消暑降温，多吃西红柿，黄瓜，西瓜，甜瓜等瓜果；同时注意夏季不要中午出门，出门之前应该喝点水，或者随身携带藿香正气水预防；保证睡眠质量。

Q：在室外工作如何预防中暑？

A：在烈日下做好防晒工作；适量饮用淡盐水、淡绿茶水、绿豆汤、酸梅汤等含有钾、镁等元素的清凉饮料。可用冰袋冷敷降温，或可每隔几个小时把手腕放在自来水龙头下冲 5 秒，降低血液温度。

Q：感冒和中暑如何防治？

A：发现自己有先兆中暑和轻症中暑表现时，首先要做的是迅速撤离引起中暑的高温环境，选择阴凉通风的地方休息；并多饮用一些含盐分的清凉饮料。还可以在额部、颞部涂抹清凉油、风油精等，或服用人丹、十滴水、藿香正气水等中药。如果出现血压降低、虚脱时应立即平卧，及时上医院静脉滴注盐水。对于重症中暑者除了立即把中暑者从高温环境中转移至阴凉通风处外，还应该迅速将其送至医院，同时采取综合措施进行救治。若远离医院，应将病人脱离高温环境，用湿床单或湿衣服包裹病人并给强力风扇，以散热。

Q：中暑如何才能根治？

A：出行躲避烈日，夏日出门记得要备好防晒用具，最好不要在 10 点至 16 点时在烈日下行走，因为这个时间段的阳光最强烈，发生中暑的可能性是平时的 10 倍！如果此时必须外出，一定要做好防护工作，如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜，有条件的最好涂抹防晒霜；准备充足的水和饮料。此外，在炎热的夏季，防暑降温药品，如十滴水、龙虎人丹、风油精等一定要备在身边，以防应急之用。外出时的衣服尽量选用棉、麻、丝类的织物，应少穿化纤品类服装，以免大量出汗时不能及时散热，引起中暑。老年人、孕妇、有慢性疾病的人，特别是有心血管疾病的人，在高温季节要尽可能地减少外出活动。

DONT 不要口渴时才喝水

因为口渴已表示身体已经缺水了。最理想状态是根据气温高低，每天喝 1.5 至 2 升水。出汗较多时可适当补充一些盐水，弥补人体因出汗而失去的盐分。



远离热感冒 顺应自然 5 大法

1、少“孵”空调多耐热

因为贪图舒服，如今家家空调大开，但由此造成室内外温差大、室内通风不好，感冒、发热等病症随之而来。预防热感冒，就应该加强耐热锻炼，减少呆在空调房间里的时间。忽冷忽热是大忌，一般空调房温度与室外温度相差 4℃ 最为适宜。从室外进入家中，最好在无空调的房间适应一段时间，再进入空调房。此外，家用空调要注意定期清洁，因为灰尘中的尘螨是最主要的过敏源。

医师提醒：家中有幼儿，温度最好保持在 27 度左右，并在室内放一盆水，避免太过干燥。

2、饮食清淡强机体

饮食应讲究自然时令和清淡，避免油腻辛辣和生冷的食

物。绿豆粥、莲子百合粥、荷叶粥、红枣粥等都是适合夏季饮用的家庭餐点，有防暑降温的功效。另外，多喝水也很重要。特别是在摄入了大量的高盐、高糖食物之后，水可以帮助恢复体内的水分和维生素，避免引起口干舌燥，免疫功能低下。预防感冒的食品，首选动物肝脏。因为肝脏中含有多种维生素，特别是含有大量的维生素 A 和较多的维生素 B12，这些维生素能增强机体的抵抗力，有效预防感冒。

医师提醒：除了多吃果蔬、口味清淡之外，还可以利用醋或者是醋类饮品醋饮料来远离热感冒。

3、劳逸结合夏好眠

中医认为熬夜易伤神和气，故在夏夜应保证充足的睡眠。当然，在适当休息后还应配合适量的运动，如果整天呆在家中或单位，捧着电脑度日，容易造成人体的免疫功能减低，导致感冒的发生。

医师提醒：天气热消耗大，睡眠不足会加速降低人体免疫力，容易感冒。

4、保持乐观心情

酷暑难耐，许多人在夏天容易心情郁闷，甚至乱发脾气。要知道，经常发愁的人容易引起免疫功能下降，机体杀伤、吞噬病原微生物的能力削弱，给无孔不入的呼吸道病毒以“可乘之机”，悲观抑郁等不良心理会导致皮质醇等激素的释放量增大，而这些物质也会直接抑制免疫系统。所以，保持良好的心情和豁达的心胸，也可以在一定程度上起到预防热感冒的功效。

医师提醒：预防感冒的最好方法是工作和休息相结合，回归大自然，通过经常的户外活动增强对感冒病毒的抵抗力。

5、养成卫生好习惯

医学研究显示，通过手的触摸最容易感染病毒。感冒病毒普遍存在于病人鼻腔的鼻分泌物中，因为鼻腔的温度和湿度适合病毒的生长繁殖，并且都是从里向外地传播。感冒病毒能在手上存活 10 小时，病人的手感染上病毒，再由此把病毒带到所接触的地方——手帕、毛巾、门把手、电话机、桌椅等，健康的人接触到这些地方，再接触到自己的眼睛、鼻子就会感染上感冒。

医师提醒：预防感冒非常有效的方法是不同感冒的病人握手，勤洗手、勤换手帕，改掉用手摸鼻、眼的习惯。

DONT 不要感冒后滥用药

生病应及时去就医，不能盲目自服药物，特别是不能盲目使用抗生素、退热药物。滥用药物可引起抵抗力下降、正常菌群失调，掩盖症状，耽误病情，因而导致病情加重。

肠道传染病

严防入侵

夏季高温，不仅令食物极易腐坏变质，各种细菌生长也繁殖得特别快，成为肠道传染病的高发时期。肠道传染病是经消化道传播的疾病，常见的主要有伤寒、副伤寒、细菌性痢疾、霍乱、甲型肝炎、细菌性食物中毒等。

肠道传染病常见的症状有腹泻、呕吐或腹痛。但不同病的症状各不相同，如霍乱以剧烈的无痛性水样腹泻为特征；甲肝则感疲倦、食欲不振及有黄疸；痢疾以腹泻、腹痛、里急后重和黏液脓血便为特征；轮状病毒主要侵袭婴幼儿；伤寒则以持续性高热、相对缓脉、脾肿大、玫瑰疹与白细胞减少为特征，在成人中便秘较腹泻多见。多数患者病情较轻，一般会自然痊愈，但部分较严重的患者可能会出现脱水，治疗不及时或不当甚至会导致死亡，因此腹泻严重的病人要及时就诊，不应自行购买药物服用，以免延误病情，错失最佳治疗时机。

肠道病防治 专家支招 Q&A

Q：夏季怎样预防孩子肠胃传染病？

A：首先，家长要注意让孩子少去人群密集的公共场所，减少被感染机会。从公共场所回家后要洗手、洗脸、换衣服。孩子一定要养成良好的卫生习惯，饭前便后及时洗手，不要舔手、咬指甲。另外要保证充足休息，不要让孩子太过疲劳，以免免疫力下降，休息时需注意保持室内的空气流通。

在饮食上要注意别让孩子的肠胃负担过重，少吃油腻、燥热、不易消化的食物。这是因为一旦胃肠黏膜屏障功能减弱，肠道病毒就会有机可乘。由于肠道病毒特点是室温下可存活数日，50℃可以迅速灭活，烧开的水中无存活病毒。因此，在手足口病的疾病流行期间，要注意食用和饮用新鲜熟食。家长还可适当给孩子食用低聚糖食物，提高身体免疫力。

Q：“冰箱性肠胃炎”是指什么？

A：不少人都习惯于把冰箱视作“消毒箱”，甚至是食品的“保险箱”，于是在冰箱中长期储存大量食物，又不定期清洁冰箱。殊不知，食物在冰箱中保存时间过久，各类细菌尤其是大肠杆菌就会在湿冷的环境中滋生。取出食物即食用，细菌就会

入侵胃肠引发“冰箱性肠胃炎”。所以，专家提醒，冰箱中保存冷藏食物要注意把温度控制在4℃以下，时间最好不要超过24小时。再次食用时一定要加热，一般超过70℃以上，细菌才能被杀灭，必须把菜肴烧熟烧透后再吃。

Q：在日常生活中应该怎样预防肠道传染病？

A：要从自身生活习惯做起，在外面吃饭的时候，尽量少吃凉拌的食物，因为凉菜没有经过充分加热，细菌与病毒非常容易滋生，这样一不小心就会吃到不洁的食物。冷饮和热的甜点混食、海鲜与水果切忌一起吃，吃瓜果要洗净、削皮，不喝生水，不吃过期、变质的食物，不买“三无”食品。尽量少吃冷饮，少吃街头小摊贩的食品和卤菜，还要少吃隔夜隔餐的饭菜。餐具、食物等要防苍蝇、蚊虫叮咬，做好洗涤消毒工作；买来的海鲜等水产品一定要煮熟煮透，不可生吃。还应当适当参加一些体育锻炼和体力劳动，增强身体素质，保持平和、稳定的心态，这有益于身体健康。

Q：感染后是否一定要去医院？可不可以自行进行药物治疗？

A：如果可以判断患的是一般腹泻，那自己可以尝试通过饮食控制住症状。但是如果自己控制不了腹泻，建议患者尽快到正规医院就诊，以免耽误病情。同时家中也应常备一些治疗腹泻类药物，以备舒缓病症。

Q：患者在恢复期间，日常生活中有哪些需要注意的事项？

A：夏季肠道传染病属于消化道疾病，一旦发病，整个消化道功能会大幅减弱或出现紊乱。在患病期间，建议患者要多喝水，补充水分。以免因为腹泻次数过多而流失水分导致脱水。另外建议患者吃一些比较容易消化的、清淡的食物，以便让肠道休息。可以吃粥、面条等比较容易消化的食物。这个期间肠道功能比较弱，消化功能也比较弱，要注意饮食清淡，减少饮食数量，不吃或尽量少吃油腻、高热量的食物。





《爱心抚触》(摄影: 王华)

感动 瞬间



文: 顾燕君

为了丰富医院文化,弘扬摄影艺术,让每位摄影爱好者用镜头记录医院的人文景观,捕捉白衣天使救死扶伤的动人画面,同时给我院广大摄影爱好者提供一个展示、交流、学习的平台,培养挖掘优秀摄影人才,摄影社团在万物更新的春天举办了名为“感动·瞬间”的闵行区中心医院摄影比赛。

这次摄影比赛共收到摄影作品 55 件,他们用独特的视角和细腻的手法,诠释了白衣天使们的日常工作,展现了他们关爱病人、救死扶伤、积极向上的高尚情操和奉献精神。在此,我们从中选取一些作品与大家共享,让我们和摄影师们一起去感受他们用镜头所捕获的精彩瞬间,同时为所有战斗在酷暑第一线的白衣天使送上最真挚的祝福!



《交流》(摄影: 余红辉)



《心心相印》(摄影: 顾燕君)



《术后的记录》(摄影: 奚琦辉)



《共同学习》(摄影: 王燕)



《迎接新生命》(摄影: 冯丽君)



《细心呵护》(摄影: 王燕)



《仔细核对》(摄影: 王秀芳)



《守护》(摄影: 庞医峰)

酷暑慰职工 关爱润人心

入伏以来，持续高温，闵行区中心医院门急诊工作量持续上升，医疗工作面临严峻的压力和考验。全院医务人员冒酷暑、战高温，坚守岗位，确保医疗安全。

7月3日，党委副书记、工会主席张丽代表医院党政领导，看望和慰问了高温时期奋战在医疗第一线的医护人员以及保障正常医疗工作运行的一线职工。

自高温以来，医院门急诊工作量逐月上升，就诊人次、急诊抢救人次以及120接车次数不断创新高。张丽副书记表示，对职工们在连续数日持续高温的情况下作出的贡献表示感谢，希望他们能继续保持艰苦奋斗的精神，再接再厉，共同完成医疗救治任务，同时不忘嘱咐和勉励大家一定要克服困难，战胜高温酷暑，要注意高温时段劳逸结合，保证健康和安全。一线岗位职工表示一定会立足本职，为医院发展贡献一份力量。

当天下午，张丽副书记还前往位于顾戴路的闵行区中心医院古美分院进行慰问，给他们送去了饮料等防暑慰问品。

医院领导对职工的这份关爱之情浓烈、真诚，如涓涓细流滋润人心，也体现了对职工的健康和工作安全的高度重视。



光荣榜

一、医院

荣获 2011—2012 年度上海市文明单位

荣获 2011—2012 年度上海市卫生系统文明单位

荣获闵行区五一劳动奖状

二、科室部门

急诊抢救护理组 荣获上海市三八红旗集体

急诊科 荣获 2009—2011 年度上海市卫生系统先进集体

门急诊支部 荣获 2010—2012 年度闵行区“五好”事业单位党组织

妇儿支部 荣获 2010—2012 年度闵行区卫生系统“五好”事业单位党组织

三、个人

张丽

荣获 2011—2012 年度上海市卫生系统精神文明建设优秀组织者

顾卫东

荣获 2009—2011 年度上海市卫生系统先进工作者

归冬梅

《一次性多路输液器》项目

荣获 2013 年闵行区职工科技创新成果发布会 优秀奖

杨晖、归冬梅

《一次性多衔接供氧管》项目

荣获 2013 年闵行区职工科技创新成果发布会 提名奖

阮丹平

《光照对光固化树脂材料收缩产生、演化的影响机理研究》项目

荣获 2013 年闵行区职工科技创新成果发布会 提名奖

看见



我可能做不到更好了，但还是要像朱光潜说的那句话：此时，此地，此身。就是此时我能做到的事，绝不推诿到下一时刻；此地我能做到的事，绝不想着换另外一个境地我再做；此身我能做的事，我绝不妄想于他人来替代。

今天负责的病人是位老先生，62岁，昏迷，气管切开。整个上午我都在给他换药，给他吸痰的时候叫他的名字，他朝我转头，好像在寻找声音的来源。我知道他还是有点意识的。于是每做一次操作我都跟他说话。不知道怎么了，今天突然觉得再不跟他多说话，以后就没机会了。

下午探视的时候，他的老伴恍惚走进来，我赶紧上前搀扶。因为病人要隔离，医生嘱咐下午探视家属就不要进去了。我给老太太解释今天只能隔着玻璃门看，老太太突然激动起来，“今天就算他死了，我也要看他最后一眼”。拗不过，只好让她进去。刚走到床头，看着不能说话的老伴，老太太忽然就站不稳了，我赶紧拿凳子给她坐。这一次，她一反往常“激励派”鼓励老头要振作，只是哽咽着喃喃道：“你怎么就一天不如一天了，你怎么就起不来了”，然后趴在床头痛哭起来。那一刻我突然觉得自己太渺小了，也太无能为力了。我拍拍老太太的肩，安慰她，虽然知道自己的安慰很苍白，很无力，可是跟她聊病情，至少能转移她的注意力，让她不那么痛苦吧。

老两口就一个儿子，儿媳妇非常孝顺，对这个公公很好，以至于刚开始我们都以为是女儿。儿媳妇每次来探视都很激动，几次差点跟医生打起来。每次都嘶声力竭地吼道：“这是我爸！我爸！我爸现在这样，你怎么能说话

那么轻巧！”我们无语，病情变化太快，谁也没预料到。

其实医院待久了，见的也就多了。太多人生前无儿无女，死后一堆儿女来要钱的。也许大家因为见得多了，对这个儿媳不以为然，有人觉得是在做戏，也有人觉得是真的，也有人说因为拆迁分房子，老头死了就少一个人分了。我们说完也就忘了，只当看人生百态。

也许因为我一直负责这一床病人，对他会特别关注一些。老太太跟我说，今天把家里的亲戚都叫过来了，来看一眼。她说自己现在在家一天就喝两杯咖啡，老头子一倒下，就剩下我了，我不能倒下，我把衣服做好，他一走，我要把家里都料理好。我当时想老太太年轻的时候肯定是个能干要强的女人。她还嘱咐我，后面再进来探视的是老头的亲姐姐，嘱咐我不要让她进去看，她得了癌症，才动过手术，受不了这个刺激，其他人都在门外看就好。其实她不知道，原先儿媳妇来探视的时候，跟我说过相似的话，儿媳妇对我说：我妈妈进来看的时候你不要把病情说的多严重，说的好一点，她年纪大了，身体也不好，说多了她又有心思。儿媳妇是个年轻的女子，进来的时候，跟我说了一句话，眼泪就哗哗的往下流。她说，现在就想保住一条命，就算瘫了，人还在，可是，现在就怕人都保不了。说完痛哭起来，看着她害怕而无助的眼神，那一刻，真的，很难过。

上午一个人站在病房里，听着呼吸机的声音，突然在想，他到底有没有意识？会不会痛？他能听到我说的话吗？能听到家里人的痛苦声吗？如果还有选择，他会不会选择安乐死？他有没有后悔，这一生还没有完成的那些事？

回家的路上，脑海里一直回放着老头那些亲人探视时的场景。我们究竟为了什么活着？为自己？为家人？为了心爱的人？也许，人生下一秒，你就再也见不到那些你在乎的人。所以，再不要去抱怨，争吵，好好珍惜身边每一个重要的人吧。此时，此地，此身，做好自己。

文 / 神经内科 莫燕青

寂寞需要慢慢品尝

最令人无法捉摸的，是隐藏在我们灵魂深处的寂寞，那飘渺的、无边的、凝滞的寂寞。有些人在人世的嘈杂中忙忙碌碌，无暇顾及这份寂寞的侵袭，任它自生自灭；而有些人，自始至终都对这份寂寞的存在心知肚明，独自品味。作为一位医务工作者，虽然白天工作的繁忙可能无暇顾及心中的那份寂寞，但到了夜晚，夜深人静时，常常心中难掩寂寞之情。在别人眼里，看到的只是我们光鲜的一面，而隐藏在我们心中的那份寂寞与无奈，是旁人无法看到的。

周末，跟初中的一位朋友闲聊，朋友说：“真羡慕你在医院工作，工作又稳定，收入又高。”听了朋友轻描淡写的话，我淡然一笑，说：“就因为你不在医院工作，所以你有太多的不解与不知。”朋友感到惊讶。

是的，不在医院工作的人，你可能无法了解我们该拥有的时候没有拥有，不该失去的时候却又失去太多。年轻时，我们不能陪心爱的人花前月下、卿卿我我，因为我们存在时间差，我们黑白颠倒，而你们却白天不懂夜的黑。上班时，我们的脸笑成了一朵盛开的玫瑰花，把所有花香韵味都留给了病人，而自己的脸上却剩下的只是残花败絮以及永远抹不去的皱纹。中年时，我们成家立业了，可是我们的责任更大了，因为我们是医院的骨干，必须拿得起、放得下。可是面对养育了自己多年的父母双亲，我们却无能为力，甚至很少回去看望他们一眼；面对自己的孩子，在每次我们值夜班时，孩子都会在半夜哭醒。除了留给孩子那永远洗不掉的消毒液的味道，我们还给了孩子什么？

逢年过节，别人家都在热火朝天的做团圆饭，而我们正忙得不可开交，甚至连一口饭都来不及吃。你看不见一些病人及家属对我们进行人身攻击时不可理喻的举动。种种的这些，你是永远看不到的，因为你看到的只是我们留给众人光鲜的一面。这其中的滋味，只有我们自己了解。

但是，我们被众人称之为“天使”，就必须忍受现实的重重枷锁，要顾及到的方方面面实在是不计其数，所以只能逼迫自己尝试着做一个安分守己的角色。试问有多少人能够在痛苦的时候可以肆无忌惮地放声痛哭？在愤怒的时候能够随心所欲地捣毁一切？除非这个人是无知的孩童，是癫狂的疯子，假如都不是，那就必须先学着压抑与克制自己。

因为工作的性质，与朋友之间的互动少之又少，生活是寂寞乏味的，工作是艰辛无奈的。但是，现在的我，不会沮丧，不会满腹牢骚、抱怨，而只会在这寂寞无奈当中慢慢学会压抑与克制自己，并不断完善自己。把寂寞当做是一杯醇醇的黑咖啡，慢慢地，细细地品尝，方能品出其中的美味。

文 / 呼吸内科 王娅媛





夏季食疗养生

Healthy diet 吃什么?

中医内科 卢永屹

在工作中，经常会有人向我提问，近二十年来，医院规模越来越大，药物、医疗设备也应有尽有，但是，为什么每天医院总是人满为患，病人越来越多？其实答案我们每个人都知：工作繁忙，精神压力大，缺乏运动，饮食结构失调都使得现代人虽然内在饮食吃精吃好，外在医疗日新月异，但是患病率居高不下。



《素问·四气调神大论》说：“夏三月，此谓蕃秀。天地气交，万物华实”。夏季是万物生长茂盛，开花结实季节。由于此时天暑下迫，地湿上蒸，所以夏季是一年中阳气最盛的季节，气温很高，阳光充足，人体的新陈代谢非常旺盛，因此夏季养生应把顺应外界高温环境和人体内部的特点作为重点。中医自古就认为，秋冬养阴，春夏养阳。自然界的阳气升发，养生者须互养体内的阳气，使之保持充沛。

夏季由于人处于炎热的环境中，人体代谢增强，体能消耗增加，阳气在外，阴气内伏又导致脾胃的运化功能相对减弱，因此夏季食疗养生首先当着眼于健脾益气，在饮食上应少苦寒，节冷饮，少食油腻不易消化的食物。宜食用清淡、易消化、健运脾的食品，如鱼、蛋、奶、西瓜、黄瓜、冬瓜、玉米、豌豆等，饮品可选用绿豆汤、酸梅汤、金银花茶、菊花茶之类。

其次，夏，五行属于火，五味为苦，宋代诗人黄庭坚在《苦笋赋》中所说：“夏日小苦反成味。”因此多食一些性寒而味苦的食物对人体有益，如：苦瓜、苦菜、百合、菊花、苦丁茶之类。以上食物有利于调节机体的阴阳平衡。现代医学认为，苦味食品含氨基酸、生物碱、维生素、苦味素、甙类、微量元素等成分，具有解热除烦、抗菌消炎、帮助消化、增进食欲、提神醒脑、消除疲劳等功效，颇合夏季人体所需。

此外，值得指出的是夏季虽然易用清补，饮食宜清凉素洁，但仍需注意不要过食生冷食品，也不要过多地喝冷饮或多食冰淇淋之类的食品。以免伤及脾胃。夏季饮食还应多食酸味、咸味食物，如杨梅、草莓、西红柿、豆类及其制品、动物肝脏、海带、海蜇、海藻、虾皮等。酸味收敛，可固护体表，防止出汗过多，且适当食酸味食物有助于增强食欲。咸味食物则可帮助机体补充因出汗过多而丢失的盐分，以防汗多损伤心气。夏日饮食以温为佳，不宜过热，过热则伤气，温食宜助阳气。

综上所述，夏季烈日炎炎，自然界万物生长茂盛，人体要顺应夏季阳盛于外的特点，注意养护人体阳气，方能得养生之道。

TIPS

养生粥食 轻松一夏

润肠鲜葵粥

用料：鲜葵菜 100g，大米 50g。

做法：把葵菜洗干净，切好待用，大米洗干净，放进锅里，加入适量的水煮粥，等到熟时加入葵菜，煮开就可以了，每天1碗，连续3~5天。

功效：清热润肠，凉血解毒。适用于胃肠积热所致的大便秘结，小便淋涩，痢疾便血，疔疮疽肿等。

益智粳米粥

用料：粳米 50 克，益智仁 5 克。

做法：先把益智仁研成粉末，再把粳米淘洗干净放进砂锅里，加入适量的水，先用大火煮沸，再转用小火熬成粥品，加进益智仁粉末和调味品，煮开就可以食用了。

功效：有助改善肾虚、腹中冷痛等症状。

绿豆海带粥

用料：绿豆、海带各 100 克，大米适量。

作法：将海带切碎与其它谷物同煮成粥。

功效：清火降压，高血压患者可把绿豆海带粥作为长期的晚餐必备食物。

清暑苦瓜粥

用料：苦瓜 100 克，冰糖 20 克，精盐 2 克，粳米 100 克。

做法：将苦瓜去瓤，切成小丁，与淘洗干净的粳米一同入锅，加水适量，用旺火烧开，放入冰糖、精盐，转用小火熬煮成稀粥。

功效：清暑解毒，清心明目。





6招预防夏季皮炎

夏季皮炎又名夏令皮炎，是夏天的多发病、常见病。主要是炎热引起的季节性炎症性皮肤病。它的发病与气温和湿度密切相关。发病多在6月至8月，气温下降或至秋凉后自然减轻或消退，但本病可每于该季节反复发生。

文：皮肤科 汪五清

那么，夏季皮炎具体是如何发病的呢？汗液是引起夏季皮炎的罪魁祸首。出汗是夏天人体散热、排泄的主要渠道。汗液的成分与尿液相似，水分占99%，剩余的1%含有大量人体组织的代谢废物：一半是以钠、钾为代表的无机盐，一半是尿素、乳酸、氨基酸代谢的有机物。这些代谢产物不是正常存在于皮肤表面的物质，又多为酸性物质，滞留在皮肤上，时间一长对皮肤就有较强的刺激性，使皮肤产生炎症反应，引起皮肤内毛细血管扩张、炎症细胞聚集，导致皮肤发红、瘙痒，还会有很多的小红疹子。

汗液代谢产物的浓度与夏季皮炎皮肤症状的轻重有很大关系。汗液里代谢产物浓度高，皮肤产生的炎症反应就强，反之就弱。值得一提的是：人体中等量出汗时，汗液中的代谢产物浓度是最高的，此时最容易引起夏季皮炎。

夏季皮炎的典型症状为大片红斑，红斑上有密集针头至粟粒大小丘疹，有时为丘疱疹。皮损有剧烈瘙痒，病人常由于奇痒难忍而搔抓，故多出现条状抓痕、血痂，消退后则留下色素沉着，或皮肤粗糙增厚。皮疹多见于成人，好发于躯干和四肢，常对称发生，两小腿伸侧尤为多见。

与其他疾病相比较，夏季皮炎只要做好预防工作，就能大大降低发病率、减轻发病症状。以下6招，让你轻松抵御夏季皮炎。

1. 保持良好通风与散热，使室内温度不宜过高。

2 衣服宜宽大、轻薄、吸汗，保持皮肤清洁干燥。

3 出汗后及时冲洗四肢皮肤，宜用温水外洗，然后用毛巾擦干。

4 忌用热水“烫”洗，也忌用盐水以及碱性清洁剂刺激患处。因为夏季皮炎部位的毛细血管扩张，用热水一烫，会进一步促进毛细血管持续扩张，加剧皮肤炎症。

5 避免剧烈搔抓。

6. 多喝水，可以稀释汗液里化学成分浓度和有害成分。

得了夏季皮炎，也不要过分紧张，它的治疗以局部治疗为主，常用清凉止痒剂。也可口服抗组胺药，外用炉甘石洗剂、止痒酒精、糖皮质激素霜剂等。

当然，如果经上述疗法3~5天后，症状仍未缓解或继发细菌感染，皮肤破损或瘙痒不减，患者应及时就医，以免延误病情，损害健康。



TIPS

夏季多发的老人皮肤病



老年疣

它常发生在脸部、颈部、胸部和背部，有时也长在手背上。颜色呈褐色或是黑色，略微高出皮肤，表面带有一层褐色痂的疣状物，把它除去后，露出红润的基底部，几天后又会长成褐色痂，有时有轻度瘙痒，这种病常有家族史，所以和遗传有关系，但是对身体没有影响，它可以永久存在而不恶变。一般不需治疗，如果想取掉，可到医院进行电灼或激光治疗。

水疱、溃疡及肿块

中老年人患带状疱疹，会出现严重的后遗神经痛，发生在面部可引起失明；老年人的皮肤慢性溃疡易出现癌变，一些皮肤肿瘤如不及时治疗，则会失去最好的治疗时机；好发于中老年人的大疱类疾病，治疗不及时则可危及生命。因此，老年人皮肤出现水疱、溃疡及肿块时，应及时到医院诊治，必要时应切取皮肤组织作病理检查确诊。

老年人皮肤保健注意事项

1. 不能洗澡过勤和过多使用碱性肥皂，以免皮肤更加干燥。
2. 维护全身健康，保持开朗乐观的情绪，调整不良的心理状态。
3. 有规律地生活，合理营养，平衡膳食。
4. 坚持适当的体力劳动和体育锻炼，丰富文娱生活。
5. 注意休息和睡眠，养成良好卫生习惯，防治各种疾病。
6. 注意保护皮肤，避免受到外伤、阳光、强风、寒冷、热浪与化学品的伤害。



上海市闵行区中心医院
SHANGHAI MINHANG
DISTRICT CENTRAL HOSPITAL

