

医窗

HEALTH & VITALITY

2021年01月 第三十一期 No.31



健康专题

- ▶ 慢病慢治
科学对待银屑病

橘杏香

- ▶ 皮肤科 治疗与
医美双驾齐驱

济世道

- ▶ 迺迺前行

医药窗

- ▶ 甩开“痘痘”
秘密武器有奇效

C CONTENTS

目录

橘杏香

- 皮肤科 治疗与医美双驾齐驱.....P03
- 对症干预 拯救脱发焦虑.....P05
- 脂溢性脱发 并非遗传这么简单.....P07

济世道

- 迤邐前行.....P09

健康专题

- 慢病慢治 科学对待银屑病.....P11
- 快问妙答 专家解惑皮肤常见病.....P13

白衣魅

- 他们都叫 1368#.....P15
- 齐携手 守国门——不叫“新冠”过海关.....P17
- 表彰先进 弘扬抗疫精神.....P18

医药窗

- 甩开“痘痘” 秘密武器有奇效.....P19

养身法

- 冬季食养 5 道进补家常菜.....P21



《阅医之窗》编委

主任：赵燕萍 孙益红 任 宁
委员：庄玉忠 宗阳铭 宋爱芳 冯 莉
刘 进 方 浩 许红霞 顾丽莉

《阅医之窗》编辑部

主编：沈文英
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：1327453698@qq.com



《深秋小品》摄影：王巍



微光处处

曾经读过一个印象深刻的故事。海浪退去，海滩上留下许许多多奄奄一息的海星。这时候，走过来一个少年，一边走一边弯腰将脚边的海星一只只捡起来，用力扔回海里，终日如此。路人看到了不解地问道：“海滩上那么多海星，你救得过来吗？你这么做有什么意义呢？”少年停顿了一下，举起正要往海里抛的那只海星笑着说：“至少对它来说，很有意义！我每捡一只，这里便少了一个流失的生命，不是吗？”

少年的回答令人动容。这与出自《三国志》的古语“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”简直有异曲同工之妙。

“拾星者”的精神在于他尊重每一个微小的生命，不放弃任何细微的希望。一个小小的善举带来的不仅是被助者的转机与希望，也是助人者在此过程中收获的满足感与快乐。

正如英国十九世纪伟大的作家狄更斯所说：“世界上能

为别人减轻负担的人都不是庸庸碌碌之徒”，“善良的人会把生活里的黑暗变成光明。”那些外表光鲜的“精致的利己主义者”永远也不会懂得。心怀慈悲与善良的人是闪动的微光，能在黑暗中发出耀眼的光芒，给人带来对生活的渴望。

一场疫情便是例证。当危险来临时，千千万万个你我不同的角落里用不同的方式坚守，用看似平凡的举动创造着不平凡，这是利他主义的爱，犹如微光处处，却最终将黑暗照亮。正是这千千万万束微光，重新燃起了人们对生的渴望，点燃了人们对美好生活的向往，帮我们打赢了这场前所未有的硬仗。

是的，这世间没有任何理由拒绝和轻视这样的平凡，因为看似平凡的我们，眼里有爱，心中有光，所到之处，皆是希望！

文 / 张昌英

皮肤科 治疗与医美双驾齐驱

在很多人的印象里，皮肤疾病大多不致于威胁到生命，因而往往易被人忽略其伤害性。然而，对于长期被皮肤病困扰的患者而言，皮肤病带来的种种病痛和生活上的不便，尤其是在身体上和心理上的伤害是更为难言的苦痛和折磨。

皮肤是人体的第一道防线，是人体最大的器官。皮肤覆盖全身，在使体内各种组织和器官免受外界各种有害物质侵袭的同时，也起到了防止体内水分、电解质和其他物质流失的屏障作用。身体通过皮肤感知和吸收，分泌和排泄。正因为皮肤时刻参与着机体的功能活动，保持人体内环境的稳定，所以，一旦皮肤的生理保护功能受到损害，就会引起皮肤病。

皮肤病，是发生在皮肤和皮肤附属器官所有疾病的总称，因此，皮肤病的种类不但繁多，而且与多种内脏发生的疾病有关联。虽然有关皮肤病的记载，在中国历史上早在 3000 年前即有记载，但现代皮肤医学直到进入 19 世纪才开始在法国巴黎创立。不过，随着人们生活水平的提高和科学技术的进步，如今的皮肤医学备受瞩目，从疾病治疗到医学美容，其发展势头可谓是日新月异。

复旦大学附属闵行医院皮肤科主任、主任医师汪五清，从事皮肤疾病临床治疗多年，对于皮肤科常见病的治疗深有见地，

特别擅长银屑病、痤疮、湿疹皮炎、荨麻疹、皮肤美容、性病及疑难皮肤病的诊治。他认为皮肤科医师首先通过对患者的皮肤、头皮、甲和粘膜的检查进行诊断，这需要大量、全面的基础知识和临床经验的积累。让他感到自豪的是，自己作为科室主任有幸带领了一支技术精湛、医德高尚的专业队伍。

科室目前有医护人员 13 名，其中主任医师 1 名、副主任医师 4 名、主治医师 5 名，拥有博士学位的 2 名、硕士学位的 6 名。汪五清主任介绍道：“由于医师们各有所长，所以我们皮肤科除了每周设有专家门诊之外，还开设了各类专病门诊，如脱发及白癜风专病门诊，银屑病专病门诊，癣病、甲病专病门诊，痤疮专病门诊，皮肤外科专病门诊等。常年开设皮肤病门诊、性病门诊，年门诊量已经超过 13 万人次。

汪五清主任作为闵行区领军人才、学科带头人，不仅自己长期从事银屑病的临床与科研工作，还带领科室先后主持上海市科委课题 2 项、上海市卫健委课题 3 项。在坚持临床诊疗特色的基础上，他还在科室中积极开展科研、教学、学术和人才培养工作。在他的推动下，近年来科室共发表 SCI 文章及国内核心期刊文章 30 余篇，承担多项上海市科委、卫健委和闵行区科委、卫健委等科研课题。科室是复旦大学上



海医学院皮肤性病学硕士研究生培养点，汪五清主任作为硕士生导师常年招收硕士研究生，同时科室还承担了温州医学院、皖南医学院、蚌埠医学院、上海医高专等医学院校的临床教学和实习带教任务。

坚持科室特色，是汪五清主任认定的科室发展目标。在医院领导的支持下，汪五清主任把握行业趋势，将医学美容也划入皮肤科统一管理。由于有华山、九院这样的泰山在前，他便剑走偏锋，将治疗全面细化，做别人没做的项目。就拿治疗痤疮来说，可以为前来就诊的患者提供从基础治疗到医疗美容的全方位服务，与患者建立良好的信任关系，满足患者各种需求。

目前，科室诊疗技术和治疗项目齐全。可以开展皮肤外科、皮肤病理、CO₂激光、微波、半导体激光、红蓝光、308 纳米准分子激光、全身及半身窄谱紫外线照射、真菌检查、光动力、斑贴试验、血清过敏原检测、果酸换肤、美容激光等多种类项目。同时，癣病甲病、皮肤外科、银屑病、脱发、白癜风、痤疮等专病门诊的设立方便了患者就医，广受好评。

皮肤科疾病的诊治，是治疗与医美相结合，让患者脱离病痛，焕发自信，这是汪五清主任和他的团队的职业目标和信念。

TIPS 皮肤科专家简介

汪五清 皮肤科主任、主任医师、医学博士

擅长银屑病、痤疮、湿疹皮炎、荨麻疹、皮肤美容、性病及疑难皮肤病的诊治。

专家门诊：周一上午

曾义斌 皮肤科副主任、副主任医师、医学硕士

擅长皮肤真菌病，如甲癣、头癣、手足癣、体股癣以及一些少见的真菌性皮肤病的诊治，熟练掌握常见皮肤良性肿瘤，如色素痣、脂溢性角化、疣、纤维瘤、囊肿等的诊治以及皮肤外科相关诊疗技术。

专家门诊：周三上午

张彤 副主任医师、医学博士

擅长皮肤科常见疾病及疑难疾病的诊治。致力于规范化和个体化相结合治疗银屑病、皮炎、湿疹、带状疱疹、痤疮、血管炎等疾病，以及紫外线在皮肤科中的应用。

专家门诊：周五上午

余银霞 副主任医师、医学硕士

擅长色素性皮肤病、损容性皮肤病的诊治，激光美容，注射美容。

专家门诊：周二上午

贺燕妮 副主任医师

擅长脱发（雄激素性脱发、斑秃）等毛发疾病，以及痤疮、化妆品不良反应、皮肤美容、白癜风黄褐斑等色素性皮肤病疾病的诊断和治疗。

专家门诊：周六上午

TIPS 皮肤外科专病门诊

皮肤外科是一个以皮肤病学为基础，利用外科相关技术和手段，诊断和治疗皮肤疾病，尤其是肿瘤性皮肤病的亚学科。皮肤外科专病门诊诊疗范围包括：各类皮肤疾病的活检取材；瘢痕、疙瘩的局部注射及激光治疗；色素痣、疣、皮角、日光性角化、皮脂腺囊肿、脂肪瘤等常见体表皮肤及皮下组织的肿物切除；皮肤恶性肿瘤如基底细胞癌、皮肤鳞癌、黑色素瘤的手术根治切除及光动力微创治疗等。

主诊医师：张超 主治医师、医学硕士

掌握过敏性皮炎、荨麻疹、痤疮、面部敏感肌肤等损容性皮肤病的治疗。擅长皮肤良恶性肿瘤（色素痣、囊肿、病毒疣、皮肤癌、疤痕）微创手术、光动力、注射及激光治疗。

时间：周一至周五全天

地点：门诊一楼皮肤科4号诊室



对症干预 拯救脱发焦虑

早上起来，突然发现自己的枕头上沾着好多头发；洗头时，莫名地掉下大把大把的头发……看到这样的景象，让人不由联想到自己的发际线节节后退、“地中海”出现在头顶上的样子：比如年纪轻轻就开始脱发的威廉王子，男神形象一去不返的裘德·洛……于是，害怕、焦虑、自卑等种种负面情绪也开始挥之不去，如影相随，严重影响身心健康。

现代社会的各种生活压力和人际关系问题，使得患有不同程度的脱发疾病的人占人群的30%左右。年轻男女，要帅要美，都离不开一头秀发。然而，现在有越来越多的90后加入了脱发“主力军”，这一事实充分打破了脱发疾病是中老年人“专利”的这种固有思维，让更多人开始关注脱发疾病。

人体毛发是皮肤重要的附属器官，脱发疾病也是皮肤科的常见病。引起毛发脱落的因素很多，包括遗传、精神情绪、营养不良、内分泌紊乱、自身免疫病、中毒、炎症性皮肤病等。闵行医院皮肤科专家提醒，其实脱发是一个身体不健康的信号，是在预警一些疾病的发生，有研究发现出现脱发的年轻男性，

血脂异常的水平更高，心血管疾病风险明显增加。所以，脱发不能放任不管，特别对于年轻人，更应积极寻找原因，对症干预。

脱发7个等级 你属于哪一级

一个健康成年人一天掉50至60根头发属于正常现象，为生理性脱发。每天掉的头发超过100根，就是病理性脱发，若超过100根且持续2-3个月，就应尽快就医了。

按照脱发的严重程度，可将其分为7个等级，大家不妨对照看看自己属于哪一级？

一级脱发：发际线（头发的边际线）正常。

二级脱发：发际线后移，额头稍高。

三级脱发：发际线脱落明显。

四级脱发：前额明显秃发，整体头顶部位稀疏，但头发没有完全脱落，还有一些细软的头发存在。

五级脱发：前额及头旋部位头发脱落，中间形成断带，脱发面积较大。

六级脱发：前额部位头发基本脱落，头顶部位向后扩

大趋势更加明显。

七级脱发：这是脱发分级里最严重的情况，只剩后枕部和耳鬓周围一圈头发。

与脱发相关的 10 种因素

1. 雄激素源性脱发。也被称为“遗传性脱发”或“脂溢性脱发”。这是一种常染色体显性遗传疾病，其遗传特征只在雄激素作用下表现。当人体内雄激素分泌过度旺盛时，就会形成雄激素源性脱发。它的典型临床特点是，头发从前额向上脱落，两侧鬓角也会脱落，最终形成“地中海”样改变。其实，雄激素源性脱发不完全等同于脂溢性脱发，但常与其相伴，这是因为它是脂溢性脱发最主要的病因。脂溢性脱发与人体内的荷尔蒙平衡失调有关，当雄激素浓度达到 30 微克 / 升及以上时，就会抑制毛囊细胞的生长，浓度越高抑制作用越强。雄激素水平过高会导致皮肤分泌旺盛，继而引起毛囊角化过度，从而影响毛囊的营养，使毛囊逐渐萎缩、毁坏，最终引起脱发。

2. 神经性脱发。若长期背负巨大的精神压力，或正在经受疾病折磨，脱发状况就会迅速加重。这是因为在精神压力的作用下，人体立毛肌经常处于收缩状态、头发直立，植物神经或中枢神经机能发生紊乱，毛囊中毛乳头发生改变和营养不良，就会抑制毛发生长功能，使毛发进入休止期而出现脱发。

3. 内分泌脱发。毛发生长受多种内分泌激素的影响，当发生内分泌异常时，在一定时期内会造成脱发。更年期、甲状腺功能低下或亢进、垂体功能减退、甲状旁腺功能减退、肾上腺肿瘤、肢端肥大症晚期等，均可导致头发脱落。

4. 营养性脱发。毛发是身体状况的外在表现，机体营养不良和新陈代谢异常可引起发质和发色的改变。比如，严重营养不良，食糖或食盐过量，蛋白质、B 族等维生素、铁、锌缺乏，摄入过多的硒，以及患上某些代谢性疾病等，都是掉头发原因，甚至会导致弥漫性脱发。女性盲目节食，就有可能因为缺乏足够的营养供应出现斑秃。

5. 物理性脱发。这是一种常见脱发类型。比如，受到紫外线辐射、经常吹发、习惯性将头发束缚或胡乱拉扯都会令头发脱落，尤其是长期束马尾会让前额头发变得稀疏。

6. 化学性脱发。烫发、染发过于频繁，使用碱性过强或质量低劣的洗发护发用品，都会导致头发脱落。因此，应该降低烫发、染发的频率。另外，长期使用化学药物的人也会脱发，如接受抗癌药物治疗的肿瘤患者，长期使用某些化学制剂如庆大霉素、别嘌呤醇、甲氧平、三甲双酮、普萘洛尔、阿司匹林、消炎痛、避孕药等的人群。

7. 感染性脱发。病原体感染是毛发疾病的一类重要致病因素，主要包括细菌、病毒、真菌、螺旋体、寄生虫感染等。连续高烧虽然也会严重损害发根组织，但可以在 6 个月后恢复正常。

8. 症状性脱发。某些系统性疾病或局部疾病可伴脱发，如患有干燥综合征、系统性红斑狼疮等免疫性疾病的患者，由于皮肤汗腺萎缩使头发营养不良、瘙痒、萎缩，就会发生脱发。

9. 先天性脱发。这是指发育缺陷所引起的头发完全缺失或稀疏。患者常见头发稀疏，或出生时头发正常，不久后脱落就不再生长。

10. 季节性脱发。一般夏季容易脱发，因为温度高，毛孔扩张，冬季则不易脱发，因为温度低，毛孔闭合。

日常生活预防 远离脱发困扰

1. 不用尼龙梳子和头刷。尼龙梳子和头刷易产生静电，给头发和头皮带来不良刺激。同时，注意定期更换头发分开的方向，以免头发缝儿分开的地方因长期被阳光照射变得干燥。

2. 隔天洗发。洗发频率以每隔 1 天至 2 天洗一次为宜。洗发的同时，需边搓揉边按摩，既能保持头皮清洁，又能起到按摩作用。

3. 注意晾干头发的方式。湿发脆弱易损，宜用干毛巾按压拍干，不要搓擦。吹风机的风温达到 100 摄氏度时，就会破坏毛发组织，要避免经常用吹风机高温烘干头发。

4. 不用脱脂性强或碱性洗发剂。这类洗发剂易使头发干燥，建议有脱发困扰者选用对头皮和头发无刺激性的弱酸性洗发剂。

5. 戒烟。吸烟会使头皮毛细血管收缩，影响头发的发育生长。

6. 节制饮酒。白酒，特别是烫热的白酒会使头皮产生热气和湿气，引起脱发。即使选用啤酒、葡萄酒，也应适量，每周至少让肝脏休息两日。

7. 消除精神压抑感。精神状态不稳定、焦虑不安会导致脱发，压抑的程度越深，脱发的速度越快。睡前用热水泡脚不仅有助入睡，也有利于头发的健康。研究显示，夜间 12 点至 2 点是头发的生长时间，熬夜会导致头皮得不到正常的养分和休息。

文 / 张超





脂溢性脱发 并非遗传这么简单

脂溢性脱发，是临床最常见的一种。这类脱发与遗传基因和体内的雄激素水平——二氢睾酮升高有关。二氢睾酮是雄性激素睾酮的衍生物，为公认的男性脱发的“幕后黑手”。人体中的睾酮由 5α 还原酶转化为二氢睾酮，过多的 5α 还原酶会促使转化过多的二氢睾酮，从而攻击毛囊造成毛囊萎缩，头发也因此无辜受累。

我们还需要知道的是，脱发并非男性独有，在女性身上也会发生，只是男性更多见。主要表现为额顶部头发对称、渐进性变薄，然后逐渐消退，在头顶上形成“地中海”，或是发际线后移形成“马蹄形”；女性可发生在任何年龄段，表现为头发持续变薄，通常会从头顶逐渐扩散，头顶缝处脱发更为明显。

除了雄激素水平，遗传因素也是长期以来人们所熟知的脂溢性脱发的另一大原因。但是随着研究的深入，科学家发现，脂溢性脱发是胰岛素和基因相互作用的结果，不是简单的遗传问题。

未老先秃 与胰岛素水平相关

科学家发现，饮食是治疗脱发不容忽视的一环，长期不

健康的饮食，也可能造成脱发。2000 年，《柳叶刀》杂志发表的一项研究发现，男性型脱发也有可能是由胰岛素抵抗引起的——胰岛素水平越高，脱发的速度越快。

随后，又有研究发现高胰岛素水平会增加 5α 还原酶，并抑制性激素结合球蛋白（SHBG），引起脱发。无论是正常体重还是肥胖的男性，体内高胰岛素水平都有可能引起脱发；而如果又是二型糖尿病患者，则脱发的影响更为明显。

不同原因导致的脱发，其症状和对应治疗方案是不同的。因此专家提醒，具体到个人的病症及治疗方案，还需要到医院就诊后才能确定。

预防脂溢性脱发 从低碳饮食开始

随着人们生活水平的提高，很多家庭对精米、面及糖的摄入量不断增加，这可能刺激胰岛素大量分泌，甚至诱发高胰岛素水平。而研究表明，高胰岛素水平和脱发有密切关系，经常吃精米、面、糖等高碳水化合物食物，可能增加脱发的风险。从这个角度来看，想预防脂溢性脱发，就得想办法缓解胰岛素抵抗，稳定胰岛素水平。

虽然减少精米、面、糖摄入量，可能不会立刻解决雄

激素脱发问题，但能缓解脱发的速度。从饮食角度干预，这么做不仅节省花费，还有利于整体健康。因为长时间高胰岛素水平，代偿反应产生胰岛素抵抗，代偿不了最后可能导致糖尿病。而事实上，糖尿病已经成为目前我国发病率较高的慢性病之一。

对于明确为脂溢性脱发、胰岛素水平偏高的脱发人群，建议尝试从饮食的角度进行调整，关键是要低碳饮食和控制热量。以下 8 条建议，可以缓解脱发加剧。

1. 尽量少吃、不吃含白糖、红糖、蜜糖、果葡糖浆等的食物及饮料；
2. 减少精制白米、面以及相关主食的摄入；
3. 主食限量，粗细搭配，全谷物、杂豆类最好占 1/3；
4. 适量摄入蛋白质，比如鱼、禽、蛋类，不吃加工肉类；
5. 多吃蔬菜、水果，每天摄入的品种宜多样化；
6. 保持合适的体重，体质指数 BMI 尽量控制在 18.5—23 之间，避免肥胖；
7. 补充铁、镁和锌等矿物质；
8. 戒烟限酒，适当运动，作息规律。

文 / 贺燕妮

TIPS 脱发及白癜风专病门诊

脱发疾病已成为困扰现代人生活的常见问题，各种不同程度的脱发疾病占人群的 30% 左右。引起毛发脱落的因素很多，包括遗传、精神情绪、营养不良、内分泌紊乱、自身免疫病、中毒、炎症性皮肤病等。不同原因导致的脱发，其症状和对应治疗方案是不同的。因此具体到个人的病症及治疗方案，还需要来医院看门诊才能确定。

白癜风是一种原发性的、局限性或泛发性的皮肤黏膜色素脱失症。本病病因复杂，可能与遗传因素、自身免疫功能、色素代谢等有关。白癜风病程漫长，治疗效果个体差异大且易于反复，为广大患者带来巨大的生理和心理压力。随着时代的发展，光或光化学治疗白癜风技术也日益成熟。闵行医院皮肤科现有窄谱紫外线（UVB311nm）和 308 纳米准分子激光技术，使白癜风的治疗迈上一个新的台阶。

主治医师：贺燕妮 副主任医师

从事皮肤病学与性病工作二十余年，擅长斑秃、脂溢性脱发等毛发疾病、白癜风等色素障碍性疾病的诊治。

时间：周四下午

地点：门诊一楼皮肤科 7 号诊室

TIPS 脱发及白癜风专病门诊 Q&A

Q：脱发是遗传的，没法治？

A：很多人认为遗传就是“不治之症”了，其实并非如此。目前，治疗男性型脱发已经有疗效确切的口服药，可以帮助患者实现头发再生或停止脱发。一般服药 3 个月后毛发脱落开始减少，6—9 个月头发开始生长，1—2 年可达到最好效果。由于男性型脱发是个进行性加重的过程，治疗越早，疗效越好。

Q：激光生发仪是什么？疗效如何？

A：这是脱发的低能量激光治疗技术，是目前除药物外，唯一一种成熟的物理治疗技术。

闵行医院皮肤科 670nm 激光生发仪，目前是国家食品药品监督管理局（CFDA）认证激光生发仪。670nm 激光使三磷酸腺苷（ATP）的合成加速等生物反应，一方面增加了毛囊细胞再生、分裂及传输养分时所需的能量，促进组织修复，改善微循环及促进部分休止期毛发向生长期转变，调控相关生理过程，达到活发效果。另一方面，通过促进新陈代谢，增强营养或药物吸收、刺激多种酶的活性等作用，有效改善脱发的治疗。而头皮油脂过多也是导致脱发的一个原因，670nm 激光能疏通皮脂腺导管，减少及控制油脂分泌，改善脱发。另外 670nm 激光生发仪其独特“五片式”设计，治疗时照射均匀，患者感受度舒适。

Q：白癜风能根治吗？308 纳米准分子激光治疗白癜风是否安全？

A：在国内外现有的治疗水平下，白癜风患者中约有 50%—70% 经治疗后皮疹可以消退，有些患者会有不同程度和频率的复发，只有极少数患者（约占 1%）病情不容易控制。但由于其为慢性病，疗程较长，需要患者耐心坚持治疗。

准分子激光治疗通过美国食品药品监督管理局（FDA）和我国国家食品药品监督管理局（CFDA）的认可，一直以来没有不良反应的报告，更没有致癌的风险，适用于从婴幼儿到老年人的所有年龄段患者。可以安全地用于包括眼睑、嘴唇、外生殖器、肛周等特殊部位的治疗。治疗时，患者一般会有微热的感觉，没有痛苦。治疗后，局部会有红斑反应，不影响工作和学习。

迤迤 前行



汪五清主任长期从事银屑病的临床与科研工作，擅长银屑病、痤疮、湿疹皮炎、荨麻疹、皮肤美容、性病及疑难皮肤病的诊治。先后主持上海市科委课题 2 项、上海市卫健委课题 3 项，发表 SCI 文章及国内核心期刊文章论文近 30 篇。

有位作家说，我们的人生轨迹无外乎是螺旋状抛物线式的矢量前行。既如此，显然对于这条抛物线，没有任何人可以指定所谓的正确轨迹。可贵的是，有的人一旦认准了方向，就从不偏离，努力划出最坚挺的弧线。

学习了中西医结合 8 年的汪五清从山东中医药大学毕业后，在潍坊医学院附属医院工作 3 年多。也许他从未想过，有朝一日，他会以皮肤学博士的身份研读于上海第二军医大学。当年为了同样读博的妻子而举家来到上海，如今汪主任率领着一支出色的专业团队，坐镇门诊量可排名上海前十的闵行医院皮肤科。人生的轨迹线起伏迤邐，但努力抓住每个机遇的人不会空掷。

“毕业后我就在医院皮肤科工作，当时对皮肤科的认知还很肤浅，但在临床中，越来越认识到这个学科的深奥。特别是我在读博的过程中，切实感受到了这个学科的大有可为。很多人会误以为皮肤科都是些小毛小病，其实皮肤科疾病同样有轻重缓急，患皮肤病致死的也大有人在，比如一个皮肤过敏的患者休克了，如果救治不及时，同样会致命。而且皮肤疾病涉及面广，能叫得出名字的就有一千多种，其中很多疾病，医学上至今还没有能够完全治愈的良方。就以我现在主要研究的临床课题银屑病来说，它就被称为‘不死的癌症’，会不断反复，很是折磨人。”和汪五清交流过的人，都能感受到他的实干和实在，想自己能想到的，做自己能做到的。所以，他的从医之路看似顺遂，其实每一步都是他顺势而为，踏实前行的结果。

2016 年被评为闵行区领军人才的汪五清，谈到这个荣誉时却轻描淡写地连说自己只是机遇好，刚好符合条件，但他却用特别真挚的语气，谈到了自己通过这个荣誉所获得的成长。“我觉得特别幸运的是，在这个平台上认识了很多专家级同行，拓宽了知识面和眼界，交到了很多好朋友。这个平台还让我有机会参与了很多公益活动，比如去闵行紫竹国家高新技术园区义诊，很触动我的是，那里的年轻人都处于强压力下的亚健康状态，每次我去，来看皮肤病的人数是最多的，那些年轻人渴望的眼神，让我特别难忘，也让我感受到肩上的责任。”

说到治疗皮肤疾病，在上海乃至全中国，华山医院皮肤科都是首屈一指的。对此，心知肚明的汪五清作为科室主任，不敢妄自菲薄，力求在夹缝中生存，他把探索科室特色，明确科室发展方向视为自己的工作重点。

“闵行医院可以说是上海西南地域的首选医院，我们皮肤科每天平均接诊近 500 人次，让我们的医生都积累了宝贵的经验，这是我们的优势之一。另外，因为我们的区域所在，就诊患者以常见病居多，根据这个情况，我们科室设立了多

个专病门诊，这既方便了患者，也有助于医生的个人发展。我的想法是，别人没有的，我们要有；别人有的，我们要做得更细。希望以这些专病门诊为开端，逐步发展出我们自己的特色，未来可以将我们皮肤科打造成上海西南区域皮肤医疗中心。”

虽然如何提高团队的自身医疗能力，不断壮大和发展，是汪五清做主任以来一直思考的问题，但他并不是个工作狂。学过中医的他，讲究阴阳调和的平衡，对自己、对他人，他都一再强调劳逸结合，他笑说：“作为一名皮肤科医生，不能管理好自己的外在形象，那对患者还有什么说服力呢？！”

2015 年，汪五清制定了每个月跑 100 公里的目标，春夏秋冬，无论工作多么忙碌，他都坚持了下来。也许，我们大多数的人生抛物线并不会高远绚丽，但就像长跑中的每一步都是一条稳定的小弧线一样，当我们有一天回首，可以看到这些小小的弧线最终成就的正是人生独有的那条抛物线。

PROFILE



汪五清

复旦大学附属闵行医院皮肤科主任、主任医师、医学博士、硕士研究生导师、闵行区领军人才。担任中国中医药学会皮肤科分会委员、上海市中医药学会皮肤科分会副主任委员、中国整形美容学会中医美容分会委员、上海市医学会皮肤科分会委员、上海市医师协会皮肤科分会委员、上海市中西医结合医学会皮肤科分会委员、上海市皮肤药理学会委员、上海市皮肤康复学会委员、上海市医学会皮肤病分会银屑病学组成员、上海市闵行区医学会皮肤病学组组长、闵行区皮肤性病质控组组长、激光组质控组长等社会职务。

慢病慢治 科学对待银屑病

秋冬季节，风干物燥，银屑病患者进入了恼人的复发期。银屑病，俗称“牛皮癣”，也被称为“不死癌症”，从这个名称可以想象得到它带给病患的痛苦。这是一种以表皮过度增生、慢性复发性的炎症性皮肤病。其发病率颇高，从世界范围看，全球约 1.25 亿人受银屑病影响，每年新发患者达 15 万；中国的发病率为 0.47%，由于人口基数大，推算中国有 650 万患者，并有逐渐升高的趋势。这种常见的皮肤病，发病人群尤以青壮年为多，春冬季节容易复发或加重，而夏秋季节多缓解，病程慢性。由于银屑病的难治愈和复发性，让很多患者感到莫名的恐惧，深受疾病与心理的双重折磨。

对于这种困扰着日常生活的疾病，通过皮肤科专家的

解答，可以让患者更了解银屑病，从而以更好的心态配合医生积极治疗。

银屑病是什么原因引起的？

一、遗传因素

银屑病有一定的遗传几率，属多基因遗传。一般情况是如果父母双方都是银屑病患者，子女发病率为 50%—66%；如果父母中只有一方是银屑病患者，子女发病率为 16.4% 左右。国内外的调查报告中显示：具有家族发病史的患者约为 10%—30%。

二、环境因素

1. 吸烟：吸烟是银屑病的一个危险因素，部分学者认

为属于脓疱型银屑病局限性变异型的掌跖脓疱病与吸烟密切相关。

2. 肥胖：患者组织或血清中的促炎症细胞因子（包括TNF- α ）水平升高，可能促成肥胖与银屑病的关系。

3. 药物：多种药物可引起银屑病恶化或银屑病样药疹。

4. 感染：链球菌感染后的点滴型银屑病发作是公认的促发因素。

5. 酒精：银屑病患者中酗酒的发生频率有所升高，且饮酒可能与发生银屑病或银屑病恶化的风险有关。

6. 维生素 D 缺乏：维生素 D 缺乏可能与发生某些免疫性疾病的风险增加有关，银屑病也不例外。

三、免疫因素

免疫功能紊乱起着极其重要的作用。

四、精神因素

银屑病是一种身心疾病，心理因素在银屑病的发病、复发、加重等病情变化中扮演重要角色。紧张和应激因素可加重和促发银屑病。包括工作紧张，过度疲劳、精神抑郁、环境变迁、考试、失业等。用精神松弛、安定药物能使银屑病缓解。

五、内分泌因素

部分女性患者的发病与月经、妊娠、分娩、哺乳有关，但缓解和加重无明显规律。

六、代谢异常因素

有多方面的代谢异常，常与高血压、高血脂、糖尿病等代谢综合征合并发作。低脂低热量饮食有助于病情改善。

银屑病有哪些早期临床表现？

银屑病分四型：寻常型、关节病型、脓疱型、红皮病型。

寻常型银屑病是最常见的临床类型，其发病率占银屑病的 90% 以上。刚开始的皮损表现为针头至绿豆大小红色丘疹或斑丘疹，可缓慢也可迅速扩大，形成边界清楚的斑块，上面覆盖有多层银白色鳞屑，有薄膜、点状出血现象。可发生于身体各处，但初期常见于头皮、肘、膝关节等处。关节病型银屑病具有寻常型银屑病的皮损，同时有关节的酸痛肿胀、活动受限甚至变型表现；脓疱型银屑病则是在寻常型银屑病的皮损上出现脓疱；红皮病型银屑病是比较严重的类型，呈现全身皮肤的潮红、肿胀、大量脱屑，可能伴有发热等表现。患者要注意观察病情的变化，早发现早治疗，把握治愈的时机，不要因一时疏忽而错过了治疗的最佳时间，使病情加重。

银屑病为何需要科学治疗？

银屑病需要到正规医院皮肤科，通过科学的方法进行治疗，其治疗选择多样，如局部治疗、光疗及系统治疗。局部外用药物是治疗的首选。

治疗步骤如下：

1. 持之以恒的皮肤护理（润肤剂）
2. 外用药物的序贯疗法

进展期：外用 1—2 周激素软膏

稳定期及消退期：外用非激素类药物 + 润肤剂

3. 间歇性光疗

NB-UVB 光疗是中重度斑块型银屑病治疗的中流砥柱，最适合受累体表面积 >10% 而局部治疗无效的患者。308 纳米准分子激光或光线对局限性或顽固的银屑病皮损疗效佳。同时，也用于治疗头皮银屑病。通过分开头发，可有效地传递 UVB 至头发覆盖区。NB-UVB 及 308 纳米准分子激光是银屑病有效的治疗选择，两者可每周应用 2—3 次，直到皮损清除，随后维持治疗至治疗停止。NB-UVB 光疗的长周期数据提示其有良好安全性。

如何避免银屑病复发或减轻复发病状？

复发是银屑病的疾病特征之一，面对银屑病复发的主要原则是：慢病慢治。

无论是何种因素引起的复发，患者都必须认识到银屑病是一种慢性皮肤病，“慢病慢治”才是面对它的科学态度。首先要慢，即调整心态，不急不躁，与病为友；其次要治，即相信科学，坚持治疗，永不言弃。

接受正规的治疗是预防银屑病反复发作的最主要办法。银屑病长期维持治疗，可以有效缓解复发。另外，日常要保持良好的生活习惯和方式，如保护皮肤屏障，坚持浴后全身涂抹润肤剂；避免搔抓，防止感染，注意保暖，定期紫外线照射。同时，要戒烟，减少饮酒，健康均衡饮食，控制体重，避免压力及保证充分的睡眠，保持良好的社交活动，减少皮肤损伤。

文 / 张彤

TIPS 银屑病专病门诊

闵行医院皮肤科银屑病专病门诊多年来在银屑病的诊断和治疗方面积累了丰富的临床经验，根据患者的银屑病类型及病情轻重，采取单纯外用药物或结合紫外线照射及系统用药等不同疗法，做到因人因病情而异，从而使疗效最大化，副作用最小化。皮肤科有多台紫外线照射仪，对银屑病皮损的长期缓解效果显著，并可减少局部及系统用药，既经济又有效，大大提高了患者的生活质量，避免寻常型银屑病向其他严重类型银屑病的转型。

主治医师：张彤 副主任医师、医学博士

擅长皮肤科常见疾病及疑难疾病的诊治。致力于规范化和个体化相结合治疗银屑病、皮炎、湿疹、带状疱疹、痤疮、血管炎等疾病，以及紫外线在皮肤科中的应用。

时间：周三下午

地点：门诊一楼皮肤科 7 号诊室

快问妙答 专家解惑皮肤常见病

Q1: 银屑病会传染吗?

A: 不具有传染性。

Q2: 银屑病是“癣”吗?

A: 银屑病俗称“牛皮癣”，牛皮癣不是“癣”，二者是有区别的。银屑病是慢性炎症性无传染性易复发性皮肤病；而“癣”是指由浅部真菌感染引起的皮肤病，具有传染性，有足癣、手癣、股癣、花斑癣等类型。

Q3: 银屑病患者要忌口吗?

A: 特殊饮食无法治愈银屑病，但选择健康的生活方式和良好的饮食习惯非常重要。应该搭配充足的蔬菜、水果，增加纤维素、矿物质的摄入。避免高脂高糖饮食，避免饮酒和吸烟。

Q4: 银屑病能根治吗?

A: 目前医学上虽然没有根治的办法，但是并不是说银屑病

不能治好。银屑病不仅能治好，也能减少复发。银屑病治疗的主要目标就是控制病情，延缓向全身发展的进程；减轻皮肤和全身症状，避免复发；避免不良反应，提高患者的生活质量。银屑病的治疗原则：正规、安全、个体化。建议咨询专家意见，开展个体化治疗方案。

Q5: 银屑病是否有食物禁忌?

A: 患者不能偏食，需摄入各种营养，包括脂肪、蛋白质，但不可过于油腻。长期高脂肪、高胆固醇的动物性肉类食物不利银屑病的恢复。如海鲜类食物，需“辩证施食”，如皮损面积少，病情稳定时，可适量进食海鲜，注意观察，避免发生过敏和过敏样症状，使银屑病加重。如发现每次进食海鲜都会过敏，就避免食用。

银屑病是一种免疫性疾病，伴有不同程度的血管和脂质异常。海鲜中的不饱和脂肪酸有降血脂、血压和软化血管的作用。动物实验发现饮食中补充鱼肝油，不论对心血管系统还是免疫系统都有益处。



Q6: 银屑病患者能使用营养品吗?

A: 可以根据病情, 适当给予营养品。但营养品不能当药品, 有些营养品使用后可以提神, 感觉精神好了, 但不能说明身体康复了。注意足够的睡眠和正常的作息, 不要依赖营养品。一般轻度的银屑病患者, 食物营养供给绰绰有余。

Q7: 常见的癣病有哪些?

A: 癣病是皮肤科的常见疾病, 包括头癣、手足癣、体股癣、甲癣、花斑癣、念珠菌病等, 病原菌包括皮肤癣菌、酵母菌和深部真菌等。癣病给人们的生活带来很多烦恼, 但绝大多数癣病是可以治愈的。

Q8: 癣病的传播有哪些途径?

A: 癣病好发于潮湿闷热的季节和环境下, 带菌者是造成浅部真菌病菌流行传播的主要原因, 它可以通过公共物品, 如拖鞋、浴盆、脚盆、毛巾、理发工具等使病原菌广为传播, 机体自身抵抗力强弱对本病流行也有不容忽视的作用。

Q9: 足癣能治愈吗? 足癣治好了就会得其他疾病吗?

A: 足癣当然能够治愈, 绝大部分足癣通过一定疗程的外用药物就能达到治愈, 少数患者需要口服抗真菌药物, 但需要注意保持足部的干燥透气、清洁卫生等, 否则容易复发, 特别是经常在潮湿闷热环境下工作、生活的人群。足癣由外界真菌感染引起, 民间少数人讲的“足癣治愈后会得其他病”是完全不科学的。

Q10: 什么是甲病?

A: 甲病是包括先天性或获得性原因导致的指(趾)甲病变。常见的表现有甲癣、甲沟炎、甲营养不良、甲肥厚、甲颜色改变、甲下(周)肿瘤等。原因包括真菌细菌感染、皮肤病或系统性疾病、药物、化学制剂、创伤等。甲病影响手足的美观, 部分会导致严重的功能障碍。

Q11: 什么是甲癣? 甲癣能治愈吗?

A: 甲癣是指皮肤癣菌侵犯甲板所致的病变。皮肤癣菌以外的真菌包括酵母菌和部分深部真菌等均可侵犯甲板, 统称为甲真菌病。甲癣大多数能够治愈。

Q12: 甲癣常用的治疗方法有几类?

- A:** 1. 局部治疗: 适用于单个或少数指(趾)甲受累, 及不适合口服药物的患者, 常用药物包括 30% 冰醋酸、阿莫罗芬擦剂等;
2. 系统口服治疗: 适用于多个指(趾)甲受累的患者, 常用药物包括伊曲康唑、特比萘芬和氟康唑等, 但必须定期随访肝功能(目前常用的药物对肝脏的毒副作用非常小, 不完全统计, 肝损发生率在 0.1% 左右);
3. 对特别顽固的病例可采用手术配合药物综合治疗等。

文 / 曾义斌

TIPS 癣病、甲病专病门诊

癣病、甲病专病门诊根据患者的个体化差异, 配合必要的检查, 如真菌镜检等, 为患者提供合理化及个体化治疗, 争取达到最大化的治疗效果。

主治医师: 曾义斌 副主任医师、医学硕士

掌握皮肤科常见病的诊治, 对皮肤真菌病(如甲癣、头癣、手足癣、体股癣及一些少见真菌性皮肤病)的诊治有较深研究, 熟练掌握常见皮肤良性肿瘤(如色素痣、脂溢性角化、疣、纤维瘤、囊肿等)的诊治和皮肤外科等相关技术。

时间: 周一下午

地点: 门诊一楼皮肤科 7 号诊室



他们都叫 1368#

每年的一月，时间都会把在外打拼游子们的思乡之情发酵成为一种称为年味的熟悉味道。但 2020 年的第一场冬雨似乎比往年来得更早了一些，一场不期而遇的疫病悄悄地在华夏大地上蔓延开来。它来得很突然，以至于很多人都还没有来得及为上一年辛勤劳作画上一个完美的句号，还没有来得及置办年货，却已经陷入了深深的恐慌之中。恐慌源自于人们内心对疾病的无知。它从哪来？怎么传染？怎么治疗？一连串的疑问让江城武汉瞬间成为了大家关注的焦点，人们都期望在这座城市里找到答案。随着确诊病例数、重症病例数的几何式增长的出现，地处 800 公里之外的上海也终究也未能幸免。

2020 年 1 月 18 日，一例近期去过武汉且存在发热及呼吸道感染症状、外周血淋巴细胞计数降低、胸部 ct 呈现典型胸膜下磨玻璃样渗出阴影、流感病毒筛查阴性的男性患者在上海市闵行区中心医院发热门诊就诊时被隔离留观。这是我院隔离留观的第一例新型冠状病毒肺炎疑似患者，经过后续的两次核酸检测，该患者成为闵行区第一例新冠确诊病例。全院抗击新冠肺炎的战斗也由此拉开了序幕。

古典《温疫论》有云：疠气疫毒从口鼻传入，虽一人

之病但可染及一室，一室之病可染及一乡、一邑。发热门诊的防疫工作瞬间成为了医院面对新冠肺炎来袭的前线战场。在接到院领导第一时间提出了加强发热门诊人员配备的号召后全院广大医护人员主动请缨，短短 24 小时内便将一个可以维持 30 天运作的医护梯队组建完成。在未知的疾疫面前，医者没有退缩，我们深知时间就是生命的道理。来自医院各个科室的小伙伴们很多以前都没有一起共事过，但我们按下 1368# 的电子门禁码从医务人员通道进入发热门诊的工作区域之后，我们就成为了一个团队，一个以确保闵行区百姓一方平安为己任的防疫先锋队。

所有人进入 1368# 后的第一个科目是学习如何正确穿脱隔离衣及使用防护装备。想要在发热门诊更好地开展工作，医护人员自身的防护意识首先要上一个台阶，疫区医护人员不幸感染的悲剧绝对不允许在我们这里重演。传染科王秀芳护士长细心地在清洁区给大家准备了保护手机的密封袋，确保所有人员在一线工作中信息沟通无障碍。她还会贴心地根据每天当班人员的体型提前准备好合适尺寸的隔离衣和防护服。她不厌其烦地给每一批即将上岗的医护人员演示全套规范的穿脱动作、强调污染区域的划分。平时和蔼可



亲的王老师在这段时间里也变得异常严厉，要求每位工作人员必须一一通过她的防护考核才能上岗。疫情伊始的一段日子，她干脆在科室常驻，每次交接班的时候她都会出现在更衣区域，监督大家穿脱防护装备是否规范。正是在这种每天严格的院感督查措施的保护下，确保了到目前为止医院无一例医护及工勤人员院内感染的发生。

疫情来袭时正逢春节长假，消毒及防护物资供应极度紧张。每一个口罩、每一件隔离衣、每一套防护服都显得尤为珍贵。医院党政领导要求举全院之力保障发热门诊的物资装备供应。在 1368# 工作的每一位兄弟姐妹们也深知这些防护装备的来之不易，工作时间不喝水从而减少上卫生间的次数已然成为了大家默认的常规和习惯。为了避免病毒可能通过气溶胶的方式进行传播，在疫情伊始医院就停用了中央空调供暖，我们还要求每间诊室必须打开部分窗户以保证诊室的空气流通。1 月的上海冬雨连绵，夜晚的气温基本在零度左右徘徊，所有在 1368# 上过夜班的人们对那种刺骨的湿冷一定不会陌生，我们都开玩笑地说难得有机会可以看看我们熟悉的城市从睡梦中醒来，难得有机会看看凌晨四点的上海。如果你以为 1368# 里只有冲在一线的医护人员的话，

那么你错了，它里面还有检验科、放射科的医技老师，有负责财务收费的老师，有每天负责地面打扫、环境消毒、垃圾清理的保洁师傅，还有认真维持正常就诊秩序的安保大叔。来支援发热门诊的人很多，有些可能我都一下叫不出他们的名字，但只要走进那扇防护门，我们就是一家人，我们都叫自己 1368#。

众所周知，新冠疑似病例的确诊靠的是核酸检测，从鼻咽或口咽部留取检测拭子标本是公认的高风险操作。但每位当值的医护人员没有一个人会退缩，发热门诊的护士芳芳给大家留下了很深的印象。每次在她班上遇到核酸检测取样她都会挺身而出，安慰新来科室的小姐妹，这种操作我们做的比较多，让我来吧。这种把危险留给自己，把安全留给他人的事迹每天都在 1368# 上演。在隔离病房工作的同志们也丝毫不敢马虎，每一例留观患者都要求像确诊病例一样重视对待。对于传染病的敬畏之心无形当中会给每个留观患者的心理造成不小的压力，在实际工作中我们也能明显体会到他们情绪上的焦虑和抑郁。在 1368# 工作的医护人员除了给予患者及时的治疗观察之外，也努力在每次直接面对留观患者时给予患者积极的鼓励和安慰。通过合理的疏导及心理护理，一定程度上缓解了患者对于疾病的恐慌和焦虑情绪。

1368# 里还有一群幕后英雄功不可没，他们就是来自呼吸内科、传染科、急诊科及重症医学科的防控会诊专家们。他们每班工作时间长达 12 小时，手机随时在线。他们的工作是将发热门诊前线医生采集的患者流行病学史、检查化验、胸部影像等结果及时进行综合分析，并对于患者的后续处理及去向做出最终的判断。当遇到危重发热患者前来就诊时，他们更是组织指导一线抢救的排头兵。在 1368# 里，所有的专家们不再有专业和学科的界限，大家可以对疑似患者、危重患者的诊治畅所欲言。医院也要求每一例来发热门诊就诊患者的最终诊治方案都需要经过两位专家同时把关决定。之所以采取如此严格的双重审查制度，其实大家的目的只有一个，希望通过多学科协作的方法积极救治每一例重症病患、不漏诊一例疑似患者，为闵行地区百姓的安全把好关、站好岗。

冬天总会过去，春天已经到来，我们终于盼来了全国新冠疫情得到有效控制的好消息。虽然大家还戴着口罩，但每个在 1368# 工作过的人内心一定都露着欣慰的笑容。虽然我们的工作没有武汉一线抗疫英雄那样轰轰烈烈，但我们在闵行百姓最需要的时候坚守在了自己平凡的岗位上，为确保一方平安发挥了光和热。相信每个在 1368# 战斗过的人都可以自豪地对自己说：战胜这场疫情的功劳可能不在我，但这份功劳中一定有我。

文 / 薛珉



齐携手 守国门 ——不叫“新冠”过海关

不知不觉迎来了在浦东机场采样的最后一个夜班，也是最后一班岗，临别之时感慨万分，这其中的艰辛与汗水，我想只有经历者才能感同身受。

凌晨两点，寂静的机坪，安详的“大鸟”，朦胧的灯光，明亮的月色，一切显得那么迷人与祥和，与之格格不入的是航站楼旁的采样舱，这儿正忙得热火朝天，穿流不息的旅客，穿戴严密的“守护者”。守护国门的天使们像受过集训一样，用温和的语气和态度对待每一位旅客。他们格外严谨，一丝不苟而又轻松自如，对于每一个流程、环节甚至细节的“锱铢必较”，唯恐漏掉一个，生怕“新冠病魔”混入国门，为上海，更为全中国守好这扇安全大门。

“您好，请出示您的护照。请问您叫什么名字？请问您乘的是哪趟航班？我们接下来要……请问您近期……”这是凌晨两点上海浦东机场机坪上入境采样舱的工作声，她们每天不厌其烦地重复着数十遍甚至数百遍这一套采样用语，一个班头下来已是声音嘶哑。

“你要轻点哦！我怕痛的，鼻子容易出血。”这是一位神情焦虑的中年女性，向我的采台走来，还没等坐下就给我交代了她的诉求，我耐心给她解释：“我们现在要采的是双侧鼻拭子……请把您的头稍往上抬，请您张嘴呼吸，配合得很好，请您放松……采样结束，这位旅客虽也是泪流满面，但却是欣然接受，临走时还一直说着：“回国真好！回家真好！你们的操作精准而又温柔，谢谢你们！你们辛苦了！”也许是辛苦的付出得到了肯定，原本胀痛的脑袋似乎轻松了许多。

“Welcome to Shanghai! Good night! Please sit down! Please take out your passport and ticket……”我正在接待一位马来西亚外籍旅客，采样结束后，由于语言障碍，他的话语听不太懂，但他不断地给我竖大拇指，“Good! Very good!……Your sampling is very good.”我听懂了部分，外籍旅客的鼓励，更是让我感到无比的欣慰。

经常是连续3-4趟航班前后抵达，一采就是3-4小时，如遇值守，休息片刻，又得整装进舱，一值就是3小时，当摘下早已被雾气布满的护目镜、脱下密不透风的防护服时，身上的洗手衣早已被汗水浸透了，迎着瑟瑟秋风来到休息区，门前的太阳正向我们点头微笑，旅客们临走时感谢的话语，仍在耳旁回响，一切的辛苦疲惫与汗水都值了，他们的肯定是对我们努力工作的最好褒奖。

下班后，在回空港宾馆的路上，第一天海关副关长语重心长的话语仍在耳边回荡：目前的疫情防控工作，“外防输入，内防反弹”的形势依然严峻。我们的“入境采样”工作是在最前线，面对面地开展，即使防护充足，还是有相当的风险性，因此绝对不能马虎大意，必须做好一切准备，确保零感染！

闵行区33名白衣战士恪尽职守，协同合作，彰显着一份医者担当，冲锋在前的大爱精神，圆满出色地完成了为期一个月的浦东机场海关入境采样工作。我深信，这场疫情防控“持久战”的胜利一定属于我们，胜利的曙光在向我们召唤。

文 / 范桃红

表彰先进 弘扬抗疫精神

自新冠肺炎疫情发生以来，闵行医院全体职工在院党委的正确领导下，戮力同心、共克时艰，严把防控关，广大党员干部更是迎难而上、冲锋在前，充分发挥党组织的战斗堡垒和党员的先锋模范作用，交出了一份令人满意的答卷。

2020年末，复旦大学抗击新冠肺炎疫情表彰大会在上海展览中心友谊会堂隆重举行。根据复旦大学党委表彰决定，授予复旦大学附属闵行医院3个集体为抗击新冠肺炎先进集体，20位个人为抗击新冠肺炎疫情先进个人。

先进集体名单

支援上海市浦东国际机场入境处采样队
援摩洛哥拉西迪亚医疗分队（第17批）
新型冠状病毒肺炎防控办公室

先进个人名单

王 辰	血液肿瘤科主治医师
王秀芳	传染科护士长，主管护师
王 宏	援鄂医疗队队员，心内科护师
全 勇	援疆干部，现任新疆泽普县卫健委副主任兼县人民医院院长，副主任医师
江 帆	门急诊科护士长，副主任护师
孙 琦	医务科科长，主治医师
李平卫	门急诊办公室主任，主治医师
杨 雯	传染科护师
沈俞萍	供应室护士长，主管护师
宋爱芳	副院长，主任护师
宋 彬	放射科主任，主任医师
张红云	传染科主治医师
张 丽	妇产科住院医师
张璦琿	工会办公室主任，护师
陈诚军	医学装备科科长，副主任医师
陈 曙	输液室护师
范晓方	内分泌科副主任，副主任医师
洪伟俊	呼吸内科主治医师
倪金迪	重症医学科主治医师
谢 瑛	院感科科员，副主任护师

甩开“痘痘” 秘密武器有奇效

大多数青少年,都有过“战痘”史,那伴随青春一起成长的“痘痘”,甚至在成年后依然是抹不去的内心阴影。尽管痘痘不影响健康,但容易反复发作,使人自卑,继而影响心理健康、学习生活、社会交往和就业选择。闵行医院皮肤科医生要对有痘痘的朋友们说:“痘痘并不可怕,首先要有治愈的信心,其次需要耐心,因为治疗痘痘是个循序渐进的过程”。

治疗痤疮的秘密武器

“痘痘”学名痤疮，治疗痤疮的武器有很多，除了常用的口服药、外用药膏以外，还有很多秘密武器对痘痘、痘印、痘坑有奇效，接下来逐一介绍。

一、红蓝光

蓝光——可使厌氧性的痤疮丙酸杆菌内源性的卟啉产生单线态氧，促进发生光化学反应，起到灭菌、消炎的效果。

红光——减少与痤疮有关的红斑反应，对组织有一定的修复作用，并可调整基质金属蛋白酶，使胶原再生，从而改善痘印。

红蓝光对轻、中度的痤疮具有显著效果，但是单次效果比较弱，一般可以每周 1—2 次治疗，持续 8 周一疗程。

二、化学焕肤

对于痤疮来说，化学焕肤可以被称为真正的“神仙水”了。可以同时改善痘痘、痘印、色沉，还能帮助皮脂腺分泌物排泄通畅，抑制黑头、白头、粉刺形成。

目前，皮肤科开展的是果酸治疗。果酸可以降低角质形成细胞的粘连性，促使老化角质层细胞脱落，纠正毛囊导管口上皮角化异常，并减少黑素生成，促进黑素颗粒排除。

化学焕肤治疗痤疮、痘印，需要多次治疗，一般 4—6 次，间隔时间 2—3 周。治疗后，短期可能自觉皮肤干燥，需要注意加强保湿和防晒。

三、点阵激光

点阵激光是通过矩阵式排列的激光束，穿透皮肤，并在皮肤产生局灶性的光热作用，热刺激会启动皮肤的修复程序，帮助组织重塑和胶原增生，对于凹陷性或者增生性的瘢痕都有比较好的效果，是在痤疮瘢痕治疗中最常用的光电治疗。

皮肤科目前开展的是二氧化碳剥脱性点阵激光。简单理解，激光束就像一个打孔机，从表皮至真皮进行矩阵打孔，孔周围产生热损伤区，刺激皮肤修复。剥脱性点阵激光作用强，但也带来治疗后短期红肿、结痂等影响美观的表现，恢复时间较长，一般为 7 天左右，对术后护理要求高。一般间隔 2—3 个月治疗一次。

临床上，痤疮根据皮损的性质分为三度四级，根据疾病不同的分级治疗也不同，治疗上包括内服药物、局部药物及局部红蓝光治疗等。闵行医院皮肤科痤疮专病门诊根据患者不同的分级，给予患者规范化、合理化及个体化治疗，从而能够改善痤疮患者的生活质量。但治疗痤疮，并非立竿见影，在这个较长的过程中，需要患者有信心和耐心，配合医生治疗。

文 / 杜凌波

TIPS 痤疮专病门诊 Q&A



Q：“痘痘”到底能不能挤呢？

A: 如果不当挤压，除了会造成“痘痘”周边的组织破坏，引起更多的炎症，造成愈合延迟、遗留疤痕等不良后果以外，还可能会造成细菌随血流播散等更严重的后果，甚至危及生命。

Q：红蓝光治疗痤疮的原理是什么？

A: 蓝光可以有效杀菌，蓝光照射下痤疮丙酸杆菌会产生毒性单态氧及其他过度的自由基，这些在细菌体内产生的物质会导致痤疮丙酸杆菌大量死亡。蓝光也可以诱导细胞膜渗透性改变，使细胞内的 PH 值改变，抑制痤疮杆菌的生长。最终的临床表现为，使用蓝光可有效杀菌，使痘痘干瘪、消退。红光提供的光能，可以抑制环氧化酶，有很好的控制炎症的作用，而且还可以减少皮脂分泌，从而使肌肤水分增加。

痤疮专病门诊

主诊医师：杜凌波 主治医师、医学硕士

擅长感染性疾病、过敏性疾病、皮肤附属器疾病及色素性皮肤病等的诊治。长期研究方向：痤疮和面部皮炎。

时间：周五下午

地点：门诊一楼皮肤科 7 号诊室

医学美容科

专家门诊：余银霞 副主任医师、医学硕士

擅长色素性皮肤病的综合诊断和治疗，损容性皮肤病的诊治，激光美容，注射美容。

时间：周三全天

地点：门诊五楼美容科

冬季食养 5道进补家常菜

中国人自古以来以农立国，追求达到阴阳调和、天人合一的境界，重视四季的演变。当季的食物会应季节的变化，供给人类身体所必须的精力要素，所以遵循时令摄取食物，就可以让人有充沛的活力。冬季正值万物宿藏之时，气候越变越冷，关于冬季养生，应多吃温热饮食，并遵从冬令进补的原则。冬季的蛰伏是为了来年万物生长储存养分，冬季是进补的好时机，进补的目的是防病和防寒。

依据中医“春夏养阳，秋冬养阴”的原则，冬天进补能够很好地滋补身体的亏损情况，并且对于来年的消耗具有很好的储存功效，令人体更加健康。但是，冬季进补不是随便就能够进行，一定要根据自己身体的实际情况，对一些气虚、血虚的患者要特别进补，并且不同的虚弱原因进补的方法也是不一样的。

下面介绍五道适合冬季食用进补的家常菜：

萝卜炖羊肉

材料：羊肉 500g，白萝卜 500g，上汤 1000ml，胡椒粉、食盐、味精少许。

制法：将羊肉洗净切成小块，萝卜切滚刀，均待用。将羊肉煸炒，炒香后加入水煮沸后改为小火煨，适时将萝卜倒入锅里煨至软嫩即可，最后加入食盐、胡椒粉等调味。

功效：此菜色泽如玉，汤鲜味美，清淡而温补，含丰富的蛋白质、碳水化合物、无机盐和钙等营养元素，滋补性强。

鸭汤娃娃菜

材料：鸭架 1 副，娃娃菜 500g，松茸菌、辽参、杏鲍菇各 50g，食盐、味精少许。

制法：将鸭架熬 1 小时，熬出清汤 750g，并加入食盐等调味待用。娃娃菜洗净过热水，整齐摆入玻璃明炉底层。将松茸菌、辽参、杏鲍菇切片用鸭汤小火煨 20 分钟左右，等其入味并整齐摆在娃娃菜上，最后将熬好的鸭架汤轻轻浇于菜品之上即成。

功效：本菜排毒降火、营养搭配合理、汤鲜味美、鲜滑软嫩、易于消化，适宜大多数老年人及青少年食用。

黄芪猴头菇汤

材料：鸡肉 250g，黄芪 30g，猴头菇 150g，生姜、葱段、食盐、味精少许。

制法：黄芪、鸡肉、猴头菇洗净，黄芪切片，鸡肉切块，猴头菇温水浸泡 30 分钟后切块。锅内倒油，将鸡肉、生姜、葱段放入煸炒，然后倒入清汤、料酒、黄芪，用大火煮沸撇去浮沫，改文火炖 1 小时。加入猴头菇，文火炖煮 30 分钟即可。

功效：此汤益气补脾，可增加人体免疫力，尤其适合体质虚弱的老年人服用。

椒盐鲫鱼汤

材料：鲫鱼 1 条（约 300g），白胡椒 10g，料酒、葱段、生姜、食盐、味精适量。

制法：将鲫鱼去鳞去内脏后洗净，用料酒、葱段、生姜、食盐腌制约 10 分钟，加入适量清水，用小火炖煮至汤色变成乳白色，起锅前加入白胡椒、葱花即可。

功效：此汤鲫鱼肉质鲜嫩，汤鲜味浓，营养可口，有温中和胃、补虚散寒、消食开胃的功效。适用于脾胃受寒引起的纳食不馨、呕吐反胃等病症。

姜汁菠菜

材料：菠菜 500g，生姜 25g，食醋、食盐、酱油适量。

制法：生姜去皮，切细末，加入食醋、食盐、酱油，调成姜汁备用。菠菜洗净，用沸水氽烫 30 秒后捞出装盘，淋上麻油后倒入姜汁，搅拌均匀即可。

功效：菠菜含有大量叶酸与维生素 C、维生素 E，可以起到抗衰老、明目的功效。菠菜性寒凉，故建议搭配姜汁一同服用。

文 / 吴昊

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