

瑞金醫院報

RUIJIN HOSPITAL NEWS

2010年6月15日

第378期

http://www.rjh.com.cn



六月八日上午,我院副院长胡明群、感染科主任谢青、护理部主任吴信等接待了杜克大学全球健康中心主任 Michael Merson 教授、杜克大学护理学院副院长 Catherine Gilliss 教授及中国事务特别顾问陈隆恩教授一行。双方就流行病学的发展和护理体系的教育培训等方面进行了交流。会后,吴信主任还向我院培训科门诊和病房。谢冰、顾明国摄影报道。

申康医院发展中心来我院调研

传承创新规划好「十二五」目标

本报讯(记者倪黎冬)6月11日下午,申康医院发展中心主任陈建平一行9人来院调研。朱正纲院长汇报了我在“十一五”建设期间取得的成果,分析了医院的发展环境和现状,着重介绍了医院拟定的“十二五”发展规划。我院党政领导班子和职能部门负责人参加调研。

我院目前占地面积为12.4万平方米,建筑面积20.6万平方米,编制床位1600张职工3496人。“十一五”期间,医院强化基本医疗,保障医疗安全,优化病种结构,提高医疗管理效率,较好地完成了各项医疗预期目标。门急诊量、手术量和出院病人数均明显上升。大力加强门急诊医疗工作,重点建设专病门诊,有效缓解了看病难问题。完成了急诊改造,建立创伤急救中心和灼伤急救中心,提升应对突发事件和重大创伤事件的急救能力。夯实优势学科建设,扶持特色学科,例如通过引进学科带头人,使心脏外科和乳腺外科的业务量和学科水平有了较大的提高。在应对各类公共卫生突发事件中,职工的社会责任感和医疗服务的应急能力不断提高。“十一五”期间,医院的卫生专业技术人员结构进一步优化,人才队伍建设成果显著。国家级重点学科增至7个,科研项目数和获奖屡创新高。构建医学教育平台,着重建设高质量的住院医师规范化培训基地。在医院管理方面,全面推进医院成本核算,完善分配制度,加强内部审计力度,确保医院国有资产的保值增值。“十一五”期间,医院数字化信息化建设高速发展,成为全国首批数字化试点示范医院。在基本建设方面,规划中的重点项目已基本完成投入使用或按照建设要求正在进行中。医院整合区域卫生资源,贯彻落实医改方针,为构建医联网络打下扎实的基础。在“十一五”期间,病人满意度显著提升,医院获得两次获得全国文明城市称号。

面对新一轮医改,如何合理高效地使用医院优质资源,优化医疗服务流程,凸显医院医疗特色和诊疗实力等问题需要进一步探索。在下一个五年计划中,医院将始终坚持公立“以病人为中心”,进一步凸显公益性的办院宗旨;牢记“质量建院、人才强院、科教兴院”的办院理念,以杰出人才队伍建设为关键,以优势学科群建设为基石,以创新性科研为动力,以强化管理服务为保障,以对外合作与交流为延伸,构建公益目标明确、医疗服务全国、辐射亚洲、努力创建一流的示范性医院。

申康医院发展中心主任陈建平主任指出,瑞金医院在“十一五”期间取得的成绩令人鼓舞,在上海,乃至全国树立了典范。医院在制定“十二五”发展规划时,要将传承和创新融汇,希望医院领导班子认清形势,分析自身,下大力气,下苦功夫,使医院在医教研和管理方面再有突破性的进展。谋划“十二五”,要想进一步,超前一步,重要环节上要细化,要落实。不断提高科学管理的水平,进一步打造数字化医院,向着亚洲一流医院的目标奋进。

职能处室负责人换届工作完成

精诚合作 全面提高医院管理水平

本报讯(记者丁燕敏通讯员蔡燕华)5月31日院周会上,交通大学医学院党委副书记唐国瑞宣读了胡翊群同志担任交通大学医学院附属瑞金医院副院长的任命。我院院长朱正纲宣布了2010年瑞金医院干部的任免及部分职能部门工作内容的调整,院党委书记严鼎在大会上讲话。

医院决定将原市场部、集团办公室、社区专项办公室合并后成立对外合作与发展部,负责集团管理、对外合作、对外交流、市场拓展和品牌推广;由谢冰同志任对外合作与发展部主任,邱颖同志任该部副主任。原改革办的职能扩展,成立绩效与成本管理部,由院长直接领导,负责医院绩效与成本管理工作,推进成本核算工作,加强绩效考核管理,宋新贤同志兼任绩效与成本管理部主任,沈洋同志任该部副主任。同时成立医二处,原医二处更名为医二处,任命丁晓毅同志为医二处副处长(主持工作)。因年龄原因,免去钱培芬同志护理部主任职务,刘国忠同志后勤保障处处长职务,由吴蓓受

同志任护理部主任,高海君同志任后勤保障处副处长(主持工作),吴平同志任教学党总支书记兼学生工作办公室主任、学生园区管理办公室主任;费健同志任人力资源部副处长;金玮同志任科技发展处副处长。

严书记在会上首先代表院党委和行政班子向钱培芬和刘国忠同志表示了衷心的感谢,充分肯定了他们所取得的出色成绩,感谢他们为医院的改革发展所做出的积极努力和贡献。同时向新任命的干部表示了祝贺并提出了希望,希望他们在自己的岗位上发挥所长,尽心尽责,精诚团结,把医院管理提升到一个更高的层次。严书记在讲话中指出:为适应卫生部公立医院改革要求,我院成立了相应的部门,比如对外合作与发展部、绩效与成本管理部等部门,这些部门和医院的发展和职工的切身利益密切相关,在新的形势下,我们将开展很多新的合作项目,包括公共服务平台,小综合大专科等,希望全体干部精诚合作,把各项工作做得更好。

国内首台乳腺专用磁共振落户我院 多学科合作 一站式服务让患者舒心



本报讯(记者倪黎冬)“上海女性乳腺癌的发病率平均每年以2.8%的速率递增,但是其死亡率却逐年下降,主要原因是早期诊断以及综合治疗的开展。这套先进的专用磁共振检查系统能准确定位1-3毫米的早期微小病灶,再加上三维成像后穿刺检查,乳腺癌的检出率又可大大提高。”

科、肿瘤放疗科、病理科、放射诊断科、超声诊断科和核医学科等,在乳腺癌多学科协作诊疗方面做出了有益的尝试。疑难病例会诊时间固定于每周五上午,各学科专家共同讨论,制定综合的、个性化的治疗和化疗方案。近一年中已为100多例乳腺癌疑似患者组织了会诊,受到患者的好评。

在国内首台乳腺专用的磁共振启动仪式上,我院乳腺疾病诊治中心主任沈坤炜教授如是说。

据了解,我院乳腺疾病诊治中心始终围绕“综合治疗、一站式服务”的理念,整合了乳腺外科、乳腺疾病诊治中心,记者还看到人性化的“乳腺癌资源中心”,周一至周五每天有专职护士管理,并对康复期患者进行饮食、锻炼、随访等方面的咨询指导。中心为患者提供书籍阅览、热线咨询、康复品展示、功能锻炼、义乳试戴等多种贴心服务。

此外,“瑞金-哈根达斯乳腺癌救助基金”项目于去年11月在我院正式启动,半年多来,该院与哈根达斯、上海市慈善基金会、上海市慈善癌症研究中心的共同努力下,已经为43名贫困乳腺癌患者(43名患者家庭平均收入仅为771元)送去了关爱,发放救助金27万余元。她们得到的不仅是一笔笔医疗救助的善款,而是医护人员精湛的医术、社会慈善工作的延展和哈根达斯温暖的关怀。

我院党委书记严鼎在启动仪式上致词。原市人大常委主任、上海慈善基金会主席陈铁迪,中国科协副主席、原复旦大学校长、中科院院士杨福家,上海市卫生局党委副书记黄红等到会并讲话。著名演员海清也参加了仪式,并代表瑞金-哈根达斯乳腺癌救助基金发表感言。

内分泌代谢病科

获评上海市用户满意服务明星班组

本报讯(通讯员薛建元)近日,我院内分泌代谢病科获得了由上海市质量协会、上海市总工会、共青团上海市委员会和上海市妇联联合会共同颁发的“2009年上海市用户满意服务明星班组”称号。

我院内分泌代谢病科临床医学科(内分泌科)以“创新、发展、诚信、服务”为核心,以“增医术、强医德、树医风”为抓手,充分发挥国家教育部与“211”工程重点建设学科、国家卫生部重点实验室、上海市临床医学中心的学科优势与专业特色,锐意进取,大胆创新,在医疗、教育、科研、社区卫生工作等方面取得了显著成效,并以其开拓创新的医学科研、锐意进取的专业精神、团结温馨的科室氛围、“用心呵护患者健康”的优质服务理念,曾获上海市卫生系统2003-2005年度先进集体、上海交通大学“五四红旗团组织”称号,2007-2008年

度上海市卫生系统文明班组、2008-2009年度上海市工人先锋号及多次获得我院先进集体称号。

此次争创“上海市用户满意服务明星班组”活动旨在推动和引导各服务类企事业单位树立以用户满意为最高质量标准的理念,不断改善服务流程,提高服务技能,积极创新,在各自的服务岗位上努力做到用户满意,从而提高我国服务行业服务质量水平。在争创“明星班组”活动中,内分泌科也提出了“争做好医生”的口号和“用心呵护您健康”的医疗宗旨。通过不断完善诊疗常规,力争降低患者的住院时间,提高患者的正确诊断与治愈率。同时通过学科群的概念,积极整合资源,使得病人从临床中心就诊的开始,就已经进入了一个综合医疗着护体系,最终大大简化了患者就诊的流程。



本报讯(通讯员汪敬翔)6月6日下午,上海市卫生系统青年文明号活动委员会、共青团上海市卫生系统委员会在我院举办了“青年文明号与世博同行”上海市卫生系统青年文明号(共青团)创建工作论坛。市卫生系统青年文明号创建活动领导小组副组长、上海市卫生局局长徐建光出席会议并讲话。上海市卫生系统青年文明号创建活动领导小组副组长、交大医学院党委副书记徐彬、交大医学院党委副书记夏小和、我院党委书记严鼎等领导出席了开幕式。开幕式由卫生系统青年文明号活动委员会书记何国主持。

开幕式上,上海市卫生局局长徐建光、交大医学院党委副书记夏小和致辞并为包括我院在内的、世博园区内的12个青年文明号(共青团)创建单位授牌。我院团委书记陈康代表全国卫生系统“号、手”创建工作优秀组织奖、中山医院消化科翁书强代表全国卫生系统青年文明号作了交流发言。

徐建光在开幕式上指出,“青年文明号与世博同行”的主题表达了上海医务青年参与世博、服务世博、奉献世博的热情与决心,相信本次活动将对上海卫生系统“青年文明号”的创建和推进产生积极的意义。徐建光就“青年文明号”的创建和创新工作,对团组织和广大医务青年提出了四点希望:一是要以创建“青年文明号”为动力,促进青年文明号建设再上新台阶;二是要结合世博公共服务保障工作,把“青年文明号”创建活动提高到一个新的水平;三是要发扬医务青年锐意进取、敢于创新的精神,为上海医药卫生体制改革顺利推进营造良好氛围;四是希望全市医务青年以高标准、高起点激发活力,充分展现新时期医务青年的时代风采,为上海卫生事业新一轮发展再立新功!

卫生部直属机关党委常务副书记姚晓曦在会上作了重要讲话。她指出,当前卫生事业正处于改革和发展的关键时期,卫生系统先进人物要发挥良好的引领、示范作用,推进行风建设迈入一个新水平。她代表卫生部直属机关党委对上海“青年文明号”创建工作提三点要求:一是紧扣2010上海世博会的主题,团结引领医务青年立足岗位创新,围绕服务大局,做好世博医疗服务保障工作;二是要大力发扬主人翁精神,提高青年素质和职业素养,促进医务青年成长成才;三是希望各级党政领导加强对青年工作的重视和支持,进一步提升共青团组织建设水平,扩大规模和影响力。

在开幕式后,我院团委书记陈康主持了圆桌论坛。来自各兄弟医院的5个青年文明号的号长作了交流发言。在头脑风暴环节,会场气氛热烈,大家就团的基层组织建设、青年人才成长等内容积极发表意见。卫生部直属机关党委处长曹文媛、团中央城市青年工作部机关事务处副处长莫畏、江苏省卫生厅团委书记顾一平、浙江省卫生厅团委书记章平等参与了头脑风暴。

各医学院校、医院、区县卫生系统团委书记,各级号长代表等共计50多人参与了会议。

本版责任编辑 丁燕敏

认识决定未来

最近我院在总结“十一五”规划执行情况,也在制定“十二五”规划。在制定“十二五”规划时,我们思考的是:在发展的过程中,我们如何能够更好地把握机遇,迎接挑战,实现可持续发展?我们思考的是:在发展的过程中,我们如何能够更好地把握机遇,迎接挑战,实现可持续发展?我们思考的是:在发展的过程中,我们如何能够更好地把握机遇,迎接挑战,实现可持续发展?

认识决定未来

认识决定未来,这是一个老生常谈的话题。但是,在快速发展的今天,认识的重要性显得尤为突出。只有不断深化认识,才能在激烈的竞争中占据主动。认识是行动的指南,只有正确的认识,才能指引我们走向成功。认识是创新的源泉,只有不断的认识,才能激发我们的创新活力。认识是发展的动力,只有不断的认识,才能推动我们的事业不断向前发展。

双镜联合无切口 肠癌微创手术新方向

我院开展沪上第一例双镜联合下高位直结肠癌切除术

本报讯(记者朱凡)“我的感觉就跟开完阑尾一样!”刚接受了直结肠癌手术的金师傅说道。他几年前开过阑尾手术,前天又刚在我院接受了上海市第一例TEM、腹腔镜双镜联合下直结肠癌切除术。但是由于创伤小,无切口,他恢复很快,直结肠癌切除术在他的感觉居然和阑尾手术后没什么区别。

与以往的腹腔镜下直结肠癌切除术不同,有了经肛内镜显微手术(TEM)的帮助,我院尹路教授得以完成一例腹部无切口的微创直结肠癌手术:经腹腔镜切除直结肠癌,经TEM直结肠镜从肛门取出标本,并在腹腔镜下完成消化道重建。而此前,腹腔镜微创治疗直结肠癌在临床上虽然已经有较广泛的应用,但手术最后仍需做一8厘米左右的腹部切口来取出肿瘤,尽管创伤小,但腹部仍留有明显的疤痕。

金师傅今年48岁,因大便带血一个多月住进医院,做了肠镜后发现距离肛门12厘米的地方有肿瘤,而且已经占据肠壁3/4周。尹路教授亲自为他设计了手术方案,术中手术组首先在腹腔镜下游离降结肠、乙状结肠直至直肠肿瘤下端近盆底,随后经肛门置入TEM直结肠镜,在直结肠镜引导下经腹腔镜切断肿块远端肠管,借助TEM直结肠镜经肛门通道拖出含肿瘤的近端肠管,在体外切除标本后再利用腹腔镜完成结肠吻合,并重建消化道,手术共用时3小时,获得圆满成功。术后腹部仅有5个不超过1厘米的腹腔镜器械小切口,达到了美观的效果。金师傅对手术非常满意,不但腹部没有明显的手术切口疤痕,而且恢复也很快。“我的肠子好像已经在动了”,术后第三天他就开心地说。

尹路教授说,这种手术方式针对上段直结肠癌为国内首创,其创新意义在于可以使更多的上段直结肠及乙状结肠肿瘤患者获得真正的微创治疗,既根治肿瘤,又做到腹部无切口,相信越来越多的病人将受益于这种真正的肿瘤微创根治术。

早期肝硬化长达10年随访结果公布

长期口服抗病毒药物的治疗可使肝纤维化改善

本报讯 近日,我院感染科谢青教授与中华医学会感染病学分会名誉主任委员翁心华教授共同公布了一项早期肝硬化10年随访结果(4006研究10年随访结果)。结果显示:作为目前针对早期肝硬化患者随访时间最长的研究,4006研究长达10年随访数据表明,坚持长期口服抗病毒药物的治疗不仅可使肝纤维化得到显著改善,甚至使得个别患者早期肝硬化得到逆转。这一结果提示我们,无论是肝硬化还是慢乙肝治疗都应坚持长期抗病毒治疗,其中对疾病进展的延缓、用药安全、治疗费用三大关键因素正在成为影响长期治疗的核心。

4006研究是乙肝领域唯一的与安慰剂对照的全球多中心前瞻性研究,共有651个病人入组,全球41个中心参加了这个拉米夫定抗病毒治疗的研究,当时入组的患者的ISHAK评分都是在4级以上,即早期肝硬化代偿期患者。

谢青教授表示:“4006研究因为其明确的效果而在3年时提前终止,这一研究可以说是一个里程碑,它在促使临床医生越来越多的应用口服抗病毒药物的同时,也为我们带来下一个期待:如果坚持更久的抗病毒药物的治疗,是否会有更好的疗效,更多的发现?”

2004年4006研究3年结果公布后,部分患者继续接受拉米夫定治疗,患者的平均随访时间为(8.7±2.2)年,10年后随访结果发现,在应用拉米夫

定治疗10年后,所有患者的HBV DNA均小于300拷贝/毫升,83%的患者发生e抗原消失,39%患者e抗体出现,患者的白蛋白、血小板以及ALT(谷丙转氨酶)均较基线时有明显改善。“值得重视的是,在16例经过10年前后两次肝穿的患者中,有12例(75%)达到了组织学改善(定义为炎症活动指数较治疗前减少两分以上,而纤维化评分无恶化),83.1%的患者未出现疾病进展,部分早期肝硬化患者甚至出现了从入组时的Ishak纤维化评分5级到10年后0级的逆转,0级也就意味着纤维化的消失,早期肝硬化逆转。”谢青教授在会议上与大家分享4006研究10年随访数据时激动

地表示。她表示:“这些资料还包括了挽救治疗后的结果,也就是说出现临床耐药后再采取措施还是有效的。如果用优化治疗方案,在用药24周时密切监测HBV DNA的水平,据此预测远期单药的疗效或是尽早加药,不仅疗效好,而且能有效预防耐药的发生。这一研究也提示我们,对待耐药,只要处理得当,长期治疗效果依然显著”。

据悉,目前中国慢性乙型肝炎病人约为2000万人,其中近25%-30%慢性乙型肝炎病人可发展为肝硬化,15%肝硬化可发展为失代偿期肝硬化,5%-20%可发展为肝细胞性肝癌;代偿期肝硬化病人5年存活率为55%,失代偿期肝硬化病人5年存活率为14%。(感染科供稿)

5.25 瑞金皮肤科开展“护肤日”活动

专业皮肤科医师指导护肤避开误区

本报讯(通讯员潘文)5月25日,我院皮肤科专家在门诊开展“美丽源自皮肤,525护肤日瑞金行”为主题的护肤日义诊咨询活动,前来就诊咨询的患者百余人次。皮肤科专家为现场群众介绍如何保护皮肤,护肤化妆品选用常识,常见皮肤病的诊治与预防等相关知识。

据悉,近年来随着我国社会、经济的快速发展,人民生活水平的迅速提高,人们对美的追求越来越高。然而,不断加快的生活节奏、普遍匮乏的护肤知识,让我们的皮肤面临越来越严峻的考验。当前社

会上化妆品种类繁多,广告满天飞,而社会上许多人士,特别是中青年女士,由于缺乏护肤的专业知识,不懂得基本的护肤常识,容易听信一些虚假的广告,走进护肤的误区。

据世界卫生组织近期的一项调查,在黄种人中,皮肤处于健康状态的不到10%,处于病态的超过20%,而处于皮肤亚健康状态者则高达70%。与上述情况形成对比的是,受调查的人中有86.2%表示从未接受任何针对性护肤教育,11%的人表示所接受的护肤教育来自于其“自学成才”,78%以上的痤疮患者表

示有自卑、忧虑等心理问题。一些特殊职业者如演员、模特等因为职业原因对皮肤问题表示严重担忧,相当多的中青年男性表示需要护肤但不知从何下手,而护肤美容市场的不规范更使消费者感到无所适从。正是在这样的情况下,2007年,中国医师协会皮肤科医师分会倡议将5月25日定为中国“护肤日”。

思想不放松 行动要落实

世博工作阶段性会议召开

多学科协作诊治 提高乳腺疾病诊治水平

乳腺疾病多学科协作诊治中心

医疗安全周顺利闭幕

长高卫益代表医院管理部门对医疗安全周进行了总结

避免过度医疗是责任也是义务

本报讯(记者朱凡)医保工作对维护医患关系、医院发展和社会稳定都有重要意义

卢湾区临床药师协会在我院正式成立

本报讯(通讯员方洁)5月18日,国内首个临床药师协会——“上海市卢湾区临床药师协会”(英文名:Association of Clinical Pharmacist in Shanghai Lu Wan District,ACP)成立大会于我院隆重举行。

会议由我院药剂科主任杨婉花主持,我院副院长袁克俭、上海市药学会张晓敏秘书长、静安区中心医院黄仲义教授、华山医院钟明康教授等专家参加了会议,卢湾区科学技术委员会、科学技术大学和卢湾区社团局的领导以及台湾高雄县义守大学附属义大医院药学部蔡斌智部长到会祝贺,全市药师和医生们共130人参加了此次盛会。

大会审议通过了ACP章程,选举产生了袁克俭等31名会员当选为ACP第一届理事会理事,并组成理事会。召开了ACP第一届理事会,选举产生了ACP第一届组织管理机构:袁克俭同志当选为第一届协会理事长,静安区中心医院黄仲义、我院杨婉花两位同志当选为第一届协会副理事长,上海新华医院张健同志当选为第一届协会秘书长。协会成立了三个部,分别为学术部、对外联络部、审计监察部。学术部部长由上海第六人民医院郭澄担任,对外联络部部长由上海第三人民医院原永芳担任,审计监察部部长由上海第九人民医院金之贵担任。会议期间,我院年轻

医疗安全周顺利闭幕

长高卫益代表医院管理部门对医疗安全周进行了总结。她首先感谢了团委此次协助医疗部门圆满顺利地完成了医疗安全周的活动。随后她指出:“医疗安全周”的活动虽然结束了,可是医疗安全应该深深印在大家的潜意识中。“全心护医疗,安全伴我行”,这绝对不是一句简单的口号,大家一定要将它体现在日常的医疗护理过程中,规范自己,帮助他人。只有通过不断努力,才能构建起抵御医疗事故的铜墙铁壁,才能进一步提高医疗护理质量。这样,患者就能在一个安全、踏实的环境中就医,而这也正是医疗安全周举办的目的所在。

医疗安全周顺利闭幕

本报讯(通讯员陈敏)5月28日,来自临床科室的百余名医护人员参加了“医疗安全周活动”最后一天的活动。当天的课程以“护理安全”为重点,在科教楼411教室,老年科护士长余小萍老师以老年人为例向大家阐述了“如何提高护理安全的前瞻性管理”;从老年人常见的意外因素出发,给大家分析了如何在细节中防止老年人发生意外。同时,余老师还向我们介绍了台湾、日本医院成功的护理经验。她生动形象的讲解让在场的听众深刻理解了医疗安全在老年人日常生活中的重要性。

避免过度医疗是责任也是义务

本报讯(记者朱凡)医保工作对维护医患关系、医院发展和社会稳定都有重要意义,各级管理部门对医保工作完成情况始终非常重视。今年初至今我院召开数次医保专题会议,成立医保工作领导小组和医保工作小组。近日,记者针对临床科室如何开展医保工作和医保工作小组的职能等方面问题采访了医保工作小组组长宋新贤。

连线都江堰

平凡中见真功夫

——记第八批瑞金医疗队车智伶护士长

门诊是医院的窗口,也是整个诊疗链的第一环。门诊管理水平体现了整个医院管理水准的最高水准。作为瑞金医院最资深的护士长之一,车智伶同志积累了丰富的门诊管理经验,将其所有倾注在了都江堰医疗中心的门诊建设中。

制度是质量的保证,没有规矩不成方圆。针对都江堰人民医院病区护理管理制度简单、操作流程陈旧、健康指导相对薄弱等环节车智伶护士长对人民医院护士长开展了系列培训,从培训中让护士长领悟到:护士长头上的光环不是拿来炫耀的,更多的是代表着肩负的责任和付出,只有不断完善管理制度并加强管理,才能使团队的护理质量持续改进并提高。为此,要求他们择期完成护理管理制度的修订、护理应急预案的修订、护理专科操作流程的修订、基础护理操作流程制定、各级护理人员职责、岗位职责和各班职责的修订、专科疾病护理修订、专科疾病健康教育修



都江堰医疗中心是灾后重建的一所由上海援建的综合性大型医疗中心,完美的造型,超大的面积和质量上乘的医疗设备,赋予了它艰巨的使命。门诊是医院展示现代化文明的窗口。信息化的排队叫号系统是门诊优化的流程,减轻护士工作压力,然而由于缺乏有效的沟通,前期建筑设计不能满足门诊实际使用和需求。在车老师和我院计算机中心专家指导下,将原来设想的一次候诊改为二次候诊,解决了医生等病人,病人等医生的尴尬问题(由于一次候诊,诊间与候诊区有一段距离);将原来的普通门诊挂号时选医生

避免过度医疗是责任也是义务

本报讯(记者朱凡)医保工作对维护医患关系、医院发展和社会稳定都有重要意义,各级管理部门对医保工作完成情况始终非常重视。今年初至今我院召开数次医保专题会议,成立医保工作领导小组和医保工作小组。近日,记者针对临床科室如何开展医保工作和医保工作小组的职能等方面问题采访了医保工作小组组长宋新贤。

宋新贤处长指出,目前我院临床科室各科主任作为医保工作的第一责任人,各科都设立了医保专管员参与此项工作。院医保工作小组主要负责全院医保工作的组织架构,拟定医保控制指标。近期医保工作小组针对各科室医保专管员进行了培训,构建医保专管员的联系网络,搭建好信息平台,以期实时反映医保指标执行情况,及时提示医保指标的异常情况,真正做到事前掌握,事中监控和事后汇总分析。医保办则在搜集、归纳数据的基础上,分析汇总指标,及时向科室反馈,并给出针对性的指导意见,必要时将在院周会上通报各科医保执行情况,根据医保管理奖惩办法实施考核。

屡遇病魔侵袭 医生尽责受赞扬

近日,我院病人沈国庆及其家属致信沈晓明副市长,表扬并感谢了我院姜晓华、陈曦两位医生高尚的医德与精湛的医术。我院党委书记严肃收到沈晓明副市长批示后,指出全体医务人员应当学习两位医生的良好职业道德,弘扬这种精神。

尊敬的沈晓明副市长:

我是瑞金医院病人沈国庆的家属,今天给您写信是要表达我对姜晓华、陈曦两位医生的衷心感谢,感谢瑞金医院培养出了这样医术精湛、医德高尚的白衣天使。

我爱人沈国庆2009年曾在瑞金医院住院治疗,期间得到了内分泌科姜晓华医生认真周全的诊断与

治疗,出院后姜晓华医生又长期跟踪,经常利用休息日打电话来关心和了解病情。今年,我爱人又因甲状腺癌再次住进了瑞金医院,4月6日上午由外科主任陈曦医生主刀,成功实施了双侧甲状腺腺瘤切除术及甲状腺旁腺切除术。手术后,姜晓华、陈曦两位医生又就我爱人的病情作了详细的介绍和说明,使我们家属悬悬的心得到了极大的宽慰。之后,在医护人员精心照料下,我爱人于4月11日康复出院。

对于医院来说,病人的检查、诊断、住院、手术、康复或许只是常规的流程,普通的不能再普通,但对于病人和我们家属来说,这却是全部希望的寄托,更何况我爱人沈国庆又是经历磨难,屡遭病魔侵袭!他曾因恶性嗜铬细胞瘤、脑溢血等先后动过四次大手术,这次又被诊断出患上了甲状腺癌,对病人和家属来说无异于晴天霹雳。作为妻子,我痛苦、惆怅、食不甘味、欲哭无泪!

幸运的是,我们遇见了姜晓华、陈曦两位白衣天使,她们精湛的医术和细致的服务,使我爱人得到了及时、准确的诊断与治疗,这不但挽救了病人的生命,更为我们的家庭带来了新的希望。我们家属要向两位医生表示心意,但被她们婉言谢绝,并说只要病人早日康复,就是我们医生最大的心愿。她们朴素真诚的语言让我们家属感动万分。她们良好的职业道德让我们深深感受到了来自瑞金医院的爱心和温暖。

我和我的家人诚挚地感谢瑞金医院,诚挚地感谢姜晓华、陈曦两位医生,感谢瑞金医院这片真诚的热土,感谢姜晓华、陈曦两位医生给予我们全家带来的最真诚的感动与希望!

此致

敬礼

沈国庆及家属
2010年5月20日



6月1日,院工会主席单友根,副主席薛建元带领到世博园浦西片区,看望并慰问了在园区内医疗站点进行服务的医疗队员们。单主席勉励医疗队员们要以优质的服务理念和过硬的医疗技术,为世博的安全保障贡献力量。
·丁燕敏 李罗贤 摄影报道·

体验创新理念 探索未来发展 住院医师世博园内参加主题之旅

本报讯(通讯员杜海磊 胡艳艳)5月28日,住院医师团队第四季沙龙将举办地点放在了上海世博园内,整个团队在中美施贵宝公司的支持下进行了一次别开生面的“全球青年创新之旅”。

在七色花造型创新体验馆内,住院医师们体验了“能源、移动交流、教育、建筑、健康、科技、环境”七大主题,认识了如何从新能源、新材料、新技术等方面来改善和提高人类的生

活,更好地保护和合理利用资源,使人类的未来得到更科学、持续、和谐的发展。在这一系列创新、创意理念的展示和引导下,住院医师们感受到创新、创意将对未来生活产生巨大影响,也受到了深深的感染和启发。同时,也意识到,年轻人应当在奋斗的岁月里,不断开拓进取,不断地更新和提升自己的知识与思维,敢于挑战新的技术和理念,使自己在医学专业领域领域中勇攀高峰,从而为医学的发展,为人类的健康事业贡献出自己的一份力量。

主题之旅后,住院医师们还欣赏了世博园内的美丽夜景,领略了世界各地多彩的风土人情,更从园区处处细节的设置中体味了科技、创新、创意的非凡之处,从而更加深了此次主题之旅的内涵。也通过这次活动,增进了住院医师团队的凝聚力,进一步体会了“世博”理解、沟通、欢聚、合作”的理念。



我院灼伤科退休主任医师施浩然日前志愿参加上海-新疆第八期“银龄行动”,队伍于6月4日从西郊宾馆集体出发,赴新疆克拉玛依人民医院,上海市人大常委会副主任胡炜等市领导送行。
·薛建元 摄影报道·

本报讯(通讯员周正中)为贯彻落实全国“两会”提出的解决“看病难、看病贵”有关精神,农工民主党上海交通大学医学院委员会自2006年起与金山工业区社区卫生服务中心积极合作,建立了医学专家下乡基地,逐步满足了远郊地区部分社区居民基本医疗需求。5年来,委员会定期派出高年资医学专家赴金山社区开展每二周一次坐诊服务和每年一次有规模、有规律的义诊活动,在远郊地区产生了良好的社会反响。

6月5日,医学专家为了更好地服务世博、服务社区,在农工民主党胡大佑主委的带领下,组织14名医学专家赴金山工业区为社区居民举行医疗义诊活动。共计338人接受了骨科、心内科、消化内科、肾内科、眼科、五官科、中、西外科、妇科、肿瘤科、内分泌科和临床护理科等医学专家医疗咨询服务。

农工医疗专家通过为金山社区居民“送医下乡”的具体事实,不断提高民主党派参政议政水平,努力增强民主党派组织的吸引力、感召力和凝聚力,同时为推进社区医疗体制改革进行了有益尝试和积极探索。

农工党专家金山义诊



随着世博会的有序开展,RhD阴性血液的需求量进一步增大,为迎接第七届2010年世界献血者日,我院呼吸科青年医师戴然然5月28日积极参加RhD阴性血液捐献活动。
·何晓平 摄影报道·

遥知不是雪 为有暗香来 门诊开展艺术插花竞赛活动

本报讯(通讯员蒋建雯)在现代生活里,鲜花作为心理疗法的一种,亦有舒缓解压的作用。一个下午的悠闲时光,几株绿色植物,简单的装饰,无疑是在紧张工作之余放慢节奏,使生活增添情趣的好方法。

近日,门诊部组织了“美化门诊环境”艺术插花竞赛,门诊各楼层护士均派代表参加了本次艺术插花竞赛。为使本次插花竞赛更成功、更精彩,门诊部还特别邀请

了专业的插花老师进行现场指导和点评。竞赛开始前,首先由老师讲解艺术插花理论知识,然后现场示范多种插花技巧。短短几十分钟内,一些毫无联系的花花草草在老师如魔术师般的神奇组合下,宛若精美的艺术品,展现在大家面前,引来啧啧称赞。而就在老师讲解演示的过程中,选手们也都跃跃欲试了,按照老师所讲解的知识,又根据自己的想法进行了不同程度的创作和精心构思,经过两个小时的学习和实践,最终一盆盆错落有致、生机盎然又不至于美感的插花作品完成了。

通过本次艺术插花竞赛,使大家对插花艺术有了更深入的了解,在陶冶情操的同时,进一步提升护士们的生活品质。当护士们把自己的插花作品放在门诊各个护士台上的时候,不仅美化了门诊环境,更给病人带来了松弛和舒适的感觉。

本报讯(通讯员张颖)6月7日晚上,由瑞金临床医学院学生会宣传外联部主办的“英语讲座”在科教楼进行,讲座邀请了资深讲师团,为同学们开展了一场关于六级考试和口语学习的讲座。

时间还未到,教室里已经人声鼎沸,首先开讲的是阿古琳娜老师,主讲如何“攻克”六级考试。她把考试的题型内容做了分类,逐个为同学们分析了窍门和方法。接着,王思超老师对口语学习对同学们进行了指导,对于一些同学来说,口语是陌生的。刚开始一个“乌龟和乌贼”的小游戏迅速让现场的气氛升温,不仅活跃了气氛,还让同学们对口语有了一个初步的了解。流利的英语、逗趣的讲话,全然没有上半场的严谨,却让人不禁对口语学习产生了兴趣。

一个半小时的活动结束后,同学们纷纷表示,这次讲座让同学们对于考试和学习都有了不小的收获。增进了同学们学习英语的兴趣,对于医学生的综合素质发展起到很大作用。

临床医学院举办英语学习讲座

卢湾分院启动“十二五”发展规划编制工作

本报讯(通讯员薛文婕)按照市委、市政府确保“十二五”规划目标全面实现和高质量谋划好“十二五”发展规划的总体要求,卢湾分院正抓紧组织开展“十二五”规划总结和“十二五”规划编制工作。

工作由院长、书记亲自主持,院长助理、院办党办主任俞晓萌负责主要工作。经过院务会讨论详细解读相关文件内容,并对编制工作进行了具体布置。同时,在院周会上动员全院上下开展大讨论,在全院范围内召开“十二五”发展规划专题

与心脏专家共探消化疾病

本报讯(通讯员沈丹杰)5月28日,上海市消化疾病学术研讨会在闵行医院召开。来自全市各级医院共约200余名医护人员参加了会议。大会由我院消化科副主任袁耀宗教授和闵行医院消化科刘建生主任主持。会上,中山医院陈世伟、我院施志伟、袁耀宗教授分别就《消化道内镜的最新进展》、《非心源性胸痛和心源性胸痛的鉴别诊断》以及《不明原因消化道出血的诊治流程》作了精彩的演讲。

闵行医院召开上海市消化疾病学术研讨会。本次学术研讨会使参会医护人员不仅了解了消化内镜检查最新的技术和今后发展的前景,更深一步了解了消化道内镜诊断的重要性;而且从一个心脏专家的眼中来对一个被长期困扰的胸痛成因作鉴别诊断,使消化科的临床医生对相似的病人有了更加全面的诊断思路;同时由国内知名专家教授建议的诊疗方案规范此类出血患者的诊疗过程提供了良好的思路。专家现场反应积极,并有许多医生就专家的讲授内容进行了提问,而专家的耐心解答使参加会议的医护人员受益匪浅。

王忠敏受邀全国学术大会发言

本报讯(通讯员卢芬)近日,第十一届全国肿瘤介入学术大会在上海光大国际会议中心召开。卢湾分院放射科主任王忠敏受邀担任大会组委会邀请国内介入、肿瘤学科的著名专家教授共同出席会议,通过对癌症传统疗法和新治疗手段合作可能性的探索,进而推动癌症治疗的发展。全国近三百名从事肿瘤介入、放射、微创、靶向等医学领域的医、护及研究人员参与本次会议。

本次会议展示了肿瘤介入以及相关领域最前沿的学术和临床研究成果,讨论了肿瘤介入的影像与治疗热点以及前沿的相关专题。大会组委会邀请国内介入、肿瘤学科的著名专家教授共同出席会议,通过对癌症传统疗法和新治疗手段合作可能性的探索,进而推动癌症治疗的发展。全国近三百名从事肿瘤介入、放射、微创、靶向等医学领域的医、护及研究人员参与本次会议。

黄珏参加卢湾区 RhD 阴性血液捐献

本报讯(通讯员周玲玲)今年6月14日是第7个“世界献血者日”,着眼于青年志愿者“向世界提供新鲜血液”。随着世博会的举办,血液供应的需求量进一步增大。5月28日一早,卢湾分院黄珏刚刚做完夜班,顾不上一夜的疲惫,匆匆赶往爱心屋进行卢湾区实战性演练献血。作为该院唯

一名RhD阴性血液的备血志愿者,黄珏在2008年奥运会期间即代表卢湾分院参战,“向世界提供新鲜血液”。随着世博会的举办,血液供应的需求量进一步增大。5月28日一早,卢湾分院黄珏刚刚做完夜班,顾不上一夜的疲惫,匆匆赶往爱心屋进行卢湾区实战性演练献血。作为该院唯

把支部建在科中

本报讯(通讯员张弛)集团台州医院日前分别在三个科室开展“支部建在科中”试点工作,积极探索新形势下各试点科室支部委员会推荐候选人名单并进行公示。各试点科室支部委员会推荐候选人名单,并经支部委员会正式选举,选出3名委员。党委根据各支部上报的选举结果审核后下文批复。全部工作预计在6月底前完成。

集团简讯

闵行医院
闵行医院获“闵行区职工技能登高先进组织单位”
在闵行区总工会组织的“2008—2009年度闵行区工人发明家、闵行区职工科技创新英才和闵行区职工技能登高先进组织单位、闵行区职工合理化建设先进组织单位”表彰会上,闵行医院获“闵行区职工技能登高先进组织单位”、科教科冯莉、检验科赵须获“闵行区职工科技创新英才”称号。(张丽)

闵行院区相关部门领导来院调研
近日,闵行区人力资源和社会保障局张伟麟局长、张志权副局长及区医保事务中心李强主任等一行6人来闵行医院调研。沈翔慧院长介绍了该院历年医保总控执行情况。杨杨书记重点介绍了医保执行管理和医院发展中面临的诸多问题,希望区人保局立足本区实际情况,为医疗卫生争取扩大政府投入。(符碧)

防疫站撰文介绍肠道疾病知识
远洋分院防疫站针对肠道疾病撰写了《气温升高,谨防肠道传染病》的卫生防疫简报,介绍常见的肠道传染病及旅游者腹泻的相关知识以及如何做好这两种传染病的预防措施。(路玉玲)

德江县人民医院考察团来院学习交流
6月7日,集团台州医院结对帮扶的贵州省德江县人民医院考察团一行11人在该院副院长覃礼忠率领下前来考察学习。院领导薛跃华、徐雪峰、莫刚、秦青出席当天上午举行的见面会。(叶倦)

闵行区心电图学组培训及质控会议召开
2010年上半年闵行区心电图学组培训及质控会议于5月在闵行医院召开,会议邀请我院心内科刘霞教授介绍关于心电图肌肥厚的心电图诊断及最新进展。与会人员就平时工作中遇到的疑点与

《护理园地》在远洋网站开通
在远洋分院护理部主任、各科护士长和计算机中心技术人员的共同努力下,经过一个多月的精心筹

ICU“防患于未‘燃’”
为有效防范火灾等事件在ICU发生,ICU把防火工作当作科内重要工作来抓,全科上下一起投入防火工作,召开专题会议讨论,寻找火灾隐患,并逐项落实解决,最大限度排除科内安全隐患,为科室工作安全运行提供了有效保障。(屈娟娟)

思想政治信息员与行风建设监督员会议召开
6月4日,医院思想政治信息员与行风建设监督员会议举行。新任聘任院思想政治信息员和院内科内行风监督员参加了会议。该举措紧紧围绕中心(集团)本年度重点工作,推动“以病人为中心”的各项工作。(钱力)

关爱女性 关爱乳房



乳腺疾病诊治中心 沈坤炜 陈小松

钼靶、乳腺 B 超不能代替钼靶。原因是乳腺钼靶能够发现较多体格检查无法发现的导管内癌,主要表现为沿导管分布的线样或段样成簇钙化,而导管内癌的预后非常好,所以我们推荐 35 岁以上的女性,每 1-2 年接受一次钼靶检查。

MRI:在对乳腺疾病诊断进行深入的临床研究后,我们发现核磁共振对乳腺癌诊断的敏感性可高达 94%~100%;另外,由于其没有放射性,不受乳腺密度的影响,目前被越来越多的应用到乳腺癌的诊断、保乳术后的随访、隆胸术后的检查以及高危人群的筛查等方面。

体的初潮年龄、生育哺乳情况、家族史和乳腺活检手术史等相应信息;而对于绝经后的患者,需要患者再提供绝经的年龄以及是否服用激素替代治疗;对于绝经前患者,月经的状态、末次月经时间是我们需要详细询问的。

在手术治疗方面,我们越来越多的提倡在保证安全的前提下,开展对形体创伤较小的手术方式,例如保乳手术、前哨淋巴结活结技术和乳房重建术等,减少手术对患者造成的心理和形体伤害,使患者能够更好的回归社会,恢复社会角色。

在制定具体手术方案时,我们鼓励患者及其家属与医生广泛的沟通与交流,让患者详细了解各种术式的利弊,而不要盲目的拒绝,听从或者认为开的“越彻底越好”。规范化方案的制定,需要多学科协作诊治。

乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤之一,据世界卫生组织估计,每年全球新发乳腺癌病例将达 115 万,约占所有女性恶性肿瘤的 22.7%。在我国,每年乳腺癌新发病例数超过 17 万,过去近 15 年时间内,乳腺癌的发病率上升了 30%—40%。

在上海,乳腺癌已占女性肿瘤发病率第一位,发病率已超过 70/10 万人,也就是每年新增 4000 多名乳腺癌病例。

那么如何做到乳腺癌的早期诊断呢?有什么特别有效的方法吗?首先,我们要求各位女性提高就诊意识,定期的参加乳腺检查,包括接受乳腺专科医生的体检、乳房超声和钼靶检查。

早期微小病灶。 三种检查 不可互相替代 我们一般要求 35 岁以上的妇女,每 1-2 年接受一次专科体检,B 超和钼靶检查。需要强调的是,这三样检查都是必须的,不能只做其中的 1-2 项,而忽略剩余的项目;对于 35 岁以下的患者,每年的体检和 B 超检查也是需要的。

享用饼干 注意营养

饼干是一种广受欢迎的食品。小朋友喜爱它多样的形状和口味,老年人青睐它的松软易消化,年轻白领则觉得它易于携带、进食方便。

饼干含有哪些营养成分? 有人称,饼干只能算是一种休闲零食,不用计较它的营养价值。那么饼干到底是由哪些成分组成的呢?一般来说,饼干的主要原料是小麦粉,此外还有糖类、油脂、乳制品、蛋制品、香精、膨松剂等辅料,根据不同的饼干种类,其各种原料的比例也各不相同。

饼干可以当早餐吗? 早餐是一日三餐中最重要的一餐,营养早餐所提供的能量应占全天能量的 30%左右。然而,许多人对于早餐的态度常常是“想不出吃什么”或“来不及做”,所以,饼干由于其富含碳水化合物、进食方便易携带自然成为人们,特别是学生和上班族的理想选择。

不要忽视其他营养物质的摄入,比如可以用几片饼干搭配一杯牛奶,一只鸡蛋和一个水果,而饼干的种类也可以挑选那些营养素含量合理、丰富的各种营养饼干。

多吃饼干有害处吗? 饼干是一种能量密度较高的食品,如果无限制地吃,会摄入过多能量。同时,由于进食大量饼干导致其他食物摄入量过少,必然使营养素摄入不均衡,同样不利于健康。

有些饼干虽然好吃,有巧克力、奶油夹心等,但也可能因此含有过多的脂肪与钠,热量很高营养价值很低。应注意看饼干中脂肪占总热量的百分比是多少、油脂的种类是什么以及钠含量有多高。一般来说,脂肪占总热量最好不要超过 30%。

最后,留意一下营养成分表的排位。一般情况下,某种成分添加越多,排位就越靠前。如果一包饼干的成份表上标明:小麦粉、白砂糖、植物油、花生、黑豆、杏仁……,表示其中小麦粉含量最多,黑豆、杏仁添加量最少。

总之,饼干可以作为一种早餐、点心,既丰富食品种类又方便美味,但要适度并根据个体情况选择,这样才能吃出健康。

随着时代的进步,人们在不断追求生活质量改善的同时,已不再满足于对食物感官性状好坏的体验,而开始从营养的角度去看待这个问题。对于谷类,现在,越来越多的报刊杂志会提醒大家:“常吃白米白面不利于身体健康”,而粗粮、杂粮“有利于健康”,但这是不是就意味着我们需要抛弃“细粮”选择“粗粮”呢?实际上,从营养角度来看,选择谷类并不是越粗越好,而是应该懂得如何粗细搭配,只有这样才能真正获得健康。

所谓粗细搭配含有两层意思:一是要适当多吃一些传统意义上的杂粮,即相对于大米、面粉这些细粮以外的谷类及杂豆,包括小米、高粱、玉米、荞麦、燕麦、薏米、红小豆、绿豆、芸豆等;二是针对目前谷类消费的主体是加工精度的精米白面,要适当增加一些加工精度的米面。

过去为了满足人们对食物感官性状的需求,谷类在被碾磨成米面的时候,外壳及其胚芽常常被分离出去,这些物质中富含维生素(尤其是维生素 B1)和膳食纤维,随着加工程度越精细,丢失也就越大,而现代研究发现,维生素 B1 缺乏易患“脚气病”,膳食纤维可减少脂肪和糖类在肠道吸收,从而降低罹患糖尿病、肥胖等慢性病的风险,医学研究还表明,纤维素有预防肠癌、乳腺癌及溃疡性肠炎等多种疾病,这样一来,“长期食用精米白面不利于健康”的说法越来越被大众认可,但是不是我们就应该尽可能地多摄入粗粮、杂粮,少食细粮呢?答案当然是“否”。

早餐是一日三餐中最重要的一餐,营养早餐所提供的能量应占全天能量的 30%左右。然而,许多人对于早餐的态度常常是“想不出吃什么”或“来不及做”,所以,饼干由于其富含碳水化合物、进食方便易携带自然成为人们,特别是学生和上班族的理想选择。

不要忽视其他营养物质的摄入,比如可以用几片饼干搭配一杯牛奶,一只鸡蛋和一个水果,而饼干的种类也可以挑选那些营养素含量合理、丰富的各种营养饼干。

多吃饼干有害处吗? 饼干是一种能量密度较高的食品,如果无限制地吃,会摄入过多能量。同时,由于进食大量饼干导致其他食物摄入量过少,必然使营养素摄入不均衡,同样不利于健康。

有些饼干虽然好吃,有巧克力、奶油夹心等,但也可能因此含有过多的脂肪与钠,热量很高营养价值很低。应注意看饼干中脂肪占总热量的百分比是多少、油脂的种类是什么以及钠含量有多高。一般来说,脂肪占总热量最好不要超过 30%。

最后,留意一下营养成分表的排位。一般情况下,某种成分添加越多,排位就越靠前。如果一包饼干的成份表上标明:小麦粉、白砂糖、植物油、花生、黑豆、杏仁……,表示其中小麦粉含量最多,黑豆、杏仁添加量最少。

粗细搭配,保持健康

临床营养科 蔺梅梅

随着时代的进步,人们在不断追求生活质量改善的同时,已不再满足于对食物感官性状好坏的体验,而开始从营养的角度去看待这个问题。对于谷类,现在,越来越多的报刊杂志会提醒大家:“常吃白米白面不利于身体健康”,而粗粮、杂粮“有利于健康”,但这是不是就意味着我们需要抛弃“细粮”选择“粗粮”呢?实际上,从营养角度来看,选择谷类并不是越粗越好,而是应该懂得如何粗细搭配,只有这样才能真正获得健康。

过去为了满足人们对食物感官性状的需求,谷类在被碾磨成米面的时候,外壳及其胚芽常常被分离出去,这些物质中富含维生素(尤其是维生素 B1)和膳食纤维,随着加工程度越精细,丢失也就越大,而现代研究发现,维生素 B1 缺乏易患“脚气病”,膳食纤维可减少脂肪和糖类在肠道吸收,从而降低罹患糖尿病、肥胖等慢性病的风险,医学研究还表明,纤维素有预防肠癌、乳腺癌及溃疡性肠炎等多种疾病,这样一来,“长期食用精米白面不利于健康”的说法越来越被大众认可,但是不是我们就应该尽可能地多摄入粗粮、杂粮,少食细粮呢?答案当然是“否”。

早餐是一日三餐中最重要的一餐,营养早餐所提供的能量应占全天能量的 30%左右。然而,许多人对于早餐的态度常常是“想不出吃什么”或“来不及做”,所以,饼干由于其富含碳水化合物、进食方便易携带自然成为人们,特别是学生和上班族的理想选择。

不要忽视其他营养物质的摄入,比如可以用几片饼干搭配一杯牛奶,一只鸡蛋和一个水果,而饼干的种类也可以挑选那些营养素含量合理、丰富的各种营养饼干。

多吃饼干有害处吗? 饼干是一种能量密度较高的食品,如果无限制地吃,会摄入过多能量。同时,由于进食大量饼干导致其他食物摄入量过少,必然使营养素摄入不均衡,同样不利于健康。

有些饼干虽然好吃,有巧克力、奶油夹心等,但也可能因此含有过多的脂肪与钠,热量很高营养价值很低。应注意看饼干中脂肪占总热量的百分比是多少、油脂的种类是什么以及钠含量有多高。一般来说,脂肪占总热量最好不要超过 30%。

最后,留意一下营养成分表的排位。一般情况下,某种成分添加越多,排位就越靠前。如果一包饼干的成份表上标明:小麦粉、白砂糖、植物油、花生、黑豆、杏仁……,表示其中小麦粉含量最多,黑豆、杏仁添加量最少。

所谓粗细搭配含有两层意思:一是要适当多吃一些传统意义上的杂粮,即相对于大米、面粉这些细粮以外的谷类及杂豆,包括小米、高粱、玉米、荞麦、燕麦、薏米、红小豆、绿豆、芸豆等;二是针对目前谷类消费的主体是加工精度的精米白面,要适当增加一些加工精度的米面。

过去为了满足人们对食物感官性状的需求,谷类在被碾磨成米面的时候,外壳及其胚芽常常被分离出去,这些物质中富含维生素(尤其是维生素 B1)和膳食纤维,随着加工程度越精细,丢失也就越大,而现代研究发现,维生素 B1 缺乏易患“脚气病”,膳食纤维可减少脂肪和糖类在肠道吸收,从而降低罹患糖尿病、肥胖等慢性病的风险,医学研究还表明,纤维素有预防肠癌、乳腺癌及溃疡性肠炎等多种疾病,这样一来,“长期食用精米白面不利于健康”的说法越来越被大众认可,但是不是我们就应该尽可能地多摄入粗粮、杂粮,少食细粮呢?答案当然是“否”。

早餐是一日三餐中最重要的一餐,营养早餐所提供的能量应占全天能量的 30%左右。然而,许多人对于早餐的态度常常是“想不出吃什么”或“来不及做”,所以,饼干由于其富含碳水化合物、进食方便易携带自然成为人们,特别是学生和上班族的理想选择。

不要忽视其他营养物质的摄入,比如可以用几片饼干搭配一杯牛奶,一只鸡蛋和一个水果,而饼干的种类也可以挑选那些营养素含量合理、丰富的各种营养饼干。

多吃饼干有害处吗? 饼干是一种能量密度较高的食品,如果无限制地吃,会摄入过多能量。同时,由于进食大量饼干导致其他食物摄入量过少,必然使营养素摄入不均衡,同样不利于健康。

有些饼干虽然好吃,有巧克力、奶油夹心等,但也可能因此含有过多的脂肪与钠,热量很高营养价值很低。应注意看饼干中脂肪占总热量的百分比是多少、油脂的种类是什么以及钠含量有多高。一般来说,脂肪占总热量最好不要超过 30%。

最后,留意一下营养成分表的排位。一般情况下,某种成分添加越多,排位就越靠前。如果一包饼干的成份表上标明:小麦粉、白砂糖、植物油、花生、黑豆、杏仁……,表示其中小麦粉含量最多,黑豆、杏仁添加量最少。

们和粗粮比哪一个更有营养,而在两者结合会提高其营养价值,而适量的膳食纤维更有利于我们保持健康的身体状况。对于粗、杂粮,我们既要多吃,又不宜吃多,那种认为吃粗杂粮越多越好的做法并不可取。

毫无疑问,粗杂粮吃起来口感通常要比细粮差一些,这也是人们避粗求精的主要原因之一。但我们个人认为,如果将粗、杂粮研磨得越精细,那么这些粗、杂粮的营养成分也同样会损失很多,在很大程度上就失去“粗杂”的意义了。

我们可以借鉴一些地方小吃的做法,选择合适的烹调方法,比如二米粥、八宝粥、小米煎饼、玉米饼、荞麦面、全麦面包等等,这样既提高了谷类的营养价值,又不影响食欲,何乐而不为呢?

我们可以借鉴一些地方小吃的做法,选择合适的烹调方法,比如二米粥、八宝粥、小米煎饼、玉米饼、荞麦面、全麦面包等等,这样既提高了谷类的营养价值,又不影响食欲,何乐而不为呢?

假肢配戴小常识

瑞安肿瘤 周小寒

对于下肢截肢者,术后第 10-14 天可以及早装配临时假肢,并进行步行训练。年轻患者的临时性假肢应争取术后立即在手术室装配,以使患者保持正常的本体感受器刺激,并在大脑皮质保持正确的步态观念,同时也有助于减轻残端的水肿。

对于下肢截肢者,术后第 10-14 天可以及早装配临时假肢,并进行步行训练。年轻患者的临时性假肢应争取术后立即在手术室装配,以使患者保持正常的本体感受器刺激,并在大脑皮质保持正确的步态观念,同时也有助于减轻残端的水肿。

对于下肢截肢者,术后第 10-14 天可以及早装配临时假肢,并进行步行训练。年轻患者的临时性假肢应争取术后立即在手术室装配,以使患者保持正常的本体感受器刺激,并在大脑皮质保持正确的步态观念,同时也有助于减轻残端的水肿。

对于下肢截肢者,术后第 10-14 天可以及早装配临时假肢,并进行步行训练。年轻患者的临时性假肢应争取术后立即在手术室装配,以使患者保持正常的本体感受器刺激,并在大脑皮质保持正确的步态观念,同时也有助于减轻残端的水肿。

对于下肢截肢者,术后第 10-14 天可以及早装配临时假肢,并进行步行训练。年轻患者的临时性假肢应争取术后立即在手术室装配,以使患者保持正常的本体感受器刺激,并在大脑皮质保持正确的步态观念,同时也有助于减轻残端的水肿。

对于下肢截肢者,术后第 10-14 天可以及早装配临时假肢,并进行步行训练。年轻患者的临时性假肢应争取术后立即在手术室装配,以使患者保持正常的本体感受器刺激,并在大脑皮质保持正确的步态观念,同时也有助于减轻残端的水肿。

对于下肢截肢者,术后第 10-14 天可以及早装配临时假肢,并进行步行训练。年轻患者的临时性假肢应争取术后立即在手术室装配,以使患者保持正常的本体感受器刺激,并在大脑皮质保持正确的步态观念,同时也有助于减轻残端的水肿。

对于下肢截肢者,术后第 10-14 天可以及早装配临时假肢,并进行步行训练。年轻患者的临时性假肢应争取术后立即在手术室装配,以使患者保持正常的本体感受器刺激,并在大脑皮质保持正确的步态观念,同时也有助于减轻残端的水肿。

对于下肢截肢者,术后第 10-14 天可以及早装配临时假肢,并进行步行训练。年轻患者的临时性假肢应争取术后立即在手术室装配,以使患者保持正常的本体感受器刺激,并在大脑皮质保持正确的步态观念,同时也有助于减轻残端的水肿。

对于下肢截肢者,术后第 10-14 天可以及早装配临时假肢,并进行步行训练。年轻患者的临时性假肢应争取术后立即在手术室装配,以使患者保持正常的本体感受器刺激,并在大脑皮质保持正确的步态观念,同时也有助于减轻残端的水肿。

关注中老年人头痛

神经内科 傅毅

常常容易遗忘,等过了一两个月或更长时间后会突然出现头痛、头胀、肢体逐渐不灵活、抽筋等症状,其实就是因为血管破裂导致血肿造成的。

神经内科 傅毅 常常容易遗忘,等过了一两个月或更长时间后会突然出现头痛、头胀、肢体逐渐不灵活、抽筋等症状,其实就是因为血管破裂导致血肿造成的。

神经内科 傅毅 常常容易遗忘,等过了一两个月或更长时间后会突然出现头痛、头胀、肢体逐渐不灵活、抽筋等症状,其实就是因为血管破裂导致血肿造成的。