



海口市人民医院

Haikou People's Hospital

院报

中南大学湘雅医学院附属海口医院

Haikou Affiliated Hospital of Central South University Xiangya School of Medicine

2021年1月31日 第1期(总第95期) 琼内准印字第YB081002号 内部交流 免费赠阅

主办:海口市人民医院 中南大学湘雅医学院附属海口医院/http://www.haikoumh.com.cn/热线电话:66151001 66151002

全力抓好整改落实 推动医院高质量发展

——我院党委召开2020年民主生活会



本报讯 1月28日下午,院党委召开2020年度民主生活会。院党委书记王会庆主持会议并作总结讲话。市委直属机关工委常务副书记段福生、组织部

长羊海量,市纪委监委派驻卫健委组长于朝蓬,市卫健委副主任吴亮到会指导。

院党委高度重视这次民主生活会,会前做了充分准备,精心制定实施方案,组织专题学习研讨,广泛征求党员、干部和群众的意见建议,紧密结合工作实际,深入开展谈心谈话,认真撰写对照检查材料,为开好民主生活会打下坚实基础。

会议通报了院党委班子2019年“不忘初心、牢记使命”专题民主生活会整改措施落实情况、院党委班子会前征求意见情况。共梳理出33个具体问题,由分管院领导牵头,限定时间完成整改。

王会庆同志代表院党委班子作班子对照检查,班子成员依次作个人对照检

查,并严肃认真开展批评和自我批评。

对照检查结束后,指导组领导分别对会议作了点评。

于朝蓬同志指出了院党委在党建工作方面存在的问题,并对下一阶段的工作提出了要求,院党委要切实加强班子建设,明确责任分工,确保存在的问题解决到位。

段福生同志对海口市人民医院民主生活会的开展情况给予了充分肯定,并围绕如何加强公立医院党建工作、如何加强组织力的提升和如何加强党建工作的创新三个方面提出了指导意见。

王会庆同志代表院领导班子作表态发言。她表示,院领导班子将以此次民主生活会为重要契机,全力抓好整改落实,推动医院高质量发展。(辜文君)

述职评议 党支部书记「年底赶考」

本报讯 1月18日下午,院党委召开2020年度党支部书记抓基层党建工作述职评议大会。院党委领导班子成员、各党支部书记及党员代表参加述职大会。院党委书记王会庆同志主持。

述职评议会上,全院36个党支部的支部书记分别从成绩单、问题清单、任务清单三方面对本支部2020年党建工作的开展情况、存在的问题及不足、下一步工作计划做了全面汇报。分别介绍了党建创新型活动、开展组织生活的经验,特别是疫情期间,在院党委领导下,各党支部积极发挥党员先锋模范作用,驰援湖北、徐闻等抗疫一线,积极支援院内感染科、发热门诊,参与核酸检测、疫苗接种、抗疫捐款等志愿者活动,践行初心使命。充分展示了各支部党建工作的特色和亮点,大家相互学习交流,为今年更好地开展基层党建工作打下了基础。

院党委领导班子成员对支部现场述职分别进行了客观点评。

王会庆同志在总结讲话中对各支部一年来的工作给予了充分的肯定,特别是在抗击新冠肺炎疫情期间,各党支部充分发挥党组织的战斗堡垒作用和广大党员的先锋模范作用,做出突出贡献。同时,她也指出在党建工作中还存在核心管理小组发挥作用不够、党建与业务工作融合不够、高知群体党员发展工作有待加强等不足。要求各支部通过述职述评,总结工作、交流经验、查摆问题,推进医院党建工作迈上新台阶。(辜文君)



海口市人民医院西院项目开工



本报讯 2020年12月31日上午,海口市人民医院西院项目开工奠基。该项目预计建设工期3年,2023年年底竣工。项目建成后,将对标三级甲等综合医院,集医疗、教学、科研、培训、急救、康复、公共卫生应急、对外交流等功能为一体,为海口西海岸地区和海南省西部地区患者提供急危重症和疑难复杂疾病

的诊疗服务。

海口市人民医院西院项目位于海口市西海岸新区南片区,项目总用地面积为129092.81平方米(193.64亩),拟建设1200张床位的三级甲等综合医院。项目总建筑面积为262237平方米,其中地上面积197580平方米,地下面积64657平方米。主要建设门诊、医技综合楼、住

院楼、高压氧科、科教后勤综合楼、学术报告厅、应急保障楼、地下建筑工程、室外工程,以及相关配套设施等,项目总投资213,622.61万元。

该项目的顺利开工是省委省政府以及海口市委市政府在全面建成小康社会的决胜之年,开启全面建设社会主义现代化国家新征程的重要历史节点上,为优质医疗资源向新城区延伸,优化卫生资源要素配置,重点解决医疗资源分配不平衡、不充分的矛盾问题,主要解决新城区和海南省西部地区居民的看病难问题,保障人民群众医疗需求,大力推进建设健康海南进入新高度。

项目建成后,将为西海岸新区和我省西部地区(环岛高速西线沿线)患者提供急危重症和疑难复杂疾病的诊疗服务。同时也将成为医疗学科发展和人才培养引进的重要平台,全面提升海南医疗水平,更好地服务于海南自贸港经济社会的发展。(后勤管理处)



两个国家临床医学研究分中心落户海口市人民医院 (详见2版)

两个国家临床医学研究分中心

落户海口市人民医院



本报讯 在中南大学的支持下,“国家老年疾病临床医学研究中心海口分中心”和“国家代谢性临床研究中心海口分中心”落户海口市人民医院。2020年12月15日上午,两个分中心的授牌仪式在海口市人民医院举行。中南大学党委常委、副校长陈立章,医院管理处处长吕奔,湘雅医院院长雷光华,湘雅二医院院长周智广以及海口市政府副秘书长陈朝芳,海口市卫生健康委员会副主任吴亮,海口市人民医院领导班子成员及各科室负责人代表、研究生代表参加挂牌仪式。

“国家临床医学研究中心”的主要任务是搭建专业化的临床研究公共服务平台,培育临床研究的领军人才、学科带头人和

技术骨干,拟订诊疗技术规范,指导和提升基层卫生人员诊疗服务能力。由科技部、国家卫生健康委员会、中国人民解放军总后勤部卫生部管理,整体推进我国医学科技发展和加快医学科技成果临床转化和普及推广。

中南大学是教育部直属国家重点大学、世界一流大学A类建设高校,国家“211工程”首批重点建设高校,国家“985工程”部省重点共建高水平大学。中南大学湘雅医学院为久负盛名的百年老校,享有“南湘雅、北协和”之盛誉。中南大学和海口市人民政府合作建设附属海口医院已经17年,继今年6月海口市人民医院挂牌“中南大学湘雅医学院海口临床学院”后,又授牌“国家老年疾病临床医学研究

中心海口分中心”和“国家代谢性临床研究中心海口分中心”,有利于海口市人民医院与国内国际多家医疗、研究机构合作,协同开展疾病诊疗防控研究,带动海南医疗卫生科研成果转化,造福于海南百姓。

授牌仪式前,中南大学党委常委、副校长陈立章教授开展了题为《大学附属医院高质量发展—湘雅探索》的讲座;中南大学医院管理处处长、湘雅医学院副院长、中南大学湘雅三院副院长吕奔教授开展了题为《如何科研创新—医学科研思维》学术讲座。

两位教授的精彩讲座,为附属医院的高质量发展提出了可行性建议,为我院申报国家自然科学基金重点项目给予了指导。(张文婷)



本报讯 1月22日上午,海口市首家胸痛救治单元建设单位——海口市龙昆南社区卫生服务中心顺利验收,标志着海口市急性胸痛患者诊治将更加规范。海口市龙昆南社区卫生服务中心作为海口市内首家胸痛救治单元建设单位,经过三个月的建设顺利通过验收认证,推动了全市胸痛救治单元的建设,使全市的急性胸痛患者得到及时的诊治。

十几年来,我国心血管疾病特别是急性胸痛疾病的发病率逐年增加,成为严重危害人民健康的问题。“急性胸痛”是急诊常见的症状,包括急性心肌梗塞、肺栓塞、主动脉夹层、张力性气胸等多种致死性疾病,高危胸痛其发病率高、致死致残率高,严重危及患者生命,而早期识别和治疗可明显降低死亡率、改善远期预后。

胸痛中心的建设目标是要建立“在最短的时间内将急性胸痛患者送至具有救治能力的医院接受最佳治疗”的机制,胸痛救治单元是胸痛中心区域协同救治体系的组成部分,是胸痛救治网络的基础环节。胸痛区域救治体系通过建立区域协同救治体系,针对基层医疗机构(乡镇卫生院、社区医院等),建立规范化的胸痛救治单元,有效整合资源,优化流程,对胸痛患者进行快速评估、诊断、治疗,打通胸痛救治“起跑”第一公里,对于胸痛患者的及时明确诊断,减少发病后早期的救治延误,降低死亡率并提高心梗救治率,具有重要意义。

通过对基层医院胸痛救治单元的建设,与各网络医院建立“胸痛急救网”,实现信息共享,提高医务人员对高危胸痛的筛查意识,降低潜在医疗风险,确保胸痛救治单元发挥其时效性,以达到基层首诊,双向转诊,急慢分治,上下联动的分级诊疗模式。

据悉,为规范海口市地区急性胸痛诊治流程,进一步提高医疗救治水平,充分发挥区域协同救治优势,由海口市卫健委主导,海口市人民医院牵头于2020年11月08日成功举行了“海口市胸痛救治单元签约启动仪式”,成为我市急性胸痛诊治发展的里程碑,为海口市胸痛中心全市模式打下坚实基础。(心血管内科)

打通胸痛救治『起跑』第一公里 海口市首家胸痛救治单元建设单位顺利验收

夏鹰工匠人才创新工作室授牌

本报讯 2020年12月23日,海口市总工会来我院举行海口市劳模和工匠人才创新工作室授牌仪式,“夏鹰工匠人才创新工作室”挂牌,并给予5万元经费补助。

海口市总工会为发挥劳模和工匠人才创新工作室的引领示范作用,把创新工作室作为激发职工,特别是劳模和工匠人才、领军人物的创造潜能和创新活力,使创新工作室成为解决生产技术难题的“攻关站”,推动技术创新的“孵化器”、培养高技能产业工人的新平台,有效激发广大职工的劳动热情和创造活力,培养和造就大批高技能人才,为加快推进海南自贸港建设贡献力量。

夏鹰工匠人才创新工作室由海口市人民医院神经外科主任、中南大学博士研究生导师夏鹰教授领衔,骨干成员10人,其中博士研究生学历8人,硕士研究生学历1人,本科学历1人。2011年团队成为海南省首家国家卫计委卒中筛查与防治基地医院,2015年成为海南省首家“国家卫生计生委高级卒中中心建设单位”,2018年成功挂牌“海南省脑血管病临床研究中心”,2020年入选海南省“双百人才团队”。

团队与美国罗马琳达医学院紧密合作,依托中南大学成为海南省首个临床医学博士及博士后培养点,2013年、2017年分别获得两项国家自然科学基金项目,发表论文150余篇,SCI论文26篇。获海口市科技进步三等奖2项,是海南省医师协会神经介入专业委员会主委单位,每年开展国家级继续教育项目—“海南省脑血管病论坛”,引领全省卒中人才的交流与发展。

市总工会党组成员、副主席林小玉、我院党委书记王会庆等领导参加授牌仪式。(晓峰)

“知名京医”在我院传技献智



本报讯 2020年12月12至13日,“知名京医海南行”8位来自北京知名医院的专家来到我院,促进我院临床技术、管理水平的提高。

“知名京医海南行”是为深入贯彻习近平总书记“4·13”重要讲话和中央12号文件精神,全面落实《海南自由贸易港建设总体方案》,由海南省委组织部、海南省委人才发展局和海南省卫生健康委联合组织。特邀一批来自全国医院综合排名、科室综合排名靠前的知名专家到海南开展疾病诊疗、科室建设、学术攻关、教学指导,提升医院学科、专科水

平,促进海南医疗卫生事业发展。

在12日上午的见面会上,我院副院长王加充对各位专家的到来表示欢迎,并向专家们介绍了医院的基本情况。他说,在海南省建设自贸港的关键时期,海口市人民医院充分发挥自身学科特点和学科优势,努力打造脑血管病中心、心血管病中心、急诊医学部和消化病中心4个精品学科,以更好整合优势医疗资源,提高疑难危重疾病治疗水平。京医专家的到来给医院人才培养和学术交流注入了新活力,希望各位专家推动建立长效帮扶机制,在学科建设、技术提升、医学科研、人才培养等方面给予

我院更多的指导和帮助。这8名来自北京的知名医院的专家分别是北京大学第一医院眼科的聂红平教授和中日友好医院眼科的金明教授;北京积水潭医院内分泌科的邓薇教授;中国医学科学院肿瘤医院胸外科的刘向阳教授;北京大学口腔医院口腔急诊科的姬爱平教授;航天中心医院(北京大学航天临床医学院)重症医学科的薛晓艳教授;北京积水潭医院急诊科(呼吸内科)的赵斌教授;首都医科大学宣武医院中心实验室的王蓉教授。(张文婷)

春华秋实 寒暑三载

——我院举办 2020 届住院医师规范化培训结业典礼

本报讯 2020年12月1日晚,我院隆重举办2020届住院医师规范化培训结业典礼晚会。这场由全科专业基地承办的晚会,以“不忘初心,放飞梦想”为主题,表演了音乐、舞蹈等14个的精彩节目。

院长杨毅军在致辞中说:海口市人民医院非常重视住培工作,2017年以来,不断加强对全科基地的投入,加强对住培基地的规范化管理,落实住培医师同等待遇。2017级住培毕业医师在我院学习的这三年,思想和学业都取得长足进步,获得诸多成

绩,希望在座的住培医师都能时刻保持一颗进取之心,挑战自我,追求卓越!

院党委书记王会庆宣读了对“优秀住培医师”的表彰决定,她说:“吾生也有涯,而知也无涯”。毕业不是学习的终结,而应该是新的学习阶段的开始,凡是过往,皆为序章,希望同学们未来能坚持学习、不断进取,知行合一。

副院长袁秀洪代表全体教师致辞。她在发言中回忆总结了2017级住培医师在我院三年的点点滴滴,表达了对2017级毕

业医师的美好祝愿,激励各位毕业医师在未来不断地追求自己的理想和人生的价值。

全科基地主任陈海荣希望大家无论走到哪里,要记住在海口市人民医院住培基地的一千多个日日夜夜,这将是大家一生中无比巨大的精神财富。

2017级住院医师规范化结业对象代表梁丹发言:与住培医师们三年前的相遇是一种缘分,感谢一直教导大家的带教老师们,感谢院领导时常给我们鼓励与支持,使我们变得更有信心。

随后,在场2020届住院医师规范化结业对象庄严宣誓,传承医者的不朽精神,践行医者的宏伟理想,永远向前!(陈海荣)



我院承办 2020 年中国遗传病医学论坛



本报讯 开放、健康的海南,迎来一个又一个全国性医学学术会议或医学盛会。2020年12月19日,中国遗传病医学论坛在海口隆重开幕。这是海口市政府与中南大学首次合作举办高水平医学学术活动,会议聚焦医学遗传学这一目前医学中最前沿的学科、业内交流最新技术信息,并希望带动提高海南遗传病防治能力。

据悉,健康中国战略已经

成为国家的优先战略,但数据显示,我国是出生缺陷高发国家,每年有80万-120万名出生缺陷儿,每年全国的出生缺陷儿数量约占出生人口总数的5.6%,而近十年来海南的医院监测出生缺陷发生率总体呈上升趋势,2019年海南省38个监测区单位的出生缺陷总发生率为174.9/万。出生缺陷已成为影响海南省乃至我国儿童健康和出生人口素质的重大公共

卫生问题,严重制约了我国整体人口素质的提高,遗传病防治工作就显得愈加重要。

“这是海口市政府与中南大学合作举办的首届高水平医学学术论坛,遗传病是中南大学的传统优势,有非常强大的实力,我们想通过遗传学论坛,进一步帮助海南提高海南遗传病防治的能力。”我院院长杨毅军向记者介绍说。

据了解,主办方希望通过这次联合主办的会议,进一步加深中南大学与海口市的合作,同时建立起遗传病防治交流的平台,并建立长期的技术指导 and 帮扶关系,帮助海口市从事遗传病防治工作的医务人员提高专业水平,为海口市乃至海南自贸港的发展筑牢健康基础。

2020年中国遗传病医学论坛由医学遗传学湖南省重点实验室、中南大学生命科学院、中南大学湘雅医学院、海口市卫生健康委员会主办,我院承办。(小芳)

心血管内科完成我院首例一站式房颤“射频消融+左心耳封堵”术

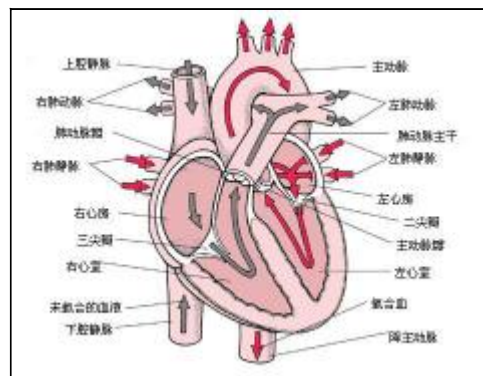
本报讯 2020年12月26日,心血管内科陈漠水团队成功开展了我院首例一站式房颤射频消融+左心耳封堵术(RFCA+LAAC)。

本例患者为84岁老年男性,反复胸闷、心悸4年,再发伴气促1天入院,既往有脑梗塞病史,心电图提示心房颤动。入科后行冠脉造影提示正常冠脉。CHA2DS2-VASc:7分,HAS-BLED:3分。心血管内科陈漠水团队通过术前评估,认为该病人符合左心耳封堵+房颤射频消融适应证。

心血管内科专家团队利用Carto三维标测系统,先对病人左心房建模并进行房颤射频消融,心律转为正常的窦性心律。后利用Lambre封堵器对最容易形成血栓的左心耳进行左心耳封堵,两种术式实现无缝衔接,手术取得圆满成功。

房颤射频消融+左心耳封堵完美结合一站式手术,既消融了房颤,又封堵了房颤病人血栓发生的根源部位左心耳,切实有效降低心源性脑卒中的发生率,同时解决了房颤病人心律失常长治不愈带来的痛苦和因长期口服抗凝药物引起出血的风险,有学者称之为房颤治疗“双保险”。

近年来,房颤治疗方法已经进入新境界,消融治疗可消除患者心悸症状,提高患者生活质量,改善心功能;左心耳封堵可预防脑卒中,减少栓塞事件,降低药物所致出血风险。对于不愿意终身口服抗凝药或有抗凝禁忌证的房颤患者,一站式治疗方案(导管消融联合左心耳封堵术)是最佳的治疗选择,使房颤患者获益最大。海口市人民医院首例房颤一站式手术技术的成功开展,为房颤患者的康复治疗带来了福音。(蒋宏亮)



新闻快递

◆2020年12月4日至6日,2020年海南省麻醉年会第一届青年医师病例讨论“麻到成功,舒适人生”大赛在海口举办,我院麻醉科医师支晓雁荣获一等奖。(王丽菲)

◆2020年12月9日下午,院党委举办深入学习贯彻党的十九届五中全会精神专题讲座,邀请海口市委党校常务副校长王天意主讲。王教授从历史回顾、核心要义和框架内容三个部分,深入解读了十九届五中全会精神,深刻阐述了五年计划和中期规划的成功经验和制度优势,详细讲解了十四五规划和2035远景目标建议的起草与核心要义、框架与基本内容。(周汝洪)

◆2020年12月11日上午,“中国鼻-鼻颅底专科诊治联盟单位”在我院耳鼻咽喉头颈外科揭牌。我院耳鼻咽喉头颈外科成为海南省依托复旦大学附属眼耳鼻喉医院的中国鼻-鼻颅底专科诊治联盟单位。(王丽菲)

◆2020年12月11日,我院参加了2020年海口市新冠肺炎疫情应急处置实战演练,从患者转运至入住隔离病房,到医生开展医疗初步诊断和救治,整个演练过程安全、高效,总计用时10分钟,达到规范要求。(王丽菲)

◆2020年12月15日上午,由海南省医疗救助基金会、水滴筹·水滴公益联合发起的“扶起顶梁柱——海南贫困家庭心脏瓣膜病救助项目”第二期在定点医院——海口市人民医院正式启动。(王丽菲)

◆2020年12月17日,由中共海口市委文明办、海口市文明办主办的2020年度“海口好人”发布仪式上,我院肿瘤化疗科副护士长王辉微荣获“海口好人”称号,同时荣获表彰的有22人。(王丽菲)

◆2020年12月19日,由我院承办的中国遗传病医学论坛在海口隆重开幕。这是海口市政府与中南大学首次合作举办高水平医学学术活动,会议聚焦医学遗传学这一目前医学中最前沿的学科、业内交流最新技术信息,并希望带动提高海南遗传病防治能力。(院办)

◆2020年12月30日,我院开通了新冠核酸检测“一站式”免挂号费服务,开单、缴费、报告查询一站解决。(王丽菲)

◆近日,呼吸与危重症医学科被海口市总工会授予“海口市工人先锋号”荣誉称号。(王丽菲)

◆1月13日下午,海南省委组织部老干部工作二处处长李光荣带队到海口市人民医院,走访慰问2020年全省“十佳”老专家白志明,海口市委老干部工作二科负责人、海口市人民医院人力资源处主任陪同慰问,并送上慰问品和真挚的问候与祝福。(吴海燕)

◆1月13日,海口市人民医院由党委书记王会庆带队,帮扶责任人王延忠及杨能,党办和人力资源处工作人员分别到海口市琼山区甲子镇民昌村、海口市琼山区龙塘镇文道村对帮扶户进行春节前慰问,同时慰问了帮扶责任人和乡村振兴工作队队员并为他们送上慰问品。(周汝洪)

◆1月19日,中国科学院院士、中国科学院武汉物理与数学研究所研究员叶朝辉在海南大学生物医学工程学院副院长张云竹的陪同下,到我院做“‘点亮’肺部影像,让MRI创新技术造福人类健康”的专题讲座,并进行了意向合作的交流座谈。(院办)

◆1月19日,中国科学院院士、中国科学院武汉物理与数学研究所研究员叶朝辉在海南大学生物医学工程学院副院长张云竹的陪同下,到我院做“‘点亮’肺部影像,让MRI创新技术造福人类健康”的专题讲座,并就意向合作进行了的交谈。(周汝洪)

◆1月27日上午,我院副院长王加充、张剑权率医务处、护理部、感控处负责人以及5名骨干医生,奔赴五乡镇卫生院,帮扶把控春节期间新冠肺炎疫情。5名医生将驻守一个月,按照海口市卫健委下发的《关于印发农村地区新冠肺炎疫情防控十条举措的通知》精神,分别配合灵山、江东、演丰、大致坡、三江这5个镇卫生院做好预检分诊、发热门诊管理。培训指导新冠肺炎诊疗方案、核酸检测采样、个人防护穿戴、疫情期间住院病区管理、医院内感染防控和应急处置等工作。通过蹲点帮扶,发现问题,即时整改,确保当地群众的生命健康安全。(黎春华)

关注『第四高』 高尿酸血症

说到高血压、高血糖、高血脂,这“高氏”三兄弟大家都不陌生吧?

不过,近年来,“高氏”家族又一个混世魔王横空出世,号称“第四高”,那就是高尿酸血症!

什么是高尿酸血症?

高尿酸是人体有一种叫做嘌呤的物质因代谢发生紊乱,致使血液中尿酸增多而引起的一种代谢性疾病,体内尿酸每日的生成量和排泄量大约是相等,生成量方面,三分之一是由食物而来,三分之二是体内自行合成,排泄途径则是三分之一由肠道排出,三分之二从肾脏排泄。上述各种途径只要有任何一方面出问题,就会造成尿酸升高。

高尿酸血症是指在正常嘌呤饮食状态下,非同日两次空腹血尿酸水平男性高于420 $\mu\text{mol/L}$,女性高于360 $\mu\text{mol/L}$,即称为高尿酸血症。

嘌呤是有机化合物,在人体内嘌呤氧化而变成尿酸,人体尿酸过高就会引起痛风。海鲜、动物的肉的嘌呤含量都比较高,所以,有痛风的病人除饮食控制外,降低尿酸治疗尤其重要。

血中的尿酸水平增高,人们通常最担心的是得痛风,导致关节痛等症状,但是高尿酸血症的危害不仅仅是痛风。

内分泌代谢疾病、心血管疾病、肾脏疾病和神经系统疾病也是高尿酸的常见并发症。但是由于这些疾病起病隐匿,进展缓慢,常常被忽视。

哪些食物“嘌呤”含量高?肉类、海鲜、动物内脏、豆类、老火靓汤等,都含有很高的嘌呤,而嘌呤形成尿酸。这张饮食禁忌清单,务必记熟。

如何预防高尿酸血症?

1. 别贪杯

酒精,能全方位、多层次地升高尿酸,能戒就戒,能免则免。对自己的骨头好一点,对自己的肾好一点。

2. 多喝水

尿酸主要是靠肾脏来排泄,多喝水才能产生足够的尿,排出更多的尿酸。白开水、淡茶水、苏打水等无酒精、低糖或少糖的饮品,都是很好的选择。

3. 控体重

过多脂肪会增加尿酸合成,其分解物还会抑制肾脏对尿酸的排泄,没得说,减肥吧!

4. 迈开腿

适度运动,不只是为了减肥,同时还能改善人的整体状况,有利于控制高尿酸和痛风。如果已经有痛风了,快走、慢跑、游泳等有氧运动更推荐。

5. 定期监测尿酸变化

痛风患者降尿酸治疗尤其重要,不同人群治疗的目标是不一样的,只有尿酸持续达标,痛风才能可控可治,因此需要定期监测尿酸变化才能积极调整治疗。(肾病风湿科)

如何保护宝宝皮肤?

近日,婴儿涂抹抑菌霜导致变成“大头娃娃”事件引发社会的广泛关注,如何正确护理婴幼儿皮肤是不少家长一直以来的育儿烦恼,该如何选择安全的儿童面霜?能否使用激素?日常生活中都有哪些婴幼儿皮肤护理注意事项……针对家长的困惑,皮肤科主治医师万梦婕做出以下科普。

婴幼儿皮肤较为敏感 需特别注意护理

常见的婴幼儿皮肤疾病有间擦疹、尿布皮炎、婴儿湿疹、痤疮、过敏性皮炎、荨麻疹等,不少家长看到孩子身上长红斑等现象,会着急到药店买纯天然、零添加、草本抑菌的药膏。

万梦婕特别强调,长期涂擦这类药膏会导致局部毛细血管扩张、皮肤萎缩变薄以及“大头娃娃”等现象。“大头娃娃”现象在医学上称为库欣综合征,会导致脸部水肿肥胖、女性出现多毛症等临床症状。

此外,因婴幼儿排尿、排便频繁,尿布潮湿,尿液释放氨,合并细菌感染后,对皮肤造成刺激,出现红斑甚至糜烂等症状,即导致婴幼儿常出现的“红屁股”现象。

避免“踩雷” 选择护肤霜“两不要”

“不要随便购买所谓的纯天然草本植物药膏,不要购买‘消’字号、成分不明确的、药膏类型标注不清楚的婴幼儿护肤霜。”万梦婕反复提醒。

她介绍说,打着“纯天然、零激素、快速强效”等口号,且使用后效果特别好的护肤产品,反而可能是商家为了盈利而加入了强效激素,家长要特别注意,不

要随意购买使用。同时,市面上标有“消”字号的婴幼儿护肤霜都不建议用。“消”字号并不属于正规的药品,属于卫生消毒用品范畴,并不能用作婴幼儿皮肤护理。如要购买儿童护肤霜,最好选用正规渠道的、国内外知名品牌的婴幼儿专用护肤品。

此外,对于家长十分关心的激素使用问题,万梦婕表示,激素作为一把双刃剑,在很多关键情况下可以发挥重要作用,家长不必谈“激素”色变。但是当孩子皮肤遇到问题时,家长还是应在专业人士或医生的指导下规范用药、正确购买相关产品。

日常细心预防 为婴幼儿皮肤设“保护墙”

婴幼儿角质层厚度只有成年人的30%左右,皮肤表皮厚度比成年人薄20%,皮肤屏障不完善,较为敏感。正因如此,秋冬季婴幼儿护肤非常有必要。

万梦婕向家长支招,在给孩子洗澡时应特别注意,水温不宜太高,38 $^{\circ}\text{C}$ 至40 $^{\circ}\text{C}$ 即可;减少碱性肥皂、沐浴露使用频次;洗澡时间不宜太长,5-10分钟最佳;洗澡后需擦拭含有保湿成分,尽量少含酒精、香精、防腐剂等成份的护肤乳霜保护皮肤。

针对婴幼儿的“红屁股”现象,家长应做好预防,平时常为孩子换尿布,同时擦拭含有氧化锌成分的护肤霜。

万梦婕再次提醒广大家长,婴幼儿皮肤敏感,需要家长特别关注护理,但是也不要过于紧张。遇到皮肤问题,不能心急乱投医,到正规医院寻求医生的帮助是最正确的解决办法。(秋敏)

核医学科

一个不可忽视的医技“法宝”

核医学主要采用核技术来诊断、治疗和研究疾病。核医学科主任姜圣男介绍说,作为一门新兴学科,大众对核医学的认知度还不够高。核医学科是三甲医院的一个重要医技科室,当前,在甲状腺疾病、肿瘤、冠心病、肾脏疾病等的显像诊断以及甲亢、分化型甲状腺癌、骨转移、瘢痕疙瘩、婴幼儿浅表血管瘤等的治疗上发挥重要作用。

专家表示,不用担心核素治疗产生副作用。疤痕体质的患者因伤口容易引起来浅表皮肤病,其他有毛细血管瘤、鲜红斑痣以及局部神经性皮炎等。“治疗此类疾病的最佳方式是核素敷贴治疗。”姜圣男表示,核素治疗皮肤的方法很简单,几分钟就结束一次治疗,一般一个疗程需要3-7次。因年龄不同,皮肤疾病种类不同,核素敷贴照射治疗方法也不尽相同。

核素治疗皮肤疾病的优势在于不用开刀却能达到手术的效果。不会出现新的伤口,没有痛苦,得到很多病人尤其是小朋友的接受。同时,用于进行敷贴治疗的仪器核素⁹⁰放射射程(2-3mm)较短的射线,只能到皮肤组织(治疗部位范围),所以不用担心人体的其他内脏受到照射。

瘢痕疙瘩的治疗只是核医学的特色技术之一,核医学科在肿瘤筛查等方面更具优势。筛查仪器利用人体生理性特点显像,同时根据病理变化中的细胞结构、细胞功能的变化,进行肿瘤的早期诊断、良恶性鉴别、分期、预后和疗效监测以及心、脑疾病诊断,为高危人群提供肿瘤筛查。

利用核素对甲亢、骨转移癌、风湿关节炎等治疗都有较好的疗效。(永芳)

体检前不注意这些 你的血脂项目可能就白做了

血脂检查是体检中的常规项目和必查项目,但是,它会受诸多因素影响,特别是饮食的影响,如果没有做好准备,就去抽血检查,那或许你的血脂结果就不能反映平时的真实情况,从而增加不必要的心理负担。如果体检前不注意这些,你的血脂项目可能白做了。

问:为什么要空腹抽血?

答:抽血前需要空腹,是因为吃了东西后,我们的身体会吸收食物中的营养,血液里的化学成分也会发生变化,可能导致抽血化验测出的结果不准。

为了避免大家白挨一针,通常医生都要求在抽血前不要吃东西,保持空腹。

问:空腹到底要空多久?

答:空腹一般是指8-12小时不吃东西。

一般晚餐后到第二天早晨采血之间应间隔8小时以上,假如要在早上8点体检,在抽血前一天晚上6点左右就该吃饭了,8点后不再进食。晚餐要清淡,不喝酒、咖啡或者浓茶,好好休息。第二天早上心情平稳地到医院抽血,然后再吃早餐。

为了避免“过度空腹”的情况出现,前一天晚上一定要正常吃晚饭,第二天早上9点前去抽血。有些人快到中午时才抽血,虽然也是空腹,但已经处于“过度饥饿”状态,同样也会影响检测结果。

问:空腹抽血能不能喝水呢?

答:在抽血前,可以喝50-100毫升清水,这样血液不会被稀释太多,也不至于粘稠抽不动。不能喝饮料、茶、咖啡等,免得影响体检结果。

案例解读

张先生在体检的前一天正好和同学聚会,喝了几杯酒,他认为只要体检当天早上空腹就行,结果甘油三酯超过了正常值7倍。

专家解读:抽血前一天不要喝酒

饮酒也能影响血脂的浓度,会明显升高血液中甘油三酯的浓度,降低高密度脂蛋白和胆固醇的浓度,导致化验结果出现误差。建议抽血前3天内不大量饮酒,24小时内不饮酒。

老李怕体检当天人多,肚子饿的时间

太长,就早起喝了一碗白粥。他认为一碗粥不多,不吃油腻食物一会儿就消化掉了,结果查出血脂比平时高。

专家解读:抽血前一天要空腹10小时以上

粥虽然只是碳水化合物,但会影响脂类代谢。除了油脂,其他营养素的摄入也会引起血脂水平变化。例如,大量吃糖,会引起甘油三酯水平升高。在抽血前的10小时内,除了少量饮水,所有的食物都不能吃,保证绝对空腹。

王女士体检前两天正好是节日里好友聚餐,她认为只要体检前一天不暴饮暴食,当天空腹就不会影响体检结果,结果血脂出现了明显增高。

专家解读:抽血前三天内避免高脂饮食

化验前进食了大量高脂肪的食物,会影响血脂的化验结果。血脂尤其是甘油三酯,容易受短期食物中脂肪含量的影响而升高。有人化验前一天暴饮暴食,第二天抽出来的血都是乳糜状的,这种“浑浊”的血液透光度差,肯定会影响化验结果。

张女士因为血脂异常在降脂治疗,为了体检的血脂结果正常,就好几天一点油腻食物都不吃,只吃蔬菜,然后来抽血化验。

专家解读:保持正常的饮食习惯

这种做法其实是类似“作弊”行为,有可能拿到一张正常的化验结果,但会让血脂这个心脑血管疾病的“罪犯”逍遥法外。抽血化验前2周内要保持平常的生活习惯和饮食习惯,才能反映出真实的血脂情况,医生才可以正确判断是否需要接受进一步的药物治疗,或者调整正在服用的药量。

单位组织职工体检,刘女士有点感冒发烧,但不想给单位添麻烦,还是去体检了,结果查出血脂比平时高。

专家解读:身体处于稳定状态再体检

血脂水平可随一些生理及病理状态变化,如创伤、急性感染、发热、心肌梗死,妇女的月经期、妊娠期等,这时候检查出来的血脂都不完全真实。尤其是急性感染期,血脂会明显异常,应该在身体状态比较稳定且无急性病、外伤、手术等情况下进行化验。(医学检验科)