

“发现医者之美 记录工作中的美好瞬间”之一



今天信访接待了一位上海阿姨，一进办公室便问我：“依听得懂上海儿话伐？”没能一下理解，机械地点下头用上海话回复“可以”。上海阿姨脸上马上笑开了花，“那就好，那就好，我普通话讲伐来，生怕表达不清”，然后坐在我对面，用上海话开始滔滔不绝起来。

这位上海阿姨罹患三种疾病：恶性血液系统疾病、慢性肾脏病蛋白尿和甲状腺腺瘤，同时伴有糖尿病。甲状腺腺瘤术后，抱着试试看的心态来我院

进行中医调理，在肿瘤科医生一年多的精心治疗下，恢复很好。如果不是听患者亲自讲述，很难想象这位上海阿姨是集三种重大疾病于一身的患者，戴着墨镜、略施粉黛，穿着很精致，脸上泛着光，比实际年龄65岁看去年轻很多，更全然看不出生病状态。我忍不住脱口而出：“奇迹！完全看不出您是病人！”

上海阿姨接口说“对额，阿拉小区里向人讲，我真额是奇迹。严重时我还瘫痪在床好长时间，依看我现在的样子，完全看不出生病的样子伐。我今早特意来，同时也代表另一个病友王菁，我们都是癌医生的病人，癌医生人太好了，她不仅帮我们看病，每次还开解我们，给我们心理辅导，树立我们生活的信心。我们真

是太幸运了，遇到这么好的医生。我们希望院方表扬癌医生，传播正能量，我们需要这样的好医生。”

上海阿姨口中的癌医生，是肿瘤科的扈冰，中共党员，上海中医药大学博士研究生。个子小巧，长得白白净净，说话细声细气，看上去还像是一位大学生。

上海阿姨和我聊了40多分钟，由衷的感激、感恩之情无不溢于其言表，她反复不断强调，医术水平很高的医生很多，而其中愿意耐心细致开导病人的医生却很难得。

医者之美在于仁爱，80后年轻女医生对患者真诚的关爱之心，赢得了患者的真情。

信访接待中，我很庆幸表扬扈冰和锦旗的远远多于投诉者，每当看到



病后痊愈的患者或家属坚持着用不同的方式表达着、诉说者他们的感激之情，我心中总是油然而升一种神圣之情——为我们的医护人员。

（党政办谢俏宇）

夏季烈日毒辣 教你防晒小窍门

导读：夏天烈日当空，不小心就会晒黑晒伤。晒伤后不但皮肤痒痒难耐，更会加重肌肤衰老，产生色斑和皱纹。因此，夏季防晒很重要，这些防晒小窍门你一定要知道，不要晒伤了哦！

首先，在使用防晒霜之前先要明确你今天到底是去干什么？上班，郊游，亲近大海，还是去运动。这一点很重要，因为它决定着你今天用什么类型、SPF值多高的防晒品。普通类型皮肤的人，SPF值以8-12为宜；对光敏感的人，SPF值以12-20为宜；若只是在上下班的路途接触阳光的上班族，SPF值在15以下即可，在野外游玩、海滨游泳时，防晒品的SPF值要在30以上。如果要去游泳，最好选用防水的防晒护肤品。此外，肤色白皙者最好选用SPF超过30的防晒霜，防止斑点的产生。皮肤偏深者，平日可采用SPF值为15的防晒品。

其次，MM们时常出门了才想起来涂抹防晒霜，这个做法也是不对的。

防晒霜一定要在出门前半小时抹，出门前再补充一次，这样皮肤才能有效地吸收，防晒霜才能充分发挥防晒的效果。在使用剂量上，每次至少要有1-2ml的量，才能达到最佳的隔离效果。并且应尽量避免在日照最强烈的时段出门（上午10点到下午2点）。同时还要善用各种辅助用品，例如阳伞、帽子、长袖衣服、太阳眼镜等，用来共同抵抗紫外线入侵。

最后，很多MM平时都是带妆出门的，而如果此时要补涂防晒霜要怎么办呢？很多女孩选择直接往脸上抹了一层又一层的防晒霜，结果可能会“补”出可怕的脂肪粒！正确的做法是要在先用纸巾轻轻擦去汗水和油脂，或者仅仅用吸油纸吸去油脂，然后用防晒粉来补妆。如果脸上汗和油很多，那么务必先用卸妆湿纸巾擦去汗水和油脂，然后补防晒霜，也可用补水喷雾将脸部清洁后再补。

（来源中华养生网）

纠结15载，今朝了心愿——我院妇科为一患者剔除33个子宫肌瘤纪实

15年前，宝山区一位刚刚进入公务员队伍的王某某在单位组织的常规体检中发现子宫肌瘤，四处求医中，几乎跑遍了上海多家大小医院，中医让她保守治疗，西医建议手术治疗，这让她倍感纠结，考虑到未婚，最终采纳了中医的意见，接受保守治疗，不料近年来肌瘤越治越多，瘤体

越大，月经量也越调理越多；她常感头晕眼花、耳鸣目眩，出现严重的失血性贫血症状。1年前到附近的三甲医院就医，经全面检查发现，患者子宫增大是正常子宫的10倍，并且形态极不规则，子宫几乎被大大小小的肌瘤占据，正常的子宫组织已经所剩无几，加之患者处于贫血状态，医生建议切除子宫，保全生命。尽管已经40岁，但由于一直未婚未育，要切除子宫，对于患者及家属来说难以接受，反复辗转多家医院妇产科就诊、

咨询，无一例外，医生都建议她切除子宫。最近患者头晕目眩加重，时时晕倒，经朋友介绍推荐了我院妇科王中凡主任。

6月15日抱着试一试的心态，来到我院妇科就诊，经检查发现，患者处于重度贫血状态，血红蛋白仅为57g/L，不及正常人一半；盆腔几乎被大大小小的肌瘤占据，子宫严重变形，要保留子宫难度极大！如果一个一个的剔除肌瘤，势必会导致手术中出血增多，手术时间延长，加之患者又重度贫血，手术风险极高。为了确保手术万无一失，在王主任主持下召集了两次术前讨论，并请检验科马丽娟主任协调保证术前、术中用血，马主任表示全力协助。

6月20日上午，由王主任主刀、在李燕主治医师、李红燕医师、崔岩医生的协助下，麻醉科陈主任、李主

任及护士的配合下，成功在患者子宫上剔除了33个肌瘤！大小在0.3-8.0cm之间。肌瘤挖出后子宫已经是千疮百孔，为了不让患者丧失生育能力，王主任一刀一剪、一针一线均耐心仔细，使剩下不多的子宫组织恢复了正常子宫形态，这样不但保留了子宫，还保全了生育能力！手术中出血约600毫升。由于麻醉效果良好、血源得到保障，手术尽管历时2个多小时，手术还是非常顺利。当手术医生把一盆大小不一的33个子宫肌瘤呈现在患者家属面前时，他们大为惊愕，得知子宫保住了，患者及家属禁不住留下了激动的眼泪！

术后经过妇科医、护人员的精心照顾和护理，患者于昨日痊愈出院。看到精神和面容与术前判若两人的患者，患者和家属在感激之余，发自内心的对妇科医护人员说：通过这

次亲身经历，我们终于明白一个道理——医疗技术水平的高低不在于医院的大小、级别的高低，关键是要找对好的医生！

近几年来，我们妇科在王中凡主任的带领下，依靠自己的技术实力，为多位不孕不育患者实施了复孕手术，使患者圆了生育梦；对几十例子宫脱垂、尿失禁患者实施了新式盆底重建手术，解决了中老年妇女随时溢尿的烦恼；对多例宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢癌患者施行了根治性手术，患者恢复良好。对两例晚期宫颈癌患者实施了动脉插管介入治疗，使患者病情大大缓解、延长了这类患者的生命，提高了患者的生存质量！

医者之美，就在于在一切以患者为中心，在达到治疗目的的同时，把对患者的伤害降到最低！（通讯员：李燕、李红燕）

老人走过生命中的又一劫难



一位91岁高龄患者，2016年5月7日

不慎被车撞倒，屁股着地，当即腰部疼痛，不能站起，急送一家三级医院，予以行X线检查提示：胸12、腰1压缩性骨折。建议手术治疗，但考虑患者年龄较大，既往基础疾病多，未予以手术。由120转至我院住院。

经详细检查后提示，患者既往有贫血、心肾功能不全等基础疾病，考虑如行开放手术内固定，患者不一定

可以耐受，但是如不行手术治疗，患者需要卧床3个月，但一个基础情况如此不好的老人家，随着卧床时间增加，肺部、泌尿系统感染、褥疮、静脉曲张均会逐渐出现。我院骨科果断决定在微创下行椎体成形术。手术在局麻下完成，切口仅1cm，患者全程清醒，同时也避免了全麻和开放手术的风险，术后在医生的康复指导和护士的专业护理下，术后第二天，患者已在腰围的保护下起床行走，术后第五天，患者疼痛已基本缓解，快乐地在儿子的搀扶下行走出院并出院。（骨科刘俊杰）

“冬病夏治”正当时

入伏以来，冬病夏治迎来了黄金期。2016年6月16日上午，闵行区中医医院组织医护人员来到河西居委，开展中医特色“冬病夏治”义诊活动，受到居民的欢迎。在当天的义诊活动中，一些患者接受了“冬病夏治”免费治疗。其中一位70多岁的老人讲到：“听邻居说夏天敷贴可以治疗冬季的病，自己患有多年的支气管哮喘，今天就来试试，没想到医生的服务态度真好，还非常细心，叮嘱一定要作完三个疗程。家门口的义诊让我们觉得特别舒心，希望这样的活动多开展一些”。

那么“冬病夏治”的适应症有哪些呢？



驱疾



固元



养阳



治未病

7类体质的夏季中医养生法

中医养生的概念

中医养生是指以传统中医学理论为指导，遵循阴阳五行生化收藏之变化规律，对人体进行科学调养，保持生命健康活力。精神养生是指通过怡养心神，调摄情志、调剂生活等方法，从而达到保养身体、减少疾病、增进健康、延年益寿的目的。

中医把人的体质分为七类：平和质、痰湿质、阳虚质、气虚质、阴虚质、湿热质、阳热质。

一、平和质

此类人胖瘦匀称、健壮有力、目光有神、精力充沛。其养生原则是协调阴阳，畅通气血，促进代谢。在饮食上上没有品种上的禁忌。

二、痰湿质

此类人多腰腹部肥胖，肢体沉重倦怠调养应以疏肝理气为主。饮食上宜食具有健胃、行气、活血之物，如陈皮、玫瑰花、茉莉花、山楂等。

三、阳虚质

此类人怕冷，肢体不温，经常感到背部和膝关节以下寒冷。阳虚质的人应以温补脾胃、运动健身为主。宜食温热的食物，比如荔枝、龙眼、羊肉等。

四、气虚质

此类人四肢倦怠、肌肉松软、不喜欢运动。气虚者应以补益脾肺为主，更要慎避风邪。饮食上宜食性质平和、偏温之物，如山药、龙眼肉、莲子等。

五、阴虚质

多为瘦小或瘦长体形的人，此类人怕热、手足心热、皮肤偏干或偏

油。养生原则是养阴降火、镇静安神，以饮食调理、心神调养为主。饮食上，不宜吃温燥、辛辣、香浓的食物。宜食清润之物，如葡萄、梨、苦瓜、黄瓜等。

六、湿热质

此类人肤色多偏黄，有“浊”而不清爽之感。调养应以健脾去湿、疏肝利胆为主。饮食上宜食清淡去湿之物，如冬瓜、苦瓜、绿豆、薏米、海带等。

七、阳热质

此类人体格壮实、面色红润、声高气粗。调养应以生津养阴为主。饮食上宜多食水果蔬菜，尤其是黄瓜、苦瓜、西瓜、梨、苹果、冰糖等。



爱心传递，生命接力——闵行中医医院无偿献血活动

5月24日下午，雨后的初夏迎来了久违的阳光。在我院开展的无偿献血活动得到了全院医务工作者的踊跃支持。下午1点整，准备工作一切就绪，献血活动正式开始。

献血活动现场热闹而有序，一个个步骤有条不紊地进行着，参加无偿献血的同志，不管是医生、护士，还是后勤人员都有序地排着队进行等候。工作人员耐心地向前来献血的人员介绍整个流程，登记献血名单，并且随时准备解答在献血过程中遇到的各种问题。

活动还得到了院领导的大力支持，献血期间，文小舟书记、吴定中院长和许源延副院长来到采血点，看望并慰问献血同事，向每位献血者竖起大拇指点赞。

本次无偿献血活动，共有45名同志报名参加，成功献血29人30人份，合计捐献6000ML。

每一位献血者都是英雄！您的献血托起了他人生命的希望，生命因您而延续！

敬老爱心义诊



为弘扬中国敬老爱老的优良传统，加强虹桥镇社区老年朋友的健康保障，在闵行区老龄工作委员会办公室和区卫生计划

生育委员会的统一部署下，我院在井亭苑社区活动中心举办了“关爱老人，构建和谐”为主题的爱心义诊和健康咨询活动，受到社区居民的称赞和热烈欢迎。

义诊队伍由中医示范科、心脑血管科、内分泌科、骨伤科、针灸科、脾胃病科、药剂科等业务骨干8人组成。义诊现场，前来就诊的群众将健康咨询的医务人员围了起来，形成一道热闹的风景。我院专家一方面为他们进行免费的体格检查，另一方面耐心细致的解答就诊居民的各种问题，同时还通过派发宣传单的形式，积极向社区居民普及健康知识，介绍我院基本情况、特色专科以及各专科专家等。共进行健康知识咨询及诊疗60余人次，免费赠送药皂60余份，派发各类宣传资料50余份。

此次义诊活动也感受到居民对健康的渴望，与专家交流病情的迫切心情，今后我院还将组织此类类型的活动，下社区送健康服务，为社会公益奉献更多爱心。