“优秀带教老师”颁奖

“星光奖”颁奖

青年教师讲课比赛、护理用品创新大赛、播音比赛、医院管理案例、实训基地颁奖

凝心聚力 踏梦前行

——院护士节系列活动剪影

今年5月12日是第110个国际护士节，本次我国护士节的主题是“传承红色基因 创新发展护理”。为弘扬南丁格尔精神，不断提升医院护理质量和水平，值此护士节来临之际，我院举办“凝心聚力 踏梦前行”护士节系列活动，激励护理团队在新征程中奋发作为，更好地为人民群众提供优质护理服务，为医院实现高质量发展、跑赢新赛程贡献力量，以优异成绩向建党百年献礼！

护理技能比赛、多站点考核、感动瞬间演讲比赛颁奖

接帽仪式

文艺演出

第二届护理用品创新大赛

第四届临床护理教学技课大赛

青年护士技能大比拼

生命的裂隙有阳光洒落

·杨小红·

我是一名来自儿科的护士，工作这些年有过对生命顽强的惊叹，对生命奇迹的欣喜，也有过对生命逝去的无奈，不变的是对生命的敬畏与守护。

还记得2017年的儿科病房，年仅5岁的小龙被百万之三几率的厄运——“骨肉瘤”推到了我们面前。3年的漫长就医过程，他成了我们的“老”朋友。一天，小龙又用近乎哀求的语气对我说：“阿姨，救救我吧！”自从孩子生病后，或许是因为经常听妈妈和医生讲，救救孩子，所以他时常会让我们救救他。我抚着他的头，问他哪里不舒服。他指着胸口告诉我：“这儿，想吃冰激凌，要巧克力味的！”可妈妈不让他吃，看着孩子一双乞求的眼神和妈妈无奈的神情，我心里五味杂陈，我清楚地知道孩子时日不多了，是否可以满足一下这个小小愿望，沉默片刻，我轻轻跟妈妈说：“冰激凌的味道，会让他高兴一点。”妈妈似懂非懂地点点头，买来了他最喜欢的冰激凌。他浅尝一口，嘴角和眼中挂上了满足的笑意。这份原本该属于他的快乐，此刻却又显得如此珍贵，因为这或许是我们仅能给予的了。

随着病情的进展，小龙精神越来越虚弱，他对死亡还很懵懂，但已经隐约感觉到自己剩下的时间不多了。为了安慰他，我把他抱在怀里，俯在他耳旁，轻轻地告诉他，他会去一个地方，那里春暖花开，没有疾病、疼痛，不要打针、吃药，有好多小龙喜欢的玩具；那里每个人都有一双天使一样的翅膀，可以飞往任何想去的地方，妈妈也会和小龙约定在他最想去的地方。那一刻，我仿佛又看到小龙眼中的星星。

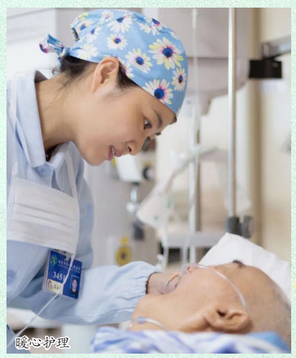
天使来了，又走了，带着小龙。

一个月后，我清楚地记得那天是5.12——我们护士的节日，远远地看到一个熟悉而孤单的身影捧着一束白色百合向我走来，那是小龙的妈妈。她平静地和我说：“小龙现在一定是快乐的，没有了痛苦，你让孩子带着梦想离开，我带着孩子的心愿来感谢你！”我无法用语言表达什么，走上前去轻轻拥抱了她。

曾看到过这样一段话：一名患者对他的医生说，知道为什么称你们为“白衣天使”吗？是因为在患病时，在每个人最彷徨无助、困惑痛苦的时候，你们的出现像阳光下的一个影子，给我一种温暖、安全的感觉，这个时候你们就是淡淡的白色，温柔的白色，赋予你们其他任何色彩，都是多余的。因此，我也常常扪心自问：赋予白衣天使的职责与使命，我都做到了吗？

“偶尔治愈，常常帮助，总是安慰”是长眠在纽约萨拉纳克湖畔的特鲁多医生的墓志铭。当医术和药物也不能治愈疾病时，我愿倾尽关怀，给予患者更多的慰藉，尽力抚慰那些生命经历的伤痛。我们不一定光芒万丈，但一定温暖有光！

作者杨小红


暖心护理

白衣战士该赞赏

·陈咸松·

住院留下深印象，白衣战士该赞赏；
救死扶伤觉悟高，为救百姓日夜忙。

急救室里非常忙，危重病员及时抢；
各种检查找病因，措施得力保安康。

手术室里实在忙，各人病情不一样；
一人多病涉科多，组织专家“大合唱”。

要麻醉、要接氧，多种仪器要接上；
消毒严格不苟且，安慰病员别紧张。

手术刀，三寸长，拿在手里有分量；
精准处置责任至，切除病根体不伤。

各科医师多努力，病房护理更加忙；
喂药打针又挂水，量好血压测血糖。

二十四时不离人，巡查照应不离床；
发现问题速处理，周到服务问短长。

专家会诊是经常，病人亲人一个样；
八仙过海各显神，都为病员早安康。

白衣战士高风尚，革命初心永不忘；
病魔手里抢生命，天天都在斗阎王。

白衣战士应赞扬，处处为民多着想；
学习伟大白求恩，牢记使命永跟党！

（注：作者为我院住院患者）

杂交水稻之父袁隆平

·汪开·

古云民以食为天，
当代神农种福田。
耿耿丹心献人类，
远离饥饿世欢颜。

■内部资料 免费交流 ■印刷单位：南通市广源彩印有限公司 ■地址：南通市外环西路105号 ■电话：0513-68256583

南通市第一人民医院
准印证号 S（2021）06000060
内部资料 免费交流
南通市第一人民医院主办
总编辑：卢红建
编辑部地址：南通市孩儿巷北路6号
联系电话：85061191

NAN TONG YI YUAN
南通一院
第5期（总第 264 期） 2021 年 5 月 31 日 网址:www.nt2191.com

“南通一院发布”二维码
微信扫一扫
资讯早知道
投稿邮箱：ntyydw@163.com

市委党史学习教育第十一巡回指导组来院指导，提出两点希望：

强化“三亮三比” 深挖特色亮点

5月25日上午，市委党史学习教育第十一巡回指导组组长徐相东一行莅临我院指导党史学习教育工作。市卫健委副主任、机关党委书记、二级调研员张莉华出席会议。全体在院党委理论中心组成员参加会议。

会上，院党委书记、院长卢红建从组织领导、活动创新、氛围营造、成果转化等方面汇报了我院党史学习教育开展情况。他表示，我院将继续认真贯彻落实中央、省市委和市卫健委关于党史学习教育的部署要求，在市委党史学习教育第十一巡回指导组的指导和帮助下，从严从实从细落实好各项工作，切实把党史学习教育成果转化成为民服务、推动医院高质量发展的生动实践，以优异成绩向建党百年献礼。

徐相东在听取汇报后对我院党史学习教育开展情况予以充分肯定。他指出，市一院党史学习教育呈现出两大特点：一是站位高，党委书记带头履行第一责任人职责，通过分管领导具体抓、其他领导合力抓，确保学习活动扎实取得实效；二是措施实，坚持把党史学习教育同医院中心工作结合起来，通过“四个到位”有力有序推动学习教育走深走实。他对我院下一步工作提出了两点希望：一是在强化“三亮三比”上下功夫，加强医德医风建设、提升医疗服务质量，践行医者仁心；二是在深挖特色亮点上下功夫，充分发挥医疗专业优势，以学促用、学用结合，找准服务群众的切入点、创新点，真正做到“学党史、悟思想、办实事、开新局”。

会后，巡回指导组对参加会议的医院中心组成员进行了党史知识测试，并与部分党委委员进行点名点题、交流访谈。 ·益宣·

增强廉洁自律意识 筑牢拒腐思想防线

党员干部参观党风廉政教育基地

今年5月10日是我市第十四个思廉日，我院以“弘扬新风正气，共建廉洁医院”为主题，融合党史学习教育、纪法教育，组织开展系列活动。

当天下午，医院组织党员领导干部来到南通市党风廉政教育基地，开展“参观廉政教育基地，筑牢廉洁思想防线”主题党日活动，现场接受廉政教育。院领导、党委及纪委委员、职能科室负责人、支部书记参加了此次活动。

走进廉政教育展馆，全体党员干部认真观看了图文展板和视频展示。在“激浊扬清”展厅，一幅幅图片、一个个案例，再现了落马官员触碰党纪国法底线沦为阶下囚的历程，触目惊心，给大家以警示。在“上善若水”展厅，一幅幅革命先辈的光辉形象，一个个勤廉楷模的感人事迹，给大家注入了积极向上的一股清风正气，传递着满满的廉洁正能量。

随后，院党委书记、院长卢红建带领全体参观人员举行庄严的廉政宣誓。他要求党员干部要带头践行廉洁自律规范，做到廉洁从政、廉洁用权、廉洁修身，牢固树立为人民群众健康保驾护航的决心，以实际行动为医院的发展增光添彩。

通过此次实境基地廉政教育，全体党员干部精神上受到了一次党性洗礼。大家一致认为，要以此次警示教育为契机，以人为鉴，以案为鉴，加强纪法学习，提升党性修养，不断增强廉洁自律意识，筑牢拒腐防变的思想防线。 ·益宣·

党委理论学习中心组召开

“学党史、悟思想”专题学习研讨会

我院党委理论学习中心组于5月27日下午召开“学党史、悟思想”专题学习研讨会，在院全体党政班子成员参会。会议由党委书记、院长卢红建主持。

会上，副院长季建峰领学了《习近平新时代中国特色社会主义思想学习问答》、《中国共产党简史》的相关重要篇目，党委专职副书记丁爱明、副院长缪旭分别围绕所学篇目、结合工作实际重点交流发言。

会议指出，“学党史、悟思想”就是要坚定理想信念，铭记党的光辉历程，从党史中汲取精神力量。全体党员干部要在悟思想中增强理论自信，强化理论武装，做好结合文章，不断提高政治觉悟、增强使命意识、强化责任担当，切实将“悟思想”成果转化为工作动力与实效，以优异成绩向建党百年献礼。 ·张伊梦·

我院举办中层干部培训系列专题讲座

5月18日、20日，我院举办第六期中层干部培训系列专题讲座。中国医院协会副会长、江苏省医院协会会长黄祖珊，联合国工业发展组织中国投资促进处医疗健康专家委员会管理专家、全国医改试点城市医院管理专家顾问、北京大学医院管理EMBA教授朱恒鑫应邀来院授课。会议由院党委书记、院长卢红建主持。

黄祖珊会长作《公立医院高质量发展思考》专题授课，朱恒鑫教授以《抓好科室建设 做好学科发展》为题作专题讲座。两位专家授课内容丰富，案例详实，具有很强的指导性和实践性。与会人员纷纷表示，接受此次培训受益匪浅，启发颇深。今后要以时不我待的精神状态加强学科建设、推动科室发展，提升医疗服务质量，为谱写医院高质量发展的新篇章贡献力量。 ·仁忠·

我院代表队驰骋省康复赛场

荣获团体及个人二等奖

5月20日至22日，由江苏省康复医学会和南京医科大学共同举办的“江苏省第六届康复治疗师岗位技能竞赛暨江苏省康复治疗学术论坛”在连云港召开。我院康复科王梁、朱冬燕、徐倩、张航四名治疗师组成PT（物理治疗）代表队参与了角逐。

经过初选，全省共有52支队伍参加了决赛。最终，我院代表队凭借出色的实力脱颖而出，荣获PT组团体二等奖，徐倩治疗师荣获PT个人二等奖！

决赛共分为理论知识、实践操作、“一站到底”答题三个项目。比赛现场，我院代表队队员沉着冷静、团结协作，迅速对病例展开分析，把握细节和要点，在短时间内展现了缜密的思维和高水平的实操技能，赢得了评委和专家们的一致认可。

此次竞赛充分展现了我院康复治疗师精湛的技能水平、良好的精神风貌以及强大的团队凝聚力。他们通过“以赛促学”、“以赛促训”，进一步提高了技术水平和人文素养，促进了我院康复医疗服务的提升。 ·朱冬燕·

传承红色精神 共话医者担当

红色经典品读比赛成功举办

“这一封封红色家书读来字字泣血，满怀的是对党的赤子忠诚，对理想信念的执着追求和对革命事业的必胜信心……他们的革命精神指引着我们新一代共产党人，要继承红色基因、赓续红色传统，为医疗卫生事业的发展贡献青春力量！”这是5月11日下午在我院“传承红色精神 共话医者担当”红色经典品读比赛现场，党员代表分享自己读完《红色家书》后的真切感悟。

在行政楼423会议室举办。经过预赛初选，参加此次决赛的是来自10个党支部的党员代表。他们都为参赛的品读报告进行了精心的设计，有的通过影音画一体的形式，将现场观众带入到历史中的峥嵘岁月；有的配以互动和情景重现，以亲身抗疫经历展现党员的担当作为……整场报告会亮点纷呈，为现场观众献上了一场视听盛宴。

从革命烈士就义前留下的绝笔家书到抗疫时一封封感人的请战书，从艰苦卓绝的两万五千里长征到疫情期间不辞辛劳为百姓筑起“防疫长城”……他们用真挚饱满的情感和铿锵有力的话语，声情并茂地讲述了感人至深的革命故事，并结合自身工作经历，分享了自己品读后的体会，表达了对共产主义信仰的坚定和忠诚，令在场观众为之动容。

评委组从报告内容、语言表达和现场效果等多个维度认真进行了评分，并对党员们精彩的表现给予了高度评价。经过激烈的角逐，最终评选出一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名、优秀奖4名。院党委书记、院长卢红建宣读了比赛结果。活动由院党委专职副书记丁爱明主持。院党政领导班子、全体党支部书记、党务干部和党员代表80余人参加了活动。

此次红色经典品读活动，为我院党员干部重温党的光辉历程搭建了很好的平台，对大家进一步坚定理想信念、筑牢初心使命，强化敬业奉献、为民服务的责任担当，凝聚干事创业、奋发作为的精神力量起到了有力的推动作用。大家纷纷表示，将以此次活动为契机，让“读经典、品经典、用经典”成为常态，不断从党史中汲取智慧和力量，做到学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行，切实将党史学习成效转化为工作实效，为医院实现高质量发展、跑赢新赛程贡献自己的力量，以优异成绩向建党百年献礼！ ·刘宇·

本版责任编辑：刘宇

百年峥嵘，不改初心；历久弥新，砥砺前行。
1907，她领风气之先，打开近代南通的西医大门。
2021，她踏上新征程，高点起航，奋力开启“两型一中心”医院高质量发展新局面——
市第一人民医院：为您的健康保驾护航

田间地头惠民生 党员先锋送健康

为推动党史学习教育走深走实，5月21日，我院开展“学史力行办实事 党员先锋送健康”主题活动，组织党员前往如皋红十四军纪念馆参观学习，并实地走访如皋市江安镇朗庙村，将学习党史与回应群众关切、服务百姓健康相结合，通过开展健康调查、义诊咨询、急救培训等形式多样的活动，将健康、温暖与爱心送到百姓身边。

红色教育悟初心

活动当天，党员们首先前往如皋红十四军纪念馆参观学习。通过一幅幅历史照片、一件件珍贵实物，党员们深入了解了红十四军浴血奋战、英勇不屈的光辉革命历程，接受了一次深刻而生动的党性教育。现场，大家集体重温入党誓词、回顾入党初心，进一步坚定了理想信念。

健康调查入田间

“大妈您好！您今年多大了？身体好吗？最近测过血压吗？情况怎么样？……”参观学习后，党员们赶往朗庙村，深入田间地头，围绕村民基本健康状况、应急自救常识、慢性病防治知识等开展多维度健康调查。

通过“听、访、谈、问”，党员们发现村中以中老年人为主，高血压等慢性病患者居多，防治意识相对薄弱。针对这一情况，党员们结合慢病管理要点，为村民现场讲解科普知识、答疑解惑，并针对日常生活方式给予健康指导。

下一步，我院将逐步为村民建立慢病健康档案，并定期跟踪回访，通过“早发现、早治疗”，努力让群众“少生病、不生病”，以实际行动践行健康中国战略和乡村振兴战略。

义诊服务送上门

党员们前往多户老党员家中，为他们提供量血压、测血糖等健康体检服务，并就日常合理用药等健康注意事项对他们进行悉心指导，将贴心的优质医疗服务送到百姓身边。

“我那时候是在部队入的党，我就想着要保家卫国、要保护老百姓，哪怕牺牲我自己……”蒋爷爷是一位有着五十多年党龄的老党员，家中有一面“光荣之家”的金色标牌。检查结束后，老人与我院党员分享了自己的入党故事。他朴实的话语中流露出爱党爱国的坚定信念，深深触动了我院党员。大家一致表示，要向老党员学习，在为民服务的道路上赓续红色基因、践行医者使命。

急救培训到身边

在村委会活动室，我院急诊专家为村民们带来了一场生动的“急救课”。现场，大家通过“看演示、听讲解、动手练”，充分掌握了心肺复苏要领和海姆立克急救法，进一步提高了自救互救意识和能力。培训活动持续了约两小时，受到了村民们的热烈欢迎和一致好评。

此次活动是我院“我为群众办实事”实践活动的系列举措之一，通过将健康服务送至田间地头，切实打通服务群众“最后一公里”。接下来，我院将继续深化党史学习教育，把学习党史与观照现实、推动工作、服务群众结合起来，用实际行动回应群众需求、增进民生福祉。

·张伊梦·

第三届沪通医学影像高峰论坛成功举办

沪通互通 影像影响

5月29日-30日，由上海交通大学医学院附属仁济医院和我院共同举办的第三届沪通医学影像高峰论坛成功召开，同期还举办了消化道病变影像诊断新进展（国家级）和消化道疾病影像诊断新进展（省级）继续教育项目。

市中医药管理局专职副局长徐金华、江苏省医学会放射学分会主任委员胡春洪教授、上海仁济医院许建荣教授、我院副院长季建峰出席开幕式并致辞。开幕式由上海仁济医院影像科主任周滟、我院影像科主任龚沈初主持。来自上海仁济医院及市内外多家医院的200多名影像骨干参加了会议。

本次会议特邀上海交通大学医学院附属新华医院放射科汪登斌教授、上海交通大学附属第六人民医院放射科李跃华教授，江苏省医学会放射学分会主委胡春洪教授、候任主委邢伟教授，以及许建荣教授、周滟教授、王冬青教授、黄伟教授、肖明教授、贺广军教授、付鹤玲教授等24位专家做专题授课。会议分设主旨演讲、专题讲座、消化道疾病多学科讨论等三大模块。

沪通医学影像高峰论坛为地区间影像医学合作交流提供了良好的平台。在“仁济-南通”合作的大背景下，两院将在点和面的融合、创新、合作中发展不断提升，为推动长三角健康一体化做出有益探索。 ·何伯圣 杨添·

省内外肝胆外科专家共聚一堂

沪苏胰腺肿瘤城际交流会成功举办

5月15日上午，由我院肝胆外科承办的沪苏胰腺肿瘤城际交流会（南通站）成功举办。副院长季建峰出席会议致欢迎辞。会议由我院肝胆外科副主任臧宏主持。来自省内及上海多家知名医院的胰腺外科专家团队与南通地区肝胆外科专家共聚一堂，交流胰腺肿瘤微创治疗及多学科诊疗中的经验心得。

会议特邀复旦大学上海肿瘤医院徐晓武教授团队、常州市第一人民医院陈学敏教授团队、苏州大学附属第二医院陈伟教授、南通大学附属医院陆玉华教授团队等进行专题授课，参与交流研讨。此次交流会促进了沪苏地区胰腺肿瘤领域的沟通、交流和学习，对加强区域间胰腺肿瘤微创技术的推广起到了积极的推动作用。 ·严栋梁·

关于门诊时间调整的通知

为进一步改善医疗服务，满足人民群众的健康需求，给百姓提供更加高效、便捷的诊疗服务和更优质的就医体验，我院自2021年5月1日起调整门诊开放时间，具体如下：

上午：7:45-11:30 下午：13:30-17:00

五四精神传薪火 青春建功新时代

院团委开展五四青年节系列活动

今年是中国共产党成立100周年、纪念五四运动102周年。为进一步学习贯彻习近平总书记在党史学习教育动员大会上的重要讲话精神，我院团委开展“学党史 忆五四 理想信念点亮青春之光”系列活动，激励和引领全院团员青年做到学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行，将党史学习教育成果转化为推动医院高质量发展的不竭动力，为谱写医院建设发展新篇章贡献青春力量，以优异成绩向建党100周年献礼！

深化党史学习 凝聚青春力量

4月24日上午，院团委组织召开团支部书记例会。院党委专职副书记丁爱明出席会议。

会议强调，共青团作为党缔造和领导的青年政治组织，是党的助手和后备军。全院团员青年要把党史学习教育作为一项重要政治任务，作为团员思想武装和团的思想建设的重要内容，通过开展主题团日活动等多种形式，教育引导广大团员深刻理解“中国共产党为什么能”“马克思主义为什么行”“中国特色社会主义为什么好”，不断厚植爱党、爱国、爱社会主义的情感，切实做到“学党史、悟思想、办实事、开新局”。

全体团支部书记及部分团员青年代表共20余人参加了会议。

重温峥嵘岁月 凝聚奋进力量

为推动党史学习教育走深走实，院团委组织团支部书记和团员青年共同观看了党史教育专题纪录片《百炼成钢：中国共产党的100年》和五四运动100周年纪录片《五四记忆》。

通过“影音课堂”带领团员重温了中国共产党波澜壮阔的历史，详细回顾了五四运动时期青年挥斥方遒、上下求索，以马克思主义武装自身，用青春之我创造青春之中国的奋斗历程。大家纷纷表示，将继承和发扬革命先辈遗志，不忘初心、牢记使命，用实际行动展现青年风采，不断推动医院实现高质量发展。

探寻红色足迹 传承信仰力量

4月30日，院团委带领支部书记和团员青年共20余人前往江苏大生集团，开展“沉浸式”党史学习教育活动。

活动现场，团员们瞻仰了中共南通独立支部纪念碑，回顾了中国共产党在南通地区的诞生历程，并前往纪念馆参观了张謇先生创办工厂、学校的珍贵史料展览，深入了解了张謇先生实业救国的艰难历程。 ·张伊梦·

学习百年史 奋进新征程

党史知识竞赛（初赛）火热开展

5月26日，院党委在行政楼423会议室举行“学习百年史 奋进新征程”党史知识竞赛初赛，来自全院16个在职党支部的党员代表参加了比赛。

在比赛现场，党员们通过“学习强国”平台进行了党史知识答题双人对战。大家精神饱满、沉着答题，充分展现了丰富的知识储备。经过激烈的角逐，最终共有8个党支部脱颖而出，顺利晋级决赛，分别是：内科第一党支部、内科第三党支部、外科第二党支部、外科第三党支部、妇儿党支部、急诊党支部、行政第二党支部、后勤党支部。

此次活动旨在通过“以赛促学、以赛促行”，教育引导广大党员干部进一步坚定理想信念，筑牢初心使命，切实做到学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行。根据安排，“学习百年史 奋进新征程”党史知识竞赛决赛将于6月初举行，期待党员们在决赛舞台上的精彩表现。

·刘宇·

如何应对“难缠”的痛风

文/张波

如今人们的生活水平越来越高，但患上痛风的人也越来越多。在全球范围内而言，痛风及高尿酸血症均呈上升趋势。然而很多人可能会认为，痛风只是关节疼痛，痛风不“痛”，便是风平浪静。可事实真的如此吗？痛风又是因为什么引起的呢？

痛风，其实是因为各种原因使得身体里的嘌呤代谢紊乱或尿酸排泄减少，导致血中尿酸升高，血尿酸男性>420μmol/，女性>360μmol称为高尿酸血症。高尿酸血症又导致尿酸盐结晶在关节腔沉积，引起关节红肿热痛反复发作，叫作痛风性关节炎。痛风多见于40岁以上男性和少数绝经后女性，但是目前，痛风越来越呈现出年轻化趋势，常有家族遗传史，与肥胖也密切相关。

痛风的临床表现主要有哪些

1、无症状高尿酸血症期。从血尿酸增高到症状出现可以长达几年到几十年，也可终身不出现症状，但是，年龄越大患病率越高。

2、急性痛风性关节炎期。痛风急性发作时，可以在夜间痛醒，红肿热痛，似刀割、较难忍。常常首先出现的是脚的第一跖趾关节肿痛，也可以是踝关节、膝关节等部位肿痛。初次发病常累及单个关节，但是，随着时间的延长，反复发作以后受累关节越来越多，疼痛持续时间越来越长，发作的间歇期越来越短，也就是俗话说的“越发越频、越发越痛”。

3、慢性痛风性关节炎期。首发症状出现后没有治疗的病人，多年以后70%可有痛风石，常出现在脚的第一跖趾关节、耳廓、手指关节和肘关节等部位。小的如芝麻，大的可如鸡蛋甚至更大，破溃后可以看到白色类似豆腐渣样的物质排出。慢性关节炎多见于没有经过正规治疗的患者。

高尿酸血症和痛风是同一种疾病的两个不同时期，本病常伴有肥胖、2型糖尿病、高脂血症、高血压病、动脉粥样硬化和冠心病等，临床上称为代谢综合征。

如何预防痛风

想要预防痛风，对于高尿酸患者，应做到以下几点：控制饮食的总热量，限制饮酒和高嘌呤食物，多饮水，每天饮水至少2000ml以增加尿酸的排泄，慎用抑制尿酸排泄的药物（如噻嗪类利尿剂等降压药），避免诱发因素。

痛风病人应遵循以下原则：限酒、减少高嘌呤饮食摄入、防止剧烈运动或突然受凉、减少富含果糖的饮料摄入、大量饮水（每日2000ml以上）、控制体重、增加新鲜蔬菜摄入、规律饮食和作息、规律运动、禁烟。

对于痛风急性关节炎发作，可在临床医生指导下使用秋水仙碱、非甾体抗炎药和糖皮质激素等药物。除了在痛风性关节炎急性发作时要进行正规治疗外，间歇期也要遵从医嘱，采用合适的降尿酸药物，使得血尿酸达到目标水平，减少痛风对肾脏、心脏等脏器的影响。

解开令人“头秃”的烦恼

文/施健

脱发是指头发脱落的现象，包括生理性和病理性的。造成脱发的原因有多种，遗传因素、内分泌因素、精神因素、饮食因素、病菌感染等均是诱发或加重病情的元凶。国家卫健委发布的数据显示，中国已有超过2.5亿人正饱受脱发的困扰，平均每6人中就有1人脱发。其中，大批90后也已经加入到脱发的阵营。

我们的头发每天都有脱落，也有生长，处于动态平衡。正常人每日可脱落70~100根头发，同时也会有等量的头发再生。因此，如果每天脱发在100根以内基本上是正常的，不用紧张。但每天头发脱落数量超过100根时，那就要考虑到病理性，必须得引起重视了。

许多朋友有这样的担心：头发会不会越洗越少？其实健康的头发不会因洗涤而脱落，因此脱发患者也不要逃避洗头，要保持头皮的清洁。冬季每周2-3次；夏季可适当增加次数，水温35-40° 适当。头皮按摩有利于促进头皮的血液循环，有助于毛发生长，范围包括前额、发际、两鬓、头顶和枕部。

许多脱发患者外出时喜欢戴帽子进行遮挡，其实，脱发患者不宜长期佩戴帽子，头皮要适度晒太阳。如需要长期在户外工

作，则应戴好工作帽，避免强烈的日光或干燥多风的环境，使毛发变性而造成脱落。

想要防治脱发，要多食蛋白质高、维生素含量丰富的食物，如奶类、蛋类、瘦肉、鱼、豆制类、海产类、新鲜的蔬菜、水果。维生素A可促进头发生长发育，维生素B2可刺激毛发再生，含碘丰富的海藻类则对头发十分有益。油性分泌多的朋友可以多食一些粗纤维食品与杂粮。平素常食山楂、草莓之类，对控制头发的油腻感有益。肥肉、猪油、动物内脏等油脂较高的食物及糖分、浓茶等都要有所控制，不吃辣椒、生蒜等刺激性食物。

此外，平时要注意放松精神，保持愉悦的心情和充足的睡眠，避免不良刺激，也不要用脑过度，思虑过重，多参加一些文体活动。

那些有关盆底的“难言之隐”

文/尤珺

一些女性朋友或许有过这样的“难言之隐”：行走、搬重物、久站或便秘时，下体有异物脱出感；运动、咳嗽、打喷嚏或开怀大笑时，有尿液不自主流出；性生活不和谐……其实这是因为盆底生病了，这一类的疾病称为“盆底功能障碍性疾病”。

女性盆底功能障碍性疾病是因为盆腔支持结构缺陷、退化、损伤及功能障碍造成的一系列疾病，其中包括了盆腔器官脱垂、女性压力性尿失禁和生殖道损伤。这一类疾病刚开始时，一般没有明显的不适感。但是一旦症状加重，有些患者会发现阴道口有肉一样的东西掉出体外，这其实就是宫颈或阴道壁组织。有些患者还会出现腰骶部酸痛或下坠感、便秘、尿失禁、尿不尽甚至尿不出，脱出在体外的这些组织因为长期摩擦，常常会出血、溃烂、甚至伴发感染，让人苦不堪言。

为什么会患病

其实影响盆腔器官功能障碍的原因很多，可以分为以下几点：

1、妊娠与分娩。这是主要的危险因素，有研究表明，在生育过的妇女大约75%的脱垂归因于妊娠和分娩，生育次数越多，发病风险越高。

2、年龄。有研究显示年龄每增加10岁，风险增加40%，50岁以上女性50%都有不同程度的女性盆底功能障碍性疾病。

3、长期便秘、慢性咳嗽。长期便秘、慢性咳嗽所致的腹内压增加，会导致患病风险增加

4、职业。涉及提举重物、从事重体力劳动的女性，风险会增加。

5、其他因素。肥胖；先天盆底支持组织发育缺陷、某些结缔组织病胶原发育异常；医源性因素所致的盆底支持组织损伤等。

患病后该怎么办

改善生活习惯：首先我们需要改善不良的生活习惯，控制体重，注意会导致一过性或慢性腹腔内压力增高的行为（如长期便秘、慢性咳嗽等），也尽量不要长期从事重体力劳动。

锻炼盆底肌：可以通过凯格尔运动或阴道哑铃等方式，对盆底肌进行锻炼

盆底康复治疗：对于轻度盆腔脏器脱垂患者，可以进行盆底康复治疗（磁疗以及生物电反馈治疗仪器），如果同时配合盆底肌肉锻炼，有助于缓解症状和保持手术后患者的长期效果，减少或延迟疾病发生发展。

佩戴子宫托：患者也可以佩戴子宫托，目前随着硅胶等的材质的应用，子宫托佩戴的舒适度得到极大提高，给不愿意手术或全身不能耐受手术的患者带来了极大的福音。

手术治疗：对于症状严重，或者保守治疗不理想的患者就需要手术治疗了。

按照手术方式可分为经阴道手术(传统修补术或新型盆底重建术)和腹腔镜手术（自体组织修复术或网带悬吊术）。每种术式各有优缺点，要按照人性化、个体化、微创化的原则，根据患者年龄、婚育状况、脱垂部位和疾病程度、患者意愿、经济状况等综合考虑做出选择。

科学防癌知多少

文/黄小妹

癌症对大家来说并不陌生，许多人甚至谈“癌”色变。其实，对于癌症首先要做的就是正确认识。癌症是一大类疾病的总称，我国每年新发癌症病例超过350万，死亡病例超过200万，防控形势严峻。

我国最常见的癌症包括肺癌、乳腺癌、胃癌、肝癌、结直肠癌、食管癌、子宫颈癌、甲状腺癌等。近年来，肺癌、乳腺癌及结直肠癌等发病呈显著上升趋势，肝癌、胃癌及食管癌等发病率仍居高不下。

大部分癌症是人体细胞在外界因素长期作用下，基因损伤和改变长期积累的结果，是一个多因素、多阶段、复杂渐进的过程，从正常细胞发展到癌细胞通常需要十几年到几十年的时间。致癌因素十分复杂，包括化学、物理和慢性感染等外部因素以及遗传、免疫、年龄、生活方式等自身因素。

癌症是可以预防的

世界卫生组织提出：三分之一的癌症完全可以预防；三分之一的癌症可以通过早期发现得到根治；三分之一的癌症可以运用现有的医疗措施延长生命、减轻痛苦，改善生活质量。

我们可以通过三级预防来进行癌症的防控，一级预防是病因预防，减少外界不良因素的损害；二级预防是早期发现，早期诊断，早期治疗；三级预防是改善生活质量，延长生存时间。国际先进经验表明，采取积极预防（如健康教育、控烟限酒、早期筛查等），规范治疗等措施，对于降低癌症的发病和死亡具有显著效果。我国实施癌症综合防治策略较早的一些地区，癌症发病率和死亡率已呈现下降趋势。

癌症是一种生活方式疾病

世界卫生组织认为癌症是一种生活方式疾病。吸烟、肥胖、缺少运动、不合理膳食习惯、酗酒、压力、心理紧张等都是癌症发生的危险因素。戒烟限酒、平衡膳食、适量运动、心情舒畅可以有效降低癌症的发生。癌症防控不只是中老年人的事情，要尽早关注癌症预防，从小养成健康的生活方式，避免接触烟草、酒精等致癌因素，降低癌症的发生风险。

定期做好防癌体检很重要

防癌体检是在癌症风险评估的基础上，针对常见癌症进行的身体检查。癌症的治疗效果和生存时间与癌症发现的早晚密切相关，发现越早，治疗效果越好，生存时间越长。关注身体出现的癌症危险信号，出现以下症状应及时到医院进行诊治：

① 身体浅表部位出现的异常肿块。② 体表黑痣和疣等在短期内色泽加深或迅速增大。③ 身体出现的异常感觉：哽咽感、疼痛等。④ 皮肤或粘膜经久不愈的溃疡。⑤ 持续性消化不良和食欲减退。⑥ 大便习惯及性状改变或带血。⑦ 持久性声音嘶哑，干咳，痰中带血。⑧ 听力异常，鼻血，头痛。⑨ 阴道异常出血，特别是接触性出血。⑩ 无痛性血尿，排尿不畅。⑪不明原因的发热、乏力、进行性体重减轻。