



浙江中医药大学

附属温州中医院

[内部资料 免费赠阅]

浙企准字第 C174 号

温州市中医院报

WENZHOU SHI ZHONG YI YUAN BAO

2018年7月31日

星期二

戊戌年六月十九

总第70期



温州市中医院
官方微信
二维码
敬请关注点击

http://www.wzszy.com

电话:0577-56671566

传真:0577-56671337

微信号: zyy1923

我市各界大咖齐聚温州中医养生保健与健康产业发展论坛，助推“健康温州”建设



为期一年的“健康温州行”大型公益活动圆满落幕,6月8日,“健康温州行”温州中医养生保健与健康产业发展论坛在我院举行。温州日报报业集团副社长,温州商报总编辑吴伯正,温州市卫计委副主任陈乐慧,我院院长王庆来等领导 and 嘉宾出席论坛。论坛由温州市

卫计委和温州日报报业集团主办,我院和温州商报承办。当天,我院还举行了温州普安养生保健学院揭牌仪式。为深入实施“健康温州”战略,推动温州爱国卫生运动,让健康知识深入人心,引导群众养成良好的健康行为和生活方式,助推“健康温州”建设,



2017年5月21日,市卫计委联合温报集团共同主办“健康温州行”大型公益活动。一年来,“健康温州行”大型公益活动组织了10余家医疗机构临床医学专家370人次,先后走进永嘉、鹿城、洞头、泰顺、台州玉环、文成、平阳、苍南、乐清等9个县(市、区),开展“送

医服务下乡村”活动10场次;发放各类宣传资料万余份;免费赠送药品、药具达7.6万余元;温州商报策划推出10篇数据分析类的健康养生报道;组织大型健康讲座活动20余场(次),整个活动的受益人群达3万余人。论坛现场首先举行了“健康温州行”大型公益活动颁奖仪式。

在“健康温州行”温州中医养生保健与健康产业发展论坛上,我市各界大咖齐聚,聚焦大健康、中医+养生保健产业,围绕当下大健康热点及中医养生保健优势,中医、医养、康养的新产业、新趋势、新方向、新未来开展探讨。市区域康养医疗中心康养办副主任潘江波和我院院长王庆来分别对我

市区域康养医疗中心城市建设与康养产业政策和中医养生之道进行了解读。温州市各医院、兄弟单位以及温州中医医疗集团成员单位的代表参加了论坛。

现场,我院还举行了揭牌仪式,成立“温州普安养生保健学院”。学院属我院内设的科普教育机构,由我院高级以上职称的医护人员兼任教师,以开展公益类健康教育活动为主要内容,积极推进中医药养生保健知识和技能的普及;同时学院还承担中医养生保健适宜技术推广向基层卫生机构的推广及学术交流任务,以便让更多的基层群众分享到中医药发展的成果!

院办 练时杰

我院成功举行中国创面修复专科建设培育单位授牌仪式暨浙南中西医结合创面修复高峰论坛



6月27日,我院在六虹桥院区成功举行了中国创面修复专科建设培育单位授牌仪式暨浙南中西医结合创面修复高峰论坛。中国工程院院士、解放军总医院生命科学院院长付小兵院士、温州医科大学李校堃校长、温州市卫计委徐斌副书记、我院王庆来院长等领导和嘉宾出席了授牌仪式,来自全省各地的医疗同仁共400余人参加了活动。

王庆来院长在致辞中对与会的领导、嘉宾和来自各地的医疗同仁表示欢迎,并简要介绍了我院的发展情况和此次授牌仪式的背景;徐斌副书记在致辞中简要介绍了我市卫生工作情况,还对创伤医学和“中国创伤救治联盟”成立的背景作了解读,并对参会的我市医务工作者提出了期望;李校堃校长介绍了温州医科大学近几年

的发展概况以及温州医科大学与付小兵院士的合作历程。付小兵院士为参会同仁们讲解了《中国创面修复专科建设1239三年行动计划》。在授牌仪式上,付小兵院士为我院颁发了“中国创面修复专科建设培育单位”牌匾,王庆来院长代表医院接牌,标志着我院正式成为中国创面修复专科建设培育单位。

《中国创面修复专科建设1239三年行动计划》是由付小

兵院士等一百多位专家发起的,其目的是建立我国创面修复学科发展的基本框架,规范和提升我国创面修复的专业水平。中国创面修复专科培育单位是中国创面修复科建设“1239”三年行动计划的重要组成部分,我院加入“中国创面修复专科建设培育单位”,今后将在付小兵院士专家团队的指导下,强力推进创面修复学科发展,在我市建立更加系统化、规范化的创面修复诊疗体系,推动创面修复诊疗技术迈上新的台阶,为保障人民群众的身体健康作出更大贡献。

在随后举行的浙南中西医结合创面修复高峰论坛上,付小兵院士、解放军306医院创面治疗中心姜玉峰主任、浙江医科大学附属第二医院烧伤科韩春茂主任、宜宾市第一人民医院血管外科伤口处理中心夏玉萍主任等来自省内外的专家为参会的同仁们作了精彩的专题讲座,内容包括:创面治疗、修复、护理的经验方法和中医在创面治疗上的特色和优势等。院办 练时杰

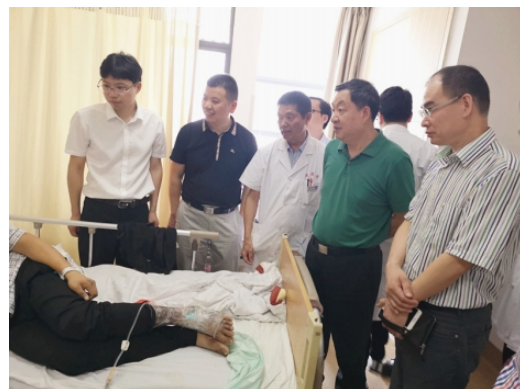
6月27日上午,解放军总医院生命科学院院长、创伤和组织修复与再生医学专家付小兵院士,市卫计委徐斌副书记莅临我院,我院院长王庆来、副院长朱文宗等陪同参加活动。

付小兵院士首先来到我院中医外科门诊中医治疗室,参观中医外科特色中医治疗方法,及常用中医外用药物;他强调中医外用药物在创面修复方面发挥重要作用,鼓励我们继续发挥中医特色,将中医中药发扬光大。

随后,一行人来到中医外科住院部,了解我院创面修复硬件设

施及日常创面修复开展情况。参观途中,还会诊一位被糖尿病足困扰的患者。该患者长期患有糖尿病却没有规范的治疗,在一次左足跟被石头划破后,因治疗不当,出现足跟部溃疡坏死,付小兵院士等人在询问患者入院前发病过程,治疗经过,了解目前患者入院后治疗的情况后,肯定了目前治疗的方案,同时提出患者在后续治疗过程中需要注意的问题,如后期植皮皮瓣的选择、愈合后足部溃疡的预防等,并提供了治疗方面的指导。

中医外科 徐毅



付小兵院士一行来我院中医外科考察创面修复开展情况并会诊糖尿病足患者

我院党委荣获市卫计系统“五星基层党组织”称号 外科党支部和5名个人一并受表彰

6月29日上午,市卫计委“庆祝中国共产党成立97周年纪念大会”在市行政中心18号楼3楼会议室召开。我院党委荣

获“五星基层党组织”称号;外科党支部荣获“先进基层党组织”称号;戴清辉、张航、詹欢乐3名同志被评为“优秀党支部书记”;

徐甜甜、徐雄新2名同志被评为“优秀共产党员”。

荣誉在手,重任在肩,使命仍在路上,今后,我们中医院人

将以更高的标准、更严的要求,翻篇归零再出发,撸起袖子加油干,争当新时代发展排头兵。

党办

5.12 护士节院领导慰问临床一线护士



在阳光明媚的5月,我院全体护士迎来了第107个国际护士节。5月10日,院领导班子王庆来院长、麻瑞龙副院长、缪心军副院长、陈炳院长助理、孙云院长助理、护理部卢韵琦主任、王慧静副主任、金红露副主任,工会夏平易副主席等前往六虹桥院区、景山院区、水心院区等,为全体一线护士送上最真挚的节日祝福,让她们在这特殊的节日里感受到了温馨和温暖!

每一年的护士节,如同美好的约定,让大家想到身边从事护理工作的人,让护士们牢记工作的责任和使命,让我们中医院人,不忘守护健康的初心,奋力前行!

中医妇科 徐甜甜

我院成功举办第二届浙江吞咽障碍康复高峰论坛

为了加强吞咽障碍康复领域的合作与交流,提高浙江医疗机构在吞咽康复的科研水平和治疗水平,提升吞咽康复人才队伍的整体素质和能力,2018年6月9日,由温州市康复医学会和我院联合主办的第二届浙江吞咽障碍康复高峰论坛在六虹桥院区隆重开幕。

我院院长助理陈炳主任医师首先发表讲话,他表示本次高峰论坛邀请了两位全国著名专家及5位省内专家走进温州,共话吞咽康复,同时会议期间还将成立温州首个吞咽康复学术团体-温州市康复医学会吞咽障碍康复专业委员会,希望借此契机,可以构建一个吞咽康复学术交流的平台,促进吞咽康复水平的提高。出席论坛的还有中国康复研究中心张庆苏教授、浙江大学附属邵逸夫医院边仁秀博士、温州市康复医学会会长黄建平、温州市康复医学会常务副秘书长杨迎民、浙江省吞咽障碍康复学组组长朱伟新等专家学者。

中国康复研究中心张庆苏教授主讲了《卒中后吞咽障碍康复进展及发展趋势》。中山大学附属第三医院万桂芳教授讲解了《吞咽造影检查的应用及报告解读》。浙江大学附属邵逸夫医院边仁秀博士分享了《经颅磁刺激在吞咽障碍中的应用》。我院院长助理陈炳主任医师介绍了《FEES检查技术的临床应用》。其他专家还做了脑卒中患者肠内营养策略、肉毒素治疗方面的讲座,讲课内容生动有趣,即有深度又有广度。本次论坛共吸引了近百位各区市的医护人员参会,现场座无虚席,大家纷纷为献上精彩纷呈讲课的专家们点赞好评。

本次论坛还安排了半天的实操直播课程,针对容积-黏度吞咽功能筛查测试、纤维鼻咽喉镜吞咽功能检查两项课程实际操作、现场演练,让与会人员可以理论联系实际,进一步的加深印象。

此次会议收获了与会人员的无数掌声和好评,取得了圆满成功。我院康复团队将会再接再厉,为浙江吞咽康复水平的提高添砖加瓦,期待来年的高峰论坛取得更好的成绩。

康复科

创描世界 健康畅饮

——5.12 国际护士节系列活动

踏着初夏的脚步,迎着微凉的轻风,为弘扬中医药文化、中医国粹,服务百姓健康,提高人民群众中医养生保健意识,5月11日下午,我院举行了“纪念5.12国际护士节——创描世界 健康畅饮”主题活动。

护理部



我院成功举办国家级继续教育项目《中医护理技术在脑卒中康复的应用》

为了进一步推动中医护理特色优势的发展与创新,提高康复护理整体发展水平,促进全市康复护理人才队伍的整体素质与能力,扩大优质护理培训覆盖面,2018年5月31日,温州市中医药学会中医护理专业委员会年会暨温州市康复医学会护理专业年会我院隆重开幕。此次会议由温州市中医药学会、温州市康复医学会主办,我院承办。会议内容包含了国家级继续教育项目《中医护理技术在脑卒中康复的应用》和市级继续教育项目《基于思维导图的中医护理技能提升学习班》,为中医康复护理学术交流和提供发展优质中医护理培训提供了一个健全完整的资源共享平台。此次活动吸引了数百名来自各县市医院的医护人员



员,学员们热情高涨,现场座无虚席。

会议伊始,首先由王庆来院长发言致辞,他代表我院向百忙之中远道而来授课的护理专家们表示热烈的欢迎与衷心的感谢,也希望通过这个良好的契机,大家能畅所欲言,学有所思,认真学习采纳借鉴各方面的先进经验,取长补短,开拓创新。

会议上,中华中医药学会护理分会副主任委员,浙江省中医药学会护理分会主任委员,浙江省中医院副院长祝亚男主讲了《创新性传承应用中医护理技术》;中华护理学会急诊专业委员会主任委员,中华医学会急诊分会护理专业组组长,浙江大学医学院附属第二医院护理部主任金静芬深度讲解了《院内危急



情况下的急救护理》;附属邵逸夫医院的曹勤利护士长通过一场图文并茂的精彩讲课阐述了护士分层培训的重要性及实施的可行性;其他专家还做了关于脑卒中相关知识、中医护理发展及思维导图应用等内容的讲座。精彩纷呈的讲座,入木三分的主持点评,精湛娴熟的技能展示,让在座的学员们表示这堪称一

场直入人心的学术饕餮盛宴,并纷纷为倾囊相授的专家们点赞。此次继教班还开展了三个工作坊,让学员们开拓了眼界,来自不同医院的护理人员积极参与并分享了自己深刻的见解和感悟,均表示不枉此行。

在此起彼伏的掌声和欢快热烈的赞美中,温州市中医药学会中医护理专业委员会年会暨温州市康复医学会护理专业年会圆满落幕,但它所留下的学术交流和知识的碰撞深入人心,经久不衰。所有学员们也会将今日的所听所闻所感运用到日后的护理工作中去,为中医特色护理和康复护理的建设添砖加瓦,不忘前人留下的宝贵经验,谨遵护理使命,共同砥砺前行。

急诊科 项海珍

《普安杂俎》(一) 宫温虹

“乐善不倦”之壶

上午10时,与奇志女士赴马鞍池东路工艺美术大师楼周锦云老师处,得获民国二十三年(1934)“募办永嘉普安施医药局”十周年纪念所赠其祖父周鼎三善士之粉彩花卉茶壶。此壶原为“普安局”开诊十周年奉赠各医家善士之纪念品,壶上所绘与温州市中医药博物馆所藏前几只“普安”茶壶相同,皆为粉彩花卉“碧冬茄”,壶盖为“清香味永”四字。所不同的是朱洛生、郑友陶医士清赏之壶题为“慎思明辨”,白文俊善士清赏之壶题为“涤烦助思”,而此壶则题为“乐善不倦”,虽皆为四字,但医家、善士含意各不相同。

周鼎三(1892—1971),字钟铭,永嘉(今温州城区)府学巷人。名门望族之后。其父孟由

居士早年留学日本,与李叔同甚善。曾追随孙中山先生,为同盟会会员,亦为印光大师弟子。后回温开办周氏钱庄,并与刘景晨、李德生诸大善士创办“菩提学会”“鹿城佛学会”“佛慈义务诊所”等。周鼎三自幼受其父影响,一生行善济世。习岐黄业。曾为永嘉普安施医药局(今温州市中医院前身)幼科医士。其宅心仁厚,医术精湛,擅疑难杂症,活人无算。为人诊病,不受诊金及礼物,自身抱恙亦不拒绝求医者,晚年仍坚持临诊不辍。1949年后,温州市人民政府授予“开明绅士”称号。据锦云老师回忆:其祖父在世时,让他侍抄方,希望能传承医术,并经常带他上山采药,辨识药物,所采之药物则供贫病者免费索取。鼎

三先生曾遗有一箱医案医论,因老屋潮湿漏水暨后人多次搬迁而散佚。

据周家后人记述,其太祖孟由居士曾资助创办永嘉普安施医药局。但民国二十三年(1934)刊行之《永嘉普安施医药局十周年征信录》之“十周年维持捐收入一览表”中未见其名,仅有其弟群铮、守良及长子鼎三在册,抑或其以钱庄之名义捐资,而鼎三先生十年所捐则达五百余银洋;另据“普安十周年征信录”载:周鼎三时任永嘉普安施医药局监察,未见其行医事略;再如“普安征信录·善士助产表”所载:周鼎三善士助西门内西隐寮前基地壹片,坐城区北都十一,总计基叁分玖厘肆毫叁丝贰忽。至民国三



1934年普安局赠与周鼎三“乐善不倦”粉彩花卉茶壶

十六年(1947)第廿四期“普安征信录·善士捐助表”亦记载:周鼎三君捐基地一片,本局自建楼屋八间,坐落西门内西隐寮前五号(莲池镇十九保七甲)。查《温州市佛教居士林志》一书,知“西隐寮”在西门丰和巷,为吾温民国年

间知名的尼姑庵。由此可见,永嘉普安施医药局赠与鼎三先生“乐善不倦”之壶,以扬仁风,当实至名归耳!锦云老师有亚太地区手工艺大师、中国工艺美术大师等众多头衔,今将此壶回赠中医药文化博物馆,亦可谓一段善缘。

“手”护健康,全员共筑

——温州市中医院 2018 年感控月活动



2018年温州市中医院全体员工将以等级医院评审为契机,落实医院感染管理各项制度。手卫生是预防医院感染最简单、最有效、最方便、最经济的方法,通过感控月活动,使大家充分认识手卫生的重要性,不断提高手卫生意识,普及强化手卫生知识,提高医务人员手卫生的正确率及依从性,进一步规范多重耐药菌患者的管理,提高抗菌药物临床合理应用,预防与控制医院感染发生,提升医疗质量,保障医疗安全。这次活动得到了医院领导、各职能科室、临床医务人员和后勤工勤人员的大力支持,一系列活动开展顺利:

一、启动宣传:

王庆来院长担任了医院手卫生形象大使。廖心军副院长在院周会上宣读“感控月”活动实施方案,并在院感监控员、科主任、护士长会议及微信平台上进行活动宣传。各楼层LED播放醒目的宣传标语,内容包括有手卫生、抗菌药物合理使用等,在门诊大厅展示丰富的活动宣传海报,形成热烈的活动氛围。



二、现场活动:

5月8日上午温州市中医院开展“手”护健康 全员共筑暨“世界手卫生日”现场宣传活动在六虹桥院区门诊一楼大厅举行,手卫生

宣传展板和LED大屏幕播放科室拍摄的优秀洗手舞视频,吸引大家驻足欣赏;现场发放手卫生宣传资料;医院领导及医务人员纷纷在以“手卫生”为主题的宣传横幅上签名承诺;互动环节有七步洗手法示教、手卫生五时刻考核、院感知识问答等,活动的趣味性和互动性吸引吸引近500人医护人员、工勤人员、患者家属积极参加,取得良好的宣传效果。



三、以“手护健康,全员共筑”为主题的手卫生相关视频比赛:

2018感控月手卫生视频比赛共征集到各科选送的手卫生宣传视频32部,不同创意的手卫生视频内容精彩纷呈,科室主任、护士长首当其冲,还有医技人员、工勤人员、陪护、患者及家属积极参与其中。

四、开展“守护健康,携手共进”为主题的手卫生演讲比赛:

感控月系列活动之“守护健

康,携手共进”为主题的手卫生演讲大赛,共28名医护人员代表科室参加了演讲。比赛中选手们超常发挥,个个表现优秀,选题新颖,形式多样,有背景PPT、音乐相伴,更有科室啦啦队呐喊助威,现场气氛热烈,效果良好。

五、开展全院医务人员手卫生调查和考核。



六、专题讲座:

1、邀请省级专家严华教授《从临床角度看抗菌药物合理应用》的专题讲座。

2、特邀浙江省医院感染质控中心干铁儿老师来做《“手”护患者安全》的专题讲座。

3、检验科微生物室金晓立授课《细菌耐药监测》。

4、医院感染管理科配合外包工勤人员管理公司开展工勤人员手卫生专场培训及七步洗手法考核。

2018年感控月系列活动让手卫生走入大家的日常生活,让感控意识深入人心。

感染管理科



2018年5~6月 拒收红包及医德医风统计

■ 拒收红包:

刘晓 林江海 谢炳奎
谢燊侠 林昌永 蔡敬泽
吴惠明 张里援 张魁贤
曾耀明 曹隆檬 周荣
李玮 胡万华 程青青
赵娜 吴志敏 黎斌
戴盛锋 张济周 朱小区
刘三海

■ 表扬信:

王品晓 张云霞 曹隆檬
孙腾飞 潘兴丰 何民
蒋芙蓉 金虎 潘婷婷
赖美丽 陈鹏鹏 黄小燕
叶海浩 刘盈盈 蒋冰倩
金芳芳 柯园园 刘凤娟
林安妮 吴莎莎 姜良苗
周丽丹 叶聪聪 尤梦芬
滕晓琼
心血管内科1全体医护人员
肖君丽 周晓君 蔡彩霞
余维微 陈余圣 全玮玮
叶露 陈好梦 李茜
消化科全体医护人员
朱小区 林军 郑金莲
戴朝明 吴春明 陈靓
黄强 赵安静 徐仲
金文燕 叶凯丽 谢婷婷
吴叶艳 宋丰军 周芙
许彬彬 张弘 林昌永
朱千三 王海波 陈优
徐晓婷 周伟伟
外科2全体医护人员
叶海东 汪海敏 凌财才
外科3全体护士
陈利宁 陈琼丹

骨科1全体医护人员

曾笑帅 胡晓雷 金斌斌
内分泌科全体医护人员
李玮 吴志敏 李思思
林森森 王莉莉 凌婷婷
神经内科1全体医护人员
黄蔚霞 陈宇 邵思思
徐良仕 朱永福
六虹桥综合内科1全体护士

孙云 陈祥艳 陈小燕
郑珊珊

中医妇科全体医护人员
周龙寿 林苏进 潘蓉蓉
张海霞

■ 锦旗:

廖文军 倪建武 叶菁华
ICU全体医护人员
林昌永 汪海敏 沈斌
外科3全体护士
外科3全体医生
骨科1全体医护人员
吴惠明 安漫红 刘华龙
骨科4全体护士
赵娜 陈宇 徐良仕
神经内科1全体医护人员
六虹桥综合内科全体护士
朱小区 赵安静 郑金莲
戴朝明 张宣义
感染肝病科2全体医护人员
消化科全体医护人员
康复科3全体医护人员

■ 牌匾:

内分泌科张炳才及全体医护人员

温州普安养生保健学院开始招生啦!

养生和生活的关系决定了养生观点的多面性。那么,什么是养生?为什么要养生?如何养生?养生就是“治未病”,是通过养精神、调饮食、练形体、慎房事、适寒温等各种方法去实现的一种综合性的强身益寿活动。

在温州普安养生保健学院可以领略养生文化的悠久历史和丰富内涵。我们致力于将古老的岐黄文化发扬光大。我们为每一名来院听课的学员提供系统、权威、持续性的保健养生学习班。

授课方式

- 1、固定课堂讲座(温州市中医院六虹桥院区区内)
 - 2、流动课堂讲座(进社区、进机关、进学校)
 - 3、结合中医之旅活动和学员进行互动
- 每一期讲座大概 100 至 150 人左右,学院没有门坎,只要你有时间。



我院移动服务平台又添新功能

我院移动互联网医院(微信官微:温州市中医院移动服务平台)上线排队查询、体检预约和智能导诊项目。

该项目是在移动互联网医院·服务平台和工作平台基础上的延伸与融合,致力于实现从手机查询排队情况、预约、缴费、查化验单、智能导诊、体检预约等。

智能导诊

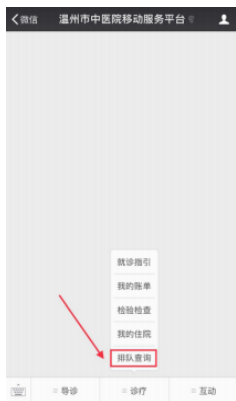
选择“导诊”→智能导诊→选择年龄、性别→点击患病部位→选择症状→分诊自测→预约挂号

排队查询

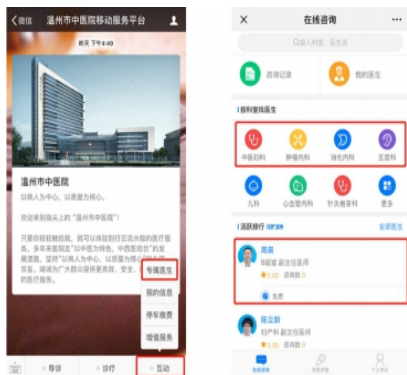
点击“互动”→我的信息→完善信息→点击患病部位→点击“诊疗”→排队查询

体检预约

点击“互动”→我的信息→完善信息→点击“导诊”→体检预约→选择体检类别(单位或个人)→选择套餐,点击立即预约→完善信息、选择时间,点击“提交”



“最多跑一次”之“专属医生”在家也能看病了



我院上百位专家医生,正式开通“专属医生”功能,以后在家也能问医生。还有名医讲堂和科普小文章,点击【互动】→【专属医生】→进入在线咨询→按提示绑定手机与实名认证信息→马上咨询

慢病复诊患者
3、术后病情稳定的复诊患者
4、如果是急诊、危机症患者请尽快到医院就诊,请勿耽误病情

2、每次问诊请您尽可能地描述清楚病情,以便于医生的回复,单次信息最多可发 300 字。
3、线上咨询是创新业务,费用需要全部自费,暂不提供发票和医保报销。
4、医生是利用空闲的时间回复您的咨询,若未能及时回复,将在发起咨询的 24 小时后退款。

健康咨询的注意事项
1、医生的回答仅是健康咨询类建议,不作为诊断、治疗、处方等诊疗性依据,若是急、重症患者,请务必到医院就医。

尿液竟是身体健康的“信号灯”! 上完厕所记得回头看一眼

前段时间,我院接诊了一位 40 多岁的女患者,皮肤发黄,神志不清,家属告诉医生,患者已三天未排尿。接诊医生马上意识到情况不妙,果然,肾功能检查结果高达 85umol/L,患者立即被转入 ICU。

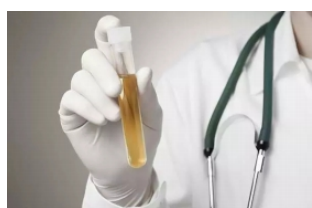
其实,通过无尿这个细节就可知道患者病情危重,三天后才来医院就诊,已经是拖延了治疗,耽误了病人的抢救。

尿液虽然是我们体内的排泄物,但实际上,它包含着很多的秘密,小到干燥上火,大到肾衰肿瘤,这些病症都会在尿量、性状上表现出来。只要多花几秒钟时间观察下,就可以对自己的身体状况变化有所了解,及早重视,在患病早期就抓紧治疗机会。

什么是健康的尿液?
正常人尿量多少取决于每日饮入的水量和其他途径排出的液体量,即和喝水的多少及出汗情况有关。一般情况下每天会排尿四至六次,总尿液量在 1000—2000ml 之间。白天排尿次数较多,而晚上由于血流速度下降,摄入量也少,正常情况下夜晚如厕次数在 2 次以下。

正常情况下:尿色浅黄、透亮,没有沉淀或混浊的现象;
喝水多时:无色透明;
喝水少、出汗多时:啤酒

样黄色。



以上三种情况都是正常的状态,如果发现自己的尿量、尿液持续的与正常颜色有异,大家千万别大意了,及时到医院就诊。

尿液异常应该警觉
在医学上尿量异常的表现有夜尿增多、无尿、少尿、多尿等症状,排尿过多,会造成身体内水分和电解质等物质的丢失,导致脱水和电解质紊乱,而排尿过少,会使体内毒素排不出去,全身代谢紊乱,重者危及生命,维持正常的尿量是非常重要的。但对于这个“量”字的把控,普通人认识比较模糊。

多尿:每日尿量大于 2500ml
如果尿液很淡或近乎无色,除饮水过多外,还常见于尿崩症、糖尿病肾病等。另外一种特殊的多尿,就是夜间多尿,夜尿量占全天尿量的一半以上就是夜尿增多。如果年轻人不是经常熬夜(即排除了熬夜是饮用酒精和含咖啡因的饮料,这些都是利尿剂,喝他们会导致身体产生更多的尿

液,需要夜间醒来排尿),却总出现夜尿增多的现象,那就要警惕肾脏问题了。因为慢性肾炎、肾功能不全、多囊肾等会造成肾小管的破坏,导致尿浓缩功能减退,都会致使昼夜尿量比例失常,即夜尿增多。

少尿:每日尿液量小于 400ml

比如突发急性肾小球肾炎时,就会表现出高渗量性尿,生成原尿少;慢性肾功能衰竭,由于肾小球过滤率降低也会出现少尿,其特征是低渗量性少尿,尿量先增加后减少;肾移植术后急性排异反应,也会导致肾小球滤过率下降引起少尿。

无尿:小于 100ml
在肾病的终末期,此时病情就很严重了,就会出现无尿的现象。

此外,还有一种常见尿液异常状况是尿色。主要有以下几种:

浓茶色:
肝炎的早期,还没出现身目发黄时,小便的颜色像浓茶似的,这往往是肝炎的一个信号。
酱油色:
横纹肌溶解,人体在超出负荷的剧烈运动之后,肌红蛋白大量溶解在血液中,在肾脏中造成堵塞,不能迅速排出,引发肾衰竭,另外如果输血不匹配血型,出现溶血,也有可能出现酱油色尿液。

红色尿:
尿色发红,此时有人会认为是血尿,理所当然会想到肾炎,可事实并非完全如此!

红色的尿液与血尿之间不能完全划等号,一旦发现尿液变红,就得通过尿检来判定是否是血尿了。服用特殊药物可能出现红色尿,如利福平。只有尿检发现红细胞大于 3/HP,可确定是血尿,这才和肾病有关。诸如肾结石、肾炎等疾病都会导致血尿的出现,而老年人一旦出现肉眼血尿,尤其是无痛性的血尿,就要警惕泌尿系统肿瘤了。上述状况一旦出现,赶紧到医院就诊,配合医生尽早诊治。



泡沫尿:
尿中出现细小的、长时间不散的泡沫,就是泡沫尿,是因为蛋白不能被肾脏很好的吸收,从尿中排出,是肾炎早期的现象。

人体的健康,往往在很多细节上体现出来,所以我们平时要留心观察,注意尿液性质及尿量,及时就医,确定病因,得到准确治疗,就能给自己的身体多一重保护。

消化科 余维微

花式人流,你选对方法了吗?

医生,我意外怀孕了,怎么办?相信这句话是很多妇产科医生经常都会听到的话,在纷繁复杂的社会中,计划外妊娠早已成为热点话题,越来越多的育龄期妇女甚至未成年少女面临着这一问题,这也是作为一位妇产科医生所要解决的一个大难题。

信息化时代让人们能接收到各种资讯,但琳琅的广告让广大女性迷失其中,那么到底什么样人流方式才是最安全且有效的呢?下面由我院妇产科叶菁华副主任医师来给意外怀孕的女性朋友们介绍一下各种

人流方式。
普通(无痛)人流
使用吸宫方式进行的人工流产手术。
优势:
1、采取全身麻醉(或无麻醉),减少患者痛苦。
2、比药物流产残留率少。
超导可视人流
在普通无痛人流基础上,辅于 B 超定位的人工流产。

优势
1、睡眠状态下轻松完成手术,减轻压力,避免疼痛刺激。
2、借助 B 超的辅助引导,解决了传统药流的后遗症,

可降低子宫穿孔、吸宫不全、漏吸等并发症的发生率。
3、手术更加安全,无需扩宫,避免对宫颈的损伤。
可视人流术
通过在传统吸引管前置超微型高分辨率摄像头,手术全程在直视下进行人工流产。

优势:
1、全面观察宫腔内情况,减少了漏吸、子宫穿孔的危险,避免了子宫壁大面积盲刮而引起的子宫损伤,真正做到了定点清除,安全直视。
2、尤其适合未婚未育女性、症痕子宫和畸形子宫者。

宫腔镜
宫腔镜定位胚胎位置,使用吸宫方式进行的无痛人流人工流产手术。
优势:
1、360°视野,图像清晰。
2、精确定位胚胎位置,损伤小、出血少。

目前我院六虹桥院区西医妇产科已开展各种花式人流套餐可供各位意外怀孕的女性朋友们自由选择。但预防胜于治疗,正规有效的避孕措施才是真正让万千女性同胞避免人流的不良后果,今天,你避孕了吗?

妇产科 叶菁华