

有家有爱有嘉华

HOME LOVE JIAHUA

内部期刊 欢迎投稿
主办：上海嘉华医院
2023/02季刊



Tel: 021-6991 6666

Add: 上海市嘉定区清河路450号

Route: 嘉定11路、嘉定2路公交到“清河路清水路”下车
嘉安线、嘉牛专线、嘉钱线、嘉朱专线公交到“西门”下车
地铁11号线到“嘉定西”下车

封面人物

嘉华康养病房
徐忠义 (95岁)

曾击落美军战机的
抗美援朝老兵



上海嘉华医院 倾力打造嘉定综合实力 品牌医院

医院诊疗范围



目录 DIRECTORY

嘉华动态	02
嘉华榜样中医科张冬燕主任	06
我院推出多学科联合诊疗(MDT)门诊	08
走进康复科 康复科究竟是怎样的 一个科室	10
致敬老兵，探访住院部老兵	12
肠息肉，哪些容易癌变切除？	14
好孕喜报 嘉华治愈喜获双胞胎	16
预防乳腺癌警惕六大高危因素	18
中医科夜间门诊 让患者上班看病两不误	20
就诊福利	22
尿道结石排尿难，嘉华碎石一身轻	24
尿路结石预防清单	25
二季度锦旗、感谢信合集	26
嘉华最美护士评选揭晓	28

► 卷首语 ◀



品茗

作者：中医科主治医师冯竹定

独坐桌旁思万千
一壶清茶慰心宽
碧翠浮动眼光热
香气徐来味蕾甜
务实还须拼大碗
清淡足以享福欢
闲来无事品茶饮
静心寡欲爽身安



我院5.12护士节庆祝活动暨颁奖仪式圆满落幕！



为弘扬南丁格尔精神，展示医院护士风采，鼓励优秀护士员工，5月11日上午，上海嘉华医院院长马超、副院长恽秀娟以及护理部主任朱玉莲，共同走访我院住院部各病区，向我院所有护士们致以节日问候与赠礼，感谢嘉华护士们一路以来的努力与付出。当日下午，我院于学术报告厅举办5.12护士节庆祝会暨表彰仪式，

我院荣获“优秀护理团队”称号，李巧萍荣获“优秀护理工作者”称号！



由上海市社会医疗机构协会主办的“敬佑生命、不忘初心、践行使命”“5·12”国际护士节表彰大会隆重举行，活动旨在弘扬护理工作者在抗击疫情中的先进事迹，展现社会医疗机构护理工作者的美好风采。会上，我院嘉华抗疫总集体荣获“优秀护理团队”称号，由上海嘉华医院护理部副主任靳亚敏代领；我院输液室护士长李巧萍荣获“优秀护理工作者”荣誉称号！

嘉华中医夜门诊，正式开启！



为了更好地满足市民的就医需求，错峰解决上班族就医难、避开白天酷暑炎热等问题。我院中医馆将于7月17日起，每周一、三、五开设“夜间门诊”，当天诊疗时间延长至晚上八点，方便更多市民就医。

中医夜门诊适用人群

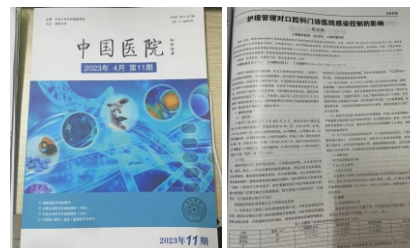
- ①亚健康症状的人群，如疲劳、失眠、焦虑、抑郁等；
- ②肩腰腿痛慢性疼痛患者；
- ③白天无时间就诊患者；

我院夏季中医养生节开幕活动圆满结束



为普及中医养生知识，让更多市民感受中医药养生保健和“治未病”的独特魅力，6月21日我院开展了“浓情端午，中医养生——中医养生节开幕活动”，邀请到周边市民参与活动。养生节主要由张冬燕医生讲解《冬病夏治健康养生》和何全顺医生带领着现场观众一起做起中医养生保健操。两位医生认真且负责地推广着中医养生文化，引导大家正确养生，让中医养生融入到居民日常生活。

我院院感办靳亚敏主任论文在国家级专业学术期刊上发表



我院护理部副主任兼院感办主任靳亚敏的学术论文《护理管理对口腔科门诊医院感染控制的影响》，发表在清华大学主办的国家级电子刊物《中国医院知识仓库》2023年4月第11期上！

《中国医院知识仓库》是专门针对医务人员临床疑难病症诊断治疗，医学科研项目选题、设计、撰写论文、成果鉴定，医院管理人员决策经营，医院科技项目查新和科研绩效评价，医务人员继续医学教育等多方面的知识信息需要，开发的专业化知识仓库，是CNKI系列数据库的重要专业知识仓库之一。

母亲节，她们在嘉华收到了康乃馨和贺卡



5.14母亲节，很多人都以不同的方式，向母亲表达着自己的一份感恩和爱！值此之际，上海嘉华医院，也向所有住院的高龄女性患者们，赠与鲜艳的康乃馨和花语贺卡，为她们送上节日最真挚的祝福，祝福她们母亲节快乐！

突发！患者误吞耳环，我院走进社区慰问独居老人



近日我院消化内科接到一位患者因误吞耳环，需紧急取出。消化内科快速响应，刘艳主任在接收患者后，迅速为其完成术前评估，并叮嘱其保持平卧，以防异物进一步通过消化道下坠。与此同时，医护人员立即联系麻醉科医生，并安排内镜护士、护士就位。最终，在我院消化内科、麻醉科以及病区徐时安主任的共同努力下，在保障患者安全无不适的前提下，快速及时地为患者取出异物，解决了这一突发状况。

粽情飘香，爱在端午 我院走进社区慰问独居老人



端午节来临之际，为发扬尊老敬老的优良传统，让独居老人过一个祥和的节日。6月20日上午，我院中医馆医护人员以及爱心志愿者一同来到嘉定区侯黄桥社区走访慰问独居老人，为他们送上端午节小礼物以及健康问诊和节日的祝福。

团队凝聚梦想，梦想铸造团队 我院户外拓展训练圆满结束



为能够更好地沟通、交流，进一步增强团队的凝聚力和向心力，突破自我、挑战不可能。5月30日我院五十余人共同奔赴嘉北郊野公园进行户外拓展训练。通过游戏的方式，也让所有人明白团队协作的重要性，医院是一个大型的团队，为市民为患者提供满意的医疗服务。而这背后，需要每个科室每个人充分发挥自我价值，通力合作，有乐同享有难同当，凝结并运用团队的力量克服每个困难，最终打造政府满意、市民满意的综合医院。

防范未“燃” 我院护理部 组织员工开展消防安全培训



我院接嘉定消防中心关于开展消防培训的通知，院领导高度重视。尤其当下正值夏日，提升员工的消防意识十分有必要。2023年5月26日，由医院护理部组织员工开展消防安全培训与学习。认真贯彻上级领导的指示和要求，全面加强医院消防等各项安全防范工作。

我院外科甲状腺、乳腺疾病 科普讲堂，成功开展！



为普及健康保健知识，传播健康生活理念，切实提高老年朋友对常见病的了解和认识，2023年5月26日上午，我院外科主治医师程儒平，于门诊一楼大厅开展外科健康大讲堂活动，免费向群众讲解甲状腺、乳腺疾病等相关知识。

关爱员工健康！我院为员工 和家属健康福利体检



为感恩全院员工一直以来不懈的努力与支持，充分关怀员工及其家属身体状况，体现良好的工作福利制度，营造和谐的工作氛围，我院于5月22日、23日、24日持续为全院员工开展年度员工及家属健康福利体检。此次全院员工福利体检将分批依次进行，既保证了高质量的健康检查服务，同时也不妨碍市民正常体检的开展。此次员工体检活动顺利、有序、高效地完成团检工作，认真负责的工作态度也充分展现嘉华人爱岗敬业之美，受到全院员工及家属们一致好评！

我院上半年护理理论与技能 考核圆满结束



为加强医院护理人员队伍建设，夯实护理技能基础，提高护理人员的业务水平和护理队伍的整体素质，打造一支技术过硬、服务优质的专业护理队伍。7月4日下午，我院护理部组织进行“上海嘉华医院2023年上半年护理理论与技能考核”。

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来，我院高度重视护理队伍的综合服务能力，此次理论与技能考核，是对护理人员半年来理论和技能学习成果的检验，达到以考促学的目的，进一步提升我院护理质量。我院不断提升优质护理服务水平，持续守护百姓健康！

我院为患者开展端午节 趣味包粽子活动



端午节是我们中华民族的传统节日，为给住院患者充分营造端午佳节的氛围，6月21日下午，上海嘉华医院住院部组织员工和住院患者开展“粽情粽意，爱在嘉华”端午节包粽子活动，让住院患者带着欢乐、祥和、喜庆的氛围度过这个难忘的节日。

心系老党员，慰问暖人心 我院领导“建党节”走访慰问 住院老党员患者！



6月29日上午，在中国共产党建党102周年来临之际，怀着对广大党员的崇敬之情，上海嘉华医院马超马院长、陈国良副院长代表医院党支部走访慰问住院部老党员，为他们送去属于建党节关怀和温暖。走访期间，院领导亲切地和老党员聊起家常，关切询问他们的生活起居和身体状况，对他们为党做出的积极贡献表示感谢，向他们致以崇高的敬意并送上节日礼品。

钬激光轻松碎石 我院泌尿外科“石”拿十稳！



8月7日，上海嘉华医院泌尿外科医疗团队成功开展了经尿道钬激光膀胱碎石取石术。该手术的顺利开展，标志着我院泌尿外科技术再次取得新的突破，让更多患者在当地就能享受高质量的医疗服务。

钬激光碎石术，该技术避免了传统开刀手术带来的损失，以其只碎石、不伤身、效果好的特点受到愈来愈多的患者的青睐。



嘉华榜样人物

——上海嘉华医院中医科张冬燕主任

“诊疗时，我首先要聆听患者诉说以及穴位的病理改变情况，对患者进行中医诊断，再运用我们手中银针，帮助患者缓解痛苦”

2018年，上海嘉华医院中医馆成立，张冬燕成为第一批嘉华中医馆的“新鲜血液”。至今5年多来，张冬燕始终秉持着服务病人、关爱病人、提高疗效的初心，爱岗敬业，潜心奋斗在诊疗一线。

在医疗实践过程中，张冬燕严格遵守医德规范，严格执行各种工作制度、诊疗常规和操作规程；一丝不苟接待每一位病人，避免发生误诊、误治；并以对患者负责的精神，关心、爱护、尊重患者，患者满意度极高。

张冬燕曾说，从走上工作岗位的那一刻，她就立志把自己毕生精力奉献给“医生”这一崇高的职业，不断地提醒自己要从小大夫做起。”

潜心探索 岐黄经典

最开始，张冬燕只是负责针灸。慢慢地，她不断深入探索针灸、针刀、推拿、埋线、中药汤剂、膏方等，不断拓展中医的医疗服务范围，如治疗面神经麻痹、面肌痉挛针法、腰扭伤等。在治疗失眠、腰腿疼、行动不便等方面，张冬燕运用针灸疗法的同时，配合中药汤剂、散剂、丸剂，做到针药结合、针罐、针、灸结合，从而扩大了嘉华医院中医的治疗范围，与一般方法比较，疗效更显著，赢得了患者的广泛好评。

在学习辨证论治过程中偶尔遇到疑难问题，张冬燕也会和同事们相互讨论，虚心请教其他有经验的医生，总结经验，不断学习，提高自身医疗技能和整体素质。如今，张冬燕已是一名嘉华医院中医馆门诊医师。

弘扬医德 情系病人

在张冬燕的诊室中，曾来过数名无法行走只能由人搀扶<具处方，后续再根据病情进行调整。经治疗后，患者们的症状逐渐减轻，直至完全消失，生活恢复正常，疗效显著，患者及家属十分感谢。

还有患抑郁症患者，他们彻夜难眠，精神状态极差，来到张冬燕诊室就诊。张冬燕会耐心地与其交流，以自然的聊天开导患者，再进行把脉、开方、治疗等，最后通过中药汤剂调理帮助患者解决病症。在中医看来，很多疾病都与性格或心情有密切的关系。所以来到张冬燕诊室就诊的患者，她会面带微笑为他们治病，也会为患者进行一些心理疏导。“患者心情改善了，治疗的效果能够提升一大半。”

这样的例子还有很多很多，张冬燕始终坚持用心、用情，把每一名患者当作亲人，不辜负患者对她的信任，为他们的生命健康护航。

所以，在张冬燕看来，最重要的还是与患者进

行充分的沟通交流。首先，在医患沟通中，让患者意识到自己的不当生活习惯，从而健康管理自己的生活，也是张冬燕的初衷之一。其次，患者的一言一行以及身体体征都蕴含着诊断疾病的信息，而要获得准确的信息，就必须心静、心细且心平气和，才初步具备一名中医医生的基本素养。

在张冬燕眼中，针灸不只是治疗疾病，还可以诊断疾病，还有预防保健的作用。张冬燕说：“诊疗时，我首先要聆听患者诉说以及穴位的病理改变情况，对患者进行中医诊断，再运用我们手中银针，帮助患者缓解痛苦。”

一份付出 一份收获

张冬燕的医患关系充分体现出责任与信任，她把每一位病人都视为自己的亲人，遇到老年病人听不懂、外地病人因方言交流不通畅时，她总是耐心寻找方法沟通，直到对方能正确地理解。以致于，曾经接受过张冬燕的治疗，病情好转的患者都愿意把有健康问题的亲朋好友们介绍来问诊。张冬燕以言行，展现出对患者生命健康的重视，赢得患者的肯定与赞许。

“张医生看病很仔细，对病人态度也好，我周围的朋友有哪儿不舒服都会来这里，感觉她就像我们的‘定海神针’一样。”刘金顺说。在上海嘉定区工作的刘金顺，患有肝部损伤，在多地治疗效果都不太明显。慕名找到张医生后，现在已有明显好转。

“只要有病人我就不会休息，因为他们需要我，需要一个医生，那我肯定会尽最大的努力做好自己，治疗并服务好每一位患者。”

医学无止境，永远在路上。张冬燕始终秉承以仁为美、以善为乐、施药救命的医德和不问贫富、一视同仁、一心赴救的学医宗旨，在传承和发扬祖国中医中药学道路上，做好实践者和传播者，让患者满意，让家属放心。





一站式服务！患者福音！ 我院推出多学科联合诊疗(MDT)门诊

近年来，随着医疗卫生改革的不断深化，一个全新的医疗健康时代，一个个体化医疗时代随之开启，患者因此获得更加精准、高效、安全的诊断及治疗。多学科联合诊疗（MDT）模式正是契合患者个体化诊疗需求的一种新型诊疗模式。在这个模式下，多个学科专家共同探讨更适合患者个体的治疗方案，实现以患者为中心、规范化、高效优质的“一站式”诊疗服务，使患者受益最大化。

为进一步加强交叉学科诊疗工作的协同管理，全面提升科室之间诊疗技术协同发展，提高医务人员对多学科、多系统、多器官疑难及复杂病例的诊断和治疗水平，为患者提供最佳诊疗方案，更好的保障医疗质量与医疗安全，上海嘉华医院结合实际，特制订多学科协作诊疗（以下简称 MDT）管理制度（试行）。

多学科联合诊疗（MDT）

多学科联合诊疗（MDT）指由医院多个学科中高年资专家组成的专家工作团队，针对某一具体病例进行临床讨论。专家们全面分析患者的具体情况，最终综合考虑给出一个个性化的、精准化的最佳临床治疗方案，继而由相关学科或多学科联合执行该治疗方

案。期间根据需要再次或多次讨论调整，以达到最佳治疗效果。

多学科联合诊疗（MDT）的优势

1.制定针对性最优治疗方案，带来1+1>2效果

传统看病，都是患者到院挂号然后选择医生，是“病人围着医生转”。病人一旦进入 MDT诊疗模式，面对的就不仅仅是一个接诊医生，而是多个专家组成的“智囊团队”，包含其所患疾病可能涉



及的所有专科专家。专家团队共同制定科学、合理、规范化、个体化的诊疗方案，为患者带来1+1>2的效果，最大限度减少误诊误治。

2.缩短患者治疗等待时间，减少治疗费用

传统诊疗模式中，患者从诊断到治疗可能经历多个科室，每到一个科室又要重新制订适合本科室的治疗方案，这无形中增加了病人的来回等待时间和治疗成本。而MDT模式从始至终采用正确合理的治疗方案，避免了患者从一种治疗方案转向另一种方案的过程，这不仅缩短了治疗时间，也在一定程度上减少了病人的治疗费用。

3.资源和优势最大化整合，提高整体诊疗水平

疗水平

通过MDT模式规范化的推广，实现学科资源和优势最大化整合，更好地对重症患者精准诊治。打破学科间壁垒的同时，各学科共享前沿知识和先进技术，总结经验成果，有效推进学科建设，实现医院、科室和医护的共同提高。



MDT门诊适合人群

- 1.病情复杂需多个学科协助诊断治疗的门诊/住院患者；
- 2.就诊3个不同专业学科或者在一个专科就诊3次以上尚未明确诊断的患者；
- 3.肿瘤、疑难复杂疾病、多系统多器官疾病患者；
- 4.其他需要多学科诊疗的患者。



康复医学科 究竟是一个怎样的科室

“很多医院都有这样一个叫康复医学科的科室，门口排队的病患多数坐着轮椅或者需要家属搀扶，耳目失聪、口歪眼斜、手脚不协调，偶尔还会有痛苦呻吟之声传出……总会觉得这个科室与“康复医学科”的名号大不相同。”

其实，康复医学科不仅仅是这样一个针对身体有障碍的人士进行康复治疗的科室！内科的糖尿病、冠心病以及外科的烧伤、感染，泌尿外科的前列腺炎，妇科的盆腔炎、产后尿失禁，肿瘤手术及放化疗并发症，耳鼻喉各种慢性炎症等其实都属于康复这个范畴

那可能有人发出这样的疑问：康复医学科能治百病？

其实也不是，只是这些疾病会造成患者部分功能丧失或衰退，而康复医学科可以通过专业医学方法帮助患者恢复。

康复医学科主要收治的三大类病患

第二类是肌肉、骨骼疾病的病患，如骨折术后，关节置换术后肢体功能障碍，手外伤及断肢再植术后功能障碍，骨性关节炎，骨质疏松、风湿、类风湿性关节炎所导致的功能障碍等；第三类是疼痛康复，如急性慢性软组织损伤，肌筋膜炎，肌肉、肌腱、韧带损伤，颈椎病、腰椎间盘突出症，肩周炎，网球肘、腰腿痛等；还有就是脊椎损伤的病患。

此外，针对其他疾病的康复如冠心病，部分心理疾病（如自闭症）、慢性阻塞性肺疾病的心肺康复也逐步在开展。

许多人其实并不真正了解康复医学科，认为其就是做做理疗、做做按摩，其实这个跟理疗和按摩不一样，康复治疗的作用是使人体丧失或下降的功能得以恢复！

尝试动一下手指，学着张嘴说一句话，努力吹灭一根蜡烛，学习吞下一口水……通过学习简单的动作，患者能够在这里重获新生。临床医学给生命赋予时间，康复医学给时间赋予生命。

康复医学科和外科不一样，手术可以将患者从死亡线



上拉回，给生命予时间，而康复却是通过训练赋予患者生命的质量，虽然康复训练需要时间，但却为今后的生活质量提供有力的保障。

上海嘉华医院康复医学科

上海嘉华医院康复医学科，作为临床重点科室之一，是以中医传统康复与现代康复技术相结合，中西医并用的多功能学科。在治疗室，每位患者都能接受治疗师的一对一指导，进行科学的肌肉力量、步态以及平衡训练。

科室现配有副主任医师2名、主治医师7名、医师7名、主管治疗师3名、治疗师28名。他们贯彻系统化和个体化的综合康复理念，通过精准的功能评估，为患者制定针对性的治疗方案。

康复治疗大厅中，你常能听到的声音是“举起你的手，转身，抬起你的脚，加油，然后回来……”，每位患者都积极地与治疗师合作，努力完成每一个小小的动作。

与其他科室相比，这里的医务人员更喜欢将自己做的事视为“高度互动”的工作，并感到有意义。因为他们觉得，康复医学科的目的除了让病人保持健康的状态外，最大的意义在于，让那些失去部分功能的人重新拾起对生活的自信和勇气，面对更加幸福的生活。



致敬老兵

探访住院部退伍老军人

在人民的眼里，军人是最可爱的人，他们平凡而又伟大，而老兵，戎马一生，他们保家卫国，他们浴血疆场，他们练兵备战，他们抢险救灾，他们百战荣归，他们深藏功与名，他们即便脱下军装，也本色不改，以军人的品格和血性，开启人生一段精彩旅程，在建军节到来之际，让我们一起走进上海嘉华医院住院部，了解这里的住院老兵，了解他们的铁血和柔情。



三病区55床
徐忠义

1951参加中国人民解放军，1952入朝鲜参战，1953加入中国共产党，1953击落敌机一架，荣立三等功一次。后又荣立三等功2次，1957年复原。



十病区14床
宗根新

1950参加中国人民解放军，并于同年入朝作战，1957年复原。



四病区70床
张月桂

1960年入伍东海舰队某舰区队长(相当于排长)，参与1962年崇明岛洪灾、1970年巢湖洪灾的救援，后担任嘉定工业局武装部部长。



五病区31床
凌根

1971年入伍担任运输兵，参与入藏物资的运输，那个年代青藏公路并不是沥青路面，经常大雪封路，汽车上不去坡，就要卸物资先让车上去，再装物资到车上。



五病区3床
袁素莲

大学毕业后分配到某师铁道兵，参与修建了成昆铁路、湘渝铁路等铁路干线的建设。



五病区87床
滕淑芬

和丈夫都是解放军，参加1949年解上海的战役。



七病区15床
金国良

1959年入伍，1962成为东海舰队海军航空兵，1964年退伍。



八病区26床
高德基

曾参加人民志愿军入朝，主要从事防化研究院关于生化武器的研究工作。



八病区55床
葛道应

1956参军，在部队期间荣立三等功，1982年因视网膜病变视力受损，从营长职位上退役。



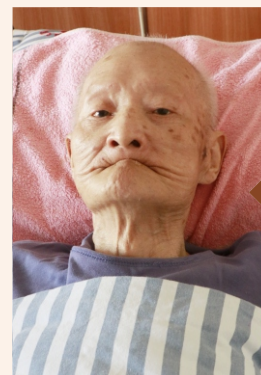
八病区60床
谢冬林

1959年入伍，在东海舰队海军服役航空兵。



九病区45床
刘云清

于1960年入伍，1982年以团级干部退伍。



十病区35床
李允周

1950年参加中国人民解放军并入朝作战，曾担任警卫员和炮兵，同街道一起入朝的5个志愿军战士牺牲3个，荣立过三等军功，1970年以营级干部退伍。



其实息肉这个名称，泛称人体体表或体内凸起的病灶。皮肤上也有，胃、胆囊、子宫里也会有，但是彼此不相干，因性质不同处理方式也不同。因此，只要大肠里头发现凸起物，都可以称为息肉，但并非都跟肠癌有关。

临床上，有可能转变为癌症的，其实是腺瘤性息肉。所以当你做完胃肠镜，你一定要问清楚到底有没有息肉？有的话，是何种息肉？

几种常见的息肉

1.腺瘤性息肉

一般被认知为会逐渐长大并转为大肠癌的息肉，不过真正风险高的是进行性腺瘤（晚期腺瘤），也就是那些1公分以上，病理化验后有绒毛成分，高度细胞异型变化（高级别不典型增生）的腺瘤。

一般而言，随着年龄愈大有这类息肉的风险就越大。

2.增生性息肉

这种息肉非常常见，但是癌变的风险非常低，常见于直肠或乙状结肠的成群微小息肉，50岁以上成人几乎将近一半的人会有这种息肉，愈年长愈多，抽烟者也会比较多。

因为这种息肉风险极低，临床上不会去切除或摘除，很多人被医师告知不需要处理的息肉，就属于这类。

3.炎症性息肉

这类息肉有时候看起来红红的很吓人，常被误以为是已经癌变的腺瘤性息肉，其实它不太会进展为癌，但是由于血管丰富，偶尔会发生出血，所以有时候医师还是会把它切掉。

这种息肉常见于50岁以下，尚未到大肠癌筛检年龄的年轻族群。

4.青年性（幼年性）息肉

这种息肉多半发生在较年轻的族群，

鲜少会癌变，但是跟发炎性息肉一样，有时候也会出血，所以医师也会把它切掉。

5.家族性息肉病（FAP）

家族性腺瘤性息肉病，即FAP，一种常染色体显性遗传病，是以结直肠内生长成百上千枚息肉为主要特征。

若放置不理，几乎100%发展成大肠癌，主要由腺瘤性息肉病基因突变所致，FAP的严重性不仅在于其癌变率高，而且癌变常不止一处，为多中心。

哪些息肉要切除？

并非所有息肉都是必须切除的。一般而言，腺瘤性息肉是一定要切除的，至于其他息肉是否要切除，就需要看现场具体诊断。

在某些状况下，部份非肿瘤性息肉在内视镜下看起来像肿瘤性息肉的时候，医师为了不遗留肿瘤性病灶在肠子里面，也会先把息肉切除后，留待病理化验出炉再进行最后诊断。

息肉切除后要注意什么？

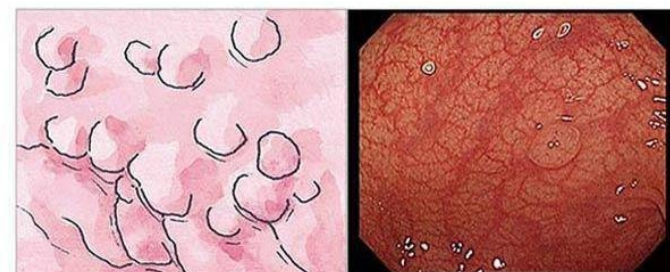
1.息肉切除术后需休息3天，一般情况卧床，可下床大小便，每天散步2-3小时，需要强调的是卧床休息，但不代表24小时不下床，长时间卧床可导致静脉血栓并发症。3天后可恢复日常活动。1个月内不能进行负重工作及剧烈运动，避免伤口撕裂、钛夹脱落导致大出血。

2.要注意保持大便通畅，禁便秘及用力排便，防止过于用力导致创面出血及穿孔可能，有便秘病史的患者可以口服通便药物以保持大便通畅。

3.较大息肉创面较大时需要禁食1天，一般息肉切除需要禁食2-4小时，待麻醉完全清醒及无腹痛后，可进食全流质1天。如仍无腹痛及便血情况，可过度到半流少渣饮食3天。3天后可普通饮食。忌烟酒、酸辣、油炸等刺激性食物。

4.无论何时出现突发腹痛及便鲜血、黑便、头晕等状况就要及时就医，以防穿孔及出血及时处理。

温馨提醒：不只是肠息肉患者，广大群众在生活中也要养成良好的饮食习惯，饮食多样



化；进食要尽量定时定量。

保持食物清洁卫生，防止致癌物的污染，改变不良的烹调方法，不食或少食煎、炸、烘、烤食物；少吃或不吃熏、硝（红色肉）、腌、泡和过烫、过碱、过冷、过硬等易诱发肠癌的食物，多吃新鲜蔬菜和水果。

想做专业胃肠镜检查，去哪里？上海嘉华医院引进奥林巴斯CV-290电子胃肠镜系统，能够更加清晰、仔细地观察消化道内壁的微小组织和隐藏病变，提供准确的病患部位成像，帮助医生准确、迅速地发现病灶，提高消化道早癌及癌前病变的诊断率。

如有胃部不适症状或是消化道筛查需求的市民朋友，欢迎拨打专家咨询预约电话021-69916666，另外消化内科吴云林教授每周一上午出诊，每周限号15名，预约从速。



2023年第二季度 好孕喜报

顺利生下女宝 妈妈第一时间报喜



刘女士不孕2年，经朋友介绍来上海嘉华医院丁医生不孕不育工作室就诊，顺利在丁医生指导下怀孕，现顺利生产一个女宝宝。

宝宝妈妈有微信给丁医生报喜！感恩宝宝妈妈的信任！还在路上的亲们加油！

三年不孕，治疗后 促排卵成功受孕



患者婚后三年未避孕未孕，在外院诊断多囊卵巢综合征，治疗未果，经过朋友介绍来嘉华医院丁医生工作室就诊，丁医生复习病史资料后，调整治疗方案，改善饮食效果后，在丁医生指导下第一次促排卵后就成功受孕！

六年不孕 38岁终于成为妈妈



逢女士结婚时就已经31岁了，因为年龄大了，婚后就开始积极备孕，可备孕了6年就一直也怀不上。

我院徐红主任确诊为：继发不孕，多囊卵巢综合征，输卵管左侧通而不畅，右侧不通。促排卵3个月终于成功怀孕，在生下宝宝后微信给徐主任报喜。

五年不孕终治好 带宝宝“回娘家”



患者患有原发性不孕，婚后5年没有采取避孕措施没有怀孕，经过丁主任检查患盆腔炎，输卵管通而不畅、多囊卵巢综合征、内分泌失调等多种症状，后经丁霞主任制定治疗方案诊治后成功怀孕，宝宝二岁时特意带宝宝来看望丁主任。

艰辛求子路多年无果 嘉华治愈喜获双胞胎

陈述：患者孔女士 整理：宣传科翁俊成



Q 您什么时候发现自己不孕的？

我与丈夫结婚后，最期盼的就是能早日抱上“爱情的结晶”，便从没有采取相应的避孕措施，可是，这种人生最平常的幸福在我们婚后快3年了却始终没能如期降临，这时候我和丈夫以及婆婆都着急了，就打算去医院看看到底是什么情况。

A

Q 发现不孕后您做了哪些措施？

去过其他几家医院做过相关检查，并做了相关治疗，也做了1年卵泡监测备孕，吃了半年药，没见过动静，后来觉得中医偏方不贵有可能有意外效果，抱着试试的态度有尝试中医偏方，后面喜讯也没有降临。

A

Q 怎么得知的嘉华医院，在嘉华做了哪些治疗让您喜获双胞胎？

朋友介绍的，说这边有几个老资历的妇科医生治不孕还不错，就来试一试，看诊检查完后妇科专家诊断我为多囊卵巢综合症，是这个疾病让我的月经经常不调，导致的不孕，并给我做了宫腔镜手术，术后不到半年后我就怀孕了。

A

Q 得知自己怀了双胞胎有什么感触？

有了孩后再回头看曾经的求医经历，对养孩子这件事视角更立体了，所以有些困难的经历并不是坏事，曾经久备不孕，四处求医，焦虑、担心没有孩子，觉得人生就不完美了，怀上并顺利产下双胞胎宝宝后觉得这俩孩子是我生命的延续，是我赖以继续生活和奋斗下去的希望.....

A

预防乳腺癌 警惕六大高危因素

乳腺癌被称为“红颜杀手”

它的发病率逐年升高

严重威胁女性的生命健康

关于乳腺癌的治疗、诊断以及预防

大家了解多少呢？

乳腺癌高发的特点？

1. 遗传和家族史

约5%~10%的乳腺癌患者存在家族性遗传的风险。

若家族中有身患乳腺癌的先例，自身患病风险将较无乳腺癌家族史的人增加7倍。另外，有卵巢癌、子宫内膜癌家族史的也会增加乳腺癌患病风险。

2. 激素水平影响患癌风险

性激素伴随着女性一生，实实在在地与乳腺癌密切相关。若乳腺长期暴露在高水平的雌激素和孕激素环境下，可能会增加患癌风险。

由激素水平直接导致的高危因素可以归结为“一早两晚一长”：

① 月经初潮过早（<13岁），闭经过迟（>50岁）；

② 首次怀孕、生产年龄>30岁；或从未生产的女性；

③ 绝经后长期服用激素补充剂女性（>5年以上）。

由激素水平间接导致的高危因素有：

① 肥胖、高脂饮食。脂肪可以升高人体内雌激素受体的水平，间接增加乳腺患癌风险。

② 不良生活方式。长期的“黑白颠倒”的生活方式，例如：熬夜、失眠、精神压力大等，易致女性神经内分泌功能失调，雌、孕激素不平衡，增加患癌风险。

关于乳腺癌的误区

1. 乳腺癌喜欢大胸？

乳房大小并不是乳腺癌患病的危险因素。影响成年女人胸部大小有两个因素：乳腺和脂肪。脂肪少、腺体多的乳房，被称为叫“致密性乳腺”。在中国，大约有一半的女性乳腺组织为致密乳腺组织，这种乳房患乳腺癌的风险更大。

2. 长期服用避孕药更容易患乳腺癌？

长期服用避孕药不一定会增加患癌风险，但是如果长期服用含雌激素的避孕药会增加患癌风险，不止避孕药，经常使用含雌激素过高的保健品，比如部分化妆品及丰胸产品等，会增加1.24倍乳腺癌的发病率。

3. 乳腺癌只有女性会患病？

男性也会患乳腺癌，占所有乳腺癌的不到1%。近年来男性乳腺癌发病率呈现逐年上升趋势。最新研究数据

表明，男性乳腺癌的发病率约为1.2/10万，确诊的平均年龄为67岁。男性乳腺癌患者死亡率比女性高出19%。

如何早期发现乳腺癌？

1. 养成乳腺自我检查习惯

2. 定期参加乳腺检查

一般建议妇女们从40岁开始，但对于乳腺癌高危人群可将筛查起始年龄提前到40岁以前。国际上推荐40~50岁开始，目前国



内开展的群体筛查为35-64年龄段。

为帮助更多女性完成乳腺癌的早发现早治疗，上海嘉华医院现已开启“关爱乳腺健康”乳腺癌筛查活动，为广大女性朋友提供乳腺彩超以及外科体查项目，乳腺彩超检查仅需89元（医保价），有需求的市民可拨打预约热线021-69916666。

中医科夜间门诊 让患者上班看病两不误

白天因上班无暇到医院调理身体，晚上又担心中医门诊没医生……眼下，为满足市民不同时间段的就医需求，缓解“上班族”等人群白天看病不方便的问题，上海嘉华医院中医科已开设夜间门诊，以便患者享受到更加便捷、专业的中医康复诊疗服务。

“我是在周桥老街附近上班的一名打工
人，听办公室里的前辈说，嘉华中医馆对于治
疗肩颈酸痛、腰痛等效果非常好，因为经常看
电脑加班，我的脖子经常累到直不起来，一个
多月前专门请假来体验过，效果不错。但是压
力大不敢总请假，一直就等着徐浦夜门诊，可
以下了班过来。”——28岁程先生表示。

“最近身体很容易疲劳，很容易着凉并
感冒，想着晚上下班调理下自己身体，无奈
附近的中医馆晚上都不接诊，只好先作罢，
前几日路过嘉华中医馆看到夜间门诊的有营
业，就过来体验一下。”——32岁谭小姐

您是否也有以上这样的烦恼呢？快节奏
的生活，繁忙的工作、紧张的课业，加之不
健康的生活方式，身体僵硬，颈椎疼，腰酸
背痛，身体亚健康……好想请假去医院看
看，可是又找不到很好的理由。好不容易等
到下班，医院门诊也结束了。

中医科夜门诊门诊时间

周一、周三、周五17:00-20:00

夜门诊地点

中医馆二楼或三楼

夜门诊诊疗项目

颈肩腰腿痛

嘉华中医科何主任强调：“对于颈肩腰
腿痛患者，很多医院动不动就建议手术治
疗，着实吓坏了不少患者。其实，大多数的
颈、腰椎病患者是不需要手术就可以治好的。
有经验、负责任的医生会根据每一位患者的具
体情况，进行分析研究，给出一个明确的诊
断，做到能保守治疗就不手术。一般不太严重
的颈肩腰腿痛、风湿痛、关节痛等骨伤病，可
用牵引、手法复位等中医保守方法治疗，也
可以采用我们的整复通经疗法治疗，配合正
骨复位调整是可以得到康复的！尤其是一些
急性的腰扭伤，还有急性的落枕，也会有立
竿见影的效果。如果疼痛的时间比较长，也
可以通过针灸来疏通经络，通过止痛，达到
效果。但是病程长，可能周期也相对长一
些，疗效可能没有急性期恢复的那么快。”

亚健康调理

世界卫生组织指出：世界70%的人处在
“亚健康”状态，亚健康已成为21世纪威胁
人类生命质量的头号杀手。这种“处于健康
与疾病之间的生理功能低下状态”在中医领
域被称做“未病”，直接影响人体心理及身
体正常机能。

嘉华中医科亚健康调理以“治未病”理
念为核心，以中医三焦理论为指导，脏腑理
论为核心，辨证施治综合调理亚健康。夜门
诊刘松主任介绍道：“上焦注重调养心肺，
主治气短乏力、心慌胸闷、失眠健忘等病
症；中焦注重疏肝健脾，主治烦躁易怒、食
欲不振、消化不良、腹泻便秘等病症；下焦
注重补肾固本，主治腰膝酸软、形寒肢冷、
尿频尿多、性欲淡漠等病症。”

嘉华中医科亚健康调理积极发挥中医药
养生保健、康复防治等方面的优势，运用中
医药养生保健技术和方法，如中医体质调
养、中医膳食指导、中医健康管理、中医养
生保健服务、疾病康复防治等项目，合理运
用中药、针灸、推拿、中药熏蒸、中药穴位
贴敷、火龙罐、刮痧等特色疗法，系统维护
和提升个体人健康状态，管理个体人疾病风
险，实现“不得病，少得病，晚得病，不复
发”的健康目标。



妇科宫颈癌 乳腺癌筛查 “两癌筛查” “圆梦好孕” 工程



近年来的发病率和死亡率呈上升态势，严重影响女性健康，为增强知癌防癌意识，消除恐惧不安心理，尽早发现尽早治疗，完成更多女性同胞们的“妈妈梦”，上海嘉华医院及嘉华妇科，特别启动“两癌筛查”“圆梦好孕”工程。

8名妇科专家组，全程呵护100天

参与“圆梦好孕”或“两癌筛查”工程后，可获得上海红房子医院程从娟教授、郭延荣教授领衔的专家组成员全程一对一跟踪指导，助力早日怀孕和身体早日康复。

50万“全力以妇”爱心补贴金

上海嘉华医院斥50万爱心补贴金，用于“两癌筛查”与“圆梦好孕”的助力，凡参与两项工程或者参加其中任何一项的妇科患者都可申请“全力以妇”爱心补贴基金。

专业设备 离梦想更进一步

医院配有德国狼牌Wolf宫腹腔镜，美国GE-E6彩超，数字化动态输卵管造影等设备，可明确女性不孕原因，可开展各类微创手术，如输卵管疏通术等，助力妈妈梦想早日实现。

17年妇科品牌沉淀 值得信赖

17年品牌妇科沉淀，助力诸多家庭实现求子梦想，圆很多女性妈妈梦；同时呵护女性健康成功开展输卵管疏通术，宫外孕手术，妇科微创手术等。

红房子专家日更专业

更权威医院与上海红房子医院亲密合作，特邀上海红房子医院妇科专家坐诊，设立专家日为女性朋友健康保驾护航。

卸下包袱，清凉一夏 我院暑期包皮手术火热进行中！

炎炎夏日，孩子们的暑假如期而至，随着公众健康意识的提升，很多家长都懂得包皮过长容易藏污纳垢，引起炎症和尿路感染等。家长们都会趁着两个月的假期，带着自家小男孩去医院解决包皮过长的困扰。近日，我院泌尿外科就迎来了学生包皮手术的小高峰。

8岁的小陆是此次就诊患者之一，在父母的带领下来到医院，进行了一次割包皮手术。据小陆的父母介绍：孩子到年龄了，趁着暑假时间长，赶紧把手术做了，以免影响生

理发育。

其实，不单单是小陆父母，周围有这个想法的家长大有人在。甚至还有很多家长，选择在孩子学龄前就去做手术！可问题是：孩子到底是不是真的需要挨这一刀？

哪些情况需要割包皮？

- 1.先天性包茎：包皮口狭小，无法上翻露出阴茎头；
- 2.后天性包茎：多继发于阴茎头包皮炎，使包皮口形成瘢痕性挛缩；
- 3.反复性包皮龟头炎：龟头部由感染、外伤或刺激等各种因素引起的阴茎头或阴茎包皮的炎症。反复发作，严重影响患者生活及工作；
- 4.包皮过紧：很难清洗干净，容易出现健康问题；
- 5.包茎嵌顿：包皮上翻至阴茎头上方后没办法自然复位，容易引起血液循环阻塞，引发水肿导致包皮狭窄变得更紧。

包皮过长、包茎的危害

- 1.儿童包皮过长及包茎，会影响“小丁丁”的发育；
- 2.容易藏污纳垢、滋生细菌，诱发阴茎头炎和包皮龟头炎等，且配偶易反复出现尿路感染及妇科炎症等；
- 3.会增加泌尿系统的感染风险；
- 4.会增加前列腺癌、阴茎癌风险。



免费！还有9.9元秒杀！ 消化道两癌筛查活动

C14幽门螺杆菌检测

轻吹一口气 快速查杆菌

- 口干口苦 顽固口臭 胃胀胃痛
- 反酸烧心 消化不良 恶心打嗝

活动价 **9.9**元
原价：50元



大便隐血试验

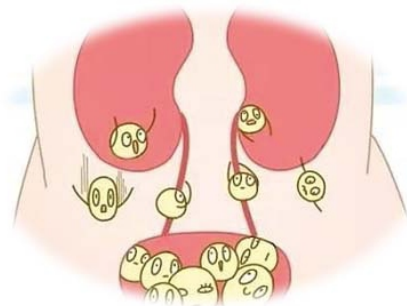
- 消化道出血 消化道溃疡 肿瘤疾病
- 流行性出血热 胃粘膜损伤

活动价 **免费**



URINARYTRACT STONES REMOVAL SURGERY

尿道结石排尿难 嘉华碎石一身轻



病历资料

患者是71岁的男子，因近一段时间尿痛和排尿困难来到上海嘉华医院就诊。诊断为尿道结石。

症状分析

初有尿痛的时候，认为过一段时间就会好的。时间一天一天过去，病情未见好转反而加重了，出现了尿线很细、有时候只有滴沥几滴而已。

治疗方式

经过汪主任检查确诊为尿路结石，随采用钬激光碎石方式进行碎石，手术结束后取出2X1.3毫米结石数颗。

尿道结石的症状表现

1、尿痛。排尿时出现疼痛，前尿道结石疼痛局限在结石停留处，后尿道结石疼痛可放散至阴茎头或会阴部。

2、排尿困难。尿道结石常阻塞尿道引起排尿困难，尿线变细、滴沥、甚至急性尿潴留。有时出现血尿，合并感染时可出现膀胱刺激症状及脓尿。

3、胀痛。对阴茎部尿道结石，病人常能扪及，并主诉在排尿时结石梗阻部尿道近侧隆起伴有胀痛。

4、脓尿，血尿。结石嵌顿于尿道梗阻严重以及伴有感染时，可引起严重症状，如剧烈疼痛、结石嵌顿于尿道、急性尿潴留、尿外渗、会阴部脓肿及尿道瘘等。

5、炎症。嵌顿于后尿道的结石偶尔可引起急性附睾炎症状如发烧、附睾肿大和疼痛。

上海嘉华医院泌尿外科专家建议

如发现尿路有结石，建议大家首先就应该做肾脏、输尿管、膀胱的彩超检查，必要时可能需要做CT检查，肾功能检查，尿常规检查。通过这些可以初步判断结石的大小、结石位置、结石数量，肾积水的情况，输尿管扩张的情况以及肾功能是否有异常，尿中是否有炎症。

对于小的结石推荐大家可以多喝水，多排尿，吃排石药物，多运动，促进结石早期排出体外。常见的排石药物有肾石通、尿石通、排石颗粒、复方金钱草等。如果结石大可能需要做体外震波碎石、输尿管镜钬激光碎石以及经皮肾镜手术等。

不同结石，不同的位置，梗阻的程度，输尿管是否有狭窄，根据这些情况决定采用什么样的手术方式。

一 一般性预防

1.多喝水

在尿路结石的预防中，最重要、最简便，也是最有效的，建议饮用足够的水，使尿量达到每日2升以上，如果达到3升，则效果更佳。为了保持尿量均衡，在餐后3小时内、睡眠期间必须饮水，坚持午夜饮水一次非常重要。另外，在炎热的夏季、重体力劳动前、体育运动前要适当增加饮水量。并建议每周测量一次24小时尿量，从而调整饮水量。

少喝饮料，尽量不喝。饮料与结石形成存在明显的关系。促进结石形成的饮料有：苹果汁、葡萄汁、碳酸饮料、咖啡、茶等。对结石形成没有影响的饮料有：脱脂牛奶、低脂牛奶、橙汁、酸果蔓汁、柠檬水等。

2.减少糖分摄入

糖可促进肠道吸收钙和草酸，从而导致尿钙排泄增加，促进结石形成。

3.不要盲目补钙

补钙是人们很重视的一个方面，适当补钙对身体有益，但如果过度补钙的话，通过肾脏排出的钙会变多，尿液中的钙含量也会增加，这就容易导致尿路结石。

4.少喝啤酒

夏天喜欢喝酒的人最喜欢喝冰啤酒，觉得这样冰爽又解暑，其实啤酒中含有很多酸性物质，包括嘌呤核苷酸、鸟核苷酸、草酸和钙，这些物质相互作用后，会增加人体内的尿酸，诱发尿路结石。

5.忌过量“高蛋白”饮食

低碳水化合物和高动物蛋白饮食与含钙结石的形成有关。高蛋白饮食引起尿钙和尿酸盐排泄增多的同时，使尿的枸橼酸排泄减少，并降低尿的pH值，是诱发尿路含钙结石形成的重要危险因素之一。

二 针对性预防

1.尿酸结石的预防

尿酸结石患者除在饮食方面应减少海产品的摄入外，还要少饮酒，适量选用尿酸生成抑制剂，如别嘌呤醇，并用碱化尿液制剂，效果更佳。

2.感染结石的预防

对感染性结石，在去除病因、使用抗生素的同时，可酸化尿液，选用氯化铵等。

URINARYTRACT HOW TO PREVENT

尿路结石 预防清单



DOCTOR AND PATIENT

心系百姓 为民排忧

二季度锦旗感谢信合集

“每一封感谢信、每一面锦旗的背后，都是患者真情的流露，每一次真诚的感谢，都给予医者莫大的鼓舞。为了1%的希望，付出100%的努力。大医精诚，使命担当，一面面锦旗，一张张笑脸，是患者对医务人员的赞许，也是对医务人员付出的认可和肯定，更是对我们的激励和鞭策。”



最美天使

2023年优秀护士长



姓名：齐永辉
科室：手术室



姓名：胡薇薇
科室：四病区



姓名：王倩文
科室：六病区



姓名：陈思源
科室：七八病区

2023年优秀护士



姓名：间泽春
科室：二病区



姓名：许文静
科室：三病区



姓名：黄单单
科室：四病区



姓名：宋淑倩
科室：五病区



姓名：王楠
科室：体检中心



姓名：华勐婷
科室：六病区



姓名：曹琴
科室：七八病区



姓名：袁秀秀
科室：九十病区



姓名：黄奇梅
科室：手术室

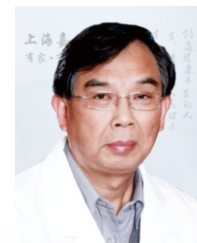


姓名：康锦花
科室：门诊二楼

— 上海嘉华医院部分专家一览 —

天天有专家 月月有大咖

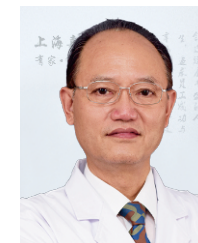
名 / 医 / 大 / 咖 ◆ 护 / 佑 / 健 / 康



吴云林
消化内科 主任医师 / 教授
上海瑞金医院消化内科专家
每周一上午



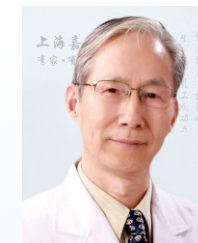
刘艳
消化内科 主任医师
全周



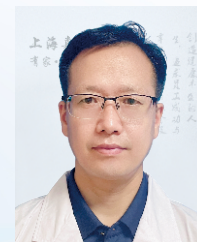
徐时安
内科 主任医师
原嘉定中心医院急诊内科专家
全周



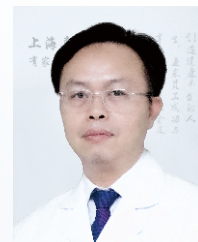
曾虹玲
内科 主任医师
原嘉定中心医院内科专家
请提前预约



张亚明
内科 副主任医师
原嘉定中心医院内分泌科
全周



张勇
普外科 副主任医师
全周



汪正伟
泌尿外科 副主任医师
全周



郭延荣
妇科主任医师 / 医学硕士
复旦大学附属妇产科医院
请提前预约



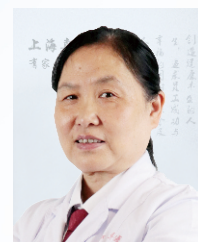
程丛娟
妇科主任医师 / 副教授
复旦大学附属妇产科医院
请提前预约



曹培勇
妇科主任医师 / 微创学科带头人
原解放军477医院
每周三、周日全天



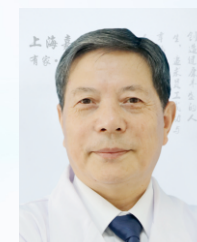
蔡以生
中医科 主任中医师
原嘉定中医院中医内科专家
每周一下午



王凤仙
中医科 主任医师
全周



丁倩
中医科 主治中医师
嘉定区“德艺双馨”十佳医务工作者
每周五下午



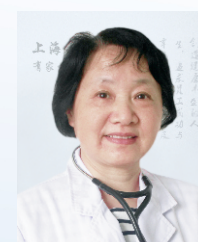
邵建康
骨科 主任医师
原嘉定中医院骨科专家
每周四上午



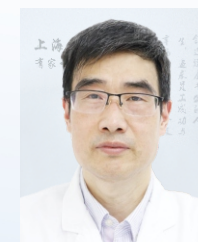
顾立群
肛肠科 主治医师
原嘉定中医院肛肠医师
每周六、周日上午



谢光柏
康复科 副主任医师
原上海长征医院康复科



赵美华
康复科 副主任医师
原上海同仁医院呼吸内科



石志远
口腔科 副主任医师
全周



赵春会
儿童眼科 主治医师