



膏方

作者：后勤部游添华

一年好景君须记
正是膏方养生时
谁说养生靠自己
亦可膏方冬进补
名医名方匠心制
道地药材精调配
何不延年又益寿
健康向上人生道



目录 DIRECTORY

- 嘉华动态 ----- 02
- 嘉华榜样住院部护士胡秀月----- 06
- 我院HDU病房正式投入使用 ----- 08
- 创面修复科为你解忧 ----- 10
- 探访住院部退休老教师 ----- 12
- 伤胃护胃的几件事 ----- 14
- 备孕总是失败可能是宫腔粘连 --- 16
- 避免肾结石找上门方法----- 17
- 冬季骨方养生原理 ----- 18
- 脑梗死患者的嘉华康复 ----- 20
- 防癌体检查什么本文告诉你 ----- 22
- 眼睛超级喜欢7个好习惯----- 24
- 二季度锦旗、感谢信合集 ----- 26
- 上海嘉华医院党员先进事迹 ----- 28

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

-  内科
-  消化内科
-  普外科
-  泌尿外科
-  妇科
-  计划生育
-  生殖健康与不孕症
-  骨科
-  中医科
-  体检
-  康复医学科
-  疼痛科
-  眼科(眼视光)
-  耳鼻咽喉科
-  皮肤科
-  口腔科
-  护理门诊(PICC 造口 管道)



开启生命的缓冲带, 我院 HDU病房正式投入使用



9月26日, 我院加强监护病房(HDU, High Dependency Unit)正式开始运行。该病房主要是对亚重症患者进行持续救治, 遏制亚重症患者向重症转变, 进一步提升医院学科建设的专业化和人性化管理。

我院外科成功开展腹腔镜下胆总管切开取石术+胆囊切除术+“T”管引流术!



我院外科团队针对胆总管结石疾病治疗, 开展“腹腔镜下胆总管切开取石术”, 该手术只需要在腹部开3到4个直径0.5到1厘米的小口就可以取出胆总管内的结石, 相对于传统手术具有创伤小、恢复快, 住院时间短、患者恢复快、质优价廉、痛苦轻、并发症少、保留了Oddi括约肌功能的完整性等优点。近日, 我院外科团队成功开展腹腔镜下胆囊切除术+胆总管切开取石+“T”管引流术, 标志着我院微创技术水平再上新台阶, 目前我院外科已能够成熟开展系列外科微创手术!

打造学习型医院, 我院举办男性患者导尿术培训活动



为提高护理人员专项技术操作水平, 给患者提供更加优质的服务, 进一步防范和减少护理不良事件, 提升护理服务质量。8月11日我院护理部组织全院护理人员开展男性患者导尿术培训活动, 从细节和规范上推动医院医疗护理水平的提升。此次培训活动邀请了我院泌尿外科副主任医师汪正伟为护理人员讲解《男性导尿术》。希望大家能够夯实基础知识并规范应用于临床护理工作中, 不断提高护理质量、保证护理安全。

勇担健康使命, 铸就时代新功 我院举办医师节庆祝活动



为深入学习贯彻党的二十大精神, 进一步弘扬“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的崇高精神, 8月18日下午, 上海嘉华医院于学术报告厅开展以“勇担健康使命, 铸就时代新功”为主题的医师节庆祝活动, 我院院长、临床医师、医技人员共同参与了此次活动。

打造学习型医院 我院组织医护人员学习培训



为深入贯彻落实《进一步改善护理服务行动计划(2023-2025年)》, 上海嘉华医院开展以“强基础、提质量、促发展”为主题的进一步改善护理服务的行动, 提高医护人员专项技术操作水平, 给患者提供更加优质的服务, 进一步防范和减少护理不良事件, 提升医护人员护理服务质量。

9月8日我院于负一楼学术大厅开展呼吸机操作使用学习培训, 从细节和规范上推动医院医护人员技能的提升。

左小腿溃疡患者的成功修复 创面修复科展现专业实力



患者张先生, 在今年3月发现有烂脚现象, 而后经外院检查: 双下肢肿胀, 表皮色素沉着, 溃疡形成。随着溃疡面逐渐扩大, 给张先生的生活带来了极大的困扰。在朋友的推荐下, 张先生来到我们医院的创面修复科寻求帮助。我院创面修复科医生们调整治疗方案, 确保治疗的顺利进行。在医生们的精心治疗下, 张先生的溃疡面逐渐缩小, 感染得到了有效控制。

我院中医馆推出专属酸梅汤



九月, 除了“酱香拿铁”, “中药奶茶”也不要错过。上海嘉华医院中医馆推出一年四季都可饮用的酸梅汤, 毕竟中医药更懂中国人的体质, 酸梅汤才是更适合中国宝宝的酷饮!

嘉华中医专家介绍: 一副酸梅汤原料可以熬煮出大约两升左右的酸梅汤, 而且一副药可以熬煮两到三次, 买上几副可以喝上很长一段时间, 量大价格便宜味道还不错, 比起动辄二三十元一杯的奶茶, 属实是物美价廉。

我院联合桃园社区举办大型义诊活动



为进一步促进优质医疗资源下沉, 做到“一切为了人民 为了人民一切”, 坚持医疗事业的公益性, 让居民不出小区就能享有医疗专家的诊疗服务, 上海嘉华医院和桃园社区党群服务中心“我嘉·邻里中心”联合为居民送健康送温暖, 8月8日在桃园社区共同开展大型义诊活动, 接受义诊的居民超500人。

我院受邀参加桃园社区“辖区网格组团式见面会暨党建共建联组学习”活动



为持续深化“组团式”服务和“党员报到”工作，推动辖区单位党组织和在职党员融入基层社区治理、密切联系服务群众，根据区委组织部、街道党工委下发《关于进一步落实“双报到、双报告、双服务”制度工作提示》，结合社区主题教育工作，上海嘉华医院积极受邀参加桃园社区党总支于10月11日举办的“辖区网格组团式见面会暨党建共建联组学习”活动。

我院成功切除30cm*15cm的大脓肿!



10月18日，上海嘉华医院外科张勇主任接诊一名患者，患者表现症状为：心动过速、呼吸困难、精神萎靡、发热 37.8℃、血氧饱和度下降。

随即来我院，门诊体查后以“感染性休克、会阴部脓肿”收住。

患者入院后神志一般、精神萎靡、体重近期无明显减轻、睡眠一般、小便造瘘、大便3天未解、食欲减退。当张勇主任为患者查体时发现阴茎下方至肛门处大小约30cm*15cm片状肤黑坏死肿胀区域，表面见气泡溢出及少量脓性分泌物溢出。

我院检验科赵丽主任在省级期刊发表论文



上海嘉华医院检验科赵丽主任的研究论文《老年性脂肪肝患者血常规及生化检验结果分析》，近日发表在吉林省卫生健康委员会主管、吉林省人民医院主办的综合性医学学术期刊《吉林医学》2023年10月第44卷第10期上，我们向她表示热烈的祝贺!

检验科是临床医学和基础医学之间的桥梁。多年来，赵丽主任不断加强专业知识学习，她爱岗敬业、虚心好学、积极钻研、大胆实践，将最新医学理念应用于实际工作中，解决疑难复杂问题，适当协助医生制定合理的治疗方案，提高诊治的效果，深受患者和家属好评。

我院联合快乐夕阳红艺术团为住院老人公益演出



为丰富我院住院部患者的业余文化艺术生活，8月31日我院联合快乐夕阳红艺术团于负一楼学术大厅举办歌舞公益演出。此次公益演出的成功举办，不仅丰富我院住院患者的精神文化生活，还增强老一辈人的爱国情怀和忠党使命，促进和谐医患关系的建设。

营养学教授孙文广查房嘉华康复科，重视患者营养，提升医疗质量



良好的营养状况是提高机体免疫力、降低疾病风险的重要保障，面对胃肠功能低下的住院患者，如何提高食欲，保证营养摄入充足，是康复科面临的最大难题。为此我院特邀请上海国际和平妇幼保健院孙文广营养教授进行查房指导。我院将根据患者病情制定了相应的营养食谱，制定个体化营养饮食方案，从而保障患者获得充足的营养。

嘉华医院党支部迎接“薪火点”创建验收



近日，上海市民营经济协会领导一行对嘉华医院“薪火点”创建进行了验收，嘉华医院党支部书记恽秀娟对“薪火点”创建进行了全面综合的汇报，支部委员、部分党员和积极分子也同时参加了验收接待工作。为了进一步抓好党的二十大精神的学习宣传贯彻，发挥我院党支部在社会办医疗机构中的先锋模范作用，嘉华医院党支部积极参与了“薪火点”创建工作，凝聚“小个专”党员发挥模范带头作用，在医院创新发展和服务社会等工作中做出贡献。协会领导对我院的创建工作给予了高度肯定!

我院开展重阳节敬老慰问活动



金风送爽、丹桂飘香。为进一步弘扬中华民族尊老、敬老、爱老的优良传统，上海嘉华医院于重阳节开展敬老慰问活动，由上海嘉华医院院长马超、副院长/党支部书记恽秀娟带队向院内超过60岁的员工致以节日的祝愿、关怀和温暖。

我院老年护理&康复的空中花园投入使用



为提高老年患者的身心健康，我院决定创新护理方式。经过精心规划和设计，一个充满绿意的空中花园应运而生。这个花园不仅美化了医院的环境，还为老年患者提供了一个宜人的休憩场所。

1.绿色环境：空中花园布满了各种植物，如花草、树木等，为老年患者提供了一个亲近大自然的机会。

2.花园内设置了舒适的休闲座椅，方便患者和家属休息。在这里可以聊天、看书或欣赏花园美景，感受生活的美好。

3.心理疏导：美丽的花园景色和宁静的环境有助于缓解患者的焦虑和抑郁情绪。帮助他们积极面对疾病和生活。



『秀外慧中 风华岁月』 上海嘉华医院住院部护士胡秀月

感悟榜样精神，汇聚奋进力量。长期以来，我们的医护工作者坚守初心、勇担使命，以高度负责的工作态度、良好的医德医风、暖心的人文服务，心系患者、与爱同行，用心用情照护每一位患者，用责任和担当守护人民群众的生命健康，在平凡的岗位上书写新时代医护人员的人间之大爱。

心怀星光，向美向善

胡秀月本人富有爱心和耐心、做事细心、具有较强的沟通能力，具备高度的责任心，这是护理工作所必需的。在工作上能够认真负责，积极主动，善于团队工作，能够服从领导的安排，能够积极主动完成各项工作，努力做到最好。在工作中能够不断的进行学习，努力提高自己的护理技能。

刚到病区时，她用最短时间学习工作流程及手术患者护理常规，从接诊手术患者到专科健康宣教及术后功能锻炼，只要涉及到患者康复的每个环节，都努力做到最好。经常在完成自己工作任务的同时，协助低年资护理人员处理难题，掌握全科动态，随时处理各种突发情况，指导大家井然有序开展工作。

她是护士眼中最温柔的领导，也是病人眼中最友善的护士长。她带领科室团队不断提升业务能力，注重优质服务理念，将病人视为亲人，打造人性化护理服务品牌。

八年青春，感动服务

胡秀月在嘉华已经8年，2017年5.12医院评为优秀护士；2017年5.12上海大友集团首届“大友杯”护理“三基”技能决赛获得优秀奖。2018年参加护士长培训班；2018年院内获得5+1S优秀个人。2019年院内获得5+1S优秀科辅导员。2020年院内获得5+2S优秀科辅导员；2020年参加管理班培训；2020年获得5年优秀员工；2020年取得护师职称。2021年任命七病区主班护士；2021年支援新冠疫苗接种，担任组长一职。2023年5月任职七八病区代理护士长。

在平凡的护理岗位上，做一个服务好、技术好、医德好、病人满意的护士，是她对护理工作的追求和目标。“当患者和家属对我们的工作表示认可和感谢时，会感到非常骄傲。这种感谢和认可不仅是对护士工作的肯定，更是对护士付出努力的回报。”胡秀月如是道。

自2017年以来，她努力钻研科室的管理方法，为了给病人创造温馨、干净、整洁的就医环境，胡秀月护士长每天和护理人员一起为患者整理床单、物品，并利用整理时间和患者沟通交流，为患者进行健康宣教，收获了患者满满的感激与好评。

“我觉得她很细心，一直很耐心地照顾我，非常喜欢她。”一位患者这样说道。此外，胡秀月还积极参与到医院的建设管理当中，为医院发展建言献策，出谋划策。在新建住院二部HDU病房时，胡秀月运用自己的智慧提出自己的宝贵意见，为医院节省建设费用的同时，极大提升空间使用度，得到高度赞扬。

每一次与生命赛跑的战场，都会看到她们执着坚守的身影。她们生而平凡，却不忘创造更好的世界。

不忘初心，砥砺前行

青年是社会上最富活力、最具创造性的群体，正如梁启超在《少年中国说》里所比喻的：“少年之人如朝阳，如乳虎，如春前之草，如长江之初发源。”胡秀月从一名青涩的象牙塔少年成长为成熟稳重的代理护士长，她用实际行动践行着当代中国青年的使命，以奋斗擦亮青春底色，用行动书写使命担当。作为上海嘉华医院七八病区代理护士长，胡秀月在她的护士生涯里，见到了太多的悲欢离合、生老病死，但因对这份对护士工作的执着热爱让她始终坚守如初，充满着责任感和使命感。

八年的职业生涯中，她爱岗敬业，一直坚持“以患者为中心”的服务理念，提高自身沟通能力与应急能力。脚踏实地干好本职工作，想病人所想，急病人所急。在平凡的工作中，用实际行动赢得患者信任。

52床阿婆双脚坏疽，散发着恶臭，她不怕苦不怕脏，细心地为阿婆换药，换药时与阿婆聊天分散阿婆的注意力。阿婆双脚疼痛严重，换药中她尽可能地动作温柔，减少阿婆的痛苦，整个过程下来阿婆与家属对她说感谢：“之前换药就像上战场一样，换药后疼到一身汗，来到嘉华后，护士们换药都很温柔。”

胡秀月护士长一直将“以患者为中心”这个理念铭记于心，并用实际行动感染着身边的每一个人。她谦虚地说：“其实我做的都是最平常的工作，而且相信无论是谁都会这么做。患者能够得到优质的护理服务，这是我们所有人共同努力的成果，只要患者都能早日康复出院，我们再苦、再累也都是值得的！”

想对嘉华说的话

“选择了护士这份工作就等于选择了奉献。因为对一名护士来说，病人的利益高于一切，这绝不是一句空话，而是需要我们用全部的生命和热爱去践行的庄严诺言。感谢医院为我们提供的各种培养和支持，正是这些机会让我们能够不断成长和发展，为患者提供更好的医疗服务。未来，我们将继续努力工作，积极学习和探索，不断提升自己的专业素养和综合能力，为医院的发展和患者的健康贡献自己的力量。”胡秀月如是说。

结语：平凡中有着不凡，她用饱满的热情、温暖的语言、真挚的眼神、娴熟的护理技术、纯洁善良的心为患者排忧解难，送去了温暖。榜样是最好的说服，示范是最好的引领。她们是战斗在护理一线的“常青树”，凭借一颗赤诚之心敬岗爱业，在医院有需要的时候，她们义无反顾冲在前线；在科室有需要的时候，她们责无旁贷、奋斗不息；在患者有需要的时候，她们及时出现、温柔呵护。让我们学习她们的奋斗精神，在优质护理道路上，砥砺前行！

开启生命的缓冲带 我院HDU病房正式投入使用!

2023年9月26日，我院加强监护病房（HDU，High Dependency Unit）正式开始运行。该病房主要是对亚重症患者进行持续救治，遏制亚重症患者向重症转变，进一步提升医院学科建设的专业化和人性化管理。

什么是HDU病房？与ICU区别在哪里？

HDU是ICU（重症监护室）与普通病房之间的过渡医疗单元。一般来说，危重症患者在ICU治疗一段时日之后得到缓解，可以从ICU转出，但这个转出并不是意味着能够转出至普通病房。有些重症患者此时仍处于重症高度依赖的阶段，仍然需要高度监测和护理。这时候过渡到HDU，就是一个很好的选择，让患者在加强监护病房进行下一步的重症康复治疗。

我院HDU病房怎么样？

上海嘉华医院HDU病房设在住院二部一楼，在HDU内，由重症专业医师以及拥有重症监护经验的护士组成专业的医疗护理团队，通过科室内部无缝衔接和MDT多学科团队共同协作，结合“多功能床旁监护仪、高

智能呼吸机、高流量氧疗仪”等专业的监测、治疗、护理设备设施，保证治疗和康复的安全有效。可让危重症患者更快脱机、拔管、促醒，加快转入普通病房，实现系统性的「三级阶梯式康复体系完整闭环」，降低感染风险，缩短住院时间，节约患者住院费用。

ICU的患者需视病情缓急决定是否允许家属探望、固定时间段探视。与ICU限制探视不同，上海嘉华医院HDU病房探视更加宽松，在提供高质量的医疗支持的同时又可以让家属自由探视，甚至在医护人员指导下参与病人治疗护理。家属可以根据实际情况灵活决定参与度，医护人员指导家属更专业地护理患者，家属的陪伴能让患者更好地康复，实现了家属与医护联合照护的美好愿景。

如果ICU是生命的“安全岛”，那么HDU则是生命的“缓冲带”。HDU病房的建设，符合医院的发展趋势，是医院学科建设的重要举措，也是提升康复质量、为病人争取早日康复所做的有力尝试，给病人家一般的体验以及尽快、彻底康复的机会。

如果说ICU病房是守住了患者的生命

线，那么HDU病房则是助力患者迈向健康之路。

我院HDU病房收治哪些病人？

HDU（high dependency units）是以重症康复为主的康复系统，危重症患者在ICU生命体征稳定后转入HDU病房，可让患者更早接受康复治疗，以达到促进患者早期康复的目的，形成“ICU—HDU—普通病房”完整的治疗链。

经ICU抢救后生命体征稳定，但仍气管切开的患者。

颅脑损伤伴有意识障碍需要气管切开的患者。

脑卒中伴有意识障碍需要气管切开的患者。

呼吸衰竭需长期使用无创呼吸机或需进行序贯治疗的患者。

慢性心功能衰竭终末期需无创呼吸机支持的患者。

脊髓损伤伴呼吸、循环不稳定的气管切开患者。

缺血缺氧性脑病急性期伴有意识障碍的患者。

缺血缺氧性脑病的非急性期、各种中毒、血流感染及大出血等伴有血流动力学不稳定患者。

经ICU抢救后重度烧伤患者和晚期肿瘤需积极维持生命者等。

我院HDU病房力争做到：

- 1.我们制定完善的医疗、护理方案支持重症患者从ICU过渡到HDU；
 - 2.我们为HDU患者提供早期床旁康复治疗，减少并发症发生，降低感染风险；
 - 3.我们尽力缩短重症患者住院时间，让患者更舒适；
 - 4.我们指导家属更专业地护理患者，家人陪伴能让患者更好康复。
- 随着今后的发展，我院还将在康复领域的各个方面大步向前，不断开拓新的治疗理念与方法，服务更多患者！



WOUND REPAIR
DEPARTMENT
TO RELIEVE YOUR WORRIES

创面修复科 为你解忧

为适应形势发展要求，我院以为人民健康服务为中心，特设立创面修复科，方便创面患者就医，让患者及时得到规范、有效的治疗。利用创面修复科丰富的创面修复经验与资源，为创面患者提供及时、方便、个性化、有效的一体化解决方案。

我院成立创伤修复科的重大意义

体表慢性难愈合创面（俗称溃疡）包括创烧伤后残余创面、糖尿病足、压力性损伤（压疮）、血管性（动脉、静脉）溃疡、癌性溃疡、放射性溃疡、药物性皮肤溃疡、结核性溃疡、特殊细菌感染性创面、痛风石创面、各种医源性创面（切口裂开、切口不愈合、药物渗漏性皮肤坏死）、淋巴水肿等，种类繁多、发病机制复杂，治疗难度大，大量占用医疗资源，是一大类严重危害人民生命健康的慢性疾病，每年治疗需求约3000万人次以上。

各种急、慢性创面给患者带来身心痛苦，导致生活质量大大降低。因创面致贫、返贫现象时有发生，给家庭和社会造成沉重负担。各种创面、尤其慢性难愈合创面的防控已经成为新时代我国卫生工作面临的重大问题之一。

创面包括哪些？

目前的状况是，创面患者分散在外科、骨科、皮肤科、烧伤科、内分泌等多个学科和基层社区、卫生院等就诊，处于临床学科交叉的“似管非管”状态，没有明确的诊疗规范和统一标准，很多基层患者又不方便就医，影响患者的有效治疗，这也成为了医患关系紧张的导火索之一。

因此，我院成立创伤修复科将造

福于广大创面患者，尤其是对那些慢性难愈创面的患者来说，不用跑多家医院，也不用多个科室，省力、省心还省钱，是适应时代发展的需要！

急性创面包括烧烫伤、创伤、爆炸伤、刀砍伤、挤压伤、撕脱伤等。

慢性创面主要有糖尿病足溃疡、压疮、静脉性溃疡、创伤性溃疡、放射性溃疡、术后创面感染、痛风伤口、创面脂肪液化、其它医源性伤口等。

近年来，据不完全统计，由于外伤、烧伤及各种慢性疾病导致的急、慢性难愈合创面正在逐年增加，其中，压疮院内发病率在3%左右，而创伤性溃疡患者每年约800万左右；我们常见的糖尿病足，在中国发病率约2%左右，即有约2000万糖尿病足患者。

我院创面修复科收治范围

- 1.受压：如压疮（褥疮）等；
- 2.缺血、淤血或淋巴回流受阻引起：如糖尿病足溃疡、慢性溃疡及窦道形成等；
- 3.感染：如蜂窝组织炎、疖痈疽、坏死性筋膜炎、手术后切口感染不愈等；
- 4.烧伤：如烧伤后不愈、瘢痕溃疡、小爆炸伤等；
- 5.其他：如痛风结节性溃疡等。



患者患2型糖尿病、心房纤颤、压疮等疾病



双下肢水肿低蛋白血症致皮肤破溃



上肢水肿低蛋白血症致皮肤破溃

桃李不言 下自成蹊

探访住院部退休老教师

一支粉笔，行云流水，三尺讲台，尽显风采，四季耕耘，硕果累累，老教师为祖国的下一代奉献了自己的青春年华，为学生的成才，贡献了自己的智慧力量，教师节前后让我们一起走进上海嘉华医院康复病房，听听退休老教师的故事。



教师无小节，处处是楷模

90岁的程瑜曾任普陀区甘泉新村第三小学校长，他任职期间座右铭就是“教师无小节，处处是楷模”。学校是每个学生的栖身与学习之地，校长和老师行为对学生影响极大。自己要树立为人师表，教书育人的思想，把言教与身教结合起来，只有以身作则，才能使教师的言教发挥更大的作用，只有为人师表，才能使学生在教师的形象中感受到所学道德准则的可信，从而愿意积极行动，促成学生的言行统一。例如：要求学生和老师不迟到，他自己不迟到。要求学生不乱丢果皮纸屑，自己就不要乱丢果皮纸屑。由于工作能深入细微处，学生和老师都养成了良好的行为习惯，几乎没有迟到等不良习惯。



师者，传道授业解惑也

“师者，传道授业解惑也”。这是八病区吴祈良老师的座右铭，在上海大学教书的经历中，他能够做到把好教学环节中的每一关，工作态度端正。备课详尽、细致，精心设计教案能够在教学过程中较好地掌握教学节奏。在课堂教学这一最重要的环节，以知识的传授为根本，注意与学生的沟通与交流，总是达到良好的教学效果。为了更快和更好的提高课堂授课效果，传授学生更多更新的知识，还非常重视专业知识的学习和工作技能的提高。无论是重复课还是新开课，都认真准备每一堂课，不断充分发挥教师、学生两个主体的积极性和主动性，培养学生严谨的治学充实新的内容，并且注重授课方法，作风，极大地提高课堂学习效里。



用细心爱心对待每一个学生

裴爱珍曾作为上海大学的一名高校女教师，她常用女性特有的细心和爱心去对待每一位学生。有学生生病了，她总是及时地打电话询问病情或前去探望，嘘寒问暖，端水送药，在学生返校后帮他补习功课。有学生父母离异了，能在不伤及他们自尊心的情况下，尽可能给予更多的关爱，尽可能保护他们敏感而脆弱的心灵。学生成绩退步了，垂头丧气，老师总是能敏锐地察觉到，用各种方式鼓励他们站起来，去迎接学习的挑战。



相信学生，尊重学生

曾在安亭师范附属小学做班主任钱老师相当相信学生，尊重学生，对于优秀的学生容易做到。而对于那些学习差品质差的学生，要做到就比较困难。可钱老师在工作的重要方面就在这部分学生身上。关心每一位学生的成长，经常找他们谈心，平等对待。他认为每个学生都有他的长处和闪光点，重要的是老师要善于发现学生的长项，抓住每一个教育良机，适时表扬、鼓励，体贴这些后进生，培养他们的自信心、自尊心、上进心，他常对学生说不能成才但一定要成人，让后进生不成为掉队的孤雁。

护胃的三件事 伤胃的五件事



胃每天都在辛苦地工作，消化各种食物。但它可不是来者不拒哦，胃对食物其实很挑剔！生、冷、硬、酸、辣等刺激性食物会影响胃的工作，可能带来胃酸、胃胀、暖气等症状。

大多数人觉得，胃部不适是小问题，忍一忍就过去了，等到胃病越来越严重，才后悔不已。其实，胃病靠养更靠防，这些伤胃的事情，多做一件，就离胃癌更近一步。

真正伤胃的五件事

1. 偏好“重口味”

剩饭菜、烤制或腌制的食物(如火腿、烤肠、各种咸菜)吃起来并不会让胃马上有难受的感觉，但是却有着最坏的影响——致癌风险。

2. 吃水果不讲究

有些水果会让胃很受伤，例如柿子、山楂、枣这些水果内含丰富的鞣质(也称之为单宁)。鞣质在胃内与胃酸、果肉蛋白发生作用，形成胶冻样物质。如果有胃排空障碍的情况，这种胶冻在胃内会形成胃石，进而导致胃溃疡甚至大出血。

3. 过度饮用咖啡、浓茶

当饮浓茶、喝咖啡成为一种流行时，又有谁知道，浓茶和咖啡除了提神醒目以外，也会伤害胃的健康。浓茶和咖啡都是中枢兴奋剂，能通过神经反射直接影响胃粘膜，导致胃粘膜充血、分泌功能失调、粘膜屏障破坏，从而促发胃炎、胃溃疡的发生。

4. 药物刺激

很多人在吃药后，感觉肠胃不适，很难受，这可能是药物刺激到了，常见的阿司匹林、布洛芬等，都是对胃可能造成刺激的药物。

5. 吃太撑

胃壁变薄，增加胃穿孔风险，在自然空腹下，我们的胃大概只有拳头大小。开始吃食物后，胃会自动扩容，以免给胃壁带来太大压力。胃肠负担大，疾病风险高，吃太多，其直接危害就是加重胃肠道负担，引起消化不良、胃功能受损等。长期如此，还会增加老年痴呆、急性胰腺炎、骨质疏松、肾病等风险。

护胃做好三件事

1. 健康饮食

胃是主要的消化器官，要想让胃健康，吃进去的食物要保证健康、清淡、卫生、易消化。

尤其是年轻人，避免吃一些过多添加剂的食物，以及过于辛辣刺激的食物，在外就餐注意卫生，尽量使用一次性餐具或者自带餐具；一些煎烤、油炸的食物，难以消化，建议尽量少吃。

2. 注意食品卫生

饮食不洁，餐具交叉使用，是引起胃病的主要因素，这是因为这样的习惯，容易引起幽门螺杆菌的感染。我国幽门螺杆菌感染

人数约占60%，如果不加以重视，胃病会更加严重。

3. 定期胃镜筛查

慢性胃炎长期得不到有效治疗会演变为严重的胃部疾病。因此，在日常生活中有必要对胃进行检查。特别是老年人，有胃病家族史，经常有不良生活习惯和习惯的人，需要进行胃镜检查。

最后大家保持适当的运动，增加免疫力，保持愉快的心情，如果出现腹胀、反酸、烧心等胃部不适症状时要及时就诊！食物虽美味，大家切勿贪嘴。

早发现早治疗，才是关键

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，上海嘉华医院消化内推出9.9元抢购C14呼气试验、免费大便隐血检查活动，欢迎有需求的市民参与，详情如下

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**





妇科专家提醒 备孕总是失败 可能是宫腔粘连

结婚生子对于很多人的生活来说是一件水到渠成的事情，但是有不少家庭却在“生儿育女”这件事上波折连连，尤其是经历过多次胎停、流产手术的女性病友，她们往往发现自己月经量减少、备孕也总是失败，而医生会告诉她：这很有可能是宫腔粘连了。



宫腔粘连与不孕的关联

1.不利于孕卵着床、极易发生流产

由于宫腔粘连造成的宫壁组织疤痕、宫腔闭锁，破坏了子宫内膜层的完整性，导致子宫内膜的生理功能失调、紊乱，非常不利于精子储存、存活和获能，也不利于孕卵着床、胎盘植入和胚胎发育，从而导致不孕和流产。

2.会并发输卵管堵塞以及输卵管粘连不通

宫腔粘连一般会并发输卵管堵塞，以及输卵管粘连不通，由于输卵管充血、水肿，以及增粗、变硬，从而形成管腔粘连，狭窄直至堵塞，就会导致输卵管不通，或通而不畅，导致精子与卵子无法正常结合，导致女性不孕。



引起宫腔粘连的主要原因？

1.妊娠子宫的损伤

宫腔手术负压吸宫、中孕钳刮、中孕引产后出血刮宫术和妊娠残留物等。

2.炎症因素

宫内感染子宫结核、子宫内膜炎、宫腔操作术后激发感染、产褥期感染等。

3.非妊娠子宫内膜的损伤

子宫肌瘤剔除术(进入宫腔)、子宫黏膜下肌瘤经宫腔摘除术、子宫纵膈切除术等。

4.反复流产

如反复多次的刮宫，易损伤基底层，致损伤性粘连，为最多见，因此育龄妇女要落实好避孕措施，避免人流术，特别第一胎人流可能造成宫腔粘连以后继发不孕。



如何治疗宫腔粘连

宫腔镜手术治疗是目前治疗宫腔粘连最主要的治疗手段，可以判断粘连的程度、类型以及判断粘连的坚韧度。通过宫腔镜，医生可以了解粘连的种类，比如是宫颈粘连、宫颈内口的粘连，还是子宫下段、中段、上段的粘连，甚至宫腔完全粘连等等。它能帮助医生更加直观、准确地了解到女性宫腔内的情况，确定粘连的部位、范围、程度等。



泌尿外科专家提醒 避免肾结石找上门 这些方法要知道



肾结石的可怕之处在于会引发剧烈的疼痛，如“被挖掘机碾压般的腹部疼痛”、“刀子在肠子里钻”的感觉。同时还会出现尿频、尿急等各种排尿问题，严重时甚至可能导致肾衰竭。因此，了解和预防肾结石非常必要。

什么是肾结石？

就是肾脏中形成的小石头，当尿液中存在的钙质、草酸盐、尿酸等浓度过高或溶解度降低时，发生堆积、变硬，就会引发结石。

肾结石可分为两种：1.依据成分分类，分为草酸钙结石（最常见）、磷酸钙结石、尿酸盐结石、磷酸铵镁结石、胱氨酸结石五大类；2.依据部位分类，分为肾盂结石、肾盏结石、肾实质结石三大类。其中，肾盂结石最为常见，肾实质结石最为罕见。

肾结石的症状表现呈多样性。大多数的患者没有什么特别症状，或者只是简单觉得腰部隐痛不适。由于结石的大小、形状的不同，以及所在部位有无感染等并发症的原因，常见的症状一般多为腰腹部疼痛、血尿等。如果继发感染，还可能出现怕冷、乏力的症状。

这些结石，不仅对人们的生活、工作造成了影响，处理不当还有可能造成肾功能衰竭，甚至会导致癌变，直接危及生命。当突然出现腰腹部疼痛、呕吐、烦躁不安、血尿等

症状时，一定要及时就医。

PS：大约有19%的男性和9%的女性在一生中会得泌尿系结石。

如何预防肾结石？

1.多喝水

重要的事情说三遍：多喝水、多喝水、多喝水，每天建议至少喝1.6~1.8升水。（大约是7~8杯一次性纸杯那么多）

2.减少钠的摄入

大量的钠会升高尿液中的钙浓度，可能导致结石的形成。减少钠的摄入，对心脏和降低血压也有好处。成年人每天吃盐不超过5克，大概相当于一个酒瓶盖。

3.摄入合理的钙

虽然尿液中高浓度的钙可以导致结石。但摄入的钙不足，会使得尿液中的草酸盐水平大大升高，而草酸盐也能导致肾结石。奶制品是补钙的好食物，最好每天摄入300~500克的奶和奶制品。

4.少喝饮料

尽量不喝含糖量高的饮料、啤酒、浓茶、咖啡等，睡前别喝牛奶。

5.复查、体检

以前查出过有小结石或结石做过手术的病人，最好每半年去复查一次。对普通人来说，每年一次甚至是每半年一次的常规体检很有必要，一旦检查出有结石，哪怕不疼也得及早就医，由医生给出专业的建议和解决办法，也可咨询上海嘉华医院泌尿外科专家给出专业解答，咨询电话：021-69916666。

如何针对性预防？

1.草酸钙结石

少吃草酸含量高的食物，如菠菜、马铃薯、笋、甜菜、茭白、柿子、巧克力等食物。

2.尿酸结石

限吃高嘌呤食物，如动物内脏、肉类、鱼虾等。多吃低嘌呤食物，如玉米面、麦片、蛋类、水果等。

3.磷酸钙结石

少吃高磷食物，如全脂奶粉、麸皮、虾米、南瓜子仁、松子仁等，多吃核桃仁、胡萝卜、西瓜、冬瓜、梨、鲜藕等。家中可以安装水处理装置，饮用软化的水。



冬季膏方 养生的原理是什么

冬季是进补的最佳季节

俗话说：“秋冬进补，来年打虎”

秋冬季节是服用膏方的最佳时节

那么膏方的养生原理是什么？

本期我们请嘉华中医馆特聘专家

蔡以生为您详细讲解

全面调理

修复身体

激活本源

古法传承

精炼熬制

道地药材

分型诊治

名医名方



膏方是中医剂型的一种，简单地说，就是医师根据患者的病情开出普通方药，把此方药的剂量增加10-20倍，煎煮、过滤、浓缩，然后加入胶类和糖类等辅料，最后加入参类等细料药制作而成的一种膏状物质。膏方具有药物浓度高，体积小，药物稳定，服用时无需煎煮，口感好，便于携带等优点。膏方是传统医学的精华，是历代名医临床经验的结晶，它是中医根据个人不同的情况进行辨证施补，量体裁衣，定身精制的具有个性化的滋补方。在不同的人体内发挥不同的作用，使无病早防、有疾早治。体现中医辩证诊治、一人一方的特色，蔡主任这样说到。

另外膏方最大特点是因人处方，度身定做，对症下药，针对性强，非一般补品可比。其主要作用是扶正补虚，防治疾病，延年益寿，其配方用药讲究，加工工艺独特。

辨证施治，整体调理、针对性强

膏方根据患者不同体质特点和不同症状、体征而组方，充分体现了辨证施治；和因人、因时制宜的个体化治疗原则，专家通过对患者病情与体质的详细诊察，望、闻、问、切四诊合参，从整体出发，全方位辨证施治，立法处方，君臣佐使合理配伍，注重对患者气血阴阳的综合调治，使患者阴阳达到新的动态平衡，从而避免和减少疾病的发生、发展。因此，与一般的汤剂不同的是，膏方更注重整体调治，多为大型复方，药味相对较多，兼顾面广，适合治疗比较复杂的疾病。临床定制膏方，一人一方，针对性强。

扶正补虚，寓攻于补，补攻兼施

明清以来，膏方应用逐渐偏于补益，补益药是膏方最主要的组成部分，是膏方处方中的君药，膏方。能针对脏腑虚损和阴阳气血的不足进行补益平衡，最终达到使人体阴平阳秘，气血调和，脏腑健旺的目的，因而膏方药性缓和持久，对于各种虚证有独特功效。但膏方强调整体调治，并不同于其他补药、补方，而是寓攻于补，补攻兼施，不仅补虚，也能疗疾。古今善用膏方的名医大家拟处膏方时，往往调补与祛邪并施以达到调整阴阳、脏腑、气血之

偏盛偏衰的作用。

简便经济，服用方便，口味怡人

膏方经提取浓缩后，由于充分利用了药物功效，经济花费相应减少。对慢性疾病需长期服用中药的患者来说，无须再花相当多的时间和精力煎煮中药，服用时只需按时取出适量，用温开水冲服，有即冲即饮、易于吸收的特点。中药加工成膏方后体积缩小，有利于携带和贮藏，近年来真空小包装膏方更是极大地方便了出差人士。定制膏方时因添加了矫味、收敛的糖类，使膏方带有甜味，口感较好，适用于不喜欢中药苦味的患者。

嘉華中醫館
门诊 / 住院医保定点单位

开膏方 找名医

古 / 法 / 传 / 承 ◆ 名 / 医 / 名 / 方



蔡以生 主任中医师

- ★ 原嘉定区中医院中医内科主任
- ★ 上海市“五一劳动”奖章获得者
- ★ 第三届上海市区域名医
- ★ “最美嘉定医生”

坐诊时间：每周一下午 挂号费自费50元 膏方挂号费80元

擅长：治疗脾胃病、脑病、肺病、肾病等内科疾病，对皮肤病、妇科病等疑难杂症和膏方调理亚健康等多有心得。

膏方热线
021 6991 6519

康/复/案/例 脑梗死患者的 嘉华康复

患者康复前状态

因“左侧肢体活动障碍20天”入院，患者于20天前无明显诱因出现左上肢麻木，后于家中上厕所时突然出现左侧肢体活动不利，当场倒地，无四肢抽搐，无视物旋转，无恶心，无呕吐，感头晕，休息后稍见好转。



谢光柏
康复医学科 副主任医师

- ★原上海长征医院康复科副主任
- ★原上海曙光医院康复科主任
- ★中华医学会物理医学与康复专业委员会全国委员
- ★中国人民解放军理疗与康复专业委员会委员。

一

患者初期评估左侧上肢肌力4级，左侧下肢肌力3级。ADL评分60分，日常生活活动基本可自理。患者前臂旋前旋后不充分，手指精细活动略差。患者坐位时不轻易下滑。

根据患者现有的功能状况，予以制定如下治疗方案。

1.加强患者上肢肌力训练，做负重1kg的状态下的肩关节前屈，内收，外展，屈肘伸肘，前臂的旋前旋后，腕关节的屈伸，各30次/组，共3组。

2.加强下肢肌力训练，做负重下屈髋屈膝，屈髋伸膝，各30次/组共3组，做直腿抬高训练，20s/组共10组。

3.做桥式运动训练，加强患者腰背肌力量。单桥20s/组，各3组。

4.做翻身训练和做坐位到站立位的转移训练。

二

经过两周的训练患者功能恢复迅速，进行新的评估后改变治疗方案，这一时期的评估:上下肢肌力4级，ADL评分75分。

调整后治疗方案:

患者可辅助下步行，做步行训练矫正不良姿势。

做辅助下上下楼梯训练，提高日常生活活动能力。

做蘑菇钉拼图训练增加其手指的灵活性。

做侧方步行，锻炼其左右转移能力。

三

经过月余的康复治疗，现患者可独立完成卧位到坐位的转移，坐位到站立位的转移和独立步行，部分帮助下去卫生间。患者在少量帮助下可完成上下楼梯训练。



在康复过程中也加入了物理因子疗法和针灸治疗，神经肌肉电刺激是应用低频脉冲电流刺激神经或肌肉使其收缩，以恢复其运动功能的方法。这种方法主要用以刺激失神经肌、痉挛肌和平滑肌，亦可用于治疗废用性肌萎缩。神经肌肉电刺激疗法(NMES)是用于改善中枢神经系统功能缺损和重塑周围神经功能的治疗技术。我们应用神经肌肉电刺激刺激左侧的股四头肌和胫前肌，以促进肌肉收缩。

针灸是一种中国特有的治疗疾病的手段。它是一种“内病外治”的医术。是通过经络、腧穴的传导作用，以及应用一定的操作法，来治疗全身疾病的。中医的传统康复配合现代康复治疗，患者治疗效果更佳。

患者康复效果良好与其脑梗发病后救治及时以及现代康复的早期介入有重要的关系。在此提醒广大患者，出现脑卒中的病症且病情稳定应尽早介入康复治疗，且积极参与治疗，能最大限度的维持现有功能并改善躯体功能预防残疾的发生。

祝福脑卒中的患者能够早日回归家庭和生活!

冬令进补 来年打虎 我院第十八届膏方节活动



金秋伴圆月，山河好风光。为深入贯彻党的二十大精神，落实习近平总书记关于中医药工作的重要指示工作，让更多的群众了解中医、使用中医、感受中医、受益中医，根植中医文化理念，提升民众健康素养，进一步促进中医药文化交流、事业发展和产业振兴。上海嘉华医院举办了“第十八届膏方节暨中医药文化养生节”。

嘉华中医馆膏方的配制配伍必须推崇医理探求，理法方药合度，坚持整体考量、调补适宜、补泻兼顾的原则，所以对处方医师的要求比较高。在每年膏方门诊开诊之前，所有医师还要经过严格的膏方处方资质考核，在考核合格后，方可在门诊应诊处方。确保应诊专家的诊疗规范。能够保证在配伍膏方时做到观整体、察辨证、知病情、识病机、调阴阳、理气血、辨寒热、护脏腑、养脾肾、分主次、解虚实、择补泻、执缓急、行开阖。由于每料膏方均采用一方一锅的加工工艺，在处方时便于量身定制，做到辨证施治，一人具一方，万人不重方。连续18年受到嘉定及周边居民的好评。

来嘉华中医馆开膏方还将享受以下五大优惠：

◦ 开膏方有惊喜 好礼送不停 ◦

优惠一 开膏方现场抽取 电冰箱、电饭锅等大礼	优惠二 免费1次针灸/拔罐 理疗(三选一)	优惠三 10元购买煎药代金券
优惠四 乳腺彩超(女) 29元 (自费原价89元) 一次	优惠五 免费幽门螺旋杆菌+ 大便隐血+肝门镜检查券	

妇科宫颈癌 乳腺癌筛查 “两癌筛查” “圆梦好孕” 工程

8名妇科专家组，全程呵护

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

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。

18年妇科品牌沉淀 值得信赖

18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。



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**



上海嘉华体检中心专家： 防癌体检查什么 本文告诉你

肺癌

肺癌居我国恶性肿瘤死亡率首位。如能在早期发现并治疗，其存活率将大大提高。胸部CT是目前最有效的早期筛查肺癌的手段！胸部CT相对于传统的胸片或胸透分辨率更提高，对于3~4毫米的肺结节都能有效发现。

有肺癌家族史（三代内直系亲属有肺癌病史）、长期吸烟（包括被动吸烟）者、职业暴露（石棉、铀等）、有肺部慢性病史（如慢阻肺、肺结核）等人群，为肺癌的高危人群，建议从40岁开始，每年进行胸部低剂量螺旋CT检查。

乳腺癌

乳腺癌居我国女性恶性肿瘤发病率及死亡率之首。建议育龄期女性日常自行检查乳腺，若发现乳腺结节应及时到医院检查。乳腺超声是敏感且可行性强的筛查手段。这是因为其可以较好地显示正常乳腺、可疑病变、良性及恶性肿瘤组织，且绝大多数医院都备有超声，检查费用也较低。

肝癌

肝脏超声检查费用低，作为肝癌初筛手段被广泛使用，但其对于3厘米以下的小肝癌漏诊率较高，而肿瘤处于这一尺寸范围内时是进行根治性治疗的重要“时间窗”。

胃癌

胃镜是胃癌筛查的最直接有效的方式。高危人群或非高危人群出现不明的贫血、腹胀、腹痛等症状时，应及时行胃镜检查。但部分人对胃镜检查心理恐惧。无痛胃镜具有全程无痛苦、便捷的优点，是一种可供选择的筛查方式。

胃癌高危人群包括：胃癌高发地区人群、Hp（幽门

螺杆菌）感染者、既往患有胃部癌前疾病（如慢性萎缩性胃炎、肥厚性胃炎、手术后残胃）、胃癌患者的直系亲属、存在胃癌其他风险因素（如摄入高盐、腌制饮食、吸烟、重度饮酒等）。

结直肠癌

结肠镜是结直肠癌筛查的金标准。消化内科医师在可视镜头下可以完整地检视整个结直肠的情况，对于发现的可疑病变可以取组织活检进一步明确病理诊断。

宫颈癌

人乳头瘤病毒（HPV）已被公认是宫颈癌的主要病因。性行为过早及多位性伴侣是HPV感染重要因素，故具有上述生活病史的应尽早常规筛查HPV。

前列腺癌

前列腺癌与年龄呈正相关，60岁以上老年人发病率较高。前列腺特异性抗原（PSA）检测对其具有极高的敏感度，经直肠前列腺超声是可行性强、敏感度较高的检查，前列腺增强磁共振检查是其最敏感的检查，但价格较高。

上海嘉华儿童眼科专家： 眼睛超级喜欢 7个好习惯！

01

不用手揉眼睛

眼睛不舒服可以闭上眼睛轻轻按一按

02

不乱用眼药水

多闭目休息
可用不含防腐剂的人工泪液

03

少戴隐形眼镜

隐形眼镜透氧效果差
容易使角膜缺氧感染

04

少看电子产品

避免长时间使用电子产品
不躺着玩、不关灯玩手机

05

多吃黄绿蔬菜

叶黄素和玉米黄素
可预防眼睛功能性退变

06

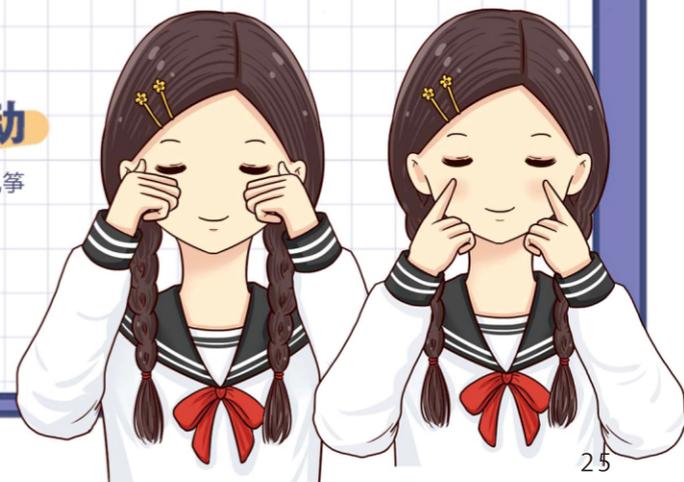
温灸眼睛

用天才艾眼灸，标本兼治
护眼，一刻钟舒缓疲劳

07

增加户外运动

首选乒乓球、羽毛球、风筝等，可放松眼睛

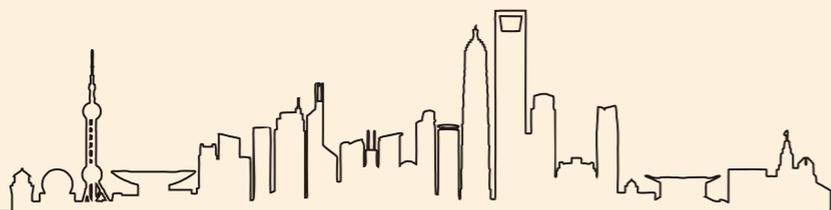


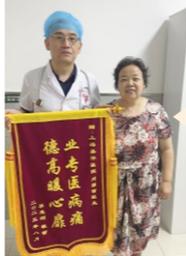
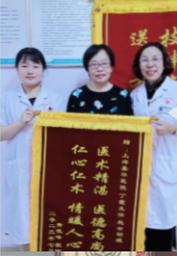
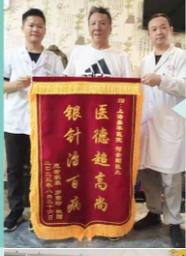
DOCTOR AND PATIENT

心系百姓 为民排忧

三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。”



	8月14日 住院部 洪奇		8月16日 口腔科 黄如愿		8月23日 中医科 张冬燕
	8月25日 内科 刘国信	一面锦旗 一份肯定		一个故事 一种责任	
	8月25日 中医科 何全顺团队		8月30日 妇科 丁霞、赵云		9月4日 中医科 张冬燕
	9月5日 中医科 王凤仙		9月5日 社宣组 王宝妹		9月6日 中医科 何全顺
	9月6日 中医科 何承顺		9月8日 中医科 陈功兆		9月18日 妇科 丁霞
	9月19日 中医科 张冬燕 王书文		9月21日 中医科 冯竹定		9月25日 住院部 马静莲

永远跟党走

FOLLOW THE PARTY ALL ONE'S LIFE

★上海嘉华医院党员先进事迹★



张亚明
内科副主任医师
中共党员

自1980年参加工作以来，身为党员，又身为医生的张亚明在内科领域默默辛勤耕耘，勇于探索。真情对待每位病人，视每一位病人为亲友，关心爱护他们，从不以医谋私，时刻保持廉洁自律。多次以身作则拒收红包和吃请。他通过言传身教“医德比医术更重要”，要成为一名合格的医务人员，没有坚强的毅力和崇高的道德是走不远的。上海疫情肆虐期间，年过花甲的他吃住在院，以诊室为家，为患者开药，彰显医者仁心。张亚明常说：“我是农民的孩子，生在新中国，长在红旗下，患者对我们的感谢是一份正能量，是对我们医护人员付出的认可。我们一定会尽心尽责，努力提高医疗质量，积极构建和谐医患关系，为患者提供优质医疗服务。”



谢光柏
康复科副主任医师
中共党员

他，将每位患者当作亲人，有他在的地方，春意常在，处处花开；他从事康复医学近40年兢兢业业，勤勤恳恳，他让患者不仅是在生存，更是在生活。他们用专业的技能、极大的耐心以及满腔的爱心，让在嘉华做康复治疗的患者能够一点点找回丢失的功能。经过嘉华的专业康复治疗，中风不会说话的患者又唱起了歌；脑梗不能直立行走，坐在轮椅上的大爷能够独立走来走去；年轻的腰部骨折患者又成为顶天立地、全家的顶梁柱；整日躺在床上的老太又能够到处走走，晒晒太阳。作为科室主任，他带领团队不断钻研康复医学，带领嘉华康复科迈向新台阶。



冯竹定
中医科主治中医师
中共党员

从事中医工作几十年，积攒丰富的中医经验，积极传播中医文化。“先大慈惻隐之心，誓愿普救含灵之苦。”这是唐代名医孙思邈的一句名言，也是冯竹定的座右铭。工作中，无论是门诊患者还是住院患者，他都能用心、耐心、细心、热心为患者服务，用实际行动践行“医者父母心”。无论上班还是休息、无论白天还是夜晚，只要有患者找冯主任，他都会耐心为患者解答病情，处置病灶，用一言一行传播着一名医生的爱心和正能量，让患者感受到真情和温暖。他还时常帮助患者解决各种日常或心理问题，对患者不理解的中药煎服方法、注意事项以及膳食调理等，他都给予详细指导；对患者心理上情绪上的变化，他都会进行心理疏导。因为热爱诗歌，他每天都会坚持写一首抒发内心情感的诗歌，被成为“中医诗人”。



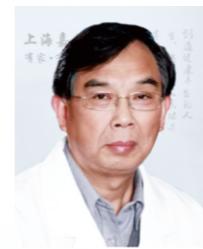
于楠楠
康复科康复治疗组组长
中共党员

作为嘉华医院康复科治疗师长，于楠楠深知肩上责任重大，也是发自内心喜欢这门学科。她曾羡慕内科医生治病“药到病除”，羡慕外科手术“刀光剑影”，羡慕检验、功能科室可见的“有理有据”，但她在康复医学这条道路上已经走了7年，正在自己的工作方式，改变着无数患者生活方式的能力，解除各种疾病的痛苦，再次给予他们像正常人一样生活的希望。作为经验充足的治疗师长，于楠楠不仅培训本科室人员，还承担着对外培训工作，将自己从事康复事业7年以来的经验，毫无保留地奉献给同事和同行。同时，她还注重新项目的引进与开展，先后开展粗大运动治疗、精细运动治疗、言语治疗、早期干预治疗、感觉统合治疗、情景式训练、特殊教育、理疗以及脑活性药物的应用等二十余项。

—上海嘉华医院部分专家一览—

天天有专家 月月有大咖

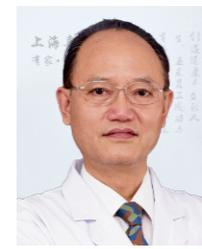
名 / 医 / 大 / 咖 ◆ 护 / 佑 / 健 / 康



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
每周



徐时安
内科主任医师
原嘉定中心医院急诊内科专家
每周



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
每周



张勇
普外科副主任医师
每周



汪正伟
泌尿外科副主任医师
每周



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



李秋波
妇科副主任医师
每周



丁霞
妇科主治医师
每周



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
中医科主任中医师
每周



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



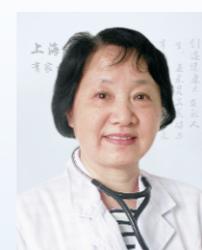
邵建康
骨科主任中医师
原嘉定中医院骨科专家
每周四上午



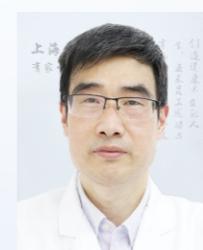
顾立群
肛肠科主治医师
原嘉定中医院肛肠科
每周六、周日上午



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
每周



赵春会
儿童眼科主治医师