

祝贺！我院杨莉萍同志获上海市抗击新冠肺炎疫情“先进个人”荣誉称号

9月29日上午，为表彰先进、弘扬正气，全面总结疫情防控工作经验，在上海世博中心召开上海市抗击新冠肺炎疫情表彰大会。我院原院感科科长、现任工会副主席杨莉萍获上海市抗击新冠肺炎疫情“先进个人”荣誉称号，向她表示祝贺！



杨莉萍同志获上海市抗击新冠肺炎疫情“先进个人”荣誉称号

生命重于泰山，疫情就是命令，防控就是责任。在抗击新冠战役期间，杨莉萍同志诠释了感人的责任和担当，工会人的爱心和细心，共产党员的初心和使命。

不因困难而不为，不因风险而躲避，保障院内每个人的安全是她的工作目标。我院分保德路、武夷路、虬江路三个院区，在医

院联防联控整体布局下，她沉着冷静，头脑清晰，根据医院实际情况，实施一天一策，一周一策。为了医务人员的“零感染”她始终抓严抓细抓落实，建章和堵漏；及时编写《市皮肤病医院新型冠状病毒感染的肺炎防控知识手册》等宣传资料，通过院信息平台推送给在职和退休职工，使大家第一时间做好自我防护；同时进行全方位防护物资的调配，让职工安心抗疫。在防疫抗疫期间的日

日夜夜，她的身影始终出现在院区各个角落。防护是否到位？体温检测点是否有序？医废处理是否合规？手卫生是否正确？全院人员的健康状况？宣传视频是否到位？手消毒液取用是否方便？门把手、电梯按钮等经常触碰部位的消毒擦拭次数是否达标？

作为工会常务副主席，她把爱心暖宝宝、润喉糖、中药泡茶等物品及发给志愿者和职工，亲自督促落实食堂消毒卫生和餐食供应情况，确保全院职工吃上安全营养的餐食。对员工的心理诉求给予耐心解答和心理安慰，并对家属赴鄂及在本市定点医院一线工作的家庭给予生活上的帮助和关心。

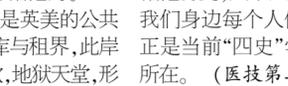
观《八佰》接受爱国主义教育

2020年8月27日，行政支部和医技第二支部联合开展了《八佰》观影主题党日活动，一起观看以抗战时期淞沪会战中的著名战役-四行仓库保卫战改编的这部爱国主义教育电影。影片很震撼，是抗日期间淞沪会战最为惨烈的、悲壮的一战，有宏大的场面和激烈震撼的枪炮声，更有每一个普通的中华儿女在国家岌岌可危时展现出来的人性光辉。感触良多，不得不引起我对历史的反思和当前的思索，这场战役也是我等国人需要铭记的。

四行仓库，苏州河对岸是英美的公共租界，一条苏州河分隔了仓库与租界，此岸是战火硝烟，彼岸是夜夜笙歌、地狱天堂，形成强烈对比，这种直观视觉冲击太过于震撼。对外号称八佰，实际为四佰壮士抱着必死的决心用生命诠释爱国初心，在这些普通士兵中，他们有妻有子，有父母兄弟，有对平凡生活的挂怀，也有对残酷战场的犹豫挣扎，但面对保家卫国，他们挺身而出、无惧生死，用血肉筑成了一道堡垒。这场战斗不仅仅是400人的战斗，更是中华民族的战斗。

战争的残酷可能远超出我的想象。只是简单的交火，在短暂的时间内就会有大量的伤亡，战士们在这短暂的时间内结束了短暂的生命。死神盘旋在战场上每个人的头顶，不论年龄。这让我想起影片的主角端午和小湖北，他们年纪轻轻却要直面大量的死亡，如果不是战争，死亡离他们是遥远的。但是没有如果，战争无情，或者说是侵略者无情，在这样的环境下死亡之神离他们是如此的近。他们大多数没有名

字，但他们真实地活过。令我震撼的还是保护国旗的一段，为了守护住高高升起的国旗，八百勇士不惜付出生命，也要让它屹立于仓库之顶。他们不顾飞机的轰炸，也不畏枪林弹雨的袭击，用血肉之躯捍卫自己的国家尊严。“八百壮士”的英雄壮举，深深感染了在场观影的每一位党员，让我们深深觉得今天的生活实在是来之不易，这种感动要化为一种力量，珍惜现在的生活，珍惜身边的幸福，铭记历史，天下兴亡，匹夫有责，从我们身边每个人做起，我想：这也正是当前“四史”学习教育的意义所在。（医技第二支部 江长清）



炎炎夏日，志愿者慰问麻风休养员

炎炎夏日，骄阳似火，9月1日下午，上海市红十字志愿服务队、上海虹馨志愿者服务队、世界华人慈善家协会、中国公益记录者在线上海工作站、雷锋收藏馆等公益组织冒着酷暑来到上海市皮肤病医院麻风感染科，探望慰问在这里住院的麻风休养员。

麻风休养员是一个特殊的群体，他们长期住院，身体带有

不同程度的的残疾，缺少自理能力，志愿者们来到病房，和休养员们聊天拉家常，了解他们的需求，同时也带来了爱心人士捐赠的礼物。当一份份礼物、一声声祝福送到病人手里时，大家感受到了社会的温暖和人间的大爱，在党和国家的温暖关怀下，在全社会的共同帮助下，在医护人员精心治疗护理下，这个特殊的群体享受着幸福的晚年。（麻风感染科 张春玉）



志愿者们来到病房，和休养员们聊天拉家常，了解他们的需求，同时也带来了爱心人士捐赠的礼物。

抗击疫情背后的城市认同

2020年新冠疫情，拥有2千多万常驻人口的海，截至到9月10日，累计确诊929例，死亡7例，抗疫成绩实属非常出色。

最近参加了一次导师的读书会，内容是关于“社区共同体”的讨论。之前读书的时候对于这部分内容，觉得更像是从道德认同层面上的一种诠释，对习总书记说的“命运共同体”的理解也仅限于字面意思。但这次读书会上从上海城市共同体的角度去看疫情防控，很是有趣。

今年是我在上海的第7年，但是从来没有像这次疫情这样，突然之间，在城市主要的对外通道关闭以后，所有的人被呆在各自的围城中，外面的人既害怕进来，里面的人也不敢出去，每个人都有被属于的城市。因为在如今城市化、全球化发展的过程中，城市与城市之间都在相互融合，很多人的经济社会生活越来越分散到不同的地理空间中，工作、居住等活动很可能都是分离的、跨越出生地城市边界的。确实很难将每个城市真正变成了一个独立的存在。

就如我出生在杭州，城市这么多年的开放发展，我却很难再去描述地道的杭州应该是个什么样。就像身边很多老上海的朋友也会感到，有些本地的东西不再传统。城市是一种社会空间的双向构建，人们在改变城市的同时又被所居住和生活的城市所改变。一边是原本城市的文化特征变淡，另一边是新居住人口不容易融入。这就会造成大多数人虽然住在上海，但也确实感觉到，对这里好像少了一份的归属和认同。

但这一次的疫情，让所有人忽然意识到自己所属的城市身份，重新对上海这座城市有了新的认同。大家会因为持有绿色的“随申码”感到庆幸，会关注上海“逆行”到武汉的医护人员安危，会每天查看“上海发布”最新消息，会主动配合并遵守各项防控措施等等。所有人既相互提防，保护社交距离；又隔空加油，不断提醒鼓励。面对疫情，城市内部的凝聚力被激发，所有人一起努力不断完善上海的医疗卫生、信息传播等很多方面，形成了自己新的身份认同。疫情，唤醒了潜在的城市共同体。

中华民族从来不是一帆风顺的。但每一次的艰难困苦，都会唤醒背后的“共同体”，中国人愈挫愈勇、愈挫愈奋。（下转第3版）

2020年8月表扬	
锦旗 5面	
门诊 杨连娟 2、戴尔红	
神经 宋晓娟	
内科	
肿瘤科 许青、赵华新、郭献灵、全体医护人员	
表扬信 29封	
皮肤 吴敏 8、徐爽 6、黄勤珠 3、陈冠园 3、章玲 3、高甜甜 3、方圆圆 3、朱士晴 3、全体医护人员 3、易雪梅 2、章瑜 2、全体护士 2、蒋裔、桂俊芳、邓文姬、谭熙雪、郭婷婷、吴娟、虞英媛	
外科 全体医护人员 9、汤晨晨 7、方娜 6、顾彩虹 5、张娟 4、吴一君 4、门广浩 3、陈昕 3、陆颖蔚 3、严建娜 2、江龙 2	
中医 谢韶琼、姜文成、皮肤科 叶城斌、张春玉、史娟、秦丽	
肿瘤科 陶芳芳、秦丽、史娟	
共计 34项	
主审：蒋卫 李斌	
副主审：曹辉 史玉玲	
编辑：吴剑非 严莉萌 倪阳 许自金	



团结 奉献 求精 图强

上海市皮肤病医院报

SHANGHAI SKIN DISEASE HOSPITAL NEWS

上海市皮肤病医院 主办
同济大学附属皮肤病医院

静安区门诊住院部：保德路1278号
长宁区门诊部：武夷路200号
虬江路分院：虬江路1057号
(总机：36803000) (总机：66304010)

2020年9月30日 总第131期
网址：http://www.shskin.com

医院召开干部大会

宣布领导班子任免决定，李斌同志任上海市皮肤病医院院长

本报讯 9月24日下午，上海市皮肤病医院召开干部大会，申康中心党委宣布医院党政领导班子部分成员任免决定。申康中心党委王兴鹏书记、主任，组织人事部王晨主任、医院党政班子成员、内设组织机构负责人、支部书记、老领导老专家代表等出席。会议由医院党委书记蒋卫同志主持。



希望医院落实好“一手抓疫情防控，一手抓日常诊疗服务”的要求，面对硬件条件制约、人财物投入压力大、学科建设底子比较薄弱等困难和挑战，齐心协力，深入实践。第一，进一步抓好领导班子自身建设。始终把政治建设放在首位，提高政治站位，统一思想认识，加强制度建设、增进团结协作，不断增强凝聚力和领导力。第二，进一步积极稳妥推进医院事业发展。结合医院自身实际，扎实做好院内感染防控和医务人员防护；同时，立足当前、谋划长远，扎实做好“十三五”收官和“十四五”规划编制，在医疗质量、学科人才、临床科研及公共卫生服务等方面有新举措、新突破。第三，切实加强和改进党建工作。进一步加强医院基层党组织建设，推动党支部提升组织力，使党组织真正成为推动医疗卫生事业发展的可靠力量；要狠抓抓党风廉政建设和行风建设，落实“四责协同”机制，营造和保持风清气正的医院氛围。

王晨主任首先宣布申康中心党委关于医院党政领导班子部分成员的任免决定：李斌同志任医院院长、党委副书记；免去秦环龙同志院长、党委委员职务；免去谭江平同志常务副院长、党委副书记职务。谭江平同志表示，在皮肤病医院的五年时间，对皮肤病医院和皮肤病学科产生了深厚的感情，感谢医院班子和全体干部职工给予他的支持和帮助；他将继续关注医院发展的进程，希望医院未来能够更快更好地发展。

秦环龙同志表示，经过与市十医院八年时间的一体化建设，皮肤病医院的学科建设、临床服务、管理水平和医院面貌都发生了很大改变，“十三五”规划期间门急诊医技病房综合楼项目的建设和“十四五”规划中的二期大楼立项，给医院快速发展打下了坚实基础，未来皮肤病医院必将迎来更加辉煌的时代。

李斌同志表态时表示他倍感责任重大，并感谢申康中心党委的信任和支持。皮肤病医院是有深度、有厚度、有温度的专科医院，他将在院党委的领导下，把新岗位作为新起点，尽快进入角色。他将深入基层调研，持续加强学习，心系群众，求真务实，恪尽职守，担当作为，严于律己，清正廉洁，不负党员使命，不负组织信任。

申康中心党委王兴鹏书记在讲话中指出，此次皮肤病医院班子调整，是经过慎重研究反复讨论做出的决定。他感谢谭江平同志和秦环龙同志为医院建设发展做出的巨大贡献，皮肤病医院这八年来的突出成就和发展势头，也更让我们越来越深刻的体会到实施一体化管理的重要意义。申康中心党委研究决定，市十医院和皮肤病医院将进一步探索综合性医院与专科医院以党建、学科、管理为纽带建设紧密型医联体，在更高水平上完善和发展委托管理的市级医疗资源横向整合方式。

王兴鹏书记对李斌院长提出了希望，希望他能够尽快熟悉医院情况，尽快转变角色，融入医院，把握好医院宏观大局和新岗位的职责要求。此外，他还对医院建设发展提出了希望，

希望医院落实好“一手抓疫情防控，一手抓日常诊疗服务”的要求，面对硬件条件制约、人财物投入压力大、学科建设底子比较薄弱等困难和挑战，齐心协力，深入实践。第一，进一步抓好领导班子自身建设。始终把政治建设放在首位，提高政治站位，统一思想认识，加强制度建设、增进团结协作，不断增强凝聚力和领导力。第二，进一步积极稳妥推进医院事业发展。结合医院自身实际，扎实做好院内感染防控和医务人员防护；同时，立足当前、谋划长远，扎实做好“十三五”收官和“十四五”规划编制，在医疗质量、学科人才、临床科研及公共卫生服务等方面有新举措、新突破。第三，切实加强和改进党建工作。进一步加强医院基层党组织建设，推动党支部提升组织力，使党组织真正成为推动医疗卫生事业发展的可靠力量；要狠抓抓党风廉政建设和行风建设，落实“四责协同”机制，营造和保持风清气正的医院氛围。

医院党委蒋卫书记代表党委表态发言。医院党政班子坚决拥护和服从申康中心党委的决定，医院将持续加强班子自身建设，自觉维护好医院安定团结的政治生态和快速向好的发展势头；全力支持李斌院长工作，医院党政密切配合，带领医院广大干部职工齐心协力、开拓进取；进一步增强医院综合实力，把学科建设作为医院发展的生命线，不断开创医院党的建设和改革发展的新局面，为健康上海、健康中国建设和人民健康卫生事业做出新的更大贡献。（党办）

喜报 我院10个项目获国家自然科学基金委资助

本报讯 近日，国家自然科学基金委公布了2020年度集中中期国家自然科学基金项目资助情况。在全院齐心协力的努力下，我院共获得资助10项，其中面上项目6项，青年项目4项，共获直接经费资助424万元，资助项目数及资助金额均创下新高。

- (项目按姓氏笔画排序)
- 王秀丽(面上项目)
 - 石磊(面上项目)
 - 史玉玲(面上项目)
 - 张国龙(面上项目)
 - 陈中建(面上项目)
 - 周平玉(面上项目)
 - 马进原(青年基金)
 - 陆家晴(青年基金)
 - 武喜营(青年基金)
 - 覃慧(青年基金)

感谢每位员工的努力付出，热烈祝贺中标的各位同仁！
新突破、新高度、新起点！
我们将继续努力，在新的征程，争取更大胜利！（科教科）

关注皮肤健康：我院“健康科普宣传周”及“医院开放日”系列活动拉开序幕

本报讯 9月1日上午，上海市第二届市级医院“健康科普宣传周”及“医院开放日”活动正式启动。我院全程转播了上海申康医院发展中心



放日的参观体验。市民们分两批走进我院医学影像科、中心实验室、生物治疗科、1期临床试验中心、医学美容科、皮肤与化妆品研究室6个科室，近距离感受皮肤健康医疗的发展。（下转第3版）

关注皮肤健康 相信专业智慧

抗击新冠，战痘同行

上海医院中国痤疮周活动



为践行“一带一路”创新驱动助力工程及“健康中国”的战略方针,中国中西医结合学会皮肤性病专业委员会将每年的9月19-26日定为“中国痤疮周”。上海市皮肤病医院作为首批“中国痤疮临床诊疗示范基地”及首届“中国痤疮周优秀诊疗示范基地”,积极响应第三届中国痤疮周“抗击新冠,战痘同行”的主题,组织开展了痤疮知识科普及义诊等一系列活动。

痤疮是发生于毛囊皮脂腺单位的慢性炎症性皮肤病,俗称“青春痘”,中国人群痤疮发病率为8.1%,不仅易复发,而且不规范治疗或治疗不及时易留下瘢痕,严重影响患者的容貌和心理健康。许多患者常因对痤疮的防治了解不够全面而深受其困扰,尤其近期受到新冠疫情的影响,痤疮患者日常护理及来院治疗成了难题。为此,本次痤疮周主要针对门诊患者进行了深入的痤疮科普宣传、义诊和治疗费用减免活动,为广大患者带来切实帮助。

9月19日,第三届“中国痤疮周”启动首日,上海市皮肤病医院光医学治疗科的医护人员分别于保德路院区和武夷路院区候诊大厅为前来就诊的患者进行科普宣讲及义诊活动,现场分发痤疮科普知识问答手册,并针对性地为患者答疑解惑,内容囊括痤疮发病因素、如何治疗和预防痤疮,以及生活习惯对痤疮的影响,面面俱到。这既是一次生动的科普活动,又是一个医患深入沟通的平台,前来咨询的患者络绎不绝,现场气氛活跃。

9月21日,我院光医学治疗科石磊博士为患者带来《还我青春美丽,谈“青春痘”的日常护理》专题沙龙,重点讲授痤疮的来源去路,以及痤疮治疗的方法和注意事项,重点介绍了光动力治疗重度痤疮的优势,为公众普及痤疮预防和治疗相关知识,为广大患者提供更多治疗手段的选择,使患者认识到痤疮是可以经过日常护理以及早期规范治疗控制的,减少了痤疮带来的各种困扰。在讲座结尾,患者们就自己的疑惑向石磊博士提问,包括饮食对痤疮的影响、不同等级痤疮治疗的注意事项等,石磊博士一一作了详细解答,并为患者推荐个性化治疗方案,活动效果甚佳。

在痤疮周期间,我院光医学治疗科的各项物理治疗项目针对痘友们减免部分治疗费用,包括中药倒模、红蓝光治疗、强脉冲光(OPT)、精准脉冲光(DPL)、非剥脱点阵激光、CO2点阵激光和化学焕肤等,让非药物治疗为战“痘”助一臂之力,希望痤疮不再成为烦恼和困扰。

(光医学治疗科 王佩茹)

星期二,是我院每周进行海姆泊芬光动力治疗的日子。和往常不同的是今天我们安排了一位特殊的患者。她,年龄仅有18个月,白皙的皮肤,可爱的面庞,稚嫩的声音,像一个小精灵,或许是天使看到也忍不住上前亲吻了她,在她的左侧肢体处留下了“爱的印记”——鲜红斑痣。

自我院2017年3月开展海姆泊芬光动力治疗鲜红斑痣以来,她是年龄最小的一个小患者了。治疗过儿童鲜红斑痣患者的医生都能体会到患者年龄越小,给治疗医生带来的挑战越大,最大的问题就是治疗不配合。18个月的孩子,对外界各种环境和事物已经开

坚守病患的“生命之帆”

国庆中秋,双节同庆。上海市皮肤病医院已经是桂香四溢,秋爽宜人。

久违的小长假让疫情平稳后的医院门诊显得尤为火爆。9月30日临近中午时分,皮肤科汤依晨主任在保德路一上午主刀十余台住院手术后又马不停蹄地驱车赶往武夷路门诊手术室。几十年的从医经验告诉他,每逢小长假前一天,往往是门诊手术量激增的一天。为了尽可能地满足每一位患者的就医需求,更为了确保每一台手术的安全高质,节前的最后一个手术日通常都是汤主任心系两地。因为他知道,对于患者而言有他在就是手术安全的保证;对整个手术团队而言有他在就是科室凝聚力和战斗力的象征,在任何一支队伍中,还有什么比科室领导带头干一线来得更让人鼓舞士气呢?在汤主任的带领下,手术室全体医护人员加班至下午六点,全天完成门诊、病房手术工作量再创历史新高。

节前手术异常忙碌的状态每年都如期而至,而术后意外小插曲确是难以预估的。就在国庆节当天一大早,汤主任就接到了在病房加班的江龙医生的紧急电话汇报:昨日全麻手术的79岁乳房外Paget病男性患者,在今晨六点左右在睡意朦胧间自行将术中留置的导尿管及留置针拔除,同时还撕扯术后的植皮打包伤口;目前患者意识清楚,生命体征平稳,但伤口包体敷料处有明显血、尿浸润。汤主任立即电话指示先陪同患者至十院急诊泌尿科会诊处理尿管拔出后可能引起尿道撕裂伤问题,局部阴囊处伤口敷料暂行加压包扎,密切观察患者术后打包体的情况。



面对如此突发事件,汤依晨主任及时在病区医生群里通知所有人,展开病情分析讨论,并叮嘱要密切观察患者一般生命体征及阴囊伤口的渗血渗液情况。并电话通知值守在病房的江龙医生要做好患者及家属的安抚工作,时时在工作群里上传汇报患者的病情变化。

当晚八点,当患者家属看到汤主任出现在病房时,激动的说道:“汤主任,是我父亲年纪大、老糊涂了,把伤口搞成这样,还麻烦您在节假日晚上要赶到医院来,这真是太过意不去了!看着老人满是愧疚、惊慌无助的神情,汤主任轻轻地拍着老人的肩安抚道:“我来了,你就放心吧!”汤主任俯身检查完患者的手术伤口,在与患者及家属充分沟通后,决定即刻安排患者入手术室进行“植皮区包体皮下出血探查术”。同时,一同赶来加班的韩岷护士迅速做好了所有的手术室准备,妥善安置好患者摆好舒适体位,重新消毒麻醉开始手术。术中揭开包体皮片后,发现皮下有大量紫红色血凝块,同时伴有几处活动性的出血点,鉴于皮片出现坏死现象;在与患者及家属充分有效沟通后,重拟手术方案,予创面清创缝扎止血后,游离两侧皮瓣,采用分层缝合关闭创面。晚上十一点时,手术顺利完成。老人被安全的护送回病室休息。脱下口罩,换上手术服,抬头已是深夜。日常门诊—手术的繁忙交替,再加上如此突发事件的紧急应对,待一切归于平息安宁后,汤主任那略显疲惫身影再一次出现在老人的病房,检查完伤口,看着老人安然熟睡的样子,一旁如释重负的家属再三表示感谢。汤主任淡淡的笑着:“看一眼,没事我就放心了!”

月圆国庆,情满人间。人性的温度、社会的和谐,都离不开每一个岗位的默默负重,离不开每一个各行各业工作者尽心尽责的坚守。作为医生,守护病患的生命之帆,不分昼夜。正是这样一种坚守,能让汤主任从医多年,始终心连病患,初心不改。

(皮肤外科 江龙)

记我科海姆泊芬光动力治疗儿童鲜红斑痣

—平常日子里的不平常

影!值得庆幸的是,小患者可能因为治疗前哭累了,在治疗中也没有明显的疼痛和其他不适,她竟然睡着了,最终顺利完成了治疗,我们都期待其后期治疗效果!海姆泊芬光动力治疗是一种“神奇”的治疗方法,很多的鲜红斑痣患者通过这种方法治疗取得了很好的临床疗效,它不受血管直径大小的限制,各种类型的鲜红斑痣均可得到有效治疗,具有靶向性和褪色均匀的特点,尤其适合大面积皮损的治疗,但是儿童鲜红斑痣的治疗仍然极具挑战,需要更多的临床研究探索,从而让更多的患儿受益!

(光医学治疗科 张云凤)

Table with columns for time (上午, 下午) and days (周一, 周二, 周三, 周四, 周五, 周六, 周日) listing various medical departments and their staff members.

静安区门诊住院部 地址:上海市保德路1278号 邮编:200443 医院总机:021-36803000 预约:021-36803100 附近公交:地铁1号线,46,95,253,705,741,745,760,726,812,849,862等。

Table with columns for time (上午, 下午) and days (星期, 周一, 周二, 周三, 周四, 周五, 周六, 周日) listing various medical departments and their staff members.

长宁区门诊部 地址:上海市武夷路200号 邮编:200050 医院总机:021-36803000 预约:021-36803100 附近公交:地铁2,3,4,11号线,01,44,57,62,71,76,96,138,923等。

虹江路分院 地址:上海市虹江路1057号 近西藏北路 邮编:200071 医院总机:021-66300588 预约:021-66304010 咨询:021-66304025 附近公交:地铁3,4号线(宝山路站),地铁8号线(中兴路站),65,69,78,108等。 自驾线路:南北高架永兴路口直接右转,沿虹江路出口直行即可。

银屑病是一种反复发作的慢性疾病,患者容易失去治疗信心。疾病的自我管理不到位是病情复发和加重合并症的重要因素,做好自我管理,可以提高疗效,保障生活质量。如何进行疾病自我管理?我院皮肤科易雪梅副主任医师来和大家聊一聊这个话题。

今天的话题包括银屑病的自我管理意义,以及银屑病自我管理的方法两个方面。

《中国银屑病诊疗指南(2018版)》指出银屑病的治疗原则:正规、安全、个体化。强调使用指南推荐的治疗药物或方法;以确保安全为首要,尽量避免不良反应;应综合考量患者的病情、需求、耐受性、经济承受能力、既往治疗史和药物不良反应等制定合理的治疗方案。

未正规治疗的银屑病患者复发率增加、病情加重。同时经济负担也会造成病情迁延不愈打击患者自信心。

自我管理的定义:在应对慢性疾病的过程中发展起来的一种管理症状、治疗、生理和心理社会的变化,以及做出生活方式改变的能力。自我管理不是简单等同于治疗的依从性,而是需要身体、心理、社会等方面的管理都融合到长期的疾病应对过程中。

为何需要进行自我管理?患者在院外自我管理不到位是疾病复发、加重合并症和并发症的重要原因。药物因素:用药依从性低,导致病情反复、加重,合并

银屑病患者的自我管理

症增加,住院风险也相应增加。非药物因素:不良的生活习惯包括抽烟、酗酒、缺乏运动、心理压力也可加重病情。因此,减少银屑病复发次数,减轻病情严重程度,提高对疾病的自我管理能力是非常重要的!

银屑病自我管理意义何在?银屑病的自我管理使患者积极参与自身疾病的管理过程,提高治疗效果,保障患者生活质量。提高患者自我效能,主动学习及掌握银屑病相关信息。促进其健康行为的改变及维持,进而改善其生活质量。

银屑病自我管理如何开展:1.非药物管理:2.日常皮肤管理,3.自我管理,4.保持良好生活习惯:戒烟戒酒、控制体重,5.特殊人群管理。

日常皮肤管理建议勤洗澡,可使用较温和的肥皂或沐浴露,保持皮肤清洁;勤换内衣,并保持床单被褥清洁;在医生指导下,使用温和和不刺激的乳液或保养品。避免搔抓刺激,避免外伤。

治疗药物:应使用指南推荐的正规药物治疗。轻度银屑病可使用外用药膏,辅以光疗;中重度银屑病需要开始系统性治疗,传统治疗药物:甲氨喋呤、环孢素、维A酸、生物制剂:IL-17A抑制剂、TNF-α抑制剂。多国指南推荐生物制剂作为中重度银屑病一线药物。目前生物制剂种类包括TNF-α抑制剂依那西普、英夫利

西单抗、阿达木单抗,IL-12/23抑制剂乌司奴单抗、古塞奇尤单抗,IL-17抑制剂司库奇尤单抗、依奇珠单抗。

自评量表的使用,使患者更好参与疾病自我管理,PEST问卷评估关节是否受累?PEST问卷用于快速筛查患者是否有关节型银屑病的评估工具。问卷内容包含一张人形图和5个问题,在人形图勾选病患身上曾经出现任何不舒服的关节部位。回答5个问题,只要有1个回答为“是”即获得1分,若合计3分以上,表示您很有可能患有关节病型银屑病。1.您是否曾经感到身上任何关节有肿痛? 是 否 2.在您就诊经验中,是否有任何一位医生向您告知您有关节炎? 是 否 3.您的手指或脚趾甲是否有出现凹陷或凹洞? 是 否 4.您曾有经历过脚后跟疼痛吗? 是 否 5.您任一指或脚趾关节是否曾出现过不明原因引起的整个关节肿胀疼痛? 是 否

体表面积(BSA%)评估病情严重程度,通常以患者自身手掌面积进行评估,一个手掌面积作为体表面积的1%进行评估,小于3个手掌为轻度,3-10个手掌为中度,大于10个手掌为重度银屑病。

皮肤学生活质量问卷:针对银屑病对每天活动、穿衣、休闲活动、工作和上学、人际关系与治疗的影响。通过0-30进行评分,评

分越高越严重。保持健康生活习惯;戒烟戒酒。许多研究证实抽烟可能导致银屑病恶化,研究对饮酒是否会使得银屑病恶化未有定论,但过量饮酒可能造成肝脏及胰脏发炎,且可能增加血脂负担,因此应避免酗酒。保持健康生活习惯;控制体重,适当运动,肥胖可能会引起银屑病恶化,肥胖可能会影响药物疗效。因此,您要注意控制体重,进行适当运动,以减少代谢症候群对病情的影响。

银屑病特殊人群管理:儿童——轻度患儿通常只需局部治疗,推荐常规使用润肤剂糖皮质激素应用最广泛,维生素D3衍生物也常用于儿童轻中度银屑病。孕妇及哺乳期妇女——润肤剂和保湿剂是妊娠及哺乳期最安全的基础用药外用糖皮质激素可酌情选择。老年人——谨慎选择外用糖皮质激素推荐使用复方制剂。

小结:银屑病需采用正规、安全、个体化的治疗方案;银屑病的自我管理使患者积极参与自身疾病的管理过程,提高治疗效果,保障患者生活质量;银屑病的自我管理包括:日常皮肤管理、药物管理、自测评估、保持良好生活习惯等;儿童、孕妇及哺乳期妇女和老年人的管理需要特别注意,具体可咨询您的皮肤科医生。

赶快积极主动地参与银屑病自我管理,实现健康生活吧!温馨提示:有任何疑问请咨询您的主治医师。

(皮肤科 银屑病诊疗部 易雪梅)

关注皮肤健康:我院“健康科普宣传周”及“医院开放日”系列活动拉开序幕

(上接第1版)

参观体验活动在市民代表中获得了热烈的反响。大家通过现场近距离接触,将原本对医院的感性认识变为理性认知,对皮肤健康有了更为科学的理解。我院此次“健康科普宣传周”及“医院开放日”活动,还以线上视频科普等形式持续为广市民朋友带来一系列精彩的

皮肤健康科普知识。

9月2日-7日为期六天,聚焦公共卫生领域,每日推送一个科普主题(共6个主题),与申康

科普主题呼应配合,并充分利用现有线上平台,融合打造“市民健康科普信息平台”,形成传播规模。(党办)

Table with columns: 时间 (Time), 主题 (Topic), 主讲人 (Speaker). Rows include dates from 9月2日 to 9月7日 and topics like '皮肤病专业公共卫生的前世今生', '性传播疾病的防与治', etc.



(上接第4版)就像这一次表彰大会上,习近平总书记说到,千百年来,中国人民就以生命力的顽强、凝聚力的深厚、忍耐力的坚韧、创造力的巨大而闻名于世,虽然经历无数灾厄却仍然不断发展壮大。

从这个角度看,我对一直谈及的“共同体”概念再有了新的感受。之前看到的一篇文章中这样写道:2020年的疫情犹如一次急刹车,又如一副清醒剂,让我们再一次停下来思考:我们到底属于哪一个共同体?怎样才能让自己的城市更加安全?为了保护这个赖以生存的共同体,我们还缺少一些什么?就像武汉封城的时候,一些人会问:我们这个城市到底做错了什么?要有这样的遭遇?我想,后疫情时期的人民城市人民建,大概也需要这样去思考。

因为每一个人都是城市共同体中非常重要的组成部分,这一次的抗击疫情让“共同体”这个看似高大的字眼,显得如此真实且近切。每一个人都在为自己生活的城市,为我们的国家这样去做,并且取得了令人欣喜的结果。所以在这个时候,再次回过头去看当时所有人的努力,现阶段所取得的成绩确实是一次全国性的壮举。

过去疫情让每个人都感到恐惧和艰难,但也因此,我们更加深刻地认识了生活、认识了所在的城市,更认识了凝心聚力的力量。所以某种程度上,有这样特殊的经历,或许也是一种“见识和成长”。

(行政党支部 许自金)

抗击疫情背后的城市认同