

党建共建促发展 同心戮力谋新篇

为了深入贯彻党的二十大精神,构建“党建引领、业务互助、优势互补”的党建工作新格局,保障医疗健康事业高质量发展,2023年2月24日下午,我院医技第一党支部、临床第二党支部、临床第四党支部与上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院肿瘤科党支部、行政第六党支部、皮肤科党支部联合开展党建共建活动。



共建活动以“参观学习+经验交流+共建签约”三个议程进行。首先由李斌院长、陈中建副院长陪同上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院党委郑莉书记、胡东晔部长等20余名党员参观学习我院皮肤与化妆品研究室以及新大楼,并一一向他们介绍了化妆品研究室、光医学治疗科、中医皮肤科、医学美容科等各科室情况。

参观完毕后,我院三个支部与上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院三个支部进行了宝贵的经验交流。首先,由李斌院长作欢迎致辞,对郑莉书记一行表示热烈欢迎,感谢岳阳医院长期以来对我院工作的大力支持,并重点介绍了我院近年来党建引领医院快速发展概况。然后,参与共建的六个支部分别介绍了各党支部的工作开展情况,同时就共同做好党建工作进行了深入探讨。



最后,为了进一步增强与共建单位的交流,营造良好的发展氛围,促进双向方向更高层次、更宽领域的深化合作进行了共建签约仪式。郑莉书记表示,希望双方单位进一步推进交流与合作,建立互帮、互学、互助的有效机制,强强联合,取长补短,实现合作共赢,一同开创党建工作新格局。

通过此次党建共建活动,双方党支部以共学促经验交流,以共建推动实践,为今后深化党建交流、实现共同发展打下坚实基础。未来,双方支部将继续扎实推进党的二十大精神在工作中落地生根,坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,认真落实新时代党的建设总要求,加强协作沟通,把“以人民为中心”的发展思想、“全心全意为人民服务”的宗旨落到工作实处,奋力谱写共同发展新篇章!

(医技第一党支部 临床第二党支部 临床第四党支部)

通过此次党建共建活动,双方党支部以共学促经验交流,以共建推动实践,为今后深化党建交流、实现共同发展打下坚实基础。未来,双方支部将继续扎实推进党的二十大精神在工作中落地生根,坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,认真落实新时代党的建设总要求,加强协作沟通,把“以人民为中心”的发展思想、“全心全意为人民服务”的宗旨落到工作实处,奋力谱写共同发展新篇章!

(医技第一党支部 临床第二党支部 临床第四党支部)

2月16日,院纪委组织召开了2023年第一季度纪检工作例会,会议由纪委书记曹辉主持,医院纪委会委员、各支部纪检委员及科室纪检联络员共22人参加。

会议组织学习了习近平总书记在二十届中央纪委二次全会重要讲话精神,传达了《驻市卫生健康委纪检监察组2023年工作要点》,讨论了医院纪委2023年工作计划,介绍了2022年院纪委会牵头实施开展党风廉政“联合会诊”的工作情况。皮肤内科支部纪检委员张怡同志代表院纪检联络员作了工作交流。

会议强调,作为基层纪检干部,打铁必须自身硬。要率先学习贯彻落实党的二十大精神,坚持旗帜鲜明讲政治,坚定拥护“两个确立”,坚决做到“两个维护”,坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂。要按照



习近平总书记二十届中央纪委二次全会重要讲话精神要求,加强对深入推进全面从严治党的重要部署,忠诚于党、勇挑重担,加强斗争精神和斗争本领养成,把一体推进“三不腐”理念融入医院日常监督。要积极配合院党委聚焦人民健康“国之大者”,一是从自身做起,忠诚干净担当,在支部与科室工作中落实加强教育引导,监督约束,加强对责任落实和政策制度执行的监督。二是结合实际、紧盯问题,聚焦关键重点环节,防范廉洁风险,排查身边的不正之风和腐败问题,擦亮“探照灯”,做好“警示牌”,推动标本兼治,切实整改。三是以身作则,振奋精神,工作监督两不误,为医院高质量发展保驾护航。(纪检监察室 浦裕美)

学局感发新篇

我院召开2023年第一季度纪检工作例会

2023年2月表扬

锦旗9个

1期 朱全刚、崔贞、临床 台宗光、柴蓉蓉、试验 时献未、李海燕、中心 韩晨

门诊 杨连娟、张玲琳、王静、申晨

皮肤 于宁、李影、张怡、内科 曹雪萍

中医 姜文成 皮肤科

皮肤 李梁2、陈裕充、外一科 全体医护人员

表扬信 15封

皮肤 鲁茜雅、桂俊芳 内科

性病科 龙福泉

营养 姜红妹5、徐国萍5

医院 全体教职员工2、医护人员2

人事科 季沈楠

共计24项



主审:蒋卫 李斌 编辑:吴剑菲 严莉萌 倪阳 许自金



上海市皮肤病医院报

SHANGHAI SKIN DISEASE HOSPITAL NEWS

上海市皮肤病医院 主办 静安区门诊住院部:保德路1278号 2023年2月28日 总第155期
同济大学附属皮肤病医院 长宁区门诊部:武夷路238号 (总机:36803000) 网址:http://www.shskin.com

我院党委召开2022年度党员领导干部民主生活会



本报讯 根据中央、市委及申康中心党委有关要求,医院党委于2023年2月15日上午召开了2022年度党员领导干部民主生活会。会议由党委书记蒋卫同志主持,全体党政班子成员参加会议。申康中心党委副书记郑宁同志出席会议并作重要讲话。

此次民主生活会以“全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,深刻领悟‘两个确立’的决定性意义,增强‘四个意识’、坚定‘四个自信’、做到‘两个维护’,团结带领党员干部群众以奋发有为的精神贯彻落实党的二十大精神作出的重大决策部署”为主题,医院党委高度重视,认真贯彻严格把握会前、会中、会后各环节质量,确保民主生活会取得实效。

院党委经过周密的安排,做实做细各项准备工作,力争开出高质量的民主生活会。一是严格抓好会前学习。会前,围绕以习近平新时代中国特色社会主义思想、党的二十大精神为指导思想,班子成员进行个人自学和集中学习研讨,重点研读了习近平总书记在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告、中国共产党章程、习近平总书记在党的二十届一中全会上重要讲话精神等。二是广泛征求意见建议。医院党委领导班子严格按照市委纪委和申康中心党委有关要求,聚焦2022年度党员领导干部民主生活会主题,持续提升政治站位、提高思想认识,积极开展对照检查和党性分析,同时认真做好会前意见建议征求工作。会议准备期间共召开座谈会2场(38人次),并通过党支部反馈、互联网征询等形式广泛倾听基层党员和群众意见建议,经梳理归纳共6方面15项。三是深入开展谈心谈话。医院党委紧扣本次民主生活会主题,对照习近平总书记关于严肃党内政治生活的重要指示精神、对照党章党规党纪,坚持以问题为导向,党委书记带头,班子成员相互

之间,班子成员与分管部门负责同志、与本人组织关系所在支部党员代表,充分开展谈心谈话(29人次),进一步沟通思想、增进共识。四是深入剖析撰写材料。班子成员针对带头深刻领悟“两个确立”的决定性意义、带头用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂、带头坚持和加强党的全面领导、带头坚持人民为中心的发展思想、带头发扬斗争精神、带头落实全面从严治党政治责任等6个方面,按照查摆问题、原因分析、整改措施等要求认真对照检查内容。

会上,蒋卫书记代表医院党委通报了上一年度民主生活会整改落实情况、本次民主生活会会前准备情况,并重点围绕“六个方面”,查摆存在的问题、分析原因,明确了今后的努力方向和改进措施。在之后的个人对照检查环节中,党委班子成员逐一进行个人对照检查,并严肃开展批评与自我批评。

申康中心党委郑宁副书记对我院党委2022年度民主生活会作点评。他指出,此次民主生活会,上海市皮肤病医院党委认真贯彻落实中央、市委的有关精神和申康中心党委的具体要求,紧紧围绕学习贯彻党的二十大精神,主题明确、重点突出,达到了预期的目的,取得了显著的成效。他就民主生活会后续的整改落实强调:(下转第2版)



本报讯 2月23日下午,上海市静安区人大常委会副主任杨志健带队到我院保德路院区视察。区人大常委会代表工作室主任李华忠、区人大代表联络科科长、区人大基层指导科、彭浦新村街道党工委书记、人大工委主任任伟、党工委副书记、办事处主任李彦平等相关领导陪同视察。

杨志健副主任一行在李斌院长陪同下参观医院周边道路环境与门急诊医技病房综合楼设施环境,重点介绍我院特色门诊、医院文化及人大代表联络站建设工作。

近年来,我院积极创建优秀人大代表联络站,以医院的公共服务阵地为依托,把人大代表“听民意、集民智、聚民力”的职能延伸到居民的家门口,创新人大代表履职功能,“站、点”联动融合,通过人大议案等多种渠道协调解决医院新大楼建设及医院周边环境设施,极大改善了居民日常出行,优化了患者便捷就医和服务体验,实现人大代表履职尽责的“倍增效应”。上海市皮肤病医院将一如既往地支持区人大相关工作,共同为群众办实事,为人民谋福利,以高品质医疗服务助力区域卫生健康事业高质量发展和卓越城区建设。(院办)

静安区人大常委会副主任杨志健一行赴我院视察

促进优质医疗资源下沉、发展中医特色专科 ——静安区皮肤病专科联盟暨上海市中西医结合毛发疾病联盟授牌仪式圆满成功



本报讯 2月24日下午,静安区皮肤病专科联盟暨上海市中西医结合毛发疾病联盟授牌仪式在上海市皮肤病医院圆满举行。静安区卫健委主任叶强、上海市皮肤病医院院长李斌、静安区皮肤病专科联盟、上海市中西医结

合毛发疾病联盟所有成员单位联盟负责人出席授牌仪式,仪式由医院医疗资源发展相关工作负责人汪青良主持。

李斌院长作开场致辞,他表示开展医联体建设,是整合区域内医疗资源,提升基层医疗服务能力,完善医疗服务体系的重要举措,是推动建立合理有序分诊诊疗模式的重要内容。我院作为联盟牵头单位,将充分发挥上海市皮肤病医院市级优质医疗资源的辐射带动能力,采取技术帮扶、人才培养、双向转诊、分级诊疗等方式与联盟成员之间开展合作,促进优质医疗资源下沉,提升医疗服务体系整体效能,更好地服务区域内百姓。(下转第2版)

黑夜缓缓降临 可怕的病毒正在逐渐逼近 集结号如号角 啼哭声、水流声、电话声伴随着吹响的号角 身披白衣铠甲 坚毅的神情是你温柔脸庞的面罩 披星戴月出征 疫后再见 是你爱在心口难开的话语 牢记使命在心内 必当是巾帼不让须眉 脚步声,声声激昂 秀丽的长发飞舞在狭长的走廊 口罩手套隔离衣 层层防护只为全心全意守护你 是党员是医者 更是保卫城市的勇敢践行者

工青妇园地

铿锵玫瑰,“医”路同行

中医皮肤科 杨扬

听! 轰隆隆轰隆隆 是铿锵玫瑰在行动 曾经的你,还未来得及 在祖国大地上将风光尽收眼底 现在的你,每天随车去往一个个未曾听闻过名的战区 曾经的你,是腹有诗书气自华的新时代女性 现在的你,是毅然决然英勇抗疫为人民的抗疫女兵 曾经的你,是潜心科研用实验数据守护受皮肤困扰的另一个你 而如今,千字当头,迎难而上, 现在的你,更是人民群众的心灵铜壁 抬头、低头、手转盖 熟练采收、严谨核实不敢懈怠

清晨的露水清洗着你的脸你的眼 风雨彩虹后你依稀在阳光下看到了孩子般的笑容 医者本应拥有匠人之心 博极医源,将医者的工匠精神力求精益求精 独具匠之“匠”心 必当淡泊名利不张扬,为人谦和苦修行 时代在召唤 心怀大爱,平凡至伟 坚定理想信念,身体力行为人民 与人民群众风雨同舟、同甘共苦共求平安 肩负时代使命 厚植人民情怀,锤炼责任担当,激发奋斗热情 铿锵玫瑰,责无旁贷地肩负起时代使命 “医”路同行,砥砺前行!!!

祝贺！我院李斌教授、姜文成副主任分别荣誉当选

近期，第五届上海市中医药学会皮肤病分会换届会议于上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院学术报告厅召开。皮肤病分会换届会议由上海市中医药学会谈美容常务副会长主持。我院李斌院长代表第四届上海市中医药学会皮肤病分会就上届工作进行系统总结。

按照上海市中医药学会换届工作文件要求和流程。本次大会共选举产生委员 92 名,青年委员 39 名。我院院长李斌教授再次当选主任委员,中医科姜文成副主任当选为副主任委员。

李斌教授表示,他对全体委员的信任表示衷心感谢,未来将在上海市中医药学会领导下,在党的“二十大”精神指引下,坚持“人民至上、生命至上”理念,后续将带来全体会员开展丰富多样的学术活动,加强学科交流和人才培养,更好地服务于广大皮肤病患者。

本届皮肤病分会特设专家委员会指导分会学术工作。新当选的主任委员李斌教授代表第五届上海市中医药学会皮肤病分会聘请秦万章教授、乐嘉豫教授、顾乃芳教授为首席顾问。

上海市中医药学会会长胡鸿毅教授、皮肤病分会首席顾问秦万章教授分别对各位当选的新一届委员和青年委员表示衷心祝贺,同时也对第五届皮肤病分会助力上海皮肤学界发展提出更高的期许,期待在未来取得更好的成绩。

(中医皮肤科)

光动力联合钬激光创造新奇迹——王秀丽教授受邀在国际激光能源技术研讨会上发言

美国激光医学及外科学会(American Society for Laser Medicine and Surgery, ASLMS)是目前激光医学及能源技术领域顶尖的全球性组织,其官方杂志 Lasers in Surgery and Medicine 是目前激光医学领域最富声望和发行量最大的科学期刊,一直以来致力于基于激光医学的诊疗基础研究及应用推广。近日,由 ASLMS 官方杂志(Lasers in Surgery and Medicine)举办的 2023 年学术研讨活动——“24 Hours of Lasers and Energy -Based Devices 2023”于美国当地时间 2 月 10 日 19 时开幕,本次研讨会邀请了来自世界各地从事激光医学的顶尖学者,旨在交流激光医学及能源技术的新进展与新应用。由中国医学科学院皮肤病研究所林彤教授担任中国分论坛主席,光动力及激光治疗领域著名专家、我院王秀丽教授受邀出席“China - Laser Therapeutics”并发表了精彩演讲。

王秀丽教授进行了题为“Holmium laser combined with photodynamic therapy for vulvar cancer and cervical HSIL”的报告。报告中她分享了她带领的光医学团队应用钬激光联合 ALA 光动力治疗的高危型 HPV 感染导致会阴部、阴道、宫颈广泛病变的一例难治性病例。这位 30 岁女患者因外阴皮损 10 年并逐渐累及肛周、阴道、宫颈就诊,病理确诊为“外阴鲍恩样丘疹病、外阴原位鳞癌及阴道、宫颈 HSIL”。10 年间患者接受了多次病变组织的手术切除、激光和光动力治疗,甚至接受了肛周组织广泛切除及结肠造瘘术,但皮损仍

在进展,这让当地接诊医生一筹莫展。该患者四处求医,最终经当地妇产科医生推荐来上海找王秀丽教授。医者仁心,在得知了该患者病史及诊疗经过后,王秀丽教授对这名年轻女患者的遭遇非常的同情,她邀请沪上知名妇科专家进行会诊及全面评估后果断做出接诊决定。针对该患者皮损广泛癌变、长期治疗带来的恐惧心理,王秀丽教授决定在全麻下进行“一次性地毯式”光动力治疗。为了克服传统 ALA 光动力的深度局限,治疗前联合钬激光对肥厚皮损进行消融治疗,然后对会阴、阴道及宫颈的所有病变及可疑皮损进行了全面光动力治疗,最终成功治愈了该患者的外阴原位癌及阴道 HSIL,宫颈病变也得到了明显缓解。

外阴癌合并阴道、宫颈 HSIL 病变广泛、治疗棘手,手术治疗对组织结构及生理功能破坏极大,仍易复发及进展,严重摧残患者的身心健康。王秀丽教授迎难而上,打破学科壁垒,在全麻下应用光动力联合钬激光对患者进行了全面高效的治疗,治疗癌变同时保住了患者生殖器结构的完整,对患者余生影响重大。与会国内外专家们对演讲内容表现出极大兴趣并进行了热烈讨论,对王秀丽教授的仁心仁术和勇于担当表示了钦佩和赞赏。

二十余年来王秀丽教授团队一直致力于 HPV 相关难治性皮肤病的光动力临床治疗、基础研究与应用推广,至今已治愈数万例患者,创造了数不清的奇迹,使我们的患者重拾自信,再次拥有了幸福生活。(光医学治疗科)

静安区门诊住院部

地址:

上海市静安区保德

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

长宁区门诊部

地址:

上海市长宁区武夷

路 238 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

促进优质医疗资源下沉、发展中医特色专病专科

(上接第 1 版)

叶强主任首先代表静安区卫健委对静安区皮肤科专科联盟暨上海市中西医结合毛发疾病联盟的成立表示热烈的祝贺,对上海市皮肤病医院在助力静安“卓越城区”建设做出的贡献给予了充分肯定。

叶强主任表示,立足于静安区“中心城区新标杆、上海发展新亮点”发展定位,希望各联盟单位之间要进一步加强合作,共同提升静安区皮肤类疾病公共卫生服务协作水平。通过多种合作形式,提升皮肤医疗服务同质化水平,建立联盟内医疗技术的推广交流机制,加强皮肤专科学科人才建设。助力健康静安建设,让人民群众享受优质、便捷的医疗服务。

随后进行静安区皮肤科专科联盟暨上海市中西医结合毛发疾病联盟授牌仪式,叶强主任和李斌院长为成员单位颁发证书。

汪青良主任系统介绍了联盟成立的背景、成员单位情况,以及联盟章程的组织架构、工作任务,还有 2023 年的工作计划。目前,静安区皮肤科专科联盟包含了区域内 15 家医疗机构;上海市中西

医结合毛发疾病联盟暨《上海市进一步加快中医药传承创新发展三年行动计划》项目资助,由我院牵头建设,成员单位以静安区皮肤科专科联盟成员为基础,联合全市部分二、三级医疗机构,共 25 家医疗机构。联盟的成立将有利于提升联盟成员单位皮肤病及毛发疾病的服务能力、服务水平和服务质量,助力皮肤病及毛发医学健康发展和规范建设。

随后皮肤外科副主任赖永贤和中医皮肤科副主任姜文成分别做“专病门诊建设经验分享”,带动联盟成员单位建设专病门诊,提高专病服务能力,促进联盟成员单位诊疗服务同质化。

静安区皮肤科专科联盟和上海市中西医结合毛发疾病联盟的成立致力于促进优质医疗资源下沉、提升基层医疗机构的皮肤病临床诊疗水平及服务能力、推动各级医疗机构间互动协作、强化基层皮肤专科技术水平、推进双向转诊。同时助力中医药服务网络提质扩容,推动中医药人力、技术资源向基层流动,发展中医特色专病专科,为人民群众带来更优质的医疗服务。

(医疗资源发展部)

(上接第 1 版)一是要把切实学习宣传贯彻党的二十大精神作为首要的政治任务抓好抓实;二是要持续地贯彻落实好市委“1+2”文件精神,推进和深化公立医院党的建设;三是要抓住新大楼启用的发展契机乘势而上,带领全院职工凝心聚力,在加强人才梯队建设、凝练学科诊疗特色、形成专科优势病种、扩大医院品牌影响等方面下功夫,进一步把医院高质量发展推向新的阶段。

医院党委书记蒋卫同志在会议最后作表态发言,院党委将继续高度重视民主生活会的整改落实工作,严格按照申康中心党委要求,结合会前征求意见情况和查摆出来的问题,认真抓好整改落实,明确整改时限,落实责任分工,确保整改成效。

医院党委在党委会上专题研究此次民主生活会前征求意见的意见建议和查摆出来的问题,明确了整改措施、责任部门和领导分工,后续将持续深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和党的二十大精神,以全面加强公立医院党的建设作为引领,以新大楼启用为新的发展起点,带领广大党员干部和全体职工,进一步增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,切实把党中央、市委、上级党委决策部署贯彻落实到医院改革发展中,确保医院转型发展和“十四五”规划有力协同推进,为医院高质量发展奠定扎实的基础。(党办)

我院党委召开 2022 年度党员领导干部民主生活会

“腹泻株”来袭,我们该如何保护我们的小肚肚

随着疫情政策开放,大家纷纷开始住进了羊圈,“干饭株”、“睡株”、“失味株”层出不穷,最新传闻的“腹泻株”——XBB.1.5 毒株更是导致了蒙脱石散的脱销。有趣的是,有网友发现膨润土猫砂的原料蒙脱石就是蒙脱石散的主要成分,“所以只要你放的下身段,猫砂也可以救急。”当然这只是开个玩笑,如果真的出现腹泻的症状,还是要服用正规的药物进行治疗。但是,大家都知道,蒙脱石之所以可以做猫砂的原料,就是因为它具有极强的吸附性,可以很好的吸附液体,而用作止泻药时则能通过肠道表面形成一层保护膜,吸附病原体 and 毒素,使二者失去致病作用。而由于其超强吸附作用,服用过量也可能导致便秘。

众所周知,肠道在人体内非常重要,99%的营养需要通过肠道来吸收,80%的毒素靠肠道排出,另外,肠道作为人体最大的免疫器官,有 70%的免疫力来自肠道。肠道菌群一旦紊乱,屏障一旦打破,将对健康造成严重的影响。所以我们除了在腹泻后再使用蒙脱石散之类的止泻药物之外,在日常生活中就该重视加强我们的肠道屏障,维持肠道菌群的健康。

那么我们要如何做呢?可以试试益生菌。首先我们要分清什么是益生菌,什么是益生元。

益生菌指的是细菌,如双歧杆菌、乳酸杆菌这些存在于肠道当中直接对人体有益

的细菌。益生元指能够促进微生态繁殖、有益细菌生长的物质,例如乳糖这一类的物质,其并不是细菌,但是能够在人体肠道内发挥促进双歧杆菌、乳酸杆菌这些有益细菌繁殖的作用,所以叫做益生元。正常情况下,直接补充益生菌效果最为理想。其主要有以下几点作用:

1. 调整肠道微生态菌群:益生菌可以定植于人体肠道内进行生长繁殖,帮助肠道维持正常菌群,抑制不良物质的产生,保持肠道正常功能,预防便秘及腹泻的发生。
2. 增强人体免疫力:益生菌可以产生过氧化氢、游离脂肪酸等物质,抑制有害细菌的滋生,帮助形成肠道屏障,阻止病原微生物的侵入,同时刺激机体非特异性免疫,促进肠道免疫球蛋白分泌,改善肠道功能。
3. 缓解乳糖不耐受的症壮:益生菌能够帮助肠道快速消化营养物质,将乳糖迅速分解成乳酸,从而减轻乳糖不耐受的症壮;
4. 缓解过敏的症壮:过敏主要是由于人体免疫功能失调导致的现象。当过敏体质人群免疫系统受到过敏原刺激后,会产生过多的免疫球蛋白,并释放出组胺,从而引发过敏症壮。而益生菌则可以调节体内的免疫球蛋白抗体分泌,有效缓解过敏症壮。

那么我们该如何正确选择益生菌呢?

1. 看活菌量;菌数是衡量益生菌产品质量的重要指标之一,只有其达到一定数量级才能发挥作用。我国卫计委发布的《益生菌类保健食品申报与审评规定》中规定了活性

益生菌的含量标准:活菌类益生菌保健食品,在其保质期内活菌数目不得少于 106CFU/ml(g)。需要注意的是,活益生菌才有效,但随着存储时间和存储条件的变化都会使得活益生菌含量发生一定损耗,因此在选择益生菌时,除了要关注益生菌含量还要关注其保质期及存放条件。

2. 看菌株:益生菌种类繁多,不同菌株的适宜人群与功能不同。比如调理便秘可以选择凝结芽孢杆菌(菌株号:TBC169);调理腹泻、肠易激可以选择酪酸梭菌(菌株号:CGMCC0313.1)。一般认为,国际上普遍认可的菌株更为安全可靠,大家可以根据自己的需要进行选择。

3. 看剂型和加工技术:益生菌是有生命周期的活性物质,其只有活着到达肠道,才能发挥作用。因此其产品的包装、工艺、保质期都会对其效果产生重要影响。由于滴剂一般需要低温存储,对环境要求较高,因此一般更推荐粉剂、胶囊和片剂,且独立分装,冷冻干燥或包埋技术的益生菌更易存活,效果更佳。可使用 40℃左右温水冲服,需要注意的是水温过高会减弱益生菌活性,降低其调节效果。另外,益生菌也不可同抗生素同时服用,应至少间隔两小时,否则也会影响其效果。

“腹泻株”并不可怕,只要我们养成良好饮食习惯,保证营养摄入,充足睡眠,增强体质,同时保持良好心态,不盲目跟风,春天总会来临!(营养师 牛筱雯)

自行用药需谨慎,看完你就知道了

近期,随着疫情政策的逐步放开,迎来囤药狂潮,盲目用药而导致药疹的报道也随之增加,给大家敲响了警钟。

什么是药疹

药疹又称药物性皮炎,是指口服、注射或皮肤粘膜直接用药引起的药疹包括固定型药疹、荨麻疹型药疹、麻疹猩红热型药疹等轻型药疹,也可引起重症多型红斑型药疹(SJS)、中毒性表皮坏死松解型药疹(TEN)、剥脱性皮炎等重症药疹。需要注意的是这些药物相关药疹常合并内脏系统累及如肝肾功能损伤。

新冠用药需谨慎

服药前,需注意:

1. 回顾以往的药物过敏史。回顾自身既往用药中是否存在药物过敏史,若以往有明确的相关药物过敏史,我们需要尽量规避再次服用有既往过敏的

药物以及化学结构上有交叉的药物。同时部分药物可能存在家族遗传倾向,因此需要询问家族药物过敏史。

2. 根据当前症状合理使用药物。每一位患者都应该根据自身的情况服用相应的药物,而不是盲目的跟随他人的经验。尽量不混合用药。目前新冠的常用药物均为对症治疗药物,大家需要根据自己的症状服药。
3. 仔细查看药物说明书。所有药物都附带药物说明书,不仅要根据说明查看药物的用法用量,更要详阅药物禁忌症以及与其他药物的相互作用。比如:布洛芬禁用于严重肝肾功能不全或严重心力衰竭者;禁用于活动性或既往有消化道溃疡史,胃肠道出血或穿孔者;与其他解热镇痛药物同用可增加胃肠道溃疡的风险。

新冠常用药物的相关药疹

新冠用药中的解热镇痛药物是发生药疹的常见类别,解热镇

痛药又名甾体类抗炎药,具有显著的解热、镇痛、抗炎、抗风湿等作用,是国内目前使用较为广泛的一类药物。常见的有布洛芬、对乙酰氨基酚片、阿司匹林片、双氯芬酸、吗啉美辛(消炎痛)、塞来昔布、保泰松等。此类药物常引起的药疹包括固定型药疹、荨麻疹型药疹、麻疹猩红热型药疹等

轻型药疹,也可引起重症多型红斑型药疹(SJS)、中毒性表皮坏死松解型药疹(TEN)、剥脱性皮炎等重症药疹。需要注意的是这些药物相关药疹常合并内脏系统累及如肝肾功能损伤。

新冠常用药物的相关药疹

新冠用药中的解热镇痛药物是发生药疹的常见类别,解热镇

身上发疹,如何判断是不是药物反应?

可以通过以下表现迅速判断:

1. 有服药史,服药 48 小时内就出现的皮疹,往往意味着之前服用过类似药物。
2. 皮疹一般比较痒痒。
3. 当出现皮疹严重弥漫全身,或出现水疱糜烂,口腔、眼、生殖器部位黏膜破溃,往往意味着严重药疹,需要立即就医。

罹患药疹,如何自救?

首先,立即停用可疑的致敏药物;其次,及时至皮肤科或急诊科就诊,筛查是否合并内脏的损伤并做及时治疗;最后,在相应科室医生的指导下换用致敏药物的替代药物。(皮肤科 陈荣芬 于宁)