

药学科普,写好中药科普。科普助力生活,让更多的人了解中医药知识。

经历三年的疫情,2023年人们的生活回归正常,看着车水马龙的街道,欣赏着春意盎然的花草,公园里人头攒动,自己早已过了不惑之年,但自己心中药学的梦想仍在。一晃,已经在上海市皮肤病医院工作了10年有余,见证了皮院的日新月异,快速发展,皮院现在也成为了同济大学附属医院。自己也在皮院逐渐成长,从当初的一名学生成长为一名药师,虽然没有轰轰烈烈的大事发生在自己的身上,但自己认真学习和钻研的劲头仍在。

2012年来院工作,当时十分忐忑,担心不能很好的胜任工作,好在领导总是在工作中给予我细心的关照,同事也很给力,自己逐渐适应了皮院的工作,对医院制剂,临床药学,门诊药房也逐渐了解和熟悉,但这些医院药学日常工作并没有成为我今后工作的重要部分。

依稀记得2013去北京进行

### 工青妇园地

十年前我22岁本科实习来到上海市皮肤病医院,十年后我32岁,在皮肤与化妆品研究室工作十年。十年前,我开始从事护理工作,这是我人生中最好的决定之一。这十年来,我在这个行业里经历了许多挑战和困难,但也有很多感人的瞬间,这些时刻让我更加热爱我的职业。

护理工作并不简单,每天都面临着各种各样的情况和问题。但是,在这个过程中,我学会了如何关心、支持和照顾那些需要帮助的人们。我曾经看到过患者在治疗过程中变得越来越健康,这种成就感是无法用言语表达的。我还见证了患者和家庭在非常艰难的时刻彼此依靠和支持的场景,这使我深刻地意识到了我们人性中善良、同情和爱的力量。

回想起这十年来的所见所闻,我可以感受到自己心中充满了感恩和感激之情。我感激那些教导我如何成为更好护士的老师和同事,感激那些让我能够参与到他们治疗过程中的患者和家庭,感激那些支持我的朋友和家人。

护理工作不仅是一份职业,更是一种责任和使命。我感到很荣幸能够为他人提供帮助,并在这个过程中获得了许多回报。十年来,我看到自己的成长和进步,在这个行业里扎根并成为了更好的人。

我深深相信,护理工作能够改变世界,至少可以改变一个人的生命。我将继续努力,用我的技能和知识为需要帮助的人们提供最好的照顾和支持。我对未来充满了信心和期待,

## 科普药学知识 彰显药学家风采

GCP学习的经历,自己真的是一只小白,在北京的学习时间非常紧张,由于从来没有接触过,学习压力还是很大,生怕自己错过专家们的每个字。看着领导及各科主任都认真学习,自己也要努力学习,短短的几天学习为后来的工作奠定了基础。在这之前也去了江西皮院进行交流学习,对GCP有了初步的认识。也是因为这两次外地交流与学习,为我院GCP工作奠定了基础。在整个GCP工作中,进入了新药临床研究领域,皮院GCP工作从无到有,从小到大,逐渐成一颗小种子成长为一株小树苗,我自己也从GCP小白成长为机构办秘书,一路走来一路学习,一路求教,一直怀着感恩的心。

在逐渐适应皮院工作的同时,我与药学科普相遇了,这次与药学科普的相遇得益于药剂科朱全钢老师,他是药品安全合作联盟上海中药安全用药志愿者工作

因为我,无论遇到什么样的挑战,我都可以从中学习和成长。

感恩是我心中最强大的情感,它鼓舞着我持续地前进。我会一直感激护理工作给予我的所有经验和机会,以及那些与我一起工作并共同追求卓越的人们。

我很荣幸能够成为皮肤科护士,并且在这个领域里工作了十年。这是一个充满挑战和机会的行业,也是一个需要不断学习和提高自己的行业。

我要感谢我的患者们,他们让我对我的职业有了更深刻的理解,并且成为了我的良师益友。每天我都在努力地学习如何更好地照顾他们的健康,让他们的生活更加美好。他们的信任和支持是我不断进步的动力。

今天,我们在医院新大楼建成投入背景下,已经跨入了一个新时代。医疗技术不断创新,护理服务日益完善,诊疗手段不断丰富,为我们的医护事业注入了无限的活力和动力。在这样的背景下,“温暖护理路,奋进向未来”的口号更加催人奋进。我们要勇于担当,积极进取,不断提升自己的专业水平,将现有的优势充分发挥出来,让每一位患者都感受到我们的温暖和关怀。我们要不断学习和创新,为患者提供更好的服务。我想这十年是我职业生涯的第一个十年,在接下来的第二个十年,第三个十年,奋进是浇筑青春之花最好的源泉,让自己成为一名更优秀的护理工作。

(皮肤与化妆品研究室 王保华)

站站长,在他的谆谆引导下,我知道了药学科普,开始撰写中药药学科普文章。记得第一次写鱼腥草的科普论文,当时没被录用,还是有点受挫,不过幸运的是得到了朱老师的仔细指导,使自己知道了该怎么写药学科普,慢慢的自己在科普写作上也开窍了。

自己在科普文章的撰写上逐渐成熟的同时,也参与了新药相关课题的申报,同时参与新药课题的研究。自己也有幸在中医药研究领域获得项目资助,自己很多课题的申报过程中得到了指导。朱老师不仅在科普领域十分有影响力,同时在科研课题的申报上也非常有经验。皮院药剂科在朱老师的带领下,斩获很多省部级及以上课题,带动了科室的良性发展。

一开始进行科普文章的撰写,可能自己也没有觉得科普有多重要。新型冠状病毒感染的出现,让我真正意识到科普的重要性,那些

高大上的科学论文只有很少的人能欣赏,能读明白。科普才是大众真正需要的,因为科普是用大家能看懂的方式讲医学,讲药学,讲健康。新冠疫情期间,自己撰写了与新冠相关的中医药科普文章,为防疫贡献自己微不足道的力量。

2020年我参加上海市执业药师协会药学科普专业委员会参与中医药科普工作。进入药学科普,尽管科普文章的撰写和审稿并不是一件轻松的事情,但我们还是要努力做好。从事志愿者至今已经有近5年了,已累计撰写和审稿中医药科普文章近50篇,也获得了一些奖励,十分开心。

回首10年来的药学工作,无论是制剂岗、还是门诊药房,以及GCP工作,还有药学科普,甚至在科学研究方面都得到了很多人的帮助,向他们表示感谢!2023年,国家出台政策大力发展中医药,我作为一个小小的药师,将继续药学科普,写好中药科普。科普助力生活,让更多的人了解中医药知识,仍需努力! (药剂科 潘会君)



▲ 皮肤与化妆品研究室 程燕春 《柔光呵护》

### 摄影作品

## 2023年度同济大学医学院同医最美人物

(上接第1版)

### 同医最美管理工作——谭飞

谭飞,中共党员,主任医师,教授,研究生导师,同济大学附属皮肤病医院科教科科长、行政第三党支部书记兼任医院伦理办公室主任。

从事科教管理工作十五载,在其担任医院科教负责人10年,在此期间,坚决贯彻同济大学医学院等上级部门指示精神,潜心管理工作,作为主要对接部门负责人,完成了医院多件标志性工作:成功申报同济大学附属皮肤病医院(筹),后正式成为同济大学附属皮肤病医院;成功申报成为上海首批住院医师规范化培养基地和专科医师规范化培养基地。上海市皮肤病医院实现了成为同济大学附属皮肤病医院的转变,成功构建了皮肤病学本科生教育、研究生教育、毕业后教育的全链条培养体系,并在教学管理实践中,积极创新,获得了多项教学改革成果。所培养的学生/学院多人次获得上级奖励。科研方面,紧密结合皮肤学科发展最新态势,构建相对稳定的学科发展体系。在中科院中国医院科技量值排行榜中,医院从未能上榜,到近年来稳定排名前茅,近四年来获得三次全国第二,一次全国第一,近五年(2018-2022年)综合科技量值排名全国第二。医院近三年在上海市三甲医院科研竞争力皮肤病学排名中,连续三年排名上海第一位。

2023年10月表扬	
信访表扬 2个	
门诊 蔡晴、丁亚龄、封睿	
皮肤 陈圆圆	
内科	
拾金不昧 2个	
门诊 安妮、虞晓嫣、王晓红	
锦旗 17个	
光医学 张洪伟、李冰冰、周忠霞、	
治疗科 茅炜、沈友旭	
皮肤 丁杨峰、陆家晴、郑建锋、	
内科 胡艺凡、桂俊芳、陈圆圆、倪诗倍、黄勤珠、杨璐	
中医 施欢 5、秦丽 4、谢韶琼 3、	
皮肤科 姜文成 3、王雪敏 2、	
翟慧慧 2、张静 2、余琼 2、	
刘玉华 2、张璐璐 2、殷华、	
倪莉莉、李春雯、施纯晨、	
李清清、穆世春	
特需 刘业强、龙福泉、陆海空、	
病区 陶芳芳	
营养科 戴莎 2、倪华 2、牛筱雯 2、	
唐俊 2、孙越龙 2、时春跃、	
李青	
表扬信 91封	
门诊 陆红 3、安妮 2、虞晓嫣 2、	
王佩茹、戴尔红、朱建宇、	
赵淮波、陈曦、赵伟、	
苏静、张燕、黄静、高雅、	
唐敏、陈娟、刘燕萍、	
刘艳娟、杨智瑜、段诗	
光医学 廖彩彤、徐红艳、吴宝斐、	
治疗科 沈友旭	
综合 宁可 7、熊梦好 7、史娟 6、	
病区 汪嘉慧 6、朱菁晓 6、	
江秋影 6、陈佳 5、刘羽佳 5、	
袁春霞 5、沈佳婷 5、	
倪晓娟 4、王秀丽、柳小婧、	
赵子君、张诗佳、全体护士	
皮肤 王佩芳、乐倩莲、吴敏	
内科	
中医 施欢 15、余琼 11、施纯晨 7、	
皮肤科 秦丽 6、李春雯 6、张璐璐 5、	
潘蔚琳 4、张静 3、李菁菁 3、	
张群 3、陈伊玲 3、翟慧慧 2、	
曾明月 2、谢韶琼、姜文成、	
宋勋、胡悦、刘玉华、	
倪莉莉、吴一晨	
皮肤 顾丽虹 3、陈浴光 2、李梁 2、	
外一科 陆颖娟、刘睿思、宋晓娟、	
顾亚红、秦丽君	
皮肤 宋颖娟 6、韩永霞 5、张娟 5、	
外科 杜倩 4、顾丽虹 4、金悦 2、	
陈晓理、陆颖娟、吴一君	
皮肤 张娟 2、顾丽虹、吴一君、	
外科 全体医护人员	
特需 龙福泉、周平玉、石梅、	
病区 陆海空、倪立燕、曹智、	
陶芳芳、曹雪萍、卢青、	
庄夏萍、谭熙雪	
营养科 时春跃 7、姜红妹 5、	
施奕菊 5、张金敏 5、	
刘云舟 3	
共计112项	
主 审:蒋 卫 李 斌	
编 辑:吴剑菲 李莉萌	
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 总院:保德路1278号 2023年10月30日 总第163期  
同济大学附属皮肤病医院 门诊部:武夷路238号 (总机:36803000) 网址:http://www.shskin.com

## “仁爱共享”——第20届世界银屑病日皮肤专家义诊科普活动在我院举行

本报讯 2023年10月29日是第20个世界银屑病日,今年活动的主题是“共享仁爱(Access for All)”。为进一步提高群众对银屑病及其患者的关注和正确认识,给予银屑病患者更多的关爱、尊重和帮助,10月29日上午,由上海市医师协会皮肤与性病分会主办,上海市皮肤病医院与同济大学银屑病研究所共同承办的“仁爱共享”——第20届世界银屑病日皮肤专家义诊科普活动在上海市皮肤病医院总院区门诊大厅拉开帷幕。

银屑病又被称为,“不死的癌症”,是一种由个体与环境相互影响诱发的免疫介导的慢性、复发性、炎症性、系统性疾病。银屑病可合并包括心血管、高血压、糖尿病、代谢综合征等系统性疾病,严重影响银屑病患者身心健康和生活质量。

“如今,银屑病的治疗方法以及对银屑病生命全周期管理的研究每天都在推进。但对于不少市民来说,仍对银屑病的诊疗存在一些误区。因此,提高大众对银屑病的认识,消除对银屑病诊疗的误区,传播银屑病规范、安全、个体化的诊疗信息极为重要。”上海市皮肤病医院、同济大学附属皮肤病医院院长李斌表示。

义诊现场,由15名来自上海市三甲医院的知名教授、专家医师组成“专家天团”,认真聆听患者既往病史,用通俗易懂的语言解释病情,细致解答患者问题,并出具诊断意见,给出合理的诊疗建议和治疗方案,叮嘱后续检查和治疗的注意事项。

除了医师义诊,活动现场,来自皮肤病医院银屑病诊疗中心的临床专家、护理专家还通过直播的方式,线上向市民们进行科普宣教。

“皮肤病分类特别细,平时过来看病,可能要来回跑几个门诊。今天相当于我一次性咨询了多位专家,节省了不少时间。”患者周女士表示。

银屑病在临床上分为4种类型,分别是寻常型、脓疱型银屑病、红皮病型银屑病和关节病型

银屑病,其中最常见的是寻常型银屑病。银屑病可发生于任何年龄,约2/3患者在40岁以前发病。此外,秋冬季节是银屑病的高发季节,也是银屑病患者病情容易反复和加重的季节,做好防范十分重要。

在日常生活中,市民究竟该如何有效预防银屑病?银屑病的发病与遗传、免疫



环境因素密切相关,其中遗传是银屑病发病的主要因素,目前还不能根治,因此,对于银屑病的疾病认知及皮肤护理尤为重要。

(1)坚持皮肤护理:应做好适度的清洁和长期的皮肤保湿护理,避免使用肥皂和沐浴露,洗澡时避免用力揉搓和水温过高,时

间过久;

(2)建立健康的生活方式:例如戒烟限酒、合理膳食、规律作息,冬季注意避免急性呼吸道感染等;

(3)预防急性呼吸道感染及外伤:尤其在银屑病进行期,外伤(包括手术、针刺、搔抓、蚊虫叮咬等)会诱发“同行反应”,在外伤部位出现银屑病皮损;

(4)避免使用可能导致病情加重的药物:例如β受体阻滞剂、NSAID、抗疟药、干扰素、锂剂等。尤其要注意,避免不规范使用糖皮质激素、乱用偏方及对皮肤刺激性强的药物。

## 2023年度同济大学医学院同医最美人物

### 同医最美科技工作者——李斌

李斌,主任医师,二级教授,医学博士,博士生导师,享受国务院特殊津贴,上海市名中医,全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师,同济大学附属皮肤病医院院长,上海市中医药研究院皮肤病研究所所长,兼任中国中西医结合学会皮肤性病专业委员会候任主任委员、上海市中医药学会副会长兼皮肤科分会主任委员,上海市领军人才、上海市优秀学术带头人,全国中医药规划教材《中西医结合皮肤病学》、《中医皮肤病学》本科生、研究生教材主编。

李斌教授作为同济大学附属皮肤医院院长,坚持学科建设与科研培养相辅相成,坚持公益性办医方向,强学科、重人才、塑品牌、构和谐。在他的带领下,附属皮肤病医院已成为上海市中西医结合旗舰医院、上海市重中之重研究中心——上海市皮肤病学研究中心,科技量值全国名列前茅,连续三年上海市三级医院皮肤专科排名第一。

### 同医最美师德师风优秀教师——刘业强

刘业强,中共党员,主任医师,教授,博士生导师,同济大学附属皮肤病医院纪检委员,皮肤理科主任。从事皮肤科三十年,致力于黑素瘤等多种疑难皮肤疾病的病理诊断,2017年始于多个皮肤科继续教育平台上开设专栏,曾获中国医师学会皮肤科分会在线教育的“卓越名师奖”及2021年“上海医务工匠”称号,致力于积极推动中国皮肤病理的普及。长期以来病理科都承担着重要的带教任务,作为科主任,刘业强教授一向十分重视带教质量,本人每周定期为住培基地的研究生、实习生进行授课讲解及示教阅片,并且坚持在每周一下午阅片带教后带领研究生及规培

医师到病房查房,通过对病例的病理切片及临床表现的认知训练学生们的临床思维,在带教过程中受到了学生们的一致好评。自2022年起,他通过远程会诊平台定期为新疆喀什地区第二人民医院皮肤科提供疑难病例病理会诊服务,不仅扩大了本院内优质医疗资源的辐射,同时在会诊过程中通过带教加强了研究生及年轻医生对疑难病例的认识及了解。

### 同医最美医务工作者——龙福泉

龙福泉,中国民盟盟员,主任医师,医学博士,硕士生导师,中组部第十批第二轮援疆医疗专家,美国得克萨斯州大学医学部访问学者,同济大学附属皮肤病医院性病科副主任(主持工作)。受组织委派,2021年8月26日至2023年4月26日,龙福泉参加中组部第十批第二轮医疗援疆工作队,援建喀什地区第二人民医院皮肤科。工作期间,龙福泉跟随上海援疆医疗队一起多次下基层进乡镇义诊,对当地皮肤病医疗资源深入了解,为喀什二院皮肤科量身打造了发展规划。引进4名年轻医师及技术人员,制定培养计划,理论授课及临床带教,安排4人次到同济大学附属皮肤病医院培训。积极申报各类科研项目,成功申报上海市国内科技合作创新人才支撑高质量发展项目1项,新疆自治区继续医学教育项目1项。积极进行科室建设,门诊量得到很大提升。成功建立了“沪喀远程专家门诊”,以网上实时门诊的方式,使喀什地区人民群众不出喀什就实现和上海知名专家“面对面”。远程门诊运营以来,很多疑难复杂疾病得到及时有效解决。牵头创立了喀什地区医学会皮肤性病专业委员会,带动了当地皮肤性病专业的快速发展,提升了当地诊疗水平,更好的为当地人民群众的皮肤健康服务。(下转第4版)



我院性病科团队参加中华预防医学会第七届皮肤病与性病预防与控制专业委员会学术会议



9月22日-24日，中华预防医学会皮肤病与性病预防与控制专业委员会第七届全国学术会议在成都召开... 周玉平教授作为性病艾滋病学组副组长，有针对性地论述了《检测和预防性治疗在阻断性传播感染、预防不良结局发生中的重要性》...

祝贺我院医学美容科石钰副主任医师通过“健康科普青年英才能力提升专项”遴选！

为切实加强本市健康科普人才培养和学科建设，优化科普人才队伍结构，增加健康科普优质资源供给... 石钰，上海市皮肤病医院/同济大学附属皮肤病医院医学美容科，副主任医师。具有多年的临床工作经历...

项目人才介绍 石钰，上海市皮肤病医院/同济大学附属皮肤病医院医学美容科，副主任医师。具有多年的临床工作经历，具备较深厚的专业知识基础及实践技能...

皮院有为

我院皮肤科邓文娅、光医学治疗科赵研分别荣获同济大学医学院护理学院(筹)“2023年青年教师英文讲课比赛”特等奖、二等奖

10月16日，在同济大学医学院护理学院(筹)主办的“2023年青年教师英文讲课比赛”中，我院皮肤科护士邓文娅荣获“特等奖”，光医学治疗科护士赵研荣获“二等奖”...

特等奖——邓文娅

邓文娅，硕士研究生，主管护师，科室临床带教老师。自2013年起在上海市皮肤病医院从事护理工作，长期从事临床一线护理工作及

2020年至今，一直在专业领域持续输出创新性科普内容，目前自媒体平台“小红书”和“微博”粉丝数61.5万。科普内容得到了众多民众的喜爱和医疗同行的认可。在医院公众平台发表数篇有关皮肤健康和皮肤美容的推文...

她本次的科普英才专项《健康皮肤脱敏纪》，着眼于老百姓高发的皮肤敏感问题，聚焦皮肤健康发展，原创性《健康皮肤脱敏纪》系列科普影视资源，旨在通过直观形象、轻松幽默的科普方式，普及疾病的起因、表现及治疗...

临床护理科研工作，护理经验丰富。目前，主持院内课题1项，以第一作者发表核心中文期刊文献4篇，统计源期刊4篇，参与发表中文核心期刊4篇...

她此次选定的授课主题是《The Wet Wrap Therapy For Atopic Dermatitis》，主要讲述湿包裹治疗特应性皮炎的背景、作用机理及操作流程。比赛中，邓文娅采用“讲授+示教+微视频+互动”相结合的授课模式...

她此次选定的授课主题是《The Wet Wrap Therapy For Atopic Dermatitis》，主要讲述湿包裹治疗特应性皮炎的背景、作用机理及操作流程。比赛中，邓文娅采用“讲授+示教+微视频+互动”相结合的授课模式...

总院

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 021-36803107 附近公交：地铁1号线、46、95、253、705、741、745、760、726、812、849、862等

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 021-36803107 附近公交：地铁2、3、4、11号线、01、44、57、62、71、76、96、138、923等

不痛不痒的“灰指甲”，可以不治吗？

说起来“灰指甲”，大家肯定会想到那句经典的广告词“得了灰指甲，一个传染俩”，还有些路边小店的招牌“灰指甲一个月包好”等等。其实，很多患者都和医生反映过，这“灰指甲”不痛不痒，没什么感觉的，可以不治疗吗？真的可以“一个月快速治好”吗？今天我们就来了解一下究竟什么是“灰指甲”，如果发现感染了该如何应对。

什么是“灰指甲”？ “灰指甲”的学名叫甲真菌病。是由一些致病真菌（皮肤癣菌、酵母菌、非皮肤癣菌性霉菌）侵犯指甲/趾甲的甲板、甲床引起的病变。甲真菌病是皮肤科常见病，约占全部甲病的一半，其中由皮肤癣菌引起的一类甲真菌病叫做甲癣，这个名字可能大家听到的更多一些。甲真菌病属于一种真菌感染性皮肤病，各个年龄段的人群均可发病，脚趾甲感染多于手指甲，主要表现为甲板的浑浊、增厚、变色、分离、脱落、萎缩，甲板表明粗糙、凹凸不平等。

为什么会得“灰指甲”？ 甲真菌病(灰指甲)的致病菌主要为皮肤癣菌。这类真菌具有“亲角质性”，我们的皮肤、甲板角质丰富，真菌可以侵入我们的甲板，并释放蛋白水解酶和酯酶进而分解角蛋白。由于我们的甲板是角化的细胞构成，缺乏细胞免疫功能，非常适宜真菌长期生存，所以对于大部分患者来说，“灰指甲”真的不是不痛不痒长期存在的。

哪些因素会更容易感染“灰指甲”？ 潮热、闷热的环境非常适宜致

病菌生长，如果甲板受到外伤，伴发足癣、鞋袜不透气、洗脚不擦干等都会导致容易感染到“灰指甲”。致病真菌也可以存在于拖鞋、浴巾、鞋袜等生活用品上，导致间接传播，所以在美甲、游泳、健身等公共场所也有感染到的可能。如患有糖尿病、恶性肿瘤等导致免疫低下的疾病，则比健康人发病率更高，治疗更加困难。 “灰指甲”是灰色的吗？患病后有哪些表现呢？ 虽然“灰指甲”是甲真菌病的俗名，甲真菌病也存在颜色改变的临床表现，但不是所有灰指甲都是灰色的。最常见的颜色改变是甲板浑浊、变黄或变白，也可能呈灰色、棕色、绿色或黑色表现。有些颜色与致病真菌有关。 甲真菌病患者的甲板可以表现为甲板增厚、分离、萎缩、脱落，表面粗糙、凹凸不平，或者颜色浑浊、变黄、变白，或伴有钩甲、甲沟炎等。这些表现不是同时存在的，可能只有其中的一两种表现，也可能有多种表现。此外，如果存在多个病甲，不同病甲的表现可能不同。

甲板变色、增厚就是“灰指甲”吗？ 很多人看到趾甲变色、增厚来到医院就诊，说非常担心感染“灰指甲”。上面我们提到，甲真菌病有多种临床表现，变色是其中一种表现。比如，浅表白斑型可以仅表现为甲板表面出现白色的、不透明

我院皮肤科邓文娅、光医学治疗科赵研分别荣获同济大学医学院护理学院(筹)“2023年青年教师英文讲课比赛”特等奖、二等奖

能力”之宗旨，铸造了一支专科技能精湛、团结奋进的护理团队。 二等奖——赵研

赵研，在读硕士研究生，主管护师。自2009年起在上海市皮肤病医院从事临床护理及护理科研工作，拥有丰富的临床工作经验，参与科内规培护士及进修护士的带教工作，教学经验丰富。以第一作者发表中文核心期刊论文1篇，参与发表论文9篇，其中SCI 6篇。擅长痤疮、瘢痕、皮肤肿瘤、血管瘤专病的激光/光电治疗以及光动力的治疗及护理。 她本次讲课比赛的参赛课程题目是《Photodynamic Therapy for Acne》，主要聚焦皮肤科常见疾病—痤疮，介绍了该病的病因、流行病学特征、痤疮的序贯疗法，详细阐述了光动力治疗中重度痤疮的机制、操作要点及特殊护理措施。课件内容图文并茂、生动有

的境界清楚的斑，有时也可以仅见到甲板纵向的黄色条形斑。当然，甲病种类很多，其它一些甲病也可能出现甲板颜色的改变。比如，先天性白甲症甲板表现为白色，甲母痣表现为甲板纵行的灰黑色或黑色斑。也有一些甲病会出现甲板增厚，比如长期挤压、外伤造成厚甲，不及时修剪甲病造成钩甲，也是甲病增厚、黄染的表现，或者甲银屑病、甲营养不良，也可能出现甲板增厚。所以甲板变色、增厚不等于“灰指甲”，有了病变还是需要专业医生来帮助判断。

“灰指甲”不治疗有什么严重后果吗？ 甲真菌病(灰指甲)如果没有得到及时治疗，可能会并发甲沟炎、厚甲、钩甲等甲病，也可能引起手足癣、体股癣等皮肤真菌感染，或者由于继发细菌感染，引起丹毒、蜂窝织炎等。因为致病的真菌有一定传染性，可能在物品上长期存在，也可能造成家人间相互传染，导致疾病反复。所以，感染甲真菌病(灰指甲)后要积极治疗。 如果发现趾甲指甲有变色、增厚、分离、脱屑等情况，就需要警惕甲真菌病(灰指甲)。因为甲病的种类繁多，明确诊断除了典型的临床表现，有时还需要配合真菌学的检查结果，包括真菌镜检和真菌培养，如真菌镜检可以见到分枝分隔的菌丝或呈关节样菌丝。真菌培养

更有助于我们判断致病的具体菌种，比如皮肤癣菌导致的，是其中的红色毛癣菌感染还是须癣毛癣菌感染。除了真菌学检查，一些影像学检查也可以帮助判断，比如皮肤镜检查，也可以作为辅助检查的手段，尤其对甲板变色、病甲伴有甲周皮肤病异常、病变不典型等情况非常有帮助。当有所怀疑的时候，需要到综合医院的皮肤科或者皮肤科专科医院就诊。

怎样治疗“灰指甲”？ 甲真菌病可以选择的治疗方法包括局部外用、系统药物、非药物治疗等等。

局部外用药主要包括抗真菌药物。阿莫罗芬属于吗啡类抗真菌药物，对皮肤癣菌最敏感，故治疗甲癣最为适合。环吡酮胺可以进入真菌细胞，影响真菌的代谢过程，进而破坏真菌细胞膜的完整性，导致真菌细胞死亡，对皮肤癣菌、酵母菌等均有较强的抑菌和杀菌作用。此外，也可以使用诸如腐蚀性剂如冰醋酸。

不想吃药如何治疗“灰指甲”？ 非药物治疗主要包括拔甲、药物溶甲、磨削术、激光治疗、光动力治疗、离子导入治疗等等。从目前的临床效果来看，非药物治疗尚不及口服抗真菌药的疗效，拔甲等治疗也需要配合局部或系统的抗真菌治疗，因此这些治疗仅作为辅助治疗或替代治疗。非药物治疗配合局部抗真菌治疗，更适合不能口服药或者暂时无口服药意愿的患者选择，如老人、儿童、肝功能损伤、有药物相互作用的患者等。

“灰指甲”日常管理和预防 通过以上介绍，大家对“灰指甲”的表现、如何判断、治疗都有了一定了解。最后来给大家介绍一下如何管理预防。

首先要减少与传染源的接触，做好个人卫生，尽量避免与甲癣、手足癣、体股癣的患者直接接触，也要注意生活用品如拖鞋、浴巾、指甲剪、脚盆等物品的间接传播。此外，要注意在公共场所，如游泳池、健身房、浴场等，避免使用非一次性的拖鞋，尽量使用个人物品。对于足部，闷热潮湿的环境是容易感染皮肤癣菌的，所以平时穿鞋不要过紧，保持鞋袜的清洁、干燥，洗脚后及时讲脚趾缝擦干，脚汗多要注意通风透气，避免甲受伤。

最后，对于患者自身，也要提高个人卫生习惯，比如衣物与家人分开洗涤，内裤和袜子单独清洗。对于患处使用的毛巾、盆子、指甲剪等，定期清洗或更换。与此同时，按着疾病的轻重程度及个人情况积极治疗甲癣。 通过以上简单的介绍，“不痛不痒”的“灰指甲”不但需要治疗，更需要认真对待，希望小伙伴们可以不再为“灰指甲”烦恼哦~ (真菌病科 蔡晴)

为深入践行健康中国战略和健康上海行动，贯彻国家卫健委《改善就医感受提升患者体验主题活动方案(2023-2025年)》，我院积极落实相关工作，完善武夷路院区基础设施建设硬件改造，加强就医设施人性化设计，优化就诊环境和服务流程，持续改善门诊服务秩序和提升患者就医体验，构建有序、高效、便民的就医环境。 优化空间布局 来院更省心 院区区内精准定位与规划设计，按照空间划分、合理布局，增加引导患者就诊的标识指引60余处，减少患者“多走路、走错路”情况。同时将咨询导诊、便民服务、就医指南、预约挂号、来访接待、医学证明审核、医保政策咨询、票据问题处理等涉及多个部门的业务进行有效整合，患者只需到门诊便民服务中心即可完成多种业务的“一次

“便民”更便民 为患者就医带来更好体验

办结”，每层服务台均可打印化验报告、病理报告等，最大限度发挥便民服务作用。 打造院区环境 来院更舒心 院区区内增加绿植和花卉，美化患者就医及员工休息区域环境。各楼层候诊区添置百余张候诊椅，方便候诊。同时增加签到机，减少就诊高峰期签到的人员拥挤。并在1楼大厅、专家门诊、特需门诊和风雨连廊处放置了4台智能便民售货机，提供饮料、点心、餐巾纸、单片口罩、雨伞等供患者选购。 便民门诊搬迁 “便民”更便民 新建后的“风雨连廊”面积106平方米，便民门诊搬迁至连廊内，开设独立候诊区域，候诊区内配备饮水机、自助机和取药机，以方便就医患者。区域内显示屏



同步显示普通门诊和专家门诊当前叫号排队序号，即可实时知晓当前候诊人数，提升就医体验。 提升自助服务 就医“加速度” 由于使用自助机进行预约、挂号、付费、电子票据、检验报告打印的患者数量增加，原有空间就显得局促，医院将自助服务区进行扩大改建，服务面积扩大70%，同时安排导诊和志愿者指导患者使用自助机，协助患者使用手机进行线上服务。 完善细节建设 就医更安心 保障患者安全，完成无障碍坡道改建，解决特殊人群实际需求，做到就诊环境适老化、无障碍。对于行动不便的患者，门诊一层配备有自助轮椅和平车，方便患者和家属取用；母婴室为特殊人群配备了尿布台等便民设备设施。同时为老

(上接第2版)亲和力强，课堂中能充分调动学生积极性，将专科技能操作与理论相结合，体现趣味性和层次性，取得了较好的学习效果。 她所在的皮肤科护理团队现有护士24人，聚焦于银屑病、特应性皮炎、重症药疹、大疱性皮肤病的护理。皮肤科也是我院规培护士培养基地，团队荣获“上海市巾帼文明岗”、上海市卫生健康系统“三八红旗集体”、静安区“优质护理示范病区”等称号。 同时，团队也长期致力于慢性皮肤病“院前-院中-院后”一站式的诊疗模式，2019年12月成立的专科护理门诊，以患者需求为导向，开展延续护理服务，取得良好的成绩，大幅提升患者满意度。 科研方面团队共发表学术论文10余篇，其中第一作者SCI 1篇，参编书籍2部，获得院内课题2项，参与实用新型专利2项，软件著作权1项。护理团队始终秉承“强化护理质量，提升医疗服务，提高专治性及炎症性皮肤病的专科护理