

光荣榜

为展现我院医师队伍救死扶伤、爱岗敬业、乐于奉献、大爱无疆的精神风貌，弘扬医务人员白衣执甲、奋战一线的伟大抗疫精神，同时为隆重庆祝第五届中国医师节，表彰先进，树立典型，医院党委对年度表现优秀的先进个人和从医35周年的医师进行表彰，他们是：

2021——2022年度“优秀科主任”

毛卫（普外科）、徐龙（肝二科）

2021-2022年度“优秀医师”

边群明、周美云、曾细林、胡建容、章志娟、余海滨、炉 军、黄河、李小广、林 学、范声春、万祥祥、陈海华、刘朝霞、曹 涌、邹 波、王 莉、熊云逢、李 珊、郑 璐

医生终身奉献奖

陈绛青、陈宏义、熊 轶、焦磊明、胡俊明

优秀病历奖

一等奖：李 欣
二等奖：郭芳玉、饶建锋
三等奖：李 珊、江新华、谢能文

弘扬井冈山精神
走好新时代长征路

湛蓝的天空、洁白的云朵，我怀着一颗火热而崇敬的心来到革命圣地——井冈山，参加为期4天的“2022年江西省援外医疗队井冈山革命传统教育培训班”。

在专题课程学习中，我用心聆听、认真记录，生怕错过哪怕一句老师们的讲解。在《井冈山斗争与井冈山精神》专题课上，中共江西省委党史研究室原处长、研究员毛汝亭同志以深厚的史学功底，如数家珍般地讲述着中国共产党的百年历史和井冈山革命根据地斗争史。全场学员都被毛汝亭同志充满激情的授课和丰富的故事所吸引，大家似乎被身临其境地拉回到那个战火硝烟的年代，一个个革命先烈的英雄形象在脑海闪过，一幅幅激荡飘摇的风雨画卷在眼前呈现，心中那团熊熊火焰被点燃，对革命英烈的敬畏和对党的敬仰之情油然而生。

在现场教学中，全体学员向革命烈士敬献花圈并郑重宣读援外医疗队誓词。重走朱毛挑粮小道学习依靠群众、不怕困难、勇于胜利的精神；在大井毛泽东旧居前学习实事求是、敢闯新路、勇于创新的精神；在小井红军医院、小井红军烈士墓、曾志墓前学习革命先辈忠于事业、无私奉献的精神。最让我记忆深刻的是参观小井红军医院、红军无名烈士墓和曾志墓，如今已数十年风雨飘过，小井医院黑灰色的外墙仿佛述说着曾经的血雨腥风。这里有红军战士用过的病床、木头

（麻醉科 曾细林）

南昌市第九医院

身边的典型

优秀科主任
徐龙

工作箴言：
精诚为医 永葆初心

肝二科主任，主任医师、教授、硕士研究生导师，南昌大学医学院、江西中医药大学教授，南昌市肝病名医。完成或正在进行国家科技重大专项及全国多中心病毒性肝炎防治研究6项。

他行医36年，精于肝病及感染病的诊治。他诚于患者，常怀“医者父母心”，遵守医德规范。在救治疑难重症传染病患者时，不分昼夜守候在患者身旁，时刻关注患者的病情变化及治疗效果，制定出科学、合理的治疗方案，使患者重燃生命的希望。许多患者给他送来锦旗和感谢信，夸他是一位仁术济生的良医。

他博学不穷，笃行不倦。追踪医学前沿，掌握新理论新进展并应用于临床。他兼任全国肝胆病咨询专家，在网上开放肝胆照相、好医生在线专家工作室，为广大患者带去疾病防治福音。

他非常重视科室管理、注重人才培养，通过传、帮、带，打造了一支结构合理、团结奋进、综合素质过硬的学术技术型队伍。在科室管理的每一个细节都体现“高标准、严要求”，并突出强调持续学习在医生成长过程中的重要性和必要性。

作为硕士生导师，他对研究生俨然如严师慈父，在提出严格要求的同时更是悉心指导，以孜孜不倦、诲人不厌的精神感染着后辈学子。他将生动的病例运用于讲堂，注重启发式教学与多媒体互动教学，使课堂氛围有声有色。

优秀科主任
毛卫

工作箴言：
真诚做事 谦朴为人

普外科主任，医学博士，副主任医师。2019年5月，作为高层次人才引进医院。他结合现状进行科室人力资源整合，组建了一支专业明晰分工合理的技术团队。充分发挥肝病专科优势，创建了以肝胆胃肠外科为主，以微创理念为特点，兼顾感染外科业务的特色普外科。

他带领团队开展肝肿瘤和梗阻性黄疸的MDT规范诊疗，规范了日间手术等，针对艾滋病、结核病、梅毒等特殊感染人群设置了独立病房和隔离手术间，为感染病患者提供了高水平外科手术平台。他不断拓宽普外科手术范围，可开展手术涵盖肝癌、胃癌、结直肠癌、胃肠道间质瘤、胆管癌、胆道结石、门脉高压脾亢、乳腺癌、甲状腺癌、腹外疝、泌尿系结石、肛周疾病等多种疾病。三年来，开展的肝癌切除手术量居南昌市前列，业务水平达到市内医院普外科领先的高度。

主持完成江西省卫健委课题《肝脏尾状叶的供血系统解剖学临床应用研究》；发表SCI一篇；主持发明《一种肝胆外科用球囊扩张导管》，获国家实用新型专利。2021年获批的南昌市科技局课题《植入性胆道通路系统在难治性复发性胆管结石治疗中的应用》在研。同时，带领全科成功获批江西省中医药管理局课题1项、江西省卫健委课题3项。



医院已通过
ISO9001:2000质
量管理体系认证

医院精神

厚德 博爱 创新 奉献



医院微信服务号



专家介绍 更多精彩



医院视频号

医院地址：南昌市洪都中大道165号
邮编：330002

电话：0791-88499696

医院网址：www.ncdjyy.com

E-mail:ncdjyy_xk@163.com

主编：熊少云

副主编：曾卫新

执行编辑：张小芳

编辑：张子婷 胡俊 刘峰 王博



内部资料 免费赠阅

医院地址：www.ncdjyy.com

医院地址：南昌市洪都中大道165号

邮编：330006

2022年08月

第07期 总第210期



医院微信订阅号

医院荣获“全国消除疟疾工作先进集体”

7月21日，全国消除疟疾工作会议在北京以视频会议形式召开，我院荣获国家卫生健康委、海关总署、国家中医药管理局授予的“全国消除疟疾工作先进集体”，是江西省唯一获此殊荣的医疗机构。

我院作为省会城市传染病专科

医院和江西省疟疾患者定点收治医疗机构，多年来不断提升检验能力，规范完成了疟疾患者的医疗救治并积极做好病例报告等工作，为江西成为全国第一个通过国家消除疟疾评估的省份提供了坚实助力和保障。

一直以来，我院成立了医疗质

量管理委员会、疾病预防控制工作管理委员会和医疗救治专家组，负责包括疟疾在内的各种急性传染病的救治诊疗及对下级医院的业务指导。感染一科陈宏义主任医师担任南昌市突发公共卫生事件临床救治专家组组长，涂相林主任医师为南昌市突发公共卫生事件

临床救治专家组成员。医院安排疫情报告人员、检验人员和感染科医师积极参加上级卫生行政管理部组织的疟疾防治技术培训班，以提高及时发现、报告病例和规范诊治疟疾以及有效救治重症疟疾的水平。2016年，检验科副主任技师殷琴芳作为南昌市代

表队成员参加省卫计委组织的寄生虫检验技能大比武，获得团体比赛第二名，个人竞赛三等奖的好成绩。医院曾先后两次迎接国家专家组对疟疾患者定点收治医疗机构的技术评估和终审评估检查，均获得好评。

（公共卫生科 周亚岚）

胡敏华获评2022年全国“最美医生”

为深入学习贯彻习近平总书记关于卫生健康工作的重要指示批示精神，大力弘扬伟大建党精神、伟大抗疫精神，激励广大医疗卫生工作者为守护人民健康不懈奋斗，在第五个“中国医师节”即将到来之际，中宣部、国家卫生健康委向全社会公开发布2022年“最美医生”先进事迹。我院艾滋病治疗中心主任胡敏华位列其中。

胡敏华，第48届南丁格尔奖章

获得者。她是抗艾一线的最美引领者。从事传染病护理34年，参与江西省艾滋病治疗中心创建，打造了艾滋病专科护理品牌。坚守抗艾一线22年，救护艾滋病患者3000多名，关爱拯救了无数个濒临破碎的家庭。

她是抗疫一线的最美逆行者。新冠肺炎疫情防控期间，她奋战一线，规范隔离病房和发热门诊制度流程。义无反顾奔赴最艰险的武汉抗疫前线，圆满完成援鄂

任务，被湖北省委、省政府授予“最美逆行者”。

她是志愿一线的最美奋斗者。牵头成立抗艾志愿服务团，带领团队不断创新服务模式，通过线上微博微信平台+线下温馨家园互动，为艾友构筑精神家园。积极与社会公益组织合作，为艾友争取社会援助。与社区养老机构合作，构建“五位一体”医养结合全新服务模式。

（宣传科 供稿）

江西省医院协会传染病医院管理专业委员会第三届委员会成立大会顺利召开



8月12日，江西省医院协会传染病医院管理专业委员会第二届委员会换届改选暨第三届委员会成立大会在南昌顺利召开。会议采取线上+线下方式举行。江西省卫生健康委员会医政医管处处长、省医院协会副会长兼秘书长李中坚，省医院协会副秘书长汤国瑞参加会议。会议由省医院协会副秘书长龚文瑾主持。

经线上与线下候选委员共同投票，选举出第三届委员会委员72名，常委24名，副主任委员8名，秘书长1名，主任委员1名。我院院长熊少云当选为江西省医院协会传染病医院管理专业委员会第三届委员会主任委员。

新一届委员会将在省医院协会的正确领导和指导下，将工作重心与目标放在把握政策方向、抓牢行风建设、促进行业交流、做好服务

工作、加强能力建设等方面。

成立大会后，李中坚讲话。他指出，近三年来，全省各地传染病医院及综合医院传染科在应对新冠肺炎疫情疫情的重大公共卫生事件中承担了最紧急、最危险、最艰苦的医疗救治工作，发挥了主力军作用，在保障全省人民的生命安全和社会稳定方面真正做到了“作示范、勇争先”。当前及今后一段时期，疫情防控工作仍将面临长期、艰巨、复杂的形势，时刻要紧绷疫情防控这根弦，严格落实医疗机构全链条防控责任，不断完善疫情条件下医疗服务的运行机制，坚决巩固来之不易的防控成果。

李中坚强调，新一届专委会要充分发挥组织引领作用，深入推进全省传染病医院管理工作，一是要着力更新传染病医院管理理念，推进思路创新、方式革新、措施更

新，充分发挥专家优势、资源优势 and 平台优势，引导传染病医院管理者不断提高管理水平。二是要着力发挥行业交流的主渠道作用，坚持学术引领与自身建设相融合，以创新为动力，促进跨界融合，推动“医-教-研-产”相结合，加强业内学术和管理经验的交流。三是要着力加大传染病专科建设力度，应群众医疗新需求、夯实支撑专科、打造优势专科，推动优质医疗资源扩容和均衡布局。完善传染病防治设施建设标准，提升急救救治储备能力，带动整体传染病专科医疗水平提升。四是要着力推动传染病医院高质量发展，为更好提供优质高效医疗卫生服务、及时防范化解重大疫情和突发公共卫生风险、建设“健康中国”“健康江西”提供有力支撑。

（宣传科 张小芳）

医院召开第五届中国医师节庆祝暨表彰大会

今年的8月19日是第五届中国医师节，主题是医心向党、踔厉奋进。医院在学术报告厅举行了简短而隆重的庆祝暨表彰大会。院领导班子全体成员、中层干部以及部分医师代表参加会议。

大会表彰了两位“优秀科主任”、二十位“优秀医师”、六位“优秀病历奖”获得者和五位“南昌市第九医院医师终生奉献奖”获得者并颁发了荣誉证书。优秀科主任代表、肝二科主任徐龙，优秀医师代表、ICU医师卢军发表了获奖感言。

会上，熊少云院长代表院领导班子向全院医师致以节日的祝贺和问候，对受到表彰的优秀医师表示热烈的祝贺，并对全体医师提出三点希望：一是要刻苦钻研，不断

学习，提高能力。作为医生要与时俱进，不断加强业务学习，及时掌握新知识、新技能，全面提升诊疗服务能力，尤其要提升处置危重疑难病人的能力。二是要风清气正、廉洁自律，规范行医。德不近佛者不可以为医，才不近仙者不可以为医。医者要时刻维护医术的圣洁和荣誉，弘扬“大医精诚”精神，恪守治病救人的神圣职责，坚守良好的行业风尚，全心全意为病人服务。三是要精诚合作，团结奋战，推动发展。医院是由多学科专业和多层次人员组成的一个命运共同体，全院上下要统一思想，形成共识，才能树立一切以病人为中心的使命感，形成推动医院高质量发展的强大合力。

（医务科 雷洁）



医院召开2022年重点岗位履责约谈会

为持续推动深入纠治医疗卫生领域腐败和作风问题专项行动及“勤廉九院”建设走深走实，7月15日，医院召开重点岗位履责约谈会，院长熊少云出席会议并讲话，医务科、护理部、财务科、采购科等10个重点科室的中层干部参加了会议。会议由纪委书记杜小军主持。

会议指出，当前医院正在深入开展纠治医疗卫生领域腐败和作风问题专项行动及“勤廉九院”建设，此次召开重点岗位人员履责约谈会，目的是为了让大家始终保持清醒头脑，从严要求自己，时刻绷紧廉洁自律这根弦，恪尽职守做好本职工作。

会议要求，重点岗位人员要认真履行“一岗双责”，清醒认识自身岗位的特殊性与重要性，珍惜岗位，正确行使岗位所赋予的权力，带头廉洁自律，管好科室，管好身边的人，严格执行规章制度与工作流程，以身作则，带头做廉洁自律的表率，为医院把好关、守好门。此次集体约谈会针对性、实效性很强，重点科室的中层干部进一步提高了解廉洁意识，更从中受到了深刻的教育。大家纷纷表示，在今后的工作中，一定会更加严格要求自己，认真履行岗位职责，严守底线，不碰红线，为推动医院高质量发展贡献更大的力量。

（监审科 葛帅）

江西省医院协会传染病医院管理专业委员会2022年学术年会顺利闭幕



盛世举盛会，新时谱新篇。8月13日，由江西省医院协会主办，我院承办的江西省医院协会传染病医院管理专业委员会2022年学术年会在南昌胜利闭幕。会议采用线下+线上直播的形式举行。传染病医院管理专业委员会第三届委员会部分委员和医院部分中层干部参加现场会议，线上直播观看量超2万余次。

会议邀请到国家卫健委医院管理研究所医院评审评价专家、江西省第二、三、四周期医院评审专家杨维兰教授，四川大学华西医院运营管理部江涛科长等行业内的权威

专家，分别就《三级医院评审标准（2020版）江西省实施细则》和《华西医院精细化病种运营管理实践》主题做专题讲座，为大家带来最前沿的医院管理理念和管理方法。另外，专业委员会成员单位的赣州市第五人民医院院长刘辉、南昌大学第一附属医院公共卫生首席专家向天新以及九江市第三人民医院临床公卫中心病区总护士长兼腔镜中心护士长汪兰、我院宣传科科长张小芳，与大家交流分享了定点医院疫情防控、新时代疫情下公立医院的担当与医防融合深度探索、临床公卫中心病区管理经验交流与

（宣传科 供稿）

我的获奖感言

今年的8月19日是第五个“中国医师节”，主题是：“医”心向党，踔厉奋进！在医师节这一特殊的日子，我非常荣幸能作为医师代表在这里发言。此时此刻我内心无比激动，感谢各位领导对我的信任与关心，也感谢各位同事对我的支持和鼓励！

就在5个月前，英雄城南南昌遭遇重大新冠肺炎疫情的突袭。我院作为定点医疗救治医院，面对突如其来的疫情，院领导坚决执行上级指令，快速行动，一天之内就完成了全院腾空。为抗击疫情，九院人责无旁贷，牺牲小我，成就大我！

疫情期间，我们医生表现得非常积极，冲锋在前，从容应战，勇于担当。疫情之初，很多医生主动请缨，请求率先进入隔离病房。在一线应急人员紧张的时候，同样有很多医生主动请求推迟轮休，延长抗疫时间，传递了满满的正能量。全体九院人用自己的实际行动诠释了“‘医’心向党，踔厉奋进”。经历了三年疫情，我们在院领导的坚强领导下，全院拧成一股绳，战胜了一个又一个困难，“疫”考让我们变得更加坚韧、更加自信！

弹指一挥间，我已从业17年，在ICU工作13年，我深深地体会到做医生的艰辛和责任的重大。选择医生这份职业，意味着选择了付出



与奉献。作为医生，要时刻铭记希波克拉底誓言，践行医生的责任和担当。就在前天上午，我们科接诊了一位心跳骤停的患者，在医护的通力配合下，持续半个多小时的心肺复苏，患者终于恢复了自主心律。尽管大家都满头大汗，但成功守护生命的喜悦之情溢于言表！大医精于业，医生需要不断学习，不断地提高自身业务能力

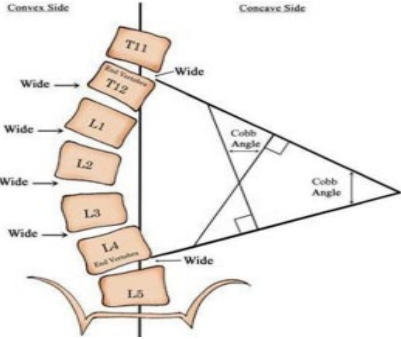
和科研水平。我始终怀着感激之情，是医院给予了良好的发展平台，让我从一名小医生成长为经

（ICU 炉军）

关于脊柱侧弯

随着暑假的到来，学生娃们都回到了父母的身边。在陪伴孩子的同时不少家长发现孩子出现后背不平整，不对称或双肩不等高的现象。忧心的家长带着孩子来到医院检查，发现存在不同程度的脊柱侧弯，这种在青少年发育阶段出现的脊柱侧弯我们称之为“青少年特发性脊柱侧弯”。那什么是脊柱侧弯呢？

脊柱侧弯的定义为：站立位脊柱正位X线片脊柱向一侧弯曲大于10°称为脊柱侧弯。青少年脊柱侧弯是在青少年生长发育阶段原因不明的脊柱侧弯，80%在10至15岁发病，其中脊柱侧弯在20度，男女比例为1：5；达到30度以上男女比例为1：10。由此数据看出，女性患脊柱侧弯风险相比于男性更高，其发病与遗传、激素、内分泌系统、组织及神经发育等因素相关。



脊柱侧弯的危害

①影响心肺功能：

由于脊柱侧弯发生在胸腰段居多，弯曲严重者会导致胸廓旋转畸形和胸廓容积下降，影响心肺发育而出现活动耐力下降、心慌气促等症状。

②影响脊柱外形和功能：

脊柱侧弯导致脊柱变形、肩背部不平、胸廓畸形、骨盆倾斜、长短腿、姿势不良等异常形态，并伴有腰痛病、四肢疼、四肢无力，少数人不能工作。严重时会导致下肢瘫痪，完全丧失行动能力。

③对女孩的生理性影响：

对女孩来说，脊柱侧弯会导致双侧乳房发育不均匀、一侧肋骨突出。脊柱侧弯还能压迫骨盆倾斜变形，导致胎儿的形成和成长环境异常，导致不孕或胎儿异常。

④智力下降：

脊柱侧弯会牵拉压迫脊神经和颈动脉的正常分布和生长，导致神经传导和血液养分运输受阻，脑部营养匮乏，神经传导迟缓，使得大脑反应迟缓，记忆力、注意力等各项智力指标下降。

⑤影响胃肠系统：

脊柱侧弯使腹腔容积减小、脊柱神经对内脏的调节功能紊乱，进而引起食欲不振、消化不良等胃肠系统反应。

矫正与治疗

目前无法预防脊柱侧弯的发生，关键在于早发现，早干预。先需要确定脊柱侧弯程度，根据不同侧弯程度采用不同的治疗矫正方法。

①**不超过20°的侧弯**，可予以中医正骨手法，配合康复训练如吊单杆，跑步及游泳等锻炼，需要每半年复查一次X线，如无发展则继续观察，如侧弯继续发展则需佩戴支具治疗。

②**20-40°的侧弯**，可以通过康复训练进行治疗，配合中医特色正骨疗法，小针刀，同时需要使用支具进行治疗，支具需要根据不同患者的情况定制，且需要按规定佩戴足够长的时间，直至发育停止。每半年复查X线片观察支具治疗效果，并根据生长发育情况调整或者更换支具。

③**超过40°的侧弯**，需要考虑是否要进行矫正手术，手术的时机需综合考虑，侧弯的Cobb角是手术主要因素，还需要考虑患者的年龄及月经情况，尽量在发育成熟稳定后再行手术治疗，如侧弯角度大，严重影响了各内脏器官的发育还需尽早手术改善生长发育。

（骨科 彭清）

骨科特色

应用目前骨科发展较快的微创技术，治疗各类骨折及颈胸腰膝疾病及髌、膝、肩、腕关节疾患。

1. **创伤方向**：四肢和脊柱骨折的手术治疗及微创化治疗，如：运用MIPPO技术，3D打印技术及髓内钉技术等治疗各种类型的骨折。

2. **关节方向**：各种类型的膝髌关节骨性关节炎的诊疗，膝关节及髋关节置换术。术后下地早，疗效显著。

3. **脊柱方向**：运用椎体成形术治疗老年性椎体压缩骨折，脊柱转移性肿瘤的治疗，椎间孔镜技术等微创方式治疗颈肩痛、腰腿痛等脊柱疾患。

4. **运动医学方向**：关节镜微创治疗各种运动性损伤，如：膝关节韧带损伤、半月板损伤、肩袖损伤等。

5. **手足外方向**：各种手足外伤及骨折，感染性及难愈性创面的治疗，手足肌腱血管神经损伤，断指再植等。

6. **康复方向**：脊柱及关节疾患的康复训练，各类骨科手术后的康复锻炼，制定个性化康复计划。



急诊（狂犬疫苗接种）

88499510

医保咨询

88499521

服务中心

88499503

投诉接待

88180719

一站式服务

88499546

健康咨询

88499555

门诊免费预约

4008881269

肝内科

88499613

肝外科

88499623

肝内科

88499633

肝外科

88499643

肝内科

88499653

感染内科

88499603

感染内科

88499608

感染内科

88499662

骨科、普外科

88499673

中医科

88499567

呼吸内科

88499586

消化内科

88499587

妇产科

88499592

ICU

88499648

人工肝中心

88499522

血液净化中心

88499523

介入室

88499526

消化内镜室

88499560

骨科、普外科门诊

88499513

妇产科门诊

88499512

HIV门诊

88499548

发热门诊

88499541

口腔科

88499516

中医皮肤科

88499517

健康体检科

88499684

科学防癌 关爱生命

认真对待每一餐

随着经济社会的发展和科技的不断进步，人们的生活条件越来越好，医疗水平越来越高，但患癌的人数却有增无减。

研究发现，人类恶性肿瘤的病因中，除基因遗传、环境等因素外，不良的膳食结构和饮食习惯与肿瘤的发生密切相关，其中与膳食直接相关的肿瘤包括胃癌、食管癌、肝癌、结肠癌等。

可以说，一部分癌是“吃”出来的。那么，日常饮食中如何做才能预防癌症呢？

饮食引发癌症的原因

1.食物本身含有致癌物质

烧烤食物过程中产生的多环芳烃类；食物中的细菌、霉菌；食用含致癌物质的食品，可能启动癌变过程，会促进胃癌、食管癌的发生。

2.不合理的饮食结构

不合理的饮食结构是引发和促进多种癌症发生发展的重要原因；如：高脂肪食物可能引发乳腺癌、胰腺癌和前列腺癌；大量的红肉饮食可能增加结肠癌、直肠癌的风险。

日常饮食防癌9要诀

合理的膳食可以起到一定的预防癌症作用，为避免“癌从口入”，建议做到“二多四少三注意”：

多吃果蔬

1.成年人每天应吃蔬菜 300-500g，吃多种蔬菜，深色蔬菜至少占一半；每天吃水果 200-400g，吃水果的时候要尽量完整进食而不要榨成果汁。

多选植物性食物

食物多样，谷类为主，适当吃些粗粮杂粮，多吃富含膳食纤维和维生素的新鲜蔬菜水果，动物性食品应适量，不能吃过多。

少油脂

总脂肪和油类提供的能量应占总能量的 15%～30%，限制脂肪含量较多，特别是动物性脂肪较多的食物，植物油也应适量（成人每天食用油做到25-30g）且应选择含单不饱和脂肪并且氢化程度较低的植物油，如茶油、菜籽油、橄榄油等。

少红肉

红肉（指牛、羊、猪肉及其制品）吃过多可能是导致结



/直肠癌的重要元凶。食用肉类最好选择鱼、禽等肉类，每天禽畜肉摄入量 40-75g。

少盐

成人每日从各种来源摄入的食盐不应超过 6g，其中包括食物中的隐形盐（如咸菜、酱油、鸡精中的盐）。

少酒

过量饮酒有害健康，口腔、咽喉、食管和肝脏等部位的癌症产生与喝酒过量有关。建议最好不要饮酒，如要饮酒应适量。成年女性每天酒精摄入量不超过 15g（相当于 50 度白酒 30ml），成年男性不超过 25g（相当于白酒 50ml）。

注意食品贮存

食品应选择合适的方法保藏，谷类、豆类等的储存要防潮防霉，注意防霉菌污染，发霉的花生、谷类和豆类中的黄曲霉素是肝癌的致病因素。

注意食物烹制

多使用蒸、煮、凉拌、微波烹调等方法，减少油炸、油煎、盐腌、烟熏、火烤等方法。蛋白质食物尽可能采用煮蒸的方法。不要吃烧焦的食物，尽量少吃烤肉、熏肉。因为烟熏火烤的食物含有较多的3、4-苯并芘及亚硝胺等致癌物质，容易导致食管癌、胃癌及肝癌。

注意细嚼慢咽

慢食可以减少患癌的风险，主要是慢食能增加唾液分泌的缘故。口腔内的唾液是一道防癌屏障，唾液含有多种酶，其中氧化酶和过氧化酶能消除某些致癌物质的毒性，即使是致癌性很强的黄曲霉毒素、亚硝胺、3、4-苯并芘也不例外。

与其谈癌色变，不如科学防癌，把好“癌从口入”关，认真地对待我们每一餐。

（感染科 鞠蔚华）

说说带状疱疹

昨天中午1点多，正在午休中的我被微信铃声唤醒，原来是一位刚出院几天患者的爱人打来的。她非常焦虑的说到：“我老公的双腿上长了很多水泡，屁股上也有，很痛，连路都不能走，晚上也疼的睡不着觉，是什么情况呢？”我赶紧让她拍几张图片通过微信发来。原来是“带状疱疹”！



（图为患者家属提供实拍图片）

带状疱疹是由水痘—带状疱疹病毒感染所致，病变以沿周围神经分布的群集疱疹和神经痛为特征，其传播途径仍为“皮肤-空气-呼吸道”。

病因及诱发因素

带状疱疹的病因和发病机制较为简单，病原属DNA疱疹病毒，称为水痘-带状疱疹病毒，具有嗜神经和皮肤的特征。病毒感染与自身免疫异常，机体受到某种刺激，如创伤、疲劳、恶性肿瘤或病后虚弱等导致机体抵抗力下降有关。

流行病学

带状疱疹是常见病、多发病，目前在全球范围内带状疱疹的患病率与发病率大幅攀升。水痘-带状疱疹病毒在婴幼儿等无或低免疫力的人群中，经呼吸道黏膜入侵引起原发感染，发生水痘或呈隐性感染。

传播途径

直接接触传播：主要通过接触水疱里面的液体进行传播，水疱里存在大量病毒颗粒，所以在水疱发出来之前以及结痂之后没有传染性，如果水疱出现破溃，就有较高的传染性。

间接接触传播：接触患者的日常用品，如毛巾、贴身衣服等可能会被传染。

好发人群

免疫力低下的人群、老人、存在局部创伤的患者、较长时间接受糖皮质激素、免疫抑制剂和放疗的患者、未进行水痘疫苗接种的人群。

临床症状

带状疱疹的典型症状是发热、乏力、局部淋巴结肿痛、患处皮肤灼热、感觉过敏、神经痛以及沿神经走行分布的红斑上出现簇集不融合的粟粒至黄豆大丘疹。

就医

早发现、早诊断、早治疗对于控制疾病发展极其重要，尤其对于高危人群，要注意观察身体变化，对于疑似带状疱疹临床表现的患者更应该及时就诊以明确诊断。

治疗

治疗原则是止痛、抗病毒、消炎、缩短病程及保护局部预防继发感染。带状疱疹可治愈，需要2-3周的治疗时间。

预后

患者大多数情况下会在2周好转，多数可以治愈，免疫力低下人群的治疗时间需更久。带状疱疹很少危及生命，治愈后一般不会复发。

预防

带状疱疹的发生与患者个人体质等关系较为密切，日常生活中应加以预防，应坚持适当的户外活动或参加体育运动，老年患者应预防各种疾病的感染。此外，老年人应注意饮食营养，预防发生与本病有直接或间接关系的各种疾病。减毒活疫苗（VZVoka株）能有效预防幼儿及成人易感者发生水痘，应及时接种以有效预防病毒感染。

（ICU 张伟）