

庚续初心谱华章 奋楫笃行启新程

公利医院 2026 年新年贺词

旧岁华章落笔，新元序曲将鸣。当时光的巨轮驶过波澜壮阔的2025年，昂首踏入充满希望的2026年，新的一年第一缕曙光再次照亮浦江东岸的“绿树红墙”。此刻，我们伫立于历史与未来交汇的高点，耳畔回响着院歌《公利之光》的动人旋律——“公益服务，不曾改变；利泽民众，依然滚烫”。这滚烫的初心，正是我们所有奋斗的起点与归途。值此辞旧迎新之际，公利医院党政领导班子，向全体员工、离退休老同志，向长期关心支持医院发展的社会各界友人，致以最诚挚的问候和最美好的新年祝福！

过去一年，我们以奋斗为笔，以仁心为墨，共同谱写了这首“公利之光”的时代最强音。

这光辉，闪耀在服务国家战略、融入浦东发展的历史性跨越中。我们成功晋升为三级甲等综合医院并成为上海健康医学院附属医院，奏响了与浦东打造社会主义现代化建设引领区同频共振的激昂乐章。这不仅是医院能级的飞跃，更是将“浦江东岸，苗圃路上”的坐标，刻入了上海乃至国家医疗卫生事业发展的版图，兑现了“济世为本，百年勇往”的庄严承诺。

这光辉，生动体现在党建引领、铸就铁

军的红色引擎中。我们坚持高质量党建统领全局，让“从不熄灭的灯火”在每一个支部、每一个岗位闪亮。从“行走党课”的理论滋养，到急诊党支部获评市级标杆的实践引领；从远赴云南、新疆的“组团式”帮扶，到深入社区的“浦公英”科普志愿，党旗始终在一线高高飘扬，为医院发展注入了最磅礴的“红色动力”，凝聚起“治病救人，不負担当”的磅礴力量。

这光辉，璀璨绽放于攀登高峰、锐意创新的硬核实力中。我们以“挂图作战”的魄力，将专科技术能力提升至行业标杆，让胸痛中心、卒中中心的抢救速度持续领跑，筑牢“救心-救脑-救命”的生命防线。国家临床重点专科“零的突破”、核医学与中子俘获治疗国家级中心等重大平台的落户，以及细胞治疗等新赛道的开辟……这一切，正是“追求卓越”最生动的注脚。

这光辉，温暖在人民至上、守护健康的点滴奉献中。从MRI检查24小时“不打烊”到“免陪照护”的温情试点，从互联网医院的便捷服务到深入58家养老机构的绵密网络，我们始终将“你把生命之重交给我手里”的信任，化

为“我用医者仁心为你一路护航”的行动。每一份坚守，都在诠释“深沉的爱像星河”，汇聚成照亮患者希望的永恒之光。

看似寻常最奇崛，成如容易却艰辛。每一份荣耀的背后，都是深夜灯下的坚守，是无影灯下的专注，是每一位公利人在平凡岗位上不凡的付出。你们，就是这首壮丽乐章中最动人的音符，是“公利之光”最璀璨的星辰。

千川汇海阔，风正好扬帆。“十五五”的壮阔画卷正在铺展，我们将更高水平地融入浦东引领区建设大局，让医院创新发展与浦东的改革开放同频共振；更高质量地锻造核心竞争力，在医学高峰上持续攀登；更高标准地践行“以人民为中心”，织密健康服务网络，让那份“不曾改变”的初心与“依然滚烫”的担当，汇聚成更加璀璨夺目的“公利之光”，去照亮高质量发展的新征程！

新的一年，衷心祝愿我们伟大的祖国繁荣昌盛！祝愿全体同仁及家人新年快乐，身体健康，阖家幸福，和顺致祥！

中共上海市浦东新区公利医院委员会
上海市浦东新区公利医院
2026年元月

全国医院优秀院报



医疗咨询热线:50281119
新浪官方微博:浦东公利
http://www.glhospital.com
投稿邮箱:773759340@qq.com



公利医院服务号 公利医院订阅号

要闻

■ 2025年12月22日，公利医院召开十届九次职工代表大会暨2025年度领导干部述职评议会。

■ 2025年12月31日，公利医院召开2025年度工作总结大会。

■ 2025年12月31日，公利医院举办金桥医盟2026年迎新音乐会。

■ 1月18日，公利医院召开2026年工作务虚会。



再启征程 共赴未来

公利医院举办金桥医盟2026年迎新音乐会



金蛇逶迤去，骏马踏春来。在这岁序更替、华章再启的美好时刻，为加强金桥医盟文化内涵建设，促进成员单位间的紧密协作，2025年12月31日下午，公利医院隆重举办金桥医盟2026年迎新音乐会。

上海健康医学院党委书记郭永瑾，浦东新区人民政府副区长张娣芳，浦东新区卫生健康工作党委副书记、卫生健康委副主任陈英，金桥党建联盟各单位党委书记、主任，北蔡社区卫生服务中心、周家渡社区卫生服务中心书记、主任，以及学校、区卫健委相关处室负责人，医院党政班子成员、临床科室与职能部门主任、护士长、民主党派代表、职工代表等共同出席活动。

音乐会汇聚了上海健康医学院、金桥医联体党建联盟单位、上海实验中学浦东校区、明珠森兰小学等合作共建单位及本院职工的精彩演出。各单位齐心协力、共贺新年，呈现了一系列丰富多彩的文艺节目，充分展现了各合作单位积极向上的精神风貌和深厚的文化底蕴。

音乐会在全体与会人员齐唱公利医院院歌《公利之光》中圆满落下帷幕，也为金桥医盟各单位在2025年的辛勤耕耘与奋斗历程画上了完美的句号。

郭永瑾书记、张娣芳副区长在观看演出后，对本次活动及医院文化建设成果表示高度肯定。勉励公利医院和金桥医盟不仅要在医疗

技术上追求卓越、在服务质量上精益求精，更要在文化建设上树立行业标杆；今天的音乐会生动呈现了一个有温度、有情怀、有凝聚力的金桥医盟形象，希望大家进一步将文化“软实力”转化为发展“硬支撑”，将昂扬向上、齐心协力的精神风貌融入日常诊疗与服务全程，筑牢医院高质量发展的文化根基，为

卫生健康事业发展和市民健康福祉作出更大贡献。

展望2026年，公利医院将带领金桥联盟单位持续深化文化内涵建设，以文化力量凝聚医院职工及医联体同仁，共同践行“始于1943的承诺与追求”，让“公利之光”照亮更多生命，为守护城市健康注入持久而深厚的精神动力。

2025年12月31日下午，公利医院隆重召开以“新起点、新跨越、高质量建设三甲综合医院”为主题的年度工作总结大会。

会议对2025年在“创附升等”专项工作及医院全面建设中表现突出、作出积极贡献的科室(集体)和个人进行了通报表扬并予以绩效奖励。

党委书记顾瑾发表致辞。她指出，2025年医院在区委、区政府及区卫生健康工作党委、区卫生健康委的坚强领导下，全院上下凝心聚力、奋力拼搏，以“有温度、有力量、有担当”的作为谱写了医院发展史上的辉煌篇章；2026年医院党委将继续做好高质量发展的坚强后盾，与全院职工共同书写“十五五”更加灿烂辉煌的新篇章。

院长王海发表讲话。他充分肯定了过去一年全院上下团结一心、勇攀高峰，圆满完成了“创附升等”及高质量发展各项任务，并超额完成“十四五”规划目标，推动医院在人才建设、学科发展与平台提升等方面取得显著成效，为“十五五”高质量发展奠定了坚实基础，希望全体员工在新的发展起点接续奋斗、再立新功，为医院实现新一轮跨越发展贡献积极力量。

医院党政领导班子成员、临床医技科室及职能部门主任、护士长、民主党派代表和职工代表等参加了大会。

院办

96岁老妪脸上长巨大肿瘤危在旦夕 公利多学科精准“拆弹”



日前,96岁的张阿婆(化名)在家人陪伴下,来到公利医院复诊。诊室里,老人笑容满面,丝毫看不出此前刚经历了一场高风险的面部肿瘤切除手术。“恢复得比我们预想的还要好!”耳鼻咽喉科刘星副主任医师检查后欣喜地表示。

据了解,4个多月前,张阿婆的面部开始隆起一个肿瘤。外院就诊时,考虑到其近百岁的高龄,手术风险极高,医生建议保守观察。然而,肿瘤并未停止生长,近2个月来更是迅速增大至直径约6厘米大小,表面皮肤破溃感染、持续渗血,反复发热,也使得本已棘手的手术难度陡增。家属辗转之下,带着最后希望来到公利医院就诊。



“从业这么多年,这么大的面部肿瘤,还是在96岁高龄患者身上,确实少见。”刘星坦言,初见阿婆时,他也倍感压力。患者年近百岁,身体机能本就衰退,肿瘤破溃后局部组织条件差,手术中麻醉风

险、出血风险,

术后的感染、愈合困难等问题都像“拦路虎”,可是不及时手术,肿瘤有扩散转移、感染加剧进而危及生命的风

险。对老人的心脏、肺、脑等重要器官功能、手术耐受性、麻醉风险及术后恢

复等都进行了反复推敲与全面评估。严华护士长带领护理团队对老人做好围手术期的精心护理。

“光是手术方案,我们就琢磨了整整一周。”刘星表示。手术最大的难点之一,在于切除肿瘤后如何修复面部留下的“大窟窿”。手术团队需要从患者自身其他部位,取下一块带血供的皮肤和组织,完美地“补”到脸上,既要确保存活,又要尽量美观。团队反复比较了从下巴、颈部等附近区域“取材”的不同方案,最终选择了一项技术要求极高但效果更优的M成形颈面皮瓣修复术——从颈部精巧地设计并转移一块形状合适的皮瓣,像完成

一幅精密的自体组织“拼图”,来修复面部缺损。

手术当天,经过数小时奋战,巨大肿瘤被成功切除,M成形皮瓣也完美贴合,手术顺利完成。术后病理报告也带来了好消息:切除的肿瘤为高分化鳞状细胞癌,且所有手术切缘均未见癌细胞,达到了根治性切除标准。颈部同期切除的小肿物证实为良性。

如今,张阿婆已平稳度过术后恢复期。经术后随访检查,阿婆面部伤口愈合良好,皮瓣血供充沛,外观恢复超出预期,没有面瘫等并发症。“看到阿婆恢复得这么好,所有的辛苦都值了。”刘星一边记录随访数据,一边感慨道。

耳鼻咽喉科



主任讲科普

揭开细胞“体检”黑科技的神秘面纱

专家简介 刘兴晖



主任技师

教授,公利医院医学检验科主任

现任中国康复医学会医学检验与康复专业委员会副秘书长、中国中西医结合学会肝脏疾病实验诊断专委会秘书、上海市医学装备协会实验医学专业委员会副主任委员、浦东新区医学会检验专委会副主任委员、上海理工大学公利医院医疗技术学院实验诊断技术系主任。

主要研究方向:主要从事肝炎病毒致病及致癌机理方面的研究。

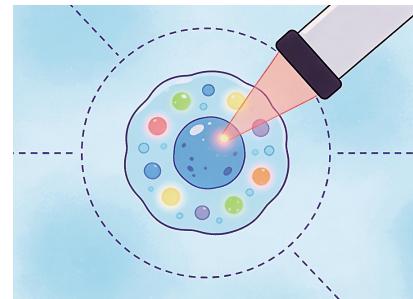
果;还可快速鉴别感染性质为细菌感染或病毒感染,为临床精准用药提供指导;针对肿瘤患者,能通过检测免疫细胞状态是否适合免疫治疗及治疗方案制定提供参考;对于重症感染、脓毒症患者,动态监测免疫功能变化则可有效评估预后情况。

流式细胞术相关检测项目丰富,可根据临床需求精准选择,主要包括淋巴细胞亚群检测、T细胞功能检测、B细胞功能检测、CD64感染指数与单核细胞活化检测、免疫检查点PD-1检测、细胞因子检测、T细胞线粒体功能检测、髓源抑制细胞检测、血小板活化功能与粘附功能检测等。

流式细胞术在临床应用中覆盖多个健康领域,能为多种健康问题的诊断与干预提供关键信息:它能开展基础免疫筛查,以评估整体免疫水平,清晰掌握身体防御系统基本状况;也能辅助医生判断患者是否存在免疫功能过弱(如反复感染)或过强(如自身免疫病)等问题,同时监测疾病活动度及治疗效

性疾病患者如红斑狼疮、类风湿关节炎患者通过检测能监测免疫细胞异常激活情况,辅助判断疾病是否处于活动期;肿瘤患者在放化疗前后进行检测,可评估治疗对免疫系统的影响、降低继发感染风险,同时为免疫治疗选择提供线索;存在不明原因发热或炎症的人群通过检测则有助于区分症状是感染引发还是自身免疫系统紊乱导致。

流式细胞术检测需在临床医生评估后,根据实际需求开展。若您长期存在疲劳乏力、抵抗力明显下降等情况,或患有上述相关慢性疾病,建议及时前往医院就诊咨询。



免疫力,早已成为大众关注的健康核心词。作为现代临床检验的核心技术之一,流式细胞术凭借快速、准确、多参数分析的显著优势,已成为评估人体免疫状态的重要工具。

流式细胞术的检测核心是免疫系统中的“防御部队”——髓系细胞与淋巴细胞,具体包括中性粒细胞、单核细胞、T细胞、B细胞、NK细胞等关键免疫细胞。通过流式细胞术,可精准分析这些免

疫细胞的数量、比例及功能状态,从而全面评估人体免疫平衡情况,为健康判断提供科学依据。

流式细胞术在临床应用中覆盖多个健康领域,能为多种健康问题的诊断与干预提供关键信息:它能开展基础免疫筛查,以评估整体免疫水平,清晰掌握身体防御系统基本状况;也能辅助医生判断患者是否存在免疫功能过弱(如反复感染)或过强(如自身免疫病)等问题,同时监测疾病活动度及治疗效

性疾病患者如红斑狼疮、类风湿关节炎患者通过检测能监测免疫细胞异常激活情况,辅助判断疾病是否处于活动期;肿瘤患者在放化疗前后进行检测,可评估治疗对免疫系统的影响、降低继发感染风险,同时为免疫治疗选择提供线索;存在不明原因发热或炎症的人群通过检测则有助于区分症状是感染引发还是自身免疫系统紊乱导致。

流式细胞术检测需在临床医生评估后,根据实际需求开展。若您长期存在疲劳乏力、抵抗力明显下降等情况,或患有上述相关慢性疾病,建议及时前往医院就诊咨询。

编者按

公利医院收到了区卫生健康委转来的一封市民来信。患者亲属在信中表达了对肠梗阻诊疗中心的感谢与认可。从精准研判紧急手术,再到重症监护、康复治疗、营养支持等全流程守护,每一步都镌刻着“以患者为中心”的医者誓言。

感谢信

尊敬的浦东新区卫生健康委员会领导和公利医院领导:

你们好!

我怀着感恩与崇敬的心情,向悉心救治我亲属的公利医院医护人员表达真挚谢意,也向浦东新区卫健委和公利医院领导致以由衷敬意!

2025年10月初,我的亲属因结肠肿瘤术后突发小肠梗阻求治于原先手术的医院,经一周治疗无效后,紧急求助于公利医院的肠梗阻诊疗中心。中心的外科专家蔡主任评估病情后,当即建议尽快转院治疗。救护车转运患者至公利医院时已是深夜,中心的介入专家陈主任团队在当晚就完成了经鼻的肠梗阻导管置入,并引流出大量积液。次日,虽症状体征略有缓解,但蔡主任团队专家仍敏锐察觉到患者的肠梗阻可能为需要即刻进行手术抢救的绞窄性肠梗阻,且因患者基础情况很差,手术难度和风险会极高。蔡主任紧急联动了麻醉科、输血科、重症医学科的多学科专家,进行充分术前准备和术中保障。手术从上午一直持续到傍晚,确认了术前诊断,成功切除坏死部分小肠。

术后患者在重症监护病房得到重症医学科罗主任团队细致救治,顺利脱离呼吸机,逐渐平稳并转回外科病房。在外科病房康复中,蔡主任团队专家每天细致查房,协同护理团队密切监测各项指标,第一时间发现感染、出血、压疮等并发症的端倪,及时救治并协同营养科专家定制支持消化功能恢复的方案,最终患者顺利度过术后多项难关,顺利出院。

在公利医院求治的一个多月中,我们深刻感受到公利医院是一家时刻以患者为中心,有温度、有力量、有担当的三级甲等综合性医院。入院时患者及家属们的惶恐和无助,被公利医院的肠梗阻诊疗中心团队的精湛医术一点点驱散。同时,护理团队的专业照护也让我们倍感温暖,她们操作娴熟、态度和蔼,并鼓励患者积极配合治疗。而且医院其他部门的工作人员,从病房护工、送餐员,到预检及出入院工作人员,再到CT核磁等科室工作人员,也都保持着对每个患者的热情和专注。公利医院的每位员工在高负荷工作中,用责任和担当守护着生命健康。最后,再次向浦东新区卫生健康委领导、公利医院领导及公利医院肠梗阻诊疗中心多学科专家组及全体工作团队表示衷心感谢!祝愿大家工作顺利、阖家安康!

市民来信 点赞公利肠梗阻诊疗中心的硬核守护



大寒养生重“四防” 藏护生机待春阳

浦公英

善头颈部血液循环。

二防鼻寒: 冷水洗鼻抗“凉燥”

寒冷干燥季节易引发鼻塞、流涕等不适。每日早晚可用冷水轻洗鼻腔,并用指腹沿鼻翼两侧上下轻搓,直至局部发热。此法能促进鼻黏膜血液循环,增强鼻腔对冷空气的适应能力,缓解过敏性鼻炎症状。

三防肺寒: 热粥温饮驱风寒

肺寒多表现为咳嗽、咳白稀痰、怕冷、流清涕等。食疗可选用“神仙粥”散寒解表:取糯米适量煮粥,加入葱白、生姜继续煮,出锅前调入少许食醋。温热

服食后盖被休息至微汗,每日两次,适用普通风寒感冒初期。

四防腰寒: 搓腰暖肾固根本

腰部为肾之府,受寒易伤阳气。可将双手搓热后紧贴

腰眼部位,稍作停顿,再沿脊柱两侧用力推搓至尾骨处。反复搓揉50次,早晚各一遍,有助于温通带脉、强健腰脊、固护肾脏,改善冬季腰酸乏力等症状。

中医学部



生*

破解“血管迷宫” 团队彰显实力

公利医院完成浦东首例成人经颈内静脉无导线起搏器植入术

近半年来,74岁的朱老伯(化名)总被活动后黑朦、头晕乏力缠上,经诊断是“病态窦房结综合征”,急需植入心脏起搏器保命。然而,一次血管检查又查出罕见变异,让传统手术路径彻底“行不通”。日前,公利医院心血管内科团队另辟蹊径,成功为朱老伯实施浦东首例成人经颈内静脉无导线起搏器植入术,用创新技术破解了“血管迷宫”,让老人重获平稳心跳。

据了解,朱老伯来到公利医院就诊时,病情已影响正常生活。经详细检查,医生明确诊断后,患者及家属一致希望植入最新型无导线起搏器,既微创又省心。可进一步血管影像检查却泼了盆“冷水”:朱老伯患有“右下



腔静脉缺如”的罕见血管变异,血液得绕经奇静脉回流至右上腔静脉再入右心房,这意味着传统经股静脉植入路径完全无法实施。

面对这一难题,心血管内科主任许嘉鸿带领团队展开攻坚,反复琢磨病例、查阅国内外最新临床资料。终于,团队发现国外已有为先心病患儿经颈内静

脉植入无导线起搏器的成功案例——颈内静脉血管粗直、距心脏近,还能避开股静脉路径的局限,这无疑为治疗成人患者治疗打开了新思路。

经过周密的术前规划和模拟操作,在重症医学科等多学科协作下,手术如期开展。许嘉鸿主任带领团队在超声引导下精准穿刺右侧颈内静脉,一步步扩张建立输送通道,克服了心脏严重转位的难题,稳稳将 Micra 无导线起搏器送到右心室间隔部的理想位置。术中监测显示,起搏感知良好、阈值稳定,全程患者生命体征平稳,手术顺利完成。

术后的朱老伯恢复良好,之前的心悸、黑朦症状消失了,第二天就能下床活动,伤口也愈合得

十分理想。复查结果显示,起搏器功能一切正常,没有出现任何并发症。

这场创新手术不仅解了朱老伯的燃眉之急,更给同类复杂血管变异患者开辟了新的治疗途径。

近年来,公利医院心血管内科在急性心梗“双绕行”救治、复杂心律失常介入治疗等领域屡创佳绩。此次浦东首例成人经颈内静脉无导线起搏器植入术的成功,再次彰显了团队的专业实力。“每一次技术突破,都是为了给患者多一份希望。”许嘉鸿主任坦言,团队将继续探索更多个性化、微创化治疗方案,让更多复杂心脏病患者能摆脱病痛困扰,拥抱高质量生活。

心血管内科

国产机器人巧手“疏通”生命通道

公利泌尿男科学部成功完成高难度尿路重建手术

术后出现排尿困难,生活与工作深受困扰,这种窘境该如何破解?日前,公利医院泌尿男科学部主任王忠教授团队借助国产机器人手术系统,成功为遭遇“排尿难题”的患者完成了高难度尿路修复重建手术,为因术后并发症、外伤等导致排尿障碍的患者带来了更安全、微创的治疗新选择。

据了解,2022年,68岁的张老伯(化名)接受了前列腺癌根治术,手术引发的直肠破损导致腹腔感染,进而影响了膀胱颈与尿道的吻合口愈合——瘢痕不断增生,让



他陷入了反复排尿困难的窘境。

在术前检查时,张老伯的病情尤为复杂:尿道镜显示他的膀胱颈与尿道吻合口已接近闭塞,更棘手的是,老伯有过直肠损伤史,手术中稍有不慎就可能引发新的并发症。王忠团队反复研讨后,制定了“保留膀胱后壁、仅重建前壁”的精准方案,借助国产图迈机器人手术系统的的优势突破治疗难点。

在手术中,机器人10倍放大的三维视野让手术团队清晰看到盆腔内的细微结构,灵活的机械臂则在狭小空间里精准操作——先在瘢痕组织中准确辨识膀胱颈的解剖边界,完整切开挛缩的瘢痕环,再取膀胱前壁肌瓣进行Y-V扩大成形术,逐步重建出通畅的膀胱颈通道。整个手术仅通过几个小切口完成,避免了传统开放手术的大创伤。手术顺利完成。

术后3周复查时,尿道镜显示张老伯的膀胱颈口已基本通畅,直径19F的尿道镜能

顺利通过,他终于恢复了顺畅排尿,彻底告别了支架置入和反复尿道扩张的痛苦。

王忠团队核心成员蔡志康介绍,公利医院泌尿男科几年前便成立修复与男科亚专业组,聚焦尿路修复、尿失禁、男性勃起功能障碍等领域的技术攻关,尤其在机器人辅助微创手术方面积累了丰富临床经验。

对于因手术并发症、外伤等因素导致排尿障碍的患者而言,传统治疗方式往往面临创伤大、精准度不足等问题。而国产机器人手术系统的应用,为这类患者带来了更安全、更微创的治疗新选择。泌尿男科学部修复与男科亚专业组组长郑大超解释,机器人手术系统的高清视野和灵活机械臂,能在狭小空间里实现精准解剖和吻合,让高难度手术变得更安全、微创。

此次手术的成功,不仅为患者带来了健康福音,也再次印证了国产手术机器人在高难度泌尿外科手术中的临床价值。

泌尿男科学部

失眠对身体的影响 比你想的更“伤”

生活中,不少人觉得失眠硬扛一阵便能缓解。其实,《失眠症诊断和治疗指南(2025版)》(以下简称《指南》)早已明确指出,失眠并非“小毛病”,而是会牵连全身的“健康隐患”,长期忽视、硬扛的危害,比你想的更严重。

伤肝脏—— 对身体健康的直接冲击

长期失眠使身体始终“紧绷”,无法放松。这种状态下,血压易升高、心率加快,长期累会显著增加高血压、冠心病的患病风险;相关研究表明,失眠人群的脑卒中概率也会相应上升。更关键的是,睡眠不足会削弱免疫系统功能,平时很少感冒的人,可能频繁出现咳嗽、发烧等不适,天气稍有变化便容易生病。

乱代谢—— 对消化与代谢的扰乱

失眠会打破身体的代谢平衡,引发体型与血糖的异常。有的人失眠后会突然变胖,这是因为睡眠不足影响了食欲调节激素,让人对高糖、高热量食物的渴望大幅增

加;另有些人会莫名变瘦,因为长期睡眠差导致肠胃吸收功能下降。血糖也会随之“失稳”,《指南》明确指出,长期失眠会增加患糖尿病的风险,尤其对于本身血糖偏高的人群,失眠会让血糖控制变得更加困难。

扰心神—— 对精神心理的破坏

《指南》中有一组关键数据:50%的失眠患者会同时伴随至少一种精神障碍,如抑郁症、焦虑症。这形成了一个难以打破的“恶性循环”:失眠会让情绪变得糟糕,白天易烦躁、没耐心,一点小事就想发火;而负面情绪又会进一步加重失眠,陷入“越焦虑越睡不着,越睡不着越焦虑”的困境。此外,长期失眠还会影响认知功能,记忆力也会明显下降,严重影响工作与学习效率。

乱日常—— 对生活与人际的影响

失眠的危害还藏在日常生活的细节中,稍不留意便可能“中招”。睡眠不足会导致白天反应变慢、判断力下降;若是从事高空作业、操作机器等需要高度集中注



意力的工作,失眠引发的失误风险会更高,严重时甚至危及生命。同时,失眠还会破坏人际关系,因精力不足、情绪不稳定,容易与家人、朋友等发生矛盾。最终不仅导致关系僵化,还会加重心理负担,进一步恶化失眠问题。

但是,偶尔一次因饮用咖啡、观看刺激影片等导致的失眠,也无需过度焦虑。如果失眠症状反复出现,比如每周有3次以上睡不好,且持续时间达到3个月,应及时前往正规医疗机构咨询医生,通过科学方法进行干预。

中医科

【中医情志与睡眠障碍专病门诊】

门诊时间:每周四下午

小伙车祸面临毁容风险 公利多学科合力挽回「颜值」与未来

日前,一名18岁外卖小哥遭遇车祸,面部重伤、头部出血。危急时刻,公利医院多学科医疗团队迅速集结,开展救治并运用精细到毫米的美容缝合技术在第一次手术中为这位年轻人尽可能修复面容,避免未来毁容。不仅是一场生命救援,更是一场为患者未来生活质量着想的“面容保卫战”。

据了解,18岁外卖员小刘(化名)在送餐途中不幸发生车祸,伤势严重,被紧急送往公利医院急诊。当时,他的脸上有大面积的撕裂伤,骨头也有损伤。更危险的是,检查发现他的头部内有出血。

“立即启动多学科联合救治!”公利医院耳鼻咽喉科迅速牵头联合整形外科、口腔科、麻醉科等科室,专家医生们10分钟内赶到急诊室,共同商讨治疗方案:既要紧急处理头部的出血风险,保住性命;又要处理脸上严重的伤口,这直接关系到他以后能不能正常生活、有没有信心面对社会。

医疗团队决定,在确保生命安全的前提下,立即为小刘进行面部修复手术,并且采用一种更精细的方法——“急诊一期美容缝合”。

手术中,麻醉科医生严密监护着小刘的生命体征。其他医生则联手处理伤口深处的损伤。最关键的一步,由整形外科医生操作:他们用比头发丝还细的专用缝线,像“绣花”一样,将面部受伤的肌肉、脂肪、皮肤一层一层精准地对齐缝合。这种方法比普通缝合耗时更长,但能让伤口愈合得更好,最大程度地减少未来疤痕的形成和面部变形,为日后恢复自然容貌打下最好的基础。

经过数小时的努力,手术成功完成。小刘的生命体征平稳,面部伤口也被精细地处理,转入耳鼻咽喉科病房进一步治疗,为未来的恢复打下了良好基础。

术后几天,医疗团队继续密切观察小刘的恢复情况。整形外科医生每天为他换药,指导伤口护理;心理科医生也介入提供支持,帮助这个年轻人面对创伤后的心理调适。

一周后,当小刘第一次看到镜子里自己的脸时,他松了一口气,尽管仍有伤痕,但伤口整洁,组织对位良好,没有他担心的扭曲变形。“我以为脸会毁掉,谢谢医生们为我保住了。”小刘激动地说。

耳鼻咽喉科



气温骤降,预防脑卒中正当时

气温骤降,脑卒中进入每年一度的“高发模式”。作为威胁国民健康的“头号杀手”,其高发病率与高致残率常令人谈之色变。

冬季之所以成为脑卒中的“危险期”,主要源于两方面因素。一方面,寒冷气温会刺激人体交感神经,引起血管收缩、血压波动;同时,气候干燥使体内水分消耗增多,血液黏稠度上升、血流速度减慢,导致大脑供血不足,从而诱发卒中;另一方面,冬季人们户外活动减少,饮食中热量摄入往往增加,容易引起体重、血糖、血脂的波动;加之寒冷季节本身心脑血管疾病发病率升高,以及日照不足可能导致的维生素D缺乏,多重因素叠加,进一步推高了发病风险。

预防冬季脑卒中,需要多管齐下,筑牢防线。其中,严格控制高血压、高血糖、高血脂是核心



措施,确诊患者务必遵医嘱服药,定期监测,不可自行调整方案。日常生活也需注意细节:保持室内适宜温湿度,洗漱用温水,外出时做好头部和颈部的保暖,避免骤然接触冷空气。同时,应保证充足饮水,以降低血液黏稠度。

规律的生活作息同样重要。要避免过度劳累和熬夜,早晨起床时动作宜缓,以防体位性低血压。保持情绪平稳,避免大喜大悲。饮食上应遵循低盐、低糖、低脂原则,多摄入优质蛋白、新鲜蔬菜和全谷物,控制总热量。在身体条件允许且避开早晚严寒时段的情况下,坚持适度的体育锻炼。此外,务必戒烟限酒,并远离二手烟环境。

另外,识别脑卒中前兆是争取抢救时间的关键。国际通行的“FAST”识别法简单易记:F(Face,面部),观察微笑时是否有侧嘴角歪斜;A(Arms,手臂),双臂平举时是否有一侧无力下垂;S(Speech,言语),是否出现说话含糊或无法表达;T(Time,时间),一旦出现任一症状,应立即拨打急救电话,并记录症状出现时间。

如果身边有人突发脑卒中,正确的现场急救至关重要。首先,让患者平躺,头部略抬高并偏向一侧,保持呼吸道通畅,切忌随意喂水喂药。同时,立即拨打120,明确说明情况,并遵循“就近就医”原则,优先选择设有卒中救治绿色通道的医院,为抢救生命赢得宝贵时间。

神经内科

可防不可治 冬季仍要小心狂犬病

寒冬至,街头遛犬身影减少,流浪猫狗也悄然隐匿,不少人觉得狂犬病威胁减少。日常生活中,大家对于狂犬病的一些认知误区,可能暗藏致命风险。

许多人误以为只有犬类会传播病毒,实际上,几乎所有的温血哺乳动物都可能携带和传播狂犬病毒,其中狗是最主要的传染源,猫紧随其后。一些野生动物如狐狸、蝙蝠等也属高风险传播者,而鸟类、鱼类等非哺乳类动物则不具备传播风险。

另外,不少人认为,家养犬若接种过疫苗,即使被咬伤也无须担心。其实,兽用狂犬疫苗的保护效果并非百分之百,其免疫力可能随时间或个体差异而减弱。因此,除非能完全排除动物接触过外界传染源,否则一旦被咬伤,仍应及时规范处理,切不可掉以轻心。

关于狂犬病的潜伏期,社会上流传着“可达数十年”的说法,这并不准确。实际上,狂犬病的潜伏期通常为1至3个月,短则不到一周,仅极少数个案可能超过一年。潜伏期长短与伤口位置密切相关:越靠近头部、颈部等中枢神经,伤口越深,病毒侵入越快,潜伏期越短,发病也越急。

还有人觉得,如果被咬后伤口很小、未见出血,就不必接种疫苗。这种认识也是错误的。皮肤一旦破损,病毒就有机会侵入。任何咬伤或抓伤,都应立即用肥皂水和流动清水交替冲洗至少15分钟,再用碘伏或酒精消毒。即便是未出血的轻微破皮(医学上称为“二级暴露”),也需接种疫苗;若伤口出血或较深(“三级暴露”),则需同时注射被动免疫制剂。

此外,疫苗接种必须全程、规范完成,切忌中途放弃。目前常用的有“2-1-1”四针法和五针法,均需按程序完成全部针次。不完整的接种无法形成有效免疫保护,风险依然存在。

狂犬病一旦发病,死亡率接近100%。无论季节如何、动物是否接种过疫苗,一旦发生暴露,都应立即彻底清洗伤口,并尽快前往正规医疗机构,全程接种疫苗,为自己筑起一道坚实的健康防线。

急诊科



下肢水肿≠心衰! 可能是降压药在“作怪”

“医生,我最近腿肿得厉害,是不是心脏出问题了?”不少服用地平类的高血压患者会带着这样的担忧就诊。下肢水肿是临床常见症状,很容易让人联想到心力衰竭,但有时罪魁祸首可能是正在服用的地平类降压药(钙通道阻滞剂-CCB)。

CCB作为常用的钙通道阻滞剂类降压药,以降压效果平稳、耐受性好著称,广泛用于高血压的临床治疗。但它有一个典型的不良反应,就是外周水肿,发生率约10%~20%,且多表现为对称性的下肢水肿,脚踝、小腿是高发部位,按压时会出现凹陷,晨起时可能减轻,活动后加重。

很多人出现下肢水肿会第一时间怀疑心衰,这确实是临床需优先排查的严重情况。但CCB导致的水肿,与心衰引起的水肿有明显区别:心衰水肿多从下肢蔓延至全身,常伴随呼吸困难、胸闷、乏力、夜间憋醒等症状,且心衰标志物(如BNP、NT-proBNP)会显著升高;而CCB

引发的水肿,通常不伴随这些心衰相关表现,心脏检查和心衰指标检测结果均正常,水肿程度也多与用药剂量相关。

这种水肿的发病机制,与CCB的药理作用密切相关。它能选择性扩张外周血管以降低血压,但扩张小动脉的作用强于小静脉,导致血液在组织间隙蓄积,进而引发水肿。这种不良反应并非过敏,也不代表肝肾功能受损,而是药物作用于血管的正常药理效应,发生率会因个体差异、用药剂量、合并用药等因素有所不同。

那么,出现这种情况该如何处理呢?首先要明确的是,切勿自行停药或增减药物。突然停用降压药可能导致血压剧烈波动,增加心梗、脑梗等严重心血管事件的风险。

如果水肿较轻微,不影响日常活动,可先通过生活方式调整改善,比如减少盐的摄入,避免长时间站立或久坐,休息时适当抬高下肢(高于心脏水平),促进血液回流。



若水肿加重,或伴随腿部胀痛、皮肤发红、活动受限等情况,需及时就医。医生会根据患者的血压控制情况、合并疾病等,调整治疗方案,比如更换为血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂(如缬沙坦)、血管紧张素转换酶抑制剂(如贝那普利)等水肿发生率更低的降压药,或在监测电解质的前提下,联合小剂量利尿剂缓解水肿。

总之,服用降压药期间出现下肢水肿,不必过度恐慌,但也不能忽视,应及时就医排查原因,由专业医生评估后调整治疗方案;同时,高血压治疗需遵循“个体化用药”原则,任何药物调整都需在医生或药师指导下进行,定期监测血压和身体状况,才能既有效控制血压,又最大程度减少不良反应的影响。

临床药学部

读懂身体的“小信号” 轻松应对青春期月经困扰

周期忽长忽短、经量时多时少、痛经难以忍受……这些月经期的困扰,是许多青春期女孩正在经历的“成长的烦恼”。青春期月经为何如此多变?出现异常又该如何应对?了解科学的生理知识,是女孩们从容面对这一变化的关键。

青春期月经是女孩生殖系统发育成熟的重要标志,伴随着体内激素水平从波动逐渐走向稳定的过程。通常,女孩多在12至13岁之间经历初潮,绝大多数在15岁前都会迎来这一时刻。初潮时间主要受遗传、营养等因素影响,与未来的生育能力并无直接关联。在初潮后的第一年,月经周期往往不规律,间隔在21天到45天之间都属于正常现象。大约三年后,六到八成的女孩周期会逐渐稳定在21至34天的范围内。一次经期持续时间一般不超过7



天,总经量平均约为35毫升,大约相当于半杯牛奶的量。但若女孩年满15岁仍未来潮,或初潮三年后周期依然极度紊乱,就应当引起重视。

常见的青春期月经问题,主要可归纳为三类。一是闭经,分为从未有过月经的原发性闭经,和来过月经后又停止超过6个月的继发性闭经。精神压力大、运动过度、体重急剧变化,或是多囊卵巢综合征等疾

病,都可能是诱因,需要及时就医并通过验血、B超等方式排查。二是异常子宫出血,表现为经量过多、经期超过7天或周期完全紊乱。如果出血量大到每小时就需要更换浸透的卫生巾,并伴有头晕、乏力等症状,必须立即就医,以排除凝血功能障碍等问题。三是痛经,分为无器质性病变的原发性痛经,和由盆腔疾病等引起的继发性痛经。前者可通过

热敷或服用布洛芬等药物缓解;后者则需要明确病因,若初潮三年后仍存在严重的痛经,务必警惕并及时检查。

面对这些可能出现的月经问题,女孩和家人可以科学应对。首先,建议养成记录“月经日记”的习惯,详细记录每次月经的周期、经期长度和经量变化,这能为就医提供重要参考。对于经量偏大的女孩,日常饮食可注意多摄入红肉、菠菜等富含铁的食物,必要时在医生指导下补充铁剂,以防贫血。家长则应多关注孩子的情绪状态,给予充分的理解与支持。需要特别提醒的是,如果月经周期短于21天或长于45天、经期持续超过7天,或是痛经已经影响到正常的学习与生活,切勿忍耐,及时寻求专业医疗帮助才是正确的选择。

内分泌科