上海十院牵头成立骨质疏松专病联盟

近日，上海市第十人民医院牵头号召，上海24家社区卫生服务中心共同参与的沪上首家骨质疏松专病联盟成立，旨在搭建骨质疏松的规范化诊疗平台，通过平台实现线下和线上医技护管一体化，构建慢病管理新模式，让患者足不出户就可享受到医护人员的专业治疗。

骨质疏松成为最危险的慢性病之一

骨质疏松是一种由多种原因引起的系统性骨病、慢性病，其特征是骨量下降和骨的微细结构破坏，表现为骨的脆性增加，易骨折，即便是轻微的创伤或无外伤的情况下，也易在椎体、髋部、前臂远端、肱骨近端和骨盆等部位发生骨折；“腰背疼痛”或“全身骨痛”占疼痛患者中的70%～80%，严重者会导致“身材变矮”或发生“驼背”。

据最新流行病学调查显示，骨质疏松症已从20世纪的第13大疾病跃居为21世纪的第5大疾病。在我国50岁以上人群中，女性骨质疏松症患病率为32.1%，男性为6%；65岁以上人群患病率达32.0%，其中男性为10.7%，女性为51.6%。50岁以上女性椎体骨折患病率约15%，80岁以上女性椎体骨折患病率约为36.6%。此外，如果发生髋部骨折，20%的患者会在一年内死于各种并发症，50%的患者会因此残疾，导致生活质量明显下降。

建设专病互联网医院

就目前而言，缺乏使患者清晰认识自身疾病的平台，也缺少帮助患者认识疾病的时间。一个慢病从预防、发生、发展到并发症的出现，患者忙碌地奔波于多个科室来回就诊。以骨质疏松为例，涉及到内分泌科对疾病的诊断、骨松骨痛的疼痛科治疗、增强肌力预防摔倒的康复科指导、骨松骨折的骨科处理等等。分科细化一方面无法给患者认识疾病的时间和机会，也产生了各科室对疾病只见树木、不见森林的现象。

与会嘉宾为24家联盟单位授牌

骨质疏松专病联盟揭牌

在上海市第十人民医院的号召下，上海市24家社区卫生服务中心等基层卫生医疗机构聚集起来，成立了沪上首家骨质疏松专病联盟，旨在提高骨质疏松的诊疗水平，搭建骨质疏松的规范化诊疗平台。该专病联盟集内分泌，骨科，疼痛科，康复科，中医骨伤科，医学影像科，护理专业，药剂专业等学科于一体，成立后，将致力于把骨质疏松症这一中老年隐形杀手消灭在萌芽状态，让老百姓能够实实在在享受到“积极预防、主动健康、早期康复和全生命周期的慢病管理”的国家政策红利。平台实现线下和线上医技护管一体化，构建一个慢病管理新模式，让患者足不出户就可享受到医护人员的专业治疗。通过互联网+AI技术建设的上海市第十人民医院骨质疏松专病互联网医院，对骨质疏松专病进行同质化、一体化管理后，患者可以在任何一家联盟医院就诊，也可在线视频复诊、查看检查结果、学习疾病知识，享受药物送货上门等等便利。患者的历史病例及检查结果等信息都会放在云端交互共享，方便医生查看患者病情，同时避免重复检查。

（上海市第十人民医院）

静安区中医医院开设“卵巢养护”夜门诊

11月8日，静安区中医医院开设的“卵巢养护”夜门诊正式开诊。当日晚上7点多，许多女性患者坐在候诊区内等待就诊。秋冬寒气愈重，候诊区内为女性患者备了养生茶。

卵巢养护是每个女人的“必修课”

卵巢是女性最重要的器官之一，对女性身材、容貌、生育等发挥着举足轻重的作用。现代女性生活节奏快，休息少，睡眠少，极易引起女性气血阴阳诸症的亏虚，继而引起妇科疾患。对于已经出现月经异常、不孕、甚至潮热汗出、失眠等卵巢功能减退的症状的女性，建议及时就诊；一般女性，日常生活中也应该更多地关注卵巢功能，预防卵巢的早衰。

卵巢保养得好，可改善皮肤状态，减少色斑、痤疮的产生，延缓皱纹生成，还能促进生殖和机体健康，提高受孕机率，调节并分泌雌性激素，提高生活质量。保养好卵巢，对所有女性都非常重要，是每个女人的“必修课”。很多女性都是在发现自身难以受孕的情况来

“卵巢养护”夜门诊现场

院就诊，才发现卵巢功能衰退。

中医讲究不治已病治未病，防患于未然。建议女性应在卵巢功能还没迅速衰退时，提前介入，辨证施治，整体综合治疗；通过调整体质的阴阳平衡和气血调和，来对卵巢进行养护，从而放慢卵巢衰退的脚步。

为女性健康保驾护航

现代都市女性，需承受各种的压力，不仅要兼顾家庭与工作，也要不断地提升自我价值。生活节奏快，睡眠不足，饮食紊乱，缺乏锻炼，许多女性都感到身体不适。往往想要看病，却请不出假。出现症状，一拖再拖，久而久之，更多疾病便接踵而来。为了解决都市女性的这一看病难题，静安区中医医院开设了“卵巢养护”夜门诊。夜门诊由上海市区域名医陈旦平教授领衔专业中医妇科团队，对每一位前来就诊的患者进行卵巢功能的全面评估和体质的辨别，并针对病情制定个性化治疗养护方案。

据了解，第一次“卵巢养护”夜门诊预约名额提前几天就全满了。一名患者在候诊时说：“一直都在这里调理身体，以前白天需要请假过来，现在夜门诊开设了，对于像我这样的上班族来说就特别方便。”卵巢养护夜门诊的开设和顺利运行，是静安区中医院医院为了满足女性同胞对健康的迫切需求，同时也是医院注重“以病人为中心”的便民举措。静安区中医院妇产科的医师们相互配合，辛勤付出，用专业知识为女性朋友们的健康保驾护航。夜门诊就诊时间是隔周四晚上5–8点，需提前预约，资讯预约电话65872971。

（静安区中医医院）

口腔溃疡就是缺维生素？盲目补问题更多

口腔溃疡，很多人以为是维生素或者微量元素缺乏。但是，极少的口腔溃疡是这种情况，通常局部创伤、精神紧张、食物、药物、营养不良、激素水平改变等都可能会诱发口腔溃疡，盲目地大剂量补充维生素容易造成其他健康问题。

在口腔溃疡发作期间，吃水果也要注意，对于草莓、橘子、西红柿等酸味较重的水果蔬菜，反而可能刺激伤口。而且有些水果含糖量高，吃太多或食用过后不注意清洁也不利于口腔健康。有一些口腔溃疡可能预示着身体有潜在系统性疾病，如口腔溃疡与胃溃疡、十二指肠溃疡、溃疡性结肠炎、局限性肠炎、维生素B族吸收障碍症等均与口腔溃疡有一定关联，比如，30%~48%的口腔溃疡患者有消化道疾病，并伴有腹胀、腹泻或便秘等情况。

普通的口腔溃疡是一种自愈性的疾病，就算不处理，一般5~10天就会好起来。但如果口腔溃疡伴随有反复发作、久治不愈、溃疡面大、周围隆起、疼痛异常、牙龈处有肿块、全身乏力、短期消瘦明显、颈部淋巴结肿大等情况，就应引起足够警惕。因为很多全身性疾病会表现为局部口腔黏膜溃疡，比如系统性红斑狼疮、白塞病、风湿病等往往会出现反复口腔溃疡，而超过两周没有痊愈的口腔溃疡还有发生癌变的风险。

针对口腔溃疡发作期间，如何减轻疼痛程度和缩短愈合时间？患者日常可多吃含锌的食物，以促进创面的愈合，比如瘦肉、蛋类、核桃、花生等；尽量多喝开水；避免食用辛辣的食物，如葱、姜、蒜、辣椒、胡椒等；避免抽烟及饮用酒、咖啡等刺激性饮料。治疗口腔溃疡的非处方药以含片、喷雾、散剂和药物贴片为主：抗菌漱口水或喷雾(如甲硝唑含漱液或氯己定含漱液)早晚含漱可以预防继发感染。但是，此药不宜长期使用，而且一般牙膏中均含有阴离子表面活性剂，与氯己定可产生配伍禁忌，使用氯己定含漱液后至少需间隔30分钟后才可刷牙。

（健康时报）

冬季养生重在养“藏”

二十四节气中的立冬已过，寒冷的冬季由此拉开序幕。《月令七十二候集解》：“立，建始也，冬，终也，万物收藏也。”立冬是阳潜阴盛、草木凋零、蛰虫伏藏、万物活动趋向休止的时节，自此以后，日头渐短夜渐长，阴入极盛之势，阳气潜藏于内，动植物都开始进入休眠期。中医认为，此时的养生当以“藏”字为要。

起居有藏

《内经·四气调神大论》有云：“冬三月……早卧晚起，必待日光。”意为入冬以后，应日出而作，日落而息，不宜晚睡，要保证每晚充足的睡眠。早出的人们要做好保暖措施，晨练的老人要避免过早外出，锻炼应在日头下进行，适度微汗即可，不可大汗淋漓。因为冬季气候寒冷，“寒性收引”，“寒性凝滞”，低温使脉络收缩，血行减慢，以致血压升高、心肌耗氧量增加，易发生心肌梗死或脑血管意外等不良事件。

情志有藏

五脏之中，肾应于冬，为封藏之本，在志为恐。换言之，在冬季感受惊恐或情志的剧烈波动，会极大地影响肾的闭藏功能，继而使肾精受损。因此日常要保持一个积极乐观的生活态度，遇事常劝诫自己保持冷静，避免发怒争吵、抑郁焦虑等负面情绪。

饮食有藏

谚语常说“立冬补冬，补嘴空”。立冬以后，人们可以开始用饮食进补的方式来获取更多的能量，以抵御严寒，并为来年的健康筑基。《饮膳正要》曰：“冬气寒，宜食黍以热性治其寒。”也就是说，入冬以后较宜温补，不食生冷。羊肉、牛肉、鸡肉、虾、鸽、鹌鹑、鲫鱼等高蛋白、高热量食物在此时就很应季节。然而纵使在寒冬，这类温热之品也易伤津，建议稍佐甘润清解之品以制辛热。常说的“冬吃萝卜，夏吃姜”便是这个道理。白萝卜性凉，味辛、甘，功能清热生津、消食化滞，与牛羊肉这类温补之品同煮，可相辅相成。

（静安区中医医院）