

便民又暖心!

“老乡专家”把健康送到患者家门口

“不用跑去城里,在家门口就能看到老乡专家,太方便了!”“一直想找吴晋主任看病,听闻今天他来我们这儿义诊,我特意过来的。”7月13日,南京医科大学第二附属医院“归巢行动”泰兴站活动在泰兴市第二人民医院启动,当天很多泰兴的患者在家门口享受到了省级三甲医院优质的专家医疗资源服务。这次“归巢行动”,南京医科大学第二附属医院派出了心血管内科、呼吸与危重症医学科、神经内科、肾脏病中心、普外科、消化医学中心、儿科、泌尿外科等8个科室的医疗专家团队联合前往泰兴市,为乡亲们提供了义诊、讲座、护理指导等医疗服务。

现代快报/现代+记者 张宇/文 徐洋/摄

回乡送健康,让“空巢”变“暖巢”

南京医科大学副校长、南医大二附院党委书记顾民表示,没有乡村健康,就没有乡村振兴。“医院的专家以宁外专家居多,他们有回到家乡,为家乡出一份力的内在需求和内生动力。每个人离开家乡以后,都渴望再听听乡音,叙叙乡情,解解乡愁,报答乡恩。”顾民说,医生返乡“归巢”的形式,既能推动优质医疗资源下沉到基层,也能保障义诊行动持之以恒。“‘归巢行动’的另一个重要意义,是要更好地将‘空巢’老人服务好,很多医生来到大城市,其实某种程度上也造成了‘空巢’。通过‘归巢行动’专家返回家乡,我们就要尽自己的一份力,更多地关注空巢老人和孩子。因此这次我们特意选派了泌尿外科、心血管内科的专家,同时还派了一位儿科专家。”顾民说。

一大早,泰兴市第二人民医院的儿科门诊就排起了长龙,不少家长带着孩子来找前来义诊的南医大二附院儿科主任医师龚晶看诊。“孩子现在烧退了吗?痰多不多?”龚晶看着家长带来的片子,仔细询问。因为中招支原体肺炎,在挂了两天水后,陈女士(化姓)再次带着8岁的女儿来复诊,“孩子状态不太好,本来我都计划带她去苏州或者南京的大医院看病了。正好碰上南医大二附院的义诊活动,让我们在家门口就能看到三甲医院的知名专家,非常方便,不然我家里还有两个孩子,还真走不开!”陈女士表示,龚主任的耐心和细致让她倍感温暖,“龚

主任为孩子的后续治疗提供了建议,非常感谢她!”

专家回乡义诊,让患者“近”享服务

此次“归巢行动”泰兴站义诊活动由南医大二附院神经内科副主任、主任医师吴晋牵头组织,泰兴是吴晋的老家,离家30多年,泰兴的水土养育了他,而他也希望用所学知识和掌握的技术,为家乡人民作点贡献。

在泰兴市第二人民医院,也有一个吴晋的工作室,他每个月都要来一次为家乡的百姓服务。吴晋介绍:“通过工作室的形式,两家医院构建了一个畅通的‘绿色通道’,每年都会有几十名急性脑血管病患者,直接通过这一‘绿色通道’来到南医大二附院就诊。”

义诊现场,特意来找吴晋的患者络绎不绝,很多年纪较大的患者普通话说不流利,只能说泰兴本地话,而吴晋也用泰兴话与患者们沟通,让患者们倍感亲切。“你生了几个娃儿?大娃儿生日还记得不?”吴晋问了一系列问题,来测试患者的认知程度。得知吴主任来义诊,朱先生当天特意带着77岁脑萎缩的母亲来检查。吴主任提供了一系列的用药、检查建议后,特意嘱咐朱先生务必日常和母亲多沟通、多交流,“你要多听你妈妈的倾诉,她其实非常需要孩子们的关心和爱,虽然她现在很多事情记不得,但你们要有耐心,多听听她的真实想法。”

南医大二附院护理部主任褚志平是泰兴人,当天,她为泰兴市第二人民医院的护理、管理岗位的人员开了讲座。褚志平表示,为家乡的父老



义诊现场,吴晋(上图中)和龚晶(下图右)在看诊

乡亲提供更优质的医疗资源,更便捷的医疗服务,解决在家门口看大病的难题,是“归巢行动”的初心。

功能型党支部,让仁心仁术惠及更多患者

7月13日,南医大二附院“新时代巡回医疗”功能型党支部进行了第一次党日活动,党员专家们一同

参观了位于泰兴市黄桥镇的新四军黄桥战役纪念馆。

南医大二附院党办主任李艾萍介绍,“新时代巡回医疗”功能型党支部通过“心佑工程”“健康大篷车+专科轻骑兵”“归巢行动”等一系列巡回医疗活动,切实将优质资源送到基层,用高超技术服务乡邻,让“仁心、仁术”惠及更多患者,实现百姓“少跑路”“家门口看病”。

备孕不仅仅是吃叶酸
体重和心情管理也很重要

随着时代的发展,很多夫妻在怀孕前都会进行备孕。那么,除了孕前检查、戒烟、禁酒、补充叶酸,吃什么、不吃什么?怎么调理?有的怀不上,有的怀不稳,怎样才能怀孕顺利,拥有一个健康的宝宝呢?近日,现代快报记者采访了南京市妇幼保健院的多位专家,聊一聊备孕诀窍。

通讯员 蔡晓洁
现代快报/现代+记者 梅书华

备孕千万条,调经第一条

32岁的小薛(化名),结婚备孕两年都没有动静,甚为苦恼,来到南京市妇幼保健院就诊,检查发现多囊卵巢综合征引起的排卵障碍,经中药调理补肾促排,联合卵巢二联疗法养护卵巢功能,穴位埋线减重,结合饮食运动指导,配合监测卵泡发育,排卵期指导同房后成功怀孕,孕后继续中药安胎,现已怀孕3月余,胚胎发育良好。

那么,备孕究竟要调理什么?南京市妇幼保健院中医科副主任医师齐丹介绍,中医认为,求子之道莫如调经。也就是说,如果想孕育一个健康的孩子,必须先调经。首先要保持月经的正常。在月经期,血是空虚的,邪气容易进入,气血失调,情绪易于波动,机体抵抗力下降,如果调摄不当,容易导致月经不调,从而影响备孕。

中医调理,安神很重要

对于月经期的调理,齐丹说:首先要避免寒凉。不能受风寒,或者是吃冷饮、冰饮料、冷水洗脚,甚至是洗冷水澡等;其次要保持心情舒畅。因经期的肝气偏旺,情绪容易波动,会导致气血紊乱,导致月经过多、经期延长,甚至痛经;第三是不要吃辛辣刺激的食物、过度饮酒或者吃苦寒生冷之物,以免导致淤血。

针对卵巢功能的保养,齐丹说,要让卵巢有一个温暖的环境,子宫、卵巢位于下焦部位,容易淤堵,可以使用补肾养精中药养护卵巢,配合使用中医适宜技术,如用穴位贴敷、

三伏灸、火龙罐、督脉熏蒸等,让下焦变得温暖,经络通畅,改善女性亚健康体质、痛经、寒性、调理睡眠,有助于备孕。

齐丹强调,备孕最关键的一点还是要有好的心态。现在女性面临来自家庭、社会等各方面的压力,在备孕期间,往往容易焦虑,中医强调心安就是宁心,心安了,神安了,也就是安神,神安了脏腑气血更和谐,备孕就会更加顺畅。

营养调理,体重要达标

从营养学角度,南京市妇幼保健院营养科主任戴永梅介绍,要保证孕育质量,夫妻双方都应做好充分的孕前准备,使健康和营养状况达到最佳后再怀孕。应将体重调整到正常范围BMI为18.5到23.9之间,再考虑怀孕。

体重较轻,可能存在营养不良,难以抵挡即将到来的早孕反应,低体重的备孕妇女可适当增加食物量和规律运动,每天可加餐1到2次,可以增加牛奶200毫升,坚果10到20克。

超重或肥胖的女性孕期易罹患妊娠并发症,如孕期糖尿病、妊娠高血压,大于胎龄儿的风险会明显增加,应在孕前纠正不良的饮食行为,如减慢进食速度,减少高能量、高脂肪、高糖食品的摄入,多选择膳食纤维、蛋白质和微量营养素密度高的食物。在控制总能量的前提下,满足机体的营养需要,并通过增加运动消耗多余的身体脂肪,每天主动运动30至60分钟中等强度以上的运动。

夫妻俩要在孕前多吃含铁丰富的食物,如瘦肉、牛肉、猪肝、鸭血等,以防止怀孕前的贫血等问题;选用加碘盐合理补充叶酸和维生素D,备孕女性至少应从计划怀孕前三个月开始,每天补充叶酸400至800微克。

戴永梅提醒,随着经济的发展和生活方式的改变,育龄妇女超重肥胖问题日益突出,钙、铁、碘、叶酸、维生素D等微量营养素缺乏,在部分人群中依然存在,这些都会影响到母婴双方的近期和远期健康,要及时前往医院在专业人员的指导下进行调理。

这项研究有望
为慢性肾病治疗提供新策略

现代快报讯(通讯员 王倩 程守勤 记者 梅书华)近日,东南大学附属中大医院肾脏内科刘必成教授、王彬教授团队在Cell Communication and Signaling 期刊在线发表研究论文。该研究首次报道巨噬细胞外泌体来源的miR-155可以通过靶向TRF1促进小管上皮细胞的端粒功能障碍,从而促进肾小管细胞衰老和肾脏纤维化。本研究有可能为慢性肾脏疾病(CKD)治疗提供新的分子策略。东南大学肾脏病研究所刘必成教授和王彬教授为本文共同通讯作者,肾内科医师尹清和汤涛涛副研究员是本文共同第一作者。

随着人口老龄化和生活方式的改变,慢性肾脏疾病(CKD)患病率越来越高,约占成人的10%。近年来研究发现,细胞加速衰老是CKD进展的重要原因。在肾脏的固有细胞中,肾小管上皮细胞(TECs)最有可能发生衰老表型转化。然而,CKD患者TECs细胞衰老的潜在机制尚不清楚。

据悉,细胞衰老以永久性细胞增殖阻滞为显著特征,被认为是与组织衰老和生物衰老相对应的细胞过程。细胞衰老的主要特征是端粒缩短、DNA双链断裂、衰老相关蛋白p16INK4A和衰老相关 β -半乳糖苷酶(SA- β -gal)的积累。近年来的研究表明,细胞衰老会促进CKD肾间质纤维化的进展,但其潜在机制尚不清楚。

端粒是位于真核生物染色体末端的核蛋白结构,它保护染色体末端免受降解和被识别为DNA双链断端,从而保持染色体的稳定性。端粒缩短不仅促使细胞衰老的发生,也是细胞衰老的标志之一。研究发现,严重缩短和功能障碍的端粒会使肾脏对损伤更敏感,更容易发生肾间质纤维化。端粒重复结合因子1(TRF1)是哺乳动物端粒结合蛋白的重要组成部分。然而,其对CKD肾小管衰老的影响尚不清楚。

该研究首次发现,巨噬细胞来源的外泌体携带的miR-155可以被TECs摄取,通过与TRF1的3'-UTR区结合,下调TRF1水平,从而促进TECs细胞的端粒缩短和功能障碍,加重TECs的细胞衰老和肾脏纤维化。此外,抑制miR-155可逆转这些生物学过程。

该研究为CKD中炎症和纤维化提供了新的见解,可能为CKD的治疗提供了新的策略。