

陈海滨:书写精彩,不负我心

1/ 2005年,24岁的陈海滨从同济大学医学院毕业,来到同济医院心内科,以“清清白白做人,认认真真看病,踏踏实实做学问”为誓言,开始了他的从医生涯。

陈海滨的职业生涯在2011年展开了另一幅绚烂的画卷。那一年6月,陈海滨当选为同济医院团委书记,这是他管理工作的起点。

陈海滨带领院团委成员努力打造“主题教育实践平台,青年成长加油平台,公益项目孵化平台,青年服务风尚平台”。他瞄准年轻人积极上进、迫切寻求上升空间的需求,为青年打造集培训、交流、资助的全程培养路径,通过连续3年举办“学思论坛”,邀请国内外知名专家到医院讲学,让青年人有机会、有方向、有途径实现自己的价值。

陈海滨坚持以项目化运作带动志愿者服务工作,打造志愿者+社工的运作模式,推进普陀区癌症俱乐部、阳光爱心小屋、脊柱外科患者回归社会康复计划、患友俱乐部等项目,其中脊柱外科“爱心相柱,一路相随”社区回归计划,为脊髓损伤患者重拾生活自信、回归社会起到了积极的促进作用。陈海滨作为上海大学社会学院社工系硕士生导师,指导社工共同编写“小豆丁牵手成长手册——住院白血病患儿社会工作服务手册”,荣获行知杯大学生社会实践项目一等奖。

2/ 2015年,上海市卫生和计划生育委员会团委书记、同济医院团委书记的陈海滨担任起同济医院宣传处处长一职。

长一职。他深刻认识到现代医院文化作为“软实力”,是医院综合实力的重要组成部分,是医院的生存基础和精神支柱。院党政班子决定深入挖掘同济医源文化,在上海这片土地上重塑同济医科品牌,陈海滨和他的团队肩负起了追溯同济医源精神与文化的重要职责使命。

1900年,德国医生埃里希·宝隆在上海凤阳路开办了有20张床位的同济医院。解放初,同济医院分批迁往武汉,更名为“武汉医学院附属第二医院”。始建于1991年的甘泉医院承载着同济百年医学品牌,在2000年汇入了同济大学,更名为同济大学附属同济医院。

陈海滨带领团队,在院党委的领导下,围绕同济大学110周年诞辰,优化凝练医院院训、院风,梳理挖掘同

段激荡人心的历史中体会到自己的神圣使命和时代责任。

同济人在“同舟共济”母文化的统领下,形成了具有统一价值观的同济大家庭。延续了19年的“同济医院家庭日”已经成为上海市卫生系统医院文化品牌,陈海滨带领他的团队巩固、延伸和创新“家”文化的内涵,举办“天使家庭”评选工作,让重视家风的氛围在医院蔚然成风。

陈海滨还带领团队在改善服务流程,提高就医质量,增进医患沟通,促进人文关怀,整合服务资源等方面下功夫,联合医院各个部门共同打造基于问题的满意度测评模式、基于电子病历的随访系统加强出院患者随访、以“患者需求”为中心延伸优质护理服务、一站式门诊自助预约挂号收费系统、“同舟共济 肾肾不析”慢性肾脏病关爱行动、医学影像科疑难影像全国义诊工作室、检验科“开放日”活动邀市民互动体验、临床药物咨询室、健康小厨房进病区、爱心相柱一路相随脊髓损伤患者回归计划、同济巴林特工作室、“肿瘤科照护者沙龙”关爱居家肿瘤患者等系列服务品牌,在社会上形成了良好的同济人形象。

3/ 这些年,陈海滨医学临床和医院管理两副重担一肩挑。白天管理工作,晚上思考实验如何设计、论文怎么构



思,从一个思维模式跳转到另一个思维模式,转换的过程很磨人,但依着陈海滨的性格,要么不做,做就一定要做好,伴着青春前行,要舞出属于自己的一道风景。

每周两个半天的门诊,一个半天的手术,加上医院宣传处和文明办的工作,陈海滨用心付出,执青春的笔尖,提笔描绘精彩人生。由他主持的国家自然科学基金青年课题《Rndoglin蛋白在高脂介导冠状动脉粥样硬化中的作用及信号机制研究》和市卫计委青年管理课题《政府购买医务社工服务可行性研究》顺利完成;发表的7篇心血管论文中,SCI(科学引文索引)收录6篇,陈海滨作为第一作者的有5篇;他主持的两项同济大学党建课题获得好评。上海市优秀团干部、上海市优秀青年志愿者、上海市卫计委五四青年奖章、上海市医务青年管理十杰等等荣誉,陈海滨实至名归。面对荣誉,他一再强调,自己的工作离不开医院领导的指导,自己的成绩归功于全体同济人的支持。

19年前,青年陈海滨从老家银川意气风发地来到上海。时间悄然滑过,他面对医者 and 患者,同声相应,将美好的青春年华奉献给了同济医院。如今,岁月未老,阳光温暖依旧,陈海滨满怀梦想与热忱,朝心之所向,继续前行。

记者 张逸

【医家坐堂】

胆囊息肉切不切

上海报春路388弄7号谢璋如:我入职体检时查出胆囊有0.8厘米的息肉,还伴有结石,需不需要手术?

华山医院终身教授张延令:B超、血管造影、CT、磁共振等影像检查设备的革命性变化,使得体内脏器细微改变都能被发现,比如二三毫米的胆囊息肉在B超下清楚展示,而这在过去是无法想象的事情。

大部分胆囊息肉患者无不适当表现,往往是在健康检查时经腹部B超才偶然发现。少数病人可有右上腹疼痛、恶心呕吐、食欲减退。若病变位于胆囊颈部,可影响胆囊的排空,常常在餐后发生右上腹疼痛或绞痛。合并有胆囊结石或慢性胆囊炎者,腹痛较明显。

胆囊息肉也分阵营,直径小于1厘米的、多发的胆囊息肉往往为良性病变。胆囊息肉单发、大于1厘米、广基或蒂粗大、年龄大于50岁、合并结石,这些都是癌变的高危因素。当然,对于小于1厘米的息肉也不能放松警惕,必须定期随访。

息肉直径超过1厘米,或为单发病变,或息肉基底宽,或生长息肉的胆囊壁局部增厚,或息肉位于胆囊靠近肝脏或靠近胆囊出口的位置,或合并有胆囊结石等,特别是年龄超过50岁时,应考虑手术治疗。假如医生认为暂时不需要手术,并不意味着可以放松警惕,需要定期复查。

根据息肉组织来源和其性质特征的不同,可分为胆固醇息肉、炎性息肉和腺肌增生症以及胆囊腺瘤,胆囊腺瘤是有可能发生癌性变化的“息肉”,但它在胆囊息肉中占比极低,其大小都在1.2厘米以上。

胆囊结石的长期刺激可促使上皮细胞增生而引发癌变。因此胆囊息肉合并结石,应密切观察病情发展,如果有胆囊结石或胆囊息肉手术指征,应手术治疗。

【专家门诊】

专家教你防病养生

胃癌早期没有特异性症状,大多数患者可表现为上腹部饱胀不适,食欲不振,进食后腹痛、反酸、恶心等。

李琦(上海市第一人民医院肿瘤内科主任,主任医师)

如果打哈欠时眼泪很少甚至没有;早晨醒来眼睛干涩,甚至有些胀痛;怕吹风,迎风走需眯眼;眼部除了干涩感、烧灼感外,还常有异物感、怕光,眼睛易红、发痒,视物模糊等,有可能已患上了干眼症。

朱力(华东医院眼科副主任医师)

品尝生姜,姜味不浓或味道改变的,就不建议购买了。另外用手搓一下,如果姜皮很容易剥落,里外的颜色差别较大,那很有可能是硫磺姜。

年华(岳阳中西医结合医院药学部副主任,药师)



朱一龙

知否? 知否? 应是荨麻疹扰了朱一龙

新闻回放:《知否知否应是绿肥红瘦》正引发街谈巷议。朱一龙凭借精湛的演技,在这部热播剧中扮演一个温润如玉、心中悲苦的小公爷。朱一龙每次拍戏特别认真特别拼,之前拍戏时,爆发急性荨麻疹,但他很坚强,开机后立马进入角色。

急性荨麻疹是以瘙痒、风团或伴有血管性水肿为特征的变应性皮肤病。

风团可相互融合成大片皮损,或成地图样损害。口唇可肿胀,或咽峡部肿胀而造成喉头水肿,致使呼吸困难,甚至窒息。皮损往往在数小时内消退,但此起彼伏,不断发生新的损害。全身可伴发热,呼吸道症状可有哮喘与呼吸困难。肠道可有腹痛或腹胀,可伴腹泻。严重患者可有低血压、头晕、胸闷等症状,极少数发生休克。

手脚冰凉 喝肉桂陈皮普洱茶

用肉桂2克、陈皮3克、熟普3~4克,开水冲泡后代茶饮。适用于脾肾阳虚、畏寒怕冷,或阴虚阳盛上越咽喉,导致咽部有异物感、遇冷加重的人群。需注意的是,该方对于阴虚火旺或风热侵袭导致的咽部隐痛、有灼热异物感的人群不适合。

邓可斌

学学日本老人的长寿操

最近12年,日本70~79岁老人的体力“年轻”了5岁左右。分析认为,这得益于日本老人健康意识强,定期做长寿操。

椅子操 背部挺直,臀部只占一半椅面。两手交叉放在头后,依次抬起一侧大腿,再放下。抬腿时,膝盖应尽量超过肚脐,每次做20~40个。

摇篮操 坐在地板上,双腿弯曲

往胸部方向靠近,手臂紧紧抱住膝盖,身体弯曲。然后,前后尽量摇晃身体,每组做1~3个,每次做5~10组。

手臂操 膝盖和手着地,两手的宽度稍宽于肩部;以膝盖为支点,边吸气边弯曲手臂,胸部尽量靠近地面;然后边呼气边伸直手臂,慢慢抬起身体。每组做10个,每次练习1~3组。

乔云龙