

# 新民健康



“新民健康工作室”的微信公众号网罗近期医疗科普活动预告、精彩文章、医疗资讯，一应俱全。扫一扫就能订制属于你的“贴身医护顾问”。

本报新民健康工作室主编 | 总第 72 期 | 2015 年 7 月 29 日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱: xmjk@xmwb.com.cn

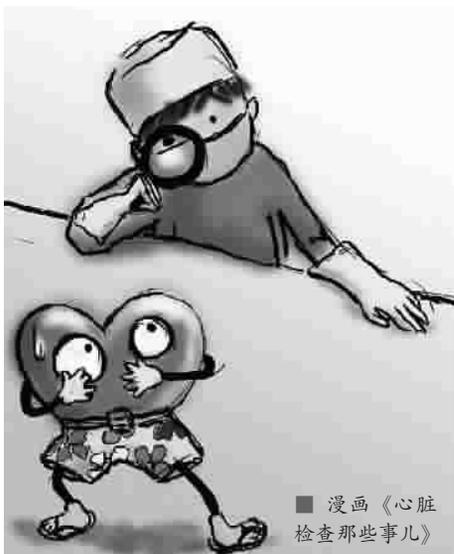
## 心脏超声科医生为医学画上“翅膀”

◆ 张筱琳

“史泰熊年年体检一级棒,可是这回的体检报告却把他吓晕了,血糖血脂飙升、胰腺胆囊不翼而飞、胃里惊现大石头!这究竟是怎么回事?原来是因为史泰熊在体检前吃了块草莓蛋糕,草莓黏在了胃壁上,妨碍了硫酸钡的填充涂布,草莓的黑影看起来就像块石头!吃东西后胆囊会收缩成小团难以辨认,而胃肠道位于胰腺的前方,里面的食物和气体干扰了超声波的探测。还有奶油蛋糕,体检前一块下肚当然会使血糖血脂升高……”

这是在第二届全国青年医学科普能力大赛中,来自上海

赛区的选手、复旦大学附属中山医院心脏超声诊断科陈海燕医师的参赛讲演《体检疑云》,她以漫画加上别具匠心的故事情节斩获了三等奖。医学是个深奥又复杂的学科,而要通俗易懂地解释医学真相并不那么简单。陈海燕用引人入胜的故事和风趣幽默的漫画告诉人们,在做哪些体检项目前应该空腹,不然会影响检查结果。大赛的名次对她来说是意外收获,而她开创的“医笔医画”微信更是一份珍贵的生活厚礼,给医学添上了生动的“翅膀”。



■ 漫画《心脏检查那些事儿》

陈海燕快人快语,回答问题时丝毫不多想,张口即来,还时刻爆发出爽朗的笑声,这和她的星座完全符合:水瓶座女生极富革新精神,聪颖脱俗,常有奇思妙想。一度被丢弃了十年的绘画爱好,无意间拾起后便一发不可收拾,让陈海燕在医学界和病人圈子里小有名气,更重要的是,画画令她找到了工作和生活的平衡。

### 画画,从生活的奢侈变成工作的一部分

“我天生就有画面感,画画让我觉得很开心。看到任何东西,哪怕是墙壁上的一个点,我都能想象出这个像什么。以前我不会画人物的动作,而绘本让我学习了如何把人物画得动起来。”陈海燕因为喜欢加拿大童书作家彼得·雷诺兹(Peter H. Reynolds)的绘本,最初模仿他的风格把平时工作中与病人接触时碰到的趣事、回家陪伴儿子看书游戏时有趣思的画面用漫画的方式记录下来,再配上简洁的文字,发到自己的朋友圈。

朋友们看到后觉得挺有意思,纷纷转发。时间长了,有人开始提建议:能不能画些医学科普知识?于是,陈海燕构思的第一个科普作品是关于先天性心脏病,秉着情节既不能乏味,语言也不宜过于专业的原则,她想到用男女厕所来比喻心脏。如果男女厕所的隔墙上有个洞,可不可以忽略?答案显然是否定的。

那么先天性心脏病就是心脏上有个洞,不能听任处之,必须把洞给补上。渐渐的,陈海燕的漫画科普作品受到越来越多的关注,随后索性开设一个微信公众号“医笔医画”,方便他人转载。

“日常工作太忙,以至于曾有十年没碰热爱的绘画了,”陈海燕言语中略带遗憾,“但现在能以这样的方式拾起自己的爱好,既可以运用到工作中,普及更多医学知识,还能以此陪伴儿子一起画画,是一种很好的解压方法。既然有了公众号,我就想多画画做好维护,许多话题和画面都有了设想,就是没有时间去做。”

对于一名医生来说,兴趣爱好根本无暇顾及,稍有空闲就得写科研文章、做实验、学习业务,提升自我,爱好俨然成了一种奢侈。好在老天还是眷顾陈海燕的,爱好能恰如其分地融入到工作中,让她感觉画画不再是一种“罪恶”。

### 工作,看着显示屏也要保持笑容

令人好奇的是,思维奔逸而又健谈的陈海燕为什么会选择超声医学作为她的专业?“我最向往的职业就是医生,高考的志愿从头到尾填的全是医科,加上我爱画画爱说话,后来抉择硕士专业时,我就想从影像学相关专业中去挑选,超声医学同时满足了我的两个

心愿:既能跟病人接触沟通,又跟图像相关。”

难怪陈海燕在为病人做检查时,喜欢边检查边询问病人的病史,同样,病人有疑问,能回答的她都一一解答。但是有些病人因为不放心,相同的问题变着法重复问,比如我心脏有问题吗?好不好?要不要紧?医生你没骗我吧?碰上这样的病人常常让陈海燕哭笑不得,可是聪颖的她一打比方就化解了病人心里的疑虑,“有些结论不算正常但对身体没有大碍的问题,例如主动脉瓣钙化,我会说这就好像脸上长了皱纹,不好看但是不要紧,病人一下子就能理解。看病效率会高很多,因为我必须尽快接诊下一个病人。还比如心脏里的间隔‘瘤’,完全正常的时候应当是平的,相对薄弱的间隔在血流经年累月的冲击后相对鼓起,呈圆溜溜的小坡,虽然医学上也叫‘瘤’,但我在给报告前跟病人沟通,你的这个‘瘤’,跟肿瘤无关,只是形状跟球似的,像个瘤而已。这样病人就不会害怕,担心肿瘤的事。”

病人们都很喜欢这位心脏超声科医生,说如果都像陈海燕这样善于和他们沟通,惹他们笑一笑,病就好了。她了解病人在得知诊断后倾向问什么,所以提前跟他们解释清楚,一边看影像图一边就解决了病人心中的疑问。“我有点近视,有时看不清图像,会皱起眉头凑近屏幕,病人注意到就开始担心:‘医生你这么严肃,我是不是有病?’我只有笑笑说,好吧,我对着你要微笑,对屏幕也要保持笑容。”



■ 健康演说家、心脏超声科医生陈海燕

后记

陈海燕在心脏超声专业已工作十个年头,每天门诊至少诊断 50 个病人,还不包括手术和急诊的数量。她在漫画中戏称自己就像“一辆高速行驶的列车,无暇也无心悠闲于窗外的景色,只是急切地直奔主题”。就在访问刚结束之际,陈海燕匆忙跑出门外,帮助家属将一名卧床的 120 抢救者一同推进超声诊室。

医笔医画二维码



## 皮炎、湿疹、白癜风反复发作怎么办?

百年顾氏外科传人为 30 位读者免费义诊

连日高温、强光照射、出汗量大、皮肤油脂分泌快等因素,导致慢性湿疹、白癜风、皮炎、荨麻疹、等皮肤顽疾反复发作。其实皮肤病一直是海派中医的优势和特色,如顾氏外科在上海经过 140 多年 5 代人的传承,率先将皮肤病分为 18 个大类 153 种疾病,建立了缜密的诊治体系,强调“外之症实根于内”,认为皮肤病虽然主要发生在肌表,但其发生发展和体内阴阳气血、脏腑等密切相关,内治才是根本。

“上海顾氏外科”名家沈楚翘传人万春发医师表示,夏季理疗开

放,有利于药物渗透和吸收,达到有效治疗顽固性皮肤病目的。经有关部门批准,上海泰坤堂中医医院将于 8 月 16 日开展专家义诊,特邀万春发等两位中医皮肤病专家,为 30 位读者免费义诊,有需要的读者可尽快电话或短信报名,额满即止。

■ 义诊信息

■ 义诊地址:上海泰坤堂中医医院(黄浦区斜徐路 553 号)

■ 义诊项目:中医科(内科专业、骨伤科专业、妇产科专业、皮肤科专业、外科专业)

■ 报名方式:(以下方式任选其一)

1. 拨打热线:021-22816381(工作日 8:00-20:00)

2. 编辑短信“皮肤+姓名+联系方式”发送至:13651804352

义诊备案编号:黄字备登字(2015)第 0030 号

【专家介绍】

**万春发** 副主任医师,师从顾氏外科第三代名医沈楚翘,从事中医皮肤病专业 40 余年,临床擅长白癜风、慢性湿疹、青春痘、银屑病、荨麻疹、黄褐斑、带状疱疹、皮癣等顽固性皮肤病。

**杨杏林** 主任医师,从事中医皮肤科和海派中医传承医教研近 40 年,擅长白癜风、皮肤过敏、皮炎、湿疹、荨麻疹、色斑及各类皮肤痒痒等疾病。

为针,季世以针代石,今人又以瓷针刺病,亦砭之遗意也。”由此可见,砭石确有一定的养生作用。到了现代,有人将砭石做成梳子,每日用来梳头,也是个不错的方法。

现拨打咨询电话可无条件免费赠送体验。

咨询电话:400-697-9099

敬请关注:8月1日-2日

## 肿瘤治愈难,难在“复发转移”关!

特邀肿瘤医院原院长王圣忠亲临,为您提供一对一咨询

据新华社电:这是一组触目惊心的数字:世界癌症报告统计,2012 年中国癌症发病人数为 306.5 万,占全球 1/5;死亡数为 220.5 万,占全球 1/4,大部分死于复发转移。(15.2.4《羊城晚报》)。为什么手术、放疗化疗后肿瘤还是会复发、转移?

上海肿瘤医院原院长王圣忠指出:这是由恶性肿瘤本身特性导致的。常规治疗无法将患者体内的癌细胞彻底清除干净。手术无法消灭微小病灶,且对于已发生转移者仅能做姑息性切除。放疗化疗后仍残存 100 万个以上癌细胞,潜藏在血液、体液等处,或暂时“休眠”。化疗在杀癌同时会将正常细胞和免疫细胞一同杀掉,可谓“玉石俱焚”。

手术、放疗化疗的副作用会使免疫监控功能下降,无法识别和诱导癌细胞凋亡,这可能是癌症复发转

移的原因之一。

■ 如何从根本上防控肿瘤的复发、转移?

■ 如何快速提升免疫识别、诱导癌细胞死亡?

■ 手术、放疗化疗之后的后续治疗该如何进行?

■ 肿瘤复发转移了该怎么办?

敬请关注:8月1日-2日(本周末)汇丰大药房枫林店(枫林路 81 号,中山医院门诊对面)。百问堂健康咨询有限公司特邀上海肿瘤医院原院长王圣忠(擅长肝胆、消化道等肿瘤的治疗)、中山医院消化科主任医师吴同法(擅长食道、胃肠道及肝、胆、胰肿瘤诊治)、中国中医科学院李向涛(擅长中西医结合治疗肝癌、胃癌、结直肠癌等)等多位权威专家齐聚汇丰大药房枫林店,为广大病友一对一咨询。

活动咨询热线:021-64430411

## 砭石的养生作用

◆ 叶晓雯

中医认为“经络不通百病丛生”,人体十二经络和奇经八脉都汇聚于头部。只要经络畅通,健康就有保障。因此,自古就有人每日用篦子篦头发,梳上几十下,一面可篦头养生,另一面还可活动手臂部关节。梳

头对头皮有很好的养生作用,梳头的同时,梳子对人体穴位也有刺激。

在《黄帝内经》中砭石曾与针、灸、药、导引按跷并列为中医的五大医术,《本草纲目》中也有提到“砭石如玉,可以为针。盖古者以石