

今日协和

主办：华中科技大学同济医学院附属协和医院
党委宣传部
2022年5月31日
壬寅年五月初二



总1467期
《今日协和》
星期二
今日4版

导读：

我院以多种形式组织收看学习习近平在
庆祝共青团成立100周年大会上的重要讲话

02版

协和医院第一批援沪医疗队圆满完成任

03版

80后女科学家王琳：
从蚕丝中寻找“修复”生命的宝藏

04版

跑出健康“加速度” 注入车谷“新动能”

——西院区新门诊医技综合楼封顶

本报讯 5月29日上午，协和医院西院区举办了二期工程封顶仪式，宣告了西院区门诊医技综合楼主体结构正式封顶，标志着我院现代化新门诊建设取得了关键性进展，将加速提升以武汉经济开发区为中心，辐射武汉西南片区的高质量医疗水平，为“中国车谷”百万居民的健康事业注入新动能。

协和医院党委书记张玉，院长胡豫，武汉经开区工委副书记、管委会常务副主任、政法委书记黄元峰，经开区管委会副主任翁自立等领导出席本次活动。协和医院党委副书记、纪委书记汪宏波主持封顶仪式。

医院领导与建设方等共同查看了门诊相关诊室和病房的标准间建设情况，详细了解工程质量，强调高标准建设，以满足现代化、精细化临床诊疗以及患者的多元化需求，精益求精，严把质量关，确保项目早日服务于人民的生命健康。

“西院区二期项目是我省健康服务‘补短板’的重要民生工程，也是协和医院推进多院区布局、服务经开区居民卫生健康的重大举措。”协和医院院长胡豫在致辞中指出，医院将以西院区二期工程建设为契机，进一步优化医疗资源配置，改善经开区居民就医环境，强化锻造服务百姓健康的技术能力，持续提升经开区中心医院履职服务水平，在经开区“借东风、定

军山、二次创业再出发”的新征程中，提供卫生健康新保障、展现医疗服务新作为。

黄元峰在致辞中充分肯定了协和西院区在新冠疫情防控工作、守护居民健康的日常工作、突发事件和大型赛事活动保障中的重要作用。他希望协和医院积极参与健康车谷建设，加大西院区优质医疗资源、创新人才的投入力度，助力经开区“二次创业”。管委会及各部门将全力服务好协和医院发展，持续深化合作，积极谋划西院区后续建设，全力当好“店小二”。

据悉，协和西院区门诊医技综合楼项目是武汉经开区医疗建筑的标志性工程，于2020年11月27日正式批复，经过近2年的施工建设，主体结构正式封顶，预计2023年上半年全部竣工。项目正式投入使用后，武汉经开区及其周边的医疗服务功能将得到持续优化升级，区域医疗环境将得到进一步改善。该项目总建筑面积7.98万方，由一栋10F门诊医技综合楼、一栋4F裙楼以及三层地下室组成。其中1-4楼用于门诊医技综合诊疗，5-10楼用于住院综合诊疗（设置床位500张），负一楼作为医疗设备用房及食堂，负二层、负三层作为就医停车区域。该工程为装配式建筑，装配率达到67%。

（党委宣传部 西院综合办）



我院首届临床研究与成果转化综合能力提升培训班正式开班

本报讯 5月24日，协和医院“首届临床研究与成果转化综合能力提升培训班”开班仪式暨开班第一课在医院学术报告厅举行。该培训班由协和医院科研处主办，旨在推动医院临床研究与成果转化，加速成果转化，培养更多服务于临床医学与转化研究高地的规范化研究者。中国工程院院士、华中科技大学同济医学院院长邱春、协和医院党委书记张玉、院长胡豫，华中科技大学科学技术发展院副院长林磊、协和医院副院长金阳等领导专家出席了本次开班仪式。开班仪式由金阳副院长主持。

张玉书记在致辞中表示，临床研究既是提升医院科技创新能力的重要支撑，也是推动医院高质量发展的有力抓手，更是满足人民群众对医疗健康新需求的根本民生保障。希望大家“从临床中来，到临床中去”；

加强医工医理交叉、产学研结合，推动科技成果与社会发展对接服务经济主战场，服务民生需求，为建设健康中国、科技强国作出更大的贡献。

林磊副院长对我院科研近年来取得的成绩给予了充分的肯定。他表示，科发院将继续积极搭建平台，进一步汇聚优质创新资源，共同推进医学研究、成果转化事业的蓬勃发展，有效助推学校双一流建设、中国特色一流学科建设。

邱春院士以“医学科研，助力健康中国”为题，为大家讲授开班第一课。他指出，做好顶层设计和总体规划，采用高级别证据的研究设计方法，建立规范化生物样本库，以及抱团取暖合作共赢，开展高质量科学研究的关键。我们要围绕医学科技发展需要和重大疾病防控需求，以临床应用为导向开展临床研究，推动协同

创新、学术交流、人才培养、成果转化及推广应用。

胡豫院长作大会总结。他表示，目前我院的临床研究还处于初级水平，我们要充分利用丰富的医疗资源和条件，提升研究质量。要建立临床研究与基础研究同等重要的意识，积极加入团队，扩充资源，注重积累，开展大样本、多中心、高质量、长时间的前瞻性研究，追上医院高质量发展的步伐。

会上，肿瘤中心董晓荣教授、胸外科王思彬副教授、肿瘤中心刘副副教授作代表发言，分享了自己的临床研究之路。

医院科研处副处长王征、副处长冯鸣、科长吴建才，合作单位的领导专家也共同参与了本届开班仪式。开班仪式后还将开展为期4个月的相关培训课程，助力全院临床研究与科研成果转化。（科研处）

协和青年荣获多项五四表彰

本报讯 为选树和宣传新时代先进青年典型、激励和引导广大青年继承和发扬五四精神，五四前夕，各级各类共青团组织荣誉评选揭晓。我院共青团组织在校级、省级、国家级各项荣誉评选中均取得了优异成绩。其中，检验科王琳荣获第26届“中国青年五四奖章”，消化内科涂蕾获“湖北青年五四奖章”，重症医学科ECMO团队、研究生肖履分别荣获华中科技大学“青年五四奖章”集体与个人，手术室团支部荣获华中科技大学“五四红旗团支部”，院团委荣获华中科技大学“五四红旗团委”等。（团委）

李兵教授团队在European Urology发表泌尿外科领域最新研究成果

本报讯 5月23日，泌尿外科李兵教授团队在泌尿外科领域顶级期刊European Urology (IF:20.096)发表了原手术舌黏膜修复长段输尿管狭窄6年41例经验(题为(Lingual mucosal graft ureteroplasty for long proximal ureteral stricture: six years of experiences with 41 cases))的临床研究论文。协和医院泌尿外科李兵教授，肖行远副教授为论文通讯作者，梁超启博士、王建黎博士、海波主治医师、徐玉节主治医师为共同第一作者。据悉，该论文是目前国际上最大样本量的口腔黏膜修复输尿管狭窄的研究报道。

本项新技术的开展，得到了协和医院科研处、医务处、泌尿外科及手术室护理团队、麻醉科、影像科、中国医师协会泌尿外科医师分会(CUDA)修复重建学组的大力支持。本项目受国家自然科学基金、武汉市科技局重点项目、武汉协和临床重点项目资助。（泌尿外科）

疫情常态防控下，协和医院提供智慧高效优质门诊服务

在疫情常态防控下，患者如何安全就医？医院流程如何更加适用老年人？无处不在的智慧元素如何使用？协和医院智慧助老、智慧出入、智慧分诊、互联网门诊等一揽子高效优质的门诊服务。医院打造的“适老化、智慧化、安全化”互联网医院，真正做到信息多跑路、群众少跑腿，为智慧医疗“芯”模式提供“协和样板”。

优先就医 70岁爹爹 1小时完成就诊

“很照顾老年人，流程很便捷，就医很温馨。”70岁的武汉患者安国强心脏病术后经常要到协和复诊。他说，在挂号缴费处有老年优先窗口，就诊检查叫号系统智能优先，碰到问题时还能咨询志愿者，很便民。据该院门诊办公室负责人陈涛介绍，近年来，协和推出多项助老举措，打造以患者为中心的高质量“适老化”门诊。

走进现代化的门诊大厅，处处能感受到服务老年友善的点滴细节。比如候诊区域摆放着就诊指南与健康教育手册，免费供人阅读；又如大厅随处可见志愿者为老年人导医。医院还通过设置特殊叫号系统及窗口

适老化、智慧化、安全化

标识，为老年患者提供优先挂号、就诊、化验、检查和取药的多项优先服务。

协和医院夏家红副院长介绍，该院在省内率先推出专为老年患者服务的线上“长辈关怀模式”，相较于普通模式，该模式的界面布局更简化，字体更大，更适合老年人的阅读习惯。线上还有老年心理护理、老年居家慢性疾病护理专线等，进一步优化老年人就医流程，提供更加便捷的就医体验。

智慧医疗 疫情常态防控下安全就医

“提前填写健康状况，手机预约挂号，很方便。”家住江夏的刘女士说，可提前预约协和专家号，提前流行病学史筛查，就医既便利又安心。

夏家红介绍，协和医院严格落实分诊预检防控措施，对非急诊患者进行预约就诊制，进入医院门诊会通过智慧闸机等各环节，查验健康码、进行体温监测等，且就医过程中，诊室遵循“一医一室一患”接诊，按照智能叫号呼叫有序进入诊室。整个就医过程要求全程正

确佩戴口罩，凡是涉及开放呼吸道、有体液喷溅的检查和

和治疗操作均要求患者提供48小时内核酸阴性结果。近些年来，医院不断创新智慧诊疗模式，不断完善门诊就医全流程，通过线上线下相融合、虚拟与现实相结合的方式，提升群众智慧就医获得感。

陈涛表示，协和医院是湖北省第一家实行电子虚拟就诊卡的医院，这有利于医疗档案的建立与管理，且通过诊前智能导诊、诊中结果查询、诊后各类医疗服务信息推送、电子健康教育处方，大大提高了患者的就诊体验。

据悉，协和医院是湖北省最早开展集约化预约诊疗的医院之一，从2009年开始构建建立体式的预约诊疗体系，是全国预约诊疗示范医院，预约诊疗“从家中一步到诊区”减少了聚集等待。协和医院从智慧出入到智慧分诊，再到智慧助老，通过线上线下相结合，拓展诊疗时空，减少冗余环节，严格做好常态化疫情防控工作，为广大就诊患者筑起健康屏障。（聂文闻 彭锦弦）

关爱、奉献、担当

——我院开展纪念国际护士节系列活动



本报讯 5月12日，我院多形式开展纪念“爱护士队伍，护佑人民健康”护士节系列活动，表彰、关爱护理人员，为更好地服务人民健康，汇聚磅礴力量。

当天，协和医院党委书记张玉、院长胡豫、副院长黄恺等院领导前往各院区、各病区看望慰问一线护理人员，并在线上表彰大会上寄语祝福。

协和医院党委书记张玉代表院党委向全院护理人员送上节日问候与衷心祝福。张书记满怀深情讲到，协和护理人在薪火相传中书写历史，开创了护理教育之先河，攀登护理学科之高峰；在提灯逆行中书写当下，疫情之下，以使命护生命，用接续奋斗书写未来，希望护理队伍继续砥砺前行，凝聚起建设中国特色国际一流医学中心的协和力量。张书记表示，医

院将更加重视护理队伍建设，更加关心护理同胞工作，做护士们的领路人、贴心人、知心人。

胡豫院长高度赞扬了护理队伍的仁心大爱，并对取得的成绩表示祝贺。他称赞大家把爱体现在润物无声的临床护理中，体现在义无反顾的逆行出征中，体现在统筹兼顾的打单活中，还体现在奋勇争先的学科建设中。他希望广大护理人员积极响应人民健康需求，坚守底线思维，创新服务模式，推动护理事业高质量发展，为人民健康做好新功。胡院长特别嘱咐援沪抗疫护理工作做好防护，注意休息，早日凯旋。

表彰会上，黄恺副院长宣读了2022年荣获中华护理学会杰出护理工作、湖北省护理学会优秀护理工作、武汉市护理学会十佳护理工作及百名优秀护理工作称号名单，表彰了协和医院护理先进集体、优秀护理管理者及优秀护士名单。

护理老专家、院护理部主任王桂兰也发来视频祝福，并期望协和的护理人员继续弘扬南丁格尔精神，

踏实做好本职工作，让医院护理工作再上新台阶。

护理部主任刘义兰简要总结了护理工作对患者护理和学科发展方面取得的成绩，并表示将带领团队，积极落实全国十四五护理发展规划的精神，为护佑人民健康做出更多努力和更大贡献。

随后，心血管外科王慧华护士长、神经内科汪朕宇护师分别代表护理先进集体及先进个人发言，分享了团队及个人的先进事迹。援沪医疗队护理组长王培红总护士长及曲连莲护士长带领同仁分别发来祝福视频，充分展现了协和医院作为国家队的实力和担当。

协和医院主院区、肿瘤中心、西院、金银湖院区及援沪抗疫一线护理人员云端相聚，共庆护士节。会议由护理部副主任耿力、李素云总护士长主持。

12日上午，院党委书记张玉、副院长黄恺带领相关职能部门负责人先后到综合科、急诊医学科等临床科室看望慰问一线护理人员，并送上鲜花、时令水果和节日的祝福。



院长胡豫、副院长季湘年、肿瘤中心张涛书记、杨坤禹主任等领导前往病区看望一线护理人员，向白衣天使致以节日的慰问，并送上暖心节日礼物。院党委副书记、纪委书记汪宏波，西院党委书记彭义香，西院院长程范军、副院长王华带领职能部门向护理人员致以节日的祝福，慰问ICU和胃肠外科坚守在岗位的护理人员。

副院长张强、金银湖院区郭科副院长带领职能部门人员为护理人员表达祝福；到肿瘤科、感染科、泌尿外科、神经内科等科室和社区核酸采样点慰问坚守岗位的白衣天使。

院党委副书记、协和援沪医疗队领队孙晖带领管理人员慰问抗疫一线护理人员，为他们送去节日的祝福。（护理部 党委宣传部）

我院以多种形式组织收看学习习近平在庆祝共青团成立100周年大会上的重要讲话

本报讯 5月10日，习近平总书记出席庆祝中国共产主义青年团成立100周年大会并发表重要讲话，全面回顾了100年来共青团坚定不移跟党走、跟党走的青春历程，充分肯定了共青团在党的领导下、团结带领一代代团员青年为实现中华民族伟大复兴中国梦所作出的重要贡献，深刻阐明了共青团和青年工作的历史经验，对做好新时代共青团工作提出明确要求。

我院四个院区千余名团员青年，在各级团组织的组织下，通过多种方式收看了大会，并就习近平总书记重要讲话展开学习。其中，远在上海支援的、以青年为主力的70余名援沪医疗队成员，也在工作间隙组织了学习。

青春孕育无限希望，青年创造美好明天。在向第二个百年奋斗目标迈进的新征程中，在中国共产主义青年团成立100周年的重要历史时刻，习近平总书记发表重要讲话，充分彰显了以习近平同志为核心的党中央对新时代共青团工作的高度重视。总书记的讲话饱含深情、振奋人心、高屋建瓴、内涵丰富，体现了中国共产党始终高度重视、热忱关怀青年工作，党和国家对青年寄予厚望，对做好新时代党的青年工作形成了强大激励，给予了有力指导，提供了根本遵循。下一步，在院党委和上级团组织的坚强领导下，院团委将继续带领各级团组织、广大团员青年进一步深入学习贯彻习近平总书记重要讲话精神，把总书记重要讲话精神与立德树人根本任务相结合，与“为党育人、为国育才”的初心使命相结合，与面向人民生命健康服务的重托相结合，引导广大青年肩负历史使命，敢担大任、勇攀高峰，努力成为堪当民族复兴重任的时代新人，为实现中华民族伟大复兴、建设健康中国贡献协和青年力量。 (团委)



我院援上海医疗队临时党支部 专题传达学习贯彻中共中央政治局常务委员会会议精神

本报讯 5月9日下午，协和医院援上海医疗队临时党支部开展了主题党日，专题传达了5月5日中共中央政治局常务委员会会议及习近平总书记重要讲话精神，并结合抗疫一线工作讨论贯彻落实方案。

会议首先由院党委副书记、临时党支部书记孙晖同志传达中共中央政治局常务委员会会议及习近平总书记重要讲话精神，同时也传达了国家卫健委、上海市政府、湖北省卫健委的学习贯彻会议精神的情况和相关要求。孙书记结合当前上海疫情形势、医疗队工作情况，全面解析了中央当前的疫情防控政策，并从一线工作视角剖析了国家政策出台的意义和背景。同时，孙书记结合实际体会，谈到在抗疫一线高挂国旗的感召力，指出国旗代表国家、国旗所在是我们的家，是人民在困难时凝心聚力、共渡难关的聚集地，团结大家形成共克时艰大家庭，而党旗代表着我们这个大家庭的主心骨，指引我们奋斗的方向，带领大家劲往一处使，每个党员都是一面旗帜，聚沙成塔，汇聚磅礴力量。

整个学习过程中，全体党员反响热烈，杨超、傅新巧、王培红、林婉婷、陈龙、郝彬、张建成及积极分子代表李伟等同志现场交流发言，大家纷纷表示通过本次学习很受启发和鼓舞，更坚定了战疫必胜的信念。本次抗疫已经到了逆水行舟不进则退的关键时期，作为党员同志都要把会议精神落实到实际工作中，起到党员的模范带头作用，积极宣传正能量，带动身边人统一思想，统一行动。要相信在党中央的领导下，我们一定能取得最终的胜利。同时医疗队中，很多都参加过武汉抗疫时江汉方舱医院工作，也纷纷谈到，抗疫跟武汉一样，虽然过程艰辛，但是等胜利以后，我们都会感谢今天的付出，感谢今天的坚持，都会为今天的付出而骄傲，用武汉抗疫的经验激励大家克服困难，迎难而上，坚持不懈，号召大家要继续咬紧牙关不松劲，赢取最后胜利。

最后，孙晖书记总结指出，上海是全国人民的上海，在国内有举足轻重的地位，打好大上海攻坚战，对上海、对全国意义重大，我们每个人正在参与的抗疫工作必将载入史册，湖北队要以感恩之心，每一位党员都应该以历史的使命感，继续坚守岗位，为继续打赢大上海保卫战而努力。孙晖同志也向大家提出几点要求：一是要统一思想，统一到党中央的决策上来，保证自己不动摇、不放松；二是要发挥好党员带头作用，发挥好先锋模范带头作用，要注意自己的言行影响。三是要鼓足干劲，把工作落到实处，把党性信念体现到行动上，要咬牙不放松，立足岗位完成工作，继续以饱满的热情，为大上海抗疫做出我们的贡献。通过此次专题学习当日活动，全体党员同志深受鼓舞，誓要圆满完成抗疫任务，不胜不返。(援沪医疗队)

立德树人 追求卓越

“思政大讲堂”线上线下同时开讲

本报讯 为庆祝建校70周年和同济医学院建院115周年，深入践行立德树人、为国育才宗旨，发挥党旗领航、培根铸魂作用，引导广大医学生自觉涵养高尚医德、厚植爱校爱院情怀。5月26日，2022年协和医院“立德树人 追求卓越”思政大讲堂第三期以线上线下相结合的形式举办。协和医院党委书记张玉以“传承与奋斗——致医路奋斗的青春追梦人”为题开讲。华中科技大学医学处处长陈秋生、学工部研究生工作办公室主任吴疆疆、协和医院副院长张进祥、第一临床医学院副院长郭涛参加活动，协和医院研究生党委书记梅恒主持活动。

张玉书记从“我们的时代”“我们的协和”“我们的未来”三个方面宣讲，他指出，中国青年始终是实现中华民族伟大复兴的先锋力量，医学生是青年中特殊的一群人。作为进入华中大医学殿堂的天之骄子，广大协和学子要立足当下、志存高远，学在协和。张玉带领大家回顾了“我们的华中大”和“我们的同济医学院”的光辉历史和伟大成就。他指出学在华中大，学医在同济，成才在协和，广大协和学子要牢记历史、珍惜平台，在青春赛道上奋力奔跑。他深情寄语协和学子，一是向革命先辈、优秀青年、身边榜样看齐，做理想远大、信念坚定的模范；二是对标“四个面向”，求真学

问，练真本领，做刻苦学习、锐意创新的模范；三是与困难角力、与阻力对垒，把“不可能”变成“一定能”，做敢于斗争、善于斗争的模范；四是吃苦在前、享受在后，甘坐冷板凳，做艰苦奋斗、无私奉献的模范；五是讲规矩、守底线，清清白白做人，干干净净做事，做崇德向善、严守纪律的模范。与会学子纷纷表示，幸福都是奋斗出来的。大国崛起，正当其时，新时代青年要拒绝“躺平”、远离“佛系”，为实现中华民族伟大复兴的共同理想而奋斗。

医院各党政部门相关负责人、线上线下千余名观众参加活动。(研究生科)

离退休职工八十九寿辰庆祝会圆满召开

本报讯 5月27日上午9点，协和医院离退休职工2022年八十九寿辰庆祝会在老年人协会活动室圆满召开。协和医院党委副书记、纪委书记汪宏波，部分职能部门负责人及科室代表等57人参加。

汪宏波书记受院党委书记张玉同志委托致辞，他首先向在座的老专家献上祝福，祝愿他们益寿延年，也向为协和发展和卫生事业奉献了毕生精力的老前辈们致以感谢。他表示，协和医院将继续关爱离退休职工，让大家老有所养、老有所获、老有所依。

原心血管内科杨钧国教授、厦门门诊办公室主任魏健康依次作为寿星代表发言，感谢医院对离退休职工的关心与付出，表示他们将继续做到退休不退志，牢记党的宗旨，坚持党的领导，拥护党的方针政策，始终发挥共产党员的先锋模范作用。

寿辰庆祝会在欢快的“生日快乐”歌声中结束。院领导、部分行政职能部门负责人与科室主任们为大家送上礼物，并合影留念。

据悉，这是协和医院连续第16年为八十九岁离退休老职工举办集体生日庆祝会，这也是协和文化传承与发扬的体现。(人事处)

后勤党委开展便民共联活动 服务群众“零距离”



本报讯 服务到基层，和谐入人心。为落实省市有关党员干部下基层察民情解民忧暖民心实践部署要求，5月26日上午，中共武汉市自然资源和规划局江汉分局机关党支部与协和医院后勤党委开展了一场暖人心的便民共联志愿服务活动。

据悉，华中科技大学附属协和医院建院历史悠久，院内居住着一批年逾古稀、腿脚不便、为办理不动产登记而发愁的退休老职工，协和医院后勤党委了解到这一情况后，积极向江汉自然资源和规划局分局沟通联络，区规划局十分支持，于5月26日上午由江汉分局机关党支部书记梁咏华带队，携不动产登记窗口工作人员走进协和社区。

精准掌握民之所需，以做人民群众“急难愁盼”的“知心人”为宗旨，江汉不动产登记中心一行工作人员，挨家挨户上门为协和医院院内退休老职工办理了不动产登记服务，打通了不动产登记的最后一公里。

办证现场，院内住户纷纷对此次志愿服务活动赞不绝口。“只要资料齐全，按照他们工作人员的指导，很快就办完了手续，不像以前跑那么多趟，岁数大我也跑不动，实在太感谢了！”住户婆婆开心地说道。看到住户们能够顺利地办理手续，工作人员们也由衷地感到高兴，“服务群众‘零距离’，让群众能够简单、便捷、高效地办理业务，我们就实现了自身的工作价值。”

“此次便民共联志愿服务活动顺利开展，是依托于为民服务的初心，党员就是要聚焦群众关注的问题，解决群众的迫切需求。”武汉市自然资源和规划局江汉分局机关党支部书记梁咏华介绍，华中科技大学附属协和医院是扎根武汉的百年老院，多年来一直以最核心的医疗技术、最优质的医疗服务为武汉百姓健康护航，可以说协和医院的每一位职工都做出了巨大贡献，尤其是建院元勋的退休老职工。

协和医院总务处处长吕翼介绍，在党的领导下，随着人民群众生活水平的不断攀升，办理房屋不动产登记需求也愈来愈多，办理流程涵盖多种类型和不同人群，感谢江汉自然资源和规划局分局这一暖心之举，让年迈老人足不出户就能领到不动产权证。协和医院总务处将以此次便民共联活动为契机，在医院党委和后勤党委的带领下，始终将人民健康和群众利益放在第一位，也将一如既往地支持、推进与政府相关部门地联动，为群众提供更高质量的服务。

(张婉昱 曹子琦 陈有为)

“协”手守“沪”

协和医院第一批援沪医疗队圆满完成任务

“我们今天撤离,希望你们早日康复,有时间到武汉来玩!”5月28日上午9点,协和医院第一批援沪医疗队所在的上海新国博方舱医院W1亚定点医院圆满完成任

务,与上海市第一人民医院顺利完成交接,即将返程! 4月3日出征上海至今,协和援沪医疗队奋战了58个日夜,圆满完成了全核酸检查采集、方舱医院救治、亚定点医院管理等工作。W1舱执行院长、协和医院党委副书记孙晖在交接时表示,自4月6日从上海六院接管抗疫大旗后,先后有40家医院医疗队,共759名队员在W1舱共同奋战,累计救治5686人,累计治愈出院3732人,高效完成救治任务。

当天上午,协和医疗队员们坚持站好最后一班岗,进舱完成各岗位交接工作。同时送上协和抗疫



表情包,为方舱患者鼓劲加油,祝他们早日康复。患者们也真诚致谢协和“大白”,“你们辛苦了,希望你们以后有机会能来上海玩,上海也是你们的家。”

据悉,从4月3日第一批52人星夜兼程,赴上海新国博方舱医院、亚定点医院开展救治管理,到

4月17日第二批20人勇毅奔赴,在上海九院北部医院开展重症病房救治工作,协和援沪医疗队用生命担当使命,用挚爱守护苍生,展示了“协”手守沪的深厚情谊,诠释着仁爱济世、诚心和人的情怀担当。(党委宣传部)

湖北省第三批援沪医疗队携手上海九院开展病例讨论

5月15日下午4时,湖北省第三批援沪医疗队与进驻的上海第九人民医院云上相聚,组织了一场病例讨论。本次参会人员共69人,分别来自重症医学科、呼吸内科、神经内科、神经外科、心内科、心外科等10余个专科的医护骨干。会上,援沪医疗组长、协和医院重症医学科张建成进行病例汇报,针对上海第九人民医院的医生提出的关于“肺栓塞治疗的时间窗、治疗剂量以及溶栓靶点治疗”等问题进行了重点阐述,反响热烈。

协和医院援沪医疗队领队傅新巧表示,“没有突然的病情变化,只有病情变化被及时发现”,大家齐心协力,才能对患者的病情做出更快速准确的判断,更有效地救治患者。

上海第九人民医院北院副院长王长谦表示,此次援沪医疗队不仅在医疗和护理等方面给予了九院抗疫莫大的帮助,在管理、学术等方面也起了非常好的示范作用,希望以后能有更多交流机会,进一步促进各院的学科建设高质量发展。

据了解,此次援沪医疗队由武汉协和医院牵头,整合湖北省人民医院、武汉市一医院、四医院、亚洲心脏病医院共67名医护人员,与上海第九人民医院北院新冠救治定点医院ICU病房,携手抗疫,截至今日刚满一个月,已成功救治了多例危重新冠患者。

“粽”意浓浓 上海方舱里的端午节

本报讯 5月26日,上海新国博方舱医院正上演着暖心一幕:协和援沪医疗队队员与舱内患者一同自制香囊共庆端午。

舱内患者都聚到一起,跟随医疗队队员一起学做端午香囊。他们就地取材,利用口罩、香皂等材料制作。该怎样封口,放多少香皂,里面门道不少,大家都兴致高昂。“能在舱内挂上自己做的香包,真觉得特别温暖。”夏女士说,每逢端午,家里都会挂上自制的香包,今年虽身在方舱,但这个端午依旧情意满满。

此外,医疗队在舱内开展端午科普竞猜活动,通过抢答游戏的形式,为舱友们解答糖尿病患者及其他慢病患者该如何健康吃粽子等问题。

协和医院党委副书记、医疗队领队孙晖表示,医患共庆端午也是协和医院家文化理念的衍生,希望给更多还在方舱的患者以温暖 and 希望。(党委宣传部)

协和援沪医疗队助69岁危重患者出院



“金奶奶是一个奇迹,我们的付出得到了回报,一切都是值得的。”近日,69岁的金奶奶(化名)从上海市第九医院北院ICU病区顺利出院。从4月下旬到5月10日,协和援沪医疗队以专业判断与及时抢救,经过18日的“生死时速”,成功救治了患者。据了解,上海第九人民医院北院新冠救治定点医院ICU病房,由武汉协和医院牵头,带领湖北省人民医院、武汉市一医院、四医院、亚洲心脏病医院和上海第九人民医院医护人员,通力协作,成功救治了多例病情复杂的新冠危重患者。

分别47天后, 我院为72名援沪队员云端送祝福

本报讯 分别47天后,看见队员们洋溢的微笑、信心满满的样子,既为你们感到骄傲和自豪,也很心疼和不舍。“5月19日下午,协和医院党委与72名援沪队员“云端”重逢。在“5.20”这个表白日到来之际,院领导云上去温暖的祝福,希望大家坚守岗位,携手并进,共渡难关,必将迎来胜利凯旋。院党委书记张玉、副书记汪宏波代表院党委在云端与在上海支援的队员们,共同学习了中央疫情防控指示精神。

张玉书记坚定地指出,在上海,医疗队火速成立了临时党支部,筑牢抗疫“红色屏障”,充分发挥党组织在抗疫一线的战斗堡垒作用,切实推动形成“党员带头、多方聚力、全民参与”的大抗疫格局,让党旗在抗疫一线高高飘扬。“医院是你们的坚强后盾和可靠后方,我们一定能携手并进,共渡难关!”云开“疫”散终有时,风雨过后见彩虹。荆楚六月,重逢在望。期待你们平安得胜,载誉而归!”张玉书记深情勉励所有援沪战士们戮力同心、攻克难关。(文/聂文闻 图/刘坤维)

上海新国博方舱医院W1舱负责人,协和医院党委副书记孙晖表示,上海抗疫进入胜利前的黎明,越是到关键时刻,越不能松懈,协和医院医疗队将坚定不移贯彻落实好党中央确定的防控方针政策,坚定信心决心,充分伟大的抗疫精神,保持战略定力、活力、生命力,直至取得最后的胜利。

协和援沪医疗队领队傅新巧激动满怀地说道,感谢院党委的关心与慰问,正因为有了坚强后盾和可靠后方,才能一往无前,忘我工作。从一封激励人心的慰问信、到美味的上海特色小笼包,再到家人们寄来的云上视频,虽然身在上海,院党委的温暖让大家感受到作为协和人的幸福感与获得感。他们将牢记总书记“人民至上 生命至上”的殷殷嘱托,坚决落实院党委的相关要求,不辱使命、不畏艰险,完成好上海抗疫任务。

让爱洒满阳光书屋 医患共度暖心六一

本报讯 5月31日上午10点,武汉协和医院肿瘤中心“阳光书屋”里,一堂特殊的“梦想与未来”患儿公益课正在上课。上课的十个孩子都是骨软组织肿瘤患儿,他们中最大的16岁,最小的才5岁。给孩子们带来这节课的郑老师曾经也是一名肿瘤患者。8年前,16岁的她被查出肺部肿瘤,在协和医院胸外科接受治疗后康复出院,随后考入武汉大学,2021年毕业后,她开始从事教育行业。“我很感谢当年协和医院的救治,这么多年我也一直在坚持公益和志愿服务,希望能用我的经历,激励更多和我一样的小朋友们。”

“六一儿童节,本应该是属于孩子们的欢快玩耍的节日,但是这些孩子们只能待在医院里。我自己作为两个孩子的父亲,真心希望在这一天里,能够通过扮演大白给孩子们送礼物的方式,给他们带来更多的快乐。”课堂上,每年六一儿童节扮演“爱心大白”的叶医生也和小朋友们一起分享了自己学医故事与从医经历,他鼓励孩子们坚定信念,勇敢追梦,也希望他们康复后能选择医生这个职业,把救死扶伤的责任和大爱无疆的精神传递下去。

“我以后要当一名医生!”小小时便遭遇人生的不幸,但是肿瘤患儿们仍心存感激和力量。“长大了,我想当一名医生,我要把和我一样得病的孩子都治好。”小墨(化名)向小伙伴们分享自己梦想。

小墨今年9岁,4年前不幸被确诊为普通型骨肉瘤,之后在协和医院进行骨肉瘤的化疗、肿瘤切除及膝关节置换手术。治疗期间,在医护人员的精心治疗和家人的用心陪伴下,坚强的小墨一年一年地熬过来,长高了,懂事了……最终战胜了病魔,现在他已经重返校园。

“人生总会经历一些磨难,这是享受人生的一部分,面对中考保持乐观的态度,尽力而为,不留遗憾!”16岁的小悦(化名)在卡片上写下自己的心愿。她因患病治疗,无法参加今年的中考,但幸运的是,目前治疗状况良好,她有信心明年能考上理想的高中。

阳光书屋 4年守护千名患儿

“骨肉瘤是恶性程度最高的实体肿瘤之一,好发于青少年,大约75%的患者发病年龄在12-20岁。”协和医院肿瘤中心骨软组织肿瘤科主任陈静介绍,协和医院肿瘤中心2013年在全国最早开设骨软组织肿瘤放疗化疗专科,目前已形成由外科、内科、影像科、病理科、护理等组成的多学科诊疗团队,患者的治疗效果越来越好,越来越多的孩子能够逐步融入正常生活。

作为医务人员,在努力治愈患儿身体疾患的同时,也希望患儿们在疾病治愈后,能回归正常生活学习。为此,2018年5月30日在病区内开设“阳光书屋”,并以此为主体开创了湖北省肿瘤儿童心理舒缓治疗的先河。陈静介绍说,阳光书屋一开门,便成了孩子们的“快乐城堡”。

目前,“阳光书屋”常设心理志愿者1名,绘画老师1名,沙盘游戏老师1名,通过日常多媒体播放、绘画工作坊、阅读陪伴、艺术音乐疗愈、亲子拼图手工、沙盘游戏、家长心理课堂、爱心大白陪伴、医疗心理联合查房、“中考助力”等多种形式开展志愿服务活动,4年来共服务患儿1500余人次,公益陪伴时长近8100小时,减轻因治疗带给患儿及患儿家长的心理压力,促进患儿生理和心理康复。

当天上午11点,湖北省慈善总会授牌阳光书屋“合作单位”,同时,协和医院团委也授牌省慈善总会为“志愿服务协作单位”。协和医院副院长李湘年表示,阳光书屋的成立让更多人关注骨软组织肿瘤患儿,为他们带去温馨与关怀,我们也希望通过畅谈梦想的形式鼓励患儿,在社会共同关注以及医护人员的共同努力之下,患儿也能创造阳光的未来,拥有和普通孩子一样的成长机会。

活动结束后,湖北省慈善总会驻会副会长范红华、协和医院副院长李湘年、肿瘤中心党委书记张涛、协和医院团委书记张方方为每位患儿送上了精心准备的礼物和书籍,鼓励他们积极配合治疗,争取早日康复。(张伟 熊婉婷 赵炯)

武汉协和:开启精细化住培管理3.0模式

本报讯 出门诊、写病历、看片子、查房、上手术台……从亦步亦趋跟着带教导师学习实操,到自己独立承担临床治疗任务,3年的住院医师规范化培训(以下简称“住培”)是如今青年医生们悬壶行医的理想起点,是我国临床医学人才培养体系的重要一环。如何更好地推进住培教育工作,培养出更多承担新时代医疗行业重任的年轻医师?对于这一问题,武汉协和医院的回答是:“以住院医师为核心,不断迭代精细化住培管理体系。”

如今我国住培建设已经从增量步入提质提质的新时期,工作重心转向到“聚焦质量,强化精细化管理,提升岗位胜任力”的新目标。医院毕业后教育办公室主任冯明洁说:“为了适应新时期的培养目标,医院于细节处发力,利用逐步完善的管理和教学体系,大量应用新兴科技手段,给住培学员们提供了更高效、更人性化的学习实践环境。”

据了解,协和医院作为全国首批国家级住院医师规范化培训试点基地从1999年起就开始探索住培工作,多年以来不断完善基本培养体系。如今想要更进一步提升培训质量,就需要管理者拥有“产品思维”。

医院放射肿瘤专业基地教学主任孟睿介绍,住培管理制度体系需要不断打磨、提升,如今住培基地的管理体系已经升级到了“3.0版本”——针对教师,医院设置了脱产导师岗位,专门负责教授学员理论大课,使大量带教导师专注于培养学员的日常实操;针对学生,医院按照不同科室学习难度分层递进,建立了更加合理的轮转系统与评价体系。

为了适应新时期的培养目标,协和还大量应用新兴科技手段。

引入360度评价雷达图系统,使各轮转科室间高效沟通。当住培学员在一个科室完成培训周期后,评价雷达图会从医学知识、看病能力、职业素养、沟通能

力、系统学习训练、实践提高能力等6个维度全方位评估学员。轮岗到下一个科室时,带教导师就能迅速掌握学员情况,因材施教,开展合适的教学安排。

医院还利用数字平台和互联网+技术构建了CCMTV多场景教学一体化管理系统。学员可以通过手机端、PC端方便及时记录培训学习内容,老师也可通过手机端、PC端对学员评价、发布教学活动等,实现全周期、全痕迹管理,大大提升了教学的效率。

温暖人心的是,当学员去其它科室培训时,导师都会针对培养侧重点和学员情况亲手写一封介绍信,交给不同科室的导师们。

该院全科住培基地主任彭雯说,这一封封手书承载着传统师承的温度,陪伴他们不断学习成长。(毕业后和继续教育)

迎周年 惠民生

金银湖院区举行开诊一周年暨慢性病大咖联合义诊活动

本报讯 5月17日上午,协和医院金银湖院区门诊大厅人声鼎沸。在院区迎来开诊一周年之际,为服务百姓,助力健康中国,银湖院区举行了“慢性病大咖联合义诊”活动。

协和医院金银湖院区高位“嫁接”主院区,坚持“一体化管理、同品质服务、差异化发展”,医、护、技、管人员全部由主院区择优选派,8个国家级重点学科和16个国家临床重点专科悉数入驻,以高级职称专家为主体,以特色专病门诊为补充,打造“全明星”、“综合性”大门诊。开诊一年来,累计服务患者超45万人次,收治住院患者超2万人次,手术量达5800台次,有效扩容了优质医疗资源,填补辖区三甲医院空白,助力区域均衡发展。

在“5G”全覆盖的金银湖院区,依托5G、AI等信息化、智能化手段,由机器人配药、发药的智慧药房,能点歌“放松”的智能手术室及手机全流程导诊、物流小车上天跑等智慧医院场景在金银湖院区成为现实。科技赋能智慧诊疗,不

断刷新患者就医体验,提升院区运行效能。

同时为服务国家战略,金银湖院区二期正在加紧建设国家重大疫情防控救治基地,该项目致力于打造湖北补短板“样板工程”,建设内容包括独立的感染病房楼(200床)、平急结合病房楼(800床)和应急物资储备中心、科研楼、后勤保障楼等配套设施,未来将大大提高华中地区重大疫情防控救治能力。

全国五家中南唯一的精准放疗“抗癌利器”质子医学中心也落户在协和医院金银湖院区,目前项目进入装饰装修阶段,非质子区拟于今年10月投入使用。项目建成后,将快速带动和提升湖北省乃至中南地区的肿瘤诊疗水平。

依托这些大项目、大平台,金银湖院区更加明确了“强专科、小综合”的战略定位,未来将致力于打造以质子放疗为特色国际一流肿瘤诊疗研究中心,为守护人民健康贡献协和智慧和力量。(涂晓晨 刘坤维 王成)



协和新青年

80后女科学家王琳： 从蚕丝中寻找“修复”生命的宝藏

她是立志报国的再生医学领域青年科学家，十年前放弃海外优厚条件，回国创立华中地区首个再生医学研究中心，首次发现丝胶的生物医学价值，使我国在该领域迈入国际前沿；她是新冠疫情阻击战中的隐形英雄，在全省率先建立了核酸检测实验室并迅速开展核酸检测，完成核酸检测总量湖北省第一，为疫情防控作出了重要贡献。

她是80后医学科学家，华中科技大学附属协和医院检验科主任、再生医学中心主任王琳。5月3日，王琳荣获第26届“中国青年五四奖章”。

海归报国，她首次发现丝胶的生物医学价值

王琳出生于医学世家，从小受到父母熏陶，对生物医学研究产生浓厚兴趣，立志成为一名医学科学家。2005年，她以优异成绩赴美美国布朗大学攻读博士学位，后在哈佛大学从事再生医学研究工作，在“创伤修复与再生医学”领域取得了突出成果。

2011年，得知国家急需医学人才并启动青年海外高层次人才引进计划后，王琳遵从自己内心的选择，放弃国外优厚条件，毅然决定回国，矢志振兴祖国医学事业。“只因我是祖国的女儿，祖国对我具有无穷的向心力。”王琳这样总结自己的归国之旅。

当时，国内再生医学领域的研究尚处于起步阶段，王琳怀揣着“寻找有价值再生医学修复材料，解除患者病痛”的理想回到武汉，在华中科技大学

附属协和医院，王琳创建了华中地区第一个再生医学研究中心。

一个偶然的机会，她发现，在蚕丝中曾经被当作废料处理掉的丝胶，其实可以作为生物医学材料的原料，但当时，国内外对丝胶的医学研究几乎是空白。在这一过程中，王琳和她的团队经历了无数次失败。就拿丝胶提取来说，既要保持结构完整，又要保证它的生物活性。但她和团队在挫折中一次次重来，不断优化条件。

经过十年的不懈努力和自主创新，她带领团队走出了一条原创的再生医学“丝绸之路”。她完成的系列原创工作开创了丝胶在生物医学中研究与应用的新领域，使我国在该领域迈入了国际前列，被评价为“近年来在蚕丝医学应用领域具有影响力的研究”。

创新赋能，她从丝胶中发现“修补”生命的宝藏

王琳说：“宁做板凳十年冷，不写文章一句空。科研工作的价值，归根到底要看是否做出了真正有影响力的工作、解决了哪些重要的科学问题；又或者是否具有有良好的应用前景，能够用于造福人类。”

针对再生医学关键生物材料研发的问题，王琳通过对上百种生物材料的测试筛选，发现了一类性能优越的新生物材料——丝胶蛋白（蚕丝的重要成分之一）。她开创性地采用溴化锂低温提取法，首次成功提取了结构完整并具有生物活性的纯丝胶，并通过系统研究揭示了丝胶重要生物学特性，率先报道了其在创伤修复中的价值，为再生医学研发了一类具有原创性且性能优良的再生修复材料。

针对我国创伤修复的重大需求，她开创性地从丝胶中发现了“修补”生命的宝藏，将提取的丝胶用于受损神经、心肌、骨骼肌、皮肤等多种创伤的修复与治疗，系列成果荣获湖北省科技进步一等奖。相关技术的转化能将蚕丝废料转变成高科技含量的组织工程产品，实现我国特有生物资源的高效利用，并有望推动我国现代医学科技的发展，实现传统行业的升级与转型。

王琳说：“我们希望通过医学科研成果，进一步提高临床的诊疗水平，造福更多患者。”

她带领团队，围绕我国特有生物资源蚕丝，成功研发了一系列具有高科技附加值的丝胶组织工程产品，系列成果被誉为“点丝成金”的工作，相关技术的转化有望实现改变我国蚕丝行业的现状，实现传统行业的升级与转型。

近年来，王琳教授已在国际一流期刊《Nature Biomed Engineering》、《Advanced Science》等发表高水平SCI论文100余篇（18篇被选为权威SCI期刊封面文章）。申请国际及国家发明专利40余项。作为主编及副主编编写人民卫生出版社权威医学教材多部、主译国际临床诊断学经典论著《Henry临床实验诊断学》，参编美国Academic出版社权威教材。主持重大科研项目包括国家重点研发计划、科技部国际合作重点项目等10余项。



王琳曾入选中组部青年千人、教育部长江学者特聘教授、国家万人计划领军人才、科技部中青年科技创新领军人才、湖北省有突出贡献中青年专家，荣获中国青年女科学家奖、中国青年科

技奖、吴阶平医药创新奖、钟南山青年科技创新奖、王正国创伤医学创新奖、教育部霍英东青年教师奖、白求恩式好医生、湖北省科技进步一等奖等。

舍小家为大家，她是临危受命的“侦察兵”

一场新冠肺炎疫情，让王琳迎来了新的挑战。新冠疫情初期，受检测技术限制，大量疑似病人确诊难、入院难，严重影响疫情防控。核酸检测是新冠病毒诊断的“金标准”，是疫情防控的关键。王琳清楚，“疫情就是命令，时间就是生命，我们必须冲上去！”她顾不上自己刚刚剖腹产不久，毅然挺身而出，在全省率先建立了核酸检测实验室并迅速开展核酸检测，努力破解了疫情初期新冠病毒诊断的瓶颈。

王琳和团队昼夜奋战，全力保障检测快速进行，使大量患者得到了及时确诊，核酸检测总量湖北省第一，为疫情防控作出了重要贡献。她因此荣获2021年湖北省“青年五四奖章”和2022年湖北省“三八红旗手标兵”。

此外，她还积极响应国家号召，带领团队义无反顾多次承担多地核酸检测支援抗疫的重任，在疫情发生的危急时刻，迅速驰援北京、湖北荆门、河南许昌等，圆满地完成了组织嘱托的任务，受到国家卫健委的高度认可。

除了核酸检测外，面向我国疫情防控的重大需求，她还带领团队借助科研的“利器”，不断提高新冠检测效率。例如，她创新研发了一种可自

发富集新冠病毒的微针采样系统，可以显著降低核酸检测假阴性，成果发表于国际权威期刊《Matter(2020封面文章)》，并获得国家发明专利授权，目前成果已进入转化阶段；创新构建了国际首个结合新冠影像和临床诊断的数据库以及研发了新冠人工智能诊断系统，目前已成功应用于临床辅助诊断，成果发表于国际权威期刊《Nature Biomedical Engineering》，并入选2020年“GPB中国生物信息学十大进展”；系统研究揭示了COVID-19的多组学特征（Nat Comm, 2021），并发现新冠病毒小RNA可作为重症的预测标志物（Cell Discovery, 2021）；为更加精准地防控病毒提供了重要科技支持。

王琳说：“医者的使命在于救死扶伤，守护人民生命；教师的使命在于培育祖国未来的希望；而青年最重要的使命是以国家需要为自身使命担当，为国为民无私奉献。作为当代中国青年，能为国家贡献自己的一份力量，我感到特别光荣和欣慰。”

原文刊载于极目新闻
文/聂文闻、刘迅 图/刘坤维



协和健康科普

久坐后突然起身弯腰，腰闪了；搬重物时猛一使劲，腰闪了；打篮球时冲步上篮，腰闪了；年纪大了，走着走着突然就腰闪了……日常生活中，我们常常会遇到以上这些小意外，俗称“闪腰”，医学上称为急性腰扭伤（急性腰肌劳损），好发于老年人、孕妈妈、久坐的“办公族”，以及劳动强度较大的工人等。

“闪腰”究竟闪到哪？

急性腰扭伤俗称“闪腰”。腰好端端的，怎么就闪到了？究竟闪到了哪？弄明白这个问题前，我们首先需要了解人体腰椎的结构。

人体共有五个腰椎，每个椎体之间都有“弹性减震装置”——椎间盘，椎体周围还有一些韧带和肌肉组织。椎间盘、韧带、肌肉的活动，共同维持着腰椎的稳定，并使腰部能灵活自如地完成前俯、后仰、侧弯等动作。

若腰部突然运动或发力，腰椎周围的这些组织未能做出迅速反应，配合身体运动，或者患者腰部肌肉力量欠佳，拉伸幅度超过肌肉、韧带的极限时，便易出现腰部软组织损伤，甚至发生肌肉撕裂、韧带断裂等情况，也就是我们说的腰闪了。部分患者在发生急性腰扭伤的当时可无明显不适，而在次日出现腰部疼痛，翻身、起床困难等症状。

4项措施有效应对“闪腰”

“闪腰”非小事。根据损伤部位、严重程度的不同，急性腰扭伤的治疗和康复方法也不尽相同，不能一概而论。

1. 卧床休息

轻度腰扭伤（不影响正常弯腰）者可休息1~2天，待症状缓解后，逐渐恢复正常活动。若腰扭伤较重，或复发性“闪腰”，患者应卧床休息1~2周，以缓解肌肉痉挛，减轻疼痛。必须下床活动时，可佩戴“护腰带”。



2. 物理治疗

急性期（腰扭伤后的72小时内）不可盲目按摩，更不可自行推拿，以免不当操作加重肌肉、筋膜组织出血，可采取局部冰敷，每次20~30分钟。急性期过后，可采用局部热敷，以促进瘀血吸收和血液循环。热敷时，还可配合红外线、局部按摩、拔火罐、针灸及牵引等治疗。

硬板床、护腰带对腰好？ 协和专家说闪到腰得做好这4点！

骨科 张波

3. 药物治疗

疼痛剧烈者，可外用（氟比洛芬布膏、洛索洛芬钠贴等）或口服（布洛芬缓释片、塞来昔布等）消炎镇痛药物。值得注意的是，上述口服药有胃肠不适等不良反应，只能短期服用。

4. 康复锻炼

急性期以休息为主，待疼痛症状缓解后，患者应加强腰背部肌肉功能训练，如“小燕飞”及“五点支撑法”，以加强脊柱周围肌肉的稳定性。同时，应注意日常生活、工作中的正确姿势，避免腰扭伤反复发作。

4类情况须及早就医？

很多人认为“闪腰”与“崴脚”一样，只要还能动就无碍，并不把“闪腰”当回事儿；还有些人为了缓解腰痛，常自行使用止痛膏药或跌打损伤活络油，稍加按摩便草了事；即便是腰痛症状迁延不愈，部分人也理所当然地认为“伤筋动骨一百天”，腰痛恢复需更多时间，不必理会。殊不知，反复“闪腰”可能诱发腰椎间盘突出。及早、正确地处理腰部扭伤，不但能加速痊愈，还能最大限度地避免“闪腰”带来的慢性腰痛后遗症。以下4类情况万万等不得！需及时就医：一、腰痛同时伴有臀部或下肢疼痛、麻木、无力，甚至大小便障碍等压迫神经的症状。二、腰痛迁延不愈，持续1周以上，无缓解趋势。三、习惯性“闪腰”，影响正常生活。四、疼痛加重，休息无法缓解，伴晨起腰部僵硬。

你问我答

Q：腰部扭伤后，卧哪种板板的床合适？

A：腰部扭伤以后如果出现腰痛，一般建议睡相对比较硬一点的床垫，这里不是让大家睡木板床！注意，尤其对于体型比较偏瘦的患者，睡木板床可能腰部越睡越痛。如果家里没有比较硬的床垫，也可以在地板上铺上1~2层的棉絮平卧位休息，或者改成席梦思的硬质一面睡觉。

Q：戴护腰带可以缓解腰痛吗？

A：如果发生腰部扭伤疼痛急性期，可以佩戴护腰，护腰一般建议在短时间内使用，腰部扭伤以后疼痛的急性期以卧床休息为主，在卧床的时候不需要佩戴腰围，下床活动或者必须坐着工作的时候也可以佩戴腰围，即使佩戴腰围也不建议连续久站和久坐。疼痛缓解以后就应该去除腰部保护装置，同时加强腰背部肌肉训练来增强腰背部肌肉的力量，从而减少腰肌劳损复发（反复扭伤）可能性。

参考文献

[1]Nebojsa Nick Knezevic, Kenneth D Candido, Johan W S Vlaeyen, Jan Van Zundert, Steven P Cohen. Low back pain, Review Lancet. 2021 Jul 3;398(10294):78-92.

[2]Simon D French, Aron S Downie, Bruce F Walker. Low back pain: a major global problem for which the chiropractic profession needs to take more care. Chiropr Man Therap. 2018 Jun 25;26:28.