



每周健康参考

(又名《仁报》)

复旦大学校医院主办

2011年10月19日

第46期

博学而笃志，切问而近思，仁在其中矣。——《论语》

山区女教师患脑肿瘤仍讲课 20万手术费无着落

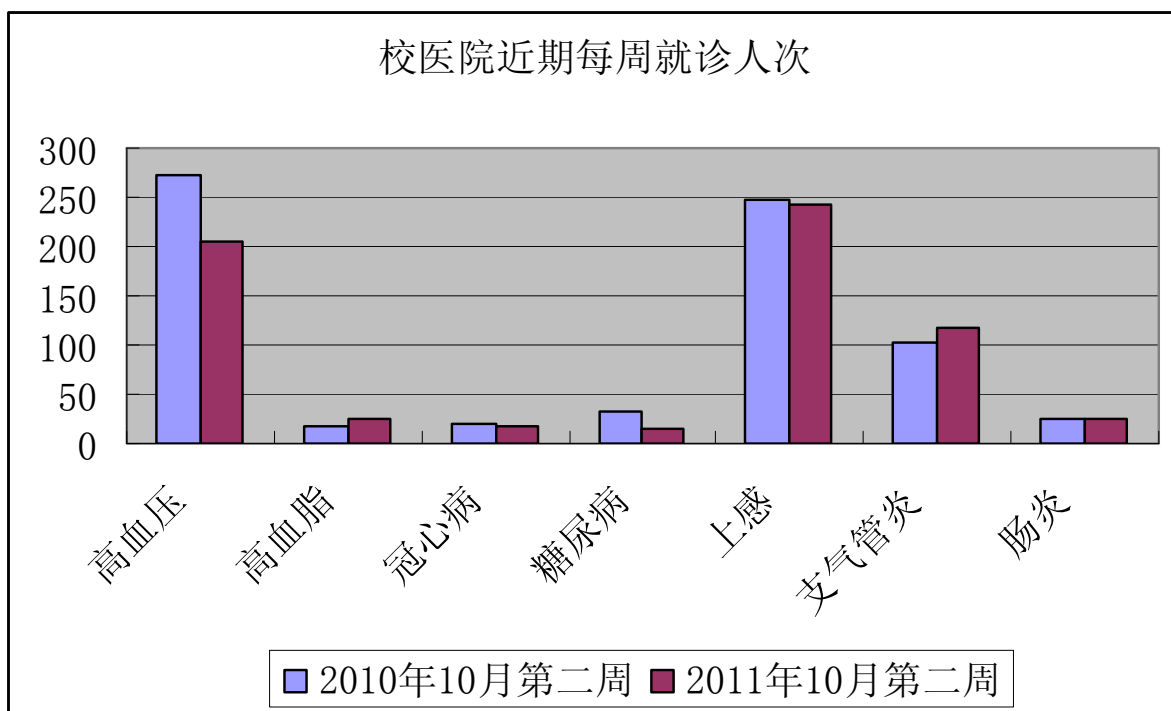
“从巍峨峻拔的高原走来，读……我是冰山上的一朵雪莲，读……”站在讲台上声情并茂带读课文的老师名叫周爱玲，脸色苍白，她一会儿用手按着头，一会儿用手撑着讲台。周爱玲是广东河源紫金县柏埔镇良洞村良洞小学的一名女教师，2011年春季开学以来上课时常头晕目眩，还多次短暂性晕倒在讲台上，爱学生的她并未放在心上，依然坚持上课。9月以来，她几度因为头疼无法上课，在该校校长和同事多次劝说下，才去医院检查，9月下旬被确诊为“脑肿瘤”。但20万元手术费和化疗费对于一个出身贫困家庭的周爱玲老师来说，无疑是一个天文数字。校长多次让周爱玲回家休养，她都委婉谢绝。目前学校已开始陆续向社会发出募捐倡议书，全校100多名师生亦为周爱玲伸出了援助之手。然而，学校处于山区，所捐的款杯水车薪，离20万元遥不可及。(来源：中新网10月14日)

生命的路是进步的，总是沿着无限的精神三角形的斜面向上走，什么都阻止他不得。自然赋与人们的不调和还很多，人们自己萎缩堕落退步的也还很多，然而生命决不因此回头。

……人类总不会寂寞，因为生命是进步的，是乐天的。



树人医话



小提示

正确洗手

10月仍是细菌性痢疾、伤寒副伤寒等肠道传染病好发季节。除了注意饮食饮水卫生，我们提醒师生应养成勤洗手的个人卫生习惯。如厕后及接触食物以前都必须洗手。保持手部清洁卫生，不但可以降低肠道传染病等患病风险，同时也是个人卫生和社会文明的重要体现。

正确洗手是健康干预最简单、最经济的措施之一。就去除病菌而言，仅用水洗手，而不用肥皂或洗手液，洗手效果差很多。正确洗手的关键步骤是：打开水龙头，用流动水将手部充分浸湿后，将手移开水龙头，打上肥皂或洗手液。然后依次两手掌心相对，手指并拢相互揉搓；手心对手背沿指缝相互揉搓；掌心相对，手指交叉沿指缝相互揉搓；一只手握住另一只手大拇指旋转揉搓；弯曲各手指关节，在另一只手的掌心旋转揉搓；揉搓手腕。最后将手冲洗干净。

师生应注意揉搓时双手交替进行，整个揉搓时间不应少于 20 秒。“人人洗手，大家健康，大家洗手，文明风尚。” 希望广大师生都能关注洗手健康，树立健康文明的生活方式，增强自我保健的能力。（注：每年 10 月 15 日是世界卫生组织倡导的“全球洗手日”）



方便医

2011 级秋季入学新生就医及医疗费用报销问题的有关说明【摘要】

2011 年秋季以后入学的全日制学生参加居民医保个人缴费标准（2011 年）为每人每年 80 元。如在校医院就医，个人自负 10% 的医疗费用；如急诊或经校医院转诊，每年累计超过 300 元的部分再按照一定比例报销；如住院（含急诊观察室留院观察），须凭入院通知单、一卡通、学生证、身份证到校医院开具住院结算凭证后住院，住院发生的医疗费由医保支付 50%，个人自负 50%。进校前已经参加上海城镇居民医保的学生根据 2011 年医保已支付情况再报销。2011 级学生目前可正常就医，并妥善保管好急诊和转诊就医发票、病历。报销启动日期待医保局名单审核后另行通知。

详情请登陆校医院网站（ <http://hospital.fudan.edu.cn/> ）



问与答

问：开车一族为何易患关节炎？

答：近年来关节炎患者中，从事重体力劳动的人越来越少，取而代之的是“久坐族”。办公族、电脑族的手腕、手肘、肩关节，开车族的膝关节、踝关节都是最容易受损的关节。开车时由于需要长时间固定在一个位置，关节很难活动开，因此驾车一族预防关节炎是很必要的。在驾车的过程中，可从以下几个方面进

行预防。首先，关节炎的形成与空气湿度有很大关系。当周围温度过低，空气潮湿时，会很容易形成关节炎。因此驾车时，既要考虑车里的通风情况，又要把握好车内温度，温度太低时，要调节车内暖风。其次，当踏板距离、背部倾斜不合理时，容易令脊椎生理曲度不正常，形成腰椎关节炎，或腰椎间盘突出。所以保持腰板挺直的良好坐姿很重要。身体不要长时间朝一个方向倾斜，驾驶一两个小时后休息一下，调整驾驶座位，弯腰、踢腿、做深蹲五六次。还可自我按摩腰肌，用指掌横向或纵向推腰肌各 30 次左右。再次，开车时颈部肌肉会长时间处于紧张状态，容易发生痉挛，或使颈椎关节发生错位，可能形成颈椎关节炎。驾驶者在开车间隙，如等交通灯时，头部向左右各转 10 次左右，可有效预防颈椎病的发生。



案例集

新疆石河子大学 54 名学生拾花救助重病学友

“他现在还在医院重症监护室，不能说话，连呼吸都困难，情况很不好，我们只想给他一些帮助和鼓励。”“十一”长假，新疆石河子大学的 54 名学生放弃各种事情，纷纷加入拾花大军，因为他们心中牵挂着身患重病的学友。患病的学生叫唐标，是石河子大学师范学院教育系大三学生，家在昌吉。唐标的家人说，暑假期间，唐标突然感觉左半身麻木，拿不起东西，他们先后去了昌吉人民医院、乌鲁木齐胸科医院等多家医院，并在新疆医科大学肿瘤医院做了开颅手术，但病情均未得到控制。目前唐标已转至自治区人民医院，9 月 29 日他再次昏迷不醒，只能靠从鼻腔里打入流食维持生命。检查结果显示，唐标的肾已经开始衰竭，肝和肺也已经感染，最让唐标家人感到痛苦的是医院一直未能确诊。“之前，有医院怀疑是脑瘤，可后来被排除，现在唐标一直昏迷不醒，无法离开呼吸机，所以也不

能做进一步检查。”唐标的父亲说。

唐标的病情牵动着学校师生的心。石河子大学自强社是大学学工部下属的一个学生社团，十一期间，大家决定通过自己的劳动为唐标献出一份爱心。他们一边联系拾花地点，一边向大学各寝室发放倡议书，来自农学院、动物科技学院等石河子大学四个区十几个学院的大一到大三的学生纷纷加入了拾花大军。今年刚上大一的余泽新来自湖南，从未见过棉花的他在棉田中可吃了不少苦头。“我一抓就被棉壳挂一下，胳膊、手上都被挂伤了。”余泽新说。得知此消息后，石河子大学教学实验农场专门派出车辆接送这些学生，该单位机关领导们也纷纷加入到爱心拾花队伍中，并将1000多元拾花款全部捐给了唐标。12日，唐标的父亲说，唐标现在肺部和肝脏的感染已基本控制住了，但每天的花费仍在六七千元，之前的捐款已经用完，家里正在考虑转普通病房，以节约开支。（来源：亚心网10月13日）

复旦仁



10月15日，我校红十字会19名会员在急救队队长王毓营带领下参加了纪念上海市红十字会成立100周年的知识游园活动，并在团体比赛中获得三等奖，同时杨璐嘉同学在个人赛中获得了二等奖的好成绩。

