



每周健康参考

(又名《仁报》)

复旦大学校医院主办

2013年3月20日

第80期

博学而笃志，切问而近思，仁在其中矣。——《论语》

教师上课时突然晕倒 醒来神志未清仍念讲课内容

“今天早晨管理学院张宇老师晕倒在了讲台上，送去医务室的时候醒来还在讲课。好伤心好伤心，致敬一个！”

博主小南是武汉纺织大学管理学院的学生。昨天，小南上双学位市场营销课，老师张宇正讲着课，突然晕倒在讲台上。学生们都慌了，然后联系校医院派人来抢救。由于教室在5楼，距离校医院有几百米距离，学生等不及校医院车来，赶紧喊楼下的校园巴士司机帮忙，背上老师就向校医院跑去。张老师到校医院后嘴里还念叨着讲课的内容。

“张老师很敬业，他才30多岁，肯定是劳累过度，却为了学生继续坚持上课”小南说。张老师人好，记得上第一节课的时候就和大家分享他的人生经历，学生都很喜欢他。

昨天，该校管理学院院长说张老师已经没有什么大碍。晕倒原因是前一天晚上备课太晚到凌晨1点，早晨6点起床赶来上课，加上没吃早饭晕倒了，希望学生们不要担心。（来源：中国文化传媒网3月17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。



树人医话



心灵课堂

职业倦怠有哪些症状？

- 1、上班迟到、早退现象增加。
- 2、工作中，小失误、小差错增加。
- 3、工作效率低下，工作任务不能按时完成。
- 4、忘记事先的约定，失约或食言。
- 5、在业务交涉赠送礼品的场合，突然语无伦次，前言不搭后语。
- 6、注意力不集中，总是听错或者漏掉别人说话的意思。
- 7、回避与上司、同事的交往。怠慢工作报告、业务小结等。
- 8、对周围人的态度不友善，说话带刺，与他人冲突增加。
- 9、身体出现各种不舒服的感觉。
- 10、在某一上司面前，心里特别不舒服。
- 11、去进行某一项特别业务时，有痛苦感。

（参考：《职业心理学》中国轻工业出版社，2009）



健康读书会

(QQ群 284783727)

多愁感黛玉不得眠

林黛玉由于多愁善感，常犯严重失眠症。失眠，中医称作“不寐”，也有称为“不得眠”或“不得卧”的，是一种以经常不易入寐为特征的症状。《红楼梦》第26回、27回写黛玉去怡红院找宝玉，被晴雯关在门外，不觉气怔在门外，待要高声问她，逗起气来，自己又回思一番：“虽说是舅母家如同自己家一样，到底是客边。如今父母双亡，无依无靠，现在他家依栖，如今认真淘气，也觉没趣。”一面想，一面又滚下泪珠来了。后来听出里面一阵笑语之声，竟是宝玉宝钗二人。黛玉心中越发动了气。当夜，她倚着床栏杆，两手抱着膝，含着泪，好似木雕泥塑的一般，直坐到二更多，方才睡了。——这是黛玉吃了“闭门羹”

后，气得难以入眠。第45回，宝钗好端端地送黛玉一大包上等燕窝，却不料又勾起黛玉多思多愁，竟又一夜未眠。正因为黛玉生性多疑、多愁、多虑，故而思虑劳倦，内伤心脾，阴虚火旺，心肾不交。这是失眠的主要原因。

黛玉多思、多愁、多疑，不会自我排遣，故而失眠是不可避免的。关于她的病根，《红楼梦》曾有交待，如第32回写她“况近日每觉神思恍惚，病已渐成，医者更云：‘气弱血亏，恐致劳怯之症。’”这里，“劳”即癆，是一种消耗性疾病，其中包括严重贫血、结核。这跟她“素日忧虑过度，伤了血气”有关。（参考：《〈红楼〉医话》，学林出版社）



案例集

教师宿舍内自杀身亡 校长：他心里空间太小

3月2日早晨，湛江市雷州一中的一位32岁男教师在学校宿舍内自杀身亡。家属怀疑其因工作压力太大而自杀。雷州一中的主要负责人称，现在许多人都有亚健康，每个人都有压力；这位老师自杀的主要原因还是他自己心里的空间太小，患了抑郁症。

这位名叫范诚（化名）的男教师是雷州一中高三年级两个班的数学老师，2005年由雷州市教育局公开招聘，大学毕业即由湖北到达雷州一中教学。据知情者介绍，3月2日早晨7时50分左右，学校发现范诚（化名）还没有去给学生上早自习，便让学校一位老师到他所在的学校教师宿舍内去查看，结果发现他人已死在宿舍内。知情者说，范诚被发现时，颈部套着一条热水壶电线，身体吊在宿舍门上的铁栏杆上。宿舍内没有发现留有遗书。警方已初步认定范诚属于自杀。

据他的弟弟范先生称，范诚与前妻都是雷州一中的老师，去年5月份，范诚与妻子离婚；不过两人仍在一起生活。今年过年，范诚曾和前妻一起回到湖北范诚老家过年，与他们的3岁儿子团聚。“我哥哥当时看上去挺好的，就是有一些小抱怨。”范先生说，范诚有向他们家人说起在雷州这边教学工作压力大，但

是工资却又不多。3月1日傍晚，已回到雷州一中上班的范诚去给学生上晚自习前，通过电脑，还与在湖北老家的儿子视频聊天；承诺将在今年夏天放暑假时，和前妻一起带儿子去张家界旅游。

“太突然了。”范先生说，3月2日晚上，他和父母即赶到了雷州，在范诚的宿舍没有找到任何写有留给亲人的遗书；大家只在宿舍的书桌上找到可能是范诚临死前胡乱写的一些“只言片语”。据范先生回忆，这些随意写在纸张上的“只言片语”是“‘我宁愿死也不拖累大家’‘这里不是垃圾池’、‘郑保书(校长名字)’”等发泄情绪之类的话。范先生称，家人怀疑范诚是受不了工作压力，一时想不开，自杀身亡。

雷州一中校长郑保书称，现在社会每个人都有压力，作为教师，也必须有压力，没有压力做不好工作，要说谁给(范诚)压力，学校有；但归根结底还是高考给的压力，而且压力不小。郑保书说，不过工作压力应该不是范诚自杀的主要原因，也不是诱因。除了来自家庭生活等方面的客观原因外，主要还是范诚自己心里空间较小。雷州一中办公室主任徐先生称，范诚与前妻在学校的工资还是不少的，以两人每月加起来5000元左右的工资，在雷州可以生活得很好。

(来源：光明网 3月16日)



方便医

耐多药肺结核病人可获得医疗费减免

世界防治结核病日(3月24日)即将来临，本市肺结核病人中的耐多药患者医疗费用可获减免。

我国是结核病高负担国家之一，年发病人数约为130万，占全球发病的14.3%，位居全球第2位。上海市疾病预防控制中心数据显示，本市结核病的年发病率为25/10万，每年新增约7000个病人。根据2010年全国流行病学调查，我国肺结核患者耐药率高，总耐药率高达42.1%，与其他国家相比十分严重。这也导致我国结核病患病率下降极为缓慢，15岁及以上人群肺结核的患病率，仅由2000年的466/10万降至2010年的459/10万。

为了让耐多药肺结核病患者得到有效治疗，上海市卫生局新出台规定，凡

是本市常住人口（包括户籍和在本市居住满 6 个月以上的非户籍居民），经市卫生部门指定的耐多药肺结核病诊治、防控专家组确诊，并在耐多药肺结核病定点医疗机构完成规范的全程督导治疗的耐多药肺结核病人，可获得医药费减免。具体为：耐多药肺结核病人的抗结核规范性治疗方案所涉及的药品、检查、手术、注射及住院期间的床位等基本医疗服务范围的诊断、治疗费用，扣除各种医疗保险基金负担部分，由政府予以减免。（来源：中国上海网 3 月 18 日）

复旦仁



爱心提示：莫忽视支气管结核

支气管结核是指发生在气管、支气管粘膜和粘膜下层的结核病。比起普通的肺结核它更具隐匿性，常常被误诊半年、一年，有病人甚至误诊长达三年，是名符其实的潜伏杀手。

支气管结核最容易偷袭青年女性，而且往往开始时症状很轻，时有咳嗽，患病师生以为是感冒咳嗽，没什么大问题，就不去医院看病，吃点感冒药、止咳药就“好”了；或者即使去医院看了，医生开点抗生素、止咳药，没拍胸片或拍了片没发现问题，就掉以轻心了。但过不多久又咳，吃吃药又好些。如此反复，病人逐渐习惯了，有时看几次门诊也没查出什么，也没好好查。这样一拖就是几个月。到后来咳嗽越来越严重，甚至出现胸闷、气喘，无法平躺，有些医院还诊断是“哮喘”，给病人用平喘药、激素等，一直不见好，直至确诊支气管结核时，支气管已经非常狭窄甚至已经完全闭塞，错过了最佳治疗效果的阶段。

早期诊断支气管结核主要依靠胸部 CT、气管镜检查、痰液检查。师生如果咳嗽超过 2 周，经正规抗炎治疗后胸片上病灶未吸收，或症状不好转，就必须拍胸部 CT，必要时气管镜检查，对可疑的患者给予痰抗酸杆菌涂片检查，一般来说支气管结核痰检阳性率较高，应尽早进行。（来源：上海卫生）