



每周健康参考

(又名《仁报》)

复旦大学校医院主办

2011年11月2日

第48期

博学而笃志，切问而近思，仁在其中矣。——《论语》

北大校园厨师早逝 千余人捐资助其家人

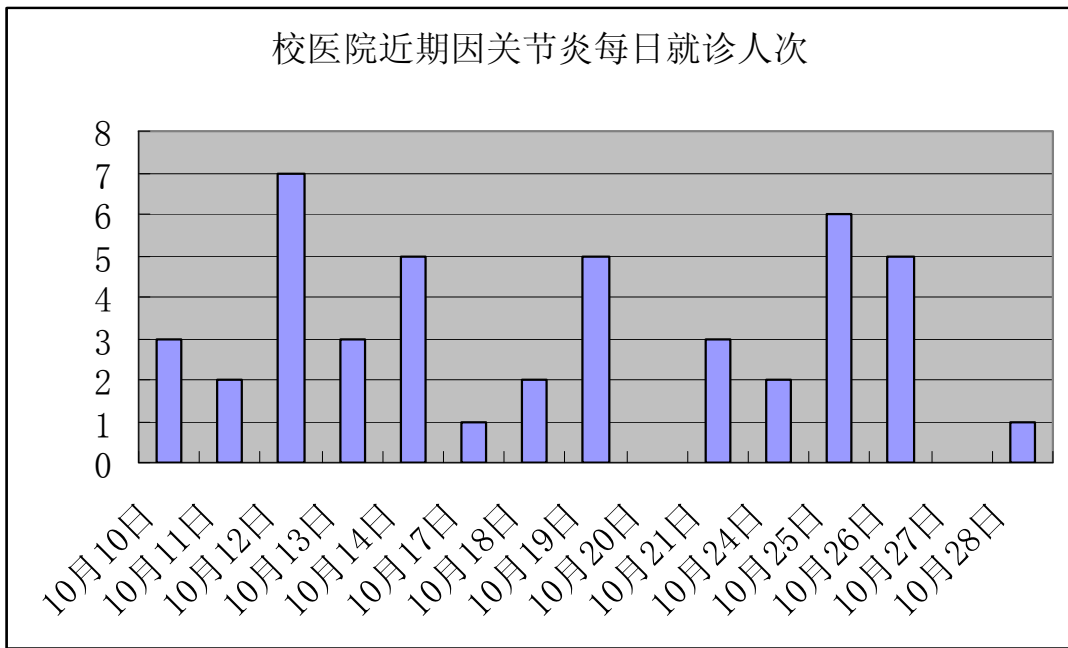
10月5日，34岁的李建华因脑溢血离世。一个厨师的意外离世牵动全校师生的心。10月22日，BBS上一篇题为《再见，大厨师》日志，引发了同学们对农园食堂的一位“阳光大厨”的怀念，更有热心同学自发地组织募捐，收集“阳光大厨”的印象文章。作为一个普通的食堂师傅，一个燕园里的“小角色”，他的离开让学生们落泪，并引起了那么多的感怀，是因为他把阳光般的温暖留在了人们心里。北京大学千余学生及教职工，争相为已故农园餐厅厨师李建华募捐。海报上写满师生对他的寄语。10月26日中午，仅2个小时，千余名师生已自发捐款人民币21632.01元，港币100元。“李师傅的招牌菜是小鸡炖蘑菇，汤美肉鲜，我们百吃不厌”，数十名北大师生纷纷讲起就餐时的感触。一些学生问：“有具体的事迹么？”食堂厨师长摇摇头，“就是这些啊，每天都干这些活儿，他就是挺活泼的孩子，每天都是很热情地招呼学生，每一份他递过去的饭菜，他都会提醒一句‘小心烫手哦’……”（来源：北京大学新闻网）

……其实，战士的日常生活，是并不全部可歌可泣的，然而又无不和可歌可泣之部相关联，这才是实际上的战士。



树人医话

健康谱



小提示

秋冬季莫久坐

近年来，关节炎患者中“久坐族”越来越多。他们学习工作很投入，但长时间保持同一个坐姿，肌肉没有机会伸缩，长久下来就会腰酸背痛。有的师生在电脑前工作一段时间后，感觉颈、肩部酸痛，脖子僵硬转动困难；还有的手指和手掌断断续续发麻、刺痛，严重时手指和整个手部都虚弱无力。秋冬季后，由于低温环境刺激血管急剧收缩，导致血液循环不畅，可能引起局部关节产生无菌性炎症。此时很多缺乏运动的“久坐族”师生更会感觉莫名腰背疼痛；有的人平时腰就经常酸痛，近期突然腰、背部肌肉群痉挛，韧带扭伤，影响到正常的工作学习及生活。

为了避免或减少关节炎带来的苦恼，我们提醒广大师生在读书工作时切莫久坐。经常锻炼身体，再加上适时补钙，保持正常体重，防止过度疲劳，注意保暖，

可降低患关节炎的几率。对于患膝关节炎的师生,游泳和散步是最好的运动,既不增加膝关节的负重能力,又能让膝关节四周的肌肉和韧带得到锻炼。而爬楼梯、登山、久站、提重物等运动,由于对膝关节的负荷过大,应尽量少参加,以免加重病情。天气寒冷时师生还应注意保暖,必要时戴上护膝,防止膝关节受凉。

十一月份主要传染病预报

十一月份不仅仍可发生肠道传染病,又是呼吸道传染病好发季节。

病毒性腹泻(又称为秋季腹泻)是由病毒引起的一种感染性腹泻,主要元凶为轮状病毒、诺瓦克病毒等。该病潜伏期一般为数小时至3天,临床上主要表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等,部分病例伴有发热,严重者易出现脱水。病毒性腹泻好发季节在秋末初冬。轮状病毒感染对象主要为婴幼儿、学龄前儿童,诺瓦克病毒感染对象除儿童外,成人亦可发病。病毒性腹泻通过食用污染的水源、食品感染,易在幼托、学校等出现暴发。预防措施上应注意饮水、饮食卫生;培养饭前、饭后洗手等良好的个人卫生习惯;集体单位应做好日常性隔离消毒。一旦发现有类似病毒性腹泻症状者,应及时就医。

甲、戊型病毒性肝炎分别由甲型、戊型肝炎病毒引起的肠道传染病。临床上主要表现为发热、恶心、呕吐、肝区痛、肝肿大,可伴有黄疸症状。甲、戊肝传播方式主要通过水、食物和日常生活接触,尤其食用生、半生的毛蚶等贝壳类水产品;各年龄组人群对甲、戊肝均易感,好发年龄主要为15岁以上的青壮年。预防措施上应管住口,在十一月份毛蚶类水产品上市季节,切莫贪吃;应注意个人卫生和饮水卫生,预防甲、戊肝发生。

流行性感冒(简称流感)是由流行性感冒病毒引起的一种急性呼吸道传染病。该病潜伏期短,一般为1-2天。临床上主要表现为高热、头痛、流泪、流涕、

四肢酸痛等上呼吸道症状,部分病例可并发肺炎等;甲型 H1N1 流感是由甲型 H1N1 流感病毒引起的急性呼吸道传染病。临床主要表现与普通季节性流感类似,亦通过呼吸道传播,传播能力较季节性流感强。师生应加强体育锻炼,增强体质,经常开窗通风,保持空气流通。



问与答

问：什么叫转诊？学生到校外门诊为什么必须先到校医院转诊呢？

答：转诊是医疗机构根据病情需要,将本单位诊疗的病人转到另一个医疗机构诊疗或处理的一种制度。高校校医院作为基层卫生服务机构,承担着校内全部人群的医疗保健任务。就我国现阶段的卫生服务可及状况和基层单位的软硬件条件来看,采取转诊制度是非常必要的。向上级医疗机构或专科医疗机构转诊病人,是保障人群健康、及时诊治重症病人的最主要手段之一。来校医院就诊的学生,因病情需要转到学校定点医院或非定点医院就医的,由校医院的接诊医生在病史中注明转诊建议,到校医院医保办开具转诊凭证后,在转诊凭证的一个月有效期内到指定的转诊医院就诊。转诊一般限转一科,最多不超过两个科,同一种病不得同时兼看中西两科(医生提出会诊除外)。如转诊的医保定点医院在治疗过程中开具单项检查费超过 200 元(含 200 元)的项目,大学生需持检查单回校经校医院负责人审核同意方可进行检查。大学生转诊就医所发生的门诊医疗费用,先由学生垫付后,按有关规定报销结算。未经转诊发生的门诊医疗费用,全部由大学生个人负担。关于转诊后的医药费报销问题,还可拨打校医院医保办电话(65643848)进行咨询。



案例集

重庆女研究生因学业受挫精神失常 求民警将其拷起来

重庆某高校一名在读女研究生因为学业受挫变得精神失常，在出走时迷路。近日，渝中区公安分局李子坝交巡警平台民警及时救助，避免其遭受人身侵害。

10月23日晚20时许，李子坝交巡警平台民警周向前在路边临检盘查时，发现远处缓步走来一名女子。该女子目光呆滞、面带愁容，似乎遇到了什么困难，走路时毫不顾忌身边呼啸而过的车辆。看天黑夜冷，该女子孤身一人步行，有很大的安全隐患，周向前同志便拦下该女子询问她要到什么地方去。谁知该女子听到周向前同志问话，便停下脚步，盯着周向前同志，一句话不说，放声大哭起来。想到该女子可能是遇到了困难，周向前将该女子带回平台，和民警周志一起与她交流谈心。

在交谈过程中，民警得知该女子姓杨，是重庆某高校的在读研究生，家在四川崇州，下午出来散心时不慎迷了方向，可能是受到了很大打击，交谈中时不时央求民警将她自己关起来或者铐起来。基本情况了解后，周向前与周志便分工协作，周向前通过全国人口系统查询，查到女孩的户籍地，并设法与当地派出所联系，请他们协助查找女孩的家人。周志则继续与该女子交谈，以稳定她的情绪。看到女孩一直愁眉苦脸，周志就不停的劝慰、开解她。

大约一个多小时后，民警与女孩杨某的家人取得联系，据其父亲称，因学业受挫后没有及时家人的理解和支持，精神受到很大打击，患上了较严重的抑郁症，甚至有时会出现精神恍惚，记不得回家的路，还会胡思乱想，有轻生的倾向。自己已与其男友联系，男友稍后会到平台将女孩接回。近23时，看到女孩情绪

已逐渐稳定下来，周向前与周志将其交托给深夜班的同事杨波。杨波继续与女孩聊天，直至将近 0 时 30 分，女孩男友来到平台将其接走。（来源：华龙网 10 月 26 日）

复旦仁



面向红会成员的“爱的讲述”

10 月 18 日晚六点半到十点，复旦大学红十字会在复旦校医院举行了两场面向红会成员的同伴教育小班活动。第一场由李丰宇和吴兆艺同学担任主持人，第二场由李丰宇和刘小健同学担任主持人。两场共有来自项目部、公关部、急救



队、同教部、秘书处的约 40 名同学参与活动。活动以游戏、知识讲解、情景剧扮演及示范体验操为主要环节，基本达到对预防艾滋病进行宣传，消除恐慌，让受众懂得如何保护自己的效果。