

暖冬育新,让温暖触手可及

江苏省肿瘤医院联合玄武区卫健委启动癌痛患者人文关怀行动

新春将至,岁寒情暖。2月5日,江苏省肿瘤医院(江苏省癌症中心、江苏省安宁疗护服务技术指导中心)与玄武区卫健委联合发起“暖冬育新,无痛过年”人文关怀行动,并发布《“无痛过年”联合行动倡议书》,倡议各界携手帮助癌痛患者度过一个温暖、安宁、有尊严的春节。医院代表、玄武区卫健委代表、安宁疗护协作网成员单位、社区医院代表、医护人员及患者家属共同参与,以专业之力传递温情,共筑暖冬守护。

通讯员 胥林花 蒋雯
现代快报/现代+记者 刘峻



活动现场 医院供图

十五年坚守,一场与温暖的约定

当天上午,“暖冬育新,无痛过年”行动在江苏省肿瘤医院温暖启动。江苏省肿瘤医院(江苏省癌症中心)党委书记束一平表示,春节是万家团圆的时刻,但对正在经历病痛的肿瘤患者而言,喜庆背后往往隐藏着难以言说的身心之苦。为了让患者在节日期间少一分疼痛、多一分安宁、感受到温暖与尊严,医院自2011年起持续开展“无痛过年”行动,至今已走过十五年。

相较于往年,今年的“无痛过年”被赋予了更深远的使命。2025年,医院在省卫健委指导下牵头成立省安宁疗护服务协作网,目前已吸纳一百多家成员单位。今年,医院依托协作网正式发出《“无痛过年”联合行动倡议书》,将以往一个医院开展的人文关怀,拓展为全协作网单位的共同行动。

该倡议主要包括五个方面:筑牢专业镇痛防线,科学规范用药,破除“忍痛”误区;传递情感陪伴温度,开展慰问与心理支持;普及安宁疗护理念,增强社会理解与接纳;构建区域联动网络,提升服务可及性与连续性;凝聚行业温暖力量,推动人

文关怀常态化。倡议旨在凝聚各界力量,以专业与爱心,为癌痛患者点亮温暖之光。

科普镇痛与床旁关怀,让温暖触手可及

本次活动采取“科普培训+床边慰问”双线推进模式。疼痛康复科与药学专家开展镇痛专题讲座,针对常用药误区提供科学指导;与此同时,与会人员走进疼痛科病房,为患者送上祝福卡片、科普手册及新春礼包,在细节中传递尊重与温暖。

医院疼痛科主任杨扬介绍,癌痛在癌症患者中的发生率约为51%;疾病早期约35%,治疗期间约46%,晚期及终末期可升至76%以上,另有33%的癌症幸存者仍受疼痛困扰。良好的姑息治疗有助于提高患者生活质量并延长生存期,但许多人对疼痛管理仍重视不足。社会对癌痛也存在不少误区,如“疼痛要忍”“用止痛药会成瘾”等,这些观念不仅加重患者痛苦,也影响其生活质量和治疗信心。

“疼痛是多维度的,患者需要的是身心、社会和精神的全方位、全流程关怀。”他表示,“我们既要通过专业手段缓解疼痛,也要通过人文行动

传递支持,让患者感受到自己被全面看见、全心陪伴,有尊严地生活。”

织密照护网络:从医院到社区,再到家庭

当天,现场举行了“玄武区社区医院加入省安宁疗护协作网授牌仪式”,10家社区医院正式接入省级服务网络。医院对外合作处副处长赵云表示,此举旨在构建分层协同、无缝衔接的区域服务体系,推动优质安宁疗护资源向基层延伸,提升社区疼痛管理能力,让患者在家门口也能获得连续、专业的照护。

未来,双方将进一步推广家庭病床、“互联网+护理”等服务模式,加强公众健康教育,营造理解、支持癌痛患者的社会氛围。

“暖冬育新,既是对节日的呼应,更是对生命全周期温暖的承诺。”束一平书记表示,作为江苏省癌症中心及省安宁疗护技术指导中心,医院将持续以推动安宁疗护事业发展、提升终末期患者生命质量为己任,进一步完善多学科协作机制,拓展居家安宁疗护服务,为癌痛患者构建有温度、有支撑的照护环境,让优质、规范、温暖的安宁疗护服务覆盖更广区域,惠及更多家庭。

寒湿交织天气,关节易“闹脾气”? 立春养肝护膝这样做

2月4日是立春节气,万物复苏,但寒湿未散、温差犹存,正是风湿关节易不适、肝脏需呵护的关键时节。如何顺应节气,科学“捂关节、祛寒湿”,同时从饮食作息入手“养肝气、迎新春”?江苏省中医院风湿免疫科主任、主任中医师陆燕认为,立春虽意味着春回大地,但寒湿之气尚未消散,正是风湿免疫病患者关节容易不适的时候。立春时节要科学养护,散寒祛湿,安稳护关节。

通讯员 麻云
现代快报/现代+记者 张宇

寒湿交织,居家这样调理

陆燕表示,在保暖方面,我们应遵循“春捂”的传统,注重全身防护,重点加强对腕、膝、踝关节及颈背部的保暖。昼夜温差大时,可采用“洋葱式穿衣法”,随时增减衣物。居家环境保持干燥温暖,避免风口直吹。

在饮食方面,我们应遵循“温通散寒、健脾祛湿”原则,多吃“助阳”食物。可适当在膳食中添加韭菜、豆芽、生姜、葱、蒜等温散之品,或加入薏米、山药、芡实等健脾祛湿食材,酌情加入黑木耳、西蓝花等抗炎食材,避免寒凉生冷、油腻及高嘌呤食物,保持清淡有营养。

运动方面,我们当温和舒展,忌大汗。优选“接地气”运动:户外散步、慢跑、太极拳、八段锦等柔和运动,活动关节而不耗气,促进气血流通。

陆燕认为,立春养关节,核心是“一捂三要”:春捂关节防寒湿;饮食要温,运动要缓,情绪要舒。

调节饮食作息养出好肝气

春节将至,假期里熬夜、高脂聚餐、饮酒,这些习惯悄悄加重肝脏负担。从中医角度,有哪些可操作的养肝、护肝方法?

江苏省中医院感染(肝病)科副主任医师史会连表示,饮酒前可先食用枸杞、山楂、菊花等,帮助减轻酒精对肝脏的损伤。饮酒后,可以喝一些绿茶或菊花茶,有助于清肝解毒。

熬夜后尽量避免过度进补,建议早晨起床后喝一杯温水,帮助排除体内毒素,适当做些轻柔的运动,如散步,有助于调整生物钟,恢复肝脏功能。

聚餐时尽量选择清淡食物,避免过多油腻食物,增加蔬菜和水果的摄入,适量搭配一些清肝的食材,如蒲公英、金针菇等。

这些常见误区要规避

史会连表示,春季是养肝的黄金时期,但这些常见误区要注意规避:

盲目吃护肝保健品:过度依赖保健品可能带来负面效果,引起药物性肝损伤。应以合理饮食为基础,适量食用对肝脏有益的食材。

熬夜后补觉即可修复:很多人认为熬夜后补觉就能恢复肝脏健康,其实长期熬夜对肝脏的伤害是累积性的,补觉只能暂时恢复部分体力,无法完全修复肝脏损伤。

酒后泡澡或汗蒸加重肝脏负担:酒后泡澡或汗蒸虽然可能让人感觉放松,但会加重肝脏的解毒负担,尤其是饮酒过量后,最好避免这种做法。

食管堵了两年,女孩瘦到皮包骨

医生帮她修好这扇“生命之门”

日常吃饭看似寻常,实则离不开食管与胃之间贲门的精准“把关”——食物进入时顺畅开放,确保营养输送;食物通过后紧密闭合,防止胃酸反流。可对于贲门失弛缓症患者来说,这扇“生命之门”却成了紧锁的牢笼,彻底阻断食物通路。这种疾病发病率仅约十万分之一,虽属罕见,却让每一个患儿饱受折磨。近年来,南京儿童医院开展的经口内镜下食管括约肌切开术(POEM),为众多深陷进食困境的患儿打开希望之门,助他们重获正常进食能力。

现代快报/现代+记者 梅书华



刘志峰进行手术,小图为“鸟嘴状”影像 医院供图

食难下咽 13岁女孩瘦成“皮包骨”

“小女孩已经瘦得皮包骨头了。”南京儿童医院消化科主任刘志峰至今清晰记得初见患儿小栎(化名)时的模样。小栎来自安徽,两年来一吃饭就呕吐,到后期只能勉强喝些流食维持。她辗转多家医院求医,始终未能查明病因,13岁的年纪,身高只有1.3米,体重仅30多公斤,比同龄孩子瘦小一大截。

看着小栎的状况,刘志峰心里已有了初步判断。食管造影检查后,他一眼便看到食管下端典型的“鸟嘴状”影像,当即明确病因——贲门失弛缓症,“这是该病最核心的影像学特征。”

他解释,贲门是食管与胃的“分隔门”,正常情况下能灵活开合,而患病孩子的贲门括约肌因开放异常或动力障碍,长期处于痉挛、无法顺利舒张的状态,导致食管下端持续收紧;同时,食物长期淤积在食管内,将上方食管撑得扩张,下方却因括约肌紧锁而变得狭窄尖锐,最终在造影中呈现出“细尖”的鸟嘴形态。

正因食管被堵,小栎一进食就会诱发呕吐,且呕吐物是淤积的隔夜食物,带着明显馊味,与普通胃呕吐的胃酸酸味截然不同。这两年

间,她的营养仅靠从贲门处漏下的少量食物残渣维持,生长发育已受到严重影响。

狭窄空间“挖隧道” 精准修复“闭锁门”

确诊后,刘志峰决定为小栎实施经口内镜下食管括约肌切开术(POEM)。“以往治疗这类疾病需要开大刀,如今我们通过食道入手,利用内镜精准修复这扇坏了的‘门’。”他介绍,手术将借助内镜在食管黏膜下开辟“隧道”,直达贲门口后,精准切开异常痉挛的贲门括约肌,从根源上解决问题。

这项四级手术的操作难度不容小觑。开辟“隧道”的过程中,医生需要极度谨慎,因为操作空间异常狭小,食管周围紧贴着血管、心脏、肺等重要器官,“稍有不慎就可能造成穿孔,一旦感染扩散,后果不堪设想”。刘志峰在薄薄的食管壁内部,开出一条十几厘米长的“隧道”,全程直视操作,小心翼翼地推进。

抵达贲门口后,括约肌的切割环节更是考验精准度。“切少了,贲门依然打不开,进食问题无法解决;切多了,贲门会变得过松,后续极易引发反流性食管炎。”刘志峰解释,为熟练掌握这项技术,科室医生会通过猪消化道模拟训练——猪的消

化道与人类一样分为四层,结构高度相似,能最大程度还原实操场景。如今,经验丰富的医生大约1小时就能完成手术,但每一步操作仍需凝神聚力、不容差错。

术后一月胖6公斤 患儿重获健康“食”力

小栎的手术十分成功。术后一周,她便可以正常进食;一个月后复查时,小栎的变化让刘志峰和家长都倍感欣慰。“孩子终于吃得下了,一个月就长了6公斤!”小栎的妈妈欣喜地说。此时的小栎,面色已从之前的苍白变得红润,彻底告别了“吃不下、吐饭”的痛苦,精神状态焕然一新。

刘志峰介绍,相较于传统开腹手术,POEM技术通过口腔进入操作,无须开大刀,具有创伤小、恢复快的显著优势。自2019年医院引入该技术以来,已累计完成四十余例手术,多数患儿术后一周就能正常进食,快速回归正常生活。

“医学发展的意义,就是为患儿带来希望。”刘志峰表示,经过科室医生的不断实践优化,POEM技术已成为拯救儿童贲门失弛缓症患者的“利器”。未来,医院还将持续加强疾病科普宣传和医生培训,让更多患病孩子能早发现、早诊断、早治疗,摆脱进食困境,健康成长。