



广博慈爱 追求卓越

第 432 期

2012 年 9 月 15 日

瑞金醫院報

上海交通大学医学院附属瑞金医院主办

RUIJIN HOSPITAL NEWS

http://www.rjh.com.cn



沈晓明副市长莅临北院

充分肯定北院诸多人性化配套设置

□ 通讯员 顾震瑶

本报讯 9月3日下午，沈晓明副市长率市发展改革委、市财政局、市卫生局、市建设交通委、市人力资源社会保障局、申康医院发展中心、交大医学院等相关单位领导前往上海市郊区新建三级医院“5+3+1”项目之一的瑞金医院北院进行调研工作，视察了已进入装修收尾阶段的北院建设现场。嘉定区委书记金建忠、嘉定区区长马春雷、副区长庄木弟、李原等嘉定区领导、我院朱正纲院长等陪同调研。

朱正纲院长对照北院设计平面图，向沈晓明副市长汇报了医院门诊、病房等整体布局，随后陪同参观了落成的门诊大厅、标准病房、专家门诊等区域。沈晓明副市长对瑞金医院北院建设工作表示了充分的肯定，对于北院基本建设中诸多人性化配套工程的设置尤为赞赏。

朱正纲院长在汇报中表示，瑞金医院北院年内开业筹备工作是瑞金医院今年工作的重中之重，瑞金临床及医技科室的主任兼任瑞金北院科主任，派出副高级以上技术骨干为瑞金北院各科室的执行主任，固定在北院工作，保证医疗水平，为嘉定区人民提供与“瑞金”同质的医疗服务。

在听取了我院和嘉定区政府现场汇报后，沈晓明副市长提出，希望瑞金医院北院全方位按照三级甲等医院进行规划、实施和推进，充分依托瑞金医院强大的技术力量和专家资源，切实为市府解决郊区群众“看病难，看病贵”的问题，使嘉定百姓在家门口就能享受到优质、便捷、人性化的医疗服务。

本版责任编辑 丁燕敏

市卫生局专家组来我院检查

“医疗质量万里行”和“三好一满意”开展情况

□ 通讯员 陆勇

本报讯 9月11日，我院接受了由上海市卫生局组织的年度“医疗质量万里行”和“三好一满意”检查。以上海市卫生监督所和各医学领域专家组成的检查专家组对我院进行了14个专项的督查，内容涵盖医疗、教学、科研、后勤、设备管理、精神文明和纪检监察等各方面。

本次检查既是对我院近一年来在改善医疗服务质量、加强医院安全建设和提升服务内涵等方面进行的一次全面的检阅，也是对近期颁布的与医疗机构管理相关的法律法规、政策执行落实情况而进行的指导。我院各学科、各职能部门严格要求，精心准备，积极行动，以最好的面貌迎接检查。

在小结会上，专家组肯定了我院

在提升患者和员工满意度、保障医疗安全和医院安全、提升医疗服务水平所做出的努力，对我院在去年检查中所发现的问题整改落实情况进行表示认可，也对具体细节问题提出了中肯的建议。朱正纲院长总结时指出，一定要按照检查组要求，落实整改，持续改进，以最好的状态迎接党的十八大。我院各职能部门、主要临床和医技学科负责人参加了检查总结会。

整合资源 形成合力 推动发展

2012 年度科主任联席会议召开



□ 记者 丁燕敏

本报讯 9月8日，院长朱正纲、党委书记严肃组织召开了2012年度科主任联席会议，院党政领导、职能部门负责人及科主任共50余人参加会议。会上副院长宁光、北院副院长于布为、血液科主任李军民分别就学科建设、北院启动工作、医保管理等议题进行主题报告，与会人员对这些问题进行了讨论和交流。

医院的发展依靠各个学科的支

撑，学科建设永远是重中之重。副院长宁光在学科建设报告中指出，近年来我院学科发展势头良好，各项工作都取得突破，但同样也面临着压力和挑战。他以内分泌代谢病科、普外科和心血管疾病学科群为例，提出学科发展应凝练研究方向，创建自身特色，通过与同行、兄弟学科的比较，及时发现问题的意识和氛围，挖掘创新性研究的可能性。要克服困难，从繁重的临床任务中设计出临床和基础密切相关的研究，以临床与基础结合的优势，同时加大学科间相互交叉合作，力争在国际、国内大项目上有所突破。在临床工作上，要以建设临床重点专科项目为

契机，进一步提升，创造瑞金特色。学科发展取决于团队合作，学科带头人更是有着举足轻重的作用。宁光对医院“学科带头人攀登计划”进行了介绍，他强调作为瑞金医院的学科带头人，要有“天降大任于斯人”的责任感，要热爱科室及团队成员，以自己的无私和感召力，调动团队积极性，推动学科不断发展，确保、提升专业的领先地位。最后他提出，要以普通病房综合楼及转换医学大楼的投用为契机，实现学科发展和转型；以医联体建设为契机，完善慢性病管理；以北院的建成启用为契机，合理布局把握新增增长点。

北院副院长于布为以“嘉定区医疗基本概况”、“北院布局及医疗流程”、“医院发展目标”等为内容，进行了主题讲座。作为一家三级综合性医院，北院一期开放床位600张。医院计划以学科群为布局模式，采用内外各学科优化重组的构架，让病人体验一种全新的以人为本的治疗概念。同时，更新急诊运营机制，由急诊接诊、联系专科、快收快治、稳定转诊的运营思路，

(下转第3版)

当前医院面临着许多任务与挑战，公立医院改革任务艰巨，瑞金医院北院开张在即，学科布局与发展有着更高的要求 and 更多的竞争，我们在思考，我们也在行动，我们更感到了肩上责任的沉重。不久前，医院领导与所有学科带头人、科主任进行了一次深入的交流和沟通，坦诚的表述和长远的规划让我们看到了瑞金应对挑战、迎接未来的信心和动力，因为每个人都把瑞金的发展聚焦，都把发展的责任担当。

中国移动有一句非常好的广告语“沟通从心开始”，沟通确实需要互相之间的真诚，真心诚意的交流才能打破彼此之间的隔阂，才能让理解更清晰、合作更顺畅，才能创造出更好的发展共赢的空间。同样道理，在医院我们不仅要让医患之间的沟通能够真诚互信，而且也要让医院医、教、研、管

理各个条块，每个员工之间的交流能够坦率诚恳，因为我们在瑞金的工作目标应该是一致的。只有把从心开始作为交流沟通的基石，我们才会有团结一心的发展团队，才会有高效率的发展机制，才会有和谐的发展环境，也才能够把每个人肩上的责任真正化作工作前行的动力。

重任在肩 从心开始

□ 杨伟国

心去想、用心去做就可以取得成功与进步。在这里，我们需要对那些以讲势利和私利为重，习惯于安逸、奉承、不思进取、不承担的思想行为说不；在这里，我们需要呼吁每位员工从心开始，对医院发展的未来和要求多一份理解，多一份真诚，多一份责任，多一份合作。众人拾柴火焰高，瑞金的未来一定会更美好。

医院的发展需要依靠每一位员工的理解、支持和行动，凡事用

瑞金论坛



□ 通讯员 成杰

本报讯 9月14日下午，瑞金医院的老朋友、法国第二大制药企业施维雅公司总裁 Docteu Jean-Philippe SETA 先生来院，与朱正纲院长共同签署了《施维雅-瑞金医院医学交流合作项目意向书》。

该协议旨在促进中法高层医学人才间的交流与合作，培养能继承和发扬瑞金医院在中法医学交流方面传统优势的人才，推进瑞金医院各学科的发展。促进心血管、内分泌、精神神经、肾脏病、药学、医院管理、法语教学等领域的学术交流合作活动。同时，朱正纲院长还授予 SETA 先生瑞金医院名誉医生称号。

瑞金医院终身教授陈家伦、许曼音、沈卫峰、工程院院士陈赛娟、旅法专家张欣欣、刘志宏等医生参加接待。同时，SETA 先生以及医院各位领导和专家还与临床医学院法文班的同学们一起交流和探讨，气氛友好。

我院与法国「施维雅」签订合作意向书

促进中法高层医学人才间的交流与合作

忠诚党的教育事业 争当教书育人模范

庆祝第二十八届教师节 我院第七届“红烛奖”、2011-2012年度先进教师表彰大会召开



□ 通讯员 陈怡 摄影 顾明国

本报讯 9月5日下午,第二十八届教师节庆祝大会暨我院第七届“红烛奖”、2011-2012年度先进教师表彰大会在科教楼二楼报告厅举行。我院院长朱正纲、党委书记严肃到会为获奖教师颁奖,副院长郑民华,党委副书记、副院长杨伟国出席大会。

会上,朱正纲院长首先致词。他表示,临床医学学院每两年

会表彰一批奋战在教学工作前沿的临床医生,这是一种传统,更是一种激励,优秀的带教老师们值得大家尊敬和学习。培养优秀的医学人才,对医院的发展来说十分重要,只有一支高水平、高素质的教师队伍才能培养出优秀的学生,医院的发展才能长远。

随后,严肃书记宣读了我院第七届“红烛奖”获奖名单及2011-2012年度先进教师表彰名单。内科学教研室的任红、基础医学院免疫学教研室的李伟毅、检验系的倪语星荣获我院第七届“红烛奖”。

王也飞、王红玫、王晖、邓漾、刘志宏、汤美萍、许敬华、严超、何琳、吴群、张一帆、张浩、纵亚、肖勤、林艳艳、范青叶、郑岚、赵菊平、夏璐、倪培华、凌华威、徐涵、徐静、陶凤来、陶婷、望亭松、程齐俭、焦秦、蔡蕾 29位老师分获2011-2012年度先进教师称号。

颁奖后,第七届“红烛奖”获奖者任红主任作为获奖代表发言。就如同才是一名优秀的带教老师,任红认为,教学环节中的每一关都十分重要,而在学生获得医学知识的同时,培养他们良好的道德品质更为重要。要在教学中,将“健康所系,性命相托”贯穿其中,把培养学生的医德医风放在首位,要让学生学到为人处事的道理。

会后,我院终身教授戚文航结合自身的从医经历和为师感悟,为与会老师做了专题报告,与会老师纷纷表示收获良多。

瑞金医院第七届 “红烛奖”

任红

肾脏科,科副主任,内科学教研室副主任,主任医师,副教授



主要事迹:

她二十年来一直工作在临床医疗、教学与科研的第一线。作为内科学教研室副主任,协助教研室主任全面负责内科教学本科理论、实习、见习工作,主持内科学临床技能实训课程,并负责内科学优秀教学团队工作。作为负责教学的肾脏科副主任,目前担任上海交大医学院精品课程(肾脏疾病)的主讲教师。任红老师为人正派,热爱教学,作风朴实,在临床教学的工作岗位上始终把教书育人、管理育人、服务育人贯穿在工作中。

李伟毅

免疫学教研室教学副主任,教授

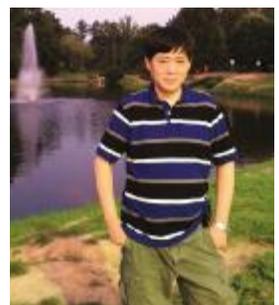


主要事迹:

他从事高等医学教育工作30余年,孜孜不倦,成绩斐然。在教学改革、教学研究方面,他积极探索新的教学理念、教学模式。在教学实践中讲究板书与多媒体等先进教辅工具的有机结合,注重与学生之间的交流与互动,取得了非常好的教学效果,深受同学爱戴。承担了“医学免疫学”市级精品课程、市教委重点课程建设等课程建设和教研项目6项,参加十余项;发表教学论文4篇;主编教材4本,参编十余本;组织并参加编写了大量的教学讲义。

倪语星

临床微生物科,科主任,检验系副主任,主任医师



主要事迹:

他长期以来承担检验系专业课程教学,主讲临床微生物学检验。在教学中始终秉承以培养高素质的新型检验人才、培养学生的创新意识和实验能力为第一要务。善于运用启发式教学,激发学生积极思维,充分发挥学生在教学活动中的主体作用;在教学改革、青年教师培养、专业教材编写等方面成绩突出。近两年主编出版了十二五规划教材、专著多部,并获2011年上海普通高校优秀教材奖二等奖;以通讯作者发表论著6篇,其中SCI论文1篇。

2011-2012年度瑞金医院先进教师

(按姓氏笔划排列)

王也飞

检验系,血液教研室讲师



主要事迹:

她主要承担医学检验专业、临床医学专业的血液学和血液学检验、实验诊断及血液系统等课程的教学任务,其严谨的教学态度和启发互动式教学,受到了学生的好评。近两年,获医学院课程建设1项,发表科研论著2篇,并参与多种题库的建设。

王红玫

医学系,辅导员



主要事迹:

她在瑞金临床医学院学生辅导员岗位上默默奉献了二十多载。一直以来她都以高标准要求自己,坚持以人为本的育人方向,凭着强烈的事业心和高度的责任感,勤勤恳恳,兢兢业业地工作,用真诚的心感化学生,用真诚的爱引导学生,受到学生的热爱。

王晖

感染科,科副主任,主任医师



主要事迹:

作为一名优秀的临床一线医生,临床带教也是她的工作重点,她根据学科特色制作入科宣教课件,定期组织专科业务学习、小讲课、典型病例讨论及体检带教等,并应用国内较新的PBL教学方法,使学生学到了更多关于传染性疾病的临床病例和临床操作。

邓漾

普外科,教学干事,主治医师



主要事迹:

他在医学教育岗位上勤奋敬业、任劳任怨、努力创新,培养了一批又一批医学人才。曾获“爱菊园丁奖”、“红烛奖”教学奖、“我最喜爱的教师”等多项荣誉称号。他丰富多彩的课件、精彩的演讲、亦庄亦谐的教学方式使他成为了学生中最受欢迎的老师之一。

刘志宏

骨科,法语教研室主任,副主任医师



主要事迹:

他在法语班教学中,积极编写法语教材并采用双语教学,曾获交大医学院双语教学比赛二等奖。担任教研室主任后,成立瑞金法语师资俱乐部,承担《汉法医学法语大辞典》编写组织工作,为进一步确立我院在医学法语教学领域国内领先地位作出了贡献。

汤美萍

内科教研室,诊断学教研室,教辅



主要事迹:

她三十六年来一直工作在临床教学的第一线,具备丰富经验。虽是幕后工作者,但却称得上是临床教学中的“灵魂人物”,沟通协调、通知提醒、帮助年轻教师解决疑难问题等大量繁忙而琐碎的工作贯穿始终,因此大家都亲切地称呼她“汤妈”。

许敬华

急诊科,科教学干事,护师



主要事迹:

作为一名本科护士,她一直立足本职,坚守在临床护理第一线,兢兢业业、刻苦钻研,积累了丰富的急救实战经验。对所肩负的临床护生带教重任,她更是秉承着“传道、授业、解惑”的教学理念,不仅手把手指导,更是从细微处关心、爱护学生,受到护生的广泛好评。

严超

普外科,副主任医师



主要事迹:

他担任病区专职带教近4年,注重教学方法改进和临床教学资料积累。实施病区实习带教制化管理,把病区建设成为交大医学院首批“临床教学示范病区”。发表教学论文2篇;承担交大医学院教学课题和上海高等教育学会研究课题2项。

何琳

普外科,教辅



主要事迹:

她在医学教育岗位上勤奋敬业、努力创新。负责安排外科临床授课编排、监考及阅卷等常规教学任务,在她及各位临床教师的共同努力下,外科学通过了国家级精品课程,并顺利通过外科学第四期高地的验收。发表教学论文5篇,均刊登在核心期刊上。

吴群
儿内科,主治医师



主要事迹:
她在担任儿科住院总期间,虽工作繁忙仍坚持带教工作。近两年,先后带教07级中文班5年制、07级法文班8年制、08级中文班5年制、10级八年制的见习课程以及交大成人夜大学的见习课,带教总学生数达258人,总学时数达125学时。

张一帆
核医学科,主任医师



主要事迹:
他从事核医学教学工作已近25年,热衷医学教育事业。注重培养学生的兴趣和独立思考意识。在美国宾大学习期间,主动了解国外医学教学理念和方法,回国后结合实际,进行了核医学教学改革。首届毕业研究生获2011年上海市研究生优秀成果。

张浩
耳鼻喉科,副主任医师



主要事迹:
他在完成临床医疗和科研工作的同时,积极参加临床医学院的教学工作,多次担任主讲教师,并时时以一个先进教师的标准要求自己。他备课认真,上课时条理清晰,融会贯通,并积极探索PBL教学方法,力求让呆板孤立的知识点化作整体知识链。

纵亚
康复医学科,
教学秘书,主治医师



主要事迹:
作为康复医学教研室秘书及康复医师培训基地首批带教老师,他积极协助教研室主任做好各项教学任务及基地医师、实习生的管理,并开展科室题库建设。在带教工作中,他认真耐心,主动关心学生的学习和生活,得到轮转医师和实习生的一致好评。

肖勤
神经内科,科副主任,
主任医师



主要事迹:
在教学工作中,她主要承担七年制、八年制和教改班的英文教学任务,同时也参加了中文班的授课任务。由她作为主讲教师的全英文教学成为了神经病学教研室教学的一大亮点。2011年获我院住院医师规范化培训优秀带教老师称号。

林艳艳
超声诊断科,住院医师



主要事迹:
她注重临床工作中的带教,主张理论与实践相结合。常将一些临床工作中遇到的典型、罕见或疑难病例展示给身边的轮转医师,并讲解其相关的超声原理、解剖知识、鉴别要点等。“年青、有亲和力、互动教学”是学生们对她的评价。

范青叶
血液科,住院医师



主要事迹:
她是一位极具亲和力、广受学生爱戴的临床教师。担任专职带教老师期间,独创“角色扮演”的新见习带教模式。激发了学生学习热情,提高了学生自发讨论的积极性。她还参与血液科专科的见习、实习教案及内科书籍的撰写,是《内科志》的主要完成人。

郑岚
中医科,科副主任,
副主任医师



主要事迹:
多年来,她在教学工作上一一直态度认真。始终贯彻医学院的教育方针,积极响应教学改革,在授课、带教、管理、课程建设、宣教等与教学相关领域做了大量的工作。平时的教学深入浅出,言传身教;对于教学管理、课程建设一丝不苟,深受好评。

赵菊平
泌尿外科,主治医师



主要事迹:
他为人踏实、做事负责。授课生动活泼,力求做到实用性、理论性及趣味性相结合。参与OSCE考试的设计、监督。2011年担任援滇医疗队队长,帮助云南怒江州医院成功建立起泌尿外科特色专科。撰写10余篇论文,其中1篇收入SCI。

夏璐
消化科,诊断教研室
副主任,副主任医师



主要事迹:
她主要承担我院临床医学院理论课教学任务及各项临床带教,担任临床教学督导、首批上海市住院医师规范化培训基地教师和2011年上海市住院医师规范化培训结业综合考核考官,工作之余参与编写《内科学》等教材及专业著作十余万字。

倪培华
检验系,教研室主任,
副教授



主要事迹:
他带领教研室同仁高质量完成各项教学任务。在教学改革、青年教师培养、教学质量督导等方面做出了诸多贡献。近两年出版教材2部;发表教学论文2篇,获多项校、院级课程建设和教材建设项目;发表SCI论文4篇,以通讯作者发表于核心期刊论文7篇。

凌华威
放射科,科副主任,
主任医师



主要事迹:
他积极投身于医学院放射诊断学法语教学课程建设项目,为法语特色教学提供了重要的材料。援疆期间,作为放射教研室法语教学的主力军,他心系法语班教学,抽出宝贵时间回来为学生完成授课任务。是国家级精品课程“医学影像学”的骨干教师。

徐涵
皮肤科,教学干事,
主治医师



主要事迹:
她负责管理和安排我科的各项教学任务。作为一名临床教学工作者,她深深地认识到自己必须扮演好两个角色,既是一名合格的临床医生,肩负着为患者服务、救死扶伤的使命,又是一名带教老师,为人师表,承担着教书育人和教学管理的重要职责。

徐静
肾脏科,教学干事,
住院医师



主要事迹:
她在担任诊断学见习带教工作期间,有计划、有布置地进行各项教学工作,认真耐心地给见习医生示教。在负责肾内科实习带教期间,从临床基本技能操作、肾内科专科知识等方面提高实习医生的临床工作能力,帮助医学生在实习期间学有所成。

陶凤来
消化科,主管护师,
内科总带教



主要事迹:
执任带教以来,她严谨求实,对自己严格要求,对学生关怀备至,对工作一丝不苟,她深信只要踏实肯干,定能赢得学生和同事的认同。她注重自身的师德修养,时刻牢记“学高为师,身正为范”,在同事及学生面前做出表率,是大家公认的优秀青年教师。

陶婷
老年科,副主任医师



主要事迹:
她在担任全科规范化培训基地教学秘书工作期间,除了讲授全科医学理论、临床医学概要等课程外,还开展老年病专题讲座,指导全科医师毕业论文设计及写作。2011年,她所指导的瑞金学员在毕业考试中获仁济考区总分第一的好成绩。

望亭松
急诊科,副主任医师



主要事迹:
他创立了急诊特色教育模式及考评方案。作为一线的临床医师,重视临床带教和科室梯队建设。2012年我院急诊基地是上海市住院医师规范化培训中的唯一一个急诊基地考点,作为急诊科住院医师规范化培训骨干教师,他在其中发挥了重要作用。

程齐俭
呼吸科,副主任医师



主要事迹:
她是受广大医学生及年轻医生喜爱的临床教师。率先编写了诊断及内科学呼吸系统部分的见习教案。积极参与住院医师规范化培训,从临床基本技能、呼吸科专科知识和贯穿医疗全过程的人文交流等方面给予指导,并参与我院临床药师培训工作。

焦秦
急诊科,副主任医师



主要事迹:
她热爱教学事业,积极响应教育改革,认真负责地完成各项教学任务和教学管理工作。临床带教工作富有特色,重视授课演讲技巧,培养同学各种能力及专业技能,认真听取同学反馈。她关心同学,善于教学总结,完成教学论文1篇。

蔡蕾
妇产科,主治医师



主要事迹:
作为住院医师妇产科培训基地负责教师,她安排好每一位基地医生的工作与培训,使每一位住院医师在每一轮轮转中都有具体收获。在教学工作中,她上课思路清晰,语言精练生动,讲解透彻,重点突出,使同学易于理解和掌握,受到同学们的好评。

整合资源 形成合力 推动发展

(上接第1版)以期取得较好成效,解决既往存在的急诊“压床”问题。于布为介绍,北院拟设立术前评估中心,在短时间内完成各项检查,由专科医生负责疾病诊断,麻醉医生完善手术风险的评估,力争缩短入院后等待手术的天数,以加快床位周转,缓解病人看病难,等床位难的现象。他指出,北院以“尊重专家,善待员工,关爱患者,服务社会”为理念,在传承与创新瑞金文化的基础上进一步形成特色,并不断提升医疗质量和内涵,造福嘉定人民。我院血液科作为国内血液学领域知名专科承担了繁重的医疗任务,血液科主任李军民通过对上半年度各项数据的对比分析,向与会者详尽地介绍了血液科在

优化病区管理、调整病种结构、完善临床路径、缩短住院天数、降低药占比等方面的工作经验。并就如何进一步做好医保管理,合理降低病人就诊费用,减轻患者负担等问题提出思考和建议。在随后的科主任交流环节,副院长、心脏外科主任赵强提出整合心内、心外、高血压科的资源,交叉融合、优化流程,不断强化学科群建设,建设一流的心血管研究中心。泌尿外科沈周俊主任表示了振奋精神、明确目标、争创一流的决心。骨科主任张伟滨提出应更好地开展科室和研究所的有机结合,推动学科发展,同时呼吁职称评审和评议标准能相

对统一,使年轻骨干更有发展空间。皮肤科主任郑捷、肾脏内科主任陈楠也先后就医保工作,科室管理等问题进行交流发言。朱正纲院长强调,科主任要把学科建设放在首位,特别是优势学科要更加明确专业发展重点,形成若干个专业上的优势。医院将结合普通病房综合楼的落成使用,整合资源,加强学科群建设,形成强大的竞争力。他指出,科主任要调动科室工作人员的积极性,把年轻骨干推上去,在老一辈的带领下,使他们更好地为学科发展发挥才干。随后他介绍了目前北院的设备安装调试工作正有条不紊地进行,消

防、环保等验收工作也在逐步推进,并要求全院上下要树立“大瑞金”思想,两家医院“你中有我,我中有你”,采取一体化运作模式,特别是学科发展要有整体观念,要完全融合。科主任对北院相应科室的学科建设、发展方向也负有主要责任;各职能部门负责人也一定要给予北院工作积极的支持和指导。朱正纲院长还具体介绍了医院鼓励高层次人才支持北院工作的若干政策。最后,党委书记严肃作总结:要转变观念,创新思维,各科主任要结合实际开展工作,落实会议精神;各职能部门要主动对接临床科室的需求,推进医院内部管理体制改革。

骨骼疼痛一定就是骨骼病变导致吗?

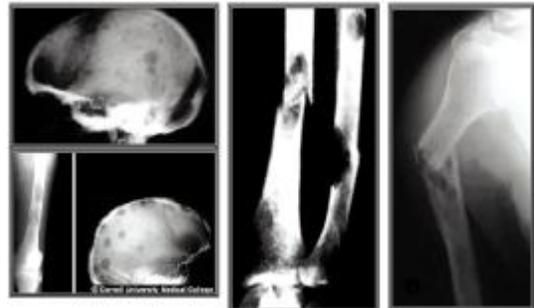
血液科 王彦艳

张老伯,今年58岁,去年由于不小心摔跤后骨折住院。住院期间,医生曾告诉张老伯,他患有贫血,建议出院后进一步检查。张老伯觉得贫血不是什么大病,也就没怎么引起重视。今年,突然发现尿液和平时不一样了,感觉多了很多泡沫,开始以为是前列腺疾病,辗转了肾脏科、泌尿外科等各个科室,最终发现是血液科的疾病,医生诊断为多发性骨髓瘤,还告诉张老伯,多发性骨髓瘤会导致骨质破坏,说不定他去年这么容易骨折和这个病也有一定关系。

那究竟什么是多发性骨髓瘤?为什么骨骼的疾病不是骨科而是血液科呢?

多发性骨髓瘤是一种常见的血液系统恶性肿瘤,疾病本质是浆细胞恶性增生并产生大量单克隆免疫球蛋白。病人常常出现贫血、骨痛、高钙血症及肾功能受损等。其约占所有恶性肿瘤的1%,血液系统恶性肿瘤的10%(列第二位)。中国年发病率1-4/10万人,中位诊断年龄62岁,85%在50岁以后发病。

如果发现不明原因骨痛、腰背痛、反复感染、蛋白尿(尿“泡沫”增多)、贫血、肾功能损害这些症状,建议立即就医,进行血液学检查,血尿免疫球蛋白检测,全身骨骼X摄片、必要时行骨髓穿刺检查。下图为多发性骨髓瘤患者骨骼病变图:



由于多发性骨髓瘤属于血液系统恶性肿瘤,如何对疾病进行精确的分期,如何获得最好的化疗疗效就显得非常重要。骨髓瘤细胞是高度分化的B淋巴细胞,增殖活性低,常规的细胞遗传学检查方法敏感性较差。使用常规细胞遗传学检查,可在30%~50%患者的骨髓瘤细胞里发现染色体异常。而FISH检查可以在至少90%的骨髓瘤患者中发现遗传学异常。上海瑞金医院血液科在初诊多发性骨髓瘤患者中会常规开展FISH检测,帮助医生制定更符合患者个性化治疗的化疗方案。

近年来,涌现了一批多发性骨髓瘤的治疗新药,包括沙利度胺、雷那度胺、硼替佐米(万珂)等。对于不同年龄段患者,其治疗目标、治疗方案、以及治疗的疗效均有一定差异性。但是可以肯定的是,通过新药的应用,越来越多的多发性骨髓瘤患者疾病可以达到一个稳定的平台期,并获得良好的疗效。

所以,当出现不明原因的骨骼疼痛,不能忽视一个血液系统疾病——多发性骨髓瘤。



白开水——你的首选“饮料”

高血压健康教育(上海)中心 郭冀珍

日常生活中,许多人没有养成经常饮水的好习惯,是等到口渴时,才想到喝水。实际上,“口渴”意味着人体失水已达体重的2%。而当人体缺水达到这个2%时,人的精力就会下降20%。尤其是老年人,由于大脑口渴感受中枢反应较迟钝,易因血液黏稠度过高而导致血栓形成。对口渴不敏感。若不主动饮水,等感到口渴时,失水程度往往已经超过2%,很容易因血液黏稠度过高而导致血栓形成。

人体内的水主要来源于三个途径——饮水、食物中含的水和营养物质代谢产生的水(如碳水化合物代谢产生水和二氧化碳)。一般地说,健康成年人每天约需2500毫升水,天

气较热的时候,需水量会多一些。除去食物和代谢产生的水,成年人每天所需的饮水量至少应该在1200毫升以上。早晨起床后,空腹喝一杯水,有助于清除体内一夜形成的垃圾,湿润干燥的胃肠,及时补充水分;午饭前半小时喝一杯水,有助于胃肠接受食物;睡前喝一杯水,有助于降低血液黏稠度,减少发生脑血栓的风险。此三杯水,乃养生保健之必需。

对人体而言,白开水是最好的,胜过所有饮料。当然,在某些特殊环境下,适当喝一些饮料也是可以的。比如,乳饮料和纯果汁含有一定的营养素,适当饮用可以作为膳食的补充;部分运动型饮料中添加了

一定量的维生素和矿物质元素,运动或者出汗后饮用,可以补充消耗的维生素和矿物质。不过,长期喝饮料,或喜欢用饮料代替水,则是一种很不健康的生活习惯,因为饮料在提供水分的同时,也提供了一些身体不需要的东西。比如,大多数饮料都含有色素、糖和香精,有些还含有防腐剂等,长期、大量饮用(特别是含糖高的饮料)会造成体内能量过剩。

因此,在能够喝到白开水的情况下,首选白开水。当情况不允许,无法获得白开水时,可酌情饮用能量低的饮料。喝完饮料后,最好及时用清水漱口。饮料瓶盖打开后,若没有冷藏条件,最好一次喝完;即使有冷藏条件,也不宜储存太长时间,以免微生物繁殖。

留给孩子长高的空间

儿内科 肖园

每位父母都希望自己的孩子又高又挺拔,影响孩子身高的原因一般有:遗传基因、母亲的情况、饮食营养、疾病影响、生活环境等。

孩子生长发育的轨道及其特征、潜力,甚至对疾病的易感性、对营养的需求和利用等,都由父母的遗传所决定,身高也是如此。众多的科学研究发现,人体身高中约80%-90%是由遗传所决定的,因此父母的身高和孩子最终的成人身高有着密切的联系,但它只是决定了孩子生长发育的潜力,而这种潜力能否完全发挥还看后天因素。

从生命之初的受精卵开始,一直到孩子出生后的生长发育均需要充足的营养供给。当所需营养的供给充足、均衡,比例恰当,孩子的生长潜力可以得到最大程度的发挥。胎儿时期宫内营养不良和出生后2年以内的严重营养不良,不仅妨碍孩子身高、体重的增长,还会使得机体其他系统功能出现障碍。

胎儿在宫内的生长发育不仅和营养有关,还与母亲的生活环境、营养、情绪、疾病、不良生活习惯等密切相关。母亲在妊娠早期如果受到

辐射、病毒感染、某些致畸药物、毒物、重大精神创伤等,均可造成宫内胎儿发育的迟滞,从而进一步影响出生后孩子的生长。

一般来说慢性病可严重影响孩子的身高,比如先天性心脏病、慢性肾脏病等;由于骨骼的生长需要受到各种内分泌激素的调控和遗传的影响,因此某些内分泌疾病、染色体病和遗传病可以严重影响孩子的身高;性早熟由于可以使骨骼的发育明显早于实际年龄,从而使骨骼生长期变短,虽然孩子身高可能一度较高,但最终身高却有可能明显矮于正常。

良好的生活环境和习惯是促进孩子生长发育达到良好状态的重要因素,比如充足的阳光、新鲜的空气、合理的体育锻炼和玩耍、轻松的学习、完善的医疗保健服务等。反之,活动的减少、不良的家庭关系、心理应激和精神创伤等都会妨碍孩子的身高增长。

在生活中我们还是需要注意一些细节,比如定期的体检并记录、合理营养和体育锻炼、充足睡眠等。

了解孩子的成长发育水平,不仅仅看某一时刻的体格

参数,还需要结合近一段时间的表现,了解孩子是否沿着特定的生长轨迹成长。2岁以后,如果生长速率持续小于5厘米/年或者突然大于7厘米/年,就需要引起注意,并了解孩子的第二性征发育情况。第二性征的发育是先于青春期的,正常情况下女孩8岁后可以首先出现乳房增大,男孩9岁后可以首先出现睾丸增大,如果出现顺序不对,或者时间提前就需要格外注意。

过多的营养摄入和过少的户外运动显然不利于孩子成长。运动是对骨骼生长的重要刺激因素,阳光的照射有利于体内维生素D合成而促进骨骼健康。肥胖不仅对于骨骼生长是一种负担,而且在女孩中,一般情况下体重越重,青春发育年龄会越早,对于男孩则会使得青春发育出现延迟。

家长应当营造良好的生活环境,让孩子避免不良的生活方式和过大的精神压力。由于中枢神经系统和激素分泌有着紧密的联系,过短的睡眠(儿童要保证每晚9个小时以上)和不良的心理刺激均会导致生长激素分泌减少,从而导致身材矮小的发生。

@ 上海好心人文明微博:周砚是瑞金医院的助产护士。八年前,一则捐献骨髓的介绍让有乐于助人的周砚去作了登记。五年后当被告知自己的骨髓将可能挽救一个香港同胞的生命时,她毅然捐出了骨髓。那名移植了她骨髓的香港同胞目前状态很好,周砚说“虽然素未谋面,但我希望他能一直健康”。

@ 文汇网:【志愿者用音乐舒缓病人焦躁】一边看病还能听音乐?昨日,瑞金医院门诊大厅琴声悠扬,原来在大厅

一侧,上音钢琴系钟文正在弹奏钢琴名曲《浏阳河》,她当天的节目单,包括肖邦的《玛祖卡舞曲》、莫扎特的《土耳其进行曲》。这是瑞金医院迎来的首批音乐志愿者——上海音乐学院的青年学生们。

@ 美女的小美女兜兜:好久没来了,这一个多月几乎每天跑医院,终于,有位神一样的天使大姐断言我还有救,明天早上九点手术!! @瑞金医院全靠你们了!!

@ 桃树下的心愿:瑞金医院志愿者服务之感受“爱,如一池清澈温暖的湖水,寒冬里的一盆燃烧正旺的炭火,夏日炎炎里一片榕树下的绿阴,慢慢荒漠中的一块绿洲……”可能,志愿者这个字眼对于我们已不陌生。他们是时时刻刻出现在每一个贫困的土地上,出现在每一个需要...

@ ZXTYOYO:如今的世道,怎能不吐槽。帮人预约瑞金医院的门诊,记得去年打了64370045的电话方便一会就

搞定。今年直接总机说预约门诊,给了个600105的分机号,真不夸张我上班一直重拨再重拨到下午2点才通。

@ 我不是土鳖狂想曲:一早在瑞金医院等待做胃镜检查,紧张的额头大冒汗珠!却看到现场版的钢琴演奏,心情顿时舒缓不少。



网言网语