



广博慈爱 追求卓越

第 449 期

2013 年 5 月 30 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

「2013 年学术研讨会暨论文表彰大会」召开



□ 通讯员 夏云

本报讯 5 月 24 日下午,上海交通大学中国医院发展研究院医院文化建设研究所“2013 年学术研讨会暨论文表彰大会”在我院科技楼举行。会议由我院党委副书记杨伟国主持,院党委书记严肃作为医院文化建设研究所所长致辞。上海市卫生和计划生育委员会正局级巡视员王淑琼、上海申康医院发展中心党委副书记、纪委书记陈敏生、上海交通大学医学院党委副书记夏小和、医院文化建设研究所各位副所长及上海申康医院发展中心直属医院的领导等出席了会议。

上海交通大学中国医院发展研究院医院文化建设研究所自去年 9 月至今年 3 月期间向研究所成员单位开展了征文活动。共征集 39 篇论文,经评委盲审,最终评出一等奖 2 名,二等奖 3 名,三等奖 6 名,鼓励奖 10 名。会上,对获奖论文进行了表彰。随后,来自我院、新华医院和仁济医院的三位获奖作者代表,分别就“公益活动提升公立医院品牌价值”、“医院党组织在文化传承与创新中的功能作用研究”、“廉政文化与医院文化的关系”,进行了论文交流。上海申康医院发展中心党委副书记、纪委书记陈敏生、上海交通大学医学院党委副书记夏小和,分别进行了论文点评。

最后,上海市卫计委正局级巡视员王淑琼,对此次征集的论文进行了总评。王淑琼书记评价此次征集的论文,结构完整、内容丰富,体现了研究所各个成员单位在医院文化建设上所做的总结、探索与创新,尤其提到了各个医院在科室文化进行的凝练。她还提到,此次活动给大家的启示:“医院文化建设增强了思想政治工作的有效性,应内化成自觉行为,让文化管人管灵魂”、“医院文化建设应固化优秀的文化品牌,体现传承与创新”、“医院文化应强化、引导科室文化建设,改变一些科室的落后文化,倡导正向、积极的文化”。

上海交通大学中国医院发展研究院医院文化建设研究所“2013 年学术研讨会暨论文表彰大会”取得了圆满成功!

本版责任编辑 丁燕敏

陈赛娟当选英国皇家内科医师学院院士

□ 通讯员 闻朝君

本报讯 近日,从英国皇家内科医师学院传来好消息,中国工程院院士、上海血液学研究所所长、我院终身教授陈赛娟当选该学院院士。

英国皇家内科医师学院创立于

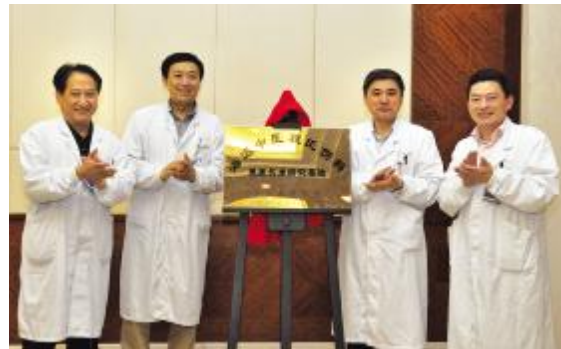
1518 年,是致力于推动医学实践向高标准发展的英国医疗机构。该学院院士授予在医学领域取得了突出成就的医师和科学家。陈赛娟院士的当选不仅仅是她个人的荣誉,也代表了国际医学界对中国医学研究成果的高度认可。

海派中医魏氏伤科流派传承研究基地揭牌启动

□ 通讯员 奚小冰

本报讯 5 月 17 日,海派中医-魏氏伤科流派传承研究基地揭牌启动仪式在我院科技楼举行。朱正纲院长在仪式上讲话提出,要以提高临床疗效为核心,进一步强化魏氏伤科品牌内涵,形成学术底蕴深厚、特色技术鲜明、人才梯队完备、群众影响广泛的中医特色优势流派。上海市中医药发展办公室张怀琼副主任及全国名老中医施杞教授、石印玉教授、上海市中医药学会骨伤科分会主任委员褚立希教授等多位沪上著名中医专家到会。

魏氏伤科流派传承研究基地负责人、伤科主任李飞跃作基地工作计划汇报。魏氏伤科因其具有独



特的学术思想、独到的临床技艺和诊疗特色、清晰的学术源流和传承脉络而拥有较大社会影响力,并入选上海市中医药三年行动计划之流派传承研究基地建设目标。魏氏伤科将以该项目为契机,通过 3 年建设,进一步提高特色技术的临床诊疗能力和特色优势病种临床创新研究能力,建立开放、创新、合

作、共享的协作机制,全面系统地继承与发扬魏氏伤科品牌内涵,提升该流派影响力。会上,诸多专家学者展开热烈的专题研讨,为魏氏伤科流派传承研究基地建设献计献策。启动推进会暨揭牌仪式的举行标志着魏氏伤科流派传承研究基地建设工作已全面展开。

中国女医师协会科技奖颁奖大会召开 于颖彦获基础医学科研创新奖



□ 记者 丁燕敏

本报讯 5 月 18 日上午,“第三届中国女医师协会五洲女子科技奖”颁奖大会在人民大会堂隆重召开,我院上海消化外科研究所副所长、肿瘤分子病理实验室主任于颖彦教授荣获基础医学科研创新奖。国家卫生和计划生育委员会副主任刘谦、科技

部副部长陈小娅、中国女医师协会会长何界生等为获奖者颁奖。

中国女医师协会五洲女子科技奖设立于 2008 年,每两年评选一次,设立基础医学科研创新奖 5 项,临床医学科研创新奖 15 项,医学(卫生)管理科研创新奖 5 项。奖励在医学领域取得重大进展,作出优异成绩的中青年女医务工作者。

学科发展要有文化之基

□ 杨伟国

不久前一场看似普通的会议却让所有参会代表颇有感触,那就是上海交通大学中国医院发展研究院医院文化建设研究所举办的医院文化建设学术交流会。这场会议传递给我们的不只是理论和说教,更多的是一些在医院文化中的实践和感悟。每家医院都有着自身独特的文化,这些文化以其作为医院情感的体现、医院灵魂的彰显而深深地打动了我们。尤其值得称道的是本次会议总结交流了不少优秀的科室文化,再一次证明了学科要发展、能发展、发展得好必定有着优秀科室文化的支撑。

平时在各种场合我们经常听到要“团结合作”,但能够真正做到团结每一个人、合作每一件事的科室又有几个?也经常听见要“公平公正公开”,但能够不论职位高低,在竞争权

益上不预设立场,保持公正平等的又有几个?还有那些“以人为本”、“诚实守信”等等,不可否认在一些优秀学科的发展过程中确实有着诸多优秀文化的影响,但是我们也看到还有不少科室一味在唱响着学科要如何如何发展,遗憾的是我们却看不到他们发展的基础之一科室文化的建设。

松下幸之助曾讲过他作为一个带头人对于企业文化的思考:“当企业一百人时,我要站在最前面,带领部属冲锋陷阵;企业发展到一千人时,我要站到中央,让每位员工听到我的声音,了解我的战略意图,明确奋斗的方向;当企业发展到一万人时,我就要退居幕后,靠企业文化统驭三军。”虽然一个科室的人数有限,但是作为一个学科的带头人没有科室文化意识绝不

可能发展好学科。如果一个学科带头人既能在需要的时候走在全科最前面,又能在更多时候谋划学科发展、用机制与文化去驱动学科成员的每一次努力,这个学科就会有成功的希望。要建设科室文化,第一位的就是科室领导的文化自觉。作为学科带头人,首先要认同医院的核心价值理念,清楚自己科室的文化现状,身先士卒地倡导优秀的科室文化,摒弃私心杂念确保科室文化的正确走向。其次要对学科建设有前瞻设计,用目标引发动力,用尊重团结职工,用胸怀培育人才。再有要懂得创造科室文化的环境,用细节、关爱和正义来突显文化的存在,让科室文化时刻迸发出应有的活力。

瑞金论坛



新一代“伽玛刀”开拓脑部肿瘤治疗新领域

我院伽玛刀治疗中心自去年8月以来治疗患者近200例

本报讯 日前,我院功能神经外科伽玛刀治疗中心通过剂量分割联合体积分割的头部伽玛刀治疗方法,使一名颅内巨大三叉神经鞘瘤伴有恶性高血压及肾功能不全的患者获得良好治疗效果,让这位原本以为不具备外科手术指征,治疗无望的患者重拾了健康。

浙江患者李先生今年67岁,近2个月来因出现头晕、行走不稳、喝水呛咳及声音嘶哑症状到当地医院就诊,头颅磁共振检查发现患者颅内右侧有一巨大占位性病灶,病灶跨越中、后颅窝,呈现不规则的“哑铃状”,最大直径约4.5厘米,肿瘤向内侧和后侧压迫脑干,第四脑室受肿瘤推挤及

压迫缩小,并出现梗阻性脑积水影像学表现。影像学诊断颅内占位为三叉神经鞘瘤可能,临床首选开颅手术治疗。然而李先生患有高血压病史20余年,糖尿病病史8年,肾功能不全病史2年余。多年来联合服用多种降压药物,但效果欠佳,一般血压控制在180mmHg/110mmHg左右。严重时血压可达230mmHg/130mmHg。糖尿病血糖控制情况尚好。此外,患者肾功能差,血肌酐维持在240umol/L左右,尿酸500umol/L左右,尿素氮30umol/L。这些基础病史都给实施全身麻醉及开颅手术带来了极大风险,失去了可以进行手术的条件,让开颅切除颅内

肿瘤几乎成为“不可能”。

该患者入住我院后,功能神经外科孙伯民主任、沈建康主任、潘斯俭副主任对他的疾病作了认真研究,并联合我院肾脏内科、高血压科及神经外科会诊,结合患者的既往病史及临床表现,尤其是考虑到颅内三叉神经鞘瘤体积巨大,最终决定给予患者剂量分割+体积分割的治疗方法。在随后的数月内,由孙伯民主任带领的医疗小组按既定方案先体积分割后剂量分割进行治疗。可喜的是,在第二次治疗后,患者后组颅神经症状即出现缓解,在原有降压药物的支持下,患者血压维持在可控范围内,全身其它症状好转。治疗后6个月复查,患者原有病灶体积缩小,肿瘤内部出现小块坏死,与之同步的是患者情况持续改善,后组颅神经症状如头晕、行走不稳、喝水呛咳及声音嘶哑消失,血肌酐及尿素氮水平下降,血压控制良好。

据悉,我院伽玛刀为目前全球最新、最先进的一代瑞典进口Leksell Perfexion头部伽玛刀。伽玛刀治疗中心自去年8月份开始接诊病人以来,截止今年已治疗患者近200例。涵盖神经外科颅内肿瘤、脑血管疾病及脑功能性疾病。临床治疗均取得良好效果。

·功能神经外科供稿·



近日,2013年中国医师协会麻醉学医师分会(CAA)年会在黑龙江省哈尔滨市隆重召开。500余名来自全国各地的麻醉医生汇聚一堂,交流学习。中华医学会麻醉学分会第十届主任委员、我院麻醉科主任于布为出席并致开幕辞。为表彰麻醉学领域专家对中国麻醉事业的发展壮大所作出的卓越贡献和不懈努力,本届大会首次颁发“中国麻醉医师奖”,我院于布为教授在内共5人成为了该项荣誉的第一批得主。

·罗艳 报道·

□ 通讯员 陈玮

本报讯 5月21日至24日,国家级继续医学教育项目“人文医学教育高级师资培训”学习班在我院广慈三楼多功能厅举行。开幕式上,我院党委书记严肃作了题为《医院文化建设与人文精神培养》的专题报告,报告中,严书记从“医学人文精神的内涵”、“医学人文精神的现状与分析”、“人文精神与职业素养培育”和“医学文化建设的实践与成效”四个方面向在座学员进行了精彩阐述,令大家留下了深刻印象。《医院窗口服务》一书作者诸任之老师则就《以患者为中心的医院窗口服务》为题展开讲座,贴近实际的内容,生动活泼的形式,深入浅出的讲授,使院内外同仁们在收获共鸣的同时,也收获了窗口服务的新理念。

此次学习班除了保留了上届部分核心课程外,增设了一系列人文医学技能提升及实践课程。学习班授课老师均为我院员工培训部的兼职培训师,课程间隙,他们与学员充分交流,在互动中分享了人文医学知识与技能。短短4天的培训,从《人际沟通》基础课程,循序渐进入《互信共建》提升课程,最后在充满愉悦的《体验式拓展》课程中接近尾声。来自不同兄弟单位的学员们秉承与发扬各家医院文化的优良传统与精神,达到了促进沟通,加强合作,共谋发展的目的。

我院人文医学教育高级师资培训学习班举行

培植人文医学 共建医院文化

儿童哮喘和变态反应性疾病国际论坛举办

□ 通讯员 周莹

本报讯 5月8日至12日,由我院儿内科主办的第九届国家级继续医学教育项目暨儿童哮喘和变态反应性疾病国际论坛顺利举办。

我院俞善昌教授担任大会主席,李云珠教授任执行主席。本次论坛邀请了全国各地知名呼吸专科、变态反应专科等领

域的著名医生、学者参加授课,来自香港、台湾、新加坡、美国的专家分别作主题报告,分享了国际前沿的医疗进展,拓宽了参会人员的临床思路。

儿童哮喘和变态反应性疾病国际论坛至今已经举办了九届,多年来,我院儿科坚持发展特色专科,坚持临床研究与基础研究相结合,服务患儿与培养人才相结合,在国内学术

界有了较大的影响力。相较前几届,本次论坛内容更趋全面,吸引了全国各地280名学员的踊跃参加。大会围绕儿童哮喘的控制,病毒诱发哮喘及变态反应性鼻炎与儿童哮喘等热点问题展开,内容涵盖基础与临床,既新颖又实用,覆盖面广,信息量大,对今后的工作有很大的帮助,广大学员均给予了良好的反馈。

义诊预告

为配合第十八届“全国爱眼日”科普活动,普及眼病防治知识,树立全民爱眼意识,上海医学会眼科分会拟定于6月6日(周四)上午8:30~10:30假我院门诊大厅举行大型主题宣传活动。届时,上海各大医院眼科专家将齐聚我院,以专题演讲和面对面的方式为市民做科普宣讲和有关眼病知识的答疑。

□ 通讯员 赖荣陶

本报讯 5月19日,由我院感染科组织发起的“药物性肝损课题专家咨询讨论会”顺利召开,此次讨论会由我院感染科主任谢青主持。特邀国内肝脏病理学泰斗:北京中日友好医院病理系王泰龄教授、复旦大学医学院病理系胡锡琪教授莅临指导。

药物性肝损伤的诊断作为肝病领域的一大疑难点,长期以来备受临床医师和学术界关注。本次会议以“创新、客观、实用”为指导思想,通过集结国内知名的病理学家、临床医学专家共襄研讨,对我科正在深入开展的药物性肝损研究课题进行了多方位、开拓性的剖析发掘,为药物性肝损的病理研究和临床诊疗探索提供了有力的循证依据和经验指导。讨论会上,专家们高度赞扬我院感染科在药物性肝损临床队列建立、标本库建设等方面走在国际前沿,同时,他们也提出了许多建设性的意见,为感染科今后更好开展药物性肝损研究打下了基础。

共同研讨药物性肝损课题 感染科邀国内肝病学权威

规范感染性疾病诊疗行为 提升基层医疗管理水平



□ 通讯员 钱珠萍 摄影 王佩珍

本报讯 5月28日下午,我院感染科作为上海市感染性疾病科质量控制中心挂靠单位,联合上海市医院协会传染病医院管理专业委员会在科教楼二楼

报告厅联合举办了一场题为“夏季肠道传染病及感染性疾病质量标准解读”的培训会。来自全市社区卫生中心、二级及二级以上医疗机构从事感染性疾病包括感染科、防保科、急诊、消化科、儿科的医护

人员共计160余人参加了此次培训。

上海市感染性疾病科临床质控中心主任、上海市医院协会传染病医院专委会副主任委员、我院感染科主任谢青致辞。会上,第六人民医院臧国庆主任、公共卫生临床中心黄琴主任结合即将到来的夏季肠道传染病高峰,分别为大家讲授了“霍乱临床诊治”、“细菌性痢疾的诊治”的课程。

我院感染科王佩珍老师则以“感染性疾病/传染病管理质量标准”为题展开培训,将多次开展全市性质控督查后总结归纳的一系列常见专科质控重点和难点问题向与会医务人员作了解读,对进一步规范感染性疾病管理和诊疗行为,整体提升基层医疗单位和疾病预防控制机构专业人员的疾病防治和管理水平具有高度的指导意义。

市卫计委中心组莅临瑞金医院北院调研

□ 通讯员 顾震瑶

本报讯 近日,上海市卫生和计划生育委员会中心组学习活

动移师瑞金医院北院,卫计委

党委副书记、纪委书记邬惊雷,副

主任黄红,副巡视员张梅兴、邵

又娟、袁忠俭等60多位领导在参

观瑞金医院北院的同时,对郊区

新建三级医院开展实施的医疗卫

生体制改革情况进行了现场调研。

瑞金医院院长朱正纲、党委书记

严肃、党委副书记杨伟国,北院常

务副院长赵任、党委常务副书

记袁青,及两院各职能部门负责人

陪同接待。

朱正纲院长对各位领导的

莅临表示热烈的欢迎,并感谢卫

计委在瑞金医院北院建设过程

中提供的帮助,希望北院在贯彻

落实医疗改革过程中,能一如既

往获得各位的指导与支持。赵任

副院长简要介绍了北院的基本

情况,并对医院目前的运营管理

状况做了汇报。

随后,作为中心组学习活

动内容之一,各位领导参观了医

院门诊、医技、病房等区域。对于

北院设计中清晰明了的标识系

统、便利快捷的轨道物流输送

系统等以人为本的服务措施、

亮点,大家纷纷表示满意,并表

示医院基本建设及人性化服务

项目也是深化医院精神文明建设

工作的重要组成部分,能为居

民就医提供便利,拉近医患之间

的距离,打造

医院良好社

会形象,值得

其他医疗机

构共同借鉴

参考。



5月18日,上海市卫生和计划生育委员会

在上海国际体操中心举办了有近百位医师参加

的市卫生系统劳模专家大型义诊。我院副院

长袁克俭(主任医师、全国汶川地震灾后恢复重建

先进个人)和血液科副主任赵维莅(主任医师、全国卫生系

统先进工作者)冒雨参加义诊,为广大患者提供细致、详细

地咨询服务。

·薛建元 摄影报道·

以疾病为主导 跨学科大讨论

——2013年第3期“优青论坛”



本报讯 我院2013年度第3

期“优青论坛”如期在广慈多功能

厅拉开了帷幕。在人力资源处的

牵头和外科组“优青”的组织下,吴珺

玮、乐飞、徐昊平、杨克四位讲者分别

从内镜介入、外科手术、放疗、临床

科研四个角度介绍了结直肠癌临

床和基础研究的最新进展。

本期“优青论坛”与往届论坛

有着显著的不同,首次尝试以疾

病为导向,跨学科跨专业展开系

列讨论,主线更为明晰,讨论较为

深入,特别是激起了多学科协作

的火花,专业科研“优青”更为临

床“优青”出谋划策,提出了新的

研究切入点。

本次论坛的革新,得益于确

定了“以疾病为主导,跨学科大讨

论”的论坛新形式。继本次外科组

组织的论坛之后,内科组,科研

组,及其他专业组在后续论坛中

相继推出各自特色的论坛活动,

为我院青年医师和科研人员提供

了一个极富活力的交流平台。

·人力资源处供稿·

□ 通讯员 朱敏

本报讯 5月17日下午,十多名来自上

海交通大学系统生物医学研究院和学生会组

织部的青年们身着彩虹家园志愿者马甲走进

了儿科病房开展志愿服务,为白血病患

儿补习功课,陪孩子们变魔术、折纸等。志

愿者们将承载着他们的祝福的、用彩纸折成

的百合花和圣诞树送到了患儿的床头,用自

己的热情与爱心向孩子们传递着正能量。

“病房探访”服务作为彩虹家园志

愿者服务中心的新项目,正在不断扩展服务

内容。本次活动就是与交大院系的党支部和

学生会组织的倾情对接,志愿者们将每月定

期上门为患儿补课并在其他时间采用网络

答疑的形式来关爱孩子们,此服务项目已作

为一个长期服务活动被固定下来。

又讯,5月18日(周六)交大医学院法

八班的学生承接了门诊志愿服务,至此,我

院从周一至周六(门诊开放时期)均有社区

志愿者和学生志愿者开展自助挂号机、自

助报告打印机和导医的志愿服务。同日,来

自徐汇区青年志愿者协会的志愿者们在急

诊接受培训并于5月26日(周日)正式上

岗,缓解了在门诊关闭的情况下,每周日急

诊的就诊压力。至此,我院彩虹家园开展

的志愿服务项目基本覆盖了全年的所有工

作日。



「彩虹家园」志愿者服务模式新探索

儿科病房探访 周末志愿者服务门诊急诊

我和春天有个约会

——退管会爱心联谊会

□ 通讯员 谷峰

本报讯 “我和春天有个约

会”,一个极富诗情画意的主题,

这是瑞金医院退管会为爱心联

谊会精心筹划搭建的平台,大家

相互交流,相互鼓励,让生命之

花重新绽放在春天的百花园中。

近日,我们联谊会五、六十名

成员相聚职工俱乐部,聆听了新

任不久的退管会办公室主任丁

尔其饱含深情有关生命意义的演

讲,她说道:“你们清楚生命的意

义在于活得充实,而不在于活得

长久,笑着面对生活,不管一切如

是你们积极的生活状态。”大家精

神振奋深受鼓舞,人人脸上洋溢着

幸福的微笑,会场气氛异常活跃,

许多同志争相发言,自报“年龄”

畅谈与疾病抗争的心路历程,其

中好几位还经受了两三次大手术

的考验,真不容易啊!

大家共同回顾二零零一年联

谊会初退管会至今十多年来,共

同亲历了医院党政各级领导的层

层关怀,特别是工作在第一线的

历届退管办主任们传承关心民生

的优良传统,对我们这个弱势群体

呵护

有加,格外关照。邀请专家指导

康复、组织旅游观光养心、中秋

春节聚会联欢、分发物品送上温

暖,件件桩桩诉说不尽,感激不

尽永生难忘!

会间,一位病友原是瑞金医

院的知名歌星,她热情为大家

演唱了《在希望的田野上》,抒

发了对生命的热爱,对美好生活的

憧憬。丁尔其主任一曲《荷塘

月色》音色圆润,声情并茂,把

我们的思绪引领:白天春光明媚

,晚间皓月当空,天天都有好

心情!

最后丁尔其主任总结祝愿:

“愿老师们永远像春天这般健

康美丽,不管人生阴晴圆缺,无

论疾病如何困扰,只愿和春天

有个约会。”

集团简讯

● 第101个国际护士节到来之际。

为弘扬南丁格尔精神,展示当代护

士的风采,卢湾医院护理部在院

领导的支持下精心策划了5·12

国际护士节的庆祝与表彰活动。

此次表彰的内容有:护理安全

集体、贴心服务集体、患者心目

中最满意护士和好护士四个奖

项。在优美的音乐声中受表彰

的集体与个人上台领奖,这既

是正能量的传递,又是对大家工

作的认可与鼓励。

护士的工作虽然琐碎、平凡,但

与人类的健康紧密相连,此次活

动将激励每位护士以更好的状

态投入到工作中去,进一步深化

优质护理,努力使广大患者

满意。

·卢湾分院 金鹤· 蓉、中医科张莹。

·闵行分院 曹爱丽·

● 心肺复苏是呼吸心跳骤停病人

的抢救关键措施,这项操作技能

作为护理人员是必须掌握的。闵

行医院护理部以5·12国际护士

节作为平台举办此次心肺复苏

操作大比拼,通过岗位练兵活

动,加强护理人员操作技能,发

扬爱岗敬业精神,更好的开展护

理工作,提高护理人员的内涵素

质。

本次比赛每个大科选派2名选

手参加比赛,为体现比赛的公平

、公正,由急救中心相关人员及

护理部叶丽萍副主任担任评委

,最终评选出一等奖一名:ICU

夏祝叶;二等奖二名:抢救室

张洁、骨科索迎春;三等奖2

名:特需内科高雪萍、神经外

科欧小波;鼓励奖2名:产科

何燕

● 近日,闵行医院工会邀请到了

上戏表演系的王苏教授为全院

医务职工工作题为“品读——

学会用语言画画”的专题讲座。

讲座中,王教授用自己丰富的

表演和教学经验,告诉在座的

医务人员,如何学会用语言画

画,语言表达应如何做到绘声

绘色,声情并茂。

在平日的工作中与病患交流,

该说什么、怎么说;用什么样的

语气语调来说。都非常有讲究。

作为医务人员更需注意语言的

表达方式,表达技巧,学习好

“说话”这一门艺术。

·闵行分院 张琰璋·

● 为纪念“5·12”国际护士节,进一

步推动精神文明建设,促进护理工

作的发展,弘扬南丁格尔精神,

激励全体护士爱岗敬业、积极

进取、勇于奉献的精神,远洋

医院护理部在全院范围内开展

了“爱工作、爱生活、争做最

美护士”主题活动。活动一方

面通过摄影作品展,从不同侧

面展示了护理人员在工作中的

精彩瞬间。另一方面,通过浦

江游览亲子活动对家属的支持

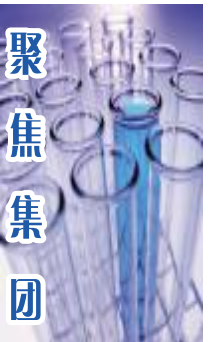
表示感谢,让大家放松心情,

在美丽的夜色中渡过了一个

难忘的节日。

·远洋分院 路玉玲·

聚焦集团



戒烟的几个常见误区

□ 呼吸科 时国朝

5月31日是世界无烟日,近几年随着国家不断出台有关控烟政策和条例,人民健康意识的不断提高,越来越多的人意识到吸烟的危害,每次门诊都会有患者或家属问起有关吸烟、戒烟的问题。时至今日,仍然有很多人在戒烟问题上存在误区,因此我总结了四个最常见的问题,希望对大家有所帮助。

(一)有人抽烟不得癌症,有人不抽烟或者戒烟后反而得了癌症,所以我还是继续抽吧。

事实上,确实有很多人抽烟,甚至抽了很多的香烟也没有得癌症;有些人从来没有抽烟却得了癌症;有些人刚戒烟不久却反而得了癌症。所以很多人就觉得既然如此,我为什么还要戒烟呢?

(1)首先,上述这些都是个案,并不能代表总体人群的情况。要得出吸烟与癌症之间的关系,需要做长时间、大规模的流行病学调查,这样的结论才可信。事实上,美国就做了这样的调查。在上个世纪20-50年代发现随着吸烟人群的不断增长,美国肺癌的发病率也随着增加;到了80年代,由于控烟工作的有效开展,美国的吸烟人群大幅减少,结果美国肺癌的发生率也随之明显下降。这点充分证明了吸烟与肺癌的紧密联系。

(2)吸烟与癌症的发生是一个复杂的过程,是环境(香烟)和机体(遗传易感性)相互作用的过程,也有一个日积月累的过程。吸烟时没有生癌,并不说明就没有健康隐患,随着吸烟量和吸烟时间的积累,早晚会对身体造成不同程度的危害;同时从抽烟到发生癌症有一个滞后期,戒烟后得癌不是戒烟的错,而是前期长期抽烟的结果。

(3)香烟中不仅仅具有几十种致癌物,还有几千种其他有害物质,它们不仅仅引起癌症,还会引起冠心病、慢性阻塞性肺疾病、中风等其他多种严重疾病,这些疾病照样可以使患者致死、致残。

(二)我知道吸烟可能得癌症,但抽烟对我也有很多好处呀!

很多抽烟的人会说抽烟并不是你们说的一无是处,抽烟可以帮我缓解工作上的压力,抽烟也有助于社

交,抽烟有利于思考问题(不是很多作家、科学家也抽烟吗?);抽烟还可以减肥(特别是女性)。

吸烟已经证明有害健康,这是毋庸置疑的,并且这种损害是多方面的、全方位的和致命的,原因在于香烟中有几千种有害物质,几十种致癌物。如果将吸烟的弊和所谓的“利”放在天平的两端,孰轻孰重一目了然。何况吸烟者所说的上述吸烟“好处”,完全可以通过喝茶、运动、听音乐等其他方法代替,而不是用生命和健康作为代价。

(三)听说今后有减毒香烟,以后抽香烟就不会有事了。

最近闹得沸沸扬扬的“烟草院士”,大家可能还记忆犹新。他希望通过降低烟草中的焦油含量,从而减少烟草对人体的危害(所谓的“减害降焦”研究)。这件事看起来很美,但却具有很大的欺骗性,这让不明就里的人们找到了继续吸烟的理由。事实上“减害降焦”具有很大的欺骗性,可能对今后的控烟工作造成严重损害,因此遭到了包括钟南山院士在内的广大医务工作者和其他人士的强烈反对。

“减害降焦”的思路就是在烟草中加入中草药,降低卷烟燃烧过程中的焦油含量。“减害降焦”研究的危害性在于:①香烟焦油含量的确减少了,但其他物质包括亚硝胺、稠环芳烃等致癌物质并未减少;②该研究并未进行长期、大规模临床研究,没有针对慢性病和致癌情况进行人群试验,它的所谓“减害”结果已被国内外更高级别的研究所否定;③由于采用了降焦、膨化等技术,使卷烟抽起来感觉“没劲”,部分吸烟者可能会抽更多的香烟。④由于宣称是“减毒”香烟,降低大家对健康危害的防范,更加放心地抽烟,降低了戒烟意愿。“减害降焦”研究后低焦油卷烟大幅增长就是明证。

另外,带有过滤嘴的香烟同样起不到过滤有害物质的作用。

(四)我明天就把烟戒了!

很多吸烟者刚开始都觉得戒烟是一件很简单的事情,说明天戒了就戒了,单凭个人的意志力戒烟(俗称“干戒”),低估了戒烟的难度,结果绝大部分都没有成功,此后又都产生挫败感,觉得成功戒烟不可能,干脆一吸到底。

事实上,吸烟成瘾的实质是尼古丁依赖,尼古丁依赖已经被世界卫生组织定义为一种慢性、高复发性疾病。既然是慢性病,我们治疗前当然需要做好长期的规划,需要与医生长期的合作,而不要幻想一蹴而就。

首先,吸烟者一旦成瘾,当停止吸烟后,会出现戒断症状,如烦躁不安、易怒、焦虑、情绪低落、注意力不集中、失眠、心率减慢、食欲增加等,这些症状让吸烟者感觉很难受,他们很容易通过再次吸烟来缓解这些症状。同时,吸烟也成为一种生活习惯,心理、环境等因素也可能影响戒烟的成功率。

因此,建议吸烟者如有戒烟意愿,戒烟前一定要深思熟虑,切忌在心理准备尚不充分的情况下戒烟。戒烟前一定要制定周密的戒烟计划,这些计划最好在专业医师的指导下进行,吸烟者的意志力+专业医师的指导+药物辅助可能会大大提高戒烟的成功率。许多医院都为吸烟者开设了戒烟门诊,建议吸烟者应该及时、尽早前往正规医院进行科学治疗。



现实生活及科学研究都已经证明,吸烟对任何年龄的人群都有害无益。烟草烟雾中,除了具有成瘾性的尼古丁外,还含有至少45种致癌化合物。这些致癌物与人体的遗传密码DNA结合,导致其变异,进而影响生长发育,诱发各种慢性疾病,包括恶性肿瘤。出于社会的压力,或者为了减少对周围人的影响,有些吸烟者常避开人群吸烟,如在户外、自己的书房或公共场所的吸烟区吸烟,这能避免吸烟的危害吗?

烟草燃烧所产生和释放的有害物质,一部分被吸烟者主动吸入体内,部分被周围人吸入,即被动吸烟者吸入二手烟,包括与烟民生活在一起的父母、丈夫、妻子和儿女。世界卫生组织指出:长期吸烟的人,其周围不吸烟的人在有烟雾的房间里待1小时,就等于吸了一支烟。新近研究显示,吸烟产生的某些有害物质可以长期附着于衣、被等物体上,同样具有致癌危险性,这就是二手烟危害。如果说一手烟、二手烟是看得见、闻得到的,那么二手烟则更具隐蔽性,只有彻底戒烟,才能防范。

以下罗列的吸烟危害,不仅影响烟民自身,更会对其家人和处于生长发育期的孩子造成无可挽回的健康伤害。

首先,孕妇吸烟或被动吸烟,直接威胁胎儿健康。除了会引起流产外,还会造成早产、低体重儿,新生儿猝死综合症的发生率也大幅度提高。其次,吸烟也是慢性支气管炎、肺气肿和慢性气道阻塞的主要诱因之一,同时,会对肺的免疫系统产生影响,从而导致肺部疾病的产生。暴露于二手烟的儿童,容易患严重的耳部感染及急性下呼吸道感染,如肺炎和支气管炎;哮喘患儿如经常暴露于烟雾环境中,则哮喘控制率下降,重度哮喘急性发作频率增加。再者,尼古丁影响睡眠,吸烟的人睡眠时间少且质量差。儿童被动吸烟后睡眠时间和睡眠质量也会下降,必将影响其生长发育和学习效率。吸烟致癌已经是一件公认的事实,吸烟不但是肺癌的重要致病因素之一,与唇癌、舌癌、口腔癌、食道癌、胃癌、结肠癌、胰腺癌、肾癌和子宫癌的发生都有一定关系。烟雾中的致癌物质还能通过胎盘影响胎儿,致使其子代的癌症发病率显著增高,吸烟可引发心血管疾病和骨质疏松。

总结而言,吸烟减少寿命,有研究显示,平均每吸一支烟会缩短11分钟的生命,换句话说孩子在烟雾的环境里生活1小时,会缩短寿命11分钟。父母吸烟,孩子受害。为了您孩子的健康,为了不使孩子成为无辜的受害者,请您戒烟吧!

为了后代的健康戒烟吧!

□ 瑞金北院呼吸科 程齐俭



@潘仲杭:患了十多年的冠心病,支架早已放不进了,这次进瑞金医院一检查三支血管病变。由赵强大夫主刀,二小时二十分搭了五根桥,没输血,没停心脏就完成了手术。恢复得也快,经历过后真是佩服瑞金心外科团队的严谨作风和巨大工作量。

@anniezhaos:要勤奋:瑞金医院烧伤急诊的张勤大夫真让人有白衣天使的感觉,不但细致耐心,还给办公号码。

@等死的人要活下去吗:感谢上海瑞金医院神经内科吴逸雯医师对我的病症再研究再治疗!

省了去北京了!

@Ruihua0207:今天在医院参加了一场质控员培训,请来了上海瑞金医院的质控办副主任给我们进行讲座。在这个培训中我深刻体会到一个成功的领导人要想成功地推进一项新制度需要足够的心理承受能力顶住各方压力来进行。事无大小,有规矩才能有方圆,有了良好的制度体系,单位才能更快更好地发展。我们要好好向副主任学习。

@糖糖里的糖:瑞金的医生亲和力及幽默感实在没话说,对我说:“依做俯卧撑伤这么点很正

常啊,换是我,浑身都伤透了。不过要提醒依,以后做之前先做做类似广播操的动作热热身,再做力量练习。”

@风修凡:修行严重不够!为什么我一下班就关掉工作手机,偶尔忘关,有来电总嫌烦且极不耐烦地接听?可是瑞金医院的医生让我在她午休或查房时帮我诊疗,还留给我手机号码让我晚上随时可以咨询,每次我在电话里听到她儿子在哭闹我都觉得很不好意思,但她从来都不厌其烦帮助我……差距好大!

@我爱胖面包:瑞金医院北

院明显管理上人性科学,高效省力。自助机器充值挂号付费方便快捷,医生诊室干净宽敞明亮,这对医护是尊重,病患也舒心。所以,一家医院,医术高明固然重要,内部管理也是非常重要的。

@乐佩girl:今天要狂赞下瑞金集团的@吴春云专家,用了3分钟就把我左侧的低位阻生的智齿拔掉了,不愧为专家啊,记得我5年前在郑州拔右侧智齿时,三位医生对我的智齿用锤子狂凿了大半个小时。那次拔牙给我造成了严重的心理伤害,以至于这次智齿发炎了半年多,我都拖着没去拔牙。



瑞金宣传科微信号: rjxck 或扫二维码添加