



广博慈爱 追求卓越

第 498 期

2015 年 6 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



陈竺院士第五届科技文化节主题报告

关注医学科技前沿 展望国民健康政策

□记者 丁燕敏

本报讯 6月1日下午,陈竺院士在科教楼为我院第五届科技文化节作《医学科技前沿和国民健康政策》主题报告,大会由瞿介明院长主持,我院终身教授、学科带头人、青年代表,各兄弟医院医生代表以及交大医学院的医学生们近300人聆听报告。

陈竺院士以“一个趋势,两个重大领域,三个研判”展开,他从90年代的基因组讲到组学、表观遗传学等,指出现代医学已从分析走向综合,从解决个别问题走向在系统层面揭示规律,防治疾病。在谈到干细胞和组织工程以及脑科学这两个重大领域研究时,他强调,在深入开展研究时一定要高度重视生命伦理学,将人的生命放到最重要的位置。他认为医学已由传统循证医学发展到精准医学阶段,而转化医学正成为临床医学和药学进步的驱动力。转化医学与精准医学是一个问题的两个面,转化医学是目的,将医学从知识转化为攻克疾病,为患者带来生的希望,而这整个过程就是精准医学。

报告中,陈竺院士还从深化医改到政策创新的实践,阐述了国家健康政策和卫生制度安排对现代国家治理和社会发展的重大意义,其前瞻和精彩的观点令与会者受益匪浅。陈竺院士还与现场听众进行互动交流,赢得全场热烈掌声。

以学习促工作 以实绩检成效

我院“三严三实”专题教育正式启动

□通讯员 高卫益

本报讯 按照中央和市委、市教卫党委的统一部署,6月4日,院党委书记杨伟国开展“三严三实”专题教育党课,这也标志着我院的“三严三实”专题教育正式启动。医院党政领导班子成员,科级以上干部、全体党支部书记共百余人参加了党课学习,党委副书记俞立巍主持。

杨伟国书记就“三严三实”专题教育的重大意义和丰富内涵进行阐述。他指出,开展“三严三实”专题教育,是深入推进全面从严治党的重要部署,是党的群众路线教育实践活动的延展深化,是持续深入推进党的思想政

治建设和作风建设的重要举措,是严肃党内政治生活、严明党的政治纪律和政治规矩的重要抓手。他号召全体党员干部要认真学习习近平总书记系列重要讲话精神,提高认识、把握内涵,自觉身体力行,以这次专题教育为契机,把“三严三实”要求转化为改进作风、干事创业的强大动力,为医院的改革发展提供强有力的政治保证。

杨伟国书记对我院开展“三严三实”专题教育进行动员部署。他强调把握“三严三实”专题教育的实践要求,核心是自觉身体力行,关键是要紧扣“严”和“实”。要坚持从严要求、抓好关键动作、突出领导



带头,抓好统筹结合,把开展专题教育与做好当前改革发展稳定各项工作结合起来,与医院及各部门重点工作任务结合起来。整个专题教育要重实际、出实招、求实效、看实绩,以学习教育促工作。医院的发展进入了新的攻坚期,

各项工作都处在不进则退的关口。通过“三严三实”专题教育,进一步提振精气神,以工作实绩检验专题教育成效,努力推动医院各项工作不断取得新成绩。

本版责任编辑 丁燕敏

沪疆 12 家培训基地签署住院医规培帮扶合作协议

□通讯员 蒋莹

本报讯 为进一步促进沪疆两地的住院医师规范化培训工作,6月2日上午市卫计委书记黄红率队赴乌鲁木齐签署沪疆住院医师规范化培训合作协议,这是继2013年3月6日《沪疆全科医师规范化培训合作协议》后的沪疆新一轮合作协议签署。

我院副院长陈尔真代表瑞金医院与其他兄弟医院一起,和新疆医科大学第一附属医院等两地十二家基地分别建立“一对一”帮扶关系,签署住院医师规范化培训合作意向,协议就住院医师规范化培训基地建设、住院医师管理人员和师资培训、住院医师学员委培等方面进一步推进帮扶共建,打造沪疆合作品牌,全面扩大合作领域,开辟沪疆合作新篇章。

今后我院将派出规范化培训授课教师赴新疆指导医学教学,同时接受新疆规培教师来我院学习。



为瑞金教学的荣耀而耕耘

□沈柏用

继2013年我院与新疆签署《沪疆全科医师规范化培训合作协议》之后,今年又随上海市卫计委赴疆签署沪疆住院医师规范化工作合作意向,建立“一对一”援疆帮扶关系;此外应云南大理大学的邀请,委派四名具有丰富经验的老师援滇,为当地培养PBL和整合课程的师资队伍,瑞金教学以帮扶、援助的形式实现“教学输出”,这是不断坚持优化教学的必然结果,也是始终倡导“医教相长”理念的必然结果。上个月法国电视5台还特地报道了我院医学法语教育30年专题节目,显示出瑞金教学的广度、深度和亮度。

在瑞金这所具有百年历史的教学医院里,除了承担医疗、科研重任之外,还要承载培养优秀医学人才的重担。和普遍存在的医患关系一样,师生关系、教学关系应该是这

里最基本的关系之一。瑞金人始终秉持着“要有好的医疗,一定要有好的教学”。从对大学在校生的培养,到住院医师规范化培训,再到专科医师规范化培训,老师们兢兢业业的付出,诠释了瑞金教学严谨、求实的内涵。在这里,经过一代又一代的教学实践,老师们的风采得以展示、主观能动性得到发挥,教学项目在增加、教学内涵在提升、教学模式在演进、教学理念在播撒,卓越进取的瑞金人,已经在教学领域打上了深深的“瑞金”烙印。

瑞金教学始终充满着底气,这种底气来自于一种精神——一种勇于燃烧、乐于奉献的教师精神,瑞金教学的荣耀,也正因为这种精神而不断延续、不断播散。



本报讯 为促进云南大理当地教学改革、提升教师教学能力,在受到大理大学教师教学发展中心、教务处及临床医学院的委托和邀请后,根据我院医务处和临床医学院的统筹安排,委派了临床医学院4位在PBL和整合课程教学方面具有丰富经验的老师——外科学教研室费健、朱坚老师,内科学教研室俞丽芬老师以及全科医学教研室李菲卡老师组成援滇教学组,开展瑞金临床医学院首次教学支援工作的准备。

“以往也参加过类似的培训,都没有这次这么实在”,“感谢瑞金的老师,手把手教我们如何开展PBL教学”,“从理论课到分组讨论课,让我们全方位的了解

PBL教学”,这是从大理大学PBL及整合课程培训现场听到的学员们的反馈。

怎样才能做好“授人以渔”,4位老师动足了脑筋,他们组织了多次讨论会和集体备课,从实际需求出发,精心设计培训课程。功夫不负有心人,实用的内容、生动的讲解全面调动起课堂的气氛,赢得了学员们的一致点赞!课后学员们还争先恐后地踊跃提问,四位老师也毫无保留地为学员们解疑答惑。

此次PBL和整合课程的培训获得空前成功,大理大学和瑞金临床医学院也将以此为契机,进一步深入开展教学帮扶,并在更多教学领域进行更多的合作与互动。

(临床医学院报道)

临床医学院讲师团赴大理教学支援
教学援滇 瑞金当先

机器人手术成功解决复杂血管疾病

□记者 李晨 通讯员 吴志舫

本报讯 63岁的谢女士饱受腹部不适的折磨已有两年多,经过影像学检查,确诊谢女士患有罕见的血管疾病——肝外型门静脉瘤,瘤体直径已达6cm(如图),医生建议手术治疗。由于曾因胆囊结石、慢性胆囊炎做过开腹手术摘除了胆囊,手术的痛苦感令谢女士记忆犹新、心有余悸。辗转多家医院,她听说我院普外科用达芬奇机器人出色地完成了各种高精尖手术,于是找到了彭承宏教授,希望能通过最尖端的机器人微创手术进行治疗。

普外科、麻醉科及手术室缜密讨论了谢女士的病情,制定了详尽的肝门部门静脉瘤切除及血管重建的手术方案。6月2日,由彭承宏教授领衔的手术团队应用达芬奇机器人系统,对患者成功实施了肝外型门静脉瘤切除术及包含人工血管植入的门静脉重建术。整个手术历时仅3小时,门静脉阻断时间约1小时,术后肠道无明显水肿,回流良好,术中出血不足50ml。患者恢复良好,术后2天即开始进食并下床活动。

据了解,门静脉瘤在临床上颇为罕见,有文献报道其占有静脉瘤的比例不到3%。该例手术的顺利开展也说明达芬奇微创技术不仅适用于复杂的肝胆胰手术,对于此类较为复杂的血管外科疾病也有独特的优势。据悉,国际上目前尚无门静脉瘤达芬奇微创手术的相关文献报道。



微创技术不仅适用于复杂的肝胆胰手术,对于此类较为复杂的血管外科疾病也有独特的优势。据悉,国际上目前尚无门静脉瘤达芬奇微创手术的相关文献报道。

搭平台 助成长 上海血液学院成立

王振义院士为学员开启“首场”病例讨论



□通讯员 李啸扬

本报讯 5月28日,上海血液学院成立大会在我院召开。会议由上海市医师协会血液科医师分会会长、我院血液科主任李军民主持。上海市医师协会谭鸣副会长、天津医学会血液学分会主任委员邵宗鸿出席大会。

上海血液学院的成立作为医师协会继续教育工作中的一大创新,走在了全市各个专业医师分会的前列。上海市医师协会血液科医师分会由李军民主任主要发起,目的在于使血液科医师能更好地获得专业继续教育、增加学术交流平台。李军民表示,血液学院成立后,将担负起专科医师规范化培训和

专科医师定期考核辅导的重任,定期对学员进行相关考核辅导,保证学员顺利完成规范化培训。

会后,上海血液学院进行了第一次授课,来自本市各级医院的血液专科医师约150人参与了一天的专业讲座及病例讨论。王振义院士为上海血液学院的学员进行了第一次的专科病例讨论,邵宗鸿教授、上海医学会血液学分会主任委员王椿教授、第六人民医院血液科常春康主任医师以及我院李军民、陈钰、胡炯等主任医师分别就MDS、老年白血病的诊疗进展以及专科医师规范化培训作主题报告。

据悉,今后上海血液学院将在各个血液专科基地所在医院轮流授课,邀请国内外知名的专家针对不同的主题进行讲座和交流,使上海血液青年医师能在一个较高的起点上开始职业生涯,并获得快速的成长。

10 龄童胰腺长肿瘤 “机器人” 上阵巧手除

□记者 丁芸

本报讯 日前,我院小儿外科与胰腺外科合作,应用达芬奇机器人成功为一名10岁患儿切除胰腺肿瘤。这也是我院引进机器人系统以来年龄最小的患者。

患儿名叫然然,半个多月前因出现腹痛、呕吐被送往当地医院,让她父母感到吃惊的是,检查结果显示孩子的胰腺部位竟长有一个肿瘤。小小年纪怎么会得肿瘤呢?听闻儿童胰腺肿瘤较罕见,手术难度高,且会在腹部留下了一条长长的手术疤痕,一家人心急如焚,于是慕名来到我院寻求帮助。

入院后,儿外科及胰腺外科的医生为然然进行了详细术前检查,CT显示这个最大径为

25mm的肿瘤位于胰腺中段,实性假乳头肿瘤可能。由于小儿胰腺肿瘤不仅会对周边重要血管和脏器造成挤压,影响周围脏器的正常功能,还可能发生恶性转变、甚至远处脏器的转移,因此尽早摘除肿瘤是最佳选择。

小儿胰腺手术位置深、切口大,手术探查困难,风险远大于成人,对此,儿外科主任沈丽萍与胰腺外科彭承宏教授、邓侠兴医生、吴志舫医生进行了多次术前讨论,考虑到伤口美观,以及尽可能减轻手术创伤、加快术后恢复,决定采用达芬奇机器人方式实施肿瘤切除。6月13日手术当天,医生应用机器人手通过患儿腹部的5个小孔抵达病灶部位,很快游离出胰腺上下缘,找到胰

腺后方重要血管,打通胰后隧道,将胰腺中段肿瘤完整摘除,并做了胰胃吻合的消化道重建。术中,麻醉科包程蓉医生对过程严密监控,为手术的顺利进行提供保障。目前,然然恢复良好,不日将出院。

据沈丽萍主任介绍,小儿胰腺实性假乳头瘤是一种少见的潜在低度恶性肿瘤,由于解剖部位隐蔽,早期不易被发现,这类患儿大多数都是因上腹部不适、呕吐、腹痛、腹块或腹部外伤而就诊,除非肿瘤巨大,一般的体格检查及B超不能发现,腹部CT可偶然发现。她指出,小儿胰腺肿瘤相对于成人而言治愈率更高,因此即使为恶性的,肿瘤巨大的、有远处转移的,也应积极手术,越早诊治效果越好。

□通讯员 杨媛艳

本报讯 6月12日,在国家卫生计生委医政医管局指导下,由国家卫生计生委人才交流中心组织的儿科消化内镜诊疗技术培训教材定稿会在我院召开。此次会议共有国家卫生计生委人才交流服务中心、国际交流服务中心,人民卫生出版社及全国各地儿科消化内镜的专家、学者30余人出席。会议审核了专家编纂的《儿科消化内镜诊疗技术培训教材》,我院儿内科主任许春娣任该教材主编。

据悉,根据国家卫生计生委对儿科消化内镜诊疗技术分级管理的要求,今后开展四级儿科消化内镜技术操作的医师必须经过国家认证的四级消化内镜培训基地的培训与考核。会上,全体专家集体讨论了培训教材的大纲及各个章节内容,许春娣主任逐一提出修改意见。

我院儿科自1989年起开展儿童消化内镜以来,开展了胃肠镜、小肠镜、食道静脉曲张硬化剂治疗术、食道狭窄扩张术、胃异物取出术、ERCP等内镜诊治技术,治疗水平在国内处于领先,内镜诊治最小患儿为2天新生儿。



儿科消化内镜培训教材定稿会召开

许春娣主任担任主编

瑞金 OPO 完成第三例人体器官捐献

本报讯 近日,我院人体器官获取组织(OPO)完成第三例人体器官捐献。6月12日下午,接到我院OPO服务范围内的复旦大学附属儿科医院来电,一患儿因病情不可逆,家属决定捐献遗体器官,我院人体器

官捐献协调员董正椽、倪俊超、肝移植病区祝哲诚副主任医师、泌尿外科周佩军主任医师、神经外科赵卫国主任随即前往儿科医院,对患儿病情进行全面评估,并与潜在捐献者家属进行沟通。经过整个团队三天

的努力,瑞金OPO第三例人体器官捐献案例于6月14日下午完成,捐献者孩童(3岁)捐出了肝和双肾,并经过上海市OPO管理中心分配,将器官分别移植到了3位器官衰竭的患者身上。

·医务一处供稿·

因地制宜,颅动脉瘤患者获救治

本报讯 5月,由普外科陈明敏、神经外科胡锦清、心内科罗晓颖和血液科王黎组成第十四批医疗队前往大理开展帮扶。期间,一位60多岁女性患者因蛛网膜下腔出血入院,检查发现其颅内有一2毫米的分叶状前交通动脉瘤,一旦出血后若发生再次出血,死亡率极高,需及早进行微创介入治疗。

置较早,图像显影差,影响了对其的观察,更为棘手的是医院备用的微导管和导丝仅1种。术中,医疗队员胡锦清医生克服条件限制,凭借娴熟技术顺利将微导管送入动脉瘤内,成功为患者实施了介入栓塞治疗。术后患者神经系统功能完好,无并发症。

·医疗队供稿·

我院第十四批援大理专家医疗队工作纪实

由于当地医院DSA机器购

□通讯员 肖园

本报讯 6月12日至14日,由我院儿内科主办的上海儿科胃肠病国际论坛举行。本次论坛汇集了来自美国、新加坡和我国两岸三地的专家,对当前儿科消化疾病和营养的诸多热点问题进行了广泛讨论。

随着经济的改善,卫生条件的进步,儿童消化道的疾病谱也发生着显著变迁,患过敏性、自身免疫性、遗传性和功能性等慢性消化道疾病的儿童越来越多。论

上海儿科胃肠病国际论坛举办

论坛上,我院儿内科许春娣主任着重介绍了近年来我国儿童功能性消化不良的发病情况和特点,强调生物-心理-社会模式在治疗儿童功能性消化不良中的优势;邵洁主任用生动的语言和实例向与会同仁分享了食物添加剂过敏的各种案例;儿童小肠疾病历来是诊断中的难点,我院消化科钟捷主任就小肠镜、核磁共振和CT等技术在儿科小肠疾病诊

治中的应用特点做了专题讲座;王敬琼医生则介绍了我院儿科对上海地区炎症性肠病患儿发病率、临床特征的研究结果,指出儿童炎症性肠病有其特殊的表现,生长障碍和营养不足风险明显高于成人。

全国各地近400名儿科同道参会,中华医学会儿科分会消化学组组长龚四堂出席并讲话。

爱心汇聚 守望阳光

北院团委组织特殊教育学校学生来院体验就医流程



应能力,增强他们的自信心,为他们今后融入社会积累更多的生活经验。

北院团委以“爱心绘彩虹 真情铸嘉定”职工义卖活动为契机,与嘉定成佳学校开展了一系列共建活动。在今年5月,瑞金医院北院团委将义卖善款中的4500元,捐助给嘉定成佳学校九位生活困难的学生。今年“六一”儿童节,北院团委受邀参加成佳学校“共筑童心梦想 践行传统美德”艺术节闭幕式,并被学校授予了“爱心纪念奖牌”。

今后,北院团委将进一步开展多项共建活动,例如“彩虹家园”职工志愿者向成佳学校教师提供“癫痫疾病急救措施”的主题讲座等。同时也呼吁我院更多的爱心人士能够加入到这一公益活动中来,给予这些孩子更多的关注,与他们共同守望阳光,传递温暖。

·北院团委供稿·



本报讯 近日,嘉定成佳学校16名学生在瑞金北院团委副书记王潇逸及志愿者的带领下,参加了社会实践活动。

嘉定成佳学校是一所特殊教育学校,学校积极倡导学生们“自立教育”。北院团委经过精心策划,让这些特殊的孩子们走进医院,亲身体验门诊就医流程。

在活动中,同学们根据“就诊

地图”依次来到门诊预检台、挂号收费处、分诊护士台、就医诊室、检验科、放射科、药剂科等区域,模拟了病历卡填写、向医生问诊等就医过程。期间,同学们十分认真地听取就医流程的介绍,并在各个站点有序地将手中的“就诊地图”给工作人员盖章。这项活动不仅让孩子们学习如何就医,而且还提高了他们的认知能力与适

□通讯员 李雯珏

本报讯 5月30日上午,交大医学院侨联秘书长、我院图书馆研究馆员邱坚在中国留学生博物馆举行的捐赠仪式上,将其父母(原广慈医院口腔矫形科教授邱立崇、儿科教授曾畿生)解放前留美期间用过的眼底镜、英语字典、计算尺等八件工作、生活物品捐赠给该馆,医学院统战部副部长李丽、医学院侨联主席、侨联瑞金医院联络组负责人于颖彦、我院党委统战部姚颖等出席了捐赠仪式。

捐赠仪式后大家参观了中国留学生博物馆,博物馆展出了1950年8月乘坐“威尔逊总统号”回国的留学生名单、王振义院士和联合国秘书长加利的合影、留学生资料库等。1950年8月29日,邱立崇、曾畿生教授带着书籍、仪器等随百余名留学生克服重重困难乘船回国。途中历经同船的钱学森遭美国联邦调查局扣押、驻日美军非法居留其他留学生等坎坷,于1950年9月底终于回到祖国怀抱。看着瑞金前辈的坎坷回国经历,感受他们的爱国热情,我们将继续传承瑞金文化,发扬瑞金之光。

追寻广慈之源

龙舞青春 共绘未来

□通讯员 许啸声 摄影 蔡祺

本报讯 6月13日,由院团委主办的“龙舞青春,共绘未来”瑞金青年端午舞龙大赛敲响战鼓!放下了手术刀,脱下了白大褂,50多名瑞金青年临时组成了五支雄赳赳气昂昂的舞龙队。

青年们集结完毕后,在教练的协助下,各队将各个动作自由编排,最终组合成一套行云流水、一气呵成的参赛动作。扣人心弦的比赛最终决出两支获胜团队,党委副书记俞郁萍为冠亚军颁奖。

础动作的训练。由于第一次亲身体验舞龙这个民间传统文化,大家有些手足无措,通过三林舞龙队教练的悉心指导,小伙伴们很快摸清了门道。

初夏艳阳带来的温度,没多久就让大家汗如雨,为了汇演和比赛,各队都卯足了劲。熟悉了基础动作后,在教练的协助下,各队将各个动作自由编排,最终组合成一套行云流水、一气呵成的参赛动作。扣人心弦的比赛最终决出两支获胜团队,党委副书记俞郁萍为冠亚军颁奖。



退休职工党总支纪念建党94周年

□通讯员 晓彤

本报讯 6月8日上午,“我们共产党人好比种子,人民好比土地”的熟悉歌声从科教楼二楼报告厅中传出,这里正在进行退休职工党总支纪念建党94周年大会。

主持会议的党总支副书记丁尔其向大家宣布纪念中国共产党建党94周年大会开始,她说,今年的庆祝七一党员大会,是以“共产党人好比种子”为主题,采用身边优秀共产党员事迹演讲与歌曲表演相结合的形式,生动活泼的展示了退休职工党员的精神面貌。会上,身患重病的沈蕾,

以“我的退休生活”向大家讲述了自己战胜病魔,热心为小区居民服务的故事;81岁高龄的徐平吉以“我的老有所为”讲述了在耄耋之年继续为居民提供义务医疗咨询的故事;担任党小组长与块组长的石振莉“为老服务不图回报”的故事;担任总支宣传委员刘晓红“用心为大家服务”的故事;代表建德小区“白衣天使献爱心志愿者服务队”龚荷湘作了“我们是共产党员”的演讲。朴实的语言,生动的故事,深深打动了与会党员。

退休职工党总支书记单友根在会上说,老同志们退休了,可为

人民服务党的宗旨没有忘,他们在各自的小区、党委继续发挥余热,充分发挥一名党员的先锋模范作用,我们身边还有许许多多这样的党员,都是我们引以为骄傲的。单友根代表退休职工党总支为以上五位党员颁发“优秀共产党员”荣誉证书。

会上,老同志们满怀对党无限忠诚的感情,表演了诗朗诵、歌曲演唱,老年大学声乐班的三十余名学员手捧鲜花集体上台为大家演唱《党啊,亲爱的妈妈》,最后,纪念大会在《没有共产党就没有新中国》歌声中落下帷幕。

抚今追昔 继往开来

记感染科党支部参观吴淞炮台湾

□通讯员 汤伟亮

本报讯 5月31日感染科党支部在支部书记王晖的带领下开展了一次别开生面的党组织生活,参观吴淞炮台湾湿地公园。感染科党支部的党员及入党积极分子一行近20人积极参与了此次活动。

适逢周日晴好的天气,感染科党支部一行来到炮台湾湿地公园,这里的场景让人们联想到170年以来,中国军民在吴淞炮台抗击外国侵略者的悲壮历史。特别是重温了“一·二八”淞沪抗战的历史,更让每个在场的党员和积极分子激发了满腔的爱国热情。

通过此次参观活动,支部党员及入党积极分子不仅饱览了长江口的景色,看到了正在发展中的宝山的未来,留下了美好的回忆,同时重温了“一·二八”淞沪抗战的历史,接受了一次爱国主义教育,使我们倍加珍惜现在的美好生活。



民盟盟员参观北院

□通讯员 蔡瑜

本报讯 近日,为了增进广大盟员对当前医疗改革形势的了解,更好地针对医改现状提出问题,建言献策,发挥参政议政作用,由我院民盟总支主委、神经外科赵卫国主任带队,二十余位在职及离退休的民盟盟员前往位于嘉定马陆的

瑞金北院进行参观考察。

在嘉定北院,瑞金民盟一行受到了北院党委常务副书记袁青等领导的热情接待。袁青书记为盟员详细介绍了北院2年来的建设过程和发展规划;提出了建设数字化医院、人性化服务、科教创新、生态院容的北院发展愿景;各位民盟盟员对北院的

工作给予了高度的评价,还积极为北院的发展献计献策,现场讨论气氛活跃。之后,在袁书记的带领下,分别参观了门诊、急诊、输液室、中心药房、实验室、内分泌病区和神经外科病区等,大家对北院的各种现代化设施产生了浓厚的兴趣,对北院的发展前景感到无比骄傲。通过参观考察北院,大家看到了瑞金文化的一脉传承,目睹了一家新兴的综合型医院正在蓬勃崛起。

集团简讯

● 近日,由上海市黄浦区卫生计生系统牵头组织开展对口支援,卢湾分院医疗队伍由党委书记俞淑华带队,医务科、临床各科主任10余人作为专家组成员,赴重庆万州区人民医院、万州区武陵镇中心卫生院等当地医院开展了为期一周的巡回医疗服务对口支援。

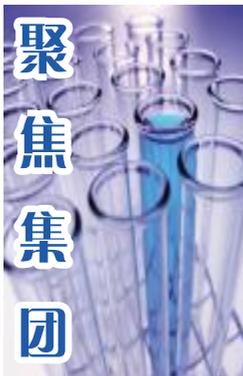
在开展巡回医疗的同时,由卢湾分院急诊科邢旭斌主任、内分泌科陈玲主任、泌尿外科主任黄滔分别对万州当地的医务人员进行了有针对性的主题学术讲座。讲座参与人员包括区内各二、三级医院的业务骨干及基层医院、卫生院的专业技术人员,共计二百余人次。专家组成员我院骨科的孙长惠、放射介入科的王忠敏两位主任参与了万州区人民医院的疑难病例讨论并予以手术指导。

·卢湾分院 王珏婧·

● 远洋医院防疫站针对自有船员体检中尿酸指标异常的情况撰写了《高尿酸血症》的宣教文章,介绍了高尿酸血症的成因、危害,如何通过改善生活方式以及饮食调整来降低尿酸。

近日,我监督所于分别对远医食堂及上远食堂进行了节前食品卫生监督检查。在检查中发现,远医食堂及上远食堂从业人员均有健康证到期现象,及时与有关部门相关领导沟通,并限期整改。

·远洋医院 路玉玲·



“试管妈妈”如何安全度过早孕期

□ 生殖医学中心 徐步芳

曾经颇具神秘感的“试管婴儿技术”，正被越来越多的大众所了解，每年也有越来越多的家庭通过该项技术得到了可爱的宝宝。面对这样一个“试管”妈妈群体，我们应该如何对他们进行关注和护理呢？我院生殖医学中心徐步芳副主任医师为您逐一解答！

放下焦虑，乐观、放松

很多早孕期“试管妈妈”总会担心试管宝宝会出现畸形或是不如普通宝宝聪明。生殖医学中心的专家告诉您，从目前的统计结果来看，试管婴儿宝宝和自然怀孕的宝宝之间出生缺陷率没有差异。世界上第一例试管婴儿宝宝从出生到现在已有32年时间，时间证明这项助孕技术还是比较安全的。早孕期“试管妈妈”应该

放松心情，不要因焦虑的心态影响正常的休息和饮食，要以最佳状态来迎接家庭新成员。

严格遵从医嘱

相对于有些过于焦虑的“试管妈妈”，还有些则显得过于随意，不按照医嘱规定的时间或剂量吃药打针。要知道试管婴儿怀孕了只是成功的第一步，后继的黄体支持治疗是非常重要的，新鲜周期的试管婴儿准妈妈需要黄体支持治疗3个月，冷冻胚胎移植需要黄体支持至妊娠3个半月。试管婴儿操作因为有用药及取卵的特殊性，这段时间的黄体支持尤为必要。如果没有按照常规进行黄体支持可能会导致流产的发生。所以严格遵从医嘱，认真对待当前的治疗非常重要。

合理营养，饮食清淡、适量补充叶酸维生素

在饮食和营养方面，“试管妈妈”和自然怀孕的准妈妈一样，都要饮食注意高蛋白清淡饮食，营养搭配均衡。不宜饮茶过多、过浓，因为茶碱(咖啡因)、可乐宁等生物碱会引起孕妇不适，影响胎儿器官发育。饮食清淡，不宜多吃茴香、花椒、桂皮、辣椒等热性香料及油炸食品，这些食物容易造成便秘，从而导致孕妇用力排便时令腹压增大，子宫收缩，易导致流产早产等不良后果。妇女怀孕前一个月到怀孕后三个月期间，每天服用0.4毫克的叶酸增补剂可以预防胎儿大部分神经管的畸形的发生。同样其它的微生素以及铁钙等微量元素对于早孕期间的宝宝发育也是相当重要的，但是必须适量，否则，滥用药物及保健品反而



会造成危害。当然饮酒抽烟更是不允许的。通过试管婴儿技术得到的宝宝来之不易，在产科门诊建档的时候，你就可以告诉你的医生，这个宝宝是试管宝宝，以引起产科医生的足够重视。在日后的随访和分娩过程中产科医生会采取更为谨慎的措施。

日间不可控制的嗜睡 小心发作性睡病



□ 呼吸科 王琼 周剑平 李庆云

发作性睡病是一种以不可抗拒的短期睡眠发作为特点的疾病，是一种病因不清的综合征，其特点是伴有异常的睡眠倾向，包括白天过度嗜睡，夜间睡眠不安和病理性REM睡眠。多于儿童或青年期起病，男女发病率相似，部分病人可有脑炎或颅脑外伤史。可伴有猝倒症、睡眠麻痹、睡眠幻觉等症，合称为发作性睡病四联症。其主要通过PSG+MSLT等相关实验室检查结合病史进行确诊。

患者的发病情况和症状大多存在差异，临床治疗中，检查确诊及用药治疗都需要根据患者的具体情况进行判断和治疗。

案例一：

年轻的白领王小姐，今年33岁，出现日间嗜睡症状3年多，睡眠发作不能自控，影响工作，且睡眠期多梦，虽无睡瘫，猝倒及入睡幻觉，但患者自觉十分痛苦，影响日常工作。多导睡眠监测(PSG)均提示睡眠期轻度低氧，不能解释严重的日间嗜睡症状。后进一步PSG和多次小睡睡眠潜伏期试验(MSLT)联合检查，提示夜间睡眠指标无异常，5次小睡平均睡眠潜伏期小于8min，其中2次小睡出现快速动眼期(REM)睡眠潜伏期小于8min，结合临床症状诊断为发作性睡病，予盐酸哌甲酯缓释片口服及行为治疗，症状明显改善。

案例二：

高中生，女性，17岁，出现日间嗜睡伴头晕乏力2年余，近半年出现症状加重，曾有1次猝倒，外院神经科就诊，头颅CT、MRI检查均未见异常，24小时脑电图监测显示平均睡眠期潜伏期明显缩短。来我院呼吸科睡眠中心进一步PSG+MSLT检查提示睡眠期睡眠紊乱指数(AHI)、血氧饱和度等指标正常，5次小睡平均睡眠潜伏期4min，其中3次小睡出现REM睡眠潜伏期小于8min。符合发作性睡病的诊断标准，接受治疗后症状明显缓解，随访中。

除了睡眠呼吸暂停综合征和失眠外，日间嗜睡的原因还包括很多，发作性睡病只是其中之一，且睡眠期呼吸疾病也有5大类19种。因此，在临床实践中，医务工作者需走出“打呼噜/睡眠呼吸暂停”的圈套，拓展鉴别诊断思路。另外，我院呼吸科睡眠监测中心从2001年睡眠中心扩建以来，拥有目前国际先进的睡眠呼吸检测和诊疗设备，在倡导先进诊疗理念及完善各种监测方法上均走在全国前列。

长期饮用纯净水健康吗？

□ 临床营养科 罗茜

最近，网络上有文章大张旗鼓地声讨关于饮用纯净水有害的说法，认为“纯净水有害，必属谣言”，“饮用水中含不含矿物质对人体内环境几乎无影响，即使有点影响，也只是和少吃几口蔬菜的影响差不多”，那么事实真的如此吗？

纯净水是以符合生活饮用水卫生标准的水为原料，采用多种工艺，把有机污染物、各种添加剂和各类杂质等有害、有毒、有异味物大部分去掉，然后以桶装的形式上市销售，供给人们饮用。纯净水通过蒸馏、反渗透等技术净化原水、去除有害物质的同时，也去除了几乎所有微量元素和矿物质。它是几乎不含杂质，无毒无菌，易被人体吸收的活性水，称为软水。一般来说，短期饮用纯净水对人体是安全的。

那么长期饮用又如何呢？我们来看看国内外研究结果。

众所周知，镁是人体必需的元素之一，在维持机体健康，特别是心脑血管正常功能方面有重要作用。缺镁会使胆固醇水平升高，并使

血管壁内钙离子聚集而加重动脉粥样硬化斑块的形成。国外有学者利用经口负荷试验发现，饮用水中的镁可以显著影响人体镁离子的状态。水中的镁表现为水溶性离子，比食物中的镁更容易被吸收。其他报道也显示镁在水中的生物利用率更强，对相对缺镁的人群具有更显著的影响。还有研究显示水中镁的浓度与镁在心肌、主动脉及骨骼肌中的浓度呈正相关。调查发现，冠心病或其他心血管疾病死亡率软水区高于硬水区，主要原因就是软水中镁含量低。而纯净水硬度仅为20，是一种极软水，几乎不含镁。

有关元素代谢的动物实验提示水的适当硬度对于防止从胃中吸收水中的有毒金属具有显著影响。钙和铅在肠道内的吸收是一种竞争性抑制，当水中钙含量减少时则铅的吸收增加。动物实验证实，在软水区域由于水中缺钙，特别是当食物中钙较低时，小鼠从水中摄取的铅将显著增加。另有研究表明，即使在日常较低的铅暴露水平，长期饮用纯净

水也会显著增加铅在脏器和组织中的蓄积，并能增加铅对造血系统的毒性。此外，国内一项研究对纯净水、自来水和净化水的重金属含量进行测定，结果发现，三种水中的汞含量均远远低于《生活饮用水卫生标准》(GB 5749-2006)0.001mg/L的标准，但纯净水中汞含量(0.00005mg/L)高于自来水(0.00002mg/L)及净化水(0.00002mg/L)。至于长期饮用纯净水是否会吸收更多的重金属元素目前尚缺乏相关研究报道。

水是人体必需的营养素，由以上调查结果来看，若长期以纯净水作为饮用水的唯一来源，则对人体健康不利。



这些食物让你远离心血管疾病

□ 临床营养科 罗茜

心血管疾病大多属于慢性病，这需要患者在日常生活中注意饮食及生活方式。像高血压、高脂血症和冠心病这类疾病在很大程度上可通过调整膳食营养得到防治。只要吃得对，远离心血管疾病并不难。

帮你减少摄入食盐的食物

高盐饮食可直接引起血压升高，对各种心血管疾病都有不利影响。建议每人每日盐摄入量不超过6g为宜。可是少了盐就少了“鲜”，没滋没味的饭菜如何下咽？没关系，可以找到高盐调味品的替代品，比如醋、糖、柠檬汁、番茄等。用他们烧菜同样美味，并且能够很大程度降低钠盐的摄入。

帮你补充钾的食物

补钾有利于排钠，可降低交感神经的升压反应，适当增加富含钾的食物，如香蕉、海带、菠菜、苋菜等，高血压患者还可以用钾盐代替

钠盐。

帮你补充钙质的食物

膳食中钙质对血管有保护作用。因此每日饮食中应补充足量的钙，动物性食品，尤其是牛奶、奶酪、紫菜、虾皮等含钙丰富，建议牛奶每日饮用250ml-300ml，以低脂或脱脂奶为佳。

帮你低脂饮食的食用油类

心血管疾病患者一定要限制食用动物性脂肪，如肥肉、奶油等，适当增加植物油(橄榄油、菜籽油、玉米油等)比例。烹调油每天总量不超过25g，并尽量避免煎炸炒等不健康的烹饪方式。

帮你补充优质蛋白的食物

优质蛋白中含有丰富的人体所需的必需氨基酸，应每日适量补充。奶、蛋、鱼和瘦肉等动物性蛋白质都属于优质的蛋白质。

足量蔬菜不可少

建议每天食用不少于500g蔬菜和200g水果，以补充各种维生素和膳食纤维。

心血管疾病患者请远离这些食物

胆固醇摄入量应小于300mg/天，高胆固醇血症者小于200mg/天。动物内脏、蛋黄、贝壳类和软体类应当少吃。

甜食、糕点和含糖饮料等单、双糖食物要少吃，可食用些玉米、小麦、燕麦等植物纤维较多的复合糖类。不过，主食的摄入要保证。

另外，心血管疾病患者一定要戒烟限酒！因为吸烟可损伤动脉内皮细胞，使血管痉挛，加重心血管疾病，并降低药物的治疗效果。大量酒精可导致血管对多种升压物质的敏感性，使血压升高。规律的一日三餐，不吃零食也会对防治心血管疾病有很大帮助！