



广博慈爱 追求卓越

第 506 期

2015 年 10 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

聚焦大数据时代背景下的医疗发展趋势

第九届 21 世纪中美医学论坛举办

□记者 朱凡

本报讯 由我院与美国斯坦福大学医学院、美国萨尔克生物研究所和上海交通大学医学院共同主办的第九届 21 世纪中美医学论坛于 10 月 15 日，在美国加州斯坦福大学医学院召开。此次论坛会期两天，主题为“大数据时代背景下的医疗发展趋势”，近 60 位中美专家就“大数据”、“互联网+医疗”及精准医疗、转化医学等问题展开主题演讲并组织了 4 场精彩的 breakout 辩论，来自中美数十家医院和科研单位人员参与了论坛。

论坛的主题报告精彩纷呈，2013 年诺贝尔奖化学奖得主 Michael Levitt 介绍了其近年来对于美国科研基金分配原则的大数据研究，建议通过政策引导鼓励青年研究者更专注于基础科学研究，使这一最具创造潜力的群体能够全身心致力于研究事物本质和变革的创新工作；斯坦福医学院院长 Lloyd Minor 教授讲解了他们对于“精准健康”所做的战略部署和研究，“精准健康”是“精准医学”更为深入的应用，对于人类的健康发展具有重要意义；中国华大基因研究院副院长冯强讲述了他们对于“人类的第二套基因组”肠道微生物即肠道菌群的大数据研究，其结果将改善结直肠癌



和糖尿病的预防及治疗；雅虎的创始人之一杨致远先生为大家带来了一场云技术在医疗上的应用与发展的展示，令人大开眼界。我院张俊、于颖彦、王继光、潘萌、孙伯民主任分别就各自的学科做了主题演讲；任瑞宝、谢青、丁健青和上海市免疫学研究所所长苏冰教授、宣武医院神经内科陈彪等教授与斯坦福大学医学院多位教授对肿瘤、免疫学及脑科学等主题内容开展辩论交流。

此外，我院与匹兹堡大学医学院举行了续签仪式，就双方麻醉学在科研、临床和医疗上的合作；我院还向斯坦福大学医学院 Mark Pegram

教授发放聘任书，聘请他作为我院客座教授。

瞿介明院长在致辞中指出 21 世纪中美医学论坛自创立伊始始终致力于搭建中美医学领域前沿科技和研究热点的交流平台，15 年来促进了中国医院管理者、医疗政策制定者、学术专家等与国外同道的深入探讨与合作，并将在今后继续发挥其优势和特色，为中美医学的共同进步和发展贡献力量，他同时对斯坦福大学医学院和萨尔克生物研究所给予的支持表示感谢。

本版责任编辑 丁燕敏

□记者 丁燕敏

本报讯 10 月 15 日，国家卫生计生委在重庆召开全国住院医师规范化培训现场经验交流会，会上公布了首批 24 个住院医师规范化培训示范基地名单，我院名列其中。国家卫生计生委主任李斌、副主任刘谦等领导为示范基地代表授牌。

国家卫计委委托中国医师协会对全国五百多家住院医师规范化培训专业基地进行评估，不仅对首批 24 个“规培”示范基地授牌表彰，还公布了 2 个“吃红牌”取消规培资格的基地，另有 12 个被亮“黄牌”，要求限期整改，整改后依旧未达到标准的，将被撤销资格。国家卫生计生委主任李斌指出，今后，将对住院医师培训基地建立常态化的评估机制，确保所有培训基地都提供高质量的培训，为各级医疗机构培养更多优秀人才。

五年来，我院的住院医师规范化培训工作注重理念创新和管理创新，以创品牌、树标杆为目标，初步建立了具有瑞金特色的住院医师规范化培训管理模式，也为该培训制度在全市乃至全国推广提供了经验。医院在住院医师规范化培训支撑与保障体系中也加大投入，将教学考核纳入绩效考核体系，并建设 3000 平米临床技能模拟实训中心，集医疗、护理、医学生、住院医师、专科医生培训为一体；加强师资培训，完善各项管理、考核制度，提高住院医师的收入待遇和生活条件。

住院医师规范化培训示范基地

我院成为全国首批

我院第七批挂职干部到岗

□通讯员 朱文秀

本报讯 10 月 8 日上午，我院第七批挂职干部工作启动会在院史陈列馆会议室召开，党委书记杨伟国、党委副书记俞郁萍、北院党委常务副书记袁青及第七批挂职干部、挂职部门负责人参加会议。

本次挂职干部共 10 人，其中 6 名挂职总院管理部门副职岗位，2 名在北院管理部门副职岗位，另有 2 名挂职瑞金临床科室行政主管岗位。杨伟国书记在启动会上指出，通过干部挂职锻炼，促进了交流、锻炼了干部、增长了才干，同时也使医院党委更好地掌握职能部门管理干部和临床学科骨干各方面的能力和素养，为医院各类干部选拔任用提供一定的参考。杨伟国书记同时对挂职干部提出要求，要求各位挂职干部在挂职锻炼工作中要定位准确，妥善处理挂职与本职工作的关系，杜绝走过场等只挂名不做事的现象，希望大家在挂职期间虚心学习、用心工作，积极主动地参与挂职部门的各项工作，圆满完成挂职目标。

会上，挂职干部都表态将珍惜机会，认真学习和实践，圆满完成挂职任务；挂职部门负责人也纷纷表示将为挂职干部量身定制带教计划，为他们发挥作用创造良好的环境。



我院“健康周周讲”荣获

推进公民科学素质百个示范项目

□记者 丁燕敏

本报讯 近日，上海市公民科学素质领导小组办公室、上海市科学技术协会办公室公布第二批获得“推进公民科学素质百个示范项目”（以下简称“示范项目”），我院的特色品牌“健康周周讲”名列其中。

我院始终积极倡导建立科学的生活方式，重视加强人民群众的自我保健和对疾病做到早发现、早诊

断、早治疗的意识。不仅将健康宣教的人群定位于我院的患者、患者家属，也延伸覆盖至瑞金医联体单位乃至全市范围（与市妇联合作项目）。通过现场讲座、义诊咨询、专家下社区、进单位开展宣教及撰写科普稿件、制作健康知识宣传专栏等形式取得了一定的成果，受到广大患者及人民群众的广泛好评。近年来更是通过完善相关工作的组织架构、确立具

体责任部门、加强制度管理、不断循序深入，保障健康知识普及工作的顺利开展。

经过前期的申报、专家评议和公示等阶段，瑞金医院之前已成功入选第一批“推进公民科学素质百个示范项目”，也是本市唯一一家获此称号的医疗机构，此次健康“周周讲”项目入选百个“示范项目”，也是对于我院重视科普、着力推进全民科学素质工作的肯定。

瞄准医学前沿 加强交流合作

□赵强

第九届 21 世纪中美医学论坛本月在美国斯坦福大学医学院成功召开，作为中美医学交流的高端峰会，本届论坛继续传承了中美医学论坛的宗旨——交流、合作、友谊。

中美医学专家瞄准医学前沿，聚焦世界领先的医疗理念、技术、管理、服务，结合硅谷高科技优势，提出精准健康的理念，不光在治疗上要实现个体化，更重要在疾病预防、风险预测和控制方面实现系统化、精细

化。论坛上，对医疗大数据的采集、利用、分享和政策制定，对基因组学在肿瘤、免疫、感染性疾病等方面的应用前景及对移动医疗的开发和利用等领域问题，都给人留下深刻印象。

会议除了安排诺贝尔获奖者、中美医学各领域领导者的主旨演讲和专题发言，还特地安排了自由讨论环节，我院的专家学者在辩论环节的精彩发

言，展示了个人风采和瑞金的学术水平，赢得阵阵掌声。论坛不仅进一步加深了中美医学合作，而且初步达成了斯坦福大学医学院与瑞金医

院在医生互访、多中心临床研究、国际医疗等方面的合作意向，斯坦福大学医学院 Minor 院长和瞿介明院长对合作前景作了充分肯定和支持。

2017 年我们将举办第十届中美医学论坛暨瑞金医院 110 周年院庆，我院已发出热忱邀请，欢迎中美医学专家到上海、到瑞金医院共聚。



调配医疗力量 全力保障患者安全

十一长假急诊日均破千 医疗工作平稳有序

□通讯员 黄蕾 许敬华

本报讯 刚刚过去的国庆长假,急诊经历了一场严峻考验,日均接诊人次破千,7天的总量达7288人次;抢救室共接诊救护车113辆,其中62.8%患者进入绿色通道进行抢救,日均抢救10.14人次,其余患者经分诊转诊至相应科室诊疗。在医务人员的共同努力下,医疗工作平稳有序,患者的生命安全得以保障。

由于国庆期间天气转凉,早晚温差较大,救护车急救患者以心血管疾病、呼吸道疾病、心脑血管病居多。抢救室配备了精兵强将,同时做好了应急预案。科主任毛恩强每天带头查看患者情况,支部书记、副主任盛慧球也顶岗加强抢救室的医疗力量。为了做好抢救室患者的分流,各科都积极主动。其中急诊内科、EICU、急诊临观共为抢救室分流17人;心脏内科收治7人,呼吸科和神经外科

各收治2人,神经内科、妇科、传染科也均收入患者。急诊诊间则是以内科、呼吸科的患者增幅最为明显,在诊室医生、巡回护士和分诊护士的努力下,患者就诊有序。

自7月以来,抢救室执行无家属陪伴制度,由于长假期间前来探望危重患者的家属较多,抢救室提前做好节假日预案,增加与家属的沟通解释,保卫科也增派了安保人员,共同努力维护好医疗秩序。

□通讯员 徐懿萍

本报讯 10月14日上午,国家教育部科技司副司长雷朝滋带队人类遗传资源管理实地检查工作小组一行10人,至我院检查人类遗传资源的管理工作。我院党委书记杨伟国、科技发展处处长夏振炜接待,并就我院涉及人体遗传资源的管理情况进行专题汇报。

会上,外科、肾内科、感染科等相关课题组就其研究中涉及的人类遗传资源收集、保存、转运、使用等,以及与国外科研机构的合作情况进行汇报,并与调研专家进行了充分的交流。教育部科技司专家对我院人类遗传资源的管理给予充分肯定,并对今后进一步加强管理提出新的要求。



教育部科技司工作组来我院调研

儿内科学研究成果获“宋庆龄儿科医学奖”



□通讯员 杨媛艳

本报讯 10月15日,中国儿科学领域中最具影响力的权威奖项——第九届“宋庆龄儿科医学奖”揭晓,我院儿内科许春娣教授领衔的《儿童慢性胃肠病基础与临床研究》获此奖项。据悉,中国宋庆龄基金会与卫生部于2005年共同发起设立“宋庆龄儿科医学奖”,旨在促进儿科医学领域的科学研究,培养和鼓励中青年医学科研人员在儿科基础医学、临床医学、预防医学等领域的创造性和献身精神。全面展示了中国儿内科学事业的新经验、新发展

和新成果。获奖项目《儿童慢性胃肠病基础与临床研究》汇集了本院、瑞金北院儿内科及相关团队的共同力量。近年来,儿童慢性胃肠病如消化道出血、慢性腹泻、炎症性肠病及胆胰系统疾病等发病率呈上升趋势,以往由于条件限制,许多患儿未能及时诊治,生长发育与营养受到严重影响,严重的危及生命。该研究对儿童慢性腹痛、慢性腹泻的病因进行分析,聚焦于幽门螺杆菌感染慢性胃炎和炎症性肠病的免疫机制,发现胃肠上皮细胞具有免疫转分化作用,提示粘膜的免

疫调控参与了慢性胃肠道的炎症的持续存在,为临床治疗提供了新的靶点,提高了我国儿科消化领域的诊疗水平。

研究根据儿童解剖及疾病特点,对多项儿童内镜微创操作技术做了探索与改进,解决了许多临床难题。避免了外科手术痛苦,降低了医疗费用。并首次将小肠镜诊治运用到儿童,建立难治性消化道出血的诊治流程,使儿童消化道出血及小肠疾病检出率达到89.5%和85.7%。多年来,连续开设学习班和国际学术论坛,向全国儿科消化医师传输新的理念和技术,目前已经有近3000人次参与学习,另有100余人来院进修。通过推广运用,本项目研究成果在全国38家单位推广应用,取得了良好的社会反响。研究成果多次在国际、国内会议上进行交流。

我院儿科消化专业团队在许春娣主任的带领下日益壮大,学术水平居国内领先地位。2011年入选了国家临床重点专科。现为上海市儿科消化专科医师规范化培训基地。先后承担了国家科委九五攻关重中之重项目分课题,卫生部科研基金、国家自然科学基金、上海市科委等10余项基金项目。

泌尿外科机器人手术在国际年会交流

□通讯员 谢欣

本报讯 10月15日,第35届国际泌尿外科学会年会(Congress of the Societe Internationale d'Urologie, SIU)在澳大利亚墨尔本拉开帷幕。上海市医学会泌尿外科学会候任主任委员、微创学组组长、我院泌尿外科主任沈周俊在会议上作题为《Robot assisted partial nephrectomy for RCC in China》(中国机器人辅助肾癌病人肾脏部分切除术现状)的专题报告,受到与会同行关注和赞许。SIU成立于1907年,年会以泌尿专科、健康和科技为主题,每次会议都会吸引来自全世界的泌尿外科专家参

会,共同进行学术研讨。本届大会吸引了全球超过4000位泌尿外科专家学者参加。

我院是我国最早拥有机器人辅助手术设备的医院之一。在医院医务处、麻醉科、手术室的指导帮助下,已经完成各种复杂手术千余台。泌尿外科已完成复杂肾上腺肿瘤、高危前列腺癌和肾脏肿瘤切除等手术630余例,居国内前列并有相当高的学术影响。压迫侵犯腔静脉巨大嗜铬细胞瘤切除术、唯一功能肾萎缩缺血肾肿瘤切除术等为国际首创;由孙颖浩主编、沈周俊执行主编的我国第一部《机器人辅助泌尿外科手术学》专著近日也出版发行。

援疆干部助喀什二院建立医联体互联网培训系统

本报讯 近日,我院援疆干部帮助喀什地区二院建成全疆首个“医联体互联网培训系统”,填补了新疆自治区利用移动互联网新技术进行医学教育的空白,为新型医联体内的人才培养、医学科研、教学培训等任务提供了助力。

我院援疆干部、喀什二院的信息管理部主任林靖生表示,本次“医联体互联网培训系统”的建设工作与传统的培训考试系统有本质上的不同,不仅在理念上引进了符合国际标准的教学评估方法,借鉴了发达地区医院培训的先进经验,更重视医疗质量管控与临床指标的对接,而且在技术上进行了升级,所有在线课件、医学测验、培训调研工作都可通过手机软件APP进行,利于医务人员利用碎片化时间来学习。这一形式走在全国医疗教学体系的前列,属于全疆医疗教学模式的一项重要举措。

“医联体互联网培训系统”还通过众筹的模式制作出一批优秀的教学课件资源,为医联体教学工作打下了坚实基础,相信也将全面带动起南疆地区的医学教育风气。



援疆纪实

神经内科疑难病例分析比赛圆满落幕



□通讯员 钱逸维

本报讯 10月9日下午,神经内科举办了第一届“瑞英杯神经内科疑难病例分析家”病例分析比赛在我院9号楼14楼演讲厅举行。此次比赛以“我们都是007”为主题,选手们挑选了内容丰富、极具代表

性的病例,以生动易懂的语言和活泼的表现形式完成了病例分析,赢得了现场阵阵掌声和在做专家评委的一致好评。神经内科主任陈生弟在讲话时表示,“神经科疾病以复杂著称,对于医生的分析推理要求很高,我们鼓励年轻人以新的形式展现瑞金神内新一年

青年医生的专业精神,开拓思路,去伪存精,探索神经科疾病的奥秘。”

本次活动是神经内科对于常规病例分析模式的一次大胆创新,完全由神经科青年医生组织策划,五位参赛选手,各自从疾病的临床表现、病史等情况入手,把握神经科疾病诊断定位-定性的诊断原则,分析疾病脉络,不仅语言生动幽默还和台下观众形成互动。展示了神经科青年医生严谨的临床分析思维,也体现了我院神经科医生对专业的求精和勇于创新的医者情怀。

神经内科副主任刘军说:“这不是一场简单的病例分析赛,更是一种展示,一种学习与探索。我们很欣喜地看到了青年医生对于神经科复杂疾病的把握,更欣喜地看到年轻医生在跟患者的接触时所体现出的关爱情怀。”

之北
家院

2015 瑞金北院体育节拉开序幕

有滋有味生活 有声有色工作



□通讯员 张敏

本报讯 2015 瑞金医院北院体育节(首届)之“篮球嘉年华”于9月26日在北院职工俱乐部篮球场举行。瑞金医院、瑞金医院北院职工及家属共约60余人参与。

赛前,瑞金医院北院工会副主席蒋丽娟作了讲话,对所有参赛运动员及家属表示亲切的问候。同时,对各位裁判员和工作人员表示衷心的感谢。希望通过篮球比赛和在本届体育节开展的各项比赛活动,进一步提高医院广大职工综合素质,

增强团队凝聚力和向心力,活动得到了瑞金医院工会的大力支持。

“篮球嘉年华”活动设置了一个集体冠军,三个单项冠军。经过激烈的角逐3对3、罚球、移动投篮、技巧比赛冠军分由艾克承、陈诚、姜伟、刘超、张敏等职工获得。球员们在球场上永不言败的精神鼓舞着每一个人。篮球赛由北院篮球体育社团精心策划,他们希望通过比赛为医务人员提供一个相互交流、增进感情的机会,同时也希望大家把拼搏精神带入工作中,有滋有味地生活,有声有色地工作。

本届体育节,除了篮球比赛还有短绳、呼啦圈、踢毽子、桌上足球、飞镖、棋牌等比赛项目,将陆续在9-11月份进行。欢迎北院医务人员踊跃参加。

谈甲无需用色变

□通讯员 倪俊超

本报讯 9月28日,受上海癌症康复俱乐部邀请,普外科副主任医师杨秋蒙代表“健康守望者”志愿者前往上海市癌症康复俱乐部,开展了一场题为“谈甲无需用色变”的公益讲座。

本次讲座,杨医生围绕“如何尽早发现甲状腺肿瘤”、“如何进行规范化的治疗”等内容进行了详细生动的讲解。他表示,超声诊断检查是尽早发现甲状腺“蛛丝马迹”的有效利器,同时他又介绍了细胞穿刺以及CT增强检查的要求和适应人群。杨医生还就如何正确对待碘盐与大家进行了互动交流,解开了听众心中的种种困惑。他在讲座中特别提出,甲状腺疾病的患者应该注意碘的摄入,但不要过度,因为正常的饮食中会产生碘成分的摄入。最后,杨医生提出了四点原则:正确对待、认真服药、低碘饮食、长期随访。

讲座过后,杨秋蒙医生接受了10多位上海市癌症康复俱乐部成员的现场提问。大家纷纷表示希望今后能够多开展一些此类的健康科普讲座,提高大家正确防癌和抗癌知识,共享幸福生活。



辛勤耕耘 挥洒汗水

□通讯员 金炎

普通病房综合大楼启用在即,后勤保障处从大楼物业和工程维护两个方面入手,为大楼的顺利开办尽心竭力。

在医院统一规划下,大楼中标物业管理公司:爱玛客服务产业(中国)有限公司从六月起正式进驻。从前期招聘到现场培训,从全面清洁到物业管理,克服了场地、人员等一系列困难后,目前已完成了20个楼层的保洁任务,得到了大家的一致

好评。爱玛客公司的220名工作人员已经整装待发,准备随时为“新住户”提供优质的物业服务。

在“看不见”的另一面,攸关大楼各项设备正常运转的工程维护工作也随着大楼各项设备的陆续交付,紧锣密鼓地进行中。国庆长假,大楼工程维护公司、丹尼斯物业管理有限公司工程部利用这个宝贵的“空闲时间”加班加点入驻新大楼各设备机房,每天至少有两组物业工程人员积极配合设备安装方做好现场交底,共同进行各

项机组调试及试运行工作。安排轮值人员协助设备方排除了中央空调、锅炉、泵机等重要机房的几次故障,确保了大楼运行安全。

作为上海市重点工程的普通病房综合大楼开办工作千头万绪,瑞金后勤人很自豪有机会在这个平台上不断耕耘,挥洒汗水。为即将在普通病房综合大楼工作的医护人员提供更贴心、温馨、安全的管理与服务是近期医院后勤工作的“重中之重”,期待着正式启用的那一天。

感谢信

尊敬的瑞金医院领导

10月6日清晨,太太出现血尿后赴瑞金医院就医。适逢十一假期,诊室里围着二位医生挤满了人,二位女医生一边看病历一边耐心地向病人解释。时不时的还有医院相关人员通知稍年长的医生去会诊。好久时间,我才明白这一诊室实际只有一个医生在治疗。

帽子和口罩遮住了她大部分脸,从身形和声音判断她很年轻。对病人无论什么样语调的询问都耐心解释。诊断后,向病人仔细说明哪些问题要什么科室进一步治疗。待开完化验单后已经12点半了,她那里,病人还是很多。她依然如故,平静、和气的和病人交谈。此情此景,一种钦佩、感激之情油然而生。通过验血单得知她的名字叫樊星。

在补液室,我们又碰到了一个白衣天使,人不高,穿梭于病人之间,她赶到之时恰好病人欲呼叫之时。她待人轻声细语。太太血管较细,扎针很难一次成功,她两次为太太扎针都一针见血,说来也巧,一日急诊、一日门诊补液室都是她的操作,她亲切的说:“你的名字我记住了,昨天也是我为你补的液”。我们这才发现口罩上露出充满灵气能说话的大眼睛。都说医患关系紧张,今天我有些顿悟:看病难是病人之痛。挂号难,找医生难,手续繁……生了病很痛苦,心情肯定不好了。这怨气千万不能撒到为你治病的医生身上。医生和病人要同舟共济,互相配合才对治病有利。

当然也希望管理部门能在人员安排上在提高一些,让排队现象少一些再少一些。本文既是表扬信也是呼吁信,同时也是对广大病人而言一份倡议书。

李先虎
10月8日

简讯

本报讯 适逢建院108周年,我院第五届科技文化节系列活动之“爱瑞金的理由”摄影图文活动正式举办。自征稿以来,全院职工踊跃投稿共征集作品近150余张,这些作品凝聚了瑞金人工作生活学习中难忘、感

动、温馨的一瞬间,细细品味,从中不难发现百年瑞金的魅力与文化沉淀,百年瑞金的传承与创新。宣传科从中挑选部分作品制作并推送了相关微信,获得院内职工的广泛好评及共鸣。阅读量高达4.5万余人。
·许啸声 周邦彦 供稿·

职工硬笔书法开赛

古语“字如其人”,如果您写得一手好字或是希望以字会友,赶紧报名参加吧!

一、参加对象:

我院全体职工(含退休职工)

二、作品要求:

- 1、作品尺寸以A4大小为主,竖式横式皆可,无需装裱。书写格式和内容请务必至公共邮箱下载(邮箱名:ybsfbs_ruijin@163.com 密码:ruijin)并彩色打印。
- 2、作品字体不限;
- 3、参赛者需使用钢笔或黑色签字笔书写;

4、来稿请在背面右下角用铅笔注明作者姓名、工号、科室和电话;

5、每人限送3幅参赛作品。

三、截稿日期:

2015年10月28日(周三)

四、收稿方式:

将作品(纸质版)投送至团委办公室(8号楼309室),联系电话:665829、665864

五、作品评选:

邀请专业评委评选参赛作品。本次比赛设各类奖项若干。

集团简讯

● 自9月15日卢湾分院正式拉开文明指数测评工作的序幕以来,卢湾分院党委书记俞淑华亲自带队,由党委办公室牵头,党办、院办、人事科负责人作为督查小组组长,已对全院进行了四轮全方位的摸底自查整顿。

仔细排摸,关注细节,全面自查。自查小组针对医院周边环境、门诊候诊秩序、导医服务态度、窗口规范服务等十个重点环节进行督查。大到病房整修、宣传栏重新

建设,小到标示物品堆放等问题,自查小组都一一发现,注重细节,不放过任何一处漏洞,并及时将自查情况反馈给各相关科室。

紧扣标准、协调合作,落实整改。在党委部署下,将全院文明程度自查的信息及时反馈给相关科室后,各科室迅速反应,立即整改,至今为止,已落实整改事项数十项,对发现问题中无法立即解决的也进行专题讨论,制定整改计划。

医院将抓住此次测评的契机,继续加大督查力度,加强薄弱环节的整改,为创建和谐医院而

努力。
·卢湾分院 钱智臻·

● 近日,为纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利70周年,大力弘扬伟大抗战精神,由中宣部宣传教育局和教育部基础教育司等单位指导、学习出版社等单位主办的“弘扬抗战精神共筑复兴梦想”学习杯读书竞赛活动已在全国开展。卢湾分院党委应中共中央号召,组织全体党员及院内职工开展读书活动,统一订购《“大抗战”知识读本》下发至各党支部、团支部进行阅读学

习,鼓励各支部党员、青年团员、医院职工开展读书讨论、读后感,以重温中国抗战历史,培养坚定的爱国情怀,并通过互联网、手机参与答题,或上交答题卡由医院统一组织,积极参与此次读书竞赛。

卢湾分院把此次读书竞赛作为培养和践行医院职工的社会主义核心价值观的活动之一,积极鼓励广大职工参与,旨在激发职工自身责任和使命感,立足于本职岗位为医院建设的同时,为医院的改革和发展贡献一份智慧及力量。
·卢湾分院 王珏婧·

聚焦集团



膝关节骨关节炎的防治

□ 骨科 冯建民

骨关节炎是50岁以上中老年人最具代表性的退行性疾病之一,以膝关节最为常见,是引起膝关节疼痛和病废的重要原因,严重影响患者的日常生活。

大部分骨关节炎的病因不明,一般认为与年龄增加、肥胖、女性、过度劳损以及遗传等因素有关。女性病人多于男性,主要由于女性45岁以后卵巢功能逐步减退,50岁左右绝经进入更年期,雌激素水平显著下降,使关节软骨代谢减弱,容易发生退行性改变。女性在绝经后又大都发胖。妇女在家庭中承担的家务劳动(尤其是下蹲动作)一般也较男性多。另外,退休后热衷于体育锻炼的女性也有所增加,如果运动不当,也会造成膝关节的损害。

膝关节骨关节炎的症状主要是疼痛,早期表现为活动时疼痛,典型症状是早晨起床时感觉关节僵硬、活动时疼痛,但关节活动开以后或起床走几步后症状消失;久坐后站起来时感到膝关节疼痛,但连续走几步后疼痛能缓解进而消失。另一个早期症状是上下楼梯时疼痛,而走平路时没有异常。许多病人下蹲后起立困难或疼痛加剧。这是因为膝关节在屈曲时,髌股关节

所受的力可以高达膝关节伸直时的6倍。因此,当你在上下楼或下蹲后站起时,巨大的应力作用于髌股关节上,容易造成和加重髌骨软骨面的损害。随着病变的发展,关节疼痛也逐渐加重,表现为疼痛持续,由休息后可以缓解渐渐发展到即使休息疼痛也不能缓解。晚上睡觉时膝关节不舒服,怎么放都不安稳,辗转反侧,不能入眠。到晚期,膝关节变得膨大、畸形,伸不直,弯曲角度也变小,严重影响日常生活。

由于骨关节炎是一种与年龄增长有关的退行性疾病,目前为止还没有可以治本的方法,因此,它将是伴随患者一生的疾病。明确这一点,并不是说我们无所可为。事实上,通过调整我们的生活和运动方式,结合一些简单易行的康复训练,适当用药,骨关节炎是可以控制并延缓其发展进程的。

首先,要注意避免关节受寒、受风湿,冬天可以戴护膝,既可保暖,又可加强关节的稳定性,不易受伤。许多病人冬天不发病,夏天发病,原因是炎炎夏日整天呆在空调房间里,不注意关节的保暖,导致疼痛发作。其次,要避免关节外伤,老年患者外出时用一根手杖可以辅助关节的支持力,避免跌倒。手杖应拿在健侧关节这边。肥胖者要控制体重,减少关节的负担。上厕所要用抽水马桶,避免“蹲坑”。久坐后不要急于站起来,先坐着活动一下关节,活动开以后再站起来。在关节疼痛发

作期,应该避免负重,保持安静。适当的关节热敷有助于缓解疼痛。

在运动和锻炼方面,应该遵循“中庸之道”,掌握“不负重或少负重运动”的原则,以“增强肌肉力量、增加关节活动度”为目标,达到“增加耐受性、减轻疲劳、增强抵抗疾病综合能力”的目的,可预防骨关节炎的发生和发展。生活中有些活动可能无法避免,如上下楼梯和下蹲等动作,可以采取缓行慢步的方法,上下楼梯时一格一格地上下,同时拉好扶手。下蹲时也应该扶物借力,这样可减缓疼痛症状。许多中老年人爱好打太极拳,打拳时不宜做蹲马步的动作,“架子”打高一点,以不引发疼痛为度。但在疼痛发作期,应避免打太极拳。现在很流行的广场舞可以跳,但不能太激烈,时间不要太长。骑自行车是可取的,骑车时膝关节的受力相对较少,同时骑车可以保持关节的活动度,关节周围肌肉的力量也得到增强。鼓励散步,但每次控制在半个小时左右。游泳是最佳的运动项目,游泳时由于水的浮力,关节不承受体重,游泳的动作又能保证关节的活动和肌肉力量的锻炼。而且,游泳属于全身运动,能增强全身肌力和多关节的协调活动,心肺等多脏器功能都得到锻炼,可有效地增强抗病能力。

通过以上的生活方式调整以及运动、康复锻炼的方法,不需要打针吃药,大部

分早期骨关节炎的患者症状就能得到改善甚至消失。一部分疼痛不能缓解的病人和中晚期的病人,才需要通过药物和手术的进一步治疗。

药物治疗主要是对症治疗,其中最基本的用药是消炎止痛药,常用的有布洛芬、双氯芬酸、美洛昔康、塞来昔布等。另一类药物,称为可以改善病变的药物,如氨基葡萄糖,但需长期服用,疗效也不确切。直接在关节内作药物注射也是常用的治疗方法,注射的药物有透明质酸钠和糖皮质激素。透明质酸钠关节内注射对大部分膝关节骨关节炎的患者都有不同程度的缓解疼痛、改善活动的疗效,一般每周注射1次,5次为一个疗程。如果关节疼痛严重,同时伴有明显的关节积液,可用糖皮质激素作关节内注射,对消除炎症、缓解疼痛疗效良好。每1~3个月注射1次,1年不宜超过4次。频繁注射不仅会使软骨及关节周围组织的代谢活性减弱,易引起软骨变性,而且容易引发化脓性关节炎。如果疼痛是关节负重时出现的局限性关节痛,则注射激素的疗效不佳。

中医推拿按摩和针灸疗法,对缓解膝关节早中期骨关节炎的疼痛和改善关节功能确实有效。

如果患者的膝关节出现突发的活动障碍症状,如行走时突然打软腿、关节交锁等,提示关节半月板破裂或有游离体存在,可在关节镜下作关节清理手术,可以改善症状。

对中晚期的病人,如果保守治疗无效,根据病变的部位和严重程度,需要考虑做截骨手术或膝关节置换术。



中药止咳药水 你选对了吗

□ 药剂科 陆晓玲 石浩强

咳嗽了,很多患者为图方便,自行选择一款咳嗽药水服用却不见效果,也有患者上次咳嗽服用了某种中药止咳药水立竿见影,这次服用同一种咳嗽药水却不见效果。其实,这是因为面对市场上琳琅满目的药物,没有做到因病制宜、正确选择的结果。盲目随意地选择药品,反而会使病情雪上加霜。

以下是常见的几种咳嗽以及用药推荐:

风寒咳嗽:外感风寒,卫表被束;微恶风寒,发热无汗、头身疼痛、舌苔薄白;肺失宣降:咳嗽、痰清晰色白、鼻塞流清涕、甚者胸闷气喘等症状。选用温化寒痰止咳药,可选用的有小青龙合剂、通宣理肺口服液等。

风热咳嗽:外感风热或外感风寒化热引起,卫阳被遏制;咽喉肿痛、发热,微恶风寒、口渴、舌薄黄;肺失宣降:频咳、气粗、痰稠黄或黏稠不爽,鼻流黄浊涕等症状。选用清热化痰止咳药,可选用的有急支糖浆、百咳静糖浆、蛇胆川贝露(液)、川贝枇杷糖浆、牛黄蛇胆川贝液、祛痰灵口服液、鲜竹沥口服液等。

风燥咳嗽:燥邪侵袭肺卫,肺的津液受伤;干咳无痰或少痰、痰黏难咯,甚者胸痛,痰中带血,口、唇、鼻、咽干燥,小便短少,大便干结,苔薄、干燥少津等症状。选用润燥化痰止咳药,可选用的有枇杷叶膏、贝沥止咳口服液等。

痰湿咳嗽:痰浊阻滞,以致肺气上逆;咳嗽痰多、色白而黏或稠厚成块、易于咯出,舌淡苔白腻,进甘甜油腻食物可加重,有气喘痰鸣、胸闷、便溏等症状。选用燥湿化痰止咳药,可选用的有橘红痰液、杏仁止咳糖浆等。

久咳阴伤:肺阴亏耗;久咳干咳、咳声短促,无痰或痰少而黏,不宜咯出,甚或痰中夹有血丝,胸痛,声音嘶哑,口干咽燥;虚热内扰:午后颧红潮热、盗汗、神疲等,舌红少苔或无苔。选用滋阴肺阴、除痰、生津液、降逆气的药,可选用的有蜜炼川贝枇杷膏、橘红梨膏、养阴清肺膏等。

肺气虚而咳:肺气不足,宣降无力;咳喘无力、气短,痰吐稀薄,自汗,神疲懒言,面色淡白,舌淡苔白。选用益气固表、健脾补肾的药,可选用的有参贝北瓜膏、固本咳喘片等。

选用中药止咳药水有哪些注意事项呢?

服药时应遵循药品说明书中的用法用量或遵医嘱按时服用,不可自行随意按需服用,因会造成疗效降低或不良反应增加。关注说明书中的适应症和注意事项。对于患有基础疾病、肝肾功能不良、孕妇等特殊患者,最好是在医生指导下用药,若自行选药时更应仔细阅读药品说明书,比如含有麻黄的止咳药水(小青龙合剂、急支糖浆、百咳静糖浆等),高血压、心脏病患者慎用,因麻黄中含有易制毒品——麻黄碱,为拟肾上腺素药,能兴奋交感神经,对心血管系统、机体代谢、平滑肌收缩均会产生一系列药理作用。

部分止咳药中含有罂粟壳(如强力枇杷露),有成瘾性,停药后会出现烦躁不安、恶心和呕吐等心理和生理症状,不可久服。糖尿病患者不宜使用糖浆剂和含糖颗粒剂、丸剂等。3岁以下的婴幼儿,其呼吸系统尚未发育成熟,咳嗽反射较差,切忌随意使用止咳药物,应及时到儿科就诊。

常用药也大有学问,是药三分毒,中成药也不例外。传统习俗认为中药成分较为温和,安全性较高,但目前看来由于不良反应的未知性,应谨慎选择,长期服用更应慎重。

秋意渐浓,谨防呼吸道疾病

□ 呼吸科 周剑平

金秋十月开始步入呼吸道疾病高发的时令,整个国庆节期间,呼吸科急诊医生前后接诊了超千余名患者,其中大部分患者因“发热、咳嗽、胸闷、气急”等症状就诊,病因也多以“呼吸道感染”、“肺炎”、“慢性阻塞性肺病急性发作”等疾病为主。值得注意的是,老年患者比例较高且病情较重,预后情况较差。

秋季是支气管炎极易复发的季节,应做好预防工作,降低或减少支气管炎的复发。特别是老年人,遇到感冒不可轻视。有时老年人感冒可表现为周身乏力疲劳感或仅有轻微头晕、思睡,若此时未能及时治疗,进一步发展就会出现咳嗽、咯痰等呼吸道症状,所以不可掉以轻心。老年人由于呼吸系统功能的减退及全身免疫力下降,不但易患感冒,还会因感冒并发支气管炎、肺炎,甚至继发肺脓肿;原有肺部疾病的患者,则会使原病情加重;心脏病患者会使原有的心脏病恶化,进而诱发心绞痛、心功能不全等。另外,老年人得了感冒后,明显较年轻人恢复慢,大多在2-3周才能得到基本恢复,有的老人则需几个月的时间,周身乏力、头晕等症状才能完全消失。所以,提前做好自我保护“防患于未然”更加重要。以下给大众一些针对秋季保护呼吸道的具体建议。

循序渐进“耐寒锻炼”。

秋季天气多变,时而寒凉,时而燥热,因此我们的身体也应该循序渐进适当调整,不能一下子把自己裹得太紧。对于有“晨练”习惯的人而言,应根据天气情况注意适当延后出门锻炼的时间,避免清晨寒凉的气温给身体带来不适,特别是要让支气管黏膜逐步适应寒冷空气的刺激。同时注意选择空气清新、空气湿度适宜、活动强度适中,这样既可以提高身体素质又可以增强抗病能力。

从细节入手,预防呼吸道感染。

伴有基础肺部疾病的患者耐寒能力差,所以保暖防寒十分重要。建议参考以往每年这个季节个体呼吸道疾病患病情

况,听取呼吸专科医生意见,选择性地接种肺炎疫苗或服用相关口服疫苗,提高机体免疫能力,减少呼吸道感染的发生。需要特别提醒的是,患者在疾病急性状态时不建议使用疫苗制剂。此外,如非雾霾天气,居室内要定时通风换气,温度、湿度应适宜,居室的门窗应定时打开,使空气流通,减少室内细菌。但每次通风时间不宜过长,以30分钟为宜。应主动戒烟或者规劝家庭成员、身边的人尽可能戒烟,减少家庭油烟刺激,注意避免煤烟和粉尘的污染。注意关注空气质量预报,遇空气污染外出时,注意做好自我防护。

生活起居,衣食住行。

秋季,需多注意天气的变化,适时增减衣服,避免着凉;尽量少去或不去人员较多的场所,如商场、车站、集市,以防被传染上感冒及其他病菌;天气较冷时,吸入寒冷和干燥的空气对伴有呼吸道疾病的患者是非常不好的,所以在疾病急性期应尽量避免外出;注意多饮温水,避免气道过于干燥;遇到特殊天气情况,可以穿戴能够防风、防雨的衣服,必要时可戴一条围巾或口罩护住嘴和鼻子,避免使呼吸道直接暴露在寒冷的空气中。注意饮食调养,要注意摄入高蛋白、高维生素饮食。平时多吃牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼、豆制品等营养价值高的食物。

最后,需要强调一下,如果症状较重,发烧超过39摄氏度或出现呼吸困难、咳血、胸痛剧烈时,应及时到医院就医。本身患有慢性呼吸道疾病的人群要严格按照医嘱用药,以维持呼吸功能稳定,既不可随意停药,也避免盲目滥用药品。

