



广博慈爱 追求卓越

第 505 期

2015 年 9 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

## 第十届职工代表大会第八次会议顺利闭幕



□记者 李晨

本报讯 9月23日下午,第十届职工代表大会第八次会议、第十四届工会会员代表大会第

五次次会议顺利闭幕。会上首先由绩效办宋新贤主任介绍《瑞金医院临床、医技科室绩效分配(调整)方案(草案)》,随后,工会龚震晖副主席讲解了《瑞金医院职

工疗休养管理工作细则(讨论稿)》。共203名职工代表(含委托)出席会议并投票,两项方案顺利通过。

院长瞿介明在总结讲话中指出,当前城市公立医院综合改革试点全面启动,国家层面对于公立医院改革的力度不断加大。我们应以强烈的使命感迎接新的挑战。医院的发展当前面临着不少新任务、新问题、新挑战,在对现状、定位与未来的研判基础上,更需要我们用战略性思维、全局化视角来把握医院未来发展。必须重内涵、调结构、转方向,走创新发展之路。目前,瑞金医院正处于有史以来最大规模的医疗布局调整期,我们要统一思想,达成共识,走上可持续性的,更好更快发展的历程。

□记者 朱凡

本报讯 9月22日,上海市副市长翁铁慧率团对喀什地区二院进行调研,并亲切慰问了第八批第二轮上海援疆专家和一线医务人员。调研会上,我院党委书记杨伟国与喀什地区二院党委书记艾热提·艾山共同为上海交通大学医学院瑞金-喀什实验研究中心揭牌并签约,此举标志着瑞金医院将帮助喀什地区二院更好地提升科研水平和学科建设能力。

我院科技发展处处长夏振炜和神经病学研究所副所长丁建青分别授课,分析和点评了本年度喀什地区二院自治区课题申报的情况,对标书中亟待完善的部分做了详细的说明和讲解,提出具体建议,并做了课题规划、申报技巧、立项、标书书写、项目开展等方面的学术报告,得到了与会者的一致好评。据悉,“瑞金-喀什实验研究中心”的共建获得了上海市副市长翁铁慧和市卫计委书记黄红的高度赞扬。翁铁慧副市长指出,喀什二院按照韩正书记的要求要建设成为南疆医学技术高地,医疗援疆是全方位的工作,医疗、教学、科研一个也不能少!

此外,在新落成的互联网医学中心,沪疆两地通过双向流媒体技术进行了远程高清手术直播。我院副院长沈柏用教授带领手术团队在瑞金医院手术室实施了胰十二指肠切除术,2个多小时的手术转播过程,画面清晰无滞后。喀什当地医生表示,胰十二指肠术是难度很高的手术,每个外科医生都想学习,此次手术非常精彩,转播效果极佳,类似示教对提升当地医疗水平将很有帮助,希望有更多机会参与这种“如临其境”的远程培训。

## 瑞金-喀什实验研究中心揭牌并签约



## “守护生命,为爱举手”纪念献血法、献血条例实施十七周年暨我院医务工作者无偿献血活动顺利举办

□记者 朱凡

本报讯 9月30日8时,200余名瑞金医院医务工作者在我院38号楼通过无偿献血的形式,履行“救人”天职,庆祝国庆佳节。活动现场,市卫生计生委副书记邬惊雷、我院副院长陈尔真和黄浦区卫计委田卓平主任等领导亲切慰问了参加活动的白衣天使们。

“瑞金人”作为“守护生命”的工作者更能深刻体会血液对于病患的重要性,职工定期献血早已蔚然成风。我院陈尔真副院长说,“无偿献血是体现社会文明、涉及

千家万户的社会公益事业,在科学技术还不能创造出临床普及的人造血液的今天,我们医务人员更能体会到献血对于救治生命的意义,所以医院每年都会组织近200人的医务工作者身体力行无偿献血,并多次获得“献血先进个人”和“献血先进集体”的光荣称号,我们衷心地感谢参与献血的职工,也希望来年更多的同仁一起参与到爱心献血的行动中来,用自己的鲜血为生命送上礼物。”

市卫计委副书记邬惊雷指出,近年来随着上海医疗技术的不断发展,城市人口老龄化进程

的加剧,以及外省市来沪治疗重症患者的增多,本市的临床用血需求呈持续上升态势。本市40万医务工作者一直是无偿献血的重要力量,本市千人口献血率仅为13.8%,但本市医务工作者的人群献血率达到26%。

据悉,目前全市年均募集全血总量46万份,但与临床用血需求之间仍存在较大差距。“献血无损健康,捋袖挽救生命”,希望更多的爱心市民慷慨捋袖,捐献可以再生的血液,挽救不可重来的生命。

本版责任编辑 朱凡



9月26日上午,上海青年医师培养资助计划推进会暨第六届上海市医务青年管理十杰表彰会在科学会堂举行,我院科技发展处副处长徐懿萍获第六届上海市卫生系统管理十杰称号。我院王振义院士还承担“大师工作室”任务,将与上海青年医师培养资助计划的青年医师们分享其医学梦想和实践经验。

·汪敏娴 摄影报道·

## 强使命 抓契机 迎接挑战

□瞿介明

瑞金医院十届八次职代会顺利闭幕,通过《瑞金医院临床、医技科室绩效分配(调整)方案》。“转方向、调结构、重内涵”作为本届职代会的主基调,为医院未来发展进一步明晰了方向。

强使命、勇担当、迎接挑战。当前公立医院改革全面启动,分级诊疗即将推出,兄弟医院的竞争与挑战日益剧增,我们每个瑞金人都要有更为强烈的危机感和使命感。百年瑞金的各项事业来之不易,一代又一代瑞金人共同的使命责任,铸就了百年瑞金昨日的辉煌与今日的品牌。我们不能因循守旧,更不能停滞不前,如何巩固在上海乃至在全国医疗卫生服务体系中的品牌和地位,这需要我们更好地去战略部署!我们要有勇气去梳理问

题,要有智慧去谋定医院未来发展思路,更需要大家的共同担当,去迎接挑战。

抓契机、调结构、顺势而为。当前,医院正面临着转方向、调结构的关键时期,无论是国家医改还是上海医改,都需要我们顺势而为,真真切切地提升内涵质量,在做精、做细、做实、做品牌上全力以赴。“转方向、调结构、重内涵”这需要深深的扎根于全院职工理念中,只有统一思想,方向明确,共同担当,医院才能全力发展。绩效方案的改革与调整正是一次医院转方向、调结构的良好契机,高票通过,也充分体现了全院职工拥护医院转型发展改革的决心和态度。的确,每个瑞金人都应从我做起,用精细化工具,用创新理念与医院共谋发展。

顾大局、重合作、同舟共济。目前,医院正处于有史以来最大规模的医疗布局调整期,新大楼的启用将近,意味着医院医疗布局调整全面启动。这需要各学科各部门能从医院统筹规划发展角度充分理解,顾全大局,共渡艰苦阶段,有序过渡。放眼未来,瑞金的学科群建设必将更加凸显,我们必须牢牢把握医院发展大趋势,瑞金才能走上更好更快发展的历程。

“十二五”即将收官,开启“十三五”。新起点,新征程,需要我们用战略性思维、全局化视角来把握医院未来发展,更需要全院职工共同调整好步伐,践行使命责任,把行动统一到落实到重内涵、促发展的奋斗目标上,全力推进医院转型发展。相信,瑞金人一定会让百年瑞金焕发出新的光彩。

瑞金论坛

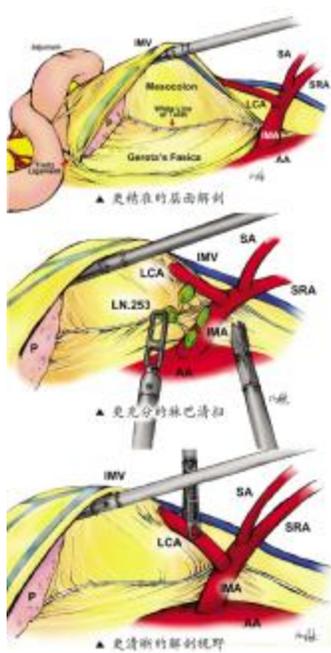
# 微创外科创新腹腔镜直肠癌根治术术式

## 郑民华在“2015中国外科周”上做主题演讲向全国推广

□通讯员 潘睿俊 插图 洪希周

本报讯 近日,我院微创外科团队在郑民华教授带领下,在全国率先创新实践头侧中间入路腹腔镜直肠癌根治术的手术方式,以解决腹腔镜下直肠癌根治术传统中间入路时可能遇到的难点问题。今年9月,在由中华医学会外科学分会主办的2015中国外科周上,郑民华教授做主题演讲,向全国推广介绍这一全新术式并获得热烈反响。《中华胃肠外科杂志》2015年第8期第18卷专题报道了这一全新术式。

作为国内微创外科的先行者,郑民华教授始终致力于推广并规范腹腔镜手术规范。他谈道,随着遵循TME原则的腹腔镜直肠癌根治手术日趋规范、成熟,手术步骤亦已标准化,腹腔镜直肠癌根治手术中间入路在近年来的腹腔镜技术推广过程中被广泛接受并应用,但在实践过程中发现仍存在些许手术难点,如游离I-

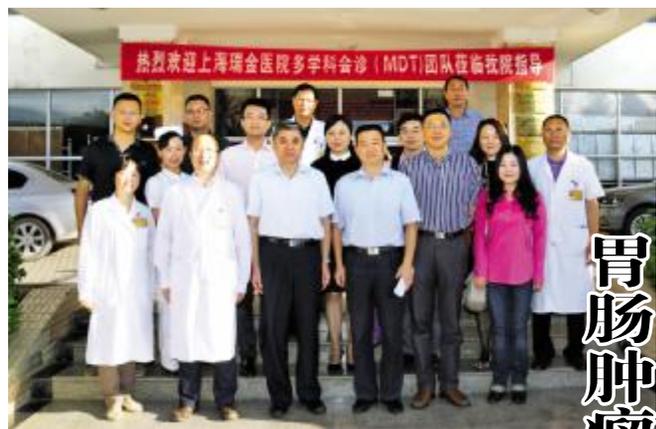


MA根部时小肠影响视野,253组淋巴结有效清扫的困难,左结肠动脉与肠系膜下静脉关系辨认不

清,Toldt's筋膜与Gerota's筋膜的解剖层面易走错,游离直肠后间隙时牵拉直肠往往张力不够等。

怎样把腹腔镜手术做的更精准、更精细,来进一步提高手术效果以给患者带来更好的微创外科治疗?郑民华团队从没有停止过思考和探索,面对这些术中难点,他们经反复论证和研究,打破过去通常在骶骨岬水平打开肠系膜的路径方式,首创采用头侧中间入路,在十二指肠屈氏韧带处从中间层面打开系膜。随着超声刀的层层解剖,IMA血管根部显露清晰,在头侧中间入路带来的全新视野下,手术医生对IMV和左结肠动脉之间层面可做到更精准的解剖,以及对253组淋巴结更彻底的清扫。术中出血少,患者恢复快,盆神经功能保护良好。

这一全新术式不仅将进一步提高腹腔镜直肠癌根治术临床疗效,也为进一步推广腹腔镜技术临床应用、提供更优质微创外科服务提供了强力技术保障。



胃肠肿瘤MDT团队赴滇示范交流

□通讯员 杨静

本报讯 9月25日,我院普外科朱正纲教授领衔的胃肠肿瘤MDT团队前往我院对口支援的云南省大理学院附属医院开展多学科综合治疗讨论示范及学科交流活动。

讨论开始前,朱正纲教授对两院已进行两年多的对口支援及交流工作表示肯定,并希望通过MDT这种多学科讨论的新形式,为大理当地老百姓带来优质、综合、高效的医疗服务。并通过多学科的交流 and 探讨,促进大理附院各学科的发展,进一步提高诊疗水平。

大理学院附属医院丁跃明院长对朱正纲教授一行的到来表示感谢,并希望两院的对口支援工作从第一阶段注重医师个体发展及管理观念转变,第二阶段专业技术团队模式发展的基础上,进一步向第三阶段多学科精准医学诊疗模式发展,继续推进对口支援项目,使大理学院附属医院在医、教、研等各方面再提升一个层次。

随后,朱正纲教授代表MDT团队向大理学院附属医院赠送了《胃癌基础与临床新进展》、《肿瘤居家疗法》等专业书籍。

本次胃肠肿瘤MDT团队由普外科朱正纲教授、燕敏主任医师、肿瘤科张俊主任、陆莉护士长、放射科张欢主任医师及放疗科蔡钢医师组成,完成了7例胃肠肿瘤疑难病例的讨论。

## 服务百姓 健康行动

# 瑞金大型义诊活动圆满结束

□记者 朱凡

本报讯 为了满足百姓的就诊需求,响应国家卫计委“服务百姓,健康行动”全国大型义诊活动周的精神,我院门办组织了一系列义诊、健康教育、健康讲座等活动。

从14日到17日门诊大厅组织了6场健康大讲堂,由营养科和神经内科专家为市民讲述了《改善膳食结构,预防慢性病》、《孕期的体重管理》、《“脂”与“肥

胖》、《“地中海饮食”的启示》和《排尿困难是神经出问题了吗?》六大主题的内容,深受市民欢迎。同时多位专家分赴桐庐、上虞进行教学查房、疑难病会诊和义诊活动,为当地居民带去我院专家的优质服务。9月18日下午门诊大厅举办的“肺小结节-多学科联合义诊活动”尤其受到市民追捧,此次义诊集合了包括呼吸科、胸外科、放射科、老年科和影像介入科等与肺部小结节相关的所有学科,吸引了400多名市民前来咨

询,远远超过原定人数,但为了避免市民空跑,参与义诊的医务人员特地为患者们延长了服务时间。为了保证咨询效果,门办还特地到现场安装开通了电脑影像调阅系统,并增设了两台移动影像读片灯。

据悉,此次义诊周活动共有20余位专家参与到医院、桐庐、上虞的各项义诊,479人次患者直接受益,138人次聆听了健康讲座,切实服务了百姓,达到了健康行动的目的。

# 我院磁控胶囊内镜检诊中心揭牌

□记者 丁芸

本报讯 9月29日上午,我院磁控胶囊内镜检诊中心成立仪式在门诊9楼消化内镜中心会议室举行,该检诊中心是由我院消化内镜中心与上海安翰医疗技术有限公司合作设立。消化内科副主任龚彪主持成立仪式。我院陈尔真副院长、消化内科钟捷主任以及各相关职能部门负责人等出席并共同为检诊中心揭牌。

钟捷主任介绍,胶囊内镜检

查在我院已开展多年,随着该项技术的不断发展,胶囊内窥镜实现了突破性的控制及定位功能,对胃部的检查更为全面精准。目前该技术已在院展开跨科室、跨学科的多元化发展合作,收到了良好效果,尤其是在儿科中的应用,其无痛、无创、无麻醉安全隐患等特点消除了许多患儿家长的后顾之忧。

据了解,磁控胶囊内镜检诊中心成立后,将在全国范围内开展技术技能培训、经验交流和技

术探讨,同时还将依托我院相关科室综合实力优势,在某些疾病诊断方面进行对比研究,其中包括不明原因小肠出血和小肠代谢以及炎症性疾病等。陈尔真副院长表示,体检筛查对于早发现早治疗及提高治愈率具有至关重要的作用,我院消化内镜中心作为此项新技术的检诊基地,将在科研上、临床上、培训上全面支持并推动此技术的发展,以期磁控胶囊内镜进一步向精准和治疗学发展,造福更多人群。

# 我院成功举办合理用药宣传周

□通讯员 崔恒菁

本报讯 9月22日,由我院开展的“合理用药,互联你我”2015合理用药宣传周活动在科教楼拉开帷幕,本次活动围绕大家所关心的用药问题,分别以“安全用药,你我同行”、“优化用药,共抗感染”、“精准用药,因体制宜”和“专科用药,有理有利”四大主题进行,吸引了近千人次临床医务人员参与。

陈尔真副院长致开幕辞,他表示,合理用药是医疗机构提高医疗质量和保障医疗安全,提升临床药物治疗水平的重要工作;是减少药品不良反应、降低药源性疾病发生率的有效措施。疾病、诊断、药物或治疗等方面的因素都会影响药品使用,系统地解决不合理用药问题是一项长期、复

杂、艰巨的任务,需要医、护、药、技乃至患者各方面的共同努力。

此次合理用药宣传周活动受到了广大临床医务人员的好评。陈尔真、杨婉花、倪语星、钟捷、曹伟新、黎皓等专家为参会人员带来了多场精彩的主题讲座。内涵丰富的课程内容和寓教于乐的互动环节使医务人员加深了对合理用药的理解,帮助他们进一步巩固了临床用药知识以及方法的掌握。

此外,为了让更多市民也能了解用药规范,我院药剂科在宣传周期间,不仅通过官微每天推送用药科普知识,还于29日下午在门诊大厅开展了一场合理用药咨询活动,我院“门诊药物咨询室”的临床药师们现场为市民答疑解惑,细致专业的讲解深受欢迎。

# 我院服务与建设国际研讨会

□通讯员 沈洁

本报讯 为期三天的第八届“高端医疗服务与建设”国际研讨会暨第一届涉外高端医疗区域性协作委员会论坛在上海召开,我院副院长胡翊群担任本次大会执行主席。9月24日,来自全国各地的医院代表实地参观了本院特需医疗保健部的门诊和住院部,从管理、服务、对外合作

等方面进行经验交流和座谈。25日,大会在上海科学会堂召开,从国际医疗与服务、商业保险与健康、互联网+及移动医疗、医疗旅游等热点话题展开深度讨论,特需医疗保健部主任张晨莉与大家分享了本院在健康管理方面的实践经验,探讨了高端医疗的发展方向,并就“互联网+”与特需医疗发展的结合进行了探讨。

# “传承 启迪 未来”临床营养论坛召开

□通讯员 宣呈杰 施咏梅

本报讯 9月18日,由我院临床营养科举办的2015瑞金医院临床营养论坛暨国家级继续教育《肿瘤患者的干预与管理》学习班召开。本届论坛正逢我院临床营养科成立20周年,开幕式上大会主席曹伟新教授回顾了临床营养科成立20年来的探索与发展,

并表达了对未来的美好展望。我院陈尔真副院长对大会表示祝贺并致辞。中华医学会肠外肠内营养学分会前任主任委员、上海交通大学副校长蔡威教授百忙中参会,并对大会表示祝贺。沪上临床营养界前辈吴肇汉教授和陈霞飞教授应邀出席本次学术论坛。为期两天的会议,汇集了

蔡威、秦环龙、孙建琴、陈楠、郭红卫、陈佳艺等不同学科的专家,围绕营养与疾病、营养支持在多学科中的应用与进展,从基础、临床和管理等层面进行了广泛讨论。来自全国各地百余名医师、护士和营养师参加了本次盛会。参会者纷纷表示,本次论坛会议内容丰富,收获颇多,满满的“头脑大营养”。

# 医院文化培训班备足“干货”，学员频频点赞

## 2015年《医院文化管理的基础与进展》学习班成功举办

□通讯员 唐文佳

本报讯 由上海市医院协会医院文化建设专业委员会主办、上海交通大学医学院附属瑞金医院、上海交通大学中国医院发展研究院医院文化建设研究所承办的《医院文化管理的基础与进展》国家级继续医学教育学习班于9月17-18日成功举办。学习班课程创新内容丰富，着重理论梳理和实践体验，不仅立足医院文化建设，也结合了医院管理热点和难点问题，体现行业特点和文化特色，受到学员的广泛好评，来自本市和浙江、云南的各级各类医疗机构行政管理人员及党务工作者近百人参加了学习和实践考察。

学习班特邀上海申康医院发展中心原纪委书记、党委副书记陈敏生，瑞金医院党委书记杨伟国从业内党务管理者角度讲授廉政文化和医患关系与文化策略；邀请了交大医学院教授、全国卫生管理教育学会副会长鲍勇，郑州大学教授、清华、北大EMBA特聘教授周磊讲授医改与文化、基于员工幸福的医院发展新模式；邀请瑞金医院宣传科朱凡科长和济川药业集团周建纯副总经理从文化实践者角度分别介绍医院文化和企业文化的实践与思考。课程之后学习班还实地学习考察了济川药业集团在铸造企业文化方面的建设和探索。

学员们纷纷表示这次学习班课程创新，内容丰富。复旦大学附属肿瘤医院党办吴薇认为培训班从医院文化相关理论知识到文化建设实例，从制度建设、医患关系、员工幸福等多角度出发，深入浅出、形象生动，对医院文化建设进行有益探索，确实让人受益匪浅。

华东疗养院的王燕称此次医院文化管理培训就像打开了一扇窗，从“制度加科技”的医院廉政文化建设，到基于医患关系、员工幸福的医院文化策略和模式，再到精彩的案例分析，开阔的视野、理性的辨析，令人对医院文化的认识从表层、单一到深入、多元。



□通讯员 王晋申

本报讯 上海市医学会肝病专科分会主办的“2015上海市肝病区县论坛”，于9月19日在上海交通大学医学院附属瑞金医院北院成功举行，来自新华、华山等14家医院的18位专家教授为160余名与会医生来了精彩的演讲。

瑞金北院副院长、上海市医学会肝病专科分会副主任委员张欣欣教授主持会议，常务副院长赵任教授致开幕词，主任委员范建高教授首先宣布并介绍了有关新区学组成立的情况。我国著名肿瘤学、分子生物学家、东方肝胆医院的王红阳院士的专题报告——“肿瘤异质性与个性化治疗”，介绍了相关领域国际最新进展，并与大家分享了团队的最新研究成果，为此次论坛拉开了序幕。在为期一天的会议中，来自全市二、三级医院肝病、感染、消化等领域的医生与专家反响热烈，积极参与，针对领域内的一些热点、难点问题，与专家展开面对面提问和讨论。

此次论坛充分展现了肝病领域在国内外最新的成就和发展趋势，同时也增强了肝病、感染病、消化病等学科之间的交流、凝聚，为今后进一步加强本市各区县以及医疗机构之间的合作交流、促进学术思想的交融和碰撞、推动上海地区肝病学科的协同发展进行了有益的尝试。

之家  
北院

### 百余位专家医师齐聚 瑞金北院共探肝病最新进展

# 萌娃潮童变身小小“消防员”



□通讯员 陈晨 摄影 袁宸桢

本报讯 消防员叔叔有哪些过人的本领？消防车里到底有什么“秘密武器”？9月20日上午，我院工会萌娃社和潮童社的40多个家庭走进了黄浦区复兴消防中队，为小朋友们揭开了“烈火战士”们的神秘面纱，让小朋友们做一次“消防员”，同

时普及消防安全知识、树立消防意识。

随着消防队红色大门的缓缓升起，一辆辆鲜艳的红色消防车映入眼帘，小朋友们被眼前的“大家伙”吸引住了。领队的两位消防员打开一个个箱门，各种装备蕴藏在其中，有热影成像、会发光的救生带、消防水带……消防队员们

对各个机械部件进行了详细的讲解和操作示范，孩子们这摸摸、那瞧瞧，充满了好奇！

孩子们还走进消防车内，参观了消防员叔叔的“衣帽间”，消防员的“战袍”、装备让大家羡慕不已。短短几秒钟，消防员就可以穿戴好这一身20多斤的装备！跃跃欲试的孩子们，在消防员叔叔的帮助下，也都穿上了消防服，亲身感受了消防员叔叔肩上那一份沉甸甸的责任与不易。

听说消防员接到火灾任务时1秒钟就可以下楼出警，小朋友们有些不相信。看过消防员叔叔的演示后，小朋友们被惊呆了，在一片呐喊“来一次”的声音中，消防员叔叔们又给演示了几遍，这次所有的小朋友都睁大眼睛不敢眨眼，生怕错过了精彩的画面。

当参观活动进入尾声，小朋友们亲手送上了祝福，道一句：消防员叔叔，你们辛苦了！

# 市卫生系统女性服饰风采展示大赛

□通讯员 侯婷婷

本报讯 为了丰富职工精神文化生活，展现医务女性生活素养与艺术魅力。9月24日，由市卫计委妇女委员会、市医务工会女职工委员会举办的“迎国庆”上海市卫生计生系统女性服饰风采大赛拉开帷幕，来自系统内的31支队伍会聚在璀璨夺目的秀场上，竞相展现女性旗袍风采的极致魅力，我院参赛队最终获得“最佳风采奖”。上海市总工会女工部部长邵新宇、医务工会常务副主席张浩、医务工会副主席何园出席了此次活动。

据悉，我院代表队由19名来自于临床各条战线的医护人员组成，她们利用休息间隙超负荷训练。虽然并非专业模特，但是在舞台上的表现却着实亮眼，创新独特的编排，造型优美的旗袍，整齐划一的走步，短短5分钟的表演，向观众和评委们展示了中国传统服饰文化和瑞金女性向上、向善、向美的精神风貌，赢得同行赞誉，获得一致好评。



# 工勤人员开展心肺复苏培训



□通讯员 吕君 王晶

本报讯 9月25日，我院后勤保障处卫勤办带领各物业公司

经理、骨干及部分员工共30余人参加了由医院医务一处、红十字办公室以及急诊科组织的工勤人员CPR培训。

培训中，急诊科副主任盛慧球首先示范了CPR的操作步骤以及动作要领，并对参与的员工进行逐一指导，每位员工都亲身体验了一番。在此过程中，盛医生耐心纠正员工错误及不规范的动作，几次循环操作后，所有员工都基本熟悉了操作流程。各物业公司及所属员工都非常珍惜这次培训，大家受益匪浅颇有感触，纷纷表示看似简单重复的动作实际操作非常吃力，需要通过反复练习才能熟练操作。为此，卫勤办将定期进行循环培训及操作演练，以达到全体工勤人员掌握CPR基本操作的目标，强化急救常识，为抢救突发急危重症病人争取时间。

### 简讯

本报讯 2015年正值抗日战争暨世界反法西斯战争胜利七十周年纪念，我院退管会组织了一次意义特殊的活动——参观上海犹太难民纪念馆。

纪念馆坐落在虹口区长阳路上，分三个部分，建于一九二七年的摩西会堂旧址，是一幢三层楼房；一个庭院，还有两个展厅。大量的实物、

照片和纪录影片，充分展示了上世纪三、四十年代犹太人在上海的历史和生活情景。

近三个小时的参观活动，让我们感叹唏嘘，犹太难民在上海这段历史，是犹太民族经历磨难的历史，也是犹太人民与中国人民携手互助共度难关的历史，让我们永远铭记过去，共同开创灿烂美好的未来。

# 心脏病患者的运动康复

□ 心内科 王玲洁 倪靖炜

得了心脏病之后很多人都会产生诸多困扰,比如“运动会使支架脱落吗?我以后还能继续跳舞吗?是不是不能坐飞机了?还能出去旅游、爬山吗?……”

心脏病患者不仅需要吃药、放支架或是手术,合理的二级预防和积极的心脏康复可以帮助病人恢复,让病人能回归社会、家庭和工作,有更高的生活质量,健康愉快地生活。

心脏康复包括规范的药物治疗、运动康复、精神心理康复、戒烟和合理饮食等多方面,而运动康复是心脏康复的核心,有指导的运动锻炼不仅可以改善病人的心脏功能、延缓动脉硬化的进展,而且对控制血压、血糖和胆固醇等也有明显的好处,可以帮助患者恢复正常生活。

**心脏运动康复需要循序渐进,特别是在疾病康复期,应该分阶段、分步、按计划进行:**

**住院期(Ⅰ期):**此期康复治疗应从心脏病发作或因心脏病入院开始至整个住院期间。患者应该在医务人员的监护和协助下循序渐进地开展康复计划,开始可进行轻松的活动,包括床上坐位、关节活动和自理(如剃须、梳头、刷牙等);然后在病房或走廊步行,以及限制性地爬楼梯等。

**早期恢复(Ⅱ期):**出院后的2~12周,患者将开始下一个康复程序。患者可以在医疗中心进行康复治疗,也可以遵循医生护士及其他医疗专家的建议在家治

疗。在早期恢复期间,患者可以在密切监护下逐渐增加活动的级别,医生会给出在家安全运动的建议,例如步行和做柔软体操。同时,患者也需要学习如何选择健康饮食、戒烟、心理调整和重返社会。

**后期恢复(Ⅲ期):**这一恢复期是指出院后6~12周开始的程序,一般持续3~6个月。这段时间患者可以在医学监护下进行锻炼,并继续接受营养、生活方式和控制体重的健康教育。

**终身维持(Ⅳ期):**此时患者已经学会了正确的锻炼方法,并开始进行健康的饮食和生活方式,同时也将拥有更多的自主生活。患者也许不再需要在医学监护或医生护士的监督下进行活动,此阶段的任务是终身维持现有的健康状态,并定期接受康复随访。

**合适的运动方式主要包括以下几点:**

- 1.以有氧运动为主,即下肢和上臂大肌肉群的运动,如步行、慢跑、骑自行车或游泳;
- 2.可适当配合阻力运动,建议采取中小重量多次数的方式;
- 3.选择喜欢并能长期坚持的运动。
- 4.步行可以在任何时候进行,并可随时调节速度,而且多数人能够长期坚持,是出院患者运动锻炼的最佳选择。

**如何进行有效运动?**

运动处方通常包括运动时间、运动强度、运动频率和运动类型。

运动时间:开始时每次可能仅运动

5~10分钟,随着心功能的恢复,可以运动30分钟或更长时间;每次增加不超过10%~30%,运动时间增加到至少每次30分钟后,再增加运动强度。

**运动强度:运动强度可通过以下几种方式制定:**

(1)确定靶心率,即运动要达到的心率。健康成年人的最大心率大约为220减去年龄,运动时不宜超过最大心率。为了获得心血管的益处,一般把心率定在60%~80%最大心率范围,该区域叫靶心率。

(2)谈话评估。在运动时要确保可以保持正常的谈话速度,此为中度运动的指标。

(3)自我感觉劳累程度。用自我感觉用力评分法从低到高分6~20级,自测劳累程度,病人一般选择13~14级,也就是运动时感觉稍稍用力和用力,但不应该感到很用力。

(4)测出代谢当量(METs)。代谢当量是以安静、坐位时的能量消耗为基础,表达各种活动时相对能量代谢水平或活动强度的常用指标。1代谢当量=每分钟每公斤体重消耗3.5毫升氧(图片显示了常见运动的METs水平),康复期心脏病患者通常要求达到4~5METs。

**运动频率:**只有经常运动,心脏才会受益。每周应运动3~5天,最好上下午各一次,此后可逐渐增加至每天都运动。

**运动锻炼中的注意事项**

(1)要防关节肌肉损伤,注意运动安



全:每次运动时,准备活动5~10分钟,有氧运动15~30分钟或更长时间,放松活动10分钟;

(2)科学实施训练计划,减少意外事件;

(3)了解运动康复过程中身体不适的警告信号,如胸部不适或其他类似心绞痛症状、轻度头痛或头晕、心律不齐、体重增加和气喘;

(4)对出现的身体不适及时评估和治疗;

(5)强调遵循运动处方运动的重要性:运动强度不超过目标心率或自感用力程度,注意运动时间和运动设备的选择;

(6)根据环境的变化调整运动水平,比如冷热、湿度和海拔变化;

(7)兼顾药物治疗、精神疏导、戒烟和合理饮食。

总之,即使得了心脏病,只要坚持科学的、合理的心脏康复运动,也能跟正常人一样生活。

# 女性盆腔炎的治疗与预防

□ 妇产科 许啸声

盆腔炎是指女性上生殖道(包括子宫、附件)及其周围组织发生的炎症,性活跃期有月经的妇女是盆腔炎的高发人群。初潮前、绝经后或未婚者很少发生盆腔炎。若发生盆腔炎也往往是邻近器官,如阑尾炎症的扩散。盆腔炎可局限于一个部位,也可同时累及几个部位。最常见的是输卵管炎及输卵管卵巢炎。严重的盆腔炎,发展可导致弥漫性腹膜炎、败血症、感染性休克,严重者可危及生命。若在急性期未能得到正确治疗,则可由于盆腔粘连,输卵管阻塞导致不孕、宫外孕、慢性盆腔痛,或者转为慢性盆腔炎,不仅严重影响妇女健康、生活及工作,也会造成家庭与社会的负担。

女性生殖道在解剖、生理上的特点使其有比较完善的自然防御功能,但当机体免疫功能下降、内分泌发生变化或者有外源性致病菌侵入时,可导致炎症的发生。

引起盆腔炎的病原体有两个来源,一是来自于原定居于阴道内的正常菌群,二是来自外界的病原体。盆腔炎往往是多种细菌的混合感染。据报道,在西方国家,性传播疾病如淋病的淋病奈瑟菌、支原体、衣原体是引起盆腔炎的主要病原体。在美国,25%~80%盆腔炎是由淋病奈瑟菌引起的,10%~40%盆腔炎可分离出沙眼衣原体。在我国,淋病奈瑟菌、沙眼衣原体引起的盆腔炎也在逐渐增加,已引起人们的重视。

盆腔炎多见于产后抵抗力低下、不洁性生活、经期卫生不当、多个性伴侣、性交过频的女性,流产以及放置宫内节育器也有病原体入侵、引起盆腔炎的可能。临近脏器如阑尾炎也可导致附件的炎症;另外也可见于全身疾病如结核引起的结核性盆腔炎。

盆腔炎可根据其严重程度,侵犯范围不同而导致不同的临床表现。发病时可出现下腹痛伴发热,若病情严重可有寒战、高热、头痛、食欲不振;月经期发病可出现经量增多、经期延长,非月经期发病可有白带增多并伴有异味;炎症刺激膀胱可导致尿频尿急尿痛的泌尿系统症状,刺激直肠可导致腹泻、排便后持续的肛门坠胀感以及排便困难。一些比较特殊的细菌比如沙眼衣原体感染病程较长,



高热不明显,表现为长期持续低热,轻微的下腹痛,久治不愈,并伴有阴道不规则出血。

一般来说,根据患者典型的病史和症状不难作出初步诊断,但是临床上还需作一些必要的化验,如血常规、尿常规、白带常规、阴道B超,必要时需要做阴道后穹窿穿刺以明确诊断。

盆腔炎一经诊断,建议卧床休息,充分的休息有利于炎症的控制,同时饮食中注意补充高热量、高蛋白、高维生素的食物。

抗生素在急性盆腔炎的治疗中占重要地位,但是切勿擅自服用,抗生素的选用一般根据药敏试验较为合理,但在化验结果获得之前,需根据病史、临床特点推测为何种病原体,可由医生根据经验选择用药。而且,根据盆腔炎多为混合感染的特点,在抗生素的选择上多采用联合用药。

如果发现在药物治疗期间盆腔炎未得到控制形成盆腔脓肿,且患者出现腹痛加剧、寒战、高热、恶心、呕吐、腹胀等中毒性休克表现时,需要选择手术治疗。手术可根据情况选择经腹手术或腹腔镜手术。手术范围应根据病变范围、患者年龄、一般状态等条件全面考虑。原则以切除病灶为主,年轻妇女应尽量保留卵巢功能,以采用保守性手术为主。

盆腔炎作为一个常见病、多发病,还是可以预防的。必须作好经期、孕期及产褥期的卫生宣传,注意性生活卫生,减少性传播疾病;做好公共卫生教育,提高公众对生殖道感染的认识;在治疗盆腔炎时,应选择正规医院,并做到及时、规范、有效,防止其转为慢性盆腔炎。

生活中,我们往往会忽略一些口腔小问题,比如喝热水瞬间刺激酸疼、牙龈红肿出血等。大多数人觉得能熬就熬过去了或者改换成温水漱口,只要不影响吃饭生活便可姑息,而这些往往是龋齿早期表现,此时通过口腔检查可以发现早期症状不明显的龋病。在未损伤到牙本质深层之前,没有疼痛不适的症状时通过医生专业检查就能发现,若能及时就诊,一次就可以完成治疗。如果等到患者感觉到疼痛难忍时才来就诊,常常是牙齿龋洞较深甚至已经波及到髓腔,治疗就需要更多的时间以及费用,效果也未必满意,如果龋坏破坏严重,还可能引起根尖病变,最后进行根管治疗,如果治疗不及时不得不拔除患牙。

由于缺少口腔卫生宣教,患者往往不知道牙垢和牙结石的危害,即使发现牙齿出血也不以为然,其实这是牙周炎的紧急信号。牙周炎是由于牙菌斑和非炎性细胞的共同作用引起的,因此牙周病不仅会造成牙龈、牙槽骨萎缩,牙齿脱落,往往还会造成很多年纪尚轻的牙周病患者面临缺牙的尴尬。不仅如此,牙周病还与全身性疾病有着不可分割的联系。牙周病的这些病菌可以通过直接感染、血液传播到身体的各个部位,与很多全身性疾病相互作用,会对人体造成不可逆转的伤害。如果能在定期检查中及时治疗,可以大大降低牙周病的复发。

口腔黏膜的健康很重要,比如老年人的疼痛反应较迟钝,口中牙齿的残根和牙齿磨损造成的尖锐边缘会破坏口腔黏膜的完整性,如果不及时发现,反复摩擦出血,形成慢性创伤性溃疡,严重的易导致癌变,所以老年人的口腔定期健康检查也尤为重要。

另外一些早期的口腔黏膜病变如口腔扁平苔藓、红斑、白斑等这些都属于癌前病变,发生初期病人几乎是没有任何不适症状的,如早期发现并治疗可以获得很好的治疗效果,降低癌变的发生率。

有一些口腔医疗常规治疗措施,比如智齿是否需要拔除、残根是否需要保留、错位牙等虽然患者没有不适症状但存在潜在的危害性,这些都需要医生在检查下予以指导治疗。口腔科医师

建议定期检查口腔健康时一定要随访智齿变化情况,必要时尽早拔除是最佳治疗方案。

口腔护理专家建议大家应该每半年或一年,到正规医院的口腔专业科室进行“口腔体检”,这样可以早期发现潜在问题,及早干预,并及时治疗。

定期口腔检查 远离口腔疾病

□ 口腔科 鞠萍

