



广博慈爱 追求卓越

第 527 期

2016 年 8 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

加强医院管理 改善医疗服务

我院精神文明建设推进会召开



□记者 李晨 摄影 顾明国

本报讯 8月16日下午,我院2016年精神文明建设推进大会在科教楼召开。会上对医院荣获市局级以上精神文明荣誉称号的先进集体和个人进行了表彰,鼓励他们继续在各自的岗位上发挥楷模的作用,用榜样的力量引领全院职工锐意进取,

共同前进,并向首批遴选出的21个“党员示范岗”进行授牌,同时举行了“瑞金乳腺中心温馨护理组”成立仪式。院长瞿介明宣布表彰名单。会议由党委副书记俞郁萍主持。

瞿介明院长在讲话中指出,医院取得的精神文明建设好成绩是全体瑞金人共同努力的结果,我们要加倍呵护、持之以恒,

真抓实干,将促进精神文明建设落到实处,有效推进十三五规划。

获奖科室代表及个人在会上交流发言。团委书记、乳腺外科医生朱思吉,护理部主任吴蓓雯,援黔医生谢冰及急诊抢救室医生王义辉分别从各自工作出发,介绍了近年来在如何更好地服务患者、党员示范岗创建、对外援建方面做出的努力,并分享了宝贵的经验和感悟。

党委书记杨伟国在大会总结讲话中肯定了过去一年我院精神文明建设取得的新成绩,同时提出了培育践行、治标固本、巩固提升、潜移默化四个工作重点。他表示,精神文明建设中“领导重视”是前提,“以人为本”是根本,“以文化人”是目标,“人人参与”是基础,希望各部门及科室领导更加重视精神文明建设,不断提升医疗服务质量与内涵,改善患者就医体验。

我院全面启动区人大代表选举工作

>>> 详见第2版



□记者 朱凡

本报讯 上海西北地区发生公共医疗事件,急需专家支援!直升机迅速飞往我院停机坪接专家,阵阵轰鸣下,2名医生1名护士快速上机,11分钟后,就已经降落到离我院近30公里外的嘉定区瑞金医院北院。专家抵达北院,经判断一名危重伤员需立刻转总院治疗,于是,直升机再次起飞,将伤员和随机医生再次送返瑞金总院。

这一幕并不是真实发生的,而是近日在我院举行的一次航空急救演练,也是上海首次投送专家的全程航空急救演练。本次演练在短短一小时内,已经完成当地医院救治、医疗专家组投送、危重患者转运等公共卫生事件伤员救治的全过程,充分体现出空中转运的优势。

参加全程演练的我院烧伤科张勤副主任说,一般燃爆伤合并吸入性损伤及多发骨折最佳转运时间应在伤后三小时内,转运过程以不超过30分钟最优,最长不宜超过一小时。因为伤后三小时后,患者颈部肿胀加剧、休克风险也明显增高,此时吸入性损伤导致的ARDS风险增加,往往失去转运机会。但大城市的地面交通拥堵,大大增加了危重病人转运过程所需时间,本次航空医疗的全程急救演练为未来航空医疗救援工作积累了经验。

在随后召开的上海市航空医疗救援建设与管理研讨会上获悉,上海市第四轮公共卫生三年行动计划中《上海航空医疗救援中心基地医院建设与应用》项目建设将为市民搭建“空中生命线”,我院作为唯一一家航空医疗救援中心基地医院,目前已经建立了航空医疗救援的专业医护团队,搭建了航空医疗救援的基础培训模式和考核体系,形成了上海航空医疗救援中心基地医院的基本框架,今后还将继续探索和构建可复制航空救援医疗体系,以便上海的空中救援经验推广至全国。

我院举行本市首次全程航空演练

上海航空医疗救援中心基地框架已具雏形

内分泌团队最新研究成果发表

生活方式让糖尿病具“传染性”

□记者 丁燕敏

本报讯 糖尿病是可被“传染”的,不过传播的媒介并不是细菌等传染源,而是生活方式。8月16日,由我院宁光院士、王卫庆教授团队开展的糖尿病相关研究成果在《American Journal of Epidemiology》杂志上发表。研究结果证明,配偶之间一些相同的生活方式会影响糖尿病、肥胖、代谢综合征和心血管疾病的发病率。

该研究项目在2011年至

2012年间以社区为基础纳入34,805对年龄在40岁或以上的中国夫妻开展研究。研究团队根据国际标准调查糖尿病患者的配偶是否具有更高的糖尿病和心血管代谢疾病发病率。所有参与者均接受标准口服葡萄糖耐量试验,并提供详细的临床、社会人口及生活方式信息。结果显示,相比配偶为非糖尿病患者的参与者,配偶罹患糖尿病的参与者具有较高的几率罹患糖尿病、肥胖、代谢综合征和心血管疾病,且该种关联独立

于年龄、身高体重指数、教育、糖尿病家族史、吸烟、饮酒、身体活动和饮食。

由此看来,配偶之间一些相同的生活方式影响着罹患糖尿病、肥胖、代谢综合征和心血管疾病的几率,而改变不良的生活方式是预防甚或治疗糖尿病最有效的方法。研究结果也为个体的糖尿病和心血管代谢疾病风险鉴别提供了一个简单、有价值的信息。

本版责任编辑 丁芸

机器人胰腺手术高级培训中心成立

□记者 丁芸

本报讯 8月17日,我院“机器人胰腺手术国际高级培训中心”揭牌成立。据了解,该中心是全球首家高级机器人胰腺外科培训中心,也是继解放军总医院机器人心脏外科培训中心成立后的全国第二家机器人手术高级培训中心。

近年来,我院胰腺外科团队在彭宏教授的领导下创新手术术式,引入微创理念、借力先进器械,在胰腺微创治疗方面取得许多突破性进展。自2010年开展第一例达芬奇机器人胰腺手术迄今已累计近700例,居中国第一、世界第二,仅次于美国匹兹堡大学医学院,其中1/3为胰腺癌手术,首次实施并完成目前国际上最大样本的“机器人辅助保留十二指肠胰头切除术”,每年都吸引了来自世界各地的医生来到我院观摩学习。

沈柏用副院长表示,中心的成立不仅将为更多全球各地的临床医师提供学习帮助的机会,提高胰腺手术方面的技术水平,同时还将进一步促进国际顶尖胰腺外科交流的深入开展,让中国机器人外科事业走向世界,更好地造福患者。

空中生命线 黄金一小时

□ 陈尔真

今年年初,国家卫生计生委提出“启动陆海空立体化紧急医学救援网络建设,推进各类紧急医学救援国家基地、区域中心试点建设,探索航空紧急医学救援工作机制和模式”的工作要求。

瑞金医院拥有百年文化底蕴,承载着建设上海市第四轮加强公共卫生体系建设三年行动计划市政府示范项目“上海航空医疗救援中心基地医院建设与应用”的重大责任。目标就是要在三年内,建立符合本市特

点和需求的航空医疗救援指挥和管理系统,航空医疗救援基地医院管理制度、工作规范和流程,伤病员现场急救-空中救援(空中ICU)-基地医院救治为一体的航空医疗救援体系,实现伤病员从现场急救、空中救援到基地医院后续专科治疗的无缝衔接,并初步建立起一支航空医疗救援的工作队伍。

百年瑞金,使命承载。自2006年门诊大楼直升机停机坪启用以来,瑞金人就多次在大型活动保障、突发事件处置、危

重病人转运工作中发挥了重要作用。为F1中国大奖赛等重大活动

和重要会议保障探索性地开展了直升机航空医疗救援工作。

我坚信,在今后的三年建设中,全体瑞金人必将以广博慈爱的胸怀和追求卓越的精神,开拓进取,携手共进,为建设重大突发公共卫生事件和危急重症医疗救治的“空中生命线”,实现紧急救援的“黄金一小时”勇往直前、不懈努力,为民生大计贡献瑞金人的聪明智慧,为建设瑞金新百年添砖加瓦。

瑞金论坛



我院全面启动区人大代表选举工作

□记者 丁燕敏

本报讯 根据上海市黄浦区选举委员会《关于印发〈上海市黄浦区第二届人民代表大会代表换届选举工作计划〉的通知》等文件精神,2016年11月16日为黄浦区第二届人民代表大会代表的选举日。

为了做好区人大代表选举工作,落实开展选民登记与选举事务,上海交通大学医学院选区成立选举工作组,由医学院党委副书记赵文华任组长,我院党委

书记杨伟国任副组长;下设选举工作办公室有秘书组、宣传组等。瑞金医院作为分选区成立了相应工作机构,工作组组长由党委副书记俞郁萍担任,副组长由院办、党办负责人蔡伟和顾志冬担任。经过前期的准备工作,近日,我院在院周会上部署了该项工作,并组织选举工作组成员召开工作推进会议。

此次选举工作分为五个阶段,即7月至8月的准备阶段;8月下旬至10月下旬的宣传动员

和选民登记阶段;10月下旬至11月中旬的提名推荐和确定代表候选人阶段;11月中旬的投票选举阶段和11月中旬至12月的总结归档和人代会筹备阶段。

人大代表换届选举是人民政治生活中的一件大事,选举工作必须牢牢把握三个原则,即:坚持党的领导、坚持发扬民主、坚持严格依法办事,全力以赴,确保选举依法有序进行。据悉,瑞金医院分选区的人大代表换届选举动员大会将于9月上旬召开。

□通讯员 周金晶

本报讯 为配合上海市新一轮中医卫生服务综合改革,适应临床药学发展新要求,加快转变药学服务模式,上海市卫生和计划生育委员会自今年4月起启动了中医临床药师在职规范化培训基地申报及评审工作。我院经申报和评审获批“上海市首批中医临床药师在职规范化培训基地”。

在中医临床药师培训基地申报工作先期评审中,我院已获“全国中医药工作示范单位”称号,随后我院开展此次中医临床药师在职化培训基地的申报工作。经过前期的材料准备和资格审查,今年5月底,药剂科主任杨婉花作为申报基地负责人在专家评审会进行现场汇报,此次评审共有7家三甲医院参与。今年6月中旬,评审委员会专家组对我院中医临床药师培训基地进行现场核查,专家组以中医临床药学开展情况为主线,查阅资料,对书面材料内容进行评定,并现场访谈相关工作的临床药师。通过现场检查,专家组对我院开展的中医临床药学工作及药事管理工作给予充分的肯定。

最终,经过医院自愿申报,专家严格评审和现场实地查看等流程,综合各环节评价结果,我院获综合性医院中唯一一家上海市首批中医临床药师在职化培训基地。今后将以此为契机,不断加强自身建设,切实做好中医临床药师在职规范化培训的实训和管理等工作,保质保量完成相关的培训工作。

在我院获本市首批中医临床药师规范化培训基地



8月29日下午,“院感任重道远,瑞金众志成城”瑞金感控宣传周正式拉开帷幕。瑞金医院院长瞿明在开幕致辞中强调,保障医疗安全是医院工作的重中之重,临床医务人员必须重视医院感染的防控工作。经过了两天的培训学习与交流后,8月31日下午,来自急诊、普外科、血液科、灼伤整形科、心脏外科、呼吸科的六支队伍展开了一场感控操作大比武。·张祚博 摄影报道·

患者突发疾病危在旦夕 医生准确鉴别及时治疗

多学科成功救治噬血细胞综合征患者

□记者 丁芸

本报讯 患者小雪(化名)24岁,两个多月前,一场突如其来的疾病让这个才来沪工作不久的年轻女孩经历了生死考验。

5月28日晚,小雪因不明原因发烧和胆道炎症转入我院感染科病房,她的父亲告诉医生,今年1月女儿患荨麻疹、关节酸痛,自行服用中药及关节局部封闭治疗,5月初因低热住院治疗,后又出现40度上下的持续高烧。

转入我院后第三天,小雪病情突变,呼吸困难,检验报告显示,患者体内黄疸和谷丙转氨酶呈明显升高,白细胞和色素均进行性下降……作为小雪的主管医生,感染科副主任医师史冬梅立刻意识到,这不是普通发热,也并非是由胆道炎症或单纯风湿性疾病引发的肝脏问题。“会不会是噬血细胞综合征!”凭借多年经验,史冬梅在心里下了初步判断。

噬血细胞综合征是一种较罕见的血液疾病,起病急、发病快、死亡率极高。一般而言,确诊需满足八项指标中的五项,然而让史医生感到困惑的是,从患者临床数据看,符合诊断标准的不足五项,因而无法确诊。而此时小雪的病情已十分危重,随时有生命危险。

在与家属充分沟通后,史冬梅医生立即与科主任汇报情况,同时为患者实施激素联合丙种球蛋白治疗。在科主任谢青和医务处的大力支持与快速协调下,风湿免疫科杨杨德、皮肤科施若非、呼吸科周敏、血液科沈杨等院内多学科专家共同会诊,排除了肿瘤和感染等其他致病因素。史冬梅、周惠娟、徐玉敏、王晓琳等组成的医疗小组在最短时间为小雪做了全面检查和骨穿,报告为全视野易见噬血细胞。明确诊断后,感染科联系了有独到经验的北院血液科主任陈钰,她查看了

病情并为患者实施了下一步的治疗,“好在之前感染科已进行了初步干预,如果等到诊断指标全部符合时再治疗恐怕已经来不及了,所以及时发现和尽快阻断病情进展十分关键!”陈钰感慨说。

在医护人员的积极救治下,小雪的病情得到了缓解,但这时患者异常的血象逐渐显现,短短几天内,她病情反复并多次发生快速复燃。期间,陈钰医生冒着高温不断往返于北院和我院之间,与感染科的医生一起,一次次将患者从死亡线上拉回。众所周知,患者在使用了大量的激素和免疫抑制剂后很容易发生肺部感染和褥疮,一旦发生,药物用量必须下降,为不影响治疗效果,感染科三病区的护士们对小雪精心护理,确保了“零”感染,让病情得到了有效控制。

在各科室医务人员的密切合作和全力救治下,如今,小雪的血色素、血小板以及肝功能等指标都已逐步恢复正常,已于日前好转出院。

专家云集共话肝胆胰疾病内镜治疗

□通讯员 慎睿哲

本报讯 8月26-28日2016肝胆胰疾病高峰论坛在我院召开,来自全国300多位同道齐聚我院,以建立肝胆胰疾病内镜的规范化治疗流程,推广肝胆胰内镜治疗新技术、新方法,挖掘青年人才为宗旨,为肝胆胰内镜的可持续发展提供助力。

此次论坛由我院主办,大会设专题报告、专家操作演示、ERCP发现之旅、胆胰内镜护理沙龙几个栏目,并对临床医生科研思维培养的建立进行专题论述,让临床医生能更有目的、有系统地开展基础研究,为肝胆胰疾病的精准诊疗奠定基础。同时,与会专家就如何进行设备的科学管理及护理人员的高效配合展开热烈讨论。

陈尔真副院长在论坛上致辞,对各位同道的到来表示欢迎并预祝论坛成功。我院终身教授张圣道亲临现场,为

年轻专家赠言。张教授指出,青年人应该有远大的目标,对自己做好规划并为理想而奋斗。论坛由内镜中心主任龚彪主持。

多位国内肝胆胰疾病专家展开了内容丰富的现场报告并进行了技术娴熟的现场演示,引起了与会者的热烈讨论。本次论坛的一大特色栏目ERCP新秀发现之旅一经发起便吸引了40余位青年医师踊跃报名。大会从中筛选出包括日本、台湾地区在内的12位选手,进行现场ERCP操作技术的比拼。会上,中华医学会消化内镜学分会、北京‘友谊’消化疾病诊疗技术创新战略联盟联合授予我院消化内镜中心“一带一路‘友谊’消化内镜直通车万里行上海总站”。此项目旨在配合国家“一带一路”的战略思想,不仅要走出去传艺,更要带进来授艺。全面提高我国、乃至一带一路线上周边国家整体的消化内镜操作及诊疗技术。

不忘初心 援藏砥砺前行

本报讯 8月15~16日,我院血液科主任李军民作为特邀专家及专家团团长,带领我院及上海市第一人民医院的血液学专家,赴日喀则市人民医院参加了“2016年首届西藏-上海血液疾病学术交流论坛暨日喀则市人民医院血液病学习班”。

为促进西藏当地医院血液科更快更好地发展,在援藏医疗队队员高晓东医师的积极倡导下,经上海援藏医疗队和日喀则市人民医院血液科精心筹划和准备,举办了本次论坛和学习班。日喀则市委组织部分副部长谭朴珍、日喀则市卫生局党委书记高起森、日喀则市人民医院党委书记暨上海第二批“组团式”援藏医疗队队长张浩以及其他在院主要领导都参加了本次论坛开幕式。

开幕式后,李军民教授、沈杨副主任医师、血研所陈冰副研究员以及上海市第一人民医院血液科魏道林副主任医师等专家,分别为进行了内容充实、形式生动的讲座。论坛期间,专家们还参观了当地医院血液科病房、无菌操作室等,并与当地医院相关领导、血液科负责人及部分医护人员进行了深入的座谈交流。会谈后,双方一致达成了上海瑞金医院血液科、上海血液学研究所与日喀则市人民医院血液科今后在临床、科研、人才培养等方面进一步加强长期合作交流的意向。本次论坛和学习班,作为上海市首批“组团式”援藏医疗队的收官之作,不仅帮助当地医护人员提高了业务水平,为当地血液科提供了今后的发展方向,同时为沪藏两地搭建了一个长期交流合作的平台。·党办供稿·

门诊举行突发危急重患者处置演练

□通讯员 杜凌燕

本报讯 8月16日下午4点,门诊部在门诊三楼超声科举行了突发危急重患者处置演练。此次演练由陈尔真副院长担任总指挥,门诊部李贤华主任现场督查,医务处、超声科、保卫科、后勤等多部门相关负责人及门诊各临床科室护士长、医技和检查部门负责人共同参加。

演练事发现场在门诊大楼三楼超声科一诊间,模拟患者在接受检查时突发晕厥倒地。事发后,B超室医生及时判断患者身体状况,妥善

安置患者体位,就地实施抢救。同时启动门诊危急重患者处置预案。请心内科医生及其他当班护士、文员积极配合救治。经初步诊治,患者生命体征稳定后,由医生、护士和工勤共同用平车经电梯将患者紧急转运至急诊抢救室。

整个演练过程涉及检查科室、护士台、门诊办公室、便民服务中心、物业、安保等多部门。通过对突发危急重患者的处置演练,强化了广大门诊医护人员的急救意识,规范了救治流程。同时有效地检验了各部门之间的合

作机制和衔接配合能力,也体现了全员参与的团队协作精神。演练结束后,陈尔真副院长针对此次演练进行了点评,他肯定了大家在演练中展现出的专业素养和精神面貌,并指出了演练中存在的问题和不足,同时对门诊突发危急重患者的处置进行了详细的指导。

作为门诊部的常规工作,门诊突发事件应急演练的定期开展促进了门诊工作人员应对突发医疗事件的应急能力,从而进一步为门诊患者提供更优质的医疗环境提供保障。

“体验医学之美”医学体验营再度开营

□记者 李晨 周邦彦

本报讯 8月18号, 第五季医学体验营拉开大幕, 来自各地兄弟医院的医二代、高中生, 及媒体、律师、航空公司等不同行业的人士共计34名体验者参与了本季体验营。此次体验营的主题为“体验医学之美”, 希望更多的优秀学生能够发现医学的美好, 也希望不同职业的社会人士能够对医学多一份了解, 对医者多一份理解。

体验者在各自带教老师的陪同下, 参观了医院的病房、手术室等科室。体验者们还在瑞金实训中心, 学习了心肺复苏术, 观摩了国际先进的医学模拟教学设备, 体验了VR手术直播。随后他们还与六位中青年医护专家: 胃肠外科李健文、神经内科王刚、灼伤整形科刘琰、魏氏伤科奚小冰、皮肤科徐静、麻醉科罗艳面对面交流, 听专家们讲述各自的医路故事, 分享他们的从医感悟。

作为“瑞二代”, 目前在高中就读的宁晓天谈到“以前只知道爸爸很忙, 常常半夜才回来, 我睡觉前几乎碰不到他, 今天的体验让我知道原来医生的工作是这样的, 也让我更加理解他了。”来自同济大学医学院的吴成豪已经是一名医学生, 他说今天的体验给了他很多的启发, 作为医生也需要一些人



文的思考。除了治病救人, 以后还要关注患者的就医体验。

上海广播电视台首席编导、《人间世》纪录片编导秦博作为体验者参加活动。他说, “虽然已在医院蹲点了两年, 但今天还是被六位专家的分享感动了。我注意到他们讲到患者对自己表达出信任的时候最为动容, 也最让我们感动。”

上海卫计委宣传处处长王彤在致辞中表示, 瑞金医院医学体验营每一季都给大家带来惊喜, 医学不仅仅是治病救人, 也包含很多人文精神。相信越体验越了解, 越了解越尊重, 越尊重越热爱, 希望社会各界人士更加尊重医务工作者。共青团上海市委学校部部长徐速在讲话中说, 医学体验营这样有体验、有参

观的形式让我觉得活动从形而下的层面上升到了形而上的层面。医生们的仁心仁术, 让人感动。

我院长瞿介明在讲话中对大家的支持表示感谢, 他说, 医疗工作很辛苦也充满挑战, 但是我们在诊治、关爱、呵护病人的过程中为生命护航、与死神搏斗, 感受到生离死别, 收获了最真诚的感激, 发掘出内心强大的力量, 实现崇高的自我价值, 获得快乐和无与伦比的成就感。医学体验营已经举办了五季, 每一季都深受欢迎, 每年的主题各不相同, 但都是为了让大家更了解医院, 让大家更理解医学。无论是医学专家还是体验者, 希望大家都能在活动中有新的收获。

□通讯员 刘坤

本报讯 为进一步增强国内胃肠肿瘤外科学术水平交流, 由中国医师协会外科医师分会结直肠外科医师委员会、中国医师协会外科医师肛肠和直肠疾病外科医师委员会等共同主办, 瑞金医院、北院、上海消化外科研究所承办, 2016上海胃肠肿瘤国际高峰论坛于8月27日在沪成功举办。

上海胃肠肿瘤高峰论坛始办于2014年, 本次论坛是北院承办的第3届国际性学术盛宴, 大会吸引了来自美国、日本、中国北上广及台湾地区的胃肠外科、肿瘤科、影像科等学科共400余位专家学者, 瑞金医院、北院院长瞿介明为会议致开幕词。

大会由中国医师协会外科医师分会副会长朱正纲教授担任主席, 北院常务副院长、普外科执行主任赵任主持会议。会上, 国内外著名专家和学者就胃癌腹膜转移的综合治疗、结直肠癌规范化治疗与临床进展、结直肠癌手术新技术等方面进行交流和探讨。来自美国MD安德森癌症研究中心的肿瘤预防主席吴息凤教授就精准医学时代的大肠癌腺瘤癌变的基因组分析研究进行了介绍。来自日本的Hi-ronoru YAMAGUCHI教授就胃肠道肿瘤腹膜转移腹膜内化疗的临床实践进行了分析和研究。国内著名结直肠外科专家郁宝铭、蔡三军、傅传刚等教授分别介绍3D腹腔镜镜、NOSES、机器人手术、单孔手术方面的研究进展, 会议还探讨了结直肠癌的综合治疗等方面的内容, 并就腹腔镜结直肠手术技巧及进步空间作了探讨。

2016上海第三届胃肠肿瘤国际高峰论坛的圆满举办, 在扩大了瑞金医院北院学术影响力、积极谋求合作的同时, 更是为推动我国胃肠肿瘤诊断和治疗水平的发展做出了积极的贡献。

之家 北院

胃肠肿瘤国际高峰论坛圆满落幕

迈入精准医疗时代

「感恩有你 爱在传递」2016门诊夏季音乐会



□记者 周邦彦 通讯员 倪俊超 摄影 沈刚

本报讯 8月25日, 由医院工会、社工部主办的“感恩有你, 爱的传递”第三季门诊夏季音乐会在门诊大厅举行。医院职工、暑托班“瑞宝”们和彩虹家园的志愿者经过精心组织安排, 将一场艺术盛宴呈献给广大病友、群众和医院职工。医院党委副书记、工会主席俞郁萍, 副院长陈尔真, 工会专职副主席龚震晔出席了本次音乐会。

此次音乐会医院各社团也倾情参与演出, 向广大病友们展示了医院职工的精神风貌及业余生活。舞动之友社团和暑托班孩子们共同演绎了开场歌舞《最好的未来》拉响了节目的序幕。

社工部招募的音乐志愿者团体“上海仁爱志愿者乐团”演奏了弦乐曲《花儿与少年》和《多瑙河之波》, 悠扬的旋律让人陶醉; 声乐之友社团带来小组唱《我和你》; 甲状腺血管外科张世瑜等家长携带子女合诵诗歌的《不忘初心·携爱前行》, 演绎浓浓的真挚感情令人感动。

音乐会尾声, 暑托班孩子们用一首《感恩的心》献给在场的观众朋友们, 也献给了每一位辛勤工作的瑞金“家长们”。医院领导与新贝青少儿培训中心校长吴磊为暑托班的小学员们颁发结业证书, 也标志着为期两个月的2016年度瑞金暑托班圆满画上句号。

简讯

8月17-23日, 为期一周的上海书展为申城带来浓浓书香, 这一周中, 这场文化盛宴无疑也成为申城最“热”的赴约之地。为了保障人流密集处的安全, 让逛展的市民在炎炎夏日减少后顾之忧, 我院退管会及团委共出动了13位临床医师和1名护理组成志愿者小分队, 全程承担了今年书展的医疗服务工作, 为这场全民“文化嘉年华”的顺利平安举行保驾护航。 ·团委供稿·

知识技能难不倒 职业素质哪家强 门诊技能大比武开赛

□通讯员 邱坚中 摄影 袁宸桢

本报讯 8月16日中午, 由门诊部组织的2016年门诊技能大比武决赛在门诊大厅举行。通过一个月的预赛, 共有六支队伍脱颖而出入围决赛。现场高手云集, 比赛竞争激烈。

决赛由理论与实践知识问答和技能比拼两部分组成。首先, 各组选手进行了形式丰富多彩的自我展示和介绍。在随后进行的理论知识必答与抢答题竞赛中, 各组选手表现出色, 以极高的准确率展现了门诊窗口工作人员应有的职业技能和素养。

在情境模拟环境中进行了CPR操作比赛, 门诊大楼中发生病人突然晕厥的状况, 医护人员前往进行抢救处置。



各组选手依次上台进行操作。活动结束后, 副院长陈尔真代表评委进行了操作点评, 肯定了广大选手的表现并指出了不足之处。门诊部李贤华主任上台宣布了比赛结果, 最终由专家门诊和门诊补液室组成的队伍荣获一等奖。

党委副书记俞郁萍为本次

活动作总结, 她充分肯定了门诊广大工作人员在日常工作中的辛勤付出和比赛中出色的精神面貌, 并对门诊部精心组织的这次大比武活动表示赞扬。她希望门诊广大医护人员在今后的工作中不断提高职业技能, 展现最佳精神面貌, 更好地为广大患者服务。

第26届游泳比赛“重燃战火”

□记者 李晨 摄影 袁宸桢

本报讯 8月26日中午, 由院团委、工会共同组织的瑞金医院第26届游泳比赛正式开赛, 20支参赛队伍, 近百名选手齐聚上海浦东干部学院, 在医疗“战场”上出色表现与病魔抗争的瑞金人, 在体育竞技场上同样不弱于人。

影像联合检验参赛队、心外心内高血压参赛队、北院参赛队分获团队赛冠、亚、季军。影像联合检验参赛队毛敏静以34秒06的成绩获得女子个人竞速赛冠军, 影像联合检验参赛队陈林钰、外科一内分泌科张迪分获亚军、季军。北院参赛队周阳宁以27秒85的成绩获得男子个人竞速赛冠军, 影像联合检验参赛队徐嘉旭、心外心内高血压



参赛队虞林俊分获亚军、季军。

心内心外高血压参赛队获趣味游泳赛冠军, 重症医学参赛队获得最佳组织奖, 外三外四参赛队、妇产武保血液参赛队获体育精神奖。

党委书记杨伟国、副书记俞郁萍、工会专职副主席龚震晔、团委书记朱思吉出席并为获奖者颁奖。

抗过敏药物,您会正确使用吗?

□药剂科副主任药师 石浩强

秋高气爽,正是出游休闲的惬意时光,但对一些容易敏感的人来说,就不会有如此感觉。一些人因荨麻疹、过敏性鼻炎、过敏性哮喘、湿疹等过敏性疾病而苦恼。此时,抗过敏药物开始“粉墨登场”。而面对临床上琳琅满目的抗过敏药物,如何做到合理地选用药物、提高疗效、降低药物的不良反应呢?

抗过敏药物可分为抗组胺药物、过敏反应介质阻滞剂、钙剂、免疫抑制剂等。一些中药如甘草、黄连、柴胡等也有一定的抗过敏作用,而维生素C与辅酶Q10也可用于抗过敏的治疗。

抗组胺药物是最为常用的抗过敏药物,适用于I型过敏反应,目前已发展到第三代。一代抗组胺药物有扑尔敏、赛庚啶、苯海拉明、异丙嗪等。其镇静与中枢神经不良反应较为明显,服用后会出现嗜睡、乏力、反应迟钝等症状,用药后应避免驾车、精密仪器操作、高空作业等。此类药物还有抗胆碱作用,前列腺肥大、青光眼、肾功能低下者及老年患者应慎用。二代抗组胺药物有氯雷他定、西替利嗪、咪唑斯汀、阿司咪唑、特非那丁等,此类药物的中枢神经系统不良反应大为降低。但值得注意的是阿司咪唑、特非那丁

有少见的严重心脏毒性,可引起致命性的心率失常,特别是与酮康唑、伊曲康唑及红霉素等合用时,上述不良反应会加重,应当重视。三代抗组胺药物有地氯雷他定、左旋西替利嗪等,副作用更轻,抗过敏作用更强。

此外,过敏反应介质阻滞剂又称肥大细胞稳定剂,主要有酮替芬、色甘酸钠、色羟丙钠等,常用于过敏性鼻炎、支气管哮喘、过敏性皮炎等疾病的治疗。此类药物毒性甚微,较为安全,但起效慢,一般在连续服药1-2周后起效,故需耐心、规律服药,不可随意间断。

另外,钙剂可增加毛细血管的致密度,降低其通透性,从而减少渗出,以缓解过敏症状。一般用于皮肤瘙痒、湿疹、荨麻疹等过敏性疾病的治疗。常用药物有乳酸钙、葡萄糖酸钙等。

还有,免疫抑制剂可抑制机体异常的免疫反应,目前广泛应用于顽固性外源性过敏性疾病、器官移植排斥反应和自身免疫性疾病。而一些中药则通过稳定肥大细胞、降低毛细血管通透性等作用抗过敏。具有抗氧化作用的维生素C与可清除自由基的辅酶Q10则是通过保护细

胞,从而减轻或避免过敏反应的发生。

在选择抗过敏药物时,首先应对症用药,如寒冷性荨麻疹首选赛庚啶;偏热性荨麻疹选用羟嗪;急性过敏反应选用起效快的抗过敏药物;慢性过敏反应选用安全性高的抗过敏药物。用药时需注意,白天宜选用无镇静作用的抗过敏药物,晚上睡前选用具有镇静作用的抗过敏药物。因病情需要而联合用药时,在症状控制后,不宜立即停用所有药物,而应逐个逐渐撤药。

连续服用同一种抗过敏药物不宜超过一个月,否则会因长期用药导致药效下降,产生耐药。同时,药物毒副作用会不断累积。

在服用抗过敏药物后,症状未改善或症状加重时,不宜加大剂量用药。由于抗过敏药物本身可能有一定的致敏性,如苯海拉明可致药疹、强的松可致湿疹型皮炎等,故在服用一种抗过敏药物无效时,应当换用其他作用机理不同的抗过敏药物。

值得一提的是,抗组胺类药物可抑制皮肤对组胺的反应,对于拟做皮试反应如青霉素皮试的患者应在皮试前48小时停药。

“戒烟”伊始,“食疗”先行(-)

□呼吸内科主治医师 周剑平



据世界卫生组织、英国帝国癌症研究基金会和美国癌症协会共同完成的一份关于吸烟的调查报告说,目前全世界每10秒钟就有1人死于吸烟所引起的疾病,每年全世界至少有315万人因吸烟而丧生,而且这个数字还在增加;而中国吸烟人数已高达3亿多,每年消耗香烟1万5千多亿支,占全世界消耗总量的30%以上。在中国,70%的中年男性吸烟,每分钟就有1人死于吸烟。若中国烟民人数还不断增加的话,预计每分钟将有5人死于吸烟。这对吸烟者来说,无疑是一个值得警惕的信号。工作压力大或是有烦恼时,许多人都抽上一根烟来减压。那么,在戒烟还未成功的时候,如何才能将危害降到最低呢?

医学专家认为,如能坚持科学的饮食营养,也可以在一定程度上减少吸烟引起的风险。因为,从食物中可以摄入一些预防癌症的维生素。因此,吸烟者应多在“吃”上下功夫。

1.乳制品
吸烟者可以通过喝牛奶来减少患支气管炎的烦恼。吸烟且又患慢性支气管炎的人中,有31.7%是从来不曾喝牛奶的。而每天喝牛奶的吸烟者中,患支气管炎的不到20%。这是因为,牛奶中所含的维生素A可以保护气管壁,减少发炎的机会。除此之外,长期接触粉尘的人,如交警、面粉加工工人等,也应多喝点牛奶,因为牛奶中的蛋白质及维生素A、C对呼吸道黏膜细胞有

保护作用。而且牛奶能解毒滑肠,降低某些因素对胃肠的损害。科学家们还发现,牛奶中所含的磷脂能在胃黏膜表面形成一个很厚的疏水层,从而可以抵御酒精对胃黏膜的侵蚀,起到预防酒精中毒的作用。

2.维生素类

1)维生素C。研究发现,吸烟者与非吸烟者体内维生素C的含量有显著性差异。吸烟者每百毫升血浆中维生素C含量是0.35~0.40mg,通常认为低于0.4mg便是维生素C缺乏,吸烟者应多食用维生素C丰富的果蔬。大规模人群调查证明,每日维生素C摄入量低于63毫克的人患癌危险性比每日摄入超过103毫克的人高2倍。美国医生发现,每吸一支烟会破坏10~25mg维生素C,吸烟者血液中维生素C含量比不吸烟者低30%~50%。因此,吸烟者要注意更多地摄入维生素C才较安全。富有维生素C的食物主要是新鲜蔬菜和水果,如小白菜、油菜、油菜苔、紫菜苔、苋菜、芹菜、香椿、苦瓜、花菜、辣椒、毛豆、豌豆苗、藕等;野菜如马齿苋、野苋菜、蒲公英、制茶等。维生素C损失者,也可以在冬天吃胡萝卜、白萝卜等。此外,富含维生素C的水果也很多,如鲜枣、红果、柚子、桔子、橙子、柠檬、草莓、柿子、芒果、猕猴桃、龙眼等,有的野果维生素C含量高于普通水果许多倍,如刺梨、石榴、金樱子等。重度吸烟者除通过饮食摄入外,最好每日口服维生素C200~300mg。

2)维生素E。维生素E是有名的抗衰老剂,近来又发现它有防癌作用。经研究证实,维生素E能减少香烟对DNA的损伤。血液中维生素E含量较高的吸烟者,吸烟时致癌物苯并芘不容易与DNA结合,故发生癌症机会可减少。富含維生素E的食物主要是麻油、花生油、豆油、棉籽油、豆类、蛋类、麦芽、坚果等。

3)维生素A和胡萝卜素。维生素A只存在于动物性食物中,来源有动物食品、乳制品及蛋黄中。胡萝卜素存在于植物性食物中,比如菠菜、花茎甘蓝等。胡萝卜素被摄入后,既可单独起防癌作用,又可以转变维生素A。维生素A主要功能是维持人体上皮细胞的正常发育生长,能降低上皮细胞对致癌物的敏感性。胡萝卜素的防癌功能主要是其抗氧化作用。

4)B族维生素。B族维生素是个大家族,虽然目前尚未充分证实A族维生素中哪一个成员有单独防癌作用,但这个家族作为配角,参与体内许多重要生理代谢过程,对预防和抑制癌症发挥着不可忽视的作用。含B族维生素较丰富的食物有全谷食物、豆类、酵母、动物肝脏、肉类、鱼类、蛋类、奶制品等。

吸烟者日常主食谷物不可过于精细,要经常吃粗粮、杂粮。另外菇类含多糖体,大蒜含蒜素和硒,这些成分都有防癌抗癌功效,经常食用也可降低吸烟致癌的危险。(未完待续)

(上海瑞金医院戒烟门诊 每周三下午13:30~15:30)

随着岁月的流逝,人们渐渐地感到自己不如年轻时那么充满智慧和活力了。退休离开工作岗位以后,寂寞的环境、空虚的生活让老人们感到无所事事,甚至大脑就好像被掏空了一样。人们不禁要问:这,是正常的衰老过程,还是让人望而生畏的老年痴呆?

我们把人的记忆能力、计算能力和执行生活任务的能力统称为认知能力,这部分能力是由大脑决定的。大脑能力与我们的其他身体器官功能一样,随着年龄由弱至强,最后再由强至弱。一般而言,大脑能力与身体其他器官的衰老过程是基本一致的。在某些疾病情况下,大脑会先于身体其他器官出现衰退。这时候,就会出现与年龄不相称的认知能力低下,即所谓“痴呆”或“认知损伤”。

问题一:痴呆就是阿尔茨海默病吗?

“痴呆”,或者俗称的“老年痴呆”,不是一种疾病,而是一大类疾病。在这其中,最常见的便是阿尔茨海默病,历史上也被称为“早发性痴呆”或“老年痴呆”。阿尔茨海默病在65岁以上人群中的发病率约5%~6%左右,而80岁以上人群的发病率将近10%。患者的近期记忆首先下降,然后逐渐发展到远期记忆、计算能力、执行能力,最后患者的所有认知能力均被破坏。

“痴呆家族”还有一些成员:伴随多次中风发生或小血管病变的“血管性痴呆”;容易造成脾气性格及行为方式改变的“额颞叶痴呆”;容易产生幻觉和运动障碍的“路易体痴呆”;长期罹患帕金森病后出现的“帕金森病性痴呆”等等。

另外,甲状腺功能异常、梅毒感染、叶酸及维生素摄入不足、抑郁情绪等也可以导致“痴呆样”表现,并不是真正意义上的“老年痴呆”。

痴呆存在多种复杂病因和类型,每种痴呆的治疗方法不尽相同。因此,每一个前来医院就诊的患者需要按医生的要求,完成一系列检查,明确痴呆的类型并对症下药。

问题二:老年痴呆是怎么发生发展的?

老年痴呆并不一定到了“老年”才发生。以最常见的阿尔茨海默病为例,它的发展是一个缓慢而连续的过程。部分患者在55岁左右就逐渐起病,表现为健忘、丢三落四、前讲后忘等。这个阶段被称为“轻度认知损伤”。一部分患者停留在这个阶段不再进展,而一部分患者则逐渐表现出其他认知功能的减退,同时可能伴有兴趣减弱。比如:以往的业余爱好都不怎么喜欢了,家务也做得越来越马马虎虎。随着病情的发展,患者认知和生活能力逐渐下降,直至不识别亲人,完全失去生活自理的能力。部分患者会出现脾气性格的明显改变,或者出现幻觉、妄想等精神症状。到了疾病晚期,患者失去了主动进食,吞咽,咳嗽咳痰,翻身等最基本能力,最后死于营养耗竭、肺炎、痰液窒息、严重褥疮等并发症。

问题三:老年痴呆能治吗?

俗话说,病来如山倒。幸运的是,虽然痴呆类疾病令人畏惧,但它的发生发展在大多数情况下却是一个缓慢的过程。如同高血压和糖尿病,痴呆也是一个慢性疾病。我们要有足够耐心来与它展开漫长的抗争。

治疗的主要目标,是延缓认知下降的速度,尽可能地保持患者的生活功能。治疗可以使得大脑衰退的程度接近身体的衰退程度,力争实现“生理性衰老”。

治疗越早开始越好。“轻度认知损伤”是治疗的关键期。在这个时期,患者的生活功能还没下降,能够配合各种治疗方式,包括认知训练治疗、药物治疗等。因此,人们要常常关注自己的认知能力,如果感觉有记忆下降等情况发生,应及时求助于记忆专科或神经内科医师。

问题四:老年痴呆如何预防?

老年痴呆的预防包括多个方面。第一,要积极防治脑血管疾病,控制血压、血糖,避免因中风、缺血等原因造成大脑的严重伤害。第二,在饮食方面,可多进食新鲜的水果、蔬菜及深海鱼类等。浆果类的食物,如西红柿、草莓、蓝莓等,被认为有一定的预防大脑衰退的作用。第三,必要的大脑和身体训练,也是预防大脑功能衰退的方法。目前上海瑞金医院神经内科的记忆研究团队,正在开展这方面的科研和临床工作。他们发现,科学设计的智能训练软件可以有效提高老年人群的图形记忆和语词记忆,延缓大脑衰老速度。

老年痴呆的防治工作是一项持久战。预防或治疗痴呆不可能一蹴而就,需要患者、家属和医师,甚至社区工作人员的多方面配合和努力。目前而言,虽然阿尔茨海默病等痴呆仍是不可治愈的疾病,但科学家已经开发出多种预防和治疗的方法,可以有效延缓大脑衰退的速度,使之尽可能地与身体的衰老速度“同步化”,提高晚年生活质量,同时减轻家庭负担。



让我们来重新认识老年痴呆

□神经内科主任医师

汤荟冬

医师

李彬寅