



广博慈爱 追求卓越

第 573 期

2018 年 7 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

## 国家卫健委“双提升”新闻发布会在我院召开

□ 记者 唐文佳

本报讯 7月25日,“创医疗卫生文明行业,树上海医疗服务品牌”中国国际进口博览会100天冲刺暨文明修身主题活动启动仪式在我院举行。市卫生计生委党委副书记、市卫生计生系统文明委常务副主任郑锦主持会议。

启动仪式上,印有“打造医疗品牌,提供一流服务”的旗帜被授予18家进口博览会定点医院,我院党委书记俞郁萍代表医院接受授旗。

我院党委书记杨伟国代表上海卫生计生系统24家全国文明单位在启动仪式上作发言交流。他表示,作为拥有百十年历史底蕴,连续5次蝉联全国文明单位称号的综合性医院,瑞金医院有责任、更有义务努力打造成为上海医疗服务的一张名片,发挥好示范引领作用,创新服务做好表率。新时代精神文明建设,要把学习宣传贯彻党的十九大精神作为首要政治任务,坚持以患者为中心,持续改善医疗服务,携手共筑行业精神、行业价值、行业力量,推动各项服务的改进与创新。为此,他代表上海24家全国文明单位提出以下十大率先服务举措:率先开展医务人员“文明修身”主题活动;率先推出创新医疗服务品牌项目;率先推广“互联网+精准就诊”模式,率先加强药事药学服务,率先落实分时段预约诊疗和一站式预约检查检验措施,率先优化医务社工与志愿者联动,推行“四全照护”模式,率先开展“叙事医学”、“伦理查房”等实践探索活动,率先完成独立母婴室建设,率先开展重点整治医院卫生间脏乱等环境“顽疾”的工作,率先开展放心食堂达标建设。

华山医院党委书记顾小萍代表全市18家进博会定点医院作了题为“迎进博创文明先锋,树品牌展卫生风采”的交流发言;奉贤区卫生计生委党委书记周晓春和社会医疗机构协会会长闫东方分别代表区卫计委和社会办医机构表态。

上海市文明办副主任宋慧、市卫生计生委党委书记,市卫生计生系统文明委主任黄红作总结讲话。

## 迎进博会100天冲刺大会在我院召开



□ 记者 李晨

本报讯 7月19日,国家卫生健康委“医疗技术能力与医疗质量水平双提升”新闻发布会在我院召开。国家卫健委医政医管局副局长郭燕红在介绍中国医疗技术能力与医疗质量水平“双提升”的情况时,高度赞扬了上海“双提升”成果。上海市卫生计生委副主任闻大翔在汇报中指出,医疗服务作为“四大品牌”之一——“上海服务”的重要组成要素,其高质量的发展将贯穿“卓越的全球城市”建设全过程。会上,我院院长瞿介明做了题为《精勤不倦、历久弥新、为人类健康贡献瑞金力量》的发言,并回答记者提问。

发布会前日,由国家卫健委领导代表和40余家媒体记者组成的

参访团来到我院,先后调研、参观了内分泌与代谢病学科、胃肠外科、乳腺中心及血液内科病房。

宁光院士用机器人远程查房的形式首先与参访团见面,随后向大家介绍了近些年我院内分泌科所取得的成绩,以及科研成果转化的情况。胃肠外科的VR手术直播和3D腹腔镜手术技术吸引了一众记者驻足体验和观看。作为中国微创手术的开拓者,郑民华教授详细地介绍了该技术减轻患者创伤与痛苦的优势及发展史。乳腺中心“一站式、全程、全人”的服务特色充分展示了我院医疗服务的人文理念,沈坤伟主任详细介绍了我院乳腺外科国际领先的诊疗水平与近几年疾病大数据库的建设情况,患者99%的随访率和国际领先的乳腺癌5年

生存率让在座参访团赞叹不已。陈赛娟院士对参访团到访血液内科清洁病房表示欢迎,并接受了媒体的采访,李军民主任介绍了血液科的发展历史后,以深入浅出的方式向大家解读了瑞金血液科对血液疾病治疗做出的巨大贡献。整个参访过程节奏紧凑,内容充实,获得了参访团的频频称赞。

从参观访问到召开发布会、答记者问,包括我院在内的多家医院作为代表,将上海医疗质量和医疗安全的发展、提升情况做了深入详细的发布和解读,受到了在场媒体的一致肯定。提升医疗质量和医疗安全是医院发展过程中的首要任务,我院将不懈努力,为将上海创建成为亚洲医学中心城市和健康中国2030的宏伟目标不断奋进。



## 2018年瑞金新人正式入职

□ 记者 李东

本报讯 7月23日上午,我院2018年新职工入职典礼正式举行。今年,我院共录用新职工275名,同时还录用了住院医师规范化培训基地学员137名。412位“瑞金新人”即将扬帆起航,在这里驶向人生新征程。

入职典礼上,我院院长瞿介明以“创新引领把握医学新突破,青春激扬开创瑞金新格局”为主题致辞,指出:创新,不是成功人士的专有代名词,也是新时代年轻人的标签。

瞿介明表示,一直以来,敢为天下先的创新精神已经深深根植在瑞金人的灵魂深处。他希望大家用驿动的青春、迸发的活力、无限的潜力,去坚持求变求新,将创造力化为战斗力,持续提升瑞金的竞争力。在瑞金,创新不仅是当下发展的主题,更是横亘百十、源远流长的宝贵品质。一代名医大家的教授们,更是很早就认识到了创新的重要性。瞿介明将2018瑞金新人们,亲切唤做:“111新人”。不仅因为今年是瑞金的第111个年头,三个1更代表了三个“一流”——一流的医德医风、一流的医技医术、一流的创新创造。(下转第2版)

## 精神文明暨行风建设推进大会顺利召开

□ 记者 唐文佳

本报讯 7月23日,我院精神文明暨行风建设推进大会顺利召开。医院党政领导、各职能部门、科室负责人、党(团)支部书记、护士长、部门工会主任、门急诊窗口负责人等出席大会。

大会以《让医学更具人文温度》为主题,邀请肾脏科主任陈晓农、呼吸党支部支部书记周敏、重症医学科主任瞿洪平作为临床科室的代表讲述

暖心的科室人文实践。会上,对我院荣获市局级以上精神文明荣誉称号的先进集体和先进个人进行了表彰。

我院党委书记杨伟国在讲话中对全体瑞金人提出了四个要求,第一,要把培育和践行社会主义核心价值观作为精神文明创建和行风建设的基本要求,无论是医疗服务还是后勤工作,都要有落细、落脚、落实的工作作风。第二,要以更高的目标来做好精神文明和行风建设工作,要对标创建国家医学中心的目标,做好文明工

作的创新,并持续加强医德医风建设、教育建设及诚信服务建设。第三,要继续弘扬卫生职业精神,以习总书记提出十六个字为座右铭,怀揣职责信仰,真正肩负起使命,弘扬卫生行业的新风,瑞金的新风。第四,要巩固提升医院文化建设的成果,扎根于中华优秀传统文化和我们走过的110年历史,把文化精神做好做优,更好地传承与创新,把医院建设得更好、更文明。

本版责任编辑 李晨

## 精勤不倦 历久弥新 为人类健康贡献瑞金力量

□ 瞿介明

我院自创办以来,已经走过一个多世纪的风雨岁月。坚持自主创新,不断挑战生命禁区的追求已深深植入瑞金的骨髓。“一院五院士”,引领着瑞金人传承广博慈爱、践行追求卓越。在21世纪初评选新中国对世界医学的八大贡献中,我院占据其中两席。无论是血液科从“上海方案”的国际权威指南到“转化医学”的国际领先精准治疗;从烧伤抢救的“瑞金公式”到危重孕产妇与航空医疗立体全方位救援的“三年行动计划”,瑞金人实践着攻坚克难,以中国智慧保障人类健康的诺言。充

分展现了医院百十年的广博慈爱的积淀传承与追求卓越的进取奋斗。

从1957年确诊国内首例原发性醛固酮增多症到建立起全世界最大样本量的内分泌代谢病数据库,进而开创性建立了国家标准化代谢性疾病管理中心(MMC),覆盖全国30个省市自治区,管理35万名患者。一个团队协作的典范,体现了瑞金人以持续创新打造慢病治疗中国模式的恒心。

乳腺疾病诊治中心成立9年来,坚持制度创新、服务创新、理念创新、团队创新与人文创新,实现了患者5年总生存率92.9%;微创

外科中心被誉为中国微创外科的摇篮,20多年砥砺前行,在新时代的高位平台期以“微创外科Plus”理念与达芬奇机器人手术为标杆引领整个中国外科以微创为首选,微创理念已经深入人心。两个团队体现了瑞金人勇闯禁区,以前瞻性视角颠覆中国外科治疗理念的勇气。

传承百年历史,力争再创辉煌。我院将一如既往地不断坚持医疗技术能力创新,为实现国家医学中心的建设目标而不懈奋斗。

瑞金论坛



## 24岁留学生感染特殊真菌 专家提醒外出旅行需警惕

□记者 李晨

**本报讯** 身体多处脓肿溃烂难以愈合、骨质损伤,患者感到疼痛、发热——我院最近接诊了一例特殊的感染患者,经过多学科专家会诊及检验诊断,确诊这名患者感染了主要出现在美国西南部的一种高危真菌:粗球孢子菌。

今年四月,在美国加利福尼亚州留学的24岁小伙子小刘发现鼻子上长了肿块,且症状不断加重。由于红肿越来越严重,当地医院预约时间长,小刘决定回国治疗。到瑞金医院就诊时,他已经出现了身体多处脓肿,并出现骨骼疼痛、发热等症状。瑞金医院感染科、临床微生物科、灼伤整形科、普外

科等相关科室专家对小刘进行了会诊。经过相关检查及诊断,确诊小刘感染了主要出现在美国南部地区的粗球孢子菌。经过两次手术清创,目前小刘依然在瑞金医院感染科接受全身抗真菌治疗。

据了解,粗球孢子菌病是美国西南部的地方性感染性疾病,易感者通过吸入含真菌孢子的尘埃被感染。由于临床表现出现较晚,有时接触者要到区域外才出现明显的感染症状。粗球孢子菌会引起人和动物的原发性皮肤感染,并引起肺、脑膜、脾、骨骼、皮肤、肌肉等感染病症。这种真菌致病性强,治愈难度大,如果出现肺部感染及中枢神经感染会危及患者生命。

瑞金医院临床微生物科倪语星教授介绍说,真菌在自然界广泛存在,无需过度恐慌。大多数真菌对人体无害,一些真菌主要引起免疫力低下人群感染,例如老人、孕妇、糖尿病患者、HIV感染者及器官移植患者等。暑期旅游旺季来临,出国旅游的人群也随之增多。倪语星教授提醒,出国旅游有可能接触到一些特定地区的特殊真菌,注意不要因熬夜、饮食不当、过度疲劳等造成免疫力下降。一旦出现不适情况,应及时就医。医生会根据患者的接触史、易感因素、典型症状进行分析,实验室找到相应的病原微生物是确诊依据,可以根据病原学诊断的结果进行针对性治疗。



为响应世界卫生组织“2030年消灭病毒性肝炎”的号召,我院感染科于7月22日举办了“世界肝炎日”暨上海市“爱肝公益”专家义诊活动。

尽管今天滂沱大雨,但难挡市民求医心切。在近三个小时的时间内,专家们为近400位患者进行一对一的免费咨询、诊断,并对患者及其家属所关心的抗病毒治疗、肝炎治疗药物、用药及停药方法时机、饮食及生活方式等问题进行了耐心细致的解答,努力让每一位患者得到帮助。

在现场,近20位护士为病人抽血、检查、解答;志愿者在现场引导、签到、分流、维持现场秩序,我们的专家、护士、志愿者以及每一位工作人员在义诊的各个环节和岗位上尽心尽力。

·感染科供稿·

## 感染科举办爱肝公益义诊活动

## 生殖医学中心举办“好孕之旅”患者交流活动

□记者 李晨

**本报讯** 我院生殖医学中心是国内最早一批开展生殖医学辅助技术的中心之一,成功率达到50%,已帮助上万个家庭实现幸福梦想,如今最大的“瑞金宝宝”已16岁。

“结婚十年,三次妊娠都是

中途失败,其实我已经不抱什么希望了,毕竟也36岁了,觉得孩子可能与我无缘了。”最后,小陆来到瑞金生殖医学中心试试看,一次就成功了!我现在是十一周的准妈妈,相信我已经比很多姐妹走过更多的路,分享一点经验。

7月25日,生殖医学中心、

妇委会、社工部展开了一场以“左手希望右手爱,携手共进向未来”为主题的好孕之旅交流活动,生殖医学中心、临床营养科、临床心理科等学科专家为求子路上的家庭带来了360度的关爱,还有可爱的“瑞金宝宝”也来到了现场为求子路上的朋友加油打气。

## 第二届瑞金泌尿外科微创论坛召开

□通讯员 谢欣

**本报讯** 由中国医药教育协会主办,我院承办的第二届瑞金泌尿外科微创论坛暨肾上腺及泌尿系肿瘤微创治疗新技术国家级学习班,于7月20日至22日成功举办。来自全国30余名泌尿外科知名专家教授及300余名学员参加本届微创论坛。

瞿介明院长肯定了泌尿外科在过去一年里所取得业绩,并将肾上腺疾病外科诊治技术、泌尿系肿瘤腹腔镜技术和机器人技术比作瑞金泌尿外科临床技术发展的“三驾马车”,而泌尿系肿瘤的微创治疗已经成为新的学科特色。开幕式后,瞿介明为泌尿外科成立前列腺癌一体化诊治中心揭牌。

学术报告环节,多位著名专家与会作精彩学术报告。报告涉及泌尿系肿瘤最新的手术技术,如保留DUS复合技术、膀胱肿瘤内镜黏膜下剥离术(BT-ESD)等,并对泌尿系肿瘤腹腔镜手术最新发展进行热烈探讨。本届瑞金泌尿微创论坛沿承去年首届论坛的风格,通过现场手术教学和动物手术训练,将新知新得及时在手术中进行验证操作,让学员们获益匪浅。



## 2018年瑞金新人正式入职

(上接第1版)

我院党委书记杨伟国代表医院党委为瑞金新人上了以《莫忘初心,认清前路,努力成为优秀瑞金人》为主题的第一堂课,与大家一起交流和分享了医者的初心与坚持、瑞金的精神与传承,以及对瑞金新人的殷切勉励。并提出了“5个牢记”:牢记使命职责,努力提升技术能力与服务水平,树立全心全意为患者服务的意识;牢

记瑞金责任,时时处处体现瑞金人的形象、气质和水平;牢记前辈嘱托,牢记父母和家人、前辈和师长的期望;牢记瑞金文化,牢记瑞金的价值精神和文化积淀;牢记使命担当,牢记在困难面前不退缩、不低头的勇气和担当。同时,杨伟国寄语新职工,希望他们以瑞金为一个新的起点,有新理想、有新目标、有新追求,以奋斗来实现人生价值。

## 儿童炎症性肠病及糖尿病夏令营开营



□通讯员 肖园 崔卓洲

**本报讯** 近年来,我国儿童炎症性肠病发病率在逐年增加。相较成年人,儿童炎症性肠病的诊断更加困难、治疗棘手,需要长期的医疗干预,给许多家庭造成不小的痛苦。为了加强医患间的交流,我院儿科在许春娣主任的倡议下于3年前开始举办儿童炎症性肠病的夏令营活动。

7月21日,由我院儿内科组织的第三届儿童炎症性肠病夏令营如期举办,活动共邀请到13个患友家庭带参加。活动中,来自于儿童消化、临床营养科、儿科护理团队的医护人员向患儿家庭就大

了非常丰富的经验,收治了大量来自全国各地的中重度炎症性肠病患者。

又讯:7月28日,我院第四届儿童糖尿病夏令营正式开营,来自全国各地的15组“小糖豆”家庭热情高涨地参加了此次活动。

近年来,由于整体生活水平的提高,饮食及生活方式的改变,再加上周围环境、自身免疫等各种因素的影响,儿童糖尿病的发病率正逐年增加。由于儿童年龄小,自律性不足,以及处于生长发育阶段,所以相对于成人糖尿病而言,儿童糖尿病的血糖控制会更加困难,所以需要给予更多的医疗和护理方面的干预,做好慢病的管理。

儿科副主任医师肖园、陆文丽分别进行了儿童糖尿病家庭管理讲座,帮助家长在出院之后调整孩子在不同情况下的胰岛素剂量,全面管理孩子的饮食,以便更好地控制血糖。董治亚主任医师进行了小型义诊,为所有孩子进行了病情评估,并告知家庭管理和护理要点。儿科护士夏蓓君讲解了最新的胰岛素注射的护理知识,为家长和孩子进行了糖尿病护理的全面科普。

## 我院召开首届上海瑞金急诊与危重病医学国际论坛

□通讯员 王义辉

**本报讯** 7月27日至28日,首届“上海瑞金急诊与危重病医学国际论坛”在瑞金医院召开。此次会议汇聚了国内外专家学者,就急诊与危重病医

学的现状与发展进行了广泛且深入的交流,本届大会主席、瑞金医院副院长陈尔真教授主持开幕式。

会上,国内著名的急诊医学、重症医学专家,和美国、以色列、法国等国家的同行就急危重

病的规范化救治及新进展进行深入探讨,并就临床热点问题、新技术应用、科研前沿、团队培养、学科现状与未来等问题进行主旨报告,以推进急诊危重病的发展创建平台,促进多学科协同发展。

## 《名师大医讲临床基本问题》系列讲座第二讲成功开讲

□通讯员 高雨婷

本报讯 近日,由我院临床医学院及住院医师规范化培训自主委员会共同主办的《名师大医讲临床基本问题》系列讲座第二讲精彩开讲。本次讲座特邀我院终身教授王鸿利,为年轻住院医师们讲述了临床基本问题之《血栓病概述》。

我院副院长胡伟国表示,名医大家们有渊博的医学知识及丰富的临床经验,对一些临床基本问题有独到的见解,这对年轻的住院医师来说是弥足珍贵的学习机会。“临床基本问题是最常见的,但也是最难的,所以大家重视起来,做到‘听好、学好、用好’。”

讲座中,王鸿利教授首先从血栓病的概述讲起,帮助学生们构建起了对血栓性疾病认识的整体框架,并根据不同临床分类,详细阐述了动脉血栓、静脉血栓、微血栓的病理基础、危险因素及诊断思路,深入分析了抗凝药物、溶栓药物的特征、作用机制和并发症出血的紧急处理,并全面介绍了血栓性疾病的治疗方法以及预防措施。

现场座无虚席,住院医师们全神贯注,真正做到了“认真听、仔细记、积极问”,积极与王鸿利教授共同探讨,进一步加深了对血栓性疾病的理解。讲座最后,王教授为瑞金住院医师题写寄语“领时代,创未来”,希望年轻的住院医师们能在这个未知的

广阔天地中大展宏图,创造美好未来。

讲座之后,住院医师们表示,王鸿利教授讲课由浅入深,详细梳理了临床上常见血栓疾病的病因、诊断及治疗,并给出了一些实用的评分系统,将枯燥的理论知识与临床紧密联系起来,既能抓住重点,又能深入细致。这是数十年临床工作的总结、积累和升华,值得年轻一代学习。

通过授课和面对面交流,名医大师们将瑞金的“治病法宝”和“治学精神”传承青年一代,希望他们将来成长为“会看病,看好病”的优秀医生。《名师大医讲临床基本问题》系列讲座也将继续开展,让住院医师们有更多机会领略名师大医的风采。

## 放射科精益管理汇报会举办

□通讯员 陆勇

本报讯 为实现加强医院精细化管理的目标,我院放射科与GE医疗共同开展精益运营合作项目。7月30日,该项目数据分析及改进汇报会在我院举行,放射科主任严福华、副主任宋琦,医务一处处长陆勇等相关负责人参加此次会议。

本次汇报会上,GE医疗精益项目组汇报了根据医院近两年数据得出的调研结果,

就预约等待时间、检查时间以及报告审核时间三方面做出阐述,提出了改进的建议。我院也据此结果成立了专项项目组,确定责任人和联络人。双方后续会针对报告中提及的三方面明确具体量化的目标,并规划相对应的切实可行的解决方案,以期达到提升大型设备运转效率、量化人员及设备数据、实现满负荷运行的目标,打造我院精细化管理的精品项目典范。



7月22日,黄浦区双拥办组织百名医疗专家开展义诊活动,我院派出了呼吸与危重症医学科、肿瘤科、消化科等科室的19位专家齐聚南京路,携带多种医疗仪器和设备,为居民免费检查300多人次。专家团队为前来看诊的市民们悉心检查,耐心指导用药,并就饮食、生活等各方面提出建议,受到了市民们的一致好评。

·徐伟顺 摄影报道·

### 支部风采

## “我的初心使命”主题党日系列活动顺利开展



今年是中国共产党成立97周年,是改革开放40周年,也是贯彻党的十九大精神的开局之年。根据上级党委关于开展“我的初心使命”主题党日活动通知要求以及医院党委总体工作部署,结合“不忘初心、牢记使命”,贯彻落实党的十九大精神”学习实践活动工作任务清单,医院各党支部纷纷行动起来,开展了形式多样、内容丰富的党日活动。

### 检验党支部:坚定信念 永葆先进

检验支部邀请了静安检察院公诉科副科长、职务犯罪办案组主任检察官赵琪昊为全体党员作了一堂《职务犯罪相关规定概述》的讲座。根据检验科的工作特点,赵琪昊针对医疗商业贿赂犯罪等相关内容做了细致讲解。检验支部书记孟俊表示,支

部是一个堡垒,党员是一面旗帜,党员们要在工作和生活中坚定自己的理想信念,时刻提升自我净化、自我完善、自我革新的能力,永葆先进性。

### 高血压党支部:跨行结对 激发活力

高血压党支部与上海市食品药品监督管理局执法总队第四党支部举行了一场支部共建活动。双方介绍了各自支部的具体情况和特色,并对心血管系统疾病知识、食品安全、化妆品安全及医疗器械的生产流通监管等问题作了交流。此外,党员们一同参观了高血压研究所,认识了各种新型血压监测仪器,了解了其检测对象、适用范围和检测意义。

### 神外党支部:缅怀先烈 砥砺前行

神经外科党支部、团支部一

行18人在支部书记卞留贵的带领下赴安徽安庆开展支部活动。党员们来到座落在安庆岳西县大别山的烈士陵园,缅怀革命先烈,重温入党誓词。另外,一行人还到海军安庆医院,开展了义诊活动。随后,卞留贵、占世坤、潘斯俭、卫永旭以及邱娟分别为当地医护人员作主题学术报告。

### 神内心理党支部:不忘初心 牢记使命

神内心理党支部与浦东新区惠南镇双店村党总支开展首次党支部结对共建活动。神内心理党支部书记刘军表示,双方党支部要以党支部共建为载体,不断巩固和发展各自的党建特色做法,拓宽活动的内容和范围,以期共同提高。座谈会后,党员们还为群众进行了义诊,并免费派送了防暑物品。

### 手术室党支部:拒腐防变 点滴做起

手术室党支部赴“南京路上好八连”事迹展览馆进行参观学习,展馆主要展示了1949年后,好八连进驻上海,肩负起政治机关警卫和南京路的执勤巡逻任务的历史。之后,官兵们保持艰苦奋斗的优良传统,坚守着“拒腐蚀、永不沾”的底线。参观结束后,党员们都感慨道,在物质生活不断丰富的今天,每位党员更不能放松,要学习“好八连”的精神,坚持从点滴做起,牢牢筑起一道廉洁自律的防线。

·党办供稿·



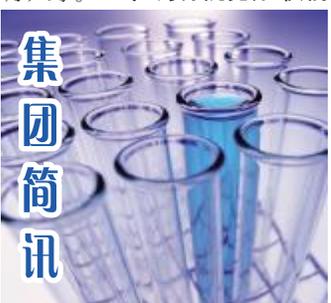
近日,我院乒乓球社举办了2018年乒乓球新秀挑战赛。本次比赛旨在吸引更多乒乓爱好者,并择优吸纳新秀加入院队。在此次个人单打赛中,共有近30名选手报名参赛,经过数轮紧张激烈地角逐,血研所黄金艳、灼仿整形科林洁分获男女单打冠军,其中,黄金艳蝉联两届男子单打冠军。

·窦君豪 摄影报道·

●为迎接百年院庆,瑞金医院卢湾分院组织各规培基地师生开展了“教学相长,医路同行”的主题活动。活动分两场举行,7月18日举行了规培基地在培医师征文演讲比赛,评选出一等奖1名,二等奖3名,三等奖6名。7月23日举行规培基地教师讲课比赛,评选出一等奖1名,二等奖2名,三等奖3名。

卢湾分院院长于布为、党委书记俞淑华及各规培基地主任组成评审组,与现场的基地师生共同进行打分和投票。于布为表示,希望规培的医师们珍惜机会,努力学习,为将来成长为一个优

秀的医生打好基础。俞淑华肯定了所有参赛老师的认真态度以及对教学工作的辛苦付出,并表示今后医院将更多地支持教学工作,通过教学相长培养优秀的医疗人才。卢湾分院党办 供稿



集团简讯

## 第四届呼吸病学术论坛召开

本报讯 近日,上海瑞金医院北院第四届呼吸病学术论坛暨慢性呼吸系统疾病三级防治研讨班顺利举办,此次活动由瑞金医院北院呼吸科、嘉定区医学会和上海市康复医学工程研究会呼吸病康复与医学工程专业委员会共同举办,来自上海嘉定区、浙江舟山和江苏昆山等地区的240余位医务人员参加了会议。

此次研讨会面向基层医护人员(包括全科医生),专家们深入浅出地讲解了呼吸系统常见慢性疾病及急性肺部感染的规范诊治策略,其中涵盖了感染、哮喘、慢阻肺、肺癌和睡眠呼吸疾病的预防、诊断、规范治疗等问题。在病例讨论环节,瑞金医院北院和嘉定区中心医院分别以基层常见呼吸病为例,讨论了规范化诊治

的必要性。另外,此次论坛充分展现了近期国际呼吸疾病领域的最新成就和发展趋势,增进了各学科之间的交流,进一步加强本市以及周边地区三级医院与基层医疗机构之间的合作。

·北院宣传科 供稿·

北院之家

# 夏季高温莫轻视 教您防暑小妙招

□ 急诊科 周与华



今夏高温预警频发，相较于其他的季节，与夏季高温相关的疾病往往具有“好防，易治”的特点。但在某些的情况下，也会出现严重的后果。

下面小编就对夏季常见的心血管疾病、空调病与中暑相关问题及饮食的合理安全三方面给大家一些度夏的小建议。

**心血管病：常识误区莫轻信，胸闷胸痛需警惕。**

一般认为夏季温度较高，血管扩张，血压会有所降低。因此夏季罹患心血管疾病的几率低于冬季。但这并不意味着夏季就可

以对此类疾病不加防范！

已有资料显示，进入6月份后，冠心病患者的住院率明显增加。在35℃以上的高温天气，心血管疾病死亡率明显上升，所以高温对心血管病患者来说就像定时炸弹。

夏季，人体的血管扩张，但不同部位扩张幅度不同。为了帮助汗液排出，体表的毛细血管大量扩张。而人体的血液总量是一定的，如果体表毛细血管内的血量增多，则心脏的供血就会相对减少，人体血液发生重分布。

此外夏季水分排出增加，如

果没有积极补充水分，会导致血容量减少，加重心脏缺血。

**医疗提示：**

高温天气，应警惕胸闷、胸痛症状，若胸闷症状在10-20分钟内无法自行缓解，或服用药物后无缓解甚至加重应及时急诊就医。

长期服用心血管药物的患者，应监测血压，注意血压波动。如在维持原有药物方案的情况下，血压较平时波动明显，则应及时就医先急诊处理后由专科医生调整药物剂量或种类。

**中暑与空调病：室外高温勤补水，室内空调莫贪凉。**

很多人认为夏季新陈代谢加快，是一个炼体减肥的好时机。

诚然，勤加锻炼无可厚非，但夏季更应注意锻炼的程度以及环境，切不可盲目过度。

(1)避免室外高温时段的活动。

高温使机体大量排出水分帮助散热，加重机体的缺水，增加中暑风险。

(2)避免运动后立即吹空调或冲凉

强烈的温差会使原本充血的肌肉组织内血管迅速收缩，增加肌肉不稳定的风险，甚至诱发横

纹肌溶解症。

(3)避免过度锻炼

过度锻炼也可诱发横纹肌溶解症。常规的急诊治疗并不复杂，但个别严重的病例可导致不可逆转的肾脏受损。

**医疗提示：**

夏季中暑高发，轻中度仅表现为头晕、乏力、口渴。需将患者转移至清凉通风的环境适当补水。

若患者意识模糊、高热、抽搐等则提示重度中暑，应及时就诊。运动后轻微的肌肉酸痛是乳酸堆积的正常现象，但若持续加剧，甚至出现尿液不明原因加深情况，可能提示横纹肌溶解，应及时急诊就医。

**合理饮食：规律清淡是主流，隔顿隔夜莫轻尝。**

夏季，血液重分布，人体的消化系统相对缺血，消化机能也随之下降，适应能力较其它季节差。因此夏季疾病的另一大类就是与胃肠道相关的疾病。

夏季的饮食应以清淡少油为主，避免因为辛辣饮食的高渗透压或高油脂造成胃肠道的吸收障碍，引起腹泻。

同时夏季的餐食每顿应该做

到“量力而行”，尽量避免“隔顿”甚至“隔天”的饮食，这样的饮食容易滋生细菌，甚至会产生类似于“亚硝酸盐”的化学物质，引起肠道感染或食物中毒。

**医疗提示：**

夏季不适当饮食主要引起腹泻，往往具有自限性，且腹泻后症状改善明显，无额外不适，不一定需要急诊处理。

但若腹泻次数增多，呈现持续的水样腹泻，伴发热、乏力、口渴、尿少等症状，则提示机体脱水，需及时急诊处理，以维持机体内环境稳定。

不当饮食也可导致化学中毒。若食用隔夜食物或大量腌制食物后出现口唇甚至皮肤青紫，可能提示亚硝酸盐中毒，即“肠源性紫绀”，则应迅速就诊。

多数情况下，夏季相关疾病可防可控，大多通过休息、调节环境温度、注意饮食卫生及补充水分电解质都可以自行缓解，不必“草木皆兵，小题大做”。

但需引起注意的是在一些症状无法缓解或出现小编说的一些典型症状时，则应及时急诊处理，否则后果严重。

## 秋季养生无湿一身轻

□ 中医科 陈敬贤

在瑞金医院门诊十楼，有个有趣的现象，那就是时常有患者直奔自助挂号来到中医科诊室，一坐下就对着医生伸舌头，一模一样的开场白是：“医生，你看我的舌头呀。”这些患者有着共同的特点，那就是舌苔厚腻。

很多人说自己有湿气，那这种说法对不对呢？

我们先来说说什么是湿气，它和湿邪并不是同一概念。湿气是自然界的一种气候因素，而当自然界气候异常、急剧变化，或者人体调节除湿能力下降超过了人体协调能力，就成为“湿邪”，简单地说，湿气是正常气候因素，湿邪则是一种病因病机。所以，医生在回答患者时往往是说：“嗯，你体内有湿邪。”

**什么是湿邪呢？**

湿邪是中医所说的致病的“风、寒、暑、湿、燥、火”这“六淫邪气”中的一种，也是最难治的一种，《黄帝内经·素问·天元纪大论》曰：“太阴之上，湿气主之。”《黄帝内经·灵枢·水胀》文：“此皆尝有伤于湿气。”指出了湿邪特点在于致病广泛且易与多种外邪相兼。湿邪伤人从来不一孤军奋战，总是要与别的邪气狼狈为奸。如湿邪遇寒发展成寒湿，遇热发展成湿热，遇风发展成风湿等，而且，湿性粘滞重浊，难以排出体外，致病病程长且难治。

所以，中医常说“千寒易除，一湿难去”，这句话赤裸裸的暗示着湿气的特点就是难去除，用“湿重如裹”来形容它再贴切不过了，就是感觉身体无时无刻不是裹着一条湿毛巾的。

**湿邪从何而来呢？**

现代人优越的生活条件，热了有空调，冷了有暖气，使我们对四季的感觉越来越不分明。夏天该出汗的时候因为用空调导致汗液挥发不出来淤积体内；冬天烧暖气，穿件单衣还冒汗，阳气外溢，藏不住精气，……长此以往，人体脾胃功能受损，皮肤开合的功能下降，抵御病邪的能力越来越差了，极容易导致体内湿邪堆积，造成阳气虚衰。

湿邪既可因外感而获得，也可因内而

产生。

外感湿邪多因环境而得，比如淋雨、水中作业、潮湿的居住环境等。还有不良的生活习惯也会导致，如夏天大汗之后立刻去冲澡，而洗澡后又立即贪凉而对着电扇或空调猛吹，由于人体毛孔舒张就会使水湿进入体内形成湿邪，再加大热后，立刻喝冰冻饮料，使胃阳被遏，胃肠受寒收缩，冷饮停聚胃脘形成湿滞肠胃，而且现在的冷饮往往非常甜腻，易生湿生痰。

而内生湿邪则是病理产物，常与脾胃功能低下有关。脾有“运化水湿”的功能，如果脾虚就不能正常地“运化”，造成“水湿内停”。此外，脾虚的人也易招来外湿入侵，外湿又常导致脾胃受“困”，使湿从内生，所以两者是关联着的。

**湿邪侵犯人体会有哪些症状呢？**

首先，你会经常感觉到身体比较乏力，懒得动弹，明明睡眠的时间不少，但仍常常困倦打哈欠，注意力无法集中；

接下来就是开始出现身体各方面的症状了，经常觉得口渴，却又不想喝水；

舌头边缘开始有牙齿印，中医称为“齿痕舌”；

头发出油严重，感觉就像是裹了发蜡一样，皮肤油腻，毛孔粗大还容易长痘；

虽然每天解大便，但觉得未解干净，且大便容易粘在马桶上，冲不干净，或者是大便不成形，长期便溏。这些都提示体内有湿邪。

最最痛苦的难言之隐。有些女性私处潮湿，带下黄白腥臭，有些男性小便淋漓、

癍闭，私处皮肤则是湿湿的，常年不干，甚至还会出现影响性生活等问题。

**寒湿和湿热如何区别如何才能祛湿呢？**

1. 饮食调养：多食用具有清热利湿、健脾助运的食物，如薏苡仁、莲子、茯苓、赤小豆、绿豆、白扁豆、鸭肉、鲫鱼、冬瓜、苦瓜、黄瓜、芹菜、莲藕、山药等。禁忌辛辣燥烈，大热大补的食物和冰冷甜腻的饮品。

这里面提到了三种民间祛湿的圣品：薏苡仁、赤小豆和绿豆。很多患者会问医生究竟应该如何搭配这三种食物呢？

李时珍有云：“赤小豆，小而色赤，心之谷也。其性下行，通乎小肠，能入阴分，治有形之病。故行津液，利小便，消胀除肿止吐，而治下痢肠，解酒病，除寒热痲肿，排脓散血，而通乳汁，下胞衣产难，皆病之有形者。久服则降令太过，津液渗泄，所以令人肌瘦身重也。”如果你原本就属于脾虚湿困，兼有血虚，有多尿便秘的症状，那是没必要喝薏苡仁赤豆汤的，喝了只会让你“津血渗泄”，觉得越喝身体越重、皮肤反而暗沉枯燥。

绿豆，《本草纲目》曰：“绿豆，处处种之。……北人用之甚广，可作豆粥、豆饭、豆酒、炒食，磨而为面，澄滤取粉，可以作饵顿糕，荡皮搓索，为食中要物。以水浸湿生白芽，又为菜中佳品。牛马之食亦多赖之。真济世之良谷也。”但绿豆性寒凉，素体阳虚、脾胃虚寒、泄泻者慎食，一般不宜冬季食用。

薏苡仁，《神农本草经》将其列为上

	湿热	寒湿
舌	舌偏红，舌苔黄腻，齿痕不明显	舌淡红，舌苔白腻，舌体胖大，齿痕明显
小便	排尿灼热感，尿色黄	小便清长，淡黄色
出汗	汗多，汗粘，汗有异味，甚至黄汗	不太出汗，汗粘
白带	有异味，偏黄，质地粘稠	无异味，白色，质地清稀
以上几种症状不一定全部符合，只要存在一种或一种以上，即可分辨寒湿或湿热		

品，它可以治湿痹，利肠胃，消水肿，健脾益胃。但生薏米祛湿虽好，但生薏米性凉，长期单独煮来吃，会伤脾，脾是负责运化湿气的，脾伤了，湿气更加挥发不出，越想祛湿反而越湿。而炒薏米是用小火把薏米炒至金黄色，带有微微焦香味道。所谓“焦香入脾”，经过炒制的薏米与生薏米相比，少了一分寒利，多了一分温湿，温脾、健脾的功效变得明显。但怀孕妇女及正值经期的妇女应避免食用。

所以通过上述分析，如果你是属于精神压力大，心气虚，饮食不节，运动量少，脾虚湿盛。既要祛湿，又要补心，还要健脾胃，那就建议每天炒薏米和赤小豆。将其煮水或熬粥均可。如果体内湿热较重，或者在夏季末到真正秋天到来之间的“长夏”阶段，感觉自己脘腹胀满，食欲不振，可以多喝薏米绿豆汤清热利湿，解暑除湿。

2. 起居调理：合理安排作息时间，不要长期熬夜，或者过度疲劳。要保持二便通畅，防止湿邪郁聚。居室环境宜通风干燥，清爽舒服。戒烟控酒。注意晚上尽量不洗头，如果一定要洗，也要等头发干了再睡。

3. 运动锻炼：湿邪是很难彻底排出的，若想通过自己努力来祛除体内湿邪，最重要的扶助阳气，适度的运动不仅能增强体质，还可以促进消化，促进气血流通。慢跑、登山、各种球类以及太极拳，均是不错的选择。尤其是太极拳可以健脾助运，调气和血，是一种心身俱练，形神双修的保健运动。

4. 中医治疗：湿热证从临床辨证分型来看，又可分为湿重于热，热重于湿和湿热并重。湿重的化湿为主，常用药如滑石、生甘草、杏仁、薏苡仁、白寇仁、茅根等。热重以清热为主，可选用金银花、蒲公英、野菊花。紫地丁、黄芩、黄连、葛根等。

若是湿寒证，建议艾灸结合拔罐治疗，艾叶性温，能够温经散寒；而拔火罐一直都是中医学里非常有效的散寒除湿的方法之一。故两者结合，可以有效的改善寒湿体质。

愿广大读者阅读完此文后，都能达到“无湿一身轻”的健康状态。