



广博慈爱 追求卓越

第 574 期

2018 年 8 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

## MMC 代谢中心“重走长征路”



□ 记者 李东

本报讯 8 月 1 日,由中国工程院院士、我院副院长宁光发起的 MMC 代谢中心“重走长征路”活动正式启动,该项活动将帮助长征沿线 30 个县医院打造标准化的代谢性疾病全程管理模式。

活动首站到达江西省瑞金市,在启动仪式上,我院与瑞金市人民医院通过 MMC 远程会诊系统现场连线,建立代谢性疾病及并发症的远程治疗会诊体系,未来将通过该体系为当地患者提供远程医疗支持。随后,宁光院士带领团队来到叶坪乡敬老院开展义诊服务,在这家敬老院里,生活着 103 位老人,他们大多都是为中

国革命和建设做出过贡献的老人。“饮水思源,没有你们当年的浴血奋战,就没有我们今天的幸福生活。”握住 99 岁的老红军张茂钊的双手,宁光院士一行对他表达了由衷的敬意。当了解到张老腿部患有腿疾时,宁光院士马上为他卷起裤腿,仔细给老人进行诊治。

在义诊过程中,团队成员形成了一致共识:有不少患冠心病、糖尿病等慢性疾病的老人,按照现有的医疗水平,原本不需要忍受这么大的痛苦,但由于当地缺乏对疾病的认识等原因,患者往往得不到合理的治疗。这也更加坚定了大家要将标准化的代谢性疾病全程管理模式在革命老区扎

实落实推进的决心。

“在党和人民需要的时候,长征沿线人民做出了伟大的牺牲和贡献,我们要时刻牢记长征路上广大人民群众的身心健康,用最先进的医疗技术、最前沿的医疗服务理念为他们服务。”怀着这份初心,今年 6 月,宁光院士与上海市医药卫生发展基金会、国家标准化代谢性临床医学研究中心、上海市内分泌代谢病研究所共同开始筹备 MMC 标准化代谢性疾病管理中心“重走长征路”活动。

这项活动的一项重要内容是,在长征路沿线有重要历史贡献的地区,首批挑选 30 家县区级医院,捐赠 30 台全套仪器设备和远程会诊系统,帮扶这些革命老区建立 MMC 分中心,促进代谢性疾病标准化诊疗、管理落地。

从上海“瑞金”到江西“瑞金”,瑞金代谢中心团队的使命就是把健康中国战略落到实处。为了让老区医疗机构提升医疗水平,我院发挥自身独特的技术、人才优势,联合上海市医药卫生发展基金会,为长征沿线 30 家签约医院的医生提供免费到我院内分泌科进修的机会,帮助他们提高疾病的诊治能力。

8 月的瑞金之行仅仅是一个开始,我院代谢中心团队还将沿着长征路线,奔赴遵义、延安等革命老区继续开展医疗扶贫。

□ 记者 朱凡

本报讯 8 月初,我院党委组织医院职能部门负责人赴老山开展理想信念教育活动。活动以祭奠革命先烈、传承老山精神、坚定党员干部理想信念为主线,通过学唱战地歌曲的激情培育,聆听主题报告的党性教育,参观纪念馆的史情教育,祭奠烈士的悲情教育等,使得全体学员心灵受到洗礼和启发,灵魂得到荡涤和震动,真切感受到那段战争历史,加深了对开展“两学一做”学习常态化、制度化重要性认知,也进一步坚定了党员干部的理想和信念。

麻栗坡烈士陵园纪念馆内各个展厅都陈列着大量的文物和历史照片,记录着当年老山战役的峥嵘岁月的历史画面。学员们置身展馆中缅怀丰功伟绩,为革命前辈“不怕苦、不怕亏、不怕死”的老山精神感染、鼓舞、震撼。在革命烈士纪念碑前,全体学员向革命先烈敬献花圈并哀悼,表达对先烈的无限哀思和敬意。全体学员还登顶老山主峰,观看战斗遗址,体验戍边战场的氛围,了解发生在一二级台阶和一个“猫耳洞”里可歌可泣的战斗故事,亲身感悟当年英雄们在枪林弹雨中浴血奋战的英雄气概。在天保口岸观摩学习期间,大家了解到天保口岸建设的历史过程和目前边境贸易开展情况,对国门文化和国防建设也有了更深入的了解。

通过三天的学习教育活动,全体学员深刻体会到老山精神的内涵,领悟到要以“不怕死、不怕苦、不怕亏”的老山精神为指引,学英雄而奋起,坚定理想信念,加强党性锻炼,不断提高思想政治素质和业务能力,全力投身到自己的工作中去。正如党委书记杨伟国在开班动员中所说,老山战役是离我们最近的一场战争,是一部英雄史诗,我们在学习中不但要感动,更要去感受如今安全稳定的幸福生活来之不易,从而培育起有担当、讲奉献的集体主义精神,并锤炼党性、增强政治定力、树牢宗旨意识,为建设健康中国而努力奋斗。

## 传承老山精神 筑牢理想信念

### 喜讯

本报讯 8 月 7 日下午,第十六届(2017 年度)上海医学科技奖在上海国际会议中心举行了颁奖典礼,表彰在医学领域科技进步中做出贡献的优秀项目团队。

我院肾脏内科陈楠团队获得上海医学科技奖一等奖、皮肤科潘萌团队获上海医学科技奖二等奖、麻醉科于布为团队获上海医学科技奖成果推广奖。

·记者 韩康妮·

## 肩负使命 汇聚暖流

2007 年,我曾随“建院一百周年医疗队”至红都瑞金,当时的情景犹在眼前。在瑞金市人民医院的义诊也使救治“紫娃”成为百年瑞金的一个动人故事。11 年后,再踏上这片热土,希望为红都人民带去更先进的医疗服务。

长征壮举的可歌可泣,祖国河山的壮美多娇,但沿途医疗水平并不尽人意,遂萌发尽微薄之力提供帮助的想法。但一己之力又能做什么?可否借助我们正在推进的国家代谢性疾病管理中心(简称“MMC”)项目,为老区百姓带去标准化的慢性疾病管理综合体系呢?这样一来,老区的慢病患者也可以享受到基于瑞金内分泌临床经验,集合互联网、物联网、人工智能、大数据和远程会诊为一体的“一个中心、一站服务、一个标准”的综合医疗服务,让 MMC 惠及更多病家,提升血糖达标率。

那如何将 MMC 推广到红军走过的地方呢?我们的目标是“三十家三十人”:就是在长征沿途选三十家医院帮助建立 MMC,同时资助每家医院一位医生到瑞金内分泌进修。在此期间,我们得到了各方的鼎力支持和帮助,还有慈爱人士与我们同行。从上海瑞金到江西瑞金,瑞金只是起点,而助医济困之路确是永远,星星之火可以燎原,上海瑞金的 MMC 也会燎原,帮助那些需要帮助的人。

重走长征之路,再现长征精神,这是此次瑞金之行的使命。83 年前,毛主席曾写道:长征是宣言书,是宣传队,是播种机。今天,我院代谢中心将继续书写这份使命。瑞金代谢中心团队,就像当年长征路上的宣传队、播种机,将健康理念宣传一路,普及一路。我们的目标是,将先进的医疗设备、科学的治疗理念带到老区,为老区人民送去关怀。穿山越水,汇成暖流持续进发。

瑞金论坛

## “体验医学的温暖”

### ——第七季医学体验营举行

□ 记者 韩康妮 李东 摄影 陈钧

本报讯 8 月 9 日,我院第七届“医学体验营”正式开营,今年的主题是“感受医学的温暖”。希望打开医院大门,让大众知晓医生的甘苦,也让医生倾听“患者”心声,促进双向沟通和互信。今年的 30 余位体验者之中,有来自全国各地的高中生、医学生、医二代,也有对医学怀崇敬之心

的行业代表。

上午,体验者们分别走进血液科病房、内分泌实验室、功能神经外科病房、核医学科及手术室,探究生命救治与医学科学的伟大,也近距离感受了达芬奇机器人手术的精密、PET-MR 的神奇,以全新的视角零距离触摸医学。

下午,体验者们在院科教楼报告厅与血液科主任医师糜

坚青、上海内分泌与代谢病研究所研究员曹亚南、泌尿外科副主任医师何威、核医学科主任医师李彪、功能神经外科主管护师邱娴五位专家进行座谈交流,专家们向体验者分享了对他们影响深刻的医路经历,通过一个个鲜活的事例道出了医学的温暖。

我院院长瞿介明在致辞中说,医学看似冰冷,因为医者需要以科学、技术、理性为铠甲,与疾病搏斗。但是,医学的内核是温暖而柔软的,因为疾病的缓解、医学的进步无一不融入了医务工作者的智慧和心血。在医学道路上,支持我们前进的,有对自我价值的探索,有对医学理想的追寻,另外,还有一种更加温暖绵长的力量——患者的理解和爱。(下转第 3 版)



本版责任编辑 李晨



# 高温下的瑞金人

## 瑞金人充足准备迎战高温 小举措送清凉撑起绿荫

□记者 唐文佳 通讯员 梁宸中 任安然

本报讯 入夏以来,高温预警、台风预警接踵而至,尤其是近日,俨然已进入“烧烤模式”。为平稳度过酷暑炎夏,保障市民健康,我院各个临床科室及相关职能部门提前做好应对预案,严阵以待。

据急诊科主任毛恩强介绍,今年夏天急诊诊疗人次较去年同期总体上升约3%-5%,尤其是傍晚至午夜,补液室的患者增加比较集中,日均人次在一千左右。其中,心脑血管疾病就诊量有轻微升高趋势,但中暑患者总体不多,以老年和户外作业人员为主。本院收治的第一例热射病出现于六月份入梅前夕,由于气温突然升高,3名学生在室外进行体育活动时出现症状,好在送医及时,恢复情况较好。同时,针对老年病人由于器官功能衰退、敏感度降低,可能无法及时识别自己的中暑症状的情况,急诊科也加强了对老年患者中暑症状的早期甄别和宣教,避免发生意外。

灼伤急诊也是夏日里的“热门”科室,由于天气炎热衣着暴露,若不慎与热源接触,更易引发灼伤。据灼伤整形科主任刘琰介绍,近期灼伤急诊量在日均60例左右,周末可达80例。所幸的是,今年的灼伤患者比重里,儿童占比下降了10%。从灼伤成因看,儿童灼伤多是因触碰热汤、热水、热锅甚至误玩插座导致电击等引起;而成年人有的是因为长时间使用艾灸、热敷贴等导致低温深度烫伤、有的是因为在明火附近喷洒杀虫剂导致火星、火苗窜出;同时,在近期收治的患者中,10例中有4例是由于煤气爆炸导致的大规模烧伤。

为了应对高温天气带来的健康隐患,急诊在人力调配上做了相应安排,各临床科室不仅积极

配合及时分流收治患者,在支援急诊的医护力量也进行了及时调整,总体上加强了急诊医疗力量的布控。同时急诊科也呼吁科内医务人员减少休假,一旦出现大面积暴发或突发事件,有足够的力量进行应对。

全院各个病区也积极行动起来,以温馨小举措为患者“送清凉”。急诊病区为患者主动提供驱蚊液并加强清理纸篓果篮等措施,减轻患者蚊虫叮咬之患;伤科和心内科为外出检查的患者及家属提供“爱心遮阳伞”;肾内科为每间病房配备单独的空调遥控器,方便患者对于温度的随时调控;胃肠外科护士不厌其烦地提醒出院患者室外高温、小心出行,并帮忙联系交通;另有一些病区为加强空气流通,自备电扇供患者使用……

热浪带来了体感上的不适,但热浪中的瑞金人却用内心的“温暖”撑起一片绿荫。院领导冒着酷暑,为奋战一线的职工送去慰问;计算机中心加强维护,应对突发状况;后勤保障主动出击,确保医疗各项设备及空调的正常运行。儿科急诊专门开辟场地供交通协管人员休息,提供免费茶水;门诊注射室护士遇到有低血糖症状的患者,立即送上自备的饮料和点心;骨髓移植病区护士看到满头大汗刚入院的患者及家属,主动提供降暑饮料;看到汗流浹背的工勤人员,很多病区也自发为他们准备降暑饮品;而工勤师傅也十分不易,无论是台风大雨还是艳阳高照,不少师傅主动给病人撑伞,自己却顾不上淋湿或暴晒……

正是各个岗位的瑞金人不畏高温,在医院的各个角落敬业奉献、辛勤工作,才能确保医院各项工作有序开展,为病患提供优质服务,向高温下的瑞金人致敬!



□记者 李东 通讯员 凌天佑

本报讯 73岁的老靳可以下床活动了。此时距离他人院做手术,还不到8小时。他小心翼翼的摸了摸胸口,惊奇又兴奋:“起搏器真的装上了?怎么一点感觉也没有哇?”

8月13日上午,老靳接受了一次特殊的手术,一枚尺寸如维生素胶囊般的起搏器,通过他腿部的静脉植入了心脏。这是上海首例经皮股静脉穿刺植入无导线起搏器手术,这在华东地区尚属首次。

老靳患的是房颤伴高度房室传导阻滞,简单地说,他的心率就像“失灵的打桩机”,一会快,一会慢。快的时候心里像揣了只兔子,慢时一分钟只跳28次,还有一次走在路上突然眼一黑,晕倒了。

像老靳这样的病人并不少见,也被称为“快慢综合征”,安装起搏器是目前最有效的方法。但病人20年的高血压,心脏肥大且有直肠癌手术史。若采取传统方法植入起搏器,创伤大,患者家属很是纠结。我院心内科主任吴立群教授有备而来,笑谈间抚平了患者、家属的紧张情绪,在一番充分沟通后,患者和家属最终决定选择无导线起搏系统,无需植入心内膜导线,也无需在皮下放置脉冲发生器,不开膛破肚,将创伤减至最小。

目前全球每年有超过100万的患者植入了起搏器,它通过发送电信号提高心率来恢复心脏跳动节律,自1985年植入型起搏器问世以来,已成为心动过缓的主要治疗手段。

“用的年数多了,容易产生囊袋感染化脓,而导线的感染发生率也在2%-3%。”吴立群教授表示,跟传统起搏器相比,无导线起搏器不需要在皮下埋设囊袋,降低了感染发生的风险。

外观上,传统的心脏起搏器大约是一个茶袋的大小,需要植入上胸部。而无导线起搏器就像一颗维生素胶囊,其长25.9毫米,体积1.0立方厘米,重量仅2克。事实上,它比传统起搏器小90%,无需皮下切口,不再有囊袋感染的风险,而且还不影响患者肢体的活动,这样的“微创”手术更是不少爱美女性的福音。

别看身形小,只有传统起搏器的十分之一,但它的“能量”却不容小觑,它的电池寿命预计长达约12年,而且还兼容MRI核磁扫描,让患者可以放心接受影像扫描诊断。

根据我国药监部门规定,该起搏器进入中国还将进行上市前临床研究,验证其安全性及有效性。未来半年,项目将在中国的7家医院开展85例手术,其中,我院为上海首家开展此项手术的医院。

## 上海首例：世界最小心脏起搏器植入七旬患者体内

## 垂体瘤贫困患者获得免费治疗

——我院神经外科联合中国脑垂体基金开展全额资助

□通讯员 汤浩

本报讯 近日,我院神经外科副主任、泌乳素瘤诊治中心主任吴哲斐带领团队联合中国脑垂体基金,全额资助了两例垂体瘤患者。两例手术均顺利完成,肿瘤完整切除,术后激素恢复正常。

据了解,成立一年多来,该项基金已定额资助10余位垂体瘤患者进行手术治疗,组织专家义诊3次。



## 我院第四批援滇医疗队圆满完成任务

□记者 杨桦 通讯员 阎爱军

本报讯 日前,我院第四批援滇医疗队圆满完成了援滇医疗任务。在半年时间里,由普外科龚笑勇医生、主管护师倪娜、伤科谢贤斐医生、儿科吕圣医生、检验科技师倪逸敏组成的医疗队结合各人的工作长处,在剑川高原上,积极开展各领域工作。

为了解决因自然环境及生活习惯造成的结石发病率较高的问题,医疗队队长、普外科医生龚笑勇将工作重点放在腹腔镜技术的培训及疑难病例的有效诊断这两方面。手术台上,龚笑勇开展了剑川县首例经腹腔镜腹膜前腹腔镜腹股沟疝修补术(TAPP)和首例完全腹膜外腹腔镜腹股沟疝修补术(TEP),为当地引入了较先进的

非阻断肝门切肝技术等,推动剑川地区微创手术的发展迈上新的台阶。

医疗队中阅历最深的主管护师倪娜,刚来县医院没多久,就提出了改良取暖方式,使术后患者体感寒冷的问题得以解决。在病房工作中,倪娜护师组织了静脉留置针留置及维护、脉冲式冲管技术、PICC导管维护技术的讲解示教,以及针对在手术配合、文书书写及健康教育等方面的薄弱,开展主题宣教活动,使剑川县医院的护理质量实现了新的突破。

当地居民习惯背筐负重行走,所以颈腰痛患者尤其居多。谢医生将瑞金魏氏伤科的特色结合剑川人民的实际情况积极开展新的治疗方案,让更多的剑川中医康复科医生掌握魏氏经典的熏



洗蒸敷方、消肿散、督脉经手法和整脊类手法及骶管封闭疗法,使更多的剑川居民从颈腰痛困扰之中解脱。

剑川县医院儿科规模不大,但住院人次却位列前茅。吕医生

通过推广雾化治疗模式,使呼吸道疾病患儿的恢复加快,减少了轻症患儿的住院天数。他还通过教学查房及业务学习的方式,解决了抗病毒药物及儿童退热药的不合理使用问题。对于疑难及危

重症患儿,吕医生组织对现行识别方式及早期救治思路不足的反思,提高了当地医生对于危重症患儿抢救的能力。

倪逸敏技师将精力放在血液以及尿液等各种体液的细胞形态识别上,由于工作条件的限制,遇到复杂的情况他只能凭借自己的经验进行审核确认。闲暇之余,他通过走访、了解临床科室对于检验科的需求,为检验科打造了一套“私人订制”的检验流程,大大提高了检验科的工作效率。

在剑川的6个月中,援滇医疗队在学科交流、医疗建设等方面同县医院不断深化合作,不仅令剑川人民享受到更加优质的医疗服务,更为剑川人民留下了“带不走”的医疗技术,让“广博慈爱追求卓越”的瑞金精神在剑川高原延续。

援滇纪实



## 嘉定区青年文明号代表至我院交流参观

□通讯员 苏征佳

本报讯 8月14日下午,嘉定区卫计委团委书记韩燕妮率嘉定区各级青年文明号集体代表,赴我院交流青年文明号创建工作。我院团委书记朱思吉,副书记陈玮、苏征佳,以及我院各级青年文明号集体代表参与交流。会议由院团委副书记苏征佳主持。

会上,双方分别围绕组织建设、人才培养、工作创新、文化凝聚以及品牌打造等方面,介绍了各自工作的概况。随后,上海交通大学共青团号门急诊药房长许倍铭、黄浦区青年文明号急诊抢救室长王义辉以及嘉定区青年文明号药剂科科号长杨云帆分别介绍了各自青年文明号的创建经验,并分享了创新创效案例。

会后,一行人参观了瑞金医学模拟中心,体验了多点触控虚



拟解剖系统以及腹腔镜模拟手术器械,赞美先进科技的同时,也感叹“所有的首次操作都不在病人身上进行”最大限度地体现了医者对生命的负责。

最后,大家参观了我院院史陈列馆,了解了百十瑞金的发展,感受深厚的文化底蕴和“广博慈

爱,追求卓越”的瑞金精神。

通过这次的交流活动,双方都汲取了青年工作的经验,大家纷纷表示,希望以后能定期交流,优势互补,取长补短,进一步发挥青年文明号的示范引领作用,引导和激励广大医务青年立足岗位建功,推动服务与技术创新,不断进步。

## 我院职工子女暑托班顺利开展



□通讯员 龚君豪

本报讯 “一到暑假我们就发愁,孩子放假在家有诸多问题。现在医院办的暑托班,真是一件让我们职工安心的实事”。院工会以解决职工困难为目的,已连续3

年开办职工子女暑托班,并不断改善暑托班课程配置、现场设施环境、安全保障和人员配备。

自去年我院成为上海市总工会“职工亲子工作室”试点单位后,院工会便进行了一系列创新举措,依托专业力量,引进社会资

源,并不断规范管理流程。除了辅导孩子们的暑假作业外,还增添各类文化课程,每周五的“瑞宝体验营”更是暑托班的一大亮点和特色,集结了医疗常识、科学探究、传统文化等各类主题活动——趣味手工、双语采访实践、厨师小达人、汉服文化体验等,寓教于乐、有劳有逸。

今年暑托班的安全保障也全面升级,在管理制度、签到制度、入学制度等既有的基础上,还对所有场地全覆盖安装摄像头,为安全保驾护航,也更让家长放心。

职工子女暑托班是解决广大职工子女暑期托管问题一个很好的探索和尝试,今后,院工会还将根据不同年龄段孩子们的特点,安排他们更感兴趣的课程,让孩子们度过一个安全、愉快的暑假。

(上接第1版)

连续七年来指导的市卫计委新闻宣传处处长王彤和团市委副书记戴冰在座谈会后分别作了讲话,他们表示,从嘉宾的演讲中感受到了教、研、诊的结合,道、业、术的贯通,优秀的医生传递给医学生的,不仅是技术,更是文化和精神。“医疗工作的辛苦、医务工作者的崇高和医学科学技术的美妙,都是医学有温度的题中之义。同时,在第一个中国医师节来临之际为在座医师献上节日的问候。

我院党委书记杨伟国表示,瑞金人将一如既往地保持对医学的激情,勇攀高峰,追求卓越。在医者眼中,患者是永远的弱者,我们会怀揣一腔柔情,为他们提供贴心的诊治和照护。每一届医学体验营的主题都不同,但出发点始终不变,希望通过此次活动,让大家更多地了解这个职业,了解医护人员,在医患之间建立更多的信任和理解。

「体验医学的温暖」

近日,眼科收到了来自一位老患友的感谢信。这位患者从2005年起,就在我院眼科进行治疗和定期检查,寒来暑往,与钟一声医师结下了13年的医患情。今年7月,钟医生为她进行了左眼降压手术,视力提高了许多,生活质量有了很大改善,患者的女儿写下了这封信,表达了全家人最真挚的感谢。

### 感谢信

尊敬的瑞金医院领导:

您好!我谨代表我母亲通过您对贵院眼科钟一声主任医师表示最真挚的感谢!

我母亲二十年前患上了致盲性青光眼,右眼视力几乎完全丧失,左眼在老家医院虽经手术治疗但是效果不是很好,眼压一直不能得到有效控制,视力逐渐下降,全家人为此备受煎熬,心态和生活质量都收到了很严重的影响。

2005年,偶然间有病友介绍赴贵院眼科钟一声大夫,抱着一丝希望我们找到了他,没想到由此开始了和钟医生长达13年的互信和感恩之旅。寒来暑往十三载,在定期复查的日子里,以下种种难得一见的场景在钟医生和他的患者之间几乎天天上演:诊室外,大多数候诊的是上了年纪的患者,他们秩序井然神态安定,几乎看不到焦虑和不安;诊室内,钟医生略带湖南口音的叮嘱声听起来格外亲切:“老嫂子,不用担心,只要按时点眼药,你的眼睛就没什么大问题。”“老人家,这几种药都能用医保,可是你的情况必须要再配合一个贵一点的药,现在医保还报销不了,但愿以后可以”……对于一些听力不太好的患者,钟医生会凑近对方耳朵重复好几遍,我们不止一次看到钟医生亲自扶着行动不便无人陪伴的长者到眼室和其他检查室,如果不是他身上雪白的医师制服,所有人都会认为他是陪伴对方看病的至亲。十三年间,不知有多少患者在钟医生精湛的医术和细心的呵护下保住了光明的希望!

今年7月,钟医生帮我母亲实施了左眼降压手术,预计一个小时的手术半个小时就圆满完成,术后两天就出院了。住院期间,钟医生查房,非常细心的提醒我们术后注意事项,如何进行农合报销等。看到一位老者无人陪伴,他二话不说举起对方的吊瓶,搀着他去做检查。术后一个星期复查,母亲眼压不仅在正常范围,视力竟然也提高许多!我们全家人在听到这个消息之后,兴奋的心情溢于言表。

钟医生对我母亲以及其他患者的关心和爱护已经远远超出了他作为医生的正常职责,是真正的和病患心连心,是最无私的大爱,堪称仁心之典、医德之范!再次献上我们最真挚的感谢!

患者 孟卫萍 携全家

2018年8月

## 青浦下乡记

本报讯 2018年7月20日,高血压研究所一支医疗队伍来到青浦赵巷镇,开展为期20天的高血压动脉硬化科研项目。作为高血压研究所一名新入职的技术员,我有幸参加今年所里的青浦项目,期间感触良多。

在负责人盛长生的带领下,医疗队共14人在青浦赵巷镇社区卫生服务中心开始进行项目研究,日常工作主要包括血液尿液的收集分析、脉搏波PWV检查及血压测量问卷调查等检查项目。期间共检查脉搏波2000余例,收集血液尿液近4000例,共惠及全镇6000多名65岁以上老年人。

体检的老人有时候称我们为“上海来的医生”,有的同事为了能与他们良好的沟通,学起了简单的青浦话,“躺下”,“起来”,虽然不是很标准但是也起到一定的作用,拉近了医患之间的距离。本次的项目紧跟老年人体检的节奏,期间没有双休日,工作强度很大,对检查速度要求很高。医疗队每日体检人数多则200余人,少则100余人,每一天都十分的充实又充满考验,大家分工明确,又紧密协作。

医疗队里,有前辈与老师的关怀与提携,但同时也有压力。因为每个人都是团队中不可缺少的一份子——有时候,老年人密集队伍排得很长,技术员也兼顾起“黄马褂”的引导工作,指引他们先做其他的检查,减少等待时间。

另外,由于体检需要空腹,因此体检一般6点左右就要开始,对我们来说,差不多5点就要起床。台风“安比”于7月底登录上海,青浦受到强风强暴雨的急剧影响,但这丝毫没有影响大家的工作热情。

这是一个短暂的夏天,连续为期20天的快节奏工作紧张又充实。与同事、患者之间的友好互动给予我继续前进的动力,使我无论在能力上或是心灵上都有了一次很大的飞跃。它让我学习到了书本上没有却又不可缺少的东西,是我从学生时代到工作生涯的一个转折点,也是一次从懵懂到成熟的蜕变。

·宗嘉璐· 医者手记



为庆祝8·19首个中国医师节以及中国首届国际进口博览会的到来,丰富医务职工文体生活、展示医务职工昂扬向上的精神风貌,8月19日,由上海市医务工会主办、岳阳医院工会承办的上海市医务职工羽毛球擂台赛正式开赛。赛场上激情四射,选手们大展身手,经过数轮角逐,我院1组男子单打(朱万沁)、2组混合双打(王新景/刘瑛、陆熊能/杨颖)均顺利晋级八强,擂台赛决赛将于10月21日举行。

·龚君豪 摄影报道·

8月14日,瑞金医院北院2018年年中科主任工作会议召开。本次会议以提升医疗服务能级、加强学科和人才建设、优化绩效考核机制为主题,北院党政领导、各职能部门负责人、科主任、护士长等共70余人参加会议,会议由北院常务副院长赵任主持。

北院副院长顾志冬汇报了医院上半年医疗、后勤总体运行情况,北院副院长张欣欣就

北院学科建设、科研课题基金项目 and 临床药物研究基地申报、举办学术会议注意事项等作详细介绍,人力资源部主任蒋丽娟从各级人才项目、北院人力资源情况、人才支持政策、人才引育举措等四个方面将目前医院开展的各项人才工作进行了介绍,总会计师汪绪良对2018上半年财务运营情况、2018上半年预算执行情况

及临床绩效指标进行分析。会后,院长瞿介明提出,希望大家紧紧抓住北院转型发展和等级医院评审的重要战略机遇期,各个科室都要找差距、上水平、强核心;育人才、强队伍、带团队;抓管理、补短板、优流程,为北院新一轮的发展凝心聚力,再创佳绩。

·北院宣传科 供稿·

北院之家



# 立秋了 到底该不该“贴秋膘”？

□ 中医科 陈敬贤

三伏天还没过去，一丝凉意没有，小伙伴是不是觉得，酷暑还没结束，要继续“冰镇西瓜吹空调，小龙虾配啤酒”的生活……但是，立秋之后，养生就刻不容缓了。

现在让我们一起来聊聊秋季养生的正确姿势。首先，让中医科医师告诉你，“贴秋膘”到底科不科学。

在炎热的夏季，人们普遍食欲不振，有厌食之感。因此，当秋季到来，就想多吃一些，解馋的同时补偿入夏以来的亏空。

但是，酷暑时节，人们频饮冷饮，常食冻品，多有脾胃功能减弱的现象，故不应贸然进补。大量食补品，会骤然加重脾胃负担，导致消化器官功能紊乱，出现胸闷、腹胀、厌食、消化不良、腹泻等症。

因此，需注意“贴秋膘”不能过头，饮食保健应以润燥为主，科学贴秋膘。进补之前要给脾胃一个调整适应时期，可先补食一些富有营养，又易消化的食物，以调理脾胃功能。

具体应该怎么吃？且看下文分解。

**秋季养生第一弹：润燥、养阴、增酸、忌生冷**

**润燥** 因此，秋季饮食以润燥为当务之急。因个人体质不同，解燥需辩证对待。总体来说，应做到：一是饮食清淡，适当多食新鲜果蔬，多喝水；二是选择润燥食物：百合、银耳、芝麻、核桃、甘蔗、牛奶可以选择；三是辛辣、油炸、肥腻食物最好避免，少食或不食葱、姜、蒜、辣椒、烈性酒等。

秋天的“燥”从何来呢？秋在“五行”对应中属金，在人体五脏六腑对应中为肺。此时自然界阳气日衰，阴气日生，雨水渐少，故时令主气为“燥”。燥热之邪容易损伤人的肺气，导致人体内的阴

液津气耗散，继而出现一系列病变。燥病是指出现各种干燥的症状表现。例如人体皮肤干燥皴裂，口鼻干燥，咽干，口渴，舌干少津，大便干结，严重者伤及肺脏就会出现咽喉不适，干咳少痰或痰中带血等等。

**养阴** 春夏养阳，秋冬养阴。秋季适合治疗阴虚症，可多吃一些养阴的食物。

**银耳**：富有天然特性胶质，有美容，帮助肠胃蠕动，减少脂肪吸收的功效。但慢性腹泻者不建议食用。

**桃胶**：桃胶与皂角米、银耳搭配烹煮成汤，长期食用具有生津止渴，养颜嫩肤的功效。

其他养阴食物有蜂蜜、莲子、山药、红枣，以及菠菜、黄花菜、无花果、雪梨、萝卜等，可常吃以预防秋燥伤阴。中药有石斛、枸杞子、西洋参，都有滋阴之功效。

**增酸** 应少吃辛辣，肺气太盛可损伤肝的功能，立秋后，适量多吃一些酸的东西可以收敛肺气，养护肝脏（肝五味主酸，以增加肝脏的功能）。

饮食上可以多吃猕猴桃、山楂、柠檬、苹果、石榴、葡萄、柚子等酸味的水果，这些水果可以起到滋阴润肺，生津止渴的效果。

而其中首选葡萄。可以和酒酿、糖桂花等一起熬制酒酿葡萄羹。另外，自制家酿葡萄酒，也很美味天然。请注意，血糖高者应少食或禁食葡萄。

**温食，忌生冷** 初秋时节，仍然是湿热交蒸，以致脾胃内虚，而立秋之后，气候转凉，人们身体的抵抗力有所下降。

夏季大量进食瓜类水果，已使肠胃抗病力有所下降，立秋后如果继续生食，势必引发胃肠道疾病。

俗话说，“秋瓜坏肚”，性味偏

寒凉的瓜类水果，特别是西瓜、甜瓜等应尽量少吃，以免伤害身体。为保护脾胃，应多进温食，节制冷食、冷饮，以免引发肠炎、痢疾等疾病。可以用粳米或糯米煮粥，均有极好的健脾胃、补中气的功能，但糖尿病患者不宜喝粥。

**秋季养生第二弹：早睡早起，安神定志**

秋天来了，人应当早睡早起，跟群鸡同时作息。使情志安定平静，收敛此前向外宣散的神气，使肺气保持清肃，使人体能适应秋气并达到相互平衡。另外，也要及时调节情绪，这乃是顺应秋气、养护人体收敛机能的法则。要是收敛机能未得到养护，冬天的闭藏之力则不足，入冬之后就会有殄泄之症（指大便泄泻清稀，并有不消化的食物残渣）。

**秋季养生第三弹：持之以恒，运动养肺**

立秋之后，要适当增加运动，增强肺部的能力，最根本的就是全面增强体质，坚持锻炼身体。

步行是最简便、安全的运动，体质较弱者可以从慢速散步开始，每日步行500—1500米，开始时可用自己习惯的速度走，然后用稍快的速度，适应后再逐渐增加锻炼的时间和距离。

频率保持在每天锻炼半小时左右，也可隔天锻炼一次，每次锻炼一小时以上。另外，上下楼梯、慢跑、太极拳等运动也对肺功能有益。

呼吸功能锻炼应尽可能在户外进行，要持之以恒，有规律，这样才能增进肺功能。另外，呼吸肌的针对性锻炼可增强呼吸肌肌力和耐力，改善肺功能，加大呼吸幅度，有助于提高肺泡通气量和血氧饱和度。呼吸肌锻炼包括腹式呼吸、缩唇呼吸及全身性呼吸体操等。



## 关于口服避孕药

## 你需要知道这些

□ 妇产科 高审祥 陈晨

大家好，自我介绍一下，我是口服避孕药家族的一员。虽然我的家族已经诞生了几十年，但是国内多数年轻女性仍然将我们“打入冷宫”。其实，我们还有很多妙用，你可能并不知道！七夕这么甜蜜的日子，我们之间的误解也是时候解开了！

**要不要口服避孕药？**

口服避孕药不安全，吃多了可能致癌？

一项始于1968年英国研究证实，不管从总体还是某一特殊原因引起死亡的发生率均没有明显变化。而最新研究表明，长期使用避孕药的女性，相较于那些从未使用过避孕药的女性，结肠癌、子宫内膜癌、卵巢癌、淋巴血液系统癌症的发病风险明显降低。使用复方口服避孕药可使卵巢癌发生率降低40—50%，且使用时间越长，保护作用越大。口服避孕药可使子宫内膜癌的发生率降低50%。这种作用在停用口服避孕药后至少保持20年。当然不容忽视的是，使用口服避孕药有可能增加乳腺癌发生的风险。

**吃避孕药是否会变胖？**

女性常用的避孕药大都是性激素甾体化合物，成分是雌激素和孕激素。发胖原因有两种：一种不是真正的胖，是由于雌激素造成水钠潴留，而引起的水肿；第二种就是真正的胖，是由于以往制剂中的孕激素有一定的雄激素作用，可以刺激食欲，引起肥胖。目前我们家族成员不断进化，雌激素含量更低，雄激素作用几乎没有，所以不会导致。含屈螺酮的复方口服避孕药还减少水钠潴留，有降低体重的优势呢。

**吃多了可能易不孕？**

避孕药当然不能长期当饭吃，但并不是说，它不安全。它是国际公认的高效、安全、可逆的避孕方法，获得了“20世纪最重要的科学进步”的美誉。现在短效避孕药的雌激素含量很低，并且停药后可很快恢复排卵受孕，对胎儿不会产生不良影响。

**口服避孕药，还有哪些妙用？**

口服短效避孕药还有很多其他的作用，让妇科医生和内分泌医生将其比作“神药”。

调节以及规律月经周期。比如遇到高考、旅行，你需要避开生理期，那我们的作用就显现啦！如果你的生理期不规律，我们也是好帮手呀！

被妇产科医生拿来用于治疗经前期紧张综合征，痛经，子宫内膜异位症，治疗非恶性肿瘤导致的异常子宫出血，减少卵巢癌、子宫内膜癌的发病风险。

具有降低雄激素的作用，可用于治疗高雄激素症状，如痤疮、多毛、脂溢性皮炎。大约服用6—9个月，大部分痤疮都退掉了，让你再次美丽动人。

**口服避孕药，哪些人群不适合？**

当然不是所有女性都适合我们家族，有下列情况的禁用：

- ①出现静脉或者动脉血栓形成/血栓栓塞或脑血管意外；
- ②肥胖，合并代谢疾病如糖尿病、累及血管者；
- ③严重肝、肾功能异常者，胰腺炎者（与高甘油三酯相关的）；
- ④已知或者怀疑存在受甾体激素影响的恶性肿瘤；
- ⑤妊娠，怀疑或已明确者，哺乳期的女性。

另外40岁以上和吸烟女性使用也是需要相当的谨慎。

虽然短期避孕药有很多益处，但是需要提醒的是，如果你要用短效避孕药进行痛经或其他疾病的治疗，一定要咨询医生，千万不要“无证驾驶”。

最后，来认识下我们的家族成员吧！

①紧急避孕药 指发生了无保护措施性生活后，临时口服一次或几次的避孕药，如市面上卖的左炔诺孕酮类，其避孕效果没有口服短效避孕药好，有效率大约为85%，研究发现紧急避孕药是导致异位妊娠发生的危险因素之一。不能把它作为常规的避孕方法。

②长效口服避孕药 指每个月只需要口服一次，但整个月都有避孕作用的复方药物。这一类药物近5—10年在我国市面上销售的已经很少，长效口服避孕药的其他用途十分有限，避孕效果也没有口服短效避孕药好。

③短效口服避孕药(oral contraception, OCs) 指每天均需口服一片，国内常常是21片包装，一般从月经的第1到5天开始，服用21天停用7天再开始第二个周期的服药。目前市场上也有28片包装的OCs，连续服用两盒中间无需停药。

## 一口老血喷出 疥疮就能好了？

□ 皮肤科 赵忻

近日，一部网播清宫剧《延禧攻略》风靡全国。剧中，乾隆因频繁接见外使染上疥疮，全身红疹，奇痒难耐。多方诊治未见好转，一游医称因皇上积劳成疾，淤血郁结所以难以痊愈，故女主激怒皇上吐一口毒血，疥疮很快痊愈。

为何会感染疥疮？

疥疮是一种由人疥螨(Sarcoptes scabiei)引起的皮肤感染疾病，传染性比较强，主要通过亲密接触传播，一家人或集体宿舍中往往相互传播，例如穿着或者接触被严重污染的衣物，或者睡在感染者最近用过但未更换床上用品的床上都有可能感染疥疮。疥疮最显著的特点就是剧烈瘙痒，夜间加剧，但是特别引起大家注意的一点是：千万不要搔抓！

尤其在夏季，经常搔抓可能皮疹泛发，甚至引起继发感染，从而使病情更加复杂难治。除瘙痒外，皮疹多发于皮肤皱褶部位，例如指缝、腋窝、脐周、腰部等，更明显的表现是较细的、浅灰色或者褐色的线样“隧道”。

这种隧道的形成是因为疥螨能够通过分泌蛋白水解酶引起角质细胞损伤从而促进“挖掘”，雌螨以大约每日2mm的速度扩展其隧道，并在挖掘的过程中产卵，直至死亡。然而这种隧道往往由于搔抓或者继发感染而被遮盖难以发现。

如果你有皮肤剧烈瘙痒，夜间加剧，头部不受累，具有上文所说皱褶位置的皮损，并且其他共同生活的家庭成员有相似症状，不好意思，那要高度怀疑疥疮的发生。

“疥疮目前的治疗主要是克罗米通或10%的硫磺软膏连续使用3—5天，用药期间不洗澡，不穿衣服，全身除头颈部外都要涂到药膏，避免与他人密切接触，如有同样症状的家庭成员需同时治疗。”

而且不要偷懒，治疗前后用过的衣服、被褥、床单、枕巾、毛巾等，均需煮沸消毒，或在阳光下充分暴晒，以杀灭疥虫及虫卵，因为感染疥疮治愈后仍可能再次被感染！

所以剧中靠吐一口毒血治愈疥疮是没有任何依据的。

疥疮甲比较少见，目前有报道的疥疮甲几乎都是发生于挪威疥，而非我们常说的寻常疥疮，挪威疥主要容易好发于HIV感染、淋巴瘤以及其他免疫功能受损的疾病，老年人亦可发生。今年6月2日皮肤科潘萌主任及其团队在国际顶尖医学杂志《柳叶刀》发表目前文献可考的第一例仅表现为甲损害的寻常疥疮，提示如果存在免疫抑制状态，疥疮的临床表现往往不典型，需进一步就诊，完善真菌镜检，尽早治疗，莫要延误病情，影响生活！