



广博慈爱 追求卓越

第 588 期

2019 年 3 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

强基固本抓党建 锐意进取促发展

我院召开全面从严治党工作会议

□通讯员 吴蓓雯

本报讯 3月18日，我院召开全面从严治党工作会议，医院党政领导及中层管理干部、党（总）支部书记、科主任、护士长、民主党派代表等参会。会议由党委副书记、院长瞿介明主持。会上，我院党委书记杨伟国所做的以《强基固本抓党建，锐意进取促发展》为题的报告，全面回顾了过去一年，医院党委在不断提高医院党的建设质量工作中所做出的努力和取得的成绩。同时，他也对医院党委在党建工作中存在的不足和面临的问题进行了逐一分析，并提出了改进的措施。

杨伟国指出，2019年医院党委将继续深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，紧紧围绕中央和市委各项决策部署，把握新形势、迎接新挑战、抓住新机遇、破解新难题，全面履行公立医院党委的职责，更好落实全面从严治党的主体责任。同时提出了“八个抓好”、



“十项任务”、“三个注重”。他号召全院上下，要以开拓创新、锐意改革、勇于实践、创新发展的精神，切实加强基层党的建设，夯实推进医院学科、人才、医疗、教学、科研和行政管理工作，为推动医院各项事业做出更大的努力和贡献！

院党委副书记、纪委书记俞立巍传达了2019年教育卫生系统全面从严治党的会议精神，并进行了相应的解读。党委副书记俞郁萍在会上就“学习强国”进行动

员。希望大家真正让“指尖上的学习”落到实处，通过这一平台，锤炼党性，提升修养、能力与水平。

瞿介明在主持会议时指出，医院要始终把党的政治建设放在首位、持之以恒推进管党治党工作、与时俱进突破改革难点、常抓不懈加强医院行风建设、坚持对标一流谋发展，以实际行动推动瑞金医院全面从严治党的纵深发展，以优异成绩迎接新中国70周年华诞。

在迎来新中国成立70周年之际，“2018寻找最美医生”大型公益活动颁奖晚会于3月18日在央视一套播出。王振义院士荣获“最美医生”称号。

详情请见二、三版

□记者 李晨

无锡分院正式启用

本报讯 3月26日上午，我院无锡分院——无锡市新吴区新瑞医院（以下简称“新瑞医院”）开业暨大型专家义诊活动正式开启。来自我院的20多名专家，坐阵各个科室为无锡及周边地区患者带来连续5天的义诊咨询服务。

启动仪式上，我院党委书记杨伟国和无锡高新区党工委副书记、区长封晓春一同向来自我院的24位执行科主任颁发聘书，今后，他们将在总院科主任的指导下，承担起无锡分院的学科建设和医疗重任。

我院院长瞿介明在讲话中表示，该项目的顺利建设要感谢无锡市各级政府领导的大力支持；也要感谢瑞金医院各位专家的辛勤付出，以及新瑞医院的所有同道为医院的创建所作的不懈努力。相信在瑞金医院“输血-造血”机制和两地医院的有效联动下，新瑞医院将更加蓬勃发展，充满生机与活力。努力为深化医疗体制改革、探路区域分级诊疗、实践远程医疗和惠及民生方面做出更大的贡献！

无锡市卫生健康委主任寿寿坤在接受记者采访时表示，新瑞医院作为上海瑞金医院的无锡分院，有着浓浓的“瑞金基因”，医院从筹建到开张历经九年的时间，是沪锡两地合作的典范，医院招聘的所有医护人员，均前往上海瑞金医院进行沉浸式培训和学习。随着长三角一体化国家战略的推进，新瑞医院也将持续深化与我院的合作与创新探索。

新瑞医院位于无锡市新吴区至贤路197号，用地面积约100亩，总建筑面积15.55万平方米，核定床位数为501张。目前，医院共设有临床科室29个，医护人员近500名。医院目前开设的临床科室中，学科带头人、执行主任等均由我院的医疗专家及业务骨干挑梁担任，后续也将随着医院发展及患者需求引进更多沪上优质专家团队，并希望通过科学的管理培育体系，使医院逐步建立较为完备的学科体系和人才梯队，完成从“输血”到“造血”的发展过程。

本版责任编辑 李晨

陈赛娟院士为“科研创新环境”提案

□记者 李晨

本报讯 3月15日，全国两会画上了圆满的句号，来自各个领域的代表们针对实际问题提出了惠及民生、针砭时弊的提案。陈赛娟院士就工作实践中遇到的实际问题，在会上以“改革重大科研项目或成果的评审评价体系，打造公平公正学术氛围”和“关于加强医学领域科研经费管理的建议”为主题，进行了提案。

陈赛娟院士认为，重大科研项目或成果的评审，应全面考虑主观项和客观项评审；应大幅度取消面试答辩；应采取措施降低极端分数的影响；应邀请德高望重的资深专家，同时建立国际同行评审专家库；重大成果评审充分尊重同行领域专家的意见，取消综合专家组的评审制度；重大科研项目或成果的参评专家库应提请国家级保密。

另外，科研经费申请难、使

用难，表面上是经费问题、服务问题，究其根本原因是科研管理模式和经费使用制度问题。要解决问题，必须从完善科研管理模式和改革科研经费使用制度入手，既要从程序上和服务上找不足，更要从源头上和制度规定上采取措施。建议利用信息系统，加强政府主管部门、科技主管部门、财务部门和科研机构等相关部门间信息互通，有效共享与使用。让信息“跑腿”代替项目负责人“跑腿”，化繁为简，真正把科研人员从报表、报销等具体事务中解脱出来。



3月21日下午，江苏省响水县一化工厂发生爆炸事故。我院在收到国家卫健委应急办指令后，第一时间派出神经外科主任医师孙青芳、灼伤整形科副主任医师张剑和重症医学科副主任医师黄洁赴当地救援。

·医务处供稿·

使命担当驻心头 严字当头促发展

□杨伟国

阳春三月，我院2019年推进全面从严治党工作会议顺利召开。回眸2018，医院党委认真贯彻落实中央、市委的决策部署，强基固本，狠抓落实，着力推进政治、思想、组织、作风等建设，把制度建设和党风廉政建设贯穿其中。过去一年中，全院上下取得的成绩值得肯定，令人振奋。但“冰冻三尺非一日之寒，利斧破冰也非一日之功”，在新时代新要求面前，我们将面对更多的挑战与考验，为此我们必须充分认清自身的不足，必须要以鲜明的态度和坚定的决心，强化责任担当，以党建为核心全面推进从严治党

各项工作。

2019年是中华人民共和国成立70周年，也是深化落实公立医院党的建设的重要之年，更是我院全面推进从严治党工作的深化之年。我们要牢记使命、恪守党性、忠实履职、成为不畏艰难、甘于奉献、勇于担当的表率者；要讲政治、练内功、提素质、强本领，成为立场坚定、意志坚强、行动坚决的践行者；要以稳中求进的基调、不懈追求的毅力、大胆改革创新的精神重整行装再出发，科学严密、高效有序完成医院党委2019年十大重点工作任务。

医院党委将与全院党员干

部一起始终以全面从严治党的统领全局，坚持严字当头、从严从实、抓紧抓好各项工作。要以严守政治纪律和政治规矩为前提，持续净化医院政治生态；要以建章立制和认真执行为本源，维护制度的严肃性和权威性；要以抓作风和严纪律为重任，营造风清气正的高压态势；要以明责任和强队伍为关键，建设忠诚干净担当的干部队伍；要以敢碰硬和善攻坚为导向，着力推进医院各项事业向纵深发展。

展望明天，我们瑞金的全体党员和职工需要更加振奋，需要认清医院发展的新目标，牢记新时代瑞金的使命，携手担当，共同谱写瑞金扬蹄奋进之曲。

瑞金论坛



爱国，首先就要爱自己的事业

——王振义院士荣获 2018 最美医生称号



2018
寻找最美医生



媒体评论

近日,由国家卫生健康委员会和中央广播电视总台联合主办的“2018寻找最美医生”大型公益活动颁奖典礼在央视综合频道播出。中国工程院院士、上海交通大学医学院附属瑞金医院终身教授王振义荣获“2018最美医生”称号。颁奖典礼现场,主持人数次向王振义鞠躬致敬。

致敬“最美医生”,因为王振义是“人类癌症治疗史上应用诱导分化疗法获得成功的第一人”。而被国际医学界公认的白血病治疗“上海方案”的源头,却是王振义当年向医院申请的只有四五平方米的“灶披间”;首批用药后最终治愈率高达90%以上的24个病例,是他和同事骑着自行车在全市多家医院找到的——“所有努力都是为了解决病患问题”,在他的感言里,我们读到了科研条件虽然曾经如此艰苦却始终默默坚守的初心。

致敬“最美医生”,因为王振义时常的知足精神。“我常常对别人讲,要每天看看自己的脚,也就是要‘知足’。”王振义的幽默让人忍俊不禁。2011年1月,王振义荣获国家最高科技奖并得到500万元奖金。他把其中的450万元捐给血液所,剩下的50万元则分给研究团队中的年轻人。“人人都喜欢地位、金钱,但当你离开这个世界时,别人不会计算你有多少个、多少利,而是计算你为这个世界作了多少贡献。”王振义时常的知足精神正如他家客厅里挂着的一幅画——《清贫的牡丹》:胸膺填壮志,荣华视流水。

致敬“最美医生”,因为王振义永远的知不足精神。“我们只攻克了一种白血病,还有20多种白血病需要我们去攻克,我们还有很多工作要做啊!”他总这样勉励青年一代,也总是这样激励自己。话语间充满了紧迫感。正是永远的知不足精神,助他登上了又一个科研和人生的新台阶。

今年已95岁高龄的王振义,依旧坚持每周一次“开卷考试”——科室里的年轻人把临床中碰到的疑难病例收集起来,提出问题,每周四由王振义给他们解答。“不是我考学生,而是学生考我。”王振义在主持人面前的又一次幽默,让我们读到了他的自信、从容和豁达。

(上海科技报 柯文)

一部《我不是药神》让许多人泪目,很少人知晓,我们身边就有一位真“药神”:他不仅历经艰辛找到攻克急性早幼粒细胞白血病的治疗方法,为了让患者都吃得起这种药,他还没有申请专利。

如今,这盒药只要290元,在中国还纳入医保,类似抗癌药的价格高达2万元以上。

因他的科学精神及放弃专利的大爱善举,拯救了全球万千患者。他就是中国工程院院士、国家最高科学技术奖获得者、被称为全球“癌症诱导分化第一人”的上海交通大学医学院附属瑞金医院王振义教授。

95岁高龄的他,在央视“寻找最美医生”颁奖台上收获“最美医生”称号。

何谓“最美”医生?王振义说,他理解的“最美”医生,就是不断学习,不断解决病人的问题,不断解除患者的痛苦。

从医77年,见证新中国的血液肿瘤治疗“无从到有、从有到优”,他是这么说,也是这么做的。

有一个人,他发现了一种药,攻克了一种白血病,被誉为“新中国对世界医学八大贡献”之一;有一个人,他两次报名上前线,在抗美援朝战场上荣获二等功;有一个人,他悉心培养学生,造就了“一门四院士”的佳话,他就是工程院院士、血液科专家王振义,今年3月18日,他刚刚获得2018最美医生称号。

1 上前线: 你们保卫国家 我们守护你们

1924年,王振义出生在上海,小时候他除了读书之外,还喜欢踢毽子、弹皮弓。父亲告诉他,玩和学并不矛盾,重要的是要不断提出问题并思考。

1942年,19岁的王振义进入

震旦大学医学院学习;25岁时,他以第一名的成绩毕业,获医学博士学位,并顺利地留在广慈医院工作;1950年,27岁的王振义参加了“震旦大学水防队”,出色完成了解放军防治血吸虫病工作任务,被授予三等功。

1953年,王振义报名参加“上海市第三批抗美援朝志愿医疗队”,帮助诊断、治愈了一大批感染了肺吸虫的战士,荣获二等功。

2 8年实验攻克APL: 患者的治愈就是医生的幸福

1951年,王振义撰写的《嗜酸性白细胞在外科休克中的预后意义》一文发表在《中华医学杂志》英文版上,这是王振义迈出血液研究第一步;1952年,王振义和另一位同事一起主持新成立的“广慈医院内科血液组”的工作,拉开了他引领血液学研究的帷幕。

在整个50年代,王振义沉浸在血液疾病的诊疗和研究工作中;1954年,他成功使用凝血活酶生成试验进行血友病检测,填补了我国血友病A与B以及轻型血友病诊断方法的空白;1956年,他在国内首先报道了血浆凝血活酶因子乙缺乏症;1958年,与夫人谢竟雄合译《出血性疾病》,是当时国内在这方面唯一可供参阅的医

学书。1959年,王振义挑起广慈医院“白血病病房主任”的担子,立志为急性白血病找到有效的治疗方法,也是这一年,他响应“学习祖国医学”的号召,调往中医科一年,进行了研究学习之后,便提出了“新医学派设想”,即“中西医结合”,这为他今后在中西医结合的医学道路上开展科学研究打下了良好基础。

1960年,他被调离广慈,先后在二医大以及其它基层单位工作。直到1973年,又回到医院,进行血液病治疗与研究工作。经过八年无数次的测试和艰难寻找,1980年,全反式维甲酸的分化诱导效果被确认了。

1986年,上海市儿童医院收治了一位5岁的APL(急性早幼粒细胞白血病)患儿,当时所有的治疗方案已宣告失败。王振义在研究过病情之后,顶住压力,采用尚在试验阶段的全反式维甲酸治疗,患儿口服全反式维甲酸一星期后,病情便出现了好转,最终达到了完全缓解。到1988年,24个APL病例中有23个用药后都获得了完全缓解,全球血液学顶尖刊物《blood》(血液)刊发了这一成果,获得了国际认可。

1994年6月15日,王振义获国际肿瘤学界最高奖——凯特林奖,评委会称他为“人类癌症治疗史上应用诱导分化疗法获得成功的第一人”。



3 言传身教: 造就一门四院士的佳话

1978年,王振义回到二医大,并在恢复研究生招生制度后招收了第一批硕士研究生,其中包括陈竺和陈赛娟。中国科学院院士、交大医学院

而把自己排在最后,甚至不参加署名,目的是让年轻的研究员承担更大责任。1996年,王振义将上海血液学研究所所长的位置让贤于陈竺,他说:“我觉得年轻人对于血研所的发展更有好处,那么理所当然,就让贤,让他去领导。”正是他这种豁达谦逊的人格影响了周围,如今,由他一手创立的上海血液学研究所成为国际著名的学术高地。

王振义常说,自己只是攻克了一种白血病,还有很多疾病等待研究。2003年,他自创了“开卷考试”,每周科室内青年人把临床中碰到的疑难病例搜集起来,提出问题,每周四由他来解答。他说:“这些学生现在都是医院的骨干,非常繁忙,而我现在相对空闲了,可以成为他们的眼睛,在网上搜索最新的文献,用我的知识和经验进行筛选分析,节省他们的时间。”最近,根据“开卷考试”答案梳理而成的著作《瑞金医院血液科疑难病例讨论集》第二集出版发行。

王振义的家挂着一幅油画,名叫《清贫的牡丹》。中国传统文化中牡丹象征雍容华贵,常常是色彩浓烈鲜艳,但这幅画却反其道而行之,牡丹着色淡雅并冠冕清贫,看似矛盾,却蕴藏着“胸膺填壮志,荣华视流水”的深刻道理:做人要有不断攀高的雄心,同时要有正确对待荣誉和自我约束的力量,对事业要看得重,对名利须看得淡。



院长陈国强是王老师的得意门生。陈国强院士常说起硕士研究生论文的修改过程——老师一遍遍修改,他就一遍遍整理抄写,王老师先后改了10遍,近2万字的毕业论文陈国强抄了10遍。正是导师的谆谆教诲和言传身教,激励着他攀登更高更险的医学高峰。王振义每次都坚持把自己的学生列为论文的第一、第二作者,

他寄语青年医生——“如今,我们的医学发展正在迎来更好的时代,但是有好心,没有好的医术,救不了病人;有好心,可能还会害病人。我们从病患那里获得了力量,所以必须将自己的全部回输给他们。我相信,你们还会继续取得更多好成绩,攻克更多疾病。”



人一生中有三分之一的时间是在睡眠中度过，五天不睡眠的人就会死去，可见睡眠是人的生理需要。睡眠作为生命所必须的过程，是机体复原、整合和巩固记忆的重要环节，是健康不可缺少的组成部分。每年的3月21日，是“世界睡眠日”，是由国际精神卫生和神经科学基金会发起的一项全球性的活动，是为了提高人们对睡眠质量重要性的认识设立的纪念日，致力于呼吁大家防治睡眠障碍。

在睡眠障碍中，睡眠呼吸暂停综合征约占60%—70%。在我国人群，据统计，阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征(OSAHS)患病率约为3%，其最主要的表现就是打鼾。

打鼾究竟有什么危害？到底什么是阻塞性睡眠呼吸暂停综合征呢？

打鼾俗称打呼噜，偶尔打鼾不是病，但经常打鼾，鼾声较大，并伴有不喘气——即呼吸暂停的情况发生就需要引起注意了。睡眠时伴有呼吸暂停的打鼾，医学上称作“阻塞性睡眠呼吸暂停低通

“好眼杀手”——打鼾

□ 耳鼻咽喉头颈外科 单雅敏

气综合征(OSAHS)。

睡眠呼吸暂停有什么危害？睡眠时反复出现的周期性呼吸暂停，导致血液中氧气减少，机体处于缺氧状态。长此以往导致低氧血症和高碳酸血症，会对身体造成严重伤害。研究表明，不及时治疗的阻塞性睡眠呼吸暂停会增加高血压、心脏病和中风的患病风险。更严重的，甚至会诱发脑梗塞、脑出血、心肌梗死等猝死事件，危及生命，是健康的大敌！

临床研究表明，睡眠呼吸暂停与抑郁症、房颤、冠心病、中风、二型糖尿病、心力衰竭、肥胖症、高血压等多种重大疾病密切相关。

如何发现是否患有这个疾病？如果有以下症状就要引起重视了！

1、鼾声伴有间歇，数秒至数十秒后鼾

声再起。

2、夜间反复憋醒，夜眠不宁。

3、白天嗜睡，疲乏，晨起头痛、头晕、口干。

4、晨起血压过高，注意力不集中，记忆力下降、夜尿增多。

5、男性性功能下降，暴躁易怒。

以上症状均是睡眠呼吸暂停的主要临床表现，如有发现上述症状，应尽快寻求临床专业的诊治。

睡眠呼吸暂停障碍要如何诊治？

要正确评估打鼾的程度，应该去正规医院，通过多导睡眠监测来评估打鼾和缺氧的程度，并根据具体分级选择治疗策略。

上气道包括鼻腔、鼻咽部、口咽部、喉咽部的病症是导致鼾症的主要原因。所以，一般出现鼾症后可以到耳鼻喉科或者

呼吸科就诊。一些严重鼻炎、鼻息肉、鼻中隔偏曲的患者，或者扁桃体肥大、咽腔狭窄的患者，确实存在上气道阻塞，可以采用手术治疗，包括鼻腔扩容手术、口咽部扁桃体手术等。

排除上气道病变后再考虑其他系统疾病的可能。比如肥胖引起的打鼾，就要到减肥门诊去诊治，只有将体重降下来后，才能真正解决鼾症的问题。再比如舌后坠、下颌后缩引起的打鼾，就需要到口腔科就诊，行下颌骨前移等颌面外科手术。



世界肾脏日：一起看看这些被忽视的健康报警信号吧！

□ 肾脏内科 钱莹 陈晓农

每年3月份的第二个星期四，是世界肾脏日。今年世界肾脏日的主题是“人人享有肾脏健康”，让我们一起来认识这个身体的“净化器”，做到肾脏病的早预防、早检测和早期治疗。

“四两拨千斤”的人体器官！

正常人的肾脏位于腰部脊柱两侧，左右侧各一个肾脏，形状类似“蚕豆”，重量大概四两左右。正应了民间盛传的“四两拨千斤”的说法，肾脏在人体中担任着极其重要的功能，包括排泄废物、水电解质的调节和内分泌的稳定等。

肾脏其实就是一个血管球组成的，每侧肾脏大约有100万个血管球，如果把把这些血管球拉直并连接起来，有13公里！如此强大的肾脏，当然不会轻易受到损伤，但一旦损伤发生了，也就不会轻易就缓解了，因为每一次损伤的出现就代表了强大的代偿功能已经无法正常运作了。

慢性肾脏病为什么被称为“沉默的杀手”？

由于肾脏的代偿能力极其强大，即使肾脏功能已经损失50%以上，患者仍可能没有任何症状或者症状不明显。因此慢性肾脏病也被称为“沉默的杀手”。由于没有任何症状，即使偶尔发现有蛋白尿、血尿或者浮肿，也不会引起患者及家属的足够重视，这也导致大多数肾脏病患者就诊时，就已经是晚期的原因。

肾病初次就诊看什么？

通常初次就诊时，医生会详细询问既往疾病史，尤其是糖尿病、高血压、高尿酸血症、高脂血症、肝炎、免疫系统疾病等与肾脏病密切相关的疾病，以及家族史、症状、体征，并通过必要的化验检查等多方面的情况来综合判断。

通常慢性肾脏病有以下主要症状：

1. 早期：浮肿（眼睑、颜面、下肢，尤其是踝关节）、泡沫尿、排尿疼痛或困难、尿量及尿色改变等。
2. 肾功能不全时：疲倦乏力、食欲减退、恶心呕吐、夜尿增多、全身浮肿、血压升高等。
3. 尿毒症期：上述症状加重，并出现心、脑、肺、肝等多器官功能不全。普通人群及高危人群的早期防治。

慢性肾脏病的高危人群包括：高血压、糖尿病、高尿酸血症、肥胖、高脂血症、贫血、老年人、孕妇及有肾脏病家族史的人群，初次诊断时就应该测血压、查尿常规、尿微量蛋白及肾功能，以便早期发现肾脏病。

普通人群要注意：保持健康的生活习惯，如平时减少盐的摄入，清淡饮食，荤素搭配，平衡膳食。适当多喝水、不憋尿。

筛查慢性肾脏病的方法有哪些？

其实，简单的一次尿常规和肾功能检查就能发现大多数的肾脏病，一般每年定期检查一次。如果是高危人群，建议每年检测上述指标两次及以上。如果已经出现某些症状，则应及时就诊，并做较全面的检查，包括尿常规、尿微量蛋白、尿培养、免疫功能检查、双肾彩超等。

希望大家保持健康生活，“人人享有肾脏健康”！

健身会让痘痘更凶猛？皮肤科医生这样说

□ 皮肤科 阮叶平

如今，健身成了很多人热衷的一种生活方式，毕竟除了减重以外，健身还有降压、降脂、降糖的益处。但有人在健身后会出现痤疮（痘痘），或是原有痤疮加重的情况，皮肤科医生来和您聊聊这是怎么回事。

运动导致痤疮有科学依据吗？

运动本身与痤疮没有必然联系，但运动过程中的某些因素可能引起痤疮或使之加重。

1. 机械摩擦：一些运动如器械健身、拳击等，会有长时间的皮肤之间的摩擦或皮肤与器械、衣物的剧烈摩擦，这些可能会诱发痤疮或导

致原有痤疮的加重。

2. 健身药物：为追求更好的塑形效果，有些健身人士会口服某些健身辅助药物。这些药物中不乏含有雄激素，导致了痤疮的产生或加重，还可能引起聚合性痤疮及暴发性痤疮（还可能诱发其他身心疾病如：焦虑、抑郁、睡眠障碍、头痛、心血管疾病等）。

3. 另外，还有观点认为运动后雄激素水平上升，维生素缺乏可能加重痤疮；以及运动后汗液堵塞毛囊，但这两种说法都未被证实。

做到以下几点，可以避免运动诱发痤疮。

最近，一条新闻引起了热议，湖南一位热爱养生的阿姨，因为觉得新鲜水果营养丰富，于是将20多种水果混合榨汁之后，经过简单过滤，竟然自己进行了静脉注射。不料注射之后，立即感到皮肤瘙痒，体温上升，就医之后发现，全身是严重感染，多脏器损伤，险些命丧。好在经过5天的抢救，才脱离危险。

我们都知道注射果汁的方式肯定是不可行的，但是对于其中的原因，却并不是搞的非常清楚，到底为什么把果汁注入静脉会有生命危险，而关于静脉注射背后的知识，你到底又知道多少？

为什么果汁进入静脉会有那么严重的后果？

从通俗的角度来说，注射类的药物质量标准非常之高。它会比其他的一些药物，比如口服制剂或者一些舌下含化制剂等，要求都要高。比如说，注射类药物必须要求无菌，没有热源。而果汁中肯定是富含糖份，所以它不能达到无菌的地步，并且非常容易滋生细菌。

注射类的药物很关键的一点，要求不得有异物，从专业上的角度说，是澄明度的要求。每一个注射液在出厂之前，都会严格检查它的澄明度，也就是说注射液的溶液当中不能含有任何纤维和颗粒物。果汁富含大量的纤维和颗粒，显然也是达不到对于澄明度的要求的。

除此之外还有对于PH值的要求，也就是我们说的酸碱度，以及渗透压的要求，果汁是根本无法达到这样

注射果汁美容养生差点丢了性命！医生揭开输液的“秘密”

□ 药剂科 石浩强

的要求，所以，将果汁进行榨汁之后，进行静脉注射，会引起很严重的后续反应，比如感染、静脉炎、血栓等。

药物有哪些方式进入体内？

我们的吃、喝都是进入到胃，通过胃肠道吸收。其实对于药物来说，除了通过胃肠道给药的剂型，比如汤剂、合剂、片剂、糖浆剂、散剂、颗粒剂这些都是通过胃肠道吸收，还有很大一部分，是不经过胃肠道吸收的剂型。比如注射剂型药，除了静脉注射的方式，其实还有肌肉注射，还有皮下注射。

还有一些是皮肤给药的，比如膏药剂、软膏剂等，这些是通过皮肤的经皮肤吸收来进行吸收的。还有，我们用的一些气雾剂，是直接用于呼吸道的给药剂型的，一些滴鼻剂。这些都是不经过胃肠道吸收的。

新闻案例中，这位患者就是把营养的吸收和在医疗上的给药方式，完全混淆，她认为能够胃肠道吸收的营养成分，通过静脉给药的方式可能会更加吸收的好。殊不知，这是极其危险的！

请放下对“静脉注射”的执念！

静脉输液起效很快，因为它是随着血液循环迅速地把药物达到全身，在抢救病人的时候，它是发挥了很好的作用，以争取宝贵的时间。但是不要忘记，静脉输液是侵入性的操作，可能会增加病人发生感染的机

1. 拒绝任何健身辅助药物；
2. 运动前卸妆，穿上干净宽松的衣服；

3. 如果是在户外活动的话，请涂抹防晒霜；

4. 及时用干净的毛巾轻轻地擦汗（不要过度揉搓）；

5. 运动后及时冲个澡，冲澡后注意保湿哦。

对于正在治疗痤疮的人锻炼时要注意点啥？

1. 如果正在外用维生素A衍生物（维A软膏、阿达帕林）或者口服米诺环素或多西环素，请不要户外运动，减少日晒时间。

2. 正在口服异维A酸（泰尔斯）药物的患者，可能会有15%的人在口服泰尔斯后出现肌肉疼痛、肌酶升高，所以请不要剧烈运动，也不要户外运动，锻炼可选择慢走。

会，而且如果发生了药物的不良反应，是无法及时地清除已经进入血管随着血液进行循环的这些药物。所以，这是一个有利有弊的这样一个过程，要根据不同的情况去选择哪一种的给药方式是最为适宜的。

临床上一般经过总结以后，三种情况可以选择静脉输液。

第一种：患者吞咽困难，没办法吞药片，同时也没办法做肌肉注射。这个时候可能先要考虑一个静脉输液。

第二种：患者有严重吸收的障碍，比如说他出现了反复的呕吐，严重的腹泻，没法吃药，需要大量的补充营养和体液，这种很虚弱的情况下，医生往往给予静脉输液。

第三种：这也是最常用一种，患者的病情非常危重，而且进展是非常迅速，药物在体内必须要达到高的浓度，才能够发挥药效，这个时候，医生才会考虑给静脉输液的方式。而并不是由疾病来临的时候，比如说感冒、发烧，一定要选择静脉输液，这是不对的。

我们的原则是：能口服不肌注，而能肌注就尽量不输液。事实上输液的风险堪比一次小手术！

医生提醒您：放下对静脉注射的执念，更不能“想当然”地进行自我诊断和治疗。用药必须在医生的指导下进行，尤其是合理用药方面药师任重而道远。