



广博慈爱 追求卓越

第 595 期

2019 年 7 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

我院隆重举行庆祝中国共产党成立 98 周年暨“两优一先”表彰大会



□记者 唐文佳 摄影 袁宸桢

本报讯 7 月 1 日,庆祝中国共产党成立 98 周年暨“两优一先”表彰大会在我院科教楼报告厅隆重举行。医院党政班子成员、党(总)支部书记、党员科主任、护理督导、职能部门正职负责人、获奖支部及党员代表等出席大会。会议由院党委副书记、纪委书记俞立巍主持。院党委副书记俞郁萍在大会上宣读表彰名单。

上海市教卫工作党委系统优秀共产党员陈佳艺、上海交通大学

优秀共产党员高逸佳、上海交通大学优秀党务工作者王晖、上海市教卫工作党委系统先进基层党组织——内分泌党支部支部书记毕宇芳作为获奖代表分别在大会上作了交流发言。他们从各自的工作和体会出发,从如何让党建成为学科发展的灵魂、如何成为一名合格的新时代门诊护士、如何做好新时代基层党务工作者、如何以主动创新的服务促进学科发展等方面,与大家分享了在日常繁忙的医教研管理工作中,积极履行党员职责、始终保持

入党初心的切身感受。

院党委副书记、院长瞿介明在大会上做总结讲话。瞿介明指出,如何让有 112 年历史的百年老院永葆活力、永立潮头,党员和干部起着重要的作用。医院上下一定要牢记党的光荣历史,坚定理想信念,时刻保持一名共产党员的先进性和纯洁性,切实增强使命感和责任感;坚持党要管党、从严治党,不断巩固和扩大全院上下齐心协力、奋发有为、干事创业的良好局面。他代表院党委提出三个方面意见:要以“不忘初心、牢记使命”主题教育为契机,进一步强化思想政治建设;要进一步加强公立公立医院党的建设,全面落实党委领导下的院长负责制;要以实现基层党建高质量创新发展为目标,进一步提升基层党建工作内涵。医院要紧紧依靠和团结全院广大党员和干部,以更加坚定的信念、更加务实的作风、更加振奋的精神,早日实现国家医学中心的建设目标,为上海卫生健康事业在新的历史起点上实现新的发展做出更大的贡献,以优异的成绩向中华人民共和国成立 70 周年献礼。

本版责任编辑 周邦彦

□记者 朱凡

本报讯 7 月 8 日上午,在我院胃肠外科会议室内,来自全国各地的外科医生们戴上了 VR 眼镜、济济一堂——他们正在学习我院普外科主任郑民华教授的微创手术。此时,郑教授正在楼下手术室为一名 63 岁的女性病人做腹腔镜右半结肠癌根治术。这是国内首次成功调试并实现 5G 环境下的高清与虚拟现实技术结合的腹腔镜手术直播。

据郑民华教授介绍,手术系统的 4K 超高清画面是以往全高清画面清晰度的 4 倍,且更接近人眼视觉的丰富色彩,同时还能满足术中局部放大的需求,让医生实现精细、精准的手术操作。例如脂肪和淋巴结以往需要肉眼判断,如今清晰可辨,这项技术将使得外科医生手术时间缩短 10-20%。而 5G 下 8k 的 VR 传输则使得学员更加清晰的看到主刀医生的所有操作细节,这将大大加速外科医生的成长,今后基层手术医生将更容易获得顶级医院的手术培训,从而整体提升中国的手术效率和效果。

当日下午,我院超声科主任詹维伟通过远程超声诊断系统,为瑞金北院两位患者进行了超声检查。借助该远程系统的音视频交互功能,詹维伟主任即时与患者交流,并通过操作手系统,实时控制 30 公里以外的超声机械臂“探头”进行扫查。他表示,5G 下的超声远程检查几乎能够实现实时传输和操作。无论是操作手感还是图像质量上,远程超声诊断系统都基本满足了超声诊断的需求,该系统可以用于疑难患者的远程会诊,有助于缓解病患转诊奔波的辛苦和风险,为他们提供准确、高效的医疗诊断。

我院院长瞿介明指出,对于 5G 技术的应用,医院作了整体规划和分步实施,从手术直播、远程超声开始,将进一步建设虚拟现实云教室、AI 大数据智慧医疗、人脸识别动态追踪、实时导航导医、物联网管理优化诊疗流程等应用,最终实现信息化、智能化的医疗管理与医疗服务能级的提升。我院在建设国家医学中心、长三角一体化发展的过程中,将更好地借力 5G 技术支持,实现远距离、多场景、大数据的融合,为人民群众提供多层次的优质医疗服务。

国内首次「5G+VR」超高清手术直播在我院实现

第九批援疆干部乐飞 李啸扬启程赴藏

□通讯员 毛颖华 摄影 袁宸桢

本报讯 7 月 14 日,我院党委教师工作委员会办公室副主任乐飞和血液内科主治医师李啸扬作为上海市第九批援疆干部人才,启程赴西藏日喀则市人民医院,分别开始为期三年和一年的医疗援建任务。院党委副书记俞郁萍、血液科主任李军民,相关职能部门代表及援疆干部家属等前往市委党校送行。

7 月 10 日,我院举行援疆干部欢送会。院长瞿介明、党委副书记俞立巍、副院长陈尔真以及派出科室、相关职能部门代表和原组团援疆医疗队员代表等参加,两名援疆干部家属应邀出席。乐飞表示,作为一名医院管理干部,他将以习近平总书记对年轻干部的要求时刻激励自己,全心全意为日喀则人民贡献自己的力量。作为血液科第四位接力援疆的医生,李啸扬表示要努力做到四个字,即做好援疆“接”力跑,总“结”好援疆工作经验,“解”决援助医院最迫切的医疗需求,“借”力瑞金整体实力,造福当地百姓。

瞿介明代表院党委对两位援疆干部和他们的家属表达了感谢和敬意。他指出,援疆任务既是对干部身体和意志的双重考验,也是在艰苦条件下提升工作能力的很好锤炼,期待两位援疆干部不忘初心,不辱使命,为第九批援疆工作开好局,为医院争光,为上海添彩!



《伟大开端——中国共产党创建历史图片展》开幕

□记者 唐文佳

本报讯 7 月 1 日,由中共一大会址纪念馆与我院共同举办的《伟大开端——中国共产党创建历史图片展》在我院科教楼开幕。中共一大会址纪念馆党总支副书记宋依璇和我院党委副书记、院长

瞿介明共同为展览揭幕。这是我院党委与一大会址纪念馆党总支跨行业党建联建的具体实践,更是医院隆重庆祝中国共产党成立 98 周年的特殊形式和落实“不忘初心、牢记使命”主题教育活动的具体表现。

展览将在我院持续 2 个月,期

间,医院党委将组织各(总)支部参观学习,并组建院内兼职讲解员队伍,提升学习效果。据悉,此次《伟大开端——中国共产党创建历史图片展》是自 2018 年 7 月 19 日从江西瑞金中央革命根据地纪念馆开馆以来,在全国医疗卫生系统中唯一“落户”的单位。

让榜样的力量带动我们不断前行

□瞿介明

今年是中国共产党建党 98 周年,也是中华人民共和国成立 70 周年。98 年来,非凡的初心和使命,引领中国共产党由小到大、由大向强,书写了人类历史上激动人心的发展篇章。中国共产党因初心而成立,因坚守使命而发展壮大。在这个重要历史时刻,全党开展了“不忘初心、牢记使命”主题教育,这是以习近平同志为核心的党中央统揽伟大斗争、伟大工程、伟大事业、伟大梦想作出的重大部署,是全体党员重温初心的精神洗礼和鼓劲扬帆的再次出发。

党的发展离不开一批又一

批先行者和引路人的不懈奋斗,离不开党员主体自觉发挥党员的先锋模范作用。“不忘初心,方得始终”。共产党人队伍中涌现出的榜样们,在平凡的岗位上干出了不平凡的事迹,用平凡的故事讲述了深刻道理,教育了一批批共产党人。因此,做好党员干部身边可信可学的好经验,也是此次开展“不忘初心、牢记使命”主题教育的目标之一。

7 月 1 日,我院举行了隆重的庆祝大会及“两优一先”表彰仪式,表彰了我院的优秀党务工作者、优秀共产党员和先进党组织。

几位获奖代表的发言真切务实,具有很好的借鉴意义,让我们看到了“以党建促发展”在瑞金的良好实践。其实,在我们身边,从来不缺榜样,他们有的贡献卓著,有的默默无闻,但都秉持着医者初心和医者的使命,兢兢业业奋战在医教研第一线,为人民的健康事业无悔付出。瑞金医院,正是在这种强大的力量中不断发展壮大!时代从来不会忘记奋斗者的足迹,希望榜样的力量在瑞金能够更加深入人心、落到实处,在推进健康中国建设的宏伟蓝图中,带动我们不断前行!

瑞金论坛



“三国四校”医学人文暑期学校在我院举行

□记者 周邦彦

本报讯 7月1日至14日,由上海交通大学医学院和上海中医药大学共同主办,2019年中国上海“三国四校”医学人文暑期学校上半年课程在我院举行。临床医学院人文教研室承担了从课程设计到内容培训等相关工作,为来自法国里昂大学、加拿大渥太华大学的学员们精心安排了中西方文化医学交流、生命的探讨等诸多课程。

课堂上,胡伟国副院长介绍了瑞金历史与传统文化,内容涵盖了医院的百年文化和发展历程;沈宇辉医生通过中西医结合的例子,讲授了中西方医学文化交流融汇的过程;什么是人文医生?钱莹医生通过医务形象与礼仪娓娓道来;作为人文教研室首位护理老师,邱娟护士分享了医学的仪式感,展现了繁忙临床工

作中的人文精神。

此外,“生存还是死亡”这个话题也首次作为课程,出现在了三国四校的系列活动中,以其开放交流讨论的性质,激起了法国和加拿大学生老师的兴趣。李菲卡医生通过启发式的提问、不同社会真实事件的剖析,帮助大家理解如何发挥医学人文精神帮助患者认识死亡、面对死亡。而乐飞医生的课程则从一名美国神经外科医生不幸罹患肺癌的故事切入,探讨如何用人文方式去化解“死亡”这个不可改变的大结局,如何去有尊严地面对死亡,过有意义的一生。

在促进医患交流方面,费健和何威两位医生分别带来《三个苹果学会医患沟通》《医学人文——医患沟通技巧》等医患沟通课程,从“看,听,说”入手,提高医患沟通的有效性。在临床实训模拟中心,三个真实案例的还原

模拟、分析、开放式讨论,使临床医学人文教学真正落地。

除了医学人文方面的课程,传统文化也融入了这场东西方文化交流的盛宴。由我院两位护士表演的传统地方戏曲“越剧”,获得了同学们的满堂掌声。在听完越剧的起源、头饰、服饰等基本知识介绍后,同学们积极上台,穿戏服、走台步,来了一段像模像样的身段亮相。此外,精心设置的茶道课程,让习惯喝咖啡的洋同学们体验一把浓浓中国风味。

据了解,该项目于2016年4月开启,由法国里昂大学、加拿大渥太华大学、上海交通大学医学院及上海中医药大学在法国里昂共同签署《三国四校医学人文合作发展框架协议》,目的在于培养更多优秀的具有国家化医学人文素养的医学人才,促进医学和人文科学内容的创建和传播。



郑捷教授应邀在英国皮肤病年会做主题演讲

□通讯员 袁勇勇

本报讯 7月2日至4日,英国皮肤病年会(British Association of Dermatology, BAD)第99届年会在利物浦召开。我院皮肤科郑捷教授应邀做了题为

《产生致病性IL-17的T细胞的再分布是银屑病复发的关键机制》的主题演讲,将皮肤科历经8年的研究结果呈现。据了解,这是BAD成立以来,第一次邀请中国大陆学者做大会演讲。

我院痴呆及认知障碍疾病学术论坛顺利召开

□通讯员 竺玲隽 顾颖

本报讯 伴随老龄化的趋势,痴呆及认知功能障碍疾病在老年人群中日益增多,提升痴呆及认知功能障碍疾病的诊疗水平,加强护理和居家照护能力已成为临床专科关注重点。第四届“阿尔茨海默病(AD)及相关认知障碍学术论坛”暨国家级继续教育学习班于7月6日在我院

成功举办,吸引来自北京、天津、河北、浙江、江苏、安徽、云南、重庆以及上海市的学员200余名参加。

会议邀请了10多名国内认知障碍领域的知名专家进行交流,并举行了原创微电影《居家不易》首映礼,提出了AD患者居家照护的突出问题与难点,邀请相关专家们面对面访谈,探讨AD患者360度关怀规划。

为了提高大众的房颤预防意识,减少房颤引发卒中的危害,国家房颤中心示范基地瑞金医院房颤中心团队于7月12日至上海中国社区,开展了以“关注心房颤,预防脑卒中”为专题的大型患教义诊活动。

在结束了上午的手术和门诊后,我院心脏内科电生理团队的金奇医生、陈康医生、潘文麒医生、罗晓颖医生、凌天佑医生和林长坚医生等一起来到中国康复医院,与中国康复医院专家共同携手,通过让社区居民认识房颤,知晓房颤的规范治疗,了解房颤与脑卒中的关系,提高了民众对房颤导致脑卒中的认知。·心内科 供稿·



消化道肿瘤精准治疗与转化研究动向学习班举行

本报讯 6月26日-30日,由我院肿瘤科主办的国家级继续医学教育学习班“消化道肿瘤精准治疗与转化研究动向”举行。本次学习班为肿瘤科举办的第四届该项目学习班,四年来,共计培训学员

400余人。与往年不同,今年首次与CSCO(中国临床肿瘤学会)合办基层肿瘤医生培训班,面向基层,吸引了全国各地基层消化道肿瘤学界同仁参加。2018年,我院肿瘤科已建立

了覆盖江浙沪22家成员单位的瑞金肿瘤医联体。希望通过此次学习班的交流,能与全国各地的兄弟单位进一步加强合作,开展更多的远程会诊和线上线下的交流。·肿瘤科 供稿·

□记者 李东

在彩云之南留下奋斗的足迹

这个月,是第六批援滇医疗队在剑川县人民医院工作的最后一个月。虽然支援任务接近尾声,但队员们心里还是有太多放不下,大家还想尽力为剑川县人民医院的提质达标、医疗工作、管理工作再做些什么……

剑川县有18万人口,老龄人口居多,由于气候和饮食习惯等原因,脑卒中发病率高。作为神经内科医生,谭玉燕到县医院的任务之一就是协助脑卒中中心的建设,在医院的多方努力下,随着溶栓业务培训、乡镇医院医联体宣教、组建溶栓团队等工作的日益完善,剑川县人民医院已初步建成脑卒中中心,为当地百姓提供更好医疗服务。

半年时间,县医院病理科的总体面貌有了很大变化,引进了琼脂糖法细胞蜡块的制作方法,添置了离心机、干式恒温加热器

等设备试剂。此外,张本炎医生对科里医生和技术员量身定制了培养计划,在病理标本取材、镜下形态观察、临床病理联系和病理报告书写上,均给予指导和讲解。他还在瑞金医院病理科的帮忙下,为县医院做了一套典型病例的教学片,起到了非常好的示教效果。

在半年的援滇护理工作中,孙倩护士结合县医院实际需求,协助护理部进一步规范医疗护理质量管理体系,梳理修订多项护理核心制度及规范护理流程。在临床护理方面,孙倩结合临床护理实际工作需求,针对存在的薄弱环节,采取理论讲解和实际操作演示相结合的方法,帮助护理人员在规定时间内快速提升护理水平及护理质量。

在县医院眼科援助的半年内,王晶医生通过会诊、疑难病例



讨论、教学查房、手术带教等,使青光眼的药物治疗、前葡萄膜炎的诊治、眼科术前抗栓药物的管理等方面的诊疗水平得到了提升。此外,王医生与科里同事们一起计划建立了剑川县儿童屈光档案,根据县医院的现有的条件,通

过裸眼视力和电脑验光等检测项目进行筛查,并制作问卷了解学生用眼及家族遗传等情况,并形成制度,掌握其动态变化趋势。

为了纠正一些紧急病症的麻醉处理和认识,除了日常的病例培训,朱倩琳医生结合瑞金的治

操作规范,制作了较为详尽的用药常规贴于每个手术室,方便大家反复熟悉加深印象,规范用药处理。此外,依托瑞金麻醉科的支持,医疗队先后捐赠县医院专业书籍70余本,以供大家取阅学习。

半年时间里,医疗队共请求远程疑难会诊病例10余例,包括脊髓小脑性共济失调、矽肺、颅内恶性肿瘤、地中海贫血、过敏性紫癜、强直性脊柱炎、垂体内甲状腺功能下降等患者。与此同时,队员们还参加了羊岑、弥沙、象图、马登、剑川县等地义诊,进行脑卒中危险因素筛查,半年来义诊人次达300余人。

虽然第六批医疗队的帮扶到此告一段落,但瑞金剑川的帮扶工作还在接棒延续。回望过去半年时光,队员们坦言,庆幸他们将自己的足迹留在美丽的彩云之南,更庆幸能为祖国建设献上自己的一份青春力量!

援滇纪实

【两优一先】表彰名单

为庆祝中国共产党成立98周年，上海市教卫工作党委、上海交通大学党委、上海交通大学医学院党委分别进行了优秀共产党员、优秀党务工作者、先进基层党组织的评选表彰。经过层层筛选，我院共产生上海市教卫党委系统先进荣誉3个，上海交通大学先进荣誉22个，上海交通大学医学院先进荣誉46个，上海交通大学医学院附属瑞金医院先进荣誉50个。

上海市教卫工作党委系统优秀共产党员

陈佳芝 放疗党支部副书记，放疗治疗科主任，主任医师

上海市教卫工作党委系统优秀党务工作者

朱凡 党委宣传员，党委宣传科科长兼妇委会常务副主任

上海市教卫工作党委系统先进基层党组织

内分泌党支部

上海交通大学优秀共产党员

卢敬、刘建荣、许春娣、许彭鹏、苏珺为、李鹤成、叶国朝、陈佳芝、金佳斌、费晓春、徐丹枫、高逸佳、潘萌

上海交通大学优秀党务工作者

王晖、朱凡、许勤、沈育红、袁青

上海交通大学先进基层党组织

临床医学院党总支 行政二党支部
内分泌党支部 急诊党支部

上海交通大学医学院优秀共产党员

马晓波、王义辉、王海滨、叶俊卿、朱思言、刘军、刘永龙、杜联军、李成、李晋丰、吴志远、沈亚萍、初少莉、张凝、陈舒、周悦斌、郑真、顾勤、顾艳坤、徐步芳、徐培青、董文国、谢青、谢晓东

上海交通大学医学院优秀党务工作者

丁高敏、邓侠兵、李雪梅、宋琦、陈钰、陈安清、杭韵彪、周剑平、黄晓敏、龚继伟

上海交通大学医学院先进基层党组织

手术党支部 行政一党支部 放射科医学联合党支部 感染党支部
产院党支部 妇产党支部 神内心理党支部 退休党总支
血透党支部 约衡党支部 教工党支部 北院护理党支部

上海交通大学医学院附属瑞金医院优秀共产党员

王志勇、叶晨静、冯炜炜、冯梅、吉日、刘晓红、许琰、严俊、杨勇、杨晓东、杨爱华、沈洋、张一帆、张超、陈琳、俞蓉倩、夏晓华、蔡倩、钱逸雄、徐伟顺、徐英、徐坤超、奚文峰、高轶、唐匡、唐昊、陈学瑜、顾伟敏、徐莹莉、董俊

上海交通大学医学院附属瑞金医院优秀党务工作者

匡浩、成杰、吴方、沈洁芳、张徐瑞、段隆隆、徐焯、陶峰、戴通鹏、陈晨

上海交通大学医学院附属瑞金医院先进基层党组织

儿科党支部 外科三党支部 高干党支部 北院内科一党支部
门诊党支部 后勤党支部 高血压党支部
外科一党支部 财务党支部 资产党支部

院党委组织开展“重温党史筑初心，牢记使命勇前行”主题党课

根据我院党委关于开展“不忘初心、牢记使命”主题教育具体计划安排，近日，我院党委副书记、院长瞿介明以“重温党史筑初心，牢记使命勇前行”为题讲授了一堂融党史教育与主题教育为一体的党课，院党政领导、中层干部、党(总)支部书记、党员科主任、护理督导和护士长、以及党外代表人士等近150人聆听党课，市委主题教育第十巡回指导组罗来军同志莅临指导。

通过回顾党的历史，瞿介明带着大家从缅怀历史中深刻感悟了共产党人的初心和使命；又通过联系自身，进一步剖析了作为一名医者的初心和使命，大家对习近平总书记在“没有全民健康，就没有全面小康”的内涵有了更深刻的理解，也进一步认识到对医者而言，初心和使命就是要为全民健康保驾护航。只有实现全民健康，才有可能实现全民小康，最终为中国人民谋幸福和中华民族谋复兴奠定基石。由此可见，医务人员和共产党人的初心与使命具有内在的一致性。

同时，瞿介明也为大家解读了开展“不忘初心、牢记使命”主题教育的时代背景、新的要求和具体目标，并通过进一步结合医院现状，告诫大家医院在面临深化医药卫生体制改革、争创国家医

学中心和区域医疗中心建设中存在的亟待破解的难题和瓶颈，并要求党员干部立足实际，坚持问题导向，尤其注重在思想建设、党性修养、担当作为、作风建设、科室与医院管理、学科建设等方面对标一流找差距，不断推进医院的高质量发展。

本次主题教育活动中，学习教育是根本，调查研究是途径，检视问题是关键，整改落实是目的。瞿介明强调，党员干部在落实主题教育过程中，不仅学习要有收获，思想要受洗礼，更要改变日常思想和行为，同心协力，勇于打破利益固化的藩篱，勇于更新思想观念，积极深入基层一线，扎实做好调查研究，注重寻找群众反映突出的矛盾问题、对标一流，检视差距，并不遗余力想办法、补短板，缩小差距，做到优势更优、强项更强。瞿介明院长最后要求党员干部要对党忠诚、干净立身、能干事、敢担当，通过开展“不忘初心、牢记使命”主题教育，不断反省自我，始终把人民利益作为一切工作的出发点和落脚点，修医德、强医能、铸医魂，切实肩负起医院未来发展的重任和为社会服务的重任，努力为医院综合实力和核心竞争力的提升做出自己的一份努力。

·党办 供稿·

「不忘初心 牢记使命」青年主题教育培训班总结会召开

为深入贯彻落实党的十九大精神，增强我院医务青年“四个意识”，坚定“四个自信”，7月2日到6日，我院团组织组织医院优秀青年和团干部代表一行26人，到江西瑞金市进行义诊活动，并前往井冈山，开展“不忘初心、牢记使命，追求卓越、砥砺前行”主题教育活动。学员们在井冈山重温历史，缅怀先烈，通过深入的体验式教学，深切感受到革命先辈们英勇顽强、不屈不挠的优秀品格和坚强意志，加深了对红色革命精神内涵的理解。

7月9日下午，“不忘初心、牢记使命”青年主题教育培训班总结会召开，院党委副书记、院长瞿介明，院党委副书记俞郁萍出席会议，部分职能部门负责人，井冈山培训班全体学员以及优秀青年代表等参加会议。总结会上，胃肠外科薛佩、感染科项晓刚、药剂科许倍铭三位组长，简要总结并分享了大家的学习经历和感悟。

学员代表内分泌与代谢病学科曹亚南作了分享，他说：“此次到井冈山重走革命之路，是一次宝贵的经历。今天，我们有幸处在国家腾飞的重要历史时期，只要不忘初心、牢记使命，把自己手上的每一件事做好，我们也必将祖国建设得更好。”灼伤整形科衡妍妮分享道，井冈山之行让大家的心灵接受了洗礼，情感受到了

震撼，党性得到了提升。作为一名烧伤专科护士以及灼伤科团支部书记，未来，她会更积极地听取青年的需求与意见，带领他们树立理想，坚定信念，在平凡的岗位上贡献自己的力量，不辜负党和人民交付的使命。

学科规划与大设施管理处处长、我院青联副会长陈康说：“大家前往井冈山，循着前辈的脚步，追寻革命火种，井冈山精神必然在我们心中生根发芽，为建设国家医学中心而奋斗，也为全民健康事业添砖加瓦。”

院党委副书记俞郁萍表示，瑞金人“广博慈爱、追求卓越”的精神指引我们走过112年。希望瑞金青年通过此次学习，树立理想、坚守信仰、汲取力量，把瑞金的明天建设得更好。

院党委副书记、院长瞿介明作总结讲话，他表示，经过这个培训，瑞金青年需要思考：怎么办、如何做，才能真正代表瑞金的未来？井冈山的精神对于今天的我们仍然有很强的指导作用。没有奉献和创新，就没有事业的胜利，这是我们必将经历的路，也是我们能从本次实地教育中汲取和弘扬的精神，同时也印证了我们拒绝平庸、追求卓越的精神。希望瑞金青年要更出彩、更优秀、更加脱颖而出，让带有“瑞金印记”的人才成为践行健康中国的中流砥柱！

·记者 韩康妮·

「不忘初心 牢记使命」青年主题教育培训班总结会召开

小龙虾吃成胃出血? 医生教你如何正确处理

□ 消化内科 褚晔

日前,一名患者因吃龙虾、喝冰啤酒,肠胃不适,居然解出了柏油样黑便,脸色苍白,乏力出汗。急诊检查后才发现,她有十二指肠球部溃疡,发生了大出血。怎么吃个小龙虾也吃出了“胃出血”?消化内科医生来为您解惑。

什么是“胃出血”?

女青年的“胃出血”,医学上正确的术语为上消化道出血,是指屈氏韧带以上的消化道,包括食管、胃、十二指肠或胰胆等病变引起的出血。

哪些因素会引起上消化道出血?

常见引起上消化道出血的原因有:消化道溃疡(包括胃和十二指肠的溃疡)、急性胃粘膜损害、食管胃底静脉曲张、胃癌。此外,还有食管癌、食管溃疡、卓-艾综合征、急性胃炎、空肠克隆病、胆道或胰腺肿瘤等病因。

出血除了可以原发于消化道本身外,也可以由全身其他系统的疾病继发引起,

比如:血液病、尿毒症、结缔组织病、(严重烧伤、大手术、颅脑血管意外引起的)应激性溃疡等。

发现上消化道出血,应该如何处理?

上消化道出血的主要症状为呕血和(或)黑便。如果出血量大,还可以出现头晕、乏力、冷汗、黑蒙甚至晕厥等周围循环衰竭的表现,严重者危及生命,因此必须尽快就诊。发现症状后的常规处理方法如下:

(1) 应急处理 + 支持治疗:患者一旦出现呕吐或黑便症状,应立即禁食,尽快就诊。

医生可以通过血、便等检查,明确有无上消化道出血,评估出血程度。重症患者需要进行生命体征监测及输血、抑酸、止血及支持治疗。

(2) 急诊胃镜:争取在出血后 24-48 小时内进行胃镜检查,这是明确出血病因的金标准,对后续治疗起着关键的指

导意义。

(3) 药物治疗:治疗方法上,药物治疗是首选。常规使用的有质子泵抑制剂、胃黏膜保护剂、口服凝血酶等,如有门脉高压的患者还需使用降低门脉压力的药物。

(4) 有创治疗:对于药物治疗效果不佳、持续出血的患者,还可以采用紧急胃镜下止血或血管介入技术进行止血;门脉高压引起食管胃底静脉曲张破裂出血者可采用三腔二囊管压迫止血。

(5) 外科手术治疗:若上述方法均无效,可考虑外科手术治疗。

本例中的患者就是由于长期工作压力过大,三餐不规律,造成了十二指肠球部的溃疡。但她并未注意休息及饮食,反而还大量进食辛辣刺激性食物(小龙虾和冰啤酒),最终诱发了球部溃疡的出血。

因此,在生活中,正常的生活作息、规律的进餐对于维持人体胃肠道正常生理



功能显得尤为重要。此外,还应当忌烟酒,忌食过冷、过烫及刺激性食物。这些因素会破坏黏膜上皮自身的保护屏障,从而导致一系列后续疾病的发生。

近期正值小龙虾上市的旺季,美味爽口让人难以抵挡,但大家还是尽量适度食用,避免暴饮暴食,以免造成急性的胃黏膜炎症及损伤。

吃素减肥?这几个坑可要当心!

□ 营养科 卞冬生

夏天到了,又到了露胳膊露腿的季节,很多人为了良好的身形开始吃素减肥。然而,只吃素其实并没有大家想的那么健康。一味盲目地、不科学地吃素,也是会带来健康隐患的。

营养不均衡

若素食者豆类食物(富含蛋白质)摄入不足,可能会引起优质蛋白缺乏;蔬菜中铁元素的吸收率不高,远低于动物性食物,所以也会引起铁等矿物质的缺乏;维生素 B12 大多存在于动物性食物中,长期素食也会引起 B12 的缺乏。

老人易患肌肉衰减症

肌肉衰减症是与增龄相关的进行性骨骼肌量减少、伴有肌肉力量和(或)肌肉功能减退的综合征。中老年人如果长期不科学吃素,很容易造成蛋白质、脂肪酸、维生素 D 等摄入不足,导致肌肉力量和质量明显下降,而荤素搭配的中老年人健康状况则明显更优。

肥胖

素食者没有控制主食量,仍以精制谷物为主;也没有控制油脂和糖类摄入量,反而会引起肥胖。

既然只吃素食会带来那么多的不利影响,那么我们应该如何科学地吃素呢?首先,我们要搞清楚这几个问题:

蔬菜都一样吗?

蔬菜也有种类之分。对于全素食者而言,如果只吃黄瓜、冬瓜、南瓜、苦瓜等少数几种“减肥菜”,会很难获得足够的营养物质。

蔬菜不仅要含有丰富的维生素 C 和胡萝卜素,还应该含有铁、钙、叶酸、维生素 B2 等多种营养素。而深色蔬菜,如芥蓝、绿菜花、苋菜、菠菜、小油菜、茼蒿菜等,恰好满足这些条件,堪称素食中的佼佼者。

素食是否要以生冷为主?

不一定。蔬菜中的维生素 K、胡萝卜素、番茄红素等营养成分,只有在蔬菜加热煮软、细胞壁完整性破坏后,才能更好地与胃肠道中的油脂成分混合,得以吸收利用。

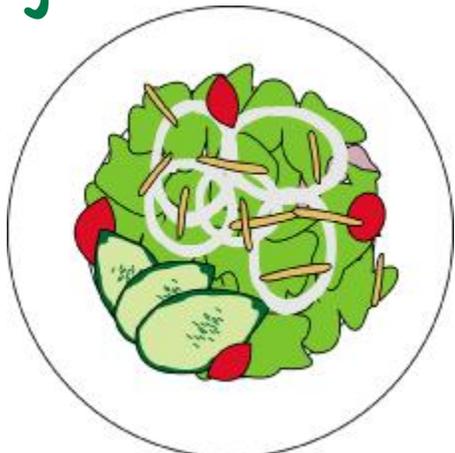
素食可以促进排便吗?

并不是所有素食都能增加肠蠕动、帮助排便,只有高纤维食物中的膳食纤维才有此功效。所以要想达到帮助排便的目的,应该适当多吃高纤维食物,如豆类、全谷物、马铃薯等。

所以说,素食其实大有学问,有益健康的素食需要经过精心设计。因素食的食物类别少,合理搭配膳食组成也就变得更加困难。营养师医生建议,素食者应遵循以下几点:

1. 保持食物多样化是素食者的基本原则,每天摄入的食物种类至少在 12 种以上,而每周不少于 25 种。
2. 在可选择的植物类食物范围内,膳食应以谷类为主,特别是全谷物要占到一半左右。
3. 增加大豆及其制品的摄入,常选用发酵豆制品。
4. 常吃坚果、海藻和菌菇。
5. 水果蔬菜要摄入充足,合理选择烹调油,如亚麻籽油和紫苏油等。

素食不一定比其他方式的饮食健康,也不像大家想象的那样简单吃几样蔬菜即可,盲目地全素饮食会带来很多健康隐患。不管因为什么原因吃素,都应注重膳食平衡,利用有限的食物获得尽可能全面的营养。当然,最合理的饮食还是荤素搭配。



“洪荒少女”傅园慧学游泳竟是因为有哮喘?!

□ 呼吸与危重症医学科 虞有超



著下降,为游泳可以改善哮喘患者症状提供了理论基础。

有些运动反而会诱发哮喘

不止游泳可以改善哮喘症状,适量的有氧运动如慢跑、瑜伽、体操等均有助于提高患者的肺活量及呼吸控制能力,增强患者身体素质,加速新陈代谢,提高免疫系统能力,进而有助于减少哮喘的急性发作。

然而,并不是所有运动都能改善哮喘,有些运动反而会诱发哮喘。例如从事越野滑雪项目的运动员有近一半的人有哮喘症状。这主要是由于剧烈运动过程中,运动员为快速获取氧气,经口吸入冰冷干燥的空气,这些空气直接刺激气道,导致气道痉挛,同时引起肺部免疫炎症反应,最终诱发哮喘。

此外,还有一类特殊的哮喘病,运动性哮喘,顾名思义运动诱发性哮喘,此类患者常在剧烈运动 5-10 分钟后出现急性气道狭窄和气道阻力增高,导致出现突发性胸闷、气短、咳嗽等不适。如果您被医生诊断为运动性哮喘,建议在医生指导下进行药物治疗(如支气管扩张剂等),好转后再进行运动训练。

所以,我们建议哮喘患者可以通过适当的运动训练来改善哮喘症状,在运动过程中避免干冷空气环境。如果您选择游泳,恒温游泳池将是一个不错的选择,不过要注意如果游泳池内水质异常、消毒氯仿的浓度过高(正常应在 0.4-0.6mg/L)也可引起患者刺激性咳嗽,诱发哮喘发作。

哮喘是呼吸系统的一种非常常见的疾病,仅仅中国就有数以千万计的患者深受其害。“洪荒少女”傅园慧的父亲曾坦言:原来当初女儿学游泳是为了治疗哮喘。坚持四年后,哮喘再也没发生过。呼吸科医生告诉你:游泳是否真的能治疗哮喘?

游泳,真的能治疗哮喘吗?

其实有不少游泳运动员都是哮喘患者,幼儿发病,最后选择游泳锻炼以改善哮喘。美国名将 Amy Van Dyken(六枚奥运金牌得主)也是从小就被诊断为哮喘,6 岁时医生建议她游泳以改善肺功能。

现在不少医生都会推荐哮喘患者进行适度有氧运动,特别是游泳,来改善哮喘症状。因为游泳时哮喘患者首先需要学会控制自己的呼吸节律,在不断挥动的双臂带动下充分锻炼胸部肌群,改善呼吸功能,同时游泳池内的清洁、高温环境也适合哮喘患者。

研究证实,当哮喘患儿接受连续 12 周,每周 3 天,每次持续 30 分钟以上的游泳训练后,其哮喘和受限症状能够得到很好的控制。

同时动物实验也发现,当过敏性哮喘小鼠在接受一段时间的游泳运动训练后,其气道内的过敏性免疫反应细胞也会明显下降,外周血的 IgE 水平也同时显

小贴士

哮喘患者任何运动的前提都是哮喘控制,也就是病情稳定的时候。患者通过正确的规范化治疗先控制病情,适时开展适合自己的体育锻炼,就能正常生活和工作,创造丰富多彩的人生。