



广博慈爱 追求卓越

第 600 期

2019 年 9 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

我院隆重举行庆祝中华人民共和国成立 70 周年系列活动

□ 记者 唐文佳 周邦彦

本报讯 9 月 23 日, 我院隆重召开《不忘初心, 砥砺前行——庆祝中华人民共和国成立 70 周年》座谈会, 热烈庆祝伟大祖国的七十华诞。医院领导、终身教授、老领导、科主任、支部书记、职能部门负责人、民主党派、优秀青年代表等齐聚一堂, 回顾历史、畅想未来。新中国成立 70 年来, 医院始终紧扣时代脉搏, 与祖国共成长, 取得了骄人的成绩。未来, 我们应如何再出发? 李宏为、胡庆澧、郑民华、王卫庆等教授分别从医院的历史、现实和未来

发展的角度作了很好的发言, 为推动瑞金更好的前进提出了许多真知灼见。

9 月 24 日, 瑞金人以一场质朴而庄重的《我和我的祖国》诗·歌咏唱会, 以诗抒怀、以歌传情, 表达对祖国深深的祝福与热爱。医院诗歌社、声乐社、话剧社以及旗袍社等职工社团的员工们, 或演绎经典、或深情原创, 通过精心编排向大家呈现出一场充满爱国情怀的文艺演出。咏唱会由《觉醒篇》、《奋进篇》、《改革篇》、《腾飞篇》四个篇章组成。《可爱的中国》、《长城谣》、《春天的故事》等一系列经典的文艺作品与我院职

工自己创作的诗歌相得益彰, 充分展现了瑞金人的风采。

院长瞿介明表示, 70 年来瑞金医院不断进步, 在诸多方面取得了“国内第一、国际领先”, 我们理应怀揣家国天下, 引领行业发展。转化医学大设施即将启用, “海陆空” 应急医疗救援联合演练成功举行, 这些无一不是瑞金人敢于担当, 迎难而上的具体体现。今天, 我们通过座谈和咏唱的方式, 表达对祖国的深厚情谊, 也回顾和思考医院发展的道路, 祝愿我们的祖国繁荣昌盛, 瑞金人的明天更美好。

(下转三版)



□ 记者 唐文佳

本报讯 9 月 16 日下午, 由上海市应急管理局、中国民用航空华东地区管理局指导, 上海市卫生健康委员会主办, 由我院承办的上海大型应急医疗救援联合演练在院内进行。上海市卫健委党组副书记、主任邬惊雷宣布演练开始, 6 家相关单位、13 辆应急救援车辆、2 架救援直升机、百余人参加演练。

本次演练模拟了黄浦江域某客运游轮因不明原因失火, 导致大量游客及工作人员不同程度受伤的灾害事故场景。在黄浦江上, 水上消防支队迅速赶赴现场扑灭明火并对伤员进行初步救治; 在陆地救援现场, 上海市医疗急救中心医护人员迅速将经现场初步处理的 48 位伤员通过救护车分批紧急送往我院; 上海市警航队的直升机在接到航空救援中心指令后, 第一时间飞抵医院将航空救援队员接至事故现场, 并将两名重伤患者迅速由直升机转入瑞金医院。接受伤员后, 我院现场分诊人员进行院内二次快速评估, 确定伤员的受伤程度, 迅速将其分配至院内三个不同区域进行救治, 4 名危重伤员分配至第一优先区进行复苏与评估; 9 名重伤员被分配至第二优先区进行评估与救治; 而 35 名轻伤的伤员则被分配至第三优先区进行评估与处置, 心理辅导也同时开始。各区经过三十分钟左右有条不紊的紧急救治, 所有来院伤员均得到妥善安置和有效救治。

上海市卫健委副主任秦净表示, 此次演练契合实际, 设计全面, 流程流畅, 显示出瑞金医院应急医疗救援队是经得起考验的一支高素质的队伍。国家卫健委应急办副主任李正懋在观摩演练后指出, 此次演练不但是一次水陆空立体化的医学救援, 而且是多部门、多单位、多行业、多专业、多环节的联合救援, 体现了科学规范性, 展现了紧急医学救援方面的上海水平和中国水平。

上海市副市长宗明表示, 医疗救援在应对突发事件、保障人民群众身心健康和生命安全方面发挥着特殊的作用, 此次演练有利于提升上海应急医疗救援水平, 完善水陆空立体化的救援体系, 提高院前救援、院间转运等医疗服务水平, 也是即将到来的第二届进博会医疗保障工作的一次大练兵。

「水陆空」立体救援模式经受检验

院党委与 4 家单位签署党组织结对共建协议

□ 通讯员 丁芸

本报讯 9 月 12 日下午, “瑞金医院 2019 年跨行业党组织结对共建签约仪式” 在科教楼 201 会议室举行。我院分别与中船重工第七〇四研究所、黄浦公安分局、黄浦区教育局、海军“和平方舟” 号医院船等四家单位签署结对共建协议。党委副书记、院长瞿介明, 党委副书记俞立巍、俞郁萍, 以及相关职能部门负责人出席。会议由党办主任吴蓓雯主持。

会上, 瞿介明首先介绍了医院的总体情况和党建工作, 并对各家单位积极参与此次党组织共建表示欢迎和感谢, 他表示, 搭建

党组织共建平台目的是希望各单位之间能以党建工作为纽带, 汇聚智慧、凝聚合力, 充分发挥各自行业优势, 深化合作, 相互学习, 不断促进双方党建工作提质增效, 实现互利共赢, 更好地社会和百姓服务。

共建单位领导中船重工第七〇四研究所党委书记许斌, 黄浦区副区长、区公安分局党委书记、局长杨杰, 黄浦区教育党组书记蔡蓉, 海军 92188 部队司令部副师教练舰长-和平方舟第三任船长郭保丰出席会议并上台签约。随后, 包括我院在内的五家单位代表先后通过宣传视频、文字照片等生动形式具体介绍了各自单位的工作特点和党建特色, 并

表示今后将会用好平台, 促进社会党建工作和改革发展共同提高, 为大众服务。

上海话剧艺术中心党委副书记、纪委书记钱跃, 文化广场党委书记陆以威、副总经理杨佳露, 中共一大会址纪念馆党务主管吴宁宁等三家已签约单位负责同志当天也莅临现场, 见证签约并分享了自结对共建以来双方的活动开展情况及成功经验, 他们都表示, 未来将继续系牢这根“红色纽带”, 营造良好发展氛围, 把党建联建工作做得更加深入, 共同推动公共服务能级不断提升。

本版责任编辑 唐文佳



9 月 23 日, “伟大历程 辉煌成就——庆祝中华人民共和国成立 70 周年大型成就展” 在北京展览馆开幕。其中我院王振义院士“首次成功治愈急性早幼粒细胞性白血病患者” 作为医疗行业的标志性事件, 入选 150 个“新中国第一” 板块。当年王院士使用过的显微镜等物品, 也在实物板块展出。

·周邦彦 摄影报道·

加油! 瑞金人!

□ 瞿介明

1949 年 10 月 1 日, 伟大的新中国诞生了, 中华民族从此翻开新的一页, 中国人民用智慧和汗水谱写了 70 年阔步前进的华彩乐章。瑞金医院也在历史大潮中乘风破浪、不断进步, 不断为国家乃至国际的医学做出我们的贡献。

1957 年, 邝安堃教授等发现并诊断国内第一例醛固酮增多症, 奠定内科学辉煌发展的基础; 1958 年烧伤科成功抢救大面积烧伤病人, 创立著名的“瑞金公式”。60 年代, 高研所成功研制“复方降压片” 沿用至今。70 年代, 林言箴、张世泽教授等完成全国首例人体同种异体原位肝移植和首例心脏移

植, 填补国内空白。80 年代, 王振义院士应用全反式维甲酸诱导治疗急性早幼粒细胞白血病获得成功, 此后陈竺、陈赛娟院士团队让“上海方案” 享誉世界; 90 年代, 郑民华教授将微创技术带回祖国, 创造多个全国乃至全球腹腔镜技术第一, 为微创技术在国内广泛应用做出了贡献……

十八大以来, 全院职工以“稳增长、调结构、抓内涵、促发展” 12 字方针作为总体战略, 把住方向, 耐住寂寞, 顶住压力, 凝心聚力, 大力推进医院内涵建设与发展。近年来, 我们布局的围绕临床科学问题、开展临床科学研究取得了喜人的成

绩。两篇论文在《新英格兰医学杂志》背靠背发表, 两篇在《美国医学会杂志》发表, 一篇《柳叶刀》、一篇《细胞》, CAR-T 治疗获突破性进展……2000 年以来, 我院获得国际大奖、国家科学技术进步奖二十余个。

我们不仅要看好病人、治好病, 还要研究疾病发生发展的规律, 并将其转化为实际的成果——这是医疗“国家队” 的使命, 也是瑞金人的家国情怀。未来, 我们将在转化医学大设施、航空医疗救援、国产质子刀研发等前无古人的重大项目推进中承担更重要的角色, 勇于担当, 勇于创造, 始终与祖国发展同频共振, 为实现“健康中国梦” 做出更大贡献! 加油! 瑞金人!



“瑞金医院肾脏科血液净化医联体”成立



□通讯员 马骏

本报讯 9月16日,“上海交通大学医学院附属瑞金医院肾脏科血液净化医联体”在第五届“瑞金医院血液净化高峰论坛”上宣告成立,首批16家医联体成员单位接受授牌。来自全国各地肾脏病学专家、学者近200人共同见证了这一重要时刻。

上海交通大学医学院副院长胡翔群、我院院长瞿介明、上海市

卫生健康委员会医政医管处处长吴宏在授牌仪式上先后致辞,分别代表上海市卫健委、上海交通大学医学院、瑞金医院对医联体的正式成立表示诚挚的祝贺,对本项工作的重要意义给予充分的肯定,并对医联体今后的工作提出了殷切的期望。

会上,我院医联体管理办公室主任、医务一处徐婉璐副处长分享了《医联体的规范化建设》,陈晓农主任介绍了医联体成立的

总体情况和今后的工作设想。嘉兴市南湖区中心医院孙志华书记、上海建工医院岑俊副院长分别代表外省市和上海地区医联体成员单位发言,表达了对医联体大家庭美好前景的憧憬与祝福和对脚踏实地做好今后工作的决心。

成立仪式结束后还进行了医联体首次学术交流活动,与会专家围绕慢性肾脏病矿物质和骨代谢异常(CKD-MBD)的基础研究进展、内科治疗规范、外科手术和超声引导下的射频消融治疗等展开了热烈地讨论。我院还通过精心准备的病例介绍了CKD-MBD的多学科联合诊疗(MDT)模式,受到参会专家、学员的热烈欢迎。

据悉,本次医联体的首批16家成员单位中既有覆盖上海主要行政区域的10家医院,也有来自湖州、嘉兴、宁波、吴江等长三角地区的6家医院,充分体现了我院肾脏科的学术影响力,也很好的对接了国家促进医疗卫生工作重心下移和资源下沉,提升医疗服务体系整体效能的要求和长三角医疗一体化的发展战略。

□通讯员 徐博盛

本报讯 9月26日上午,瑞金医院舟山分院举办“庆祝新中国成立70周年暨医院运营一周年”大型专家义诊活动,共诊治患者近1500人次。

一年来,舟山分院医护人员为13万人次门诊患者、3000余名住院患者、1500余名手术患者提供医疗服务。其中,通过绿色双向转诊通道到我院及仁济医院的患者共有465例;而从上海转诊到舟山分院的500例患者,也都得到了良好的治疗。舟山分院还联合上海瑞金医院、仁济医院开展16次义诊活动,使得一万余名当地群众受益,赢得了社会的普遍好评。

舟山分院院长缪飞说,今后舟山分院将巩固基础学科,重点发展优势学科,全力打造医院核心竞争力,不遗余力把舟山分院打造成为高质量长三角医疗一体化发展的示范工程。

我院院长瞿介明表示,瑞金医院从长三角一体化国家战略角度,尤其是医疗服务一体化来着手,充分发挥好瑞金的作用,通过规范化的管理,把瑞金的核心理念、文化、技术、品牌都按照总院的标准和要求输出给分院,我们的目标是将舟山分院打造成为区域的医疗中心,切实提升当地医疗水平。

舟山市副市长方维在出席活动时指出,舟山分院运行一年来,无论技术水平还是业务指标都取得满意成绩,为舟山经济社会发展发挥了应有贡献。舟山市政府将会一如继往支持医院的发展,相信在上海瑞金医院的大力支持下,舟山分院一定会越来越好。交大医学院副院长胡翔群也亲临现场指导。

据悉,2018年9月,舟山分院正式试运行,开设40余个临床科室、医技科室与公共科室。截至今年8月,瑞金医院有339名专家登记办理了浙江省的“多点执业”。

舟山分院举行运营一周年大型义诊活动

妇产科专科医联体首次线上病例公开课成功举行

□通讯员 许啸声

本报讯 9月28日,我院妇产科专科医联体开展了首次线上病例公开课。此次公开课以我院为主场,共设立了宜兴市人民医院、张家港市第一人民医院等七个分会场,汇集了来自我院、瑞金医院北院、瑞金医院卢湾分院等近百名妇产科同仁,针对疑难病例进行线上

分享及讨论,为妇科肿瘤诊疗的疑难问题提供了综合解决方案。

会上,来自我院、宜兴市人民医院以及南京医科大学附属江宁医院的三位医生,分别就“铂敏感复发卵巢癌”、“卵巢粘液性肿瘤合并宫颈腺癌”、“卵巢正常大小癌综合症”三个疑难病例进行了分享和讨论,并由相关妇产科专家进行病例的总结。

我院妇产科主任冯炜炜表示,作为专科医联体的第一次活动,本次线上公开课的形式帮助大家集思广益,通过病例讨论达到了相互学习、共同进步的目的,为医联体的工作奠定了良好而坚实的基础。未来,医联体将进一步丰富公开课的形式,为更多妇科恶性肿瘤患者提供精准化、同质化及规范化的治疗。

上海市癌痛规范化管理同质培训活动在我院举办

9月30日,上海市癌痛规范化管理同质培训活动在本院肿瘤科举办,活动以理论授课、临床参观和专家回访相结合,普陀区人民医院和普陀区中心医院相关人员参加培训。

我院肿瘤科是上海市第一批癌痛规范化治疗示范病房。肿瘤科主任张俊作开场致辞,简明地阐述了癌痛规范化病房的创建经

验。我院护理部副主任查庆华在致辞中表示,瑞金医院将持续做好同质化培训工作,为下一级医院的疼痛管理建设提供帮助,让更多的患者从中受益。

·肿瘤科 供稿·

思政大讲堂为医学生打开「生命伦理」的大门

□通讯员 刘思迪

本报讯 9月23日,新一期的思政大讲堂在12号楼403教室拉开帷幕,本期思政大讲堂邀请上海交通大学生命科学技术学院的乔忠东教授,讲述《生命伦理学的定义及其思考》。

讲座伊始,乔忠东教授便向同学们抛出了“什么是伦理?什么是道德?什么是法律?”三大问题,成功地引出了生命伦理学提出的背景以及生命伦理学的基本原则:自主原则、不伤害原则、行善原则、公正原则。正是这四条原则为生命科学研究提供了一个伦理框架,评价了某一行动的合理性,同时规定了研究人员和被研究对象的权力,值得当代青年尤其是医学生思考和回味。

谈到克隆人的问题,乔教授指出,克隆人是人类梦寐以求的愿望,但人类又对此存在许多伦理学疑虑。他详细分析了近现代以来国内外克隆动物和人类胚胎研究的进展,提出了自己构思的克隆人策略,并涉及到了克隆医学的可能性和其伦理学问题。其实,绝大部分医学生在未来的科研路上,会不可避免的涉及一些生命伦理学相关的研究,此次大讲堂提出的问题,值得每位医学生深思。

乔教授寄语同学们,一个人既要目标高远,也要面对现实生活,只有做到两者结合,才能走得更快,走得更远。

我院举办退休职工集体祝寿活动

□通讯员 丁燕敏

本报讯 在举国庆祝新中国成立70周年之际,又逢中国传统佳节重阳节即将来临,9月24日,我院科教楼报告厅内气氛热

烈,“辉煌70年,筑梦新时代”退休职工集体祝寿活动举办。两百多名医院退休职工代表受邀“回娘家”参加活动。

院长瞿介明为老寿星们送上了生日的祝福。他指出,我院的退

休职工已超过2000人,是上海卫生系统退休职工中最大的一个群体,医院会继续通过制度的建设与完善,进一步关爱退休职工。

大会还介绍了我院参加卫计委“老有所为”先进典型人物的评选活动情况,我院副院长、退管会主任邱力萍率领各科室代表,向4名医院选送的先进代表献花致敬。活动中播放了短片《与共和国同龄的我们》,记录了出生于1949年的一批医院职工退休后的精彩生活。

此次活动还上演了精彩的文艺演出,精选的京韵舞蹈《中国脊梁》、萨克斯四重奏《红旗颂》、男生小组唱《中国朝前走》、大合唱《我和我的祖国》等节目,紧扣祖国70华诞主题,气氛热烈,老同志们喜气洋洋。寿星代表沈翔慧老书记感慨道:“感恩当下,不忘初心,发挥自身价值,活出精彩的人生!”



日前,在上海市卫生健康委员会、上海市卫生健康系统精神文明建设委员会、上海市医务工会联合主办的“爱国奋进新时代 医路同心筑健康”上海市医务职工第九届文化艺术节合唱大赛中,我院选送的曲目《我和我的祖国》荣获乙组二等奖。此外,在“2019上海交通大学医学院文化艺术节系列活动”之“我和我的祖国”大型主题歌会中,我院荣获“卓乐风采”奖。

·窦君豪 摄影报道·



(上接第1版)

今天，我们如何再出发？

——瑞金人的心声

今年是新中国成立70周年，在中国共产党的领导下，70年的披荆斩棘，70年的风雨兼程，我们的祖国经历了翻天覆地的变化、取得了举世瞩目的伟大成就！同样，70年来，瑞金医院与新中国同行，蓬勃发展，攀登了一座座医学高峰。今天，我们该如何再出发？一起来听听瑞金人的心声！

翟介明 院长

瑞金是一所有家国情怀的医院，我们不能满足于现状，我们要做的是行业标准，从瑞金方案到上海方案再到中国方案。展望未来，我们的路要如何走？一要对标国际和国内一流，进一步驱动发展的内生动力。二要补齐短板、做强长板，让高峰学科更高，尖峰学科更尖。三要有全局观，要将自身的发展融入学科的发展和医院的发展，融入上海和国家的发展……我们要永葆赤子之心，为人民群众的健康做出每个瑞金人的努力和贡献！

李宏为 终身教授

新中国成立七十年来，医院跟着国家发展的步伐共同进步，瑞金前辈们身体力行地为医院做出了卓越的贡献，为我们创造了优良的条件。师长们的言传身教、以身作则，为医院留下了良好的传统，形成了瑞金独特的文化，每一个瑞金人的言行都代表着瑞金形象。今后医院还将跟着国家一起进一步发展，这就要依靠中青年医务人员的努力。112年的医院文化，需要一代代的传承与发展。

胡庆澧 终身教授

70年前，我还在读高中，唱着秧歌迎接新中国的诞生。70年来，我亲眼见证了国家取得举世瞩目的成就，非常欣喜地看到祖国日益强大。我自己也在瑞金前辈的培养下，经历了一系列的锻炼，成为世界卫生组织副总干事，努力将中国的声音带向世界，让世界认识到中国作为发展中国家对医疗发展的贡献。今后，希望年轻人踏踏实实、努力工作，沿着“健康中国2030”规划，努力实现人人享有卫生保健的梦想。

陈楠 肾脏科

我进了医院后，在大内科轮转中碰到无数名师，他们给了我很多指教，创造了很多条件。几十年如一日，培养造就了我们这些人。这些年，我们脚踏实地一步一步走来，其实都不是为了名利，而是为了真正的攻克难题、造福患者。随着国内临床试验水平的不断提升，相信未来几年我们的临床研究会出现更多成果。希望我们年轻人，要脚踏实地，用严谨科学的态度做研究，利用好中国宝贵的临床资源，为人类健康做贡献。

郑民华 普外科

我们这一代人得益于国家和医院的发展，以及创新的土壤。我认为外科的发展尤其需要创新的思维、理念和技术。我们应认真分析疾病趋势变化，适应整个社会的改变。年轻人是医疗团队的基础，是医院的基石，是医学的未来，他们没有思想的束缚，应鼓励他们去创新，去生长，让他们多接受锻炼，得到行业内认可；同时要根据年轻人的个人特长、年龄，分阶段的对其进行培养，建设起阶梯化的人才队伍。

王卫庆 内分泌与代谢病科

瑞金内分泌在几代人的积淀和传承下，取得了诸多成绩，也带动了相关科室共同进步，但无论成绩单多么夺目，我们始终坚信，医者的初心就是“治病救人、医德高尚”，我们的工作就是为了缓解患者的病情，这一目标的达成离不开每位医务人员的努力，以及全院多个学科团队的团结协作。在临床发现问题、潜心科研创新，切实解决诊治中的难点问题，为患者祛除疾苦，是我们这一代人最重要的使命。

谢青 感染科

新中国成立七十年来，祖国日益强大，国家的传染病防治工作也越来越好，感染科的发展离不开医院的发展，医院的发展离不开国家的发展。如今，传统的发展已经减少，但新的传染病也出现了，目前，我们努力在肝炎全程管理、肝脏肿瘤MDT、发热待查等方向上逐渐形成了新的特色，今后，我们将继续抬头望星空、低头干实事，为祖国在2030年基本消除感染病的危害以及实现“健康中国”的目标砥砺前行。

杨程德 风湿免疫科

我当时是高唱着《我们是八十年代新一辈》开启自己职业生涯的，瑞金的文化是追求卓越，所以我们从一开始打造风湿免疫科的科室文化就是求精、创新，在努力做好自己的基础上，培养与瑞金水平相匹配的人才团队。瑞金的综合实力特别强，在各个兄弟科室的相互支撑下，如今风湿科的临床水平得到了认可，我们也将继续做好人才培养和学科梯队建设。

周敏 呼吸科

70年来，让我印象最深的是非典来临时，呼吸科的前辈冲锋在前的情景，让当时博士在读的我深受触动，并在此后的学习工作中努力向他们看齐。作为支部书记，我也经常思考：党建工作如何助力学科发展？我想，最重要的是要将党建与本职工作相结合，在深入学习党的理论的基础上，传承老一辈优良传统，立足本职工作、怀抱共同目标，拿出共产党员“舍我其谁”的精神，勇于担当，才能最大程度发挥团队中个人的能力和才干。

卢敏 血液学研究所

新中国成立七十年来，中国人民生活水平和经济建设取得了举世瞩目的成就，但是科技成果的转化率还不够高。我认为在提高转化率方面，医院比科研院所更有优势。如今我们科研人员的素质已经很高，医院又建立和完善了很多鼓励性和激励性制度，我希望在新中国成立八十周年时，我们瑞金医院乃至中国能为世界作出更多的科技贡献。

阮承超 高血压研究所

随着科研环境和条件越来越好，我们年轻一代迎来了机遇，也面临挑战。我认为作为一名科研工作者，独立思考和创新思想是必备素质，紧紧跟随别人无法走到国内国际前沿；另外，团队内部、团队之间、各专业以及国内外各个层面的沟通合作以及善于学习非常重要。我们瑞金青年希望能在瑞金欣欣向荣的发展前景中，砥砺前行，实现人生价值。

张寅 灼伤科

在我看来，传承广博慈爱的瑞金精神，就应该像护理前辈陶祥龄老师那样，全身心去爱病人，提高烧伤护理质量，将人文护理融入日常护理的每一步，改善患者护理体验。对于人才团队和人才梯队的建设，应当用护理研究项目，作为激励有潜力护理人员的重要手段，以此来发现人才，组织人才，培养人才。

瑞金人对祖国的祝福

1949年10月1日，五星红旗在天安门门前冉冉升起。这片古老的土地，孕育着新中国奋进的希望，开始了最伟大的转变。2019年的10月1日，新中国迎来了她七十岁的生日。七十年的历史性成就和伟大跨越，为新中国赋予了非同寻常的意义与价值。今天，我们以文抒情，表达对祖国深深的眷恋与祝福。

于颖彦 消化外科研究所

我们有幸亲历了祖国由贫穷走向富强，我们分享了祖国发展带来的红利。是祖国母亲培养我成为一名白衣天使，我将以我所学知识服务健康中国，回馈祖国母亲！

孙青芳 神经外科

经过烟火的洗礼，我们懂得只有紧握一份祖国的恩泽，努力拼搏，生活才会如诗如画；只有以善良为本，才能不负光阴，以一颗喜悦的心，予以岁月浮生未老，不忘初心。

张勤 灼伤整形科

国庆35周年夜晚教室窗外草坪上同学跳着集体舞，我们在准备着第二天的查房、担心着老师提问……一晃35年，我们每天也在查房，也在提问，此时会深深感恩老师们的爱心、感恩医院和国家迅猛发展带给我们的机遇！

王蕾 医务二处

小时候，国庆对我来说，就是可以穿着妈妈做的漂亮衣服去看花灯；工作后，国庆成为了我肩上的责任，治病救人义不容辞地写在了我的心里……家是最小国，国是千万家，我愿守卫百姓健康，点亮生命的希望！

朱詠 麻醉科

我们在医院里，虽然只是祖国的一个“点”，但无数个点，便汇成“面”，成就多维的世界。我们与祖国心心相印，我们的生活也与祖国息息相关。祝愿祖国越来越繁荣昌盛！

袁菲 病理科

显微镜下微观世界的变幻莫测伴我们成长，日复一日，年复一年，我们附着细胞形态的根基，完成了免疫组化的飞跃，迎来了分子病理的挑战，病理学科跨入了一个飞速发展的新时代。祖国！感恩有您！

任妍 老年病科

瑞金人对祖国成立70周年的那份喜悦深深的感染着我，瑞金人的忙碌、瑞金人的成绩是对祖国生日最好的献礼！我们不忘初心，将以永不磨灭的胆气与坚贞，汇聚理想信念，不负医者的责任与使命！

朱正 血研所

七十周年，是一首诗，它用血肉书写了新中国成立的不易。七十周年，是一首歌，它用灵魂讴歌了中国人奋斗的不屈。让我们记住历史，以尊重科学，敬畏生命的理念，在攻克医学难题的道路上砥砺前行！

翁锦阳 计算机中心

我出生于1980年代，亲历了从温饱到小康的过程。在我从事的信息数据中心领域的工作中，也能明显地感受到核心技术的崛起，我越发深刻地感受到祖国正在越来越强大！只愿能尽自己绵薄之力，为祖国的美好未来添砖加瓦！

张蔚青 重症医学科

这是我深深爱恋的祖国，我爱你源远流长灿烂的历史，我爱你每一寸土地上的花朵。我要将医者大爱传递给更多人，让更优质的医疗服务惠及千万家，亲爱的祖国母亲生日快乐，我们的明天会更加美好！

一吃就痛,口腔溃疡怎么办?

□ 药剂科 周金晶

口腔溃疡、脱发、鼻炎,大概是当代青年三大不治之症。今天我们的主角是复发性口腔溃疡,学名复发性阿弗他溃疡(recurrent aphthous ulcer, RAU),“阿弗他”之名来源于希腊文 aphthous,“灼痛”之意,最早由希波克拉底在公元前400年提出,又因其反复发作,故全名复发性阿弗他溃疡。

哪些人群易发口腔溃疡?



口腔溃疡发病率为5%—66%,女性多于男性,好发于年轻人,40岁以上发病较少,确切病因不明,可能和多方面因素有关,如免疫因素、维生素缺乏,口腔微生物紊乱,精神压力、遗传因素等,研究表明40%的患者有明显的家族遗传倾向,女性经前期血清孕酮含量变

化,也会导致溃疡复发。

一个标准的口腔溃疡以“黄、红、凹、痛”为特征,溃疡圆形或椭圆形,表面覆盖黄色假膜,周围有红晕带,中央凹陷,让人疼痛不已!一般来说,溃疡周期为7天到数周,具有不治自愈的自限性,换句话说,发作以后注意饮食,慢慢会好。口腔溃疡的复发的间歇因人而异,有的患者比较规律如月经前后,或常在劳累后发病。

口腔溃疡怎么治?

现代医学如此发达,我们有什么办法可以治疗口腔溃疡吗?很遗憾的是没有,由于它的病因和发病机制尚未明确,目前没有根治的方法,主要以药物对症治疗为主,就是减轻疼痛,促进溃疡愈合,延长发病的间歇期。

●轻度的口腔溃疡一般局部用药

- 1、局部止痛作用的药物,如利多卡因凝胶、喷雾,苄达明含漱液等,可减轻疼痛。
- 2、局部皮质类固醇,如含有地塞米松、氢化可的松的黏附片等,这是目前公认治疗口腔溃疡最推荐的一类药物,具有减轻症状,促进愈合的作用。
- 3、局部抗菌消毒药物,如氯己定漱口水,可以配合苄达明含漱液一同使用,效果更佳。
- 4、其他还包括局部抗炎制剂,如前列腺素凝胶等等。

目前市场上能买到的,用于口腔溃疡局部药物(比如喷雾、凝胶、漱口水、贴片等),大多是以上成分的复方制剂,还有一些清热解毒的中药喷雾,如西瓜霜等也可选用。局部用药可以部分缓解疼痛,但是维持时间较短,促进愈合主要还是生活作息的合理调整。

●发作频繁、每周均发的患者

可以用一些免疫增强剂,如转移因子,卡介菌,胸腺肽等,也可适当用免疫调节剂如沙利度胺(反应停)等,但由于其胎儿致畸作用,育龄期妇女禁用。

●友情提示

民间某些口口相传的秘方,如盐撒溃疡、贴维生素C片等“自残式”方法不推荐使用,除了疼痛指数急剧升级,并无循证医学证据。

预防复发最重要

预防口腔溃疡的复发,主要做到以下几个方面:

- 1、口腔清洁要长期保持,特别是口腔黏膜出现伤口,可以盐水漱口预防溃疡。
 - 2、营养均衡,饮食清淡,油腻辛辣烧烤少食,可适当补充B族维生素。特别提醒年轻的健身党们,要注意补充营养哦。
 - 3、多休息,保证充足的睡眠时间。
 - 4、尽量保持乐观的情绪,避免焦虑,大量研究表明,这点很重要!
- 希望大家都能用健康的生活方式养生,远离溃疡,每天开心咧嘴笑!

机器人跟斗都翻的这么好了,还有多久超越人类?

□ 宣传科 朱凡

波士顿动力机器人视频刷翻了朋友圈,令人震撼,大家一边佩服,一边在担心,机器人是不是很快就要超越人类了?这个机器人的动作到底做的如何?今后会超越人类吗?

我院骨科主任医师王蕾表示,机器人已进入很多的领域,帮助人类完成超越人类身体极限的工作,比如医学、军事、勘探、救护领域。但是目前机器人发展还面临着许多困境。例如,机器人的行为和行动仍然需要人类的操控。人类大脑通过思维,把决策通过神经传递到各个关节肌肉完成指令。机器人的神经传递仍然是个难点。

我院骨科副主任医师沈宇辉指

出,从视频来看,波士顿机器人的动作堪称完美,在动作和运行方面已经基本达到人类的能力,但目前和人类比,机器人还有很大差距,人类的动作是始终根据外界环境而不断调整和变化的,而目前机器人还只是固定环境下的固定动作,缺乏连续性和复合性动作,这个视频的完美是因为事先算法算好,并反复运行机器人人才达到如此完美的表现。

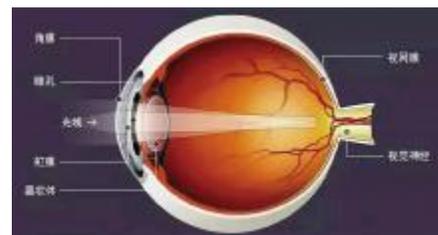
沈宇辉认为,今后机器人动作的发展还需要弥补两块,一是对外界环境有敏锐的感知,能够感知外界微小的干扰,第二是连续性和自动组合型的动作,也就是从一个状态无缝切换到另一个状态,并且可以一个动作接着一个动作的完成,

一旦这两项完成,那么由于机器人不受人类关节结构等生理的限制,此时机器人动作的复杂性和高难度性理论上应该可以超越人类。

王蕾表示,从骨科领域看,机器人已进入关节、脊柱、运动医学等很多领域,可以进行精准、高速、零误差操作。我们的功能锻炼、术后恢复等很多方面都可以借鉴机器人的算法来开拓。老年的康复和护理,也有很多机器人的身影。如今部分辅助和加强老年人行动力的支具已可以接受人类的意识,转化为行动指令,辅助老年人完成爬山、上下楼梯,加强行动力。在老龄化社会到来之际,机器人产业将有一个广阔的前景。

任何原因引起的晶状体混浊被统称为白内障。得了白内障会影响视力,导致视物模糊,甚至致盲。遗传,老化,代谢,外伤,中毒,营养不良等等都可能导致白内障,其中“老化”占了绝大部分原因,老年性白内障是患病人数最多的一类。随着年龄的增长,“白内障”会离我们越来越近。既然这是一个和我们如此“亲密”的朋友,那着实有必要来好好认识一下。据统计,老年性白内障的发病率呈以下趋势:60-75岁发病率为70%,大于75岁为80%,大于80岁几乎为100%。所以,今天主要来认识一下“老年性白内障”。

主要症状



先来大致了解一下眼睛的结构。角膜、瞳孔、视网膜……有没有找到“晶状体”?这个就是发生白内障的地方。打个比方来说,眼睛就如一台精密的相机,角膜和晶状体如同镜头,虹膜和瞳孔则像光圈,视网膜可以理解为胶卷,得了白内障,仿佛照相机的镜头蒙尘了,如何看得清?

老年性白内障的症状

- 无痛性、渐进性的视力减退
- 视力下降、雾视、眩光、变色
- 单眼复视、多视
- 近视加重、老花减轻
- 不红、不痛(并发青光眼、葡萄膜炎的除外)

如何预防

- 注意防护紫外线,外出可以戴墨镜
- 饮食均衡
- 补充维生素及微量元素
- 积极防治慢性病(如:糖尿病)

得了白内障怎么办

●药物治疗:目前尚无明确有效的药物。

白内障、莎普爱思等药物仅针对早期白内障,可以起到延缓白内障发展的作用,但无法根治或逆转已经混浊的晶状体。我们也期待着科技的发展,或许将来的某一天会诞生一种将白内障治愈的药。

●手术治疗:目前唯一有效的方法。

可以说,眼科界的白内障手术在近半个世纪里经历了翻天覆地的变化,从古老的针拨术,到传统囊内摘除术。接着依托外科显微技术的发展及人工晶状体的出现,逐渐演变为现代囊外摘除+人工晶状体植入术。

随着超生乳化仪的诞生,现在的白内障手术变得真正微创和高效。我们的主流手术方式是超微创的超声乳化白内障摘除+人工晶状体植入术,其最大的特点在于:手术切口小,手术时间短,术后恢复快。



□ 眼科 朱敏琪

不近视为啥也会视物模糊?

时隔一年半,杰伦新歌《说好不哭》强势刷屏,说好不哭,粉丝们还是没忍住。“说好不哭”是爱情的约定和成全,但在生活中,《哭不出来》更可怕,哭是情绪的宣泄方法,是一种自我心理保护,哭一哭,其实也挺好。

一直憋哭会生病

生活中的压力、无助、痛苦、悲伤无处不在,我们习惯压抑或是无视这些情绪,以获得内心平静的假象。当然,很多场合不适于表露,偶尔压抑无伤大雅,但要是长此以往形成习惯,强烈的情绪无法释放,大量积累,很容易导致抑郁症、焦虑症等精神心理疾病。

另外,这些被压抑的情绪会

以另一种面孔出现,导致各种躯体不适,比如疼痛,疲劳,消化不良,失眠等等,这些症状颇有欺骗性,让人以为是身体出了问题,四处求医,其实始作俑者却是被压抑的各种情绪或心理问题,这就是所谓的“心理问题躯体化”。

长期的抑郁、紧张焦虑、愤怒等负面情绪,与躯体疾病的发生发展有千丝万缕的关系,增加肿瘤、心脑血管、消化系统疾病的发生概率。由于负面情绪会降低人体免疫功能,打破身体的自平衡

系统,导致躯体疾病的发生发展。所以,适时地流泪,大哭一场十分有益。

适时排解有利身心健康

俗话说:“男儿有泪不轻弹”,东方文化推崇忍隐内敛,比如孩子(特别是男孩子),早早就被要求不轻易表露情感,更不能表现出软弱,这十分不利于心理健康——当不会表达情感、宣泄情绪成为常态时,精神心理疾病发生的可能就大大增加了。因此,当感受到心理不适时,不应“打碎牙

吞进肚里”,而是找到合适的方法,及时排解。

排解情绪的方法很多:运动、找人倾诉、做喜欢的事情、大哭等等,只要能有效地减轻压力,获得轻松感就是合适的方法。哭本身能释放压力,因为哭的过程可以调动呼吸、心血管、神经系统的协作运动,使情绪和肌肉放松,从而达到缓解紧张情绪,释放压力的功效。泪水还有排毒的作用,可以带走体内压力感产生的有害物质。

另外,眼泪也是情绪的直接表达,无论伤心,还是开心,感情的泪有时比语言更能直接表达心意。当然,我们不能习惯性采取遇事就要大哭一场的方式,也不能长时间流泪哭泣到无法自拔,要哭得适可而止,方能避其害就其利。

现代生活中,压力与紧张无处不在,我们要有足够的智慧去面对,善待自己的情绪,及时疏解,尽量以乐观的心态去面对生活中的种种烦恼和困难。

杰伦唱《说好不哭》,但真的想哭怎么办?

□ 临床心理科 金海燕