



广博慈爱 追求卓越

第 603 期

2019 年 11 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

长三角标准化代谢性疾病管理中心联盟正式启动



□ 通讯员 刘建民

本报讯 11 月 13 日,在联合国糖尿病日到来前夕,为落实长三角卫生健康合作备忘录相关工作,由我院举办的长三角标准化代谢性疾病管理中心联盟(长三角 MMC 联盟)启动会议成功召开。我院副院长陈尔真致欢迎辞,并对到访的各级领导和嘉宾表示衷心的感谢。我院内分泌代谢科主任、中华内分泌学会主任委员王卫庆主持。

国家卫生健康委疾控局副局长周宇辉在启动仪式上指出,今年 7 月,国家发布了《健康中国行动(2019-2030)》,提出了糖尿病防治行动。从政府、社会、个人三个层面协同推进,通过普及健康知识、践行健康生活方式、提高管理服务以实现促进全民健康的目标。希望长三角 MMC 联盟的成立能够有效地提升长三角区域健康管理工作的同质化和标准化水平,同时也能及时

地总结和评估我们所取得的成效,以推进全国糖尿病防治工作乃至代谢病领域的工作发展,为实现健康中国贡献自己的力量。

上海市卫生健康委员会张浩副主任表示,长三角一体化发展是习总书记在首届进博会中提出的国家战略,三省一市都在为这个国家战略付出不同的努力。随着今天长三角 MMC 联盟的成立,我相信将更加有利提升长三角区域内代谢性疾病管控防治水平,也希望联盟成立以后能够加快研究制定长三角区域性标准,实现区域内的 MMC 中心建设规范化和同质化。

中华医学会糖尿病学分会主任委员朱大龙教授对 MMC 的创新理念表示高度认可,认为经 MMC 管理后的糖尿病患者, HbA1c (糖化血红蛋白 A1c) 达标率由管理前的 21.07% 显著上升至 47.05%, 代谢综合达标率也由管理前的 7.18% 上升至 18.97%。对糖尿病的防控工作具

有重要意义,中国的三级医院都应该加入标准化管理,并使用大数据的方法,共同将中国的糖尿病管理好。

据悉,在长三角地区现在已有 195 家医院加入 MMC 行列,其中 98 家正式收治患者,管理患者总数达 11 万人;并开始试点在上海嘉定、松江、浙江玉环,以及江苏启东等地区逐步推行“1+X”模式,由此,也进一步带动长三角 MMC 联盟项目向纵深发展。

我院副院长、中国工程院院士宁光在《国家标准化代谢性疾病管理中心建设规范及管理指南》(MMC 指南)正式发布时说道:“MMC 正式开展工作已经三年了,积累了一些经验,取得了初步的成果。MMC 指南是首个针对代谢性疾病管理的指南,由研究者自发组织撰写并指导实际临床操作的指南。”

这些代谢疾病研究热点将作为内分泌同道们深入研究代谢疾病的方向,从而更好的造福患者,让我们拭目以待!

对于 MMC 的未来,宁光院士提出了两个“1000”的目标,即:未来建立 1000 家 MMC 中心,管理 1000 万糖尿病患者,力争在十年后迎来我国糖尿病管理拐点,即降低我国糖尿病发病率 1%,降低各种并发症 10%。

安徽省、浙江省和江苏省卫生健康委员会,上海各区县卫健委及江苏省无锡卫健委,盐城市区县卫健委和社事局的领导同志出席会议。

本版责任编辑 周邦彦



□ 通讯员 张应 摄影 袁宸彬

本报讯 11 月 8 日的进博会上,我院副院长陈海涛一行 7 人在国家会展中心,参加了由上海申康医院发展中心和东方国际(集团)有限公司共同主办的“上海市级医院大型医用设备集中采购签约暨相关产品发布仪式”。上海市政府、上海申康医院发展中心、上海卫生健康委等领导,美国通用电气等跨国企业负责人参加仪式。

陈海涛作为医院代表和其他 18 家市级医院代表一同,与来自五家跨国医疗器械厂商及外贸代理机构代表共同签署了大型医用设备集中采购协议书。此次我院意向采购的是德国西门子量子双源 CT(SOMATOM Drive)和通用电气的全息数字、超级迭代 PET/CT 及后超高端能谱宽体 CT。其中,双源 CT 创造性的在精准影像,安全影像和智能影像方面提出了变革,实现了“无禁忌成像”临床扫描的梦想。

集中签约仪式后,日本佳能、德国西门子、荷兰飞利浦、美国通用、瑞典医科达和美国瓦里安依次发布了 CT、MR、DSA、PET/MR、LA 等大型医疗设备最新产品,让大家第一时间、零距离、全面接触最先进、最前沿设备产品。

仪式结束后,与会人员重点参观了医疗器械展区,并与专业人士进行了深入交流,了解相关产品和细节,寻求深入合作,共同探讨未来合作领域和方向。

我院参加市级医院采购大型设备签约仪式

我院综合实力十年领跑华东地区

11 月 11 日,复旦大学医院管理研究所《2018 年度中国医院综合排行榜》和《2018 年度中国医院专科排行榜》发布,我院综合实力持续排名全国第 4,华东地区排名第一,已连续 10 年保持这一成绩。此次,我院共计 16 个学科位居专科排名前 10 位,内分泌与代谢病学科连续 9 年稳居专科排名第一位。

据悉为了进一步保证榜单的准确性、公正性,复旦大学医院管理研究所在持续扩增参评专家,今年专家库人数较去年的 4630 名又增加了 249 名。本年度向 4879 名专家发出邀请挂号函,最终收到回执 3258 份,有效回复率高达 66.78%。

医院专科综合排行榜

内分泌科	1
血液科	4
烧伤科	4
放射科	4
普外科	5
传染感染科	5
重症医学	6
呼吸科	6
麻醉科	7
皮肤科	7
肾脏病	7
急诊医学	7
检验科	8
神经内科	9
核医学	9
心血管病	9

“瑞金规范”落地开花,助力长三角一体化

□ 瞿介明

日前,为落实长三角卫生健康合作备忘录相关工作,由我院内分泌代谢病学科牵头并举办的长三角标准化代谢性疾病管理中心联盟正式启动。据悉,目前全国已有 400 余家医院的代谢中心陆续启动,而在长三角地区,就有 195 家医院加入联盟,在瑞金内分泌的标准化引领下,造福更多代谢病患者。

近年来,瑞金医院致力于长三角地区医联体建设,除 MMC 联盟外,还在舟山、无锡两地的开发区建成两家分院。开业一年,舟山分院已为 16 万人次门诊患者、4100 余名住院患者、1800 余名手术患者提供了医疗服务。此外,各个临床科室也通过专科医联体等各种方式,与长

三角各地区医疗机构紧密联动,目前已建立 13 个专科医联体。

习近平总书记在全国深化医改工作座谈会上宣布,支持长江三角洲区域一体化发展并上升为国家战略,着力落实新发展理念,构建现代化经济体系。置身于长三角一体化的国家战略中,瑞金要牢牢把握这一历史机遇,将两家分院孵化成为区域医疗中心,帮助提升当地医疗水平,让优质医疗资源能够充分发挥引领作用,这也是长三角医疗一体化发展的意义所在。

当然,做好跨省医联体对我们更是一种挑战和责任,这需要可持续发展的、科学的管理模式来保障。例如建章立制,通过标准化流程的运营管理,努力实现相关

医疗体系的规范化和同质化;对外输出管理模式,对内搭建人员培训体系;尝试 5G 通讯架构下的新技术,更好地利用远程医疗等。为确保“瑞金标准”的拷贝不走样,瑞金人作为上海乃至全国医疗改革的领跑者,要不断创新理念,作出新的尝试。

经过两年多的努力,我们非常欣喜的看到,医联体成员单位按照瑞金诊疗规范来运作,正朝着同质化医疗的目标大步迈进——各成员单位的治疗方案从“五花八门”变为“瑞金规范”,临床试验从“各自为政”变为“标准入组”。而医院的诊疗区也从上海扩展到长三角,并辐射全国。未来,如果能带动起更多区域更多学科诊治水平的提升,这样的医联体探索、分级诊疗探路之意义也将更为深远。



国家代谢性疾病临床医学研究中心获评优秀



□通讯员 刘建民

本报讯 根据《国家临床医学研究中心管理办法(2017年修订)》和《国家临床医学研究中心运行绩效评估方案(试行)》的规定和要求,科技部、国家卫生健康委、中央军委后勤保障部、国家药监局对建设期已满三年的国家临床医学研究中心进行了运行绩效评估。日前,经过两轮现场的评估和综合评估,由我院内分泌代谢病学科承担的国家代谢性疾病临床医学研究中心从21家国家中心中脱颖而出,获得优秀。

国家代谢性疾病临床医学研究中心(上海)于2013年8月依托于我院成立,在中心主任宁光

院士带领下,以转化医学为理念,以满足国家需求和保障人民健康为己任,以建设国际先进的临床医学研究中心为目标,以“内分泌代谢性疾病的临床诊断和治疗研究”和“慢性非传染性代谢病发病机制、流行病学研究”为两大研究方向,重点建设内分泌代谢病的临床诊治、预防、预警和研发体系,致力于开展大规模、前瞻性、多中心、高质量的临床诊疗规范研究,取得了一系列国际瞩目的重要成果。

中心通过《中国慢病及其危险因素监测》、《中国糖尿病患者恶性肿瘤与心血管疾病发生风险的前瞻性随访(REACTION)研究》等系列临床研究,调查中

国18岁及以上成人代谢性疾病发生风险与控制现状,探究40岁及以上成人糖代谢与恶性肿瘤、心血管疾病发生风险;通过建立大规模、高质量青少年肥胖-正常体重人群队列,开展肠道菌群宏基因组测序并进行深度解析,首次揭示中国青少年肥胖的肠道菌群组成,并通过人群队列、动物及临床干预等多层次研究证据,发现了可用于减肥药物研发的新型候选菌株;中心还通过多中心、随机、开放临床研究及宏基因组学研究,首次建立了降糖疗效和肠道共生菌群特征的关系,为设计靶向肠道共生菌胆汁酸代谢的新型糖尿病药物提供了新的研究思路。针对我国糖尿病患病率11.6%、总人数1.14亿的严峻局面,通过建立基于物联网大数据的标准化管理平台,结合数字化随访系统,形成了代谢性疾病管理新体系——国家标准化代谢性疾病管理中心(MMC)。该项目运行3年以来,全国已有近700家医院报名加入,取得了血糖、血压和血脂等重要指标的明显改善。

国家代谢性疾病临床医学研究中心(上海)在国内和国际内分泌代谢病领域都扮演着重要的角色。从2013-2019年,中心负责牵头制定了10项国内指南/共识;每年一届的“糖尿病、肥胖和高血压:从争议到共识(CODHy)”会议,更是吸引了包括诺奖得主在内的国际和国内同行的广泛参与,成为中国和全球临床医师共同讨论和分享经验的平台。

检验系成功举办首届检验医学高峰论坛

本报讯 11月6日,设立于我院的上海交通大学医学院检验系与上海交通大学医学院临床检验专业管理委员会共同主办了首届上海交通大学医学院检验医学高峰论坛。论坛邀请了诺贝尔奖获得者美国斯坦福大学的Michael Levitt教授、美国波士顿大学Tony Godfrey教授、北京大学罗金才教授等国内外专家莅临,众多检验医学领域学者和上海检验届精英人才也汇聚我院交流学习,共谋未来检验医学教育发展,共享学术盛宴。

上海交通大学医学院副院长胡翔群、我院副院长胡伟国参加了开幕式。大会主席、我院检验科主任、上海交通大学医学院检验系主任王学锋在会上介绍了检验系的学科建设和检验专业教学的基本概况,并对与会专家学者的到来表示热烈欢迎。

专题报告中,Michael Levitt教授以分子力学理论解析了tRNA的作用机制;Tony Godfrey教授立足于检验医学前沿技术——液态活检的机遇与挑战;罗金才教授介绍了“内皮细胞分泌与遗传性出血病”……整个学术交流内容丰富,精彩纷呈。

大会闭幕式由上海医师协会检验医学分会会长、上海交通大学医学院临床检验专业管理委员会主任委员、医学院检验系副主任沈立松教授主持并总结讲话,他表示,这是一次有着较高学术水平的盛会,交医检验系为培养高端检验人才作出了很好的贡献。·检验系 供稿·

□记者 唐文佳

本报讯 日前,在我院接受治疗的一位罹患急性白血病的姑娘,在接受骨髓移植前夕,为未曾谋面却与她新生的骨髓捐献志愿者深情创作并弹唱了一首动听的歌曲,表达她内心的感激之情,感动了很多人。

今年3月底,高三学生小翔(化名)如愿收到了国外理想大学的录取通知书,正当她和家人兴奋地憧憬未来之时,身体却出现了异样。小翔经常感到乏力,手臂和大腿上莫名出现了淤青,脚踝周围也出现了许多散在的出血点。起初还以为过敏症状,母亲带她到医院就诊,结果让母女俩都懵了——原来小翔得了急性髓细胞

19岁的她,写了一首歌给未曾谋面的骨髓捐献志愿者

白血病。我院血液科主任李军民教授迅速为小翔制订了化疗方案。经过化疗,虽然血象检查提示基本缓解,但在小翔的骨髓中仍然检测到了C-KIT-TKD突变,这只能靠造血干细胞移植才能救命。

寻找HLA匹配的供者是造血干细胞移植的第一步,小翔立刻向中华骨髓库提交了配对申请。幸运的是,一位四川的骨髓捐献志愿者通过高分辨配型检测,确认与小翔的HLA 10个位点全部相合且体检合格。10月11日,小翔住进了瑞金医院骨髓移植中心层流病房,开始接受异基因造血干细胞移植预处理。10月24

日,四川省造血干细胞捐献者管理中心第216例造血干细胞捐献在成都市顺利完成,采集从上午9点持续到下午2点。采集一结束,261毫升无比珍贵的造血干细胞混悬液立刻由瑞金医院的工作人员护送回上海。晚上9时,捐献者的造血干细胞静静地流淌入小翔的身体内。

我院骨髓移植中心主任胡炯表示,目前在瑞金医院接受异基因造血干细胞移植的患者占总移植患者的三分之二左右,其中大部分为HLA完全相合或者半相合的亲缘供者,而无关供者移植由于供者来源稀缺,仅占全部移植

□记者 唐文佳

本报讯 日前,由我院郑捷教授、李霞副主任携皮肤科团队以《银屑病新的关键致病性细胞的发现、新的治疗对策及相关机制》荣获国家教育部“2019年度高等学校科学研究优秀成果奖(科学技术)”一等奖,这是国家对于“玉泽皮肤屏障修护剂”产品的安全性和有效性的认可。

11月1日,在2019皮肤屏障高峰论坛上,来自美国加州大学旧金山分校的蔺茂强教授首次提出“第五代护肤品”的概念,指出玉泽是第五代护肤品,能够通过激活PPAR受体,使人体自动生成神经酰胺,从而发挥抗炎和改善表皮屏障功能的作用。蔺教授表示,第一至第三代保湿剂作用在角质层,第四代作用在细胞质调控细胞的代谢,而第五代保湿剂作用于胞内核酸,可调控基因表达,富含亚油酸-神经酰胺的“玉泽皮肤屏障修护剂”都属于第五代产品。

第五代保湿剂对皮肤功能的作用主要体现在通过上调或下调表皮多个基因的表达来发挥修复皮肤屏障、抗炎、抗感染的作用,可以辅助治疗和预防炎症性皮肤病如特应性皮炎(湿疹)、银屑病等,缓解皮肤干燥瘙痒如鱼鳞病、老年性与季节性瘙痒等,也可对抗紫外线损伤、皮肤衰老以及与表皮功能相关的系统性炎症和疾病的发生与发展。

2018年,我院与上海家化深度合作,成立“瑞金医院—上海家化玉泽联合实验室”,以进一步推动临床成果的转化。我院皮肤科郑捷教授表示,长期以来,瑞金皮肤科的学术研究紧紧围绕临床问题,经过科学探索到临床验证,继而与企业共同进行医学转化,这是现在,也是未来值得继续努力的。



蒙国宇团队发现病原菌外膜蛋白合成通路的重要机制

本报讯 血研所蒙国宇教授团队于2019年10月在The FASEB Journal上发表题目为How BamA recruits OMP substrates via poly-POTRA domain的研究论文,该研究发现BamA(在细菌和人中高度保守)如何通过POTRA结构域募集OMP(外膜蛋白)的分子机制,确定了 $\alpha 2$ - $\beta 2$ 界面是OMP与BamA的作用位点,在BAM领域首次提出了“fishing”的外膜蛋白合成模型。

蒙国宇团队在该项研究中,聚焦到了病原菌毒素分子的合成

源头——BAM复合物。BAM复合物主要由5种蛋白组成,而该研究中的主要对象BamA就是其重要的核心组分,并被证实其在外膜蛋白组装过程中起到了极其重要的作用。研究人员通过结构生物学手段获得了流感嗜血杆菌BamA中POTRA结构域的晶体结构,通过对基于结构的细胞生化实验分析,大胆地提出POTRA的flexibility特性介导外膜蛋白运输组装的假说模型,并利用生物物理学手段(SAXS,CD等)和体内外功能实验进行多角

度印证;最终发现一种“钓鱼”新机制:BamA利用其POTRA的柔性特性募集外膜蛋白底物,并将其运送进入外膜中的 β -barrel,而在此期间其他BAM复合物的组分起到调节作用。

BAM作为细菌侵染毒素分子的合成源头,将会是极佳的新靶标的候选者,而该研究团队对BAM分子机制的研究则为这种可能性提供了基础,从而为人类对抗“超级细菌”的战斗提供了强有力的杀伤性武器。

·血研所 供稿·

□记者 唐文佳

皮肤科临床医学转化成果获教育部嘉奖

翔的移植过程比较顺利,移植后2周DNA-STR检测显示供者细胞的比例已经达到了99%。目前进食和精神状态都恢复得很好。

网络上,小翔用轻松、幽默的方式,记录着生病以来的点滴,这种坚韧的力量,感染和鼓舞了很多网友,大家都被她的乐观和勇敢深深打动,甚至对自己的生活有了新的力量。“小翔从小就非常善良,坚持做公益帮助别人,去年她将自己多幅艺术作品印成明信片、笔记本和T恤衫进行慈善义卖,帮助自闭症儿童……”小翔的妈妈深情地说到。如今,她带动身边的朋友一起积极投身于骨髓捐献志愿宣传的行列。他们坚信,爱是有回响的,因为它会被每一个心存善良的人,不断传递,延续。

临床医学院第九届外科节圆满落幕



任安然 摄

□通讯员 徐楚乔 沈晨

本报讯 11月14日,临床医学院第九届“柳叶锋情”外科节在学院科教楼2楼报告厅开幕,我院副院长胡伟国宣布外科节正式开始。

我院外科专家、前院长李宏为教授,普外科主任郑民华教授莅临现场。李宏为教授通过自身经历勉励同学们要尊重自己的

选择、老师、病人和团队,希望大家学习和实践并重;郑民华教授则表示“外科在20年后一定仍十分重要且热门,但它一定会变”,希望同学们创新思变,开拓新局面。

在“小试牛刀”外科技能计时赛中,选手们在组内接力进行4个接触操作项目,缝合、打结,选手们心、眼、手合一,配合默契;“强强对决”外科知识抢

答赛中,各支队伍踊跃抢答,氛围紧张热烈,最终两支队伍成功晋级。

中场休息时,2016级法八班梅嘉伦同学,带来了小提琴独奏《我和我的祖国》为比赛助兴。决赛由病例分析和实战操作两个环节构成。病例分析答题结束后,编写者何永刚老师现场解读了病例。实战操作环节中,选手们穿手术衣、戴无菌手套后,使用Darwin离体器官训练机器在离体猪胃上用超声刀打孔,随后进行缝合。朱正伦和谢俊杰老师进行了现场解说,程东峰老师精彩点评。最终,“任丁听旺”队斩获一等奖,“伐木累”队获得二等奖,“座头鲸”、“招财进宝日进斗金”队获得三等奖。

2011年至今,我院已经举办了九届外科节。每年一度的外科节是新老瑞金人的相逢,也使得优秀的外科传统得以传承,一张张同学们设计的海报,见证着外科节的成长,许多曾经的活动策划参与者,如今已成长为优秀青年外科老师。

自助入院一体机助力便民新举措

本报讯 日前,卢湾分院为进一步提升服务水平,持续改善患者就医体验,医院的七病区、十病区开始试运行自助服务机,其它病区也在做前期准备,之后,自助服务机上办理入院手续将陆续在各病区开展。

患泌尿系结石多年的刘先生,由于结石反复发作,经常到泌尿外科住院治疗。近期,刘先生到

一号楼七病区住院,发现护士站对面多了一台机器,询问后发现,这是一台自助入院全功能一体机,将就诊卡插入,屏幕就会显示出个人信息,核对无误后,便可以通过微信支付,预交住院押金,打印机自动打出住院腕带,住院手续就办完了,整个过程只需要5分钟。刘先生忍不住感叹,简直是太方便了。

此外,这台机器还可以查询住院费用与清单,无需再去出入院处,病区患者就可补缴预交金,补缴费用完成后自动打印凭条,如果缴费凭证不小心丢失,还可以补打缴费凭证。自助入院一体机不仅能缓解出入院处患者排队时间长的情况,减少患者在楼层间往返,且操作简单、流程简化,老年患者也能自助办理。

·卢湾分院 供稿·

分院新闻

简讯

11月9日,应我院神经外科副主任、垂体/泌乳素瘤诊治中心主任吴哲褒教授邀请,世界神经外科联合会(WFNS)候任主席、神经外科领域权威杂志《Neurosurgery》主编、美国Emory大学神经外科主任Nelson Oyesiku教授莅临我院,进行了题为《垂体ACTH腺瘤

的外科治疗方法和结果(Surgical Approaches and Results for Cushing's Disease)精彩学术演说,并展示了ACTH腺瘤的手术相关手术视频。据悉,垂体/泌乳素瘤诊治中心每年邀请数位国外本领域的专家来院进行客座演讲,向青年医师及研究者展示优秀的学术、临床思路和成果。·汤浩·

“护航圈”获2019年第七届全国医院品管圈大赛三等奖

□通讯员 钱靖

本报讯 11月3日,第七届全国医院品管圈大赛圆满落幕,我院“护航圈”荣获第七届全国医院品管圈大赛三级医院综合场三等奖。本届大赛共有来自全国31个省、市、自治区的608个圈组报名参赛,经过层层选拔,最终464个品管圈约3000人参加了此次盛会。

“护航圈”成立于2018年7月,共有成员13人,由日间治疗中心护士长周春燕担任圈长,陈尔真副院长担任指导员。圈员们分别来自医务处、日间治疗中心、麻醉科、手术室、甲

状腺血管外科、泌尿外科等不同科室、不同部门,为医、护、技跨团队合作的圈组。我院“护航圈”改善的主题为“缩短日间手术患者在院时间”。经过近一年的努力,患者平均在院时间由29.37小时下降到23.65小时,超过国际标准24小时,且后续追踪效果良好。今年8月,“护航圈”获得第五届上海市医院品管圈大赛三级医院综合场二等奖,因此入围全国决赛,并取得佳绩。今后,“护航圈”将继续发挥品管圈在医疗管理中的作用,提升品质管理能力,改善医疗服务质量,为日间患者提供更加优质、高效的医疗服务。

支部风采



□通讯员 王志勇

本报讯 11月15日,我院灼伤党支部组织党员及入党积极分子前往浙江嘉兴的南湖革命纪念馆参观学习,重温近百年的奋斗历程,回顾党的光辉历史。

南湖革命纪念馆展现了中国共产党九十余载的光辉历程,再现了整个中国近代史,无数中国共产党人在中华民族最紧迫需要的时候,做出了重大努力、牺牲和贡献。

红船则是中国革命源头的象征,习近平同志将红船精神凝练为“开天辟地、敢为人先的首创精神,坚定理想、百折不挠的奋斗精神,立党为公、忠诚为民的奉献精神”。

不忘初心,方得始终。此次参观学习,给支部党员们补充了精神营养,注入了精神力量,虽然参观当日,很多人因参与突发抢救未能成行,但支部微信群将学习内容传递给了每个党员。大家表示,将继续发挥敢为人先、创新实干的精神,团结一心,保持并不断提高临床及科研能力,为促进科室发展而努力。

灼伤党支部赴南湖革命纪念馆参观学习

让“小叶子”焕发生机 我院21名护士在第二届进博会期间参与志愿服务

本报讯 为期六天的第二届进博会已圆满落下了帷幕,我院共有21名护士作为医疗保障的“小叶子”参与到进博会的志愿者队伍中,为第二届进博会的圆满成功尽了一份贡献。

进博会参展商突发疾病倒地

11月7日中午,在国家会展中心2.2馆到3.2馆的中央广场区域,一名外国展商突发疾病倒地,志愿者飞奔到我院呼吸科重症监护病房的护士朱瑜涵和五官科医院护士梅佳荔身边,请求帮助。两位护士马上跟着“小叶子”前往现场。穿过人群,梅佳荔看到那名外国展商大约三四十岁左右,身着一套西装,证件斜挂在肩膀上,整个人躺在地上。由于午餐时分中央广场区域人流量极大,现场已经围了不少人。

两人果断上前并迅速分工,梅佳荔迅速检查了这名倒地男子的情况,并查看其是否还有意识。朱瑜涵则和保安共同疏散人流,并联络所在红十字志愿服务组组长,以保证救援的顺利进行。万幸的是,该名男子尚有清醒的意识,并主诉自己有高血压病史。在了解病人基本情况后,她们初步判定这是由高血压引发的眩晕,并让



病人先维持在原地,保持躺倒的状态等待救援,直到120将病人安全带离现场。在短短的5分钟内,志愿者、保安、120等各

个环节反应迅速,让患者在最短的时间内得到最专业的救助。

当天是朱瑜涵第一天上岗的日子。她说:“作为首次参加进博会的红十字南丁格尔护理志愿者,我感到非常的荣幸和自豪。我深知自身角色在进博会场馆的重要性和使命感,也很自豪能将自己的专业知识和技能运用到进博会保障服务中。”

“你是一个天使”

儿内科的助教杨媛艳是上海市红十字会第5组AED志愿者。11月5日上午,她在洗手间遇到一名洗外套的女士,便主动询问是否需要帮助。原来这位女士的外套不小心粘了大量机油,估计之后还有其他任务,已经用了洗手液清洗很久,都无法洗去污渍。正焦虑无奈之时,杨媛艳请她稍等,并迅速去附近餐饮店,向商家说明情况后,拿到了一些洗洁精,双手捧着给在卫生间等待的姑娘,两人不一会就将大面积机油全部清除干净,那姑娘激动的说:“你就是一个天使”!杨媛艳表示,能成为第二届进博首日志愿者,是荣誉更是责任。虽然没

有遇到需要紧急救治的病人,但因一件小事,解人于尴尬之境,也感到非常高兴。

团结互助,让“小叶子”焕发勃勃生机

手术室护士周其乐在进博的第四天上岗,他说:“令人印象深刻的一位哺乳期妇女有急需哺乳的需求,却没有合适的场所,向我求助,我便将其带到就近的医疗点,虽然只是举手之劳,但她满怀感激并表示感谢,让我心头一暖。还有一位身体不适的大学生,我和我的搭档简单地为她进行生命体征的测量,无异常后,便进行安抚,看其好转,我们才转身离开。点点滴滴的小事,却让我感到志愿服务的快乐和实足幸福感。并且,能将平时工作运用进来。”

神经外科护士钱雯君回忆说,作为进博会志愿者,为了确保准时到岗,每天早晨5点起床赶首班地铁。每当她睡眼惺忪地换上2号线时,总能遇上同为“小叶子”的志愿者“同志”。服务的第一天,有一位老人在场馆外突然头晕,大家在联合办公室接到消息后立即跟随组长奔赴现场,七、八位志愿者陆续赶到了老人身边。这种团结、互助的精神无时无刻地体现在每天的保障工作中。·护理部 供稿·

糖吃多了真的会加速皮肤衰老吗？

□ 皮肤科

吴冠儒
陈小英

糖吃多了真的会加速皮肤衰老吗？抗糖护肤品真的有用吗？且看皮肤科医生怎么说！

什么是“糖化”？

糖化反应就是糖类分子在不受酶的控制下与蛋白质或脂质结合的过程，最终会形成一种对人体有多种害处的物质——糖化终产物(AGEs)。

作为一类不可还原的、且影响蛋白质正常功能的物质，AGEs会降低蛋白质被代谢的机会，也可能影响DNA正常

功能。除此之外，AGEs还会对人体多个系统造成损害，造成心血管疾病、阿尔兹海默病、周围神经病变等。

AGEs会造成皮肤老化吗？

会！胶原蛋白是我们皮肤“支架”和重要组成部分，如果AGEs沉积在皮肤细胞中，会造成什么结果？最直观的，皮肤会发暗发黄；更深入的，这种变性蛋白还会破坏健康胶原蛋白组织，造成胶原蛋白的交联，导致皮肤弹性下降和皱纹的形成。

另外，AGEs来源绝不仅仅局限于吃进去的糖分，例如除了饮食中的AGEs，我们身体新陈代谢也产生AGEs，但是，人体同样会不断合成新的蛋白质，来替代这些老废变性的蛋白质，并且把它们排出体外。因此，只要我们的新陈代谢水平高，糖化产物就不会在体内过度沉积。

如何抗糖化？

首先，请记住一个重要的观念：糖化反应真正造成人体皮肤老化加速的“对手”是糖化终产物(AGEs)，而并不是糖化反应字面上的“糖”。

当然，糖果、奶茶和蛋糕要减少摄入，其它容易引起血糖升高的食品也要控制摄入量。除此之外，还有以下几个方法可以帮助你抗糖化。

1.有效降低饮食中的AGEs含量。

其一，食物被加热后(超过120°C)，AGEs生成的速度会大幅度提高。高温烹饪，如煎、炸、烤、炭烧、炙烤等方法，会产生大量的AGEs。因此，各种高加工的肉制品特别是红肉、甜食和即食产品都要少吃。

其二，改善烹饪方式，实验证明，食物加热过程中加水、缩短烹饪时间和降低烹饪温度，并添加酸性调味品，例如醋或者柠檬汁，可以将产生的AGEs含量控制到较低的水平。

2.抗糖丸有效吗？现阶段无明确循证医学证据支持。市售的抗糖化丸，抗糖化口服液中主打的核桃多酚、鱼腥草、艾蒿提取物、南非红茶提取物等等，现阶段并没有明确的循证医学证据证明对糖化反应或是清除AGEs有明确的作用。

3.在医生或营养师的指导下，均衡饮食，是抗糖化以及抵抗皮肤老化的关键(当然防晒也很重要)。保持人体各器官的健康，尤其是维持好的肾功能，能保持人体自然清除AGEs的能力。

4.睡眠缺乏的人体内存在更多的AGEs。睡眠期间，身体大部分组织都在生长、修复、调整到最佳状态。所以，保证良好的睡眠周期和睡眠时常也很重要。

5.抽烟会加快体内自行形成AGEs的速度。因此，尽量戒烟。

最后，对于皮肤老化、皱纹加深等扰人的问题，皮肤科医生也有各式各样的方式来应对哦，如果有任何对于糖化反应，皮肤老化的问题，欢迎到瑞金医院皮肤科激光美容门诊就诊。

秋冬更替，呼吸道疾病的预防很重要

□ 呼吸科 周剑平

秋冬是呼吸道疾病高发的时期，我院呼吸科急诊的大部分患者，都有发热、咳嗽、胸闷、气急的症状，尤其是老年人，发病率高且病情较重，医生提醒，“防患于未然”，定要提前做好预防工作。

“耐寒锻炼”，循序渐进

“春捂秋冻”有一定道理。秋天天气多变，时而寒凉，时而燥热，因此我们的身体也应该循序渐进适当调整，不能一下子把自己裹得太紧。有“晨练”习惯的人们应根据天气情况注意适当延后出门时间，避免清晨寒凉的气温给身体带来的不适，要让支气管黏膜逐步适应冷空气的刺激。同时注意选择空气清新的地方做深呼吸，活动强度应适中，这样既可以提高身体素质又可以增强抗病能力。

注意保暖，接种疫苗

伴有基础肺部疾病的患者耐寒能力差，所以保暖防感冒十分重要。建议参考以往这个季节呼吸道疾病患病情况，听取呼吸专科医生意见，选择性接种肺炎疫苗或服用相关口服疫苗，提高机体免疫能力，减少呼吸道感染的发生。需要特别提醒的是，患者在疾病急性状态时不建议使用疫苗制剂。

勤通风，保持良好的居室空气质量

非雾霾天气，居室内要定时通风换气，温度、湿度适宜，居室的门窗应定时打开，使空气流通，室内细菌减少。但每次通风时间不宜过长，以30分钟为宜。应主动戒烟或者规劝家庭成员、身边的人尽可能戒烟，减少家庭油烟刺激，注意避免煤烟和粉尘的污染。

关注空气质量预报

需多注意天气的变化，适时添减衣服，避免着凉；遇空气污染外出时，注意做好自我防护。

尽量不去人口较多的场所

少去或不去商场、车站、集市，以防被传染上感冒及其他病菌；天气较冷时，吸入寒冷和干燥的空气对伴有呼吸道疾病的患者是非常不好的，所以在疾病急性期



应尽量避免外出。

多饮温水，避免气道过于干燥或寒冷

遇到特殊天气情况，可考虑需穿戴能够防风、防雨的衣服，必要时可戴一条围巾或口罩罩住嘴和鼻子，避免使呼吸道直接暴露在寒冷的空气中。

注意饮食调养

要注意摄入高蛋白、高维生素饮食。平时多吃牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼、豆制品等营养价值高的食物。

注意：老人遇到感冒不可轻视

老年人遇到感冒不可轻视，有些老年人感冒时，会出现周身乏力疲劳感或轻微头晕、思睡，若此时未能及时治疗，进一步发展就会出现咳嗽、咯痰等呼吸道症状。此时，切不可掉以轻心。

老年人由于呼吸系统功能的减退及全身免疫力下降，不但易患感冒，还会因感冒而并发支气管炎、肺炎，甚至继发肺脓肿；若原有肺部疾病的患者，则会使原病情加重；心脏病患者会使原有的心脏病恶化，进而诱发心绞痛、心功能不全等。

另外，老年人得了感冒后，明显较年轻人恢复慢，大多在2-3周才能得到基本恢复，有的则需几月的时间周身乏力、头晕等症状才能完全消失。所以，提前做好自我保护，“防患于未然”更加重要。

最后，需要强调一下，如出现鼻塞、流鼻涕、咽痛、咳嗽、咳痰、胸痛、呼吸困难等不适症状，症状较轻者可在自行处理，多喝热水、多休息；但如果症状较重，发烧超过39摄氏度，或出现呼吸困难、咳血、胸痛剧烈时，应及时到医院就医。此外，本身患有慢性呼吸道疾病的人群要严格按照医嘱用药，以维持呼吸功能稳定，既不可随意停药，也避免盲目滥用药品。



体检时发现尿酸偏高了怎么办？

□ 药剂科 付文婷 肾脏科 高琛妮

日常预防为主

处于这个时期的患者，还没有痛风发作史。如果有心血管疾病，或心血管危险因素，应注意少进食嘌呤含量高的食物，禁烟限酒，每日充分饮水(至少2000ml)，增加新鲜蔬菜摄入并规律运动，并将尿酸长期控制在360μmol/L以下。

2、急性痛风关节炎发作期：禁用降尿酸药物

很多人痛风一发作，就马上开始吃降尿酸药，一种药不行，就几种药一起上，以为快速把尿酸降下来痛风就好了，其实不然。维持尿酸水平稳定是预防痛风发作的根本，但在急性发作期内越吃降尿酸药，尿酸波动越大，关节肿痛越厉害。

注意：痛风急性发作期禁用降尿酸药物，应在痛风缓解期后慢慢添加降尿酸药！否则会引血

尿酸剧烈波动，使关节内痛风石表面溶解，释放不溶性的针状结晶，使病人感觉更痛苦。此时应以减轻患者痛苦为主，可抬高患肢、冷敷、适当水化碱化、服用非甾体类抗炎药、秋水仙碱，必要时可用激素缓解症状。

3、痛风发作间歇期：用降尿酸药物减少发作次数

此时“风平浪静”，很多病人感觉没问题了，就自动停药了。殊不知又错了，此时得赶紧用降尿酸药物，将尿酸控制在达标范围。有痛风发作史的患者，需要将尿酸长期控制在300μmol/L以下，才能减少痛风急性发作的次数，减少尿酸结晶沉积，尽可能减少关节组织损害和肾脏受损。

常见的降尿酸药物怎么用？

● 苯溴马隆

① 适合肾功能良好的患者。

尿路结石患者、慢性肾功能不全患者需谨慎使用。急性尿酸性肾病禁用，肌酐清除率<20ml/min的患者禁用。

② 已有尿酸盐结石形成，或每日尿排出尿酸盐>600mg时不宜使用。

③ 用药期间需大量喝水。用药初期，每天喝水不少于1500ml-2000ml，也要保持一定尿量，避免形成结石。

④ 须服用碳酸氢钠片碱化尿液，防止尿酸在尿路中形成结石。

● 别嘌醇

① 别嘌醇可用于轻中度肾功能不全的患者，肌酐清除率<15ml/min的患者禁用。

② 亚洲人在使用别嘌醇前，建议去正规医院进行基因检测(HLA-B*5801快速PCR检测)，结果为阳性的患者禁止使用，结果为阴性才可以使用。

③ 别嘌醇应从从小剂量开始服用，逐渐加量。

● 非布司他

① 非布司他主要适用于痛风患者高尿酸血症的长期治疗，不推荐用于无临床症状的高尿酸血症。

② 对于肾功能不全患者一般无需调整使用剂量。

③ 因别嘌醇有诱发超敏反应的可能，一旦发生致死率极高，故无法使用别嘌醇的患者可换用非布司他。

④ 在服用非布司他初期，可能出现痛风发作频繁增加的情况，这是因为血尿酸浓度降低，导致组织中沉积的尿酸盐动员，为预防治疗初期的痛风发作，建议同时服用秋水仙碱或非甾体抗炎类药物。

药师提醒

高尿酸血症的病人，在痛风的任何时期都可以服用碳酸氢钠片碱化尿液。如果用药过程中出现了严重的不良反应，需要及时到正规医疗机构寻求医生或药师的帮助。

秋风起，蟹儿肥，大快朵颐好不痛快，大闸蟹可是个高嘌呤的食物，体检时发现自己尿酸偏高的人，千万不要等到痛风发作，才想起忌口哦！一起来看看发现尿酸偏高怎么办吧！

痛风为什么找上门？

嘌呤代谢紊乱是痛风发作的根本原因。嘌呤代谢紊乱通常会造尿酸升高，高尿酸血症还可能并发尿酸性肾结石、高尿酸肾病等，导致肾脏损伤。尿酸是嘌呤代谢的终产物，每天约有700-800mg的尿酸需要排出体外，大约2/3是通过肾脏排泄。如出现尿酸生成过多，或排泄障碍，就会引起血液中尿酸过高。

男性>420μmol/L，女性>360μmol/L，临床上称为高尿酸血症。需要注意的是：测量前不要吃过多高嘌呤食物(如猪牛羊内、动物内脏、蘑菇、豆类、坚果等)。痛风可分为三个阶段，无症状高尿酸血症、急性关节炎期及间歇期、痛风石及慢性关节炎期。

降尿酸治疗的最佳时机

1、无症状高尿酸血症时期：