



广博慈爱 追求卓越

第 604 期

2019 年 11 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

我院举行大型设备调度中心启动仪式



□ 记者 朱凡 摄影 袁宸桢

本报讯 11 月 19 日,我院大型设备调度中心启动仪式在 10 号楼负一层举行。上海市卫健委副主任秦净、申康医院发展中心副主任陈睦、我院副院长陈海涛等出席启动仪式。

2018 年,我院启动“放射科精益管理项目”,旨在实施精细化管理、缩短放射检查等候时间、持续改善患者就诊体验。项目由医务管理部门、计算机中心、放射科医务人员和 GE 公司共同设计开发。其中,放射科在工作中思考并提出问题和需求,设计出 40 多个指标,在计算机中心和 GE 公司专业团队的帮助下,用信息化的手段呈现出来,同时针对这些数

据背后的问题进行深度分析和挖掘,不断修改和完善。现在,这个调度系统不但成为决策的依据,也大大提升放射科设备的运行效率,显示出“病人等待时间大幅度缩短”的良好效果。

据我院放射科主任严福华介绍,目前我院门诊 CT 常规平扫和增强的预约时间都缩短到 1-3 天,头颅颈磁共振平扫预约时间从 2 周缩短到 3 天。对于住院患者,大部分病种都达成了当天执行检查的既定目标。

在调度中心现场,陈海涛向大家介绍,在这里工作人员可以实时看到所有大型影像设备的运转、扫描工作情况,可以通过数据实时呈现分析患者预约排队情况、以数据模拟实时调整

资源分配等,让医院在整体的智能化管理水平上获得飞跃,走在数字医疗最前沿。这套大型设备调度系统是医院积极推进智能化管理、提升医疗服务效率和质量最新成果。今后还将继续开发超声诊断仪、麻醉机、呼吸机乃至手术室管理项目,加入实时动态管理、调度和精细化管理的理念和手段,提升设备的运行效率,满足临床需求,提升管理水平,也让病人满意。

申康医院发展中心副主任陈睦指出,申康始终致力于现代医院管理的提升和发展,鼓励各个医院都开放思想,敢于创新,在问题中寻找良方。期待瑞金医院这种协作创新和管理模式创新,也能够复制到其他医院,为更多医院的管理效率提升、医疗服务质量提升带来助力,为人民群众提供更方便、更人性化的服务。

上海市卫健委副主任秦净表示,降低病人预约等待时间,瑞金医院在精细化管理中又迈出了领先一步。如今院企合作不仅可以生产服务病人的产品,也可以产出更好的管理产品,今天的这个系统就是一个很好的管理产品,我们期待更多院企合作出更好的产品,通过这样的系统,提升医疗服务的管理,真正造福病人。

本版责任编辑 周邦彦



□ 记者 唐文佳 摄影 袁宸桢

本报讯 为贯彻国家卫健委《进一步改善医疗服务行动计划》(2018-2020),推进落实上海市第二轮《进一步改善医疗服务三年行动计划》,市卫生健康系统文明委以问题为导向、以民生为根本,举行“创新医疗服务品牌”推选活动。11 月 25 日,上海市第三批“创新医疗服务品牌”评选结果揭晓,我院血液科“淋巴瘤康复联盟”光荣入选。

中国人群淋巴瘤发病逐年升高,其中侵袭性类型及高危患者居多,治疗难度大,生存率低。患者面临疾病诊疗耗时长、反复住院困难、化疗副作用多、焦虑疾病复发等诸多问题,反映出我国临床工作中缺乏针对淋巴瘤患者从入院、出院、随访到再入院的系统化管理和人文关怀。

我院血液科创建“淋巴瘤康复联盟”,该项目首创国内“一体化”淋巴瘤诊疗模式、多学科整合治疗、全程副作用及心理支持、淋巴瘤康复联盟志愿者团队,加快诊疗时效,及时监测处理问题,使患者、家属、医生、护士共同参与治疗全过程中,便捷就医流程,减少患者奔波,减轻焦虑恐惧感,提高依从性,并以改善患者生活质量为最终目标。

第三批「创新医疗服务品牌」入选上海市「淋巴瘤康复联盟」

国家心血管病专委会换届选举会议召开

我院多位教授参加并任职

□ 通讯员 凌天佑

本报讯 11 月 24 日,国家心血管病专家委员会第二届委员换届选举会议在北京召开。会议由国家心血管病中心、阜外医院党委书记郑哲主持,国家卫生健康委副主任王贺胜为第二届委员代表颁发聘书并作致辞。会上,我院心外科赵强教授、心内科张瑞岩教授入选第二届委员会委员,王继光教授、吴立群教授继任第二届委员,此外,吴立群教授还受聘担任委员会副秘书长。

国家心血管病中心是中央机构编制委员会办公室于 2009 年批复成立的公益性事业单位,隶属国家卫生健康委员会。国家心血管病专家委员会于 2014 年成立,每届任期五年,是具有全国代表性和权威性的国家心血管病专家库。作为国家心血管病中心的智库组织,委员会围绕国家心血管病防治事业持续开展工作,对中心的重点工作和重大事项提供咨询和帮助,使中心成为国家卫生健康委员会领导下的心血管病防治工作全国性平台。

心血管疾病负担是我国重大的公共卫生问题,第二届委员会将针对“促进优质医疗资源下沉、探索心血管防控新模式、全面提高健康素养、国家心血管病防治资讯平台”的要点积极开展各项工作。在习近平新时代中国特色社会主义思想的指导下,全面贯彻党的卫生健康总方针,在国家卫生健康委的领导下,守初心、担使命,全面提升我国心血管疾病防控的整体水平,为实现健康中国战略做出贡献。

● 近日,经医院推荐、通讯评审、会议评审等程序,我院神经内科刘军成功入选长江学者特聘教授。近年来,刘军获得了 5 项国家自然科学基金(面上项目)、1 项国家自然科学基金海外合作项目(中方负责人)和 1 项国家重大慢病项目子课题的资助,共发表 SCI 论著 50 篇,

喜讯

其中通讯作者或第一作者(含共同)论文 33 篇。

● 11 月 29 日下午,2019 年上海市卫生健康行业青年文明号创评工作会暨号长培训会在

交大医学院懿德楼二楼报告厅举行。会上总结了 2017-2018 年度上海市卫生健康行业青年文明号创评成果,对上海市卫生健康行业 2017-2018 年度全国青年文明号进行表彰授牌。我院呼吸内科喜获殊荣,并受邀作为获奖集体代表进行交流发言。

· 记者 周邦彦 ·

精细管理提能效 优化流程惠医患

□ 瞿介明

近期,瑞金医院医务一处、资产管理处、放射科等着眼临床实际问题,依托 5G 和物联网等新技术手段,初步建设起国内首套放射学科大型医疗设备运营调度指挥系统的雏形,为放射检查预约流程再造,从源头上解决患者检查预约安排等实际问题的解决提供了有效手段和途径。该指挥系统一方面整合分散各处医疗设备的实时使用信息,优化预约与检查时间安排,减少患者不必要的等待,各项放射检查预约等待时间大幅度下降;另一方

面,为医院检查、检验流程再造提供了可实践可借鉴经验,提升工作时间段工作效率,造福于医务人员更合理安排劳动作息时间。这既是医院精细化管理的具体落实,也是未来现代医院管理发展的趋势。

临床学科和管理部门在整个研发过程中充分沟通、迎难而上,针对医疗痛点问题,以大数据、物联网、互联互通为技术手段,并首次探索医企合作的联合研发模式,充分联动各品牌大型医疗设备信息互联,从发现临床

问题策源,以解决实际问题为导向。该系统雏形的建立是医院加强精细化管理、服务临床服务患者整体的工作的环节之一,未来医院也将进一步运用信息化手段,进一步对流程环节和操作规范深入研究,通过更加优化的流程既造福广大患者,也服务广大员工、关爱员工健康,提升医疗服务安全与能效。

2020 年,让我们一同开拓创新,不畏艰辛、不惧困难,只争朝夕、不负韶华。

瑞金论坛



神经内科团队在神经退行性疾病领域研究取得重要进展

□通讯员 陈晨

本报讯 近日,我院神经内科团队在高影响力期刊 *Molecular Psychiatry* (影响因子 11.97) 及 *PNAS* (影响因子 9.58) 接连发文,分别揭示了小鼠初始社交记忆形成的具体核团以及相关的分子机制和帕金森病亚细胞器结构中的重要分子机制。

神经内科孙亚课题组与基础医学院解剖学与生理学系徐楠楠课题组合在 *Nature* 子刊 *Molecular Psychiatry* 上在线发表了题为“Hippocampal Lnx1-NMDAR multiprotein complex mediates initial social memory”的研究论文。

社交记忆是指在社交行为过程中,动物具有相互交流并识别同伴的能力。社交记忆受损或不足往往会导致群居动物的行为异常,在人类和啮齿类动物的各种精神类疾病如孤独症谱系障碍、精神分裂症、双相情感障碍以及抑郁症中常会出现这种特征。

调控社交行为中同伴识别的特异性细胞以及分子机制仍不为人所知。该研究利用 c-Fos (神经元活性指示蛋白) 染色,筛选了小鼠

在社交行为以及识别记忆中响应的核团,发现海马区尤其是 CA3 区神经元对于社交识别行为具有强烈的响应。作者发现特异性表达于 CA3 区神经元的 PDZ 支架蛋白 Lnx1 能够调控社交记忆的形成。Lnx1 可以直接与突触后重要记忆分子 NMDA 受体以及 EphB2 受体结合,当 Lnx1 与 NMDA 受体或 EphB2 受体之间的结合被破坏后,会产生社交识别记忆异常的现象。进一步研究发现 Lnx1 是以分子脚手架的方式分别与这两类受体结合的,从而形成一种多蛋白复合物并锚定在 CA3 区突触后膜上,介导神经元的突触功能。该研究揭示了参与社交识别记忆的特异细胞以及内在的分子机制,这一分子机制为临床治疗社交行为与识别记忆异常提供了理论基础与潜在靶点。

继这篇文章后,陈生弟、刘军课题组与美国 Case Western Reserve 大学祝雄伟教授合作,展开了一系列研究以探究 DJ-1 蛋白在内质网-线粒体联络区 (Mitochondria-Associated ER Membrane, MAM) 中的功能和作用机制。

本文验证了 DJ-1 是一个

MAM 蛋白,且缺乏 DJ-1 导致 MAM 形成障碍。研究发现在 MAM 内,DJ-1 参与维持内质网与线粒体的结构性联络;DJ-1 通过与 IP3R3-Grp75-VDAC1 线粒体复合体的直接相互作用而成为内质网-线粒体钙通道复合体的有机组分,从而保障内质网-线粒体间的正常钙信号流动以维持正常的内质网内钙稳态和线粒体内钙稳态。本项研究结果表明:通过与 MAM 内 IP3R3-Grp75-VDAC1 线粒体复合体的直接相互作用,帕金森病的相关蛋白 DJ-1 在内质网-线粒体联络区直接参与维持和调节 MAM 结构和功能的完整性。

这一研究成果从亚细胞器水平尤其是细胞器联络区水平揭示了 DJ-1 的全新生理和病理作用,从亚细胞器水平——内质网-线粒体联络这个新视点探讨了 PD 发生发展的潜在机制。该成果于 11 月 25 日发表在 *PNAS* 杂志上。

这两项工作都展示了上海交通大学医学院附属瑞金医院神经内科团队在帕金森病和记忆障碍疾病的发病机制和基础理论方面较高水平的研究成果。

□通讯员 韩一旻 张茂琛

本报讯 11 月 22 日至 24 日,第五届瑞金肿瘤放射治疗前沿技术暨质子治疗论坛在我院顺利召开。会议聚焦质子治疗和乳腺癌诊治领域的新进展,注重临床应用和实际操作,为与会者带来了一场内容详实、精彩纷呈的学术盛宴。

会上,近 30 位全国各地肿瘤放射治疗领域的临床专家和物理师及加速器研制领域的专家,围绕粒子治疗的临床现状和展望等相关热点话题展开热烈的讨论。同时,就首台国产化质子装置 360 度旋转治疗室评审等相关内容进行了深入探讨,并达成共识,为首套国产化质子治疗装置的成功研发带来极富价值的建议和极大的信心。

此外,精准医学指导下的放射治疗——暨中国乳腺专科医师“项目培训”放射治疗培训也在论坛期间开展。全国 50 余名乳腺癌综合治疗领域的知名专家,就乳腺癌的外科治疗、化学治疗、靶向治疗、放射治疗、免疫治疗、多基因模型、放射性心脏损伤等主题的最新进展进行了精彩的汇报。同时,大家从临床实践出发,对部分乳腺照射技术、重建术后放疗、区域淋巴结放疗、脑转移诊疗、骨转移影像评估、复发转移性癌的全身治疗、放疗相关不良反应处理以及放疗患者全程管理等实用性较强内容进行了精彩的分享。本次会议还特意设置了乳腺癌靶区勾画、放疗计划设计和评估的实践环节。参会专家们以问促思,展开了激烈的讨论,碰撞着知识的火花,学员们受益匪浅、硕果累累。

大会共同主席、我院院长瞿介明教授致大会欢迎辞,中国科学院上海高等研究院副院长赵振堂院士及我院终身教授李宏为为大会致辞,我院副院长陈海涛为大会致闭幕辞。会议开幕式由我院放射治疗科主任陈佳艺主持。

瑞金肿瘤放射治疗前沿技术暨质子治疗论坛召开

不孕不育诊疗一体化高峰论坛举行

□通讯员 王婉婷

本报讯 11 月 16 日,“闻 G 起五,好孕连连”不孕不育诊疗一体化高峰论坛暨瑞金医院不孕不育(生殖医学)医疗联合体第三届会议在景德镇市举行。景德镇市政府、市卫健委领导出席,景德镇市妇幼保健院、我院不孕不育(生殖医学)医疗联合体、市妇幼保健联盟成员单位领导及专家参与会议。

“非常感谢医院的医务人员们,让我们成功当上了父母。”会上,2 名家庭代表在讲述自己不孕不育的诊疗经历中表示,医联体的成立,不仅方便患者就医,还减少患者的往返奔波和额外开支,帮助很多不孕不育家庭圆了生育梦想。之后,与会领导及专家就专科医联体健康发展、不孕不育医联体年度工作进行了汇报,并针对新时代下不孕不育学科建设、远程医疗驾起好孕之桥等主题展开交流。

景德镇市妇幼保健院是我院不孕不育(生殖医学)医联体副理事长单位,我院优质的医疗资源可以高效向其输出,让有迫切需求的家庭在家门口就能接受“好孕”。不仅如此,我院生殖医学中心还为不孕患者带来了温馨的人文关怀。在上海宋庆龄基金会的支持下,成立助孕帮困基金,至今已帮助 30 多个贫困家庭实现了家庭梦想。医联体成立于 2017 年 10 月,加上此次获得授牌的河南省南阳市中心医院,江西省瑞金市妇幼保健院,上海天佑医院,宁波海曙曙子鸟医院,浙江省丽水市人民医院,河南省洛阳仁大医院等 6 家,目前共有近 30 家成员单位。

“打造上海标准,践行多学科诊疗创新模式”案例获全国医院擂台赛金奖

□通讯员 赵子衿

本报讯 11 月 30 日,由国家卫生健康委医政医管局指导,健康界主办的第五季“进一步改善医疗服务行动计划”全国医院擂台赛(城市类)总决赛在北京举行。由我院门诊办公室牵头开展的“打造上海标准,践行多学科诊疗创新模式”案例从全国六大赛区 2196 个改善医疗服务案例中脱颖而出,获得全国总决赛“着力推广多学科诊疗服务”主题的金奖案例。

1959 年起,由肺科、放射科、胸外科、病理科共同创立了每周一次的疑难病例读片会诊制度,也正是当前多学科诊疗模式(MDT)的前身。2007 年,在上海市卫生局指导下我院开设了整合门诊。2012 年,医院进一步建立了门诊疑难会诊中心。



2016 年,全面升级成立了瑞金医院多学科会诊中心。在三年时间里,组建了 48 个多学科诊疗团队,累计完成了 23564 例患者的多学科诊疗工作。本次参赛案例总结了我在打造多学科诊疗

服务上可推广、可复制的经验;通过全流程再造,建立医院 MDT 的上海标准;通过搭建信息化平台,提高运作效率;通过实现全流程闭环,提高诊疗质量;通过跨区域协作,践行分级诊疗政策。



□通讯员 高琛妮

本报讯 11 月 27 日,我院副院长陈尔真、党委副书记俞郁萍带队,到云南大理白族自治州剑川县慰问第七批援滇医疗队队员

和青年志愿者,并为我院对口援建的金华镇龙营村卫生室——“广慈卫生室”进行揭牌。

龙营村为金华县的一个行政村,负责周边 8 个自然村的医疗保障工作。卫生室作为最

金华镇龙营村“广慈卫生室”揭牌

基层的医疗建制,是整个村医疗系统的基石,承担着 8 个自然村的妇幼保健、疫苗接种、慢病管理、健康宣教、特殊疾病(如精神疾病)随访等工作。原卫生室属于“地基-砖墙-梁柱(砖混)”结构,平开 4 间房,诊室简陋,抗震级别比较低,卫生条件差,输液室冬季寒冷,不能完全满足村民对于个人健康和公共卫生的要求。

为改善龙营村基础医疗服务质量,落实国家“健康扶贫”战略,去年 9 月,我院援建金华镇龙营村村级卫生室项目正式启动。此后,我院与云南省大理州剑川县卫生和计划生育局代表人在剑川县人民医院友好签署《卫生扶贫捐赠协议书》,捐赠人

人民币叁拾万元整,专项用于云南省大理州剑川县金华镇龙营村卫生室建设。新卫生院选址距原卫生院约 200 米,面向乡道,占地面积更大,平开 6 间房间,分别是诊断室、西药房、中药房、公共卫生室、输液室和治疗室。

11 月 28 日早晨,大家都早早来到剑川县金华镇龙营村广慈卫生室。新卫生室干净整洁,治疗室明亮温暖,便于无菌操作;治疗室配有监护观察的基本设备;药房中新配备的药物冰箱温度适宜,为特殊药品保存提供条件。

揭牌仪式短暂但不失庄重。当地政府和卫生部门负责人表达了我院的谢意,表示会尽努力保障基层医疗卫生健康工作

的顺利开展。当新卫生室的铜牌上的红纱被揭开的那一刻,仿佛也揭开了龙营村基层卫生工作的新篇章。

据悉,新卫生室的捐赠款项全部来源于我院一年一度慈善义卖所得善款,代表了医院全体职工对剑川县人民的关爱和深厚友谊,也代表了党和国家对云南健康扶贫工作的重视。援建龙营村村卫生室是上海及剑川开展携手奔小康行动的社会帮扶项目,加强了沪滇扶贫协作的沟通对接,加快了剑川脱贫致富的步伐。新卫生室显著改善了村民们就医环境,得到了村医、村民们的一致好评。

援滇纪实

头颈肿瘤外科及综合治疗新进展学习班顺利召开

本报讯 近日,由我院耳鼻咽喉科主办的头颈肿瘤外科及综合治疗新进展国家级继续医学教育学习班举办,我院院长瞿介明致开幕辞。

此次学习班汇集多位头颈肿瘤外科专家、儿童耳鼻咽喉科专家、区域医疗大数据研究专家,以及来自超声科、核医学科、放疗科和肿瘤科的专家,他们多角度、多层次地评估头颈肿瘤的诊疗,多维度展现头颈肿瘤的综合治疗及研究新进展。

我院耳鼻咽喉科主任向明亮作《多学科团队在喉咽癌治疗中的价值》专题演讲,通过大量临床

病例,生动展示了耳鼻咽喉科、肿瘤科、放射科、放疗科、病理科组成的头颈肿瘤MDT团队在头颈肿瘤精准化治疗中积累的经验。MDT团队针对不同年龄层、不同病情的患者制定个体化治疗方案,提出多种治疗策略,惠及病患。

此外,头颈肿瘤外科专家多次与放疗科专家就具体头颈肿瘤最新前沿治疗方案进行了精彩讨论。我院超声科主任詹维伟,新华医院放射科主任汪登斌、核医学科王辉医生等分别展示了影像学的魅力。

耳鼻咽喉头颈外科的基地规培医师及住院医师还获得了为期

2天的解剖操作机会,年轻的学员们重温了头颈部解剖,亲自主刀完成全喉手术、环状软骨上喉部分切除术(CHEP)、胸大肌皮瓣缺损修复等手术。有针对性的系统解剖培训、专家手把手的手术指导,为学员们外科操作能力的提升以及今后独立开展手术树立了信心。

此次大会为头颈肿瘤的精准医疗提供了多学科交流的平台,加强了学科间的横向联系,促进了多学科交流学习,拓展了医学视野,有助于推动头颈肿瘤精准化医疗水平的提高。

·耳鼻喉科 供稿·



□记者 唐文佳

本报讯 11月21日至22日,“2019年沪江医院文化论坛暨国家级继续医学教育项目”举办,此次论坛由上海市医院协会医院文化建设专业委员会、上海交通大学中国医院发展研究院医院文化建设研究所主办,由我院承办,来自全国各地200多位同道参加论坛。上海医院协会副会长陈义汉,上海交通大学医学院党委副书记、副院长吴韬,上海市医院协会医院文化建设专委会主任委员杨伟国在开幕式上致辞。

本次论坛的一大亮点是医学人文优秀案例的分享活动。近年来,全国各医学高等院校和各家医院都越来越注重医学人文教育和建设,在大家的努力下,医学人文精神正在逐渐回归,医学人文的表达与其影响力也在不断的提升。在这中间,涌现很多经典的案例。此次分享的8个案例,从宣传、党建、职业精神、患者关怀、医疗援助以及科普的人文表达等不同视角,展示了医学人文的不同表现形式,对推进医院品牌建设、提升宣传能力,搭建了交流和展示平台。

国家卫健委宣传司处长刘哲峰、上海申康发展研究院党委副书记方秉华、上海市教卫工作党委宣传副处长朱敏、南京鼓楼医院名誉院长丁义涛、上海儿童医学中心党委书记季庆英、复旦大学国际关系与公共事务学院二级教授唐亚林,以及来自上海、北京、南昌等地的多家公立医院领导及嘉宾、业界专家等以各自的工作实践为基础,从党建引领下的医院文化建设、舆情应对策略、医学人文建设等角度出发,做了精彩分享,引发了热烈讨论,促进了各地医院优秀工作经验的交流。

沪江医院文化论坛暨国家级继续医学教育项目举办

护理部举办科研专题讲座暨国自然申报动员会

本报讯 11月19日下午,护理部科研专题讲座暨国自然申报动员会在科教楼举办,护理部副主任方琼主持会议。

会上,科教处处长徐懿萍就《如何申报国家自然科学基金》进行了详细解读,她提纲挈领地分析了当前国家自然科学基金资助情况及申报要点,为护理人员开展课题申报指明方向。我院护理部今年已

经获得了一项国家自然科学基金项目,徐懿萍借此鼓励大家,要用好“中心实验室”、“广慈讲坛”等科研资源,积极投身科研工作。随后,国自然青年基金项目获得者张丽娟分享了国自然申报的成功经验,从如何网上申报,到标书撰写要点等方面深度解析。她表示,科研课题要能抓住学科前沿方向和热点,结合自身已有的科研基

础,才能切中主题,形成创新性、可行性的研究。

最后,护理部副主任(主持工作)朱唯一作总结,她从近3年国家自然科学基金资助的护理课题着手,为大家分析了科研开展的思路、热点和方向。她提出,护理人员应结合自身工作,临床科研两手抓,聚焦自身专科方向,不断深入细化,定能有所收获。·护理部 供稿·

简讯

为进一步丰富医务职工文化生活,提高系统内桥牌爱好者的交流,11月23日,2019年“医工杯”双人桥牌比赛在上海市精神卫生中心举办。本次比赛由上海市医务工会主办,上海市医务职工桥牌协会承办,来自系统内近40名桥牌爱好者参与

了比赛,相互切磋,增进友谊。桥牌竞技性很强,需要运用很多数学、逻辑学的知识,非常考验计算和记忆能力,我院桥牌队4名队员以牌会友、齐心协力,最终荣获本次比赛第二名和第四名。这是继上半年团体赛中喜获第一名后,再一次获该项目佳绩。·裘君豪·

各党支部开展主题党日

本报讯 11月14日,临床医学院党总支一行来到国际乒联和中国乒乓球博物馆,开展“祖国在心中、国家荣誉高于一切”主题党日。上海体育学院马克思主义学院马焕老师带来了主题为《国球“乒乓”与中国精神》的思政课程。她讲到,中国乒乓球是国家体育事业的一面旗帜,是中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信的生动写照,其中蕴含的爱国主义精神、集体主义精神以及传承中不断创新的品质是国乒长盛不衰的精髓。支部党员纷纷表示,应该努力找到自己的历史坐标,把人生理想融入国家和民族事业中,“国乒精神”正是最好的榜样。课程结束后,党员们参观了国际乒联博物馆与中国乒乓球博物馆。

11月19日,感染科党支部书记王晖带领支部党员,与团支部进行了一次联合主题活动,一行19人参观了共青团中央机关旧址——渔阳里,重温建团历史,缅怀革命先辈,坚定理想信念。1921年中国社会主义青年团成立后,渔阳里成为团中央机关,一批批先进的青年从这里走向革命,纪念馆生动再现了百年前我国青年运动蓬勃发展的光辉历程。参观结束,大家表示要向前辈学习,高举中国特色社会主义伟大旗帜,以习近平新时代中国特色社会主义思想为引领,激扬青春、团结奋进,将新时代青年马克思主义者之歌唱得越发嘹亮。

为不断深化“不忘初心,牢记使命”主题教育,发扬工匠精神,拓展党建学习多样化形式,11月20日,急诊党支部与豫园绿波廊党支部签署党建共建协议。急诊科党支部书记盛慧球、绿波廊党支部书记郎海宝及双方支部多位党员出席签约仪式。虽然两家单位处在不同行业,但为人民服务是相通的,今后,将携手探索党建工作的新思路、新方法、新途径,走出优势互补、共同提高的党建跨界新路。

·临床医学院党总支 感染党支部 急诊党支部 供稿·

支部风采

灼伤科收到退伍老兵暖心感谢

□记者 周邦彦

本报讯 11月25日,恢复健康的浦老伯再次敲开了灼伤整形科刘琰主任的诊室大门,送上了锦旗与感谢信。

92岁的浦老伯,在上世纪50年代是一位抗美援朝的摩托装甲战士,退伍后成了一名纺织工程师。今年9月初,浦老伯偶然间发现自己右侧小腿内侧有一枚凸起物,表面呈现出溃瘍样,遂至我院就诊。病理活检显示,表皮有上皮瘤样增生伴HPV感染可能,局部向下浸润性生长。一直身体矍铄,

一辈子从未有过住院的经历的浦老伯深感焦虑。为进一步治疗,浦老伯至我院灼伤整形科就诊,医生予以冲洗清创术后收入病房。此后,灼伤科王志勇、向军两位医生为他进行手术,经过多日的精心治疗及护理,浦老伯安然康复出院。

此次,浦老伯与家人亲自登门,送上表扬信和锦旗,表达了对医生护士满满的感激之情。刘琰表示,高负荷工作几乎是中国医护的工作常态,而得到社会善意的回馈是最好的肯定。下一代的年轻医生的职业成就感也许就来自患者的一个微笑、一声感谢、一份理解。



本报讯 11月29日至30日,2019上海胃肠肿瘤国际高峰论坛暨第一届中国单孔腹腔镜手术研讨会暨中国医师协会结直肠肿瘤专委会单孔腹腔镜学组第四次学术会议召开,此次会议由瑞金医院北院承办,北院常务副院长赵任担任大会执行主席。

本次大会邀请了海内外近200余位专家学者,分享的主题

2019上海胃肠肿瘤国际高峰论坛顺利召开

从最新的机器人手术、单孔腹腔镜手术,到最热的侧方清扫、右半结肠血管处理和化疗药物专责等等,遍及胃肠肿瘤的各个领域。青年论坛则展示了青年结直肠外科医师在实际手术中遇到的问题以及解决的方法和经历。此次大会

还首次网络直播,线上观看次数达到1000余人,照片直播观看人次达4200余次。

·北院宣传科 供稿·



本报讯 11月20日,卢湾分院举行“5S标准体系建置启动及培训大会”。党委书记俞淑华,党委副书记、工会主席俞晓萌出席会议,中层干部及相关科室人员参加会议。会议由院办主任姚臻主持。“5S管理”又称5S现场管理

卢湾分院举行5S标准体系建置启动及培训大会

法,是指整理(SEIRI)、整顿(SEITON)、清扫(SEISO)、清洁(SEIKETSU)、素养(SHITSUKE)五个项目。俞淑华宣布首批5S管

理标杆科室和辅导员名单。她指出,5S管理对医院精细化管理意义深远,也能促进员工们养成良好的工作习惯,希望能够形成长

效机制,不断提升医疗服务品质。俞晓萌为8个标杆科室(十病区护理、急诊护理、专家门诊、检验科、药剂科、保卫科、后勤库

房、计算机中心)辅导员颁发《责任授权书》。姚臻带领首批标杆科室的辅导员庄严宣誓,标志着医院即将全面推行5S管理。

·卢湾分院 供稿·

分院新闻

促肠道，防屏气，多坐便——减少脑中风

□ 神经内科 王刚 黄强

经常看到有人说只有中国人用蹲便器，国外都是坐便器，那么到底哪种好呢？对于这种疾病来说，还真有点讲究。

张老伯有高血压病史，平日又有便秘。前些天如厕后久久未出，老伴进去查看，却发现张老伯昏倒在蹲便器旁，人已昏迷，口角边附着许多呕吐物。随即被送至医院，经检查发现张老伯突发脑出血。

我们建议，对于老人来说，居家或外出尽量不使用蹲便器，而采用坐便装置，因为蹲便时腹内压力增高，加上屏气排便，可使血压升高，极有可能发生脑血管意外，而坐便可减少脑中风发生的机会。

其实，屏气是脑出血及梗死的直接诱因，而具有脑血管危险因素的高危人群通常为运动量较小，慢性疾病较多的老年人群，好发便秘，尤其是在秋冬交替之际，更易出现大便燥结，排便用力，导致腹腔内压、胸腔内压升高，脑静脉血回流不畅，极易使脆弱的小血管破裂而引发脑溢血。因此，选择坐便器可以减少屏气引起的脑血管意外。

除了选择坐便器以外，预防便秘，多喝水、多吃一些富含纤维的食物及水果等，以软化大便。也可做适当的运动和早晨起床前腹部自我按摩，促进胃肠道蠕动，培养良好的排便习惯。

今年是第十四个世界卒中日，主题是“预防为主，远离卒中”。除了常见的心脑血管疾病共同关注的注意事项：稳定血压、调节情志、戒烟限酒、合理膳食、避免过度劳累和超负荷工作外，对于脑血管疾病（包括脑梗死和脑出血）的高危人群，以上几点请牢记。

自热食品方便又美味？加热时这几个错误千万别犯

□ 灼伤科 周增丁 营养科 卞冬生



据媒体报道，近日，重庆一辆载有2吨自热方便火锅的货车突然起火，所幸并无人员伤亡。但这也提醒大家，自热食品在加热、食用前后，有一些安全以及健康隐患需要特别关注。

自热食品的“热”从哪来？

自热食品是一类不依赖电、火等能源，只需适度冷水就能随时随地“烫或煮”出能够食用的食物。自热食品包装盒内带有独立的发热包，其中主要成分有：焙烧硅藻土、铁粉、铝粉、焦炭粉、活性炭、盐、生石灰、碳酸钠等。遇水后石灰发热包中含有的氧化钙（又称生石灰）转化成氢氧化钙（又称熟石灰）的同时释放热能，可在3-5秒种内即刻升温至150℃以上，

产生的蒸汽温度可高达200℃，最长保温时间可维持2-3小时，从而很容易煮熟食物。

加热过程中的安全隐患

●灼、烫伤

一是自热包装袋有破损时很危险。自热食品的加热包都是采用细封包装材料封装，以确保外加水以非常缓慢的速度与包内生石灰接触，从而将产热温度控制在合适区间。如自热包装袋有破损，外加水就会和自热包内生石灰充分接触，短时间内发生剧烈的化学反应，大量产热及产生大量蒸汽，造成自热食品包装瞬间膨胀，甚至可能引起爆炸导致高热物质溅至人体表面，引起不同程度的灼伤、烫伤。

二是，加热过程中，食品盒外部同时也会出现高温。此时需避免接触食品盒，避免在不耐高温桌、台及器皿上制作自热食品，尤其要避免放置在小儿可触及的地方。

●爆炸

在开始加热之前，要对饭盒上面的出气孔进行仔细地检查，让它处于打开的状态，而不能像泡方便面一样，习惯性地压在上面压一个重物。否则在密闭的空间，生石灰和水发生剧烈化学反应产热产汽，可能会引发爆炸。尤其需要提醒的是，自热食品加热包严禁使用明火、电器如微波炉烤箱烤炉直接加热，以上操作均有发生爆炸风险。

●一氧化碳中毒

自热食品一般在寒冷季节畅销，当多人聚餐、多种自热食品同时加热时，会瞬间产生并释放大量一氧化碳，人多且密闭的空间，有发生一氧化碳中毒的危险。

总结一下

- 1、购买正规厂商生产的自热食品，注意保质期；
- 2、严格按说明书操作，检查自热袋是否完好无损，加热过程中保持透气孔通畅；
- 3、自热食品加热过程中，应和易燃易爆物品、不耐高温物品隔离，最好是在隔热垫上加热，避免意外发生；

- 4、自热食品携带过程中尽量和水隔离，并且主要自热食品属于航空管制物品，严禁飞机上携带；

- 5、儿童、老年人等需要在成年人监护下制作食用自热食品。

营养科医生提醒

自热食品食材搭配单一、过度加工以及高油高盐的特征，也让它不那么“健康”，除了期待更多自热食品中，增加豆制品、乳制品、海产品、坚果和菌类等更丰富的食材之外，营养科医生也提醒大家，自热方便食品偶尔应急就可以了，日常还是应该以摄入新鲜天然的食物为主。而且，用自热食品取代一日三餐也十分不可取，尤其是对于本身存在肥胖、高血压、高血脂等慢性病患者更是如此。

熬夜以后，第二天怎样才能尽快地恢复精力而不影响到日常的工作生活与学习呢？在这点上有没有捷径呢？事实上众所周知，睡得少、熬夜会影响人们的身体健康，从长远来说一定是不利的，但还是希望尽可能帮大家减少影响。

1、按时起床。

不要赖在床上，晚睡晚起会推迟正常的生物钟，从而影响到第二天晚上入睡。

2、早餐是必须要吃好的。

食物以高蛋白的鸡蛋、豆制品、酸奶或者营养丰富的燕麦、新鲜水果为最佳，事实上充足的能量可以使身体整天保持活力。

3、适当摄入咖啡因

咖啡因可以兴奋中枢，使睡意逐渐消失，从而达到减少疲劳、振奋精神的目的，因此为了保持清醒，大家可以适当喝些茶、咖啡或者含有咖啡因的功能性饮料。但是，咖啡因的摄入必须适量，过多的咖啡因会导致焦虑、易怒、疲乏，反而不利于精神恢复。一般来说，正常人每日摄入的咖啡因不应该超过400mg，孕妇或哺乳期妇女不宜超过200mg。事实上，相较于功能性饮料，我们更加推荐



睡晚了？如何元气满满面对一日工作！

□ 药剂科 石浩强 中医科 陈敬贤

咖啡，因其咖啡因的含量相对较高，起效更快。但是，从药理角度而言咖啡因可刺激胃酸的分泌，加重胃黏膜的损伤，因此，患有溃疡的人群需要谨慎。

4、补充水分

当人体缺水时，身体就会更加疲倦。因此，应当摄入足够量的水，而咀嚼冰块是克服疲劳的一种有效的方法，不仅可以及时补充水分，还可以让人保持头脑清醒。当然也可以通过吃一些休闲食品来消除疲劳，这样可以为人们在餐间提供能量，以避免身体在饭前就开始变得疲劳和困倦，而富含蛋白质和维生素的坚果或者水果是上上之选。

5、午睡片刻

午睡片刻对于缓解疲劳也是十分有效的，在条件许可下，大家可以短暂的小憩15~30分钟，并建议在醒来之后喝一杯咖啡或茶，用于醒神。一般而言，午睡的时间不宜超过30分钟，否则醒来后有可能会感到更加的疲惫。午餐应该吃的更加健康一些，不要摄入过多的卡路里和糖分，否则餐后昏昏欲睡。

6、适当锻炼

值得一提的是，轻度、适量的锻炼，例如一小会轻松惬意的散步可以让人保持头脑清醒，更让身体充满能量。阳光能使人保持警醒，多接触阳光是很重要的，当然如果条件不允许，普通散步也是可行的。另外，如在室内，应开

窗通风，保持新鲜空气的流通，再加上舒缓的音乐，可以让人保持头脑清醒，倦意渐失。

7、中医篇

●黄芪

黄芪被《神农本草经》列为上品，明明自古以来，人参是大补元气之首，为什么现在临床上黄芪应用反而比人参更为广泛？

如果说人参是补气的偶像明星，那么黄芪是一位民间的实力派。生黄芪大补元气，且是“升阳好手”，补肺脾两脏气虚，而且补中有升，能治一切中气下陷引起的问题。黄芪的提升，不仅仅是说它有引导气机向上，使脏器更为“挺拔”的作用，对整个体的生理活动都有一定效果。同时它也可以全面提高免疫力。现代医学研究表明，它富含蔗糖、多糖、多种氨基酸及硒、锌、铜等多种微量元素。可有效增强机体免疫功能，改善心肌供血，调节血糖含量。中医对它的运用更是广泛，它可以补气、生血、缓解内脏下垂、改善体质，还可以抗氧化、延缓细胞衰老的进程。

建议人群：神疲乏力，经常感冒、术后体虚及工作劳累的亚健康人群。推荐剂量：生黄芪每日9-12克，煮水服用。如果舌苔厚腻者不建议服用。

●红景天

红景天是生长在海拔1800-2500米高寒无污染地带的山坡



●枸杞子

枸杞子是一种食药两用的草本植物，《本草纲目》记载：“枸杞子甘平而润，性滋而补，能补肾、润肺、生精、益气，此乃平补之药”。

现代药理学发现它含有丰富的枸杞多糖、维生素、黄酮类、氨基酸和矿物质元素等，具有明目、调节脂代谢、保肝、促进神经系统的发育，增强免疫力以及提高生殖能力的作用。虽然市场上已出现枸杞果醋、枸杞汁、枸杞果酒等饮品等食疗热点，但始终不如直接将鲜红的枸杞直接泡茶或煮熟吃来的口感甜美以及养眼。

建议人群：适合大部分人服用，特别是用眼疲劳、免疫力低下的人群。推荐剂量：枸杞子每日9-12克，煮水服用。如果阴虚火旺、感冒发烧、舌苔厚腻者不建议服用。

提醒大家，在熬夜之后工作日，建议将需要做的事情按重要性来进行排序，尽早的完成较为重要或难度较高的，依次进行，则会事半功倍。在学习、工作时，应劳逸结合，不可一直绷紧弦，短暂的休息可以给人以新鲜感，让人像重新“充电”，从而使得工作效率更高，急上加急绝对是不利的。最后，在熬夜之后的晚上，上床前应尽量放松，避免接触较为刺激的文字、影视、节目或者游戏，睡觉的时间可以跟以往一样或者稍微提前一些。