



广博慈爱 追求卓越

第 607 期

2020 年 1 月 20 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

## 莫负好时光

时间步履不停,春去秋来,天地也长了一岁。新旧更替之际,回望 2019,瑞金人以饱满的热情和创造力投入工作,在医疗、教学、研究、管理上多有收获,也让我们有信心对新的一年抱有新的期待。

2019 年,祖国迎来了 70 华诞,我院作为上海市第一批“不忘初心,牢记使命”主题教育单位,在实施“十三五”规划的关键之年,响应健康中国及长三角一体化高质量发展国家战略,把更多人的健康放在心上,也体会到了更多的成就感和幸福感——危重孕产妇多学科诊治中心为母亲和孩子保驾护航;直升机转运分秒必争,为危急重症患者抢得一线生机;无锡分院开张,瑞金“长三角一体化”朋友圈再扩大,把上海专家和经验丰富的家人们送到更多人的家门口。

过去一年,我们的教学工作接受世界医学教育联合会和教育部临床医学专业认证委员会联合认证,得到了高度肯定,这是教师和学生共同努力的结果。无论是“荷枪实弹”的外科节,还是春风和煦的人文周,我们从来都知道,医学不仅需要科学的磨练,也呼唤心灵的滋养。

过去一年,我们有两项关于肾性贫血治疗新药罗沙司他的研究在《新英格兰医学杂志》上背靠背发表;多发性骨髓瘤治疗突破性进展;证实糖尿病可能增加十几种癌症患病风险;发现“癌中之王”治疗新靶点……作为研究型医院,我们持续加强临床研究工作,将临床研究的创新成果扎扎实实地“写”在人民群众的健康上。

医院精细化管理更进一步——大型医疗设备运营调度指挥系统初步建立,为我们流程再造、提高效率做了有益探索,不仅造福患者,也惠及医疗工作者自身,是现代医院管理发展的趋势。

时间是一切成就的土壤,它让空想者痛苦,给创造者幸福。我们希望,每个瑞金人都做时间的朋友,用耐心、爱心浇灌时间,诚实地耕耘,努力地奋斗,不辜负金子更珍贵的每一天。我们相信,努力的人都是充实的人、幸福的人,好奇心在他们身上显现,生命力和创造力在他们的行动和思想中迸发。

新的一年,机遇与挑战同在。我们将继续以病人为中心,不断提升医疗服务内涵,让优质医疗惠及更多人,不忘初心,脚踏实地,凝心聚力,为确保医院“十三五”圆满收官而不懈努力!

## 把握当下,展现“瑞金作为”

### 我院第十一届第五次职代会胜利闭幕



□通讯员 吴平

1 月 13 日至 14 日,我院第十一届职工代表大会第五次会议完成各项议程,圆满闭幕。

两天的议程中,全体代表认真听取和审议了瞿介明院长所作的《瑞金医院 2019 年工作总结》和《瑞金医院 2020 年工作计划》报告,汪绪良总会计师作的《瑞金医院 2019 年财务决算》和《瑞金医院 2020 年财务预算报告》,书面审议了《瑞金医院 2019 年院务公开工作总结》、《瑞金医院 2020 年院务公开工作计划》、《上海交通大学医学院附属瑞金医院章程》报告。邱力萍副院长对医院章程的编制工作进行了说明。近 200 位职工代表以高度的责任感和使命感参加了会议。

职代会期间,医院组织了大型主题座谈会《凝心聚力全面实现“十三五”工作目标、开拓创新共商医院“十四五”发展规划》,聚

《瑞金医院 2020 年院务公开工作计划》报告以及《上海交通大学医学院附属瑞金医院章程》。

神经内科主任刘军作为职工代表发言,他表示,展望未来,令人振奋,神经内科也会从自身实际出发,以医院脑病中心建设为契机,与医院兄弟科室、国内外同行合作互补,接力、用力、发力,推动“老年脑”研究发展,以临床研究为基础,开发先进的诊疗手段,促进学科持续、全面发展。

我院院长、党委副书记瞿介明在总结讲话中指出,2019 年全院职工凝心聚力、团结拼搏、迎难而上,展取得了良好的成绩,对今后的工作,代表党委谈三点意见:

一是统一思想认识、凝聚发展共识。要切实加强公立医院的党建工作、健全现代医院管理制度,不断优化完善内部治理结构,推进医院全局工作。二是响应国家战略,瞄准发展机遇。要继续按照循序渐进的原则,在长三角医疗卫生一体化建设当中,体现瑞金的担当和作为。三是把握重点关键,坚持创新发展。要更大力度地推动研究成果向临床应用转化;全力保障国家转化医学中心(上海)等医院重大项目的有序推进。

医院“十三五”战略目标将在今年收官,我们也将迎来全新的“十四五”,全体瑞金人将牢牢把握下一个五年发展的战略机遇期,展现更多的“瑞金作为”,不惧风雨、不畏险阻、团结奋进、砥砺前行,只争朝夕,不负韶华!

## 我院举行 2019 年度先进表彰大会

□通讯员 唐文佳

1 月 20 日下午,我院 2019 年度先进表彰大会暨 2020 年新春团拜会召开。医院党政领导、老领导、终身教授、民主党派代表、中层干部、临床科室负责人、党支部书记等欢聚一堂,恭贺新春,并对 2019 年度获得医院先进团队和先进个人的代表进行表彰。

大会伊始,院领导们向全体职工集体拜年。院长瞿介明说,2019 年,我们喜迎新中国成立 70 周年,扎实开展“不忘初心,牢记使命”主题教育,有序推进国家与上海市重大项目,按照医院十三五规划,稳增长、调结构、抓内涵、促发展,很好的完成了各项工作。2020 年,全体瑞金人一定要牢牢抓住医院发展契机,努力拼搏,我们有信心、有决心把医院建设的更好!

为大力弘扬“广博慈爱,追求卓越”的瑞金精神,表彰在医、教、研、管理、合作及援建等工作中涌

现出的先进典型,经院精神文明建设委员会评选,2019 年度,医院产生先进集体 17 个,先进员工 56 名。此外,还新设了“十佳工友”和“先进个人(文员)奖”两个奖项,以感谢坚守在平凡岗位上,默默付出的广大工勤人员和医疗文员们。

颁奖仪式上,医院领导和王振义院士,原院长李宏为,原党委书记陈淑瑾、严肃等老领导,以及医院德高望重的终身教授们一起为先进集体和先进员工颁奖。



表彰会上,著名主持人、国家一级演员刘家祯诗朗诵《向困难进军》慷慨激昂;上海交响乐团的弦乐四重奏优美动人。外科杨文磊等 3 位医生带来的法语音乐剧《巴黎圣母院》选段《Belle》情感充沛;舞蹈社的《天祈福鼓》充满异域风情;急诊科的科普小品《当 HY 来敲门》令人捧腹;由护理姐妹们组成的“爱的天使合唱团”,带来一曲《雪花的快乐》,为大会画上圆满句号。

## 喜讯

◆ 2020 年 1 月 8 日,杨程德教授被评选为第十一届中华风湿病学分会副主任委员。

我院风湿免疫科于 2015 年 9 月正式成立,在四年多的时间里科室快速发展,现有独立的风湿病门诊、病区及实验室。自学科创立以来,临床上依托我院高水平医疗平台,以诊治危重疑难风湿性疾病为目标,形成了以抗磷脂综合征/系统性红斑狼疮、成人斯蒂尔病为特色的临床和基础研究方向。

◆ 2019 年度高等学校科学研究优秀成果奖(科学技术)日前已完成评审工作。我院作为第一完成单位共有 4 项成果获高等学校科学研究优秀成果奖。

科学技术进步奖一等奖  
项目名称:《帕金森病的早期预警/诊断及优化治疗新技术研究与推广》

第一完成人:神经内科 陈生弟  
项目名称:《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》

第一完成人:皮肤科 郑捷  
科学技术自然科学奖二等奖  
项目名称:《恶性血液系统疾病的临床治疗及机制研究》

第一完成人:血液科 李军民  
科学技术进步奖二等奖  
项目名称:《肿瘤辐射生物效应作用机制及临床研究》

第一完成人:放射介入科 王忠敏

·记者 周邦彦·

## 把握当下 展现“瑞金作为”

## 聚焦职代会

## 瞿介明院长作《瑞金医院2019年工作总结》和《瑞金医院2020年工作计划》报告摘要

2020年,我院将做好“十三五”规划的收官与总结工作,并以“十四五”规划的制定为起点,全面推进《医院章程》的落地;将全面贯彻落实党委领导下的院长负责制,巩固“不忘初心、牢记使命”主题教育成效;继续秉持“稳增长、调结构、抓内涵、促发展”的医院发展基调;敢于创新,勇于变革,狠抓落实,夯实学科优势,完善人才梯队建设,不断提升运营效率,在融入长三角一体化高质量发展中展现“瑞金担当”,努力开启创建国家医学中心和区域医疗中心的新征程。

## 2020年重点工作任务

## 一、明确定位、科学论证,编制医院“十四五”规划

医院“十四五”规划承接深化国家医药卫生改革的战略部署,对标创建国家医学中心和区域医疗中心的战略定位。医院将围绕研究型医院建设、智慧医院建设、推进临床医学研究长效机制、服务病人服务员工流程优化再造精细化智慧化、提升医疗运营效率及管理效能等方面,在各条线、各岗位开展充分调研和论证的基础上,夯实规划的群众基础,凝心聚力,开拓创新,立足长远,构建新时代下公立医院特色发展新模式,争做医院创新发展的引领者,牢牢把握下一个五年发展的战略机遇。

## 二、打造临床研究高地,培育高水平临床研究队伍,助力基础研究与临床研究互促联动

进一步发挥医院科学研究的综合优势,促进科所联动,着力培育科技创新能力。以增强科研人才的核心竞争力为首要目标,鼓励科研人员基于临床数据开展临床研究,基于临床样本开展基础研究,形成基础研究与临床研究相互促进、联动支撑的发展格局,推动研究成果向临床应用转化。加速推进临床研究中心建设,配齐配强中心专职工作团队,培育起一支高水平的临床研究专业队伍;通过不断完善中心功能,加强对2018年已立项的10项IIT研究的支撑。推进以中西医结合发展为契机的中医药研究,建立综合医院中西医合作发展模式。

## 三、着力推进紧密型区域医联体建设,探索健康管理新模式

医院全方位响应长三角一体化发展战略部署,以打造“中心城区紧密型医联体”为主线,明确发展方向、找准功能定位,完善组织架构,在黄浦区、区政府统筹指导下,全面建立信息互联互通平台,打通区域医疗服务、财务结算、数据分析信息共享,完善慢病一体化转诊平台,满足同质化管理要求。同时将优质医疗资源向周边辐射,拓展特色学科医疗服务线。另外,医院将依托体检中心及全科,融合老年医学中心建设,推动建立慢病管理与健康服务新模式。

## 四、保障医院重大项目有序推进,聚焦医院学科发展新增长点

转化医学国家重大科技基础设施(上海)大楼基本建设、内部功能布局、人员招聘与引进等工作继续推进,研究建立大科学设施开放共享机制体制,落实“三纵三横”的学科发展,力争2020年6月大设施基本竣工,12月正式运行;肿瘤(质子)中心将围绕质子装置检测和临床试验,完善放疗、肿瘤、核医学等学科建设,完成配套住院楼后期病房建设与开办工作,力争打造成上海西北地区的肿瘤治疗医学中心;完成《瑞金医院消化肿瘤临床诊疗中心项目可行性研究报告(初步设计深度)》的编制、上报及评审,完成项目规划等前期工作,力争2020年第三季度动工建设,同期规划消化道肿瘤大楼周边楼宇联动建设;加快广慈-思南国家转化医学创新园区产业规划与功能布局,依托医院三大生物医学核心平台,实现运营、管理、服务一体化、产学研医相结合的功能布局。

## 五、推进用人体制机制创新,发挥人财物联动机制,保障重大项目推进

重点保障国家转化医学中心(上海)、肿瘤(质子)中心、消化道肿瘤临床诊疗中心、脑病中心、航空医疗救援等项目的前瞻性人员配置,根据各专项建设周期,分步落实年度配置方案。2020年将完成国家转化医学中心人员编制申报论证,破除束缚人才发展的思想观念和体制机制障碍,推进创新,人尽其才。

## 六、智慧教学促创新,持续探索医学教学改革,发挥瑞金临床教学示范和引领作用

坚持以“学生为中心”,全面落实和推进“大教育”、“大思政”的医学人才培养和教学模式;坚持医教协同、科教协同,改革探索“整合浸泡式”临床教学新模式。培育智慧教学,探索数字教学创新平台建设;大力推进在线课程;启用虚拟现实云教室,保持医院医学模拟教育的学术引领地位,为AI时代智慧教学的创新运用打好基础。

## 七、瞄准智慧医院建设目标,以人工智能临床应用为引领,全面加强医院信息化建设

瞄准智慧医院的信息化建设目标,以医院入选的上海市人工智能应用场景示范单位为依托,推动5G、人工智能在临床应用新领域落地。以升级电子病历和电子医嘱系统为核心,通过信息化手段提升医疗质量;完善临床数据治理,发布临床数据超市,持续建设专科专病临床数据库;对标互联网医院标准,扩展患者自助服务覆盖面;调研门急诊具体信息化需求,为自主研发HIS3.0门急诊系统做准备;加强运营管理能力,实现医院绩效指标的可视化展现;推进移动应用,在OA平台、移动医生工作站等领域提升效率。

## 八、顺应医改政策方向,落实精准管理,优化绩效分配改革

顺应上海市公立医院薪酬制度改革政策方向,优化医院内部绩效管理与分配制度,发挥好绩效管理的导向作用,持续提升绩效管理专业化、精细化水平。重点关注DRGs付费制度改革对医院管理的影响,提前采取应对措施;继续加强对医院收入结构和业务科室经济指标的监控和分析,优化医院经济结构;细化公共学科个性化绩效考核与分配模式,充分发挥医务人员工作积极性,体现技术劳务价值。

## 九、传承发展医院文化,推动精神文明创建常态长效

坚持以社会主义核心价值观引领医院文化和精神文明建设,注入创新、育人、感恩以及清正等文化新内涵,建设体现瑞金特色、医学特点、时代特征,富有文化内涵的医院文化,打造中国一流的人文医院。着力做好做强医院思想文化宣传工作,努力弘扬“广博慈爱、追求卓越”的精神。加强医德医风和社会诚信体系建设,推动精神文明创建常态化、长效化。

## 十、加强医院员工健康关爱,落实员工关爱举措

立于“十三五”末,医院将着力提供更全面的员工关怀与健康关爱举措,提升职业幸福指数。强调科主任、支部书记在科室员工中的主体关爱责任;注重预防与互助,建立健康关爱全流程。从体制机制上完善员工保障力度,扩大员工保障范围。

□通讯员 许茜

## 代表建议件件有答复 正式提案事事有落实

从本届职代会获悉,我院第十一届四次职工代表大会共收到代表提案和建议73件。经过梳理归并,其中被列为意见和建议的共有59件,均已通过协同办公平台职代会提案模块回复提案人,回复率100%;被列为正式提案的有8件,包括医疗护理2件,教学科研1件,行政管理3件,后勤保障1件,职工福利1件。各项提案均落实较好,具体如下:

医疗护理方面,关于“扩大PIVA静脉配置中心,提高工作效能”的建议已经落实,目前正持续推进,全院70个病区已实现全覆盖,院科两级正着手逐步扩大PIVAS的规模与服务范围,逐渐实现病区药房和PIVAS的24小时运转。关于“取消门急诊纸质处方和申请单”,已在防保科、中医科、妇产科和康复科上线CA认证并取消处方打印,后续按门办需求逐步开展。

教学科研方面,关于“建立符合医院发展的职工发明创新转化的方案政策,推动成果转化应用”的建议已落实,通过院长办公会议,医院设科技成果转化专人负责相关工作,已通过《职务科技成果转化管理办法》。

行政管理方面,关于“充分发挥医院现有信息平台的作用,促进信息沟通”的建议已落实,已优化内网政务公开栏目,修订医院院务公开管理办法;关于“进一步健全医院民主管理”的建议已落实,闭会期间网上提案通道开放,让职工更好地参与医院建设;关于“提高行政审批效率,缩短科研经费报销周期”的建议已落实,目前科研经费报销已通过HRP线上审批,财务部门设专人对报销材料进行预审,效率有所提升。

后勤保障方面,关于“持续推进职工食堂改进,提供健康均衡膳食”,医院响应市医务工会号召,开展“职工健康食堂”创建工作,控制油盐糖用量,推出健康套餐。职工福利方面,关于“开通本院职工及家属急诊就医绿色通道”的建议已落实,急诊将参照门诊就诊流程给予职工及直系家属就医照顾,相关程序排队修改中。

□记者 周邦彦

## 聚焦上海两会:我院代表尽心履职 积极建言献策

1月20日,上海市第十五届人民代表大会第三次会议闭幕,上海市第十三届委员会第三次会议也于1月18日正式闭幕。今年上海两会期间,我院代表委员们就长三角一体化、数据管理、自贸区建设等方面的话题建言献策,发出“瑞金声音”。

上海市第十五届人大代表、无党派人士邓廉夫建议,持续加大政策引导,减少恶性竞争以及对研发经费的浪费,加大扶持廉价药、常用药生产企业,保护生产企业的积极性。适当提高中医药治疗的诊疗费用,提升中医药从

业者的积极性,传承中医药文化。

上海市第十三届政协常委、无党派人士郑民华建议,提升区域医疗中心能级,为群众就医提供更多选择,促进优质资源下沉;以学科一体化管理为抓手,在医联体框架下进行学科建设与人员流动;在用药同质化方面加大改革;完善市级医院诊治疑难杂症及进行高水平临床研究方面的绩效考核以及在收费方面的支持。上海市第十三届政协常委、民进十四届中央委员张伟滨提出,应有效发挥数据规模优势,推动上

海科创中心建设,建议上海自贸区尽快规划建立国家级数据中心,制定具体措施吸引国外研发机构和专家进入;同时,探索建立数据研究产业与交易的公共转移平台,让上海成为世界先进智能化制造业的数据高地之一。

长三角三级甲等医院将近100家,全国排名前50的医院当中,长三角就有17家,所以医疗总体水平很高,可以一起做多中心的临床研究。上海市第十三届政协委员沈柏用建议,加速上海临床研究院或者临床研究中心落

地;成立长三角多中心临床研究的联盟或者联合体,以及长三角或者上海的多中心临床研究的投资基金。上海市第十三届政协委员胡伟国提出,应加强长三角区域毕业后医学教育协同联动,构筑住院医师规范化培训高地;管理、师资培训、学员培训等资源互通共享;建议统一、规范、严格、通用的医师教育和培训;建立长三角区域内医院行医执业点的互认互通制度、规范长三角地区分级诊疗制度和合理的转诊制度。

上海市第十三届政协委员、

民建十一届中央委员李军民建议,在自贸区中进一步优化配置医疗资源,支持境外医疗机构在新片区办医和支持市级医疗机构在新片区发展特色专科。通过前院后厂、院中有厂、以院促厂等多种合作方式,开展包括新药开发、干细胞治疗、免疫细胞治疗等First in Class级的创新研发、临床研究等。

上海市第十三届政协委员、无党派人士李贤华与市政协常委郑民华联合建议,加快推进上海市医保卡无卡支付,加快基于电子社保卡卡的脱卡支付工作,让绝大多数原本必须用医保卡线下结算的医保患者能够早日得到互联网全流程在线付款的便利。

## 呼吸科成功实施单向活瓣封堵术(EBV)

□记者 周邦彦

本报讯 日前,我院呼吸与危重症医学科顺利为一位气胸患者实施了单向活瓣封堵术(EBV),成功地为他破损的肺部“打上补丁”。

来自南京的68岁老烟枪雷老伯,曾是一名肺癌患者,7月在当地医院接受了肺部下叶切除术。半个月后,因胸闷气促,他再次赴医院检查。原来是手术后的创口未闭合,并发了肺部手术残端瘘,好比肺部有一个破口,雷老伯每一口呼吸的空气都会部分漏出肺部,逃逸到了胸腔。久而久之胸腔中的空气把肺部挤压了,导致胸闷气促发作。之前依靠胸腔闭式引流,雷老伯胸闷的状况得

以缓解。然而,这个方法治标不治本,未根治疾病的雷老伯依旧反复频发气胸,终于在第五次发作后,他下定决心要彻底解决问题,便经人介绍来到我院就诊。

收治入院后,呼吸与危重症医学科的周敏主任医师、王晓斐副主任医师为他实施了EBV封堵术。她们在患者肺部残端瘘口处放置了一枚单向活瓣后,原本在胸引瓶中能看到的气泡立刻停止外溢,效果立竿见影。据王晓斐医生介绍,放置单向活瓣有两个效果,其一是对肺部原有的破口处进行了封堵;其二是胸腔中多余的空气将经由活瓣上的单向气阀引流回肺部,通过呼吸道排出体内。在手术后两天的复查中发

现,患者胸腔中多余的气体已经引流彻底,肺部也已复张。术后1周,雷老伯气胸痊愈,顺利出院。

“肺气肿患者因肺功能下降会出现胸闷气促、活动能力下降等症状,加上急性发作频繁,反复住院,极大影响了生活质量。还有一些患者讳疾忌医,没有及时就诊,导致后期大疱破裂导致自发性气胸,严重时则可能引起猝死危及生命。因此一定要及时就医,不要延误病情。”周敏医生表示,“如果单个肺大疱或局限性的肺气肿,可以寻求呼吸介入的帮助,看看是否合适采用EBV技术对大疱实施封堵。目前通过EBV治疗肺气肿、局限性肺大疱的手段已相对成熟。”

## 手臂肿得像葡萄,竟是因为血有毛病?

□通讯员 浦帆

本报讯 手臂上出现密密麻麻如葡萄般大小的水泡,又红又紫,且皮肤僵硬。这到底是怎么回事?烫伤?烧伤?还是内因引发?

罗先生是一名卡车司机。发病一周前,他的左脚受了轻伤,就开始多用右腿发力,谁知右边膝关节逐渐开始肿痛,并出现了一片片淤青,他意识到情况没那么简单,便立即赶往当地医院就诊。根据检查结果,当地医院诊断罗先生为凝血VIII因子缺乏导致的血友病,并予以输血浆治疗。然而,意想不到的事发生了,他的左手臂开始出现肿胀,伴随出现水泡并逐渐增多、增大。之后,罗先生的身体状况越来越差,当地医院甚至发出了“病危通知”,让他的家人可以准备后事了……

罗先生和家人随即从老家赶到我院求助。入院后,他被确诊为凝血VIII因子缺乏导致的血友病,并伴有左上臂骨筋膜室综合征、脓毒症、软组织感染、多处皮肤

浅表水泡、贫血、肝功能不全等,情况确实危重。由于凝血因子的缺乏,使得罗先生的皮下组织、肌肉就像一座“活火山”,血会不断地自发涌出;而且,左上臂骨筋膜室综合征伴多处皮肤浅表水泡,使他的左手臂看上去似乎难逃截肢的厄运。

急诊科副主任盛慧球考虑到虽然手臂皮肤表面布满水泡,但皮肤没有破损。因而果断采用皮硝外敷进行消肿治疗,渐渐的,肿胀开始明显消退,患者的左手臂保住了!但是,血友病的治疗遇到了困难。一般来说对于凝血VIII因子缺乏的病人,通常都是对症下药,给予输凝血VIII因子进行治疗。但罗先生治疗后,体内的VIII因子含量不增反减,身体各项机能仍在持续退化。就在大家一筹莫展之际,检验科主任王学峰凭借丰富的经验,一语点醒梦中人——“查一下他的VIII因子抗体”。

果不其然,罗先生体内的VIII因子抗体呈阳性。也就是说,他体内存在凝血VIII因子的天敌——抗

体,只要有VIII因子进驻体内,抗体就会立马将其消灭。所以罗先生患的病并不是常见的先天性血友病,而是获得性血友病。

疾病的诊断充满复杂性,罗先生的情况也说明了治病救人,探求病因,更应从多角度切入。病根找到后,治疗方案一下子清晰了。医生为罗先生输入了PPSB(凝血酶原复合物),用以增加他体内的旁路凝血因子。因为,既然VIII因子不占据“天时地利”,那么就依靠补充其他凝血因子以占据“人和”优势,先将罗先生体内自发性出血止住,再用激素+免疫抑制剂以消除体内抗体。经过两个多月的艰辛治疗,罗先生身体各项指标逐渐恢复正常,左手臂上葡萄般的水泡也已经消散,僵硬的皮肤也基本恢复正常。

罗先生乐观开朗的性格,和对医生的信任和信赖,都让人印象深刻,可以说,疾病的诊治永远都需要医患双方携手共进,精湛的医术、面对疾病的勇气和双方彼此信任,才是治疗成功的根本。



□记者 唐文佳

本报讯 1月3日下午,在“爱乐之城”公益音乐会暨癫痫病友会的现场,最后压轴出场的一曲《感恩的心》,令在场的观众们潸然泪下。这是一位曾经被癫痫疾病折磨了20多年的患者,在历经了20多年的曲折求医路后,终于在我院神经内、外科的联合诊治下,顺利实施了微创毁损治疗手术,控制了梦魇。

这场特殊的音乐会,由我院神经内科发起,协同功能神经外科中心、北院神经内科、药剂科等多学科共同举办。台下的观众有医护人员、志愿者、和来自四面八方的百余位癫痫病友和他们的家属。音乐会上,长笛重奏《天鹅湖》、《爱乐之城》,弦乐四重奏《小夜曲》,大提琴重奏《自由探戈》……一首首悠扬的世界名曲在会场上空回荡,上海国际青少年管弦乐团及合唱团的成员们为病友们倾情表演,令大家在优美的音乐中感受到了温暖和力量。

家住上海郊区的老李特意坐了一小时地铁赶来参加音乐会。看到孩子们认认真真的表演,他非常感动。“我平时从来没有机会到音乐厅听音乐会,非常感谢医生们为病友们准备了这样的演出。我虽然是个发病几十年的老病号,但是我热爱生活,我会快乐的过好每一天!”老李动情地说。

据神经内科主治医师刘晓英介绍,有研究发现,对于难治性癫痫来说,音乐作为药物的添加治疗,有明显的效果。瑞金医院癫痫诊疗团队目前正在进行相关研究,已经有明显数据表明一些特定的音乐可以有效改善癫痫患者的睡眠,减少入睡期,并有效改善背景脑电活动。“我们特地组织这场音乐会,希望将音乐治疗这个古老又新奇的治疗方案介绍给癫痫病友。希望从这场音乐会开始,病友们都能爱上古典音乐,享受音乐带来的快乐。”

此外,神经内科邓钰蕾副主任在音乐会后为病友们详细介绍了瑞金癫痫病友会的由来和音乐在癫痫治疗上的运用,鼓励病友们在音乐的世界里寻找属于自己的美丽人生。功能神经外科中心的护士长邱娴运用自己多年的护理经验,贴近实际、深入浅出地向病友家属们介绍了如何更专业更安全地照料癫痫病友。在众多志愿者的通力协作下,病友会外场的五个专家团队义诊和病友游园会也如火如荼的展开。患友们踊跃参加,现场热火朝天,气氛高涨。

“微笑面对癫痫,在快乐中抗癫”是我院癫痫MDT医疗团队的宗旨,他们希望通过这样的人文活动,让患者不仅可以对癫痫疾病有更清晰的了解和认知,也能在艺术享受中恢复健康、感受生命的美好!

## 为癫痫病友举办「爱乐之城」公益音乐会

### 一封特殊的来信

1月8日,院退管会收到一封特殊的来信——执笔人是我院检验科退休主管技师郑维华老师,她已于2019年11月16日与世长辞,这封来信也是她生前的遗嘱,委托亲属在她过世后寄到院。

郑维华老师和丈夫曲克服(上海市伤骨科研究所)都是瑞金人,是共产党员,耄耋高龄的他们退休已经二、三十年。郑维华老师在心中写到“我们老夫妻一生在共产党和各级领导的培养和关怀下,在生活上、工作上、精神上、感到很快乐、很幸福、很满足,感谢党、感谢各级领导。如今我们年老体弱,总有一天要离开这个美好的国家和人世。在这里我们向组织和领导表示,去世后一切丧事从简,不开追悼会、遗体海葬,过世后每人交5000元作为最后的党费……”信件一式两份,并非正式地签上了老夫妻俩的名字。

近日,她的儿子来院递交了这笔5000元的特殊党费。他说父母都是瑞金医务人员,自己从小就在瑞金院子里长大,全家都对瑞金有着深厚的感情,如今母亲已经离开,做子女应尽力照顾好父亲,同时也替母亲完成最后的心愿。

·丁燕敏·

## 2020年离休干部新年迎春会召开

□通讯员 侯婷婷

本报讯 1月9日上午,医院离休干部新年迎春会在职工俱乐部举行,院党委副书记、院长瞿介



明出席并致辞。

迎春会上,瞿院长与参会的离休干部进行了亲切的交谈,并通报了2019年医院的建设发展情况。他表示,离休干部为党

的革命、建设、改革事业做出了重要贡献,是党和国家的宝贵财富,也是医院最关注和关心的人之一。新的一年,医院将继续强化对离休干部的精准服务工作,把各项保障条件改善好,把政策制度落实好,努力凝聚医院各方力量和资源为老同志们的健康保驾护航。使老同志们在政治上有荣誉感、组织上有归属感、生活上有幸福感。未来,希望老同志们继续保持健康阳光心态,在照顾好自己身体的同时,一如既往地关心支持医院工作,为推进医院发展建设贡献智慧和力量。同时,瞿院长也代表医院党政班子向离休干部们送上新春祝福和节日问候,祝愿老干部们健康长寿、阖家幸福。

□通讯员 王文菁

本报讯 1月3日,退(离)休高级知识分子联谊会迎春联欢活动在科教楼二楼报告厅举办,我院副高级职称以上的退(离)休专家受邀“回娘家”欢聚。副院长、退

## 高知联举办迎春联欢活动,200余名老专家回娘家团聚

管会主任邱力萍向与会的两百余名老专家介绍了医院年度重点工作 and 最新发展情况,并致以热情的新春慰问。

高知联理事长吴云林教授向大家作了联谊会年度工作报告。他介绍了我院(离)退休专家团队在院内为退休职工义诊、

在国际童书展做保健志愿者、在交大校园开展中医健康咨询、在养老院开展咨询、讲座的工作,也展示了老专家们组织

文化沙龙活动、积极投稿报刊杂志、开办主题文化展等丰富的精神文化活动。他表示,瑞金医院高知联谊会将继续发挥瑞金老专家品牌优势,组织各类有意义的活动,为老专家们“老有所为”搭建平台。

# 枕“板砖”还是枕“羽毛”，枕头你选对了吗？

□ 伤科 孔博 罗仕华

28岁的小美最近感到脖子和肩膀有些僵硬，天冷了之后更加难受，所以到医院就诊。她问医生，自己平时挺注意保护颈椎的，睡觉都用比较扁平的枕头，有时甚至不用枕头，怎么就出现了问题呢？

我们该如何选择枕头？听伤科医生来分享几个成熟的小建议。

## 1、从颈椎解剖结构来看枕头到底啥作用？

颈椎位于人体脊柱的最上端，“包在脖子里面”，由7块椎骨组成，它们会形成一个圆滑的、朝向前方的弧，即生理弧度，枕头的作用就是帮助人体维持这个正常的生理曲线，所以其本身的高、低、软、硬、大、小就十分重要了。

## 2、高枕、低枕、无枕，哪个好？

首先，要明确枕头高度因人而异。“高枕无忧”不正确，枕头不是越高越好。高枕无法保持颈椎自然的前凸弧度，反而会使其“后凸”，并导致颈部软组织过度紧张、疲劳，加重颈椎负担，有时还会导致落枕；高枕会导致脑部供血不足，对椎动脉型颈椎病尤为不利。

那低枕或者无枕就对吗？这样也不行，因为枕头过低或者无枕，会使人的颈椎处于悬空状态，此时，下颚会向上抬，很容易张口呼吸、打鼾；另外，还会使头部充血，造成眼睑和颜面浮肿。

## 3、枕多高才合适？

侧睡时，枕头的高度大约等于自己拳头高度的1.25倍。侧卧睡觉，双腿间留有空隙，双膝接触、双足交叉或并拢，睡醒后会感觉腰部和臀部肌肉酸痛，有些人还会感觉髋部（股骨头）牵扯疼痛，如能在两腿间夹一枕头（或者抱着），不仅可以消除症状，还可以缓解脊椎压力。同时，枕头也要垫在脖子下面。

俯卧时，应当选择较为扁平的枕头，不一定垫在头部，也可以垫在腹部，缓解俯卧时内脏受到的压迫，一般不建议俯卧睡觉。

另外，枕头的宽度应略宽于肩膀（约为肩膀的1.25倍）

## 4、枕头软硬如何选？

枕头的硬度也以适中为宜。

过硬的枕头与头的接触面积减少，压强增大，头皮会感到不舒服；反过来，枕头太软，难以保持一定的高度，支撑度不足，会导致颈部肌肉过度疲劳，影响呼吸的通畅，不利于睡眠。理想的枕头，应该稍柔软且有相当的支撑度，可以保持在一定的高度。

●荞麦枕，枕芯里装有荞麦壳。荞麦壳是坚韧不易碎的菱形结构，枕头也可以随着头部左右移动而改变形状，比较舒服。

●乳胶枕，弹性好，不易变形、支撑力强，有的乳胶枕还具有按摩和促进血液循环的效果，是比较理想的枕头。

●羽绒枕，一般采用较大的羽绒，蓬松度佳，可提供给头部较

好的支撑，也不会因使用久了而变形。而且羽绒质轻、透气、不闷热，也比较推荐。

●化纤枕，这是一种普通的人造纤维制成的枕头，因化纤材质不太透气，使用久了容易变形结成块儿，缺乏弹性，不推荐一直使用。

## 5、枕头什么用处？

枕头可以垫在脚部，有助于全身的血液循环，并充分放松腿部，缓解腿部疲劳水肿，预防睡觉时抽筋，促进身体的代谢循环。对于长时间站立工作的人、老人等都比较推荐，还能缓解失眠，提高睡眠质量。

## 有没有吃火锅不怕发痛风的方法？

□ 肾内科 高琛妮

听说火锅中嘌呤含量很高，吃了火锅会不会升高尿酸、诱发痛风？有没有两全其美的方法，既可以大快朵颐享受美食，又能够维持尿酸不波动？

尿酸是嘌呤代谢的终产物，若出现嘌呤代谢紊乱，造成尿酸生成过多或排泄障碍，就会并发高尿酸血症。而尿酸水平在短期内突然变化就是痛风发作的重要诱因。所以，对于高尿酸和痛风的朋友们，需要尽量减少或避免摄入高嘌呤的食物，如动物内脏、火腿、海鲜、蘑菇、坚果等。而大部分新鲜蔬菜水果、鸡蛋等食品的嘌呤含量则比较低，可以放心食用。

## 为啥说火锅嘌呤含量高？

火锅中的嘌呤有两个来源：锅底汤料中的嘌呤和涮食材时溶进火锅的嘌呤。

火锅锅底种类丰富。如果选择含有高嘌呤的食物作为锅底底料，比如菌菇、火腿、海鲜、大骨等，食材内的嘌呤会随着汤底的熬制逐渐溶解到汤中，嘌呤也就增高了。想降低锅底的嘌呤，可以选择清汤锅底（注意是清汤而非高汤）或蔬菜汤锅底。如果认为清汤锅底过于单调乏味，可以选择口感酸甜的番茄味锅底。

火锅在加热的过程中，汤底中的水份不断蒸发，嘌呤浓度不断升高；同时，来自食材中的嘌呤又在涮的过程中不停溶解在汤里，锅底内的嘌呤含量一路飙升。

有研究证实，涮火锅超过30分钟，火锅汤里的嘌呤含量就可以达到中等或高嘌呤食物的水平。因此，不建议高尿酸和痛风的朋友们饮用涮煮过久的火锅汤；如确实想要尝尝汤底滋味，建议在开始涮煮食物的前10分钟内食用，或适当用一些白开水稀释。

## 小技巧减少嘌呤摄入

现在很多朋友们吃火锅时会注意不喝汤，不点高嘌呤食物，以避免过多嘌呤摄入。其实，吃火锅时还有许多小技巧，帮助减少嘌呤的摄入。

## 蘸料的选择

蘸料中的蚝油、鱼酱、虾酱、虾皮等食材调料的嘌呤含量比较高，蘸取时会不知不觉将嘌呤一同摄入；而葱花、香菜、醋、酱油等嘌呤含量则相对较低。

## 饮料的选择

吃火锅时的饮料选择也是很有讲究。啤酒等酒精类饮料不建议选择，因为酒精不仅促进尿酸生成，同时抑制尿酸排泄；果汁、碳酸饮料等甜饮含有大量果糖，对控制尿酸不利，甚至诱发痛风。矿泉水或苏打水是不错的选择。

## 如何放心地吃一顿火锅？

如果想要控制尿酸，建议尽量减少吃火锅的频率，吃的时候，尽量选择清汤、蔬菜汤的

锅底，避免摄入过多动物内脏、河鲜海鲜等食材；可以选择绿叶蔬菜、根茎类、蛋类配合少量肉类，肉类涮煮时间不宜过长。如想喝汤，尽量在开始涮煮食物10分钟内食用，超过30分钟不再建议喝汤；蘸料可多放一些葱花、香菜等蔬菜原料，避免高嘌呤蘸料；饮料建议选择矿泉水或苏打水。

## 皮肤科医生的战“痘”指南！

□ 皮肤科 徐涵

压力一大，再加上饮食不规律，脸上的痘痘也开始爆发，到底怎样预防痘痘呢？这里不妨给大家支上几招。

## 彻底卸妆

俗话说爱美之心人皆有之，更何况是爱漂亮的姑娘们，节日里出去约会当然离不开擦个粉，化妆什么的。殊不知油腻的彩妆和粉质类化妆品最易堵塞毛囊口，倘若上妆时间过长，卸妆又不彻底，就会使皮脂不能及时排出，从而引发和加重痘痘。

## 注意饮食

和家人好友团聚一定离不开一个字：吃！什么香辣火锅、韩国烧烤，各式蛋糕、奶茶、甜品，吃得亦不亦乐乎。可几天后忽然发现脸上的痘痘也势如破竹了！要知道，高糖高脂饮食和过多的奶制品摄入是会促发痘痘的哦。因为

这些食物会促进皮脂的分泌，后者为痤疮丙酸杆菌的生长提供了丰富的物质基础，当然痘痘也就疯长啦。

## 不要熬夜

痘痘与睡眠也有密切关系。睡眠不足会导致人体的生物钟紊乱并影响内分泌，如肾上腺皮质激素、性激素的紊乱会增加细胞因子的分泌，产生促炎症反应，最终导致痘痘产生。那晚上几点睡觉合适呢？以23点之前入睡最佳。睡眠充足才会容光焕发，光彩照人。记住，美丽的肌肤离不开良好的睡眠，要不怎么叫“睡美人”呢？

## 这几个小细节也会引发痘痘

经常使用发胶来保持发型，或是喜欢留刘海，并习惯性用手拨弄前额头发。因为油腻的发胶接触皮肤后容易堵塞毛孔，双手



反复摩擦或接触皮肤后，容易将细菌留在皮肤上，造成皮肤感染或引发痘痘。同样，经常用手摸脸，也会造成上述结果。

另外，刷牙后不注意清洗口周的牙膏残渣，这些残留在口周的含氟牙膏也可以引起局部痘痘。而且，中医认为大肠内的毒素不能排清，会上熏至头面部，热毒上蒸，发生面疱，也就是说便秘也极易引发痘痘。

## 冬天露脚踝会得关节炎，是真的吗？

□ 骨科 朱渊

眼下，不少年轻人喜欢穿裸露脚踝的裤子，父母们则用“老寒腿”的痛苦来“现身说法”，嘱咐他们不要图一时好看在冬天裸露脚踝而落下病根。

## 那冬天露脚踝，到底会得关节炎吗？

要回答这个问题，我们先要来探讨一下，关节炎是怎么形成的。现代医学通常说的关节炎，通常是指无菌性的关节炎。其中最常见的是骨关节炎，也就是关节退变、老化。又称退行性关节炎、骨关节病。从字面上就能看出，这是一个与年龄增加密切相关的问题。在骨科医生看来，人到老年都会患有不同程度的骨关节炎。

骨关节炎的表现是慢性发展和反复发生的关节肿胀、疼痛、活动受限。骨关节炎的成因是由于关节表面的软骨受到长期的劳损或磨损而引起的。其发病的相关因素包括：

性别、年龄、体重、生活环境、职业等。骨关节炎的发病因素中，并没有寒冷这个因素。研究发现，生活在寒带、温带和热带的人群，骨关节炎的发病率是相当的。发病率与地理纬度无关，却与地理形态有关。生活在山区的人群，骨关节炎的发病率就比生活在平原的人群要高。

关节炎中除了最常见的骨关节炎之外，其它的关节炎还包括有：类风湿性关节炎、痛风性关节炎、强直性脊柱炎、反应性关节炎、红斑狼疮性关节炎、银屑病性关节炎、松毛虫性关节炎等等。这些关节炎，都是全身性的疾病在关节上的表现。

综上所述，我们通常所说的关节炎，也就是骨关节炎的主要病因，是长期负重导致的软骨磨损，而非寒冷。

## 为什么中老年人会有寒冷导致关节痛的体验呢？

既然没有证据显示寒冷与骨关节炎的发生有关，那么为什么有那么多中老年人会有寒冷导致关节痛的体验呢？

原本存在骨关节炎的患者，受到寒冷刺激后，寒冷可能成为一个诱发骨关节炎发作的因素。部分骨关节炎患者，对于压力或寒冷可能过于敏感；寒冷可能导致关节滑液中促炎因子的表达升高，加重的疼痛的感觉；部分骨关节炎患者对寒冷刺激产生疼痛的阈值较低。可见，骨关节炎出现在“受寒”之前，可能由于“受寒”而再一次发作，但骨关节炎不是“受寒”直接导致的结果。

## 到底能不能穿露脚踝的裤子呢？

其实因人而异。就好比在寒冷天气，有的人戴手套而有的人不戴，其实并无原则性危害。怕冷的人，还是不要太跟风追求时尚，毕竟冻僵了也不好受。