



广博慈爱 追求卓越

第 614 期

2020 年 7 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

修医德 强医能 铸医魂 院党委举办建党 99 周年大会

□记者 韩康妮

本报讯 7 月 1 日下午,我院纪念建党 99 周年大会在科技楼二楼报告厅隆重举行。我院党委委员、党政领导班子成员、党总支书记、各党支部书记、职能部门负责人、获奖党员和党支部代表共 200 余人参加了大会。大会由我院党委副书记、院长宁光主持。

新冠肺炎疫情疫情防控工作开展以来,我院一线医护人员坚守从医初心、勇担医者使命,驰援湖北武汉、支援上海市公共卫生临床中心、投身医院发热门诊和病房开展医疗救治,充分发挥了模范带头作用。

为进一步鼓舞士气、激励担当,在全院营造学习先进、争当先锋的浓厚氛围,医院党委决定授予 63 名共产党员“上海交通大学医学院附属瑞金医院优秀共产党员”称号、20 个党支部“上海交通大学医学院附属瑞金医院优秀党支部”称号。我院党委副书记俞立巍宣读获奖名单,党政领导班子成员为获奖党员和党支部颁奖。

急诊党支部书记盛慧球,呼吸党支部书记周敏作为优秀党支部代表交流了经验。我院院长宁光表示,这两个优秀党支部的行动是瑞金人全力抗疫的缩影,在此,感谢瑞金医院的全体党员和员工在抗疫中的努力。无论前方后方,全体瑞金人在疫情大考下,既有担当、又有爱心,是瑞金文化最生动的写照,他们的英雄表现和每一分付出,瑞金都会永远铭记。我相信,他们对瑞金的爱,也会激励我们继续奋勇向前,让瑞金的精神更闪耀!

瞿黎明书记作总结讲话,他强调,2020 年抗击新冠疫情的战斗中,瑞金人交出了令人满意的答卷,这背后是每位员工的责任和担当,更体现了瑞金共产党员的率先垂范和基层党组织坚强的战斗力。医院党委要以政治建设为引领,带动党员和党支部成为未来瑞金创新发展的核心;基层党支部以提升组织力为关键,为学科的创新保驾护航;党员要永葆先进性,成为践行医者使命的榜样和典范。我们应认识到,时代已为新时期共产党员的先锋模范作用赋予了鲜明的时代特征,作为医务工作者的共产党员,还要修医德、强医能、铸医魂,不断提升综合素养,为人民的健康事业做出应有贡献!

我院 VTE 项目获第三届中国“奇璞奖”医院服务创新大奖

□通讯员 尚寒冰

本报讯 7 月 11 日,2020 中国健康产业创新峰会暨第三届“奇璞奖”颁奖典礼在上海举行。我院《创新驱动构建静脉血栓栓塞症(VTE)规范防治体系》项目,荣获奇璞奖“医院服务创新”大奖。本届奖项经过了 55 位奇璞专家评委和奇璞项目组大半年评选,共 182 个项目入围。该项目六年磨一剑,通过机制创新、技术创新、团队创新和研究创新,构建了可复制、可推广的院内 VTE 防治管理体系。

静脉血栓栓塞症(VTE)指血液在静脉内不正常地凝滞,使血管完全或不完全阻塞。据报道,肺栓塞已成为和心肌梗死、脑卒中同等重要的血管安全事件,但肺栓塞可以通过有效预防而避免。



自 2015 年开始,瑞金医院以患者安全和医疗质量为出发点,通过机制、平台和手段三方面创新,积极构建覆盖全院的规范 VTE 防治体系。

瑞金医院和中日友好医院牵头的 VTE 规范防治项目经中国政府推荐,成为 2019 年世界卫生组织西太平洋地区医疗质量改进项目。中国的 VTE 防治经验和成

果首次为世界瞩目,世卫组织专家组的评价是“可以成为整个太平洋地区可复制和推广的血管疾病防治楷模”。

据了解,“奇璞奖”着眼于健康行业的商业模式创新、管理创新和制度创新和重大技术创新,意在连接实业与学术,引领健康产业创新,是中国医疗健康行业未来的技术拓荒者和制度引领者。

简讯

本报讯 近日,由国家卫生健康委组织,国家卫生健康委医院管理研究所承担的 2019 年度电子病历系统功能应用水平分级评价(以下简称电子病历分级评价)评审结果公布,我院成为首批通过 2018 版国家电子病历系统功能应用水平分级评价七级医院(目前最高等级)。作为首批通过七级评审的两家医院之一,我院也是国内目前唯一获得新版标准该等级的综合性医院。

电子病历分级评价也和广大患者息息相关,通过提升电子病历建设和应用水平,进一步保障了患者医疗质量和医疗安全。同时患者将得益于基于电子病历的临床信息互联互通,在瑞金医院医联体内享受到全流程的分级诊疗服务。

在 2018 年 5 月,我院成为首批医院信息互联互通标准化成熟度测评“五级乙等”医院(目前最高等级),至此,我院已在国内最重要的两项医院信息化测评中名列前茅,整体信息化建设和应用水平处于国内前列。

经过精心准备,2019 年 12 月 28 日接受了国家专家组现场评审,我院的电子病历系统建设和应用水平给专家们留下了深刻印象,获得好评。同时,专家组也在电子病历智能化等方面提出了建设性建议。以评促建,以建促用、以用促改,通过本次评审,既为我院的信息化建设进行了一次很好的总结,也为我们后续信息化建设走向更高层次的智慧医院建设提供了思路和目标。

开新篇、谋新局、探新路

我院与张江集团签订总体合作协议



□记者 韩康妮 摄影 袁宸桢

本报讯 7 月 15 日上午,我院与张江集团签订总体合作协议。我院党委书记瞿介明、院长宁光、党委副书记俞立巍、副院长邱力萍、浦东新区科经委党组书记范金成,张江集团总经理陈微微、专职董事张爱平等出席签约仪式,我院副院长沈柏用与张江集团副总经理王凯荣代表双方签约。

根据合作协议,双方将加快

推进项目合作、设施共享、互设载体等三个方面的十项合作内容,全力促进瑞金临床研究生态体系与张江生命健康产业生态体系深度融合,共推转化、共建生态、共谋发展,打造“四医联动”新样板,提升上海生物医药创新的源头竞争力。

一是以项目合作为纽带,深入推进源头创新的双向转化。对于瑞金医院研究者发起的研究项目,将集结张江地区丰富的 CRO 服务和科技服务资源,通过技术

验证、基金支持、专利服务赋能,助力新理念、新技术、新产品的原型产生和概念验证,打造前沿原创项目创新、转化的快速跑道。

二是以设施共享为纽带,深入推进生态要素的共享联动。转化医学国家重大科技基础设施(上海)在张江设立联络站,积极争取纳入张江大科学设施平台并作为重要组成。

三是以互设载体为纽带,深入推进“园+院”协同建设。双方互设工作站。张江集团将在瑞金医院设立工作站,把张江的项目请进来,与医务人员“零距离”对接,并助力瑞金打造“前店后厂”的转化园区。

我院党委书记瞿介明、院长宁光对合作表达了殷切期待:与张江集团合作,是瑞金医院面向十四五“立足黄浦、融入张江”的重要布局,医院将持续发挥百年的科学涵养与积淀,与张江具有原创动力的科学家和研发团队携手合作、共同成长。

本版责任编辑 周邦彦

□记者 韩康妮

本报讯 7 月 27 日,我院 2020 年新职工入职典礼举行。今年,我院共录用新员工 241 名,瑞金医院北院共录用新员工 101 名,同时还录用住院医师规范化培训基地学员 158 名,共 500 名新瑞金人入职。

我院院长宁光作《瑞金,因你而精彩》的报告,指出瑞金的梦想和未来,需要每一个新员工用自己的样子刻画瑞金、表现瑞金,用智慧与爱心工作,救死扶伤。

我院党委书记瞿介明作《扬起青春风帆,开启医路之旅》的报告,爱国、爱党,确定自己的理想、信念、有正确的价值观,成为一个有用的人,努力成为能缓解甚至解决患者病痛的医者。

为了让新员工能随时随地参加入职培训,让培训打破时间与空间的限制,加上疫情防控的需要,2020 年新职工培训首次采取了线上线下相结合的方式,首创了线上 RJ Rookie 培训系统,其中包含 4 大板块,16 门课程,20 学分,内容丰富、形式多样,并为瑞金新人们专程设计并送上“瑞金牛手办 U 盘”。



2020 年新职工正式入职

“只要祖国和人民需要,我愿随时逆行” 援京检验检测队返沪

□记者 韩康妮

本报讯 7月15日,上海交通大学医学院援京检验检测队顺利返沪,我院检验科戴菁、陆秋涯、孟俊、范臻佳四位技术骨干与其它兄弟医院共20名队员一起,协助北京世纪坛医院完成了“应检尽检、愿检尽检”的任务,凯旋而归。我院党委书记瞿介明、院长宁光等院领导及职能部门、科室代表前往迎接。

检验检测队22日晚抵京,第二天就投入了工作。戴菁作为全队副领队,参与各类协调会议,筹建新的核酸检测实验室,并将交医检测队员与世纪坛方舱检测组混编以熟悉流程,同时与上海大后方保持联络,疏通检测流程中的瓶颈。

孟俊参与新核酸实验规划和建设,检测流程的优化。陆秋涯主管新建核酸实验室的生物安全工作,负责全队的安全管理。范臻佳积极投身实验室建设中,任劳任怨。其实出发前他女儿正在发烧,



他的爱人也在检验一线工作,承担夜班和发热门诊值班。但对于科室的召唤,他没有丝毫犹豫。

在20多天的全力奋战中,瑞金四人小组各司其职,与兄弟单位的队员团结协作,夜以继日,经过前期的选址、分区设计、室内装修、仪器调试、人员培训、实验室环评验收、盲样检测,终于用最短的时间建成了核酸检测实验室,并在6月28日发出了第一份报告,此时距他们抵京仅6天。新建成的实验室设计检测通量3000

份/日,大大地缓解了检测压力。

援助期间,戴菁组织队内党员组成了临时党支部,她担任临时党支部书记,通过发挥党员的先锋模范作用,她来自六家医院的队员们凝聚在了一起。范臻佳也在抗疫一线递交入党申请书,积极向党组织靠拢。

瑞金四人检测小组牢记广博慈爱、追求卓越的院训,展现出饱满的工作热情,严谨的工作作风深受世纪坛检验科同行的认可与好评。

用VR技术缓解病人术前焦虑

□记者 周邦彦 通讯员 薛佩

本报讯 对大多数人来说,对手术室的认知基本来自电视剧、影视作品中的描述,一旦真正要进入手术室,紧张焦虑很难避免。

如何克服术前紧张焦虑?除了传统的患者宣教、术前访视外,我院胃肠外科采用虚拟现实(VR)技术,术前就让病人体验了真实的手术室流程。

据介绍,常规的术前谈话中,医生一般通过与病人和家属的对话,加上一些手绘图,尽可能通俗易懂地讲解手术方式、手术风险及术后注意事项等。但实

际上,病人和家属很难一下子接受大量新的信息。

进入手术室,病人就身处陌生环境,加上手术流程的严谨性,麻醉师、护士、手术医生等会如何做术前准备工作?手术结束,病人从麻醉苏醒的过程中,麻醉医生会如何与刚刚苏醒的病人进行沟通?这些对于病人来说都是未知。

在结合VR动画的术前谈话中,病人会提前看到进入手术室后的第一视角全景视频,让其在术前直观地了解手术的大致情况,身临其境地体验进入手术室后的流程,包括从麻醉诱导到苏醒的全过程,帮助他们缓解紧张焦虑的心理。

早在2016年6月,我院率先完成3D腹腔镜手术VR直播后,不断进行VR与医疗结合的探索。如今,通过VR模拟手术教学,医学生可以直接“看穿”人体。

传统外科教育是“学徒制”的教学模式,年长的医生手把手带教“学徒”,以巩固书本知识。医学生通过头戴VR设备,直接“看穿”人体,从皮肤到肌肉,到血管等都能清晰地展现在眼前。借助360度捕捉技术,医学生能够自行选择,在手术室的任意地点进行观摩。手术中,主刀、一助、二助各自都在忙些什么,也可以知道得一清二楚。

使用VR设备教学后,外科医生可以在进入手术室之前,在VR世界中通过交互模拟,对每一个手术步骤进行梳理、练习,提高对手术流程的熟悉度。



生了个「脂肪瘤」没想到取出一条活虫

□记者 朱凡

本报讯 近日,40岁的上海市民林先生发现自己手臂上长出来一个小瘤子,而且有点肿痛,于是赶到医院检查,在进行“脂肪瘤切除术”的时候,医生居然从瘤子里面取出一条长约10厘米的活虫。

林先生赶到瑞金医院感染科热带病与寄生虫病联合门诊,郭斯敏医生接诊后立刻和寄生虫病研究所联系,针对林先生的情况进行了一系列检查,经过血清抗体检测和活虫分析,判断该活虫为曼氏裂头蚴。

人类感染“裂头蚴”的途径一般是因为食用了没有煮熟的蛙、蛇、鸡或者猪肉等,也可能接触了污染的水,寄生虫幼虫通过粘膜或口腔、眼粘膜钻入体内。经仔细询问,林先生很喜欢吃牛蛙,可能之前进食了没有烤熟的牛蛙导致。

林先生网上搜索后就准备回家吃些肠虫清药片,没想到被郭斯敏医生阻止了。她强调,发现寄生虫以后,并不是自己在家简单吃点肠虫清等杀虫药就行,因为活虫可能会在体内乱串,如果钻进了大脑,就可能发生癫痫等症状,如果钻入眼睛内部,那么如果自己用药就很可能导致失明,所以寄生虫病患者必须在医院经过充分检查后才能用药。

为了一个病人 医生们半夜建群

□记者 韩康妮

本报讯 去年5月,被失眠和焦虑折磨多年的孟先生多方打听后,来到瑞金医院功能神经外科,植入了脑起搏器(DBS),之后他的失眠、焦虑的症状明显好转,人也精神了不少。

但是孟先生由于体质特殊,术后不幸出现了排异反应:右侧锁骨下方植入电极的伤口一直长不好。“脑起搏器装置包括一个脉冲发生器、两根电极和两根延伸导线,这些部件均植入体内,对人体来说是异物,发生较严重排异反应的概率在千分之二至千分之三”,孟先生的主治医生、瑞金医院功能神经外科黄鹏医生介绍道。

今年4月下旬,孟先生在家附近的医院做了手术:在左侧锁

□记者 周邦彦 通讯员 洪希周

本报讯 7月25日,上海交通大学医学院附属瑞金医院再次成功为一位高龄患者李阿婆在全麻下实施 ERCP 术。术后第三天,如愿出院时,李阿婆激动地说,“等到吾100岁的辰光,再请各位医生恰蛋糕。”

上个月,97岁的李阿婆与家人一同聚餐。吃了些油腻的菜肴后,便出现腹部疼痛、呕吐等症状。1个月里,阿婆的体重迅速降下了5公斤。保守地抗感染治疗也没有缓解病情。

面对母亲的境况,子女们一致决定再到瑞金医院寻求帮助。结合核磁共振影像学检查,阿婆被诊断为胆总管结石。胆总管结石是身体里的定时炸弹,若不及时治疗,随时可能发展为梗阻性黄疸、胆源性胰腺炎、胆道感染,甚至导致感染性休克,乃至危及生命。然而,李阿婆快要一百多岁的年纪了,家属很担心,像老人这样的体质怎么经得住开刀呢?

李阿婆是高龄患者,身体储备不同于中青年,且李阿婆去年还发生过脑梗死,围手术期麻醉风险极大,需要入院后各个科室共同努力协助患者度过手术难关。依据李阿婆的术前检查,在医务处组织下,全科医学科联合胃肠外科、消化内科、麻醉科等多个科室,综合探讨后为患者确定最佳诊疗方案。在多学科会诊讨论下,决定为李阿婆实施全麻下 ERCP 治疗。

李阿婆30年前曾开腹行胆囊切除术,针对李阿婆这种高龄且心肺储备差的患者,我院普外科郑民华主任、胃肠外科毛志海副主任医师一致认为应为阿婆采用 ERCP 术,在能够解除患者病情的同时为她选择创伤最小、麻醉时间最短的方案。全科医学科龚艳春主任说,家属们也很理解我们,表示治不好也不埋怨,自己承担!看到能有机会为阿婆解除痛苦,我们也很欣慰。

为高龄患者进行全麻操作,心脏、肺、脑方面的风险很大。为避免气管插管过程中心率剧烈波动,心脑血管意外的发生,麻醉科李一亮副主任、李慧医师采取减少麻醉剂量并分次缓慢注射的方式,使得整个插管过程缓慢而平稳。术中特地采用全凭静脉麻醉,精准维持麻醉深度,还进行了麻醉深度监测。毛志海、别克医生凭借丰富的经验、熟练的操作技术,不到半小时便完成了手术,成功从胆总管取出多枚结石。手术后,困扰阿婆多日的腹痛消失了。

“没想到困了一觉,醒过来石头就被捞掉了,谢谢大家!”阿婆摸了摸肚子笑着说道,“推进手术室前我还以为小孩们骗我,肯定要像30年前胆囊手术一样开刀,没想到困醒肚皮上都没有刀口。”

近一年来,瑞金医院为多位九旬、百岁老人实施 ERCP,这背后,不仅是医院医疗水平的体现,也是医患之间的动人协奏。在患者及家属如释重负的笑容中,我们体会到了医学力量与温度。

简讯

本报讯 7月26日,由中国老年医学学会血液学分会主办,我院承办的第三届全体委员大会暨老年血液病精准治疗高峰论坛在线上召开,在线观看的专家超过了77000人次。本届论坛的会议主席由来自中国老年医学学会血液学委员会会长、我院血液科主任李军民

教授担任。中国老年医学学会范利会长及我院党委书记瞿介明教授到会致辞。

会议共设有主会场和8个分会场,汇集了百余位国内外血液和血液相关领域的顶级专家,分享血液规范治疗理念,共同探讨血液领域热点问题和最新研究成果,发出“中国学术最强音”。

·老年病科 供稿·

我院成功为97岁高龄老人完成 ERCP 取石术

生命至上 信念永存

我院与上话合作的抗疫音乐剧七一倾情上演

□记者 唐文佳

本报讯 “人类从来没有远离苦难，任何生命也无法摆脱疾病与死亡，但人类文明之伟大便在于我们不愿认输，我们始终向幸福奔跑……”在一阵阵气势磅礴的歌声中，7月1日晚，由上海话剧艺术中心制作、我院协作的抗疫音乐剧《那年那时那座城》在上海虹桥艺术中心拉开帷幕。

这是一部向抗疫医务人员的致敬制作，剧情取材于我院等上海援鄂医疗队队员们的真实抗疫经历，把医疗队员们的英勇无畏、攻坚克难以及革命的乐观主义精神经艺术加工生动再现。全

剧以一名在疫情爆发初期勇敢逆行武汉的年轻医生时光为主角，讲述了她在与队员们共同克服重重困难、打胜抗疫战争的过程中破茧成蝶，重新认识自我、感悟白衣使命、从而寻回从医初心的心路历程。

在此次抗击新冠肺炎疫情的战役中，数万名白衣战士冲锋陷阵、勇敢担当，以精湛的医术和顽强的作风，出色践行了救死扶伤的医者使命。而党组织就像磁石一样吸引着抗疫战士们主动靠拢。今年也是中国共产党建党99周年，本剧选择在“七一”这个光荣而神圣的日子里首演，不仅呈现了一堂精彩生动的主题党课，

也是全体主创人员向党的生日献上的一份厚礼。

新冠疫情以来，我院共有22名预备党员在抗疫一线光荣入党，他们在火线接受洗礼，在抗击疫情中不辱使命。演出现场，22名火线入党的瑞金人，在上海市第六批援湖北医疗队领队、我院副院长胡伟国的带领下再次庄严宣誓。这些新生力量，用实际行动刻画出共产党人的英雄本色和崇高信仰。

观演过程中，很多人党员、群众都潸然泪下。有队员表示：“这部剧让我们看到了当下90后的样子，让我们感受到了中国的希望——在这场战役中，他们真的长大了！”“在武汉的每一天都是值得铭记的，现在回想起来，当时我们确实碰到了很多困难，‘零感染’背后是无数人的付出与努力，所以特别感谢政府，感谢医院，感谢我们的家人，感谢与我们一起并肩战斗的武汉战友们，感谢许许多多的社会爱心人士！”……

随着演员的谢幕，瑞金医院40位抗疫医疗队员代表上台亮相，接受了来自剧组的鲜花和在场所有观众的热列掌声。上海市第三批医疗队领队、我院副院长陈尔真表示，将和大家一起带着这份深厚情谊继续前行，不忘初心、不辱使命！



□记者 韩康妮

本报讯 7月4日上午9点，上海交通大学医学院2020届毕业典礼(瑞金分会场)在上海市科学会堂隆重举行。2020年的新冠疫情改变了所有人的生活，但属于我院临床医学院390名毕业生的最后一次盛大聚会还是如约而至，意义非凡。

上海交通大学医学院党委书记范先群，我院党委书记瞿介明、院长宁光、终身教授李宏为、原院长朱正纲、副院长陈尔真、沈柏用、赵强出席了毕业典礼，典礼由我院副院长胡伟国主持。院党委书记瞿介明宣读毕业生“榜样的力量”名单、西部计划支教学生名单以及上海市优秀毕业生及上海交通大学优秀毕业生名单。

2020届外科学博士毕业生祝有位代表毕业生发言，他讲道：“瑞金医院是一场流动的医学盛宴，在这里学习的我们是这场医学盛宴的前排见证者，甚至是亲历者。抗击新冠疫情时老师们冲锋在前，是一线的定海神针，更是学子们的指路明灯，他们将我们的初心和使命打成型，教会我们以不变的初心，应万变的世界。”

我院教师代表、交大首届教书育人奖二等奖获得者郑民华教授，他以师长兼学长的身份祝贺在座的同学们迎来梦想的启程。他说：“今年，全世界有十亿学子因疫情无法重回校园。因此今天这场毕业典礼，比以往任何时候都更值得庆祝！明天你们就是我的同事了，我们今后就在一条战线里共同战斗了。多年之后，当后人回忆起这届毕业生时，将发现你们是向危机发出最有力回应的一代人！”

中国工程院院士、瑞金医院院长宁光作“谁在改变世界”主题讲话：“同学们，改变世界的真的是病毒吗？你们和我一样不会承认，我们可以靠勇气和有效的社会组织能力，打一场漂亮的狙击战。但真正的歼灭战，一定不仅是豪言壮语，更不会是蛮力，能够改变病毒肆虐局面的是什么？一定是科学，希望你们今后生涯中，看到以科学会堂为背景的毕业典礼照片，时时提醒自己，坚持科学精神，世界会因科学变得更美好！”

第六届“好孕之旅”交流活动成功举办

□记者 韩康妮

本报讯 7月25日下午，我院第六届好孕之旅交流活动举行，今年的活动主题是“好孕相伴，医路同行”，来自全国各地的500多名不孕患者线上齐聚，参与人数是往届的5倍。

我院生殖医学中心张爱军主任表示，试管之路可能崎岖，但瑞金的助孕之旅并不孤单。希望通过这次活动，能给助孕途中的不孕朋友带去鼓励和帮助。

来自山东的侯女士在我院生殖医学中心的医联体成员——枣庄市妇幼保健院求诊，她在当地完善了检查，促排时到了上海，所有

的治疗无缝衔接，最终成功生下龙凤宝宝，实现了当妈妈的心愿。

38岁的何女士经历过三次取卵，四次移植，都以失败告终，但她不言放弃，积极调整身心状态，舒缓压力，配合医生调理身体，终于也得偿所愿。“我坚信在瑞金强大的医疗团队和技术力量的支持下，大家都能收获成功的喜悦！”何女士说。

“第四次取卵，终于获得了一个3BC的囊胚，后来这个囊胚就是我女儿，”来自天津的张女士激动道，“我是个促排卵困难的病人，胚胎来之不易，移植成功后，医生比我还高兴。现在，为人母的我累并快乐着！”

我院生殖医学中心在上海宋庆龄基金会的支持下，设立了广慈聚善·母婴平安助孕基金和广慈聚善·疑难妊娠助孕基金，为很多家庭解决了后顾之忧。山东单县的一位妈妈助孕成功后表示：“基金的补助大概在我怀孕六个月左右打给了我，大大缓解了我们的经济压力，我们一家人都十分感谢！”

本次分享会还评选了4位“爱心天使”，她们在我院生殖医学中心助孕成功后，利用业余时间，为助孕途中的家庭奉献着爱心。会上，生殖医学中心医技护人员还为一些疑难妊娠疾病患者答疑解惑，给了他们坚持下去的信心和希望。

简讯

7月30日，院党政工领导们分头慰问了奋战在高温一线的医护人员及后勤人员。院党委书记瞿介明，院长宁光，副院长邱力萍、陈尔真和党委副书记、工会主席俞郁萍等一行慰问了急诊抢救室、输液室、内外科诊室、儿科急诊、烧伤急诊、放射科、检验科和药剂科等临

床一线医务人员。

院领导们还亲切慰问了在高温下执勤的安保人员，为他们送上了酷暑中的一份清凉；来到资产管理处、后勤综合厂和职工食堂慰问，嘱咐后勤管理部门要保障职工及时换岗、合理休息，避免长时间劳作。大家纷纷表示，将在疫情防控常态化的大形势下，坚守岗位，全力保障医院有序运行。·奕君豪·

2020 华夏足踝外科大会举办

□记者 周邦彦

本报讯 近日，2020华夏足踝外科大会暨第11届上海国际足踝外科论坛在线上举办，本届大会“云”集了一带一路上的诸多国际足踝外科专家共同讨论该领域的热点与难点问题，大会注册人数超过1000人，直播累计观看人数超过7000人。

我院骨科专家徐向阳主任作为大会主席，主持在线开幕式，并分享了人工关节置换术的瑞金经验。木老伯二十年前滑冰时不慎右脚扭伤，当时经过紧急包扎、冰敷处理后，症状有所缓解。然而，这之后他的右脚反复扭伤，最近，

他的右脚踝关节又肿起来了，疼痛也越来越明显。木老伯到我院骨科就诊后，踝关节CT三维重建显示，他的右侧踝关节骨关节炎改变，距骨关节软骨损伤。

6月16日，徐向阳主任、朱渊副主任医师为木老伯实施了右踝关节置换+跟骨外移截骨+距下关节融合+第一跖骨闭合截骨矫正+外侧韧带修复重建术，4小时后，手术顺利完成。术后两周，患者木老伯顺利出院，后续还将接受康复治疗。

徐向阳表示，“人工关节置换术能够在清除踝关节炎解除疼痛的同时，重建踝关节的活动功能，大大提高生活质量。”我院作为

国内最早开展此项技术的单位之一，治疗了大量高难度踝关节置换手术，包括严重畸形伴有关节炎的矫形同时关节置换手术，国内首例新型Inbone II踝关节假体置换，国内首例双侧Inbone II踝关节假体同时置换，国内首例踝关节置换后翻修再次置换手术等。

此外，与会专家们针对马蹄内翻足矫形、扁平足治疗新理念、踝关节骨关节炎的保踝治疗的新进展等足踝部常见疾病，就其诊疗技术做了充分的沟通和交流。

我院院长宁光致辞，他表示，医院将继续推进足踝外科发展，分享瑞金经验，获得区域化的进步，与同道一起推动中国足踝外科的发展。

本报讯 7月3日，北院第九批援滇医疗队启程，前往云南迪庆藏族自治州人民医院开展为期半年的对口支援任务。第九批医疗队由神经外科张卫峰、内分泌科张婕、麻醉科曹佳、检验科丁宁、手术室王琳琳共5位中青年医疗技术骨干组成，张卫峰担任队长，院办主任杨晖、后勤保障部副主任周德斌陪同队员们一同前往香格里拉与第八批援滇医疗队进行交接。

欢送会上，五位队员先后发言，感谢医院与科室的信任，将在保证医疗安全的前提下，将瑞金医疗技术、优质护理等先进的理念带到云

南，为当地人民谋福利。北院常务副院长赵任叮嘱，希望队员们接好接力棒，尽自己所能为当地人民谋福利，同时合理安排工作，保重身体。北院党委常务副书记袁青激励队员们传承和发扬“广博慈爱、追求卓越”的瑞金精神，也期盼大家如期平安凯旋。北院援建迪庆州人民医院五年的帮扶工作已进入冲刺阶段，截止目前医院已派出45位医疗队员，覆盖16个临床学科、4个公共平台、护理及管理岗位。

·北院宣传科 供稿·

北院之家

“脱”离皮肤困扰正当时

□皮肤科 徐涵 徐倩楠 陈小英

近来,皮肤科门诊量激增,和连日高温一般居高不下,“油田脸”亟待“脱油”、脱发者渴望止脱、多毛者急切脱毛……各种皮肤问题让患者难以招架。其实,解决皮肤问题讲究“里应外合”,患者要配合医生找到问题根源,根据医生的指导和医生一起共同对付皮肤难题。

“脱油”:保护受损的皮肤屏障

面部旺盛分泌的油脂,不仅加重痤疮等炎症性皮肤病状态,油腻的体感与观感也总是不合时宜地“C位出道”。那么“油田脸”形成的原因是什么呢?如何才能摆脱“油田脸”,成功“脱油”呢?

其实,皮肤屏障受损是“油田脸”的根源,规避导致皮肤屏障受损的因素,是有效“脱油”的关键。让人意想不到的是,良好的精神心理状态是最管用的护肤品,避免精神紧张,摆脱“996”,告别“007”,充分休息不熬夜,就能在一定程度上改善皮肤炎症状态,使皮肤屏障功能得到修复。

除了不紧张、放轻松之外,徐涵医生还提醒道,防晒也是保护皮肤屏障防止“油田脸”产生的利器,人们外出时要佩戴帽子、打遮阳伞,涂抹合适的防晒霜。

每当“油”多的那几天,人们总想用吸油纸或者“洗刷刷”彻底清扫。然而,事与愿违,非但没有变成哑光脸,片刻之后脸似乎更油了。原来,祛油时机机械刺激损伤了皮肤的物理屏障,所以要避免过度清洗对皮肤屏障造成损伤。有时,需要的是“以油攻油”,及时补充皮肤屏障脂质类物质,不仅不会使面部更加油腻,反而通过皮肤屏障的修复“长效脱油”。

“止脱”:区分病因对症处理

虽说脱发不要命,可头发一旦掉多了还真让人操心。引起脱发的原因有很多,只有找到致病因素,才能尽快“扭转乾坤”。

和“油田脸”的成因相似,脱发也是不良精神心理因素的产物。人们长期处于紧张、忧郁、恐惧或严重失眠状态下,植物神经功能紊乱,久而久之影响头发的生长,缩短头发的生长期,引起脱发。大多数斑秃患者都有睡眠障碍或受到不良情绪的影响。不少患者在夏季睡眠质量变差,因此,夏季脱发就诊人数一直“欣欣向荣”。

很多男性发现自己的发际线越来越高,或者头顶发量逐渐减少,这是内分泌问题导致的脱发,原因在于雄激素水平升高。过高的雄激素可使得毛囊萎缩,发量减少,最后引起秃顶,也被称为脂溢性脱发。

某些疾病,例如贫血、甲状腺疾病、急性高热、慢性感染等,会引起休止期脱发,头发忽然大把大把地掉落。

化疗、X射线会损伤毛囊,影响毛发的生长,使得处于正常生长期的头发脱落。待化疗结束后,毛囊一旦得到恢复,仍可以重新长出毛发。

偏食、节食、消化不良等常可引起蛋白质或某些微量元素缺乏(如铁、锌等),往往可导致头发稀疏或脱落。有些年轻的女性为了追求苗条身材,故意节食,结果头发掉了,连月经都变稀少,甚至闭经。

找到脱发的原因后,赶快祛除各种干扰和不利因素,及时治疗,相信仍能恢复一头秀发。

“脱毛”:不可轻信“一次全脱”

爱美是人类的天性,然而并不是人人都天生自带一副好看的皮囊。有些人常常因为腋窝等处毛发颜色深、浓密而烦恼,有谁会希望在夏天不惜高温把自己裹得严严实实,却仅因为多毛呢?

传统的脱毛法有剃毛法、蜡脱毛法、镊取法、机械脱

毛法、化学试剂脱毛等,它们的作用只是暂时的,毛发很快再生。这时候激光脱毛无疑是较完美的解决之道。

激光脱毛是依据选择性的光热动力学原理,通过合理调节激光波长、能量、脉宽,使特定波长的激光穿过皮肤表层,透过皮肤直达毛囊,由于毛囊中具有较多黑色素,所以优先吸收大量的激光能量,并转换为破坏毛囊组织的热能,使毛囊温度升高,达到破坏毛囊功能的目的,从而使毛发失去再生能力,达到临床脱毛的效果。激光脱毛是安全、快捷、长久的去毛技术。

包括激光在内的所有脱毛法,都只能对正在生长且看得见的毛发产生作用。所以除毛需要分阶段逐步完成,无法只依靠一次治疗就去所有毛发。随部位不同,通常需要4到6次的疗程,具体视毛发生长情况而定,因为激光只能将处于生长期的毛发破坏,每次大约除去3成到4成的毛发,2次的处理可以减少一半以上的毛发。治疗后毛根受破坏,毛孔本身会因萎缩而变小,皮肤也会变成光滑细致。目前最新的是半导体755nm冰点专家激光脱毛器,适用于各部位的毛发脱除,包括腋下、四肢、口周唇毛、发际线、络腮胡、胸毛、腹部等。激光脱毛后无创面,无停工。



隔夜西瓜还能吃吗?

营养师 卞冬生

夏日炎炎,西瓜是个好东西。隔夜西瓜到底能不能吃?

答:能不能吃,要看你储存的好不好!

西瓜储存的不好,可能是因为“细菌”大量繁殖而腐败,这种情况下吃了可能会引起腹泻,若细菌进血液甚至会引起脓毒症等,这并不是危言耸听。

那西瓜吃不完,剩下的到底怎么储存?

- 1、切瓜的刀和砧板要干净,最好不要用切肉的刀
- 2、最好吃多少切多少,不要切的太小太多块(会增大细菌接触面积),尽量整块储存
- 3、吃不完及时放入冰箱
- 4、放入冰箱前,贴上保鲜膜
- 5、隔夜瓜拿出来吃前,把表皮切掉
- 6、小朋友、老人以及有胃肠功能易激惹的不要吃“隔夜瓜”

如果西瓜已经有“异味”,或者发现了变质,建议扔掉。

让我们一起在大夏天做一个安全的“吃瓜群众”吧!



如何避免呛咳导致的吸入性肺炎?

□呼吸科 周剑平

近日,一则新闻引起大家关注,呛咳会导致生命危险?一起来看看“咳出来的肺炎”。

老年患者,尤其是基础疾病多(例如,脑血管意外、慢性心肺功能衰竭或者神经肌肉疾病导致活动不能或长期卧床等)的患者人群,因呛咳导致的吸入性肺炎患者不在少数。此类患者不仅肺部感染发生率高,且容易反复发作。

针对此类患者,除了常规药物治疗以外,针对此类患者的医院及家庭护理显得尤为重要。结合我们实际工作经验,为大家提供一些护理要点以及注意事项。

◆ 生命体征监测

此类患者多见于高龄患者,其基础疾病较多,直接影响其防御机制,是老年人吸入性肺炎的一个重要因素,故在进行护理时一定要严密观察患者生命体征变化,观察患者意识、痰液的性质、痰量、尿量及口唇颜色、进食有无呛咳等。一旦发现异常,应及时就医,为积极抢救赢得宝贵时间。

◆ 加强口腔护理

每日进行2-3次口腔护理,及时清除口腔及咽喉分泌物,避免发生细菌吸入、口腔溃疡、霉菌感染等并发症。如有发生口腔溃疡或疑似霉菌感染者,予甲硝唑含漱液、5%碳酸氢钠溶液等漱口。

◆ 有效咳嗽排痰,保持呼吸道通畅

此类患者咳嗽反射减弱,因此有效的咳嗽排痰,保持呼吸道通畅十分重要。对于神志清醒能



配合的患者,指导患者深呼吸后屏气用力咳出气管深部痰液;卧床及痴呆患者每2h翻身、叩背1次;痰液粘稠不易咳出时,应在医务人员指导下应用雾化吸入导痰。需要注意的是,经口吸痰具有一定风险,因此,仅限在医疗环境中实施,且需要医务人员进行充分评估,并由经验丰富的医护人员进行操作。

◆ 留置胃管,进行鼻饲

对于严重吞咽困难、呛咳或昏迷的危重患者,应及早给予胃管鼻饲。鼻饲前要告知鼻饲的重要性,争取患者及家属的配合,病情好转后逐渐经口进食。进食时,严密观察进食情况。对痰多的患者,在鼻饲前需要充分清理呼吸道,患者突然出现呼吸道分泌物增多时,应警惕有无胃内容物返流,注意观察吸出物的颜色和性状,做好记录,并尽量减少用力咳嗽、咳痰,咳嗽时用手固定胃管防止胃管脱出。鼻饲前床头应抬高30°-45°,利用地心引力的作用减少胃内容物从扩张

的胃向食管反流。鼻饲过程中观察患者有无腹胀、腹泻、腹痛、恶心、呕吐等症状。密切监测胃潴留量,当>150ml时,或出现呕吐,则暂停输入并加服多潘立酮等胃动力药。鼻饲后取坐位2h,可使吸入性肺炎发生率下降10%。

◆ 容易“呛咳”患者的日常注意事项

指导患者及家属做好食物的选择,注意食物不能太干,尽量避免食用硬果类食物。对呛咳患者,做耐心细致的解释工作。

对吞咽困难患者,避免进食流质(包括水)及干硬食物,应将食物做成糊状。

进食中不宜说话,进食也不宜过快、过急,要咽下一口,再吃一口,防止呛咳。

若出现呛咳现象,立即停止进食,使其侧位,鼓励咳嗽,轻叩背部,将食物颗粒咳出。

咳嗽、痰多、喘息的患者,进食前要鼓励患者充分咳嗽,最好吸氧15-30min,以减轻喘息,避免进食中咳嗽,导致误吸。

特别应注意老年人进食后不宜立即刺激咽喉部,如口腔护理、口腔检查、吸痰等操作,以免引起恶心而误吸。此外,睡眠时不宜采用平卧位,应采用头部稍微抬高的右侧卧位或半侧卧位,以避免分泌物倒流进入气管及支气管内。

面对“容易呛咳”患者,治疗的原则是“三分靠药物,七分靠护理”。只有从细节做起,才能真正有效降低此类吸入性肺炎的发生率。