



广博慈爱 追求卓越

第 616 期

2020 年 9 月 30 日

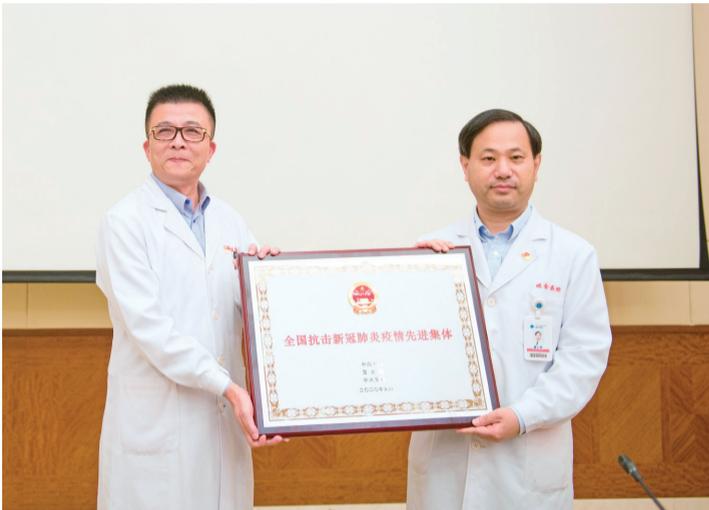
# 瑞金醫院報

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

## 医院抗疫英雄荣获全国和市级表彰



9月8日，全国抗击新冠肺炎疫情表彰大会在北京人民大会堂隆重举行，我院荣获全国抗疫先进集体，陈尔真、陈德昌、瞿洪平、王朝夫荣获全国抗疫先进个人。陈尔真还被评为了优秀共产党员。

9月29日，上海市委市政府在世博中心红厅内召开抗击新冠肺炎疫情表彰大会。我院共有27名个人荣获上海市抗击新冠肺炎疫情先进个人，5个集体荣获上海市抗击新冠肺炎疫情先进集体，2名个人荣获上海市优秀共产党员。我院重症医学科主任瞿洪平作为全国获奖代表在表彰大会上作精彩的交流发言。当日下午，陈尔真作为上海抗击新冠肺炎疫情先进事迹报告会成员作报告。

翌日，我院举行抗疫先进代表座谈会，弘扬抗疫精神，向每一位抗疫英雄致敬。会上，抗疫代表们分享了自己的抗疫故事和心路历程。上海市第三批援鄂医疗队领队、我院副院长陈尔真，向院党委书记瞿介明正式移交全国抗疫先进集体奖牌和证书，它们将作为珍贵的历史资料，永久地保存在医院院史陈列馆。【下转至3版】

## 我院率先拉开郊区三级医院管理体制机制改革序幕

9月27日上午，我院在嘉定新城举行北院建制并入瑞金医院仪式，原瑞金医院北院与瑞金医院肿瘤（质子）中心结联为瑞金医院北部院区。

仪式上，由王振义院士亲笔题写的“瑞金医院”院名牌在北院院区住院楼和总院门诊大楼上揭幕，这也标志着有着113年建院历程的瑞金医院以深化郊区三级医院管理体制机制改革为抓手，向实现整合式一体化高质量发展的目标，翻开崭新新篇章。

中国工程院院士、我院院长宁光在致辞中表示，在“北院”两字成为历史的同时，瑞金医院将对北部院区进行垂直化管理、一体化运营、同质化医疗的单体多院区运行模式，在原有基础上积极拓展紧密型医联体、专科医联体合作，推动区域医疗健康服务能力进一步提升，将北部院区打造成“嘉定家门口的瑞金医院”，进一步增强嘉定新城在长三角一体化发展中的集聚辐射能力。

仪式上举行了连廊开工典礼，“天桥”将横跨双丁路，将目前的北部院区门诊住院楼、瑞金医院肿瘤（质子）中心门诊、住院部连为一体，为患者检查转运和院区内医生会诊查房等提供便利。

连廊连心，标志着我院两院区迎来了融合发展的崭新时代，我院原党委书记陈淑瑾，原院长、终身教授李宏为，原院长朱正纲，中国工程院院士陈赛娟为“新瑞

金人”代表佩戴新胸牌。

为积极推进打造瑞金嘉定紧密型医联体建设，嘉定区区长高香和我院党委书记瞿介明代表双方签约，计划建立“一体二翼七中心”的健康服务构架，实现医联体内管理、服务双紧密，充分发挥放大瑞金医院的优质医疗资源和文化品牌效应，提升区域医疗服务能级和效率，提升嘉定区市民健康服务水平和获得感。

随后，宁光与太平洋保险（集团）股份有限公司董事长孔庆伟代表双方签署《广慈太保互联网医院合作协议》；与上海商汤科技首席执行官徐立代表双方签订合作协议，今后将广泛运用互联网医疗、人工智能、大数据、云计算、区块链、生物识别等一系列前沿技术，从前端到后端全流程服务，推动医疗创新转型发展。

瞿介明和太平洋保险公司副总裁马欣共同为互联网医院创新研发中心揭牌。

上海市副市长宗明指出，两院合并后应进一步加快瑞金医院北部院区成为目标明确、规模适当、专科特色鲜明的三级甲等综合性医院，进一步完善嘉定区分级诊疗服务体系，为人民群众提供更优质便捷的医疗服务。希望瑞金医院为嘉定区医疗卫生事业的发展贡献瑞金力量，为上海建设亚洲医学中心和具有全球影响力的科创中心做出更大贡献。

□文 | 陈晨 朱凡

## 王振义院士荣获 2020 未来科学大奖

9月6日，2020未来科学大奖揭晓，其中“生命科学奖”被授予中国工程院院士、我院终身教授王振义，以表彰他对治愈急性早幼粒细胞白血病（APL）做出的决定性贡献。哈尔滨医科大学第一附属医院张亭栋教授为共同获奖者。

未来科学大奖设立于2016年1月17日，是中国大陆第一个由科学家、企业家群体共同发起的民间科学奖项。设生命科学奖、物质

科学奖、数学与计算机科学奖等三大奖项，单项奖金100万美元。未来科学大奖关注原创性的基础科学研究，奖励为大中华区科学发展做出杰出科技成果的科学家。

该奖项宣布后，生命科学奖委员会电话连线了王振义院士。得知获奖后，他表示：“心情好的坏的都有，一方面我们国家重视科学，研究工作对人民有益就受到表扬和奖励，作为受奖者当然非常高兴。但是，另一方面我也忧愁，这个奖

为什么不颁给年轻人？”

“今天，每天仍然有急性白血病的病人去世，我非常难过，总觉得我们努力了几十年只解决了一种，而不是所有急性白血病，”王振义院士认为：“奖励年轻人可以鼓励他们继续努力，实现我们的理想。”

对于“奖金您准备怎么分配”的提问，王振义说，麻烦医院帮我全部捐给扶贫基金会。

□文 | 朱凡

## 2020年精神文明大会顺利召开

8月31日，我院精神文明大会顺利召开。医院党政领导、各职能部门、科室负责人、党（团）支部书记、护士长、部门工会主席、门急诊窗口负责人等出席大会。

会上，我院院长、院党委副书记宁光宣读了表彰名单，医院领导成员对我院2019年至今荣获市局级以上精神文明荣誉称号的先进集体和先进个人进行了表彰。

2017年起瑞金医院努力贯彻落实国家卫健委《进一步改善医疗服务行动计划》工作要求，深入开展精神文明创建活动，取得了良好成绩。2019年至今医院共获得精神文明类荣誉称号160余项，其中国家级先进集体11项、先进个人14项。

院党委副书记、院精神文明委员会副主任俞郁萍作精神文明专题报告《凝聚向上向善向美力量，奋力蝉联全国文明单位》。对2019年医院精神文明建设工作及今年初抗击疫情的工作做了系统的回顾，传达了2020年市卫生健康系统精神文明工作重点，对目前精神文明工作存在的难点与短板进行了深入的剖析，并布置了下半年医院精神文明工作的重点。

大会邀请了乳腺疾病诊治中心沈坤伟主任，胸外科李鹤成主任，老年病科李菲卡主治医师，心内科金奇副主任医师，外科黄晓华护士代表讲述暖心的科室人文实践。

瞿介明书记在总结讲话提出三点要求：希望每位瑞金人在自己的岗位上全力以赴，继续做好全国文明单位复评工作，发挥医疗行业的引领和示范作用；凝练瑞金特色的精神文明，讲好瑞金故事，好的做法、经验和感人的故事都是可以复制推广，辐射医疗行业甚至全社会的；抗疫中，瑞金风貌的全方位展现是由瑞金优秀传统文化和创新精神所支撑的。精神文明贯穿于每位瑞金人的日常工作以及服务病人的每个细节中，希望大家换位思考，找差距，补短板，让瑞金的精神文明建设和医院的服务能级再上新台阶。

□文 | 周邦彦

## 第三十六个教师节表彰大会隆重举行

9月11日，我院第三十六届教师节大会暨第十一届“红烛奖”、2019-2020年度先进教师、先进管理人员、先进导师团队表彰大会隆重举行。

我院党委书记瞿介明宣读了第十一届瑞金“红烛奖”获奖名单及2019-2020年度先进教师、先进管理人员、先进导师团队表彰名单。获奖代表詹维伟作发言。

我院院长宁光向全院教职员工致以感谢和祝福，祝贺今天获奖的老师和团队，并作总结讲话。

宁光说，传道、授业、解惑或许是对老师这个职业最好的诠释。我从前辈王振义院士身上，感悟到了何为“医道”，就如孙思邈所说：大医诊病，安神定志，无欲无求，先发大慈恻隐之心，誓愿普救含灵之苦。王老师的成功就在他的安神定志，无欲无求。胡伟国副院长获得了今年的教书育人楷模奖，在武汉，他带领的瑞金医疗队获赞无数，但更让我感动的是，他和同事们身体力行地诠释了为医者不仅要仁心仁术，还要在国家需要时像战士一样勇敢无畏，这也感召、点燃了年轻的医学学生们，为他们指明了方向。2000年，陈竺教授在设立“红烛奖”教学奖励基金时，正是意欲燃烧自己，照亮他人的红烛精神，旨在奖励在医学教学事业中精于教学、勤于育人的良师，今天获奖的几位老师当之无愧。希望瑞金所有的老师们，立足新时代，不忘初心为培养有灵魂的卓越医学创新人才继续奋斗！

□文 | 韩康妮

### 获奖名单

全国住院医师规范化培训“优秀培训基地负责人”

上海市“四有”好教师（教书育人楷模）

上海交通大学“教书育人一等奖”

上海市住院医师规范化培训杰出贡献奖

胡伟国

上海交通大学教书育人奖集体奖一等奖

重症医学科

上海市住院医师规范化培训优秀带教老师

徐怡琼 周敏

上海市住院医师规范化培训优秀管理者

龚震晔

第十一届“红烛奖”

孙岳平 詹维伟 刘军

## “陈家伦许曼音医学教育发展基金”捐赠仪式举行



9月21日，“陈家伦许曼音医学教育发展基金”捐赠仪式在我院举行，该基金纳入上海广慈转化医学研究发展基金会，旨在奖励住院医师

规范化培训阶段的优秀青年人才。捐赠仪式由我院党委书记瞿介明主持。捐赠人、陈家伦许曼音家属代表陈竺院士，捐赠人、陈家伦许曼音的学生代表宁光院士以及捐赠企业、复星集团陈启宇董事长分别讲话。

2018年陈家伦许曼音学生宁光院士，将所获得的第四届树兰医学奖伍拾万元人民币全部捐赠给上海广慈转化医学研究发展基金会，用于设立“许曼音教育基金”。今年，根据捐赠人和陈家伦许曼音家属的意见，将“许曼音教育基金”变更为“陈家伦许曼音医学教育发展基金”。

陈竺院士指出：“医学人才培养难度大、周期长，需要掌握的知识和技能面广、量大，还需要

较高的人文素养。住院医师规范化培训是医学生们临床实践的关键一步，希望这个基金能鼓励他们参与医学事业，在培养的关键时期全心全意为患者服务，奠定职业生涯的基础。在医学教育上，我的父母亲付出了很多心血，设立这个基金以继续为医学教育事业做贡献是他们的遗愿，是我们作为家人的荣幸，也是对他们的缅怀。”

宁光院士表示：“陈家伦、许曼音两位老师是我的榜样，可以说影响了自己的一生。许曼音老师在国内最早开始做内分泌教育，她对每位学生都极尽关爱，和陈家伦老师一起资助了很多学生，留下了宝贵的精神。陈家伦老师一直密切关注内分泌学科的发展，毫无保留地

支持我们这些后辈的工作，把一生都奉献给了内分泌学科。”两位老师都没有离开我们，他们永远和我们在一起。

该基金设立管理委员会，由捐赠人、基金会理事长陈赛娟担任管理委员会名誉主任，宁光院士担任管理委员会主任，陈家伦许曼音家属陈简和复星公益基金会陈启宇担任委员，与管理委员会成员共同负责该基金的合理使用。

此次捐赠仪式上，上海广慈发展医学基金会还向陈竺院士于2000年出资设立的瑞金医院教学奖励基金“红烛奖”注资100万元，以期更好地奖励优秀的医学教育工作者。

□文 | 陈银银 韩康妮

## 彭承宏团队成功实施后腹膜巨大肿瘤切除术

近日，我院普外科彭承宏教授团队，成功为一患者实施了后腹膜巨大肿瘤切除术。彭承宏说，从医四十年，我也觉得这次手术难度非常非常大。让老彭一连说了两个非常，这到底是个什么“怪物”？

在江西读大二的20岁小莱，年初母亲被查出肝病，家人让他也检查下。“当时检查做了很久，医生这里摸摸，那里按按，还问我疼不疼，也许是医生也不敢相信有这么大一个肿瘤吧”小莱说。彩超检查显示，他的肚子里已经从上到下长满了肿瘤。“原本一直以为自己肚子上那硬硬的一层是肌肉呢，没想到这么吓人。”

多方咨询和求诊后，没有一家医院敢收，最终，小莱来到了我院。入院CT检查显示，小莱的后腹膜长满了巨大肿瘤，而且缠满了血管。

后腹膜肿瘤与腹腔肿瘤的手术难度完全不可同日而语，腹腔巨大肿瘤就像是一个带根的西瓜，手术时一般只需要斩断蒂即可，手术难度一般并不大。而后腹膜在人体的深部，原本手术难度就很高，而这次的肿块占据了整个后腹膜空间，甚至连动静脉的间隙，也被肿瘤侵蚀。还覆盖了所有的大血管，包括难度最高的肠系膜上动脉根部、腹腔干根部、肾动脉和肾静脉的根部等，实属罕见。

考虑到小莱正值年轻，医生为他精心制定了周密的手术计划，想要尽全力为他保住器官。在胰腺中心牵头下，放射科、麻醉科、手术室等科室进行了多次MDT讨论。最后终于确定了后腹膜巨大肿瘤切除的手术治疗方案，输血科也为本次手术备足了血，一切准备就绪。

9月1日，彭承宏主任、程东峰副主任、孙聪慧医生等小莱一次性实施了后腹膜巨大肿瘤切除术、肠系膜上动脉重建术、肠系膜下动脉切除、腹腔区域淋巴结清扫术。

彭承宏打开患者腹腔，从下腹腔腹主动脉、髂血管、输尿管

管等开始仔细解剖、分离肿瘤并切除之。由于肿瘤如同树根一样布满，整个手术进程异常艰难，需要主刀医生精细解剖、仔细操作，才可能将肿瘤从各个器官、血管上完全剥离下来。

更为艰难的当属胰后上腹腔处的肿瘤切除，期间因肿瘤累及肠系膜上动脉而实施了根治性肠系膜上动脉重建术，并在医生的努力下，完整保留左肾、胰体尾及脾脏，整个结肠因系膜缘血管弓保留完好而避免行结肠切除或造口。

经过5个小时神奇又艰辛的手术，彭承宏教授终于将紧贴着神经、大血管的肿瘤全部切除，并实现血管的骨骼化，意思就是把血管从肿瘤中彻底解剖出来，变成如骨骼一般“干净”，腹腔解剖呈现出“教科书”级别的样子，手术宣告成功，没有伤及任何神经、或重要组织器官。整个肿瘤长达40厘米，术后小莱的体重轻了15斤。

□文 | 朱凡 周邦彦

## 国家中医药管理局莅临我院 调研中西医结合学科建设情况



9月16日上午，国家卫生健康委党组成员、国家中医药局党组书记余艳红、国家中医药管理局相关处室，上海市卫生健康委副主任、中医药局副局长胡鸿毅、处长赵致平、姚玮莉，上海中医药大学党委书记曹锡康等莅临我院调研中西医结合学科建设及“中西医汇聚创新研究院”建设情况，上海交通大学医学院院长陈国强、党委副书记施建蓉、我院党委书记瞿介明、院长宁光、香山中医医院院长王伟，以及交大医学院和附属医院相关职能部门负责人、学科专家等参加调研。

在汇报环节，施建蓉代表交大医学院介绍了中西医结合学科以及中医西

医汇聚创新研究院建设情况，瞿介明书记和宁光院长分别介绍了我院的中医及中西医结合学科历史与建设工作。

在听取了参会专家讨论基础上，余艳红充分肯定了上海市对中西医结合学科发展的支持，以及交大医学院和瑞金医院在中西医结合学科建设所取得的发展成绩，她希望我院在已有基础上，持续探索综合性医院发展中西医结合学科的发展模式，进一步推动中西医结合学科的传承、创新与发展，为努力打造中西医结合国家医学中心、中西医结合国家重点实验室贡献瑞金的经验和智慧。

□文 | 院办供稿

## 大陆首例！吴立群团队完成升级版“最小起搏器”植入手术

最近，被誉为全球最小的“胶囊起搏器”Micra VR迎来了全新升级版！9月5日，我院心内科主任吴立群教授团队，在海南省博鳌超级医院顺利完成Micra AV无导线双腔起搏器植入手术，这是该起搏器在大陆

的首次临床应用。

上午10点半手术开始。吴立群教授在潘文麒、凌天佑医生的协助下，通过股静脉穿刺，将Micra AV起搏器植入到一名患有间歇性III度房室传导阻滞的21岁患者心腔内部。30分钟

后，手术顺利完成，目前患者情况良好，预计术后两天左右即可出院。

据吴立群教授介绍，此次植入的Micra AV是全球首个双腔无导线起搏器，体积仅有维生素胶囊大小，重量仅约2克，可以使用8-13年，兼容全身核磁共振扫描检查，患者感觉不到异物存在，是心脏健康的“隐形卫士”。

吴立群教授表示，Micra AV于今年1月经美国FDA批准并开始在美国使用；4月在欧盟获批，6月在欧洲使用；目前，亚洲仅在马来西亚和我国香港地区有少量植入。我院心内科团队完成的大陆首例Micra AV起搏器植入手术，是我国起搏治疗发展道路上的又一重要里程碑，期待未来可以造福更多的中国患者。

□文 | 韩康妮



## 我院互联网门诊为患者带来福音

患者仅需动一动手指，就能得到实实在在的就医指导，这在我院的互联网门诊里，已经变成了现实。

小李是一名外地患者，在我院被诊断为IgA肾病后，医生为他制订了诊疗方案。按理来说，小李的病需要常常跑医院，以便医生掌握治疗情况，及时调整，但家不在上海，平时上班也很忙，因此高频次、有规律地随访对小李来说十分不便。最近小便次数增加，尿量减少，让他有点慌了神。

肾内科欧阳彦医生告诉他，在“上海瑞金医院”这个医院官方服务号上，可以直接用互联网门诊来随访病情。“太人性化了！这一来一回，省了路费是小事，更重要的是免了两地奔波的辛苦。”患者小李说。此次网上就诊后，小李做了尿常规检查，结果发现是尿路感染，便在当地做了对症治疗。“对患者来说，这也保证了治疗的连续性，有

利于医生掌握治疗的全局”，欧阳医生表示，“对我们医生来说，也能够利用碎片时间帮助更多患者，双赢！”

今年4月20日起，我院官方微信服务号正式上线互联网门诊，初衷就是为了方便患者，减少患者特别是复诊患者奔波之苦，并为行动不便或距离医院较远的患者提供诊疗建议，为他们带来实实在在的方便。

目前，我院互联网门诊囊括高血压科、肾脏科、消化科、神经内科、泌尿外科、胸外科、乳腺外科、骨科、皮肤科、烧伤科、感染科、普外科、康复科等临床科室，以后还会逐步增加。另外，为进一步提升服务能级，医院正在逐步推进门诊医师挂牌出诊模式，市民朋友们足不出户，即可自行选择专家，在线体验专属健康咨询及医疗服务。

□文 | 韩康妮

# “市民健康科普宣传周”启动 第九届医学体验营致敬最美逆行者

9月1日上午，为期一周的上海市第二届市级医院“市民健康科普宣传周”和“医院开放日”正式启动，我院作为活动分会场之一，组织了内容丰富的线上线下活动。9月5日，作为此次“医院开放日”的系列活动之一，医院第九届“医学体验营”开营，邀请社会大众走进医院，聆听援鄂医护的分享，共同体验医学的使命。经过核酸检测，33名学员穿上白大褂，走进发热门诊、ICU、手术室、病房、门诊等，观摩气管镜检查、体验防护服穿脱、进行心肺复苏培训，在真实的场景中感受医者使命与人文关怀。

学员们与五位嘉宾面对面，聆听他们的医路故事，近距离体验了疫情之下的“医学使命”。呼吸科

陈巍医生不仅是援鄂队员，也曾是一名援藏医生，他带领大家走进呼吸科ICU，并帮助学员们尝试了新冠肺炎治疗中所用到的气管镜。感染科辛海光医生在我院发热门诊急诊向穿戴好隔离服的学员们介绍了三区两通道的布局、设施、做核酸检测的过程。

麻醉科谭永昶医生从手术室的无菌观念，人文关怀，到麻醉评估以及手术病人的气管插管都细致讲解，还手把手的让学员们在模拟人上进行了气管插管的操作。手术室护士长王晓宁带领学员们观摩了一台由胸外科李鹤成主任主刀的达芬奇手术。院感科医生石大可让学员们体验了院内微生物发现及微生物的培养、观察、防控以及医疗器械的消毒与灭菌过程。

院党委书记瞿介明介绍道：“医学体验营已经走过九年，是瑞金的品牌项目，今年我们迎来了疫情大考，经受了严酷考验，出征时，疫情一线的情况是未知的，但队员们勇敢逆行，坚守一线，用实际行动践行了医者的使命，兑现了医者的诺言。”

上海团市委副书记丁波讲道：“瑞金人出征武汉时的气势，回归时的温情与从容，其中体现出的瑞金精神深深地打动我们，希望他们的精神能传递给更多人。”

上海市卫健委文明办负责人俞军激励学员们能够拥有一份担当，一颗坚守之心，守护心中的信念，为医学事业做贡献。

院长宁光希望大家能够始终感受着社会的美好和善意，感受到生



活的美妙和希望，为了自己的理想而奋斗，这也是所有最美逆行者的

力的初衷。 □文 | 李东



9月19日，我院《学四史、明院史》“走·读”文化寻访活动拉开序幕。大家“打卡”了我院历史文化地标——内外科奠基人卞安堃和傅培彬两位老先生的铜像、黄浦区人民检察院、锦江小礼堂、中共一大会址纪念馆、柳亚子故居，身临其境感受红色文化。院党委书记瞿介明表示，在四史教育学习中，我们通过各种形式将院史和四史教育紧密结合。此次就是用“走·读”的方式，寻访我们所在的黄浦，学党史、新中国史、改革开放史和社会主义发展史，从中汲取历史带给我们的精神力量，进一步增强知史爱党、知史爱国、知史爱院的情怀，强化实干肯干、奋发进取的决心和信心。

□唐文佳 袁宸桢 | 摄影报道

【上接1版】

上海第一批援鄂医疗队队员陈德昌说：“面对濒死的患者，我和队友们义无反顾完成了抢救，我们经历了生死考验，也践行了可以随时为党和人民牺牲一切的人党誓言。”

上海第三批援鄂医疗队队员李庆云表示：“在武汉见证了当地医院医务人员的辛勤和努力，我被青年医生尊称为‘李爹爹’，也和他们建立了深厚的友谊。”

援上海市公共卫生临床中心的杜颖回忆道：“一名来自武汉的患者在拔管后和家人通话说‘这里的护士把我照顾得很好，在过去只有我妈妈才这样做过。’这让我十分感动。”

病因诊断小组费晓春分享道：“我们是唯一一支开展病理尸检研究的国家队，不负重托协助建立了全世界首个新冠肺炎病理样本库，部分研究成果及时写入新版指南。”

上海第六批援鄂医疗队林靖生说：“在大后方的帮助下，我们不仅保障了医疗物资的安全，还拿到了一些紧缺的生活物资，我还记得可乐、奶茶送来时，队员那欣喜的目光。”

上海第六批援鄂医疗队王晓宁表示：“护理工作繁忙，但我们还是在病房的墙上贴上一张张生动有趣的作品，活跃了病房的气氛，也拉近了和患者心的距离。”

赴京、赴疆核酸检测队戴青介绍道：“面对疫情，我院检验人筑起了首道防线，6月、7月，检验人又连续支援北京和新疆，这一次从幕后走到台前，用实际行动践行了医学誓言。”

援上海市公共卫生临床中心的瞿洪平分享道：“一开始，病人好转后镇静镇痛药会减少，但他们紧张到无法入睡，因此后续治疗又增加了抗焦虑药物，以减少心理应激。”

上海第三批援鄂医疗队陈尔真激励大家：“我们拿到的荣誉不仅仅是肯定，还是更深厚的责任，我们要着眼未来，思考如何将此次的经验转化为成果，不断促进医院的发展。”

上海第六批援鄂医疗队毕宇芳说：“此次的抗疫经历让我发自内心的更加热爱我们瑞金，无论前方后方，我们不仅有惊人的勇气与成熟的专业能力，更有着共同的目标。”

院党委书记瞿介明作总结讲话，他表示，回顾9个多月的抗疫经历，许多画面仍历历在目，在武汉，在公卫，在医院的发热门诊，医院上下一盘棋，声音行动步调一致，共同的目标便是打赢这场战争。希望大家能把把抗疫的经验和精神化为推进医院发展的动力，努力践行医疗国家队的职责和最具家国情怀的担当与使命！

□文 | 唐文佳 周邦彦

## 临床医学院《老年医学》第一课开讲

“我今天在这里给你们上课，也是为了等我80岁的时候有专科的医生为我看病。”9月10日，我院副院长胡伟国为临床医学院《老年医学》第一课拉开序幕。2018级临床医学专业的32名学生选修了这门课程。课程由我院院长宁光组织开设，由胡伟国和临床医学院老年病科教学团队担任主讲。

中国是一个人口老龄化快速增长的国家，老龄化的人口结构给我国经济社会发展带来严峻的挑战。《“健康中国2030”规划纲要》中提出，要推进老年医疗卫生服务体系建设和健康促进，老年医学将承担越来越重要的学科责任。

作为临床医学中新的分支学科，老年医学以多病老人、衰弱老人、高龄老人为主要服务对象，以健康、长寿为目标，以老年综合征、老年综合评估、MDT团队为核心，秉持着全人管理、全科理念、全程服务以及全社会支持的理念，是预防和治疗老年相关的疾病、最大程度地维护或恢复患者的功能、提高老年人的生活质量的学科。

本次开设的课程包括老年内分泌、呼吸、心血管等系统疾病、老年肿瘤；认知及睡眠障碍；老年营养支持；老年合理用药；老年围手术期及危重症的处理；临终关怀；老年综合评估及决策等内容。

宁光表示，临床医学院开设《老年医学》这门课，旨在通过启发式教学调动学生的积极性，在学生已完成内科学课程的基础上介绍老年医学基本的理论、技术和新进展，帮助他们认识老年医学学科的特点，激发医学生从事老年医学专业的兴趣，为其将来成为老年科医生、或作为专科医师与老年科医师进行合作打好基础。

□文 | 唐文佳 方娟

### 光荣榜

荣获2020年度全国和市级抗疫先进集体及个人荣誉名单

全国抗疫先进集体：上海交通大学医学院附属瑞金医院

全国抗疫先进个人：陈尔真、陈德昌、瞿洪平、王朝夫

全国优秀共产党员：陈尔真

### 光荣榜

荣获2020年度全国和市级抗疫先进集体及个人荣誉名单

全国卫生健康系统新冠肺炎疫情防控工作先进集体、全国三八红旗集体：瑞金医院第六批援鄂医疗队

全国卫生健康系统新冠肺炎疫情防控工作先进个人：李庆云、毕宇芳、陈德昌、王晓宁

全国三八红旗手：刘嘉琳

全国最美抗疫人物：王晓宁

全国抗疫最美家庭：谭永昶家庭

全国优秀共青团员：罗宇迪

上海市抗击新冠疫情先进个人：毛恩强、陈巍、辛海光、张欣欣、谢静远、费晓春、项晓刚、沈虹、施伟雄、徐雯莉、林靖生、梁婧、杜颖、吴瑾奕、廖晨昊、徐文、徐璇、计文韬、周与华、朱琳、陈琳、徐勤棋、倪欢欣、忻笑、叶夏莉、叶倩茹、李勇

上海市抗击新冠疫情先进集体：上海交通大学医学院附属瑞金医院呼吸与危重症医学科、上海交通大学医学院附属瑞金医院感染科、上海交通大学医学院附属瑞金医院急诊医学科、上海交通大学医学院附属瑞金医院物资保障组、上海交通大学医学院附属瑞金医院检验科

上海市优秀共产党员：陈巍、沈虹

# 中秋

## 营养专家教您如何健康吃月饼

中秋佳节吃月饼是流传已久的传统习俗，如今月饼早已与各地的饮食习惯相融合，发展出广式、苏式、港式、京式等多种口味，备受男女老少的喜爱。今天我们来谈谈月饼怎么吃更健康。

### 月饼是高热量高脂肪高糖食物

月饼的热量、脂肪、糖都是很高的。从热量上看，一个100g月饼相当于350g熟米饭（相当于7两）。其中脂肪也多多为饱和脂肪（大量研究表明，饱和脂肪增加心血管疾病风险）。月饼其实是一个“营养过剩”的食品，这使得很多减肥人士望而却步。

### 月饼的正确食用方法

月饼一直代表的是团圆，古时中秋月下，合家分而食之，月饼是用来品味的。

#### 1. 看标签

月饼要在保质期内食用，确保食品食用安全。

#### 2. 分着吃

建议将整块月饼分开少量进食，以100克为例，建议吃1/4-1/8。

#### 3. 适量吃

一次吃一个就好，月饼热量高，不建议食用太多。

#### 4. 睡前不吃

睡前吃月饼会消化不良，影响睡眠，尤其是本身胃肠功能紊乱的人。

### 月饼好吃，也要因人而异

糖尿病患者进食月饼需适量。因为月饼具有高糖、高脂、高热量的特性，要切记少量食用，更不要狼吞虎咽。可在正餐中代替部分主食食用，搭配蔬菜、水果等富含膳食纤维的食物来平稳血糖。或者选择市面上的“无糖月饼”，这里的无糖是在制作中“糖”的选择上，选用一些糖醇来替代原本的蔗糖或淀粉糖，这些糖甜度与蔗糖类似，但是热量低了很多。但无糖月饼也不是可以无节制的食用，其中油的含量也不低，食用太多也不利于控制血糖。

高血压患者在选择月饼时，要尽量少吃“咸味”，如“鲜肉月饼”等。其他慢病患者也要遵循“限量”原则，也可以用月饼代替部分主食。

□ 临床营养科 | 卞冬生 施咏梅



## 头皮长“痘痘”如何正确处理？



生活中您是否常有这样的烦恼：为啥人家的头皮清清爽爽，而自己却老是反复长痘？感觉有点痒，洗头或梳头碰到时还有点疼，总是此起彼伏的，真是烦人！有时不免还有点担心，是不是身体内部出了什么问题？其实大可不必紧张，头皮长痘在皮肤科属于常见病。下面我们来说说为什么头皮会长痘，我们又该如何应对呢？

### 头皮上的痘痘是什么？

头皮上的痘痘在医学上称作“毛囊炎”，表现为头皮上针头大小的红色毛囊性丘疹，可以一个，也可以多个。有些在丘疹顶部会有白色的脓疱，触碰时感觉疼痛。有些没有脓疱，而是伴有大量头屑，头皮经常觉得痒痒，再怎么洗也无济于事。

对于这两种情况，我们应该区

别对待。会疼的“痘痘”往往都是由细菌引起的，较常见的如金黄色葡萄球菌。我们可以在痘痘上涂点百多邦、金霉素眼膏或夫西地酸等。对于皮损较多或发作频繁者，可以口服米诺环素，早晚各50mg，可以起到很好的治疗作用。

对于没有痛感的“痘痘”，且同时伴有头皮瘙痒、头屑多、长痱皮者，通常和马拉色菌感染有关，这类患者往往还容易伴发脂溢性皮炎。建议平时可以用二硫化硒或酮康唑洗剂清洗头皮，每周2次。在痘痘或有痱皮的部位可以涂复方酮康唑软膏、曲安奈德益康唑乳膏、特美肤液等。

### 日常生活注意事项

在日常生活中，我们应注意保持头皮清洁卫生，不要用手去抠挖痘痘或使劲搔抓头皮；尽量不吃油腻和刺激食品，适当补充富含维生素B的食物；避免熬夜、焦虑和给自己过大的精神压力。

头皮长痘虽不是大病，但会影响我们正常的工作和心情。如果您也不幸中招，请不必担心，只要调整好自己的饮食、生活习惯并进行积极治疗，相信一定能让您解决头皮长痘的烦恼。

## 流感季，这4点自我防护很重要



一阵秋雨一阵凉，此时正值季节转换时期，针对新冠疫情与秋冬季呼吸道传染病叠加的风险，医生提醒各位做好自我防护。

### 疫苗

疫苗是用各类病原微生物制成的用于预防接种的生物制品，是预防传染病最有效的方法。

流感和新冠肺炎初期症状相似，患者一旦发病进入发热门诊心理负担大。如果提早注射流感疫苗，可有效预防流感，增强体质、降低患病概率、减轻心理压力。每年流感病毒流行株会有不同，因此流感疫苗每年都应接种。接种后2周左右，体内才能产生具有保护水平的抗体，保护期为6-8个月，建议当流感疫苗上市后尽快接种，最好不晚于10月完成免疫接种。

### 口罩

戴了大半年的口罩，你戴的对吗？我们就最常见的问题，再

提醒一下大家。

1. 口罩有两面，哪面对你一定要分清！如医用外科口罩，最外面一层作用是防水，直接接触口鼻的内层作用是吸收湿气（如说话时产生的飞沫），如果戴反了，口罩就失去了意义。通常有颜色的一面是外层，但是如果两面颜色相同，建议一定查看说明书分清内外面。

2. 口罩一定要遮住鼻子。很多人因为口罩憋闷，将其拉下，将鼻子裸露在外，这样就等于没戴口罩。鼻子可是重要的呼吸器官，一旦裸露，病毒就会进入呼吸道！

3. 双手压鼻梁两侧的金属条，使口罩上端紧贴鼻梁。千万不要单手在鼻梁处挤个高高的突起，这个造型不可取，飞沫会轻松进入口罩内侧！

### 洗手

世界上并没有金钟罩铁布衫，各种污染无处不在，而洗手，是最经济有效便捷的防病措施。希望大

家将七步洗手法牢记在心并付诸行动，尤其是咳嗽或打喷嚏后应在流动水下洗手或使用免洗消毒液。手套不能代替洗手，脏手套和脏手一样会传播病原体。牢记不要用脏手触摸眼口鼻！

### 距离

每日开窗通风。每天2次，每次30分钟即可，但如果是寒冷或雾霾天气，我们可以灵活掌握开窗的时间和次数。

咳嗽、打喷嚏时尽量避开他人，用纸巾或弯曲的手肘遮挡口鼻。公共场所与他人保持社交距离，不要太亲密。

秋季气温逐渐降低，老年人和有慢性基础疾病的朋友除了上述几点以外，特别要注意保暖；根据气温和病情的变化，在医生的指导下应用治疗慢性病的药物；咨询医生后，决定是否预约注射流感疫苗和肺炎球菌疫苗。

□ 呼吸与危重症医学科 | 戴然然  
□ 院感科 | 张祎博

## ALZHEIMER'S DISEASE 阿尔茨海默症患者为什么越来越淡漠？

两年前，老张在瑞金医院神经内科记忆门诊被诊断为早期阿尔茨海默病，在家人精心照顾下，除了记忆力下降、做事情不太利索外也没别的大问题，和老伴及儿孙过着平静幸福的日子。上个月他的老伴突然因脑血管意外过世了，一家人都很难过，但一直与老伴恩爱有加的老张却没有半点反应，不见一丝悲伤。

悲伤褪去之后，家人发现老张开始整日没精打采，不愿做任何事情，就像丢了魂一样，记忆力下降也比以前更加严重了，于是家人带着老张再来就诊，医生经过诊断告诉老张的家人：老张并非“无情”，而是出现了阿尔茨海默病最常见的一种并发情感障碍——淡漠。

今年9月21日是第27个世界阿尔茨海默病日，一般来说，阿尔茨海默病患者的认知功能变化往往容易被关注到，但该病伴发的情感障碍像一个“被遗忘的角落”，亟需被看到、被重视。

### 淡漠患病率高、持续时间长

随着阿尔茨海默病的进展，患者会出现一些神经精神症状，如躁动、抑郁、幻觉、谵妄、淡漠等，几乎所有阿尔茨海默病患者在疾病过程中都至少出现过一种神经精神症状。

这其中，淡漠患病率高——研究显示，在诊断后的5年内，约70%的阿尔茨海默病患者会发生淡漠；持续时间长——随着疾病持续发展，淡漠的发生率又会显著的升高；会与认知症状相互影响，形成恶性循环——焦虑、淡漠与阿尔茨海默病有着最密切的联系。

### 淡漠“吞噬”患者、挫伤照护者

淡漠不仅会增加阿尔茨海默病患者疾病负担、降低生活质量，严重的话甚至会导致死亡风险增加。淡漠是阿尔茨海默病患者死亡的最

强神经精神预测因素，伴有淡漠的患者死亡率是不伴有淡漠的患者的3.1倍！

持续性的淡漠会导致阿尔茨海默病患者生活能力不断下降；还有研究发现，淡漠可能与睡眠障碍显著相关，会造成患者白天嗜睡、夜晚失眠，进一步恶化生活质量。

另外，照顾淡漠的患者会带来较大的挫折感，加重照顾者的心理负担。常见的是，由于家属对淡漠症状的认识不足，容易误以为患者对自己的照顾不满，因此感到生气、愤怒，甚至对患者失去耐心和信心。

### 发现和诊断

淡漠，其核心就是长时间缺乏动机，即患者对周边环境的转变缺失感情上的反映，比较严重时对自身的身心健康不闻不问，日常生活散漫——不打扮、不剪发、不洗脸，对挨饿和疼痛甚至亲人的不幸遭遇都没有太大反应……这些都提示患者可能出现了淡漠！

当然，有这些表现时应尽快到医院接收专业检查。目前，淡漠评估量表是临床用于诊断和评估淡漠的重要工具，如淡漠评估量表（AES）、神经精神问卷（NPI）、淡漠访谈和评价量表（DAIR）等等。

### 干预和治疗

当出现情感淡漠的症状后，一定要及时寻求专科医师的诊治。一般来说，干预方法分为药物和非药物两种。

一是药物治疗：有研究显示，利斯的明、多奈哌齐、加兰他敏和美金刚均可一定程度改善阿尔茨海默症患者的淡漠症状。其他精神类药物如哌甲酯等药物对情感淡漠有一定程度的改善。

二是非药物疗法：音乐疗法、运动疗法、作业疗法。

现场音乐对阿尔茨海默病患者淡漠症状有改善作用，患者年轻时唱的歌常常激发出最多的回忆；节奏明快的舞蹈曲调对人的精神会产生有益刺激，鼓励患者参与一些跳舞社交活动；舒缓的音乐可以缓解焦虑症状，例如，就寝时摇篮曲可以帮助患者入睡。

常采用的运动疗法有随意运动、放松性运动、耐力性运动和整体运动，如各种医疗体操、医疗步行、有氧运动、太极拳等。

作业疗法即选择患者感兴趣的、能帮助恢复功能和机能的作业，使患者能够在作业时集中精力和注意力，增加愉悦感，重建生活信心，有助于减轻淡漠症状。比如手工、书法、编制等活动恢复日常功能，从而得到益处。

一定要注意，药物改善能起到一定作用，但配合非药物治疗将起到1+1>2的作用。

由于表现隐匿，阿尔茨海默症患者的情感淡漠症状往往会被忽略，不过，随着研究的深入，医者以及社会各界人士对其重视程度正在不断上升，相信未来会有越来越多的阿尔茨海默症患者得到早期诊断、合理治疗和贴心护理，最大程度地帮助他们获得更好的生活质量。

□ 神经内科 | 王金涛 王刚

