



广博慈爱 追求卓越

第 622 期

2021 年 3 月 30 日

瑞金医院 资讯

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

国家卫生健康委体制改革司司长许树强一行莅临我院调研公立医院高质量发展工作

3月26日，国家卫生健康委体制改革司司长许树强一行莅临我院调研公立医院高质量发展相关工作，并召开座谈会。体改司有关负责同志，上海市卫健委有关负责人出席。中国工程院院士、我院院长宁光和在院的党政领导班子成员，以及各职能部门负责人参会。

许树强司长一行实地调研了转化医学国家重大科技基础设施，参观了全自动气动临床生物样本库、人类生存代谢舱和智慧病房血液清洁病区。

座谈会上，宁光介绍了瑞金医院打造国家转化医学大科学设施，国产首台套质子治疗装置，航空救援救灾综合体，以国家临床医学研究中心为龙头的临床研究体系，以国家重点实验室为核心的瑞金科技创新体系以及以中国脑计划为引领的科学研究院建设等六大国之重器的建设经验；介绍了我院以MMC为代表的慢病防控经验辐射全国的实施状况；展望了瑞金智慧医院建设愿景；通过八大工程，贯彻垂直化管理、一体化运营、同质化医疗的单体多院区管理思路，坚持品



牌、进步、质量、协同、智慧、效率和技术的战略，完善九大运营体系。

许树强司长对瑞金医院近年来的改革发展成效给予了充分肯定，对瑞金医院下一步高质量发展充满信心、寄予厚望。他强调，要深入贯彻党的十九届五中全会精神和习近平总书记在中央全面深化改革委员会第十八次会议上的重要讲话精神，坚持以人民健康为中心，坚持基本医疗卫生事业公益性，以推动高质量发展为主题，以健全现代医院管理制度

为目标，坚持和加强党的全面领导，加快优质医疗资源扩容和区域均衡布局，加强学科群建设，强化科技创新和成果转化，推进以患者需求为导向的医疗服务模式创新，增强医院内部活力。

本次公立医院高质量发展座谈会，为我院进一步高质量发展指明了方向。医院将按照国家有关要求，团结一心，全力以赴，为把瑞金医院建设成为面向未来、具有全球影响力的高质量发展医院而不懈奋斗！

□文 | 朱凡 □摄影 | 陈钧
本版责任编辑 周邦彦

迎接建党100周年暨“我为群众办实事”实践活动首场大型联合义诊举行



3月23日，距离7月1日中国共产党成立100周年还有100天，我院作为上海市卫健委党组举办的“党史力行担使命，为民服务守健康”迎接建党100周年暨“我为群众办实事”实践活动的承办单位和首发站，联合南翔、安亭两个紧密医联体，共派出100名知名专家，同时开展三地大型义诊活动，服务患者超过900人次。

此次活动是上海市卫健委党组全力推动公立医院高质量发展的一项重要举措，上海市卫健委副主任秦净部署工作要求：本次活动要紧紧围绕强基层、提升力、促发展，引导市级医院工作重心下移、资源下沉，让人民群众在家门口获得更高质量的医疗服务，努力打通服务群众健康的“最后一公里”。

中国工程院院士、我院院长宁光介绍，为解决老百姓看病难的问题，让嘉定及黄浦群众切实感受到“家门口的瑞金医院”带来的方便，2020年9月，我院与嘉定区政府签署了构建紧密型医联体合作协议，建设瑞金-南翔医院、瑞金-安亭医院“紧密医联体”，将进一步整合区域医疗资源、理顺分级诊疗流程、完善医疗资源纵向流动机制。

嘉定区卫健委为我院授予嘉定

区糖尿病、高血压、慢阻肺、心衰、脑卒中五大慢病管理中心，以及影像、病理、超声三大会诊中心。

我院党委书记瞿介明宣布我院携手南翔医院、安亭医院、市一医院联合义诊正式启动，他表示，义诊的开启标志着“我为群众办实事”实践活动的序幕拉开。

上海市卫健委党组书记章雄表示：“此次‘我为群众办实事’实践活动是党史学习教育的创新实践，不仅聚焦影响人民健康的重大疾病和主要问题，为人民提供全方位全周期健康服务，也是深入贯彻市委、市政府加快推进‘五个新城’建设的重要举措。”

在瑞金北部院区门诊大厅，专家们坐在布置成“100”形状的义诊台前，候诊的患者依次排队，井然有序。在南翔医院和安亭医院的义诊现场，群众反响热烈，不到9点就已经排起了队伍，欢迎专家们到来。

嘉定区区委书记陆方舟，上海市卫健委一级巡视员吴乾渝，上海市卫健委一级巡视员李新明，上海申康医院发展中心党委副书记方秉华，浦东新区卫生健康工作党委书记、卫健委主任李新明，嘉定区卫健委党委书记郑艳辉、主任方云芬等出席活动。 □文 | 韩康妮

陈赛娟委员携2项提案赴京参会

在今年全国两会上，全国政协委员、中国工程院院士、转化医学国家重大科技基础设施（上海）主任、我院终身教授陈赛娟带来2项提案。

发挥转化医学大科学设施的临床研究引领作用

“大设施提供转化医学研究从基础到临床的完整技术链，要充分发挥转化医学研究大设施在临床研究领域的引领作用，以及国家转化研究平台的支撑服务作用。”陈赛娟说。

“最近几年，我国I类新药申报和进口药申报受理出现了‘井喷’，但临床试验机构数量少、专业人员缺乏、质量堪忧、配套激励机制不到位，正在成为我国新药和医疗器械研发的瓶颈”，陈赛娟认为，“转化医学国家重大科技基础设施（上海）在现阶段可以充分发挥作用，成为国家药监局和卫健委新药、新器械和新技术等创新药物和创新技术应用先行先试的基地，更好地应对这些挑战。”

为此，陈赛娟建议，要建立快速审查通道，在基于有效管控风险、获得科学和伦理委员会批准的前提下，相关临床试验在向国家报备的同时，可在基地内先行先试。“由于临床试验具高风险性，根据国际惯例，I期和II期临

床试验通常免费。因此，由研究者发起的临床试验还需要得到政府给予的长期稳定支持。”陈赛娟说。

反对论文在研究生学位评定中的唯一性

陈赛娟认为，研究生培养阶段是科研人才培养的基石阶段，目前的研究生学位评定中存在的“唯论文”倾向，十分不利于人才培养，研究生学位评定制度亟需改革。

她提出，一篇优秀的高水平的学位论文，常常需要3-5年，甚至7、8年的探索。研究生一般的学习年限只有3-5年的，在学位、毕业的压力下，常常出现将一个有价值的课题草草收尾，或顶着巨大的身心压力无限延期的情况。

“而且，高水平、高难度的科学研究常涉及多学科合作。不少单位硬性规定共同第一作者发表论文的影响因子分值，严重阻碍了协同创新的研究氛围。”因此，建立适合临床研究的人才评价体系和激励机制，打破一些体制和管理上的桎梏是十分重要的。

陈赛娟建议，应坚决破除“唯论文、唯帽子、唯职称、唯学历、唯奖项”的“五唯”做法，在职务提升、职称晋升、工资待遇等方面给予一定程度的政策倾斜。

□文 | 朱凡

市政协副主席张恩迪一行考察转化医学国家重大科技基础设施（上海）

3月23日下午，上海市政协副主席张恩迪率市政协教科文卫体委员会一行54人来到我院，对转化医学国家重大科技基础设施（上海）进行了考察。

张恩迪副主席与委员们首先参观了大设施高通量测序平台、大数据与生信平台、样本库、代谢舱和血液病房，随后与大设施相关负责人进行了座谈。

在座谈会上，我院党委书记瞿介明代表医院对市政协教科文卫体委员会的到来表示热忱欢迎。

中国工程院院士、大设施首席

科学家、上海交通大学转化医学研究院院长陈赛娟向委员们介绍了大设施的建设背景、建设亮点、开放共享、运行现状等六方面的情况。针对新药研发遇到的瓶颈，陈赛娟建议，建立快速审查通道，在基于有效管控风险、获得科学和伦理委员会批准的前提下，相关临床试验在向国家报备的同时，可在基地内先行先试。

座谈会上，委员们纷纷表示，作为继上海光源大设施及上海蛋白质中心后第三家落户上海的国家级大设施，这一“国之重器”将对国内转化

医学研究的发展起到助推作用，对推进健康中国建设具有重要意义。

市政协张恩迪副主席在总结讲话中表示，通过本次考察，委员们对转化医学国家重大科技基础设施（上海）有了更深入的了解，疾病管理的先进理念与技术让人倍感振奋，也对大设施的运行前景充满了信心。

我院副院长、上海交通大学转化医学研究院执行院长沈柏用，我院副院长赵维莅以及大设施技术平台与病区负责人参加了座谈。

□文 | 李东 闻朝君



3月16日，法国驻华大使罗梁（Laurent Bili）等一行6人访问上海交通大学医学院及我院。

罗梁大使在发言中提到，新的中法合作项目非常重要，期待与中方一起继续努力。目前疫情减缓了中法人员交流，希望夏天之后能尽快恢复，也希望有更多中国赴法住院医师及法国博士生去法国交流学习。

上海交通大学转化医学研究院院长陈赛娟，交大医学院副院长胡翔群、国际交流处处长许琳，我院院长宁光、副院长沈柏用、副院长赵维莅、瑞金医院法语教研室主任刘志宏参与本次会谈。

□摄影报道 | 徐东旋 袁宸楦

宁光院士呼吁：打疫苗，保护自己，保护家人！

“我本人很早就打了新冠疫苗了，而且我们医院的医务人员打疫苗以后都测了抗体，总抗体阳性率94%，其中中和抗体阳性的比例是96%。从我们的监测看，我们中国的疫苗是有保护性，并且是安全的。”日前，我院院长、中国工程院院士宁光在接受记者采访时表示，接种疫苗是为了保护自己，保护家人，鼓励大家积极接种。

事实上，我院从春节前就开始新冠疫苗的接种工作。“我们在春节前已接种了2000多例，我知道，社会上也有人在观望，我可以告诉大家，从我们的研究观察看，没有发生一例严重不良反应。”宁光称，

我院在4月中旬将实现全员“应种尽种”。

他还表示，新冠疫苗接种速度和覆盖范围将在很大程度上影响各个国家的社会开放能力，中国只有让疫苗接种率与其他国家基本一致甚至更高，才能在未来的社会开放能力上领先，全力复工复产，进一步为全球经济恢复提供最大动力。

“接种疫苗，这是每个中国人新的责任。一个有责任感的人，就是要对自己负责，对家人负责，对社会负责，现在并不需要我们流血牺牲，只是接种疫苗，提高保护率，达到群体免疫，何乐而不为呢？”宁光院士介绍，一般认为，

接种率达到70%才能建立全民保护，接种率越高，保护效果越好。但是截至3月23日，我国各地累计报告接种新冠病毒疫苗8284.6万剂次。接种率仍然比较低，离较高的人群免疫保护水平还有很大的距离。

新冠疫苗是新事物，有一些担心很正常。宁光说，大家首先要克服害怕心理，其次是正确认识，接种疫苗是最好的保护自己、保护家人的防病方式。他对此发出呼吁：为了下一个冬天，疫情不再肆虐，希望每个中国人都要积极主动接种疫苗。保护自己，保护家人，从我做起！

□文 | 朱凡

“智慧血液冰箱”让生命不再等待 我院运行长三角首个智慧血液网方案



近日，我院通过创新院企合作，与海尔生物医疗共创智慧血液网方案，在长三角地区率先进行用血模式的智慧化升级，逐步将用血点前移分布到手术室、急诊科等地，“靠前一步”服务，为病患救治争取了更多宝贵的时间和血液资源。

在手术室里，矗立着一台“非一般”的冰箱，通过这台智慧血液冰箱，完全颠覆了以往的用血模式。血库会集中将事先匹配好的血液配送至“冰箱”，手术室护士可凭借“电子领血码”，“刷卡”打开后直接取血核对并使用。

“以前手术用血都要提前预估，有时准备好了却没有用，现在有了智慧血液冰箱，就可以根据手术情况用多少取多少了。如果前一个病人没用的血，我们可以在血库给第二个同样血型的手术病人进行术前交叉配血，配型通过就可以发出第二个指令，允许授权人员在“智慧血液冰箱”直接取血了！”临床输血科主任王学锋介绍说，这将大大节省取血的时间和人力。

临床输血科副主任邹纬表示，更为重要的是，如果遇到抢救病人，输血科可以根据患者与

献血者ABO、Rh血型的匹配情况，及时进行电子配血，通过智慧血液冰箱指导授权人员及时取用备用血液，1、2分钟内就能完成取血过程，极大提高了抢救性用血的保障能力。

“打开冰箱门需要授权刷卡，冰箱里的血也是单独存放在每个抽屉里的，而这些抽屉的‘钥匙’都由输血科远程掌控，哪个授权者可以取用哪个抽屉的血，都由输血科‘说了算’，不可以取用的血是不会被解锁拿出来的，这就确保了用血的安全性。”邹纬解释说。

据悉，储存在冰箱里的每个血袋都粘了RFID（无线射频识别）标签，借助RFID技术，即可实现人、设备和血液互联互通。在智慧血液网中，每一袋血液从采集开始，就拥有了自己的“身份证”，血液安全和质量有据可查，因此未使用的手术备血可再次利用。

此次智慧用血的变革，是我院提高血液资源管理水平、努力修炼“内功”的一次有益探索，也为整个长三角地区协同创新发展、加速智慧城市血液网的创建提供了新的解题思路。

文 | 唐文佳

彭承宏团队再次拿下“无法切除的肿瘤”

近几个月来，69岁的龙女士觉得肚子疼、吃不下饭，外院诊断她为胰腺癌，而且是被分在了不可切除的范围，也就是俗称的“被判了死刑”。临床上统计数据显示，不可切除类患者平均生存期只有8-12个月。

经过病友推荐，马先生将母亲送到了我院彭承宏主任的专家门诊。

彭承宏分析患者的检查资料，认为患者疾病固然凶险，但尚有一线生机，考虑到病人及家属有着非常强烈的手术愿望，如能根治性切除肿瘤，患者仍有希望延长生命，毅然答复：“这个手术，我们做！”

肿瘤包绕范围大于180° 便已

被指南列为“不可切除期”的手术。而龙女士的肿瘤，侵犯脾动静脉，包绕腹腔干及肠系膜上动脉均达到360°，难度可想而知。在胰腺外科牵头下，放射科、麻醉科、手术室等科室进行了多次MDT讨论。

据手术医生许志伟介绍，“经过大量临床手术的经验积累，我们总结了相关经验。类似像病人龙女士，如果动脉血管内膜是完整的，没有虫蚀样的改变的病人，哪怕是动脉被肿瘤360°包绕，也还是可能有手术机会的。”

3月10日，彭承宏、许志伟、陆熊熊等医生为龙女士实施了胰体尾癌根治术。

彭承宏及手术团队依靠精湛的手术技艺，将龙女士被肿瘤侵犯的动脉外膜剥离，“如同剥掉鸡蛋外那一层薄膜，还要保证内层薄膜毫发无损。”彭承宏介绍，这样才能达到根治的目的。同时，医生还给失去外膜的血管包上了一层牛心包，预防术后动脉出血或假性动脉瘤形成。手术过程流畅，最终仅耗时3个半小时。

据不完全统计，我院仅胰腺外科一个科室，便已为百余位像龙女士这样因手术风险大而被别的医院拒绝手术、或“不可切除期”的患者成功进行了手术，成为病人们口中相传的“目的地医院”。

□文 | 周邦彦 陈浩达

上海市卫健委赴剑川县慰问我院援滇医疗队



为了做好巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接，上海市卫健委赴云南省开展卫生援滇工作调研。3月24日，调研组一行来到剑川县人民医院，实地考察当地医院五年来在医院的帮扶下，管

理水平、专业技术、临床服务、创新能力以及作风建设等方面取得的进步。

我院先后派出10批次医疗队共51人，来到剑川县人民医院，他们通过义诊、技术培训、教学查房、手术示范、疑难病例讨论等方式，有效提高了县人民医院对常见病、多发病和重大疾病的诊疗能力。

我院医务一处处长高卫益、副处长阎爱军以及五名援滇医疗队员，心内科王玲洁、口腔科陈梁、重症医学科刘宇军、泌尿外科方晨、胃肠外科护士倪宇婕参加了座谈。上海市卫健委副主任秦净表示，上海将继续做好卫生援滇工作，巩固脱贫攻坚的成果，谋划好“十四五”期间沪滇卫生支援工作。

□文 | 陈梁

护理部组织护士长培训课程

3月18日，护理部组织了护士长培训课程，以此提升护理的质量，让患者更好地感受瑞金护理的特色。

护理质量如何保证，效果如何彰显？护理质控办曹顺华作《护理病历内涵质控分析》报告，她指出护理病历应全面反映患者的病情观察、护理措施和治疗效果，并根据质控督查存在的问题，给出了完善方向。护理质控办倪雪萍、李芸分别介绍了护理质量管理系统的各项模块及功能和健康教育的实施内容。

在提高安全理念方面，急诊ICU赵淑媛护士长分享了导管安全管理经验，护理质控办赵宏容认为，每一位护理人员都应该按规范落实好各类警示安全标识，正确执行医嘱，完成每一项治疗护理操作。

危重患者如何有效、有质的管理？护理质控办的蔡雁、消化科的陈舒护士长分别予以经验分享。此外，伤科黄晓华护士长以《魏氏伤科特色护理谈病人满意率》为主题，阐述了伤科的护理理念。

□供稿 | 护理部

主动脉夹层动脉瘤破裂，多学科联手上演生死营救

3月5日，63岁的汪先生因突发剧烈腹痛，在单位门口昏倒不起，被救护车送至我院抢救室。

在CT显示，汪先生的腹主动脉内膜已经撕裂开了一个口子！这就是医生常说的“定时炸弹”——主动脉夹层动脉瘤破裂！这是最难抢救的一种突发疾病，病人时刻有猝死的可能。

“有个夹层病人需要急诊手术，现在！马上！”不多时，心脏外科医生、麻醉科医生、手术室护士迅速集结完毕。

病人的腹腔压力很高伴有积

血，如果贸然开腹，腹腔压力会急剧下降，导致出血量猛增，后果不堪设想。心脏外科大血管团队迅速制定手术计划，打算通过微创介入，快速定位夹层破口或者腹主动脉破口并进行支架植入封堵，抢得宝贵的手术时间。

就在汪先生被推上手术台时，突然，病人的血压开始迅速下降，有创动脉压跌到了67/40mmHg！麻醉科张富军主任医师坐镇，麻醉团队在极低血压的状况下迅速开放中心静脉等多路静脉通路，立刻为汪先生补液，稳定住生命体征。

套上厚重的铅衣，心脏外科王哲主任医师、姚皓弋医生开始为汪先生实施腹主动脉分支覆膜支架置入术。此时离患者被送至医院仅仅40分钟！

术中发现，由于病人主动脉内膜破裂，导致部分血液流入夹层，另一部分血则透过外膜渗入到了腹腔中，造成了汪先生大量内出血。两位医生默契配合，为病人植入覆膜支架将主动脉的破口封堵起来，彻底解除病人体内的“定时炸弹”。

□文 | 周邦彦

【简讯】

3月22日-26日，内镜培训及示范基地上海交通大学医学院附属瑞金医院消化内科第1期早癌学习班在瑞金医院内镜中心顺利举办。本次培训吸引了来自全国各地的学员老师参加，以精品小班制的模式，由早癌诊治经验丰富的专家进行带教和理论授课，传递消化道早癌规范化诊治的理念。

入选第六批全国学雷锋活动示范点，瑞金人在行动



2月24日，在中宣部命名的第六批全国学雷锋活动示范点名单中，瑞金成为上海唯一入选医院。在第58个学雷锋日到来之际，我院开展了一系列学雷锋活动，拉开了医院庆祝建党一百周年系列活动的序幕。

3月5日，院党委书记瞿介明宣布3·5“学雷锋”专家义诊咨

询活动开启，在医院门诊大厅，来自内分泌科、血液科、呼吸科、普外科等12个科室的党员专家、抗疫队员以及多个学科的主任委员等齐聚一堂，与嘉定北部院区的专家同步开展义诊与讲座咨询活动，两个院区为近500位市民提供义诊咨询。院长宁光在致辞中表示，雷锋精神一直深植于瑞金

人的血液里、融于生活中。

此外，转化医学中心赵维莅、胡晓霞一行8人来到上海市血液中心，进行团体无偿献血单采血小板，成功无偿献血血小板8个单位；我院青年志愿者们聚集在上海第一社会福利院，为老人们送上了医护科普讲座和健康咨询；瑞金二路为老服务中心、交大医学院组织的思南公馆义诊也有瑞金青年的身影。

医院各党支部也积极开展主题党日。各支部纷纷推出便民服务，开展联合义诊、就医咨询、导诊服务，进行各种形式的科普主题宣教活动；一些党支部还将温暖送到社会，下到社区进行现场咨询、教学和服务活动；还有一些支部心系儿童，为边远地区小朋友捐赠了书包、衣物等，并为医院病房里的小朋友们讲故事、理发，送上爱心小礼物等，将学雷锋活动推向高潮。

□文 | 唐文佳 周邦彦



近日，我院党委书记瞿介明来到临床医学院“思政大讲堂”，为在场师生带来了一场主题为“思忆院史 传承文化”的精彩分享。瞿介明书记将瑞金人的精神概括为以下四点：“敬佑生命、博爱仁厚”——不论贫富贵贱，病情轻重，都能秉持平等慈心爱病人；“救死扶伤，攻坚克难”——在困难艰苦的岁月里，都能不断攀登；“大爱无疆，勇担责任”——每次人民需要时就有瑞金人的身影；“甘于奉献，为人师表”——大师云集，名医荟萃的教学传统。瑞金人的精神是前辈们艰苦奋斗历程的凝练，将敦促后来人继续前行，为将瑞金建设具有全球影响力、面向未来的“亚洲一流示范性”医院不断努力。

□文 | 张文婷



春风十里不如你——我院举办三八妇女节主题活动

3月8日，“春风十里不如你”——三八妇女节主题活动在院科教楼报告厅举行，这也是我院庆祝建党一百周年系列活动之一。

会上，院长宁光向全院女同胞致以感谢和祝福，他表示，在医院发展的各个时期，皆有瑞金女性的重要贡献；从杰青、长江学者到上海十大杰出青年到管理十杰，都有瑞金女性跻身其中，在未来，相信优秀的瑞金女性也将为瑞金建设成为世界领先、面

向未来的医院作出新的贡献！

随后，副院长、妇委会主任赵维莅宣读了2020年度我院各类女性奖项名单，这也是史上女性奖项最多的一年。颁奖嘉宾、创伤科主任奚小冰代表男同胞们向瑞金女神们致敬。在主题分享环节，全国三八红旗手刘嘉琳主任，全国三八红旗集体代表王晓宁护士长和资深三八红旗手、内分泌科王卫庆教授作为获奖代表分别发言。交大比翼双飞奖获得者妇产科沈立翥主任和普外科陆爱国主

任夫妇与全国最美抗疫家庭谭永昶和妻子陈曦，分享了他们彼此成就的佳话。此外，医院旗袍社、女高知合唱团、女科主任还带来了精彩节目，展示了瑞金女神多样的风采。

院党委书记瞿介明作总结讲话，他说：“瑞金女神们为患者解除身心痛苦，是广博慈爱精神的最佳诠释，瑞金作为肩负作为国家队的责任，每一点进步都离不开你们发光发热，感谢你们一直都在！”

□文 | 唐文佳 韩康妮

喜讯

近日，经国家卫生健康委批准，“第九届国家卫生健康突出贡献中青年专家”选拔结果公布，我院放射介入科王忠敏主任医师荣登榜单，这也是国家卫健委对医院“决战脱贫攻坚、推动卫生健康事业发展的充分肯定。2014年，在圆满完成一年的对口支援工作后，王忠敏继续开展“柔性援疆”，坚持每月前往新疆省石河子市人民医院开展工作，为当地百姓带来了福音。

紧急时刻！瑞金人果断伸出援手

无论何时何处，当有人需要帮助时，瑞金人总会毫不犹豫地出手相助。近日，我院胰腺外科护士黄仲妍路过一家超市时发现，一位高龄老人坐着的轮椅停在斜坡上正在缓缓下滑，她立即上前，试图挡住老人的倾倒。但由于重力的作用，轮椅侧翻，两人都摔倒了。所幸出手及时，老人仅有一点脸部擦伤，黄仲妍眼镜碎了，眼角也略微受伤，但她还是先帮助联系老人的家人，未果后又选择了报警，待一切安顿妥当后才离开。“如果不是这个姑娘，老人很可能头部着地，后果不堪设想！”赵老伯的家人多方打听下找到黄仲妍，并送来了感谢信和锦旗。

3月中旬，在地铁10号线南京东路站，北部院区的护士徐欣瑜和张晓丹听到车站求助广播后立刻前往，看到一位老伯俯卧在候车厅地面上，检查发现老伯耳朵、鼻腔内均有出血且意识模糊，在周围人的配合

下将老伯翻转平卧后，两人将他的口罩取下，并将其头部偏向一侧，以畅通气道，确定老伯的脉搏和呼吸稳定、没有生命危险后，两人松了一口气。随后，她们对老伯的伤口进行了初步处理，并等到救护车到来后才离开。

北部院区放射科的工勤阿姨陈惠琴最近也收到了来自患者和家属的锦旗。原来，她在外就餐时，在餐馆偶遇赵先生突发心脏骤停，陈惠琴立即上前，发现他呼吸及颈部脉搏几乎消失，关照家属赶紧拨打120后，陈惠琴当机立断，运用医院培训过的心肺复苏术开始进行胸外按压，救护人员赶到现场时，赵先生也恢复了意识，并被及时送医。

瑞金志愿，广慈精神，党建引领。在瑞金，助人为乐早已成为一种风尚，为在紧急情况下挺身而出的瑞金人点赞！

□文 | 唐文佳 周邦彦

近日，我院全科门诊的杨秀英医生突感不适，倒在了全科门诊大厅。听到有人呼救，全科医学科童建菁副主任医师立刻赶到杨医生身边。

“这是脑出血的征兆！快推平车来，让杨医生躺下！打电话给放射科安排头部磁共振……”在家属未能及时赶到的情况下，童医生果断组织抢救，一时间，全科门诊各部门全力配合抢救。检查结果显示，杨医生是

昨天的学生，成了今天成功抢救我的人

右侧颞顶部硬膜下血肿，需要立刻手术！神经外科卞留贯主任和孙青芳医生刚下手术台就立刻加入抢救，为她实施了硬脑膜下钻孔引流术，因为救治及时，杨医生的手术很成功。康复后，杨医生回忆起这段“被救”的经历，她感慨道：“没想到昨天的学生，竟

然成了今天抢救我的人！”事后，杨医生一笔一划地写了整整4页的感谢信，用最朴素、也最真挚的方式表达她的感激之情。

收到感谢信，童建菁医生感到有些难为情，她表示这些都是应该做的，“1991年我在二医大（交大医学院前身）读书的时候，

杨主任就是我们内科学的授课老师之一。后来我进入瑞金医院实习，杨主任又做过我轮转时的带教老师，现在我们又在全科门诊成为了同事。她对待病人的耐心细致、对待工作的敬业精神都一直感染影响着。很多像杨主任一样的瑞金老师都是我们的榜样，他们以实际行动教导我们，无论何时都要为生命全力以赴！”

□文 | 唐文佳 方娟

【支部风采】

手术室党支部开展“绒绣传承，青春向党”主题党日活动

3月10日，手术室党支部带领手术室实习同学，开展了“绒绣传承，青春向党”主题党日活动。手术室师生共绣党旗，以新颖的方式学“党史”，传承“广博慈爱，追求卓越”的瑞金精神。在门急诊手术室护士长杨兰的指导之下，大家站在党旗绣架前，绣上的每一针都是对党旗的无声宣誓。

手术室党支部书记龚茹洁、护士长沈洁芳、督导王维以及带教老师严彬共同参与活动，他们号召同学们努力跟党走，并在走上工作岗位后继续磨练技能，发挥最大的潜力。同学们纷纷表示，青年始终是党薪火相传的重要力量，大家会以更强的历史责任感和使命感，让青春在与党同行、与民同行、与时代同行中熠熠生辉。

□供稿 | 手术室党支部



肾内科与五里桥社区卫生服务中心建立“肾病全专联盟”

3月12日，我院肾脏内科与五里桥社区卫生服务中心共同建立的“瑞金-五里桥医联体肾病全专联盟”揭幕，双方还进行了党建签约。在卢湾分院院长、区医联体发展中心陆勇等的见证下，我院肾内科陈晓农主任与五里桥社区卫生服务中心黄雷院长代表双方签约。双方将发挥各自优势——肾友们在院首诊制定治疗方案后，可在五里桥街道社区卫生服务中心接受同质化治疗和随访。我院的优质医疗资源将持续下沉，借助社区广大的覆盖面，为群众提供优质医疗服务。

此外，在第16个世界肾脏日之际，我院专家团队与五里新南家庭医生团队进行了义诊，陈晓农主任为广大肾友作《慢性肾脏病一体化管理》主题讲座，提供就医咨询，同时也倡导大家积极改善生活方式，正确认识疾病。

□供稿 | 肾内科

沙尘天气的健康宝典

在冬春交替的季节，尤其遇到沙尘天气的时候，我们需要如何从生活细节上进行预防，减少沙尘对身体的伤害呢？抵抗力比较差的老人和婴幼儿，还有患有呼吸道过敏性疾病的人群，尽量减少户外活动，出门应注意佩戴专业的防护口罩。如果一旦出现发热、胸痛、呼吸困顿等症状，需及时就医处理！以下为浮尘天气的健康小贴士。

这些事情不能做

1. 不能戴隐形眼镜

浮尘天气里的悬浮颗粒中有很多致敏物质和细菌病菌，一旦进入眼睛，很容易造成感染，导致结膜炎等疾病。如果眼睛不慎进入异物或沙尘，千万不要揉搓眼睛，应尽快用清水冲洗眼睛，如果不适症状没有得到缓解，应尽快去医院就医。

2. 不能开窗通风

空气中到处都是浮尘和致敏物质，很容易引发呼吸道疾病和过敏性疾病，给健康带来威胁，因此应紧闭门窗尽可能保持室内空气质量。

3. 不能进行户外活动

遇上重度污染天气，强烈建议停止室外晨练。晨练时，人体需要的氧气量显著增加，浮尘中的有害颗粒物会被吸入呼吸道，可以选择在室内进行锻炼。

这些事情建议做

1. 出门戴好口罩

如必须出门时，一定要佩戴好防PM10、PM2.5的口罩，也可戴好纱巾、帽子等防尘用品，能有效预防沙尘对眼睛、皮肤等造成损伤。做好补水、保湿工作，适当使用隔离霜、防晒霜等，减少浮尘对皮肤的影响。

2. 勤洗漱，多喝水

外出归来时，一定要记得清洗脸、手、头发、口腔、鼻腔等暴露在空气中的部位，同时多喝水、多吃蔬菜水果。还可适当吃些健脾清肺化湿的食物，如百合、银耳、梨、荸荠、山药、木耳、白扁豆、薏米等食物。

3. 调节低落情绪

污染天气容易影响人们的心情，是因为日照不足，空气浑浊，光线较弱，气压较低，人体分泌的松果体素增多，甲状腺素、肾上腺素的分泌浓度相对降低，导致精神紧张，情绪低落。因此在污染天气要注意情绪调节，比如可以在家看看喜剧类电视节目等。

□呼吸与危重症医学科 | 周剑平



春来野菜香，医生建议这样吃才更好

春季猫冬的嫩芽刚冒出头来，正是最脆嫩、营养最丰富的时候。馄饨的最佳拍档荠菜，人们对其喜恶参半的香椿，清香扑鼻的马兰头……

那么多搭配不同、滋味各异的野菜，都是餐桌上不可多得的美食。其实，无论在古代的医学典籍，还是在民间传统偏方之中，这些野菜都有着的一席之地。今天一起跟着瑞金药师来了解一下上海本地的一些春食野菜的功效和食用方法吧。

荠菜

十字花科，又名地菜，俗称“百岁羹”，一年生草本野生植物。荠菜的耐力和生命力极强，严冬刚过，初春时节，荠菜已在大江南北的田埂、草地、溪边露出了头。

功效：作为药用，最早见于陶弘景《名医别录》，谓其能“利肝和中”，《本草纲目》谓其能“明目益胃”。荠菜性平，味甘，具有和脾、利水、止血、明目、降压的功效，可用于治疗痢疾、水肿、淋病、乳糜尿、吐血、便血、血崩、月经过多、目赤肿痛等。

食用方法：春天摘些荠菜的嫩茎叶或越冬芽，焯过后可凉拌、蘸酱、做汤、炒食，荠菜水饺、荠菜馄饨是春天餐桌上不可缺少的美味，另外还可以做成鲜美的荠菜粥。

马兰

菊科植物马兰的全草或根。春天是马兰生长发芽的季节，用作蔬菜的是马兰的幼叶，通常是采摘马兰茎叶头来吃，所以称之为“马兰头”。

功效：味辛，性凉，归肺、肝、胃、大肠经。有凉血止血；清热利湿；解毒消肿的作用。主治咽喉肿痛、痛疔疮、黄疸、水肿、痢疾、淋浊等症。

车前草

车前科植物车前或平车前的干燥全草。

功效：性寒味甘。归肝、肾、肺、小肠经。有利尿；镇咳、平喘、祛痰；抗病原微生物的作用。

食用方法：嫩茎叶或幼苗可供



食用方法：香干马兰头是江南的一道名菜。马兰头的做法有炒食、凉拌，做出来的马兰头美食香味浓郁，营养丰富。

香椿

属楝科。香椿已成为高档消费的本木蔬菜之一，很符合我国古人倡导的春吃芽的养生保健原则，所以深受大家的喜爱。香椿种子、根、皮在唐代《本草》、明代《本草纲目》以及《中药大词典》等药典中均有人药的记录。

功效：香椿味苦，性寒，具有健脾开胃、清热利湿、利尿解毒，收敛止血，止泻止痢等功效，可治疗肿毒、疮疡、子宫炎、遗精等多种疾病。还有杀虫、灭菌的功效。

食用方法：香椿的食用方法较多，香椿本身有特殊的香味，炒蛋、凉拌都是不错的选择，但需注意的是香椿中含有硝酸盐和亚硝酸盐，选择那些质地比较嫩的香椿芽、炒之前进行焯水这两种方法可以减少硝酸盐和亚硝酸盐含量，提高食用香椿时的安全性。

马齿苋

马齿苋科植物马齿苋的地上部分。它叶青、梗赤、花黄、根白、子黑，故又称“五行草”。是古籍上早有记载的对人类有贡献的野菜。民间又称它为“长寿菜”、“救命菜。”

功效：味酸，性寒；入大肠、肝、脾经，质粘滑利；具有清热祛湿、利水、消肿、降低血压、防治溃疡的功效。

食用方法：马齿苋焯水后凉拌，特别适合春天的餐桌，人在经历了一整个冬日的蛰伏，再加上气候的原因，春困乏力，饮食不佳，马齿苋自带酸味，佐以葱姜蒜和辣椒的调味，可以促进胃口，绝对是一道合格称职的春夏小凉菜。

温馨提示

1. 野菜虽好，但不宜多吃，尤其是孕妇、年老体弱和胃寒的人。多数野菜性凉致寒，易造成脾寒胃虚等病。

2. 不认识的野菜不要吃。容易发生误食的野菜不要食，以免中毒。

3. 以上大部分野菜已有人工种植，应在菜场或者超市中购买。
□药剂科 | 陆佳倩

哪只眼皮跳是好的呢

眼皮一直在跳，到底是为啥？这其中包括生理性原因，如劳累、用眼过度、精神紧张、工作压力大以及不良生活习惯（烟酒）等；还包括病理性原因，如屈光不正（近视、散光等）、眼内异物、眼睛炎症以及神经系统病变等。

1. 眼皮跳应该怎么办

生理性的眼皮跳，发生时间比较短，症状也不严重，您仅仅需要闭上眼睛休息一会，局部按摩或者热敷一下，症状就会消失。

但是，当眼皮跳不能缓解、一直持续并且有加重倾向时，就需要来医院做下眼科检查，如果眼科检查一切正常，那眼皮跳就很有可能是神经系统异常导致的。

2. 眼睑痉挛

眼睑痉挛是一种常见的局灶性肌张力障碍。而肌张力障碍是一种神经系统疾病，属于运动障碍性疾病的范畴。

由于眼部周围肌肉（眼轮匝肌）不自主痉挛性收缩，导致眨眼增多、睁眼困难，症状较轻者主要表现为眨眼增多，但不影响睁眼。初期症状并不明显，但是，疾病可能会随着时间不断进展，表现为眼睑痉挛频率和持续时间延长，以致睁眼困难、影响视物，甚至引起功能性失明。另外眼睑痉挛患者也常常伴有眼睛酸胀、畏光、干涩、流泪等症状。

为了准确诊断眼睑痉挛排除其他疾病，还可以进行肌电图、头颅MRI（特殊序列）等检查。那么如何治疗眼睑痉挛呢？一般来说，眼睑痉挛有三种治疗手段：口服药物治疗；肉毒素局部注射治疗；手术治疗。对于大多数患者来说，肉毒素局部注射治疗疗效相对较好。肉毒素其主要作用是抑制神经

末梢释放乙酰胆碱，引起肌肉松弛麻痹，从而达到抑制肌肉异常活动。目前是国际上认可的治疗眼睑痉挛一线治疗手段。

3. 面肌痉挛

面肌痉挛主要表现为单侧面部肌肉不自主、阵发性、痉挛性的抽搐。发病初期，主要表现为上/下眼皮抽搐，随后逐渐波及面颊和口角。目前公认面肌痉挛的原因是面神经受血管压迫所致。

由于存在确切的血管压迫，因此，面抽不会自愈。其他如：理疗、针灸、药物等短期疗效尚可，但是几个月后大多会复发。微血管减压术（MVD）是国际上公认的首选治疗方法。这是一种显微微创手术，手术主要是采用垫片将面神经和责任血管隔开，以达到面神经减压的目的。MVD手术后面抽的长期缓解率达到90%左右。

□神经内科 | 李红霞 吴逸雯

□神经外科 | 卫永旭



高血压病友看诊前需要做些什么

作为高血压病友，我们在就诊前可以做什么准备，帮助医生在有限时间内，更全面清晰地了解自己的病情呢？快来看看这些问题你是否心中有数。

初次就诊，这些问题可以提前准备好

- ▶ 什么时候发现血压升高的？升高了多少？
- ▶ 有没有伴随症状，例如头晕，视物模糊，活动后气促？
- ▶ 小便性质、夜尿次数？

如果你是初次就诊，医生除了详细询问病史，进行体格检查外，还会开一些辅助检查，以评估高血压对靶器官损害的程度，以及代谢状况和其他危险因素，并找寻病因。此外，医生还会根据血压水平开具降压药物。一般情况下，初次药物处方量为2-3周的量，一方面可以有充分时间完成辅助检查，另一方面则可以在此期间，观察降压药物的疗效和副反应。

如果你曾经或正在服用降压药物，复诊要带这几样东西

- ▶ 梳理一下自己发生高血压的经过，如病程中最高血压达到多少，服用降压药物前后的血压数值变化，有没有不良反应等。
- ▶ 目前正在服用哪些降压药物。特别提醒：如果记不住药物名字，可以将药物包装盒或说明书带给医生。
- ▶ 有没有一些与高血压有关的合并症，如糖尿病、肾病、血脂异常等。
- ▶ 找出自己近期的生化检查报告带给医生。

管理自己的高血压，最佳状态是什么样呢？一是每天早、晚测量血压，记录服药后出现的反应，完成所有辅助检查，在初诊后的2-3周再复诊。此时，医生可以根据既往病史、辅助检查结果及药物治疗后的血压反应等，对患者有一个全面的了解，进而制定个体化的诊治方案。

二是，对于高血压病因明确，降压药物治疗有效、血压稳定的患者，应按时服药，每周至少测量一次血压并记录，依据主治医师的意见定期复查某些生化指标，并遵医嘱按时复诊。同样，复诊前梳理一下自己的血压控制情况，有无特殊不适，带好相关检查报告单。

□高血压科 | 朱理敏