



广博慈爱 追求卓越

第 626 期

2021 年 6 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

中国李大钊研究会会长朱善璐莅临我院讲党史

日前，中国李大钊研究会会长朱善璐莅临我院，作《学习党史，明理增信——从李大钊看党的初心和使命》党史学习教育报告。我院党委书记瞿介明主持并讲话，院党政领导、支部书记、党务干部、党员代表等130余人共同聆听学习，北部院区通过视频同步转播。

朱善璐会长通过详实的历史资料，讲述了李大钊同志如何从一个成长在旧社会的青年成长成为一名坚定的马克思主义者的成长历程，并着重解析了李大钊革命生涯中的数个重要转折点，带我们回顾了李大钊同志壮怀激烈的一生。朱会长指出，中国共产

主义先驱李大钊“时刻不忘国家兴亡、时刻不忘人民疾苦”的“初心”，同中国共产党的“初心使命”是一脉相承的。李大钊所代表的早期共产主义先驱们的“初心使命”，就是我们党的“初心使命”的源头活水，是我们党“初心”的序幕，由此开启了党的“百年初心”的历史进程。我们在研究、宣传、学习李大钊的过程中，要真正练就铁肩和妙手，在李大钊和无数先烈用生命开辟的道路上，承担起新时代的使命。

瞿介明在总结讲话中表示，朱善璐会长详实生动的讲述，让人仿佛置身于百年前那个时局动荡却又充满着新生力量的觉醒年代——一个伟大革命者的形象跃然眼前，也深深铭刻在所有与会党员的心底。这是一堂既有理论思考价值、又有现实指导意义的高质量党史辅导课和一次深刻的党性教育课，更是一堂有温度的思想政治理论课，让我们进一步开阔视野、提高认识，增强学好党史的政治、思想和行动自觉。

□ 撰文 | 唐文佳

“我为群众办实事”大型义诊在十地举行



为贯彻落实长三角一体化国家战略，扎实开展好“我为群众办实事”实践活动，在迎接中国共产党成立100周年倒计时10天之际，我院在长三角四地十城，联合多家医院医疗专家，开展“党建引领助公益，广博慈爱护健康”专家服务长三角地区、为民办实事活动。100名我院医疗专家携手100名当地医院专家共同出诊，为百姓送健康。

“上海大专家来到家门口坐诊，对我们老人来说太方便了！”看到是瑞金医院举办的义诊活动，许多患者还不等医生坐下，就围了上来。家住无锡的老谭今年65岁，曾在院进行了心脏瓣膜置换术。令他惊喜的是，在人群中看见了主刀医生——心外科赵强主任。

赵强主任耐心的接待，让老谭感动不已，“少了一次奔波之苦，我们的福气啊！”不仅是无锡，这样火爆的义诊现场还在瑞金医院卢湾分院、瑞金康复医院、新吴区新瑞医院、苏州大学附属第一医院、江苏省苏北人民医院、瑞金医院舟山分院、桐庐县第一人民医院、嘉兴市第一医院、安徽省第二人民医院等10个义诊点同步上演着。

据了解，此次义诊共为千余名患者进行了健康指导。义诊团队由主任、副主任医师及科室中青年骨干医生组成，涵盖心外科、内分泌科、血液科、骨科、老年科、普外科等多个科室，为各类患者提供详尽的咨询。

我院党委书记瞿介明表示，义诊活动把健康服务送到百姓家门口、心坎上，以义诊的方式解决百姓常见病的咨询诊治问题，提高他们的防病意识，既是党员为人民服务的初心，更是医务人员从医的初心。

□ 供稿 | 党办

嘉定区、上海交通大学携手我院合作办学



6月27日下午，我院与嘉定区人民政府、上海交通大学合作办学签约仪式暨瑞金医院北部院区医疗连廊启用仪式顺利举行。此次仪式由嘉定区委副书记、区长高香主持。

据嘉定区副区长王浩介绍，三方将合作举办九年一贯制的上海交通大学附属嘉定实验学校，以“百年老校”的品质建设一所“未来学校”。同时，由交大附中委托管理洪德路中学和德富路中学，也将探索初高中学生的贯通培养新路径，共同打造交大附中嘉定教育集团。

会上，上海交通大学副校长张安胜，我院院长宁光和嘉定区副区长王浩分别代表三方，共同签署《上海市嘉定区人民政府、上海交通大学、上海交通大学医学院附属瑞金医院合作办学的框架协议》。

上海交通大学党委书记杨振斌、嘉定区委书记陆方舟共同为“交大附中嘉定教育集团”揭牌。

嘉定区委书记陆方舟指出，嘉定将依托本次合作，推进党史学习教育与“我为群众办实事”实践活动的有机融合，进一步推

动教育和医疗事业的优质均衡发展，共同探索形成区、校、医合作的新实践、新模式，更好地满足嘉定人民日益增长的对美好生活的需要。

上海交通大学党委书记杨振斌认为，此次三方携手，共同创办上海交通大学附属嘉定实验学校 and 交大附中嘉定教育集团，希望能够以此为契机，推动教育优质均衡发展，并进一步深化区校多领域合作，提升公共服务能力和内涵建设水平。

上海申康医院发展中心副主任陈睦表示，申康将一如既往加强服务和指导，进一步促进瑞金医院学科和服务能级的提高。希望瑞金医院继续发扬瑞金精神，切实履行“人民至上、生命至上”的责任担当，为健康上海的实现作出应有的贡献。

我院党委书记瞿介明表示，未来，瑞金医院将把丰富的医疗资源和特色融入到基础教育的课程体系当中，共同建设生命教育类课程体系，使之成为上海交通大学附属嘉定实验学校的特色课程之一，为学生身心健康成长提供个性化的指导。

□ 供稿 | 嘉定教育新闻中心

我院专家紧急驰援十堰、商丘

6月13日上午，湖北省十堰市发生燃气爆炸事故，我院于13日晚接到国家卫生健康委的紧急指令后，第一时间派出重症医学专家、医院副院长陈尔真主任医师，灼伤整形科张勤主任医师，呼吸与危重症医学科李庆云主任医师和重症医学科钟鸣医师，作为第二批国家级医疗专家组之一，赶赴当地救治伤员。6月22日下午，驰援湖北十堰的我院专家组顺利完成国家紧急救

治任务以后返回上海。

应当地卫健委要求，6月25日至28日，灼伤整形科张勤主任医师和呼吸科冯耘副主任医师再次出发，火速赶往河南商丘，参加火灾事故的特重烧伤患者抢救。

两次抢救充分体现瑞金重症团队多学科组合优势，并将瑞金重症理论与经验与当地救治团队工作密切结合，受当地卫健委和医院好评。

□ 撰文 | 韩康妮

北部院区医学连廊正式启用

历时近9个月建设，我院北部院区医疗连廊在6月27日正式启用。该连廊位于双丁路合作路至双丁路永盛路之间，面积1588.86平方米，长度约213.91米。连廊两端连接两栋建筑二层，离地高度约5米。连廊将我院北部院区门诊住院楼与肿瘤（质子）中心紧密连接，将会为北部院区门诊住院楼与质子中心之间患者的转运救治和医务人员的会诊查房等工作提供便捷通道。

2020年9月，原瑞金医院北院整建制合并入母体医院，与瑞金医院质子中心合并为瑞金医院北部院区，开启了我院单体多院区“一体化运行、垂直化管理、同质化医疗”的运营模式。连廊连心，这一医疗连廊的启用不仅实现了物理空间上的相连，更是我院深入推进单体多院区运营模式务实之举的见证。

□ 撰文 | 李东

“1907广场”举行揭牌仪式



6月30日上午，我院“1907广场”揭牌仪式举行。由此，这个坐落于八号楼与院史馆这两栋医院现存最老建筑间的广场被正式命名为“1907广场”，而广场东侧的花园被命名为“广慈花园”。院党委书记瞿介明、院长宁光共同为石碑揭幕并发表讲话，仪式由我院副院长沈柏用主持。

□ 撰文 | 韩康妮

早期死亡率超过90%，20岁小伙在我院重获新生

今年4月，小沈突然发现自己全身出现散在瘀点瘀斑，在当地医院一查血常规，发现白细胞异常升高，达到 $35.37 \times 10^9/L$ ，血小板只有 $16 \times 10^9/L$ ，外周血易见早幼粒细胞。

几天内辗转多个医院，白细胞越来越高，当地医院都表示病情太重，没有把握救治。病情进展如此之快，小沈一家来到了我院血液科李军民主任门诊。

“孩子是高危M3，立刻安排入院。”对于已然绝望的小沈一家来说，终于燃起了一丝求生的希望。

主治医师祝洪明发现，小沈的全身已经出现大片出血，眼眶周围淤血如“熊猫眼”，出现大量

血尿且纤维蛋白原极低，白细胞已升高至 $181.61 \times 10^9/L$ ，血小板低至 $7 \times 10^9/L$ 。

初诊时白细胞大于 $10 \times 10^9/L$ （简称“高白”）的APL属于高危组患者，高白仍是APL早期死亡的独立危险因素，死亡率可达11%~29%。我院最新的研究数据表明，高危组患者的早期死亡率已经可以控制在6%以内。

“而小沈这样的患者则属于超高危的APL，病情十分危重，当时真是命悬一线。”李军民主任表示，对白细胞大于 $100 \times 10^9/L$ 的超高危M3患者，既往的早期死亡率高达90%以上，主要原因是出血和分化综合征。

面对小沈这样的超高危患者，临床医生必须如临深渊、如履薄冰，血液科APL治疗小组对小沈进行联合诊断，在李军民主任和吴文主任的带领下，采用了维甲酸抢先治疗、化疗药物小量多次、砷剂跟随强化、激素和血制品全程保护的方案，使得整个治疗高效、平缓、温和。

经过治疗，小沈获得了完全缓解，出院前，APL诱导分化治疗的开创者、现已97岁高龄的王振义院士还到病房看望了小沈，给他送上鼓励和祝福。

我院血液科/上海血液学研究所最早开展了全反式维甲酸(ATRA)、三氧化二砷(ATO)联合治疗APL的临床研究，完全缓解率从以往的50~70%左右提高到95%以上，5年以上长期生存更是提高到90%以上，得到了国际血液学届的认可，APL也成为目前唯一无需进行异基因造血干细胞移植即可治愈的急性白血病。

近年来，我院血液科在总结既往治疗经验的基础上，制定了“快速诱导、控速分化、降速化疗”的策略，为超高危的M3患者赢得了更多的生机。近一年以来，我院共收治了10例白细胞大于 $100 \times 10^9/L$ 的APL患者，超过半数的患者已经获得康复，达到世界领先水平。

□ 撰文 | 李啸扬



我院斩获“申新杯”第一届上海市病案专业技能大赛一等奖

近日，“申新杯”第一届上海市病案专业技能大赛圆满落幕，我院代表队在68家医疗机构、340名队员中脱颖而出，斩获一等奖。

2021年国家卫生健康委下发《2021年国家医疗质量安全改进目标》的通知，目标指出要“提高病案首页主要诊断编码正确率”。提高病案首页主要诊断编码正确率，对支撑DRG/DIP分组以及医保支付制度改革具有非常重要的意义。

多年来，我院始终重视病案质量。今年4月，根据国家病案质控中心要求，上海市病历质控中心组织了全市的病案首页填写质量大检查。瑞金医院以病案首页编码正确率100%，数据上传HQMS正确率100%和医生填写正确率98%，名列上海市第一名，超过2021年全国主要诊断填写正确率65%的目标，也领先上海市三级医院病案首页主要诊断填写正确率平均水平。

为提高病案首页的填写质量，今年医院组织全院性的病案首页规范化填写培训3次，入临床科室进行专科培训42场，参加培训的临床医生达1000余人次。

□ 供稿 | 统计信息科

首批“海上健管师”在我院完成培训

在第十一个“世界海员日”到来之际，来自中远海运的60名船员来到我院，接受为他们订制的健康体检服务和“海上健管师”培训。

除安排定制化体检项目外，第一批“海上健管师”也在我院接受专业培训。30位船员得到了包括外伤紧急处理措施、海员常见疾病预防以及心肺复苏的培训。

未来，“海上健管师”培训课程将通过线上线下相结合的模式，为中远海运培养建立规模在1600人左右的“海上健管师”队伍。同时，我院也将与中远海运共同打造远洋船舶远程医疗咨询与应急指导，为在船船员提供专业化、

高质量的远程医疗咨询与应急指导服务。

中国远洋海运集团有限公司董事、党组副书记王海民对我院为远洋船运的健康航行提供有效的健康保障表示感谢，并希望合作项目能够为上海国际航运中心建设做出贡献。

我院院长宁光介绍，医院将依托在急救领域积累的丰富经验和临床实践成果，继打造航空医疗救援中心基地医院后，再次打通海上生命线，打造我院海陆空三维立体应急系统。

我院党委书记瞿介明，副院长邱力萍、陈尔真，胡伟国出席项目启动仪式。

□ 撰文 | 李东



我院专家在十堰被上海老乡病人感动

6月13日上午，湖北省十堰市发生燃气爆炸事故，次日，我院陈尔真副院长带队的瑞金医疗队抵达十堰，呼吸与重症病学李庆云教授作为国家队驻点医生在东风总医院工作，在病房查房时，遇到这样暖心一幕。

“感谢毛主席，当年派我们搞建设，感谢习主席，这次派医疗队来，没想到还让我碰到家乡医疗队了！”得知李庆云来自家乡上海，老人特别高兴，拉着他的手，再三道谢。

97岁的邱海昌老先生是这次湖北十堰事故中年龄最大的伤员，和91岁的妻子范桂清都是东风汽车公司的退休职工，家住爆炸点对面居民楼二楼。事故发生后，两位

老人被医护人员送到国药东风总医院急诊科。邱海昌肢体和面部有轻微外伤，医护人员迅速清创、缝针、上药，老人病情稳定下来。而范阿婆受伤时脸上有血，医生担心她脑部受伤，就安排到了神经外科，经过详细检查，范阿婆也只是外伤。随后，为了让老两口安心，医院特地安排两位老人住进同一间病房，方便相互鼓励和照顾。

李庆云每天查房后也特地来和老两口聊聊天，这才得知，邱海昌曾经在上海造船厂工作，参与整修和维护解放军的登陆艇、还有抗美援朝的军舰等工作，1954年光荣加入中国共产党，1955年报名参加支援小三线建设时已经是厂里的车间主任了，他义无反顾来到长春参与

一汽建设，妻子范桂清也带着孩子一路跟随。1970年他们一家又为了建设二汽来到湖北十堰，在这里一直工作到退休。这次受伤住进医院后，恰巧碰到来自上海瑞金医院的李庆云。

“老俩口的伤都不重，很快就能好转出院了。”李庆云说，“在这里碰到上海老乡，还是很亲切的。我听说这里有很多来自上海和全国各地的老专家和设计师，当年都是支援小三线建设辗转了半个中国，他们为了祖国的现代化建设背井离乡，满腔热血，满怀感恩，支撑他们的是工业强国、以身报国的情怀和担当，是共产党人的初心和使命。

□ 撰文 | 朱凡

甲状腺肿瘤切除可以不留疤

近日，李女士在体检时发现，甲状腺结节有些异常，进一步穿刺检查，被诊断为左侧甲状腺乳头状癌、左侧颈淋巴结转移，医院建议她手术切除。

但李女士有一个顾虑——手术疤痕。传统甲状腺肿瘤手术需要在脖子上留下一道“蜈蚣疤”，李女士是一名销售人员，尚未结婚，又属于疤痕体质，她对术后疤痕更是恐惧。

几经辗转，李女士找到了我院甲状腺外科李勤裕医生，“第一次门诊，就认定是李医生给我手术了。他对待病人耐心细致，当时就建议我，想清扫干净又不留疤，可以选择经口联合经乳晕腔镜进行颈部清扫微创手术。”

4月28日，李勤裕、高浩基手术团队分别从李女士的口腔及乳晕部位开了几个大小不等的0.5-1cm的迷你切口，通过“皮下隧道”在颈前区建立操作空间，将甲状腺全部切除，并“精准”清扫了双侧中央区及左侧颈淋巴结。4个多小时手术便顺利完成。

李勤裕介绍道，近年来接受甲状腺手术的患者，颈部没有疤痕，病人可以早期颈部活动，显著减少疤痕形成及粘连可能造成的颈部异物感和吞咽不适感。但他强调，并不是所有甲状腺肿瘤患者都可以采用这类手术，不同入路的腔镜甲状腺手术各有利弊，各有一定的适应范围。究其选择，需要综合考虑，有时需要联合实施。

□ 撰文 | 周邦彦

糖尿病老人因“小针刀”致皮损感染获救治

春节后的一天，钱大妈的腰剧烈疼痛，一个星期后，腰部竟长出了绿豆大小硬疙瘩，刺痛难忍。随着时间推移，“绿豆”慢慢变成“鹅蛋”，钱大妈吃了好一顿苦头。

当地医院判断估计是感染了，但输液治疗后并没有好转，硬疙瘩下的脓肿从腰部一直蔓延到左侧的整条腿，并且慢慢变大，多方打探下，一家人直奔瑞金医院。

一个个硬邦邦的疙瘩，有鹅蛋大，且脓肿范围之大让接诊的医生都倒吸凉气，这不是简单的将脓肿处的液体“排”出体外，必须要找到原因，“疏堵结合”才能标本兼治，钱大

妈被转入了感染科蔡伟主任治疗小组。

“好端端的，怎么会感染了？”在蔡伟团队的医生们，包括陈榕医生、桂红莲医生等的反复追问下，钱大妈的女儿回忆说发病前数天，母亲为治腰肌劳损曾在附近的小诊所打了几次“小针刀”，感觉当时小诊所消毒不太严格，而且腰部的皮肤肯定是有破损的。再加上钱大妈有糖尿病，一旦感染后果就会很严重。

钱大妈收治入院后紧急磁共振检查发现，从肩膀、臀部到整条左腿，遍布脓肿。这么大面积的脓肿还是非常少见的。蔡伟和治疗小组组织了感

染性疾病的多学科病例讨论。骨科医生认为需要手术治疗，但考虑到患者高龄及糖尿病基础，手术风险极高，建议内科保守治疗。随后，与放射介入科吴志远主任共同制定了治疗方案，包括积极的抗感染治疗和CT引导下的引流，将脓肿处的液体“排”出体外。随后的脓液培养结果提示为无乳链球菌感染，也印证了医生的诊断。

在蔡伟团队和放射介入科多学科团队的努力下，经过4周的治疗，钱大妈腰部及腿部疼痛明显好转，导尿管拔除，大小便恢复正常，左下肢恢复活动，终于转危为安，轻轻松松的回家了。

□ 撰文 | 李东

学史明理、学史增信，我院党史知识竞赛火热举行

为进一步开展党史学习教育，激发广大党员职工以赛促学、以学促知、以知促行，在学党史、感党恩、强党性中更好传承红色基因、赓续共产党人的精神血脉，我院“学史明理 学史增信”党史知识竞赛于日前火热举行。

本次竞赛“线上+线下”相结合，得到了医院各党总支及支部的积极响应，线上答题赛中，全院共有80个党支部参加，支部参与率达到93%；最终，10个支部队伍脱颖而出，在现场总决赛中进行激烈角逐。

上海市委党史研究室征编处副处长《上海党史与党建》编辑部主任贾彦，上海交通大学医学院党校副校长叶福林作为专家评委莅临现场，并对参赛选手的作答作点评。院党委书记瞿介明，党委副书记、纪委书记俞立巍，党委副书记、工会主席俞

郁萍，党委副书记袁青，总会计师汪绪良以及各支部、各部门的党员代表和职工代表等莅临现场“观战”。

比赛形式分为三个环节，设有必答、抢答、风险题三个环节，涉及到《习近平论中国共产党历史》《毛泽东邓小平江泽民胡锦涛关于中国共产党历史论述摘编》《习近平新时代中国特色社会主义思想学习问答》《中国共产党简史》等党史相关知识内容，以及瑞金医院院史《红色经典歌曲接唱》等内容。

此外，本次活动还特地邀请了中共上海博物馆委员会、中共上海文化广场支部委员会、中共上海浦东发展银行上海分行委员会、上海交响乐团党组织、中共上海市公安局黄浦分局委员会、中共中国船舶重工集团公司第七〇四研究所委员会6家医院党

建联建单位的党员代表们参与友谊赛环节。各家医院的答题达人们在学习强国平台上一决高低，彰显了跨行业党建联结下的深厚友谊，体现了各行各业在党史学习中的积极性。

最终，影像学科党总支参赛队从10个参赛队勇夺桂冠，获得一等奖；机关党总支和五官联合党总支荣获二等奖；妇产支部、门急诊联合党总支和北部联合党支部获得三等奖；瑞金医院北部院区骨科的张海军与联建单位的参赛队友激烈角逐后，获得学习强国竞赛第一名。

在庆祝建党一百周年之际，医院将以此次党史学习为契机，以赛促学、以学促行，推动党史学习教育走深走实，深学细悟百年党史，同时将党史学习成果转化成为群众办实事的工作动力。

□文 | 唐文佳

“灼伤整形医学教育培训基金”捐赠仪式举行



6月23日，“百年瑞金，星火传承”——杨之骏医学教育基金“灼伤整形医学教育培训基金”捐赠仪式在院史陈列馆举行。杨之骏教授的夫人、91岁高龄的我院心脏内科教授丁怀翌莅临现场，捐赠100万元作为“灼伤整形医学教育培训基金”，并与医院青年党员代表进行了交流。

杨之骏教授是我国烧伤学科奠基人之一，也是我院终身教授，是当年成功救治炼钢工人邱财康的治疗组成员。为帮助青年医学人才成长，丁怀翌教授2017年设立“杨之骏医学教育基金”，此次又捐赠100万元作为“灼伤整形医学教育培训基金”，专门用于灼伤学科青年医学人才的培养，希望能促使医学生更加心无旁骛地学习进步，做一个好医生，传承医学理想。

上海交通大学医学院副院长方勇为丁怀翌教授颁发了捐赠证书和感谢函。为表达对丁怀翌教授的感谢和祝福，我院院长宁光代表医院向丁怀翌教授赠送了由上海交通大学设计学院青年学生绘制的肖像油画。丁怀翌教授反复强调，邱财康

德抢救成功完全是在党组织全面的领导下获得的奇迹。

院长宁光指出，成功救治邱财康是我院发展中的一个重要事件，我们作为后来人，时时都能从其中汲取前进的力量，无论何时，医生的科学精神是一致的，为患者服务的医者之爱是不变的。希望获得奖学金的医学生们记住，这是前辈的毕生积蓄，希望同学们不辜负这份期许。

院党委书记瞿介明代表医院感谢两位教授，他表示，在建党百年之际，两位老党员、老前辈的精神不仅值得我们学习，更要求我们良好地继承和发扬，希望全体瑞金人饮水思源，“吃水不忘挖井人”，为瑞金建设成为具有国际影响力的亚洲示范性医院继续奋斗，让瑞金的下一个百年焕发出新的荣光。

上海市卫生健康委员会党组书记章雄表示，两位老前辈曾是地下党，他们在艰苦的条件下，助力瑞金不断发展，我们要秉承他们干事创业的精神，怀着对党的无限忠诚和对医学的无限热爱继续前进。

□撰文 | 韩康妮



6月21日，我院举行2021年住院医师规范化培训结业典礼。院长宁光寄语住院医，希望大家能够成为具有爱心、良心、耐心、探究心、敬畏心的医者。我院各基地共20人获得2020至2021年度优秀住院医师，23位老师荣获2020至2021年度优秀指导教师，我院住委会作为住院医师自我管理的平台荣获特别贡献奖。颁奖前后，住院医师还带来了音乐情景剧《你学起来真好看》以及合唱《星辰大海》等充满正能量的节目。院党委书记瞿介明，院党委副书记俞郁萍，副院长胡伟国、赵任等出席典礼。

□供稿 | 临床医学院

“蓝小医”护航一大纪念馆 志愿精神在闪光

6月3日，中共一大纪念馆全新开放，我院作为离纪念馆最近的著名综合性三甲医院，在馆内开设临时急救点，并派出志愿者“蓝小医”参与其中，为参观者们保驾护航。6月29日上午，院长宁光到中共一大纪念馆慰问“蓝小医”，为他们送上了防暑降温用品。

此次保障工作中，医院派出100名专业医护人员、100名医学生，分成医疗保障服务队和场地志愿服务

服务队两支队伍，每天有1名医生、1名护士、6名医学背景志愿者以及2名120急救中心医生驻守在中共一大纪念馆，医疗保障服务队负责参观人员的医疗保障和健康科普工作，而场地志愿者服务队则在馆内负责场地引导、协助一大会议址的宣誓活动以及外宾的翻译工作。

“蓝小医”们主要为跌倒擦伤、中暑及肠胃炎发作的参观人员进行了及时的医疗服务。每天开馆前，

“蓝小医”们在早班会上汇报前一天的重要事件及处理情况，并为新一天的工作做好准备：确认出诊背包医用物品齐全，并再次温习参观人员常问问题及答疑，医学生志愿者还会再一次接受急救知识的培训。

一大纪念馆内的临时急救点协同上海急救中心开通绿色通道，还设立了转院机制，在我院急诊和卢湾分院急诊都开通了绿色通道，确保患者在突发状况的第一时间转

诊救治。另外，在医护点还设立了5G配置的救护车远程会诊中心，让遇到危及生命的突发患者可以立刻连线到我院或者其他专家进行现场指导救助。

宁光院长表示，在中共一大纪念馆做保障工作，对瑞金来说是荣誉更是责任，对志愿者们来说，也是一次难得的学习与精神的洗礼，希望“蓝小医”们在这个红色圣地，积极发挥所学，服务好参观者的同时，也时时回顾党的历史，坚定初心理想。

□文 | 韩康妮

临床医学院两位同学获南京市见义勇为奖

6月2日，南京市见义勇为基金会专门作出决定，对“5·29”案件见义勇为群体予以奖励，向“5·29”见义勇为群体表示感谢和问候。其中宋楚翹和黄旭为我院临床医学院2016级法语班学生。

根据宋楚翹和黄旭两位同学回忆，29日晚21:45左右，两人恰巧在南京市秦淮区金鑫巷附近吃饭，听到了店外有剧烈的碰撞声和人群骚动后，他们透过餐厅玻璃窗恰巧看到一白色轿车碾过了一名已倒在马路中央的女子。两人意识到这可能是一起恶性事件，他们表现出了医学生的沉着冷静，当即拨打110报警电话。

确认已有群众拨打120后，宋楚翹和黄旭立刻上前查看伤者情况。当时伤者意识清晰，全身有多

处擦伤及挫伤，无明显活动性出血及致命伤口，心率及呼吸频率尚可。两人一边通过受害者掉落的手机联系家属，一边进行初步伤情判断，安抚围观群众。约2分钟后，120救护车及特警先后赶到，宋楚翹和黄旭向急救人员陈述已知状况、协助急救人员固定伤者头部、佩戴颈托并固定铲式担架，待伤员被运送至救护车后，便离开了现场。

据临床医学院党总支书记邵洁介绍，宋楚翹和黄旭两位同学刚刚完成临床实习，据感染科和儿科等科室带教老师反馈，两位同学对待工作认真、热情，临床技能扎实，肾脏科带教老师也特地表扬宋楚翹同学在汇报病史、病例分析时都非常出彩。

□撰文 | 朱凡 韩康妮

我院举办红色定向赛暨第七届科技文化节开幕式

6月5日，院团委举办的“百年荣与光、青春心向党”——庆祝中国共产党成立100周年红色定向赛暨第七届科技文化节开幕式拉开帷幕，院党委副书记、工会主席俞郁萍、医院部分职能部门负责人及来自各个团支部的50名青年代表参加了此次活动。

院团委书记杨溢介绍了第七届科技文化节的相关活动，并鼓励瑞金青年积极参与红色定向赛、党史知识竞赛、中共一大纪念馆医疗保障志愿者和长三角医务青年论坛等活动，在活动中锻炼自己、惠及他人，展示瑞金青年的风采。

抗疫全国三八红旗手、重症医学科刘嘉琳主任通过视频鼓励广大瑞金青年勇于探索、敢于创新，借助科技与创新，在医学领

域攻坚克难、服务患者。

院党委副书记俞郁萍发表讲话，她指出，未来属于每个奋斗的青年人，希望瑞金青年们通过党性教育坚定理想信念、依靠理论学习提升素养结构、强化临床实践锻造仁心仁术，以青春之助力推瑞金持续发展，努力为医学事业发展贡献青春和智慧，不断书写“健康中国”新篇章。

之后，参会者参观了集5G、大数据、人工智能等数字技术于一体的智慧医疗指挥舱，瑞金青年还开启了红色定向赛，先后寻访了中共一大会址、韬奋纪念馆、周公馆、渔阳里等红色教育基地，学习先烈们的红色革命精神与信仰，弘扬红色文化、传承红色基因，为党的百年华诞献礼。□文 | 巫雅萍

【分院新闻】

卢湾分院多学科协作成功救治百岁老人

近日，一位年过百岁的患者经急诊120救护车转运至卢湾分院，这位老奶奶是一位急性梗阻性化脓性胆管炎合并多脏器功能不全、感染性休克的患者。她病情严重，且由于年事过高，使身体对病情变化更难耐受，凶多吉少。

值班医师在与家属充分沟通病情后，连夜联系介入科夏宁副主任团队从家中赶来，为患者紧急行经皮肝穿刺胆道引流(PTCD)引流，减轻胆道压力，为后续的手术争取了机会。经过一阶段的PTCD引流、抗感染、抗休克等处理后，患者病情初步稳定。

经普外科、介入科、麻醉科、重症医学科(ICU)、心血管内科等多学科讨论，由王明亮主任医师主刀完成腹腔镜下胆囊切除+胆总管切开取石术，彻底取出老奶奶人生路上的“绊脚石”。

术后，经过卢湾分院医护团队精心治疗护理，历经1个月，老奶奶顺利出院，与家人团聚。

□供稿 | 卢湾分院

夏天血压好像变低了，我的降压药可以减一减吗？

夏天一到，很多高血压患者就准备开始减药或者停药了，炎炎夏日，高血压患者应如何度过？

夏季气温升高，确实很多高血压患者都会出现血压较冬季降低的情况。其实不止是高血压患者，我们正常血压者，不论男女老少，一般情况下，夏季血压都会比冬季低，其中以老年人受到的影响可能更为显著。

血压低于目标值，尤其伴有低血压的症状，比如乏力、头晕等，或者收缩压 < 110mmHg，可以在医生的指导下，调整降压药物。但以下几点需要注意：

一、不要一次血压低就积极地去减药、甚至停药，更不能测得血压低就减药，血压高就加药。不规范的调整药物很容易造成血压增高或者波动，使得心脑血管疾病的发生风险增加。

二、减药以后一定要规范、标准地进行家庭血压测量，以及时发

现血压变化。

三、服用两种或以上药物者，不要自己随意减或停其中某降压药物。比如我们高血压、糖尿病合并蛋白尿的患者，在服用“沙坦类”和“地平类”药物后出现血压低，我们一般首先调整地平类、维持沙坦类药物的治疗，因为“沙坦类”降压药物可以改善蛋白尿。因此，如出现血压低建议及时专科就诊，请医生帮助调整降压方案。

四、不要隔天服药。目前长效降压药物的持续时间也就24小时，

隔天服药不能平稳地控制血压，血压低我们可减少药物剂量，但不能延长服药时间。

这里需要注意，血压低也可能由其它原因引起，因此如果发现血压低，建议专科就诊请医生指导调整方案。

除上述以外，夏季还应保持合适的屋内环境（比如室内温度），调整适合季节的衣物。有些老年高血压患者控盐非常严格，夏季往往出汗多，再加上服用利尿剂，可能会出现低钠的情况，出现乏力、头晕、嗜睡，甚至可能有昏迷，或者危及生命的情况，需警惕。

夏季来啦，各位高血压朋友们都准备好了吗？一定要注意积极监测血压，发现血压低或有不适症状及时就诊，不要自己随意加减或更改药物种类或时间，同时保持良好的生活习惯，炎炎夏日也不惧怕！

□ 高血压科（北部院区） | 胡哲



降糖、降脂、减重…… 燕麦真有这么好？



燕麦——全谷物的“明星”代表，是医生或营养师给患者建议中最常提及的食物，特别是糖尿病患者，适量食用有利血糖的平稳控制。作为一种健康食品，市面上处处有其身影，但有些食品虽然打着“燕麦食品”的名称，却不一定符合特定的健康需求。大家应该如何选择、食用燕麦呢？

一、挑选时：关注配料表和营养成分表

挑选燕麦类食品时，首先关注配料表及营养成分表。配料表按照配料的用量多少排序，“燕麦”位置越靠前含量越高。尽量购买纯燕麦，并且配料表越简单越好。

■ 燕麦片：

燕麦片简单来说就是燕麦经过蒸、压、干燥而成，呈扁平状，形状完整或者是经切割改变了大小，并改变了组织结构，压片可使燕麦淀粉易糊化，帮助消化。

■ 燕麦饼干：

如果是用整粒燕麦制作的饼干，比如市面上有款N燕麦饼干，含66%的整粒燕麦，100克里就有6~7克的膳食纤维、8克左右的蛋白质，偶尔可以作为代餐或者两餐之间的零食。

■ 燕麦面包：

市面上燕麦面包大多数是燕麦粉加入小麦粉中做成燕麦面包，燕麦往往不是主要成分，故与单纯的燕麦不能相媲美，但充当主食来吃还是可取的。

二、燕麦全谷物食物：糖友的好朋友

燕麦主要分为皮燕麦和裸燕麦两种。皮燕麦，为有壳燕麦，主要用于做饲料和饲草；裸燕麦作为粮、饲、草兼用，平常我们所食用的即为裸燕麦。

■ 燕麦营养价值主要体现在：

1. 燕麦里的膳食纤维含量丰富：每100克燕麦约含5.3克膳食纤维，其中超过1/3是可溶性膳食纤维，主要以β-葡聚糖为主，它们都对糖尿病患者有益。

2. 优质的脂肪与蛋白质来源：绝大多数的燕麦脂肪含量在5%~9%，相当于大米、白面的4~5倍，居所有谷物类之首，且其中的80%为不饱和脂肪酸，主要是单不饱和脂肪酸、亚油酸和亚麻酸，其中亚油酸占脂肪含量的38.1%~52.0%，是人体最重要的必需脂肪酸。

对糖友来说，日常饮食中选择燕麦全谷物食物有益于控制血糖、体重和体脂。比如燕麦之中的可溶性膳食纤维，可从两个方面延缓“升”糖：一是该类纤维吸水膨胀，容易产生饱腹感，限制进餐量；二是吸水产生的高黏性，可阻碍消化酶工作，使食物中碳水化合物的分解、吸收速度减慢，减缓食物吸收。

□ 临床营养科 | 周恒 施咏梅

每个家庭都有的过敏原，该拿它怎么办？

对有些过敏体质的人来说，身上起包、瘙痒难忍、一个劲地打喷嚏时不时就会发生，有时还会感到呼吸不顺畅，这些都可能是人体对“无处不在却无处可寻”的尘螨产生的不良反应。

尘螨乐此不疲地与人同居，而当它的生命结束，尘螨的尸体、分泌物和排泄物成为引发过敏反应的过敏原。每只螨虫附着12种以上的过敏原，“捉弄”着易敏感人群。当螨虫数量过多，易敏感的人就有反应了——身上经常红肿瘙痒、鼻炎困扰多时难以彻底康复、常常感到呼吸不顺畅。将螨虫赶下床，要做到以下几点：

1. 切断食物来源。螨虫主要以人的汗水和皮屑为食，因此可以勤洗澡、勤换床单被罩；另外不要在床上吃东西，食物残渣也会变成螨虫的食物。

2. “冷、热、干、吸”四字口诀：

“冷”：较厚寝具（如枕芯）用冰箱冷冻的方法杀灭螨虫；

“热”：床单被套等使用开水烫洗（55℃以上水烫洗10至15分钟），毛毯、床垫套每两周用55℃以上的热水洗一次；

“干”：用暴晒的办法晒干尘螨，枕头、棉被等

可置于阳光下暴晒；

“吸”：最重要的环节，由于死螨、螨虫排泄物与活螨致敏性相同，应用吸尘器或床褥净化吸尘器把吸附在表面浅层的尘螨及附属物清除。

每30克灰尘中就有多达42000只尘螨，窗帘离窗口近，室外的灰尘极易附着在窗帘上，如果常年悬挂不清洗，窗帘上就会有大量的灰尘和尘螨。当室内通风差或墙面潮湿时，还会滋生霉菌。

尽管对于免疫系统正常的人来说除螨并非必要，不过，如果家中有过敏体质的人，时常除螨，就很有必要了。家庭螨类过敏属于外源性变态反应，患者往往有家族过敏史或个人过敏史，尽管过敏原普遍存在于环境中，但其发病的原因主要与机体的特异反应性有关。

尘螨可能随人们呼吸道进入身体，引发过敏性鼻炎、哮喘、过敏性鼻炎等，当它们寄生在人体上时，可能引发荨麻疹、特应性皮炎等皮肤疾病。过敏性皮肤病加重或诱发的潜在原因为接触、吸入性过敏原，尘螨是最常见的过敏原。

因此，当你怀疑自己可能有过敏性皮肤病时，应尽早检测过敏原，更好地进行临床预防、诊断、治疗。

□ 皮肤科 | 曹华

躺不躺平我不管，午睡一定要有！

很多人可能都有过这种感觉：“午睡起来竟然更困，整个人感觉非常累……”这其实是因为睡太久了！一个完整的睡眠周期大约有90~100分钟，当我们午睡超过30分钟后，就会进入深睡期；从深睡期中醒来的话会是这个样子。当然并非所有人都是可以立马入睡，这时建议把午睡调整为午休，不要纠结于是否能“睡着”。

午休，意思就是让全身心放松即可，不用强求必须有睡眠感，即熟睡的感觉。达到这个“休”的状态可以用多种方法，比如听听音乐、做松弛训练、放空自己的大脑、放松全身肌肉等。

当然也没必要为了“睡着”而把自己弄得筋疲力尽，尤其是失眠焦虑的患者，中午越着急越睡不着，越睡不着越着急，从而影响到整个下午和晚上的情绪，影响到夜间睡眠，导致恶性循环。“松身体心”才是午休和午睡的目标。

■ 午睡的最佳时机

吃完午饭后立马入睡，这是不

科学的！因为胃部消化一般需要1个小时，午饭后，给肠胃一些消化的时间，散步10分钟可加快肠胃蠕动，缓解消化不良。建议午饭后休息30分钟，等消化系统工作高峰期过后，再开始舒服入睡。入睡时间建议选择在一点到两点半之间。

■ 午睡的最佳姿势

很多人午睡喜欢直接趴在办公桌上，这样不是最好的午休姿势，容易导致手臂发麻、呼吸不畅等。最好是平躺着睡，没有条件平躺的，可以坐在椅子上，准备靠枕，给腰椎一个支撑。

■ 午休后的调整

一觉醒来，刚好午餐也消化了大部分，使血液粘稠度加重，人体有明显“缺水感”。睡醒之后别贪急，慢慢站起，先喝杯水，以补充血容量，稀释血液粘稠度。而且还能提神醒脑、防治犯困。如果有条件，最好能够到户外去走一走，或者做些自己喜欢的事情，尽快恢复精神抖擞的状态，为接下来的工作做准备。

□ 神经内科 | 潘静

中青年做好这些关键点，或可预防老年痴呆

老年痴呆是一种异质性疾病，千人并非一面，同样罹患痴呆，但患者表现型可以不同。以部分患者表现为以遗忘，记忆被无形的橡皮擦所抹去，但安安静静，不吵不闹。另一部分患者表现为精神症状，又吵又闹，多疑焦虑，这是老年痴呆合并的精神行为异常，并非老年精神分裂症。

疾病早期，患者可能只会表现为丢三落四，重复问相同的问题，但总体认知功能保留完好，这时很多家属并没有在意，认为这是衰老的正常表现，导致错过了最佳的治疗时机。

随后患者进入轻到中度痴呆阶段可能出现社交能力的减退、

无法定位所处的时间地点，脾气性格发生变化、变得多疑，甚至伴有大声吵闹之类的激越等精神症状，随着疾病的进展，远期记忆和语言功能也会逐步减退，最终失去生活自理能力并由于感染等并发症而死亡。

老年痴呆现阶段仍是一种无法根治的疾病，合理用药可以延缓进程，现有药物主要针对轻到中度痴呆有效，而晚期痴呆效果不理想。

痴呆也不一定完全是阿尔茨海默病，痴呆还包括血管性痴呆、额颞叶痴呆、路易体痴呆等，甲状腺功能障碍和营养失衡也可能引起痴呆，而对于医学上有因可寻的痴呆，部分是可逆的。

老年痴呆虽说无法根治，但可以通过以下手段进行预防：

1. 身体和大脑功能锻炼，如八段锦和太极等运动。

2. 控制血压和血糖，合理膳食，多食用一些抗炎食物，如花椰菜、草莓、鱼油等。

3. 控制好“一上一下”。“上”是口腔卫生，及时治疗慢性牙周炎，由于口腔定植菌稳态被破坏，可能会导致大脑出现慢性神经炎，引起认知障碍；“下”是肠道卫生，避免便秘和腹泻，保持肠道菌群的稳态。老年痴呆发病的源头质疑可能就在肠道，肠道菌群多样性下降，稳态失调，促炎细菌大量繁殖，分泌促炎因子进入中枢神经系统活化小胶质细胞，诱导慢性神经炎症进而加剧痴呆病理进展。

在我们日常生活中，保持良好生活习惯尤为重要，尽量做到饮食有节，保持良好心态，适当运动和良好睡眠，这样就能大大降低老年痴呆的患病几率。

□ 神经内科 | 王刚

