



广博慈爱 追求卓越

第 642 期

2022 年 10 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

我院党员干部群众收看中国共产党第二十次全国代表大会开幕会直播

10月16日上午，中国共产党第二十次全国代表大会在北京人民大会堂开幕。习近平总书记代表第十九届中央委员会向党的二十大作报告。大会主题是：高举中国特色社会主义伟大旗帜，全面贯彻新时代中国特色社会主义思想，弘扬伟大建党精神，自信自强、守正创新，踔厉奋发、勇毅前行，为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴而团结奋斗。



我院党委组织院领导、支部书记、中层管理人员集中观看，各科室党员干部群众因地制宜、积极收看党的二十大开幕会直播。会后，大家精神振奋，群情鼓舞，纷纷表示要认真学习、深刻领会报告精神，坚定永远跟党走信念，踔厉奋发、勇毅前行，扎实推进医院各项工作，为保障人民健康、

推进健康中国建设而努力奋斗，以优异成绩向党的二十大献礼。

我院党委书记瞿介明表示，站在新的历史起点上，我们会始终坚持“人民至上，生命至上”目标，进一步深入弘扬伟大建党精神，进一步深入推进公立医院党的建设，进一步深入推进全面从严治党。扎实推进优质医疗资源的下层，扎实

强化分级诊疗制度和体系的建设，扎实深化国家区域医疗中心的建设。对标医学前沿技术，不断攻坚克难，锐意进取，加强应急公共卫生体系和传染病防治体系建设，全方位、全周期维护人民健康，竭尽所能为人民群众提供高质量的医疗服务、促进公立医院高质量发展，为中国健康事业谱写炫丽篇章、

作出新贡献，为实现中华民族伟大复兴的中国梦打下坚实健康基础！

我院院长宁光院士说，习近平总书记在报告中提到我国目前已经建成世界上规模最大的医疗卫生体系，也再次指出贯彻新发展理念、推动高质量发展的重要性。瑞金医院近十年来获得长足的发展，目前是国家公立医院高质量发展试点单位、也是国家医学中心（综合类）和“国家建立健全现代医院管理制度试点医院”，我们一定要在新发展理念指引下，踔厉奋发，笃行不怠，与时代同行，为人民服务，全力以赴将瑞金医院建设成为面向未来的“亚洲一流的示范性医院”，为“人民至上、生命至上”和健康中国贡献力量。

□撰文 | 唐文佳

本版责任编辑 李 东

瑞金海南医院正式获批国家区域医疗中心建设项目

近日，国家发展改革委、国家卫生健康委、国家中医药管理局联合下发《第四批国家区域医疗中心建设项目名单》，上海交通大学医学院附属瑞金医院海南医院（海南博鳌研究型医院）（下称瑞金海南医院）正式获批第四批国家区域医疗中心建设项目，标志着海南省国家区域医疗中心建设迈出重要一步。

瑞金海南医院国家区域医疗中心建设项目，是以海南省人民政府为建设主体，以我院为输出医院，以海南省人民医院为依托医院。

医院于2021年12月18日试运行，2022年3月18日实现医疗流程全贯通，迈入试运行第二阶段，现已开展门诊、住院、体检、手术、新药器械等医疗服务工作。截至目前，瑞金海南医院已落地新药器械项目15项，国内首例11项，其中首例新药6项，器械5项。

□供稿 | 瑞金海南医院

院史陈列馆升级开馆，第一批馆员“上任”

在建院115周年前夕，医院院史馆进行了升级提升，于10月12日下午正式重启。此次改版着重从历史挖掘和名医大家收集补充相关材料等方面进行提升，与先进的多媒体技术相结合，充分展现了我院的历史厚重感及社会影响力。此次，院史馆首次聘任了42位院史馆馆员，由朱正纲教授担任首任馆长，仪式由党委副书记俞郁萍主持。

“1972年，周总理将我院命名为瑞金医院，从此，瑞金医院成为我们共同的名字，成为我们一生一世的医院。”我院院长宁光院士在致辞中首先回顾了医院的百年发展历程，他说，一个高质量发展的医院，一定离不开文化所凝聚的前行力量。院史馆不仅具有存史、资治的功能，也是对全院职工培养、教育的生动教材，希望大家能在院史馆中感悟历史、触摸历史，感受“广为慈善、医瑞金至”的瑞金文化，发扬“广博慈爱、追求卓越”的瑞金精神。

此次改版，在内容上对史料进行了再挖掘，溯至1904年广慈筹建之初，下延至2021年近五年高质量新发展的内容；在展示手段中加入了全息影像、语音导览，通过数字化技术来呈现瑞金115年风雨历程；此外，还对二楼的三馆和四馆进行了功能拓展，建成小型会议室，为职工提供更惬意的文化场所。

□撰文 | 张子晴



- 10月10日，上海交通大学2022年教书育人奖揭晓，我院临床病毒研究室荣获一等奖。
- 10月19日，2022年“上海医务工匠”揭晓，我院内分泌代谢科主任王卫庆、胸外科主任李鹤成获该称号。

- 10月26日，国家卫健委公布了“十三五”运行情况的评估结果：我院内分泌代谢病重点实验室获评“优秀”（排名第二）。
- 10月31日，第十七届上海市科技精英评选结果揭晓，我院血液科专家赵维莅副院长入选。

喜讯

广聚善爱，医瑞金至 ——我院举办建院115周年主题活动

10月13日上午，“广聚善爱，医瑞金至”——我院建院115周年主题活动在1907广场顺利举行。上海交通大学党委常委、副校长张安胜、交大医学院副书记、副校长吴正一、上海市慈善基金会项目发展与客户服务部副部长何筱琳、交大教育发展基金会、交大医学院教育发展基金会，捐赠代表、患者代表和员工代表共同参与本次活动。活动由我院党委书记瞿介明主持。

“医学与慈善从头至尾是密不可分的。”院长宁光在致辞中谈古论今，从医学史讲到慈善史，阐述了医学与慈善两者相互辉映、互致进步的关系。他说，善爱之心是始终植于瑞金与广慈的核心价值观，115年来，瑞金得到过社会各界太多的支持和帮助，瑞金不会忘记，瑞金人更会铭记，所以，我们今天在1907广场树立起捐赠墙。115年前“广为慈善”的初心与誓愿，今天是“广聚善爱，医瑞金至”的行动，希望“大庇天下寒士尽欢颜，不为救生之钱而发愁”。尽我所能，积我所善，解患者忧愁，救病患性命，护佑健康，这是我们的责任，也是我们的义务，更是发源于每个人心底的善爱。

活动上，“广聚善爱”慈善基金（项目）和管理委员会正式成立。前者可根据医院实际运行情况，下设各类子项目：“广聚善爱”慈善基金—海南专项，“广聚善爱”慈善基金—患者援助专项，“广聚善爱”慈善基金—老年医学中心建设专项等。委员会成员则致力于积极争取社会各界对医院及



医疗卫生事业发展的支持和关心，锤炼“广慈”、“瑞金”双品牌为善爱助力。

沈坤炜主任作为教授代表发言，“我们瑞金医院的院训是广博慈爱，我们应该用广阔的专业知识来放大慈爱，来催化慈爱，传递给我们的病人，无论春夏秋冬，一定要让患者感受到最温暖的春天。”

贾先生是一名奥克隆阳性组织细胞增生症患者，他作为“广聚善爱”慈善基金患者援助专项的首位受益者，讲述了自己的求医故事。捐赠代表翟女士感叹道，我们应该常怀仁爱之心，把它作为一种常态，

这是我们做慈善事业的前提和基础。我们既要量力而行，更要尽力而为，将这项爱心事业持之以恒地做下去。

随后，副院长陈尔真、党委副书记俞郁萍为11个示范性志愿服务项目授旗。据了解，瑞金医院志愿者服务基地成立于2009年，是上海市首批志愿服务基地，目前我院共有3200名职工成为上海市志愿者网上的注册志愿者。

活动最后，来宾共同上台为“广聚善爱”慈善基金注入爱心，并同在场职工一起见证捐赠墙的点亮。

□撰文 | 温兆琦

我院成功实施上海首例经心尖二尖瓣置换术

近日，我院心脏外科赵强教授团队在多学科配合下，仅用不到5cm的小切口、在心脏不停跳的情况下，经超声引导成功实施了上海首例经心尖的MitraFix二尖瓣置换手术。据悉，MitraFix是目前国际最先进的二尖瓣治疗技术，事先把人工瓣膜装进一个“胶囊”里，只需在左胸开小切口，放入一根细导管，从心尖把装有瓣膜的“胶囊”送进心脏，精确释放，可以避免常规二尖瓣置换手术的胸骨正中切口、体外循环、心脏停搏和心脏切口等等创伤，是一项革命性的技术。

患者陈阿伯年逾七旬，患有慢性心力衰竭同时合并慢性肾功能不全，近年来胸闷气促地症状越来越重，发作时白天无法活动，晚上无法平卧。8月，他慕名前来我院就诊，希望能求得生机。心脏超声显示陈阿伯重度二尖瓣关闭不全、轻度肺动脉压增高，左心室舒张末内径达到了80毫米（正常值小于56毫米），EF值只有30%。为重度功能性二尖瓣反流的患者。陈阿伯的检查结果，给赵强教授团队带来了新挑战：传统的二尖瓣手术需要体外循环、心脏停跳，对于心功能、肾功能都会造成一定打击，对于陈阿伯这类患者来说手术风险很高，要是以往患者和家



属只能“冒险一搏”，往往要做好术后长期呼吸机辅助、血透等各种准备。

赵强教授团队和陈阿伯及家属商定后，帮助他加入了MitraFix介入二尖瓣置换术的临床研究。赵强教授团队与心超团队的方跃华主任医师、麻醉科张富军主任团队、放射科、手术室开展了多学科会诊，手术有条不紊地准备

起来。术后患者二尖瓣无反流，二尖瓣前向血流及左室流出道通畅，陈阿伯迎来了生的希望。赵强教授表示“该技术具有创伤小、手术时间短、安全性高、术后恢复快等优点，适合高龄、有外科手术史、心功能差、多脏器功能不全及主观上不愿做外科手术的高危患者。”

□ 撰文 | 祁洁

首届“数字医学技术与应用创新大赛”启动

为促进数字技术与临床医学、生命健康产业的融合，刺激以临床需求为核心的医疗、健康产业创新发展，塑造医-产-学-研生态融合链路，上海人工智能实验室携手我院发起“数字医学技术与应用创新大赛”。大赛以“医智新生态，协同共未来”为主题，鼓励数字医学技术创新应用，激发未来创新动力，面向全球征集数字医学技术和应用创新案例。

10月18日，大赛正式启动报名，本赛事旨在加速AI与医疗的交叉研究与协同创新，积极助力医疗数字化转型，邀请医学和医工交叉领域的院士作为指导专家，面向全球征集数字医学创新技术及应用的优秀项目，探索人工智能等技术在真实医疗场景中的多元化应用与成果转化，搭建从研究设想到临床应用的高速通道。参赛项目将有机会获得激励奖金、科研资源支持、投融资对接、多渠道展示等权益。

参赛对象为医疗机构内的临床和科研团队、医学与信息类科研院所的研究团队以及医疗与健康信息技术应用与解决方案企业团队。围绕“医疗多模态融合诊断技术与应用”和“全生命周期主动健康管理技术与应用”，要求参赛项目对医疗场景中的具体问题和需求提出解决方案或思路，并能清晰展示其适用场景、对应功能及应用价值。除此以外，参赛项目包含但不限于人工智能、大数据、互联网、物联网、5G等技术应用。

□ 撰文 | 朱立峰

古稀老伯换心手术后不到一周“跳芭蕾”

在我院康复科医生陪护下，年近古稀的老赵正扶着床边缓缓踱步，动作间小心翼翼，惊喜中还带着点不真实感。看到前来查房的心脏外科赵强教授、周密医生，老赵更是激动地踮着脚尖展示康复效果：“您看，我能‘跳芭蕾’了！”此时，他手术结束才不到一周。老赵没有想到，困扰了他近十年的气喘、胸闷等“老病状”，在我院多学科联合治疗下，已经能下床做康复了。

此前，老赵经常会大口喘气，并伴胸闷，为治此病，辗转了好几家医院都不见效。一年前，老赵劳累后胸闷、气促的现象加重了，这回还伴随着腹部及双腿水肿，眼看上去2楼都困难重重。6月初，老赵来到了我院，

心脏超声显示老赵患有“心尖肥厚型心肌病”，属于终末期心衰，最佳治疗方法是心脏移植，老赵就这样住进了医院。充分的术前准备和良好的状态，让老赵离移植手术成功又近了一步，但是否能等到供体，移植成功，老赵很忐忑。

八月，周密医生在看完门诊回病房的路上突然接到国家系统的电话，邻近城市有一位捐献者捐献了心脏，立即向赵强教授汇报。赵强教授迅速启动预案，进行患者安排、供体获取、手术协调；输血科、手术室也全力配合……等家属赶到医院时，老赵已做完前期准备，要进手术室了。赵强教授亲自主刀，带领团队精细操作，以精湛医术和丰富经验完成手术，张富军主任的麻

醉团队和手术室的护理团队通力配合，以最快速度实现了心脏恢复跳动！

作为高龄心脏移植患者，各脏器器官功能都在逐步衰退，手术中的脏器保护要求和无菌要求通常会更高。手术历时4个多小时顺利结束，术后12小时，老赵完全清醒、力量恢复，脱离了呼吸机；术后35小时，老赵独立坐在床上开始吸呼吸锻炼器。快速恢复的背后是各科室的配合，这些为老赵术后康复打下了良好基础。通过近一周的康复训练，老赵不但能做自己吃饭、床上坐起等简单生活自理活动，还能下床站立、像跳芭蕾一样做些“带难度动作”了。老赵的生活越来越有盼头。

□ 撰文 | 祁洁

我院有效诊治视神经脊髓炎谱系病患者

21岁的小敏已经在我院神经内科先后住院3次了，这种良好的信赖关系，得益于我院对她疾病的准确判断和治疗。小敏患的是视神经脊髓炎谱系病，这种病如果不在急性期及时得到治疗，会永久失明，甚至危及生命。

2019年，小敏因为“双下肢麻木3周”来我院就诊，根据经验，医生在小敏住院后第一时间就完善了脊髓磁共振、神经传导及腰椎穿刺等检查，检查结果提示有胸髓长节段脊髓炎，很快将诊断锁定在视神经脊髓炎谱系病，马上给予糖皮质激素及静脉注射人免疫球蛋白治疗，经过治疗及小敏的康复锻炼，她的症状很快缓解了。2021年，小敏再次出现四肢乏力伴麻木症状，再次检查后发现是视神经脊髓炎谱系病复发了，这次是颈髓脊髓炎，病变危险程度比第

一次更严重，神经内科又一次予以糖皮质激素等积极的治疗，她又幸运地恢复了。2022年5月，小敏又突发左眼视力减退，再次来到我院就诊，经检查，小敏这次复发的是视神经脊髓炎谱系病的另一个大症状——视神经炎，很多这类患者患视神经炎后会遗留不可逆的视力损伤，为保住小敏的视力，神经内科迅速采取了大剂量糖皮质激素和免疫球蛋白冲击治疗，再加上营养神经及对症支持治疗，总算保住了她的视力。三次发病，三次住院，小敏三次都选择了我院，这其中蕴含的神经内科对于罕见病丰富的诊疗经验和规范的管理流程不言而喻。尽管目前很多罕见病还不能被完全治愈，但科学的诊疗手段和疾病管理流程可以有效的控制和缓解疾病症状，让患者重回正常的生活。

□ 撰文 | 神经内科 刘军 杨钊

近日，我院血液科吴文主任医师及其团队收到一封真挚的感谢信。这封信承载着浓浓的情意，是对其由衷的肯定和认可，更是他们奋力前进的动力。

尊敬的吴主任：
您好！

六月末一别转眼已是深秋，光阴流转，但您戴着口罩、迈着矫健步伐走进病房的身影，常常浮现在我脑海。

三疗出院那天一大早，弟弟来接我出院，我想着反正还会见到大家，所以没等您来查房就匆匆去了闸新。今天本想亲自来看您，当面和您说几句真心话，但我爱人觉得这几天上海疫情反复不宜多出门，只能用只言片语表达我们对您、对护士长及其他所有医护人员的感激之情！

作为血液病人能遇到您和您的团队是我的幸运，疾病对身心的折磨漫长而痛苦，但你们用精湛的医术挽救了我的生命，也以慈悲之心抚慰了我的内心。我还清楚地记得一疗过半疗程后，我很想念即将中考的儿子，您看出我情绪不对，就跟我谈我的治疗效果很好，可以跟儿子视频沟通，把自己的真实病情告诉他，这样反而能让孩子慢慢接受并安心学习。您解开了我几天几夜的纠结烦恼，真的是拨云见日。

有一次，相处了一个多月的临床阿姨出院了，我在您面前忍不住崩溃痛哭，您抱着我拍着我的背一直温言安慰；有一次，因为疫情被困医院太久，我和妈妈打电话时忍不住偷偷抹眼泪，您查房时看到了就不断鼓励我……您送给我们的玫瑰花好漂亮，面包好好吃；您的每句医嘱我都铭记，您的每个眼神我都难忘！

我现在康复很好，我会继续笑对人生努力生活，不辜负您和所有医护人员的辛苦付出！

最后祝您和瑞金转化九楼的所有医护人员：
安康顺遂！

病人

2022.10.13

刚刚完成乳腺癌手术的李阿姨，满心期待能参加宝贝女儿的婚礼，却被主治医生告知，还要接受一段时间的放射治疗，这一消息让她备受打击。李阿姨担心放疗可能会对皮肤和心肺等器官造成影响，更重要的是，可能会错过女儿的喜事。知道了她的担忧后，病友来电安慰李阿姨，并推荐她去我院放疗科。

放疗科陈佳艺教授团队根据李阿姨的情况，采取了“乳腺癌精准短程放疗技术”，将整个放疗周期缩短至2周之内，阿姨终于如愿出席婚礼。我院放疗科的“乳腺癌精准短程放疗”，能根据病灶位置形状调整放射剂量分布，在减少周围正常组织器官剂量的同时保证靶区剂量强度。早期乳腺癌患者5年无局部复发生存率达到96.1%，在乳腺癌多学科团队综合治疗保障下总生存率达92.5%，比肩国际先进水平。

同时，放疗对乳房及心肺等正常组织器官的负面影响也越来越小，放疗前后乳房外形和皮肤基本无明显差别，心脏和肺的副反应发生率趋近于零。在此基础上，“瑞金放疗”开展“物理生物双重信息引导下乳腺癌精准短程放疗技术”，将精准、高效、低毒、美观、方便、短疗程作为乳腺癌放疗的新标签。

目前左侧乳腺癌患者的心脏平均剂量比2010年下降超过50%，至今无1例放射性心脏临床损伤病例，心脏剂量控制达国际先进水平，彻底免除损伤的后顾之忧。乳腺癌术后放疗的另一主要问题是疗程太长，限制了患者治疗中的生活安排。现如今，在系列精准IMRT技术规范保驾护航下，团队针对不同情况建立了多种短程放疗模式，其中最短疗程可短至1周，包括国内首个IMRT技术应用下包含

内乳的乳腺癌术后区域淋巴结分割放疗方案（3周）、全球最短疗程的全乳放疗方案（7次）、全球最短疗程的联合区域淋巴结放疗方案（1周）。

通过精确预测患者的个体化复发风险，瑞金放疗已能实现精准的个体化放疗。目前团队正在开展的前瞻性临床研究即针对亚洲人群28基因组复发模型，细化乳腺癌术后1-3枚淋巴结转移的患者个体化放疗策略，为患者提供更加精准的治疗方案。瑞金放疗科的乳腺癌放疗着力突出“最小化损伤、最轻量负担、最个体决策、最全面照护”。“乳腺癌精准短程放疗技术”是“瑞金放疗”不断钻研的成果，也是多年实践的沉淀。今后，我院放疗科将一如既往，孜孜不倦，打造乳腺癌放疗的“瑞金品牌”。

□ 撰文 | 姚侃敏



瑞金医术

精准短程，瑞金引领乳腺癌放疗“轻”时代

前三完成人：陈佳艺、曹璐、蔡钢、许赫、祁伟祥



慈爱无边 医患传递

在2022年10月13日“广聚善爱，医瑞金至”瑞金医院建院115周年主题活动中，乳腺疾病诊治中心主任沈坤炜作为“广聚善爱”慈善基金管理委员会委员代表发言，深情分享了慈爱无边、医患传递的瑞金温暖。

我刚从火热的门诊来到1907广场，这里秋风习习，但暖意扑面。无论春夏秋冬，一定要让病人感受到春天般的温暖，因为我们是天使，虽不能创造温暖，但我们有能力传递温暖。瑞金医院院训就是广博慈爱，我们应该用广博的专业知识来放大慈爱、催化慈爱，并传递给我们的病人。

医院的发展离不开社会爱心人士的支持，更离不开党、政府、国家人民给我们的支持和厚爱，成为践行初心的动力。我们医院的初心是什么？是广博慈爱、追求卓越，是生命至上、健康至上！如此慈爱如斯善良，一定会有越来越多的社会各界爱心人士支持我们，传递慈爱给我们的病人，慈爱是没有止境的。

疫情期间，有一个病人手术后7天有点出血，我们不但帮她及时处理病情，我们医生护士还把当时医院给职工的关怀和慈爱即营养品和食品，省下来送给急需的病人，这就是慈爱

接力传递，慈爱是可以放大。

如此慈爱传递在我们科室并不少见，我也会非常自豪的告诉我们的医护团队，这是我们应该做的，把医院的爱传递给我们的病人。疫情期间，科室的医护去方舱、去采样点后，她们电话我说有点冷，尤其是晚上，我们立马将暖棉衣服滑雪衫给他们送去。这份暖意也会让他们感受到，我也相信他们又会把这份慈爱传递给更需要的人。善爱是可以感受的，是可以化为行动的。

她们给我讲了一个感人的故事。病房里有位来自崇明的患者，是由先生开车送来的。恰逢疫情，他为了离太太近一些，可以叫得应，他每天都睡在地下车库的车里，她们问我，这事你知道吗？我说我不知道。她们说他天天吃后备箱的方便面，你知道吗？我说我不知道。她们说他每天在门诊大厅寻找充电的

地方，只为和太太保持联系，你知道吗？我说我不知道。她们说他怕给医生护士们添麻烦，就这样默默在医院住了一个多月，当他来接太太出院的时候，所有护士都感动哭了，你知道吗？我说我也不知道。

当她们讲完以后，我也被这位先生对太太的真情深深感动，同时，也更深刻感受到广聚善爱是没有边界的。虽然我们以为自己已经做了很多，把患者照顾得很好，其实我们离病人、国家人民对我们的要求还是很远的。

爱到底是什么，慈爱到底是什么？我也一直反复思考这个问题。有一首歌给了我一点点答案，那首歌唱的是——爱是人间最美丽的语言，爱是无私的奉献。

我们每一个医生，每一个护士或者每一个为病人服务的医务工作者应该认识到，世上最美丽的语言就是慈爱，就是我们院训中的广博慈爱！这个世上最动人最美丽的语言是需要我们从小学起，工作后还要学习，每天要学习，永远觉得这个语言还没有讲好，我希望我们不断的学习，把这个最美丽的语言讲好，让世界充满爱。谢谢大家。

□撰文 | 沈坤炜

第二届“广慈-荣昶”医学人文叙事大赛圆满举行

“人文回归医学，温暖融入服务，一起讲述那些难忘的事儿”。10月28日，第二届“广慈-荣昶”医学人文叙事大赛顺利举行。本次大赛由我院医学教育处主办，人文教研室承办。我院党委书记瞿介明，党委副书记俞郁萍，副院长胡伟国莅临决赛现场。决赛由新当选的住委会主席祝有位主持。

瞿介明书记在致辞中指出，第一届活动取得了非常好的反响，我听到很多发生在临床一线和抗疫的故事感人至深，体现了医学人文精神在医疗工作中的价值，也体现出医务人员甘于奉献和善意对待患者的情感。

此次比赛还特邀上海荣昶公益基金会的李永庆和陶秋荣副秘书长，人民日报上海分社采访一部姜泓冰主任，交大医学院发展联络处副处长兼基金办主任倪黎冬进行现场精彩点评并担任评委。经过评选，共有10位选手获奖。

本次医学人文大赛于今年9月启动，共征集60余篇作品，初赛评选出20篇感人的医学人文故事。参赛者分别来自16个科室，有医生、有护士，他们通过一件件真实案例的讲述，传播医学的温度，践行“广博慈爱、追求卓越”的医院精神，使“关心病，更关心病人”的人文理念落到实处。

胡伟国副院长表示，医学人文是永恒的主题，医患关系应该是有温度的融合，今天的大赛非常有意义，人文的故事值得我们每一位临床医用以借鉴和提高。

□撰文 | 钱莹 唐世秀

与国之重器面对面：瑞金青年感受国产质子治疗装置背后的故事

“十年磨一剑，出鞘必锋芒”，首台国产质子治疗系统将在我院肿瘤质子中心正式投入使用。2022年10月4日下午，我院团委组织召开瑞金青年座谈会，特邀我院副院长陈海涛、中科院上海应用物理研究所总工程师李德明介绍质子治疗中心建设过程。我院放疗科团队和病友代表参加座谈会，共话难忘的“质子时刻”。

座谈会上，陈海涛副院长作《磨剑十年 奋力拼搏 瑞金医院肿瘤质子中心建设》主旨发言。质子项目从2011年2月正式启动，由两位院士挂帅领衔、历经瑞金医院四任院长的关心，于2022年6月完成临床前试验。期间，瑞金团队克服上海疫情困难，验证了质子射线射程的精准性和稳定性，探索建立了符合中国人群的质子治疗技术和临床标准化操作规范，形成质子治疗系统应用于肿瘤治疗的系统性、标准化、规范化的“瑞金方案”。

我院放疗科副主任、放疗党支部书记许颖，科研专家李敏老师，黄琦昀护士长，优秀青年医生曹璐、青年技术员王丹妮，为瑞金青年讲述了那些最令人难以忘怀的温暖时刻。同时，还有几位前列腺癌患者代表分享，讲述中充满了对质子中心医护团队的感谢、关切，以及对自己获得良好疗效的欣喜和庆幸。他们既是首台国产质子治疗装置的首批临床试验者，也是全国前列腺癌的第一批受试者。

与会青年代表纷纷表示，要学习质子建设团队攻坚克难的大无畏精神，筚路蓝缕，栉风沐雨，众人携手，同心共济，为肿瘤患者带来福音。

□供稿 | 团委



金秋十月，丹桂飘香。恰逢上海交通大学医学院七十华诞，广大师生医务人员、校友代表汇聚一堂。24日晚的文艺汇报演出中，我院舞蹈社作品《生》，展现了瑞金人对“生”刻骨铭心的解读和表达，赢得全场热烈反响。

□供稿 | 工会

10月13日，建院115周年当天，“瑞咖啡”正式上线。作为医院自创品牌，秉持“广博慈爱，追求卓越”的精神指引，以“广袤森林里静谧小溪样的治愈空间”为出发点，给医护人员和前来就诊的患者提供更加人性化的服务，为职工和患者营造一个温馨愉悦的工作诊疗氛围，提供一个良好的休息空间，让医护人员和患者能够适当的放松身心。

□供稿 | 院办



单身女孩停经泌乳，“疾病判官”找出病因

我是一名年轻的病理医生，每天都在显微镜下认真观察着不同疾病的病变形态，出具一份份被誉为疾病诊断“金标准”的病理诊断报告，病理诊断被誉为“生命的判决书”。从我与病理结缘那天起，老师就告诉我，每一份病理诊断背后都承载着一个病人、一个家庭的命运的航向，我们做的是“人命关天”的事，所以需认真、认真、再认真。

今天，和大家分享一个病理诊断背后温暖的故事。

这天，我们病理科主任王朝夫教授的专家门诊时，来了一位文静秀气的姑娘，名叫晓星（化名）。看病历，刚满23岁，还是个在校研究生，许是因为病情，脸色有些苍白。问诊下得知，晓星在从未有过性生活的前提下，已经半年没有来

月经了，乳房竟然还有乳汁分泌，这个“怪病”让全家都心急如焚。

经当地医院磁共振检查显示，晓星脑部鞍区有个肿瘤，医生建议手术切除。为了确定肿瘤的性质，医生在术中为晓星进行了快速的冷冻切片病理诊断，基于冷冻切片诊断为“梭形细胞增生伴血管增生，脑膜瘤待排”。术后常规病理诊断结果为“（鞍内）小细胞恶性肿瘤伴有间质内粗纤维结缔组织增生。但是因为技术条件受限，无法进一步明确诊断”。于是，晓星和家人带着病理切片去了她认为的权威医院，但由于晓星的病变太特殊，病变形态显示不清，会诊医生们经过反复观察病理切片，倾向淋巴造血恶性肿瘤，却不能做100%肯定诊断。经多方打听，晓星和家人拿着切片，

怀着忐忑的心情慕名来到我院。

王朝夫主任耐心地询问了晓星的病情，并安慰了她和她的家人。门诊后，王主任便带着我们，开始在镜下认真观察分析晓星的病理切片病变形态，手术中电刀使用导致的细胞烫伤的确非常严重，很难看清病变形态，确实需要对淋巴造血系统疾病进行准确鉴别，然后就做了免疫组化标记（诊断所需），免疫组化标记切片出来后，王朝夫教授沉思着，在显微镜下斟酌着，在观察到免疫组化TDT抗体阳性的时候，听到他自言自语地嘀咕了一句：“患者病灶的发生部位在颅内，间质又有一些小淋巴细胞，又如此年轻，能表达TDT的非淋巴造血系统病变有哪些呢？生殖细胞肿瘤，胸腺瘤，小细胞癌……”

短暂的沉默后，只听主任突

然带着肯定的语气说：会不会是颅内生殖细胞瘤呢？这个感觉，让我一下子就有了“真相只有一个！”的大侦探破案既视感。

“大胆设想，小心求证！”我们也兴奋起来，赶紧按照颅内生殖细胞瘤的思路加急增做了一批免疫组化标记。终于等到了补做免疫组化标记出片的时刻，经过反复观察免疫组化的结果，王朝夫教授一锤定音——就是颅内生殖细胞瘤！

这种见证谜底的激动时刻，对于刚离开“菜鸟”阵营的我来说，真比中了彩票还高兴。一方面是为我们能够成功破案而高兴，另一方面，更是为了晓星而高兴，因为这种肿瘤有办法治疗，并且预后很好，10年生存率超过90%，晓星有救了！

我们立刻给晓星打了电话，告

诉她病变不仅确诊了，还告诉她，治疗效果将会很好。她在电话那头喜极而泣。确诊后，晓星即按照这个病治疗，她已接受了9个疗程的放疗，目前一切健康状况都好，我们衷心祝福这位幸运的女孩，以后都一直健康平安。晓星说，遇到王朝夫主任是她最大的幸运，她永远不会忘记初见王主任时，他的那句“小姑娘不要怕，我们一定会帮你诊断清楚，相信我们，有救的！”

人们常说病理科是疾病诊断的“终结者”，一个个鲜活的病例，让我体会到了那种“一锤定音”、“一字千金”的沉甸甸的责任。我希望自己像王老师一样，不断进步，不仅拥有高超的诊断能力，更拥有强大的精神力量，在这条“钢丝”路上一直走下去，坚定、平稳地走下去。

□撰文 | 王雪

开口好 or 不开口好?

糖炒栗子咋选看过来



栗子营养价值十分出众——维生素C含量超多，所含矿物质也很全面，有钾、镁、铁、锌、锰等，此外，栗子还含有丰富的不饱和脂肪酸，是抗衰老、延年益寿的滋补佳品。但是，秋冬限定款美食——糖炒栗子，真的就那么“无可挑剔”了吗？医生告诉您，买糖炒栗子真的得“挑一挑”。

“不开口”的糖炒栗子更健康，为什么呢？

首先，炒栗子时，锅里的圆砂和糖在高温下发生反应，会形成焦糖，时间长了以后变成黑色，其中含有一定的有害成分，不宜食用；而且，炒栗子时，锅里的黑砂一般都会使用很长时间，因此不开口的炒栗子更干净一些。

其次，开口的栗子可能会使我们摄入更多的食品添加剂。

蔗糖、麦芽糖等为碳水化合物，属于天然产物，人体可以吸收没有危害。但是，为了降低成本，

一些商家会放弃上述糖类，而选择用低价的糖精或者甜蜜素来代替。糖精和甜蜜素都属于食品添加剂，但在高温作用下，这些添加剂会产生多种中间产物，这些产物有可能致癌。

比如糖精钠的主体结构中含有苯环，在高温作用下，可能生成具致癌性的中间产物，当食用较多糖精时，会影响肠胃消化酶的正常分泌，降低小肠的吸收能力，使食欲减退；

此外，在糖精生产过程中，还会因提取不纯，混进一些重金属、氮化合物、砷及邻甲苯硫酰胺等杂质。这些杂质能危害人的身体健康，长期较多摄入可引起慢性中毒，对胃、肾、膀胱等黏膜有刺激作用。

为了使栗子看上去表面光滑，有些不良商家会使用劣质的滑脚油或工业石蜡涂于表面，“石蜡加热后会渗入板栗壳，增加光泽度”，类似于在地板上涂上石蜡。这些物质都不能用于食品上，相对来说，开口栗子更容易“受伤”。

糖炒栗子的正确打开方式

栗子味甘性温，能够“益气补脾、厚肠胃、补肾强筋”，冬天吃能起到很好的温补身体作用，糖炒栗子口感香醇，但购买食用时，要注意以下几点：

- ✓ 购买正规商家的产品，且尽量不要购买破壳、开口的板栗；
- ✓ 上火严重、发烧的人最好不要吃或尽量少吃；
- ✓ 栗子碳水化合物含量较高，糖炒栗子的含糖量更高，糖尿病人也不应过多食用，以免影响血糖的稳定；
- ✓ 吃板栗可替代大米，减少主食食用；
- ✓ 板栗不易消化，消化时间比米饭慢，且对消化功能要求更高。如果过量食用，会引起消化不良，胃酸的人甚至会感到胃疼。所以要注意别吃太多，并细细咀嚼。

□ 撰文 | 谢玲

掏耳朵好爽，但不建议天天掏

掏耳时那如电流般的酥麻感，让人如坠云雾、根本停不下来……那么，耳朵究竟是不是越掏越干净呢？频繁掏耳朵，有啥不良影响么？

“耳屎”如何产生的？

“耳屎”在医学上被称作“耵聍”，是外耳道耵聍腺分泌出来的一种淡黄色粘稠分泌物。耵聍在空气中干燥后呈薄片状，外耳道内的耵聍可借咀嚼、张口等下颌运动以薄片形式自行排出。也有的耵聍如黏稠的油脂，俗称“油耳”。

由于人耳有自身清洁功能，所以一般情况下，我们不用刻意掏耳朵。而且，耵聍是为了保护你的耳朵而生的！

“耳屎”有啥作用？

- ▶ 防止感染
耵聍具有很多抗菌的蛋白，能够防止外耳道的细菌感染，能防止细菌黏附、侵害，从而预防外耳道的炎症。
- ▶ 防止异物
耵聍有一些特殊的气味，能够防止飞虫或者爬虫进入到耳道造成耳道内异物。
- ▶ 润滑保湿
人身体部位的皮肤若是很

干燥的话，就会有瘙痒的症状出现。同理，耳道皮肤干燥，也会出现瘙痒。这时耳道内的腺体就会分泌出耳屎，帮助耳朵内部润滑保湿，就能够防止耳朵内的皮肤干燥而引起不适的感觉。

保护听力

当声波进入耳道后，鼓膜产生震动，我们才能听到外界的声音。如果声音比较大的话，鼓膜就很容易受损，正常的听力也会受到影响，耵聍的存在可以减少鼓膜受到巨大的震动，从而保护我们的听力。

温馨提示

如果只是习惯性的爱掏耳朵，建议大家要改掉这个习惯，即便要掏耳朵，也不能太过频繁，不然可能会给我们的耳朵带来不小的损伤，如细菌、真菌的感染，掏得太深还可能损伤鼓膜。

如果总是觉得耳朵痒痒的，忍不住想掏，并且还有一些其他不舒服的情况，建议及时去耳鼻喉科门诊就诊。

如果耳道出现了耵聍栓塞的现象，那么不仅听力会受影响，还可能会出现耳闷、耳鸣等症状，甚至还会有可能进一步导致耳道发炎。

□ 撰文 | 毛羽丰

“多喝热水”没那么简单！

“感冒了？”“多喝热水！”；“肚子不舒服？”“多喝热水！”；“嗓子疼？”“多喝热水！”……特别是最近，天气转凉，“多喝热水”更被常常提起。但是，热水应该怎么喝，也是有“门道”哦！

喝热水≠喝烫水

在世界卫生组织国际癌症研究机构公布的致癌物清单中，“饮用65℃以上的热饮，可能增加罹患食道癌的风险”被列入2A致癌物（很可能致癌）。

当人们进食时，如果温度过高，会对口腔、食管黏膜造成一定程度的灼伤，灼伤的食管黏膜表层会及时脱落、更新，反复的热损伤会使细胞增生的速率加快而发生变异，进而可能导致细胞癌变。所以烫水还是不要喝！第一，烫嘴；第二，可能致癌。

什么时候该喝水？

对大多数人，感觉到口渴的时候身体内的水分已经发生了丢失

不同人群适宜饮水量：

0-6月龄婴儿	0.7L/d (升每天)
7-12月龄婴儿	0.9L/d
1-3岁幼儿	1.3L/d
4-6岁儿童	1.6L/d
7-10岁儿童	1.8L/d
11-13岁男童	2.3L/d
11-13岁女童	2.0L/d
14-17岁男童	2.5L/d
14-17岁女童	2.2L/d
成年男性	总水适宜摄入量为 3.0 L/d
成年女性	总水适宜摄入量为 2.7L/d
孕妇总水适宜摄入量为	3.0L/d
乳母饮水适宜摄入量为	3.8L/d

从今天起，健康喝水！

□ 撰文 | 卞冬生

(1%~2%)，因此我们倡导在没有感到口渴的时候就需要主动喝水。

也可以通过观察自己的小便情况，小便量少且色深黄，这就提示你，该喝点水了。

对于一些长期喝水比较少的人，他们口渴的感觉会变低，换句话说就是更不容易觉得口渴，导致水越喝越少。因此，喝水还是要讲究少量多次，养成习惯。

喝隔夜水会致癌？

隔夜水里亚硝酸盐的含量首先不会超过国家饮用水标准，其次肯定没有腌制品的含量高。

至于隔夜水要不要喝取决于你保存水平，敞开了放几天容易掉灰！

一天该喝多少水？

根据国务院发布《健康中国行动（2019-2030年）》，明确将饮水量列入行动目标，指出足量饮水，成年人一般每天7~8杯（1500~1700ml），提倡饮用白开水或茶水，少用含糖饮料。



头晕就是颈椎病吗？

对于头晕，很多人都体会。有的人说是“天旋地转”，有的人说是“昏昏沉沉”，有的人说是“像喝了酒一样”。那么，你真的认识头晕吗？

引起头晕的原因：

耳石症，又叫良性阵发性位置性眩晕。耳石症的发病很有特点，它是在体位发生变化时突然发生的，持续时间不超过1分钟，大多数是几十秒。别小看这短短的数十秒，会让人出现各种不舒服，譬如视物旋转、恶心、呕吐、头晕、头重脚轻、平衡不稳等。目前关于耳石症的发病原因还没有完全明确，可能与劳累、熬夜、休息不好、高血压、糖尿病、激素水平变化等有关，也可以伴发于其他耳科或全身系统性疾病，如梅尼埃病、前庭神经炎、特发性突聋、中耳炎、头部外伤、偏头痛以及服用耳毒性药物等。

体位性低血压指的是当患者的体位有急剧改变，比如从直立改为仰卧，或者是从仰卧改为直立时，人们的收缩压会不断下降，舒张压不断上升。有的时候收缩压会下降20mmhg，舒张压上升10mmhg。这样一来就容易造成头部的缺血，致使大脑暂时性供血不足。主要特点比如眼前发黑、面色苍白、嘴唇发白、眼花缭乱、心慌、呼吸困难、甚至晕厥。

脑供血不足是指人脑某一局部的血液供应不足而引起脑功能障碍，脑供血不足的病因多与脑动脉硬化有关系。如果脑供血不足的话，头晕是最为常见的症状，除了头晕以外，常常还伴随有复视也就是视物成双，也可能出现走路不稳、耳鸣等等，有些急性的还会出现记忆力下降、注意力不集中的情况。所以脑供血不足要及时治疗，避免引起脑梗死。

随着社会发展，人们生活工作节奏不断加快，颈椎病正从一种老年病转变为一种常见的职业病。但不是所有的颈椎病都会引起头晕。颈椎病的患病率确实很高，在普通人群中大概为15%，而在60岁以上的人群中高达50%。交感型颈椎病症状较为复杂，可能出现头晕目眩，睡眠欠佳等。还有很多患者出现打嗝，恶心，呕吐等消化道不适症状。还有一些会出现血压变化，心率失调，耳鸣等不适症状。

椎动脉型颈椎病主要表现为颈性眩晕，头痛、颈肩痛、耳鸣、视力障碍和猝倒史，个别患者出现自主神经症状；X线片可显示节段性不稳定及钩椎关节增生。

神经根型颈椎病表现为颈部疼痛及僵硬，并且肩胛骨内侧会有刺痛的感觉，而且在咳嗽时症状加重。上半身会有放射性刺痛感和麻木感，严重时会出现握东西困难的感觉。

脊髓型颈椎病表现为走路不稳，感觉走路仿佛在棉花上。下肢沉重麻木，上楼梯十分困难，有些患者甚至会出现灼热感或者

寒冷感等异常症状。上肢出现麻木感，严重者甚至出现难以进食的症状。

预防颈椎病的发生要注意头颈部的正确姿势，每天坚持作前倾，后仰、左偏、右偏1-2次，坚持10分钟。保持良好的睡眠姿势，最好采用质地柔软的枕头，以维持颈椎的生理弧度。平时工作时，做到既不抬头又不低头的舒适姿势。长时间工作后1小时要活动一下头颈部，使颈韧带肌肉得到适当休息。仰头看电视时勿使颈部疲劳，最好与眼睛保持同一水平。这些方法不仅可以预防颈椎病，还可防止颈椎病的复发和加重。

头晕，是大家在生活中比较容易遇见的一个症状。如果经常头晕，可以记录下自己的头晕症状以及发作时持续时间，及时到医院就诊。

□ 撰文 | 杨钊 唐文婕