



广博慈爱 追求卓越

第 643 期

2022 年 11 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

最新中国医院排行榜出炉：

我院综合实力全国第四，共 18 个学科进入专科榜前十

11月20日，复旦版《2021年度中国医院排行榜》和《2021年度中国医院专科排行榜》公布，我院全国综合排名第四，华东地区综合排名第一。

此次，我院共计18个学科位居专科综合排名前十位，其中内分泌与代谢病学科始终稳居专科综合榜第一位，胸

外科首次进入专科综合榜前十位。

此外，在专科声誉榜里，我院的骨科、心脏外科、消化病、康复科、超声科、病理科、变态反应等7个学科获得提名。

□ 撰文 | 温兆琦

2021年度瑞金医院专科全国排名 (复旦版)

综合排名	学科	声誉标化值	科研标化值	综合得分	综合排名	学科	声誉标化值	科研标化值	综合得分
1	内分泌科	80	15	95	7	急诊医学	40	5	45
2	烧伤科	66.67	11.67	78.34	7	核医学科	26.67	15	41.67
3	血液科	60	13.33	73.33	7	皮肤科	33.33	3.33	36.66
4	放射科	53.33	11.67	65	7	肾脏科	33.33	3.33	36.66
4	重症医学	46.67	15	61.67	8	神经内科	26.67	10	36.67
5	呼吸科	46.67	6.67	53.34	8	心血管病	20	11.67	31.67
5	曾外科	46.66	6.67	53.33	8	检验医学	26.67	3.33	30
5	传染感染科	46.67	5	51.67	9	麻醉科	26.67	3.33	30
6	风湿科	33.33	10	43.33	9	胸外科	20	3.33	23.33

我院荣获首批“上海市产医融合创新基地”

11月14日，2022上海国际生物医药产业周开幕大会在上海张江科学会堂进行，为进一步提升上海高水平医院对产业发展的推动作用，促进产业链、创新链的融合转化，产业周开幕活动上发布了医企协同研究创新平台的升级版，在开幕大会活动现场，市委书记陈吉宁出席开幕活动并启动2022上海国际生物医药产业周。市委副书记、市长龚正，工业和信息化部副部长张云明分别致辞。

会上进行了“上海市产医融合创新基地”授牌仪式，我院和复旦大学附属中山医院成为首批基地。

□ 撰文 | 温兆琦



为学习贯彻党的二十大精神，在高质量党建引领下发挥好各医院党委（总支）的职责和使命，进一步促进合作分院、医联体的建设，11月25日上午，我院召开“合作分院及紧密医联体成员单位推进公立医院党建工作经验分享会”。

黄浦区卫健委、嘉定区卫健委、瑞金医院卢湾分院、瑞金康复医院、香山中医院、南翔医院、安亭医院、民航上海医院、无锡分院、海南医院、广慈纪念医院党政领导，通过线上及线下的形式参会。我院党委书记瞿介明、院长宁光等出席会议。

瞿介明书记表示，近年来瑞金与各合作分院及紧密型医联体的成员单位不断探索共同合作之路，合作模式与内涵外延也得到了不断拓展，但如何能充分发挥彼此最大优势仍有一定提升空间和一定挑战，因此，希望以此次会议为契机，与各单位党委、党总支进一步深入合作、共建、互促、互融，在今后的工作中加强联系，加强工作的有效推进。

宁光院长在发言提出了一系列深层次的问题与建议，希望在未来的共建合作中，进一步结合各自发展的需求，确立共同的目标，制定可操作的路径，实施可秉承的做法，得到举办方的更好支持。

在交流分享环节中，各单位就“贯彻落实党的二十大精神中有关推进健康中国建设，把保障人民健康放在优先发展战略地位内容的相关工作设想；深入推进公立医院高质量党的建设中，如何做到党建工作和业务工作深度融合，促进学科、运营和医院建设的高质量发展；总院与各合作分院、紧密医联体成员单位如何在党建引领下，实施文化共建的设想与需求”等方面内容开展了深入交流与讨论，并提出了具体建议与设想。随后，各参会单位参观了瑞金医院史陈列馆。

□ 撰文 | 陈晨 吴蓓雯

合作再深化 合作分院及紧密医联体成员单位交流分享会召开

本版责任编辑 李东

开启医研产联合创新发展新篇章

我院与国药集团国药控股签订战略合作协议

近日，我院党委书记瞿介明，院长宁光院士与国药集团党委书记、董事长刘敬桢一行在沪会谈并签订战略合作框架协议，未来，双方将携手开启医研产联合创新发展新篇章。

“新冠疫情爆发后，我们与瑞金医院联合开展临床研究，率先推出的救治危重症患者的康复者血浆疗法和特异性免疫球蛋白，受到全球医学界的广泛关注。”刘敬桢介绍，近年来国药集团着力推进战略转型，构建了完整

的医药医疗产业链、生态圈，希望通过此次战略合作，双方进一步实现更全面、更深入的合作，助力医药健康事业高质量发展，为保障人民生命健康贡献更大力量。

瞿介明书记指出，国药集团与我院在临床医疗、科技创新、智慧供应链管理等方面有着长期良好的合作基础。面对疫情，国药集团及时、高效保障医院物资供应和患者用药，给予医院大力支持，双方携手开展临床研究，科技抗疫取得良好成果。

此次战略合作，希望双方共同推进生物医药、医疗器械和中医药研发创新，将服务患者做深做实。

宁光院士对国药集团在武汉、上海等地疫情最为严重的时期给予我院医护人员的支持表示感谢。宁光表示，瑞金拥有丰富的临床资源和科学家团队，近年来医院着力搭建各类创新平台，希望在国药集团的支持、帮助和引领下，双方在药品、医疗器械、中医药研发创新，以及中西医结合等方面拓展合作，为“人民至上、生命至上”作出应有的贡献。

国药集团副总经理董增贺表示，近年来，国药集团将科技研发放在首要位置，此次国药集团国药控股与瑞金医院达成战略合作，为实现科技自立自强，共同打造双方的新增长点带来了新契机。

□ 撰文 | 李东



内分泌重磅新书亮相进博会，助力糖尿病患者标准化诊疗

在11月6日第五届进博会上，我院内分泌重磅新书《卓越、坚韧、创新——瑞金内分泌质量管理实践》亮相，将内分泌学科先进的管理经验分享至全国医院，助力我国内分泌代谢性疾病诊治的高质量快速发展。

受国家市场监督管理总局邀请，瑞金医院内分泌代谢科作为唯一医疗机构代表参与质量系列丛书编撰工作。历经近一年时间，科室团队将“创新与标准化有机协同”的方法论、战略与绩效管理可持续发展模式、代谢病管理标准化实践等核心内容编写在书，至此，医疗行业首部关于质量管理的书籍——《卓越、坚韧、创新——瑞金内分泌质量管理实践》面世。

《威廉姆斯内分泌学中文精要+原版影印》以及《卓越、坚韧、创新——瑞金内分泌质量管理实践》是由我院、国家代谢性疾病临床医学研究中心、国家标准化代谢性疾病管理中心（MMC）携手礼来、阿斯利康、诺和诺德向上海交通大学医学院、广州中山大学、浙江大学医学院和华中科技大学同济医学院提供的经典内分泌学书籍，用于其教育，或用于对患者进行有关疾病及其治疗教育。

“在进博会上分享这两本书，希望能够推动中国的内分泌理论与实践有更多的进展，也为中国内分泌代谢学科的发展做出积极贡献。”瑞金医院院长宁光院

士表示。

我院内分泌代谢科主任、国家代谢性疾病临床医学研究中心主任王卫庆表示，2022年全国已有近1500家医院加入MMC行列，这些医院大部分是三级医院，其次是二级医院等，覆盖全国31个省区市，有超过200万患者得到了相关医疗救助。“通过跟踪数据显示，MMC管理模式对糖尿病和其他代谢疾病的改善都有效，这一模式也得到了国际社会的高度认可。”

国家代谢性疾病临床医学研究中心和MMC将继续向内分泌行业专科医生和医学生赠送《卓越、坚韧、创新——瑞金内分泌质量管理实践》和《威廉姆斯内分泌学中文精要+原版影印》，向全国推广中外先进的内分泌学医学知识和管理理念、管理系统与标准化经验，带动全国内分泌代谢科共同提升医疗质量水平。上海市卫健委副主任陆韬宏、上海交通大学医学院党委副书记、副院长吴正一参加了此次新书发布会。

进博会期间还发布了一个重磅消息：MMC即将落户港澳。随着MMC在粤港澳大湾区的落地，将作为代谢治疗领域的代表性全病程管理解决方案，更好地助力粤港澳大湾区的医疗协同发展，惠及更多患者。

□ 撰文 | 李东

喜讯

- 11月30日下午，2021年度上海医学科技奖颁奖大会中，我院谢青主任团队荣获一等奖，陈尔真副院长团队以及陈德昌主任团队荣获二等奖。
- 11月19日，我院于颖彦团队与上海交通大学联合申报的《推动胃癌精准诊疗的新型技术体系及应用》荣获中国抗癌协会科技奖二等奖。
- 11月26日，我院团队作品《脑病中心元宇宙》荣获“上海交大-卫宁健康智慧医疗挑战赛”综合组卓越奖（一等奖）。
- 11月8日，我院张欣欣教授、沈柏用教授授勋“法国国家荣誉军团勋章”，张寅博士授勋“法国国家功绩勋章”。
- 11月中旬，2021年度上海市青年五四奖章个人的表彰名单公布，我院普外科主治医师叶枫荣获该荣誉称号。

MMC在粤港澳大湾区践行“一带一路，健康中国”

2022年11月12日，MMC“健康中国行”来到广东省珠海市人民医院，为糖尿病足MDT诊疗中心揭牌。珠海市人民医院医疗集团董事长陆骊工院长对王卫庆一行到来指导中心工作表示了热烈欢迎。陆骊工院长感叹宁光院士领导的MMC工作是一项利国利民的工作，王卫庆介绍了MMC的重要作用。珠海市人民医院医疗集团内分泌科主任鲁红云汇报了珠海市人民医院MMC中心的运营情况，王卫庆对珠海市人民医院MMC的运营工作给予了更高的期望，希望珠海市人民医院MMC中心积极推动地区MMC“1+X”模式，利用好MMC这个平台，让珠海市老百姓获益。

2022年11月14日，MMC来到澳

门镜湖医院，为该院内分泌——代谢疾病——糖尿病防治中心揭牌。我院王卫庆、镜湖医院慈善会刘永诚、镜湖医院慈善会吴培娟、镜湖医院张振荣等专家教授参与了本次活动。在本次访问中，双方就MMC的选址、建设、运营等方面做了讨论，意味着澳门首家MMC即将落地。刘永诚在致辞中表示，镜湖医院糖尿病防治中心将为患有不同内分泌及代谢疾病患者提供更专业及便利的医疗护理照顾。王卫庆对镜湖医院的邀请表示感谢，同时作《瑞金20年内分泌代谢病基础与临床研究成果》报告，引起现场观众的一致好评。张振荣表示，中心将增强针对患者有不同内分泌及代谢疾病患者提供更专业及便利的医疗护

理照护，造福广大市民。早在2021年7月24日，MMC创始人、中国工程院院士宁光和内分泌科主任王卫庆便访问镜湖医院，双方就代谢性疾病早诊断、早治疗规范管理等进行交流，共同探讨了在澳门引入MMC的可能性。

自2016年创建以来，MMC不断扩大，目前全国已有31个省市自治区和直辖市的超过1500家医院加入。11月12日-14日，正值联合国糖尿病日，MMC“健康中国行”来到粤港澳大湾区，为即将在粤港澳大湾区更多城市MMC中心的建设提供支持，为践行“健康中国2030”，打造健康“一带一路”打下坚实基础。

□撰文 | 张子晴

心脏外科、妇产科联手摘除“黄鳝”状巨大肿物

有一种肿瘤十分狡猾，它非常善于隐藏自己，表面上看是长在心脏里边的，谁知道这只是它的“头”，不仔细检查，是很难发现它隐匿在盆腔中的“根”的。这种肿瘤平时似乎也没什么反应，但当它从子宫内破“墙”而出，一路向上，直冲心脏，登“房”入“室”时，便会引发晕厥、猝死。所以，治疗的重心就放在了如何才能尽早发现，并将它完整取出。

现年39岁的尤女士4月初发现，自己在家运动时每次深蹲后

都会“眼前漆黑、上不来气”。此后，她在一次外出骑车运动时，心脏又狂跳不止。9月中旬，尤女士来到我院就诊。检查结果显示，其子宫增大，且右侧壁向宫旁膨出肿块，子宫旁的静脉丛里有低回声肿块。我院妇产科主任冯炜炜初步判断，这可能是一种罕见病——子宫脉管内平滑肌瘤。随后，冯炜炜指导患者预约腹部、盆腔、心脏的CTV，并转至心脏外科主任赵强教授门诊。

经检查发现，尤女士确有

“两个”肿瘤，子宫处的有6公分大，右心室处的则有5公分。多学科会诊时，放射科医生杨文洁表示，实际上，尤女士的子宫、盆腔附件、下腔静脉内、右心房都有不同程度的肿瘤生长。

各学科医生经过仔细研讨CT、综合考虑后确认肿瘤的来源是子宫脉管内平滑肌瘤，并累及心脏。也就是说，这是子宫肌瘤的“加长”版。冯炜炜说，这种病通常与雌激素密切相关，常见于绝经前的中年妇女，尤其是35~50岁，有过生育史的女子。10月26日，赵强和冯炜炜一起为尤女士进行了手术，赵强教授带领的团队打开了患者的右心房，再切开右髂内静脉、右髂总静脉壁松动肿瘤根部后，一路沿着下腔静脉远端松动肿瘤，从右心房内牵拉肿瘤头侧，缓缓将这条滑不溜手的“黄鳝”捞出。最后，赵强教授和冯主任又携手进行了静脉的修补，手术历时7个多小时。上周，尤女士到医院复查，状态良好。这是我院多学科又一次齐心协力的努力，也是一场漂亮的“胜仗”。

□撰文 | 张子晴
□摄影 | 袁宸楠



我院接待上海市市场监督管理局专家和企业代表一行



11月23日，上海市市场监督管理局一行专家和各单位代表来到瑞金医院，参观了内分泌代谢科和内分泌代谢研究所。上海市市场监督管理局质量处四级调研员倪旦红称，上海市质量奖的评审目的在于提升各行业的水平，今年特别策划培育孵化的工作，是为了带领参评企业走进标杆单位进行见习，共同提升，选择瑞金医院作为第一站，是因为内分泌代谢科有口皆碑。

内分泌代谢科主任王卫庆教授作瑞金医院内分泌代谢科质量建设汇报，她从历史到今天，从内分泌代谢检测体系的规范化，到MMC的标准化，以及人类生存模拟舱的创建等方面，详细介绍了瑞金医院内分泌代谢科在质量管理方面所作的工作和创新。上海市市场监督管

理局质量处周曙光副处长感叹，之后要多让获奖单位成为培训现场，获奖单位负责人成为质量培训教员。上海市市长质量奖评审员、著名质量管理专家杨灯海教授指出，我院内分泌代谢科积淀出的经验、方法和成果，值得所有医疗单位借鉴。

我院院长宁光对上海市市场监督管理局一行专家和各单位代表表示热烈欢迎，指出内分泌始终认为质量是临床工作的生命线，梳理凝练总结质量立科的内分泌代谢科发展的经验，而且向成熟标准化、流程化的工业界尤其著名企业的发展中学习很多新理念，正是由于大家相互借鉴，共同进步，才能进一步提升上海质量的金字招牌，为中国式现代化做出应有的贡献。

□撰文 | 张子晴 □摄影 | 陈钧

多学科合力治愈“皮炎炎并发两种肿瘤”罕见病

日前，张伯在我院经历了一场“皮炎炎并发两种肿瘤”的多学科联合救治。令人欣慰的是，这位古稀老人肿瘤完全根治了，术后恢复良好。门诊第一次见到张伯时，他面部潮红，胸背部皮肤红、黑、白等异色相间，皮肤科曹华医生回忆道：“皮炎炎是一种累及皮肤和肌肉的自身免疫性疾病，早期皮肤表现并不典型，患者往往面部潮红，遇热或日晒后加重。”郑捷教授介绍，在郑捷教授指导下，曹华医生带领团队为张伯进行了一系列筛查，介入治疗科王忠敏主任立刻为张伯做了肾穿刺，明确是肾癌。

为了找清病因，医生们组织了多学科会诊。放射诊断科陈克敏主任仔细读片，发现肝脏也有一个可疑占位，需要进一步做肝穿刺和胃肠镜。结果很快出来了，张伯胃

部、肾部都有肿瘤，是皮炎炎同时并发两种肿瘤。根据患者情况，泌尿外科谢欣医生和外科孙晶医生做了决定采用微创手术，并且泌尿外科手术由传统腹膜后手术径路改为腹腔镜手术，与胃肠外科手术共用切口同道，为张伯术后恢复打下好基础。曹华医生团队制定个性化治疗方案，保障张伯手术顺利进行。

作为高龄患者，麻醉科包程蓉医生在精准控制麻醉深度的同时，积极纠正他基础存在的内环境紊乱，为手术顺利保驾护航。当天，针对张伯的具体情况，先进行了耗时更短的泌尿外科手术，再实施胃肠外科手术。在团队的配合下，谢欣、孙晶医生等组成的手术团队有条不紊地为张伯实施了手术，不到两个月，张伯便出院了。

□撰文 | 祁洁

王先生是一个公司中层干部，2019年单位体检发现贫血，由于工作繁忙，他并未当回事。就在体检的一周后，王先生出现了明显乏力，同时发热高达40℃。他随即来到我院急诊，血常规发现白细胞、血红蛋白和血小板都低于正常值。第二天便来到血液科门诊进一步检查，确诊为急性髓系白血病。

自2011年起，我院血液科团队就开始探索AML的个体化精准治疗模式，从化疗药物的精准剂量、治疗反应的精准监测及用药方案的精准调控三方面着手，希望通过最小的治疗毒性，获得最佳的治疗效果。为了能在治疗早期预测疗效，我院血液科团队创新性的采用外周血标本，使用流式细胞学方法监测化疗后

白血病的负荷，进行诱导治疗早期疗效监测。结果发现，通过检测诱导化疗第5天外周血原始细胞并计算清除速率，能反应残余病灶水平并有效预测疗效。若患者D5-PBCR未达标，其一疗程的缓解率不足60%。

上述方法能动态、微创、灵敏的监测残余白血病细胞，快速筛选治疗方案较差的高危患者。目前，该流式细胞学监测方案已推广至全国医联体单位使用，检测样本近千例；其对于诱导治疗效果的预测准确性超过九成。在建立了上述疗效监测平台后，团队继续探索治疗方案的精准调控策略。针对筛选出来的D5-PBCR未达标的高危患者，追加高三尖杉酯碱以早期干预。高三尖杉酯碱是从粗榧属植物中分离

出的生物碱，在中国，其用于AML治疗已有30年，是民族抗肿瘤药物代表之一。团队研究发现高三尖杉酯碱与传统IA方案存在协同作用，联合用药方案能提高部分患者的疗效。

在一疗程治疗后，王先生获得了完全缓解，骨髓残留病灶监测结果也是阴性的。获得缓解后，他继续接受了异基因造血干细胞移植。发病两年后，王先生已经回到了工作岗位。目前，研究小组在前期成果基础上，将白血病的分子分型结果与D5-PBCR相结合，设计了一套更精准化的诱导治疗方案，期望能在将来继续提高AML患者的疗效。

□撰文 | 张贇翔

瑞金医 术

急性髓系白血病的个体化精准治疗

前三完成人：李军民、陈秋生、李啸扬



“广慈围读” 知过去，向未来，感悟医学人文思想之光

10月27日中午，由院团委主办的“广慈围读”首场活动“真知灼见——医学奇迹诞生的故事”在院史馆二楼会议室举办，院史陈列馆首任馆长朱正纲教授、灼伤整形科主任刘琰教授、副主任张勤教授以及灼伤团支部团员青年共同出席。

朱正纲教授向大家讲述了自己从医数年的心路历程，勉励瑞金青年从医院悠久历史故事中汲取力量，牢记“人民至上、生命至上”的医者使命与担当，以真心守护、温暖患者，将瑞金精神一代代传承下去。

灼伤整形科主任刘琰教授讲道，杨之骏教授最喜欢的一句话“穷且益坚，不坠青云之志”分享给科室青年并共勉，愿为创造更美好的未来努力奋斗。随后，副主任张勤教授带领科室的年轻医护、研

究生们回顾了科室老一辈专家曾经创造的辉煌和历史故事，并带领大家参观新院史陈列馆。

11月15日中午，“广慈围读”开展肾脏内科专场活动，讲述在肾脏内科发生的人文故事。团委书记杨溢开闭幕致辞。

肾脏内科张文副主任动情分享了自己进入科室工作后遇到的医护真情故事，患者的肯定是鞭策他成长进步的最大动力，他感慨肾脏内科是一个充满爱的学科，同事之间、医护之间关系融洽、互帮互助。欧阳彦医生为大家讲述自己和罕见病——法布雷病患者之间的互动故事，分享自己成长的心路历程。血液净化中心宋爱珍护士带来了一位血液透析患者“仁德”的小故事。

陈晓农主任表示，希望在场的

科室医护人员今后能够将人文素养和医者情怀融入到日常工作当中，身体力行做到对待病人如亲人，努力帮助患者摆脱病痛，重获健康。

“历史是一面镜子”，历史是今天的过去，今天是历史的延伸。青年们既是院史的学习者，也是院史的见证者、参与者和开拓者，这场主题活动不仅带领青年们触摸历史，感受人文，还进一步激发了他们昂扬向上的蓬勃力量。知过去，向未来，通过了解历史才能更明晰地看清楚前进的方向。通过重温医院先辈们迎难而上、克服困难的不可磨灭的功勋，青年们纷纷表示，要以实际行动推动医院各项事业发展，与时俱进、全力以赴，以青春践行使命，以奋斗诠释担当。

□供稿 | 团委

「神奇」的消融术：甲状腺结节、子宫肌瘤一次搞定

秦老师今年45岁，是山东当地的一名中学教师。人到中年往往是人生的多事之秋，今年的体检报告出来，秦老师的子宫肌瘤达到7厘米，比去年猛增0.7厘米。更闹心的是，随访了几年的甲状腺结节被诊断有恶性的可能。秦老师去年刚做了肾脏手术，此外，除了甲状腺以外，身上还有多处结节，她担心手术次数太多，身体吃不消。

一个偶然，她通过互联网门诊，仔细咨询了我院超声科周建桥主任医师，从病情介绍到治疗手段，周主任详细解答了她的疑问。

秦老师赶来我院，第一次见到周建桥主任的时候，直奔主题：“周医生，您真的可以一次性把两个毛病都消灭？”周医生笑说：“饭要一口口吃，仗要一个个打，根据您的甲状腺结节和子宫肌瘤的位置和大小等因素，我们先通过射频消融治疗甲状腺结节，再通过微波消融治疗子宫肌瘤。”

甲状腺手术当天，局部麻醉后，周建桥在助手董屹婕医生的辅助下，迅速在结节、动脉、气管、神经等周围找到间隙，果断下针，通过注射生理盐水将甲状腺结节和周围的气管、血管和神经游离开。随后，在超声的精准引导下，将18G的射频消融针刺入甲状腺结节，“开始”“气化良好”“停”“烧针道”，干脆利落的几个口令，仅10分钟，手术便结束了。

做完甲状腺，换了套微波消融设备，周主任开始对秦老师的子宫肌瘤进行消融。所谓消融手术，是一种针对病灶的局部灭活技术。利用消融产生的热效应，在短时间内使病灶周围的组织温度升高，将“坏分子烧死”。由于肌瘤较大，体积达到了160ml，因此这次的消融手术耗时比甲状腺稍长，整套手术一共耗时50分钟。

治疗过程中，首先通过21G的穿刺针在子宫肌瘤的包膜下注射局麻药，然后快速滴注生理盐水到腹腔，形成了人工腹水，成功在子宫肌瘤和周围肠道组织建立了“护城河”，这条“护城河”不但保护了肠道组织不被热量损伤，而且和局麻药一起作用，有效地减轻了患者的疼痛。由于肌瘤较大，在消融过程中，周主任通过不断调整微波消融针的位置，以实现肌瘤的完整消融。消融过程中，周主任不断与秦老师沟通，“能坚持吗？如果感到特别热，就告诉我，我们可以停一下……”在这样的交流中，50分钟的时间不知不觉就过去了。

术后第二天，秦老师就出院恢复正常生活了，秦老师发现，颈部和腹部几乎没有痕迹，只有一个小小的穿刺针眼。

一个月后的复查，甲状腺结节开始缩小，子宫肌瘤体积由原来的160ml减少到了只有70ml！秦老师说，经过这次“神奇”的手术，她很想对同样深陷纠结中的病友说，在对的时间遇见对的医生，是一种幸运。大家一定要相信，医学的不断发展，可以给大家带来更多的获益。

周建桥表示，经超声检查或磁共振检查确诊的子宫肌瘤，如果出现月经过多、局部压迫或腹痛等症状，超声评估有合适的进针路径，就可以进行消融治疗。

□撰文 | 李东

品味美好，吃在瑞金。医院后勤膳食办推出新品试吃活动，员工餐厅大厨们结合中餐西点，精心准备了黄油大虾、梅菜走油肉、鳕鱼狮子头、曲奇饼、泡芙等精品佳肴，邀请员工代表试吃，并与掌勺大厨沟通餐品感官体验、餐饮文化理念，同餐厅经理根据日常就餐服务体验进行深度交流，从膳食服务角度渲染医院文化氛围，提升员工就餐满意度。

□供稿 | 膳食办 □摄影 | 陈钧



11月15日，第368期瑞金茶室邀请院工会专职副主席吴平及运营绩效管理处处长沈洋分别以职工福利、员工薪酬模块组成专题讲解。茶室内容深入浅出，共吸引50余名职工代表参与聆听。大家纷纷对医院的关心关爱表示感谢，表示今后将以良好的状态和饱满的热情投入到工作与生活中，助力医院的高质量发展。

□供稿 摄影 | 工会

这台大手术，医生们全都“反”着来

近日，我院收到一封患者孙女寄来的手写感谢信，随信附送的是一份患者亲手制作的彩绘黑胶唱片，这封信感情真挚，催人泪下，表达了她对心脏内科重症二病区由衷的感谢。

瑞金醫院 心內重症二區之每一位：

你們好！我是患者有泉的孫女。這封信是想感謝各位此前對我爺爺的悉心照顧，我爺爺曾在今年7月入院，針對是否進行膀胱結石手術而入住瑞金心內重症二病房，接受了心內科的術前評估；去年也在瑞金心內科接受了2次心臟支架手術。可以說，瑞金已經成為我們家最信任的醫院。

從爺爺第一次入住瑞金，就一直受到心內科的專業照顧。疫情反覆之下，醫院防疫政策也比較嚴格，醫院堅定遵守防疫政策的同時，作為家屬的我們也難免擔心年紀不少的爺爺是否能很好地適應醫院生活。好在瑞金擁有一支十分優秀的醫護團隊。住院期間，爺爺常會說「這裡的醫生很認真的！每天查房都問得蠻仔細的，還曉得和我這個老人開玩笑呢！」「呵呵！護士小姑娘很溫柔，說話都輕聲輕語的。我在這裡吃藥都很規律，比在家好多了！」這讓無法時時陪伴的我感到非常安心。

陸林醫生和他帶領的醫生團隊十分專業、親切。陸醫生遇見我爺爺時，就會興趣地關心問「老傅呀！身體好點嗎？」這樣的細微之處正體現了陸醫生對每個患者都很重視。我只在手術前和陸醫生有過一些交流，他每次都用耐心地解釋；對我的提問也從沒有不耐心。其他的醫生也一樣無微不至，只是爺爺記不太清他們的名字了。

醫生們治療患者，護士們則專心照料患者的生活細節，他們的奇思使得治療的過程更順暢，患者的住院生活也極其妥當安排。每天，他們都早早準備就緒，每位患者當日需要服用的所有藥物、患者們當天做什麼檢查或是手術、有什麼特殊需求等等...一定還有更多我們看不見的小事。對於我爺爺來說，心內重症二區的女生護士們就是孫輩一般，增添了幾分親近。爺爺總說要我向她們學習，也說「我要好好配合她們，不能給小姑娘們添麻煩、要尊重年輕人的工作！」這其中，爺爺7月住院時，我遇見的華璐護士給我留下了比較深刻的印象。完成了在心內的評估和術前準備後，爺爺就轉入了泌尿外科病房。過程中，多虧有葉姐姐帶路，才很快到達了正確的樓棟。那天的陽光並不溫暖，但葉姐姐很溫柔。老人走得慢是慢些，她貼心地時不時回頭看看我爺爺，並放慢步伐。一路上，葉姐姐不僅提前介紹了將要去到的病房，還開玩笑地給我好好調劑。生病這事，總非常人所願，但有這樣優秀的醫生、護士，不禁令人對痊癒充滿信心。

再次鄭重感謝爺爺住院期間遇見的每一位醫護人員。謝謝！
(×隨信附上一份感謝禮物，請心內重症二病房收。)

患者有泉的孫女

日前，瑞金医院胃肠外科臧潞主任医师接诊了76岁的陶阿公（化名），他就是一名“反胃”的“镜像人”。

60多年前，在广慈医院（瑞金医院原名）治疗颈部淋巴结肿大的陶阿公，第一次得知自己心脏长在右边，异于常人。14岁的他在医生的安抚下逐渐坦然。这次，陶阿公又从昆山赶来了。在胃肠外科精细专业的治疗下，他手术顺利、恢复良好，已经顺利出院了。他的信任源于60多年前的缘分，更源于这次治疗过程中医生们高超的医术，贴心的关怀。

五脏六腑反着长，他的胃在右边

陶阿公患有高血压、糖尿病多年，最近几个月，他明显消瘦了，时不时上腹隐痛，体检结果提示肿瘤标志物有点高。着急的陶阿公和家人慕名来到我院。普外科臧潞主任医师仔细询问了病情，并为他安排了相关检查。CT结果显示，陶阿公不但心脏在右边，腹腔所有的脏器也全部和正常人相反，胃也在腹腔的右上方，竟是位罕见的“全镜像人”！

“‘镜像人’，是指心脏、肝脏、脾脏、胃等器官的位置与正常人相反，就如同在镜子里看自己的脏

器。像陶阿公这种，发生率大约为百万分之一。”臧潞医生介绍，“镜像人”平时生活工作和常人没有太大区别，但涉及到手术治疗时，脏器反向会导致手术的难度增大。

结合陶阿公的检查结果，被诊断为食管胃结合部腺癌（又称贲门癌），肿块大小6cm，但没有远处转移，手术治疗是最佳方案。食管胃结合部腺癌由于累及胃和食管下端，手术范围广，位置深且狭小，在胃肠外科属于复杂的大手术，对于“镜像人”的陶阿公，手术难度更大。臧潞医生组织科室医护人员，与麻醉科、放射科进行了详细的术前讨论，制定了周密的手术计划，从麻醉准备、术者站位、手术步骤，到术中出血和损伤的预防，都做了缜密的应急预案，决定为他实施腹腔镜胃癌根治术。

这场手术需要“逆向思维”

“‘镜像人’做手术时要求‘反向操作’，特别是胃这样的单个脏器，对医生提出了更高的要求。越是技术娴熟，越要小心翼翼，因为除了手术操作本身，医生还要时刻与自己‘对抗’，做‘脑筋急转弯’。”臧潞医生带领团队进行了这场“特殊的手术”。凭借对胃周围器官和淋巴结的高熟悉度，他们克服

了术中内脏解剖完全颠倒的不适，认真辨别确认解剖关系，耐心仔细进行每一步操作。这些操作绝不仅是“换一个位置做”这么简单，而是要求医生保持头脑高度清醒，在逆向思维的引导下，脑、眼、左右手高度协调，才能分毫不差地完成手术操作。

在手术室、麻醉科的默契配合下，经过仔细谨慎、紧密流畅的操作，臧潞医生团队跳出“常规领域”，经过3个多小时的奋战，完成腹腔镜全胃切除+D2淋巴结清扫+食管空肠吻合术。

“为‘镜像人’手术需要改变习惯思维，时刻提醒自己，反过来！反过来！”臧潞医生说：“大家都专业，团队配合默契，时刻互相提醒。”

术后，病房护理团队给予陶阿公精心护理和早期营养支持，确保陶阿公顺利康复，没有因为是“镜像人”而出现手术相关并发症，术后7天顺利出院。

“每一个医生、护士都很尽责，用心照顾我父亲。”出院之际，陶阿公的儿子激动地说：“60多年前广慈医治了他，今天瑞金又竭力救治了他，感谢瑞金一个甲子的精心守护！”

□撰文 | 祁洁

流鼻涕、打喷嚏，究竟是鼻炎还是感冒？

最近昼夜温差增大，吹了风受了凉，难免抵抗力有所下降，细菌、病毒则更容易趁虚而入；而因为天气干燥，空气中粉尘大大增加，也容易导致过敏性鼻炎的反复发生。所以当你有了打喷嚏、流鼻涕等症状，未必就是感冒哟！搞清楚病情才能对症治疗！

喷嚏、清涕、鼻塞、鼻痒，这些症状尤其在接触烟雾刺激时明显，大家可能经常会有这样的困惑：我怎么了？感冒了？还是鼻炎发作了？除了上述表现以外，感冒症状还可以出现咳嗽、流涕、鼻咽部灼热感以及脓性分泌物增多等多种情况，但通常与外界刺激性因素相关性不大。而鼻炎发作则与之相反，通常在特定环境中突然发生，患者既往多有过敏性疾病史或反复鼻炎发作史，离开特定环境后症状大多自行缓解或显著减轻。

鼻子和肺，从解剖位置来看，属于“上、下级”的关系，当鼻子出现状况的时候，无论是细菌或者病毒很容易随着空气进入到肺部。同时，当出现鼻塞、打喷嚏等症状时，由于吸气通道出现了问题，很多人不得不张口呼吸，但这样的方式不仅让人感觉很难受，也会造成肺部通气的不足。

供鼻炎防治的小贴士！

1 药物治疗

关于药物治疗指导，建议大家专业医生指导下进行，而非通过查阅网络信息自行分析和判断，更不能自以为是自行诊治，以免贻误病情，还有可能导致病情加重，鼻炎治疗药物品种繁多，有激素

类鼻喷剂、抗过敏药口服及鼻喷剂等。

2 生活处方

避免过敏原接触：做好个人防护，尤其是对花粉过敏者，则在花开季节减少外出，并戴口罩加以防护，如已发病则应该进行全身治疗，可选抗过敏药，局部可滴入消除肿胀，减少分泌的药液以减轻症状。过敏原还包括：冷空气、烟雾、有害刺激气味等等。

做好定期鼻腔冲洗：鼻腔冲洗是一种安全，方便的辅助治疗方法，可清除鼻内刺激物，变应原，和炎性分泌物，减轻鼻粘膜的水肿，改善粘液纤毛的清除功能，推荐鼻腔冲洗使用温生理盐水。

劳逸结合避免上火：中医讲，上火会印象人体阴阳的平衡，内火旺盛，易引起一些炎症的发生，长期的上火引起的鼻塞、喉痛都会引起鼻炎。可以通过推擦鼻梁的方法进行鼻部按摩，具体做法：用右手食指指面放在鼻尖处，以顺时针和逆时针方向交替揉动，由鼻尖向鼻根，再由鼻根往鼻尖揉，上下来回揉动，反复约20至30次。用手指或弯曲拇指的指节背部指擦鼻旁两侧，自迎香至鼻根部，在按揉上迎香。适合鼻道感到不透气、鼻塞，过敏性鼻炎患者。

季节性防护：应注意保暖，不要频繁进出冷热悬殊的环境。还可根据自己的喜好选择相应的运动并坚持。运动不宜太剧烈和疲劳，出汗多时应及时擦干，避免直接吹风和冷空气。

□呼吸与危重症医学科 | 周剑平

痛风了不能吃豆制品，更不能喝豆浆？

大豆制品作为家常食材，便宜实惠，营养价值高。然后现在很多人不敢吃了。“尿酸高不能吃大豆制品的，尤其是豆腐、豆浆？”“多吃豆腐会患乳腺癌？”“肾病不能吃大豆制品？”等问题让瑞金医院临床营养科医生一口气全部解释清楚！

痛风了不能吃豆制品，更不能喝豆浆？

据统计，痛风已经成为仅次于糖尿病的第二大代谢性疾病，且逐年增加。

嘌呤代谢紊乱是引发尿酸水平升高的原因之一，其实体内80%的嘌呤是内源性的，20%的嘌呤是吃出来的。

100克大豆里有218毫克的嘌呤（属于高嘌呤），就传言豆腐、豆浆什么都是大豆做的，肯定也很高！

其实不然，大豆在加工成豆腐、豆浆的过程中，嘌呤会遭到大大的稀释和流失，成品的豆腐100克中大概有60-80毫克嘌呤，豆浆大概有60毫克左右的嘌呤含量；这个嘌呤含量真的不高。远低于同重的猪肉还有鱼类食物。

大豆和大豆制品与痛风发作或高尿酸血症无相关性，可适量食用豆类及豆制品。所以，对于恐慌“嘌呤”的人来说大豆制品可以吃！

豆腐豆浆吃多了，会得乳腺癌？

传说的理由是豆制品内含有植物雌激素，传闻长期食用会在体内蓄积，使体内雌激素水平偏高，促进乳腺增生，增加乳腺癌患病几率。

这个植物雌激素就是大豆异黄酮，植物雌激素和人体内雌激素不是一回事；反而大豆异黄酮对人体雌激素水平起双向调节作用，简单的说就是体内雌激素水平高了，我能降降它；低了我能升升它。

在实验室研究中，大豆异黄酮已被证明可以减缓乳腺癌细胞的生长；一项对上海妇女健康研究的结果发现摄入大量豆制品的乳腺癌女性的死亡风险降低了29%，乳腺癌复发风险降低了32%；而且有研究表明越早吃含有大豆异黄酮的豆制品越能降低乳腺癌的风险。世界癌症研究基金会也指出摄入大豆制品可以改善乳腺癌患者预后。所以，乳腺癌患者可以放心吃豆制品！

肾病患者，不能吃豆类吗？

这是一个很大的误区。首先大豆蛋白是优质蛋白，而且有研究表明大豆蛋白对肾脏的压力较小，并且大豆蛋白的摄入可以降低糖尿病患者罹患肾病的风险。一项meta分析发现透析患者摄入大豆蛋白可以明显降低血肌酐、血磷和炎症状况。大豆蛋白作为优质蛋白的主要来源可以适量食用。

豆类制品究竟该吃多少？

中国居民膳食指南中推荐多吃蔬果、奶类和豆类，推荐成人每天摄入15-25克大豆，约等于55g豆腐干、175g内酯豆腐、360g豆浆、150g南豆腐、75g北豆腐。

□临床营养科 | 卞冬生 施咏梅



眼睛疼眼睛痒？千万别揉，小心是炎症！

又到换季时节，过敏性疾病蠢蠢欲动。有的人眼睛常常干痒难耐，痒了总想揉总想揉，眼睑一不小心就鼓起了大包，肿得像核桃。那么对于这超难受的眼睛痒，我们平常有哪些误解呢？眼痒是不是只能靠揉？眼科医生来回答您。

首先大家需要知道，大多数的过敏性结膜炎的主要症状就是眼痒。过敏性结膜炎是指机体接触到环境中的过敏原，从而导致的眼部结膜的一种变态反应性的炎症。其中肥大细胞是参与炎症的一种重要的炎症细胞。

眼睛为啥越揉越痒？

肥大细胞大量释放炎症介质，揉一揉等于是“点燃了炸药库”，肯定是越揉越痒啦！

鼻子过敏是否会导致眼痒？

眼痒和鼻子痒可不是因果关系，它们是“同胞兄弟”，是过敏发生时，在眼部和鼻部的不同表现。

可以用“辣眼”的眼药水止痒？

“辣眼”的眼药水主要是一些成分复杂的滴眼液，大多数添加了薄荷、牛磺酸等缩血管的成分，有些甚至包含了对眼表损伤比较大的防腐剂。若长期或当眼部有炎症的情况下使用，非但没有治疗作用，更可能进一步打破眼部自身微环境的平衡，那就适得其反了，所以不提倡。

治疗过敏性结膜炎的正确姿势

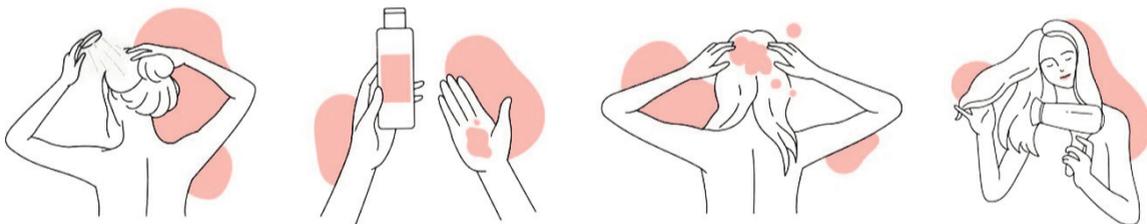
管住手：当身边没有可用的药时，不妨先忍一忍；

眼部冷敷：实在忍不了可以选择冷敷，不过还是建议尽快到医院就诊。

在医生指导下选用抗过敏眼药水：种类有很多，到医院让医生替你把脉，有一款适合你！

人工泪液：可以滋润眼睛，重建眼表，稀释炎症因子，同样是一款良药！

□眼科 | 姚慧萍



频繁洗头会导致脱发吗？

你有没有这样的困惑：天天洗头，越洗越油？洗得太频繁会脱发？用吹风机头会干枯？挺“秃”然，关于洗头这件小事，其实大有文章！

头发该多久洗一次？

洗发是为了保持头皮清洁，清除头皮表面的代谢产物和微生物，有助于头皮和头发的健康。至于多久洗一次头合适，其实应根据各人的发质情况，并没有严格的规定。一般来说，油性发质可以洗得勤一些，隔天甚至每天洗，干性发质可以3天左右洗一次。夏季出汗多，可以洗得勤，冬季则相反。

所以结论是，只要自己觉得合适，想几天洗就几天洗，但最多不要超过4天哦。

每天洗头会引起脱发吗？

不会。头发脱落并不是洗发造成的，很多是由于生理或病理性的原因。比如头发进入休止期，或处在斑秃的进展期，或存在雄激素性脱发（俗称脂溢性脱发）等等。

如果头发或头皮真的出现问题，就算你不洗头，它也照样掉给你看。

当然，如果洗发时动作过于粗暴，或头发过长，打结缠绕，那么洗头时也确实会扯下不少头发。建议长发MM在洗发前先把头发梳理通顺，洗的时候记得手势要温柔，再温柔。

洗头，早上好还是晚上好？

其实都可以，关键是洗完之后不要马上顶着湿漉漉的头发出门或睡觉。湿头发吹风后水分会迅速蒸发，带走头部热量，容易引起感冒。头发未干就上床睡觉，张开的毛鳞片也容易摩擦受损，伤及发质。

所以，如果喜欢早上洗头，就早点起床，给洗发和干头发预留足够的时间。如果喜欢晚上洗头，那就别拖到临睡前再匆匆忙忙地洗。

洗完头要不要用吹风机吹干？

洗头之后，毛鳞片上的油脂被洗去，毛鳞片变得张开、翘起，毛发间的摩擦力就会增大，头发就容易受到损伤。如果用温度过高的电吹风快速将头发吹干，会使头发中的水分快速蒸发，久而久之导致头发变得缺水、枯燥。所以，比较合理的做法是，先用干毛巾把湿头发大致吸干，

然后再用电吹风吹，以加速毛鳞片的闭合。

油性发质头发会越洗越油吗？

头发的油腻程度和自身的皮脂腺分泌有关，而皮脂腺分泌的多少又跟各人的雄激素水平、遗传基因、生活习惯及环境因素等有很大联系。所以油性头发并不是洗发次数太多造成的。

当然，皮脂腺会接受头皮反馈的信息，及时补充和分泌失去的油脂。当我们过度频繁地将油脂洗去后，皮脂腺会收到“头皮缺油”的反馈信息，从而促进它再次分泌，所以头发又变得油油的。一般来说，一天洗一次是不会把头发越洗越油的。

平时油性头发的人还应该少吃油腻、辛辣食物，避免熬夜和精神紧张，因为这些都会刺激皮脂腺的分泌。

脱发其实可以由多种原因造成，比如压力大、失眠可引起斑秃，雄激素水平高会导致脂溢性脱发，肿瘤、感染、产后、刻意节食或内分泌异常等也会造成各种类型的脱发。

□皮肤科 | 徐涿