



广博慈爱 追求卓越

第 647 期

2023 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



全面贯彻落实党的二十大精神

## 我院召开会议传达学习全国两会精神

3月23日，我院召开全院党员大会，全国人大代表、中国工程院院士、上海交通大学医学院院长范先群，全国政协委员、民进中央委员、上海市政协常委、民进上海市委副主委、骨科主任张伟滨传达习近平总书记在两会期间发表的重要讲话精神。我院党委书记瞿介明主持会议，并做我院大兴调查研究工作的动员。医院党政领导班子成员，中层干部、科主任、党支部书记等参加会议。同时，嘉定院区、远洋院区、海南院区分会场同步转播，全院党员线上线下同步学习。

会上，范先群代表从大会概况、重要讲话、审议报告、议案建议四个方面，系统传达了全国两会精神和习近平总书记的重要讲话精神，包括总书记参加江苏代表团审议，看望民建、工商联界委员并参加联组会，出席解放军和武警部队代表团全体会议，以及十四届全国人大一次会议闭



全面贯彻落实党的二十大精神 传达学习全国两会精神

幕会上发表的重要讲话等。此外，他还详细回顾了上海代表团的审议和提出议案建议情况，在加强基础研究方面，他特别指出，瑞金拥有世界前沿的转化医学国家重点实验室，在医疗装备、创新药物和医用材料应用方面，起到了引领作用。作为一名眼科医生，也作为一名教育工作者，范先群代表非常关注医疗和教育

话题。会上，他就自己在今年全国两会中，关于《加强近视防控的全生命周期管理》《加强住院医师规范化培训工作》的建议做了深入交流。

作为首次参加全国政协的新委员，张伟滨首先回顾了新委员培训的过程，他谈到，党的二十大和全国两会对政协工作提出了一系列新要求、新部署，为做好新时代政协工作指明了方向、作

出了指引、提供了遵循。他表示，作为政协委员，要牢记“国之大者”，坚持“四个放在”，更好为全面建设社会主义现代化国家、加快建设具有世界影响力的社会主义现代化国际大都市团结奋斗。随后，他从7个方面回顾了全国政协的工作报告及体会。张伟滨委员分享了自己关于《破除四个困境，促进医药科技成果转化》的提案，指出医学医药领域的科技成果转化普遍存在的现实困境并提出针对性建议。张伟滨委员表示，要进一步加强自我学习，当好人民政协制度的参与者、实践者、推动者，要聚焦党和国家中心工作，认真学习调研，持续提高协商能力，在全过程人民民主中更好发挥政协委员作用。

党委书记瞿介明表示，今年3月胜利闭幕的全国两会，是在全面贯彻党的二十大精神开局之年、深入推进中国式现代化的关键时

期召开的一次重要会议。习近平总书记在全国两会期间发表的重要讲话，为我们谋划推进卫生健康事业发展提供了强大思想武器和科学行动指南。我们要深入学习贯彻习近平总书记重要讲话和全国两会精神，坚决把思想和行动统一到党中央决策部署上来，切实把深刻领悟“两个确立”的决定性意义、坚决做到“两个维护”落实到实际工作中。

他强调，我院党委要结合上海市委、教卫党委、交大医学院党委的要求，紧紧围绕全面贯彻落实党的二十大精神、推动高质量发展，立足职能职责，突出重点、直击要害，结合实际确定调查研究内容。在调查研究中转变工作作风、密切联系群众、强化责任担当，全面深化医疗卫生领域改革，不断汇聚公立医院高质量发展新动能。

□ 撰文 | 李东  
□ 摄影 | 陈钧 袁宸桢

## 科技部社会发展科技司副司长张军一行莅临我院调研指导

3月16日上午，科技部社会发展科技司副司长张军莅临我院“国家内分泌代谢病临床医学研究中心”，就中心情况进行实地调研。我院院长宁光院士、副院长沈柏用教授、副书记、副院长毕宇芳及中心主任王卫庆教授及相关人员参加调研。

沈柏用副院长陪同张军副司长一行参观了临床中心的研发基地，包括国内唯一通过CAP认证的激素测试平台、9.4T小动物核磁、无菌小鼠动物中心、GMP实验室、细胞能量代谢平台等。随后，在临床研究基地参观了代谢研究型病房、人体数字代谢舱、生物

样本库等。张军副司长等仔细听取了中心主任王卫庆教授对临床中心的研究方向、代表性研究成果、科研产出、国家分中心建设及发展规划的汇报，并进行深入座谈交流。

张军副司长对我院“国家内分泌代谢病临床医学研究中心”建设情况给予充分肯定。他指出，该医学研究中心站位高，创新强，基础扎实，作为国家战略科技力量，在承担国家战略科技任务方面，发挥了积极重要作用，并取得重大标志性成果。

宁光院长重点介绍了临床医学研究中心所创建的一系列大规模人

群队列研究及取得的原创成果，如中国代谢解析计划（ChinaMAP）、中国心血管代谢与肿瘤队列研究十年随访、国家标准化代谢性疾病管理中心（MMC），中国特色的慢病管理新模式，形成了扎实的慢病一体化基层网络管理体系，并已在重大突发公共卫生事件中发挥了积极重要作用，相关成果发表于国际顶级期刊柳叶刀和新英格兰杂志。宁院长表示“中心”将进一步开展有组织的科研，更好的完善慢病与传染病结合、平战结合的体系，主动承担国家科研发展规划的重要战略性任务。

□ 供稿 | 科技发展处



3月16日下午，著名作家孙甘露和著名导演江海洋做客我院瑞金讲坛，与广大医务职工一起分享“上海文学和电影的表达”。详见三版。

本版责任编辑 李东

## 中国高被引学者年度榜单 我院5位专家入选

3月28日，爱思唯尔（Elsevier）正式发布2022年中国高被引学者年度榜单。我院共有5位专家入选，分别是陈竺院士、陈赛娟院士、宁光院士、陈生弟教授及崔卫国研究员。

该榜单以全球领先的信息分析公司爱思唯尔（Elsevier）的引文与索引数据库Scopus作为统计来源，从多个维度深度剖析、识别处于科研职业生涯不同时期的中国学者，并系统性展示其科研成果表现。

入选高被引学者代表了该学者发表的论文被引总次数，在本学科的所有中国研究者中处于顶尖水平，在其研究领域具有世界级影响力，为该领域发展做出了较大贡献。

□ 供稿 | 科技发展处

## 中国民航局、国家卫健委调研专家组莅临我院开展航空医疗救护试点调研

3月23日下午，中国民用航空运输司、国家卫生健康委医政司航空医疗救护试点工作调研会在我院举行。我院党委书记瞿介明出席会议并讲话，会议由院长宁光院士主持。

瞿介明书记表示，瑞金作为首批全国航空医疗救护联合试点医疗机构之一，通过多次实际工作的开展及多方位多单位的联合演习和实战经验的累积，已建立起一套较为完整的航空医疗应急救援及救护体系。中国民航局、国家卫健委再次实地调研，既是对前期工作的肯定，也是对接下来各项工作顺利推进的大力支持，瑞金也将主动担负起应有的职责，努力发展成为能够代表上海、中国乃至国

际航空医疗救护的示范性航空医疗基地。

陈尔真副院长汇报了我院航空医疗救护试点工作的整体情况。他指出，我院作为全国首家且目前唯一一家国家航空医疗救护培训基地，将通过规范化、专业化培训模式，培养一批专业的航空医疗救护团队，同时建立多学科、多专业的优质师资队伍，努力打造国家级的航空医疗救护人才培养平台，形成“海陆空”一体的航空医疗救护布局。

在调研中，中国民用航空局运输司副司长商可佳从院间转运、现场急救案例等方面向交流发言人员进行提问，了解实际情况，掌握真实信息。她指出，不断提升航空医疗救护工作质量对于中

国航空发展具有十分重要的意义。以此调研为契机，各地各级部门需要结合实际情况进行大胆创新，在自主研发、科技赋能等方面下功夫，拓宽救护模式。同时希望我院发挥先行示范的作用，尽快完善各项工作机制，走出一条航空医疗救护的新路子。

下午4点58分，上海市公安局警务航空队EC-155直升机平稳降落医院停机坪，此次的演练不但作为航空医疗救护工作常态化的全流程演练，同时也是采用卫星信息传输方式实现机载设备画面和数据与指挥信息系统联通可行性验证的重要一步。

□ 撰文 | 温兆琦

## 我院召开广慈卓越医院管理论坛年度大会

3月30日，广慈卓越医院管理论坛年度大会在转化医学大楼报告厅召开。中国工程院院士、分子肿瘤学家、北京大学博雅讲席教授、北京大学国际癌症研究院院长詹启敏，我院党委书记瞿介明，院长宁光院士，医院党政领导以及各行政职能部门负责人、科主任、党支部书记、护理督导、管理人才库成员等出席会议。会议由广慈卓越医院管理论坛组委会主任、医学技术学院党委书记袁青主持。



瞿介明书记作大会致辞。他指出，创办论坛的初衷是为了让大家不断提升自我管理能力与管理艺术，为我院高质量发展贡献自己的智慧和力量。会上，对2022年度的广慈管理论坛优秀管理论文及表现突出的个人和集体进行了表彰。其中，围绕月度管理论坛主题“后疫情的公立医院高质量发展”的征文活动，评选

出一、二、三等奖论文7篇；优秀学员12名、优秀组织奖1个。优秀管理论文一等奖获得者周帅、二等奖获得者周剑平、陈玮分别进行交流发言。

今年，是我院“十四五”规划高质量发展承上启下的关键之年，为鼓励大家围绕医院中心工作和问题导向，多调研、多思考、多实践，论坛组委会在医院大力

支持下，正式启动“2023年度广慈卓越医院管理研究项目”。随后，詹启敏院士作《科技创新和医学发展》主旨报告。副院长赵维莅作为听众代表在发言中表示，瑞金人将砥砺前行、不懈努力，让科学和医学的手紧紧地联系在一起，让创新和发展并行。

□撰文 | 唐文佳  
□摄影 | 袁宸桢 陈钧

## 我院顺利完成国产机器人辅助胰腺手术

3月下旬，胰腺外科顺利完成我院第5台国产图迈®机器人胰体尾切除术，这5台手术的成功意味着国产机器人手术系统在胰腺外科领域不断开拓应用。

图迈®机器人手术系统具备4个机械臂，器械头端可以自由活动，精确模拟人手运动，在手术操作中可以做到精准夹持，完成切割、凝血、游离等多个步骤。

作为世界机器人外科学会前任主席，沈柏用教授表示，该系统已广泛应用于泌尿外科手术，然而，在胰腺外科领域如此大样本应用尚属首次。未来，胰腺外科总计将完成15例胰体尾切除术，5例其他胰腺术式，将成为国内首家大样本使用图迈®机器人手术系统完成胰腺手术的三甲医院。

□撰文 | 施昱晟 祁洁



## 争分夺秒的空中生命接力

3月3日14点，东航MU8542航班降落在虹桥机场，在市公安局机场分局协助下，捐赠器官及医务人员第一时间登上直升机。原本需耗时1小时车程的距离现仅花费7分钟，15:02分直升机平稳降落我院停机坪，随即医务人员火速将捐献器官送往手术室，移植科周佩军主任在接到器官的第一时间进行移植手术，三小时后，患者成功移植了新的器官。此次快速转运是我院与市公安局警务航空队对本市偏远地区危重病人、器官转运等机制上建立的长效常态的合作模式。今后双方将继续加强合作，搭稳保障本市危急重症患者及捐献器官转运的“空中绿色通道”。

又讯，3月9日上午，一位57岁的船员在海上作业时突发脑梗，左侧身体麻木无知觉，情况紧急。东海救助局第一飞行队接到求救后，立即与我院取得联系。直升机于7点14分到达现场，一个小时后，平稳抵达我院停机坪。航空医疗队员血液科的张佼佼医生、急诊科的蒋琰护士第一时间确认患者神志清醒、状态平稳，随后神经内科金巍医生进行体格检查。经急诊检查发现患者DWI右侧基底节区高信号伴ADC减低，考虑急性脑梗，收治神经内科病房，接受进一步治疗。据了解，患者从昨日便感到左侧肢体僵硬无法移动，为缩短救治时间，航船紧急从山东威海驶向东海区域，由直升机护送其至我院。作为上海首家航空医疗救援中心基地医院，也是目前上海航空医疗救援基地医院网络化建设的牵头医院，截至目前，这是我院承担的第36起航空医疗救助，第9起海上直飞医疗救助。 □摄影 | 袁宸桢 □撰文 | 张子晴



## 瑞金开放沪琼绿色通道

3月上旬，由瑞金海南医院转诊到我院实施多影像融合导航联合腹腔镜肝癌切除术的赵先生完成了随访复查，恢复良好，这离不开沪琼瑞金的闪电联动。

去年12月初，赵先生在体检时发现右肝有一个约2cm的实质性占位，据主诊医生、瑞金海南医院综合外科龚笑勇医生介绍，赵先生目前尚处于早期肝癌的阶

段，可通过手术根治性切除。瑞金海南医院专家团队第一时间联系了我院肝胆外科陈拥军主任商讨了转诊治疗，不到2天时间，患者便入住我院肝胆外科。术前，经麻醉科联合肝胆外科的评估，陈拥军医师团队的术前三维重建(AI重建)，对赵先生的手术进行精准规划。

12月18日，由陈拥军医生团

队结合超声造影联合荧光腹腔镜技术，根据模拟的流域切除范围进行了完整切除，手术仅耗时1.5小时，术后赵先生仅用5天便顺利出院。瑞金海南医院党委书记、院长顾志冬表示：瑞金海南医院全面贯彻“一体化运行、垂直化管理、同质化医疗”管理理念，确保患者在最短时间内得到有效救治。 □供稿 | 瑞金海南医院

## 多学科合力探查40岁青年心衰原因

3月27日，我院心衰中心、风湿免疫科、肾内科、急诊医学科、病理科等多学科合力探查40岁青年华峰的心衰原因，并成功治愈。

去年以来，华峰便常常感到胸闷气短，身体频繁发出的反常信号使他感到不安。直到躺在急诊抢救室的病床上，华峰才知道，自己的心脏功能已经衰竭，而且症状不轻，我院心内科住院总陈燕佳医生立即将他收入病房。

一检查下来，原来心慌气促的“小毛病”竟然来自于高血压、蛋白尿、心衰和免疫系统异常等“灾害”。心脏内科心衰中心团队检查发现，华峰不仅心脏收缩功能极差，左室射血分数仅剩29%，连正常人的一半也不到，同时合并严重的高血压和大量蛋白尿。心衰中心金玮主任医师团队给华峰制定了一套个体化的抗心衰治

疗方案，几天后，患者胸闷的情况得到明显改善。但金玮主任明白，这仅仅是治标，并没有治本。华峰这么年轻，又没有基础疾病，其心衰病因究竟是什么？

在排除了冠心病等一些常见的心衰病因后，左室肥厚、高血压、大量蛋白尿、低蛋白血症，成为了后续寻找心衰病因的线索。心与肾密切联系，肾内科徐静医生会诊后认为，肾病患者往往起病缓慢，而华峰此次发病又急又凶，他的24小时尿蛋白检测高达3331mg，是正常人的20倍，血清白蛋白也低于临界值。很可能患有其他继发性肾脏病，肾穿刺活检显得极其必要。

徐静医生仔细和患者交代了肾穿刺的相关事宜，第二天就给患者进行床边紧急肾活检，为了尽快明确诊断，徐静加班阅片，

病理结果让人很意外，他的肾小血管异常厚，呈现类似恶性高血压肾损害。肾脏病理潘晓霞主任提出一个新的看法，“这位患者应该存在自身免疫相关问题！”肾脏病理医生当天深夜就将病理结果反馈给心内科：患者可能是抗心磷脂抗体综合征！

不久，华峰的检测结果显示，相关抗体定性阳性。至此，华峰的最终诊断终于水落石出——抗心磷脂抗体综合征，这样，之前异常的影像学结果也都有了合理的解释。后续，心衰中心金玮主任团队联合肾脏病理潘晓霞团队、风湿免疫科主任杨程德团队在规范抗心衰治疗的基础上对患者启动了抗凝、血浆置换等治疗措施，心内科出院12天后的复查，华峰的左室射血分数已改善至47%，活动耐力也逐步恢复。 □撰文 | 李东

刚起床的老陶感觉头疼，右边肢体使不上力，喝口水也被呛住了，家人立即送往附近医院就诊。检查显示，老陶中风了，左侧基底节区梗死，医生为他进行了营养神经、改善循环等治疗，之后便出院回家了。送医及时，老陶性命无忧，但卒中后遗症依旧不可避免地发生了。他的右侧肢体遗留了中重度的运动障碍。

目前，综合康复治疗仍是卒中后上肢功能恢复的主要方式，治疗效果仍有差

异。2001年，康复团队开始参与机器人临床应用的开发，初步验证了康复机器人的用于卒中患者的安全性。2014年，团队提出机器人必须具备“力反馈”，以更好地为患者提供合适的助力阻力。

老陶慕名来到了我院康复科就诊，针对他的情况，康复科谢青主任团队制订了个性化的康复机器人治疗方案。精准评估后，医生为老陶设定了相应的模式、速度、活动范围以及阻力大小，之后，老陶

在治疗师的指导监督下，根据这一方案，每天进行一次任务导向性的上肢康复机器人训练，持续20至30分钟。经过4周康复治疗，老陶的异常运动模式基本得到了纠正，目前可进行较好的分离动作，对右侧上肢的控制感大大增强了。

康复机器人辅助疗法作为人机交互控制的代表技术，在技术层面、表现形式方面本身具有创新性。与传统康复治疗手段相比，康复训练机器人平稳可控，使更多

患者受益。我院康复团队提出的康复机器人相关内容，获得了上海市卫健委先进适宜技术推广项目，形成了可以向基层推广的康复机器人操作规范，并走进社区，使更多患者受益。未来，康复机器人还将接轨“5G建设”与“AI智能”，继续在医疗康复领域中大展身手。

□撰文 | 张子晴

## 脑卒中患者的创新康复疗法

前三完成人：谢青 王继先 刘杨



# “广聚善爱，绽放瑞力” 我院举行三八妇女节主题大会

与春天相约，与爱和希望同在。3月8日下午，“广聚善爱，绽放瑞力”三八妇女节主题大会举行，本次活动也是“向善、向上、向发展”系列活动之一。

我院院长宁光院士代表医院向大家致以节日的问候。他满怀深情地说，瑞金的女同胞，是知性而优雅的。优雅的旗袍台步，尽显外表柔美；精致的插花花艺，彰显内心之美——她们是瑞金最美的风景线；瑞金的女同胞，是高贵而自信的，即便疫情，口罩遮脸，虽未能见“巧笑倩兮”，但“美目盼兮”依旧楚楚动人，在方舱，在定点医院，安抚多少无助之心；瑞金的女同胞，是果敢而干练的，提灯微笑，照拂人间。她们不爱红装爱武装，如同仗剑行天涯的女侠客。一大批平凡却又不平凡的瑞金女性，在人民和医院最需要的时候，义无

反顾投身抗疫一线……瑞金的女同胞，是善爱而广博的，是大爱无边、仁心仁术的。瑞金广慈就是一本瑞金女同胞的书，我们愿与你们一起书写瑞金的书，一本让人不能忘怀的善爱之书。

副院长邱力萍向“凡尘最美女性基金项目”捐赠人授证。“凡尘基金”是由金融界人士孙敏夫妇于2022年发起的纯公益性慈善基金，旨在弘扬“不因善小而不为”的慈善理念，从平凡做起、从身边做起，让凡人微光温暖人间。

党委副书记俞萍宣读女性获奖名单，院领导及男性科主任代表为获奖者颁奖。

上海市巾帼创新新秀、上海市三八红旗手、今年“凡尘·瑞金最美女性”获得者血液科主任医师王黎作《温柔的坚持，美丽的绽放》主题分享。王医生在分享中的提及

的血液科患者也来到现场，为王医生献上鲜花、表达敬意。

上海交通大学医学院三八红旗手，感染科病区护士长钱珠萍以《向阳逐光，唯热爱可奔赴山海》为主题，向大家讲述了一行25名医护人员随上海医疗队支援新疆抗疫、感染科三病区定点分流急症新冠患者的“作战”经历。

全国三八红旗手、国家一级演员、上海歌舞团有限公司副团长、荣誉首席演员朱洁静以及她的团队带来舞剧《永不消逝的电波》片段《渔光曲》。国家一级导演，中国舞蹈家协会理事，上海舞蹈家协会副主席，上海歌舞团原团长陈飞华和舞剧《永不消逝的电波》主演、上海歌舞团副团长首席演员王佳俊为瑞金女神们送上节日祝福。活动中，瑞金女性们也脱下白大衣，现场表演了中国古典舞《春不晚》，

女生小组唱《一路生花》，为大家带来一场视听盛宴。整个活动现场气氛热烈，爱意满满。

瞿介明书记在总结讲话中表示，瑞金员工中三分之二是女同胞，医院点点滴滴的进步，女同胞是绝对的主力。瑞金一直在诠释“广聚善爱”的办院初衷，瑞金的发展离不开每一位女性职工的坚强、勇敢和韧性。他指出，今年是“十四五”的第三年，是承上启下的一年，也是为了建设国家医学中心高质量发展的第一年，在这样一个大背景下面更需要我们女同胞和全院全体员工，一起向善向上向发展，共同打造瑞金医院更加美好的明天。

## 获奖名单

上海交通大学三八红旗手

吴平

上海交通大学医学院三八集体

急诊抢救室医护团队

上海交通大学医学院三八红旗手  
钱珠萍

“凡尘·瑞金最美女性”

董治亚 儿内科  
匡洁 甲状腺血管外科  
柴维敏 放射科  
张婧 急诊医学科  
张男 乳腺中心  
王黎 血液内科  
林国珍 临床心理科  
沈春悦 老年病科  
邵榴兰 8B病区(北部)  
邵洁 无锡分院

“凡尘·瑞金最美女性”提名

沈育红 妇产科  
林琳 感染科  
孙孟瑾 功能神经外科  
潘文静 呼吸与危重症医学科  
何娟 4A病区(北部)  
黄伊娜 5B病区(北部)  
胡倩倩 普外二(北部)  
陆洁莉 内分泌与代谢病学科  
孟玫 重症三病区(北部)  
张燕敏 资产管理处(北部)

□供稿 | 妇委会

## 2022年度“上海市志愿服务先进集体”

复旦大学附属华山医院志愿者服务基地

瑞金医院“蓝小医”青年志愿服务队



3月2日，在上海市卫生健康系统3·5学雷锋纪念日主题活动中，我院“蓝小医”青年志愿服务队荣获“2022年度上海市志愿服务先进集体”称号。

□供稿 | 团委

## 澳门镜湖医院专家来访我院 共同探讨慢病管理新模式MMC落户港澳

3月6日，澳门镜湖医院内科主任余汉濠医生、内分泌科陈少颖、方冬虹医生、糖尿病专科护士吴燕仪与营养师冼咏萱一行来我院参访。院长宁光院士热情接待并陪同参观医院院史馆。国家内分泌代谢临床研究中心及内分泌代谢病科主任王卫庆教授陪同他们参观国家转化医学大科学基础设施、上海市内分泌代谢研究所和国家代谢病临床医学研究中心等。

作为即将开张的港澳地区第一家MMC，双方分享糖尿病管理经验，讨论如何更好在澳门开展MMC的工作。“糖尿病等代谢疾病再不需要‘跑马拉松’，医生根据最新同步的结果进行诊疗。”王卫庆教授介绍，MMC不仅有先进的数据收集和管理系统，形成大数据分析系统，而且发明的用一体化智能设备（“一体机”）将繁琐的糖尿病相关检查变得更加简洁。

目前，MMC已经在全国1600余家医院开展，以其统一的服务标准来确保不同医院的患者都能获得同等的优质诊疗服务，给许多患者带来了福音。王卫庆教授表示，“相信随着MMC在粤港澳大湾区的落地，将更好地助力粤港澳大湾区的医疗协同发展，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

## 志愿服务在行动，我院开展系列学雷锋活动

在学雷锋纪念日来临之际，我院开展种类多样的志愿服务活动，以实际行动传承雷锋精神。2月27日至3月5日，团委组织“蓝小医”青年志愿服务队开展关爱慢病患者系列活动，胰腺外科、心脏内/外科、血液内科、神经内科、肾脏内科、消化内科等多

个科室专科医生或护士对长期随访的慢病患者进行学术科普和生活方式的指导，并邀请慢病患者讲述与“蓝小医”青年志愿者的互动故事；卢湾分院、无锡分院等分院开展专家义诊和健康科普讲座活动；财务党支部充分发挥专业特色，在总部院区和北部

院区内同步开展包括门诊、出入院智慧医疗等内容的学雷锋志愿服务活动；老年病科党支部为上海人寿堂文锦护理院、上海长宁区逸仙西郊养老院居住的长者们提供义诊和医疗咨询服务等，以实际行动赓续雷锋精神。

□供稿 | 团委等

## 交大医学院2023年教师教学大赛 瑞金临床医学院赛区开赛



3月20日上午，上海交通大学医学院2023年教师教学大赛瑞金临床医学院开赛仪式在院史陈列馆举行。中国工程院院士、交大医学院院长范先群，医学院党委副书记、纪委书记施建蓉及部分职能部门负责人莅临。我院院长、临床医学院院长宁光院士，党委副书记俞萍、医学技术学院党委书记袁青、系部和教研室主任代表、青年教师代表等出席开赛仪式，会议由医学教育处处长龚震晖主持。

宁光院长指出，瑞金教学有着非常光荣的传统，老一辈医学大师都深耕医学教育，为中国医学培养了众多人才，推进了中国医学的进步和发展。希望在此次教师教学大赛中发现一批热爱教学人，看到更多教学成果的涌现，加速

医学生成长，培养更多“医学大家”，服务中国乃至全球医学事业的发展。

外科教研室副主任臧璐作为代表发言，近年来教研室不断探索创新教学改革方法，由胡伟国副院长领衔的“浸泡整合式临床实践教学创新模式”获2022年度上海市教学成果一等奖，今后将继续传承老一辈教学底蕴和传统，做好学科发展和教学队伍的建设，积极动员优秀青年教师参加本次大赛。

范先群院长讲话指出，此次教学大赛希望大家以赛促教、以赛促学、以赛促改、以赛提质，涌现更多热爱教学的青年教师，为健康中国建设和全人类的健康进步作出新的更大的贡献。

□供稿 | 医学教育处

## 著名作家孙甘露和著名导演江海洋做客瑞金讲坛

3月16日下午，著名作家孙甘露和著名导演江海洋做客我院瑞金讲坛，与广大医务职工一起分享“上海文学和电影的表达”，我院党委书记瞿介明代表医院致欢迎辞，院长宁光院士出席活动。

“非常荣幸能来到瑞金医院讲文学、讲艺术。大家都说，‘热爱生活的人’和我们打交道，‘热爱生命的人’和医生打交道，所以我感觉今天在这里与大家聊天，就是‘生命’与‘生活’的欢聚，‘艺术’与‘健康’的桥梁。”江海洋导演说：“甘露和我都是上海人，我们从小在上海长大，上海与我们的生命有不解之缘。《千里江山图》这部小说讲述了一群革命者在晦暗不明的时代里，如何坚持信仰，秉持信念，勇于前行的故事。他前期花了大量时间来考察上海的历史、路名、文化古迹，这才带来了小说难得的亲切感。

我们期待甘露的这篇小说将来改编成电影和电视剧，带我们重温历史，重温那段火红的岁月。”

孙甘露回顾了《千里江山图》创作历程。他讲道，《千里江山图》描写的是中国共产党党史上真实的历史事件。小说讲述的是30年代初，中共中央必须从上海转移到瑞金苏区的过程，这个转移行动之所以叫“千里江山图”，是因为从上海到瑞金，直线距离大概有1000里地，但因为许多原因，必须通过上海到香港，再从汕头一路北上，这个路程大概有3000里地，因此得以冠名。小说中的上海元素，表达了我对上海的独特情感。通常我们有很多可以描述的方式来定义一个人是哪里人，有一个在我看来最重要的指标——这里埋葬过你的亲人，所以我把这份情感赋予小说中的人物，他在刑讯拷打之下也

绝不张口，其中一个很重要的原因，就是他认为‘我可以死在我父母死的地方’，这份情感实际上就是我们对这个地方的认同。”

现场气氛热烈，骨科主任医师梁裕、团委书记杨溢、骨科主任医师刘志宏互动提问，党委副书记俞萍就策展“思南读书会”感悟、《千里江山图》创作缘由等进行了交流，院长宁光结合阅读感受，与两位嘉宾畅谈想法和感悟。

我院党委书记瞿介明、院长宁光为孙甘露、江海洋颁发瑞金讲坛授课证书，大家相谈甚欢、意犹未尽。

本场讲坛不仅是一场艺术和文化上的盛宴，也是一场“不忘初心 牢记使命”的主题教育，体现了“科学求真、人文向善、艺术向善”的瑞金讲坛的主旨与精神。

□撰文 | 张子晴

## 洗脸该用热水还是冷水？ 脸越洗越油？你可能做错了……

每个人每天都会洗脸。洗脸，看着是件小事，里面却藏着“大学问”。洗脸用热水好，还是冷水好？同样洗脸，为什么我越洗越油？其实洗脸是有讲究的。

### 面部皮肤遇冷和遇热会有什么变化？

冷水对皮肤是一种刺激，遇冷后皮肤毛孔收缩，污垢较难洗净。遇热后，皮肤油脂也就是生理性脂质，作为构成皮肤屏障的“水泥”被过度洗净，降低皮肤保湿能力；此外热水导致血管扩张，那些与血管异常扩张有关的皮肤病，如脂溢性皮炎、玫瑰痤疮等会加重；由皮脂腺分泌的皮脂被热水过度清洁，会因温度高而过度分泌，容易产生粉刺、痤疮等皮肤问题。

所以建议30-35℃左右的温水洗脸较为合适。

### 脸越洗越油，怎么回事？

油性皮肤的人喜欢洗脸后干涩的感觉，觉得这样就是把油脂洗干净了。但这种情况下，皮肤内在水分流失很严重，会促使皮脂腺分泌更多皮脂，来代替失去的水分，这是皮肤尝试恢复油水平衡的自然调节。

因此油性皮肤越频繁洗脸，会导致脸越油，这就是所谓的越洗越油。所以，适当、适度的清洁很重要。

□ 皮肤科 | 曹华



## 眼睛干痒不舒服？ 千万别揉，小心是炎症！

又到换季时节，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。那么对于这种眼睛干痒，我们平常有哪些误解呢？

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。

### 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。

### 如何治疗过敏性结膜炎？

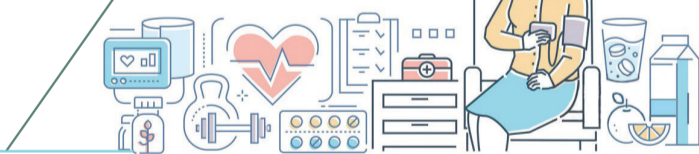
管住手：当身边没有可用的药时，不妨先忍一忍。

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。

抗过敏眼药水：种类有很多，需要到医院让医生替你把握，总有一款适合你！

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



## 服用降压药的5个误区，你知道吗？

长期吃降压药有哪些注意事项？又有哪些禁忌呢？

### 高血压用药有“五忌”

#### 一、忌无症状不服药

患者因为没有明显症状就不服药，更有甚者直至发生严重的心脑血管并发症时（如脑出血、脑梗塞、心肌梗塞等）才发现血压过高，悔之不已。

#### 二、忌间断性服药

高血压为慢性病，通常需要终身用药，如果因为血压暂时稳定而间断性服药，有时反而会会引起血压反跳。如果血压稳定，可以在主治医师的指导下逐渐减少药量，不可以随意停药。

#### 三、忌胡乱吃药

降压药种类很多，作用机制也不同，需要在专业医师的指导下服用，避免加重药物副反应和引起药物相互作用。

#### 四、忌更改剂量

降压药应该从小剂量开始服用，但很多患者以为加大剂量或增加服用次数可以快速降压，其实这

种操之过急的做法会导致血压骤然下降，容易引发心肌梗塞或缺血性脑中风。

#### 五、忌不测血压

很多高血压患者不测量血压，仅凭自我感觉服药，其实病情轻重和自觉症状并不相关，比如血压低也会有晕眩感，此时服药会引发低血压。

### 如何正确服用降压药？

首先，高血压患者一旦确诊，无论是否需要服药，都需要调整生活方式：低盐低脂，戒烟限酒，忌暴饮暴食，规律作息，不要剧烈运动。

其次，高血压患者一旦确诊，需要长期服药，不能擅自增大或减少药量，更不可随意停药，以免引起血压反跳和剧烈波动。

再次，每日血压有两个高峰期，7:00~10:00达到最高，16:00~20:00是第二个高峰，在这两个高峰期前服用降压药效果较好，因此建议，晨起即刻服用每日一次的降压药物，若需要下午服用的药物，建议在15:00左右服用。

□ 特需医疗中心 | 杜月凌

## 孩子后天长高的五个关键因素

儿童青少年的生长速度在一年中并不是平均分布的，相对于秋冬季，春夏季的能够获得更快的生长速度。造成这种现象的原因，根本上还是在春夏季获得的日照时间更多、户外活动更丰富以及较低的心理压力有关。

### 长高的5个关键因素：

#### 关键因素1——睡眠

睡眠是我们全身获得休息的主要方式。老话说的好“人在睡中长”。这是因为对长个子非常重要的一个激素——生长激素而言，它的分泌受到了生物钟的严格调控。生长激素的分泌是脉冲式的（也就是平时分泌极少，每间隔一段时间出现短时间的大量分泌）。

生长激素分泌的高峰期在晚上10点—凌晨2点之间，入睡后35—45分钟开始分泌量增加，且深睡眠会分泌得更多。

不过即使错过10点前入睡，也不用担心生长激素就不分泌了。从一些研究上看，睡眠时间长要比睡得早更管用。因此父母要帮助孩子养成规律的作息习惯，有足够的睡眠。

不同年龄段的孩子，每天充足睡眠的时间是不一样的。

▶1岁至3岁：12—14小时；

▶3—6岁：不少于12小时；

▶6岁到12岁：不少于10小时；

▶12岁至18岁：8—9小时。

#### 关键因素2——饮食

想让孩子长高，不仅营养要充足还不够，还要保证营养的均衡，饮食上应注意荤素搭配、有粗有细，食物品种尽量多样化。

研究人员把提高中国青少年身高增幅的主要原因归于动物性蛋白的消费大大增加。动物性食物中富含的蛋白质是人体长高的主要原料，每天应保证一定量的供给。蛋白质主要存在于动物食品如瘦肉、鱼、虾等海产品，动物内脏、鸡蛋、牛奶中，豆制品也是较理想的优质蛋白来源。

各种微量元素对促进生长发育也是至关重要的，故应让孩子多吃新鲜水果和海产品、坚果类食物。

在儿童生长发育阶段也要注意钙质和维生素D的补充。对于儿童青少年而言，钙的来源完全可以从膳食中获得，并不需要通过服用钙片。牛奶是最理想的钙质来源，建议70%~80%每日所需的钙应从牛奶或其他乳制品中摄入。因此每天应该让孩子喝一定量的牛奶（学龄前400—600ml/d），一般来说，

230ml的牛奶可提供300毫克钙，和1杯酸奶或45克的奶酪提供的钙相当。素食，例如绿叶菜、豆类、果汁、坚果、经过营养强化的燕麦片也含有高生物利用度的钙。

通过日常饮食去获得充足的维生素D很困难，所以建议每个人常规补充维生素D。1岁以内的健康婴儿每天应当补充400单位维生素D，1岁以后的健康人应当每日补充600—800单位维生素D。

#### 关键因素3——运动

运动的儿童比不运动的儿童平均高2—3厘米。因为运动可以加快全身血液循环，改善肌肉和骨骼系统的营养。

适量的运动还可增加对骨端骺板的刺激，加速骨细胞的增殖，从而促进骨骼的生长，此外还能刺激脑垂体分泌生长激素。运动的种类并没有什么限制，全身舒展性的运动都可以，跑步、游泳、挥拍运动、跳绳、球类都是适合的。建议儿童青少年每周不少于4个小时的中等强度以上的体育活动。

#### 关键因素4——青春发育

青春期后，孩子们会逐渐出现生长加速，同性别的孩子在整个青春期获得的身高增长量都差不多，因此进入青春期之前的基础身高对于今后的身高来说才更为重要。

一般女孩在乳房开始发育之后就进入了生长加速期，而男孩通常在发育2年左右（睾丸大小在10—12ml时）进入生长高峰。

女孩月经初潮以后，男孩遗精或变声后的身高增长速度减慢，表明生长加速期已过，但是并不意味着不会长高了，一般继续缓慢增长5cm—7cm达到成人身高。所以来了月经就不长个了，是没有根据的。

#### 关键因素5——生长激素

使用生长激素有严格的适应证，需要医生进行仔细的评估后才可以决定是否适用。

对于大部分被诊断为矮小症的儿童，尤其是生长激素缺乏的孩子而言，生长激素是个治病的良药。但是对于个子只是偏矮，没有达到心目中理想身高而言的孩子们，想靠生长激素长高目前是不现实的。

#### 发现孩子有身高问题后怎么做

应及时带孩子去儿科门诊就诊。就诊前要尽可能整理好孩子出生后的所有身高数据，以便医生了解孩子生长的动态变化，分析病因，给出正确的诊治建设和方案。

□ 儿内科 | 肖茵

## 世界肾脏日

## 一分钟读懂双膜血浆置换



今年3月8日是第18个“世界肾脏日”，本次主题为：“人人享有肾脏健康，应对突发风险，关心弱势群体”。旨在提升公众对肾脏疾病防治意识。今天，我们一起来了解“洗血”的另类方式双膜血浆置换技术在肾脏疾病中的运用。

### 什么是双膜血浆置换（DFPP）

双膜血浆置换是将血液引出体外，采用特殊分离器一级膜将血液有形成分和血浆进行分离，然后通过血浆成分分离器中更小孔径二级膜，选择性去除含有较大分子致病因子的血浆，留下有效血浆与血液有形成分一同输回体内，同时补充等量血浆、白蛋白等胶体溶液，从而达到治疗疾病目的。

### 双膜血浆置换的特点有哪些？

双膜血浆置换是一种精准选择的血液净化方法，不但可以迅速清除患者血浆中免疫复合物、抗体、抗原等致病因子，调节免疫系统，恢复细胞免疫功能及网状内皮细胞吞噬功能，而且治疗过程中节约血浆使用，减少血源性传播疾病的发生，提高治疗可行性。

### 双膜血浆置换适应病症有哪些？

DFPP技术已广泛应用于多种临床疾病治疗。肾脏疾病中在抗肾小球基底膜病、ANCA相关肾炎、新月体肾炎、IgA肾病、狼疮肾炎、骨髓瘤性肾病、肾移植术后等治疗中取得积极疗效。

### 温馨提示

肾脏疾病早期症状不明显，被称为“沉默的杀手”。肾脏疾病多表现为：夜间排尿明显增多、尿液泡沫多且不易消退、尿血等小便异常；眼睑及下肢出现水肿；肾区不适；高血压、贫血及不明原因的乏力。

如果出现不明原因食欲减退、恶心、呕吐时，也可能是慢性肾脏疾病的表现，应及时医院就诊，避免拖延。

让我们关注肾脏，做好定期检查，加强自我管理，一起守护健康！

□ 供稿 | 血液透析室（嘉定院区）