



广博慈爱 追求卓越

第 649 期

2023 年 5 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

## 聚焦党建引领医院高质量发展 我院凝练提出“护理十八法”

在国际护士节到来前夕，4月28日，我院举办首届瑞金护理技术遴选活动，36项护理技术入围，各参赛选手通过视频展播和演讲等形式，详细介绍了各自护理技术的背景、创新点、成效和延伸。最终，18项护理技术荣膺“瑞金护理十八法”称号。据悉，该项活动是我院党委在推进主题教育的过程中，聚焦党建引领医院高质量发展这一主题，提出深入一线、发现问题并解决问题的实践活动之一。

我院党员干部在参加主题教育中，扑下身子、沉到一线，重新审视原本习以为常的工作，发现问题后立即整改。把脉问诊、解剖麻雀，进行问题梳理、难题排查，运用党的创新理论研究新情况、解决新问题。

调研中，医护人员深化理解和感悟，在理论联系实际的过程中寻找解决问题的办法措施。我院动员全院护士挖掘、总结突出的护理技术和经验，整理凝练成为“瑞金护理十八法”，希望这些好的护理技术能够走出瑞金，为全行业乃至全社会提供借鉴意义。

“我们在深入临床一线调研时发现，瑞金护理有很多好的做法，好像一颗颗‘珍珠’散落在每个科室，有时候只在这个科室或者仅仅院内使用，没有能够普及，从而惠及更多患者。”我院院长陈尔真感慨道。

护理部主任朱唯一说：“灼伤整形科上世

纪50年代发明并不断更新发展形成的大面积烧伤体位护理技术，完全可以在俯卧位呼吸措施中发挥重要作用，便于危重患者翻身。”

据了解，1958年，在抢救上海钢厂工人邱财康的过程中，史济湘、杨之骏和陶祥龄等医护前辈找到医院技工部门，和工人师傅们一起设计出了我国首张兼具烧伤患者翻身、换药和手术改变烧伤患者体位的翻身床。“这不仅大大减轻了医护工作量，更解决了俯卧位患者呼吸等生命体征观察及呼吸道护理、饮食胃饲护理不便等难题，让患者在俯卧位可以接受呼吸机治疗和呼吸道护理。”灼伤科护理督导张寅介绍，“此后，我们逐渐建立起体位护理一系列的标准作业程序（SOP），拥有更多器具。”在调研中，这项上世纪50年代就形成的瑞金烧伤护理法就成为“瑞金十八法”的第一法。

七星针疗法治疗斑秃是皮肤科护士的绝活，瑞金皮肤科护理团队从上世纪60年代开始通过七星针叩击辅以糖皮质激素联合皮肤表面麻醉疗法治疗斑秃、全秃和普秃，叩刺患处皮肤、疏导局部气血，促进毛囊细胞生长，使毛根再生。“不仅治疗效果明显、疗效显著，还深受全国进修医生护士的推崇，被带到全国各地。”皮肤科护士长袁勇勇很自豪。2003年，团队还在国内首创了外用强效糖皮质激素软膏结合皮肤护理治疗类天

疱疮，取代静脉与口服给药。采用“皮肤护理治疗”以来，类天疱疮的死亡率始终低于5%，远低于欧美各国报道。

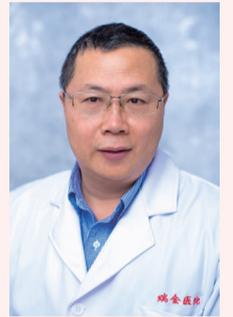
护士们传承前辈的技术与经验，又不断进行创新与优化，改善工作流程、提高工作效率，也使得专科护理领域得到拓宽和深挖。”我院党办主任、上海市护理学会理事吴蓓雯表示，通过这一次选题实、研究实、效果实的主题教育实践，进一步激发了护理人员的热情。

我院院长宁光院士说，“瑞金护理人不断深化专科护理内涵，促进临床护理技术传承与创新，不但为医院高质量发展贡献力量，更要走出医院，为全行业提供借鉴，更重要的是为患者提供优质服务，夯实中国式现代化的健康之基础。”

我院党委书记瞿介明说，“医院各党支部都将行动起来，在深入学习理论精神的同时，联系医院实际工作，以锐意进取、开拓创新的精气神和埋头苦干、真抓实干的自觉行动，把主题教育的成效落实到推进各项工作、解决突出问题和促进医院发展建设上，持续当好新时代卫生健康领域全国改革开放排头兵、创新发展先行者，竭尽所能为群众提供高质量的医疗服务，推动人口高质量发展。”

□撰文 | 朱凡

## 喜讯



● 5月23日，中华医学会重症医学分会换届选举大会在北京举行，会议选举产生了中华医学会重症医学分会第六届委员会，我院重症医学科主任陈德昌教授当选中华医学会重症医学分会第六届委员会主任委员。

● 5月26日，2022年度上海市科学技术奖正式揭晓，表彰为上海科技创新事业作出突出贡献的科技工作者。我院赵维莅教授团队获上海市科技进步一等奖、陈尔真教授团队获上海市科技进步二等奖。

本版责任编辑 李 东

## 学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育

## 我院召开2023年全面从严治党警示教育大会

为认真贯彻落实市委教育工作党委、市卫健委党委、上海交通大学医学院党委全面从严治党大会的工作要求及各级各类警示教育会议的精神，全面推进学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育活动，5月23日我院召开2023年全面从严治党工作暨警示教育会议，回顾2022年医院从严治党工作情况，部署2023年主要工作任务。院党政班子成员、院纪委委员、基层党支部书记、党员科主任、研究所负责人、职能部门负责人、党外人士代表等出席会议。

会议由党委副书记、院长宁光院士主持。宁院长指出，做好全面从严治党工作意义重大。尤其对于重点领域、重点环节，我们要时刻保持清醒和警觉，筑牢思想防线，要知敬畏、存戒惧、守底线，每一位职工都要形成遵规守纪的高度自觉。

院党委副书记、纪委书记俞立巍对目前医疗卫生系统反腐面临的形势和任务、存在的问题和警示案例等方面进行了深入分析和通报，要求科主任和核心小组带头，基层党支部发挥作用强化科室内部管理，加强科室廉洁文化建设，防风险、促发展。

党委书记瞿介明作2022年度瑞金医院全面从严治党工作报告、部署2023年度全面从严治党工作。医院将以全面贯彻落实党的二十大精神为重点，把坚定不移全面加强医院党的领导为主线，以保障人民健康与促进医疗卫生事业发展作为目标，锚定医院“十四五”规划和2023年度各项重点工作方向，筑牢思想之基，转化学习之智，锤炼担当之责，严明纪律之戒，铸造奋斗之志，凝聚团结之力，展现发展之效，绽放善爱之光。

□撰文 | 陈晨

## 中法转化医学和精准诊治国际论坛开幕

面对全球日益严峻的健康挑战和疾病威胁，转化医学是21世纪医学发展的必由之路。为进一步促进中法转化医学和精准诊治的国际交流合作，搭建两国医学科学创新合作平台，5月27日，由中国工程院、中国医学科学院、上海交通大学及法国国家医学科学院共同主办的“中法转化医学和精准诊治国际论坛”在我院开幕。

本次论坛以公共卫生、癌症和老龄化、神经学和血液学为主题，聚焦人类

在医疗卫生健康领域面临的共同挑战，碰撞思想火花，交流智慧经验，推动更多的转化医学和精准诊治创新成果惠及患者，为建设“健康中国”、“健康上海”，打造人类卫生健康共同体作出新的更大的贡献。

论坛中方主席、中国科学院院士、中国红十字会会长陈竺，上海市副市长华源，国家卫生健康委科技教育司副司长顾金辉，中国工程院副院长、中国医学科学院院长王辰，中国科学院院士、

上海交通大学校长丁奎岭，中国工程院院士、上海交通大学副校长、医学院院长范先群，中国工程院院士、我院院长宁光，法国驻沪总领事Joan VALADOU，论坛法方主席、法国国家医学科学院主席Jean-Pierre GOULLÉ等中外领导嘉宾出席了论坛开幕式。出席论坛的还有中法两国生命科学、临床医学及转化医学领域的著名院士和专家学者，以及上海交通大学、上海交通大学医学院及附属医院的领导、专家和师生代表。开幕式由我院副院长沈柏用主持。

本次论坛为期两天，携手中法两国生命科学、临床医学及转化医学领域的著名院士和专家学者，聚焦转化医学、精准医疗及生命与健康科学前沿热点问题，围绕公共卫生、癌症与老龄化、血液学、神经学、法语医学教育及数字智慧病理在国际领域中的新发展、新动向，开展高水平的学术交流和最新成果展示，共同探讨核心话题，分享实践经验，助力中法卫生健康事业的蓬勃发展。

□供稿 | 中法医学院



## 《数字化智慧病理科建设》白皮书发布

5月28日，中法转化医学和精准诊治国际论坛·数字智慧病理发展专题分论坛在我院召开，会上发布中国首本《数字化智慧病理科建设白皮书》，为医院病理科的数字化、智慧化转型升级提供经验和设定标准。

据介绍，该白皮书由我院病理科担任主编单位，集聚顶级三甲医院病理科与行业领先企业的智慧与经验，对国内病理科发展现状和发展需求进行细致梳理。这份白皮书不仅仅是数字化智慧病理科建设经验的重

要载体，更期待能为中国病理科的数字化、智慧化的升级和标准化发展带来更多赋能与加速，从而更好地服务患者，更好地推动医疗事业高质量发展。

□供稿 | 病理科

# 医学技术学院学科咨询调研会暨 第一届学术委员会成立仪式顺利召开



5月19日，上海交通大学医学技术学院（以下简称医学技术学院）学科咨询调研会暨第一届学术委员会成立仪式在我院科技楼顺利召开，中国工程院院士、教育部医学技术类教学指导委员会主任委员、中国医科大学附属第一医院院长、国家医学检验临床医学研究中心主任尚红，中国科学院院士、分子微生物学家、中科院上海生命科学研究所研究员赵国屏，上海交通大学医学院党委书记江帆，副院长郑俊克，中国工程院院士、我院院长宁光，以及医学技术学院第一届学术委员会成员等参加会议，会议由医学技术学院党委书记袁青主持。宁光院长指出，我院作为医学技术学院的依托管理建设单位，始

终责无旁贷地全力支持学院建设与发展，培养高层次医学技术人才。为进一步提高学术水平和教育教学质量，完善学院内部治理结构，经学院党政联席会议讨论决定，聘任24名专家作为医学技术学院第一届学术委员会委员。其中，尚红院士、赵国屏院士和詹启敏院士受聘为顾问委员；胡翊群为主任委员，王学锋、吴皓和夏振伟为副主任委员。会上，交大医学院副院长郑俊克为顾问委员、主任委员及副主任委员颁发聘书并合影留念。

胡翊群院长就医学技术学院建设情况作了专题报告，在交流发言中，赵国屏院士对医学技术学院发展提出新的要求，尚红院士提出要持续完善支撑保障，张欣欣、郑元义、董艳、康力等分别进行了交流。最后，江帆书记指出医学技术学科与临床医学学科发展的关系，要从辅助走向协同，最终与临床学科形成互为引领的作用。

□撰文 | 邹立瑜 刘筱芮

5月26日，我院吴立群主任团队顺利地将一枚仅2克重的Micra AV无导线起搏器植入到一位8岁的男孩体内，这是国内最小年龄安装无导线起搏器的患者。

2016年，出生仅10个月的小昌因发烧住院，经心电图检查发现他房室传导阻滞，但因他年龄太小，血管无法承受心内膜导线植入，需实施开胸手术，小昌父母考虑再三，拒绝了外院的建议。2020年，小昌在朋友的推荐下来到我院心内科就诊，潘文麒医生说，小昌可以尝试刚刚问世的生理性起搏功能的无导线起搏器，但因此起搏只能在享受“新药器械特区”政策的瑞金海南医院实施，父母暂时搁置了手术的想法。

两年过去了，虽然小昌发育正常，无晕厥发作，但病情已发展至三度房室传导阻滞，心脏日益增大。毫无疑问，必须手术了，家长也希望尽快植入无导线起搏器。我院心内科吴立群主任和潘文麒医生等联合会诊，综合评估后一致认为，为小昌植入无导线双腔起搏器，对孩子未来更好。吴立群主任说，小昌目前只有8岁，今后可能面临数次起搏器升级、更换，因此，对小昌这次起搏器的植入方式、植入部位、术后并发症等，都会进行个体化评估及综合考量。潘文麒医生也表示，术前他们查阅了国外类似病例，对患儿的血管粗细进行了B超测量，与儿科主任董治亚、肖园主任医师、麻醉科包程蓉主治医师进行了多次讨论，对患儿和家属也进行了充分的沟通，做好了周全准备。

26号上午，小昌的起搏器植入术在我院电生理手术室进行。手术中，在麻醉科徐怡琼医生的护航下，吴立群主任和潘文麒医生通过右侧股静脉穿刺，将起搏器顺利植入心脏内部——右心室室间隔中部，手术全程仅用时20分钟。术后小昌的心跳恢复了正常的房室同步起搏，6小时后小昌就能下床活动了，恢复良好。

□撰文 | 李东

## 我院为8岁患儿植入世界最小心脏起搏器

5月上旬，我院放射介入科引进世界顶尖五合一能谱DSA——西门子医疗ARTIS icono biplane，这一先进设备能帮助医生在治疗过程中更精确、安全地进行操作。同时，介入手术室由原来的1号楼3楼乔迁至2号楼1楼，放射介入科床位由21张增至41张，DSA机器由1台增至2台，还成立了独立的介入手术室，以期更高效地为患者提供服务。ARTIS icono biplane通过独创的履带推进式机架，集多种智能化功能于一身，让介入医生有如拥有“自由之手”，轻松应对各种部位成像及手术，此外，它还可以跨界成为一台多期一站式CT，包含多种首创功能，比如超快速3S腹部CT成像，四维十期CT成像，双旋CT扫描，让医生在手术过程中可以随时进行精准的影像诊断，将诊断和治疗一站完成，从而为患者带来更好的治疗效果与远期康复。

我院放射介入科自2015年7月独立建科后，开始纳米刀消融为特色的肿瘤消融精准、微创治疗，更多地开展了糖尿病足和动脉瘤为主的各种血管性疾病的介入治疗，目前是上海市介入治疗和3D打印临床重点专科，年开展各种介入诊疗7000多例。

□撰文 | 张子晴



## 我院率先完成全球首个单孔机器人胰腺手术临床入组实验

5月17日，我院副院长、胰腺外科沈柏用教授团队在瑞金海南医院成功为74岁汪奶奶实施单孔达芬奇机器人胰腺手术。据了解，这是单孔机器人手术技术在全球的首例临床入组案例，标志着首个多学科单孔机器人手术真实世界临床研究的开启，也是我院胰腺外科医疗综合能力的反映。术后，此次手术数据等将提供给美国FDA申请美国的胰腺手术许可证。

今年4月查出胰腺病变的汪奶奶曾一度非常心焦，医生告诉她，由于她的肿瘤位置相对特殊，位于相对狭小的胰腺尾部，对手术精准度要求较高，还可能伴有较大的围术期及术后并发症的风险。考虑父母年纪较大，汪奶奶的子女四处打听，了解到我院胰腺外科的机器人手术经验丰富，便第一时间前来就诊。

沈柏用教授团队接诊后，与手术麻醉团队、术后康复护理团队制订了周密的手术方案。5月17日，沈教授仅以一个2.7公分的小切口置



入镜头及三把操作钳，精确调节角度，流畅解剖胰周粘连，顺利完成了手术。术中几乎没有任何出血，最优化治疗了汪奶奶的胰腺疾病。据了解，相比于传统四孔达芬奇机器人手术系统，单孔达芬奇机器人创伤更小，切口更少，活动自由度更高。由于此设备为美国直觉外科公司推出的最新一代达芬奇手术系统，在美国尚未取得FDA做胰

腺手术的许可证。为了更好、更快地惠及患者，作为世界机器人外科学会前主席的沈柏用教授，在基于“先行先试”的理念的瑞金海南医院，经过近1年的筹备，终于在博鳌落地国际首个多学科单孔机器人手术真实世界临床研究。“单孔机器人手术系统未来一定能应用于各类外科手术中。”沈柏用教授介绍道。

□撰文 | 施昱晟 张子晴

5月6日，我院北部院区按照“平疫结合”理念设计负压病房正式投入使用。据了解，负压病房的病房与门诊合为一体，共开设22张床位，均按照传染性疾病预防最高要求设计，为患者提供“一站式”诊疗服务。

### 【简讯】

去年，李先生因腹痛在当地医院就诊，经检查发现得了胃石症，直径约10厘米。由于胃石体积太大，且质地坚硬，口服药物不能渗透进结石，治疗很难有效果。当地医生因没有合适的器械无法在胃镜下碎石取石，这时需考虑外科手术，吓坏了李先生一家。

听说我院有专治巨大胃石的全国首创技术，李先生当天就直奔上海消化内科王东主任处就诊。王东介绍，一般来说，碎下来的胃石残渣，需要通过肠道以粪便形式排

出，由于李先生胃石巨大，如果一次碎石，一来操作时间较长，反复进镜，患者食管和咽部容易受损；二来产生残渣可能引发肠梗阻。如果结石小于5厘米，可以一次性完全碎石。5-20厘米的结石需要2次左右，具体情况而定，越大需要的次数越多。最终，王东主任团队在术前进行了治疗方案的细化，计划分3次进行治疗。第一次先将胃石的三分之一从整体上分离下来。

由于胃结石较大，异物钳很难抓取，碎石常常需要一整天时间；再加上结石光

滑，不容易抓持，且质地较硬，普通内镜器械无法有效碎石，对内镜医师的操作技巧、力度要求很高，所以胃结石内镜治疗相对比较困难。针对临床遇到的难题，王东主任自主研发了胃石碎石器，并获得了国家发明专利。这个碎石器可以自由张开，最大可达20厘米左右，同时使用2根钢丝分别控制圈套器的形状，可以更容易地套住并牢牢“抱”住光滑的胃石。

手术开始了，大石裂开，王东主任耐心地将其“碾”成小块，为了防止碎石排

到肠腔引起肠梗阻，每次碎下来的石头不能大于0.5厘米，以便于通过肠道顺利排出体外。李先生经过短暂休息后，再进行第二次，第三次碎石。每次碎石结束后，李先生都要口服石蜡油以便预防肠梗阻，并观察大便情况。手术很成功，5天后李先生顺利出院。王东介绍，胃石症无法自愈，早期胃石可以口服一些抑酸、产泡药物进行治疗，但对于一些体型巨大，质地硬的胃石，病人只能依靠外科手术治疗。

□撰文 | 李东

## 这个专用胃石碎石器，可以高效、安全地除胃石

前三完成人：王东 周春华 何相宜



# 学思想、强党性、重实践、建新功 我院主题教育调研工作火热开展中

根据中央和市委开展学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育实施方案和中共中央办公厅印发《关于在全党大兴调查研究的工作方案》，把大兴调查研究作为我院推进主题教育的重要内容。医院党委紧紧围绕全面贯彻落实党的二十大精神及习近平总书记重要讲话精神和党中央、市委决策部署，并结合医院“十四五”发展规划、2023年重点工作任务及党员领导干部民主生活会问题整改落实清单等内容，制定医院班子个人调研方案。

经集体讨论和广泛征询民情民意，共梳理出四大调研范畴，包括聚焦贯彻落实党的二十大精神、聚焦落实全面从严治党、聚焦医院发展的重点和难点问题、聚焦切实提升员工满意率问题等，并确立围绕“党建引领公立医院高质量发展，满足人民群众日益增长的健康

需求，践行人民至上、生命至上”和“坚持问题导向，为民办实事，持续提升员工的获得感、成就感，实现‘幸福员工高效科学工作’目标”两大主题，由医院领导班子成员结合各自分管的实际工作，制定相应调研方案。例如，瞿介明书记牵头“基于责任清单制深化医院全面从严治党的实践路径优化的调查研究”，宁光院长牵头“进一步打造亚洲一流示范性医院人力资源体系开发和建设的调查研究”等。

5月以来，调研工作如火如荼开展。大家紧紧围绕公立医院高质量发展和国家医学中心建设两条主线，一方面探索新机制和新举措，一方面深化内部治理，更扎实、更高效、高质量推进医院的持续发展；同时，针对关系员工职业生涯发展、培训与晋升、激励与绩效、关心关爱等最现实最直接的利益的问题开展调

研，以期不断完善机制建设、畅通员工沟通渠道、推出系列关心关爱举措等帮助员工解决烦心事操心事揪心事，凝心聚力，充分调动各级员工工作积极性和主动性，为医院的高质量发展增添新动能。

后续，医院党委将在调研的基础上，更加注重调研成果向实践转化，注重形成的改革举措、优化的工作流程、完善的工作机制在实践中的运用，并及时总结典型经验；同时，加强对调研项目完成情况、问题事项解决情况进行督查督办和跟踪问效。

医院将进一步提高加强调查研究的思想自觉、政治自觉、行动自觉、求真务实、真抓实干，以积极有为的精神状态，向善、向上、向发展，为医院早日实现“亚洲一流示范性医院”建新功，履使命。

□撰文 | 唐文佳



5月29日，由无锡高新区和上海交通大学医学院附属瑞金医院、蒋建东院士合作共建的瑞金长三角健康研究院开业，宁光院长视频致辞。研究院建设将以“需求牵引、优势互补、协同创新、共赢发展”为原则，以机制创新为动力，集聚各类创新资源，努力建成在国内有一定影响力的研究院。

□供稿 | 无锡分院

## 劳模讲堂 | 李鹤成主任讲述医学追梦路

5月5日下午，2023年上海市五一劳动奖章获得者、上海市医务工匠、胸外科科主任李鹤成教授做客瑞金劳模讲堂，讲述医学追梦路上的成长故事。

“我为什么学医？”是李鹤成抛出的第一个问题，答案汇集了家乡农村的落后经济、高中时期的住院经历、受人尊敬的职业特性，但最终落脚于救死扶伤的朴素愿景。从年少时的寒窗苦读考入医学院到毕业后一步一个脚印成长为优秀的住院医师，他始终不忘初心。凭借

着身上的执著与冲劲，他获得硕博连读的深造机会，师从乳腺外科领域权威邵志敏教授与沈镇宙教授，学习能力得到提升，更从导师言传身教中习得“如何树人”。

2014年底，李鹤成作为引进人才来到我院担任胸外科主任。在院领导和各兄弟科室的支持下，他摸索出了一套兼顾临床、科研、教学、团队的发展模式。回顾过去，李鹤成言语间透露着自豪与感激，随着这些年达芬奇机器人手术中心、ERAS快速康复中心、瑞金长三角

联盟等落地，他更是充分感受到了医院对自己的信任与认可，对胸外科发展的鼓励与支持。对内团结，对外合作；因材施教，因人而异；临床科研，教学培养；个人努力、团队荣誉；新老传承，守正创新——这是李鹤成总结的科室发展心得，也是我院胸外科在短短数年内突飞猛进荣登全国第九的原因。今后，他将带领胸外科继续秉持“广博慈爱，追求卓越”的院训，向善向上向发展，不断攀登医学高峰，惠及更多患者。 □供稿 | 胸外科

5月8日下午，我院庆祝第112个国际护士节活动在1907广场隆重举行。本次活动以“向善向上向发展、聚爱聚力聚成长”为主题，选树典型、表彰先进、传承创新、聚力发展。医院党政领导、职能部门负责人、优秀护士代表等100余人参加活动。

中国工程院院士、院长宁光出席活动并致辞，他赞扬了我院护理工作付出的辛勤劳动，表示大家为维护人民生命健康做出的贡献充分彰显了白衣天使的时代担当与格局；他肯定了我院护理学科建设在过去几年取得的丰硕成果，鼓励大家以“瑞金护理十八法”为新起点，继续传承与创新，把科学的思维、方法应用到临床工作中，造福更多的病患。

经前期遴选，本年度共产生18项优秀的“瑞金护理技术”，俞立巍副书记为“瑞金护理技术”代表颁发证书。陈尔真副院长宣读2023年度“瑞金最美护士”名单；俞郁萍副书记、陈海涛副院长、汪绪良总会计师为最美护士代表颁奖。

为充分发挥优秀骨干护士长传、帮、带作用，提升医院护理队伍的同质化水平，活动中启动总院与无锡分院、海南分院护士长与护士长结对仪式。我院护理管理专业委员会吴蓓雯主任、护理部朱唯主任、海南分院王晓宁副院长、无锡分院护理部王海丽主任共同见证仪式。

优秀护士代表朱晓宁、张蔚青和陈舒作精彩发言。他们分别从自身经验出发，与大家分享职业生涯的心路历程。

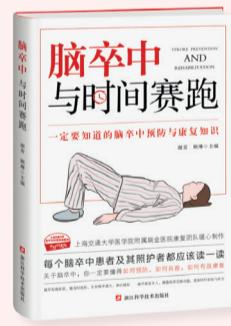
活动现场所有院领导和首批“管好家”病区项目的护士代表一起见证“管好家”病区项目启动。随后，护士们通过诗朗诵《向善向上向发展的瑞金天使》，带领大家一起重温了习总书记的勉励，向白衣天使致敬。

党委书记瞿介明在总结讲话中向全院护理同仁表达了最诚挚的节日祝福。他提出两点希望：一是希望我院护理团队持续助力医院“向善向上向发展”主题，不断传承与创新优秀的瑞金护理技术，凸显护理在医院建设和发展中的重要价值。二是希望在医院的大力支持和护理部的引领下，把瑞金护理团队打造成国内乃至亚洲一流的、有国际影响力的护理队伍，为建成亚洲一流示范性医院贡献更多的力量。

2023年度瑞金最美护士名单

蔡波尔	曹伟伟	查庆华	车凤莲	黄晨
李佩佩	刘佳	马婕	潘敏	戚倩
钱晓芳	沈晓娟	王鸿巍	王瑾	王敏慧
巫雅萍	夏杰	谢亚婷	许培	张平
张蔚青	张晓娜	张祎博	钟治	朱丽萍

□供稿 | 护理部



5月中旬，由我院康复团队精心制作的科普图书《脑卒中：与时间赛跑》获评“2022年全国老年人推荐优秀出版物”。此次评选活动由全国老龄工作委员会办公室、中国老龄协会、中国出版协会联合开展，是引领我国银发阅读的重点活动。

□供稿 | 康复医学科

在五四青年节来临之际，中国工程院院士、我院院长宁光和我院终身教授陈生弟一起与青年们共话青春。党委书记瞿介明，党委副书记、纪委书记俞立巍，副院长邱力萍，党委副书记俞郁萍，以及来自各职能处室负责人和100余位优秀青年代表参加了活动。

宁光院长首先讲述医院对年轻人的期许。他说道，在他心目中的瑞金，是历史悠久、设备先进、学科齐全、经验丰富、声名远扬、患者首选的……这样一个医院最重要

## 无奋斗 不青春 我院举办“五四青年节深度对话大咖”访谈会

的力量和未来发展的前景都来自于青年一代。宁院长给出了他心中的瑞金青年“画像”：怀揣善心、向上发展；他送给我院青年“谦虚，努力，感恩”六字箴言。他希望大家能够仔细品读医院的一草一木，一人一物，依着初心，捧着善心，揣着诚心去做事，将个人奋斗的“小

目标”融入医院未来发展“大蓝图”中，将自己对医学之梦的追求化作一件件身边实事，跟随着医院的发展不断于磨砺中成长为、壮筋骨。

陈生弟教授以《奋斗成就未来》作主题分享。他感慨当人慢慢进入老年阶段，会更加珍惜怀念青春时光。“瑞金培养了我、造就了我，

做瑞金人无比的自豪，我们要做永远的瑞金人。”他分享自己成长轨迹四部曲，同时寄语瑞金青年在实现梦想的道路中，实干是基石，创新是翅膀，团结是力量，人品是根本。

青年医生代表沈晓萍为宁光院长和陈生弟教授献上了亲手绘制的漫画画像和鲜花，感谢他们为青年

分享青春奋斗的故事。

我院党委书记瞿介明向各位青年致以节日的祝贺，同时感谢两位专家分享感悟。他讲到，2023年是全面贯彻落实党的二十大精神开局之年，是“十四五”建设承上启下的关键一年，也是医院继续守正创新、勇毅前行的发展之年。习近平总书记曾对医院提出建设成为面向未来的“亚洲一流的示范性医院”的殷切期望。新征程、新挑战需要每一个瑞金青年的参与，青春不息，奋斗不止。 □撰文 | 倪俊超

## 光荣榜

2022年度上海市高校标杆活力团委  
瑞金医院团委

上海市青年五四奖章集体  
瑞金医院“蓝小医”青年志愿服务队

上海市青年五四奖章个人  
瑞金医院急诊科主治医师 王义辉

上海市青年五四奖章个人  
瑞金医院住院医师规范化培训外科基地住院医师 祝有位

上海市卫生健康行业五四红旗团委典型选树  
瑞金医院团委

上海市卫生健康行业青年五四奖章集体典型选树  
瑞金医院血液净化中心医护青年团队

上海市卫生健康行业青年五四奖章个人典型选树  
瑞金医院呼吸与危重症医学科副主任医师 周剑平

上海市卫生健康行业优秀团干部典型选树  
瑞金医院团委副书记 陆琳

上海市卫生健康行业优秀团员典型选树  
瑞金医院北部院区急诊科护士 鞠旺

上海交通大学青年文明号  
瑞金医院青年志愿者会（“蓝小医”）

上海交通大学青年岗位能手  
瑞金医院胃肠外科主治医师 程兮



## 帕金森患者如何“迈开腿”

帕金森病是常见的神经退行性疾病，其发病原因是中脑黑质多巴胺神经元的死亡。行走障碍是帕金森病患者常见的症状之一——走路不稳、容易摔倒，更严重者想走却走不了，脚好像被粘在地上，迈不开腿，被称为冻结步态。

一般来说，帕金森病患者在早期时单侧肢体行动会受到影响，但随着疾病进展，开始影响对侧；到晚期冻结步态更加频繁，患者难以迈步，易跌倒，伴有平衡减退和姿势不稳，以至于需要使用轮椅。

出现步态障碍的根本原因是：控制我们日常行走的神经元丢失了，因此这些神经元和其他神经元的连接中断了。行走这一原本无需意识参与、自动化过程无法“自动化”了，这就需要在行走时变得刻意，想好如何去走路。

### 改善步态障碍需要“刻意练习”行走

帕金森患者可以结合自身情况，参考以下具体方法，通过摸索练习，选择适合自己的行走方法。多加联系，有助于改善步态障碍。

需要注意的是，特定方法可能会应用一段时间后效果减退，病人可以再尝试其它方法。另外，太极拳、瑜伽、普拉提等通过保

持身体柔韧性和灵活性对改善步态障碍也是有益的。

1. 保持身体直立，目视前方，不要低头盯着自己的脚；
2. 走路时把脚踢出去，然后脚跟稳稳着地，这样可以使步子变大，避免脚尖着地的小碎步；
3. 尽量迈大步走路，哪怕走的慢一点；
4. 在走路时只想走路这件事，避免走路的同时讲话或思考；
5. 当出现冻结步态时，完全停下来，深吸一口气，腰板挺直，专注于走路，想好先迈哪条腿，然后将重心转移到另一条腿上，想着第一步要把脚踢出去，迈大步，脚跟着地，重新再试着起步；
6. 准备转弯时，脚要先动起来，而不是上身先转，这样可以避免冻结步态。转弯时尽量不要总想着转，而要想着先把脚迈出去，然后按照一定的角度，连续走几步，自然而然就完成了转弯。如果要向右转，请将重心转移到左脚，然后把右脚迈出去；要向左转，请将重心转移到右脚，然后把左脚迈出去。转弯时要转大弯，避免转小弯；
7. 走路时若有人陪同，当自己突然无法起步时，可以请同伴将脚横在自己脚前，然后试着跨过同伴的脚，也可以重新起步；

### “外部提示”辅助行走

利用外部提示，常用的是视觉提示和听觉提示，该方法是目前比较认可的改善冻结步态的方法，视觉提示对小碎步也有改善作用。具体方法如下：

#### 1. 视觉提示

居家环境：在地上贴上与地板颜色形成明显反差的带颜色的胶带，类似于斑马线，推荐胶带长度40-60cm，两条胶带之间间隔35-50cm。地面瓷砖之间的缝隙也可作为参考线。走路时踩着胶带或者缝隙线走，可以预防冻结。

室外环境：可购买能够发出一条横线的激光发射器，将其拿在手中，或者固定在拐杖、腰带、助行器、鞋上，使激光横线投射在行进方向的前方一定距离，当出现冻结时，跨过激光线或者踩上激光线，可以解除“冻结”。小碎步的病人也可以利用它改善步长。

#### 2. 听觉提示

随身携带小型节拍器，调节与步频一致的节拍，随着节拍器的节奏走路。或者播放节奏感、韵律感强的音乐，比如“义勇军进行曲”，跟着音乐的节奏行走，也会有帮助。

□ 神经内科 | 陈生弟 高超



## 不想戴眼镜，OK镜来帮您

随着年龄增长，学习课业的加重，部分青少年们出现了近视，并且度数不断增加。目前矫正视力，除了佩戴眼镜，还有一种“OK”镜（角膜塑形镜）。

### 什么是OK镜

OK镜即角膜塑形镜，是指一种特殊设计的硬性透气性隐形眼镜，属于角膜接触镜。是一种非手术矫正治疗方法，由于其专业性及针对性，需要个性化定制，只能在专业机构验配。

这种隐形眼镜本身并没有度数，它通过改变角膜表面形状，让患者在夜间睡眠时佩戴，白天就能暂时拥有清晰地裸眼视力，同时也可以预防近视度数的快速加深。

### OK镜原理

通过重塑角膜表面形态，降低角膜光学区的屈光力，从而达到矫正低中度近视的效果。摘掉镜片后角膜的形状最终还是回原的，并不能“治愈”近视。一般配戴可以保持1~2天塑形效果，需要患者进行长期配戴以维持。

### OK镜什么时候佩戴?

夜间佩戴是指晚上戴了白天起床后就可以摘除，对于500度以下的患者，90%的人白天可以达到1.0的视力。

此外OK镜属于硬镜的一种，所以舒适度并没有软性隐形眼镜

那么好，会感觉有点不适。但如果晚上睡着了，可能就不会感觉那么不舒服，若有一些比较敏感的小朋友，或是一些有眼表疾病的小朋友可能会有些许不适，但是绝大部分小朋友晚上睡觉基本上不会有什么大问题。

### OK镜的优势&劣势

#### 优势

1. 白天可以不用戴眼镜，视力依旧清晰。
2. 长期配戴后可以延缓近视加深速度。

#### 劣势

1. 价格昂贵，目前市场价格至少在4000元以上。
2. 护理时间长，家长需要花费更多精力，关注孩子镜片的配戴、清洗、复查等。

### OK镜的清洗

1. 用洗手液清洗双手，揉搓20s以上；流动水洗净，用无纸屑擦手纸擦干双手。
2. 取出镜片放于掌心，凹面朝上；滴3~5滴多功能护理液清洗镜片；手指与手心呈15°角，力度均匀地用无名指的指腹从镜片中央到边缘的方向揉搓，用指腹旋转镜片清洗其他部位，每个方向揉搓10~20次。
3. 使用生理盐水冲洗镜片，直到发涩的感觉；对光检查镜片清洁程度及完整性。

□ 撰文 | 项梦娇 施雨婷 姚佳

## 产后这个检查别忽视

听说生好娃，盆底可以自己恢复？剖腹产也不用做修复？事实真是这样吗？

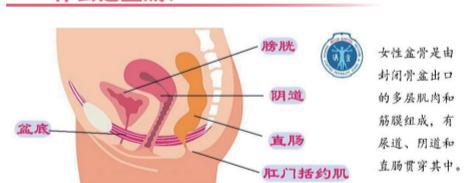
### 产后多久需要做盆底功能评估呢？

医生：产后42天尽早进行盆底功能评估，如果出现了评分不合格的情况，最好有计划的进行盆底康复。

### 如果产后盆底功能障碍，在家有什么要注意的吗？

医生：坚持每天15-20分钟的腹式呼吸；每周3-5天的kegel运动；控制体重；配合使用阴道哑铃等均可对盆底功能障碍起到防治作用。

### 什么是盆底？



女性盆底是由封闭骨盆出口的多层肌肉和筋膜组成，有尿道、阴道和直肠贯穿其中。

### 什么是盆底功能障碍？

由于盆底支持结构缺陷薄弱、损伤及功能障碍等多种因素造成的盆腔脏器移位并引起各种盆腔器官功能异常的一组疾病，患病妇女可出现盆腔器官脱垂、尿失禁及性功能障碍。

### 盆底功能障碍有啥表现？

尿频、尿急、咳嗽打喷嚏漏尿；反复便秘，便失禁；性欲减退，性交痛；阴道松弛，阴道前后鼻膨隆，严重的甚至还有子宫脱垂……

手机滑到这里，可以根据自己情况初步的评估。如果有类似症状，那么你可能患了盆底疾病。可以进一步到我院盆底专病门诊评估。

### 在家如何检测？

1. 排尿中断法：排尿过程中试着中断停止排尿，此时的动作和收缩部分就是盆底肌
2. 缩肛法：也称提肛法。尿急憋尿时是盆底肌收缩时的状态。

如果能够很好地完成，说明盆底肌功能ok。

□ 撰文 | 苏琪莹 谷敏智

心衰患者宜低脂饮食，要保证足够的营养，在日常生活中除了戒烟戒酒、减少过量咖啡因的摄入外，还要避免与心衰治疗药物存在相互作用或加重心衰的一些食物、药物和保健品，如葡萄柚汁、大剂量维生素E、甘草制剂等。

### 甘草制剂不宜服用

甘草不仅是一种常用的中草药，一些西药比如复方甘草合剂、甘草酸二铵胶囊也含有甘草的有效成分，此外一些食品如甘草糖、梨膏糖中也有较多的甘草含量。含有甘草有效成分的药品或食品使用后，会出现假性醛固酮增多症表现的可能，包括低血钾、血压升高、水钠潴留、乏力等，这些都会加重心衰的症状，因此不能长期或大量使用。

### 葡萄柚别贪吃

葡萄柚（别称西柚）具有皮薄、果肉红等特点。葡萄柚中含有宝贵的天然维生素P、丰富的维生素C和叶酸，以及可溶性纤维素，且含糖分较少，深受人们的喜爱。但葡萄柚中的成分能阻滞小肠黏膜上的药物代谢酶（CYP3A4），这种酶在正常情况下可代谢体内的大部分

药物。此酶受阻后，药物在体内的浓度即会上升，超过一定浓度即会引起不良反应，甚至达到中毒水平。

虽然单次少量饮用葡萄柚汁可能不会产生任何有临床意义的相互作用，但在70岁以上的老年患者中观察到较高的风险，并且在服用相关药物后4小时内饮用≥200 mL的葡萄柚汁或整个葡萄柚可能产生显著的药代动力学不良反应。

此外，反复摄入西柚汁可能产生累积效应，并加剧相互作用的程度。虽然已证明在服用西柚汁和药物之间间隔10小时可以减少潜在相互作用的影响，但考虑到与其他同时服用的药物可能产生的潜在相互作用和不可预测性，应避免饮用西柚汁。

### 大剂量维生素E谨慎使用

维生素E是一种很强的抗氧化剂，具有多种生物活性，对一些疾病有防治作用。但心衰患者要谨慎服用。HOPE研究显示，在血管疾病或糖尿病患者中，长期补充维生素E（400 IU/天）不仅不能预防癌症或主要心血管事件，可能会增加心力衰竭的风险，因此在大剂量时应谨慎使用。

□ 药剂科 | 张伟霞

## 心衰患者，这些东西千万慎用



## 痛风可不仅是关节痛，背后的这个问题别大意

痛风是由高尿酸血症所导致的关节疾病之一。引起痛风发作的原因是尿酸盐晶体聚集在关节中，而形成尿酸盐晶体通常是因为血液中含有高浓度的尿酸。

尿酸在血液中的溶解度和温度和酸碱度有关，一般来说，在体温37℃、PH值为7.4的条件下，血尿酸在420 μmol/L时达到最大的溶解度。也就是说，超过这个水平之后血尿酸就会析出变成尿酸盐结晶。

### 一、尿酸高有哪些危害？

导致痛风反复发作的真正原因是高尿酸血症。痛风常见的发病部位是大脚趾（第一跖趾关节），肩背、膝关节等其他关节也可能发病，发作时起病急骤，数小时内症状发展至高峰，关节及周围软组织出现明显的红、肿、热、痛，疼痛剧烈。痛风发作在大多情况依靠秋水仙碱和非甾体类消炎药都能很快控制疼痛的症状，一部

分病例甚至可以不用药而自行缓解。

此外，不受控制的血尿酸有很多危害，如关节疼痛、肿胀、畸形甚至骨折；尿酸性肾病、肾结石、肾衰竭；动脉硬化、高血压、糖尿病、慢性心脏疾病、心衰、脑卒中等。

因此控制尿酸水平才是治本的举措，需要长期坚持。

### 二、如何科学管理高尿酸血症？

首先，高尿酸血症患者应当坚持在专科门诊随访。是否需要药物干预治疗需要医生综合血尿酸水平，既往痛风发作病史，是否合并高血压、糖尿病、冠心病等基础疾病作出判断。

在生活方面，患者要注意：

1. 避免高嘌呤饮食，包括动物内脏、海鲜、浓肉汤，火锅汤等。
2. 鼓励吃一些富含钾及维C的水

果：樱桃、草莓、菠萝、西瓜、桃子等；避免饮用可乐橙汁等含糖饮料或含糖软饮料。

3. 维持适当的体内水分，多饮水，维持每日尿量2000ml以上，可饮用牛奶及乳制品。

4. 限制饮酒，尤其是啤酒和烈酒应当避免。酒精的摄入和痛风发作显著相关，尤其以啤酒和白酒为著。红酒是否会增加血尿酸水平及痛风发作的风险，目前仍存在争议。

5. 规律作息，避免熬夜，适当运动，每周至少进行150分钟中等强度运动（运动时心率控制在最大心率50%~70%范围内）。

合理的饮食和作息，辅以必要的药物治疗，可以有效控制血尿酸水平，减少痛风发作的风险。

□ 特需医疗中心 | 徐文彬