



广博慈爱 追求卓越

第 655 期

2023 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

## 尽瘁科学，造福人群——王振义院士从医执教75周年座谈会举行

11月30日，致敬王振义院士从医执教75周年座谈会在我院举行。

王振义是中国首批工程院院士，国家最高科学技术奖获得者，瑞金医院终身教授，曾任上海第二医科大学（现上海交通大学医学院）校长，上海血液学研究所首任所长等。上世纪70年代末，王振义团队历经8年艰苦卓绝的探索，终于找到全反式维甲酸用于治疗急性早幼粒细胞白血病，此后又带领学生陈竺、陈赛娟、陈国强等不断完善治疗方案，创新性的提出“全反式维甲酸联合三氧化二砷的协同治疗方案”，并从分子生物学角度找出疾病发病机理和药物作用的机制，使得这种最为凶险的白血病从以往仅10%的5年生生存率，提高到94%的高生存率。随后，法国、日本、美国科学家相继重复出类似的高缓解率，从此诞生了白血病治疗的“上海方案”。王振义因此获得国际肿瘤学界最高奖——凯特林奖。凯特林奖此前从未颁给亚洲人，评委会称他为“人类癌症治疗史

上应用诱导分化疗法获得成功的第一人”。

难能可贵的是，王振义并没有申请专利，而是无私的将之公开，让更多患者能尽快地以低廉的价格受益。2015年，王振义收到一封从美国辗转寄来的信，信中有两个孩子的照片和一名母亲情真意切的感谢，“您的药物治好了我的病，我现在有了两个孩子，我在网上搜索发现您来自中国上海，特地写信感谢您的付出和贡献，我想即使对您说一百万次的感谢也仍然不足以表达我的谢意。”如今，全球千千万万患者因此“重生”。

开场，上海交通大学学生交响乐团演奏《花好月圆》并送上“桃李芬芳、教泽绵长”祝福语。

上海交通大学医学院党委书记江帆宣读陈竺、沈晓明、丁奎岭等领导和杰出校友的贺信，并送上来自交大医学院系统全体教职员工的和10161名学生征集的“大医精诚、虚怀若谷、桃李满天下、平安幸福”等心里话祝福。她讲道，在医学院东院门口，有一座泰山石



刻，上面刻着王振义院士亲笔书写的“报效祖国、服务人民”八个大字，是他从医执教75载的真实写照，以及对交大学子的殷切希望，也是所有交医人的精神铠甲。

杨振斌、燕爽、沈炜、周亚明、闻大翔、瞿介明、宁光等领导，以及中华医学会血液学分会历任主任委员沈志祥教授、黄晓军院士、王建祥教授、胡豫教授送上祝福并合影。

APL治愈患者代表现场深情吐露心声，说到：“我曾经是一名获

得过5次嘉奖的特种兵，当2010年10月被诊断为白血病时，我们全家感觉天都塌下来了，还好在瑞金医院18楼病区，我遇到了王振义院士，他查房时详细询问我的病情并安慰我，让我安心配合治疗，果然我的白血病得到了很好的控制，高兴地回了老家。没想到2011年5月复查时发现脑膜白血病，考虑中枢复发，我再度受到沉重打击，王院士再一次给了我极大的鼓励，我再一次坚定地选择继续治疗，并进行了多次大剂量化疗和腰穿注射药

物，经过治疗，我的骨髓和脑脊液中白血病细胞完全消失，当主治医生宣布我可以停止治疗的时候，我泪流满面，如获重生。十几年过去了，如今我的病情一直很稳定，开始享受天伦之乐。我非常感谢王院士发现了全反式维甲酸，造福了无数白血病患者，您是我心中真正的‘药神’。”

王振义院士是桃李满天下的师者代表，他培养了一代又一代德才兼备的医学人才，开创了“一门四院士”的传奇。作为导师，他共带教了33名硕士研究生、22名博士研究生，现场学生代表们送上“手写祝福”。

中国医学科学院肿瘤医院研究员周光飏作为王振义院士的“关门”弟子，与大家分享了王老教师教书育人的故事。“2000年8月，多年的努力及幸运之神的眷顾，使我得以踏入瑞金医院33舍的大门，成为一名光荣的上海血液学研究所博士研究生。

(下转第2版)

本版责任编辑 李东

### 我院新增1位中国工程院外籍院士



11月23日，中国工程院2023年外籍院士增选共选举产生16位中国工程院外籍院士。我院新增1位中国工程院外籍院士！

埃里克·丹尼尔·雅克·吉尔森（Eric Daniel Jacques GILSON），男，1958年1月出生，上海交通大学医学院附属瑞金医院中法中心执行主任（法）及老年医学中心顾问。

现任法国尼斯肿瘤与衰老研究所主任；法国蔚蓝色海岸大学医学院教授及附属中心医院临床医师（PU-PH）。1983年获法国巴斯德研究所理学博士学位。2003获评欧洲分子生物学会会士（European Molecular Biological Organization Membership），2013年获评欧洲科学院院士（Academia Europaea of the Academy of Europe）。2010年获法国安联研究所基金会奖（La Fondation Allianz-Institut de France），2018年获法国科学院 Charles Leopold MAYER 奖，2019年获法国国家健康与医学研究所 INSERM 大奖。

吉尔森教授从事端粒染色质结构、细胞衰老和肿瘤发生研究近40年，联合 INSERM 牵头建立全球唯一衰老学术研究网络 INTERAGING，是法国科学界公认的“端粒之父”，也是国际上描述人类和酵母细胞端粒性质、功能和相关蛋白在肿瘤和衰老中作用的先驱科学家之一。其成果发表在 CNS 等国际权威杂志300多篇，他引17000多次。

近十年来，与中国团队共同探索衰老生物标志物和诊疗靶点，致力于推动中国和国际老年医学研究，从探索靶向端粒在预防衰老和治疗肿瘤的双向应用前景到临床转化研究，为“健康增龄中国方案”提出独特的研究思路。

□ 素材 | 人力资源部

11月1日晚，包括灼伤整形科主任医师王志勇、骨科副主任医师张灵、内分泌与代谢病科副主任医师齐研、灼伤整形科主管护师倪晓燕、后勤保障处高级技师刘晖在内的我院第39批援摩医疗队圆满完成为期两年的援摩医疗任务，顺利凯旋归来。



### “抗癌利器”国产首台质子治疗装置“正式上岗”

“高度精准，更低负担”11月24日，国产首台质子治疗装置“正式上岗”。本着让患者在享受高端医疗服务的同时，大幅度减轻治疗负担的原则，国产首台质子治疗系统目前收费标准为：同一适应症每疗程最高不超过17万元。

作为现代放射治疗代表性尖端技术，质子治疗既可以大幅度降低副作用，还能有效提高治愈肿瘤疗效。实体恶性肿瘤都可能从质子治疗中获益，尤其在中枢神经系统肿瘤，头颈部肿瘤，各部位的脊索瘤，左侧乳腺癌，前列腺癌，纵隔恶性淋巴瘤以及儿童肿瘤中，其优势尤为卓越。

### 喜讯

- 11月2日，2023年《麻省理工科技评论》“35岁以下科技创新35人”亚太区榜单正式发布，倪大龙教授入选该榜单。
- 2023年（第十二届）上海青年科技英才授证典礼于11月10日召开，我院卢敏、刘瑞欣同时入选。

### 世界顶尖医院联盟成立 建立全球人人可享有的诊疗

11月7日，2023年世界顶尖科学家生命科学大会在上海临港顶科论坛永久会址举行。本届生命科学大会由世界顶尖科学家协会和我院共同主办，由2006年诺贝尔化学奖得主、世界顶尖科学家协会主席、斯坦福大学医学冠名教授罗杰·科恩伯格和中国科学院院士、中国红十字会会长、瑞金医院终身教授陈竺担任大会联合主席，瑞金医院副院长赵维莅担任执行秘书长。

大会联合主席陈竺院士指出，转化医学是从临床发现问题到基础研究解决问题，

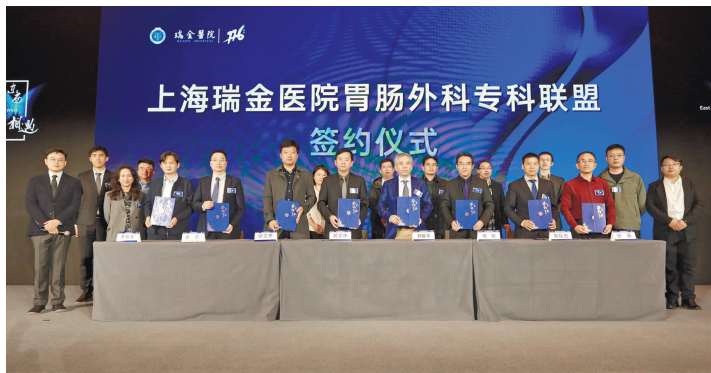
(下转第3版)



## 中国内镜结直肠外科创新联盟共谋发展

11月上旬，中国内镜结直肠外科成功举办“2023年东西相遇·微创外科论坛”。“从初期探索至今，有偶然也是必然，有保守更有创新。中国内镜30年，我们都要思考成绩如何、我们留下了什么，以及未来如何这三个问题。我们都需要有足够的耐心，因为还有漫长的道路需要前行。回顾和纪念为的是更好的发展。”大会主席郑民华教授系统性地总结了我国腹腔镜结直肠外科30年的前进步伐，自1993年国内首例腹腔镜直乙结肠癌根治术在瑞金医院成功开展，标志着恶性肿瘤的治疗从此进入“微创时代”，三十年砥砺前行，让中国腹腔镜手术蓬勃发展、不断精进。他指出，“微创外科的发展，创新是第一动力，我们要用宽容和欢迎的心态看待创新。我们要在服务好患者的基础上，充分运用好各项优势，积极发展应用创新。”

开幕式上，中国工程院院士、我院院长宁光致辞，“从举步维艰到蓬勃发展，从亦步亦趋到潮头林立，中国微创外科事业的发展在一代代微创人的薪火相传下，已经走过了30余年。近年来，随着新材料、新器械、人工智能、5G等技术的不断涌现，我国微创外科事业的发展也已经在高速发展的快车道上继续迈向医工结合、研发转化的新征程，聚焦临床工作难点、推动科技成果转化，是实施健康中国战略，推进卫生事业高质量发展的重要支撑。”会上还播放了全直肠系膜理念（TME）的提出者Richard J. Heald教授、世界内镜外科联盟（IFSES）前主席



Barry Salky教授、SFGC创始者及前主席John Marks教授的祝福视频。由杜燕夫教授主持的圆桌会谈上，汪建平教授、王锡山教授、叶颖江教授、蔡建强教授、孙跃明教授、杜晓辉教授以及姚宏伟教授畅所欲言，这些携手成长的开拓者、领路者、实践者以小窥大，讲述着他们的人生与腹腔镜结直肠外科发展的交织与羁绊，娓娓道来，情真意切。

本次论坛为期二天，主论坛内容精彩纷呈，来自中国腹腔镜外科领域的顶级大咖们不仅探讨了免疫治疗、靶向治疗、精准医疗、高质量临床研究等热点问题，还就机器人手术、荧光导航、术式改进等技术创新发表了一系列成果，更对学生培养、外科医生成长提出了期冀与建议。郑民华教授、陈凇教授、胡三元教授致辞，9位教授担任主持，11位教授作了主题演讲。除此之外，论坛还分设3个分会场，9场形式多样的学术活动内容覆盖结直肠、胃、疝和腹壁外科、胰腺、减重、乳腺等普外科各领域，主题丰富、

干货满满。与会专家学者们就技术发展、手术术式、新时代热点，乃至诊疗思路变革进行了多角度、全景式的学术分享，讨论真知灼见、碰撞思想火花。同时，还举行了《腹腔镜结直肠癌根治术操作指南（2023版）》讨论定稿会。

此次大会上，我院牵头与淮南新华医院、黄山首康医院、长治市人民医院、瑞安市人民医院、徐州市肿瘤医院、深圳大学总医院和绍兴市人民医院共同成立上海瑞金医院胃肠外科专科联盟。联盟将致力于实现资源共享、优势互补，促进人才培养，加强国内多中心研究合作与创新推广，实现微创外科同质化，共建胃肠道肿瘤诊疗与防治的新平台。本次论坛的成功举办，是30载辉煌历程的总结回顾，更是追求创新、追求突破、追求卓越的崭新起点。我院普外科秉持为人民群众健康保驾护航的初心和决心，携手国内同道，融合东西方文化，扩大东西部交流，践行“健康中国”战略，为中国微创外科发展做出更大贡献。

□撰文 | 樊孝东 祁洁

## 医学技术学院成功举办国际青年学者论坛医学技术分论坛

11月10日下午，上海交通大学医学院医学技术学院在医学检验技术系建系40周年庆后，成功举办了国际青年学者论坛医学技术分论坛。本论坛旨在为国内外优秀青年学者提供一个高质量的学术交流平台，增进彼此了解，洞悉国内外医学技术的热点与前沿。上海交通大学医学院医学技术学院领导班子出席大会，胡翊群院长致辞。医学技术学院医学检验技术系副主任陈福祥、李敏、潘秋辉，医学影像技术系专职副主任李若坤分别担任本次论坛的报告主持，医学技术学院师生以及业内同仁一起参加了本次会议。

瑞金医院、国家转化医学研究中心（上海）平台管理委员会副主任、上海血液学研究所黄秋花研究员，美国埃默里大学医学院儿科系和亚特兰大Aflac肿瘤、血液病中心的Andrew Glaub冠名终身教授李人浩教授，美国埃默里大学美国心脏病学会博士后段育新，瑞士伯尔尼大学博士后翁国栋分别进行了发言。上海交通大学医学院国际青年学者论坛医学技术分论坛已成功举办了三届，集聚海内外优秀青年医学创新人才，将学术报告与引才选才相结合，围绕国际科学前沿热点和研究领域展开探讨，引领创新思维、开拓学术视野、促进交流合作，为医学技术学院在人才引育，提升学科声誉及影响力方面做出积极贡献，也为学院下一步学科建设发展做好支撑。

□撰文 | 张子晴

## 国内首次！单孔手术机器人完成经口咽喉部良恶性病变手术

10月20日，我院耳鼻咽喉科向明亮教授带领团队成员来到瑞金医院海南医院（博鳌研究型医院），继续开展“一项评价Da Vinci SP单通道内窥镜手术系统用于经口耳鼻咽喉科单孔手术的临床性能和真实世界研究”的临床项目，当天成功应用单孔手术机器人完成了5例经口咽喉部良恶性病变手术。截至发稿，

向明亮教授团队总共完成了中国9例单孔手术机器人经口咽喉部良恶性病变手术，包括口咽良性病变3例（其中会厌囊肿2例，慢性扁桃体炎1例），口咽恶性肿瘤5例（其中舌根癌4例，扁桃体癌1例），喉恶性肿瘤1例（声门上型喉癌1例）。所有患者均顺利完成手术，目前都已出院。

□撰文 | 张子晴

（上接第1版）

后来，幸运之神再次光临，让我成为王老师的关门弟子。随后的1095个日子里，我在这里度过了人生中最幸福的学生生涯，王老师不仅关心我，也关爱其他人，尤其是病人及其亲属，常常拿出自己的积蓄接济他们。王老师谦逊谦让、大医精诚的品格影响着身边的每个人，他的精神也得到了传承，陈竺、陈赛娟老师等一脉相承，学术与善爱并重，如今血研所根深叶茂，影响深远。”

现场，王振义院士笑着说，自己受到了大家的厚爱，“我的血液学研究经历了三个阶段，那就是血栓与止血、诱导分化和疑难病例分析。从1954年到1996年，我一直研究血栓与止血，写了三本专著。1965—1999年做诱导分化，写了一本《诱导分化和细胞凋零》。1996年把血研所的重任交给陈竺，开始‘开卷考试’，主要是结合临床、基础研究，以及最新文献来进行疑难病例分析，把自己的临床思路教给学生们，根据病例讨论做了三本疑难病例，正在做第四本。我非常感谢团队和同事们的帮助和支持，感谢在职医务人员帮助和悉心医疗，感谢医院提供的支持和领导关心，如果没有大家的鼎力相助，我很难取得今天的成就。”

“王振义教授是享誉国内外的医学巨擘，是桃李满天下的医学大家，他胸怀祖国，热爱人民。”陈竺院士在座谈会上回忆起与王振义老师一起并肩作战的日子，“在75年执医从教历程中，王老师一贯践行敬佑生命、精益求精、无私奉献的高尚医德医风，对患者充满热忱；一贯倡导严谨治学、实事求是、敢为人先的科学家精神，对事业极端负责，成为医学界的楷模，患者们的天使。”

第十二届、十三届全国人大常委会副委员长、中国红十字会会长、中国科学院院士、上海交通大学医学院名誉教授，我院终身教授陈竺，上海交通大学党委书记杨振斌，上海交通大学原党委书记马德秀，中国工程院院士、国家转化医学研究中心（上海）主任陈赛娟，中国科学院院士、海南医学院院长、上海交通大学医学院原院长陈国强，中国工程院院士、我院院长宁光，中共上海市委副书记、市长、上海市教卫工作党委书记沈伟，上海市教委主任周亚明，上海市卫生健康委党组书记、主任闻大翔，上海交通大学党委副书记、上海交通大学医学院党委书记江帆，上海交通大学医学院党委副书记赵文华，我院党委书记瞿介明，我院终身教授、原院长李宏为，我院终身教授、交大医学院原院长、我院原院长朱正纲，我院终身教授王鸿利和来自全国各地的血液学专家及我院学科带头人、优秀医护代表和医学生代表等参加座谈。

□撰文 | 朱凡

10月17日，在我国烧伤学科权威杂志《中华烧伤与创面修复杂志》在线发表的《儿童深Ⅱ度烧伤创面处理专家共识（2023版）》，以问题为经，证据为纬，围绕诊断、手术治疗、非手术治疗、创面覆盖物、感染性创面的治疗、瘢痕防治共六个儿童深Ⅱ度烧伤创面处理中的热点问题，形成极具临床指导意义的16条强推荐和2条推荐意见，对于推进我国儿童

烧伤治疗的规范化、同质化发展具有重要意义。共识的英文版本《Expert Consensus on the Management of Pediatric Deep Partial-Thickness Burn Wounds (2023 Edition)》将在目前烧伤专业最高影响因子的SCI期刊《Burns & Trauma》上同期发表。这也是全球范围内针对儿童深Ⅱ度烧伤创面的第一个专家共识。

□撰文 | 原博 陆骋豪



## 国内首例！瑞金专家为心脏移植女孩植入“胶囊”起搏器

小媛今年26岁了，在她17岁的时候，就在我院实施了心脏移植手术。更让人想不到的是，8年后，她胸腔里这颗不安分的心，又要经历胶囊起搏器的植入。

2014年2月，刚刚就读高中不久的小媛，突然出现颜面及双腿浮肿，并伴有头晕、胸闷、乏力等症状。经当地医院检查发现，小媛患有多种心律失常，右房、右室扩大伴三尖瓣反流，左心收缩功能减低，心包积液等。

当地医院迅速给予对症治疗，但小媛的病情仍在持续加重，已经影响小媛的正常学习与生活。小媛父母急忙带着女儿来到我院寻求治疗。经心内科主任吴立群诊断，小媛为右室心肌病，并累及左室，导致心功能减退，且心跳非常乏力，左室收缩功能只有25%左右，不足正常人心功能的一半，且正处于急性心功能衰竭状态，情况很不乐观。若不采取措施，小媛恐怕就没救了！更让人心惊胆战的是，这个病没有特效药，唯一根治的办法就是心脏移植。

听到要做心脏移植手术，他们五



雷轰顶，但最终坚定表示，要挽救小媛的生命。5月30日，我院心脏外科主任赵强教授为小媛做了原位心脏移植术，手术一切顺利。

八年后的2023年10月，小媛突然发现走路变得很吃力了，来到心内科主任吴立群主任处就诊，考虑到小媛心脏移植病史，且长期服用免疫抑制药物，感染风险较高；同时，传统起搏器导线需要跨过多尖瓣，可能会造成反流，影响心功能；无导线双腔起搏器应该是最好的选择。10月25日上午，吴立群

主任和潘文麒、凌天佑医生通过股静脉建立通路，顺利将Micra（微型）起搏器送入右心室，同时避开疤痕组织，植入到右心室中位间隔，经反复确认无导线起搏器固定牢靠且参数稳定，手术全程仅用时45分钟。术后，小媛的心跳恢复了正常的房室同步起搏，坚强而有节律地跳动着。这也是国内首例心脏移植后，植入最小起搏器的患者。出院后一周，小媛已经开始居家办公了。

□撰文 | 李东

## 第三届广慈-荣昶医学人文叙事大赛顺利举行

11月27日，“以医者为名，讲述生命与医学的故事”第三届广慈-荣昶医学人文叙事大赛在我院举办，本次大赛作为“2023年瑞金医学人文周”收官活动由医学教育处主办、医学人文教研室联合瑞金住院医师规范化培训自主委员会承办，副院长胡伟国，党委副书记俞郁萍，党委委员、医学技术学院党委书记袁青以及医院多位职能部门负责人莅临决赛现场并进行评审，现场60位大众观众评审参与决赛投票。

本次人文叙事大赛于今年11月初启动以来，共征集到来自我院医生、护士、留学生、实习生、进修医生的百余篇作品，经过层层遴选，最终15篇作品进入决赛，选手们用文字表达亲身经历，用话语描绘生命与医学，将“广博慈爱、追求卓越”的精神传唱于医院的每一个角落，体现在医患的每一次交流之中。

俞郁萍副书记为本次大赛作开幕致辞。她指出，医学人文叙事大赛举办至今已至第三届，希望广慈-荣昶医学人文叙事大赛的举办能够在全院进一步推进医学人文情怀的播种，让“广博慈爱、

追求卓越”的院训不仅体现在医学科学进步的维度上，更体现在医务人员为病人服务的举手投足之间，更好地凝聚“向善、向上、向发展”的奋斗力量，以实际行动更好地惠及更多的求医者。

平凡的小事也会有大爱其中，决赛中15位选手用栩栩如生的叙述向我们展示了他们所经历的值得铭记的故事，或发人深省或感人至深，也让在场的评委和观众们身临其境，回味无穷。新民周刊记者黄祺、交大医学院医院管理处副处长乐飞、党委宣传处处长朱凡、文明办主任唐文佳对选手表现总结点评，细数每个故事的感动瞬间。

经过特邀评委和大众评审现场评分，最终10名选手荣获2023年度“广慈-荣昶医学人文奖”，4名选手获得优胜奖，1名选手获特别奖，另有6名选手获得入围奖。

胡伟国副院长感叹，选手的精彩故事带给大家感动也带来更多思考，本次比赛收获百余篇投稿也反映出我院医务工作者的仁者仁心，也能从中一窥医学人文的底蕴和氛围，他鼓励大家更多地开展医学人文系列活动，让更多的年轻医务工作者了解医学人文的精神内涵，透

透到日常工作的一言一行，成为更有温度的医务工作者。

### “广慈-荣昶医学人文奖”十佳故事获奖名单

- 《ENFP适合做医生吗?》  
曹羽钦 住培基地医生
- 《漫长的季节》  
杨晨蝶 心内科医生
- 《无声问候》  
巴突尔·艾克木 住培基地医生
- 《困在轮椅上的“雪龙”》  
杨丽娜 老年科护士
- 《曙光》  
黄静怡 住培基地医生
- 《生命的颜色》  
汪显彤 北部院区5A病区护士
- 《生如夏花——用爱奏响生命乐章》  
董正缘 社工部
- 《从安全麻醉走向人文麻醉》  
席宏 麻醉科访问学者
- 《我的一次“患”位思考》  
马初杰 手术室护士
- 《治愈你，“透”过“析”望的光》  
周霄怡 血透室护士

□ 供稿 | 医学教育处

11月14日是联合国糖尿病日，晚上六点由国家标准化代谢性疾病管理中心（简称MMC）发起的“点亮城市健康之光”活动在全国各地启动，上海东方明珠塔点亮了象征MMC的橙色灯光以及代表“蓝光行动”的蓝色灯光。一场名为“MMC关爱患者行动”的启动仪式拉开帷幕，旨在提高全社会对该疾病防控的重视程度，给予糖尿病患者更多关爱与照料。

“今天，中国各地城市的地标性建筑，点亮了橙色和蓝色的灯光，象征着对糖尿病患者的关怀与支持，以及我们共同行动的决心，也向全社会传递着我们对糖尿病防控的重视与决心。”2016年，由中国工程院院士、我院长宁光倡导成立MMC。现场他介绍道，从创立之初，MMC就设定了“建设1000家MMC中心，管理1000万糖尿病患者，将中国糖尿病的发病率降低1%，糖尿病各种并发症患病率降低10%”的宏伟目标。历经7年的努力，MMC秉持“一个中心，一站服务，一标准”的理念，始终致力于改善患者的就医体验，不断提高医疗质量和效率，取得了卓越的成绩。如今，MMC已经成为我国代谢性疾病诊疗领域的一张闪亮名片。

中华医学会内分泌学分会候任主任委员、我院内分泌代谢科主任王卫庆教授表示，经过MMC的有效干预，糖尿病患者的糖化血红蛋白水平和整体代谢综合指标均得到了显著改善。这表明通过MMC的管理，可显著降低糖尿病引发的心脑血管病变、视网膜病变、肾病及足部病变等多种并发症的发生率，从而进一步降低残疾和死亡率。

截至目前，全国已有超过1100家医疗机构建立了MMC中心，管理患者约250万，接下来，MMC将为管理1000万糖尿病患者这一目标继续努力，为千万名糖尿病患者带来福祉。通过此次地标性建筑亮灯的公益活动，希望社会各界能更深入地了解糖尿病的危害及预防方法，积极参与到MMC的患者关爱行动中来，共同推进糖尿病防控事业的发展，守护人民群众的生命健康。

□ 撰文 | 李东

## 『MMC关爱患者行动』启动仪式拉开帷幕

## 17岁少女反复高烧，幸好遇到这个团队

“在这里住院我看到了深夜的警报，突如其来的抢救，岌岌可危的病人；也看到急速的医护，刻不容缓的施救，转危为安的病人。在这里医患关系并不紧张，或许是医生的稳重，或许是病人心里默许的实力。”近日，17岁的童童（化名）特意写了一份感谢信，感谢瑞金医院心脏外科周密副主任医师团队专业治疗和精心照顾。“心外的医护很忙，但尽管连轴转，仍然充满热爱。可能这种状态对他们而言是工作，是现在，也是期待，也是未来。心外科的氛围并不像人们刻板印象分外焦灼，正好相反，他们神情自若且处事严谨，缓解了很多病人内心的焦虑”。

今年5月，正在读高二的童童突然反复高烧不退，在当地医院检查发现有严重的心脏杂音，家人赶紧带她来到瑞金医院求诊。心脏内科方跃华主任医师检查后认为是感染性心内膜炎，建议手术治疗。心脏外科周密医生在完善相关检查后，认真评估了童童的病情，为她制定了详细的诊疗计划和方案选择。

在麻醉科、输血科和手术团队通力协作下，周密医生团队为童童实施了二尖瓣成形手术。这个手术难度更大，对医生技术水平要求更高，但更利于保障患者长远生活质量。术后两周，童童顺利出院，回本地继续进行抗生素治疗。没想到出院一个月后，她出现伤口愈合不良的表现，同时血培养发现葡萄球菌阳性，又回到了瑞金医院。周医生团队经过换药、观察等综合判断，认为童童的过敏体质导致对钢丝过敏，在胸骨初步愈合后，及时为她拔除钢丝，处理伤口。在调整用药剂量的同时，还邀请了灼伤整形外科向军副主任医师会诊，指导伤口用药，经过一系列的处理，童童很快就恢复了。

生病是不幸的，然而对于童童来说，在我院心外科的救治，不仅医治好了她的病情，也更加深了她对医生护士们的了解，对未有了憧憬。“周密医生平易近人沉稳自信，处处为病人着想；刘赞医生阶庭兰玉，温柔细腻，善解人意；杨菁华医生聪慧机敏，爽朗豁达，热情洋溢；朱嘉希医生风趣幽默，开朗大方，认真负责。”提起这次住院经历，童童印象深刻，入院、手术、出院，平稳、顺利、自然。很多人小时候总听大人说‘山的那边是海’，长大后发现山的那边还是山，我不知道属于我的山的那边是什么，我也有我想追寻的东西。”

□ 撰文 | 祁洁



由瑞金医院住委会精心筹办的“激扬青春，医路同行”2023级瑞金住院医师主题素质拓展活动在上海影视乐园中伴着欢声笑语顺利举行。

此次活动由我院住委会精心筹办，经过破冰游戏、沉浸式剧本杀、自助烧烤等丰富多彩的环节，拉近大家距离，展示青春风采。

□ 供稿 | 临床医学院

## 进修即深造：我在这里学什么

我叫庄欣欣，是一名全科住院医师，来自上海市黄浦区打浦桥街道社区卫生服务中心。2021年9月，我正式进入瑞金医院康复医学科，进行为期2年的进修学习。这也是“瑞金康复医学专科医联体”为我们社区医生提供的宝贵机会。

在正式开始进修学习之前，我十分忐忑，担忧自己能否胜任专业而紧张的康复工作。但在各位老师的鼓励和帮助下，现在我感觉已经融入了康复大团队，不仅深深感受到了“广博慈爱，追求卓越”的瑞金精神，还被瑞金人扎实认真、一丝不苟的工作态度所鼓舞。跟随康复医学科谢青主任出诊时，我见识到了谢主任对疾病及其功能障碍的诊断中追

本溯源的“火眼金睛”，以及为患者制定个体化康复治疗方案的细致用心，更重要的是她乐于助人的热心肠。每次听到患者出院之际的深情感谢，我都能感受到自己肩上沉甸甸的责任。

在学习的2年期间，我先后在康复门诊、康复理疗室、运动治疗室、康复会诊、康复病房、康复评定区等进行轮转。瑞金医院康复科拥有远院区区和瑞金康复医院两大病房，形成成熟完善的康复医疗体系，涉及神经康复、脊髓康复、肌骨康复、心肺康复等多种亚专业康复。瑞金康复还设有独立的康复评定区，这里集结了当下康复领域最先进的技术包括功能性近红外光谱

脑功能成像（fNIRS）、肌电图（EMG）、经颅磁刺激（TMS）以及心肺运动试验（CPET）等。我逐步认识到康复医学是以人体功能障碍为核心，最大程度恢复患者身体功能，提高患者的生活质量，从而回归家庭、回归社会。这是一件非常有意义的事！它的疾病范围几乎能与所有学科交叉，但又有其康复的独特性和专业性。

一转眼在瑞金度过了700多个日夜，在这样同心同力的环境中觉得充满了能量。我会将在这里的所学所想、所见所闻，带回打浦桥社区卫生服务中心；我也会踏实工作，用患者的好评来体现一名康复医生的专业素养和瑞金内涵。

□ 撰文 | 庄欣欣

（上接第1版右下）

再回归临床患者治疗验证答案，应用全反式维甲酸和神剂协同靶向治疗急性早幼粒细胞白血病，已经使急性髓系白血病这一最凶险的白血病亚型转变为首个可治愈的白血病，正是实施转化医学的典范。

中国工程院院士、我院长宁光则以糖尿病等“慢病管理”为例，探讨如何帮助患者预防糖尿病等慢性病，除帮助患者预防和诊疗外，更要帮助患者建立良好的生活方式，有利于慢病管理。

中华医学会呼吸病学分会主任委员、我院党委书记翟介明特别强调要通过新方法、新工具进行新药研发创新。比如利用AI进行晶体结构分析，模拟复合物，以及开发一些实验模型等，以提高药物研发效率。

中国工程院院士、国家转化医学研究中心（上海）主任陈赛娟教授以白血病治疗为例，介绍目前中国已建立了覆盖31个省份、2000多家三甲医院的网络，白血病患者死亡率持续下降，反映出中国在白血

病这一血液恶性肿瘤领域诊疗水平的不断进步。

我院副院长赵维莅则从医生和医院管理者的角度提出两个关键词：“整合”和“创新”。要在临床诊断中整合多组学数据、临床生物分子数据、放射组学和病理组学的数据等等；还要实现科学家与医生更紧密的合作，激发潜在的创新。

在会议当天，瑞金医院、新加坡国立大学医院、美国西达赛奈医学中心、澳门镜湖医院、塞尔维亚贝扎尼斯科萨医院

共同启动成立世界顶尖医院联盟，未来将凝聚和团结全球顶级医疗机构携手同行。

现场，包括诺奖得主、拉斯克奖得主、科学突破奖得主在内的数十位世界顶尖科学奖项得主、中国两院院士、资深科学家，以及世界顶尖医院院长代表、医学政策及医院管理专家，就未来医学的转化研究、新药研发、重大疾病诊疗等领域的变革与发展开展深入探讨，共同勾画人类卫生健康共同体的建设蓝图。

□ 撰文 | 李东

## 骨折了，能喝骨头汤补钙吗？

据数据统计显示，全世界每3秒钟就会发生一次骨折。而对于骨折的患者来说，补钙尤为重要。

### 一、骨折了，喝骨头汤补钙吗

一般来说，伤筋动骨后，骨头汤是大家补充营养的首选。不过，猪骨中的营养成分有多少？猪骨中的钙主要是磷酸氢钙和羟磷石灰，这些物质很难溶于水，即使高温炖煮，骨头中的钙也几乎不会存在于骨头汤中。

如果猪骨的钙含量高达65%以上，用一公斤肉骨头熬汤2小时，1000mL汤中含钙量仅20mg左右，相当于一口牛奶的钙量，简直是杯水车薪，而成人每天需要钙的含量是800到1200毫克。

也就是说，喝12.5L的骨头汤，摄入的钙才和一小盒牛奶差不多。想要补钙，喝骨头汤与喝水相差无几，几乎都没有效果。

而且，骨折术后，医生都会建议患者饮食清淡，不然容易胀气肚子疼。

### 二、骨折了，鱼、虾、鸡肉等“发物”能吃吗

鱼虾鸡肉都是优质蛋白重要来源，如果不过敏的话，术后就可以选择这些食物来补充营养。

喝汤是不是比吃肉有营养啊？怎么会呢，王阿姨您啊既要喝汤，也要吃肉，煲汤是不可能把很多的钙和铁等元素溶解出来的。所以真正的营养还是在肉上。

### 三、骨折患者适合的食物有哪些

骨折患者所需要的六大元素：蛋白质、维生素A、铁、维生素C、维生素D。

在切口愈合期，患者应以补充蛋白质、维生素A、维生素C为主；在骨痂愈合期，患者应以补充钙、维生素D为主；固本培元期，患者应以补充蛋白质、铁元素为主。

### 四、哪些食物中含有这些营养元素

富含蛋白质的食物：鸡肉，鸡蛋，肝，花生、海参等；

维生素A：绿叶蔬菜，胡萝卜，山药，蛋黄等；

维生素C：猕猴桃，柑橘，枣子，柠檬等；

维生素D：鱼肉，鱼油，乳制品等；

铁：动物肝脏，牛肉，羊肉，大豆，黑木耳等；

钙：虾皮，海带，大豆等。

□6A病区 | 王磊 陈罗玮 蔡明



## 睡觉打呼噜也是病！ 危害超出你想象

倒头就睡有起床气的你，是不是经常酣睡中被叫醒；明明躺在床上很困，是不是曾害怕扰眠不敢睡？不要慌，一切都是“呼噜怪”在作怪！

### “呼噜怪”的诞生

人在入睡后，身体便会放松警惕。处于放松状态下的身体，口腔、咽喉这部分呼吸的通道会因为没有支撑结构而塌陷。这时，人不得不通过狭窄的呼吸道来喘气。当呼吸气流通过狭窄的呼吸道，就会让它四周的肉发生不规则振动，奏起“交响乐”，第一个呼噜声便由此而来，呼噜怪就这样诞生了。

### 幼年期的“呼噜怪”

呼噜怪诞生后，就会显露出扰民的危害，除此之外，他还会迫使你张嘴呼吸，醒来觉得口干，喉咙疼痛甚至是发炎，这都是呼噜怪在作祟。对于生长发育期的小朋友来说，呼噜怪多了一个助纣为虐的帮凶——腺样体肥大，打呼噜在它的帮助下，会造成毁灭性的打击！腺样体是躲藏在鼻腔深处、后鼻孔后面的正常淋巴组织，儿童的腺样体容易肥大阻塞鼻腔的呼吸通道。小朋友骨骼

正处于发育期，在口鼻气流重塑作用下，出现颌骨变长，腭骨高拱，牙列不齐，上切牙突出，唇厚，缺乏表情的面容，即腺样体面容，又称“痴呆面容”，一旦形成，难以恢复。

### 成熟期的“呼噜怪”

成年期的呼噜怪分化出了好几个分身，战斗力已大大增强，分别是阻塞型、中枢型、混合型。阻塞型是指上呼吸道完全的阻塞，出现呼吸暂停；中枢型表现为呼吸中枢间断性“罢工”，忘了对呼吸系统发出呼吸的指令，出现呼吸暂停；混合型则两种形态都存在。分身的共同点都是阻断呼吸气流，让人发生反复的窒息。不同点在于，阻塞型是有呼吸动作（胸廓会上下起伏），但没有呼吸气流；中枢型既没有呼吸动作也没有呼吸气流。成熟期的呼噜怪就是困扰千家万户的头号“恐怖分子”，其危害与破坏力超乎想象！

1. 他攻击你的呼吸，让你缺氧，新陈代谢降低，吃得少但长得胖；

2. 他攻击你的睡眠，让你睡眠结构紊乱，让你越睡越累，疲惫、嗜睡、注意力不集中、记忆

力下降；

3. 他攻击你身体内部，让你体内PH值下降，让你患上高血压、糖尿病、心脏病，让你脑梗、心梗、中风；严重时还会引起心律失常，甚至猝死；

4. 他还会攻击你内分泌系统，还会让你内分泌失调，胖上加胖，免疫下降，性欲下降，甚至让人丧失雄风；

5. 除了这些以外，他还会在身体其他地方作怪。纵隔摆动（心脏、大血管移位）、胃酸反流、食管癌、喉癌、青光眼、抑郁自杀、衰老、高血脂、听力下降等案发现场都有呼噜怪的身影。

由此可见，“呼噜怪”的危害很大，不可小觑！

### 抵御“呼噜怪”莫慌张

目前，为了抵御呼噜怪，我们已经琢磨出了有效的应对方法，包括生活习惯纠正治疗、佩戴呼吸机、口腔矫治器、颏舌肌电刺激、舌下神经刺激等。并且为了应对各种呼噜怪，我们已经大刀在握，时刻准备进行手术治疗，如根据梗阻平面的不同选择鼻腔扩容、鼻中隔偏曲矫正术、腭咽成形术、舌根消融术等。

□耳鼻喉科 | 徐赫



## 降温了，老年朋友要当心！

一到秋冬，温度降下来了，干燥的空气、昼夜加大的温差，急性呼吸道疾病，例如感冒、哮喘或老慢支急性发作患者比例升高，特别是老年患者，往往基础疾病伴有慢性呼吸道疾病，以及冬季自身免疫功能下降，都可能使“小病”变成“大病”。因此切不可轻视，需注意呼吸道保护，降低疾病加重风险。

### 呼吸道“怕干不怕湿”

寒冬季节，吸入寒冷和干燥的空气对伴有呼吸道疾病的患者是非常不利的，呼吸道“怕干不怕湿”，呼吸道干燥将导致痰液干结淤积，不易咳出，病情因此加重。疾病急性期应尽量避免外出，注意多饮温水，避免气道过于干燥。轻微咳嗽不易选用较为强烈的麻醉止咳剂，痰液引流不畅会加重呼吸道阻塞；应考虑服用具有化痰作用的止咳药物；必要时，可以考虑应用雾化方式湿润呼吸道；对于年老、体弱的老年人，应加强翻身拍背，体位引流，帮助痰液排出，保持呼吸道通畅。每天上午下午建议开窗通风半小时，许多病原体可在大自然的空气中得到净化。

### 减少呼吸道“受刺激”

根据天气情况注意适当延后出门时间，避免清晨极低的气温给身体带来的不适。特别是注意保护呼吸道，避免温差较大的空气直接且长时间刺激呼吸道。对于热衷“晨练”的老年人们需要

特别注意，早晨地表温度远低于高空温度，温度逆差会使大气停止上下对流。此时，包括汽车尾气在内的各种废气都会聚集在地面，加之城市空气中原有的二氧化硫、二氧化碳等有害气体，这对于晨练者有毒有害气体的吸入要倍增不少；部分晨练者可能会出现头晕、乏力等身体不适。运动不宜过于激烈，一般练到身体微微出汗就好，比较推荐的运动是太极或者瑜伽等轻柔的运动，可以帮助增加血液循环，抵御寒冷。冬季外出，建议戴好轻柔、温暖的帽子、围巾，穿上松软、干燥的棉鞋，可以有效降低感冒和支气管炎的发作；遇到特殊天气情况，可考虑需穿戴能够防风、防雨的衣服，必要时可戴一条围巾或口罩护住嘴和鼻子，避免使呼吸道直接暴露在寒冷的空气中。

### 喝酒御寒不可取

喝酒御寒”这样的桥段常出现在各种小说的章节中，但现实生活中“喝酒暖暖身子”则不可取。喝酒会使呼吸加快、血管扩张、血液循环加快，从而导致

热量消耗增加，这也恰恰是体温调节中枢发生紊乱的前兆。过量饮酒则会导致体温调节功能失调，人体产热功能减弱，随之各器官功能也明显下降。

### 老人遇到感冒不可轻视

老年人遇到感冒不可轻视，有些老年人感冒时，会出现周身乏力疲劳感或轻微头晕、思睡，若此时未能及时治疗，进一步发展就会出现咳嗽、咯痰等呼吸道症状。此时，切不可掉以轻心。

老年人由于呼吸系统功能的减退及全身免疫力下降，不但易患感冒，还会因感冒而并发支气管炎、肺炎，甚至继发肺脓肿；若原有肺部疾病的患者，则会使原病情加重；心脏病患者会使原有的心脏病恶化，进而诱发心绞痛、心功能不全等。

另外，老年人得了感冒后，明显较年轻人恢复慢，大多在2-3周才能得到基本恢复，有的则需几月的时间周身乏力、头晕等症状才能完全消失。所以，提前做好自我保护，“防患于未然”更加重要。

### 特别提醒：出现严重不适及时就医

最后，需要强调一下，如出现鼻塞、流鼻涕、咽痛、咳嗽、咳痰、胸痛、呼吸困难等不适症状，症状较轻者可在自行处理，多喝热水、多休息。

但如果症状较重，发烧超过39摄氏度，或出现呼吸困难、咳血、胸痛剧烈时，应及时到医院就医。

本身患有慢性呼吸道疾病的人群要严格按照医嘱用药，以维持呼吸功能稳定，既不可随意停药，也避免盲目滥用药品。

□呼吸与危重症医学科 | 周剑平

## 眼脸上长了颗“痘” 这是怎么回事……

当我们眼部忽然长了“小痘痘”或者“黄色的小浓点”时，别人总会调侃我们是不是看了不该看的东西？这个时候，我们肯定是大呼冤枉的。实际上，这不是长了所谓的“针眼”，更不是看了不该看的东西。而是由于眼部发生了急性炎症疾病，其主要原因是细菌感染，尤其是葡萄球菌等细菌引发的，在医学上被称为“麦粒肿”，我们可以将其类比为眼部的“痘痘”。

细菌感染是主要原因，尤其是葡萄球菌等细菌。想象一下，如果你手上有细菌，然后不小心揉眼睛，细菌就会进入眼睛，导致眼部发炎。其次就是长时间盯着电子产品，眼睛得不到好的休息。

一旦遭受这种“痘痘”的困扰，最初眼部会产生痒感，随后出现红肿、发热和疼痛的症状。在一些情况下，这个区域甚至可能会出现类似于痘痘一样的黄色脓点。尤其是那些皮脂分泌较为旺盛、免疫力相对较弱的个体更容易受到这种问题的困扰。

### 如何避免眼睛“长痘”

1) 清洁第一：眼部卫生是关键。保持眼部清洁，用温和的眼部洗液清洁眼睛和周围区域。切勿用手揉搓眼睛，以免引入细菌，导致感染。

2) 远离眼部“重活”：避免过度用眼，不要长时间盯着电脑或手机屏幕。适时进行眼部休息，远眺远处，缓解眼部疲劳。

3) 淡妆为妙：尽量减少眼部化妆的频率和强度。化妆品可能造成眼部皮肤敏感，而且眼妆会加重眼部负担。

4) 夜晚卸妆：不要带妆入睡。在晚间，要认真卸妆，清除眼部化妆品残留，让眼睛得到休息和呼吸的机会。

5) 均衡饮食：适度摄取富含维生素A、C和E的食物，如胡萝卜、橙子、杏仁等，有助于维护眼部健康。保持水果、蔬菜的摄入，维持眼部组织的营养供应。

6) 定期检查：定期进行眼部健康检查，及时发现并解决问题。如果有眼部不适，如眼干、视力模糊等，应及时就医。

□5B病区 | 凌舒娴