



广博慈爱 追求卓越

第 657 期

2024 年 1 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

## 安提瓜和巴布达总理布朗一行到访我院

1月26日，安提瓜和巴布达总理布朗一行到访我院，中国工程院院士宁光院长，赵维莅副院长，内分泌与代谢病学科主任王卫庆及相关职能部门负责人热情接待并陪同参观。

代表团参观了位于我院门诊大楼5层的国家标准化代谢性疾病管理中心，进一步了解了内分泌与代谢病学科团队关于糖尿病防控经验和医学的创新技术。宁光院长介绍，国家标准化代谢性疾病管理中心，简称MMC，是以“一个中心、一站服务、一个标准”为理念，构建线上线下、院内院外、多中心联动的模式，打破糖尿病诊治的原有模式，患者在MMC中心里，解决包括测血糖、眼底检测、用药调整等围绕糖尿病管理的所有问题，告别以往在多科室、多楼层“折返跑”的经历。随后，代表团前往智慧



代谢研究中心参观目前世界上单体数量最大、最具影响力的代谢舱群，王卫庆主任介绍，人体数字代谢舱通过构建一个环境暴露组学拓扑网络，建设了一个独特的、持续的人类-环境相互关系监测系统，可以精确测定人体的能量代谢。

“此次参访，我感到受益匪浅”，布朗总理感慨道，展望未来，布朗总理认为MMC这样的中国慢病管理模式必将给更多患者带来福祉，并期待在中国及上海的助力下，将安提瓜和巴布达打造成加勒比医疗卫生之都。

## 我院紧急医学救治中心项目获批

为提升上海市综合应急医疗救援能力，上海交通大学医学院附属瑞金医院紧急医学救治中心项目已获可行性研究报告批复。

2023年6月，国家发展改革委办公厅和国家卫生健康委办公厅联合发文将我院等12家机构纳入国家紧急医学救援基地项目第二批储备库，我院作为上海市唯一入选单位，将承担国家紧急医学救援基地（上海）的建设工作。



本版责任编辑 李东

## 我院获评国考 A++ 最高评级

1月8日上午，国家卫生健康委公布2022年度全国三级公立医院绩效考核国家监测指标考核结果。我院以总分983.9分（满分1000分）的成绩，连续五年荣获A++的最高评级，在全国1521家综合性医院中排名第六！与上年度相比，医院各主要考核指标评分均有明显提升，全面展示了我院近年来高质量发展的成效。

2019年，国务院办公厅发布《关于加强三级公立医院绩效考核工作的意见》（下文简称《意见》），正式拉开了对全国三级公立医院“国考”的序幕。此次考

核旨在推动三级公立医院在发展方式上由规模扩张型转向质量效益型，在管理模式上由粗放化的行政管理转向全方位的绩效管理改革，实现医院运营效率提高和质量提升，为人民群众提供优质医疗服务。根据《意见》，全国三级公立医院绩效考核指标体系由医疗质量、运营效率、持续发展和满意度4个一级指标以及55个二级指标组成。国家选择其中数据来源较为客观、可比性较强的26项作为国家监测指标，并以此作为全国排名的依据。

□素材 | 运营绩效管理处

- “中华医学科技奖”是中华医学会面向全国医药卫生行业设立的科技奖，旨在奖励医学科学技术领域有杰出贡献的个人和集体，对提高中国医学科技创新能力和科技水平，推广和普及先进医学科学技术，激励科技人员攀登科技高峰将起促进作用。我院李鹤成教授团队、吴哲寰教授团队、王蕾教授团队、谢青教授团队分别获得2023年度中华医学科学技术奖二等奖、三等奖。
- 2023年“上海工匠”名单揭晓，我院放射介入科王忠敏教授荣获该荣誉称号。
- 1月18日下午，上海市中医药学会举行了“第十四届上海中医药科学技术奖颁奖大会”，我院伤科医生薛彬、李飞跃、奚小冰等开展完成的《基于“筋骨并重”理论的腰椎间盘突出症魏氏伤科手法诊疗模式建立与临床应用》荣获第十四届上海中医药科技成果奖二等奖。
- 1月28日，第三届“上海科技青年35人引领计划”颁奖典礼在上海科学会堂国际会议厅举行，我院感染科曹竹君医生荣获“面向人民生命健康奖”。

喜讯

## 我院成立运动医学中心

1月6日，上海医学会运动医学分会2023年会暨我院运动医学中心起航大会在黄浦江畔召开。会上，上海市体育局与我院签署“备战医疗保障合作协议”，将合力解决体育健儿运动伤病的后顾之忧。中华运动康复医学培训工程上海交通大学培训中心和我院运动医学中心同时揭牌成立。

“运动医学中心揭牌，标志着瑞金运动医学中心实现了从一个学科专业组到中心的跨越式发展。”我院副院长蔡伟指出，中心将致力于保障优秀运动员训练、促进失能患者康复、帮助慢性病患者治疗，以及提升普通人群健康等四大功能。

运动医学中心主任王蕾介绍，中心依托医院急诊医学科、康复医学科、放射科等学科的支持，



已在肩关节损伤治疗方面形成特色，在运动员康复等方面积累了丰富经验。

“继我院紧急医学救治中心获批建设后，运动医学中心接踵成立，我们很欣喜地看到

瑞金医院的门类越来越健全，希望之后能推进开辟更多健康驿站，让老百姓在运动中获得快乐，为全民健康贡献瑞金力量。”中国工程院院士、我院院长宁光表示。

□撰文 | 张子晴



## 援滇干部再出发

1月3日，我院举办援滇干部欢送会，神经内科王晓丹、病理科张培培、儿内科唐认桥、口腔科葛欢、信息中心姜胜耀5位医生作为我院第三轮第五批援滇医疗队员，将前往迪庆藏族自治州人民医院，开展援建任务。我院原副院长、医院紧急医学中心主任陈尔真，副院长蔡伟，以及相关临床科室、职能部门负责人参会。会议由医务一处高卫益处长主持。

□撰文 | 李东

我院推出首张“智慧化验单”

>>> 详见4版

# 瑞金医院2023年度十大新闻

## Top1

### 深入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，全面学习贯彻党的二十大精神

瑞金医院党委紧紧围绕全面学习贯彻党的二十大精神及习近平总书记重要讲话精神，严格按照“学思想、强党性、重实践、建新功”总要求，高质量开展“学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想”主题教育。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”，瑞金医院成为上海公立医院党建工作“示范医院”创建单位。



## Top2

### 再次获评国考A++最高评级，奋力蝉联全国文明单位七连冠

根据新近发布的2022年度全国三级公立医院绩效考核国家监测指标考核结果，瑞金医院连续五年荣获国考A++的最高评级。瑞金医院始终坚持以人民健康为中心、坚持公益性主导，不断强化医疗质量安全。坚持“品牌塑造、进步变革、质量体系、有机整体、智力智慧、提高效率和技术至上”的“BE-QUIET”发展战略，积极开展文明行业建设，在协同互促中实现医院高质量发展。全院齐心协力，奋力蝉联全国文明单位七连冠。

## Top3

### 转化医学国家重大科技基础设施（上海）正式通过国家综合验收

7月27日，受国家发展和改革委员会委托，教育部在瑞金医院组织召开了转化医学国家重大科技基础设施（上海）项目验收会。转化医学国家重大科技基础设施（上海）项目正式通过国家验收。

作为国内生命医学领域第一个综合性国家重大科技基础设施，转化医学上海项目针对我国重大疾病诊疗中的关键技术，聚焦肿瘤、代谢性疾病、心血管病等慢性疾病研究，形成了大型设备规模化、核心功能集成化和技术能力系统化的转化医学研究平台。



### 十年磨一剑，“抗癌利器”国产首台质子治疗装置“正式上岗”

以“攻克质子卡脖子技术，实现尖端医疗设备国产化”为目标，由瑞金医院与中国科学院上海应用物理研究所、中国科学院上海高等研究院、上海艾普强粒子设备有限公司联合研发的国产首台质子治疗系统（SAPT-PS-01），疫情期间团队克服重重困难，如期完成临床试验，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”。11月，“高精度、更低负担”国产首台质子治疗装置正式走向临床治疗。放射治疗科成功申请上海市重点实验室。

## Top4

### 拓展国家级医疗新技术有新成果

2023年，国家紧急医学救援基地、国家中西医协同旗舰医院试点项目、国家血液质控中心获批，中西医协同诊疗技术、紧急医学救援技术再上台阶。瑞金海南医院运行两周年，推进国家区域医疗中心建设，实现61个新药、器械项目获批落地，特许药械使用2950人次。新增开展国家级限制类技术3项：质子和重离子加速器放射治疗技术、体外膜肺（ECMO）技术和心室辅助技术。目前可开展国家限制类技术10项。获国家药监局批准自制试剂试点25项，获批16项上海市自主定价新增医疗服务价格项目。

### 评选“第四届”慈临床技术创新奖”

8月19日，我院评选出2023年广慈临床技术创新奖，包括瑞金医术5项以及一、二、三等奖19项。

新建罕见病诊疗中心、骨科创伤中心、运动医学中心、儿童生长发育中心、血液净化中心和疼痛诊疗中心6个临床中心。

首创一站式代谢病管理中心，打造慢病管理瑞金模式。国家标准化代谢性疾病管理中心（National Metabolic Management Center, MMC）。通过7年多的努力，运用各项可执行的SOP和核心技术，5部中英文指南，已在全国1800家医院推广应用。总管理患者200余万，随访人次超过400万，成为全球最大糖尿病防治计划，打造慢病管理的瑞金模式。

### 梳理首批瑞金“护理十八法”，为患者提供优质护理服务

“三分治疗，七分护理”，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，以实际行动向护理职业致敬，让瑞金护理成为科学、艺术和爱心的结合。5月12日国际护士节当日《解放日报》头版聚焦瑞金医院：在临床一线收集护理技术创新“珍珠”。经过医院层层筛选，大面积烧伤患者体位护理技术、七星针治疗术等18项不断创新并发表的瑞金优秀护理技术被推荐为首批“瑞金护理十八法”。通过护理技术的实施，为患者提供优质护理服务，为行业提供更多借鉴。



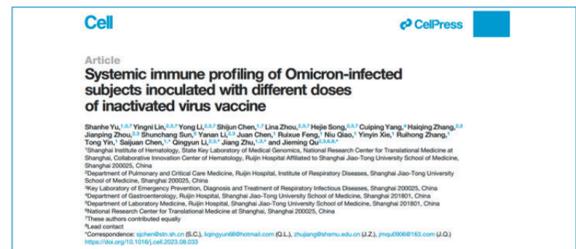
## Top5

### 1类创新药得维（VV116）附条件获批上市

1月29日，经国家药监局应急审评审批，1类创新药得维（VV116）附条件获批上市。“大上海保卫战”期间，由瑞金医院赵任教授牵头，联合上海市公共卫生临床中心、仁济医院等7家新冠治疗定点医院共同完成了VV116与帕罗韦德“头对头”对比试验，成果发表在医学界顶尖期刊《新英格兰医学杂志》(NEJM)。

### 国际顶刊发布瑞金医院重要研究成果

9月27日，瑞金医院瞿介明教授、诸江教授、李庆云教授和陈赛娟院士合作团队在Cell杂志发表题为“Systemic immune profiling of Omicron-infected subjects inoculated with different doses of inactivated virus vaccine”的研究论文，首次系统性地描述新冠病毒灭活疫苗接种对奥密克戎感染者免疫反应的影响。



9月21日，《新英格兰医学杂志》发表瑞金医院血液科赵维位教授团队述评，为CAR-T治疗大B细胞淋巴瘤裔人群提供了新证据。这一全新的肿瘤免疫治疗手段，可使复发难治大B细胞淋巴瘤，包括“原发难治和12个月内复发”的大B细胞淋巴瘤患者获益。

### 5位专家入选Elsevier2022年中国高被引学者年度榜，瑞金医院主办杂志国际影响力实现新突破

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：陈竺院士、陈赛娟院士、宁光院士、陈生弟教授、崔文国研究员。入选高被引学者代表了该学者在其研究领域具有世界级影响力。

由瑞金医院主办、上海交通大学主管的《转化神经变性病（英文）》(Translational Neurodegeneration)，科睿唯安JCR2022最新影响因子为12.6，在全球272种神经科学类期刊中排名提升至第13位，国际影响力实现新突破。

由瑞金医院、高等教育出版社和中国工程院联合主办的《医学前沿》(Frontiers of Medicine)位居学科Q1区。

《Journal of Diabetes》由Wiley和瑞金医院合作出版，位居学科Q2区，成为亚太地区影响因子最高的糖尿病学期刊。

## Top6

### 新增1位中国工程院外籍院士，沈柏用教授当选法国国家医学科学院外籍通讯院士

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。瑞金医院新增1位中国工程院外籍院士：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埃里克·丹尼尔·雅克·吉尔森（Eric Daniel Jacques GILSON）。



法国时间12月12日下午，法国国家医学科学院院士授予仪式在巴黎总部隆重举行。瑞金医院副院长、中法联合医学院执行院长沈柏用教授当选法国国家医学科学院外籍通讯院士（Membre Correspondant Étranger）。

## Top7

### 举办致敬王振义院士从医执教75周年座谈会

11月30日，瑞金医院举行“致敬王振义院士从医执教75周年座谈会”。王振义是中国工程院首批院士、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。王振义院士团队创造性地提出“全反式维甲酸联合三氧化二砷”的治疗方法，使得急性早幼粒细胞白血病（M3）这一曾经最为凶险的白血病五年生存率从10%提高到94%以上，成为第一个可治愈的白血病的白血病治疗“上海方案”。他是桃李满天下的师者代表，培育了中国血液学的“人才森林”，造就了“一门四院士”的传奇。



### 举行第八批瑞金医院终身教授授证仪式

2月28日，瑞金医院第八批终身教授授证仪式在院史陈列馆举行，朱正纲、陈生弟、陈楠、郑捷、彭承宏、于布为六位教授荣获瑞金医院“终身教授”荣誉称号。瑞金医院自1998年起，为了充分肯定和褒奖在医院和学科建设中作出突出贡献、具有楷模作用的专家和教授，促进学科梯队建设和优秀中青年医学人才培养，建立了“终身教授”制度。至今，我院已先后遴选出八批共50位终身教授。

院史陈列馆是全院职工传承医院文化的生动教材。瑞金医院聘任医院两院院士、终身教授、医院历任党政领导以及专业技术二级教授共42位同志为瑞金院史馆首批馆员，朱正纲教授为首任馆长。



### 推出“邝安贻—傅培彬先导计划”

在瑞金医院第三十九个教师节庆祝大会上，推出“邝安贻—傅培彬先导计划”。邝安贻、傅培彬教授等老一辈医学大师的精神激励着一代代瑞金人，瑞金医院对医学教育的重视传承至今。“邝安贻—傅培彬先导计划”旨在让更多优秀的学子能够传承瑞金前辈大师的慈爱精神和卓越成就。

2023年，瑞金医院新增三个国家住院医师规范化培训基地。目前我院共有国家住院医师规范化培训基地23个，其中国家重点专业基地4个。

## Top8

### 塑造瑞金文化品牌，医院文化建设硕果累累

10月13日，瑞金医院建院116周年之际，2023版《瑞金赋》发布，呈现出8号楼2楼长廊。此次修订凝练了从广慈到瑞金116年追求卓越的发展历程、名医荟萃的特色学科、广聚善爱的医学情怀，更清晰地阐述了医院未来的愿景目标。2023年瑞金医院持续推进“瑞金医院”“广慈”双品牌战略，“瑞金医院”“广慈”被认定为“上海好商标”。

中法双语微舞台剧《大师》成功首演，该剧由瑞金医院员工自编自演，讲述了一代医学巨擘、瑞金医院内科奠基人邝安贻教授的从医故事和奋斗历程。由上海血液学研究所、医学基因组学国家重点实验室课题组组长程林所著的《细胞简史》入选2022年度“中国好书”榜单。

### 持续打造广聚善爱·公益慈善文化体系

瑞金医院秉持“让患者不因经济困难而得不到救治”的理念，2023年全年资助血液、肿瘤、移植、烧伤等重大或罕见病贫困患者91例，海南新药器械专项补助188人次，儿童肝移植专项补助16对患者等，资助总金额近千万元。身体力行“广聚善爱、更求完善”的初心，启动慈善专员行动，开启爱心餐食计划，让贫困患者得到及时帮助。

医院志愿氛围成为风尚，以“广聚善爱”之初心，更求完善。全院共有11支员工志愿者队伍，“蓝小医”青年志愿服务项目设立“瑞友”“瑞福”“瑞建”计划，慢病咨询等志愿服务覆盖上海全部16个行政区县。瑞金医院“蓝小医”青年志愿服务团队荣获“第十四届中国青年志愿者优秀组织奖”。

### 启动员工关心关爱体系建设，幸福员工实事工程

11月20日，在嘉定新城中心区g13-4、g14-2地块举行了上海交通大学附属嘉定实验学校开工奠基仪式，并揭幕成立瑞金医院生命健康教育基地。学校为九年一贯制新建学校，将发挥交大、瑞金在教育教学和生命健康等领域的优势，新校址预计于2025年9月正式启用。

开展第二期医护休息室标准化改建，进一步改善我院医务人员的工作和休息环境，荣获“上海市医务工会幸福新空间职工工间休息室”称号。员工休息室改建实事工程凝结了医院对员工切实的关心和关爱。

优化职工体检方案，开设员工健康门诊；持续做好职工福利与特殊困难员工帮扶，住院职工探望慰问全覆盖；给予在职员工和退休职工周到的关心与慰问；员工社团活动精彩纷呈，成功组建全国卫生健康系统首支赛艇队并亮相上海赛艇公开赛。



## Top9

### 派出多支医疗队跨越山川河海，谱写大爱无疆

11月1日，瑞金医院第39批援摩医疗队圆满完成援摩医疗任务，灼灼整形科主任医师王志勇、骨科副主任医师张翼、内分泌与代谢病科副主任医师齐研、灼灼整形科主管护师倪晓燕、后勤保障处高级技师刘晖顺和凯旋归来。在两年的援助时间中，瑞金医疗队无私奉献，克服新冠疫情肆虐、摩洛哥6.9级地震和缺血少药等重重困难，持续发挥专业素养和技能，在援外工作中大爱无疆，体现了“广博慈爱”的瑞金精神。

2023年，麻醉科陶国荣前往新疆喀什，血液内科柳恺、急诊医学科倪童天前往西藏，开展医疗援建任务。

普外科邓涛、呼吸与危重症医学科倪磊、消化内科周春华、心脏内科朱天奇、心脏内科罗庆志5位医生前往墨江哈尼族自治县人民医院援建。

## Top10

### 喜讯!

瑞金医院内分泌代谢病学科荣获“全国专业技术人才先进集体”中国工程院院士、瑞金医院院长宁光当选新一届上海劳模协会会长重症医学科主任陈德昌教授当选新一届中华医学会重症医学分会主任委员赵维位教授获2023年度吴阶平医药创新奖陈晓农主任荣获“上海好医生”称号王卫庆教授当选中国医学科学院学术咨询委员会学部委员，荣获2022年“上海工匠”称号瑞金医院引进人才、上海市病毒学研究所副院长史卫峰，瑞金医院心内科教授闫小响荣获“国家杰出青年科学基金项目”；麻醉科副主任医师杨谦荣获“国家优秀青年科学基金项目”。

# “宝总”泡饭的6件套， 怎么吃既“乐惠”又“乐胃”？



《繁花》热播，观众朋友们一定对一样东西印象深刻，就是宝总每每在生意场上忙完回到夜东京，玲子总会用木质托盘端上一碗盖碗泡饭，外加琳琅满目的六个小碟，宝总“霍咯咯”一阵下肚，酣畅淋漓地道一句：“十只澳龙，也换不来这里的一碗泡饭……”

黄河路上吃得再好，回到屋里去，还是要弄一碗热泡饭，弄两根萝卜干，这两样东西吃下去，这一天才叫完美。宝总一顿泡饭要配6个那么下饭的小菜，泡饭是吃得相当的“乐惠”了。可是，这些能“下饭”的小菜真的适合每天食用吗？

## 经常吃泡饭，不健康？

纵观这些食物，其实他们都可以归为腌制类食品。首先，我们来了解一下腌制类食品的制作过程。以酱黄瓜为例，先用适量的盐和酱油腌制新鲜的黄瓜，沥干盐水后再加入生抽、甜面酱、盐、白糖、鸡精等调味料按比例调配，密封腌制1周及以上。但在制备的过程中新鲜的黄瓜丢失了大量的维生素C和水分，并添加了大量的调味料、食用色素、防腐剂等，产生了更多的草酸钙和亚硝酸盐。长期食用这类食物容易增加患癌风险、增加肾脏负担、增加心血管疾病风险、损伤胃粘膜，导致胃痛、胃酸、吸收不良等消化道问题。

再来看看爱吃泡菜的邻国韩国，韩国的胃癌发病率为39.6人/10万人，日本为27.5人/10万人，而

中国是20.7人/10万人。韩国胃癌的发病率几乎是全球平均13.8人/10万人的3倍。韩国长年占据胃癌发病率第一的宝座，和他们喜欢吃泡菜等高盐的腌制类食物密不可分。高盐饮食对胃粘膜造成致命的损伤，导致慢性胃炎、胃溃疡，久而久之就可能诱发胃粘膜癌变。临床表现为上腹部胀痛、恶心、食欲不振、嗝气、反酸等症状，若疾病有进一步进展可能还会伴随出现体重下降、呕吐、呕血、黑便、发热、水肿等。

## 这样搭配吃，更健康！

那么，我们和“宝总”泡饭6件套，还有缘吗？答案是：“美食和健康，可以兼顾。”

在“宝总”泡饭基础上，我们来个升级版吧！一顿早餐需要摄入的能量约为300~420千卡热量，营养比例应该是一个合理的平衡，包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、纤维和水等。所以推荐的蛋白质可以是白煮蛋、荷包蛋、豆腐干、毛豆、杏仁、纳豆、卤牛肉片等，另外再配一些新鲜的蔬菜水果，可以是圣女果、玉米粒、南瓜、红薯、车厘子、香蕉、西蓝花、苹果、蓝莓等。

美味又健康。“宝总”泡饭6件套其实吃的是一种饮食习惯和文化。在传承的基础上，加以现代的健康观念，控制好摄入量和摄入的品种，相信阿拉也能吃得“乐惠”又“乐胃”。

□ 肿瘤科 | 忻笑

# 听说，吃香蕉好处很多？



香蕉是我们日常生活中常见的水果，有“百果之冠”之称，老少皆宜，很受欢迎。香蕉到底有什么营养？可以随时吃吗？

## 1 吃香蕉有哪些好处？

香蕉一般含水分70~80%，含碳水化合物20~25%，富含钙、磷和铁元素，以及胡萝卜素、硫胺素、核黄素、烟酸维生素C和钾含量丰富，亦含少量的镁、硫和铜元素，以及维生素D、E等。

香蕉性味甘寒，可清热、润肠、润肺、解毒，肺燥咳嗽、肠燥便秘、慢性咽炎及高血压病人食之有益。

香蕉内还含有较多的多酚氧化酶。虽然不同品种、不同地区甚至不同阶段的香蕉，其营养成分含量也存在差异。但研究发现香蕉

在后熟过程中，蛋白质、脂肪、灰分、钾含量基本保持不变，而其他营养成分会随着成熟度而改变。

## 2 香蕉不能和这类药同吃！

### 降压药

香蕉有一定的降压功效，Sarkar等人研究发现与对照组相比，吃完香蕉，在健康人体冷应激过程中，其收缩压、舒张压和平均动脉压均显著降低，而心跳率和峰值呼气流量均无显著变化。服用降压药同时服用香蕉，血压过低，影响降压药的药量控制效果，建议服药期间少食香蕉。

### 保钾利尿药

香蕉中含钾量较高，其中小米蕉的钾含量最高，研究表明每天进食香蕉至少100g，能有效预防和减少慢性阻塞性肺疾病

(COPD)患者低钾血症的发生。服用保钾利尿药如螺内酯，阿米洛利等时，同服香蕉等会造成血钾过高，容易引起高钾血症，出现胃肠痉挛、腹胀、腹泻及心律失常等症状。建议服用该类药物期间少食香蕉。

### 喹诺酮类抗菌药物

由于香蕉果肉和果皮都富含多酚，香蕉本身具有一定的抗菌作用。日本Ono等发现，香蕉对大肠杆菌和金黄色葡萄球菌表现出抗菌活性。但香蕉中的成分及矿物质影响喹诺酮类抗菌药物在肠道中的吸收，而影响药物的疗效。为保证喹诺酮的治疗效果，应该避免含铁制剂与喹诺酮同时服用。至于间隔用药，建议口服喹诺酮类药物2小时后再吃香蕉。

□ 撰文 | 药剂科

# 宝宝又便秘了，怎么办？



随着膳食结构及生活方式改变，儿童便秘的发病率逐年上升，这是常见的消化系统疾病，三分之一的慢性便秘会持续到青春期以后。反复难愈的便秘，不仅带给宝宝身体上的痛苦，还会影响宝宝的身心健康。

## 便秘是不是病？

便秘可表现为大便干燥、粗大，排便疼痛、费力，排便时间间隔久，大便滞留或失禁等。当这些症状反复或持续存在、影响日常生活时，就属于疾病。

长期便秘容易引发肛裂、痔疮、食欲不佳等健康问题。粪便滞留被肠道吸收的代谢废物、毒素过多会影响儿童抵抗力。排便疼痛导致的恐惧心理刺激甚至会造成不可估量的精神心理压力，影响儿童的智力发育，表现为反应迟钝、注意力不集中、缺乏耐心、贪睡、内向等。所以，及时识别、治疗便秘，至关重要。

## 什么原因导致小儿便秘？

儿童便秘约90%为功能性便秘，其主要原因有遗传因素、饮食因素、精神因素、肠道菌群紊乱等。故多数患儿经过合理的生活干预和药物治疗，可以缓解并治愈。

少数病情严重、治疗效果不佳的儿童，需要注意排除继发性便秘的可能：

- 肠道畸形：如先天性巨结肠、肛门狭窄；
- 肠道慢性炎症：如牛奶蛋白过敏、炎症性肠病；
- 内分泌因素：如甲状腺功能减退；
- 神经、肌肉疾病：如自主神经病变；
- 药物：如钙剂、抗生素等。

容易引起儿童功能性便秘的时期有三个阶段，家长要特别注意保持良好的生活习惯，出现便秘症状，及时就诊：

- 大便转硬期，母乳喂养更换成配方乳喂养或添加固体食物时；
- 如厕训练期，意图控制肠道运动，发生排便疼痛；
- 入学后，在学校回避排便。

## 功能性便秘如何治疗？

便秘的治疗是一个相对比较漫长的过程，疗效好坏很大程度上取决于家长与患儿的配合和坚持。

### A、基础治疗

- 1) 排便训练：建议餐后30~60分钟内进行，避免久蹲、久坐、强努而导致肛门肌疲劳。
- 2) 合理饮食：避免食量不足，增加水分摄入，保证膳食纤维的摄入，包括粗粮（麦片、玉米）、蔬菜（青菜、芹菜、西兰花）、水果（火龙果、梨、西瓜）。婴儿提倡纯母乳喂养，延长一侧乳房的喂养时间，妈妈避免辛辣食物。不能纯母乳喂养时推荐选择不添加棕榈油、添加益生元的配方奶。适时合理添加辅食，在4~6月间适当提前添加辅食，提供适量的纤维素、脂肪、水分。
- 3) 增加活动量：以脐部为中心，顺时针按摩，促进肠蠕动；鼓励年长儿参加各种体力活动。

### B、药物治疗

- 1) 解除嵌顿：建议3天以上不解便时先解除大便嵌塞，如开塞露。但经常靠开塞露解便会造成依赖，需要后续维持治疗解决大便粗硬问题。
- 2) 维持治疗：儿童常用缓泻药包括膳食纤维、乳果糖、聚乙二醇3350、聚乙二醇4000，可以根据程度遵医嘱维持治疗，不宜过快减量、过早停药。其他刺激性泻药或含大黄的中成药建议不用或少用。
- 3) 补充益生菌：益生菌可以改善肠道菌群、纠正肠道内环境，有助于改善便秘。症状较重、病程较长者，单用益生菌效果欠佳。

总之，宝宝长期便秘应该引起重视，家长要在做好“基础治疗”的同时，寻求专业医师的指导，给宝宝安全有效的药物治疗，才能取得满意疗效。

□ 儿内科 | 余熠

# 我院推出首张「智慧化验单」

1月18日，我院检验科开发推出“智慧化验单”系统，首先在心血管疾病检验、恶性肿瘤检验、遗传性疾病检验、免疫系统检验等方面率先尝试。后续医院将优化调整，推出基因检查相关的报告，帮助广大市民了解与疾病相关的检查项目各指标背后的含义，更好地为病人服务。

□ 撰文 | 张子晴 朱凡

上海交通大学医学院附属瑞金医院临床实验诊断中心 检验科报告单(临床化学)																		
姓名: [模糊]	性别: 男	年龄: 51岁	检验科室: 检验科															
标本种类: 血清	标志物: 血脂	临床诊断: 高血压	申请医生: 孙思露															
项目	结果	参考范围	备注															
总胆固醇	3.04	适宜 <5.20mmol/L 增高 5.20~6.20 严重 >6.20	注: 血脂分析目标值因人而异, 建议结合危险因素和临床特点, 咨询专科医生, 并开展血脂个性化管理。附《中国血脂管理指南(2023)》血脂管理要点: 低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)的目标值, 有效降低动脉粥样硬化性心血管疾病风险。															
低密度脂蛋白胆固醇	1.62	适宜 <3.40mmol/L 增高 3.40~4.10 严重 >4.10																
高密度脂蛋白胆固醇	1.15	>1.04mmol/L																
<table border="1"> <thead> <tr> <th>心血管危险分层</th> <th>低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)目标值</th> <th>常见人群</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>低危</td> <td>&lt;3.4 mmol/L</td> <td>健康人群</td> </tr> <tr> <td>中、高危</td> <td>&lt;2.6 mmol/L</td> <td>LDL-C &lt;4.5 mmol/L 40岁以上糖尿病 慢性肾病3-4期</td> </tr> <tr> <td>极高危</td> <td>&lt;1.8 mmol/L</td> <td>冠心病; 脑卒中; 糖尿病+高血压</td> </tr> <tr> <td>超高危</td> <td>&lt;1.4 mmol/L</td> <td>糖尿病+冠心病或脑卒中 冠心病+糖尿病 反复心梗或脑梗</td> </tr> </tbody> </table>				心血管危险分层	低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)目标值	常见人群	低危	<3.4 mmol/L	健康人群	中、高危	<2.6 mmol/L	LDL-C <4.5 mmol/L 40岁以上糖尿病 慢性肾病3-4期	极高危	<1.8 mmol/L	冠心病; 脑卒中; 糖尿病+高血压	超高危	<1.4 mmol/L	糖尿病+冠心病或脑卒中 冠心病+糖尿病 反复心梗或脑梗
心血管危险分层	低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)目标值	常见人群																
低危	<3.4 mmol/L	健康人群																
中、高危	<2.6 mmol/L	LDL-C <4.5 mmol/L 40岁以上糖尿病 慢性肾病3-4期																
极高危	<1.8 mmol/L	冠心病; 脑卒中; 糖尿病+高血压																
超高危	<1.4 mmol/L	糖尿病+冠心病或脑卒中 冠心病+糖尿病 反复心梗或脑梗																
采样时间: 24-01-22 04:51 接收时间: 24-01-22 05:22 报告时间: 24-01-22 05:51 打印时间: 24-01-22 10:03																		
以上4项检验结果仅供参考																		



# 医生，胆结石不拿掉会恶化吗？

胆囊炎、胆囊结石是大家熟知的一种疾病，许多胆结石的病人都会有这样的疑惑——“医生，我的胆要不要拿掉？不拿掉会不会恶化？拿掉了对身体有没有影响？”下面就和大家聊聊关于“胆”的小知识！

别看它小，功能很强大，肝脏每天分泌1升左右胆汁，经过胆囊浓缩后，变成100毫升左右的精华，等到吃饭的时候，受到脂肪的刺激，胆囊收缩将胆汁排入肠道，帮助消化，所以胆囊是我们人体中很重要的一个器官。

## 什么情况下必须切除胆囊？

如果胆囊反复发炎，它的收

缩、浓缩、储藏功能会逐渐丧失，慢慢变成细菌生长的温床，严重的话还会影响肝脏功能，引起黄疸或急性胰腺炎，发生感染性休克、甚至转变为胆囊癌。

这种情况下，胆囊就完全变成了身体的“敌人”，去除是更好的选择。而且，胆囊是储藏胆汁的“仓库”，没有了胆囊，肝脏还是在不断生产胆汁，一般来说，经过一段时间后，身体是可以适应的。

## 胆囊出问题可能有哪些症状？

一般来说，在进食或饱餐后如果出现中上腹的饱胀、闷痛、

或者背心痛，都需要怀疑胆囊炎的可能，这时就需要去医院做空腹B超来检查一下。

如果出现胆囊结石，结石的大小并不直接决定手术的指征，关键是要看结石有没有引起症状，我们手术的目的也主要是为了治疗胆囊的炎症，而且发炎的胆囊本身就是产生结石的重要因素。

发生胆囊结石或胆囊炎的时候，最好能做到早发现、早诊断、早治疗。我们能做的就是定期体检，发生不适及时求助医生，遵医嘱进行治疗。

□ 供稿 | 普外科