



广博慈爱 追求卓越

第 661 期

2024 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

陈赛娟院士又有了新身份，为青年一代照亮成长之路

中国工程院院士、我院终身教授、著名血液学专家陈赛娟又有了一个新身份。

为做好关心下一代工作的重要指示精神，进一步集聚教育系统专家资源，落实立德树人根本任务，上海市教育系统关工委“陈赛娟工作室”近日正式揭牌。

陈赛娟是中国著名血液病学专家，师从王振义院士。她在医学科学领域取得了卓越成就，尤其在白血病研究方面。1980年代，她被推荐前往法国巴黎圣·路易医院学习，这是当时整个欧洲的血液学研究中心。3年后，学业有成的她回国创建了分子生物学实验室，克服

种种困难，相继在国际顶尖学术期刊发表了重要成果和发现，做出了世界一流的医学科学成果。

上海交通大学医学院院长、中国工程院院士范先群表示，医学院将充分发挥“陈赛娟工作室”在医学高端人才引领和临床科学研究方面的优势，将工作室打造成为关工委工作新亮点，为推动医学教育事业高质量发展、建设健康中国作出新的更大的贡献。

上海市教育系统关工委执行主任高德毅介绍，市教育系统关工委已分批成立了若干专家劳模等工作室，着力发挥专家导师引领作用，将关工委工作融入“大思政”



格局。

上海交通大学党委书记杨斌表示，要以陈赛娟院士工作室

成立为契机，支持更多老同志参加关心下一代工作，发挥德高望重、成就卓著专家导师的吸引力、

感染力、影响力，共同上好“大思政课”，为青年一代成长成才照亮前行的道路。

资料显示，近年来，上海市教育系统关工委邀请教育系统和社会上德高望重、成就卓著、社会公认并且热心关心下一代工作的人士，以其本人名字命名工作室。

陈赛娟表示，作为一名科研工作者，要有追求理想的榜样。今后她将依托新成立的工作室，从理论的高度和实践的广度进行探索，为培养有理想、有道德、有文化以及身心健康的接班人，不断做出新的贡献。

本版责任编辑 李东

我院举办五四青年节活动



5月4日，我院举办五四青年节主题活动——“青春华章镌刻祖国召唤 瑞金青年传承善爱与担当”，用青春汗水书写新时代的善爱之歌，120多位瑞金青年一起在瑞金医院大草坪共同庆祝自己的节日。

我院院长宁光院士表示，瑞金青年是医院发展的中坚力量，无论是远赴摩洛哥、老挝的医疗援助，还是在新疆、西藏、云南等边疆地区的对口帮扶，都有瑞金青年的身影，他们“怀揣善心、向上发展”，希望青年们跟随医院的发展于磨砺中长才干、壮筋骨。

作为援疆青年志愿者代表，呼吸与危重症医学科的丁永杰医生分享了他援疆新疆喀什的感动历程；被称为“丝绸之路上的中国医生”，内分泌与代谢病科的齐研医生讲述了她在援疆摩洛哥过程中的故事。随后，两位广聚善爱慈善基金项目的青年慈善代表——普外科朱正伦医生和神经外科邱娴护士长分享了他们在临床实践中帮助病人申请慈善基金的感人故事。

活动现场特邀嘉宾“中国好邻居”、全国道德模范王海滨先生讲述了他见义勇为后被严重烧伤，在我院获得救治后致力公益事业的心路历程；王谦信先生则讲述了他作为一名淋巴瘤患者发起了血液科志愿者团队，以同伴教育的力量帮助罹患疾病的患者及其家庭的过程。

“蓝小医”志愿者青年代表心脏内科卫越医生分享了他参与志愿服务的心得体会，充分发挥自己的知识和能力，将善爱的温暖传递给更多需要帮助的人。

现场，新闻晨报党委书记杨伟中、社长秦川和我院党委书记瞿介明、院长宁光一同为“瑞金蓝小医公益轮椅”活动揭幕。随后，瑞金医院团委副书记、“蓝小医”青年志愿者服务队队长高琛妮带领蓝小医志愿者进行集体宣誓和队旗签名仪式。

我院党委书记瞿介明希望有更多的瑞金青年加入“蓝小医”，用青春和汗水为自己的人生画上浓墨重彩的一笔，也为瑞金医院的高质量发展贡献智慧和力量。 □供稿 | 团委

帮您全球“找药”——我院成立临床研究（试验）多学科咨询门诊

5月20日是第20个国际临床试验日。为了进一步推动临床研究的发展，当天，我院成立了临床研究（试验）多学科咨询门诊、瑞金-海南特许新药器械咨询门诊。这两个门诊的设立将为广大患者提供更加专业、全面的临床试验咨询服务，助力他们更好地了解并参与到临床试验中来。

“通过临床试验门诊，瑞金

可以帮你全球‘找药’”。我院副院长沈柏用教授进一步解释说，对于尚未在国内上市的新药需求，患者可通过该门诊咨询医师，经全面评估适宜后，我院将协调引进所需药物至海南分院，并通过临床试验程序为患者提供治疗。

一般来讲，药品上市从临床试验到审批，往往需要耗时3至5年，但借助瑞金海南分院这

个平台，这一等待周期被大幅缩短，患者无需远赴海外，就可以用到最前沿的药品和医疗器械。

据悉，我院从1997年开始，就获得了国家临床药物试验基地的资质，临床研究能力持续增强，后续扩展至医疗器械领域。现今，已经设有35个药物临床试验专业、43个医疗器械临床试验专业。

□撰文 | 李东



近日，中宣部2024年“高质量发展调研行”主题采访团，深入沪上展开实地探访，在嘉定“械谷”和瑞金医院肿瘤质子中心，记者们切身感受到上海医疗产业高质量发展的活力。媒体报道称，瑞金医院瞄准“未被满足的医学需求”不断创新，积极布局生命健康产业，瑞金医院主动与产业深度融合，走出了一条从结合到融合，直至一体化的新途径。

得肿瘤后能否“无痛、无饿、无呕、无丑、无忧”？新专家共识在上海发布

5月24日至26日，2024中国抗癌协会肿瘤支持治疗专业委员会学术会议在上海举行，探讨肿瘤全病程照护热点。《中国抗肿瘤治疗相关恶心呕吐预防和治疗指南》专家共识同期发布，启动肿瘤全症状控制及全病程管理项目。

我院党委书记瞿介明表示，瑞金肿瘤学科历经半个多世纪、几代人的不懈努力，加之中青年专家薪火相传，逐渐在胃肠、胰腺、乳腺等常见实体瘤领域，以MDT建设为抓手、以完善肿瘤标本库和资料库为基础，以诊疗规范、转化研究、创新疗法为依托，形成了“全程管理、合理布局”为特点的瑞金肿瘤医疗特色，以及“无痛、无饿、无呕、

无丑、无忧”全症状管理的护理特色。

根据会上发布的《中国抗肿瘤治疗相关恶心呕吐预防和治疗指南》，上线病患自我管理报告App，力求为癌症病患提供筛查、诊断、治疗、康复到随访的全程管理，实现“活得长、少吃苦”的治疗目标。

上海科技大学党委副书记、副校长江舸表示，作为大会主体活动承办方，同时也是本次中国抗癌协会指南进校园活动的举办地，上科大将坚持对标国际一流临床研究基地，全力打造上海临床研究中心，赋能我国肿瘤防治水平不断进步。

大会开幕式上，中国工程院

院士、北京大学博雅讲席教授董尔丹发表“有组织科研助力医学科技创新发展”主旨演讲，从战略高度为在肿瘤支持治疗领域开展有组织的科学研究指明方向。

由我院肿瘤科主任张俊组织全国中青年肿瘤学骨干编译的《MD Anderson 肿瘤学（第四版中译本）》在会上正式发布。安德森肿瘤中心常年荣膺全球最权威肿瘤医院首位，这部殿堂级医学名著详细介绍了癌症管理、治疗的个性化、多学科诊疗方法，集其丰富临床经验总结而出的近千幅表格、照片、流程图和说明性建议，以帮助各级医师快速评估癌症管理。

□供稿 | 肿瘤科

喜讯

- 日前，2024年全国五一劳动奖章表彰名单公布，我院乳腺疾病诊治中心主任沈坤炜获“全国五一劳动奖章”。
- 5月13日，2024年上海市五一劳动奖章表彰暨先进事迹报告会隆重举行，上海市伤骨科研究所获五一劳动奖状。
- 近期，我院护理督导钱珠萍荣获“中国好医生中国好护士”2024年3月月度人物；护理督导赫洋荣获第七届“左英护理奖”；急诊抢救室护士长许敬华荣获2024年“上海好护士”称号。

我院为7岁女孩植入2.0版最小起搏器

5月29日，中国医师协会心律学专业委员会候任主任委员、我院心内科主任吴立群教授团队，在位于博鳌的瑞金海南医院，为“一老一小”2人实施Micra AV2第二代房室同步型无导线起搏器植入手术。至此，这次植入术，不仅是该起搏器在大陆的首次临床应用，同时也刷新了Micra AV2植入术全球最小年龄的纪录！

刘先生今年68岁，患有高度传导阻滞伴交界性逸搏心律，早上8点半，刘先生首先接受了置入术。吴立群教授在潘文麒、凌天佑两位医生的协助下，通过股静脉穿刺，将Micra AV2起搏器植入心腔内部。20分钟后，手术顺利完成。此时，和刘先生一墙之隔的另一间手术室里，7岁女孩玲玲（化名）也躺在病床上等待手术。玲玲是一位三度传导阻滞患者，术前，心内科、儿内科医生对玲玲的血管进行评估，决定从股静脉送入Micra AV2起搏器，考虑到玲玲年纪尚小，手术采取了全麻的方式进行，20分钟后起搏器牢牢抓住心肌，完美定位！此



后，它将任劳任怨地担负起守护这颗心脏的职责。

据吴立群主任介绍，此次植入的升级版“胶囊起搏器”和1.0版相比，体积重量一样，维生素胶囊大小，重量约2克，也兼容全身核磁共振扫描检查，此次升级后，最大的亮点是电池寿命延长了。

截至目前，无导线起搏器疗法已在大陆地区获益超过1万例患者。其中，得益于海南新技术“特

许落地”的政策，不少首例由我院心内科团队领衔在完成，如：中国大陆首批“世界最小无导线起搏器”、“首例房室同步型无导线起搏器Micra AV”等均由吴立群主任团队完成。此次，心内科团队再次借助博鳌先行先试通道，在瑞金海南医院完成了Micra AV2的大陆首例应用，让国内的患者可以提前受益于创新疗法。

□ 撰文 | 李东

我院4位博士生获得 国自然青年学生基础研究项目

5月上旬，国家自然科学基金委员会确定了2023年度青年学生基础研究项目（博士研究生）立项资助名单，我院获批4项。

青年学生基础研究项目获批名单

叶超杰 博士《骨骼肌中胰岛素抵抗靶基因调控血糖稳态的作用与机制研究》

项目负责人：叶超杰，2022级博士研究生，导师为内分泌研究所王天歌研究员

陈学勤 博士《RIG-I诱导剂特异性杀伤去甲基化药物耐药急性髓系白血病细胞的机制研究》

项目负责人：陈学勤，2022级博士研究生，导师为血液学研究所卢敏研究员

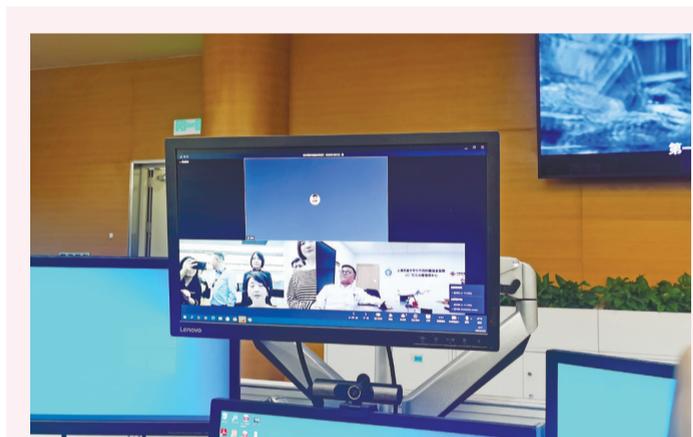
钱宇 博士《心脏特异性脂质纳米载体在肥厚型心肌病基因编辑治疗中的机制研究》

项目负责人：钱宇，2022级博士研究生，导师为心脏外科赵强教授

曹易之 博士《SMAD4缺陷型PDAC中组蛋白乳酸化激活RBM15表达促进肿瘤恶性行为的作用及机制研究》

项目负责人：曹易之，2020级博士研究生，导师为普外科沈柏用教授

□ 素材 | 科技发展处



4月29日上午8点，在东方航空MU201上海浦东飞往伦敦盖特威克的航班上，一位外籍旅客安女士（化名）突发晕厥，东航在迅速开展机上救助的同时，立刻联系我院进行空地互联救助，经我院医生紧急指导救援，安女士终于转危为安。

□ 撰文 | 张子晴

我院援滇医疗队参加迪庆州巡回义诊活动

为贯彻落实党中央国务院“关于巩固脱贫攻坚成果同乡村振兴工作”的有效衔接，持续促进优质医疗资源有效下沉，提高医疗服务可及性，迪庆州卫健委组织驻迪庆州上海医疗队赴维西县、德钦县开展主题为“上海对口支援云南迪庆20周年”巡回医疗活动。

我院援滇医疗队、赴维西县人民医院、维西县塔城卫生院、德钦县霞若乡卫生院等基层医疗单位进行义诊、技术支援、管理指导、授课培训等工作，并与当地医院交流智慧医院建设经验。活动现场每一位队员为群众提供免费的诊疗服务。耐心细致地询问病情，认真检查身体，为每一位患者制定个性化的治疗方案。同时，还开展了健康知识讲座和健康教育宣传活动，普及健康知识和预防保健技能，让居民们更好地了解自己的身体状况，提高健康意识。

我院援滇队长神经内科王晓丹医生发挥其特长，将“安梦计划”带到当地，对前来就诊的患者进行量表筛查、科普宣教、失眠的认



知行为治疗，并根据患者的失眠特点，制定个性化的诊疗方案。

高原山区气候环境和生活习惯的特点，儿童的支气管炎、腹痛、生长发育等常见影响儿童健康成长，儿内科唐桥医生在义诊过程中不仅进行认真查体问诊，而且用跟多时间对儿童和家长进行针对性的健康宣教。

口腔科葛欢医生从专业出发，为当地患者解答困扰；病理科张

培培医生询问患者病情后，给出了治疗建议；姜胜耀发挥自身优势，在维西县人民医院开展《信息助力县域医共体发展》的经验交流座谈会。队员们发挥专业特长，为当地居民带来了实实在在的健康福祉。

□ 供稿 | 姜胜耀

援滇纪实

【简讯】

5月下旬，第六届上海高校青年教师教学竞赛暨第七届全国高校青年教师教学竞赛选拔赛顺利举行，我院普外科叶枫荣获医学组特等奖，肾脏内科欧阳彦荣获医学组一等奖。

□ 撰文 | 祁洁

针对消化道创面缝合的技术难题，我院消化内科王东主任团队研发了一个新技术，巧妙地解决了软式内镜创面缝合的难题。

2022年，52岁的钱女士在体检时，发现胃里长了一个“坏东西”，有一枚3cm左右黏膜下隆起，医生建议尽快切除，但她希望首选内镜下微创切除病灶。走访多家医院，钱女士都被劝退了，因为内镜下操作处理不好的话，穿孔的可能很大。

一个偶然，听说我院有内镜下缝合的“神器”，钱女士很激动，直奔瑞金消化内科。接诊的王东主任看过钱女士资料后，认为胃部病灶可进行内镜下治疗，完善的术前评估后，他和团队为钱女士进行了内镜黏膜下肿瘤切除术（ESE）。术中，利用

王东主任首创的“倒刺线+金属夹”闭合技术，在20分钟内就完成了创面封闭。2天后，钱女士顺利出院，和家人开玩笑说自己好像做了一台“假手术”。

别人不敢接的手术，为何王东主任有底气接下来呢？这要从钱女士术中使用的“利器”——“倒刺线+金属夹”闭合技术说起。它的构造很简单，由数枚金属夹和可吸收的倒刺缝线组合而成。精巧之处在于，倒刺线上有许多卡口，一方面只能单向滑动，另一方面也起到拉紧固定作用，不仅达到了完全闭合大创面的目的，还免去过去丝线打结的复杂操作。

王东主任介绍说，与传统外科手术相比，内镜是从自然通道进入人体，它造

成的创伤小，恢复快。住院时间从原来的半个月缩短到三五天。但内镜下治疗也存在一定风险，最主要的并发症为出血及穿孔，而有效的内镜下创面闭合可避免因穿孔而导致的外科手术介入，且显著降低内镜治疗术后出血率，因此临床亟需有效的内镜下创面闭合技术。

然而消化内镜作为软式内镜，镜身长度远远长于硬式腔镜，工作钳道内径也远远小于硬式腔镜，同时消化内镜为单手操作，这些都使得其操作的便捷度和器械的便利度较腔镜等硬式内镜均有明显局限性，腔镜下较为容易得缝合技术在消化内镜上实现非常困难。

王东主任团队开发了内镜下“倒刺

线联合金属夹”的连续封闭创面法，简单巧妙的组合创新有效解决了软式内镜手术的关键技术和难题，尤其是对于胃内直径大于2cm的穿孔或非穿孔创面，预估单纯金属夹闭合存在困难的情况，操作方法简便，学习曲线短，易于掌握及推广。王东主任介绍说，目前这一技术已应用在数十例内镜手术中，所有的患者均达到内镜下创面完全闭合，平均操作时间约30分钟，发生明显术后出血及穿孔0例，术后需要外科介入0例，术后2-3月胃镜复查均提示创面愈合良好，提示本项创面闭合技术安全有效。相关病例报道已发表于内镜学顶级期刊《Endoscopy》。

□ 撰文 | 张天宇

这个技术能在内镜下为创面缝合

第一完成人：王东 第二完成人：张玲 第三完成人：张天宇



“传递善爱，守护健康”，我院举办护士节主题活动

5月11日中午，我院庆祝第113个国际护士节活动在科技楼报告厅隆重举行。本次活动以“传递善爱，守护健康”为主题，医院党政领导、职能部门负责人、各院区及合作医院护士代表、实习护生代表等200余人参加活动。上海市妇联党组书记、主席张华，上海市红十字会党组书记、常务副会长李江英，上海市护理学会副理事长丁俭出席大会。

邱力萍副院长宣读“中国好医生中国好护士”2024年3月月度人物钱珠萍、上海第七届“左英护理奖”赫洋、2024年“上海好护士”许敬华及上海交通大学医学院最美

护士、2024年瑞金医院“最美护士”名单。与会嘉宾为获奖护士颁奖。优秀的团队离不开优秀个人。2024最美护士代表卢彦妍、张洁、施伟雄作精彩发言，与大家分享成长故事和心路历程。抢救室带来暖心感人故事《微光》，讲述瑞金护理人员善爱故事。

活动现场，宁光院长和护理部主任朱唯一共同发布《瑞金护理精粹（技术篇·第一卷）》。护理管理专业委员会执行主任王晓宁、护理部副主任查庆华、张寅向来自迪庆藏族自治州人民医院、三明市第一医院、墨江哈尼族自治县人民医院及无锡分院、太仓分院、瑞金海南

医院等代表授书，传承瑞金护理技术和创新理念，与护理同道携手共进，开创美好未来。

宁光院长在致辞中表示瑞金护士是优雅的，也是温暖的。最近，一位孤老将遗产赠予瑞金护士的新闻，感动了很多。这样的故事还有很多。瑞金护士也是兼具专业精神的。急诊补液室的梁婧护士长，在高强度的工作下依然满怀热忱；面对激增的病患，抢救室在许敬华护士长的带领下，井然有序地完成了前所未有的挑战。瑞金护士还是勇敢的。2020年那个特别的除夕夜，沈虹护士接到援鄂通知，小姑娘没有丝毫犹豫，奔赴需要她的地

方。瑞金护士更是创新的。从一个实用的发明专利，到“护理十八法”的智慧结晶，大家不仅与同道分享先进护理理念，更穿山越水，将爱心与技术带到祖国边陲，带到西藏、新疆、云南等，福泽全国。

瞿介明书记向全院护理同仁送上最诚挚的节日祝福，向被表彰的各位护士们表示热烈的祝贺，对大力支持我院护理工作的各级领导和兄弟医院表示衷心感谢。他说，一直以来，我院护士们日日夜夜默默守护在患者身旁，用爱心、耐心、细心、责任心彰显护理人的风采，凭借努力、勤劳和奉献在平凡岗位中创造了佳绩，展现了护理人“向

善、向上、向发展”的精气神，是所有瑞金人学习的榜样。他相信，作为生命的守护者、健康的维护者和希望的播种者，我院护士们一定会展现护士之“美”，护士之“能”，护士之“爱”；始终以维护人民群众健康为己任，不断增强责任感和使命感，不负重托、在医院高质量发展征程中做出更大贡献，获得更大的成绩与收获。

与会嘉宾共同启动“广聚善爱、瑞金护理公益行”项目，助力传播护理之美，将善爱的温暖力量送到每一位有需要的病患身边。全体护士齐唱《护士之歌》，重温初心，奋楫笃行。 □撰文 | 祁洁

小护士的小故事

有那么一群人，一袭白衣，一顶燕帽，以“天使”的名义，担起救死扶伤的道义。他们时刻秉承南丁格尔誓言，在平凡的工作岗位上辛勤耕耘，奉献善爱，传递善爱。

床头的小黄鸭

费婕是嘉定院区ICU病区的一名护士。前些天，年近耄耋之年的章爷爷因为急性肾功能不全，肺部严重感染收治入院，到病房后床位医生立即给他进行了呼吸机辅助通气和床边血液透析治疗。由于章爷爷是一位气切患者，无法说话，但可以文字交流。为了让他能够及时地提出需求，费婕特地准备了一只会叫的小黄鸭、一块书写板和笔。每当章爷爷想要沟通，就轻轻地捏一捏小鸭子，等护士们来到他的床前，他就会在一块板上写下自己的需求。按压小黄鸭发出的响声虽小，却充满了力量，它们是病人和护士沟通的桥梁，也是护士们对他的关爱与呵护的见证。费婕说，在ICU的日子里，我们不仅是护士和患者的关系，更像是朋友和亲人。他的每一个微笑、每一次点头都成为了我们前进的动力。

老师的举动触动了我

呼吸科护士孙睿倩始终记得自己刚工作时老师那个小小的举动。那一天，病房里有位重病人在经历所有抢救后依然无力回天，屏幕上心电图成为一条直线，小孙和护士老师默默走出病房。突然，护士老师停下脚步，转身又走向病人，为刚刚因为抢救而敞开心胸的病人盖好被子，嘴里轻轻说道：不盖被子他会冷的……这一幕，深深触动了小孙的心。那一刻，她意识到，护理不仅仅是技术，更是对生命的尊重和关怀。现在，小孙正在呼吸重症监护室轮岗，她眼观六路，耳听八方，每一台监护仪的声音，每一个病人的神色都在她的监护下。她和很多康复的患者成了好友。在小孙看来，护理工作不仅仅是一份职业，更是传递爱与希望的桥梁，是被患者需要的幸福感，是每一次付出后收获的满足感。

模拟病人让我们的心更近

爱笑是黄琦在病房里的名片。2016年毕业，黄琦勇敢应聘了男性患者居多的泌尿外科，在这里她从“小白”逐渐成长。

50岁的老刘因膀胱肿瘤收治入院，要进行全膀胱切除术，手术需要把一段肠管拉出腹壁，并将开口缝合在腹壁上用来排泄，这就是“造口”，他就成了“造口人”。为了帮助他，黄琦仔细了解术前术后注意事项，甚至偷偷在自己身上贴了个造口袋，试着模拟病人，就为了“感同身受”发现病人的不便和问题。小黄的用心让老刘解开了心结，更加信任自己的医护战友们，顺利完成了手术。如今，黄琦早已能娴熟处理各类术后护理，更与团队组建了拥有百余位患者和家属的“造口之家”患友群，长期提供咨询帮助，帮助患者。

守在厕所门外的人

老楚是一位淋巴瘤晚期患者，住院的时候脸上已经有大面积的溃烂、肿胀的症状，除了吃饭困难、呼吸困难等难题，他还有很大的心理负担，不愿意看镜子里的自己，也不愿意被别人看到。白天躺在床上由护工照顾，到了晚上就喜欢趁着夜深人静时，关着灯去上厕所，是一位非常倔强的老年病患者。作为老楚的责任护士，老年病科护士曹伟伟和同事们谈论后，每天值夜班时都会守在厕所门外等他，能够在需要时及时提供帮助，也能尽可能的照顾他的尊严。考虑到老楚每天要带两个口罩来“避丑”，她灵机一动拿医用纱布将他的脸围了起来，并给他扎了一个蝴蝶结，从而让老楚放松下来。“多对患者说一句话，多为他们做一点小事，多在他们面前多停留几分钟。”曹伟伟说：“我们身体力行，让患者感受到家的温暖。” □供稿 | 党委宣传部



5月16日至19日，奥运资格系列赛在上海拉开帷幕。作为本次赛事的定点医院，我院共派出25位医护人员，负责了最繁忙的2号公共医疗点、8号攀岩医疗点、9号霹雳舞医疗点，1个重症医疗组及2个驻地酒店的医疗保障，接诊了193位患者，包括院内接诊8位急危重症患者，积极做好赛事医疗保障工作。

□供稿 | 医务处



5月10日，“瑞金行动——关爱三沙永乐群岛居民健康”义诊活动走进三沙市永乐群岛，为200余位居民提供了健康筛查服务，同时还带来了岛上长期所需的常见应急药物，以满足居民们的医疗需求。此次义诊专家团队涵盖了心内科、超声科、泌尿外科、神经内科、普外科等七个科室的知名专科医生，义诊项目包括健康检查、健康咨询、赠送药品、健康跟踪等，将优质的医疗健康服务送到百姓家门口。

□来源 | 海南分院



沈坤炜：做一名合格的医生

5月13日，2024年“全国五一劳动奖章”、首届“上海好医生”获得者，我院乳腺疾病诊治中心沈坤炜主任作客瑞金劳模讲堂，和大家分享怎样成为一名合格的医生。

他讲道，在荣誉与责任面前，要保持谦逊和自省的态度，时刻牢记自己的初心和使命，不断反思自己的行为和决策是否符合医德医风的要求。同时，也要珍惜荣誉和信任，以实际行动回报社会的认可和支持。

沈坤炜认为，合格医生应具备宽广而扎实的医学基础知识，缜密的逻辑思维和高度的责任心，还应善于总结和反思，不断积累经验，具备驾驭各种突发情况的能力、不断学习和团结合作能力以及共情力。他讲道，行医是技术和艺术的结合，医生的人文素养是其职业精神的核心体现。

最后，沈坤炜主任寄语青年医生们要勤于积累，在诊疗过程中积累经验，在学习过程中积累先进的医疗理念和知识，在与患者交流过程中积累情感；要善于动脑，在解决医学难题问题中动脑，在如何提升医疗水平中动脑，在创新过程中动脑；要勇于挑战，要去做人家不会或不敢做的事情，在挑战中不断提升医疗水平，推进医疗进步，实现个人价值。愿大家始终保持对医学的热爱和追求，成为一名优秀的医生，为人类的健康事业贡献自己的力量。

□撰文 | 温兆琦

院史馆二楼3、4号会议室启用 广慈围读：讲述瑞金法语教学的“前世今生”

5月30日中午，《瑞金法语教学的“前世今生”》广慈围读活动在院史陈列馆二楼3号会议室成功举办。本期主讲嘉宾是瑞金临床医学院医学法语教研室主任、我院骨科行政副主任刘志宏。他从法国在医学世界做出的贡献、广慈与法国的渊源、法语教学在瑞金等方面娓娓讲述，让在场的听众们尽情“享用”了一顿午间的“法式大餐”。

据悉，本次活动前，还举行了院史馆二楼3、4号会议室启用仪式。我院终身教授、院史陈列馆馆长朱正纲教授出席并讲话，他说道自己在医院已经工作了47年，见证了院史陈列馆的发展与变化，希望焕然一新的“院史会议室”能成为大家开会交流、举办活动的最喜爱的瑞金打卡地。

中法舞台剧《大师》中年轻郎安堃扮演者陈朝朝现场朗诵法语诗歌，伴随着悠扬的音乐声带领大家回到了百年以前……今后，广慈围读将持续搭建青年学习瑞金医院历史与文化的平台，引领青年主动思考学科和医院发展，为医院高质量发展和培育高素质青年人才打下坚实基础。

□供稿 | 团委

临床医学院举办实习医生上岗前培训

5月6日至8日，临床医学院为新一批实习医生开展为期三天的培训课程。本次我院实习的医生共计167名，来自2020级临床医学八年制、2020级临床医学八年制（法文班）、2020级临床医学五年制、2022级临床医学4+4专业。培训首日，实习医生们穿着印有“瑞金临床医学院”的白袍，聆听了宁光院长的寄语。从理论课学习到临床

实习转变，宁光院长希望大家能够从“读书”到“读人”；学会尊重，保持优雅；守纪律、讲规矩、肯吃苦，成为一名优秀的医生。

随后，新一批实习医生们从院领导手上接过了印有医院LOGO的听诊器，并在普外科主治医师叶枫带领下重温医学生誓言。

党委书记瞿介明叮嘱大家要不

初心、尽快适应、坚守恒心，在实习期打好坚实的基础，坚定医学道路前进的步伐。

最后，胡伟国副院长从尊重与敬畏、自律与沉淀、独立与创新、挫折与勇气、科学与艺术、事业与家庭、老师与学生、天使与战士八方面，带着殷殷期望，给实习医生们上了“实习第一课”。

□供稿 | 临床医学院

装了心脏起搏器，还能运动吗？

心脏起搏器可以有效治疗各种缓慢性心律失常疾病，我国每年有数以万计的患者植入了心脏起搏器，对于一些室速、室颤以及心力衰竭的患者，起搏器也兼具其他的功能，可以有效延长其寿命，提高生活质量。那么，起搏器安装术后，运动有何讲究呢？

手术过程中

心脏起搏器植入术中采取局麻的方式，只在切口局部进行麻醉，因此，全程患者处于清醒状态，只需保持平卧位，手术过程大约1小时。

过程中，如果突感胸闷不适，或者需要咳嗽、移动，切记“动口不动手”，可以向医护人员口述目前的情况，尤其是上肢不可随意移动，以免污染手术区域，造成感染。

术后的24小时内

传统永久起搏器植入术后通常建议平卧24小时，期间不可下床活动，术侧肢体不要过于紧张，尽

量放松，可以适当活动术侧肢体的肘关节及下肢，对于老年人、长期卧床的患者，可以由家属协助进行下肢被动运动或腿部按摩。

如果从下肢穿刺植入了临时起搏器，术侧下肢需制动，不可随意活动，以避免在活动过程中导管移位，甚至是造成心脏穿孔。对于安装了无导线起搏器的患者，术后平卧6~8小时，患者就可以正常下床活动了，但长时间平卧，为避免突然出现体位性低血压、晕厥、跌倒等情况，还请遵照起床三部曲哦。

术后第二天

术后第二天即可正常下床活动了，但由于切口还未愈合仍有几点需要注意：

①平时侧卧翻身时要尽量避免压迫术侧切口，或是将术侧肢体置于身后，过度牵拉伤口。

②老年人起床时可以由家属扶在肩部位置起身，切勿用力拉拽术侧上肢。

③日常拿取较重的物品时，避

免使用术侧肢体提拉，可以暂时由他人协助或是双手共同负重重量。

术后一周内

手术后切口在一周内基本可以完全愈合，期间可以逐渐尝试进行爬墙运动，双手逐渐向上爬墙，以切口感到疼痛为限，每日练习两次，每次10~15分钟，一周后达到正常活动度，双手可以超过头顶。

有些患者会担心影响切口恢复，长时间制动，其实这样反而会容易引起肩部黏连及疼痛，影响以后日常活动。

出院后

当起搏器切口愈合后，基本可以恢复正常的生活中，洗漱、烧菜、做家务等并不会受到影响，但仍需避免过度的上肢锻炼或是剧烈运动，尤其是室速、室颤、心力衰竭的患者，建议进行较为柔和的运动项目，例如散步、太极、瑜伽等，每周进行2~3次，每次时间30~60分钟即可。

□ 心脏内科 | 李慧娟 董凤伟

少油饮食怎么做？

油别吃多

“油”，通常指烹调油，根据来源不同分为动物油和植物油，是人体必需脂肪酸和维生素E的重要来源。但过多的烹饪油摄入会增加脂肪的摄入，给身体带来负担，导致肥胖以及一系列相关疾病。目前我国居民烹调油摄入量高，根据膳食指南推荐每天的烹调油摄入量为25~30g。成年人脂肪提供能量应占总能量的30%以下。

不同种类的油有什么区别

不同食用油之间的差别主要在脂肪酸。一般来说，饱和性高的食用油脂耐热性较好，适合做煎炸食，能打造酥脆的口感，但是过量饱和性脂肪摄入不利于健康。大豆油、玉米油、葵花籽油等油脂不耐热，经煎炸或反复受热后易氧化聚合，适合炖、煮、炒类菜肴。不同烹饪油各有优势，建议家里采购食用油时注意常换品种，食用油品种的多样化

能给我们提供脂肪酸和营养平衡保障。

“减油”其实很简单

学会定量：
学会估量每次烹调用油的多少，烹调用油定量取用（可以选择定量油壶），逐步养成习惯，培养成自觉的行为和健康美食方法。

巧烹饪：
食物的美味不止来源于油炸煎，可以选择多种烹饪方式，健康不失美味，例如蒸、煮、炖、焖、水滑、熘、拌等。

找“工具”：
可以购买带有刻度的油壶，喷射式油壶，或者定量出油的油壶，帮助我们减少并估计每次食用油用量。

少外卖：
外卖通常重油重盐，不利于健康，减少外卖和在外出就餐的频率，减少油炸食品的摄入。

□ 临床营养科 | 杨诗晗 施咏梅

吃完芒果嘴巴一圈痒痒的，什么原因？

有些父母会发现自家宝宝在吃某些水果时，嘴唇周围会起红红的疙瘩。其实，这是因为宝宝属于过敏体质，吃了某些水果引发过敏反应。日常生活中，以下几种夏季常见水果易引起过敏。

芒果的汁水含有一种叫“醛酸”的物质，会对皮肤黏膜产生刺激，从而引发过敏。同时，芒果中的某些成分和油漆里的成分相似，对于皮肤黏膜有着很强的刺激作用。吃芒果的时候，芒果汁特别容易沾到脸颊和嘴唇的部位，刺激脸部的皮肤，造成发炎红肿。

处理方法

停食：一旦发觉出现芒果可疑过敏症状，应立即停止进食，通常情况下过敏反应会自然消失。

轻度过敏：可在家用肥皂水清洗宝宝面部残留的芒果汁液。也可应用抗过敏软膏，如尤卓尔、新复霜涂抹患处，以达到消炎的目的，同时口服抗组胺药物，如仙特明、氯雷他定片。但在治疗过程中忌用热水洗脸，以免加重病情。

严重过敏：如面部出现大片红疹，有轻微水肿，甚至出现全身红斑、呕吐、腹泻，应立即就医。

预防措施

选择已完全成熟的芒果，洗干净，切成小块喂给宝宝吃，避免与嘴唇和脸部皮肤接触。吃完后，用清水将黏附在皮肤上的芒果汁液清洗干净。

菠萝内含有的一种特殊的菠萝蛋白酶，正常人摄入这种蛋白酶并无大碍，一般不会引起过敏反应。而过敏体质的人有可能对菠萝蛋白酶敏感，会激发机体产生速发型变态反应，大多是在食用菠萝后10分钟至1小时发生。

处理方法

可以参照芒果的处理方法，同时可以加强宝宝口唇部位的皮肤清洁，使用流水反复冲洗局部。

预防措施

切丁余水：菠萝去皮后，切成片或块，放在开水里煮一下再吃。菠萝蛋白酶在45~50℃就开始变性，到100℃时，90%以上都被破坏。经煮沸后，菠萝的口味也会得到改善。

盐水泡制：如果为了保持菠萝的生鲜口味，可以把切成片或块的菠萝放在盐水（一般烧菜的咸度）里浸泡30分钟左右，再用凉开水浸洗去咸味，也同样可以达到脱敏的作用。

猕猴桃过敏是人体对猕猴桃蛋白的异常免疫反应所引起，通常在食用后5~15分钟发生，严重情况下，入口就会引起身体反应。

处理方法

参照芒果的处理方式。如果宝宝身上出现红疹子，有瘙痒的感觉，切记不要让其去抓，可以遵医嘱服用抗过敏的药物（仙特敏或氯雷他定），同时冰敷止痒。

预防措施

不建议5岁以下的儿童食用猕猴桃。

□ 儿内科 | 阎佳佳



这样洗手，越洗越脏！

洗手，被公认为是预防医疗相关感染最简单、最有效、最经济的方法之一，它是保护人们免受感染的非常有效方法。

一双不洗的手能有多脏？

每个指甲缝内会有4.5到5万个细菌，手掌上1平方厘米的范围，竟能聚集3500~4500个细菌，其中包括大肠杆菌、伤寒杆菌、痢疾杆菌等20~30种病菌，一定条件下可致病。

越洗越脏的几个误区

1. 洗手时间不足

七步洗手法要求每个步骤不少于15秒，如果每次洗手都草草了事，那么去除有害病菌的效果将大打折扣。

2. 洗手后再次污染

(1) 在家庭中应避免共用毛巾，而且擦手毛巾也要定期清洁消毒，避免毛巾上滋生细菌导致

“越擦越脏”。

(2) 在公共场所洗手间不建议使用烘干机吹干手，因为烘干机如果没有定期消毒，容易滋生细菌，会导致洗手后再次污染。

(3) 洗手后随意在衣服上擦拭，导致再次污染。

(4) 有条件可使用一次性纸巾擦干。

3. 戴手套不可以代替洗手

随着手套佩戴时间的延长，手部病原菌就会在潮湿且温度适宜的手部皮肤表面迅速增殖，并通过手套的渗漏而污染环境或身体的其它部位。因此，戴手套不能代替洗手，脱手套后严格执行手卫生。

正确的洗手姿势

1. 在流动水下，淋湿双手；

2. 取适量洗手液，均匀涂抹至整个手掌、手背、手指和指缝；

3. 七步洗手法

(1) 掌心相对，手指并拢，相互揉搓；

(2) 手心对手背沿指缝相互揉搓，交换进行；

(3) 掌心相对，双手交叉指缝相互揉搓；

(4) 弯曲手指使关节在另一手掌心旋转揉搓，交换进行；

(5) 右手握住左手大拇指旋转揉搓，交换进行；

(6) 将五个指尖并拢放在另一手掌心旋转揉搓，交换进行；

(7) 洗手腕、手臂，揉搓手腕、手臂，双手交换进行。

4. 在流动水下彻底冲净双手；

5. 擦干宜使用纸巾。

如若使用快速手消毒剂（如免水洗手消毒凝胶、免洗洗手液等），也应遵循七步洗手法。

□ 院感科 | 石大可 徐玉敏

孩子出现腹痛、便血，小心这个病！

小朋友突然大便出血，反复肚子痛，还可能有贫血表现，这是怎么了？不要掉以轻心，要警惕狡猾的“梅克尔憩室”！

什么是“梅克尔憩室”？

梅克尔憩室是最常见的先天性消化道畸形，其形成是由于胚胎发育异常所致。如卵黄管脐端闭合消失，而回肠端未闭合与回肠相通形成盲瓣，称为梅克尔憩室。

有哪些症状？

大多数患者并不会出现任何症状，因此很难被发现。梅克尔憩室临床症状多出现在青少年阶段，可能会导致以下症状：

腹痛
腹部肿块
消化道出血

肠梗阻

肠套叠

梅克尔憩室引起肠梗阻、憩室炎或穿孔时，出现的症状及体征与一般肠梗阻或阑尾炎很相似，或基本一致，术前要做出正确诊断仍很困难。还要与小肠克罗恩病、肠息肉病等鉴别。

如何诊断？

梅克尔憩室临床表现多种多样，缺乏特异症状，早期诊断困难，容易导致漏诊或误诊，在术前可通过CT、同位素扫描、腹腔镜检查、超声、钡剂灌肠及血管造影等进行诊断。

怎样治疗？

无症状患者通常无需治疗，但一旦出现并发症可引起外科急腹症（包括肠扭转、梗阻、出血、

穿孔等），常需手术治疗（内科保守治疗效果不佳），解除梗阻并切除憩室。

手术方式

(1) 憩室切除术

(2) 回肠切除术（若病变累及回肠，应憩室及回肠一并切除）

在大多数情况下，经过适当的治疗，患者可以恢复健康并且不再出现憩室相关的问题。然而，如果憩室引起了严重的并发症，如肠穿孔或感染，预后可能会受到影响。

总的来说，及时发现和治疗梅克尔憩室是确保良好预后的关键。如果您或您认识的人有疑似憩室的症状，务必及时就医，并遵循医生的建议进行治疗。

□ 胃肠外科 | 何子锐