



广博慈爱 追求卓越

第 664 期

2024 年 8 月 30 日

瑞金医院 资讯

内部资料 · 免费交流

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

我院举行第七个中国医师节庆祝大会

8月19日下午，我院举行庆祝第七个中国医师节暨医疗工作大会。

我院党委书记瞿明在致辞中说，无论是昔日的广慈医院，还是今日的瑞金医院；无论在摩洛哥，还是在新疆喀什、西藏日喀则、云南墨江和迪庆、海南乐城等地，瑞金人始终秉承“广博慈爱，追求卓越”的院训，只要人民有需要的地方，一定会涌现瑞金医者的身影，一定会流淌瑞金人的善爱……瑞金医者们用专业素养和技能，展现大爱无疆的医师风范，体现“广博慈爱”的瑞金精神。在此，我们要向每一位辛勤付出的医师致以最高的敬意和感谢！也衷心希望我们每位医师牢记习近平总书记的殷殷嘱托，继续携手并肩，发扬“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的崇高职业精神，为医院早日建成亚洲一流示范性医院而努力奋进！

呼吸与危重症医学科科主任李庆云，带领瑞金医院2024新职工代表重温瑞金医者誓言。副院长蔡伟从医疗服务能力、医疗服务效率、医疗质量安全等方面作2024年上半年医疗工作情况通报，并部署下半年重点工作。

我院终身教授沈卫峰、陈生弟、陈楠、彭承宏、于布为及院领导为2024年广慈-金光临床技术创新奖获得者颁奖。

副院长蔡伟宣读2024年广慈-



金光临床技术启航项目立项名单。神经外科主任卞留贯和普外科主任医师严超作为获奖代表发言。

会议表彰了第五届“仁心医者·上海市杰出专科医师奖”获得者王卫庆、张瑞岩、杨程德、张一帆、张剑、吴方、刘娇，以及第五届“上海市区域名医”获奖者王忠敏。我院终身教授朱正纲及党委书记瞿明、院长宁光为获奖者颁奖。

我院党委副书记、副院长毕宇芳介绍“瑞链计划”项目，全生命周期健康管理中心正式发布“瑞链计划RuiLink”。它通过整合先进的信息技术、结合可穿戴设备，为住院患者提供无纸化数字医疗服务，确保患者能够享受到以数字手环为载体的便捷医疗服务、以数据为驱动的健康档案构建、以AI大模型为窗口的智能问询诊疗，实现全生命周期的健康管理，推动医疗健康服务全面升级。

活动现场，心脏内科、呼吸与危重症医学科、肿瘤科、儿内科、体检中心等全生命周期健康管理先锋科室代表获颁合作纪念杯。

我院院长宁光院士表示，非常欣慰的看到，通过各位医生、行政管理部门等全院同事的共同努力，很多新技术不断涌现。广慈临床技术创新奖、广慈临床新技术启航计划是中国工程院院士王振义教授捐出自己的奖金而设立的，感谢王振义院士的大爱，其中蕴含着瑞金前辈对中青年几代人持续不断研发和探索新技术的期望和支持。希望大家探索未知，让更多的新技术在医院发生、发现，更好体现公立医院的公益性。

当天上午，我院党政领导班子分别慰问各临床科室，共同庆祝属于医者的节日。同时，我院举办互联网医院义诊活动，服务人民健康。

□ 撰文 | 祁洁

首台国产质子治疗系统已治疗227例患者，临床应用不断扩展

8月8日，第八届瑞金质子治疗论坛传出重磅消息：首台国产质子治疗系统受益患者突破200例，其治疗的临床应用也在不断扩展，已经实现常见恶性肿瘤全覆盖，覆盖的病种范围进一步扩大，新增宫颈癌、直肠癌、直肠癌复发、胃癌、小肠淋巴瘤等，患者显示出了良好的近期疗效。

“今天我们已经完成227例患者。首台国产质子治疗系统患者从0到100例，再从100到200例的过程中，我们在不断拓展质子治疗的临床应用，持续攻坚符合我国国情的疑难病种，实现常见恶性肿瘤全覆盖。目前病种覆盖面进一步扩大，新增宫颈癌、直肠癌、直肠癌复发、胃癌、小肠淋巴瘤等，患者显示出了良好的近期疗效。”放射治疗科主任陈佳艺介绍。

瑞金医院肿瘤质子中心的质

子治疗收费标准为同一适应症每疗程最高不超过17万元，可纳入“沪惠保”等惠民保项目和商业医疗保险的报销范围。肿瘤患者获得更精准治疗的同时，质子治疗经济负担进一步减轻。目前已经有29名患者使用了“沪惠保”的服务。

目前，瑞金肿瘤质子中心共治疗了16例既往光子放疗后再复发的再程放疗，包括头颈部肿瘤、乳腺癌、中枢神经系统、食管癌、纵膈淋巴瘤，这需要严格控制危及器官的剂量，并确保靶区的剂量。一位30年前纵膈胸腺瘤放疗后的食管癌再程照射的患者，在治疗期间出现持久性的房颤，依靠瑞金多学科团队助力，顺利完成全程治疗，放疗结束后梗阻症状得到改善，三个月后评估病灶明显退缩。

□ 撰文 | 陆琳

本版责任编辑 李东

喜讯

- 近日，由市委宣传部、市文明办指导，市卫生健康委、市卫生健康系统精神文明建设委员会主办的2024年“上海好医生”揭晓，此次全市共有20位医务工作者荣获“上海好医生”，10位荣获“上海好医生”提名奖。我院赵任教授荣获“上海好医生”荣誉称号。
- 近日，2024年“上海医务工匠”揭晓，神经外科主任卞留贯，瑞金卢湾分院院长金玮获该称号。
- 为宣传医疗卫生工作者的崇高职业精神，增进全社会对医疗卫生工作和医务工作者的理解、尊重、关心，近日，上海市医师协会公布表彰名单。我院王卫庆、张瑞岩、杨程德、张一帆、张剑、吴方、刘娇荣获第五届“仁心医者·上海市杰出专科医师奖”，王忠敏荣获第五届“上海市区域名医”称号。



我院张瑞岩、闫小响团队近日在心血管权威期刊Circulation杂志上发表了一篇重要研究论文，首次揭示了一种名为DDX5的RNA解旋酶在维持心脏功能中的关键作用。这一发现有望为心力衰竭（简称心衰）的治疗提供全新的思路，不仅加深了人们对心衰发病机制的理解，也为开发新型治疗方法提供了潜在的靶点。

未来的研究将致力于进一步探索DDX5的作用机制，并评估其作为心衰治疗靶点的可行性。

□ 撰文 | 李东 赵一飞

【简讯】

8月15日，经市药监局审核，我院被确定为第一批优化创新药临床试验审评审批试点药物临床研究机构。首批通过的专业包括内科-内分泌专业、内科-呼吸内科专业、内科-血液内科专业、内科-心血管内科专业、传染-肝炎专业共5个专业组，第二批试点备案专业正在积极准备中。

□ 供稿 | 科技发展处

MMC健康义诊在全国启动

8月19日，恰逢第七个中国医师节，由国家标准化代谢性疾病管理中心（MMC）发起的“健康中国 你我同行——关爱生命‘救’在身边，MMC在行动”大型健康义诊在全国范围内启动。活动旨在向大众普及糖尿病及慢性代谢性疾病的防治知识，同时藉此活动向全国医务工作者致敬。

此次义诊活动，全国上千家MMC中心积极响应，派出专家团队深入社区、医院和公共场所开展义诊咨询、健康宣教和疾病筛查活动。活动范围覆盖全国各大城市及偏远地区，预计惠及数

以百万计的糖尿病及高危人群。

据悉，MMC成立之初就立下“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%”的目标。截至目前，MMC已在全国范围内建立了超过1900家中心，成功实现了第一个目标。最新数据显示，在MMC管理下，患者糖化血红蛋白（HbA1c）达标率从基线22.7%显著提升至53.2%，代谢指标综合达标率从7.3%至19.8%，达到或超越国际先进水平。

□ 撰文 | 李东



2024年上海交通大学医学院附属瑞金医院 广慈-金光临临床技术创新奖名单

奖项	科室	第一完成人	技术名称
瑞金医术	神经外科	卞留贵	磁导航下神经内镜经鼻窦眶内病变手术
	骨科	张伟滨	肌瓣分离联合放疗诱发肉瘤免疫治疗增敏的新技术
	普外科	严超	胃癌腹膜转移转化治疗中的常温腹腔内联合全身化疗技术
	心脏内科	张凝	房颤脉冲电场消融治疗
	灼伤整形科	郜敏	严重坏疽性脓皮病救治与创面修复技术
一等奖	心脏内科	张瑞岩	可精准识别冠状动脉高危斑块的OCT-NIRS腔内影像学融合分析技术
	病理科	笄倩	新型数字化病理扫描共享格式设计
二等奖	内分泌与代谢病学科	王卫庆	肾上腺皮质癌精准诊治中血清米托坦药物浓度检测
	普外科	冯家烜	胸腹主动脉夹层动脉瘤重建关键分支动脉的腔内微创治疗
	普外科	金佳斌	机器人辅助下保留功能的胰腺手术
	呼吸与危重症医学科	周剑平	经支气管镜引导下大气道恶性肿瘤综合干预技术
	神经内科	周海燕	肌电运动试验在骨骼肌离子通道病中的应用
三等奖	心脏外科	赵强	心室辅助治疗晚期心力衰竭
	国家转化医学中心	印彤	血浆维奈克拉浓度的定量检测（液相色谱串联质谱法）
	功能神经外科	孙伯民	终纹床核-伏隔核联合闭环神经电刺激术
	耳鼻喉科	向明亮	单侧杓状软骨经口微创无血切除术治疗双侧声带麻痹所致喉梗阻
	骨科	何川	复杂髌膝关节炎患的精准个性化重建技术
	临床输血科	李佳明	淋巴细胞血浆置换技术在清除异基因造血干细胞移植患者DSA抗体中的应用
	消化科	何相宜	一种基于人工智能的计算机辅助胰腺实性占位超声内镜多模态诊断技术
	灼伤整形科	易磊	外科术后难愈伤口修复中自体脂肪干细胞胶微注射技术
	伤科	薛彬	筋骨评估技术在中医手法治疗腰椎间盘突出症中的应用
	医学检验科	戴菁	凝血因子VIII活性检测（发色底物法）
重症医学科	瞿洪平	EIT导向ARDS患者吸入一氧化氮的个体化治疗策略	

【简讯】

我院嘉定院区开设神经内科急诊24小时诊疗服务

为了更好地服务周边180余万居民，我院嘉定院区已正式开设神经内科急诊24小时诊疗服务。这一举措旨在为患者提供更迅速、专业的救治，尤其是在急性脑血管病等急症情况下，能够为患者争取宝贵的救治时间。

撰文 | 温兆琦

我院完成上海首例帕金森病基因疗法临床研究受试者给药

8月下旬，由我院发起的一项基于腺相关病毒（AAV）载体的帕金森病基因疗法临床研究，成功完成上海首例受试者给药。这项名为“BBM-P002注射液立体定向双侧壳核治疗中晚期原发性帕金森病”的研究，旨在评估该疗法的安全性、耐受性和有效性。

研究由我院神经内科主任刘军教授牵头，联合功能神经外科、核医学科、影像科等多学科团队实施。该研究方案通过院内学术和伦理委员会审核，并获科技部中国人遗传资源国际合作许可。

该临床试验主要针对年龄在40-65岁、病史超过5年、Hoehn-Yahr分期为2.5-4期的中晚期帕金森病患者，采用单臂、

开放性、小样本的探索性设计。研究药物BBM-P002通过立体定向向脑内注射，利用AAV载体将治疗基因送入脑内，促进多巴胺的合成与分泌，力求实现“单次给药、长期有效”的效果。

首例受试者于2024年6月29日成功完成给药，4周随访结果显示，药物注射部位准确，基因表达产物活性增强，患者生活质量有所提升，暂无异常情况。研究团队将持续观察长期安全性和有效性。

刘军教授表示，帕金森病目前的治疗手段无法延缓病情进展，此次研究为患者带来了新的希望。团队将继续跟踪随访情况，完善方案，造福更多患者。

□ 供稿 | 神经内科

瑞金医术平移蒙古国，助力该国完成首例“胶囊”起搏器植入术

2024年8月27日，Mungun医生邀请我院吴立群教授团队，成功在蒙古开展首例无导线起搏器植入手术。患者特木金是一位58岁的退伍军人，因持续性房颤影响生活质量。新技术通过微创方式植入，不需传统起搏器的导线与埋藏设备，大大减少并发症。手术顺利完成，特木金恢复良好。

瑞金经验在蒙古国内科医生间引起极大反响，预计未来更多蒙古患者将受益于此技术，两国医院的合作也将进一步深化。

蒙古医生Mungun教授选择在上海瑞金医院学习起搏器技术，源



于两院的友好合作及瑞金医院的学术影响力。瑞金医院此前帮助Mungun团队掌握冷冻球囊技术，

且其学术指南在国际上广泛传播，促成了双方的长期合作。

□ 撰文 | 李东

我院胸外科团队不断创新，构建了可视化诊疗体系，有效提升了肺癌诊治水平。随着CT技术的普及，小结节肺癌的检出率提高，但精确定位仍是手术难点。为了避免传统CT定位的风险，我院采用磁导航支气管镜荧光定位肺结节，并通过无插管微创手术进行精准切除，显著减轻了患者术后反应。

一位中年女性叶女士因体检

发现右肺结节，手术中仅需2指宽小切口，医生使用磁导航技术精确定位并成功切除病灶。手术过程无痛，术后恢复迅速，病理结果提示为原位腺癌，患者术后一天即可出院。

此外，我院使用达芬奇机器人手术系统成功实施了一例复杂肺癌手术。59岁的王女士因气管肿瘤前来就诊，手术团队通过三维重建精准设计手术方案，顺利

完成了左肺下叶袖式切除术，术后恢复良好。

胸外科团队在精准肺癌手术及可视化技术领域进行了大量前瞻性研究，积累了丰富的经验，推动了相关技术在国内外应用推广，进一步提高了肺癌诊疗的安全性和精确度。

□ 素材 | 胸外科

+ 瑞金医术

智能重建与精准定位助力肺癌诊治

第一完成人：李鹤成 第二完成人：金润森、张亚杰 第三完成人：李成强、郭威



我院举办第十一季医学体验营：体验医学的数智化

8月13日，我院举办第十一季医学体验营。在这一季的医学体验营里，营员们亲眼见证了现代医学中数智化技术的神奇，不止见到外科的惊心动魄，内科的曲径通幽，还聚焦那些让人忍不住拍手称赞的“黑科技”科室，体验医学的奇妙旅程。

在开营仪式上，党委副书记俞郁萍、副院长蔡伟勉勉励第十一季的营员：“希望大家能够感受到医学的魅力和力量，医生的责任和担当，以及医院从广慈到瑞金的发展历程。”

上午，营员们分别走进各科室。在消化内科，营员们分组体验了内镜操作的乐趣，通过操作内镜寻找纸盒里的代码，学会了如何在消化道内进行检查，营员们还亲眼目睹了AI助力内镜技术的助力。在肝胆外科，营员们看到了一台精密的设备，感受到AI在手术中的重要作用。通过三维可视化技术，AI能够模拟手术切除场景，

并在术前标注出重要血管的位置，确保手术时精准切除病灶，同时最大程度地保护剩余肝脏的结构。在放射科的实训室里，同学们兴奋地围在一台设备前——全球首款光子计数CT扫描仪。这台机器不仅代表了医疗成像技术的最新突破，也让营员们有机会亲身体验高科技的魅力。在乳腺疾病诊治中心，营员们见识了智能输液监护管理系统如何通过PDA设备实时监测病人的输液状态。当输液完毕时，系统会自动终止。更有趣的是，病区内的智慧医疗服务机器人通过自动驾驶、视觉识别和语音识别技术，能够自主移动，为患者提供入院宣教、疾病科普等服务。病理科带给营员们的是一次与“微观世界”的亲密接触。营员们不仅聆听了病理科主任王朝夫教授热情洋溢的授课，还在带教老师的指导下，亲身体验了病理标本取材，并且深入了解了肿瘤组织和正常组织之间的差异。肿瘤质子中心的科普室向营员



们展示了抗肿瘤治疗的各种手段，特别是放射治疗的原理和价值。质子治疗作为放射治疗的尖端技术，为癌症患者带来了新的希望。

中午，营员认真学习了专业的心肺复苏术（CPR），随后参观了瑞金医院院史陈列馆、数字医学展厅，体验“术锐”单孔手术机器人剥鹌鹑蛋的奥妙，无创血糖仪的便捷，“推演者”躯体运动演算调度设备的先进。

在下午的主题演讲环节，中国工程院院士、我院院长宁光致

辞，“当你们在瑞金医学体验营亲身经历后，你们会更加珍惜生命，敬畏生命，我相信你们会在这里感受到这种崇高的情感。当你认识到生命的崇高时，无论你从事什么专业或职业，你都会明白自己是一个心中有爱的善良之人。医院是生命的汇聚点，你们体验的将是生命的伟大与脆弱，希望你们通过此次体验，敬畏生命，无论从事什么职业，都能为社会贡献更多。”

乳腺外科陈小松医生、肝胆

外科王俊青医生、放射科杨文浩医生、放射治疗科曹璐医生、消化内科陈希医生、病理科晁倩医生围绕“浅谈AI与数字化”“我眼中的‘数’与‘智’”“人工智能助力黑白影像”“放射治疗的前世今生”“情感联结无可替代，就连AI也不行”“病理医生的‘侦探’之路”等主题进行分享交流。

活动现场成立广慈“医缘”Club。第三季营员吴心仪、第十季营员范晟畅畅谈体会，第五季营员赵储琳线上分享感悟。

最后，党委书记瞿介明说道：“我们最初创建医学体验营，是为了加强社会对医学的认知与理解，搭建医患沟通的桥梁。一路走来，我们让大家感受到了医学的力量与责任。今天的参观展示了医学技术的飞速发展，而我们将继续努力。希望大家在体验营中有所收获，期待你们常回瑞金看看，也感谢所有参与者的热情支持。”

□撰文 | 张子晴 朱凡



8月14日下午，《乳房保卫战》新书首发仪式在上海书展分会场上海书城举办。本书是我院乳腺疾病诊治中心黄欧副主任医师为乳腺癌患者及家属编写的一本治愈手册。书中以500余幅原创科普漫画，生动还原了41类乳腺疾病的就医场景，详细解答了患者关心的预防、治疗、饮食、康复等100余个疑问。

□供稿 | 乳腺疾病诊治中心

瑞金海南医院特许药械共享平台服务能级提升仪式顺利举行

8月25日，由海南省医学会、瑞金医院海南医院主办，海南省医学会特许药械应用与真实世界研究分会承办的“海南省医学会特许药械应用与真实世界研究分会成立大会暨2024年学术年会暨瑞金海南医院特许药械共享平台服务能级提升仪式”在瑞金海南医院顺利举行。会议由瑞金海南医院党委书记、院长顾志冬主持。

我院副院长胡伟国，上海市医学会会长郭惊雷，海南省药品监督管理局党组成员、副局长黎运达，海南省卫健委党委委员、医改办副

主任李钟军，海南博鳌乐城国际医疗旅游先行区管理局党委书记、局长贾宁分别致辞。

瑞金海南医院于2022年6月22日落地医院首款特许药物伏索利肽，用于治疗软骨发育不全。两年来，已有30名患儿使用上这款创新药物。中华医学会儿科学分会副主任委员罗小平，伏索利肽项目主PI、我院儿内科主任董治亚分别讲话，并共同见证六位软骨发育不全患儿写下十年后愿望的卡片放进时光胶囊。

胡伟国和李钟军共同为海南

省医学会特许药械应用与真实世界研究分会揭牌，宣布分会正式成立。瑞金海南医院副院长金佳斌介绍特许药械医患管理平台和特许药械门诊，我院副院长胡伟国宣布特许药械医患管理平台正式上线。

当天还特设四个学术报告分论坛，涵盖放射介入科、儿科、肿瘤科、普外科、神经内科、泌尿外科、高血压科等多个科室的国内知名专家学者，共话癌症和罕见病的前沿疗法，科学助力健康中国。

□供稿 | 瑞金海南医院

我院举行2025年全国优秀大学生招生夏令营

8月14日至16日，我院2025年全国优秀大学生招生夏令营如期举行。作为招收推荐免试研究生的预选拔方式之一，本次活动有来自上海交通大学、北京大学、复旦大学等全国83个知名高校的七百余名本科生报名，由各学科结合学生综合能力及招生计划遴选部分学生入营。

开营仪式由党委副书记俞郁萍主持。副院长赵维莅鼓励营员要培养自

身善于思考、勤于钻研、勇于创新的能力。党委副书记、副院长毕宇芳鼓励营员对医学、对科研保持热忱和热爱，希望大家以后都能成为瑞金人。国家自然科学基金杰出青年项目获得者、心脏外科主任医师叶晓峰做交流分享。

活动同时邀请了2位优秀毕业生代表，2023届外科学博士冯浩然及2024届内科学博士张尧进行经验分

享，他们结合自身经历与收获，畅谈感想。

最后由科技发展处处长崔文国向瑞金医院科研情况和招生夏令营政策，包括我院目前的重点与特色学科、研究平台、研究成果等，同时也从导师的角度对研究生招生与培养做了详细讲解。开营仪式结束后，营员到各科室参加后续交流活动并进行面试考核。

□供稿 | 科技发展处

8月14日-20日，2024上海书展暨“书香中国”上海周顺利举行。我院作为上海书展医疗保障唯一单位，通过遴选出14位具有丰富保障经验的青年医护组成“蓝小医”青年志愿服务队，为书展进行全方位医疗保障。除了处理中暑、擦伤、扭伤等医疗情况，他们还向参展者普及高血压、糖尿病、冠心病等常见病的医疗知识。书展期间，“蓝小医”现场共为50余位读者提供了医疗服务，让袅袅书香中多了一份安心和温暖。

□供稿 | 团委

【简讯】

这天，双目失明的她独自一人在我院做完了手术 瑞金人赞歌

42岁的慧珍和丈夫同为盲人，两人开了一家按摩店，平时互相扶助，生活虽有不便却也平淡温馨。谁知，7月体检时，慧珍发现有甲状腺结节，情况有异。一番打听后，她找到了瑞金医院甲状腺血管外科邱伟华主任医师。

亲戚陪着慧珍来到门诊，邱伟华医生耐心了解了她的情况，慧珍的结节需要住院做手术。一听要做手术，慧珍面露难色，一番纠结后，她决定自己来住院。听到她的实际困难，邱伟华医生赶忙联系了团队，希望能帮助这位特殊的病人。

甲状腺血管外科的医护团队提前准备起来：郑蕾护士长和护工办公室联系，紧急为慧珍预约了一位24小时1对1的专业护工，从入院到出院全程为她提供生活护理。办理入院、安顿入住、病情宣教……为了能够缓解紧张情

绪，入院当天，夜班护士吕艳雯一直陪在慧珍身边，考虑到她行动不便，还特意预留了靠近卫生间的床位。拍胸片、CT检查、B超检查，工勤刘师傅推着慧珍穿梭在医院的楼宇间，每一次都安排的清楚妥当……

住院第三天，妥善安排后邱伟华主任医师带领赵起悟医生、金志坚医生为慧珍实施了甲状腺切除术，在高超技艺下，不到2小时顺利完成手术。

在整个团队细致入微的关怀下，慧珍恢复的又好又快，只有颈部留下了一道淡淡的印子，见证着这段难忘的住院经历。慧珍说她有许多人想要感谢，“所有医护都很忙，经常听到他们匆忙的脚步声，但我的事情他们都记得很牢。医护们太好了，谢谢！”

□撰文 | 祁洁

第31届职工游泳比赛顺利举行

8月23日下午，我院举行第31届职工游泳比赛，总院及各分院组成的20支队伍近200人参加活动。党委副书记、纪委书记俞立巍讲话，希望大家在赛场能发挥瑞金人追求卓越的精神。此次比赛分为团体赛、个人赛以

及趣味赛。经过激烈的比赛，大家以最佳的竞技状态赛出了水平和友谊。每年的游泳比赛都是职工文化生活的盛会，弘扬的是瑞金人对体育的热爱，对“向善、向上、向发展”的不懈追求。

团队荣誉奖		男子自由泳竞速赛		女子自由泳竞速赛	
团队	奖项	个人	奖项	个人	奖项
射检验医学技术学院	冠军	皮肤科 王麒钧	冠军	风湿免疫科 程笑冰	冠军
内分泌血液特需胃肠	亚军	放射科 郑天琪	亚军	血液内科 许如嫣	亚军
病理	季军	放射科 徐嘉旭	季军	病理科 马稳翌	季军
特殊荣誉奖项		男子蛙泳竞速赛		女子蛙泳竞速赛	
奖项	组织	个人	奖项	个人	奖项
大力水手奖	YI技绝尘队 (放射 检验 医学技术学院)	麻醉科 张寅润	冠军	检验科 毛敏静	冠军
最佳组织奖	重症蛟队龙(重症)	检验科 陈昌明	亚军	放射科 陈琳钰	亚军
		基地 郑煌	季军	内分泌与代谢病科 刘颖波	季军

□撰文 | 张子晴

警惕！更年期后，这几种疾病容易找上门

更年期是女性生命中的一个自然过渡阶段，通常发生在45~55岁之间。在这个时期，女性会经历一系列身体和情绪变化，这些变化可能会增加某些健康问题的风险。

1 骨质疏松

女性在围绝经期开始至绝经后10年内，骨代谢处于高转换状态，骨吸收大于骨形成，促使骨质丢失而导致骨质疏松和骨质疏松性骨折。建议：从儿童和青少年时期开始进行运动，以促进骨骼的最大峰值质量。推荐的运动包括有氧运动、肌肉增强型运动和骨骼增强型运动。

2 心血管疾病

影响绝经后女性健康的问题中，心血管疾病居首位。高血压、血脂异常、肥胖、糖耐量减低、糖尿等危险因素在更年期发生率明显增高。建议：每天坚持20~30分钟的运动，多样化、低热量的饮食，不吸烟、限制饮酒，并在医生的指导下接受绝经早期的雌激素替代疗法。

3 卵巢囊肿

卵巢囊肿是一种常见情况，指的是卵巢内充满液体的囊状组织。通常情况下，患者不会出现明显的症状，偶尔可能会感到腹胀、下腹疼痛或下背痛，大多数情况下是良性的。建议：对于直径大于等于5厘米或持续存在的囊肿，或者直径大于3厘米至4厘

米的囊肿，通常需要通过手术切除。一般来说，手术效果良好，可以保留卵巢功能。

4 妇科泌尿问题

随着年龄增长，膀胱支持肌肉通常会变弱，增加尿失禁的风险。进入更年期后，女性由于失去更多雌激素，骨盆区域的肌肉力量减弱，尿失禁问题可能变得更加严重且难以控制。建议：建议女性加强盆底肌肉训练，增强膀胱的控制能力，并在需要时寻求医疗治疗。

5 乳腺癌

很多女性感到乳房胀痛或疼痛时，会担心自己得了乳腺癌。其实，乳房疼痛很少会是乳腺癌的第一个明显症状。建议：由于早期乳腺癌的症状不典型，因此即使是没有任何不适的正常女性，一般40岁以上建议每年进行一次钼靶筛查，每半年进行一次乳腺高频彩超，以实现乳腺癌的早发现及早诊断，及时治疗。

6 卵巢癌

卵巢癌是女性肿瘤中最难以早期发现和诊断的恶性肿瘤，治愈率最低，死亡率最高。早期患者可能没有任何症状，一旦出现不明原因的腹胀、腹痛等不适感，短时间内体重增加或消瘦，应及时就医排除卵巢癌的可能性。建议：家族中有卵巢癌病史的人属于高危人群，应进行定期检查。结婚、生育子女并进行哺乳可以

降低患卵巢癌的风险。

7 子宫内膜癌

子宫内膜癌的病因是由于细胞异常增长，并具备侵袭和扩散到身体其他部位的能力。最常见的初期症状是非经期阴道出血。其他可能出现的症状包括排尿疼痛、性交疼痛或盆腔疼痛。对于绝经后出现阴道出血的情况，一定要引起重视。

子宫内膜癌的风险随着年龄增长而增加。雌激素和孕激素对子宫内膜的健康起着影响作用。如果这些激素水平发生波动，将增加患上子宫内膜癌的风险。建议：结婚、生育子女并进行哺乳，对于出现高血压、糖尿病、肥胖等情况，要及时进行干预。

两个防护重点，降低疾病几率

注意营养摄入的重点：

一是钙，营养调查显示，国内城市和农村居民膳食钙摄入量平均为412.4mg/d、321.4mg/d，在此基础上，更年期女性还需补充钙400~600mg/d，建议通过膳食补充；二是维生素D，更年期女性推荐摄入量为400U（10μg）/d，来源主要包括通过晒太阳或从膳食中获得。

定时健康体检

每年要接受1次健康体检，早发现早治疗，根据相应疾病诊疗规范进行处理，必要时转专科就诊。

□妇产科 | 许啸声

超级实用的“背奶”攻略，请收藏！

众所周知，母乳是妈妈给孩子最好的礼物，也是最适合宝宝的食物。为了让娃能继续拥有“37℃的母爱”，产假后回到工作岗位的妈妈又多了一个新的名字——背奶妈妈。

许多职场新手妈妈表示第一次背奶手忙脚乱，没那么容易，那如何把这活干得漂亮？

步骤一：做好身心准备，调整作息时间，适当锻炼身体，关键是调整好心态，放松心情。可以提前在家试着操作一下，建立自己的母乳库预存奶水，这样能更从容地去面对工作上突如其来的挑战，以避免因刚上班的工作压力而导致母乳量减少。

还可以先咨询有经验的同事，比如，哪里方便吸奶？提前“踩好点”，心里有底，到时候就不会那么慌啦。

步骤二：准备好背奶装备，保冰装备（包、蓝冰、冰袋）、储奶装备（储奶瓶/储奶袋）、吸奶器（电动/手动）。

步骤三：持续哺乳的重要关键是维持泌乳。乳汁的分泌主要取决于奶水移出的量，当奶水移出越多，乳汁的生成就越多，即奶水的分泌是根据供需原理。

建议早晨上班前亲喂1次，上班期间挤奶1~2次，下午下班回家后立即亲喂1次，夜间及周末哺乳的次数视情况增加。

步骤四：学会手动挤奶，缓解奶胀。洗净双手，坐或站均可，感到舒适为准，用热敷或按摩建立射乳反射将容器靠近乳房，用拇指及食指距乳头根部2厘米处，向胸壁方向轻轻下压，不可压得

太深，反复一压一放，依次各个方向将乳腺管的乳汁挤出来。

步骤五：掌握吸奶器的使用。错误的使用吸奶器会造成许多问题，建议使用前详细阅读说明书。

吸奶器的尺寸要根据自身情况选择，如果喇叭口过大或过小，压力不够，吸不出奶，是有可能伤到乳头和乳晕的。吸奶时，应将吸奶器设定在可以吸出奶的最低马力，而非妈妈可以忍受的最高马力。每侧乳房吸3~5分钟，两侧乳房交替，每次10~15分钟，不要在一侧乳房上连续吸15分钟，以免造成乳头乳晕的疼痛。

步骤六：乳汁的储存与使用。挤出的奶放在干净的容器内，每个容器内不要放太多的奶，以免吃不完丢掉而可惜，可以在容器外贴上挤奶的日期和时间，使用时按收集时间的先后顺序使用。

25℃以下室温，可保存4小时；15℃便携冰盒，可保存24小时；冰箱保鲜区，但经常开关冰箱门（4℃以上），可保存24小时；冰箱冷藏室2~4℃（放在冷藏室最里面），可保存48小时；冷冻室温度保持于-15℃~-5℃，可保存3~6个月；冰箱冷冻室-20℃以下，可保存6~12个月。从冷冻室取出的母乳需待其完全解冻后，方可在37~40℃温水中加温。

注意事项：禁止使用微波炉或煮沸加热，否则会破坏母乳的营养成分。每次按照喂养量取出母乳，不可反复加热，如加热后没有吃完则丢弃。

□妇产科 | 连家安 徐晏婷
袁磊 季文佳

“水”手的烦恼谁懂啊

大家有没有遇到这种状况：写字的时候会把纸张打湿；工作的时候，遇到领导不敢握手；恋爱时，不好意思肢体接触；用电子设备前都要拿纸巾先擦干手汗……

可能很多人有类似的状况，但是很少人关注到这是一种疾病——手汗症。手汗症，又称原发性手汗症，是由人体交感神经功能过度亢奋所致，主要是以双手发作性出汗，常伴有腋窝、足底等部位多汗，形成明显汗珠或汗滴为主要症状，同时交感神经功能亢进后还引起毛细血管收缩，所以这类患者手掌往往手掌皮温低，呈一种“湿冷”状态。常见于少年及青年人。一般于8~12岁起病，30岁以前症状最为明显，多数病人40岁以后症状逐渐减轻，也有少部分患者症状持续终生。

手汗症分级

轻度：手掌潮湿；中度：手掌出汗时湿透一只手帕；重度：手掌出汗呈明显的滴珠状。

虽然严格来说手汗症并非真正的疾病，但手汗症给患者的学习、工作、社交和生活带来极大的不便，严重影响患者的自信心，常人难以理解。

手部皮肤常处于潮湿、浸泡状态，手掌蜕皮明显，常伴有皮炎、湿疹；冬天肢端湿冷易致冻疮；在紧张、激动的时候可以达到滴水的程度，怕周围的人嫌弃自己，不敢与他人共用东西，不敢社交；由于手汗症多发于青春期，患者常会因为怕尴尬，怕被人知道而不敢与他人接触，导致性格孤僻、自卑，甚

至出现心理疾病；手汗症具有遗传性，若父母都有手汗症，那遗传给下一代的几率很高。

为什么要去看胸外科治疗手汗症呢？

因为手部的汗腺是由交感神经支配控制的。我们胸外科可以通过手术切断这个交感神经链，阻断神经对手部的汗腺的支配，达到治疗效果的。

胸腔镜下胸交感神经切断术（ETS）是目前治疗手汗症最有效而持久的方法具有如下优势：

●切口小：仅需一个1~2cm的小孔，手术过程无痛苦、几乎不出血、部位隐蔽；

●安全性高：整个过程仅需10~20分钟，不反复，不影响工作和生活，安全可靠。

●效果好：术后双手停止出汗，手温升高，效果立竿见影，手术后第一天就可康复出院，正常工作学习。

术前术后

15~50岁是ETS的最佳手术年龄。单纯重度手汗症不伴其它部位（如腋下、足底）多汗者，手术效果最佳。有强烈手术愿望的中度手汗症患者。重度手汗伴多种组合，最常见的有6种：①手掌+足底②手掌+足底+腋窝③手掌+腋窝④手掌+头面⑤手掌+头面+足底⑥手掌+头面+腋窝，凡与手掌相关的上述6种组合可以选择手术。凡与手掌无关的不推荐手术，如单纯的腋汗或者足汗。

□手术室（北部） | 金佳妮
陆阳阳 孙惠华



奥运季，孕动时——备孕与助孕的运动指南

随着2024年巴黎奥运会的热烈进行，中国健儿的辉煌战绩不仅点燃了世界的激情，更激发了全民对体育运动的无限热爱与关注。在这个热辣滚烫的季节，就让我们也一起乘着奥运的风，解锁健康备孕的运动之道。

备孕期运动须知

1 适当运动可以促进生育力

适量的运动有助于女性维持理想体重，促进体内激素水平的稳定，为怀孕创造良好的生理环境。临床研究发现，男性缺乏运动，会导致肥胖、高血脂、高血糖和不良情绪等，这对精子数量、活力均有不良影响。另外，久坐不动会影响男性会阴部血液循环，从而影响精子的形成。对于BMI ≥ 25Kg/m²的患者，适当的增加运动量，能够有效降低体重、BMI、体脂率和腰围，同时能减轻胰岛素抵抗，进一步改善性激素和糖脂代谢状况。在IVF-ET治疗前后2~6个月内形成较好的运动习惯，不仅能够获得较好的治疗结局，也能减轻不孕患者的压力。

2 高强度运动也不适宜

运动虽好，但值得注意的是，有研究表明，每周5小时以上的高强度运动会影响女性下丘脑功

能，使得GnRH的释放发生变化，从而抑制女性排卵。

3 正确的运动方法

美国妇产科协会建议：备孕中的女性可以每周进行150分钟轻度的有氧运动，或者日均步行10000步。我们可以进行任何自己喜爱的运动，如跑步、打羽毛球、瑜伽、爬山等，但需将心率控制在最佳心率区间内。最佳心率区间 = (220 - 年龄) × (60% - 80%)。

促排期间运动须知

1 促排初期

在促排卵的初期，卵泡刚开始发育，数量相对较少，卵巢负担较轻。此时，女性可以适当进行轻度到中度的有氧运动，如快走、慢跑、瑜伽等。这些运动有助于促进血液循环，提高身体对促排药物的吸收效率，从而间接促进卵泡的发育。

2 促排后期

随着促排的进行，卵泡数量增多，卵巢逐渐增大。此时，散步成为最为推荐的运动方式，因为它既能保持一定的身体活动，又不会对卵巢造成过大压力。同时，应避免所有可能增加卵巢扭转或破裂风险的剧烈运动，如跳绳、游泳、跑步等。

3 移植后运动须知

带着胚胎去散步，胚胎移植后可以进行小幅度的室外活动，例如散步等。我们鼓励大家胚胎移植后像平时一样，保持正常的日常生活状态，坚持一直以来养成的运动习惯，对提高怀孕率是有所帮助的。因此移植后，舒缓的瑜伽也可以继续，但是一定要量力而行。在自己感觉舒适、自在的范围内，适当、适度的运动。

4 助孕期间运动注意事项

● 避免剧烈运动

在促排卵阶段，过度的体力消耗会削弱身体对辅助生殖药物的反应灵敏度，影响药物的正常吸收与代谢，进而降低治疗效果。此外，剧烈的身体活动还可能对卵巢施加不必要的压力，增加卵巢扭转的风险，一旦发生，可能对卵巢功能造成不可逆转的损害。

● 注意天气和环境

在选择运动时间与地点时，还需密切关注天气状况。雨天时，由于路面湿滑且易导致身体受凉，不建议外出运动，以免引发感冒或其他不适症状。同样，在高温天气下，应避免在户外进行运动，以防中暑或身体过热，影响体内环境的稳定。

□生殖医学中心 | 夏兰