



广博慈爱 追求卓越

第 10 期

(总第 401 期)

2011 年 5 月 30 日

瑞金醫院報

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

陈楠获肾脏病研究领域国际最高奖

成为第二个获此奖章的中国人

□ 记者 章米力

本报讯 4 月 29 日,我院肾脏内科主任陈楠教授在美国获颁肾脏疾病研究领域的最高荣誉奖——国际卓越成就奖。该奖项由美国肾脏病基金会评选,陈楠教授是第二位获此殊荣的中国医生。

美国肾脏病基金会是致力于

肾脏疾病防治的一个重要的非盈利性组织,由其制定的两个肾脏病防治指南 KDOQI (Kidney Disease Outcomes Quality Initiative)和 KDIGO (Kidney Disease: Improving Global Outcomes) 指导全球各国的肾脏病医生规范化地诊治肾脏疾病。国际卓越成就奖始创于 1990 年,授予在肾脏病

研究和治疗领域做出突出贡献的专家学者。每年该奖章的授予是根据获奖人的临床工作、学术地位、科学研究以及在肾脏病学会等组织中的工作来评定的。陈楠教授因其在慢性肾脏病防治中所做的杰出贡献获得该奖章,而国际肾脏病专家都在颁奖仪式上给予了中国同行高度评价。

□ 记者 章米力

本报讯 5 月 17 日下午,第七届中美医学论坛新闻发布会在科教楼举行。据悉,本届论坛将于今年 9 月 22~23 日在美国加州圣地亚哥召开,主题为“防治慢病——我们共同的目标”。届时,论坛将围绕慢病的最新进展进行交流,并会把更多的注意力放在传统中医中药领域。

我院院长朱正纲介绍说,慢性病已对全球的公共健康构成重大危害,世界各国社会经济也因为慢性病而蒙受损失。在我国,在由于疾病死亡的人群中,85%都是由慢病导致的。本届论坛将以中美合作防御慢病,建立以公共卫生体系为核心,涉及临床医学、临床试验、新技术、公共卫生、医院管理等领域。来自中美两国的高级官员、卫生医疗机构的慢性病医学专家和公共卫生专家将重点探讨慢病的最新进展,主要涉及癌症、神经疾病、老龄化、吸烟导致的疾病、糖尿病、中医以及公共卫生、医学教育等议题,分享两国的经验和策略。

论坛美方主席、美国萨尔克生物研究所所长 William Brody 认为中美双方医学界通过论坛建立交流的纽带是主要目的,他同时介绍了美国在慢病管理方面可供借鉴之处。

发布会由我院副院长宁光主持,出席会议的还有卢湾区卫生局局长赵丹丹、美国驻沪商务领事 Sarah Fox-Shin 及我院副院长胡翔群。

重点讨论中医中药在慢病管理中的有效运用

本届中美论坛将于九月在美举行

我院荣获市医务工会红歌大赛第一名



□ 通讯员 薛建元

本报讯 5 月 15 日下午,市医务工会“健康卫士颂党情”庆祝建党 90 周年“唱红色赞歌”红歌大赛,在普陀区图书馆一楼剧场隆重举行。

我院 52 位合唱队员经过一个半月的精心排练,在比赛中满怀对党的深情,对党的热爱,充满激情地把《党啊亲爱的妈妈》、《娄山关》演绎得精彩到位,赢得评委和同行们的一致好评,最终拔得头筹。

《自然遗传学》主编来访

□ 通讯员 闻朝君

本报讯 应陈竺院士邀请,国际著名学术期刊《自然遗传学》(Nature Genetics)主编 Myles Axton 博士 5 月 22~23 日访问我院。5 月 22 日下午,Axton 博士与上海血液学研究所的研究人员及研究生进行了热烈的学术交流。血研所关

于白血病中 DNA 甲基转移酶 3A 高频突变的论文上月刚在《自然遗传学》发表,Axton 博士对本项目的后续研究给予了很好的建议。5 月 23 日上午,Axton 博士在科教楼二楼报告厅为医院广大科研人员和研究生做了题为“如何在《自然遗传学》上发表论文”的报告,交大医学院副院长陈红专主持报告。Ax-

ton 博士介绍了《自然遗传学》的审稿流程及对稿件的录用标准,并重点就近年来作为生物学研究热点的全基因组关联分析相关论文的评审标准做了详细的介绍。

《自然遗传学》是《自然》系列期刊之一,发表国际遗传学研究的最新发现和重大成果,最新影响因子为 34.284。本版责任编辑 章米力



本报讯 在 5 月 14 日举行的德国麻醉学与重症监护医学学会开幕式上,德方主席 Schomburg 教授宣布,我院于布为教授当选德国麻醉学与重症监护医学学会名誉会员,以表彰他为推动麻醉学科的发展与进步、促进中德两国学术交流与合作所做出的努力,以及他本人在学术上所取得的成就。

18 人获第一季度服务明星称号

精神文明建设推进暨等级医院评审窗口动员大会召开

□ 通讯员 朱文秀

本报讯 5 月 23 日下午,我院 2011 年精神文明建设推进暨等级医院评审窗口动员大会在科教楼二楼报告厅召开,院长朱正纲、党委书记严肃等院党政领导、职能部门负责人、科主任、支部书记、护士长、窗口班组长等 200 余名职工参加了会议。

会上,严肃书记首先作 2010 年精神文明建设工作总结,并部署了 2011 年精神文明建设工作计划。会议还表彰了第一季度门诊急诊窗口服务明星,共计 18 位同志获服务明星称号。王珏、沈锦如作为服务明星代表上台交流发

言,同时乳腺疾病诊治中心沈坤炜教授就如何更好为病人服务做经验交流。接着,袁克俭副院长就等级医院评审目前是我院工作的重中之重,坚持以评促建,对于加强医院基础内涵建设,提升医院整体实力,深化“以病人为中心”服务理念具有重要作用。最后朱正纲院长指出,上海医改实施意见和方案已正式下发,它是造福群众健康的重大民生工程,是今年上海最重要的改革工作,希望全院职工能延伸世博文明服务效应,思想认识到位、改革措施到位,在深化新医改、推进卫生事业可持续发展的进程中,做出新成绩。

“永远不走”的上海医生

□ 记者 孙刚

解放日报讯 这两天,瑞金医院副院长袁克俭最挂念的,是一套日本赠与我国的 3D 医疗远程会诊系统,瑞金医院接收后将转赠给都江堰医疗中心。这套全球最先进的系统之所以最终落户都江堰,不仅仅为了今后远程会诊质量的大大

提高,更因为“都江堰已经具备了使用和维护的条件”。

今年 3 月,新的都江堰人民医院——都江堰医疗中心正式挂牌“三级乙等”,成为全国援建的医疗机构中唯一的三级医院。中心负责人坦言,三年不到,医院医疗水平提升了三十年:不仅新大楼平地而起,各种尖端设备让同行羡慕,医院人

才、管理和科研整体水平更获得了“飞跃”,“这一切,要感谢‘永远不走’的上海医生。”

汶川地震后,瑞金医院向都江堰人民医院先后派出 7 支精干队伍。“援建不是去代替当地医生,更重要的是帮助建立符合现代医疗管理要求的规章制度。”每支队伍出发前,负责援建项目的袁克俭都要强调。(下转第 3 版)

党在新时期的基本路线是什么?

党在新时期的基本路线是:领导和团结全国各族人民,以经济建设为中心,坚持四项基本原则,坚持改革开放,自力更生,艰苦创业,为把我国建设

成为富强、民主、文明的社会主义现代化国家而奋斗。这条路线的核心内容被概括成“一个中心,两个基本点”。党的十四大明确提出了“坚持党的基本路线不

动摇”的口号。十五大郑重指出:在把我们的事业全面推向二十一世纪的历史时刻,“全党要毫不动摇地坚持党在社会主义初级阶段的基本路线。”



党史小知识

《Oncogene》发表外科胃癌研究成果

为揭示肿瘤血管生成调控机制提供重要线索



□ 通讯员 禾页

本报讯 我院外科胃癌研究组硕士研究生蒋金玲的标题为《IRX1 influences peritoneal spreading and metastasis via inhibiting BDKRB2-dependent neo-

vascularization on gastric cancer》论文于5月23日在癌症研究领域权威刊物《Oncogene》(癌基因)杂志在线发表。

该研究生在于颖彦、朱正纲和刘炳亚等导师组指导下,通过大量的体

外研究与动物实验发现,向有 IRX1 基因缺陷的胃癌细胞转导该抑癌基因后,胃癌细胞在动物腹腔内扩散和向肺内的转移的能力明显受到遏制。通过对肿瘤内的微血管密度及血管拟态密度分析发现,转染有 IRX1 抑癌基因的肿瘤生长与侵袭能力受到抑制是与其肿瘤内微血管密度的减少有关。研究人员利用染色质免疫共沉淀等分析最终鉴定出,IRX1 基因诱导肿瘤内新生血管及血管拟态减少的关键在于抑制了其下游靶基因

缓激肽受体 B2 (BDKRB2) 的表达,与传统的 VEGF 通道无关。利用小干扰 RNA 技术敲低 BDKRB2 或是其下游通道中的信号传导分子,均可以实现对体外血管形成的抑制作用,表明 BDKRB2 通路具有潜在的靶向肿瘤血管治疗价值。

该项目是在国家自然科学基金、科技部“863”重大项目以及上海市科委的资助下完成的。据研究生导师于颖彦教授介绍,此项研究对揭示肿瘤复杂的血管生成调控机制提供了又一重要线索。

病毒性肝炎学组成立 张欣欣任组长

□ 通讯员 韩悦

本报讯 近日,上海市医学会医学病毒学专科分会、肝病专科分会联合研讨会暨病毒性肝炎学组成立大会在我院顺利召开。

本次会议由上海市医学病毒学专科分会主任委员、我院感染科张欣欣教授主持,首先邀请国际著名肝病专家、里昂医院的肝病科主任、法国国立健康与医学研究所(IN-SERM)的病毒性肝炎研究室主任 Fabien Zoulim 教授从临床应用及基础科研两个角度报告了乙型肝炎的研究现状和展望,复旦大学附属华山医院张继明教授、上海南京军区临床肝病研究中心

傅青春教授也相继作了关于乙肝病毒表面抗原抗体双阳性及终末期肝病评估处理的报告,全场座无虚席,会后各位讲者与参会人员进行了热烈的讨论交流。上海市医学会肝病专科分会主任委员、中山医院叶胜龙教授宣布病毒性肝炎学组成立,我院张欣欣为组长。

张欣欣教授早在九十年代即曾与 Fabien Zoulim 教授开展合作,双方持续保持着不同层次科研交流。本次 Fabien Zoulim 教授应邀来访,进一步讨论了今后在病毒性肝炎抗病毒治疗领域的合作,也标志着我院与法方的合作研究迈上了一个新的台阶。

儿童哮喘和变态反应性疾病国际论坛顺利举行

□ 通讯员 邵洁

本报讯 第七届儿童哮喘和变态反应性疾病国际论坛暨国家级继续教育学习班于5月6日至9日在我院科教楼举行。

我院俞善昌教授担任此次大会主席,李云珠教授担任会议执行主席,此次论坛邀请了小儿呼吸、哮喘、变态反应、儿童保健、皮肤、耳鼻喉科、中医等领域全国知名专家、学者参加授课,来自美国匹兹堡儿童医院 Jay K. Kolls 教授、俄勒冈健康科

技大学 Holgate Link 教授、张自力教授,新加坡国立大学的 Hugo Van Bever 教授做精彩的学术报告;除此之外,此次大会还专门开设了年轻研究者论坛。

相较前几届,本次论坛内容更趋于全面,吸引到了全国各地 300 多名学员参加。会上,针对目前临床及研究方面颇有争议的问题进行了探讨,此外也向各位学员传达了最新信息,内容涵盖了基础与临床,内容既新颖又实用,覆盖面广,信息量大,对今后的工作有很大的帮助。

“乳腺癌患者关怀项目”启动

打造个体化专业性优质医疗服务

□ 通讯员 陈婷婷

本报讯 5月23日,由我院乳腺疾病诊治中心承办的“友爱历程-乳腺癌患者关怀项目”在杭州启动,参加项目的包括我院及浙江省肿瘤医院等国内 16 家医院,上海市护理协会理事长翁素贞、我院护理部主任吴蓓雯、乳腺中心主任沈坤伟、护士长方琼及复旦公共卫生学院

教授傅华等参加会议。

“友爱历程-乳腺癌患者关怀项目”将跟踪随访、日常保健、心理康复、爱心护理、患者教育等方面一起进乳腺癌个体化治疗中。旨在通过引入“患者管理”理念,方便患者就诊,促进医患沟通,帮助患者正确认识和正确处理治疗过程中出现的问题,提高治疗依从性,从而取得最佳的治疗效果。



我院举办首届护理科研沙龙

□ 通讯员 钱平

本报讯 5月20日,首届瑞金医院护理科研沙龙于科技楼二楼报告厅成功举办,本次沙龙以《英文文献选读》为主题。骨科朱唯一、院感科张炜博、感染科钱珠萍、老年科朱圆、儿科王艳、乳腺外科方琼就最为

常见的科研类型——综述、调查性研究和 RCT 研究,围绕大家普遍关注的研究设计、对象选取、偏倚控制等焦点问题展开讨论。采取理论与实践相结合的形式,即介绍理论方法在先,剖析优秀英文文献在后,灵活生动的帮助与会者建立直观、具象的认识。活

动历时 2 小时,通过活泼轻松的问答环节让与会者在获取了大量科研信息。

护理部副主任李贤华指出,科研工作护理学科发展的必然趋势,护理部将通过科研沙龙的开展加快推动我院护理科研进程,进一步提高学科整体水平。

移动摄影数字化成像技术研讨会召开

□ 通讯员 周瑶琦

本报讯 为进一步推动本市医学数字化成像技术的发展和提高,5月19日下午,我院科教楼报告厅举行了移动摄影数字化成像技术研讨会。

此次研讨会由上海市医学会影像技术专科分会、上海市医学会放射专科分会 PSCS 学组共同主办。研讨会由上海医学会影像技术学会副主任

委员、我院放射科主任技师杨燕敏主持,中华医学会影像技术学会主任委员王鸣鹏,我院放射科主任严福华,上海放射学科专科委员会前主任陈克敏,曙光医院放射科主任詹松华等前来参会。专家们在数字化摄影技术的应用、发展、资源配置,关键图像标注功能拓展和移动摄影数字化成像临床使用等方面进行探讨交流。

开展讲座强调规范治疗

□ 医疗队

本报讯 我院第三批援滇医疗队开展工作期间,传染科庄焱医师在临床实践过程中发现,当地人的卫生意识不强,对肺结核的认识程度低,治疗不及时、不规范,导致当地肺结核高感染率及高复发率的一个主要原因。5月10日下午,她顶着高温在传染科病房内开展了一堂针对肺结核患者及家属的极富教育意义的小讲课。

语言向听众阐述了肺结核的定义、流行病学特征、常见症状、诊断要点、治疗方法及主要危害。结合日常生活中的观察,她提出不良的生活习惯和个人行为会增加结核菌感染率。针对患者不重视治疗的错误认识,她强调初发肺结核患者必须进行 6 个月的正规治疗。

不少已出院的患者及家属也特地赶来听上海医生的建议。精彩的演讲持续了一个小时,课后,听众们纷纷表示获益匪浅。



由我院承办的主题为“自噬-生物学与疾病”的东方科技论坛第 176 期学术研讨会于 5 月 13 日~14 日在上海沪杏图书馆举行。我院神经内科乐卫东教授担任会议主席。瑞金医院副院长胡翔群出席并致开幕辞。上海市科委东方科技论坛理事长施强华、东方科技论坛秘书长胡睦等领导出席会议并讲话。论坛围绕自噬的生物学调控网络、自噬与神经退行性疾病、自噬与肿瘤等议题展开了深入讨论。·张晓洁 摄影报道·

□ 记者 倪黎冬

本报讯 由中国健康促进与教育协会、中国健康教育协会高血压健康教育(上海)中心、浙江省心脑血管病防治研究中心、江苏省疾病预防控制中心联合举办的“2011-2012 年长三角社区健康行动”启动会于 5 月 22 日在杭州举行。中国健康教育协会常务副会长刘克玲在会上强调,作为中央文明办、卫生部文明办委托中国健康促进与教育协会开展的全国“相约健康社区行”系列活动已经持续五年,高血压健康教育工作在瑞金医院牵头组织下,持续推进,成效显著,为全国健康教育工作起到了示范作用。

启动会就如何建立健全各省市三级医院专家指导队伍,如何建立健全一支省(市)全覆盖的社区医生讲师团队以及迎接卫生部文明办组织长三角社区健康教育经验交流等内容进行了深入的讨论。

我院郭冀珍教授、朱鼎良教授和王崇行教授到会。

持续推进长三角社区健康行动

院报通讯员培训在嘉定举行



□ 记者 章米力

本报讯 5月15日,为《瑞金医院报》创刊400期,宣传科组织了50余名来自临床各科室的通讯员在嘉定新城城市规划馆参观并参加媒体应对培训,市卫生局宣传处处长

王彤结合工作实际,向平日工作在一线的通讯员介绍了媒体宣传工作的重要性和技巧。培训结束后,通讯员们还参观了建设中的瑞金医院北院。

院报创刊于1996年,至今已走过15个年头,作为曾经的院报

执行主编,交大宣传部副部长、交大医学院宣传部部长闵建颖深情回忆了编辑院报的日子,并向曾经的,以及现在的通讯员表示感谢,感谢他们在忙碌的临床工作之余仍关心支持医院的文化建设工作。

作为我院宣传工作的分管领导,党委副书记杨伟国长期为院报撰写言论,他表示,各位通讯员是做好宣传工作的基础,在宣传中要强调医院理念,并服务于理念,更要站在社会公众的立场上。希望各位通讯员实事求是,宣传好各自所在科室的“优、特、新”。

瑞金北院常务副院长赵忠涛则通过有趣的智力竞赛形式,让大家更加深入地了解建设中的北院。嘉定新城发展有限公司副总裁王新南在会上介绍了嘉定新城的发展规划。培训活动受到了一致好评。



庆祝中国共产党成立九十周年系列活动,上海交通大学2011年教职工文化艺术节5月11日在交大闵行校区开幕,在“唱红歌、跟党走、歌咏大赛”上,我院艺术团刘兆森、潘隽玮、朱正和李桂宝组成的男生四重唱“游击队之歌”激情昂扬脱颖而出,获得二等奖。
·薛建元 刘兆森·



5月28日,院团委组织部分职工及职工子女到奉贤,参加上海广慈儿童福利院举行的“爱的摇篮·放飞梦想”第二届残疾儿童联谊会,与福利院的孤儿儿童及社会各界爱心团队共度欢乐的“六一”儿童节。参与本次活动的“主力军”是来自手术室的青年医护人员,他们已多次通过义诊、体检等形式为福利院的小朋友奉献爱心。
·丁芸 张瑞贺·

尊老爱老 退管会演出送到敬老院

□ 通讯员 刘晓红

本报讯 为传承敬老、尊老、爱老的优良传统,我院退管会老年大学部分学员于5月12日,来到康健敬老院,为他们送去一台丰富多彩的文艺演出。

走进干净整洁的敬老院活动室,八、九十岁的老人已坐得满满当当,他们有的坐在轮椅上,有的在护工的搀扶下,满脸微笑,鼓掌

欢迎我们的到来。联欢会上,我院老同志为大家表演了舞蹈、女声小合唱、二胡独奏、独唱等节目。敬老院的老人们不时为自己曾经熟悉的红歌和着节拍轻声哼唱,有的还自告奋勇上台表演。92岁老奶奶一曲《唱支山歌给党听》字正腔圆,带大家回到了年轻时代,赢得大家阵阵掌声。原我院工会主席、分部行政主管单友根即兴演唱了拿手的《南泥湾》,演员们

载歌载舞,将联欢会推向一个高潮。敬老院的老人代表和护工们也走到前台与演员们一起高歌《没有共产党就没有新中国》。演出间隙,老年大学学员们还探望了现住敬老院的原我院内科支部书记、退管会办公室主任陆漪玉老师。最后,全场在一曲《社会主义好》歌声中结束。演员们与老人们握手言别,老人们恋恋不舍,流下了激动的泪花。

载歌载舞,将联欢会推向一个高潮。敬老院的老人代表和护工们也走到前台与演员们一起高歌《没有共产党就没有新中国》。

演出间隙,老年大学学员们还探望了现住敬老院的原我院内科支部书记、退管会办公室主任陆漪玉老师。最后,全场在一曲《社会主义好》歌声中结束。演员们与老人们握手言别,老人们恋恋不舍,流下了激动的泪花。

用踏实和诚实对待我的科研实验

——记伤骨科研究所助理研究员丰盛梅

□ 钱念东

丰盛梅,毕业于浙江大学,获得由国家留学基金委资助的“国家建设高水平大学公派留学生项目”资助,作为浙江大学和美国哈佛大学牙医学院 Forsyth 研究所联合培养的博士研究生在美完成学位论文并获博士学位后,进入我院伤骨科研究所工作,主要开展破骨细胞分化和功能调控的分子机制研究;肿瘤骨转移的分子机制研究和骨质疏松症的发病及药物治疗的分子机制等研究。

科研工作需要静下心来,吃得苦,耐得住寂寞。虽然整天面对的是显微镜、电泳仪等冰冷的机器,但是丰盛梅觉得能从实验中得到新发现和意想不到的结果,让人感觉实验并不枯燥和乏味。她付诸



于心血培养的细胞和分子生物学实验等,每天精神奕奕,产假还没结束就到实验室埋头于她一直挂念的科研项目。前一阶段女儿手术住院,也没顾得上陪,回到办公室准备重点实验室验收的材料。

科研实验来不得半点作假和伪造,忠于原始数据,忠于实验结

果,这是每一位科研人员的基本道德。去年实验室低温冰箱突然故障,造成她大量组织标本的蛋白降解和试剂失效,这些都是她几年来花时间,花精力积累的实验材料,是用金钱也换不来的,心疼得她哭了一宿。但是,第二天在实验中,她依然那么开朗,又重新收集实验数据,对于昨天的事情,她只是淡淡地说,实验中有许多自己掌控不了的事情,只会沉浸在失败中痛苦的人,是永远不会走向成功的。是的,在科研的道路上,充满着荆棘与坎坷,任何成功都不是一蹴而就的,希望丰盛梅在这条路上能多收获更多的果实。

瑞金人赞歌

『永远不走』的上海医生

(上接第1版)

但刚到都江堰的上海医生,还是多少有些“惊讶”。手术室竟然四面透风,冬天,医生、患者要穿着棉袄开刀;病人就诊不挂号,看哪个医生“顺眼”就坐到他面前,预检分诊制度形同虚设。

改变从最普通的病历卡开始。援建队员找来瑞金的模板,设计、印制、装订,几周后终于实现了每个门诊病人一张病历卡。接下来,在医院领导支持下,药剂科对不规范的处方一律拒收。渐渐地,打针护士全部戴上了口罩、帽子,急诊观察室的病床换成了可移动的担架床……点点滴滴的细节改变中,现代化医院的规范流程逐渐成形。

去年5月,都江堰医疗中心建成,两年援建宣告圆满结束。但上海医生却还不能走,另一项任务同时摆在面前——新院硬件条件省内甚至国内一流,加快培养与之匹配的医务人才成为当务之急。瑞金医院再次派出了专家队伍。新的层流手术室空气净化要求极高,原来人民医院医生有点手足无措。整整一个月,瑞金医院专家从洗器械开始,一个医生一个护士地教怎样操作、维护。先后近200名都江堰医生护士来沪,瑞金医院一一为他们制订了详细的培养计划。医务处副处长陆勇说,起先很多学员跟不上上海三甲医院的超强负荷,他曾亲眼看到一个人民医院高年资护士长在病房门口哭,说再也受不了了,“但三个月后她就完全适应节奏,半年培训结束时已经游刃有余。”

一年来,外科腔镜、动脉支架造影……一项项三级医院特有的技术传递到都江堰;第一个省级科研课题,第一次大型国际会议……医院一项项历史纪录被打破。2010年,医疗中心业务收入达到2.34亿元,同比增长80%,服务人群已从本地区辐射到邻近的阿坝州。在都江堰医疗中心“三级乙等”铜牌旁,是同样醒目的“瑞金医院指导医院”牌。“为了都江堰医疗事业的持续发展,上海医生‘永远不走’。”袁克俭说。

集团简讯

● 5月18日至21日,香港中文大学威尔士亲王医院急症与创伤救治中心医学系主任 TH Rainer 教授等一行来到闵行医院进行学术交流和访问。来访专家分别就创伤输血、影像学、心梗诊断、休克管理、疼痛研究、模拟医学等6大议题进行了交流。闵行医院杨杰副院长代表医院进行洽谈,双方就人才培养、科研合作等内容进行了探讨和合作协商。
·闵行医院 李响·

● 5月10日下午,闵行医院护士

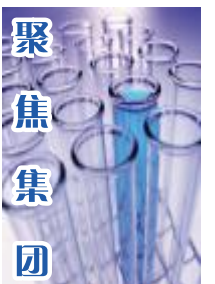
节总结表彰大会在门诊报告厅举行。该院院长沈翔慧等院领导出席大会。会议上,宋爱芳副院长致开幕词,对全院的护理工作给予肯定,院领导为“5.12”国际护士节系列活动中的健康形象大使、达人秀活动中的优胜者、第二届厨神大赛的入围奖获得者颁奖。
·闵行医院 曹爱丽·

● 5月4日,区委副书记、区长翁祖亮,副区长程霄玉一行走访了卢湾分院,亲切慰问了服务在一线、长期深受患者好评的“金鹤护理组”的成员们。翁祖亮同志对“金鹤护理组”成员们多年来所取得的

成绩给予了充分肯定。长期以来,由金鹤护士长带领的“金鹤护理组”,为患者开展了多项特色护理,并以科学的方式促进医院护理服务、护理质量的不断提高。
·卢湾分院 薛文婕·

● 为进一步提高远洋医院护理人员护理水平,护理部于5月12日国际护士节当天在多功能厅举行了“5.12护士节心肺复苏操作比赛”,院领导及全体护士参加了活动。此次比赛共有6名选手参加,经过紧张激烈的角逐,该院外科的刘娇燕荣获一等奖。
·远洋医院 路玉玲·

● 5月19日下午,远洋医院召开了以“爱岗敬业,锐意进取,与医院共发展”为主题的青年员工座谈会,姜海鹏副书记出席会议。会上,青年职工就如何调整心态,顺应改革,追求梦想,超越自我,更好地服务于临床发表了各自的见解,而新职工也谈了近一年来在实践中成长的经历。
·远洋医院 路玉玲·



高考学生的食物进补技巧

□ 中医科 张守杰 毛国强

学生进入临考期间,适当的食补或药补是必要的,食物进补与药物治疗一样,要做到补得其所,应该做到以下几点:

一、要巧补,不可蛮补。有的人虽然学习很辛苦,但食欲不好,这时蹄膀、桂圆等滋腻补品就不宜食用,否则反而腹胀,不思饮食。此时煮点山药红枣粥就非常适宜。再譬如人参是大补之品,但如果正患伤风感冒,误用了人参,不但不能发挥人参的强壮作用,反而会延误感冒的治疗。

二、要因时制宜。夏令期间,不宜多吃热性的补品,而应用些鸭肉、海参、百合、白木耳等凉性补品,既滋补又祛暑。人参有兴奋大脑,活跃思维能力的作用,适宜在早晨服用,这样白天精力充沛,学习效果好。如在晚上服用,反而影响睡眠,而夜宵吃碗莲子红枣汤,宁心安神,会让你睡个好觉。

三、要因人制宜。太子参和黄芪,都是补气药物,但用法就不一样,如果你是口干咽燥,大便偏干的,属于热性体质,可用太子参煮粥益气养阴。如果你怕风畏寒,易感冒,可用黄芪煮粥益气温阳。如

果搞反了,反而会有副作用。核桃仁和山药都是补益食物,核桃仁中含有脂肪油 40~50%,另含蛋白质及多种维生素。补肾强腰膝,敛肺定喘兼有润肠通便作用,而山药补脾胃、益肺肾可以止泻。便秘者宜食核桃仁,便溏者宜食山药,这样恰到好处,两相适宜。如果用反了,让大便溏薄的人去吃很多核桃仁,结果一天跑很多次厕所,那还受得了吗?

四、要注意搭配和配伍禁忌。枸杞子可以补肾益精、养肝明目,但性(温热)甘,平,内火重的人不可服用。白菊花可以醒脑平肝明目,但性味甘、苦,微寒,阳虚的人不可服用。那么,我们就可以用枸杞子配菊花泡茶,这样既可以监制某种药物的偏性,又可以起到相辅相成的作用。羊肉大温大补,萝卜清火通气,羊肉汤中加上萝卜,既可以减少羊肉的热性,又可去掉羊膻味,岂不妙哉!食物和药物之间,都存在着相生相克的关系。中医里没有人参萝卜粥这个处方,因为萝卜会抵消人参的作用。同样,蟹和绿豆也不要与人参同服。

五、要注意忌口。所谓忌口,就

是当一个人患某种疾病时,不可吃一些对身体不利的食物。海鲜如带鱼,黄鱼虽然含有大量的钙、磷、蛋白质,但咳嗽和哮喘患者就不可吃,因为这些鱼中的异性蛋白,会引起进一步过敏。同样感冒咽喉红肿的人,就不能吃桂圆、荔枝等补品,因为这些温热的食品会火上加油,加剧咽喉充血。

六、要注意适量。笔者在临床上目睹这么一件事,在高考前夕,一位家长给考生服用超剂量的野山参,结果搞得考生不欲寐不思食,腹胀难忍而挂急诊,结果还是一大碗萝卜汤救了急,真是既浪费了钞票又伤了身体。一般人每天服用生晒参 3 克,隔水炖服,这是较合理的剂量,如果服后食欲正常,精神振奋,可以逐步加量,最多每日可用 9 克,补身体也应细水常流。

七、注意全面营养。药补不如食补。一日三餐正常合理的饮食是我们主要的营养来源。必须重视一日三餐的食品营养合理和全面。那些方便面、汉堡包、三明治等,只是旅游外出时的快餐食品,不能作日常饮食,因为这些食品所含的营养不全面,如长期食用易影响健康。

甘蓝“久食益肝肾,填髓海,利五脏六腑,利关节,通经络中结气,明耳目,健人少睡,益心力,壮筋骨”,读了这段文字,大家一定认为甘蓝是一味名贵药材,现在告诉你,甘蓝就是近来难卖过剩,无人收购的卷心菜!

事实上,大家常吃的蔬菜卷心菜,早在宋代药书《证类本草》中已有记载,认为是一味良药。西方人用卷心菜治病,就像中国人用萝卜治病那样常见。

你咽痛吗?好,喝碗卷心菜汤,因为卷心菜有抗菌消炎作用;你感冒了吗?好,喝碗卷心菜汤,因为维生素 C 可以缓解感冒症状,消除疲劳,卷心菜中维生素 C 的含量,高出大白菜 1 倍,高出橘子 1 倍,比西瓜多 20 倍。世界卫生组织推荐的最佳食物中,卷心菜名列第三,前两名分别是红薯和芦笋,一个成年人每天吃 2~3 片卷心菜,就可以满足一天维生素 C 需要量的 50%。

卷心菜,除富含维生素 C 外,还含有较多的叶酸。而叶酸是预防和治疗贫血的重要药物。《本草纲目》认为卷心菜“利关节”、“壮筋骨”,并不是凭空而说的,因为卷心菜含有丰富的维生素 A、钙和磷,能促进骨质的发育,防止骨质疏松,非常有利于儿童生长发育和老年人骨骼保健。而且卷心菜含有的氨基酸中的赖氨酸和色氨酸,对小儿的发育和预防老年性痴呆有良好的作用。卷心菜真是“老少皆宜”!所以日本科学家认为卷心菜的抗衰老、抗氧化作用,与芦笋、花菜同样处于较高水平。经常喝些卷心菜汤,就能获得维生素 A、B1、B2、C、E 和钙、磷、钾等营养物质,大可不必去吃各种保健品。

卷心菜还含有一种特殊的成分——维生素 U 样因子,维生素 U 能促进胃十二指肠溃疡愈合,它能合成修复受伤胃黏膜的蛋白质,而天然的维生素 U,效果远胜于人工合成的维生素 U。卷心菜中含有大量的粗纤维,有良好的通便作用,还能预防因脂肪过剩沉积在肝内而引起的脂肪肝,这对美容和减肥,是非常有益的。

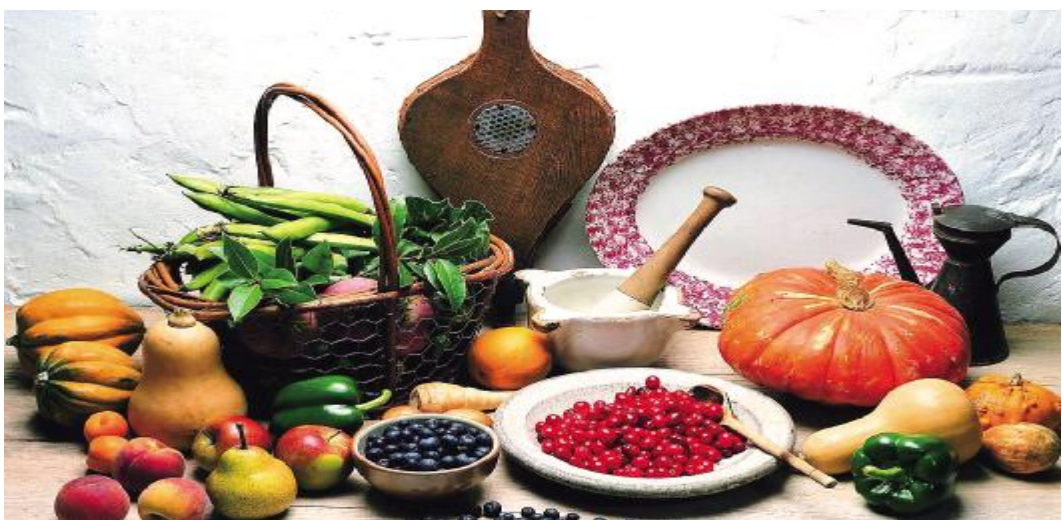
卷心菜的抗癌防癌作用,也日益受到人们的重视。因为卷心菜中还含有较多微量元素钼,能抑制亚硝酸胺的形成,具有一定的抗癌作用;卷心菜中果胶及大量粗纤维能结合并阻止肠内毒素的吸收,促进排便,起到预防肠癌的作用;卷心菜中的吲哚化合物和二酚酮等,可抑制癌细胞的生长繁殖。有关资料提出,多吃卷心菜可减少膀胱癌发病率 40%。卷心菜在捍卫人类的健康中,起到举足轻重的作用。明代大医学家李时珍非常赞赏卷心菜的强大生命力:“煮食甘蓝,经冬不死,春亦有英”。

卷心菜可以生吃,可以打汁吃,当然更多的是炒菜吃。但炒卷心菜有两大窍门,一是炒菜最好用橄榄油,因为在这种不饱和油脂的帮助下,卷心菜所含的各种脂溶性维生素,才能被人体充分吸收利用。二是由于卷心菜含有硫化物,做菜时最好不要盖锅盖,这样可以使挥发性分子大量释放出去。

尽管卷心菜营养丰富,但由于含有粗纤维量多,且质硬,所以脾胃虚寒,大便溏薄者,暂时不宜吃。

卷心菜营养丰富堪比百药箱

□ 中医科 张守杰 毛国强



甲亢中以 Graves 病甲亢最为常见,占 85% 左右。Graves 病甲亢的病因尚不明确,可能是由于遗传、感染、免疫等多种因素导致抗 TSH 受体抗体 (TRAb) 的产生而使甲状腺激素合成过多,超过甲状腺滤泡的储存能力时,“溢”入血中,血中的甲状腺激素水平升高而导致甲亢。其他激素生产过多引起甲亢的疾病还包括毒性多结节性甲状腺肿、甲状腺自主高功能腺瘤、垂体性甲亢等。值得注意的是,临床上有一部分病人出现甲亢症状,但其病因是由于甲状腺滤泡被炎症破坏,滤泡内储存的甲状腺激素过量释放而导致的一过性甲亢,称破坏性甲状腺毒症。明确诊断为 Graves 甲亢后,除了药物治疗外,日常生活及饮食对于疾病的转归也起到至关重要的作用,因此,我们将 Graves 病甲亢患者的注意事项总结为以下四点。

一、绝对忌碘

碘是制造甲状腺激素的主要原料,摄入过多的碘后可导致甲亢病情加重或迁延不愈。我们应该做到①禁忌食用所有海产品,尽量食用无碘盐。正常人每日摄入的碘量为 150 微克/天,而甲亢患者应小于 50 微克/天。我们将含碘食物分为三个等级。第一类每百克含碘数千至数万微克以上,包括:海带、紫菜、苔条、海蜇等;第二类每百克含碘数百上千微克以上,包括:海蟹、海中的贝壳类等。第三类每百克含碘数十至数百微克以上,包括:海鱼、海虾等;而碘盐的含碘量每克盐一般含 20~30 微克

左右。所以,所有海产品相对甲亢患者都是高碘食品,含碘盐也要尽量避免。②减少在外就餐机会。饭店中使用的食盐通常为加碘盐,而且同一个炒锅,我们无法保证上一位客人点的就不是海鲜,在烹饪过程中难免有大量的碘混入食物中。③避免使用含碘的药品及化妆品。药品方面包括:抗心律失常药物胺碘酮、增强 CT 所需造影剂、消毒所用的碘酒、含碘维生素片;化妆品等方面包括:含海藻成分的洗面奶、洗发精、面膜、足浴粉等。④避

免至沿海城市旅游。总之,在生活中,吃的、用的、玩的方面都要尽量注意避免碘的过量摄入,做到“绝对忌碘”。

在饮食方面甲亢患者还应注意:①刺激性食物(如:辛辣食物、咖啡、浓茶等):甲亢病人本身即可有心慌、怕热、精神兴奋、失眠等交感兴奋症状,刺激性食物可导致上述症状的加重,在甲状腺功能完全控制以前应避免食用。另外,某些感冒药,如泰诺、百服宁等,说明书上都写到“甲亢患者慎用”,那是因为这类药物中含有伪麻黄碱,可导致心率加快,控制后即可服用。②钙:高代谢是甲亢的特点之一,因此,对于伴有骨质疏松的中老年患者应注意补充钙及维生素 D。③维生素:甲亢患者极易引起维生素的缺乏,加之甲亢本身以及甲

二、避免感染

甲亢病人白细胞总数及粒细胞偏低,容易导致感染。若发生感染,会使已控制的甲亢复发或加重,甚至出现甲亢危象。研究表明,感染会升高 TRAb,导致甲亢病程延长。因此,要学会预防各种感染,一旦发现感染征兆,则应及时治疗,不建议靠自己抵抗力去抗。

三、注意休息

甲亢患者不宜经常熬夜及进行长跑、游泳、爬山等剧烈活动;病情重者,则宜静养,甚至卧床休息。此外,由于部分甲亢病人可伴有突眼,使眼外肌麻痹,容易视力疲劳,眼球膨胀。在长时间看书、报,尤其是看电视后,常可感觉眼球胀痛,所以,本病患者应注意减少眼部的刺激和视力疲劳。

四、遵医嘱用药

目前,抗甲状腺药物仍是 Graves 甲亢的基础治疗,它不破坏甲状腺滤泡结构,安全有效,药物作用可逆,不会造成永久性甲减。但药物治疗是一个长期的过程,平均治疗时间为两年,特别是在开始发病的半年内需要定期随访调整药物剂量,且一部分患者可能出现肝功能损伤及白细胞下降,因此在甲亢发病初期需要勤查血常规、肝功能了解有无药物副作用。这就需要患者的充分配合,做到正规治疗,遵医嘱服药,才能达到预期的治疗效果。

Graves 病甲亢患者的饮食须知

□ 内分泌科 王 曙