



广博慈爱 追求卓越

第 461 期

2013 年 11 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

剖析问题根源 务求整改实效

党员领导干部专题民主生活会召开

□ 通讯员 朱文秀

本报讯 11月14日上午,“瑞金医院2013年度党员领导干部专题民主生活会”召开。这次会议以“践行党的群众路线,坚持为民务实清廉”为主题,按照“照镜子、正衣冠、洗洗澡、治治病”的总要求,围绕“四风”进行对照检查,认真开展批评和自我批评,深刻剖析思想根源,提出努力方向和整改措施。院党委书记杨伟国主持会议。上海市教卫工作党委第一督导组组长董金平、上海交通大学医学院党委书记孙大麟、上海交通大学医学院党的群众路线教育实践活动第二督导组组长王玉龙到会指导并作点评。

民主生活会上,首先由杨伟国书记报告医院党政领导班子对照“四风”问题检查剖析情况,其中共计查摆了医院班子在“四风”方面存在的16个突出问题,针对这些突出问题,提出了八个方面的整改方向和主要措施。接着杨伟国书记、朱正纲院长带领我院及北院党员领导干部,依次紧扣主题,

结合自身的思想认识及分管工作,重点梳理和剖析了自身在“四风”方面存在的问题,并开展了积极的、态度诚恳的、对事不对人的相互批评,同时联系实际制定了整改措施,明确了今后努力方向。

董金平组长、孙大麟书记参加了上午的民主生活会,他们赞扬此次民主生活会上党员班子成员在批评和自我批评过程中态度诚恳、敢于直言、触及灵魂,说明会前准备认真、沟通到位、剖析深刻,充分体现了整风精神的要求,希望下一步应加强彼此之间的沟通,结合目前的医院发展现状,重新审视医院的发展定位,努力打造全国第一方阵的优势学科。强调指出:开好民主生活会是个良好的开端,关键是下一步整改落实、建章立制,真正将职工反映提出的问题落到实处,保证本次群众路线教育实践活动取得成效,希望医院领导班子形成合力,以群众路线教育实践活动为契机,寻找推进医院发展的最佳模式和途径。

下午会议结束后,杨伟国书记

进行了总结,提出了改自身、改工作的两方面要求,要求广大党员干部一是加强学习,提高自身思想认识水平;二是观大事、谋大局、有作为、有思考,发挥主观能动性,突破分管工作条线,积极建言献策;三是继续贯彻民主集中制原则,并且严格干部会议纪律、组织纪律、政治纪律等,不折不扣执行院部决定;四是加强沟通、密切联系群众,树立为职工服务的意识,引导职工为医院发展作出贡献。

最后,王玉龙书记点评,此次民主生活会氛围良好,不回避、不推诿,大家在问题聚焦、原因剖析上形成了共识,因此,医院党政班子要进一步把握机遇,围绕医教研中心工作,抓好班子自身建设,加强顶层设计,以实际成效取信于民;同时希望进一步健全班子学习和沟通,下功夫进一步提高职工的满意度,尤其对活动中群众集中反映的问题要抓好整改落实。



汇聚优势资源 致力转化医学研究

国家转化医学中心落户我院

□ 记者 丁燕敏

本报讯 转化医学研究被认为是未来医学领域研究的重点,其在全球范围内越来越受关注。从11月25日院周会上获悉,转化医学国家重大科技基础设施(上海)项目已列入国家高技术产业发展项目计划,并得到了国家发展和改革委员会的批复。整个项目总投资约9亿元,总建筑面积达11.4万平方米,其中落户

瑞金医院院区内的转化医学项目临床部为5.4万平方米,建设期为3年。

转化医学是近年来国际医学健康领域出现的新概念,已经成为现代医学研究的一个分支,目的是将基础科研成果快速转向临床应用。转化医学中心建成实施后,将联合上海地区主要医院、相关高校和科研机构,重点在肿瘤、代谢性疾病和心脑血管疾病等领域,汇聚优势资源,开展转化医学研究。未

来,转化医学将会在涉及人类健康的各行业、学科间建立密切联系,将过去百年来不断向纵深发展的各种生命科学研究横向联系起来,通过多学科领域的交叉,实践新的医学研究模式,把基础研究的成果更高效地转化为能够为临床所使用、对百姓健康有实际推动作用的医学技术和成果。

本版责任编辑 丁燕敏



□ 记者 丁燕敏 通讯员 林婧

本报讯 由我院和上海交通大学医学院、美国斯坦福大学医学院、美国萨尔克生物研究院共同主办的“第八届21世纪中美医学论坛”于11月16日至17日在上海成功举办。

本届论坛学术气氛浓郁,主题聚焦于转化医学。美国四院院士 Shu Chien 教授与王振义院士共同主持了开幕式当天上午的全体会议。21世纪中美医学论坛的倡导者,全国人大常委会副委员长、中科院院士陈竺出席本次论坛并作了题为《从攻克白血病到全民医保:加强中国的转化医学研究》的主旨报告。来自美国、加拿大、法国、捷克的五十余名顶级医学科学家与国内相关领域专家就转化医学人才培养、平台建设、前沿科技、癌症与病毒治疗技术、基因组医学发展等主题进行了发言与学术研讨。

首次作为主办方之一的美国斯坦福大学医学院共有七名医学专家作会议发言,其院长 Lloyd Minor 教授不仅作了题为《生物时代的学术型医学中心》的主旨报告,更与我院朱正纲院长共同主持了大会第二天的全体会议。

其他与会的知名医学专家还包括美国萨尔克生物研究院院长 William Brody 教授、美国约翰霍普金斯大学医学院副院长 Daniel Ford 教授、美国加州大学旧金山分校 Yuet Wai Kan 教授、加拿大麦克马斯特大学 Paul O'byrne 教授、美国疾病预防控制中心中国慢病合作处主任 Michael Engelgau 教授、美国前药监局局长 Andrew von Eschenbach 教授、陈赛娟院士、葛均波院士等。本次论坛的参会人员共约600余人,众多体现医学研究领域领先水平的最新学术成果成为本届中美医学论坛的亮点。

中美医学专家共同探讨转化医学

第八届 21世纪中美医学论坛 成功举办

交流合作促临床科研成果转化

□ 记者 朱凡

本报讯 以第八届21世纪中美医学论坛为契机,我院与美、法、加等国的医疗研究机构签订临床和科研合作协议,计划将在各方面开展全面、深入地跨国合作研究。

血液科此次与法国 Paoli-Calmettes 肿瘤研究所签署合作协议,计划将充分交流、共享以及推广双方的最新临床治疗成果,例如将急性早幼粒细胞白血病方案以及急性髓性白血病方案推广至国外,双方还将深入研究自体骨髓造血干细胞移植方法等。

呼吸科与加拿大 Firestone 呼吸病学研究所

开展的合作,将对哮喘及其他慢性气道疾病机制开展多层次合作研究,进一步规范对慢性气道疾病的临床管理理念。双方还将以抗原特异性激发试验的方法进行转化医学研究,使我国对于哮喘领域的临床转化研究跨入世界先进行列。

感染科谢青教授领衔的团队与加拿大多伦多大学附属 University Health Network 签署协议后,将在前期对于口服抗病毒药物与免疫治疗联合优化、清除乙肝病毒、减少和阻止肝硬化和肝癌发生的研究基础上,进一步开展包括重症病人的临床管理、肝细胞癌的介入疗法等相关内容的研究与合作。(下转第3版)

我看转化医学

□ 时国朝

刚刚结束的中美医学高峰论坛以转化医学作为主题,由于非常契合当前的医学前沿动态,因此获得了众多参会者的共鸣,也受到相关媒体的关注。我有幸全程参与该会,颇多感触。

转化医学既要建中心、大楼,更要建意识、机制。最近几年,国内有关转化中心的建设如雨后春笋,不同级别、不同地区都先后建立了相应的转化医学中心,这当然会极大地促进临床医学的发展。最近获悉国家级重大科技项目——上海转化医学中心即将在我院开工,

这对我院每一个科室都是一个难得的机遇。虽然上海转化医学中心的关注重点是肿瘤(血液和消化道肿瘤)、心脑血管疾病(高血压)和代谢病(糖尿病),没有特指呼吸系统疾病,但我们自己一定要有转化医学的意识,从科室层面建立常态机制,积极寻求机会,主动参与其中。只有这样,才能谋得呼吸学科的发展,更好地为病人服务。

与此同时,我们也要冷静思考,转化医学转化的源头何在?转化医学需要将成熟的

实验结果转化为直接服务于病人的技术和规范,那作为基础研究尚显薄弱的我们,转化的源头是什么呢?我觉得我们不仅仅可以转化自己的成果,更要关注他人的先进成果。在这次中美医学高峰论坛上,我们呼吸科与加拿大 Firestone 呼吸健康研究所签署了长期合作协议。加拿大 Firestone 呼吸健康研究所是全世界呼吸转化医学做得非常成功的机构,他们的过敏原激发试验、诱导痰液深度分析、靶向治疗等在慢性气道疾病长期管理中的应用走在世界前列。我们可以借鉴世界先进经验,兼容并蓄,以期服务好中国的病人。



细菌感染是导致银屑病发生的重要因素

我院皮肤科研究为治疗银屑病指明方向

□ 通讯员 袁勇勇

本报讯 近日,我院皮肤科在银屑病研究中又获新进展,从具有特定银屑病遗传背景的患者中证实细菌感染是导致银屑病发生的重要因素,为阐述遗传和环境两方面导致该病发生的机理研究架起了“桥梁”,也为银屑病的临床诊治指出了方向——预防上呼吸道感染,保持皮肤屏障的完整性是预防复发提高疗效的关键。

银屑病是慢性炎症性复发性皮肤病,发病率高,其中的脓疱型

和红皮病型等特殊类型病情严重,危及生命;关节病型可引起各关节的畸形,丧失劳动能力。银屑病病因仍未明确,目前认为是遗传与环境等共同作用的结果。但遗传与环境是如何“协同”导致银屑病发生的?连接遗传与环境的“桥梁”是什么?这两个问题一直是学术界的研究热点,一直未有好的解答。我院皮肤科的研究为阐述遗传与环境引起银屑病发生的机理做出了贡献。

皮肤科博士研究生王岚琦、主治医师李霞等在郑捷教授指导下完成的论文“IL-20 单核苷酸

多态性协同 CpG-A 和 IL-1 β 共同调节 IL-20 启动子活性”发表在最新出版的国际皮肤病学顶级杂志 Journal of Investigative Dermatology (皮肤病学研究),该研究发现细菌感染和特定遗传背景具有协同致病作用。这一结果为银屑病患者预防复发和加重提供了可能的途径——预防上呼吸道感染,保持皮肤屏障的完整性是预防复发提高疗效的关键。这也证明了我院皮肤科长期倡导的“银屑病——针对皮肤的治疗”方法的有效性,并为治疗银屑病指明了方向。



在近日上海公益新天地园举行的第三届“上海公益伙伴日”活动中,我院高血压科和肾脏内科积极参与,分别于11月29日、30日组织了两场“病友会”活动。胡亚蓉、陈晓农、张文等专家先后通过现场讲座、医疗咨询等互动方式,与病友分享了健康科普知识,帮助他们做好“慢病”管理。·丁芸 丁燕敏 摄影报道·

医学专家为青年医务人员“支招”

团委与科教处联合举办“分享·启迪”青年科研实践交流会

□ 记者 丁芸

本报讯 11月28日下午,由院团委与科教处共同举办的“分享·启迪”青年科研实践交流会在院史陈列馆三楼举行,血液科副主任赵维莅、内分泌研究所副所长毕宇芳应邀出席会议,结合多年科研实践经验和体会与近30位青年医生开展了互动交流。会议由团委书记汪敏娟主持,院党委副书记俞郁萍、科教处副处长徐懿萍出席。

交流中赵维莅表示,做好科研的关键在于动力和目标,因此要选择自己感兴趣和有意义的课题作为研究方向。她通过列举分析治疗年轻成人初治T细胞淋巴瘤临床研究的案例,建议临床医

务人员将“临床诊治和科研攻关密切结合的转化型研究”作为有效途径,在谈到临床医生因工作繁忙没有时间潜心科研等问题时,她鼓励青年医生要学会利用“碎片”的时间,从今天做起,设定计划,循序渐进,始终保持愉快向上的良好心态和永远预备的精神状态。毕宇芳则从新英格兰杂志上一篇关于世界杯足球赛期间心血管发病研究论文的新颖选题谈起,指出了在临床实践中汲取科研灵感的重要性,她在介绍其参与的一项“中国2010慢病监测糖尿病专题调查”时坦言,做好科研要经历漫长又辛苦的过程,她建议临床医生在科研实践时要“创新性”地选题,注重临床样本的日积月累以及多学科的沟通与合作。

在随后的互动提问中,两位专家给予了青年医生许多建设性的意见。科教处副处长徐懿萍在介绍了近年来我院科研项目成果及面临的挑战和压力的同时,认真倾听了大家在科研方面反映的困难或遇到的瓶颈,她表示科教处将努力搭建更广泛和有效的平台,进一步激发临床青年医生的科研活力。党委副书记俞郁萍表示,年轻医生要在科研方面取得突破,坚持和努力尤为重要。在医学的成才路上,青年医务人员要耐得住寂寞,沉得住气,在打好业务基础的前提下,充分发挥临床优势,不断提高科研水平,同时在工作中与人为善,团结互助,多与科内学术带头人沟通,在不断积累和应对挑战中走向成功。

□ 通讯员 何威 谢欣

本报讯 机器人外科学会(Society of Robotic Surgery)2013年年会于11月7日至9日在美国佛罗里达州奥兰多召开。我院泌尿外科主任沈周俊教授作为受邀在会议上发言的唯一中国专家,介绍了《机器人辅助腹腔镜下压迫大血管嗜铬细胞瘤或副神经节瘤切除术》和《机器人辅助腹腔镜下膀胱全切术加双U形原位回肠代膀胱手术》两项临床工作,他的报告被评为“Best Abstract & Video Presentation”(最佳论文摘要与录像展示),受到与会国际同行的广泛关注和好评。

据悉,近三年来我院泌尿外科在兄弟科室的支持协助下,完成机器人辅助腹腔镜手术150例,顺利进行了36例大体积、压迫大血管(如腔静脉等)的肾上腺肿瘤机器人辅助腹腔镜手术,使一些原来常规腹腔镜手术无法安全切除,需要开放手术切除的病人,重新有可能接受微创手术。其中7~10厘米大小的压迫大血管嗜铬细胞瘤或副神经节瘤机器人辅助腹腔镜切除术为国际报道体积最大的病例组。沈周俊主任等创建的“膀胱全切术加双U形原位回肠代膀胱手术”不久前在国际杂志发表(Urol Oncol. 2013 Nov;31(8):1683-8),机器人辅助手术方法使该术式创伤更小,效果更好。

泌尿外科成果受国际同行瞩目

沈周俊在机器人外科学会年会上发言



□ 通讯员 潘睿俊

本报讯 经过前期的初赛选拔,11月21日,由瑞金临床医学院牵头,我院住院医师规范化培训基地住院医师自主筹备、举办和参与的“2013瑞金医院青年医师技能大赛复赛”火热举行。比赛中“问诊对对碰”、“快速问与答”、“人气拼一拼”以及“实践点金石”等环节考验了住院医师在临床问诊、实践操作、诊治思路等方面技能,6支参赛队经过激烈比拼最终决出了本届大赛的优胜队。与以往不同的是,本次大赛首次尝试使用“微博直播”的方式对比赛进行了实况报道,自14:53分直播预告至19:14分大赛结束,共发送微博42条,截止当日累计转发141次,累计阅读次数达36923次,获得了较好的反响。

据了解,今年的青年医师技能大赛已是第四届,作为瑞金临床医学院的品牌项目,始终以发挥住院医师自主创新能力,夯实临床技能基础,不断创新融入新热点为关键要点贯穿每届大赛。据悉今后瑞金临床医学院还将与人力资源处联动,在住院医师规范化培训期间融入医患沟通培训,让每位从瑞金走出来的住院医师更具综合医学素养,更好地适应未来挑战。

2013青年医师技能大赛落下帷幕
比技能展风采创品牌

聚焦心血管疾病内外科临床治疗及研究

上海交大心脏论坛在我院举行

□ 通讯员 张奇

本报讯 由交大医学院心血管病研究所主办,我院承办的上海交大心脏论坛于11月22日至24日在科技楼报告厅举行。我院心脏内科沈卫峰教授、心脏外科赵强教授及高血压科朱鼎良教授共同

担任本届论坛主席。同期举办了国家级继续教育“心血管病新理论新技术学习班”及“心血管病抗栓治疗学习班”。

本届论坛邀请了国内数位著名心血管病学专家学者参会,讲座内容涉及高血压、心力衰竭、心血管病内外科、冠心病

介入、心律失常及电生理等心血管病各亚专业领域。结合具体病例对当今心血管病诊治的最新技术、理念及相关领域存在分歧展开了热烈讨论,为应对不断上升的心血管病带来的巨大挑战,推进我国心血管病的防治工作提供了交流平台。

感染科副研究员:韩艳

韩艳,2009年获得上海交通大学医学院细胞生物学博士,随后赴美国康奈尔大学营养系进行3年博士后研究。2012年8月人才引进加入我院感染科。现为副研究员,上海交通大学医学院优秀青年教师,上海市浦江人才获得者。

博士后期间在国际上首次建立真核生物核糖体保护片段深度测序技术,回国后期望将此技术应用于临床相关的科研工作。建立了蛋白质翻译调控和分子生物学实验平台,协助感染科主任谢青教授带教科室



研究生实验工作,主持开展实验室科研汇报和文献导读。

韩艳以第一作者或参与作

者发表SCI文章7篇,影响因子总分达53分,其中第一作者4篇,影响因子累计39分。发表4篇国际会议文章,2篇国内会议文章。作为课题第一负责人承担科研项目3项,其中国家自然科学基金(青年项目)一项,值得一提的是,国家自然科学基金和浦江人才基金研究成果均将国际上先进的真核生物核糖体保护片段深度测序技术应用于肝癌相关的研究,这将为肝癌的发生和治疗提供新的理论和认识。

优秀青年教师人物介绍

诺奖评委 Anders Zetterberg “揭秘” 诺贝尔奖



□通讯员 顾震瑶

本报讯 近日，瑞金北院讲坛第二期在行政学术楼报告厅举行。此次讲坛邀请到诺贝尔奖评委、瑞典卡罗琳斯卡医学院终身教授 Anders Zetterberg 就诺贝尔奖 The Nobel Prize 做精

彩演讲及座谈讨论。申康医院发展中心、嘉定区卫生局等单位领导、同仁共同聆听了此次讲座。

北院常务副院长赵任致欢迎词。他表示，此次讲坛作为北院开院一周年系列活动之一，不仅是瑞金百年文化的传承与传播，

更是为青年医护人员提供交流学习平台，创造北院文化氛围。同时希望活动得到嘉定相关医疗单位同仁的支持与关注，为嘉定医护人员带来帮助。

Anders Zetterberg 教授从2000年到2002年期间担任诺贝尔奖评选委员会生理学或医学方面委员，曾在2001年诺贝尔奖颁奖典礼上致辞，他是国际知名的细胞遗传学家和分子病理学家，在细胞周期遗传不稳定性方面取得了举世公认的研究成果，发表170余篇重要论著。

Anders Zetterberg 授课深入浅出，讲述了诺贝尔传奇一生，以及诺贝尔奖的分类及评定。讲解结束后，Anders Zetterberg 兴致勃勃地与在场医护人员进行了交流，并详细地对医护人员的问题作了解答。



11月28日中午，院长朱正纲、党委书记杨伟国等领导前往位于局门路的住院医师基地和研究生宿舍实地指导。宿舍是我院为落实住院医师规培各项措施，缓解基地住院医师住宿困难的又一个实事工程。在我院后勤保障处、资产管理处和临床医学院等部门的通力合作下，对设计、采购、物业管理等方面进行充分考量，力求为住宿者提供更好的休息环境。据悉，近日将有首批100余名基地轮转医师入住宿舍。
·李翠萍 袁宸祯 摄影报道·

2013“瑞金杯”飞镖比赛圆满落幕

□通讯员 刘兆森 摄影 袁宸祯

本报讯 11月28日下午，首届“瑞金杯”飞镖比赛在我院职工俱乐部圆满落幕。本次比赛得到了26个部门工会的热烈响应，职工同志们热情高涨，积极备战。比赛激烈欢快，最后后勤代表队获团队组第一名，成为最后的大赢家。瑞金男子“镖王”和女子“镖后”，分别被后勤的汤治新和检验的吴倍颖获得。党委书记、工会主席杨伟国，工会副主席龚震晔为获奖者颁奖。飞镖运动因运动量适宜，场地限制小，越来越受到大众欢迎，工会推动该项运动，旨在让广大职工伙伴们能在工作之余，身体动一动，压力松一松，能够劳逸结合，身心愉悦。



科普知识惠大众 健康宣讲重互动

□通讯员 邓丽华

本报讯 近日，我院医师规范化培训拓展训练在东方绿舟举行，瑞金基地在培的2012级、2013级住院医师共50人参加了这项拓展活动。此次活动将健康宣讲从医院拓展到户外，让更多的人参与到健康知识和急救技能的普及活动中。

活动在中心广场的舞台上举

行，住院医师们事先通过骑车游园的方式向游人发放活动宣传单，邀请游客参与医疗急救和健康科普知识咨询。活动现场分多组同时向游客演示心肺复苏模拟操作，部分住院医师在舞台旁临时搭建的咨询台为游客讲解与本次讲题相关的知识。互动过程中，在场的一位中年父亲迫不及待地上台学习心肺复苏操作，住院医

师一边讲解一边演示，一系列操作完成之后，他真诚的感叹：“学到这么多急救知识，让我受益匪浅。”

住院医师拓展训练与健康科普知识宣讲系列活动结合，让年轻的临床医生在参加公益活动的同时发挥了自身所长，在专业能力得到发展的同时，更注重培养他们关切社会、关切民生的意识，成为有强烈社会责任感和良好医学人文素养的优秀医师。



“世界 COPD 日”是由世界卫生组织推出的一个纪念活动，其目的旨在帮助人们提高对慢性阻塞性肺疾病的认识，改善慢阻肺诊断不足和治疗不力的现状。值此第12个“世界 COPD 日”，为了更好的宣传 COPD 防治知识，帮助患者控制疾病，减轻病痛，我院呼吸科于11月20日在门诊大厅进行“世界 COPD 日”专家义诊活动。

·董恋 摄影报道·

· 简讯 ·

本报讯 近日，由我院人力资源处主办、优青规培组协办的优青论坛在广慈多功能厅三楼举行。此次论坛在优青规培组组长叶俊娜医师的主持下，以糖尿病为主题展开。

首先，由心内科陈康医师谈新加坡医疗体系的见闻，以及中新医疗制度的比较与思考。其后的糖尿病专题由靳远萌医师和叶俊娜医师分别从糖尿病的相关并发症——肾病及糖尿病足两个不同角度介绍了糖尿病的临床诊疗和基础研究进展。本次论坛报告内容基础与临床联系紧密，吸引了众多青年医师积极参加，同时也为各临床科室优青搭建了互相合作交流平台。

交流合作促临床科研成果转化

(上接第1版)通过在病毒性肝炎流行病学、卫生经济学、免疫致病机制等方面合作攻关，推动肝病领域的科研成果转化，切实提高乙肝患者的治愈率。

麻醉到底是否会影响记忆，目前还没有任何临床研究可以给予确定的答复。我院麻醉科与美国匹兹堡大学医学院麻醉系此次合作，计划在甘氨酸受体、

疗研究机构的合作，将使双方集中调配临床、科研、人力资源、行政管理等资源，共同组成执行团队，定期评估合作项目的进度和成果。这一转变突破了医院科研项目以课题为主的松散型模式，通过整合、协作来加快项目的磨合周期，建立高效的项目管理流程，促进临床科研成果的转化，尽快将科研成果转化为生产力。

感谢信

尊敬的抢救室护士长、护士们：

你们好！

我是抢救室原一号床位李浩英的家属。我母亲入抢救室以来，我一直在身边护理，目睹了抢救室护士们每天的工作状况。你们对工作的高度责任感，对待病人热情和蔼的态度以及紧张忙碌超负荷的工作过程，令我赞叹不已。在此，我代表我母亲及家人对抢救室全体护士表示深深的感谢！

刚入院抢救时，护士即到床位告知有关情况，说：“有事随时找我们，不要客气……”一席话温暖人心，立刻让我有胜似亲人的感觉。

我母亲的病是阻塞性肺炎，带了呼吸机，还需使用监护仪。在抢救室有过3次大抢救，无数次小抢救。在每次被抢救苏醒后，你们不断过来查看病情，在母亲脑子有点迷糊的时候，非常烦躁，我们家人的话，她听不进。但只要一经护士委婉动人的劝说，我母亲便会慢慢的安静下来。护士在每小时查看监护仪的时候，总是问问还有啥要帮助的？还细心的告诉我们有哪些要注意的事项。我心中的感激真的无以言表。

你们身穿着一身素洁的护士服，一顶无华的护士帽，在分秒中播洒温馨。一份关心，一身问候，逸出芬芳与美丽。你们已幻成圣洁的天使，立在病人的心中，不必介意平凡，整个旅程，你们是风景。

感谢你们精湛的医疗技术！感谢你们爱岗敬业的职业道德！感谢你们对患者亲切热情的态度和照顾！最后我祝愿白衣天使们天天快乐，事业有成，身体健康，家庭和睦。

此致
敬礼！

李浩英家属
2013年11月

开车时如何正确护腰?

骨科 袁剑如 梁裕



现今社会,随着汽车工业的高速发展,汽车价格的持续走低,拥有一辆甚至多辆私家车已经不再是遥不可及的奢望。尤其是近十年间,中国的汽车市场如雨后春笋般蓬勃发展。不容忽视的是,在汽车逐渐改变我们的出行方式、带给我们便利的同时,越来越多的“汽车病”也接踵而来,不断侵蚀着我们的健康,其中以开车习惯不当引发的腰部问题最为严重。开车姿势不良引发的腰腿疼痛患者的数量也逐年增加,且呈现低龄化趋势。在开车时哪些情况及不良习惯容易诱发腰部问题?在此作一些分析:

一、开车坐姿不良。有些开车族喜欢将座椅尽可能向前或向后调,其实都是不正确的驾驶姿势。座椅太靠前,四肢的活动空间减少,肘关节及膝关节处于极度屈曲的状态,关节活动范围也相应减小,四肢及腰部肌肉处于持续紧张状态,长时间处于这一姿势容易造成四肢及腰背肌肉酸痛;而座椅太靠后,四肢需要努力伸向方向盘及踏板,躯势必前倾加大,这样的姿势不仅不符合人体脊柱正常的生理曲线,增大了腰椎间盘的压力,易引发椎间盘突出,而且腰背肌肉长期处于拉长状态,容易引发肌肉疲劳性损伤。其实要掌握正确的驾驶

坐姿并不难,座椅面应略微后倾,调整椅背,与椅面成100-110度夹角(简单的方法是在垂直坐姿的情况下,椅背部靠枕调整至与枕骨相距2-3拳的距离),而座椅的前后调节应与驾驶员的身高、体型相关,一般以双上肢握方向盘,肘关节屈曲呈50-60度;双下肢自然搁于踏板上,膝关节自然屈曲呈60度左右为宜。臀部尽量靠后,在腰部可以垫2-3寸厚的腰垫,既能保持腰椎前凸的正常生理弧度,又对腰部有一定的支撑作用。

二、开车空调温度过低。过低的温度会使局部血管、肌肉处于收缩状态,局部血流变少、流速减慢,各类炎性因子堆积于局部组织间,不易清除,导致滑膜炎、韧带炎、筋膜炎等软组织无菌性炎症,从而产生疼痛症状。尤其在季节更替之际,更容易产生腰痛;同时低温使皮肤毛孔收缩,汗液排除减少,也不利于体内有害物质的排出。所以行车时切莫贪图一时凉快而将空调温度调得过低,可适当开窗通风或控制车内外温差在5度以内,这样更有利于健康。如果已经有腰痛症状,可以进行腰部热敷理疗,同时开车时可以佩戴腰围,可对腰椎支撑保护,又有局部保暖功效。

三、频繁急刹车。正常人体腰椎由五节弧形排列,从侧面看凸向前方的腰椎骨组成。而每节腰椎之间,靠小关节、韧带、椎间盘以及周围的肌肉维系正常的位置关系,保持腰椎的相对稳定性。行车过程中急刹车时,惯性及前冲力会使司机身体向前急冲,此时颈腰椎也会随之向前猛烈屈曲,之后又弹回原位,长此以往容易形成“摇摆伤”。此时腰椎的稳定结构发挥了限制椎间相对移动的作用,但反复频繁的急刹车,稳定结构也会疲劳损伤,致使腰肌劳损、筋膜炎,甚至椎间盘突出及腰椎滑脱。所以养成良好的开车习惯,平稳驾驶既能提高行车安全,又能有效减少腰部的负荷。

当然,鉴于一般私家车相对狭小的内部空间,以及行车时身体和精神都处于高度紧张状态,建议连续行驶不要超过两小时。最好每隔一小时休息10分钟,下车散步及活动腰部,这样能促进全身血液循环,放松腰背部肌肉,能有效减少腰痛的发生率。另外,对于已经有腰痛或椎间盘突出症的患者,急性发作期严禁一切驾驶活动,经休息治疗症状缓解后,也应避免长时间驾驶,驾驶时务必佩戴较坚硬的腰围,在颠簸不平的路况下,尽可能减速行驶,以免加重椎间盘突出,再次诱发腰腿疼痛。

“千里之行,始于足下”,在如今快节奏的工作生活中,这句古话已略显不合时宜。当汽车深入千家万户改变了我们的出行方式,提高了我们生活水平的同时,也要养成良好的行车习惯,使每位驾驶者都能拥有健康的腰椎。

服用高血压药物的注意事项

高血压科 林伯贤

在高血压治疗过程中,血压会发生波动,药物剂量和用法也应相应调整,决非一成不变。随着时间推延,病情也会逐渐发生变化,原来长期服用的降压药物疗效也可能不如以往那么有效,一旦出现上述情况,则必须重新调整用药剂量或加用其他降压药物。另一方面,高血压患者在长期服用降压药的过程中有无不良反应,也需要跟踪随访。到医院定期进行相关检验,对心脑肾等靶器官功能状况做相应的评估,尽可能减少或避免相关并发症的发生。

坚持以长效降压药物为主的治疗方案,把血压逐步降至目标水平,有利于患者的长期预后。最新的高血压指南提出:降压达标应在数周之内,而非数天或者数月,说明降压的速度不宜过快,也不宜过慢。切不可贪图速度快而频繁调整药物,这样既不能使药物充分发挥其作用,又欲速不达,会造成更多的后续问题。应该在咨询医生的指导下,根据患者不同的个体情况调整用药,直至血压达标。

正确合理的使用药物,理性看待药物的副作用和不良反应,定期门诊随访。首先高血压如果得不到长期稳定的控制可以引起心脑肾等众多靶器官的损害,因此高血压患者必须积极进行降压治疗,以有效地保护靶器官。至于

降压药存在的不良反应,可以这样认识和对待:是药三分毒,奢望找到一种绝对没有不良反应的降压药是不可能的。只要遵医嘱服用,绝大多数不良反应也是可以避免的。

降压药物不是越便宜降压效果越差,当病人在发现高血压时应到医院诊治,可首选适合且价廉的复方制剂,如有糖尿病、痛风等伴随症状,则不宜用复方制剂。当血压控制不佳时也不会“无药可救”,医生会根据您的病情予以调整降压药物,如加大原来的用药剂量,或更换降压效果更强的药物,或采用联合用药的办法,使您的血压控制在理想水平。

高血压病是一种不可治愈的疾病,需要终身服药以维持血压的正常水平。通过治疗后血压下

降至一定的水平或者降至正常。如果血压降至正常后即停止服降压药物,造成血压波动性大,会对血管及心脏等造成损伤,严重时血压骤升易并发出血性脑卒中。因此,高血压病是需要长期服用降压药物并不断根据血压水平调整剂量。轻度高血压病人,无糖尿病或心脑血管并发症,在发现血压轻度升高时可以不立即服药,在一段时间内用非药物治疗方法(如体育锻炼、减肥、减少食盐摄入等),若血压未能恢复正常,加服降压药。此后如果血压确实已恢复正常,可以逐渐减少降压药物甚至停止服药,然而仍应坚持非药物治疗,并密切观察血压。此类病人随着年龄增加,高血压程度会加重,以后必然还需长期服药治疗。



宝宝腹泻要警惕食物过敏

儿内科 吴群

对于食物过敏,相信大部分人都不会很陌生。研究显示,24个月内儿童的食物过敏发生率为3.5%~5.2%,1岁内为6.1%,4-6个月为高发年龄段,所以提示婴儿期是食物过敏的易感年龄。食物中最易导致过敏的分别是牛奶与鸡蛋,85%以上的儿童食物过敏与牛奶、鸡蛋、花生、大豆、麦、鱼、坚果有关。有些蔬菜也会引起过敏,如扁豆、毛豆、黄豆等豆类以及蘑菇、木耳、竹笋等。提到食物过敏的症状,大家最容易想到的是皮疹、皮肤发痒、湿疹等表现,殊不知有一些婴幼儿会单纯表现为消化不良、腹泻、腹泻迁延不愈,甚至便血,可能伴有或不伴皮肤的表现。

宝宝食物过敏症状通常是在身体摄入了导致过敏的食物蛋白后几分钟到2小时内出现,但在某些特殊的消化道食物过敏病例中,食物过敏症状会呈现慢性持续状态。很多婴幼儿出现食物过敏反应后会出现荨麻疹或肿胀、慢性湿疹或呼吸道症状。当症状反映在消化道,宝宝会呕吐或腹泻。严重过敏反应时还会威胁到生命。食物过敏在消化系统的表现为进食后短时间内出现反酸,嗝气,呕吐,腹胀,肠鸣音活跃或亢进,肠绞痛,腹泻,大便隐血或便血,喂养困难等。据统计,患儿发病的平均年龄在2个月,可表现为粪便带有黏液,并出现腹泻、便血等症状。因此,食物过敏可能是慢性腹泻的重要原因。少数患儿发病比较急,可在食入致敏食物6-12

个小时后发病,也可呈现为暴发型,即进食后不久就出现前述症状。多数患儿发病是具有隐匿性的,在摄入过敏食物后,有一个比较长的潜伏期,平均在25天后才出现症状,个别患儿甚至在6个月之后才发病。严重者由于长期消化功能不良导致生长发育障碍。

如果发现宝宝对某种食物过敏,就应在相当长的时间内避免再给宝宝进食这种食物。随着年龄的增长,身体逐渐成熟起来,有些会自然脱敏,即对某种食物不再引起过敏反应。要是能清除食物中的致敏原,如改变乳类及其他食品的配方,使之成为“低过敏原”配方的食品。水解酪蛋白、乳清配方,或用游离氨基酸作为蛋白来源组成要素饮食,可降低或消除人体对牛奶蛋白的过敏性。

不过,如再次接触该食物时,还是应该慎重,从少量开始,无不良反应后再逐渐增加,以免再次诱发腹泻、湿疹等不适。婴儿通常能耐强化水解酪蛋白配方奶,如仍不耐受,可采用氨基酸为基础的配方奶。此外,对于母乳喂养的婴儿,母亲所食入的蛋白亦可通过母乳引起婴儿的过敏反应,所以应该仔细阅读食物标签,备餐时注意过敏原的交叉污染等。总之,婴儿食物过敏,是一种暂时性、预后良好的疾病,大多数的患儿可在1-2岁左右对食物过敏源产生耐受而不再出现过敏的症状。



瑞金宣传科微信号:
rjxck 或扫二维码添加

@ SIFIC 马车: 手术/药物治疗引起异常出血的检测与对策,上海市瑞金医院王鸿利教授的选题很有新意。

@ 董越 dongyue: 感谢上海交通大学医学院附属瑞金医院临床医学院副院长邵洁教授, 临床实训中心史霆主任, @ 潘睿俊医生等同事参与第二届亚太地区 # 医学模拟 # 会议并一起通过游戏的方式学习利用 # 系统论 # 方

式改善医疗服务,提高 # 医疗质量 #。

@ 菜头 Jeci: 今天瑞金医院看鼻子被医生诊断为慢性鼻炎 @ 瑞金医院五官科的张浩医生帅呆了好吗?态度好爆了好嘛,好喜欢,真该拍照留念。

@ 横翠微 cherry: 瑞金医院有现场演奏,第一次享受看病等待的过程。以后一定让儿子来这上班!

@ 绵绵云朵上的月光: 今天早上去瑞金医院的时候,电脑系统就瘫痪了。幸好我们等了十分钟终于修好了。看来电脑部还是给力的呀!不过今天我妈帮我一起排队挺累的。乘直达电梯真的好多人呀!还真去做了传说中的肛检,被医生说中了。其实还是挺难受的。但他们的心电图和B超分男女查倒不错。还有帅哥医生给你们摸脖子查甲状腺。



网言网语