

我院召开党员领导干部民主生活会



□通讯员 丁芸

本报讯 1月29日上午,我院召开2017年度党员领导干部民主生活会。上海交通大学医学院党委书记范先群,党委组织部部长孟煜出席会议,我院党政领导班子成员参加会议。会议由院党委书记杨伟国主持。

我院党委对开好这次民主生活会高度重视,充分准备,按照医学院党委的统一部署和要求,紧扣“两学一做”学习教育常态化制度化的要求,深入学习

宣传贯彻党的十九大精神,精心组织学习研讨,深刻领会“习近平新时代中国特色社会主义思想”,会前以个别访谈、召开座谈会等形式认真听取了医院干部、群众的意见及建议,在此基础上,深入查摆问题,认真剖析检查。

会上,杨伟国书记首先通报了上一年度领导班子民主生活会针对查摆出的11个问题提出的整改措施的落实情况,通报了本次民主生活会征求意见汇总情况共8条。随后,他代表医院

党政领导班子分别就学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想;认真执行党中央决策部署和上级党委决议决定;对党忠诚老实,对党组织讲实话、讲真话;担当负责,攻坚克难,不回避矛盾,以钉钉子精神抓落实;纠正“四风”不止步;严格执行廉洁自律准则等六个方面情况及存在问题作对照检查,深入剖析根源,提出具体整改措施。在批评与自我批评环节中,班子成员各自作了深入的对照检查,逐一开展严肃认真的自我批评,并接受班子其他成员的诚恳批评。

范先群书记在讲话中表示,此次党员领导干部民主生活会能紧扣主题,聚焦问题,深入剖析,达到了预期效果。他对医院领导班子提出三点要求,一是要进一步加强思想政治理论学习,二是要坚持问题导向、需求导向和效果导向,三是要抓住重点,扎扎实实的推进整改工作中。在批评和自我批评过程中达成共识,找准问题,心往一处想,劲往一处使,在发展过程中谋求机遇和思路,将改进工作落到实处。



□通讯员 夏云

本报讯 1月31日上午,由国家人社部社保中心黄华波副主任、上海市人社局郑树忠副局长带领的调研小组一行19人,来我院开展现场调研指导。我院副院长陈尔真及相关职能部门负责人一同参与了调研。

调研会上,陈尔真副院长介绍了医院的基本情况以及跨省异地就医直接结算的相关工作。作为上海首批试行异地医保直接结算的定点医疗机构,我院成立专项工作小组,多次召开会议,仔细研究政策文件,梳理工作流程,以“目标倒逼进度”,有力保证此项惠民政策的顺利落地。截止1月底,我院共收治异地医保直接结算患者2513例,涉及到31个省市。黄华波副主任充分肯定了我院的异地医保直接结算工作,并表示希望各省市加强与联系,共同解决异地就医直接结算可能出现的问题,合力推进该项工作的展开,更好地方便异地就医患者。

会后,黄华波副主任一行前往“宣传周活动”现场进行实地调研,亲切地慰问了在我院驻点的医保经办机构工作人员,并了解在院就诊的异地患者的就医情况、结算情况。

今后,在进一步推进跨省就医直接结算工作中,我院将吸取经验,继续推进,让跨省异地就医直接结算这项重大民生工程惠及更多人民群众。

国家人社部至我院开展现场调研

喜讯

● 1月26日,第四届树兰医学奖颁奖大会在北京召开,中国工程院院士、我院副院长宁光获颁该项殊荣。

“树兰医学奖”由中国工程院院士郑树森、李兰娟两位院士共同发起设立的“树森·兰娟院士人才基金”理事会设立,并经国家科学技术奖励工作办公室批准,旨在发展我国医学教育、扶植新秀、奖掖群贤,进一步推动我国医药卫生事业的发展,促使我国医学科学技术早日跻身世界一流行列。

获得本届树兰医学奖,宁光院士表示倍感荣幸,也深切地感受到这不仅是对他个人的鼓励,更是对瑞金内分泌代谢学科团队众志成城、精诚合作的肯定。

● 1月29日下午,第十二届上海市自然科学牡丹奖颁奖仪式在上海有机化学研究所隆重举行。我院赵维莅教授摘得本届牡丹奖。

上海市自然科学牡丹奖于1994年设立,是由社会力量资助、政府部门参与组织评审的一个科技人物类奖项,至今已成功举办12届,共有65名优秀中青年科学家获奖;主要奖励在自然科学基础研究和应用基础研究领域取得优秀科技成果的上海市中青年科技工作者。

该奖项每两年评一次,设有数理、化学、信息、生物与农药、医学与药学、材料与工程6个学科组,每次获奖人数不超过6人。陈赛娟院士、陈国强院士曾是上海市自然科学牡丹奖获得者。

持续深入学习十九大精神 引领医院新发展

□记者 李晨

本报讯 1月15日,我院党委继续召开中心组专题会议,学习宣传贯彻党的十九大精神,党政领导班子成员和职能部门负责人参加了学习,医院党委书记杨伟国主持会议。

我院副院长胡伟国以“大力推进生态文明,努力建设美丽医院”为题,做了十九大报告第九部分的学习分享。“功在当代、利在千秋”,胡伟国副院长在分享总结中表示,我们要将这样的思想贯彻到医院工作中,努力建

设数字化医院,在人性化服务、科教创新、生态院容等方面不断努力。瑞金医院北院常务副院长赵任分享了十九大报告第十章的内容——“坚持走中国特色强军之路,全面推进国防和军队现代化”。赵任副院长从时代背景、中国的强军之路、强军目标等方面进行了解读,并就习近平总书记的号召,谈了个人的学习心得。

之后,与会代表们结合医院实际工作,就学习十九大重要思想的认识作了交流发言。科技发展处处长徐懿萍、护理部主任吴蓓雯、后勤保障处处长马进

就自己工作中遇到的具体问题,结合学习十九大精神的感悟,谈了对工作的一些想法和规划。

每一次学习和分享交流都是一次思想的提升,医院领导干部将持续带头深入学习和深刻领会习近平总书记的十九大重要讲话精神,带头宣传、带头贯彻,牢牢把握坚定理想信念,力争学深悟透,融会贯通、学以致用、学以促用,更好地推动医院发展建设。

本版责任编辑 李晨

讲政治、改作风,从领导做起

□杨伟国

岁末年初,医院党委召开了一场重要的会议,那就是党员领导干部民主生活会。民主生活会是健全党内政治生活的一项重要制度,它不同于一般的工作会、总结会,是发扬党内民主、加强党内监督,用好批评和自我批评的利器,提高领导干部思想水平和党性修养的重要内容和有效途径。

党的十八大以来,每年我院党委认真按照规定程序组织召开民主生活会,起到了很好的效果。今年在上级党委的严格要求下,我院党委切实

后的医院工作确保了正确的方向、有力的担当和扎实的行动基础。

我们医院未来的建设与发展离不开党的领导。我院领导班子成员将以本次民主生活会为新的起点,牢固树立“四个意识”,对党忠诚老实,遵守政治规矩和政治纪律;不回避矛盾,以钉钉子精神抓落实,切实担负起医院发展的重任;以群众满意为标准,进一步优化作风,解决好群众最关心最直接最现实的利益问题;以身作则,在廉洁自律上作出表率,真正把功夫下到察实情、出实招、办实事、求实效上。

瑞金论坛



熊猫血让疑难复杂手术治疗“雪上加霜” 多学科联手解难题

□记者 李晨

本报讯 新年伊始,我院胰腺外科沈柏用教授就迎来了一个新的“挑战”——一名36岁的女性患有非常复杂的后腹膜肿瘤,肿瘤不仅贯穿了胸腔与腹腔、尺寸较大,并且被多根大血管包绕,其中还有一根降主动脉穿过肿瘤,这意味着,手术室稍有不慎就会造成大出血,危及患者生命。雪上加霜的是,这名患者的血型为罕见的RH阴性B型血,也就是大家经常说的熊猫血,整个上海也难以调配到充足的血量以保障手术安全,这对于外科医生来说又是一个极大的挑战!

难归难,但并不意味着不可能!沈柏用医生看过患者的情况后,深知这台手术的难度之高和风险之大,但是不为她进行手术治疗,这位年轻的患者将走向绝望。

患者夫妻二人都迫切地希望接受手术治疗,不愿放弃最后的希望。面对这种情况沈医生还是将她收入了病房,随后与胸外科主任医师邱维诚、输血科主任王学峰等专家一同进行了会诊,评估了手术的可行性,多方面考量为手术治疗制定了详细的方案及预案,以确保手术安全及治疗效果。

1月5日上午九点,这台“雪上加霜”的手术开始了。为了确保备用血充足,保障患者生命安全,输血科与中心血站联系,尽力调来了阴性B型血,同时备了1000ml经洗涤的O型血。即便是这样,备血量还是不足的,因为通常这样一台手术需要4000-5000ml的备血量。在这种情况下,手术医生的压力可想而知,不仅要“眼疾手快”技术精准,还需要丰富的手术经验、敏锐的判断力以及团队配合做支撑。

这枚肿瘤有10*4.5cm大小,坚硬的像一颗土豆,三分之一生长在胸腔,三分之二生长在腹腔,并且紧紧地贴在患者的脊椎上生长,周围包绕着多根柔软脆弱的大血管。既要用力把肿瘤从脊椎上剥离,又要轻柔到不伤害血管,沈柏用教授与邱维诚必须配合紧密、手法“刚柔并济”才能打赢这场仗。最终,他们用了不到十分钟的时间,以钝性与锐性相结合的方法将肿瘤与脊椎分离,严格控制了出血量。随后,谨慎快速地处理了肿瘤与血管间的粘连。整套手术用时三个小时,仅用了备血200ml!

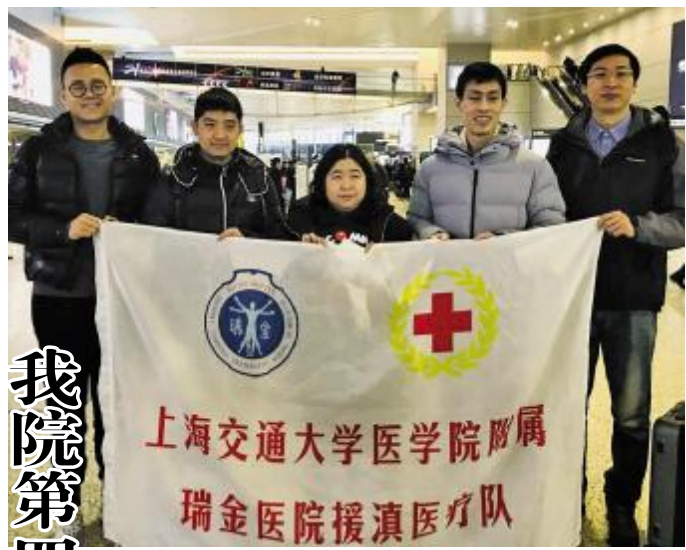
手术成功完成,两位主刀医生和手术团队都松了一口气,新年之初就打了这样一场惊心动魄的胜仗,为这位年轻的患者感到高兴,也为瑞金的团队感到自豪!

目前,患者一切平稳,正在恢复中。



1月21日,由中国医疗保健国际交流促进会主办,常熟第一人民医院承办的“中国医疗保健国际交流促进会创面修复与再生分会成立大会”在江苏常熟隆重举行。我院创面修复中心主任陆树良教授荣任首届主任委员。

·王春兰 摄影报道·



我院第四批援滇队员出征

□通讯员 阎爱军

本报讯 2018年1月4日由普外科龚笑勇、创伤科谢贤斐、儿科吕圣、检验科倪逸敏和胃肠外科倪娜五位医护人员组成的瑞金医院扶贫援滇第四批医疗队启程前往云南省大理白族自治州剑川县人民医院,开始为期半年的医疗精准扶贫对口支援任务。

陈尔真副院长和医务一处、护理部、相关临床科室负责人等前往机场送行。抵达剑川县后,队员们迅速投入工作,充分了解当地医疗情况,大家纷纷表示要克服困难,团结协作,积极发扬“追求卓越、广博慈爱”的瑞金精神,以先进的技术理念服务于当地广大病患群众,不辜负剑川人民的期望和院领导的嘱托。

援滇纪实

“冲上云霄”医疗队员捷克归来 全流程演练接受检验

□记者 周邦彦 通讯员 张昂

本报讯 随着一阵马达的轰鸣声,一架专业医疗救援直升机稳稳地降落在门诊楼顶层的停机坪上,一名“创伤患者”被航空医疗救援队员快速地抬出机舱,送入抢救复苏单元进行救治。这是1月12日上午在我院举行的航空医疗救援演练,本次演练由我院联合北院及上海市公安局警务航空队开展。

此次演练作为上海航空医疗救援基地医院建设的全流程演练,还在多方面较以往有了新突破:投入使用了国内首个停机坪旁抢救复苏单元,从而缩短转运和患者评估时间,为患者更多地争取“黄金一小时”,提升抢救成功率;采用了航空医疗专业应急装备,更适应航空救援环境,保障机上操作的稳定性;全程应用了航空医疗救援指挥管理系统,这也是我国第一个集指挥管理、患者信息管理、应急物资管理为一体的用于航空医疗救援的指挥管理信息系统。

模拟在接到当地救治医院求救电话后的一小时内,完成了直升机出动、航空医疗队员投送、航空医疗指挥管理、创伤患者转运救治的全过程,充分体现空中转运的优势,单次从嘉定运送至市区仅用时15分钟。

前不久,我院组建的航空医疗救援队远赴捷克

学成归来。陈尔真副院长表示,本次实战演练是以对标的方式检验团队赴国外学习后的协作能力、反应性,同时完善自身应对突发事件的处置规范流程。据悉,作为上海唯一的航空医疗救援中心基地医院,我院目前已建立了专业的航空医疗救援医护团队,搭建了航空医疗救援的基础培训模式和考核体系,形成了上海航空医疗救援中心基地医院的基本框架。



简讯

● 1月26日,2017年中华医学科技奖颁奖典礼在北京召开,瑞金医院王学锋《凝血因子缺陷症的基因诊断、发病机制及防治》、王忠敏《肿瘤辐射增敏机制研究及关键技术的临床应用》研究均荣获二等奖。

● 近日,在上海市重点工程实事立功竞赛表彰大会上,我院急诊科援疆干部人才杨之涛医师因在援疆工作中的优异表现,经援疆医疗队推荐和上海对口新疆工作前方指挥部选拔,荣获“优秀建设者”称号。

□记者 李东

从微创到无创:早期消化道肿瘤防治新选择

本报讯 74岁的老马一年前做了贲门癌根治术后,近日突然感到恶心呕吐,去医院复查胃镜发现残留的胃腔内又出现新的病变。看着日渐虚弱的老人,家人左右为难,再做手术怕老人受不了,不做手术,又不能眼睁睁看着病变进一步恶化。最终,他们找到了我院消化内科主任医师孙蕴伟的专家门诊。

仔细看了检查报告后发现,老马这次的病灶早期,是原先胃癌手术后又新生的原发癌肿。需要再做一次手术切除癌肿,才能化险为夷。可是,对于年逾70的老人来说,进行第二次外科手术创伤大,很难耐受,患者有很大顾虑。以往很多家庭在这样的情况

下最终选择放弃手术,听天由命。然而近年来,得益于内镜技术的进步,现在不必开膛破肚,也能完整切除肿瘤。但像老马这样的特殊患者,由于原来的消化道吻合口有明显狭窄,常规胃镜下戴透明帽的操作方法无法通过吻合口,只能采用非常规手段,使内镜硬生生“挤”过狭窄的吻合口抵达胃部病灶,然后用注射针和切开刀把病灶与周围和基底正常胃组织一点点切开,剥离,由于病灶粘连明显,使得手术异常困难和艰险,只能一毫米一毫米地将肿瘤分离并完整铲除。三十分钟后,手术成功,老马获救了,住院几天后很快康复出院。

说起做胃镜或肠镜,人们的印象无非是一种痛苦的检查手段。但如今,它确实成了一把锋利的手术刀。主刀医生孙蕴伟介绍说,对于老马这样的早癌患者,通过消化内镜黏膜下剥离术(ESD)切除病变,是目前首选的治疗方法。甚至以往内镜治疗的禁区,黏膜下肿瘤的切除也被突破。与传统外科手术相比,内镜是从自然通道进入人体。首先它造成的创伤小,恢复快。住院时间从原来的半个月缩短到三五天,从而也降低了相应的费用。同时,让更多因为种种原因无法手术的患者,得到了治愈的可能。

“黏膜层的病灶,就好比一堵墙,墙面有问题,我们就修复墙面;黏膜下层甚至固有肌层的病变就好比墙里面的砖,我们只要取出坏的那块砖就行,不需要把整面墙砸掉呀。”正如孙主任所言,常规外科手术切除肿瘤时,往往会切掉部分或整个器官——比如贲门,或者肛门,再进行消化道重建,但内镜技术在剥除肿瘤的同时,可以保住脏器功能,大大提升了术后的生活质量。

临床发现,很多病人确诊肿瘤时已到了中晚期。目前国内消化道早癌的检出率不超过5%,这不但使得治疗成本大大提高,更严重影响到患者的生活质量

和存活率,与目前国际领先的日韩等国20%的早癌发现率有明显差距。

“胃肠道肿瘤是可防可治的,随着内镜诊治水平的提高和规范化普及,对早癌的检出不是梦想了。”孙主任说,早期胃肠道肿瘤往往没有症状,一旦发现并积极治疗后,这类患者的生存期和生活质量都非常好。

他强调,胃肠道早癌的筛查,目前最好的方法就是内镜检查。过去对癌症,重后期治疗,轻前期诊断,现在要响应国家的要求把关口前移至早期诊断。这也提示,有肿瘤家庭史、息肉病史或40岁以上的高危人群,要定期进行胃肠镜检查;对于有症状的人群,更应定期随访,争取早期发现,早期治疗。

三甲“名医”现身社区医院 百姓联名寄来表扬信

□记者 唐文佳 韩康妮

本报讯 王老伯今年70岁，患高血压已经10年了，因为需要定期就诊，所以经常要去医院“报到”。去年9月份，他来到居住地附近的枫林街道社区医院配降压药，得知瑞金医院郭冀珍教授在医院坐诊，深感幸运。郭教授不仅对他的高血压用药做出了指导，更提醒王老伯要注意其他相关疾病。果不其然，经过进一步检查的王老伯，除了高血压，还患有脂肪肝、糖尿病，肾脏的相关指标也有异常。之后，王老伯积极治疗，目前血压、血糖等都得到了有效控制，肝脏、肾脏各类指标也都恢复了正常。更重要的是，身体素质有了非常明显的改善——“原来走500米就气喘吁吁，现在走公交四站路都没问题，能在社区医院遇到郭教授真是我的福气！”

像王老伯这样的“受益者”还

有好几位，今年1月，枫林街道社区十余位居民联名给瑞金医院党委书记寄来表扬信，表达了对郭冀珍教授的感谢，也表达了老百姓对三甲医院“名医”到社区医院坐诊这一举措的肯定与期盼，“家门口的名医”让分级诊疗政策有了更大的魅力。

郭冀珍是上海市高血压研究所主任医师、教授，自2002年退休后，始终致力于以高血压等慢性病为主的健康促进和科普活动，现任中国健康教育协会常务理事、中国健康教育协会高血压健康教育(上海)中心主任。去年9月，她开始进入社区医院坐诊，郭教授告诉记者，每次从下午1:00到5:00，4个小时连轴转也只能看20多个患者，这相对于老百姓的需求来说，是远远不够的，“但是我会坚持，也会尽全力推动这一举措，让更多人参与其中，为健康普及工作贡献力量”。

随着国家医疗体制改革的不断

深入和“健康中国2030”规划纲要的发布，“分级诊疗优先发展，优质医疗资源向基层倾斜”的相关政策应声落地，“未病先防、关口前移”正逐渐改变着我们的健康生活方式。“名医进社区”这一举措不仅以实际行动更好地贯彻落实了分级诊疗制度，让更多基层居民“零距离”接触到三甲医院的专家，改善了百姓的就医体验和就医成效，也为基层医疗机构的发展起到了输血和造血的双重功能。

诚然，与全民健康的需求相比，大医院的专家资源珍贵而稀少，“面对面”式的常规问诊和健康知识宣教杯水车薪。因此，三甲医院不仅要更身先士卒的通过各种途径积极培育医学知识广博和基本业务技术熟练的基层医生，提高作为“守门人”的社区医生的首诊的效率，更好地服务老百姓，让优质的医疗资源发挥更大能量。



2017年，为进一步不断提升职工的福利保障水平，使职工有更多的获得感。瑞金医院工会根据上级精神，经过审查和充分讨论后，决定部门工会经费由部门主任负责，主要用于开展部门工会活动和为职工服务，包括开展教育、文体、宣传、春秋游、联欢会等活动。·窦君豪 摄影报道·

□通讯员 张俊

本报讯 2018年1月20日，由肿瘤科、消化内科、胃肠外科、放射科等专家组成的上海瑞金医院胃癌多学科团队专家再赴长兴岛胃癌筛查现场义诊，并家访了在瑞金医院手术的两位患者，唐婆婆是其中之一。她经筛查确诊为早期胃癌，经我院及时手术后顺利康复，已能正常下地干农活。听说瑞金医院专家要来家访，老人一早就下地割菜，一定要专家尝尝她亲手种的青菜。老人紧紧握住我院专家的手，连声感谢。“共产党好，感谢政府、感谢好专家！”

胃癌是我国高发肿瘤，上海地区以崇明、宝山等地区高发。瑞金医院胃癌多学科团队与上海崇明中心医院沈理教授课题组紧密合作，在“创建健康中国、健康社区”的精神指导下与当地政府和上海疾病预防控制中心的支持下，采取“关口前移，重点下沉”的措施，探索适合中国国情的胃癌筛查适宜技术，并不断改良和更新。

在前期完成崇明地区数十个自然村，上万例人群筛选的基础上，2017年集中在长兴地区完成了12个自然村共计5980例人群的胃癌筛查，发现54例胃癌，其中47例完成后续胃镜检查，确诊胃癌8例，发现率为130/10万，远高于当地登记的发病率(40/10万)；其中早期胃癌有2例。

项目建设过程中，多家单位联动，建立了“筛查-诊断-治疗-随访”的全过程管理链。一定程度上体现了“肿瘤筛查、大病早诊早治”的原则，该项目的实施获得了当地政府和群众的高度认可，已被列入长兴政府实事项目。

包蔬菜背后的医患情

两岁男童误吞贴纸 急诊护士妙手取出

□记者 韩康妮 通讯员 陈兰兰

本报讯 “救命啊，医生！救命啊！”随着一声声急切的呼救声，傍晚6点多，儿科急诊的大门被推开。一位中年男子抱着两岁的男孩冲进急诊，身旁紧跟着一位中年女子，儿科急诊的护士钱琳琳立刻上清将这位男孩先安置于抢救室床上，此刻男孩面色苍白，口唇发绀，“医生！医生！速至抢救室！”钱护士马上大声呼叫医生，由于抢救室紧挨着医生值班室，医生即刻赶到。

一系列的紧急救治随即展开。钱护士遵医嘱链接吸氧管，心

电监护；同时询问患儿家属男孩基本情况。家属十分焦急，表示患儿在家玩耍时误将贴纸吞食，家属已经尽力抠出了两三张，但是还有一些吃下去了，钱护士立即嘱男孩张口，发现有一张黄色亮晶晶的贴纸就卡在咽喉处。钱护士先对患儿进行催吐，但吐出来的都是奶，没有实质，因此“皮卡丘”贴纸仍粘在喉咙的黏膜上。

情况愈加为危险，“皮卡丘”的两个耳朵很尖锐，要是贴纸再取不出来，患儿就有窒息的可能。钱护士让患儿俯卧在抢救室床上，由医生扶住肩膀，家属轻拍背部，钱护士用左手做开口器，用手

电筒确认位置后，右手伸进患儿口腔，手指夹住了“皮卡丘”的耳朵，当机立断，害人的贴纸终于被拿了出来。这个2*2.5cm的异物被取出后，患儿很快就透口气来，面色也开始恢复。

由于我院儿科急诊无咽喉镜相应检查设施，贴纸取出后，钱护士告知家属咽喉部有红肿并建议家属至专科医院做进一步详细的检查。家属非常感激，随后便前往专科医院就诊了。钱护士是儿内科急诊护士，给患儿取异物的经验有限，但她表示，当时情况十分危急，只能尝试取出异物，否则患儿肯定有生命危险。

老年科护士吴文娟援滇侧记

□记者 韩康妮 通讯员 钟霖 张臻吕裕

本报讯 2017年7月4日，作为瑞金医院第三批援滇医疗队成员之一，老年科五病区的吴文娟护士赴云南省大理白族自治州剑川县，进行为期半年的医疗精准扶贫对口支援任务，和她同行的还有我院泌尿外科的邵琨医生、呼吸科的王晓斐医生、中医科的应海峰医生、超声科的吉日医生。

吴文娟表示，当初选择老年科，是希望能将优质的服务和暖心的关怀传递给身处病痛折磨中的老人，尽可能让他们不感到孤单。作为一名中共党员，平时领导和老师的关怀让她触动很深，总觉得要趁年轻多做一些有意义的事情，这些都坚定了援滇的决心。

在剑川的这半年里，吴文娟的工作内容很丰富——每周给所患病区的住院患者进行个案宣教和指导，帮助他们理解、改善、预防自身疾病，从而提高生活质量；经常组织义诊活动，云南是一个多民族融合的地区，因此一些稍年长的患者存在语言不通的情况，此时的耐心、细致、全面的沟通才能有效诊断，并做好对症护理及健康指导；急重症患者的抢救和护理、外科三四级手术后护理、疑难危重病例讨论，包括全院的业务培训工作等都会参加。

吴文娟说，在当地，要应对不同病种的患者，多病重的患者都会收治，在第一时间作出合适处理，所以要成为“多面手”，自己也基本都能处理得当，这与在老年科七年多的锻炼是分不开的。

定期进行工作总结并提出改进措施也是吴文娟工作的另一个重要的方面。在她看来，护理工作的内涵更加丰富，不是给医生打个下手，也不仅是做基础护理和治疗，而是观察并掌握患者现阶段的病情并给出疾病发展的预判，归纳护理要点，落实相关护理措施，从而尽可能的避免或减少并发症的发生。

此次援滇，收获颇丰。她也希望年轻的护士们在平时工作中珍惜每次实践的机会，不要太安于现状，将自己局限起来，要趁着年轻多做一些，机会永远留给有准备的人。

腹透生活 尽“膳”尽美

肾内科成功举办腹膜透析患者膳食比赛



□记者 韩康妮 通讯员 吴梦靛

本报讯 1月23日，一场主题为“腹透生活，尽膳尽美”的肾友友谊赛在瑞金医院博海食堂开展。来自肾脏内科的长期腹透患者家庭来到现场，分享他们对于腹透期间饮食的想法并大展厨艺。

本次比赛采取小组制，比赛时间为1小时，由一名患者家属配合另外一名患者共同完成3个菜品。结合平日里对于腹透相关知识的理解，两队参赛者分别作出他们心目中最适合长期腹透透析患者食用的佳肴。

很快，第一组的菜肴就上了

桌。第一组的口号是“荤素搭配，营养丰富，调和五味，娱人养肾”，推出的菜品包括芙蓉炸虾、附耳听情、五彩饼世。附耳听情为木耳炒莴笋，三道菜品绚丽多彩，搭配均衡。

第二组也推出了自己的菜式——富贵鱼、发财饼、荷塘唱晚。他们秉持着“做营养达人，享健康人生”的理念，菜式也是推陈出新。由荷兰豆、香肠、胡萝卜营造出了荷塘之景，赏心悦目。

随后，肾脏内科任红主任、陈晓农主任以及临床营养科施咏梅主任对菜肴进行了点评。施咏梅主任从如何搭配自己的膳食角度出发，分享了如何调整盐分、水分的摄入，如何均衡摄入营养等问题进行了科普。此次活动突破常规的宣教形式，更贴近患者的日常生活，使他们在轻松的氛围中接受健康知识，帮助他们更好地康复。

简讯

瑞金研分会2017年度工作总结会顺利召开。会上，指导教师为研分会成员颁发了聘书及获奖证书，研分会主席为学术部、志愿者部和生活调研部颁发了“研究生会优秀活动策划奖”。2017年，研分会在丰富研究生课余生活的同时，还致力于团队建设和志愿服务工作。2018年，研分会将进一步加强内涵建设，更好地服务研究生。

高血压患者如何平稳过冬

□ 特需医疗保健中心 龚艳春

冬季来临,随着气温的下降,高血压患者的血压也开始“过山车”式的波动。有数据证明,冬季平均收缩压/舒张压比夏季高 12mmHg/6mmHg,气温每下降 1℃,收缩压上升 1.3mmHg,舒张压上升 0.36mmHg,尤其高血压病程长及老年高血压患者血压波动过大,极可能诱发心脑血管疾病,如:脑血管意外(脑出血、脑梗死)或者急性心肌梗死。因此,高血压患者如何平稳过冬,医生建议如下:

生活方式调整 添衣保暖

冬季气温下降,昼夜温差大,全身血管受到寒冷刺激,血管剧烈收缩,身体内神经内分泌激素也异常分泌,加重血管收缩,导致血压升高,尤其是暴露在外的颈部及头部血管首当其冲,血管的剧烈收缩可能诱发大血管斑块脱落,导致脑梗死、急性心肌梗死等。因此,冬季保暖对高血压患者尤为重要,出门口罩、围巾、帽子,既可以御寒,更是保护血管的“神器”。

饮食清淡少烟酒

冬季寒冷,人们更喜欢进食。“高盐、高脂”的重口味食物,以获取饱腹感抵御寒冷。但是,对于高血压患者而言,高盐、高脂饮食增加身体的水钠储留,同时高脂高蛋白的饮食使血液粘稠度增加。如果此时再有大量饮酒、吸烟,多种危险因素叠加,加重血压升高。

平稳情绪 调整心态

冬季,尤其寒潮来临前,高血压患者的血压尤其敏感,会提前开始波动,很多患者开始焦虑不安。其实温度下降,人体都有自我调节能力,只是高血压患者血管的结构功能发生病变,再加上神经内分泌激素在寒冷环境下异常分泌,血管自我调节能力下降,一般平均 3-5 天,也会自行调整,因此高血压患者不必过度恐慌。如果一周后,血压仍居高不下,此时应该及时高血压专科门诊就诊,及时调整降压药物。

调整锻炼时间

冬季,尤其降温的天气,建议高血压患者选择上午 9-10 点后或者午后出门锻炼,在做好保暖的同时,户外锻炼时间不宜超过 1 小时,对于老年高血压患者可以户外锻炼改成室内锻炼,如:太极拳、广播操等运动。

降压药物调整

针对高血压病程长和老年收缩性高血压患者,冬季降压药物的选择以钙拮抗剂、利尿剂、ACEI 或 ARB 类复方制剂,β 受体阻滞剂(缓释剂型)为首选,必要时联合血管扩张剂和选择性 α1 受体阻滞剂,并且降压幅度不宜过大,否则舒张压过低会造成心、脑、肾供血不足,诱发脑梗或脑血管意外。

冬季对于高血压患者而言是个“不安分”的季节,在专业医生指导下,合理调整药物,健康生活方式,就能平稳过冬。



你没有看错:试管婴儿也可能宫外孕

□ 生殖医学中心 牛志宏

小王是一位年轻患者。和别人不一样,小王不是怀不上,而是总发生宫外孕,更遭罪。原来,26岁的小王,2年前有过一次宫外孕,进行保守治疗。后来听说试管婴儿可以避免宫外孕,就在外院做了一次,谁知道又一次发生宫外孕,且两次都在同一侧输卵管。

小王觉得很疑惑,为什么宫外孕总找我?做试管婴儿不是把胚胎放到子宫里面了吗?怎么还会跑到宫外孕去?

大家都知道,输卵管是我们女性怀孕的重要器官,是卵子和精子相遇结合的场所,但正常情况下胚胎要被运送到子宫才能着床。运送胚胎的任务就是由输

卵管完成的。功能正常的输卵管内部有很多小的纤毛,纤毛朝宫腔方向规律摆动时形成一条“输送带”,把胚胎运送到宫腔。可想而知,当这条“输送带”功能紊乱,不运送甚至朝相反方向运送胚胎时,胚胎就无法到达宫腔了。

发生宫外孕的女性,或多或少都存在输卵管“运送”功能的问题。所以,我们会遇到有的女性反复发生宫外孕。而在试管婴儿的技术中,虽然我们把胚胎放入子宫腔,输卵管的纤毛如果朝子宫相反方向摆动的话,就存在把胚胎“吸”到输卵管的可能,仍旧会发生宫外孕。

针对反复宫外孕的患者,彻底解决的方式就是把双侧输卵管

从近端切断,小纤毛们不存在了,就不会做怪了。可是小王难道为了避免宫外孕,一定要再做一次手术吗?也不是,我们还可以采用移植囊胚的方式降低宫外孕发生。因为囊胚移植入子宫后只要 2 天就可以着床,牢牢地被宫腔“锁住”,大大降低了被小纤毛吸走的可能。按照我的建议,小王进行了常规促排卵治疗,取卵后我们把所有的胚胎都培养到囊胚阶段进行冷冻。

休息一个月后,调整内膜厚度,我们把小王的囊胚复苏一枚,移植入子宫。年轻的小王再一次怀孕,但这次很幸运,B 朝显示胚胎着床于宫内,胎心搏动正常。

科学的膏方吃法

□ 中医科 朱文华

什么是膏方?

膏方是一种由中药饮片、细料、补膏等精制而成,比较稠厚呈膏状的内服中药制剂,具有综合调理的作用。相比较于汤剂,它具有药物组成稳定,浓度高,体积小,易于储存,无需煎煮,口感好等特点。随着国民健康意识的提高,近年来越来越被大家接受及欢迎。对于膏方的配置,有经验的中医,道地的药材,熬制技术过关的药师三者缺一不可。

膏方里有什么?

膏方一般由滋补药、祛邪药、健脾和胃药、矫味剂和赋形剂组成。滋补剂为本虚而设。有经验的医师可根据望闻问切等途径,判别气血阴阳的盛衰,五脏六腑的虚实而投剂。因为单纯虚证的病人在现实生活中并不多见,所以很少有单用滋补药的膏方。祛邪药的使用一般会结合患者的基础疾病,如喘咳较多的,可加止咳平喘药;失眠多梦的,可加安神定志药等;健脾和胃药的使用是因为一方面食入膏方以后需要依靠脾胃的运化功能才能把药力四布;另一方面是膏方性质滋腻,容易阻碍脾胃

运化,所以要佐用健脾和胃的药物。矫味剂是为了尽量改变苦涩的药味,改善膏方的口感,让病人愿意长期服用,一般会用到冰糖、饴糖、蜂蜜等。而在糖尿病患者的膏方里,则可用木糖醇替代。赋形剂的添加是为了能让膏方能黏稠凝膏,同时发挥“血肉有情之品”特有的滋补药效,一般会用到:阿胶、黄明胶、鹿角胶、龟板胶等名贵药材。

什么人适合服用膏方?

适合用膏方进补的主要有 3 类人群:一是康复期的患者,如手术后、出血后、大病初愈等;二是慢性病患者,例如慢性支气管炎、支气管哮喘、早期肝硬化、慢性胃炎、慢性肾炎、贫血、男子性功能障碍、女性月经不调等;三是处于亚健康状态的人,平常虽然没有慢性疾病,但因长期劳累或压力过大而导致身体虚弱,精力减退,容易感冒等状况。

什么人不适合服用膏方?

膏方虽好,但也不是人人适用,如患有急性疾病和有感染者;慢性疾病发作期和活动期患者;消化吸收状况不良的人;体质壮实的青少年;不足 3 岁的幼童等均不宜服用。已经服用膏方的患者,期间如果发生感冒发热、腹泻等疾病

时,则应暂停服用,必要时及时就医。月经过多的女患者在经期也应在医师指导下服用。

膏方该怎么服用?

罐装的膏方可以用干燥小勺挖出,放入温开水中搅拌烊化后服用;也可取一小块含于口中,待其融化后咽下。近年来膏方有小包装,如糖块状,取食非常方便。一般来说,膏方推荐空腹服用,这时胃肠空虚,可使药力精纯发挥而不受食物干扰;但对于特殊的病人也可调整时间,如脾胃功能虚弱的患者可选择饭后服用,而失眠的患者可选择临睡前半小时服用。膏方服用,贵在坚持,切忌随性服用。

服用膏方时有什么忌口?

在服用膏方期间,如果误食所忌,常常会使膏方的疗效降低。如膏方中含有黄芪、人参等补气药时,应忌食生萝卜,这是因为萝卜具有破气消导的作用;调服膏方时,也不建议使用茶叶水。在饮食上,经过专家体质辨识后,阴虚火旺的患者应忌食辛辣刺激性的食物,而阳虚的患者应忌食生冷;若有过敏性疾病者应忌食虾蟹海鲜等。

膏方作为一种中药剂型,本质上仍是药物,须遵循中医“辨证论治”的大原则。膏方的开具及相关问题应咨询具有膏方专业资质的中医师。

全国多地小孩中招!诺如病毒怎么防?

□ 儿内科 肖园

近来,因急性肠胃炎导致的呕吐、腹泻而前来就诊的孩子为数不少。

那么,什么是诺如病毒?家长该如何保护自家娃?感染诺如病毒与其他类型急性肠胃炎有何区别?感染后有哪些表现?

诺如病毒

诺如病毒,是引起儿童和成人感染性腹泻的常见病原体,主要靠粪口传播。病毒常暴发于冬季早春的冷季,今年的“倒春寒”正迎合了病毒在冷季活跃的特性。

大小通吃

在冬春季节,造成急性肠胃炎的元凶绝大部分都是肠道病毒。轮状病毒一直造成是幼儿急性肠胃炎的首恶,不过由于已经有疫苗可以接种预防,危害程度逐渐降低。

而“新晋”的诺如病毒则大小

通吃,发病急、传播速度快,常常造成聚集性流行,危害严重。虽然病原不一样,但症状几乎都以呕吐、腹泻、发热、腹痛为主。诺如病毒造成的呕吐症状比轮状病毒更普遍一些,不过它来得快去得快,病程更短一些。

莫慌!我们为您支招

尽管元凶是病毒,但这些症状都是自限性的,并不需要进行相应的抗病毒治疗。由于腹泻、呕吐以及饮食减少,急性肠胃炎造成的危害主要是脱水和电解质紊乱。因此轻症的孩子通常居家治疗就可以。主要的措施包括:

1 不限制饮水,利用第三代口服补液盐防止和治疗脱水,这

是最重要的
2 补充锌剂
3 可以选择吸附剂(蒙脱石散)和益生菌(布拉氏酵母菌、乳酸杆菌等)辅助止泻
4 不用抑制肠道蠕动的止泻药(如易蒙停)、不用抗生素
BUT! 一旦出现以下症状,需要送往医院就诊。

1 婴儿,数小时不吃不喝
2 剧烈腹痛
3 大便出现较多粘液或者大便中有血
4 孩子表情淡漠,对你不理不睬
5 出现明显脱水的表现:例如体重丢失超过 5%,口唇、皮肤明显干燥伴有口渴;哭时无泪;眼

窝凹陷;婴儿 4-6 小时,大孩子 6-8 小时没有解尿

感染期间吃什么

家长还非常关心饮食方面需要注意写什么。总的来说,只要不伴有剧烈呕吐,可以继续根据孩子的胃口正常饮食,母乳喂养的婴儿也不必断奶。

以下食物都是可以食用的:精肉、淀粉类主食(米饭、白馒头、面条、面包),酸奶和牛奶,水果、蔬菜。

主要回避以下饮食:

高脂肪食物、高糖饮料和果汁、碳酸饮料。此外市场上各种运动饮料和功能饮料并不适合急性肠胃炎的口服补液,孩子不能喝。

预防才是关键

对于婴幼儿而言,在流行季节前去服用轮状病毒疫苗,可以有效防止轮状病毒所造成的急性肠胃炎。然而对于诺如病毒而言,由于该病毒变异极大,尚无有效疫苗可以使用。

预防急性肠胃炎的发生,主要是个人卫生要做好。饭前便后洗手,注意饮用水卫生、不喝生水,不吃变质食物,生吃瓜果蔬菜要洗净,这些良好习惯一直是预防肠道传染病的重要原则。此外,不和感染者密切接触,家中病患需要分餐,生病的家长更不能亲吻孩子,不要将呕吐、腹泻的孩子送往学校也是防止疾病传播的有效措施。