



广博慈爱 追求卓越

第 597 期

2019 年 8 月 15 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

充足准备, 我院平稳度过高温、台风季

□记者 唐文佳

本报讯 今年夏天, 高温预警、台风预警接踵而至, 尤其是 70 年来登陆华东地区的第三强风“利奇马”的到来, 给医院的医疗和后勤保障工作都带来严峻考验。但在各部门充足准备和齐心应对下, 我院平稳度过高温、台风季。

据悉, 入夏以来, 我院急诊日均就诊量近千人次, 比平日增加 20%。救护车日均 20 余辆, 抢救室滞留患者显著上升, 主要病种为心脑血管疾病以及慢性病的急性发作。急诊补液室日均接待患者近万人次。

灼伤急诊日均收治患者 1500 余人次, 最高日急诊量达到 80 人次; 日均收治住院患者 130 余人次, 其中特大烧伤面积患者近 30 人次; 收治成批烧伤病人 5 批。灼伤住院病人中, 重度病人占

多数, 大部分患者的灼伤面积在 50% 到 92% 之间。灼伤原因主要为热水、热液烫伤、艾灸烫伤、液化气爆炸和电瓶车充电燃烧所致, 也有部分为垂钓时碰到高压电线致伤。值得一提的是, 电瓶车充电燃烧成为继去年煤气爆炸事故之后, 导致重度烧伤的主要原因。

为做好高温及台风应对, 确保医疗安全, 医院各方通力协作, 做了充足的准备。急诊二班加强巡视抢救室, 并协同其他科室医生实时支援。补液室日均输液人次约 400 人, 呼叫铃声“此起彼伏”, 不少补液室护士主动提出加班, 尽量缩短患者等候时间。在保证医疗服务质量的前提下, 急诊接诊从简化流程入手, 做到“快接快治”。输液取号机旁边设置问询处, 设专人耐心地为输液病人答疑、指路。此外, 新启用的补液叫号系统在本次“高温战”中发挥了

积极作用, 使急诊补液室秩序井然有序, 获得了患者的好评。

随着危重患者收治人数的增加, 后勤氧气输送班的任务也十分繁重, 除确保全院管道氧气供应之外, 每天要运送氧气近 30 瓶。同时, 还要为全院其他科室运送调换各种气体, 包括门诊、传肺大楼、科技楼等, 运送人员顶着烈日, 全力为医疗一线提供有效保障, 每天的运动步数都达到 2 万多步。

此外, 为了应对台风来临, 医疗安全生产组加强了楼宇排水设施巡检, 尤其是针对地下室、车库等重点部位的防汛措施落实情况进行全面检查。随着气温节节攀高, 医院空调设备大量使用, 电器线路负荷增大。为了杜绝安全隐患, 后勤部门加强对医院配电房、各楼层配电间巡视; 并对病房及各科室的大功率电器、电源插头等使用情况进行排查。

□记者 唐文佳

本报讯 根据中央“不忘初心、牢记使命”主题教育领导小组印发《关于在“不忘初心、牢记使命”主题教育中对照党章党规找差距的工作方案》以及全市主题教育专题工作会议的要求, 按照市委主题教育第十巡回指导组工作提示, 我院于 8 月 13 日召开对照党章党规找差距专题会议。会议由院党委副书记、院长瞿介明主持, 市委主题教育第十巡回指导组组长袁晓林、专职联络员王嘉梁、组员罗来军同志莅临指导, 医院主题教育工作组负责人等参加会议。

医院党员班子成员在深入学习习近平总书记关于“不忘初心、牢记使命”重要论述的基础上, 结合学习研讨, 对照党章、《关于新形势下党内政治生活的若干准则》《中国共产党纪律处分条例》, 进行自我检查。大家把对照党章党规找差距与对照习近平新时代中国特色社会主义思想、习近平总书记重要批示精神和党中央决策部署检视问题结合起来, 边学习、边对照、边检视、边整改, 增强查摆和解决问题的针对性。同时, 结合个人检视问题工作方案、调查研究成果和开门听意见的内容, 认真撰写个人检视分析材料, 并在专题会议上进行交流。既讲出自己对照检查出来的问题, 也以对同志负责的态度, 相互提醒警醒。

本版责任编辑 周邦彦

医院党员班子成员召开对照党章党规找差距专题会议

王卫庆教授牵头大数据研究 4 大生活方式 3 大指标决定心血管状况

本报讯 7 月 31 日, 《美国医学杂志: 心脏病学杂志》(JAMA Cardiology) 在线发表了一项来自中国的多中心、大样本的前瞻性队列研究, 该研究是由我院内分泌王卫庆教授领导的中国心脏代谢疾病与癌症队列研究的分支, 共纳入分析了 111765 名受试者, 研究调查了理想心血管健康指标 (ICVHMs) 与糖尿病前期或糖尿病个体发生心血管疾病 (CVD) 事件风险的关系, 并将其与血糖正常的个体发生 CVD 事件风险进行了比较。

2010 年, 美国心脏协会公布了 7 项理想的心血管健康指标 (Ideal Cardiovascular Health Metrics, ICVHMs), 包括吸烟、体

重指数、体力活动、健康饮食 4 种健康行为, 以及血压、总胆固醇、空腹血糖 3 种健康因素, 以促进人群的最佳心血管健康。根据美国心脏协会的推荐, 一些基于一般人群的研究支持理想的心血管健康指标对 CVD 事件有正面的影响。到目前为止, 这类证据都是从一般人群中得出的。糖尿病前期或糖尿病患者比血糖正常的人患 CVD 的风险更高, 而 ICVHMs 较多的糖尿病前期或糖尿病患者发生 CVD 的风险是否较低尚不清楚。

研究表明, 与血糖正常的人群相比, 有 5 个或 5 个以上 ICVHMs 的糖尿病前期或糖尿病受试者发生 CVD 事件的风险较低或没有明显的额外风险。与 1

个 ICVHM 或无 ICVHMs 相比, 5 个或 5 个以上 ICVHMs 的糖尿病前期或糖尿病受试者的 CVD 风险分别降低 58% 和 61%。每增加 1 个 ICVHM, 糖尿病前期和糖尿病受试者发生 CVD 事件的风险分别降低 18% 和 15%。

与血糖正常的个体相比, ICVHMs 得分较高的糖尿病前期患者或糖尿病患者发生 CVD 事件的风险较低或没有明显的过度风险。此外, 在糖尿病患者中, 每增加一个 ICVHM, CVD 的风险至少降低 15%。研究结果强调了 ICVHMs 在糖尿病前期患者或糖尿病患者 CVD 事件预防中的重要性。

·内分泌研究所供稿·



8 月 7 日, 上海市卫生健康委员会党组书记黄红一行莅临我院慰问一线医务人员, 对大家在高温期间坚守岗位、兢兢业业、甘于奉献的精神表示敬意和感谢; 同时, 专程探望了正在看专家门诊的肾脏科陈楠教授, 并向陈楠教授在全球最具影响力的权威医学杂志之一的《新英格兰医学杂志》上连发两篇重要研究成果表示祝贺。我院院长瞿介明陪同慰问。·唐文佳 陈钧 摄影报道·



8 月 2 日, 上海市总工会副主席桂晓燕、医务工会主席郝锦等来到我院乳腺中心, 慰问奋战在高温第一线的医护人员及后勤人员。桂晓燕一行走访了乳腺中心的病房、门诊、日间化疗区, 为忙碌的医生、护士及工勤人员一一送上高温慰问品, 关切地询问了医护人员的工作与生活情况, 感谢大家的辛勤付出。并亲切叮嘱医务人员, 在应对高温挑战和繁重的医疗服务工作同时, 要科学合理地安排时间, 做好防暑降温工作。·张勇 陈钧 摄影报道·

巩固成效 践行使命 勇担重任

□朱文秀

2019 年 6 月起, 全党上下蓬勃开展“不忘初心、牢记使命”主题教育。我院作为上海市第一批开展主题教育 218 家单位之一, 在市委主题教育领导小组的统一部署以及市委主题教育第十巡回指导组的具体指导下, 紧密结合工作实际, 全面落实党中央关于主题教育的目标要求。

主题教育期间, 医院领导班子始终引领主题教育的正确导向, 坚持“在学习上下功夫、在结合上有创新、在找准上做文章、在落实上走在前、在示范上树标杆”的原则, 努力把“学习教育、调查研究、检视问题、整改落实”贯穿主题教育全过程。党员领导干部积极发

挥示范带动作用, 带头自学党章等原著、开展集中研讨、下基层讲专题党课, 带头深入一线调研座谈听取意见, 聚焦思想作风检视问题剖析根源, 对照专项整治重点方向抓好整改落实。

同时, 医院领导班子尽最大可能回应职工普遍关心的突出问题, 如推进关爱职工的实事项目、开发职工食堂健康菜谱、开通职工家属急诊就医绿色通道等; 切实解决群众反映强烈的难点问题, 如加强职能部门有效协同、提升大修改造项目的综合协调效率, 调整行政审批模式、减少不必要的审批环节等; 在落实医改分级诊疗制度上拿出务实管用的办法, 如做实专科医联

体项目, 建立中心城区紧密型医联体建设新模式, 实现优质医疗资源同质化管理等。通过主题教育, 有效形成了主题教育与医院中心工作“相融合、双推进、同发展”的格局氛围, 切实提升了领导班子发现问题、分析问题和解决问题的能力水平。

下一步, 医院党委将不断巩固好主题教育取得的工作成效, 运用好主题教育取得的各项成果, 践行使命职责、勇担时代重任, 更加自觉服务医院发展大局, 为推动医院新一轮的改革与发展开创新局面!



我院与交大合作医工交叉研究新进展 成功构建中国汉族人泛基因组分析流程

本报讯 近日,由我院消化外科研究所于颖彦教授与上海交大生命科学技术学院韦朝春教授共同领衔的医工交叉重点项目宣布,通过三年协作攻关,在人类基因组分析方法学上开发了一套全新的人类基因组测序数据分析系统——人类泛基因组分析系统(Human Pan-genome Analysis system,简称 HUPAN),这项原创性研究获得了中华人民共和国国家版权局计算机软件著作权。并于近日在国际基因组学研究权威刊物《Genome Biology》在线发表(影响因子 14.028)。

此项研究成果是上海交大启动医工交叉项目以来取得的重要实质性进展。韦朝春教授与于颖彦教授为该文章共同通讯作者,

博士生段忠取为第一作者。

随着对测序成本的下降,对人类基因组测序数量的增加,科学家们逐渐发现,现有的人类基因组参考序列其实是不完整的,人类基因组的序列其实比已经发布的基因组参考序列要复杂的多,尚有很多暗物质有待于科学家们通过不断的深化研究加以发现。

“医”与“理工科”的两个科技团队经过长达三年的联合攻关,终于成功开发出 HUPAN 人类泛基因组分析系统。该系统的最大优势是不仅仅可以成功匹配到人类基因组参考序列的所有蛋白质编码基因,还可以发现另外的未知功能序列,利用基因序列预测到是否为尚

未被发现的新基因或者为非基因调控序列。

瑞金医院与交大生命科学技术学院两大团队研究人员针对 185 个中国汉族人的全基因组开展深度测序分析,并整合了开放数据库内已有的 90 个中国汉族人全基因组深度测序数据。通过新构建的 HUPAN 人类泛基因组分析流程,至少在中国汉族人全基因组测序数据中发现了不同于人类参考基因组中的 29.5Mb 新序列,暨已经公布的人类基因组参考序列中漏掉的新序列。通过对漏掉序列的新基因预测分析,发现至少 188 个新基因,其中约 40%属于中国汉族人特有的基因。

·消化外科研究所供稿·

聚焦睡眠呼吸医学 力促长三角健康一体化建设



□通讯员 周剑平

本报讯 8月17日,由中国老年医学学会主办的中国老年医学学会睡眠医学分会成立大会暨首届睡眠医学高峰论坛在陕西省榆林市举行。大会共选举

产生会长1名、副会长9名,以及委员184名。本次大会中,我院呼吸与危重症医学科副主任李庆云教授当选为副会长,无锡市新吴区新瑞医院呼吸与危重症医学科宋爱玲主任医师当选为全国委员。此次当选体现了我

院与新瑞医院精细化合作的成果,也是长三角区域一体化建设的具体展现。

在今年5月份召开的首届健康长三角峰会上,无锡市新吴区人民政府与我院共同签署了《关于合作共建无锡市新吴区新瑞医院的协议》。新瑞医院作为长三角区域一体化首批三大重点合作项目之一,将着力打造医疗服务均质发展,医疗保障统筹发展,医疗质量协调共治的健康长三角合作范本。该院的呼吸与危重症医学科由我院李庆云教授任名誉主任,按照医院建设总体规划与部署,科室抓紧本土化人才建设培育,努力加快实现从“输血”向“造血”的功能转变;同时,着力加快加强学科建设,打造自身专科特色,而睡眠呼吸医学已逐渐成为新瑞医院呼吸与危重症医学科又一学科特色。

吴哲褒课题组首次揭示外泌体在垂体瘤治疗中的作用

本报讯 日前,我院神经外科吴哲褒教授课题组揭示外泌体在治疗垂体腺瘤中的新机制——外泌体转运长链非编码 RNA-H19 抑制垂体瘤的生长。文章于8月1日发表在临床内分泌领域的国际权威期刊 J Clin Endocrinol Metab (题目 Exosome-transmitted lncRNA H19 inhibits the growth of pituitary adenoma)。

垂体腺瘤的人群年发病率高达 7.5-15/10 万人,其中泌乳素腺瘤是最常见的功能性垂体腺瘤,约占所有垂体腺瘤的 40%-66%。外泌体是直径为 30-150nm 的细胞外磷脂双层囊泡,它们含有蛋白质和 RNA 等重要生物物质。在过去的十年中,细胞外囊泡被认为是细胞间通讯的重要生物信息传递媒介,调节多种生物过程,包括肿瘤的进展、侵袭和耐药。研究表明,外泌体可以转运功能性 lncRNAs,从而调控肿瘤治疗的敏感性。但外泌体在垂体腺瘤的研究领域中尚属空白。

课题组前期研究发现,lncRNA-H19 在多种人类原发性垂体腺瘤中表达下调,并与肿瘤进展呈负相关。在本研究中,课题组成员发现 H19 可以通过外泌体转运至远端细胞,抑制 mTORC1 底物 4E-BP1 的磷酸化,从而抑制远端肿瘤细胞的生长;同时发现卡麦角林可以增加 H19 的表达并促进外泌体 H19 的转运,并与外泌体 H19 发挥协同治疗作用。值得注意的是,所有垂体瘤患者的外泌体 H19 的表达水平显著低于健康受试者。此外,溴隐亭或卡麦角林治疗后较高的外泌体 H19 水平可提示良好的预后,外泌体 H19 水平的变化可能与催乳素瘤患者的预后或药物反应相关。因此,外泌体 H19 可作为预测药物敏感性的重要生物标志物和治疗垂体瘤潜在靶标。该项研究得到国家自然科学基金面上项目、上海市科委重点研发和人才项目等基金支持。

·神经外科 供稿·

首届皮质醇增多症联盟联谊会在我院举办

□通讯员 陈建敏

本报讯 8月11日,“库欣病罕见,爱不罕见”库欣综合征长时程管理学术研讨会暨首届皮质醇增多症联盟联谊会在我院欢乐举办。

2003年,在我院副院长宁光院士的倡导下,医院建立了垂体瘤多学科会诊(MDT)的机制,为罕见病症库欣患者带来福音。2014年,医院组建了长效管理的库欣患者微信群,此后又成立了库欣病患者组织皮质醇增多症联盟,既是针对急重症患者的医疗救助通道,也是病友之间互动互助沟通的分享平台。

库欣病本质上是内分泌疾病,不是只手术就能治疗好的,必须要有后面一个长时程的跟踪管理。此次活动中,我院神经外科孙青芳主任医师强调了术后护理的重要性的转诊卢湾分院继续观察的必

□记者 周邦彦

本报讯 8月6日,我院胃癌综合治疗研讨会举行,就胃癌患者的优化治疗及相关前沿热点话题进行了深入交流和讨论。我院胃肠外科会对每个胃癌病人量身定制治疗方案,尤其是对局部进展期胃癌患者,通过个体化的围手术期化疗方案,使胃癌降期后再行根治性切除,这一方法取得了明显效果。

据悉,当前进展期胃癌约占胃癌总数的六成,目前全国尚没有统一的治疗方案,大部分基层医院依然使用传统的外科切除后辅助化疗的方法,疗效有限。我院采用围手术期综合治疗新理念,至2019年初,已经有超过450例局部进展期胃癌患者在经围手术期化疗后,再接受胃癌根治手术,5年总生存率达到53%,相较以往直接接受手术治疗者生存率有了明显提高,目前位于世界前列。

在我院进行的200多例单中心临床研究结果表明,使用新综合疗法与以往治疗方案相比,病人生存率上升了15%。同时,我院即将牵头多中心胃癌临床研究,将有18家单位参与,已获得了世界卫生组织注册,该项临床研究有望改变胃癌的临床治疗指南。

我院消化科研究所所长朱正钢教授指出,胃癌的早期发现、早期治疗是关键。目前,我院早期胃癌患者的术后五年生存率达到95%,部分病例可以完全治愈,早期胃癌手术率占胃癌手术总数的36%,在全国处于领先地位。我院对于早期胃癌的诊断和治疗有自己的特色:第一,对癌前病变、癌前疾病病人进行重点随访。第二,先进的胃镜技术能发现极微小的病灶。第三,重视人群普查。

中国是胃癌高发国家,胃癌发病例数和死亡例数分别占全球胃癌发病和死亡的42.6%和45.0%,但早期胃癌治愈率很高,因此,早期发现早期治疗是防治胃癌的重点,也是医务人员攻坚的难点。

不忘初心,牢记使命,瑞金医院胃肠外科始终牢记帮助病人共同战胜疾病,改善健康的初心,不断精益求精,努力探索,打造从早期诊断、精确术前分期、合理手术范围与方式、辅助治疗及疗效研究的胃癌综合治疗方法,取得了不俗的成绩,为延长胃癌病人生存期不懈努力。

不抛弃,不放弃,努力延长胃癌病人生存期

儿科举办儿童糖尿病夏令营

□通讯员 崔卓洲

8月10日,儿童糖尿病夏令营在我院顺利举行,来自各地的“糖豆”家庭们济济一堂。

活动中,儿内科执行副主任董治亚作了主题演讲;营养师主任施咏梅耐心指导家长如何科学地为糖尿病孩子准备每日水果;胰岛素的正确使用方法、儿童糖尿病日常护理和心理护理等精心准备的课程也一一奉上。此外,小糖宝们不

仅排队检查了血糖情况,做了知识小游戏,还收到了医院为大家准备的《儿童糖尿病300问》,十分欢乐。

一名5岁即被确诊为1型糖尿病、如今已经31岁的“大糖宝”在活动中分享了他的心路历程:“糖尿病其实并不可怕,只要我们做到正视它、重视它,就能更好地控制好它,提高整体生活质量”——积极、正面的对待疾病,正是医务人员想传递给每一位“小糖宝”的理念。

要性;内分泌科苏頔为副主任医师为与会人员分享了执医过程中与库欣结缘的几个案例故事,既有陪着患者共同奋战了12年获得手术条件最终彻底缓解的成功典型,也有一步步流程和理都完全正确用尽了一切努力还是斗不过疾病本身而失败的不甘,与会的患者从故事分享中

深切共情感受到了瑞金医院对提高诊疗技术的孜孜追求和执着努力。

本次活动的圆满举行,是医院对库欣患者人文关怀的真情显现。“一个人发不出声音,一群人让大家勇敢前行”这一场相约瑞金的故事,坚定了患者以性命相托的勇气,成就了更好的我们。



我院职工原创话剧《抉择》在上海话剧艺术中心上演

□记者 唐文佳

作为我院“不忘初心、牢记使命”主题教育活动之一,在第二个中国医师节来临之际,上海话剧艺术中心D6空间剧场,迎来了一群“特殊”的演员和一群“特殊”的观众。这里上演了一场由我院的医务职工们自编、自导、自演的原创话剧《抉择》,台下的观众也大都是来自上海各个医院的医务工作者们。

早在三年前,这部话剧就在我院和上海交通大学医学院初试牛刀,赢得了同行和医学生们的掌声与共鸣,这是医院话剧社的第一部作品,也是年轻医生面对当下医患矛盾最真实的思考与心声。此次,创作团队再度升级,携手上海话剧艺术中心的专业灯光、音效和舞美设计团队,登上了专业的话剧舞台,带领观众开启了追初心之旅。

治还是不治?原谅还是拒绝?理解还是冷漠……这是摆



在台上演员和台下观众面前的一个共同的“抉择”。当这部剧的舞台灯亮起,好像开启了一趟重温医者初心的列车——很多时候,“抉择”的不只是治疗方案,也是我们内心的方向。

我院院长瞿介明表示,这部话剧不是简单地对医患关系进行移植,而是力求对潜藏在深处的医学哲学和人文情怀予以深刻表达。《抉择》最大的意义就是提醒我们任何时候不要忘记自己最初的梦想,要时常唤醒我们内心深处那一份本心:敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆。

上海市卫生健康委党组书记黄红在观演后也向演职人员表示了祝贺。她表示,这部医务人员自编自导自演的原创话剧,具有很好的现实教育意义。治病救人是每一个医务人员最为可贵的初心,而理解与尊重,是给予医护人员最好的支持与关怀。

正如宣传册上所写的“穿梭于白色森林中的人们,需要高超的医疗技术,更需要互相理解和坚持最初的执着与感恩”——不忘初心,是这部剧对医患双方的共同启示。

急诊党支部赴上海消防救援局开展支部共建活动

近日,由我院副院长陈尔真带队,急诊党支部书记盛慧球,急诊科副主任医师、医务处副处长杨之涛,急诊团支部书记王义辉,急诊各病区护士长及急诊多位资深AHA导师组成一支生命支持培训队伍,前往上海市消防局进行支部共建活动。

上海消防局局长李伟民、副局长陈永胜等热情迎接急诊团队,在参观消防博物馆之后,双方进行了座谈会以及基础生命支持与现场初级急救培训。医院急诊和消防局虽不是不同战场,但有共同目标,应该相互学

习、携手共进——急诊医护始终奋战在临床第一线,时刻守护民众的生命健康;而消防战士永远拼搏于灾难最前沿,保卫人民生命及财产安全。职业不同,战场有异,但目标相同,初心一致。

消防战士往往是第一个到事故现场的救援人员,时间就是生命,第一目击者非常重要,急救最黄金的时间就是最开始的几分钟,如果患者可以在早期接受有效的抢救,将极大提高救治成功率。

因此,急诊团队结合消防战士的特殊工作情况,制定更有针对性的培训项目,包括:创伤的基

本救治,危重患者的识别与搬运,救援人员自我防护,窒息急救,心肺复苏,AED使用等。此次演练共有300余名消防官兵参加,分次分组学习和演练心肺复苏,并做了总结考核,教学效果极佳。

此次共建活动,急诊团队还观摩了消防队员的作战演练,领略了他们把自身安危置之脑后,冒着生命危险浴火奋战的伟大精神。今后,急诊也会将这种奉献精神带入临床工作,为人民健康保驾护航。

·急诊 供稿·

北院“专享预约直通车”项目入选上海“创新医疗服务品牌”

本报讯 8月5日,上海市第二批30个“创新医疗服务品牌”出炉,北院《区域“互联网+”专享预约直通车》项目成功入选。

2016年5月开通后,北院区域“1+1+1”专享预约通道已经覆盖嘉定区13个社区卫生服务中心和一家二级医院,专享通道预约数和实际就诊数逐年增加。与普通预约相比,专享预约就诊率接近90%,高于普通预约81.7%。预约时间也由普通预约的平均提前16天降低到平均仅提前7天,大幅降低了患者预约等待时间。

北院在医联体内以“互联网+”为手段,优先向医联体内基层医疗卫生机构预留预约诊疗号源,保障预约转诊患者实行优先就诊、优先检查,着力解

决基层百姓专家号源“约不上”、“约得慢”、“约不准”等问题,通过专享预约通道,使区域百姓享受医疗优质资源。

“创新医疗服务品牌”推选活动是上海市卫生健康系统文明践行“不忘初心、牢记使命”主题教育活动要求,全力打响“上海服务”品牌,贯彻国家卫健委《进一步改善医疗服务行动计划》(2018-2020),推进落实上海市第二轮《进一步改善医疗服务三年行动计划》的重要举措,总体规划在2018-2020年推出100个左右创新医疗服务品牌项目。

·北院宣传科 供稿·

北院之家

院工会2019年职工子女暑托班顺利结业

□通讯员 龚君豪 摄影 徐晖

本报讯 8月上旬,新一期职工子女暑托班在职工俱乐部顺利结业。2019年度暑托班共开设两期,每期招收约30名职工子女。院工会以解决职工困难为目的,已连续4年开办职工子女暑托班,并不断改善暑托班课程配置、现场设施环境、安全保障和人员配备。

除了辅导孩子们的暑假作业外,暑托班还增添各类文化课程,每周五的“瑞宝体验营”更是一大亮点和特色,集结了医疗常识、科学探究等各类主题活动,参观上海文化广场,了解演出的台前幕后;拜访上海越剧院,切身感受中国传统文化魅力,寓教于乐、有劳有逸。

2017年,我院成为上海市总工会“职工亲子工作室”试点单位后,院工会便进行了一系列创新举措,依托专业力量,引进社会资源,并不断规范管理流程。暑托班

□记者 韩康妮 通讯员 王佳明

迅速反应 门诊大厅合力救治晕厥患者

“他突然晕倒,我一下慌了,幸亏您及时赶到,真得太谢谢了……”

8月6日中午,我院门诊四楼大厅有一位年轻男性患者突然晕倒,听到家属大声的呼叫声,外科门诊护士长胡晓红和同事迅速赶到,询问家属了解病情之后,胡护士长立即作出了判断——患者长时间未进食且痔疮出血,可能是体力不支而出现晕厥。她立即给患者拿来糖果、端来温开水,扶他到座椅平躺休息,同时请来午间休息的高轶主任一起救治,病人片刻便转危为安。家属连连感谢,路过的人也纷纷竖起大拇指。

其实,我院很多门诊护士台都备有糖果盒。胡晓红说,因为有很多病人习惯空腹来医院看病,经常会发生低血糖等情况,所以她们就自备了巧克力等各种糖果点心,以备不时之需。

火车上照料一整夜 助八岁女童退高烧

7月31日,检验科术超医生忽然接到了从院办转来的一封感谢信。打开信封后,她的思绪被带回了那一天——张女士带着两个孩子挤上了回老家的火车。可上车没到一小时,八岁的大女儿突然发起了高烧,体温一度到达了40℃,张女士情急之下寻求列车员帮助。

术超恰好在这一班列车上,听到广播后,她找到发烧的女童,表明医生身份、并征得家长同意后,便为孩子简单查体,初步判断为病毒性感染引起的发热。术超每隔半小时为孩子量一次体温,用白酒擦一遍身体,之后又从火车的急救箱里找出了一盒成人用的消炎痛肛栓,研读药物说明后,她按孩子的体重减量给药,并替她纳入了肛栓。后来,孩子的体温慢慢退到38摄氏度左右。但她仍不放心,依旧守候在母女身边,直到东方泛白、孩子症状缓解后,她才起身离开。她临走还不忘叮嘱张女士,要多给孩子喝水。

张女士在信中写道:“在当今物欲横流的社会,很多人变得冷漠,这种乐于助人的精神难能可贵,真不愧为‘白衣天使’这个光荣称号。我真的万分感谢您,好人一生平安!”

儿科急诊护士拾金不昧 联合警察找到钱包失主

7月31日下午,周先生来到我院儿科急诊,给马娅雯护士送来了锦旗。

一个周末,周先生带着孩子到儿科急诊就诊,医生诊断后让孩子挂水治疗。周先生当时心急如焚,没有察觉到钱包遗落在了儿科急诊补液室的椅子上。儿科急诊护士马娅雯巡视时恰好经过,便保管了起来,等着失主来找。

周先生当天去了很多地方,已不抱有重新找回的可能,却没想到在7月底接到了警察的电话。原来,马娅雯等了几天,钱包还是无人认领,就请警察帮忙,警察利用钱包里的身份证信息,通过黄浦公安分局的系统找到了周先生。

周先生说:“钱包有银行卡数十张,身份证及其它重要证件,补办起来十分麻烦,但我确实觉得找不回来了,没想到能失而复得,真是太感谢护士老师和陈警官了!”

质朴的话语,是大家对白衣天使古道热肠、医者仁心的真诚赞扬和感激。“有时去治愈,常常去帮助,总是去安慰”,医者的初心,医德的体现,有时候就是“乐于助人”这简简单单的4个字。

瑞金人赞歌

一句话一封信任一面旗

我院医护收到患者暖心感谢



健身锻炼太用力,腹部“肿”起一个包,竟是疝气惹的祸!

□ 普外科 何子锐

王先生是一位马拉松爱好者,一次高强度训练之后他突然感到腹股沟区疼痛,休息后症状完全缓解。然而重新踏上跑道的他,却没能逃过疼痛的再次侵袭。来到医院普外科就诊,医生告诉他,得的是“疝气”。

1、什么是疝气?

疝气,即人体内某个脏器或组织离开其正常解剖位置,通过先天或后天形成的薄弱点、缺损或孔隙进入另一部位。疝的种类有很多,常见有腹股沟疝、脐疝、切口疝、股疝等,各自对应不同的缺损部位。疝内容物通常为小肠、大网膜等。

2、疝气有哪些症状?

本例中患者出现了腹股沟区的疼痛不适感,除此之外,疝的基本临床表现其实是肿块的突出。由于刚开始肿块较小,未突出体表,所以仅表现为轻度的胀痛感,而不能触及明显肿块。一旦肿块

明显,诊断就比较容易了。疝的肿块区别于其他肿块,首先在形状上多为带蒂柄的梨形,多柔软、光滑,咳嗽时有冲击感。早期能够在平卧位自行回纳或可用手推回,称为易复性疝。当肿块不能完全回纳、疼痛加剧时就要特别注意了,这时病情可能已经加重,须及时前往医院就诊。

3、健身 = 疝的发生?

首先要明确适度运动是值得推崇的,疝仅可能在健身过度或方法不当时出现。其发生的主要原因有两点:一是腹壁强度降低。每个人的腹壁生来就存在一些薄弱部位,如男性发育过程中辜丸下降途经的腹股沟管,脐血管通过的脐环等等。随着年龄增长,腹壁的强度会随之下降。此外,肥胖、长期吸烟等也是高危因素。从这点来看,健身与疝的关联似乎并不大。第二个主要原因是腹内

压力增高。慢性咳嗽、便秘、腹水等都会增加腹内压力。一些运动,尤其是举重等强负荷运动是会增加腹压的,长此以往容易诱发疝。而有氧运动,如慢跑、骑行、游泳等,一般不会增加疝的风险。

4、疝的种类与健身有关吗?

每种疝的发病率各不相同,总体来说,腹股沟疝最高发,切口疝也会发生于一些术后病人,而脐疝、股疝等则相对少见。健身时腹壁的压力是均匀增加的,一般不会局限于一处,所以不会使某一种或几种疝的发病风险升高。具体类型与患者本身的生理结构有关,腹股沟斜疝(男性居多)的疝口“腹股沟管内环”、股疝的疝口“股环”都是先天存在的薄弱部位。当腹腔压力增高时,疝内容物就会从这些薄弱处突出。脐疝多见于中年经产妇女,因为女性妊娠后腹白线分离,再者女性的肌肉强度也不如男性。

5、疝气危险吗?

对于程度较轻的疝,突出的内容物可以不同方式回纳。除了会感到不适、给日常生活带来不便外,对健康没有太大的威胁。但如果病情进一步发展,疝内容物可能会受卡,逐渐演变为难复性疝、嵌顿性疝和绞窄性疝,引起肠道梗阻、血管受压。肠管得不到充足的血液供应,最终就会坏死,失去功能。而肠坏死常伴随严重的继发感染,危及生命。

6、得了疝气该怎么办?

腹股沟疝不是大问题,但一定要引起足够的重视。王先生虽然摸不到明显的肿块,但出现了不适症状,可能已经发生内容物的嵌顿。如果嵌顿部位比较狭窄,内容物将很容易发生缺血坏死。正如前文所述,这会引起严重后果。疝的治疗分为非手术和手术治疗,除少数特殊情况外均应尽

早进行手术。非手术方式仅能暂时缓解症状而无法根治,并且可能带来一些不良后果,手术是治愈疝的唯一方式!

· 陆文清整理 ·

小贴士

运动对健康的益处毋庸置疑,但千万不可过分逞强。尤其是到了一定年龄之后,身体机能会在减退,腹壁强度也大不如前,不妨将重心转移到协调性、心肺功能等的训练上,多进行有氧运动或柔韧性训练。热衷于力量训练的朋友一定要把握合适的尺度,如果训练强度超过身体耐受能力,不但可能患上疝,心肺功能、骨关节等都会受到不同程度的损害。

「喝水」也是一门学问

□ 肾脏科 高琛妮



立秋之后,天气依旧炎热,很容易口干舌燥。肾脏科医生提醒您,有一件事情千万不能小觑,那就是:多喝水。但是,如何喝水更有利于健康呢?里面也有学问哦!

1、每天8杯水,是否有科学依据呢?

《中国居民膳食指南(2016版)》建议:除了代谢和食物之外,在温和气候条件下生活的轻体力活动的成年人,每日最少饮水1500~1700毫升。按照普通水杯200ml左右的容积,每天的饮水量确实需要8杯水。如果天气炎热出汗量增多,或是出现呕吐、腹泻等,还需要适当增加饮水量。

2、饮水不足会带来什么危害?

我们身体的60%~70%都是由水组成的,水份是人体正常运作的基石。肾脏是非常“爱喝水”的器官。由于流经肾脏的血流非常丰富,如果饮水不足或机体缺水,会导致肾脏的血供不足,严重时损害肾脏功能,导致急性肾损伤发生。同时,没有足够的水份供给肾脏,代谢产物也无法通过尿液排除体外,会出现水、电解质失衡等。

3、缺水时人体会会有哪些表现?

轻度缺水时,会出现口渴、尿量减少等表现;此时如果没有及时补充水份或水份继续丢失,还会表现出全身无力、血压降低、脉搏增快等变化。严重的病理性脱水甚至会导致死亡。对于普通人来说,如有口渴、尿少、尿色加深等表现,就是身体悄悄发出了缺水的信号,需要及时补充水份。

4、水是不是喝得越多越好?

喝水也需要“量力而行”。如果摄入的水份超过身体的需求,超出了肾脏的排泄能力,则会在体内滞留,引发新的问题。特别是对于罹患肾功能衰竭、心功能衰竭、肾病综合征等疾病,需要限制入量的患者,应根据医嘱调整每日饮水量。

5、不爱喝水可以喝饮料吗?

对于水份的摄入,还是建议以“水”为主(包括白开水、矿泉水、纯净水等)。如果实在觉得白开水淡而无味,可以尝试泡茶,或喝一些苏打水。运动饮料添加了电解质和维生素,适合户外活动或运动后饮用。而对于一些添加糖、香精过多的饮料,会在饮用的同时摄入过多热量和糖分,因此并不推荐。

孩子感冒发烧?这两种药最好别给孩子用了!

□ 药剂科 石浩强

宝宝感冒发烧,宝爸宝妈们肯定比宝宝还着急,到底应该怎么办?

其实感冒、发热是孩子成长中最常见的疾病,临床认为感冒本身就是免疫系统的一个重建过程,是自愈性疾病,一般历经7~14天可以康复,从某种意义上说孩子的免疫力也会在这个过程中得以增强,家长大可不必惊慌。而感冒发烧的用药只是为了缓解症状,让孩子的身体以及家长的心理不会感觉很“痛苦”!所以孩子感冒发热以后,切忌胡乱用药!

1、有哪些药不建议使用呢?

我们熟知的退烧药有安乃近、阿司匹林、对乙酰氨基酚、布洛芬等,在历史上它们都曾被用于儿童的退烧,但目前使用最为广泛的是对乙酰氨基酚和布洛芬。对用药来说,最关键的在于合理与安全。而事实上,安乃近和阿司匹林已经早就不作为临床退烧的首选药物了,关于这一点,最近央视也有曝光。

安乃近可能会影响患儿的血液系统,引起粒细胞减少,甚至是再生障碍性贫血、休克等,其不良反应较多且后果非常严重。在这点上阿司匹林亦然,国外流行病学调查表明,用阿司匹林会退烧可能会增加病毒性感染,例如流感、水痘等患儿发生瑞氏综合征的风险。同时阿司匹林剂量过大可能会导致消化道出血、凝血功能异常等。

而对乙酰氨基酚和布洛芬最主要的不良反应则是以胃肠道为主,临床表现为呕吐、恶心、腹痛、腹泻等,相对轻微。安乃近和阿司匹林的不良反应较多,且疗效并不优于对乙酰氨基酚和布洛芬,其有效性并不明显,所以建议这两种药物最好不要被用于退烧了,仅仅在没有其它解热镇痛药、患者高热急症、病情非常危急时才用于紧急退烧。

2、安全的药又该如何使用呢?

目前世界卫生组织(WHO)和美国食品药品监督管理局(FDA)公布的最为安全的退烧药物就是对乙酰氨基酚和布洛芬。但对乙酰氨基酚和布洛芬仅仅是相对而言在婴幼儿和儿童中应用较为安全,但也需要根据患者的年龄和有无基础疾病来加以正确选择。

●如果患儿没有禁忌症,布洛芬和对乙酰氨基酚都可以作为儿童首选的退烧药物。

●对于小于6月龄的患儿,首先推荐使用对乙酰氨基酚,它被FDA批准用于新生儿、婴儿和儿童,同时也是孕产妇的首选退热药物,服药期间也可以照常哺乳。

●大于6月龄的婴幼儿和儿童,对乙酰氨基酚和布洛芬都是可以使用的。

●不推荐对乙酰氨基酚和布洛芬的联合应用和交替使用。只提倡在患儿出现高烧持续不退或者使用一

种药物出现严重不良反应时,才可以考虑在至少间隔4~6小时后更换另外一种退烧药物。

此外,用药时机也非常重要。发烧其实是孩子的身体受到了某些病原性微生物的攻击而启动的免疫反应,只要不是持续的高烧,一般来说对于身体没有什么太大的害处,甚至可以提高孩子对于疾病的防御能力。临床共识如果患儿精神状态尚佳,无哭闹、呕吐等不适症状,体温没有超过38.5℃,是可以不使用退烧药物的,家长只需要密切观察患儿情况,一般3~5天内就可以自行痊愈。但如果宝宝月龄小或者家长无法判断,建议及时就医并谨遵医嘱服用药物,退烧药物的服用疗程不宜超过3天。

最后,建议宝宝有明显不适且体温超过38.5℃时才使用对乙酰氨基酚或布洛芬,如果难以判断及时就医谨遵医嘱,宝宝的健康需要我们共同守护!



充电的手机压在身下竟然起火,机主背部被烧伤!

□ 宣传科 韩康妮

36岁的吴先生突然从睡梦中惊醒,他感到背部一阵火热的灼痛,迅速清醒后,发现床上竟然着火了!原来,他睡着后不小心将正在充电的手机压到了身下,由于散热不及时,且夏天本身室温较高,热量积累到一定程度,手机起火后,引燃了衣物和床单。吴先生全身6%的皮肤被灼伤,创伤面积较大,基本集中在后背,所幸,只是浅二度烧伤,换药两周左右就可以慢慢愈合了。

灼伤科护士长周洁表示,给手

机、电脑、平板等电子产品充电时还是要多留心。前几年,烧伤科接诊过一位1岁左右的小患者,当时,充电时爆炸的劣质手机引燃了床上的织物,迅速起火,等到家人发现时,孩子全身、特别是面部烧伤得十分严重,非常令人痛心。

前几年也接诊过几例年轻白领把电脑放在腿上工作或娱乐,电脑的外壳和腹部皮肤接触的地方温度会越来越高,不小心睡着之后,便会造

成低温烫伤,创面不大但伤口很深,一般都是深二度,需要很长时间才能痊愈,且极易有疤痕增生。

再次提醒大家,电子产品边充电边使用要多留意。当发现手机或电脑过度产热时要引起重视,及时修理或者更换,尽可能避免意外和悲剧的发生。一旦被烫伤,建议大家尽早至烧伤科就诊,明确诊断,遵守医嘱,及早给与相应处理,以缩短病程、减轻疤痕增生程度。