



广博慈爱 追求卓越

第 606 期

2019 年 12 月 31 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

共商“环瑞金”创新医疗生态园区建设,发挥核心区科创中心示范效应

## 黄浦区区委书记杲云一行莅临我院考察交流

□通讯员 潘睿俊

本报讯 12 月 31 日,黄浦区区委书记杲云、副区长李原,与区委办公室、区发展改革委、区科委、区卫生健康委及永业集团负责人等一行,赴我院考察交流转化医学项目,共同探讨如何加大科研转化创新力度、提升医疗服务能级。我院院长瞿介明、副院长宁光院士、党委副书记俞郁萍及相关职能部门负责人出席会议。

会上,我院学科规划与大型设施管理处处长陈康,介绍了转化医学国家重大科技设施(上海)瑞金基地的建设进展,并对转化医学研究进展、建设计划与发展规划、园区工作等提出了设想。

在推进转化医学建设布局方面,宁光院士结合目前正在讨论的上海精准医学专项,介绍了“环瑞金”创新医疗生态园区建设思路,中心城区医疗科研创新与医疗服务质量提升的建设构想,并对如何解决医疗创新产业“最后一公里”提出了实施思路和中肯的建议。

瞿介明代表医院,对黄浦区区委、区政府对瑞金的转化创新



建设、健康产业发展、医疗事业改革工作中给予的支持与帮助表示了感谢,希望在“十四五规划”中,瑞金医院与黄浦区依托广慈思南转化创新园区、广慈纪念医院、紧密型区域医联体、健康中国思南峰会等载体,做实做强,用实际行动响应市委、市政府关于“上海服务”品牌建设的战略部署。

杲云表示,科创工作是黄浦区重点工作之一,瑞金医院对黄浦区建设,尤其是科创园区及医疗服务工作有很多贡献。未来,黄

浦区将通过完善机制和体制,聚焦政策支持,探索临床研究,发挥黄浦区金融优势,拓展科创园区载体,营造良好氛围,推进科创新一轮发展,邀请瑞金医院及其学科热情投身参与其中,为上海市加快建设具有全球影响力的科技创新中心贡献力量。

座谈结束后,院领导和相关部门负责人陪同参观了转化医学研究设施。

本版责任编辑 周邦彦

□记者 朱凡 通讯员 殷有为

本报讯 12 月 24 日, *Lancet Diabetes & Endocrinology* (《柳叶刀·糖尿病内分泌学》,影响因子:24.5)在线发表了一项来自中国的前瞻性研究,该研究由我院王卫庆教授领导,是中国心脏代谢疾病和癌症队列研究(China Cardiometabolic Disease and Cancer Cohort Study,4C)的分支,系统研究了胰岛素抵抗、 $\beta$  细胞功能障碍,及二者的交互作用对 2 型糖尿病发生风险的作用,并揭示了肥胖对糖尿病病因的影响。研究认为,中国糖尿病人激增源自双重缺陷,中国糖尿病防控形势严峻,但未来可期。该研究得到宁光院士和国际著名糖尿病专家 Ralph A. DeFronzo 教授的大力支持。

以往的观点认为, $\beta$  细胞功能障碍是中国人 2 型糖尿病的主要发病机制。但  $\beta$  细胞功能障碍不足以解释糖尿病患病率在过去 40 年间急剧增长。同时,随着国人生活方式演变,肥胖与 2 型糖尿病患病率呈平行上升趋势。因此,肥胖是否影响中国糖尿病,这对探究中国糖尿病病因,以及制定行之有效的糖尿病防控策略意义重大。

本次发表的研究覆盖了 40 岁及以上,共 94952 名基线无糖尿病患者作为研究对象,采用 HOMA 模型评价胰岛素抵抗和  $\beta$  细胞功能障碍。在随访中,共发现新发糖尿病患者共 6484 人(6.8%)。研究显示,在  $\beta$  细胞功能障碍和胰岛素抵抗 2 个因素中,胰岛素抵抗比前者与更高的糖尿病风险关联性更强。此外, $\beta$  细胞功能障碍和胰岛素抵抗对糖尿病风险存在显著交互作用。

而人群归因风险分析显示,总研究对象中约 24.4% 的糖尿病发生风险主要源于胰岛素抵抗,12.4% 主要源于  $\beta$  细胞功能障碍,说明胰岛素抵抗是更大的风险因素。在正常糖耐量和糖尿病前期研究对象中,胰岛素抵抗和糖尿病发病之间的关系都更为密切。

与美国和日本相比,中国的糖尿病现实更严峻:中国人同时具备了较弱的  $\beta$  细胞功能,以及目前较高的肥胖患病率,和伴随肥胖而来的胰岛素抵抗,从而给本来脆弱的  $\beta$  细胞功能增加额外打击,因此导致中国严重的糖尿病流行,患病率持续攀升。这项研究,为重新审视中国糖尿病病因特点提供了科学证据,对中国乃至其他东亚国家的糖尿病防控具有重要意义。

《柳叶刀·糖尿病内分泌学》在线发表王卫庆团队研究成果

## 上海首例——瑞金医院将最小心脏起搏器植入患者体内

□通讯员 浦帆

本报讯 12 月 18 日上午,在经过了一年的临床研究后,我院成功完成上海首例、全国首批 Micra 无导线起搏器植入。该首例植入的落地,标志着我院心内科心律失常诊治水平迈入国际领先水平。

56 岁的凌先生,入院时被诊断为“窦性停搏”,反复头晕甚至还有晕厥的状况,更严重的情况下还会出现四五秒的心脏停跳。这些异常情况已经对凌先生的神经系统造成损伤,对记忆力也产生影响。安装心脏起搏器是目前最有效的方法。但凌先生对传统的心脏起搏器有些顾虑,因为传统的心脏起搏器会将两根导线通过静脉植入心脏,再在前胸开口置入起搏器。然而 Micra 无导线起搏器无需植入心内膜导线,也无需再在胸前切开制作囊袋。凌先生通过进博会的报道了解了这款微型起搏器后,便“一见钟情”,认定了这便是最适合自己的“救命良药”。

我院心内科主任吴立群教授团队经过术前缜密诊疗方案分析,同患者和家属进行了充分的沟通后,在今天上午将凌先生的愿望转为了现实。整场手术仅用了 30 分钟,在局部麻醉以后,吴立群教授及团队的潘文麒、林长坚和凌天佑医生通过股静脉穿刺,将起搏器通过导管植入到心腔内部,手术非常成功。

吴立群介绍,与传统起搏器相比,Micra 起搏器的优势在于:体积缩小 93%,重量仅 2 克;可以避免囊袋并发症、导线并发症和手术操作引起的并发症;减少术后恢复时间,术后 1-2 小时就可以下床活动,两天后即可恢复正常的工作和生活;无伤疤、无切口;此外,植入后可以进行核磁共振检查。



## 上海市中医药学会中医外治分会成立,奚小冰任首届主任委员

12 月 27 日,上海市中医药学会中医外治分会成立大会在我院举行。大会由上海市中医药学会常务副秘书长谈美蓉主持。来自全市 45 家三级医疗机构,39 家二级医疗机构,61 家基层医疗机构,5 所高校,研究院所,3 家企业的 205 位代表出席会议。大会选举产生中医外治分会第一届委员会,我院伤科主任奚小冰当选为主任委员。

我院院长瞿介明和上海市中医药学会会长、上海中医药大学副校长胡鸿毅先后致辞。我院李飞跃教授、岳阳医院严隽陶等教授等作主题演讲。

新当选的主任委员奚小冰向大会做工作报告,提出七个方面的工作计划设想:系统挖掘中医外治法理论基础知识;积极开展各学科间学术交流;持续深入整理、继承名老中医及各学术流派思想和经

验;重视中医外治法规范化的推广应用;加强中医外治法的文化传播;积极打造平台、有效培养一批中医外治人才;重视中医外治法的市场成果转化及市场监督。

上海市卫生健康委员会副主任张怀琼在讲话中对学会提出三点希望:要发挥好学术交流平台的作用,要发挥好培养人才的平台作用,要对推动全市中医外治工作发展和规范的作用。

## 百尺竿头更进一步 中流击水正当其时

□陈康

岁末,黄浦区区委书记杲云一行莅临我院考察交流转化医学项目,共商“环瑞金”创新医疗生态园区建设。

临床研究将是破解生物医药产业发展“最后一公里”的关键,我们必须大力加强临床研究。由此,我院在百年院庆之际提出——“依托大科学设施,立足黄浦,对接张江,解决转化医学最后一公里”这一响亮的口号,标志着广慈-思南国家转化医学创新产业园区正式启动。而围绕大科学设施,在做好临床研究服务,加深基础研究的过程中,需要包含制药企业、CRO 公司、专

利代理人等多行业多部门配合形成一条产业链。属地黄浦区对此给予了积极回应,并将其列为黄浦生物医药产业升级的重大机遇项目。

两年来,广慈思南园区踴躍学步,一点点往前发展,目前园区空间已完成近两千平米的一期、二期工程;已入驻企业 6 家,意向入驻企业 11 家,招商引资落户园区注册资本超过 3.7 亿。高端医疗机构、生物创新企业、中介服务公司等,一个医疗生态创新园区在大科学设施周边、环绕瑞金逐渐成形!

纵观国际领先的医疗机构,其

周边无不自发形成一种医疗生物产业模式,比如美国德州医学中心、波士顿长木医学园等等,医院创新发展的内生动力具有天然的吸引力,将其所需要的为创新模式服务的企业、研究机构牢牢地吸附,而企业和机构等形成的产业反过来对于医院的创新发展也有推动,于是形成一种正反馈。而瑞金也正在努力探索着中国经验。

百尺竿头更进一步,中流击水正当其时,广慈-思南医学园区对于医院和我们所有员工来说是又一个全新的挑战,必将面临众多坎坷和困难,我们将一如既往,沿着前辈创新图强的脚印,踏踏实实走下去。

瑞金论坛



# 瞿介明团队等成功探索肺干细胞携带抗菌肽模型的构建用于干预铜绿假单胞菌肺部感染

□通讯员 冯耘

本报讯 日前,上海市肺科医院徐金富团队、同济大学医学院左为团队与我院瞿介明教授团队合作,在老牌权威杂志 *EMBO Molecular Medicine* (影响因子 10.6) 上发表了题为「Genetically engineered distal airway stem cell transplantation protects mice from pulmonary infection」的研究论文。研究团队通过构建内源性表达 LL-37 的改良型肺干细胞,并将其移植到小鼠肺内干预肺感染及其肺损伤后修复,该基因工程细胞具有抗感染及肺损伤的修复功能,并初步再生出兼具呼吸功能和抗菌功能的肺泡结构雏形。

研究团队首先利用 LL-37 转基因小鼠证实了 LL-37 抗菌肽能够在小鼠体内进行加工剪切,形成功能性片段。感染前后的转录组学分析表明,感染后的 LL-37 转基因小鼠肺部基因整体表达谱更趋向于健康小鼠。

此外,团队从人肺中分离得到干细胞并建立内源性表达抗菌肽 LL-37 的干细胞系 LL-37-hDASC,进而运用组织工程技术手段,将 LL-37-DASC 种植到脱细胞化处理的大鼠肺细胞外支架 (extracellular matrix, ECM) 中,初步构建了具有抗菌功能的再细胞化「人工肺」雏形。

干细胞治疗肺部疾病的相关临床研究已在有序开展,由肺干细胞开发而成的产品 REGEND001

细胞自体回输制剂的安全性和肺脏再生功效已经在临床上经过大量的验证,并于 2019 年初申报一类新药,获得国家药监局受理。本项目的研究为肺感染疾病的治疗提供了新的思路 and 方向,为开发同时具有损伤修复和抗感染双重功能的新一代肺干细胞产品的开发提供了坚实的基础和充分的理论依据,有望在肺部感染治疗中,有效控制肺部感染引发肺损伤,损伤进一步加重感染的恶性循环,具有重要的临床价值。

周悦青博士、施昀博士和杨玲博士为该论文共同第一作者。同济大学附属上海市肺科医院徐金富教授、同济大学医学院左为教授以及我院瞿介明教授为论文的共同通讯作者。

本报讯 近日,以我院王继光教授和阜外医院张宇清教授为代表的 HOPE 亚洲网络专家组,在 *Journal of Clinical Hypertension* 发布了首个亚洲动态血压监测专家共识。共识指出,由于亚洲高血压患者有独特的表现:隐匿性高血压、晨峰血压、夜间高血压的患病率较高,动态血压监测对于亚洲人群来说尤其重要。

据王继光教授介绍,亚洲人高血压有五大特征,包括:中风,尤其是出血性中风,比心梗更常见;血压与心血管病的关联更为密切;盐摄入量更高,盐敏感性更高;肥胖和代谢综合征更常见;清晨高血压和夜间高血压较为常见。

高血压是中风头号致病因素,我国深受高血压之苦,有 2.54 亿成人有高血压,而中风是我国居民致死和致残的首位原因,我国有 1242 万 40 岁以上居民有中风,每年 196 万人因中风死亡。

共识指出,可以使用动态血压监测诊断白大衣高血压,同时也是检测隐匿性高血压的首选方法。目前约 10%~20% 诊室血压正常的患者有隐匿性高血压,建议高危人群进一步进行动态血压监测,包括:男性、老年人、吸烟者、高体重指数、糖尿病或高胆固醇血症的人群。

此外,共识中提到了动态血压监测的临床适应证,包括:家庭监测血压波动大以及 24 小时血压模式异常;靶器官损害;可疑隐匿性高血压;可疑白大衣高血压;继发性高血压;降压疗效监测;难治性高血压等。

王继光教授等发布首个亚洲动态血压监测专家共识

# 远程疑难病例讨论在我院举行

□通讯员 成杰

本报讯 12 月 25 日, H7 远程疑难病例讨论在我院举行。这是 H7 联盟的传统优势子项目,由 7 家联盟成员定期轮流提供病例进行讨论,旨在解决疑难复杂病例,共同提升诊疗水平。

此次病例讨论由我院神经内科主持,院长办公室组织发起。参与讨论的专家包括我院神经内科刘军主任、陈晟副主任、吴逸雯副主任医师,解放军总医院神经内科黄得晖主任,湘雅医院神经内科李静主任,华西医院神经内科陈芹主任等。7 家成员单位的医联体合作医疗机构也通过在线的方式,积极参与了本次讨论。我院三位专家就“白质脑病,路在何方”开启了精彩的病情介绍及充分的讨论,陈晟副主任在讨论末,又以“迷失成人白质脑病—透过白质脑病看神经科医生思维”的讲座来进行揭秘。此次远程讨论的成效获得一致好评。

H7 医院联盟是由中国人民解放军总医院、中南大学湘雅医院、我院及四川大学华西医院、华中科技大学同济医学院附属同济医院、中山大学附属第一医院、北京医院于 2013 年共同发起组成,每年由成员单位轮流举办 H7 SUMMIT 医院管理高峰论坛。H7 联盟旨在汇聚一流智慧、整合优质资源,打造中国的医院“常春藤联盟”,充分发挥各大医院在医疗管理、医联体建设、医院品牌建设等方面的优势,将医院先进的管理理念和学科建设经验更广泛传播,促进中国医院水平整体提升,推进国家医学中心及区域医疗中心建设。

# 功能神经外科中心孙伯民团队最新综述登上《国家科学评论》

本报讯 12 月 17 日,顶级综合类期刊《国家科学评论》在线发表了我院功能神经外科中心孙伯民团队的最新综述,题为“*Neurosurgical treatment for addiction: Lessons from an untold story in China and a path forward*”。该文章针对药物成瘾的外科手术治疗这一争议较大、毁誉并存的课题进行了深入探讨。

本综述系统回顾了既往毁损手术及近年来 DBS 等成瘾治疗术式的发展历程及其优劣,介绍

了闭环电刺激、辅助经颅磁刺激、直流电刺激物理治疗等技术的发展现状及其未来趋势。文章重点突出了国内临床医生在手术治疗成瘾工作中的相关贡献,并客观评价了手术治疗成瘾工作在国内外开展中出现的一些问题及改进方向。一方面向国内外从事精神疾病外科治疗的临床工作者系统呈现手术治疗成瘾的发展历程和未来趋势,也向国际专家展现了国内在手术治疗成瘾的发展历程中所做出

的努力以及某些困难,澄清了一些饱受大众及专业人士争议的问题。

该研究成果是我院首次以第一单位名义在《国家科学评论》上发表论文,我院功能神经外科马硕博士和张陈诚医师为共同第一作者,孙伯民与上海市精神卫生中心的袁述飞研究员为共同通讯作者,广慈引智教授剑桥大学精神科 Valerie Voon 和英国邓迪大学 Douglas Steele 为共同参与作者。·功能神经外科中心 供稿·



12 月 26 日,医院总结计划座谈会在科技楼二楼报告厅召开。全院各临床科主任代表、职能部门负责人共 40 余人悉数到场,围绕“医院 2019 年工作总结及 2020 年工作计划”进行了热烈的探讨和交流。瞿院长指出,明年是十三五的收官之年,医院上下要凝心聚力,向着创建国家医学中心和国家医疗中心努力奋进。

·万瑾 摄影报道·

# 千里接力,日喀则地区诊断的第一例 APL 患者重获新生



□记者 朱凡

本报讯 12 月 5 日,藏族姑娘琼达因为乏力、气促,从昂仁县人民医院转到日喀则市人民医院就诊,血常规检查显示,她的白细胞、红细

胞和血小板都极低,随时有生命危险,因此被迅速收入血液科病房。

我院援藏医生、血液科主治医师李啸扬对琼达进行了详细的问诊和体检,发现她的病并非那么简单。“白细胞、红细胞和血小

板下降在医学上被称为三系下降,这需要通过骨髓检查以明确诊断。”对琼达进行了骨髓检查后,曾在瑞金医院血液科进修的病理科医生亚李进行骨髓读片,发现了异常细胞!

通过瑞金一日喀则血液临床中心的远程会诊平台,骨髓细胞图像被传回上海,瑞金医院骨髓细胞室熊树民主任和朱正医生立即复核涂片,发现了大量的异常早幼粒细胞。根据远程会诊的结果,结合患者的临床表现,李啸扬考虑她患了恶性血液病——急性早幼粒细胞白血病 (APL)。我院立即启动紧急救援方案,血液科主任李军民远程查房后,制定出治疗计划。

这是日喀则地区诊断的第一例急性早幼粒细胞白血病!

大家既欣慰又焦虑,欣慰的是急性早幼粒细胞白血病正是被上海瑞金医院王振义院士团队首创“上海方案”所攻克的一类白血

病;焦虑的是在西藏地区没有可以即刻使用的救命药!怎么办?

我院副院长陈尔真、党委副书记俞郁萍连夜安排调配,为患者准备好第一个月的治疗药物。上海第九批援藏干部、日喀则市委副秘书长齐宝华亲自将药品从上海护送至西藏,瑞金医院援藏医生、日喀则市人民医院副院长乐飞也第一时间组织相关药品使用流程的伦理审批,一切都在紧张地进行!终于,琼达在被诊断为急性早幼粒细胞白血病后的第三天,就用上了救命药!

用上了最关键的药品,但琼达的治疗之路并非一帆风顺。APL 治疗的最初一个月极为关键,死亡率也高,患者需经历感染、出血等重重考验,还需要血小板、纤维蛋白原等血液制品,但是西藏地区血制品缺乏,运输困难,当地很难获得,医疗团队总是努力想办法解决问题。更为惊

的是,在治疗过程中,琼达还出现了严重的血浆制品过敏反应,甚至出现喉头水肿导致窒息的急危症状。乐飞、李啸扬等援藏专家组织整个医疗团队全力抢救,终于帮助琼达冲过了一关又一关,终于在 2019 年最后一天安全出院!

日喀则市人民医院血液及综合内科普旺主任介绍,就在几周前,李啸扬主任刚刚为科里介绍过 APL 的诊断和治疗,教授的知识这次正好被用于患者琼达的治疗。

李啸扬说,援藏专家的任务就是要让当地医生遇到疑难不害怕,遇到疑难病有办法。我院血液科主任李军民教授表示,未来随着互联网、物联网及人工智能技术的发展,医学诊断和治疗技术将打破物理空间的限制,偏远地区的患者一样能够享受最新的医疗成果,提高治疗效果。

援藏风采

# 我院举办第三届青年科普能力大赛



□通讯员 陈玮 摄影 袁宸桢

本报讯 12月24日下午,我院第三届青年科普能力大赛(决赛)在科技楼二楼报告厅拉开帷幕。在党委指导下,院团委联合宣传科、护理部等职能部门共同发起了本次比赛。在大赛征集到的50余件作品之中,有7位个

人、11个团队脱颖而出,进入决赛环节。

经过两个半小时的激烈角逐,瑞金北院洪源、瑞金康复医院肖梓豪、瑞金生殖中心陆小微分获个人赛第一、二、三名;急诊科《当HY来敲门》获团队一等奖,产科《涨奶,你怕了吗?》、内分泌科《“针”讲究》获团队二等奖,功

能神经外科《帕金森不怕》、瑞金康复医院《生活改造家》、瑞金古北医院《不让结石卡住你》获团队三等奖。

我院副院长陈尔真、党委副书记俞郁萍来到现场助阵,上海科学技术出版社副总编辑贾永兴,东方卫视独立制作人、名医话养生总导演黄静,市卫健委团委书记朱雯晴以及来自社会各界的特邀观察员莅临现场观摩、点评,共同见证瑞金“科普好声音”的诞生。

新时代、新健康、新科普,医学科普能力正成为青年能力的重要组成部分。我院青年科普能力大赛已迈入第三个年头,大赛旨在以科学精神,普及医学知识,展示青年风采,推动医学科普工作创新。回顾往届比赛,不仅有众多科普作品登上舞台,还通过文章、漫画、视频、音频等多种形式,让更多优秀的科普作品来到普通市民的身边。今后,瑞金青年将勇担全民健康的责任,科普永远在路上。

□通讯员 曹竹君

本报讯 12月17日下午,我院临床医学院联合住委会共同举办“国青标书撰写经验分享会”。科技发展处副处长李璞介绍了我院国家自然科学基金申报概况、扶持项目和配套平台。心内科闫小响副研究员、外科规培基地李鸿哲医师、神经内科崔诗爽住院医师从不同角度,分享了基金标书撰写的基本原则与框架、申请时的“捷径”与雷区等等,内容实在且有针对性,为住院医师提升基金标书撰写能力、中标2020年“国青”,提供了有益思路。

据李璞副处长介绍,2019年我院国自然中标118项,位列上海第一、全国第五。这其中,住院医师贡献了40%的“国青”基金,为进一步提高青年基金的中标率,医院配套推行了奖励、培育和鞭策机制,比如“青年基金培育计划”项目,分层次支持青年基金的前期探索,并组建专业团队,全程指导。

作为今年的“优青”获得者,闫小响副研究员表示,标书撰写如同论文写作,要源于临床,更要回归临床。他结合自身评审的经验,告诫大家不要照搬其他顶级杂志的思路去塑造一份“完美”但“没有灵魂”的标书,并结合实例展示了一份优秀标书应当具备的几大要素:“专业、凝练、抓人眼球的摘要”、“由浅入深,层层递进的立项依据”、“多点埋伏,反复渲染已发表研究及预实验结果”、“一张简洁、美观的机制假说图”以及“认真总结个人及团队相关的研究成果、平台的优势和研究的临床转化价值”。

李鸿哲医师分享了自己“国青”中标的经验,他总结了基金送审的流程,评审环节的要点。强调了标书的撰写要严格按照要求进行,才能顺利通过形式审查,此外,基金的“门面”(标题与摘要)也很重要。他介绍的“基金资助项目信息共享服务网站”,为很多参会的住院医师打开了新世界的大门。

崔诗爽医师于2019年获“扬帆计划”,她结合自身临床科研的经验为大家分享了临床型研究生“国青”申请的经验和困境。她表示,实验技术薄弱,基础研究接触机会少是他们的弱点,但临床轮转经历和临床研究思路是应当把握的突破口。在临床中要善于发现问题,掌握临床数据收集的能力和统计分析的技能,并坚持阅读专业领域和顶级临床医学期刊的论文,这将帮助开拓思维,并提醒大家,“国青”申请一定要未雨绸缪,越早准备越好。

## 「国青标书撰写经验分享会」精彩开讲

# 骨髓移植病区首届患教会温暖举行

本报讯 12月25日,我院血液科骨髓移植病区医护人员举办了首届“以爱相髓”主题患教会,帮助病友及家属们更好地认识、管理疾病,并做好居家护理。血液科主任李军民致开场词,骨髓移植病区护士长汪靖主持此次活动。

姜杰玲医生作《移植配型那些事》主题分享,通俗易懂地解释了什么是配型、配型的来源及配型的材料,让迷茫中的患者和家属了解到,全国各地有许多从未谋面的陌生人,会如灯塔一样,照亮患者康复的希望。已经顺利移植出仓的小患者小晚,就是在中华骨髓库获得了成功配型,她还为捐献者创作了一首歌《给她》,

歌词写道:“因为你做的一切,才能留下,以后无论去哪,我都不害怕,因为我知道你在远方陪着我,分享同一轮月亮。”表达了对捐献者满满的感谢与感恩。

随后,王丽宁医生带来了《移植后疫苗接种》,现场为大家答疑解惑,比如一些新型的疫苗上市,移植后的患者能接种吗?护士长汪靖围绕《移植后居家护理》的主题,主要介绍了外出与运动、饮食指导、饲养宠物、种花养草等方面的知识,帮助患者和家属更好地进行自我管理;由于很多患者会带着导管出院,因此导管的保护是移植患者需要学习的,专科护士李锐科普了《PICC&PORT居家护理》,希望通过此次讲解,患

者能更好地保护导管,防止感染发生;专科护士赵林梯从体检、营养、心理三个方面,解读了《移植入仓前的准备》。科普结束后,骨髓移植病区的护士们还带来了《洗手舞》,活跃气氛的同时让大家更明确洗手的重要性。

主题讲座结束后,现场气氛十分热烈,大家踊跃提问、积极发言,血液科胡炯主任医师一一解惑并作总结讲话。此次患教会,医护精心准备、合理安排,希望能为病友和家属提供相互交流和鼓励的平台,今后,科室也会不断深化宣教内容,希望医患双方携手同行,抵御疾病,守护健康,怀抱一颗爱心,共同创造美好明天。

·血液科 供稿·

### 简讯

本报讯 12月16日下午,我院妇委会举行“用温暖驱赶冬日雾霾”儿童、青少年颗粒物防护口罩捐赠仪式。妇委会主任赵维莅、副主任朱凡、妇委委员及相关受捐赠科室女代表一同参加。

捐赠仪式上,妇委会主任赵维莅为儿科、灼伤整形科、

血液科、骨科、社工部、萌娃社、潮童社赠送了儿童青少年颗粒物防护口罩,共计1万只,免费发放给儿童患者和职工子女们。由于冬春季呼吸道疾病高发,儿童患者和职工子女们戴上口罩后可以得到有效防护,这也是妇委会在年末为孩子们带来的一份爱心福利,为他们出行保驾护航。

·倪俊超·

# 妇产科举办女性肿瘤系列讲座

□通讯员 许啸声

本报讯 近日,我院第二期“妇产科女性健康系列讲座”举办,病友和家属们济济一堂。为了让广大妇科肿瘤病友进一步了解抗癌知识,从容应对治疗过程中的不良反应,妇产科主任冯炜炜、刘华医生分别就化疗过程中常见的问题和PRAP抑制剂临床运用中的不良反应,作了详细的阐述。

两位卵巢癌病友来到现场,分享了各自的心路历程。她们患病都已经超过两年,也有过绝望的时刻,但还是在家人和医生的关爱下,调整心态,寻找方法,主动和医生交流,积极配合治疗,她们鼓励病友,不仅要活下来,而且要快乐地活下来。

肿瘤细胞杀灭术加上6到8次的化疗是卵巢癌标准治疗方案。在接受化疗的过程中,或多或少会经历各类不良反应。针对这一病友和家属共同关心的话题,特别是如何应对紫杉醇和铂类可能引起的过敏、神经毒性、骨髓抑制等不良反应的问题,刘华医生详尽阐述,大家纷纷低头记录,现场氛围轻松。

PARP抑制剂(奥拉帕利等)作为卵巢癌治疗领域近30年来的重大进展,为广大患者带来新的希望。冯炜炜主任介绍道,PARP临床中常见的不良反应主要为:恶心、疲劳、呕吐和贫血。大量实验数据证实,这些不良反应一般都比较轻,且多发生在开始维持治疗的前两、三个月,随着时间的延长,患者将逐渐耐受,绝大多数的患者能够坚持。冯炜炜还为病友们带来了好消息——奥拉帕利已被纳入2019年国家医保目录,将很大程度减轻患者的经济负担,这更增加了患者们的与病魔斗争的信心。今后,妇产科将定期举办“呵护生命之花”健康系列讲座,以爱之名,携手共走康复之路。

# 新时代的追梦人从历史中汲取力量

## 护理骨干齐聚一堂重温院史

本报讯 12月27日,一场精彩的院史讲座拉开了帷幕,我院护理部副主任查庆华、各临床科室护士长及骨干共百余位护理工作同仁齐聚一堂,在院党委副书记俞郁萍的带领下,重温医院百余年历史。

俞郁萍副书记从百十年前金何伯捐银置地、姚宗李初创圣玛利亚医院、万尔典担任院长的初创历程娓娓道来,以丰富的相片和史料,展示了我院从广慈到瑞金一步步成长的艰辛与收获。瑞金医院办院理念从初创期的“贫富俱收、更求完善”到今天的“广博慈爱,追求卓越”,始终不变的

是“以病人为中心”的服务意识,致力于提供更优质的医疗服务;从创院伊始确立的高标准、严淘汰的培养制度,到今天的规范化医学生培养模式,始终体现着“人才是第一资源”的办院方针,源源不断地培养着优秀医学人才;从建院之初的广安堂、傅培彬等学科鼻祖,到今天的王振义院士、陶祥龄教授等,一代代瑞金人励精图治、开拓进取,共同推动着百十瑞金从辉煌走向新的辉煌。

“了解瑞金医院的百余年历史,才能更热爱这个集体,更有情怀地传承瑞金精神”,这是举办此次讲座的初衷,也引发了与会者

的共鸣,大家表示,瑞金医院的发展,源起于西学在东方的研究实证,更得益于中华文化的兼容并蓄,海派城市的海纳百川,以及一代代瑞金人扎根于中华大地的非凡创造。

作为新时代的追梦人,我们将从院史的学习中汲取精神力量,始终牢记办院初心,践行“团结、严谨、求实、创新”的院训,以宽阔的视野、扎实的知识、创新的理念,为我院建设国家医学中心、上海建设亚洲医学中心城市而不懈奋斗,在推动医院科学发展贡献绵薄力量,实现人生价值。

·护理部 供稿·

本报讯 近日,卢湾分院泌尿外科举办第七届国家继续教育学习活动,200余位学员参会。

本次活动特邀总院泌尿外科主任徐丹枫等多位泌尿外科专家授课,专家和学员们就泌尿微创外科技术的新进展、热点和难点问题展开深入探讨与交流,在手术演示环

节,分院泌尿外科黄滔副主任医师进行了可视经皮肾镜清石术、输尿管软镜碎石手术演示,楚晨龙副主任医师进行了腹腔镜下前列腺癌根治术手术演示。

·卢湾分院 供稿·

# 维C、醋熏、板蓝根……这些预防流感的方法有用吗？

□ 呼吸与危重症医学科 周剑平

冬季是流感高发季节，流感和普通感冒有什么不同？每日畅饮维C、家庭醋熏大法、板蓝根冲剂当茶喝……这些所谓的预防法宝有用吗？

“流行感冒”不“普通”

主要体现在以下几点：

1. 病情“急”：往往突然起病，且有全身性症状；

2. 畏寒高热：体温可达39至40摄氏度；

3. 传染性强，传播迅速。

没有并发症的患者通常可以自愈，但对于婴幼儿、老年人及慢性基础疾病患者来说，可能会引起支气管炎、肺炎、哮喘、心肌炎等危急重症，少数重症病例可因呼吸或多脏器衰竭而死亡。而普通感冒则由多种病原体引起，

通常在人体抵抗力下降时发病，症状轻、不发热或发低热、不易传染。

**误区一：输液无法加速流感好转**

输液输的“消炎药”通常是指“抗生素”。抗生素仅对普通细菌感染有效，对流感病毒无效，需要特别注意的是，反复在医院输液，发生交叉感染风险较高，“病上再病”的风险较高。

**误区二：维C、醋熏不能预防流感**

维生素C具有“清道夫”作用。对于基础缺乏维生素C的人而言，适当的维生素C可缩短流感病程。但对于大多数人而言却不能发挥预防作用。相反，长时间大剂量服用维生素C会增加

肾脏负担。曾几何时，在感冒高发时节，用醋熏蒸房间盛行一时。需要知道的是，熏醋是无法真正杀死细菌或病毒。相反，醋酸挥发出来后还会刺激人体呼吸道，得不偿失。

抗流感：板蓝根 or 奥司他韦？

板蓝根是大多数家庭的常备药，性味偏凉，对于大多热性疾病有效，但对风寒流感、体虚流感和其他类型的流感，则不宜使用。若长期大量服用，还容易损伤脾胃。

奥司他韦是抗流感病毒药物，但仅限于治疗，不推荐作为预防性药物，但建议早期用药；即患流感后48小时内使用，越早效果越好。需要注意的是，奥司他韦有明确副作用，可致呕吐、恶心等肠

胃不适。

为何流感疫苗每年要接种  
流感病毒传染性强、传播速度快，其变异性也很强，每次发生的流感特性都不尽相同，即每年“流感致病属性”不尽相同。因此，“流感疫苗接种”也并非一劳永逸。另外，接种流感疫苗后机体产生的抗体效价会逐渐下降，到第二年流感季爆发时，保护作用会减弱很多。

提醒：儿童呼吸道及自身免疫系统在发育状态，容易受到病毒侵袭。因此，在流感高发季，建议家长和学校做到以下几点：

1. 做好个人卫生，勤洗手，避免用手触摸眼鼻口；

2. 出现感冒症状，第一时间



佩戴口罩，咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻；

3. 明确感染患儿，应在家休息，减少去学校或公共场合；

4. 及时流感疫苗接种才是预防流感真正有效正确的方法。

5. 一经确诊，建议尽早在医生指导下使用抗病毒药物。

# 夜来风雨声，发落知多少？ 脱发怎么办？

□ 皮肤科 张诗敏 曹华



最近脱发是不是更多了一些？先别慌，秋冬季脱发、断发本就高发。

当然了，很多朋友一直饱受脱发困扰。关于脱发，你到底了解多少？

01 你的脱发正常吗？

由于秋季气候干燥，皮脂腺分泌减少，容易引起头发干枯、脱落，常言道，秋燥之气必殃及毛发。秋季掉发还与毛发生长特点有关，春季万物复苏，秋季落叶归根，因此秋天会出现较多的休止期毛发脱落现象，属于正常的新陈代谢。

人的毛发是由毛干和毛根上下两部分组成的，而毛囊就像是包着毛根的口袋样的组织。我们的头皮有100-150万个毛囊，毛球部位于毛囊最下部，是毛发的基质，决定着毛发的生长。

毛发毛囊的生长分三个时期：生长期、退行期、休止期。一般头皮约90%的毛囊在生长期，每日增长约0.3mm，持续2-6年，这一时期的长短决定着毛发的长度。随后毛发进入了退行期，仅有不到1%的头皮毛囊处于该期，即毛发停止生长，通常持续3周。最后进入休止期的毛囊不到10%，即毛发将要毛囊脱落的状态，持续2-3个月，通常我们说生理性脱发即每天有约100根头发脱落，就是指这个时期的毛发脱落。

你的脱发正常吗？正常人每天掉发大约在50-100根左右，出现脱发时，我们可以先自己进行一个初步评估——拉发实验。用

拇指、食指和中指，从发根部轻轻捏住一缕头发（约40-60根），顺着头发轻拉，如果掉3根及以上，则可能存在非正常性脱发，需要及时就医，及早诊断和治疗。

02 临床常见的几种脱发

①雄激素源性脱发（脂溢性脱发）

这是临床最常见的脱发，病如其名，雄性激素则是元凶。这类患者的毛囊对雄激素的敏感性高，

睾酮，尤其是二氢睾酮，导致毛囊萎缩、退化，缩短生长期，毛发变细软，提前进入休止期而脱落。遗传因素在脂溢性脱发中也发挥重要作用，我们常会询问患者其父母是否也有脱发的问题，尤其是男性患者。这类型的脱发在男性和女性中表现不同，通常男性的秃发区为前额部和头顶头皮，也就是我们常看到的发际线高（M型）、地中海、秃顶。女性往往表现为顶部头皮头发稀疏，弥漫性的发量减少（“圣诞树”型），却少见秃顶。

②斑秃（俗称“鬼剃头”）

没有规律，往往突然发现，且容易复发。常见为一块或多块分散的圆形脱发区，可向周围扩展，部分病人会进展为全部头皮或躯体的毛发脱落，常合并指（趾）甲受累，表现为甲凹陷、甲粗糙、脆甲症、甲剥离等。

目前认为斑秃与自身免疫状态、遗传等相关。当我们在门诊遇到斑秃的病人，会仔细询问患者发病前是否有感冒发烧、学业或工作压力大、失眠等问题存在，这些压力、焦虑等精神因素以及感染、药物等可能触发斑秃。

③休止期脱发

通常不到10%的毛囊处于休止期，而休止期脱发是休止期毛囊的比例明显增多时出现的。这类患者可能经历过大手术、重大疾病、分娩、营养不良、严重情绪变化等应激事件，这些事件可能刺激毛囊周期发生变化，导致更

多的毛囊进入休止期。这种脱发通常是弥漫性脱发，毛发密度会明显减少，但一般持续2-3个月活动性脱发后会趋于稳定，而新的毛发也会逐渐生长出来，是一种自限性的脱发。

④拔毛癖

多见于青少年，因反复拔除头皮毛发、搔抓而导致的脱发，这也是一种强迫障碍的表现。门诊中常见到各种形状奇怪的秃斑，也可以是弥漫性的秃斑，需要转至精神科进行认知和行为心理治疗等。

⑤其他类型

合并系统性疾病如红斑狼疮、贫血导致的脱发，梅毒、真菌等感染引起的脱发，其他皮肤病（银屑病、特应性皮炎、脂溢性皮炎和接触性皮炎等）也可导致局部或弥漫脱发，女性常见的与甲状腺、多囊卵巢等内分泌相关的脱发等等。

虽然都是脱发，但针对不同类型、不同程度的脱发，治疗方法也有讲究。脱发通常需要长期维持性治疗，采取口服（非那雄胺、螺内酯、激素等）、外用（激素、米诺地尔）或联合治疗的方法。若合并系统性疾病，还需完善血常规、甲状腺功能、性激素、抗核抗体等相关检查，揪出真正的元凶，治疗原发病。

03 护发、养发的几个小建议

①适当放慢生活节奏，放松心情，减少精神持续紧张，劳逸结合，保证睡眠充足，提高睡眠质量；

②定期洗头，洗头水应该温和，如果使用吹头发，则温度不宜过高，做好头皮护理，减少烫染频率、减少紫外线照射；

③平时多用木梳梳头或者用手指轻扣、按摩头皮，有助于头皮血液循环，有利于新发的生长；

④均衡饮食，远离“重口味”，多食新鲜蔬菜和水果、优质蛋白饮食，戒烟。

总之，拥有健康的生活方式，拥有积极的生活态度，懂得护发养发，并及时就医，就能最大限度地缓解脱发。

婴幼儿阶段，铁是最容易缺乏的微量元素之一，一般来说，婴儿生长发育快，对铁的需求较大，出生4-6个月后，仅有母乳、奶粉都不能满足需要，容易发生缺铁性贫血，但其早期症状并不明显，宝妈、宝爸千万别大意。

01 宝宝患上缺铁性贫血的表现

轻度贫血症状较轻，不易被发现。一般来说，孩子可能会食欲不振、手脚易凉、不够活泼好动；年龄稍大的孩子还会出现精神不集中、记忆力减退等症状。若是贫血较轻的时候没有治疗，病情进一步加重，容易出现反复呼吸道感染，甚至引起生长发育障碍。因此父母平时生活中应多注意观察，如果发现以上症状，应及时到医院检查。

02 宝宝为什么会缺铁？

宝宝体内铁量不足  
胎儿从母体获得铁，并存储于体内，以便出生后使用，这部分“存货”主要来自孕末期，以妊娠最后3个月最多。正常足月儿出生后5个月内的铁元素基本够用，不过，若是孕期妈妈患严重缺铁性贫血、胎儿早产或是双胞胎都可能造成新生儿体内铁不足。

铁的摄入量不足

母乳和牛乳中铁的含量均较低，宝宝6个月以后，如果单用奶类喂养又未及时添加含铁较多的辅食，则易发生缺铁性贫血。

生长发育较快

婴儿生长发育速度越快，铁的需要量相对越大，越易发生缺铁。

铁消耗或丢失增多

由于长期腹泻、短肠综合征等引起铁的吸收障碍时也可导致缺铁性贫血。

03 给宝宝补铁的正确姿势

对孕后期的妈妈来说，应保证足够量铁的摄入，尤其是怀有双胞胎或者多胎者，确保宝宝出生时囤足了铁。早产儿建议2周龄时即开始补充母乳强化剂，足月儿建议4月龄开始补充铁剂，并坚持至宝宝可以通过食物满足铁的需求，同时哺乳期妈妈也要注意补铁。

及时添加富含铁的食物。宝宝过了4个月生长需求增加，母乳、配方奶包括之前存储的铁已经无法满足需要。因此，4-6月龄，需及时添加铁强化的米粉，并逐步根据宝宝的月龄、体重等因素，添加其他富含铁的食物，如蛋黄、猪肝、牛羊肉等，动物性食物中的铁相比于植物性食物中的铁，吸收率更高，且前者能促进后者中铁的吸收，提高其吸收率。

如果孩子确实出现了缺铁性贫血，需及时就医，寻找贫血原因，并在医生指导下予以铁剂补充治疗，疗程通常维持至血红蛋白正常后2个月左右，治疗时间最短为3月。

铁剂不宜饭前服用（主要指传统的硫酸亚铁、琥珀酸亚铁、葡萄糖酸亚铁等），最好在两餐之间服用，以减少对胃粘膜的刺激。补铁的同时，应摄入富含维生素C的食物以促进铁的吸收，如柑橘、西红柿、深绿色蔬菜、草莓等。切忌和牛奶、咖啡、茶、蛋同服，它们会抑制铁的吸收。

药补不如食补，父母要帮助宝宝建立合理的饮食习惯，才能让他们长成不缺铁的好宝宝。



## 宝宝最易缺乏的微量元素之一

应该如何补充？

□ 儿内科 张姣