



广博慈爱 追求卓越

第 627 期

2021 年 7 月 30 日

# 瑞金医院 资讯

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

## 院党委举行庆祝中国共产党成立100周年暨“两优一先”表彰大会 百年辉煌建伟业，砥砺前行启新程

7月2日下午，我院庆祝中国共产党成立100周年暨“两优一先”表彰大会在科技楼报告厅隆重召开。上海交通大学党委书记杨振斌，上海交通大学医学院党委书记、院长范先群，我院的老领导、终身教授、离退休老同志代表，以及医院党政领导、医院各职能部门负责人、党支部书记、党员和科主任代表、党外人士代表及各类获奖代表近400人参会。

此次，我院共有94位党员获得“光荣在党50年”纪念章。上海交通大学党委书记杨振斌向9位老党员同志代表颁发纪念章。

同时，医院还为离休干部们精心制作了《鹤发红心，霞尚满天》纪念册，把他们不平凡的红色记忆汇编成册，让革命精神薪火相传。上海交通大学医学院党委副书记、院长范先群同志为离休干部颁章、赠书。

今年，我院共有147名个人、42个党组织荣获中共中央、上海

市委、交大党委、交医党委、医院党委“两优一先”荣誉称号。院长宁光在会上作致辞并宣读了“两优一先”表彰决定。他说，瑞金之名镶嵌着红色烙印，紧紧跟随党的领导，在人民的呵护下与伟大祖国共成长，一代代瑞金人也为守护人民健康而努力。瑞金将始终坚持“让患者信赖、让员工骄傲、让社会满意、让同道尊重”的价值理念，秉承“广博慈爱、追求卓越”的宗旨使命，履行“人民至上，生命至上”的责任担当，坚持“幸福员工高效工作”的理念，实现“广袤森林静谧小溪样医院”的未来愿景，努力把我院建设成全球医疗新技术缔造者及策源地、国家全生命周期健康服务示范地、上海公共卫生应急和灾害救援地、社会亟需医卫健康从业者培训地，向着“亚洲一流的示范性医院”的目标砥砺前行。

党委书记瞿介明在总结讲话中表示，我们要从中国共产党一百年不平凡的历程中，汲取

宝贵经验，激发前行力量。院党委必将坚持以党的政治建设为统领，务实推进公立医院党的建设，坚持公立医院公益性，坚定不移将全面从严治党向纵深推进，以永不懈怠的精神状态，高速推进医院“十四五”规划的开局和公立医院的高质量发展，为人民群众构筑起一道健康防线。每位党员干部必将以史为鉴，满怀家国情怀和责任担当，永驻初心，把自己的专业技术与技能、智慧与汗水无私奉献给我们的病人，为全面推进健康中国战略，实现中华民族伟大复兴的中国梦再做新贡献。瑞金的全体党员、各级干部在中国共产党启航百年新征程之际，必将始终坚持党的全面领导，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”；必将责无旁贷地肩负起把我院建设成具有影响力的亚洲一流示范性医院的重任！

□文 | 唐文佳 韩康妮

## 我院组织观看庆祝中国共产党成立100周年大会直播



7月1日上午，庆祝中国共产党成立100周年大会在北京天安门广场隆重举行，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平发表重要讲话。

全国优秀共产党员、中国工程院院士、我院终身教授陈赛娟，全国先进模范人物代表、我院副院长、重症医学专家陈尔真，在北京天安门广场现场聆听习近平总书记讲话。

我院党政领导班子成员、各

党支部书记、科主任、部门负责人及党员代表100余人，在医院科技楼一楼观看庆祝中国共产党成立100周年大会直播，认真聆听、学习了习近平总书记的重要讲话。

历史川流不息，精神代代相传。与会人员纷纷表示，要继续弘扬光荣传统、赓续红色血脉，永远把伟大建党精神继承下去、发扬光大！

□文 | 方娟

## “一部手机走医院，数字化转型赋能智慧医院”荣膺第四届上海医改十大创新举措

7月13日，第四届上海医改十大创新举措发布交流会在我院举行。会上，由上海市医改办、上海市卫生健康委、上海市医保局指导，由解放日报联合上海市卫生和健康发展研究中心组织开展，上海市健康促进中心协办的第四届“上海医改十大创新举措”评选结果正式揭晓。我院“一部手机走医院，数字化转型赋能智慧医院”从50余家单位推荐申报的65条举措中脱颖而出，综合专家评选得分和公众投票结果，荣列上海医改十大创新举措之中。

我院数字化建设已持续很多年，早在1988年便成立计算机中心，形成了以自主开发和合作研发为主的信息化建设模式。近年来，在原有基础上，医院借助自主开发能力，持续攻关“便捷就医”七大应用场景，并开创性打造数字健康城区的互联网医院以及5G远程和AI赋能医疗的未来医院。

宁光院长表示，数字化建设任重道远，未来，希望能够让医院实现从繁琐到简约、从疾病治疗到全健康管理的延伸，实现科技与生命的联结、让大数据与人工智能重塑疾病诊断，进一步度量与探索人体奥秘、探究生命的长度与宽度，建立一个人与自然的和谐统一的未来医院。

连续举办四届的“十大医改

创新举措”多角度、全方位展示上海医改的突破性进展和积极成效。近年来，上海作为全国省级综合医改试点地区，推出了许多对巩固医改成果、服务百姓健康具有推动力、创新性和显著社会效益的改革措施，为上海、长三角乃至全国居民就医带来了实实在在的获得感、幸福感。

□文 | 韩康妮



7月8日，2021世界人工智能大会（WAIC2021）在上海世博中心正式开幕。会上，揭晓了卓越人工智能引领者奖（SAIL）TOP 30榜单，我院“基于人工智能的全程便捷就医服务”项目成功入围。

□文 | 周邦彦

## 台风“烟花”登陆，医院医疗工作平稳运行

日前，第6号台风“烟花”登陆浙江沿海，连续的台风暴雨天中，在党政领导的统一指挥下，我院各个院区的医疗、后勤以及行政部门通力协作，做好充分预案，确保了医疗工作安全、平稳、有序进行。

7月25日晚，接到上级部门通知后，医院立即向广大职工发出温馨提醒，叮嘱大家在安排好医疗工作的同时，确保自身安全。7月26日，医院各项医疗工作顺利进行，不少医护人员提前到岗，以确保医院的门诊、急诊、病房

高效有序运转。医院急诊在保证医疗服务的前提下，从简化流程入手，做到“快接快治”；急诊、骨科、创伤中心均增加人手，加强接诊力量；两支应急医疗队处于24小时备战状态。

多院区后勤保障部门也都提前行动，加强建筑检查，添置应急抢修设备，提升排水设施巡检频率，24小时监控各类重点机房与设施运行安全。

□文 | 唐文佳

本版责任编辑 周邦彦

## 2020年度影响因子出炉，我院三大SCI期刊最高突破8分

据2021年6月30日科睿唯安公布的2020年度《期刊引证报告》（Journal Citation Reports, JCR），由我院主办/联合主办的《转化神经退行性疾病》（Translational Neurodegeneration）（8.014）、《医学前沿》（Frontiers of Medicine）（4.592）、《糖尿病杂志》（Journal of Diabetes）（4.006）三本医学期刊影响因子大幅提升。三本杂志分别于2012

年、2016年及2017年起被SCI检索收录，经过短短不到十年的发展在各自专业领域都不断进步，标志着期刊的创刊理念与内容质量已获得国际同行的认可，展现了医院自主创办的英文期刊良好发展趋势，体现了中国力量在国际学术界的影响力地位。

□文 | 蒋薇薇

## 国产首台临床前超高场9.4T磁共振揭开面纱



7月1日，我院与联影医疗技术集团有限公司新一轮科研合作成果——国产首台临床前超高场9.4T磁共振正式进入临床试验阶段。

除了将临床前结构成像清晰度发展到微米级别外，超高场9.4T磁共振的功能和代谢成像质量也得

到质的飞跃。依托前沿神经结构、功能和波谱等手段，科研人员可以完成更全面的“观察”。其中，高清晰的结构成像、功能与波谱分析相结合，将对动物模型的内分泌疾病研究提供有力条件，进而为实现临床研究的转化铺平道路。

□文 | 姚侃敏

宁光院长表示，与民族企业共同成长，是瑞金医院的职责和使命。未来，医院将继续敞开胸怀，精诚合作，携手联影共同探索，打造中国人自己的高端医疗设备品牌，“用国产的仪器，做国人的研究，再向全世界分享中国的成果，相信中国的生命科学研究会越走越好。”

联影集团薛敏董事长感谢瑞金对民族品牌一如既往的信任与支持，相信通过产学研医的融合创新，一定能推动产业升级发展，孵化更多创新成果。

仪式由我院副院长沈柏用主持，副院长陈海涛、内分泌与代谢病学科主任王卫庆教授、放射科主任严福华教授、上海市内分泌代谢病研究所副所长毕宇芳教授，上海联影医疗科技股份有限公司董事长张强等出席仪式。

7月21日至22日，第三届“健康中国思南峰会”举行。会议以“疫情常态化时代的新技术和新机遇”为主题，从学术、产业、政策等方面探讨了医疗健康产业发展的契机。我院党委书记瞿介明、院长宁光出席会议。

会上，瞿介明书记宣读全国人大副委员长陈竺的贺信。宁光院长以《医疗数字化转型》为题，围绕医院数字化建设的“7大应用场景”+AI医疗赋能等方面内容，展开主旨演讲，他表示，以人的需求推进数字生活“进化”，便捷就医正成为我院数字化转型的一个缩影，开启人们对于未来高品质生活的更多想象。目前，我院正在着手“数字健康2.0版本”的建设，即“全生命周期健康、健康无缝衔接”；而最终，我们希望达到“数字健康3.0”——追求人与自然的和谐统一。

2019年1月，广慈-思南园区建设启动，由黄浦区人民政府、瑞金医院和上海永业企业（集团）有限公司共同建设，开创了由政府、医院和企业多方合作的新模式。当前，园区作为创新型生物医药产业新高地，已初具雏形，十余家生物医药、专业投资、高端医疗机构已在此落户。

黄浦区区长沈山州介绍了黄浦区最新生物医药政策，黄浦区区委书记杲云肯定了健康中国思南峰会过去三年的成果，同时指出，未来将进一步发挥资源顶部优势，不断优化精准服务，多点强化政策支撑，加快引进高端人才，实现广慈思南园区更大发展。

□文 | 李东

## 第二届「健康中国思南峰会」举行

## 心外团队巧为藏族同胞“补心”

今年47岁的藏族患者扎西措来自青海小县城同仁县，她患有先天性心脏病，2007年做了室间隔缺损手术，症状有所缓解。但最近，总是感到胸闷气喘。当地医生建议道，“你的心脏病太重了，还是去上海找赵强教授，或许还有机会。”

接诊的心外科主任赵强表示，第一次手术缓解了患者的症状，但也加大了再次手术的难度。二次手术需要分离粘连，很容易损伤心脏或大血管。另外，患者右心功能低下，术后低排的可能性相当大。“所以围手术期风险相当大，但我们心外科团队愿意也敢于冒一冒这个风险。”

扎西措长期生活在高海拔地区，到上海后，海拔高度降低很多，对她的心脏功能就会产生影响，除了手术之外，术前的呼吸锻炼、术后呼吸道的护理和治疗等，都需要医生做好准备。

详细的围术期治疗计划和手术方案制定完毕，5月26号，赵强、陈安清团队为扎西措行再次开胸体外循环下三尖瓣生物瓣膜置换+心外膜电极置入手术，麻醉科张富军主任为患者整个手术过程保驾护航。手术团队配合默契，手术进行地稳健流畅，仔细分离粘连后，人工瓣膜很快被植入心脏内。

术后超声和造影显示瓣膜位置良好，无返流。而后的停机过程中，张富军主任调整各种血管活性药物，使得停机过程顺利完成。术后，扎西措的心脏射血分数从45%提升到了60%，心脏又恢复了正常功能，重新跳跃起来。

□文 | 周邦彦



## 骨科医生讲述陈芋汐勇夺金牌背后的小故事

7月27日，在东京奥运会跳水女子双人10米跳台决赛中，上海运动员陈芋汐与队友张家齐以绝对优势夺得金牌。曾为陈芋汐进行过伤病诊治的医生叶庭均讲述了金牌背后的故事。

2018年，在上海一家医院，叶庭均见到了陈芋汐。“她主要的问题是手腕和足踝的伤病，手腕伤病来自长期倒立支撑引发的腕部肌腱劳损，脚趾问题是长期踮脚发力造成的。看到她的情况，我打心眼里感到敬佩，很希望自己能够给她切实的帮助。”

在与陈芋汐的沟通中，叶庭均看出这是一位非常刻苦和要强的运动员。“两处是典型职业伤病，也是运动员日复一日训练的证明。”叶庭均表示，“我们并不能简单粗暴地要求运动员停止训练，而是基于陈芋汐的身体情况，为她量身定制了一套方案。”

当时陈芋汐14岁，身体关节



处于柔软的状态，运动恢复能力较强。对于手腕上的慢性炎症疾病，叶庭均表示，“完全有机会治愈”。他建议陈芋汐结合更好的力量训练并且调整发力方式，逐步恢复。

对于足踝方面的伤病，叶庭均建议陈芋汐尝试拇趾支具来改善症状，并在正常行走以及体能训练

中，在运动鞋中增加足弓支撑的鞋垫，尽可能进行保护和治疗。

作为骨科医生，叶庭均和陈芋汐的教练经过长时间探讨，了解了跳水运动的特点，也针对性地提供了部分伤病恢复方案及建议。此后不久，陈芋汐入选了国家队。

□文 | 周邦彦

## 肝移植患者在生日当天重获新生

7月1日，老王在我院接受了肝移植手术。7月2日上午，他顺利撤除呼吸机并拔管，这天恰好是他的生日。

67岁的老王，平时连病都没生过几回，怎么也想不到，突然有一天就病来如山倒了。今年2月的一天，老王发现自己的小便发黄，人也感到软塌塌没力气，家附近医院一查，当即被医生拦下——肝硬化，立即住院！

治疗2个月不见好转，家人四下奔走打听后，一致锁定了我院感染科。住进了大医院，一系列积极的药物治疗，好不容易稳住了情况。但没多久，老王还是出现了不可逆转的肝功能恶化、腹水增多及肾功能不全的情况。感染科谢青主任紧急组织了多学科联合会诊（MDT），经评估，老王已处于终末期肝硬化肝衰竭阶段，专家一致认为肝移植为唯一有效治疗手段。

很幸运，7月1日，老王通过国家器官分配系统匹配到了合适的供肝。当天，手术室、输血科、麻醉科、重症监护室等多科室积极配合，移植科傅志仁主任主刀，用5小时成功为老王完成了肝移植手术！

近年来，肝移植病房对术后患者实施快速康复管理措施，明显改善患者舒适度，加速了患者康复，“大多数患者术后2周即可康复出院，肝移植手术已变得如同常规普通手术一样，甚至比复杂肝切除患者恢复的还要快。”移植科主任傅志仁介绍说。

□文 | 李东

7月2日，由我院与中国健康促进基金会共同主办的“2021上海消化及消化内镜高峰论坛”开幕式启动，执行主席为我院消化科主任邹多武。

我院党委书记瞿介明、院长宁光分别致辞，对大会给予高度评价并表达了期望。中国工程院院士中国医师协会内镜医师分会会长李兆申教授、中华医学会消化病学分会主任委员陈旻湖教授等也发表致辞祝贺大会开幕。

本次论坛共设置了28个板块内容，在各分会场向参会者全方位呈现了消化疾病及

## 2021上海消化及消化内镜高峰论坛举行

消化内镜的热点内容。其中包含消化主题演讲、消化病诊治新进展报告、消化内镜新技术主题演讲+内镜演示、胃肠动力专题、炎症性肠病专题、肝胆胰疾病专题、消化内镜介入专题及消化护理论坛等。

消化内镜操作演示一直是大会的重头项目，30余位国内知名的消化内镜专家们向大会展现了精彩的ESD、ERCP、EUS、EUS-SVD等操作。北京大学肿瘤医院吴齐教授以娴熟的技术仅用10分钟完成了一例胃窦病

灶ESD操作，被称为大会最快操作。中国医学科学院肿瘤医院的王贵齐教授进行胃角病灶ESD时向大会分享他的操作秘诀——“顺其自然”，即内镜尽量保持自然位置，减少注气，胃腔尽量保持自然状态，他的总结被认为是大会最富哲理的经验分享。我院王东主任医师为大家演示的“细胞内镜”技术，通过放大520倍，直接在内镜下呈现HE染色样的细胞形态，成为大会最新奇的技术。张敏敏副主任医师演示一例影像学考虑

胰头占位合并胃粘膜下肿瘤（SMT）患者的EUS+FNA操作，操作过程中结合超声造影初步判断胰头占位为导管腺癌，胃SMT巨大，难以确定起源，经过注水并反复调整超声内镜位置和角度，终于看清其来源于固有肌层，考虑GIST可能。穿刺后标本经过现场病理医生细胞学评估，结果与张主任的判断完全吻合，应是大会议最严谨的操作病例。

为期3天的论坛，全面覆盖内镜治疗的每一个细节，为规范消化内镜诊断和微创切除技术操作、推动我国内镜诊断与治疗的全方面发展和提高提供助力。

□撰文 | 汤玉茗

## 党史学习教育专题

我院举办“理想照耀中国”  
党史教育纪录片观摩及创作分享活动

7月29日下午，我院举行“理想照耀中国”大型党史教育纪录片观摩及创作分享活动，医院特邀机关党总支的党建共建单位——上海广播电视台纪录片中心党总支书记陈琪及团队党员莅临现场分享。我院党委书记瞿介明，党委副书记俞立巍，副院长陈尔真，党委副书记俞郁萍、袁青等领导以及各支部党员代表近百人出席活动。

在纪录片的主创之一，敖雪导演的引荐中，《理想照耀中国》拉开序幕。主创团队通过电视纪录片的形式为视死如归的革命先烈如方志敏、赵一曼、江竹筠等人写传，以真实史料将一个响亮的共产党员的名字深深印入观众心里，也让观众通过一个个优秀共产党员的“质感”，看到了中国共产党的“初心”。在讨论环节中，敖雪导演和大家动情分享了她的创作感悟，双方党员踊跃发言，都表示被纪录片中英雄们的精神深深打动，要以“强国有我”为志，立足本职，不懈奋斗。

□撰文 | 唐文佳 □摄影 | 陈钧



7月1日，由我院和中国共产党第一次全国代表大会纪念馆共同举办的《日出东方-近代上海与中国共产党的创建文物史料图片展》在我院科技楼一楼大厅正式开幕。据悉，展览将从7月1日持续至10月9日，各党（总）支部、党建共建单位，可预约参观学习。

□撰文 | 姚侃敏  
□摄影 | 袁宸桢



## 各党支部积极开展党史学习教育

在此次党史学习教育过程中，医院各党支部以“学党史、感党恩、铭初心、担使命”为主旨，积极行动。

党委书记瞿介明作为党务支部的党员，为支部党员同志上主题党课，解读习近平总书记七一重要讲话精神。通过金句回顾、三个主题主线以及六个创新点的精要解读，让大家对习近平总书记七一重要讲话精神有了更深入的理解。支部党员同志在会上纷纷发言，交流心得体会。财务党支部特别策划了“回

顾百年党史，不忘初心使命”的主题党课，组织党员参观周公馆。综合运用情景故事、实践党课等方法实地讲解了周公馆承载的红色记忆，并在周恩来雕像前集体“重温入党誓词”。神外党支部开展“奋斗百年路·启航新征程”主题党日活动，打卡中共二大会址纪念馆。党员们在行走参观中阅读红色建筑，在朴素物件中感悟历史温度，在革命中追寻红色记忆。

为民办实事方面，放疗党支部结合工作实际，开展“戮力同

心，开创首台国产质子治疗装置研制新局面”主题党日活动。呼吸党支部在党支部书记周敏主任倡议下，积极向郑州捐赠爱心。心内党支部书记前往打浦桥街道社区卫生服务中心开展“喜迎建党百年，名医科普进社区”心房颤动治疗进展健康知识讲座。胃肠肿瘤学科群支部（胃肠外科党支部、肿瘤党支部、消化党支部）联合参与“医心向党担使命，为民服务守健康”半淞园街道社区科普义诊活动等。

□供稿 | 组织部

## 瑞金大家庭迎来514名新成员

7月28日，我院2021新职工入职典礼举行。今年，共有327名新职工及187名住院医师规范化培训基地学员，共514名新职工加入瑞金大家庭！

迎新典礼上，院长宁光以《瑞金明天，由你定义》为题致辞，向新职工讲述了自己对医院的爱、对青年人的期许以及作为医者共同的责任。他说：“我在瑞金工作近30年，这里已经成为一生一世的医院，嘱托给大家的就是一份对职业的热爱和对健康的责任。其实，选择瑞金就是选择了责任，这家医院面向未来，正在为建成全球医疗新技术的缔造者及策源地、国家全生命周期健康服务的示范地、上海公共卫生应急及灾害的救援地、社会亟需医疗卫生从业者的培训地而继续努力。这一征程离不开大家，希

望你们牢记医者使命，将个人职业理想与医院的院景相结合，向着更美好的明天前进！”

院党委书记瞿介明以《践行瑞金人的精神，不负青春韶华》为题寄语新职工，他表示：“今年，514名新人加入瑞金，如何才能不负时代、不负韶华，为瑞金增光添彩？其实，回顾瑞金百余年的发展历史，敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆的精神一直贯穿其中。希望新职工从历史中汲取营养，不断自我完善，用科学的精神探索生命奥秘；希望新职工们成长、成才，在瑞金大家庭中成为更优秀的自己；希望新职工们能将‘广博慈爱，追求卓越’的精神继续传承，和全体瑞金人一起向着习总书记提出的‘建成面向未来、具有影响力的亚洲一流示范型医院’

的目标继续奋斗。”

“让瑞金每一寸的美，成为瑞金人的骄傲”，院党委副书记俞郁萍以《百十风华 卓越文化》为题，从广慈初创、广慈建筑、广慈故事、文化之魂、文化品牌等五个方面，为瑞金新人们介绍了瑞金医院的历史文化与传统。

人力资源处处长金玮以《瑞金医院员工职业规划与发展》为主题，介绍了瑞金人才发展观、职业发展路线图以及广慈人才品牌等，帮助广大新职工顺利入职并投入工作。

根据疫情防控的需要，2021年新职工入职与培训采取了“线上线下相融合”的形式。在去年的基础上，今年的线上培训丰富了课程内容与形式，包括四大板块，19门课，23个学分。

□撰文 | 韩康妮 姚侃敏

## 23名毕业生获“市级优秀毕业生”称号

2021年，我院临床医学院共359名同学毕业。其中，有23人获得上海市优秀毕业生，67人获得上海交通大学优秀毕业生，获得“优秀毕业生”荣誉人数为上海交通大学医学院最多。

7月6日上午，上海交通大学医学院举行毕业典礼。我院党委书记瞿介明，副院长陈尔真、胡伟国，优秀导师代表、神经内科王刚，内分泌与代谢病学科陆洁莉以及优秀班导师代表、老年病科李菲卡等出席毕业典礼。

2021届毕业生身着礼袍欢聚一堂。在我院临床医学院毕业生中，分别有临床医学本科生54名、临床医学本科留学生14名、检验系本科生60名、硕士研究生110名、博士研究生121名。

陈尔真副院长作为教师代表，作《用责任与担当托起生命的绿洲》的发言，他讲道：“毕业对于同学们来说是一个圆满的终点，更是一个崭新的起点。大家要靠什么来筑梦、追梦、圆梦？我认为，应该是有责任、能担当，二者相辅相成才能知行合一。明责任、勇担当的人，才有资格成为一名真正的医者，才能承担起防病治病、救死扶伤的神圣使命；才能在病患需要、人民需要、国家需要的时候，挺身而出，竭尽所能、履行自己的责任；才能在承担义务中，激发全部潜能，实现人生价值。”

□供稿 | 临床医学院

## 护理部开展标准化病人志愿者培训班

7月8日、9日，我院标准化病人志愿者培训班举行，24名护士全程参加培训，此次系列课程由我院护理部与上海健康医学院护理与健康管理学院教师团队共同设计、针对培训对象的临床背景和专业基础而开设。

标准化病人（Standard Patient, SP）是指经过标准化、系统化培训后，能准确表现病人的实际临床问题的正常人或病人，他们作为学员临床能力评估方法中的一部分，可以有效帮助医务人员提高沟通水平。围绕这一核心内容，授课团队教师分别从SP的角色分析、扮演和特效化妆，SP的教学应用及脚本设计等多个方面授课。

除理论学习外，学员们还以工作坊的形式完成了小组案例的脚本设计和教

学应用，在如火如荼的现场表演环节中，体会和揣摩SP的角色扮演，并根据指导老师的建议不断修订和完善。

上海健康医学院护理与健康管理学院副院长蒋颖表示，SP项目推进和发展过程是艰辛的，但其应用空间和前景是广阔的，希望瑞金更多的志愿者加入到SP项目中，为医院乃至全院的护理学专业发展贡献力量。

在结业典礼上，学员代表叶震遐表示通过培训，不仅学习到了如何去扮演一位标准化病人，更学习了如何去培训一位标准化病人，学到的不仅是知识、技能，更点燃了学员们对护理教育、培训新形式的热情。

□文 | 施伟雄 薛美琴

## 许春娣教授高铁上帮助高热腹痛的小患者

“5号车厢有位小朋友突然腹痛，如果列车上有儿科医生请立即前往……”7月24日中午时分，从北京开往上海的G9次列车广播响了起来。我院儿科许春娣教授恰好出差返回上海，就在这趟列车上，听到消息后她第一时间起身赶往5号车厢。

原来，许春娣在北京参加第八届全国儿童炎症性肠病高级培训班并作大会发言，正好在返程途中。在乘警的带领下，她以最快速度赶到了孩子身边。当时，同在当次列车的一名中医医生因距离较近已经到达，许教授表明自己是瑞金的儿科医生后，小朋友便交由她主诊。

许春娣一边询问情况，一边观察小朋友并进行了严格查体，得知孩子由于没胃口一个上午没吃东西后，许春娣叮嘱孩子妈妈道：“别太担心，应该是发热导致胃痛，先给孩子喝些温水、吃点苏打饼干缓解腹痛，酸奶不能吃。”

许春娣判断，腹痛应该以前就有。孩子妈妈听完激动道，“是啊医生，孩子一直有肚子疼的问题，脾胃也比较虚弱。”许春娣主任安抚了孩子妈妈，并提供了目前的饮食以及就医指导。

孩子吃完东西后好转不少，慢慢睡着了。停靠在下一站之前，列车上的工作人员建议孩子妈妈可以下车就近就医，以免耽误病情，但孩子妈妈希望坚持到上海后再就医，双方又一次征求许春娣教授的专业建议，并由她担保后，小朋友没有中途下车，之后情况平稳地安全抵达目的地。

许春娣说，“我很理解妈妈作为家长的心情，尤其是看到孩子一直腹痛，心情一定也是被长期牵绊。我作为一名儿科医生，帮助孩子本就是应该做的。”

□撰文 | 杨媛艳 韩康妮

## 医用酒精，隐藏在家里的“致命隐患”

据报道，7月6日，安徽一小伙在家做饭时，由于柴火潮湿不易点燃，便尝试使用酒精助燃，结果酒精瓶遇火爆裂，酒精洒了他一身后被点燃，烧伤面积达到60%以上……新冠疫情期间，发生了不少这样使用酒精喷洒消毒后遇明火导致烧伤的例子。有的患者或患儿，虽然创面治疗好了，却形成了严重瘢痕，对外观和功能造成了长期影响。

由此可见，很多人会对酒精的安全隐患掉以轻心，因酒精使用不当而烧伤的病例并不少见。那么，不用酒精助燃、不用酒精拔火罐，就绝对安全了吗？

其实远远不够！酒精易挥发，易燃，其蒸气与空气可形成爆炸性混合物，遇明火、高热就能引起燃烧爆炸。液体酒精的可怕之处，就在于其兼具易燃性和挥发性，挥发出来的酒精肉眼无法看到。在明火上用酒精，就像在引爆炸药桶！

大家在日常生活中，千万不能像电视中看到的防疫人员那样，将医用酒精作为日常消毒剂喷洒消毒。化纤衣物产生静电、做饭、抽烟、使用电蚊香液和电蚊拍时都可由此引起爆炸。

新冠疫情以来，家庭酒精使用量大幅度增加，有很多人自行购买医用酒精用于家庭消毒。

医生建议，使用酒精时，一定要保证通风，远离高温物体和明火，且不要喷洒，改用擦拭的方法更安全。为了安全使用医用酒精，这些守则一定要牢记：

- 01 家中不用大量囤积酒精，够用就行；
- 02 医用酒精应存放在通风阴凉处，远离儿童；
- 03 避免阳光直射医用酒精或靠近灶台、暖气等热源，避免放在电源插座附近；
- 04 避免将医用酒精放在墙边桌角处，并要严格密封并贴显著标签，避免倾倒。

□灼伤整形科 | 王志勇



## 警惕美甲背后潜在的危險

夏天来啦，美甲是广大小仙女的最爱，不过美甲虽好看，这些潜在的危险你都知道吗？

### 美甲油和美甲存在隐患

我们常用的油性甲油都含有有机溶剂，常添加甲苯、甲醛等有害成分，而卸甲水大多含有丙酮，这些成分在使用时易挥发而被人体吸入，不仅气味刺鼻，还不利于健康。也有一些姐妹们在使用甲油或者卸甲水后出现皮炎、湿疹，这是有机溶剂刺激局部皮肤所引起的。美甲灯的使用也是有风险的，以紫外线作为光源的美甲光疗等，长期使用可以造成皮肤色素沉着，日光过敏的姐妹最好不要使用。

### 美甲也会造成损伤

甲修剪、“去死皮”可能会导致皮肤破损，诱发细菌、真菌性甲沟炎，甚至造成严重的手、足软组织感染，若修剪工具未经消毒，那更是大大增加了交叉感染的机会。同时，反复地卸甲、打磨会使甲板变薄、变脆、易折断。也有一些患者在卸甲后出现多发甲白斑，这些都是暴力甲损伤的结果。

### 美甲可能会导致“灰指甲”

真菌病是由真菌侵入甲板和甲床引起的一种慢性感染性甲病，俗称“灰指甲”。常有患者说，我的指甲不是灰色的，这也是“灰指甲”么？是的，它可以表现为甲板毛躁、发白、混浊、灰黄，甲板凹凸不平、变形、脆裂，甲下角质堆积，甲板肥厚，甲板分离甚至甲板脱落。

反复的甲损伤使得甲越来越脆弱，让真菌很容易侵入感染，加之甲油通常覆盖甲板数月，甲板透气性差，更是提供了真菌生长的有利条件，不知不觉中“灰指甲”便蔓延开来。

美甲虽有风险，但爱美之心人皆有之，我们还是要谨遵以下几点，让自己美得更健康：

- ① 降低美甲频率。
- ② 选择可靠品牌的环保、健康的甲油，孕妇、哺乳期、小孩要避开。
- ③ 使用可撕拉的水性甲油、美甲贴片。
- ④ 注意美甲机构的卫生消毒情况，最好有一次性美甲工具。
- ⑤ 避免皮肤损伤，避免打磨病甲。
- ⑥ 鞋子透气、莫挤脚。
- ⑦ 保持足部清洁、干燥。

最后提醒爱美人士，如发现指（趾）甲变形、变色，一定要及时到正规医院尽早治疗。

□皮肤科 | 李可嘉

## 开水一烫，外面的餐具就被“消毒”了吗？

在外面吃饭的时候，很多人习惯特意将碗筷用开水烫一烫，觉得可以“消毒”。那么，简单一烫真的有这样的效果吗？

首先，开水烫一下并没有这个效果，这更像一种餐前仪式感，并不能达到消毒、杀菌的目的。

不过，对餐具来说，高温煮沸是最常见的消毒方式，很多病菌都能通过高温消毒的方式被杀灭。而且，要达到效果必须具备两个条件：作用温度、作用时间。一壶100℃的开水，倒入冰凉的餐具内便会使温度迅速降低，并持续下降，一般只能达到80~90℃。要消毒碗筷，需将水温维持在80℃、持续浸泡至少10分钟，才能杀灭部分细菌。

### 清洁、消毒、灭菌有哪些不同？

清洁：用物理或化学的方法，清除物体表面的污垢、尘埃和有机物，比如日常生活中的洗手、拖地等，都属于清洁的范围。

消毒：用物理或化学的方法，杀灭或清除传播媒介上的病原微生物，使其达到无害化的处理，比如酒精擦拭皮肤、煮沸消毒等，都属于消毒。

灭菌：用物理或化学的方法，杀灭或清除传播媒介上一切微生物，包括芽孢的处理，比如高压蒸汽灭菌、低温环氧乙烷灭菌等。

在医院里，几乎所有的诊疗器具都要消毒，其中很大一部分需要达到灭菌的要求。

### 清洁、消毒、灭菌基本原则

- 1. 彻底清洁是消毒、灭菌的前提。
- 2. 耐热、耐湿的医疗器械，应首选压力蒸汽灭菌，采取物理灭菌方式来处理。
- 3. 不耐热、不耐湿的物品，可采用低温灭菌方法如环氧乙烷灭菌、过氧化氢低温等离子体灭菌等化学灭菌方法进行灭菌处理。

那么，哪些物品需要消毒？哪些物品需要达到灭菌要求呢？我们一般将医疗器械分为以下三种，按照不同等级有不同的要求。

高度危险物品：指进入人体无菌组织、器官，血管系统，或有无菌体液从中流过的物品或接触破损皮肤、粘膜的物品。如：手术器械、腹腔镜、穿刺针、活检钳、植入物等物品需达到灭菌处理。

中度危险物品：指与完整粘膜相接触的物品。如：胃肠道内镜、气管镜、呼吸机管道、压舌板等，需达到中水平消毒及以上消毒处理。

低度危险物品：与完整皮肤接触而不与黏膜接触的物品。如：血压计、听诊器、病床表面、便器等物品，需达到低水平消毒或清洁处理。

□手术室（北部） | 吴海燕 秦婧

## 忽略这一点，夏季哮喘也有发作风险

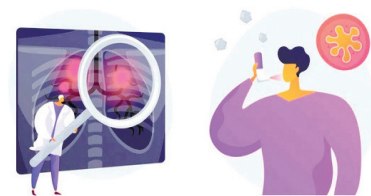
一般来说，由于过敏原较多、气温变化较大，春、秋、冬季是哮喘容易急性发作的季节。然而，随着人们生活质量的提高，加上夏季的天气特点，夏季哮喘发作也时有发生，甚至有威胁生命的严重发作，因此不能掉以轻心。（且夏季控制好，更有利于秋季病情稳定。）

首先，哮喘的控制治疗是长期的，目标是达到哮喘症状的良好控制，维持正常的活动水平，同时尽可能减少急性发作。因此，哮喘患者要遵医嘱长期、规范使用药物，不能随意停药、减药；一旦出现哮喘症状发作，加用缓解药物（速效支气管扩张剂），并及时就诊，由医生评估病情，调整治疗方案；即便治疗后好像完全恢复正常了，仍不能停药，要在医生指导下调整药物品种、剂量等；

### 夏季哮喘诱发因素有哪些？

接触过敏原、冷空气、物理、化学性刺激以及感冒、运动等是哮喘发作的常见原因。除了不随意减量停药，生活中要注意以下几点：

① 夏季气温高、湿度大，适合细菌、真菌等微生物生长，可能感染人体并致病，因此，要在医生帮助下寻找引发哮喘的原因，积极预防或避免暴露。



② 夏季饮食不要贪凉，不要一次性进食较多冷饮、冰啤酒、冰西瓜等食物，这样会导致体内温度下降，容易诱发哮喘发作。不吃不洁食物，多喝水。

③ 夏天空调温度开得低，室内外温差大、房间密闭性强、空气干燥、冷热交替、空调滤网不及时清洗等容易引起感冒，甚至导致哮喘发作。因此，哮喘患者更应正确使用空调，室内外环境温度差不大于8摄氏度并保持空气流通等。

④ 暑期外出旅游应做好准备。暑期出游，会大大增加接触植物、动物过敏原或物理、化学刺激物的机会，出发前可请医生评估哮喘控制水平，常备急性发作时的缓解治疗药物。

⑤ 加强锻炼，增强体质，选择游泳、慢跑、打球等等运动。

□呼吸内科（北部） | 程齐俊

## 潮热的酷暑，吹冷空调会吹出“关节炎”么？

夏日的江南气温高、空气中湿度很大。特别是赶上台风天或暴雨天，空气更加潮湿，即使开空调除湿祛热后，也会导致关节酸痛，甚至屈伸不利，难以转侧。

“关节炎”是一个笼统的称呼，泛指发生在人体关节及其周围组织的急、慢性炎症性疾病。按照发病机理可分为十多个类型，常见的有退行性病、创伤、感染、风湿免疫病、代谢紊乱等，某些全身性疾病如银屑病、血液病等，也会出现关节炎的局部表现。老百姓口中常说的“关节炎”或者“风湿”，多数是指退行性关节炎，即骨关节炎。这是发病率最高的骨关节病，起因是关节软骨的退化，也就是关节的磨损老化。

人体的很多部位有“使用寿命”，关节更是如此。随着年龄增长，人体关节处的软骨会变薄软化、失去弹性，甚至破碎剥脱，软骨下的骨质增生并形成骨赘（即“骨刺”），最终会导致关节疼痛、关节僵硬和活动受限。

寒冷并不是关节炎产生的原因，但为什么有些人的关节炎发作起来却“比天气预报还准”呢？这是因为关节炎的主要症状

之一是关节痛，疼痛加重往往和天气变化、潮湿受凉有关。受寒会使得肌肉收缩，关节血供减少，滑液分泌减少，导致关节灵活性下降，从而造成疼痛的发作或加剧。寒冷刺激也削弱了关节软骨的新陈代谢及免疫防御能力。

有研究认为，受寒后导致血液循环不畅通，骨关节炎的病发组织不能及时排出细胞中的炎症介质，致使病变部位的细胞压力比周围正常组织高，引起病变部位的胀痛感。另外，潮湿环境有助于某些病原菌尤其是链球菌生长，而促使关节炎发生。

### 关节炎是不是能够根治？

关节炎不能根治，但可以达到临床治愈。比如骨关节炎是关节内结构的退化，经过治疗，关节炎的症状可以改善，但是老化



后的关节再也不能变回到年轻时的状态，所以没法根治，但治疗后症状和体征大部分消失，不再出现急性发作，不影响生活，就可以认为达到了临床治愈。

酷暑时节可以开空调，空调的冷气不会导致关节炎。但是，冷的环境，可能让关节炎的症状加重，因此吹空调时注意关节保暖，温度以26~28℃为宜。使用风扇、空调时，风不宜直吹身体。

### 如何防止骨关节炎？

生者必顺应天时，《黄帝内经》曰：“春夏养阳”。现在恰逢三伏时令，是防治骨关节炎的好时机。保守治疗主要有以下方法：

- 01 适当休息，避免剧烈活动，肥胖者减轻体重。
- 02 合理的运动，比如：直腿抬高练习、仰卧和平躺“蹬三轮”。
- 03 药物治疗：遵医嘱，使用抗炎镇痛药物等。
- 04 针灸疗法：局部取穴和辨证取穴相结合，综合运用针刺、拔罐、艾灸、敷贴等方法。

□针灸科 | 项琼瑶