



广博慈爱 追求卓越

第 650 期

2023 年 6 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

## 我院举行庆祝中国共产党成立 102 周年座谈会

6月30日，我院举行“牢记嘱托担使命，奋发有为谱新篇”暨瑞金医院庆祝中国共产党成立102周年座谈会，市委第二十巡回指导组组长郑沈芳同志，我院“光荣在党50周年纪念章”老同志代表，医院党政班子成员，支部书记、科主任、职能部门负责人、护士长、管理人才储备库成员、学生代表以及党外人士代表等参会。会议由党委副书记俞立巍主持。

会议开始，原上海市烧伤研究所副所长陈志龙，原院长办公室主任吴小弟，原心脏内科副主任何汝敏，原精神文明办公室主任刘晓红获颁瑞金医院“光荣在党50年”纪念章。

中国工程院院士、我院院长宁光做了题为《“学思想、强党性、重实践、建新功”为中华民族伟大复兴打下坚实健康基础》



的主旨发言，他联系总书记对瑞金提出的希望与嘱托，从转化医学国家重大科技基础设施、国产质子治疗系统、全器官移植手术、先进影像研究中心、消化道肿瘤等项目出发，对如何将瑞金建设成为亚洲一流的示范性医院进行了介绍和展望。他表示，医院将按照总书记的指示，以“向善、

向上、向发展”为奋斗目标，努力把我院建设成为全球医疗新技术的缔造者和策源地、国家全生命周期健康示范地、上海灾害及公共卫生应急救援地、社会亟需医卫工作者培训地，不断汇聚公立医院高质量发展新动能。

会上，医疗、护理、教学、科研、管理、青年人才、学生7

位党员代表进行了交流发言。

我院党委书记瞿介明表示，主题教育开展以来，我院党委牢牢把握“学思想、强党性、重实践、建新功”的总要求，稳步开局、扎实推进，医院各项工作都体现了“实”的导向、“实”的作风、“实”的措施和“实”的成效。组建了工作专班，整体性、系统性的推动解决问题，比如，推出了“瑞金护理十八法”，为全行业提供借鉴。近日，无锡分院开出与上海总院绿色转诊的第100张住院卡等举措，医院主题教育工作取得阶段性成效。

同时，瞿介明书记结合习近平总书记对党的建设和组织工作的重要指示精神，就下阶段主题教育工作以及医院高质量发展，明确了希望和要求。

□撰文 | 李东 □摄影 | 袁宸桢

本版责任编辑 李东

## TN影响因子突破12

2022年度科睿唯安JCR影响因子已经发布，由我院主办、上海交通大学主管的《转化神经变性病(英文)》(Translational Neurodegeneration)最新影响因子为12.6，在全球272种神经科学类期刊中排名提升至第13位，国际影响力实现了突破!

TN在主编陈生弟教授的带领下，十余年来始终坚持朝着国际一流期刊的内涵建设，砥砺前行。2019年，TN被选入中国科协卓越期刊重点项目(5年)，为期刊发展注入了更多力量。TN期刊影响力的显著提升是对过去成绩的肯定，对未来发展的希冀，同时也是献给主办单位我院神经内科60周年庆和上海交通大学医学院神经病学研究所20周年庆的一份贺礼。

□供稿 | 神经内科

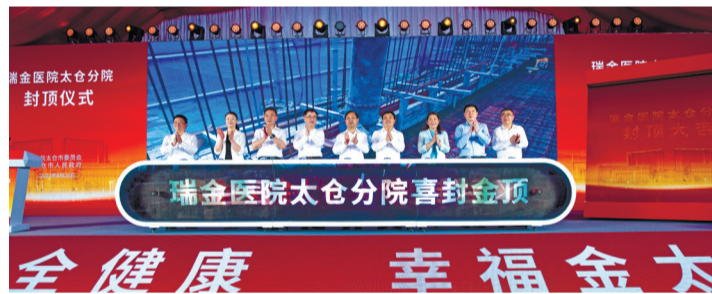
## 喜讯

- 5月28日，在由中国工程院、中国医学科学院、上海交通大学及法国国家医学科学院联合举办的中法转化医学和精准诊治国际论坛上，法国国家医学科学院(Académie nationale de Médecine)主席院士Jean-Pierre GOULLÉ宣布我院沈柏用教授当选法国国家医学科学院外籍通讯院士“Membre Correspondant Étranger”，法国国家医学科学院副秘书长Jacques BELGHITI院士向其颁发证书及勋章。
- 6月28日，2022年度上海医学科技奖举行颁奖典礼，我院骨科王蕾主任医师团队的项目《肩关节损伤精准微创治疗技术的基础与临床应用》荣获一等奖。儿内科许春娣主任医师团队的项目《儿童炎症性肠病的精准诊断与个体化治疗新策略》荣获二等奖。

## 瑞金医院太仓分院主体结构顺利封顶

6月26日，瑞金医院太仓分院主体结构顺利封顶，标志着项目建设完成了关键性的节点目标。我院党委书记瞿介明，中国工程院院士、我院院长宁光等院领导，中共太仓市委书记汪香元，中建八局华东分局副局长陈永伟等出席仪式。仪式由太仓市副市长倪嘉臻主持。

作为江苏省重大民生项目，瑞金医院太仓分院于2021年10月17日开工，按三级甲等综合医院标准建设，它坐落



于太仓市娄江新城，占地约181亩，建筑面积约27万平方米，规划设置床位1000张。太仓分院将立足太仓市、辐射江苏省，与瑞金总院、嘉定院区合力构建长三角核心区、虹桥国际中央商务区

内的“一小时医疗服务圈”。

随着瑞金医院太仓分院封顶仪式的顺利举行，瑞金医院太仓分院的建设进入下一阶段，预计2025年建设完成。作为太仓“家门口”的瑞金医院，将造福环太仓周边地区，为当地市民提供高质量的医疗服务，也为区域间的分级诊疗、远程医疗、慢病防治等医改工作也将做出新探索。

□撰文 | 李东 □摄影 | 袁宸桢

## 第十一届CODHy China顺利举行



6月10日，全球顶尖内分泌代谢专家再次齐聚上海，第十一届糖尿病、肥胖和高血压从辩论到共识大会(CODHy China)隆重开幕。

本届会议是2019年后CODHy

China大会时隔3年的首次线下会议，全面回归线下的CODHy China大会延续既往大会国际化的风格，邀请了包括诺贝尔奖获得者Daniel Shechtman教授、以色列糖尿病全国委员会主席Itamar Raz

教授、ADA(美国糖尿病学会)获得者Domenico Accili教授等国际知名专家学者，让更多国际内分泌专家了解中国糖尿病、肥胖和高血压领域的学术发展，促进糖尿病与代谢性疾病的国际交流，为临床医生在糖尿病、肥胖和高血压等内分泌代谢性疾病方面遇到的热门话题提供了一个专业而丰富的交流平台。

本次CODHy大会设置9大板块，包含1型糖尿病、老年2型糖尿病、骨代谢&甲状腺、复杂性糖尿病、糖尿病护理、微生物群、饮食和肥胖、肾上腺、新陈代谢，极具争议的话题、角度新颖的论点以及顶级专家间的对话，吸引了来自全球的内分泌代谢领域医务工作者和科研人员，进一步推动了CODHy会议的学术影响力和权威性。

□供稿 | MMC

6月28日上午，瑞金医院金山院区开工仪式在金山区亭林镇隆重举行。上海交通大学党委书记杨振斌，上海市政府参事顾洪辉，金山区委书记刘健，上海市卫生健康委员会一级巡视员衣承东，上海申康医院发展中心主任王兴鹏，上海交通大学副校长、上海交通大学医学院院长、中国工程院院士范先群，我院党委书记瞿介明，中国工程院院士、我院院长宁光等领导出席仪式。开工仪式由金山区委副书记、区长李泽龙主持。

据悉，项目从立项到开工仅用时182天。新建的金山院区将集门诊、急诊、住院、教学、科研等功能为一体，一期规划床位400张，二期规划床位800张，一期预计于2026年投入运营。

□撰文 | 祁洁



瑞金医院金山院区开工

## “瑞金医院-逸仙集团医学护肤联合实验室”正式揭牌

6月28日，“瑞金医院-逸仙集团医学护肤联合实验室”揭牌仪式暨西部医学护肤品研发座谈会在黄浦科创中心召开。上海市黄浦区委书记杲云，我院党委书记瞿介明、逸仙电商创始人、董事长兼CEO黄锦峰、我院终身教授郑捷等嘉宾一同为联合实验室揭幕，正式宣布该实验室挂牌成立，会议由我院皮肤科主任潘萌教授主持。

杲云书记与瞿介明书记共同

为“瑞金医院-逸仙集团医学护肤联合实验室”揭牌。瞿介明书记对于我院与逸仙电商的合作的联合实验室成立表示祝贺，并对未来在功效护肤产品的研究与开发表示充满期待。此次联合实验室的成立不仅是我院皮肤科团队未来发展发展的新契机，也将成为联合实验室的全新模式。

会上，郑捷教授从不同方面介绍了皮肤对于人体各个器官的重要



性和关联性，他表示，之后将为广大患者提供价格亲民、功效显著的医学护肤产品。杲云书记在对联合实验室的揭牌表示祝贺的同时，也强调要不断提升对各类创新资源的吸引力，扎实推动黄浦科创企业的高质量发展。未来，联合实验室将以临床需求为导向，针对临床上的各种皮肤问题，开发广大患者需要的护肤产品。

□撰文 | 温兆琦

## 我院心脏外科成功为病人植人心室辅助装置

近期，我院成功为62岁晚期心衰患者植人心室辅助装置。2017年以来，张老伯因心衰加重，植入了ICD（植入型心律转复除颤器），最近一年来他又因身体不适，多次住院抗心衰治疗。在一

次心衰急性加重后，转院到我院治疗，考虑到张老伯抗心衰的药物剂量逐渐增加，代表心脏收缩功能的射血分数也逐渐下降，我院心脏外科心衰团队向副院长、心脏外科主任赵强教授汇报并讨

论后，建议他安装心室辅助装置。

在精细的术前调整后，5月30日，赵强副院长、周密副主任医师、刘赞医生、朱嘉希医生共同为张老伯进行心室辅助的装置手术。在麻醉科罗艳主任、张富军主任、胡天然医生的精心麻醉下，在心超室方跃华主任的严密心超监测下，张老伯的手术非常顺利，平稳地回到了监护室，由顾坚木医生和秦凯捷医生以及心外监护的医生护士团队精心治疗。同时，逐步开始了术后的康复。在康复科何昕医生的指导下，术后1周左右，张老伯便可以下地行走了，术后两个月后，已经能进行各种活动。我院心力衰竭外科将继续为晚期心衰病人提供最恰当、最佳的治疗方案。

□素材 | 心脏外科

6月初，67岁的老陈在我院无锡分院被查出腹主动脉瘤，经过绿色转诊机制，他被顺利收治到位于上海的瑞金总院心脏外科，行腹主动脉覆膜支架腔内隔绝术，术后恢复良好。这是瑞金医院无锡分院开出的与上海总院实现绿色转诊的第100张住院卡，标志着这项民众就医实事工程正式进入成熟运行阶段。这一绿色转诊机制的实施，进一步使得我院优质医疗资源下沉和扩容。

近年来，为打造“家门口的瑞金医院”，让患者真正享受到与我院一致的优质医疗服务，瑞金医院无锡分院在无锡市区两级政府的支持下、在瑞金总院的支撑下，从制度、政策、技术层面进行了全方位的保障。据无锡分院院长邵浩介绍，转至总院的病种都属于疑难病症、大型高难度手术，对于有需求的患者，经过两院专家的多学科会诊和多方评估后，可以将患者转至总院接受治疗。“去年疫情期间便尝试了这样的探索，这样不仅有效集约医疗资源，还解决了疫情期间外省市患者的异地就医困难问题。”我院医务一处处长高卫益说。

据悉，立足于长三角健康一体化发展格局，中国工程院院士、我院院长宁光与新吴区委副书记、区长章金伟在视频会中达成共识，提出无锡分院“50个第一”项目，以实现瑞金总院优新技术在无锡分院的技术平移。

□撰文 | 唐文佳

## 无锡分院开出第100张转诊住院卡

### 祝贺瑞金医院赵强院长团队LVAD患者康复出院



## 我院近期召开六场学术盛会

6月上旬，我院召开了六场学术与教学盛会，邀请众多专家齐聚一堂，分享学术成果和经验。

6月3-4日，2023年全国住院医师规范化培训医学模拟教育骨干师资培训班（第一期）由中国医师协会主办，中国医师协会毕业后医学模拟教育专家委员会和我院承办。来自全国各地233名医学模拟教育骨干师资参加培训。本次培训班的举办，将有助于推动医学模拟教育事业的发展和提高医学教育质量，同时也是积极响应国家“健康中国”战略，推进医学教育改革的重要举措。

5月29日，第三届瑞金重症医学论坛举办，本次论坛汇聚了各个领域的专家和同行，旨在共同探讨和交流关于重症医学的最新进展和技术应用。会议由我院陈尔真副院长及重症医学科陈德昌主任担任大会主席，作为全国重症医学主任委员，陈德昌教授与Jean-Louis Teboul、管向东、于凯江等国内外顶级专家一起就重症医学专业各个问题进行探讨。

6月4日，由上海市医学会皮肤科专科分会、上海市医师协会皮肤与性病科医师分会联合举办的2023上海皮肤病学术年会召开，上海皮肤科老前辈和同道近五百人参加了此次年会。中国工程院廖万清院士、中华医学会皮肤性病学分会前任主任委员郑捷教授、上海市医学会皮肤科专科分会主任委员潘萌教授、上海市医师协会皮肤与性病科医师分会会长施伟民教授分别致辞，呼吁广大上海皮肤界同道要坚定不移，走稳步调，冲出上海，走向世界。

6月3日，第二届中美手术室安全管理创新研讨会顺利召开。本次研讨会邀请到美国AORN前主席Vangie女士及2023年AORN主席奖获得者Stuart先生，与来自全国各省市三甲医院的手术室护士长护理同仁们一起共话护理前沿，共同促进专业的发展，提升国际影响。

6月14日至18日，由上海市医师协会烧伤科医师分会主办、我院灼伤整形科承办的“第二届瑞金国际烧伤高峰论坛暨2023上海市医师协会烧伤科医师分会学术研讨会、危重烧伤救治与创面修复新技术和新进展学习班、多学科协作模式下慢性创面的诊疗技术与护理管理新进展学习班”在我院和上海科学会堂顺利召开。本次大会采用线下会议、线上同步直播的形式进行。

6月16日，我院第二届老年医学高峰论坛成功召开，本次论坛由我院主办，成功邀请到老年医学领域的中外专家以及瑞金医院临床科研领域的优秀学者，围绕衰老生物学变化、代谢免疫衰老、器官衰老的干预、老年慢病共病诊治及健康管理、老年康复护理等多个领域进行研讨。

□撰文 | 祁洁

## 创面修复中心在国家卫健委创面修复学科能力建设考评中名列第一

5月16日，我院举办国家卫健委《创面修复学科建设-百千万五年行动计划项目》推进会，此次会议由国家卫健委能力建设和继续教育中心主办，我院承办。会上，付小兵院士代表卫健委和专家委员会向首批通过考核的医疗机构颁发了证书，我院创面修复中心以797.7的高分名列第一。

我院创面修复中心作为我国创面修复学科建设的重要牵头单位之一，牵头制定了中国创面修复学科建设标准、创面修复教学

培训大纲、培训教材、教学时数和教学模式，成为国家卫健委指定的目前唯一可以运行的创面修复培训基地。通过长期的临床实践探索和经验总结，创面修复中心创新性地制定了《中国慢性难愈合创面诊疗思路 and 原则》，对提高治愈率、缩短病程具有重要指导意义。此外，创面修复中心按照《思路 and 原则》的逻辑关系编制成APP，被国家卫健委认定为我国创面修复转科医生考核的基本标准。

本次会议由我院创面修复中心主任、国家卫健委创面修复学专家委员会执行副主任委员陆树良教授主持。我院副院长陈海涛教授在致辞中表示，医院将一如既往地支持创面修复学科的发展。国家卫健委能力建设和继续教育中心杨爱平主任、国家卫健委创面修复学专家委员会主任委员付小兵院士充分肯定了我国创面修复“百千万”五年行动计划所取得的成绩以及做出的贡献。

□撰文 | 张子晴

30岁的贺女士是一名会计师，这半年来，她颈背部持续疼痛，在很多家医院骨科、康复医学科都检查过，但效果都不明显。来到我院康复医学科谢青主任门诊后，谢主任结合病史，首先为她进行了肌电图检查，排除了贺女士神经源性损害的可能。

为进一步查明贺女士无法缓解的疼痛原因，谢青主任进一步详细询问病史，发现贺女士平日工作压力很大，晚上常常失眠，谢青主任怀疑贺女士的颈背部疼痛或许非器质性疾病所致，建议她尝试一下红外光谱脑功能成像，查一查心理健康状况。

谢青主任介绍，这台设备就是一台“探测器”，把几十束特定波长的近红外光（650-950nm）照射到头皮上，穿透颅骨进入大脑皮层，测出相应皮层血红蛋白的浓度变化，以此探测大脑的活动情况，可以辅助鉴别多种精神疾病，如焦虑症、重度抑郁症、双相情感障碍、精神分裂症等等。“检查过程只用三分钟，没有任何不适的感觉”，贺女士回忆道。检查的波形图显示贺女士存在焦虑情绪，进一步佐证了谢青主任的想法——贺女士的疼痛是心理因素导致的疼痛，需

要转诊到心理科进行下一步治疗。

近红外光谱脑功能成像技术这项检查操作简单、使用成本低、抗干扰性强、兼容性好、生态效率高、无明显副作用。更重要的是，这是一种客观、量化的检测工具，对于临床非专科医生判断患者的心理健康以及判别患者术前术后的脑健康情况，具有独特优势。明确了贺女士存在焦虑情绪后，谢青主任将她转诊到我院临床心理科，由金海燕副主任医师接诊。经过系统的专科问诊，金医生认为贺女士属于焦虑所致的躯体症状性疼痛，经抗焦虑药物治疗后，贺女士的疼痛症状明显缓解，睡眠质量也大大改善。

我院康复科是国内最早在临床上引进该技术的医疗单位。除精神、心理健康的筛查外，该技术在脑中风湿患者的各类功能（运动、言语、认知、吞咽、情绪）的客观评估、预后判断等方面也有明显优势。在临床上，该检查也成为于精准治疗的有效辅助，为许多像贺女士一样的患者，带来了高效和精准的治疗。

□撰文 | 张子晴

### 瑞金医术

### 康复科医生查明30岁女性不明原因颈痛

前三完成人：宋小慧 金海燕 谢青



## 毕业季

## 瑞金临床医学院405名毕业生踏上新征程



6月20日，上海交通大学医学院2023届毕业典礼举行。我院临床医学院共有毕业生405人参加毕业典礼，其中包括临床医学本科生57名、留学生54名、临床医学八年一贯制博士生36名、临床医学4+4博士生11名、硕士研究生104名、博士研究生82名、专业学位硕士58人、临床医学博士专业学位与专科医师规范化培训结合研究生3人。毕业生中有93人获得了优秀毕业生的称号，其中上海市优秀毕业生24人，上海交通大学优秀毕业生共69人。

毕业典礼上，毕业生们身着学位服，井然有序地依次走上主

席台，学院领导和导师代表一一为毕业生颁发毕业证书、拨帽穗，并合影留念。上海交通大学医学院院长、中国工程院院士范先群以《担当时代责任，攀登医学高峰》为题给全体毕业生上了最后一堂课，他寄语即将奔赴新征程、在新时代展现新作为的交医学子：“责任”是人生永恒的主题。责任是能力，是精神，更是品格。即将正式成为白衣天使的毕业生们一同许下了庄重的《医学生毕业誓言》，“健康所系、性命相托……我决定竭尽全力除人类之病痛，助健康之完美，维护医术的圣洁和荣誉。救死扶

伤，不辞艰辛，执着追求，为祖国医药卫生事业的发展和人类身心健康奋斗终生！”

中国工程院院士、院长宁光，副院长沈柏用，副院长赵维莅等导师分别为18级直博学生包日强、15级临床八年制学生季毓辰、15级临床八年制学生霍雨佳等学生送上“做好科研，做好学术是最重要”“贪泉觉爽，涸辙犹欢。此海虽赊，扶摇可接！”“幸运会陪伴勤奋的一生”等美好祝福和鼓励。大家满载师长、同窗的深情祝福，踏上新征程，奔赴广阔天地。

□供稿 | 临床医学院

## 我院新增三个国家住院医师规范化培训专业基地

中国医师协会公布2023年度新增住院医师规范化培训基地名录，我院新增三个国家住院医师规范化培训专业基地：外科（神经外科方向）、外科（整形外科方向）、外科（胸心外科方向）。目前我院共有国家住院医师规范化培训专业基地23个，其中国家重点专业基地4个。今后，瑞金医院将继续做好毕业后医学教育工作，不断推进社会亟需医药卫生从业者培训地建设，向善、向上、向发展，为国家培养更多的合格医学人才。

□供稿 | 医学教育处

为庆祝第73个“六一”儿童节，6月3日院工会联合妇委会、亲子社举办了“探寻美丽瑞金”瑞宝文艺汇演及趣味打卡活动，共吸引100组家庭120余名瑞宝参与。作为医院和小荧星集团合作美育共建的重要项目，瑞金百合花童声合唱班在当天活动中华丽亮相，展现“瑞二代”风采。

□供稿 | 工会



## 支部风采

## 心内科党支部关爱老人在行动

随着社会人口老龄化，老年健康逐渐成为社会健康医疗的重要课题，而心血管疾病在老年人群中高发，为提高老年患者对心血管疾病认识，优化老年患者疾病诊疗，提高老年人生活质量，6月11日，我院心内科党支部“心

之音”社会公益服务团队来到长宁区万宏悦馨养老院开展了以“医养结合、健康养老”为主题的健康公益活动。

心内科党支部成员为老人们介绍了房颤相关科普知识，心脏瓣膜病的临床表现及治疗手段，

冠心病、高血压、心律失常、心脏瓣膜等疾病的诊治和注意事项。公益活动现场，成员们还为老人测量血压、心脏听诊，并对常见病和慢性病进行了筛查，为所需患者提供了便捷就医服务。

□供稿 | 心内科

## 一份延续30年的感激之情，一位患者最真挚的敬礼

30年前，36岁的许阿姨因疑难杂症辗转多家医院，最终在我院找到病因，得到医治重获新生。龚新环主任医师、蔡伟耀主任医师等老一辈瑞金医者精湛的医术、高尚的医德，给她留下深刻的印象。

30年后，因肾结石掉入输尿管引发剧痛和肾脏积水，66岁的许阿姨重回我院，治疗期间，她再次感受到瑞金人的仁心仁术、博大爱心。许阿姨特意手写一封感谢信，向我院送上一位患者最诚挚的敬礼！

我今年66岁，我与贵院的缘分要从1993年说起。当年我36岁，刚生完孩子不久，却浑身骨头疼痛，不能久坐久站，不到半年时间就瘫痪在床上，辗转各大医院，看过血液科、骨科，抽过骨髓，全身骨头都拍过片子，但是主任医生也感到奇怪，无法读片，也找不到病因，得到的结论可能是骨癌！我无比绝望，孩子还那么小，我自己还那么年轻。后来，有一位医生告诉我，你去瑞金医院做下B超看看能不能找到毛病的根源，得知了瑞金医院的龚新环是这方面的权威，便在丈夫的陪同下，抱着侥幸心理来到贵院。在龚主任专业仔细的超声波诊断下，准确找到了病因，原来是甲状腺腺瘤引起我严重的骨髓流失，造成内分泌紊乱，在当时算是疑难杂症。我是瑞金医院（1907-1993）第68例病号，在蔡伟耀主任团队的会诊下，由蔡主任主刀，和杨卫平主任医师历经3个多小时的手术，切除3.4克的甲状腺腺瘤，让我重新回归正常生活，我无比感激！

今年春节，我因肾结石掉入输尿管后引发剧烈腹痛，小便出血不畅，并引起肾脏积水，在女儿的陪同下来到贵院泌尿外科就诊，也有幸认识了方晨医生和戴军副主任医师。方医生详细了解我的情况后，为我

安排了检查项目，在复诊时，那天正好是春节年初四中午11点多，戴医生不顾吃饭，仔细解读我各项检查报告，耐心地为我解释，还不时地安慰我，让我有些焦虑的心慢慢平静下来。考虑到我家住的离医院较远，路程不方便，又是独居，在安排入院检查时不厌其烦地替我调整检查项目的时间，尽可能让我在一个上午完成检查，一边还笑着安慰我不要急。作为病患，真的让我感觉十分暖心！

戴医生为我安排了病房，不管是术前还是术后，每天早晚都来关心我的情况，在戴医生高超的医术下，不仅取出了输尿管的石头，还取出了肾脏中的石头，让我心中的“大石头”终于尘埃落定。戴医生还不忘提醒我出院后去内分泌科看看，验一下指标，避免三十年前的旧病复发，真是一位敬职敬业的好大夫！

在这里我还要表扬一位不知姓名的医生，2月9日中午1点多我被推进手术室的时候，我有点紧张。护士们安慰和关心我，帮我盖被子、做手术前的一系列准备工作，我对他们说谢谢您们！你们辛苦了！其中有一位男医生，可能是麻醉师，说了一句：“不用谢！为病人服务这是我们应该做的。”简单的一句不用谢，作为病人真是无比感动！这就是新一代瑞金人的高尚情操！

在瑞金医院无论是三十年前的龚主任、蔡主任医疗团队，还是现如今戴主任团队，都让我感受到了他们的仁心仁术，博大爱心！追求卓越的瑞金人的精神！我佩服贵院有深厚的医德底蕴，我相信在广博慈爱的土壤滋养下，在老一辈医护人员救死扶伤的精神鼓励下，未来将有一批又一批优秀的新瑞金人，就像这次新冠疫情暴发时，无数医护人员挺身而出，默默地为国为民作贡献！

特此感谢！请接受一位患者最诚挚的敬礼！以表我的感激之情！再次致谢！

6月25日，肾内科第六届嘉定院区肾友会举行。积极治疗、科学管理，嘉定院区血透室精心筹备医疗及护理讲座、肾友分享、才艺作品大比拼等多种形式的线上线下活动，激发肾友们对生活和家庭的热爱，对“诗和远方”的向往与追求。

早上8点整，活动准时开始。肾脏科陈晓农主任热情洋溢地开场致辞，欢迎新老肾友一起见证嘉定院区血透室六年成长历程，鼓励大家乐观自信，科学锻炼，从容生活。

李灏医师进行了《血透贫血知多少》的专题健康讲座，详细介绍了肾脏结构以及血透贫血的起因及其治疗手段，严谨专业地指导肾友们透析期间该如何科学有效地自我管理。在答疑环节，王伟铭主任耐心仔细地对患者提问进行解答，在座肾友们都获益匪浅。

本次活动还特别邀请了瑞金医院中医科郑岚主任进行《中医养生，助力血透患者》主题讲座，她结合生活起居，用通俗易懂的语言，让大家了解中医新概念，get养生新技能。随后，三名护理人员与三名肾友一同上台教大家传统健身功法——《八段锦》，最后，丁琳护士长宣布“年度明星肾友”，祝贺达人之余，鼓励肾友们主动沟通，自理自律，再创生命佳绩。

为了保障肾友的安全，学习更多的防护知识，本次肾友会还举行了《突发事件情景模拟—火情》实景演练。在医患共同参与、消防后勤联动下，所有人员全部及时疏散。

每一次的肾友会，都是心灵的相交，温暖的播撒。在这里，患者们是“战友”，也是亲人。他们曾经只是渴求生命的普通血透患者，因为瑞金医院血透室专业、温暖的治疗和护理，患者的生命被亲切呵护，生命被关爱延长。 □撰文 | 张丹 丁琳

## 嘉定院区举行第六届肾友会



卢湾分院举办第一期“南洋讲堂”暨开讲仪式，特邀上海交通大学医学院研究生院副院长王颖教授与同等学力项目负责人方燕老师，以“职业发展之路继续教育篇”为主题，讲授学历教育提升相关政策和学术规范建设。今后，讲堂将为“瑞金-卢湾”紧密型医联体内各单位提供良好学习平台，辐射区内各社区卫生服务中心，为提升辖内医疗机构的整体职业素养赋能。 □供稿 | 卢湾分院

## 贴膏药有讲究，你贴对了吗？



平时碰到扭伤、拉伤，颈腰背疼痛，肩、膝等关节肿痛等情况，很多人习惯自己贴膏药，无法缓解再找医生。

不过，膏药并不是万能的，每种膏药都有特定的功能和疗效，我们一定要遵循医嘱，合理使用膏药，才能早日康复。

### 一、掌握适应症很重要

每种膏药都有其独特的药理作用，所以一定要掌握好适应症，不要随便使用。

因风寒引起的慢性腰痛、跌打损伤等，可用狗皮膏、代温灸膏、督灸、追风膏等温经通络、散寒祛风、舒筋活血、止痛。

因热毒郁结引起的痈疽，初起时硬结不消、红肿疼痛、脓成不溃或久溃不愈，可用拔毒膏消肿、去腐生肌。

橡皮膏类膏药具有消炎止痛的作用，对风湿痛、腰痛、肌肉痛、扭伤、挫伤等均有一定的疗效。

救心膏多用活血化瘀、芳香祛湿的中药制成，如麝香、冰片、红花、乳香、没药加硝酸甘油制成的敷贴膏药，贴于出现心绞痛症状的患者胸前区，五六分钟后心绞痛即可缓解。如每日贴1次，可预防心绞痛。

### 二、贴膏药的注意事项

#### 1、位置

贴膏药应避免毛发较多处，否则容易粘不住，或是在撕揭时带起毛发引起疼痛。

避开头面部，特别是近眼处、口鼻处等都不宜贴膏药。

摸准痛点、贴准位置，不少人贴膏药时，喜欢“估摸”着贴，往往是一贴一大片，虽然范围广，但贴敷的位置不准，最后影响疗效。所以在贴膏药前一定要找准位置，摸准疼痛点，使膏药的贴敷中心能贴在最痛处，这样才能保证疗效。

#### 2、方法

贴膏药前，应用热毛巾将患处皮肤擦净拭干。

天气寒冷时，橡皮膏药不易粘贴住，可将膏药贴好后用热水袋敷一下或吹风机吹热，以便粘贴牢靠，确保疗效。

使用黑膏药类膏药时，应先将膏药背敷在热水壶（杯）上，使膏药化开，等到膏药不烫皮肤时再贴于患处。

#### 3、时间

一贴膏药的使用时间不应超过12小时，否则膏药不仅失去效用，还会刺激皮肤。

### 三、贴膏药也有禁忌症

皮肤有破损者，不可将膏药直接贴在破损处，以免发生化脓性感染。

孕妇应禁用含有以下任意成分如麝香、乳香、桃仁等活血化瘀功效的膏药。

如果膏药贴上10分钟左右局部皮肤出现丘疹、水泡，自觉瘙痒剧烈，说明皮肤可能对此膏药过敏，应立即停止贴敷，并及时就医，对症处理。

肌肉挫伤或关节、韧带拉伤时，不要立即使用伤湿止痛膏、麝香追风膏等。这类膏药具有活血散瘀作用，伤后立即敷贴不能达到消肿、止痛的目的。

□ 伤科 | 王强

## 喝豆浆会诱发乳腺癌吗？谣言！

一大清早，刘大妈就冒着寒风出门，到家门口拐角处的小吃摊上买来了今天一大家子的早餐，品种不可谓不丰富，豆浆、油条、菜饭糕等应有尽有。睡眠惺忪的女儿看了说道：“妈，以后你别买豆浆了，我听我们单位同事说豆浆喝多了会生乳腺癌的。”其实这都是谣言，不可轻信。

目前的研究表明，适当饮用豆浆，并不会增加患乳腺癌的风险。那么为什么会有流言认为豆浆会诱发乳腺癌呢？这大概与豆制品中的植物雌激素有关。人体内过高的雌激素水平是乳腺癌的危险因素，但是植物雌激素和人体内的雌激素并不完全是同一回事。

植物雌激素（Phytoestrogens）是一类天然存在于植物中的非甾体类化合物，其中尤以大豆异黄酮为代表。现代研究认为植物雌激素对女性体内雌激素水平具有双向调节的作用：首先大豆异黄酮具有与雌激素相似的分子结构与分子量，对人体可起到补充雌激素的作用；其次，在体内雌激素水平过高时，大豆异黄酮又会阻止雌激素过量作用于女性靶器官，从而使女性体内雌激素活动保持平衡。因此，大豆异黄酮又被称为女性雌激素水平的调节器。

现有研究表明，豆制品不仅不会诱发乳腺癌，反而起到了保护作用，降低了乳腺癌的发病率，是乳腺癌的保护性因素。这又是怎么回事呢？流行病学研究表明，中国和日本等亚洲国家大豆消耗量是欧美的20倍以上，但亚洲妇女乳腺癌的发病率远低于欧美妇女，摄入大量的大豆及大豆制品便是原因之一。

而来自日本、新加坡等国家的关于膳食结构与乳腺癌相关性的研究亦表明，豆制品的摄入可以降低妇女的乳腺癌发病风险。

那么对于已经患有乳腺癌的病人，是否可以喝豆浆呢？

现有的研究表明，豆制品不会促使乳腺癌患者复发，甚至有报道显示食用豆制品可以降低乳腺癌患者的复发风险和死亡风险。

综上所述，适量的豆制品摄入是安全的，不会诱发乳腺癌，刘大妈可以放心喝豆浆了。

### 食用豆制品的小贴士

豆浆、豆腐等豆制品不仅仅对于乳腺具有保护作用，其对更年期综合征、骨质疏松和心血管疾病亦有一定的预防作用。

《中国居民膳食指南》推荐每天食用大豆类食品30~50克。日常饮食中应该适量吃一些豆制品，尤其是更年期妇女。

豆浆必须煮熟。生豆浆含有凝集素和胰蛋白酶抑制剂，这两种物质摄入过多时可能使人恶心、呕吐、消化不良甚至发生中毒。豆浆经过充分加热，可以消除这两种物质，安全饮用。

□ 供稿 | 瑞金医院特需中心

## 餐前烫一烫，碗筷就消毒？

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”。简单一烫真的有这样的效果吗？

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

彻底清洁是消毒、灭菌的前提。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。

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。

### 医疗器械分为这三个等级

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，按照等级不同有不同的要求。

高度危险物品：指进入人体无菌组织、器官，脉管系统，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。

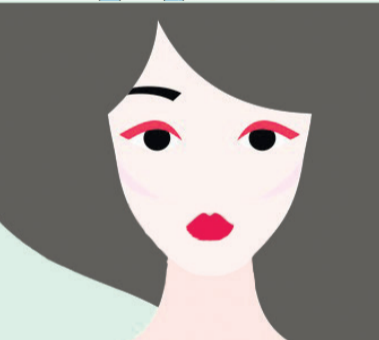
中度危险物品：指与完整粘膜相接触的物品。如：胃肠道内镜、气管镜、呼吸机管道、压舌板等，需达到中水平消毒及以上消毒处理。

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 | 吴海燕 秦婧



## 年纪轻轻早生白发？ 这几种食物最养发！



刚过而立之年的你，有没有为早生白发而苦恼？为何白发找上了青年人，又该拿什么拯救你的一头秀发？一起来听听医生怎么说吧！

数据显示，约8%的人白发是先天的；另外，白化病、恶性贫血、甲状腺功能亢进、心血管疾病、严重头痛等也会造成白发产生。

毛发生长与人的气血和肾气充盈与否有密切联系。有的青年人仗着自己年轻，平时不注重调摄身体，常常熬夜到凌晨才休息，作息不规律，致使精血暗耗，肾精亏虚，气血不足以输布上供濡养头发，导致白发的出现。

当年轻人处于脱离父母、独自涉足社会的“断奶期”时，可能在学习、生活、情感上都面临较大压力，情绪容易波动，加上青年人肝气旺盛，情志不调导致肝火上炎，灼伤阴血，毛发得不到濡养从而变白。

肾为先天之本，脾胃为后天之本。先天之精需要后天精血的滋养，因此脾胃功能是否正常与气血的化生关系非常密切。很多青年人平时饮食不节，可能存在经常不吃早饭、不按时吃饭、暴饮暴食等不良的习惯，这些都会导致脾胃功能虚弱，

头发失于濡养就可能变白。

青年人血气方刚、阳气盛。一些青年人嗜食辛辣肥甘，体质偏热，存在阴亏的症状。这些都容易导致血热，煎熬津液。由此可见，秀发的健康与否与生活作息、饮食、情志密切相关。

### 拯救秀发可以从这几入手：

首先，劳逸结合，适当社交，学会倾诉，力求保持身心平衡，避免精神过度紧张焦虑。找寻一项适合自己的运动，强身健体的同时，也能带来好心情，增加自信心。

其次，合理清淡饮食。多进食蛋白质丰富的食物，少吃脂肪及糖类过多的食物，注意补充维生素和微量元素，饮食尽量多样化，保证膳食平衡。

而且，针对早生白发的人，中医认为以下食物可以作为食疗加以辅助：

1. 黑芝麻又名胡麻，性甘、平。作用：补益肝肾，滋润五脏。由于肝肾不足所引起的身体虚弱、津枯便结、须发早白、未老先衰等均宜，具有美容乌发等效果。

食用方法：生活中常见的有芝麻丸、芝麻核桃粉。或者与粳米兑

水煮粥也是不错的选择。

2. 枸杞子性甘、平、无毒。作用：补益肝肾，对肝肾亏损致头目昏花、头发早白有治疗效果。

食用方法：泡茶、炖汤均可，每次9克~15克。

3. 何首乌又名多花蓼、紫乌藤、夜交藤等，气无，味苦涩。作用：何首乌具有补肝肾、益精血、乌须发、强筋骨的功能，是常见贵细中药材，适用于血虚、眩晕耳鸣、须发早白、腰膝酸软、肢体麻木等患者。

食用方法：以制何首乌为宜。大便溏泄者不宜食用。近年来有临床报道，长期大量服用何首乌后出现肝损的不良反，因此，建议在医生评估后合理服用。

4. 桑葚又名桑椹子，味甘酸、性寒。作用：具有补肝肾益、生津润燥、乌发明目等功效，适用于血热型白发。

食用方法：桑葚30克（鲜者60克，以紫黑透熟之果实为佳），4~6月是桑葚成熟的季节，过了季节，我们可以选择桑葚干泡茶或煮粥，方便健康。

□ 手供稿 | 药剂科