



广博慈爱 追求卓越

第 651 期

2023 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

转化医学国家重大科技基础设施（上海）正式通过国家综合验收

7月27日，受国家发展和改革委员会委托，教育部在我院组织召开转化医学国家重大科技基础设施（上海）（以下简称“转化医学上海”）项目验收会，由国家发展改革委、教育部、上海市组成国家验收联合委员会。中国红十字会会长陈竺院士、上海交通大学校长丁奎岭院士、教育部科学技术与信息化司司长雷朝滋、国家发改委高技术司副司长朱建武、上海市人民政府副秘书长章雄等相关部门负责同志参加会议。验收会由教育部科学技术与信息化司一级巡视员张国辉和中国科学院院士陈凯先分别主持。



瞿介明，院长宁光院士等。

上海交通大学丁奎岭校长作为项目法人代表致开幕辞。丁校长表示，转化医学上海项目作为国之重器，是科技创新、形成“独创独有”创新能力的重要支撑，也是汇聚和培养高水平创新人才的开放平台，大学和医院以“一张蓝图绘到底”的勇气和担当建设具有国际影响力的生命医学科研高地。

验收委员会联合主任、上海

市政府章雄副秘书长发表讲话。章副秘书长指出，转化医学上海项目作为“十二五”期间国家重点规划的16项重大科技基础设施之一，也是上海市的重点建设项目。项目的建设对于推动上海生物医药产业发展，加速原创性引领性科技攻关和科技成果向现实生产力转化具有重要意义。

验收委员会联合主任、教育部科学技术与信息化司雷朝滋司长讲到，教育部党组高度重视科

技创新工作，组织指导高校积极开展国家重大科技基础设施建设。转化医学上海项目始终发挥“先行先试”的示范作用，为高校国家设施建设与运行积累了宝贵的经验；设施后期运行应以推动高质量发展、坚持高标准定位、瞄准高水平目标为根本要求，助力世界重要人才中心和创新高地建设。

中国红十字会会长，十二届、十三届全国人大常委会副委员长，转化医学国家设施联盟理事长陈竺院士表示十年来项目严格按照既定建设规划，建成覆盖转化医学全链条的六大平台，形成了大型设备规模化、核心功能集成化和技术能力系统化的转化医学研究平台，是医学领域的第一个国之重器。正式运行后，也将进一步落实好党的“二十大”精神；进一步发挥在卫生与健康科技创新和医工、医理、医养、医体结合中的引领带动作用；进一步开放共享，立足上海、服务长三角、

辐射全国，发展“大科学”、服务“大健康”。

项目建设指挥部执行总指挥、上海交通大学副校长奚立峰做项目总结报告，项目首席科学家陈赛娟院士做建设与运行报告。验收委员会听取了工艺性能、财务、资产、建安、档案等专业组的验收意见，审核了相关文件材料。经质询和讨论，同意转化医学上海项目通过国家验收。

验收委员会联合主任、国家发改委高技术司朱建武副司长对项目高质量完成建设任务、顺利通过验收表示祝贺，向支持设施建设工作的教育部、上海市、科学家、工程技术专家和全体建设者表示感谢。对于设施后期运行，他希望转化医学上海项目进一步加强科研力量建设、设施人才队伍建设，不断提升设施开放服务能力，助力重大科研创新成果的产出和示范应用。

□供稿 | 学科规划与大设施管理处

本版责任编辑 李 东

“组团式”援藏新成绩：日喀则市人民医院获批首个国家临床重点专科



7月18日上午，上海市委书记陈吉宁率领的上海市代表团在日喀则市人民医院听取了该院援藏医生王义辉的工作汇报，对我院急诊援藏工作表示肯定。

在急诊科，王义辉告诉市领导，他们“以院包科”帮助当地医院创建国家级临床重点专科，开展“师带徒”带教培训，他的两名“徒弟”索朗片多和旦增达瓦都已

成为本地专家。陈吉宁鼓励他们持续探索，为当地打造一支带不走的医疗队。

近日，日喀则市人民医院急诊科获批国家临床重点专科建设项目，这是日喀则市首个国家级的临床重点专科，填补了日喀则市在该方面的空白，这也是我院“组团式”援藏工作取得的又一个最新成果。

□撰文 | 李东

我院召开2023年精神文明建设工作大会

7月3日，召开2023年精神文明建设工作大会，会议主题为“向善向上向发展，奋力蝉联七连冠”。医院党政领导、各职能部门负责人、科主任、护士长、党支部书记、职代会等出席会议，会议由党委副书记俞郁萍主持。

我院院长宁光院士发表致辞。他讲到，党的20大报告中指出“中国式现代化是物质文明与精神文明的高度协调”。瑞金建院之初，便以“广博慈善，追求卓越”为院训，百年来，善爱文化一直牢牢根植在每一位瑞金人的心中，瑞金人也一直用实际行动传承和发扬这一理念。正是无数瑞金人凝聚在一起，才使我们创造了一个又一个奇迹，攀登了一个又一个高峰。希望大家继续“心怀‘国之大者’、不负‘民之所望’”，不断汇聚公立医院高质量发展新动能，朝着总书记提出的“努力建设成为面向未来的亚洲一流的示范性医院”之目标踔厉奋发，努力把瑞金医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基地、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，共同构建一个祥和、静谧的医院，一个善爱流淌的医院。

党委副书记俞郁萍聚焦“四个着力”，以《向善向上向发展，奋力蝉联“七连冠”》为题，作医院精神文明工作主题报告。从精进临床医疗技术、提升医疗服务品质、深化医院文化建设和打造公益慈善平台四个方面，高度凝练了我院在精神文明工作中的优秀成果，并对接下来的医院精神文明工作重点作了布置。希望全院职工进一步激发出强烈的爱院荣院的热情，汇聚起强烈的为民服务的使命感，在争创第七次全国文明单位的征程中再创佳绩。

党委副书记、副院长毕宇芳分享了员工健康管理工作的思考，未来将计划从全健康计划、全体系评估、个体化健康评估三个重点方向，加速实现员工全生命周期综合健康管理服务优化，进而提升员工整体身心健康水平。

工会专职副主席吴平作《用心呵护，用爱凝聚》主题分享，她从倾听员工心声、改善工作环境、关注身心健康、援助困难职

工、提升食堂服务、办学等方面介绍了员工关爱的切实举措。社会工作部主任汪敏娴从具体案例中，讲述了“广聚善爱”精准帮扶的理念和人人做公益的精神内涵。

会上，由瞿介明书记和宁光院长共同为“蓝小医”青年志愿服务团队、“广聚善爱”患者帮扶慈善项目和医学夏令体验营三个医院优秀文化品牌授牌。希望通过文化品牌引领进一步推动医院文化的深化与浸润，提升医院文化的传播力与影响力，向职工、也向社会传递瑞金“向善向上向发展”的精神力量。会上还表彰了2022年度院级以上先进集体和个人。

党委书记瞿介明表示，希望每位瑞金人在自己的岗位上全力以赴，换位思考，找差距，补短板，继续做好各项准备工作，为医院在全国文明单位复评审和“国考”满意率调研中交出优异答卷而共同努力，让瑞金的精神文明建设和医院的文化建设再上新台阶，彰显出瑞金人的精神和博爱、瑞金服务的温度和品质。

□撰文 | 张子晴

欧洲科学院院士 Peter Barnes 教授获聘“广慈特聘教授”荣誉称号

欧洲科学院院士、英国国家医学科学院院士、英国皇家学院院士、英国皇家内科医师学院院士、曾任欧洲呼吸科学会会长的英国帝国理工大学 Peter Barnes 教授受邀来我院参加第十五届瑞金

呼吸论坛。

7月14日上午，受瑞金医院《名师讲坛》的邀请，Peter Barnes 教授进行了“Defective macrophage function in COPD（慢阻肺受损的巨噬细胞功能）”的精彩学术讲

座。中华医学会呼吸病学分会主任委员、我院党委书记瞿介明教授主持了本次学术交流活动，并代表医院向Peter Barnes 颁发“广慈特聘教授”证书。

□素材 | 呼吸与危重症医学科

新一批援藏、援滇干部再出发

>>>详见2版

我院举行2023新员工入职典礼

>>>详见3版

帕金森病患者植入全球最先进的脑起搏器Percept™ PC

7月20日，我院功能神经外科中心孙伯民主任团队为3位帕金森病患者植入全球最先进的智能可感知脑起搏器Percept™ PC。据公开文献检索，这是目前全国首次智能可感知脑起搏器的临床应用，同时患者可在术后安心接受3.0T和1.5T全身磁共振检查，这标志着我国帕金森病外科治疗达到国际领先水平，开启了帕金森病的个体化精准治疗新时代，将为患者带来更先进、优质的治疗

选择和希望，具有重要的里程碑意义。

为了减轻帕金森病带来的痛苦，61岁的陆老伯慕名来到我院功能神经外科中心，孙伯民主任团队在为陆老伯进检查和评估后，认为他单纯依靠药物已无法很好的改善病情建议他进行脑起搏器手术。功能神经外科李殿友副主任医师介绍，“智能可感知脑起搏器Percept™ PC是一款用于治疗帕金森病、特发性震颤、癫痫和肌张力障碍的创

新医疗产品，具有微创、可逆、可调节等特点。”

据悉，研究显示，在接受了脑起搏器治疗的患者中，每10人中就有7人将在未来10年进行磁共振检查。智能可感知脑起搏器Percept™ PC通过中国药监局、FDA和欧洲CE的三重认证，同时兼容3.0T和1.5T全身核磁安全扫描，保证了患者在未来可能接受核磁检查的权利。

□ 撰文 | 祁洁

单孔腹腔镜甲状腺手术成功治愈张口仅1指患者

7月中旬，34岁的吉先生患有强直性脊柱炎，脊柱畸形，走路非常费力，近几日又因患甲状腺恶性肿瘤，需尽快手术。然而，常规颈部手术对于脖颈无法后仰，甚至前倾低着头的吉先生来说，难以操作，尤其是他的嘴巴只能张开近1根手指的宽度。最后，吉先生来到我院邱伟华主任医师就诊，医生了解情况后，决定为他实施单孔腹腔镜甲状腺根治术。

强直性脊柱炎导致患者左右胸

廓不对称，没有足够的空间和角度置入第二个手术器械，因此要求手术医生仅用一个手术器械完成外科手术需要双手配合才能完成的“推拉抬压”等所有操作动作。由于患者右侧锁骨位置比左侧偏低10°左右，邱伟华医生团队利用患者这个胸廓特点，设计了手术方案。麻醉科薛庆生副主任医师根据经验，在充分评估患者状态后，决定为他实施清醒状态下经鼻腔的气管插管术。

在麻醉科、手术室等多方默契配合下，邱伟华医生团队顺利完成了单孔腹腔镜下微创手术。通过胸口1.5cm的小切口，利用左右胸廓不对称特点，邱医生成功切除肿瘤，并完成淋巴结清扫。术后回诊复查，吉先生手术成功，恢复良好。据邱伟华主任医师介绍，“单孔腹腔镜技术具有创伤小，恢复快、疼痛小、无疤痕、美观等优点。”

□ 撰文 | 祁洁

7月上旬，为进一步推动优质医疗资源的下沉，我院与商汤科技合作打造的多院区智慧影像云平台，基于大模型赋能，在多院区医疗影像互联互通的基础上，实现了覆盖多部位多病种的放射、病理AI辅诊诊疗，助力跨院区诊-疗-愈全流程，提升临床诊疗效率。

医生可以在家中即可完成远程实时视频会诊、在线共享阅片，显著提升了诊疗便捷性，并能更及时响应基层医院患者影像会诊需求。而面向患者端，个人云影像健康档案功能可让其在完成影像检查后，第一时间在移动端查看完整清晰的影像报告及历史影像报告信息，并支持分享并发起互联网在线会诊咨询，提升患者就医体验。

据悉，该平台实现影像互联互通共享、数据集中化管理、医生资源统一调度，有效将医疗资源进行整合。在医疗影像互联互通功能这一“基底”之上，我院搭载部署了由商汤科技研发的覆盖全身多部位多器官的AI辅助诊疗应用，进一步夯实多院区智慧影像云平台的功能。这些AI辅助诊疗应用囊括了肺、心脏冠脉、头颈血管、肝脏、骨科、病理等十余个临床方向，在多模态医疗基础模型的赋能下，能够为不同临床科室提供满足诊、疗、愈全流程的智能化服务，有效地提高医生的诊疗效率和精度。

在建设国家医学中心、长三角一体化发展的过程中，我院借力5G、AI等新技术，构筑高效、高质量的智慧医疗新场景，有效解决传统医院在时间、地域、资源和成本上存在的局限，使患者告别舟车劳顿，在家门口就能接受高质量的医疗服务。数字医学创新中心专职副主任朱立峰表示：“瑞金将继续深化‘未来医院’建设，对患者进行全周期的健康管理，为患者提供精益求精的医疗服务。”

□ 素材 | 新民晚报

我院打造多院区智慧影像云平台

被野外蜱虫咬伤 男子在我院获救

7月上旬，因被野外蜱虫咬伤，刚从外地旅游返沪的49岁李先生住进了我院急诊科EICU。5月初，李先生去外地旅游，谁知刚返沪不久，李先生便开始发烧，最高达到39℃。在自行服用感冒药后，李先生的体温并未好转，人也愈发萎靡不振。更可怕的是，仿佛一夜之间，李先生身上长满了红色丘疹，不痛不痒，密密麻麻地分布在身体的角角落落，模样恐怖，家里人连忙把他送到了瑞金医院。

初步评估病情，李先生高热、胸闷气喘，出现急性心衰和急性肾功能不全，更为严重的是伴有血小板减少及凝血功能障碍，瑞金医院急诊科主任医师车在前医生和郑彦俊医生考虑病情危重，性命垂危，遂紧急安排其入监护室治疗。入急诊重症一病区后，瑞金医院急诊科副主任医师赵冰医生怀疑是不典型菌感染，在维护脏器功能和经验性抗感染的同时，紧急进行病原学鉴定，1天后的高通量测序（NGS）结果显示，李先生的血液中检测出日本立克次体！

“日本立克次体由1983年日本首次报道中发现，该病可通过恙螨、蜱虫为媒介传播。临床表现为发热、皮疹，多数预后良好，但少数患者会因血管内皮损伤、凝血功能障碍引发肺炎、心肌炎、心力衰竭、脑膜脑炎、脓毒性休克等并发症，如果不及时救治会引发死亡。”急诊科主任毛恩强医生介绍道。由于此次感染导致李先生的心脏、肾脏功能受损严重，赵冰医生又对其进行了精细化的脏器功能维护和支持治疗。住院期间，李先生先后接受了两次床旁血液透析治疗，后期因双侧胸腔积液多次出现呼吸急促和氧饱和度下降，及时行胸腔穿刺引流置管术后才得到缓解。

最终，经20多天的对症治疗后，6月中旬，李先生的凝血功能、心脏和肾脏等脏器功能指标及感染指标较前有明显改善，待皮疹消退后，不日便出院了。暑期正是人们出游的好时机，也是“小虫子”们的狂欢期，急诊科副主任盛慧球医生提醒大家，在郊外避暑时，应避免在丛林或灌木中坐卧休息；就寝时最好关闭纱窗，防止野外飞虫进入室内；外出游玩时最好选择穿着长袖长裤，进入植被茂密地带应紧扎袖口，减少皮肤的暴露，尤其是小孩子。

□ 撰文 | 张子晴

新一批援藏、援滇干部再出发



7月25日上午8点，我院血液内科卿恺医生、急诊医学科倪童天医生作为上海市新一批援藏干部，前往西藏开展为期一年的医疗援建任务。24日下午，在院史馆一楼举办了欢送会，我院党委书记瞿介明，党委副书记、纪委书记俞立巍，副院长陈尔真，党委副书记俞郁萍，副院长赵维莅，以及相关临床科室、职能部门负责人参会。

卿恺医生表示此次援藏，是任务，也是荣誉，倪童天医生感慨此次援藏是一项既有挑战性又有重要意义的任务。血液内科党支部书记糜坚青主任嘱咐卿恺医生要继续发挥吃苦耐劳、勇于向上的精神。急诊

医学科党支部书记盛慧球主任称赞倪童天医生工作认真负责。原援藏医疗队员、血液内科薛恺作为援藏“前辈”，希望两位“援友”在西藏“缺氧不缺精神”，为当地医疗事业贡献力量。有着三年援藏经历的原援藏医疗队员——交大医学院医院管理处副处长、瑞金临床医学院党总支书记乐云飞希望援藏干部们以专业特长塑造瑞金形象，以医疗安全保障临床工作，谨记家人背后的付出。陈尔真副院长叮嘱两位医生，援建的关键在“造血”而不是“输血”，希望两位医生向当地医生传授瑞金的知识与技术，将瑞金的种子播撒在祖国大地。赵维莅副院长嘱咐两

位医生能在当地留下更多学术上的传承，为西藏留下“带不走的团队”。

瞿介明书记代表医院党委向两位援藏医疗队员表示感谢，他指出，援藏工作是国家的任务，也是国家做好民族团结的具体实践，希望两位在当地发扬“瑞金精神”和“援藏精神”，因地制宜地开展好相关项目。

又讯，8月10日，我院欢送普外科（派驻无锡分院副院长）邓漾、呼吸与危重症医学科倪磊、消化内科周春华、心脏内科朱天奇、心脏内科罗庆志5位医生作为上海市“组团式”援滇医疗人才，启程前往

墨江哈尼族自治县人民医院，开展为期三年（医院管理）、一年半（医疗）的援建任务。

此次任务将进一步展现瑞金人的风采，瞿介明书记代表医院党委对五位队员主动报名、积极参加援滇工作表示感谢，他指出，希望五位能从乡村振兴的战略高度出发，依靠瑞金大后方团队的力量，切实保障当地百姓生命健康，减少因病致贫、因病返贫的情况发生，援滇期间多沟通、多思考，因地制宜地开展“传、帮、带”工作，充分展现瑞金力量。

□ 摄影 | 陈钧 袁宸楨
□ 撰文 | 张子晴



43岁的孙女士，偶然发现自己左侧颈部长了一个肿块，虽然摸上去不疼，但肿块越来越大增大，急忙来我院耳鼻喉科向明亮主任处就医。经检查发现她左侧扁桃体I度肿大，且扁桃体周围黏膜欠光滑，对肿块进行穿刺，结果显示为低分化鳞癌。孙女士非常担心要进行喉部的大手术，此时，向主任向孙女士介绍了口咽恶性肿瘤的微创治疗术，这种

技术不仅创伤小，而且切除范围小。

传统治疗口咽部鳞状细胞癌的方法为根治性放疗和颈外径路开放性切除手术，虽然可以保全器官，但肿瘤学效果差，且各种并发症明显。我院实施的经口口咽癌根治性微创手术，可以通过100kHz的射频场，使电解液变为等离子射频态，在电场的作用下使薄层中的带电粒子获得动能，能够打断软组织中分

子键，达到切割、消融作用，同时可封闭细小血管达到止血、凝固作用。相较于传统治疗方法，对早中期口咽癌患者施行经口微创切除术具有最大程度的做到肿瘤根治性切除，降低了患者术后复发的风险等好处，并且患者的住院时间短，经济负担明显减轻，生活质量无明显影响。

□ 撰文 | 张子晴

瑞金医术

头颈部恶性肿瘤，怎样免除“切骨之痛”？

前三完成人：向明亮 吴继昌 叶斌 胡海霞 张洁



院党委与中国东航举行联组学习

7月10日，我院党委理论学习中心组成员在党委书记瞿介明，党委副书记、院长宁光带领下赴中国东方航空股份有限公司，与中国东航举行理论学习中心组联组学习。中国东航总经理、党组书记李养民，党组副书记唐兵和中国东航领导班子成员共同参加学习。

本次联组学习聚焦文化建设，观看了《习近平的文化情缘》有关视频，学习《习近平新时代中国特色社会主义思想专题摘编》的相关篇目，并深入交流学习体会。

东航李养民总经理感谢瑞金

医院一直以来对东航的关心与支持，期待双方紧密结合主题教育，在具体实践中开展更多合作，在各自领域切实担负起新时代赋予的新的文化使命，作出新贡献。唐兵副书记希望能进一步推动双方在文化品牌领域探索新的合作模式、探讨新的合作内容、开发新的合作项目，深化航空应急救援，强化乘机安全知识科普力度，持续传播航空安全文化。

我院瞿介明书记在交流中谈到，当前我院正朝着总书记所指示的，建设具有全球影响力、面向未来的亚洲一流示范性医院砥砺前行。希望通过跨行业、跨文

化的交流，能让分享经验互相学习，更好促进双方文化创造性的转化，助理医院高质量发展。

宁光院长感谢中国东航在疫情期间给予我院坚定的支持与后援。他希望，双方未来能够立足行业发展定位，积极探索航空医疗救护等方面的合作，提升合作能级，助力旅客安全出行。

现场学习环节，我院党委中心组成员深入“东航之家”，详细了解东航企业文化建设、航班生产、运营管控等情况。双方也就今后加强合作，共同推动发展形成了初步意向和共识。

□撰文 | 朱凡

我院举行2023新员工入职典礼



7月24日，我院举行2023新员工入职典礼，共938名新员工加入瑞金大家庭，其中总院共录用新员工565名，各分院也迎来了新鲜血液。

中国工程院院士、我院院长宁光语重心长地寄语新员工，希望每一个瑞金人把个人目标与医院发展目标紧密相连，在实现个人梦想的基础上，助力医院和医学事业的发展与进步。他指出，“广博慈爱，追求卓越”不仅是院训，更是瑞金的灵魂，是每时每刻为患者着想的信念。希望大家始终铭记这8个字，把这一精神内核落实到所有瑞金人的行动中。

党委书记瞿介明以《期待瑞金新人 开启新时代的新征程》为主题为新员工上第一堂课。他对瑞金新人提出三点期待：第一，听党话跟党走，牢记习近平总书记对瑞金的希望与嘱托，让青春绽放光芒；第二，牢记瑞金医院的愿景，牢记医者使命与责任，传承瑞金医者精神，勇攀瑞金医学高峰；第三，培养良好的职业素养和积极的职业心态，启航医学之旅，成就瑞金未来。

内分泌与代谢病科主任王卫

庆分享了学会做人、忘我投入、要有善心、认真勤恳和不忘初心等五个她心中好医生的关键要素。副院长、心脏外科主任赵强提出练就“问不倒、考不垮”的基本功、临床就得到床边、“多看专业书、专业期刊，多听外语”、保持科研热情不放松等四点职业生涯规划和发展建议。麻醉科主任罗艳希望新职工能永远保持质朴的“纯真”——医学需要纯粹的追求真善美的精神，纯真的做人做事做学问的态度。

普外科医师黄海燕、上海市伤骨科研究所庄亚平、内科基地住院医师包日强、内科基地住院医师霍雨佳、普外科医师杨哲宇、护士成蕾、麻醉科医师袁亚伟等7位新职工代表分享了他们的入职感悟。

党委副书记俞郁萍以《百年老院的气质和底蕴》为题，向新员工讲述贯穿医院始终的历久弥新的精神脉络和文化遗产。人力资源处处长徐懿萍分享了题为《成为瑞金人，HR能为你做什么》的工作职业规划与发展课程，帮助新进职工了解医院政策和制度，顺利融入工作岗位。

□撰文 | 李东

医院标准化员工休息室筑就爱的“加油站”

7月20日上午，我院标准化员工休息室建设项目总结暨捐赠签约仪式在院史陈列馆举行。我院党委书记瞿介明，上海市慈善基金会副理事长周珊珊、项目发展与客户服务部副部长何筱琳，我院党委副书记、工会主席俞郁萍，以及相关职能部门负责人、职工代表出席会议。

周珊珊副理事长与俞郁萍副书记共同为上海市慈善基金会捐赠项目签约，善款将定向用于支持瑞金医院手术室非医疗物资购置，进一步改善就医环境和医务人员工作、休息环境。感谢上海市慈善基金会以及顾耀光先生为

“连廊空间”的温暖开启给予的真诚帮助。

瞿介明书记在讲话中对上海市慈善基金会表示感谢。他讲道，今年医院以“向善向上向发展”为主题，其中向善，既要向病患传递医院更多善意，也要让员工更幸福。此次主题教育中，医院党委积极开展调研、持续改进问题。员工休息室每一寸空间都凝结了医院对员工最切实的关心和关爱，也承载着每一位员工对医院的自豪和热爱。

普外科副主任臧璐、骨科副主任李中伟、肾脏内科护士长陈伟红、手术室护士长王维等职工

代表对医院的关爱表示感谢，休息室不仅是员工休憩的温馨港湾，更是瑞金文化的真情展现。

此次“华丽蜕变”的是拥有80多年历史的2、3号楼和手术室连廊。院工会协同资产处、后勤保障处以及病区护士长们，在“标准化建设”的框架下，因地制宜、巧花心思，实现“一房一设计”的个性化成效，满足了不同病区医护人员的需求。建成后的员工休息室使大家感受家的温馨和舒适，为疲惫的身心充充电，用更饱满的精神，为患者提供更加优质的健康服务。

□撰文 | 温兆琦

我院举行2023届住院医师规范化培训结业典礼

7月17日下午，我院举行2023届住院医师规范化培训结业典礼。党委书记瞿介明，中国工程院院士、院长宁光，上海荣昶公益基金会执行委员会主席王建明，上海市住院医师规范化培训事务中心主任王蓉，我院党委副书记俞郁萍、副院长胡伟国出席典礼，我院各住培专业基地主任、教学主任、教学秘书及带教老师代表以及2023年结业的全体住院医师们参加典礼。

典礼上，院长宁光和王建明主席共同为获得2023年广慈-荣昶优秀住院医师的20位获奖者颁奖。

内科基地张凡医生代表规培医师发表感言，她表示要对得起患者的信任、社会的重托和曾经许下的医学誓言，希望将来有机会可以成为医院的“名片”。住培指导医师代表、胸外科主任李鹤成为住院医师送上了祝福，他希望大家能够成为一名合格的医生，时刻做好准备，锻炼自己，增强协作意识，迎接未来的诸多挑战，将困难迎刃而解。

国家年度水平能力测试全国排名第一的重症医学科张玲医师、外籍住院医外科基地洪希周医师、科普月月讲代表外科基地李亘医师、科研达人外科基地陈浩达医师、瑞金“蓝小医”代表内科基地朱元悦医师、海南委培代表内科基地苏建诚医师，分别从自己的角度讲述了和瑞金的故事。

俞郁萍副书记和胡伟国副院长一同为今年结业的第四届住委会代表颁发了特别贡献奖杯。全体规培医师向医院领导、职能部门代表、专业基地指导老师们赠送了结业纪念册。

党委书记瞿介明叮嘱住院医师们，希望大家在职业生涯中，不仅能持续提高自己的医学知识和技能，更能保持一颗广博慈爱、追求卓越的医者之心，始终坚守医德医风，用专业和爱心，去治愈更多的疾病，去帮助更多的病人。

院长宁光对住院医师们寄语。他讲道，2023规培生是最特殊、最勇敢的一届，在三年疫情国家公共卫生事业最需要的时候，挺身而出，践行瑞金精神，相信大家未来会在医学天空中飞得更好、更远、更辉煌。

四位住院医师为大家献唱了歌曲《你曾是少年》，在温暖治愈的歌声里踏上医路新起点。

□撰文 | 李啸扬



7月20日，我院开展2023年夏季消防安全培训及疏散演练。保卫科邀请黄浦区消防救援支队为120余位来自医院各科室临床一线、后勤重点岗位职工开展生动的消防安全培训。

□供稿 | 保卫科

世界是一个整体，人与人的善与爱永远是相互的、流动的。照亮别人，亦是成全自己。近日，我院收到一封风趣特别的感谢信，一位腿部突发运动功能障碍的小姑娘，在为期两个星期的治疗过程中感受到专业和温暖，她亲切地给医护们起了外号，表达感激之情。

瑞金人赞歌

住了一次院，女儿给医护们都起了外号

妙手仁心“陈大侠”

女儿初诊结果为周围神经病，需要住院进行进一步的排查和治疗。住院期间，陈晟医生每天准时带领团队查房，第一时间了解病人的病情和发展情况。在女儿的眼里，他医术了得，态度亲切，还有那么点小幽默，很好消除了女儿的恐惧心理。与孩子同病房的患者要出院了，陈医生在查完所有的病房后，还特意折回到她床前，安慰和鼓励她。那对母女虽然不善言表，但连声的“谢谢”却道出了心中最诚挚的感激。“他就像古装剧里侠骨柔情的大侠！”孩子作为全程的旁观者也接受了一次正能量的洗礼，我想这应该是对“妙手仁心”最贴切诠释。

温润如玉“眼睛医生”

周一凡医生是我女儿的床位医生，在女儿眼里，周医生眉目温柔，总是轻轻语，浅浅笑，因为戴着口罩只认得眼睛，所以女儿亲切地叫她“眼睛医生”。由于要做进一步的排查，入院后的第三天，女儿需要做腰穿。在这之前，孩子对这项检查充满了恐惧，作为家长我们也十分担心。但检查当天，当我走进病房看到的却是这样的场景：女儿弓着背，背对我平静地躺在床上，两位护士已经在对她进行腰穿前的样本抽取。周医生站

在床的另一边，面对女儿，轻轻安慰她不要害怕。那一刻，小小的病房安静且充满温暖……

“燕帽天使”护理团队

住院期间，护士团队也给我们留下了深刻的印象，态度亲切，技术到位。孩子做完腰穿后需要补液，护士姐姐细心地为她把吊针的部位换到了左手的手腕处，告诉她这样不影响看书刷视频，就不怕吊针时间长无聊了。住院期间的各项检查，都是由护工全程陪护的。听孩子说，一路上，护工伯伯一直亲切地叫她“小顾”，看她腿不方便，就让她慢慢走，不着急。在察觉孩子对从没经历过的检查害怕时，还耐心地劝慰。

配合默契跨科室会诊

在这次住院排查期间，意外地在孩子的脊髓里发现一个脂肪瘤，这属于神经外科的范畴。神内的医生第一时间发出了外科会诊邀请，医生们商议后给出了专业的治疗方案。这种团队之间的高效协作与配合，让我们病患切身感受到了“瑞金速度”。

我知道，瑞金的医护团队，并没有特别“优待”我的女儿，但这，便是更让我敬佩的理由，我想，他们担得起病患心中的“可托、可任、可信”之人！致敬！感恩！

高温天，这4种习惯很危险！

盛夏一直都是心脑血管意外高发的时期。除了猛灌冰水，还有很多小习惯也会让心脏饱受负荷，快来检查自己都有哪些危险的“伤心”习惯。

1 口渴后快速灌水

夏季温度高出汗多，容易口干舌燥，很多人端起杯子十几秒就喝下一瓶水，虽然一时解渴了，可你的心脏却承受不住了，适当补水能降低血液黏稠度。但如果喝水喝太快，水分会快速进入血液，造成血容量增加，很容易加重心脏的负担。

护“心”建议

- ▶ 夏天喝水不能一次摄入过多，要少量多次，每次喝50~100毫升。
- ▶ 以白开水为主，出汗多时适量补充电解质，如盐分、钾，避免选择碳酸饮料及其他含糖量高的饮料等。
- ▶ 晚上睡觉前和早晨起床后应喝一杯水，以降低血液黏稠度，预防血栓形成，减少心脑血管疾病突发的可能。

2 为降温冲冷水澡

夏天炎热，人体温度高、出汗多，工作或户外活动回家后便用凉水洗脸、冲澡，这个习惯十分危险，因为这种突然的冷刺激，不仅会造成外周血管收缩、血压升高，再加上长时间待在密闭缺氧环境中，可让大脑和心脏处于缺血状态，有时甚至会导致冠状动脉严重痉挛、斑块破裂、形成血栓，造成急性心肌梗死。

护“心”建议

- ▶ 工作或户外活动回家后，应先擦干身体的汗，休息10~15分钟后，再用温水洗澡；
- ▶ 洗澡时间控制在20分钟内；
- ▶ 饥饿和饱餐状态下不能洗澡；

3 过度依赖空调

闷热天气，多数人都会长时间待在空调房中。出门到高温的环境中，温度的骤然变化很容易导致血管急剧收缩或扩张，引起血液循环障碍，容易发生心脑血管意外。

护“心”建议

- ▶ 先缓上几分钟再进出空调房；
- ▶ 在家空调温度要慢慢调低，设定在26~27度左右，温度不要过低，与室外温差不要超过8度。
- ▶ 如果去商场、地铁内等冷气很足的室内时，要提前备好一件薄外套，以防受凉。

4 火锅烤串走一波

夏季闷热潮湿，通常人们的活动量不大，吃火锅涮肉过多会摄入过多热量，可能会导致动脉硬化等情况，患有高血压、高血脂、高血糖的“三高”人群应更加注意适量摄入高蛋白食物。

护“心”建议

- ▶ 夏季可以选择绿豆百合汤等消暑的汤品，饮食上宜低盐低脂。
- ▶ 多以新鲜蔬菜、水果、豆制品等为主，还要经常吃些瘦肉、鱼类，保证蛋白质摄入；
- ▶ 要特别注意饮食卫生，少吃大排档、冷饮，以免发生腹泻。

□ 4A病区(北部) | 朱西琦



产后抑郁，这些症状不能忽视…

不知道经历过生育的妈妈有多少有过这样的体验：宝宝才出生但自己的情绪一直很低落，经常想不开心的事情，爱哭泣，原本很开朗莫名其妙地变得越来越沉默、忧郁、脆弱，甚至脾气变得很差，对周围人有莫名的厌烦和抵触感，有时候甚至有想不开的冲动。

如果有，一定不要独自承受，最好去医院看看，因为你可能是患上了“产后忧郁症”！

产后抑郁指女性于产褥期（可能持续整个产褥期，有的甚至持续至幼儿上学前）出现明显抑郁症状或典型的抑郁发作，以情绪低落为主要表现的一组症状群，常会反复发作，严重时常伴自杀。产后抑郁并不可怕，可怕的是人们对它视而不见，任由发展导致不可挽回的后果。

目前我国产后抑郁症的发生率为17%，也就是每出生100个新生儿，就有17位妈妈患上产后抑郁症。但此病诊断率远远低于实际患病率，据估计有50%的产后抑郁症未被诊断。

研究发现曾患有产后抑郁女性

再次怀孕时，其抑郁复发的风险可高达50%以上。母亲有抑郁情绪对婴儿的行为、情绪和认知发展也产生不利影响。

致病原因

很多人觉得产后抑郁的产生是因为家庭对孕妇的疏忽，伴侣的不负责，这也有可能，但除此以外还有以下3个原因！

生产后的女性雌激素和孕激素水平急剧下降，从而影响到垂体前叶、肾上腺、甲状腺与内分泌的变化，致使大脑的功能紊乱，对外界的适应能力下降。

在生育过程中，产妇难免出现紧张、恐惧，产后妇女社会角色发生了很大变化。

为人母、要面临新生儿的哭闹、照顾孩子的繁杂，往往产生不适应、不知所措，很容易产生紧张焦虑情绪。

可能的表现

产后抑郁在症状、病程及结局与其他抑郁障碍存在相同症状。如果产妇出现以下几种情况，要多注意：



骨质疏松是一种以骨量低下，骨微结构破坏，导致脆性增加，易发生骨折为特征的全身性骨病。对老年人来说，腰背酸痛、双膝酸软、下肢无力和肌肉痉挛都是经常遇到的，不过，要明确是否患上了骨质疏松，需依据骨量水平、骨质结构影像表现和实验室骨转换生化指标，并结合相关的危险因素等综合判断。

骨代谢是新骨不断生成，旧骨不断吸收的过程，两者之间保持着动态平衡，使骨组织不断更新，以维持骨骼的强度和弹性。随着年龄的增长和人体的老化及疾病等原因，骨的动力平衡被破坏后，会导致骨的丢失引起骨质疏松。

基于以上生理过程，治疗骨质疏松的药物可以分为三类：促进骨形成的药物、抑制骨吸收的药物和其他类。而钙剂与维生素D为骨健康的基本补充剂。

如果把人体的骨骼当做一幢“骨骼大厦”，那么钙剂就像是主要的原材料——砖头，虽然至关重要，但光有砖头，没有水泥、钢筋还形不成人体坚固的“骨骼大厦”。要治疗骨质疏松，每天补钙还不够，还需要维生素D、双磷酸盐等“水泥、钢筋”加固“骨骼大厦”。



补钙可以缓解骨质疏松吗？

那么，对不同的人来说，到底是造房子的原料不足？还是“年久失修”需要加固？每个人具体需要什么药物，还得根据化验、检查，让医生开具。也就是说，补钙这件事也要因人而异。

一般来说，对于骨质疏松的人群，都需选用钙补充剂和维生素D，根据化验指标，若骨吸收标志物指标高可选用双膦酸盐类药物。对于伴有疼痛的患者，可选用具有止痛效果的降钙素。对于绝经5年内的女性患者，可选用雌激素或选择性雌激素受体调节剂，但其使用因可增加心血管风险及乳腺肿瘤等不良反应而受到限制。（促进骨形成的甲状旁腺激素因价格高昂而较少选用。）

目前，我国医药市场上的钙补充剂可概括为六大类：碳酸钙、乳酸钙、磷酸氢钙、枸橼酸钙、活性钙、有机钙。

碳酸钙：钙含量高，可达40%，副作用小，价格便宜，吸收率高，是当前钙补充剂中的主力军。

乳酸钙：钙含量较低，含钙12.9%，制成片剂后含量更低。其优点是容易溶解，较适合婴幼儿。

磷酸氢钙：含钙相对较高，达23.3%。缺点是药片崩解和吸收较难，含磷高，肾功能欠佳者慎用。

枸橼酸钙：含钙量为21.1%，水溶性好，生物利用也较磷酸钙好。其吸收不依赖胃酸，适合老年人服用。

活性钙：钙含量为48~57%，是生物钙（贝壳类）高温煅烧而形成的钙混合物，其水溶液是强碱性，对胃肠道刺激大，不适合老年胃酸缺乏者。

有机钙：主要包括氨基酸钙与蛋白螯合钙，吸收率相对较高，是“补钙界”的新宠。

温馨提示

成年人推荐钙摄入量是800mg，绝经后妇女和老年人推荐量为1000mg。目前的膳食营养调查显示我国老年人平均每日从饮食中获钙400mg，因此，老年人平均每日应补充的元素钙量为500~600mg。

老年人和绝经后妇女是原发性骨质疏松症的主要人群，因年老吸收减弱，推荐使用钙含量和生物利用度相对较高的枸橼酸钙、螯合钙、氨基酸钙、碳酸钙等。

需要注意的是，不管是国产还是进口的钙补充剂，人体对补钙产品中钙的吸收率在30%左右，而非一些广告中说的95%的吸收率。

□ 供稿 | 骨科

体检查出了这个菌，怎么办？

数据显示，我国约有一半成年人都感染了幽门螺杆菌（*Helicobacter pylori*, Hp），那么，感染了有啥后果？应该怎么办呢？

幽门螺杆菌和胃癌有多大关系？

Hp是定植于人类胃黏膜的一种螺旋杆菌，人与人之间的相互传播是Hp传播的重要途径，主要通过口-口、胃-口和粪-口传播。部分Hp感染者无任何症状和体征；少数Hp感染者经多年缓慢发展后，出现慢性非萎缩性胃炎、萎缩性胃炎、肠化生、上皮内瘤变并导致胃癌发生。

Hp阳性的人罹患胃癌的风险会增高，但也无需恐慌，Hp阳性仅是促使胃癌发病的一个因素，人体自身的因素、环境因素对于胃癌的发生也至关重要。

Hp阳性患者都需要根除治疗吗？

目前，根据多个地区的指南、共识以及一些大型临床观察结果，在胃黏膜萎缩和肠化生出现前根除Hp，可以降低胃癌风险。

因此，一般来说，建议对成年Hp感染者进行根除治疗，尤其是对获益较大的个体来说，应主动进行Hp检测和治疗；此外，根除Hp可以消除感染源，降低人群感染的可能性，并防止严重并发症发生。

根除Hp是胃癌的一级预防措施，更重要的是，如果Hp阳性合并明显的胃部不适症状，或者有胃病、胃癌家族史，则需要在医生的指导下接受进一步检查及治疗。

如何根除幽门螺杆菌？

随着抗菌药物耐药率的逐年上升，传统的三联疗法（一种PPI+两种抗生素）在我国大部分地区不再作为一线方案。指南推荐14天的含铋剂四联疗法作为主要的经验性治疗根除Hp方案。

根除方案中抗菌药物组合的选择应参考当地人群中监测的Hp耐药率和个人抗菌药物使用史。近年来，Hp对克拉霉素、甲硝唑和左氧氟沙星的耐药率（包括多重耐药率）呈上升趋势，而对阿莫西林、四环素和呋喃唑酮的耐药率仍很低。

此外，方案的选择应该权衡疗效、费用、潜在不良反应和药物可获得性，做出个体化方案。

日常如何预防Hp感染？

▶ 避免家庭型感染：避免母婴间不良喂养习惯；提倡分餐制；餐具定期消毒。

▶ 改善用餐习惯：食用新鲜食品，保证饮食多样化；避免喝生水、吃生食；避免过于粗糙、浓烈、辛辣食物；不吃霉变食物；少吃熏制、腌制等富含硝酸盐和亚硝酸盐的食物。

▶ 改善生活习惯：保持口腔健康；戒烟限酒；保持良好心理状态；保证充足睡眠。

□ 药剂科 | 汪传云