



广博慈爱 追求卓越

第 571 期

2018 年 6 月 30 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

弘扬井冈山精神 延续红色基因

我院举办中层管理干部井冈山培训班



本报讯 今年,为切实巩固和强化干部培训主渠道作用,增强培训纵深度,扩大培训辐射面,医院党委在统筹安排主体班次同时,有计划地在年内开展系统、全面的中层管理干部培训工作。

七一前夕,为深入学习贯彻党的十九大精神和习近平新时代中国特色社会主义思想,激发医院中层管理干部的工作热情和干事激情,提升干部管理队伍的凝聚力和战斗力,院党委精心策划组织了“2018 年度中层管理干部培训班”,77 名中层管理干部先

后分两批赴革命摇篮井冈山接受为期三天的培训,由院党委副书记、纪委书记俞立巍,院党委副书记俞郁萍分别带队。

开班仪式上,全体学员在经过一夜的长途火车之旅后,依然精神抖擞、身着红军服装整齐站立,在庄严激昂的国歌音乐声中高唱国歌,拉开了培训班的序幕。

在访谈教学环节中,红军后代饱含激情地讲述了他们祖父母当年艰苦卓绝的革命斗争;现场教学中,大家走过 108 级北山台阶,在庄严肃穆的革命烈士纪念

碑下敬献花圈,以此表达对革命忠魂的无比敬仰和深切怀念;国旗下,大家重温入党誓词,回忆当年入党时的决心和信念,激励学员们自觉奉献、不断进取、奋斗终身;体验式教学阶段,按照当年行军实战情景,身着红军装、重走红军路,深刻体会到红军不怕吃苦的优良作风,更加坚定了“永远跟党走”的信念……此外,还先后参观了大井朱毛旧居、小井红军医院、小井红军烈士墓、茅坪八角楼、黄洋界哨口、井冈山革命博物馆等红色教育基地。

充实紧凑的教学内容、灵活多样的培训方式、严明的学习纪律,使学员们重温革命历史,缅怀革命先烈,深切了解到革命先辈在艰苦卓绝的斗争环境中,英勇顽强、不屈不挠的优秀品格和坚强意志,也更加深了对井冈山精神内涵的理解。

结业仪式上,学员们纷纷表示要将这份宝贵的经历和“坚定信念,艰苦奋斗,实事求是,敢闯新路,依靠群众,勇于胜利”的井冈山精神带回各自的工作中,不忘初心,砥砺前行。

(党办供稿 宣传科整理)



□ 记者 李晨

本报讯 6 月 25 日,我院党委邀请上海市中共党史学会副会长陈挥教授来院作党史专题报告会。医院党政领导班子成员、党(总)支部书记、职能部门负责人、支部党员代表等参加报告会。

陈挥教授以“从一大到十九大”为主线,从中国共产党的诞生、党的各个历史时期的发展,到如今带领国家走向民主富强的道路,全面系统地阐述了中国共产党 97 年的奋斗历程与形成的基本经验。报告中,陈挥教授旁征博引,用生动的语言、大量珍贵的史料,结合实际案例及自身体会,让大家深刻了解了中国共产党领导人民进行革命、建设、改革和发展的辉煌成就及历史经验。

党委书记杨伟国在总结讲话中表示,学习党史是每个党员的必修课,我们从中可以了解我们党走过的光辉伟大而又艰苦卓绝的历程,同时也能帮助我们进一步坚定道路自信,进一步提升我院党员干部的使命感和责任感。

本版责任编辑 李晨

重温党史专题报告会举行

强基固本 铸牢基层堡垒

□ 杨伟国

两年前,习近平总书记在建党 95 周年大会上发出了“不忘初心,继续前进”的伟大号召。两年后,在党的 97 岁生日到来之际,习总书记就加强党的政治建设这一重大命题,再次向全党同志发出了鲜明号令,也为新时代党的根本性建设指明了方向。

“只要每个基层党组织和每个共产党员都有强烈的宗旨意识和责任意识,都能发挥战斗堡垒作用、先锋模范作用,我们党就会很有力量,我们国家就会很有力量,我们人民就会很有力量,党的执政基础就能坚如磐石。”党的基础工作在基层,作为基层党组织,加强党的政治建设,筑牢基层战斗堡垒,是我们的重要命题。

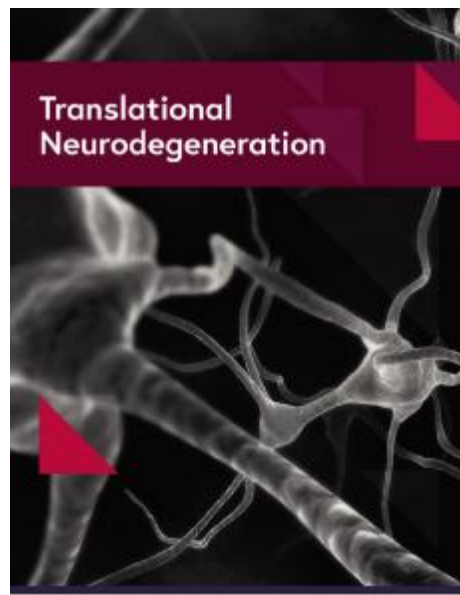
近年来,医院党委坚持全面从严治党的方针,将落实“三大主体责任”作为党委工作的重中之重,积极组织全体党员深入学习贯彻党的十九大精神和习近平新时代中国特色社会主义思想,大力弘扬社会主义核心价值观,不断巩固“两学一做”和巡视整改工作成效,以更高更严的要求,提升医院基层党建工作科学化水平,扎实推进医院各项工作全面落实。

“道虽迩,不行不至;事虽小,不为不成。”党建工作不能流于形式,必须真抓实干。医院基层党支部是学习宣传贯彻党的十九大精神的组织者、参与者、推动者,是突出政治功能强化党的建设的重要力量。党的十九大以来,医院的各党(总)支部在院党委的领导下,以有特色、有亮点、有实效、有影响为目标,不断创新党建工作,开展了许多形式多样、内容丰富、教育意义深刻的党建活动,不仅展现了我院党员的新风貌,也激发了团队的战斗活力。

新时代要有新气象,更要有新作为。我们要牢牢把握新时代党的建设总要求,贯彻“坚持和加强党的全面领导”这一根本原则,把党的政治建设摆在首位,统一思想、凝心聚力、团结协作、共谋发展,以崭新的风貌,揭开医院发展的新篇章!

瑞金论坛

神经内科 TN 期刊首次获得影响因子 位列国内神经研究领域首位



□ 记者 李东

本报讯 6 月 26 日,最新的影响因子新鲜出炉。Clarivate Analytics 最新公布的 2017 期刊引证报告显示,由我院主办的期刊

Translational Neurodegeneration, 即《转化神经变性病》(简称《TN》),获得的第一个影响因子达到 5.872,成为全国神经研究领域最高的分数。《TN》杂志被纳入统计数据,并获得较高的影响因子,标志着《TN》杂志正逐步迈进国际一流学术期刊之列。

作为一本专攻神经疾病与科学的专业学术期刊,《TN》定期以英文编辑出版。《TN》杂志由我院主办,国际著名出版集团 Springer 旗下的 BMC 出版,陈生弟教授担任主编。

2011 年,陈生弟教授决定创办一本有影响力的国际英文期刊《转化神经变性病》,搭建一个神经变性疾病领域转化研究成果的共享平台。

2012 年 1 月,瑞金医院与国际著名出版集团 Springer 旗下的

BMC 合作,《TN》正式创刊。创刊之初,《TN》就以其专业性、权威性被同行所关注。创刊当年的 9 月,《TN》便被 Pubmed 收录,2015 年又被 ESCI (Emerging Sources Citation Index) 收录,去年 12 月又正式被 SCI 收录。

创刊至今,《TN》已经“六岁半”了,尽管年幼但后劲十足。《TN》之所以能够快速成长,关键在于精准抓住这一医学发展动向,深耕细作。伴随老龄化步伐的加快,以帕金森病、阿尔兹海默病为代表的神经变性疾病逐渐成为备受关注的研究领域。

迄今为止,《TN》聚集了 14 个国家的 56 位知名专家任编委,编委会在保证学术水平的前提下,对特别优秀的稿件做到“快审快发”,以最快的速度 and 最便捷的方式发布中外科学家的一流创新成果,打造高端学术平台。

陈生弟教授补充道,虽然《TN》自创刊至今已取得了骄人的成绩,但作为一本新生期刊,仍有诸多需要改进的地方。今年,《TN》重新组建了编委会,并以病种设立 Section Editor,以期更有效地审理稿件。

不忘初心 牢记使命



为创建国家医学中心而努力

奋斗

基层党支部建设是加强公立医院党建工作的一项基础性工程，为深入贯彻落实党的十八大、十九大关于创新基层党建工作的战略部署，提升基层党建工作的科学化水平，医院党委希望通过培育一批党建工作特色鲜明、具有示范带动作用 and 党员群众反响良好的基层党支部，发挥典型引路、抓点带面作用，增强基层党组织的凝聚力、战斗力和创造力，为医院各项事业的发展提供坚强有力的组织保证。

在建党97周年到来之际，希望通过对支部党建特色成果的总结和凝练，探索出可学、可用的党建经验和模式，供全院各支部分享和借鉴，实现医院党建工作有特色、有亮点、有实效、有影响的目标。



瑞金医院支部党建工作特色

热烈庆祝中国共产党建党97周年

1921-2018

肿瘤放疗中医联合党支部



党员同志参观正在建设中的瑞金医院肿瘤（质子）中心

支部将党建工作与学科发展紧密结合，在增强科室凝聚力、加强人才梯队建设、推动学科上一流中积极发挥支部作用，尤其在参与建设国产首套质子治疗装置过程中，充分发挥骨干党员们的模范带头作用。注重党员与学科骨干“双培养”，5年内发展了3名学科骨干入党。

党务党支部



支部结对帮扶的安徽省合肥市肥东县马龙山村华光明德小学学生身穿支部寄去的爱心毛衣合影

发挥党务干部自身优势，开展党建理论研究。聚焦党务干部工作作风建设，努力提升党务干部的服务意识及工作水平；协同推进党务干部联系人制度，充分发挥联系支部的桥梁纽带作用。

临床医学院党总支



“七一”支部主题活动“重温入党誓词，激励砥砺前行”

围绕“立德树人”的主旨，激励青年学生党员坚定信念、树立理想，用学生喜闻乐见的形式开展思想政治教育，如毕业季开展“铭记党员身份，学习身边榜样，启航新征程”主题党日活动；元宵节开展“坚定文化自信，最爱中国年”活动等。

感染党支部



支部党员连续13年参加世界肝炎日“科学护肝、你我同行”大型义诊活动

通过“三必谈、三必访”工作法、开辟“支部宣传园地”等，加强思想引领。以行风教育为主线协助推动科室医教研发展。创新支部活动形式，通过参观凝聚力工程博物馆、《习近平七年知青岁月》授书仪式等更形象、直接的方式，让党员们深刻领悟“两学一做”的内涵要求。

儿科党支部



与高飞党、团支部共建开展活动

聚焦“服务型党支部建设”和“科室文化建设”两条主线，发挥支部的保障与促进作用，营造“热爱儿科、乐于奉献”的科室文化，提升儿科整体竞争力和专科品牌效应。以“科室讲台”为载体，传承凝练科室文化内涵，提升职工凝聚力，促进学科发展。

血液党支部



支部党员及医二代们与自闭症患儿共同参观中华艺术宫、上海自然博物馆等

以支部建设引领科室文化建设，定期开展“读书会”，推荐支部党员读一本好书，促进思想进步和工作创新。与上海爱乐儿童康复培训中心结对共建，让“医二代”带着爱出发，与自闭症儿童共同成长。

外科三党支部



支部参观井冈山精神图片展

以“新思路、新机制、新方式、新手段”推进支部党建工作，以学科建设为抓手，与超声党支部结对开展业务学习活动。发挥支委成员核心力量，先行先学、带头领学，激发党建工作的内生动力。

急诊党支部



支委与党员谈心，关心工作及生活

支部关心党员的工作生活，注重挖掘一线工作亮点，引领年轻的急诊团队恪守职责，奋战于危、重、急、忙的临床第一线。以创建党员示范岗为契机，在科室尝试新技术、新流程，提升患者就医体验。

妇产党支部



支部清明前夕至龙华烈士陵园，祭奠缅怀逝去的先烈

坚持将党建融入科室管理、科室文化和医疗服务中。在党员医务人员中倡导：业务知识和技能先掌握、医改创新先带头、岗位规范先做到、急难险重任务先行动的党员“四先”示范行动，使党员成为科室工作中的先锋群体。

门诊党支部



支部党员开展爱心照顾服务

以“提升服务质量、改善患者就医体验”为建设目标，要求支部党员渗透到门诊的各个岗位中做实事、树榜样，为门诊服务品牌建设不懈努力。持续推进走近“星星的孩子”系列公益活动。

武保党支部



支部开展“循迹历史活动”在安徽绩溪县东方红医院旧址合影

支部党员以退伍军人为主，以“军旅特色”为主线，与黄浦区消防中队开展党建联建，组织了系列特色主题党日活动，在支部党建工作中充分磨练党员不怕吃苦、乐于奉献、纪律严明、勇敢顽强的品质。

行政二党支部



支部发起“健康公益行走”活动，为先天性慈善手术患儿募捐营养支持费用

发挥支部涵盖8个医疗管理职能部门的优势，以“服务临床放首位，医疗管理勇创新”为目标，聚焦中心，服务大局，固本强基，创新管理，形成合力，以支部党建促进医疗部门管理工作有序开展。开设主题讲座，关注党员身心健康。

北院绩效财务党支部



支部走进企业开展医保政策解读宣教

为党员过“政治生日”，强化党员意识，教育党员不忘初心，牢记使命。每年由党支部发起资助贵州地区贫困大学生慈善拍卖活动。创建“收费服务示范窗口”活动，组织党员义务参加门诊自助机志愿者服务。

北院机关党支部



支部党员参加公益互动，为患儿进行医疗咨询

发挥服务医院、服务职能部门的作用，保障医院各项中心工作顺利推进。通过与嘉定广播电视台第一党支部区域化党建联建，增进互联互通，形成优势互补、共建共享、共同发展的局面。

小儿打呼噜会导致漏斗胸？

耳鼻喉科 施知泓

宝宝睡觉时呼噜声音大,是不是睡得香呢?随着医学知识的普及,很多家长已经了解了小儿夜间睡眠打鼾会影响孩子的生长、智力、面容的发育。不过由于小儿打鼾引起漏斗胸较为少见,故家长们了解较少,但其危害更为严重,这次我们重点讨论一下小儿打鼾导致漏斗胸的情况。

漏斗胸是常见的婴幼儿胸壁畸形之一,是胸骨、肋软骨及一部分肋骨向脊柱凹陷形成漏斗状的一种畸形,它的外型特征为前胸凹陷,肩膀前伸,略带驼背以及上腹部突出。漏斗胸不仅致胸廓畸形,关键还会因为胸廓畸形使心脏和肺受压,影响患儿的心肺功能。

多数漏斗胸属于先天畸形,治疗以胸廓手术为主。但临床观察发现,部份漏斗胸患儿存在明显的夜间睡眠打鼾,他们的漏斗胸是因为扁桃体和或腺样体肥大所致。肥大的扁桃体和或腺样体阻塞上气道,使吸气时胸廓呈负压状态,由于患儿肋骨和胸骨发育不完善,较柔软,负压可使肋骨和胸骨向脊柱凹陷,久而久之,胸廓逐渐变形,成漏斗状。若患儿本身有漏斗胸,睡眠打鼾无疑更会加重漏斗胸的发展。

我院耳鼻咽喉科日前治疗了一位10个月的患儿,该患儿从4个月起就已有严重的打鼾,张口呼吸,睡眠吸气时胸廓明显凹陷。当地医院检查发现扁桃体、腺样体肥大阻塞上气道,胸廓呈漏斗状。医生建议行扁桃体腺样体切除术,但由于小孩太小,手术麻醉有其特殊性,建议家长最好带小孩来上海进一步诊治。经我科向明亮主任检查后,患儿睡眠憋气严重,发育较差,胸廓明显漏斗状,扁桃体和腺样体肥大,腺样体肥大尤其明显,几乎完全阻塞后鼻孔。遂于术前检查完善后,向主任为该患儿施行了鼻内镜下腺样体微创吸割术+双侧扁桃体等离子射频消融部分切除术,术后第二天患儿睡眠时胸廓凹陷现象即有明显减轻,鼾声明显减小。若由于患儿年龄小,风险大,当时未行手术治疗,患儿的持续夜间睡眠打鼾无疑会继续加重漏斗胸的进展,有可能引起不可逆转的心肺功能损害,那就追悔莫及了。

故宝宝睡觉时呼噜声音大,吸气时胸廓明显凹陷,千万要重视!

每天一张面膜,这样子真的好吗?

□ 皮肤科 陈小英



最近网络盛传范冰冰一年敷700+张面膜,惹得网友直呼自己太“糙”了。于是,有很多女子跟风,每天一张面膜,但是这样子真的好吗?

作为皮肤科医生,我们会经常接诊到“面部敏感性皮肤”的患者,她们把喷雾和面膜当做护肤法宝,不料面部皮肤反而更为干、痒,甚至出现红色丘疹。

皮肤的角质层具有半透膜性质,可以防止体内的营养物质、电解质的丢失,皮肤表面的皮脂膜也可以大大减少水分的丢失。皮肤的吸收能力和角质层的厚薄、完整性及通透性有关。

不同的肤质,不同功能的面膜,其使用频率还是不一样的。敷面膜是在我们日常做好

保湿防晒的基础上的一种“加法”,可以让我们的皮肤在短期内吸收更多的营养,更健康美丽!

如何挑选面膜?

市面上很多片装面膜不但价格实惠,效果也非常明显,在电商、微商等平台上,面膜的种类、品牌更是五花八门。但是近期很多监管部门抽检发现部分面膜违规添加糖皮质激素、荧光剂等成分,所以选择安全、有效的面膜是首要的。

建议大家选择大品牌,有质控和口碑的化妆品公司的产品或者,根据皮肤情况,使用医学护肤品,即械字号的面膜,相对来说这样比较安全可靠。

相反,没有标示成分的面膜

产品,或者片面夸大其功效如快速美白、强效嫩肤之类的面膜需慎用。

多久敷一次面膜?

面膜的种类功效并不相同。保湿面膜可以一周使用2-3次;而美白和除皱的面膜对肌肤有一定的护理效果,因此建议一周1-2次的频率;深层清洁面膜的话,由于表皮更替时间为28天,所以一个月1次就足够了。控制好面膜的使用次数,这样才能让自己的皮肤变得更加美丽。

面膜一次敷多长时间?

面膜并不是敷的越久越好,因为肌肤吸收营养后达到饱和的状态,就不会再吸收了。所以敷面膜时间大约控制在15到20分钟,敷好面膜后建议用清水将脸洗干净,然后再涂保湿乳液或者霜剂。

如何正确敷面膜?

敷面膜前要清洁好皮肤。完全卸妆清洁后,选择睡觉前、起床后或者沐浴后这些时间段来做面膜。建议仰卧位,敷面膜时尽量不要有脸部的动作。第一次用面膜敷时如感觉轻度的瘙痒或者刺痛,可以观察一下,若数分钟就缓解了那可以继续用。但如果痒痛加剧,那么就需要及时停止,清水洗脸,冷敷镇静,严重时需及时就医。

夏季常见疾病科普

□ 急诊科 周与华



血供就会相对减少,另外夏季水分排出增加,如果在没有积极补充水分的情况下则会导致血容量减少,加重心脏缺血,这也就是高温天反而而心血管病回升的原因。

就医提示:在高温天气,应该警惕胸闷、胸痛症状的出现,若胸闷症状在10-20分钟内无法自行缓解,或服用药物后无缓解甚至加重应及时急诊就医。长期服用心血管药物的患者,应勤测血压,注意血压波动,如在维持原有药物方案的情况下血压较平时波动明显,则应及时就医先急诊处理后由专科医生调整药物剂量或种类。

中暑与空调病:室外高温勤补水,室内空调莫贪凉。

在夏季,很多年轻人会认为夏季出汗多,新陈代谢加快,是一个锻炼机体,甚至控制体重的好时机,因此有人会选择在夏季加强锻炼。诚然,生命在于运动,勤加锻炼无可厚非,但是在夏季应该注意锻炼环境的选择。首先应该避免室外高温时段的活动,因为机体会大量排出水分帮助散热,反过来却加重了机体的缺水,增加中暑风险。很多人锻炼后会迅速进入空调环境或洗冷水澡帮助机体降温,这也不可取,强烈的温度变化,会导致原本处于充血状态的肌肉组织内血管迅速收缩,增加肌肉不稳定性风险,甚至诱发横纹肌溶解症。其实,近些年来,由于人们健

康意识的提高,健身人群不断增加,而由于过度锻炼而诱发的横纹肌溶解症已不在少数。而夏季的条件下,机体在运动中本来就相对缺水,如若运动过度或处于大温差的环境,极易诱发此类疾病,虽然常规的急诊治疗并不复杂,但个别严重的病例可导致不可逆转的肾脏受损。

医疗提示:夏季中暑高发,轻中度的中暑症状仅表现为头晕,乏力,口渴,只需将患者转移至清凉通风的环境适当补充水分即可缓解症状。当然,如果中暑者出现意识模糊、高热、抽搐等则提示重度中暑,应及时急诊就医。运动后出现轻微的肌肉酸痛是由于肌肉内乳酸堆积所致,但如果肌肉酸痛持续加剧,甚至出现尿液不明原因加深的情况,则很可能提示运动过度而导致的横纹肌溶解,应及时急诊就医。

合理饮食:规律清淡是主流,隔顿隔夜莫轻尝。

在上文中已经提到,夏季由于气温偏高,机体因散热需要而造成血液的重分布,因此人体的消化系统也和心血管系统一样,处于相对缺血的状态,随之而来消化机能也随之下降,适应能力较其它季节差。因此夏季疾病的另一大类就是与胃肠道相关的疾病。夏季的饮食应该以清淡少油为主,避免因辛辣饮食的高渗透压或高油脂造成胃肠道的

吸收障碍,引起腹泻。同时夏季的餐食每顿应该做到“量力而行”,尽量避免“隔顿”甚至“隔天”的饮食,这样的饮食容易滋生一些细菌,甚至会产生类似于“亚硝酸盐”的化学物质,引起肠道感染或食物中毒。

医疗提示:夏季不当饮食通常引起的胃肠道不适以腹泻最为多见,多数情况下都是由于油腻或辛辣引起的肠蠕动增加的腹泻,这种腹泻往往具有自限性,而且腹泻后症状改善明显,机体无额外不适症状,不一定需要急诊处理。但当腹泻次数增多,呈现持续的水样腹泻,同时伴有发热、乏力、口渴、尿少等症状,则说明腹泻已导致机体脱水,需及时急诊处理,以维持机体内环境稳定。另外除了微生物的感染,食物引起的化学中毒也不少见,若食用隔夜食物或大量腌制食物后出现口唇甚至皮肤青紫,则可能提示亚硝酸盐中毒,也就是俗称的“肠源性紫绀”,则应迅速就诊,以免造成严重后果。

多数情况下,夏季相关的疾病都可防可控,很多轻症的不适通过休息、调节环境温度、注意饮食卫生以及补充水分和电解质都可以自行缓解,不必“草木皆兵,小题大做”。但仍需要引起注意是在一些症状无法缓解或者出现本文所提到的一些典型症状时,则应及时急诊处理,避免拖延病情,引起严重后果。

今年的夏天似乎来得特别早,时值梅雨六月却夏意已浓,气温屡创新高,而在本院急诊科则不知不觉迎来了又一个就诊高峰。相较于其他的季节,与夏季高温相关的疾病往往病因比较明确,在祛除病因的基础上再进行治疗恢复较快,因此具有“好防,易治”的特点,但在某些的情况下,也会出现严重的后果。夏季疾病最常见的诱因通常与环境的剧烈温差,机体水分的缺乏以及平时饮食的不合理相关,所以只要避免这些因素,就可以预防相当一部分疾病的发生。本文就对夏季常见的心血管疾病、空调病与中暑相关问题以及饮食的合理安全三方面给大家一些度夏的建议。

心血管病:常识误区莫轻信,胸闷胸痛需警惕。

一般常识认为,由于夏季温

度较高,血管扩张,人体的血压会随着环境温度的升高而有所降低,因此在夏季,罹患心血管疾病的几率相较于冬季会有所降低。当然许多证据和现实也表明,在夏季,心血管相关疾病的发病率会低于寒冷季节,但这并不意味着夏季就可以对此类疾病不加防范,因为已有资料显示,进入6月份后,冠心病患者的住院率明显增加,在35℃以上的高温天气,心血管疾病死亡率明显上升,所以高温对心血管病患者来说危害很大。在夏季,人体的血管虽然扩张,但是不同部位扩张的幅度是有所不同的。由于散热的需要,位于体表的毛细血管会大量扩张,帮助汗液的排出,这就造成了人体血液的重分布,在人体血液总量一定的情况下,如果位于体表毛细血管内的血量增多,则心脏的