



广博慈爱 追求卓越

第 615 期

2020 年 8 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

庆祝中国



08/19
CHINESE
DOCTORS'
DAY

记者 | 唐文佳 周邦彦

会议伊始，瑞金医院党委书记瞿介明代表医院致辞。他说，面对医疗卫生事业改革的大潮和医院不断发展的迫切需求，大家要牢记“广博慈爱、追求卓越”的院训，不忘初心、奋力拼搏，不仅要为患者、为医院建设奉献自己的智慧和努力和爱心；更要为促进医学进步、建设健康中国、增进人民健康福祉作出新贡献！

随即，大会播放了转播视频。为献礼第三个中国医师节，在陈尔真副院长的指挥下，瑞金医院感染科和急诊科进行了大型肠道传染病的应急演练。在30分钟内完成移动隔离病房的搭建，模拟处理40多名肠道传染病患者。据悉，这是我院联合同济大学联合研发的项

目，每间隔病房都配备独立通风系统，有独立的呕吐物及排泄物处理消杀系统，避免交叉感染，能够有效应对传染病的隔离防控。

交大医学院党委书记范先群点评中表示，本次演练，充分展示了在5G时代，高科技信息化医疗设备的综合运用对医疗急救质量和效率带来的巨大提升，依托这些信息化设备，瑞金医院将为建设应急医疗救治体系打造新的范例。

此次医师节活动的另一大亮点是首次评选出了瑞金医院各个临床科室在临床技术创新方面取得突破性成果的奖项，并向他们颁发了广慈临床技术创新奖及广慈医学技术创新奖“瑞金医术”奖。

瑞金医院院长宁光表示：此次颁发的创新奖项，其实就是大家为

什么来瑞金的原因——我们为什么要有瑞金医术？为什么要强调临床新技术的使用？正因为这些独门绝技，能够给患者做出更好的诊断和治疗。所以把科研的成果尽快转化为临床可用的新技术，是瑞金未来发展一个很重要的方面。

会上，医院还向在援鄂、援公卫及发热门诊急诊工作中表现突出的48名个人和4个集体授予瑞金医院“最美医师”和“最美集体”称号。

上海市第六批援鄂医疗队领队胡伟国副院长作为代表，向来参加医师节活动的社会各界来宾表达了最真挚的感谢，感谢他们一直在医疗队最危难的时刻伸出援手，与医疗队一起共度难关。锦江集团、中国东方航空公司及中国邮政上海分公司的相关领导以及在疫情期间承担运送医疗队的机长、乘务长出席本次医师节活动，并接受援鄂、援公卫医疗队代表的感谢。

市卫生健康委党组书记、保健局局长章雄表示：“瑞金新技术”和“瑞金医术”的颁奖，让我们看到了瑞金医院始终坚持以技术创新为引领的蓬勃发展，我们期待瑞金的继续领跑和卓越表现！

上海交通大学党委书记杨振斌向医务人员致以节日的问候和衷心的感谢，他说：交大医学院和瑞金医院都是全国的标杆，今后交大会一如既往的支持医院的发展，希望瑞金医院能够不断改革创新，引领超越。



瑞金医院集团与上海联通签署战略合作协议， 打造基于5G的应急医疗救援网



通讯员 | 尚寒冰

8月11日上午，我院副院长陈尔真、上海联通副总经理戴苓代表双方单位正式签署战略合作协议。我院党委书记瞿介明、院长宁光，上海联通党委书记、总经理沈洪波等共同见证签约仪式。

未来，双方将共同承建国家级新建领域项目“基于5G网络特大型城市区域智慧医疗应急救援体系建设”。由上海联通负责开展基于5G新型网络架构的智慧医疗技术研发，并建设云网融合的5G医疗专网，双方共同实施基于5G、云计算、物联网、人工智能等新技术的远程应急救援、航空医疗救援指挥、远程实时多学科会诊、远程影像诊断、远程病理诊断、高清远程示教、远程移动查房等智慧医疗应用及平台建设，为上海打造平战结合的城市立体应急救援网，实现远距离、多层面、跨专业应急救援协同响应，以及智能化辅助决策、智慧高效指挥调度。

我院与上海联通目前正在全面推进云网融合的5G医疗专网、医疗行业边缘云等建设，并在此基础从四个方面着力合作：

一是依托我院在急救领域积累的丰富经验和成果，以及上海联通在信息领域具备的技术优势打造基于5G的海陆空立体急救智能管理平台，实现对公共卫生突发事件的全面态势感知、医疗资源有效调度、信息及时发布、救援指令实时下达、多组织协同联动、发展趋势智能预判等，为上海乃至全国进一步提高应对突发重大公共卫生事件的能力提供范例。

二是双方将依托“5G新基建”的基座能力，推进瑞金单体多院区实现“泛在联结、全面感知、智能进化”的新型智慧医院建设，成为新技术与医疗诊疗、医疗管理、医疗服务深度融合的新型智慧医院建设的领航者。

三是组建智慧医疗领域的能力开放实验室，开展技术研究、概念验证、设备试验、应用孵化等，加快推进5G智慧医疗行业标准研究与制定，为医疗行业5G智慧应用提供规范化、标准化的路径指引。

8月26日，第十八届（2019年度）上海医学科技奖颁奖大会举行，我院荣获3项二等奖、1项科技成果推广奖。

其中，王学锋教授领衔的“易栓症的基因诊断、发病机制及防治研究”，蒙国宇教授领衔的“血液系统疾病及并发症的重要致病蛋白发病机制和应用研究”，刘军教授领衔的“帕金森病的早期预警/诊断与临床优化治疗”荣获二等奖。由沈柏用教授领衔的“胰腺癌综合诊治关键技术的推广应用”获上海医学科技奖成果推广奖。

简
讯

讣告

我国著名的医学家、医学教育家、医学科学家，无党派知名人士，上海市政协第七、第八届委员会常务委员会委员，我国内分泌代谢事业及中西医结合内分泌代谢事业的开拓者之一，上海交通大学医学院附属瑞金医院内分泌代谢病学科创建者之一，瑞金医院终身教授、博士生导师，上海市内分泌代谢病研究所原所长，国务院学位委员会中西医结合学科评议组原委员，原国家科委新药研究与开发常务专家委员会委员，原卫生部药品审评委员会委员兼内分泌及风湿病药物分委会主任，原卫生部药典委员会委员及临床药理与临床医学组组长，中华医学会内分泌学分会原主任委员，《中华内分泌代谢杂志》原总编辑，亚洲大洋洲甲状腺学会原副主席，国际内分泌学会中央委员会原委员、终身成就奖获得者陈家伦教授因病于2020年8月3日16时10分于瑞金医院逝世，享年93岁。

谨此讣闻。

我院与上海健康医学院共建“瑞金实习班”项目签约



记者 | 韩康妮 摄影 | 陈钧

8月11日上午，我院与上海健康医学院共建“瑞金实习班”项目签约仪式在科技楼举行。仪式由我院党委书记瞿介明主持，我院院长宁光与上海健康医学院党委副书记、校长黄钢代表双方签约。

根据合作协议，双方将深化合作，延续友谊，在2012年起组建的“护理瑞金班”项目良好运行基础上，共建“瑞金实习班”项目，纳入临床医学、护理、影像、检验、康复、药学等专业的实习生，实现双方在医学人才精准培养的创新升级，共同推动国家教育及卫生事业的探索、改革和发展。

我院院长宁光表示，“护理瑞金班”让医院挑选到了更优秀的护理人才，“瑞金实习班”项目更是值得期待，希望上海健康医学院向医院输送更多检验、放射、康复和药学等方向的优秀实习生。今后，双方将继续携手，在原有的合作基础上进一步深化合作，走向更美好的明天。

神经内科发表帕金森病研究重要成果



EDITOR'S CHOICE
Gut metagenomics-derived genes as potential biomarkers of Parkinson's disease
Yiwei Qian, Xiaodong Yang, Shaoqing Xu, Pei Huang, Binyin Li, Juanjuan Du, Yixi He, Binghua Su, Li-Ming Xu, Liang Wang, Ruocheng Huang, Shengdi Chen, Qin Xiao
Author Notes
Brain, Volume 143, Issue 8, August 2020, Pages 2474-2489,
<https://doi.org/10.1093/brain/awaa201>
Published: 25 August 2020 Article history ▼

近日，我院首次在国际上进行了中国帕金森病患者肠道微生物宏基因组关联研究，发现并验证了可用于帕金森病诊断的肠道微生物基因标志物，为开发帕金森病诊断新工具提供了重要线索。

8月26日，该研究成果“基于肠道宏基因组学分析的基因可作为帕金森病的潜在生物标志物”(Gut metagenomics-derived genes as potential biomarkers of

Parkinson's disease)作为封面文章，发表在神经科学领域国际著名老牌期刊《大脑》(BRAIN)(5年IF=11.931)上，并被选为“主编推荐的亮点文章”进行重点推荐，这是我院神经内科首次在《BRAIN》上发表自主研究成果。神经内科肖勤教授和陈生弟教授为通讯作者，钱逸维住院医师和杨晓东住院医师为该论文的共同第一作者。

目前国内外尚缺乏针对帕金森病的有效诊断工具，本项研究结果以粪便为样本，较血液或脑脊液等更易获得，收集无创、简便，患者易于接受。针对粪便微生物基因标志物来诊断帕金森病为国际首创。该研究成果已申请国家专利，肖勤教授团队也将在未来建立价格更低廉、检测周期更短的肠道微生物基因芯片，用以辅助帕金森病诊断，以期在临床广泛开展和应用。

该研究由上海交通大学医学院统计学教研室和上海伯豪生物公司协助，得到了国家重点研发计划、国家自然科学基金、上海市科委重大专项和上海市科委扬帆计划项目等资金支持。

神经内科 | 供稿

中国医师节，一群医生向一名病人鞠躬致敬！



记者 | 李东

8月19日是第3个中国医师节，在这个特殊的日子里，我院众多医生列队向一名病人鞠躬致敬。这位器官捐赠者把大爱留在了人间，他的器官将使三个生命获得重生！

今年40岁的范先生是一名装卸

工人，前不久上班时不慎从操作平台跌落，脑干严重受伤，出血量大，送到医院时已失去手术机会。范先生的家属十分悲痛，当家属得知脑干受伤的患者已经没有自主呼吸，所有的生命体征都是靠辅助机器支持的，但病人部分器官可以用来挽

救更多人的生命后陷入了沉思。

范先生的妻子身患残疾，平时总会得到别人帮助，而他的丈夫在平时也非常乐于助人。她想，把丈夫器官捐赠给急需的病人，这是对社会的一种回报，也是丈夫生命的一种延续。她和家人沟通，希望能够延续丈夫平日热心助人的善良，她说，丈夫一定会同意用自己的器官去挽救更多的人。

在范先生的器官捐献确认登记表上，家属忍住悲痛，郑重签下名字。

凌晨，范先生的心脏停止了跳动，通过国家器官分配系统，他的一枚肝脏、两枚肾脏分别传递给了三位饱受肝肾疾病折磨的重症患者。

在场的一名医生说，医生值得尊敬，但像范先生这样品德高尚的病人，和范先生妻子这样深明大义的家属，值得医生们的尊敬。

今天上午，在瑞金医院北院，全体医护人员列队向范先生鞠躬致敬，向生命致敬！

简讯

近日，由上海市病历质量与管理质量控制中心组织的2020年度上海市优秀病历评比结果公布，我院乳腺外科和呼吸与危重症医学科病史分获“优秀病历一等奖”和“病案首页填写质量优胜奖”。这一成果的取得得益于近三年来我院院科两级医疗质控管理体系的构建推进及信息化质控督导建设工作的助力。

8月28日，由我院及中国健康促进基金会共同主办的2020上海消化及消化内镜高峰论坛隆重开幕，院长宁光为开幕式致辞。来自全国各地的近500名代表参会，210位消化领域专家齐聚申城，作了消化疾病及消化内镜最新动态和学术热点的主题讲座，并进行了精彩的消化内镜现场操作演示。我院消化科主任邹多武为本次大会执行主席。

“不用截肢了！” ——电刺激疗法为患者带去希望

通讯员 | 张小小

70岁的赵大妈患有帕金森病，近几年又查出了二型糖尿病，去年运动功能开始大幅衰退，只好长期卧床。疫情期间，赵大妈久卧不起，且由于家庭护理不够专业，足跟、臀部出现了大面积破溃，伤口疼痛剧烈，进一步加剧了她的痛苦。

随着帕金森病的进展，赵大妈对温度的感知和触觉越来越迟钝，将近一个月后，破溃仍没有愈合的趋势，甚至还出现了坏死发黑的症状，江西当地医院观察病情以后，建议截肢。

经人介绍，他们来到了上海瑞金医院功能神经外科，占世坤副主任医师在对患者系统检查后，发现她的下肢缺血严重，血运差导致伤口不易愈合，加上血糖太高，伤口也很容易感染，常规治疗方法很难治愈，于是占世坤决定使用脊髓电刺激疗法试试看，这是一个对付难治性肢端缺血伴疼痛的新武器。

脊髓电刺激疗法是近年来在国

际上兴起的一种神经调控新技术，在欧美已被广泛应用于下肢缺血性疾病的治疗。其原理是：通过手术将电极放在脊柱内，按一定的频率放电，刺激副交感神经，帮助舒张血管，达到持续改善下肢和足部微血管循环的目的。

脊髓电刺激技术不再着眼于处理堵塞部分，而是通过神经调控使血管扩张，将常规疗法的“明修栈道”变成“暗度陈仓”。同时很大程度上缓解糖尿病足神经病理痛，降低截肢率。

占世坤先为赵大妈做了一期电极植入测试手术，手术当晚，一直困扰赵大妈的夜间静息疼痛就缓解了很多，腿部有麻麻的“过电”的感觉，脚的温度也升高了。观察了几天，手术的有效性得到了充分证明，于是医生为赵大妈进行了二期刺激器的植入手术。

目前，手术已完成一个多月，赵大妈脚上的坏疽已经愈合50%以上，疼痛感基本消失。“不用截肢了！”赵大妈的激动溢于言表。



8月28日，第三届“绽放杯”5G应用征集大赛（上海赛区）决赛及颁奖仪式在临港新片区顺利举办。我院的“基于5G监测和AI控制的瑞金智能机器人康复港建设”项目荣获了上海赛区一等奖。

康复科 | 供稿

记者 | 周邦彦

50岁的藏族患者塔拉来自日喀则仲巴县，20余年来，她共接受了包括急腹症、切口疝、肠梗阻等5次腹部手术，肚子上布满了手术疤痕。

肠梗阻手术后，塔拉下腹部逐渐隆起了一个巨大包，起初包块还能用手推回，后来逐渐无法还纳。实际上，这是由于腹壁肌筋膜缺损，使小肠从缺损处漏出，造成了塔拉下腹部形成切口疝包块。

今年7月以来，包块增大明显，夫妇二人忧心忡忡之际，偶然听闻日喀则来了位上海医生，塔拉又一次燃起了希望，赶忙来到日喀则市人民医院就诊。上海市援藏干部、我院乐飞医生在门诊仔细检查了塔拉的病情，认为利用腹腔镜从后入路进行切口疝修补，有治愈的希望。

但棘手的是，巨大切口疝术后有腹腔高压的风险，简单来说，把肠子“塞”回肚子，有可能造成心肺受压，严重时危及生命。不仅如此，这些年大大小小的5次手术，使塔拉腹部严重粘连，因此围手术期间风险很高，可能无法在日喀则手术。

乐飞随即联系到了瑞金医院疝和腹壁外科主任李健文医生，并与塔拉进行了一番推心置腹的谈话，帮助她重拾“治”腹的信心。之后，沪藏两地的几位瑞金医生多次联系，为塔拉申请了就医绿色通道，夫妇二人也从日喀则来到上海。

在瑞金医院普外科李健文主任的诊室，塔拉没有想到，自己本就曲折的就医路上又多了一个“意料之外”。

原来，塔拉并不像病例上写着那样只有一处切口疝。就诊时，李主任为她做了详细的腹部检查，当触诊到耻骨上区域时，李主任感觉到细微的异样，多年经验告诉他，塔拉可能还隐藏着另一处切口疝，随后影像学检查也证实了这一推断。

入院后，李健文、冯波、何子锐等医生共同为塔拉实施了手术。本次手术有针对性地解决了多个部位的切口疝，不仅让塔拉彻底摆脱了困扰她多年的腹痛问题，还帮她拆除了一个隐藏的“炸弹”。按照家乡的风俗，塔拉特地让人从日喀则寄来了哈达献给瑞金医护团队。

据悉，瑞金医院已连续6年，接力派出援藏干部10人。如今，接力援助从时间延续到了空间，疑难患者可以跨越日喀则和上海之间的万里距离，得到更好的治疗。



出院这天，患者塔拉和她的丈夫扎西平措向医护团队敬献上洁白的哈达，表达了诚挚的感谢。

「感谢上海的安吉拉！」
一场跨越万里的接力治疗

市委“四史”学习教育领导小组办公室莅临我院调研

记者 | 唐文佳 摄影 | 陈钧

8月25日上午，市委党史研究室严爱云主任、市教卫工作党委滕建勇副书记，携市委“四史”学习教育领导小组办公室成员，以及市教卫工作党委、交大医学院党委等领导莅临我院调研“四史”学习教育开展情况，我院党委书记瞿介明陪同调研。

严爱云主任一行饶有兴致地参观了瑞金医院四史教育的专题展览之“抗灾、抗疫史回顾展”、院史

陈列馆及此次新冠疫情的特别纪念展等，聆听了瞿介明书记对医院开展“四史”学习教育的情况介绍，并高度赞扬了医院党委在此次“四史”学习教育中的工作与成效。

瞿书记表示，大半个世纪以来，瑞金白衣战士一次次风雨兼程的出征，就是最好的历史教案。为推动“四史”学习教育更生动、更深入、更真切，医院党委创新性地将学好“党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史”的内容与

院史有机结合。秉承“不忘历史，不忘初心，知史爱党，知史爱国，知史爱院”的宗旨，通过展览、访谈、视频、讲座等多种载体，讲述了不同历史时期国家的重大事件与医院的紧密联系，展现了瑞金医院始终与国家发展和人民的需求同频共振的光辉历史，更是把白衣报国的赤子情怀更深地植入到每个医务人员、尤其是年轻医务人员的心里，让大家深刻体会作为一名中国人、一名中国医生的责任与担当。



血液科游建华医生启程援藏



通讯员 | 柳红 摄影 | 陈钧

8月5日，我院血液内科主治医师游建华作为2020年“组团式”援藏医疗人才，启程赴西藏日喀则市人民医院，开始为期一年的医疗援建。自2015年开始，医院血液科已连续5年接力帮扶日喀则市人民医院血液科。院党委书记瞿介明、副书记俞立巍、副院长陈尔真以及血液科、相关职能部门

负责人代表和原援藏医疗队员代表出席欢送会。

会上，游建华表示，自己将克服困难，不辱使命，全力为西藏人民提供医疗服务，他相信有家庭和医院作为后盾，自己没有后顾之忧。

血液内科主任李军民表示，科室将全力配合“组团式”援藏工作，不辜负医院对血液科的信任。

血液科党支部书记糜坚青感谢游医生挺身而出，是大家学习的榜样。支部将大力支持游医生的援建工作，并做好全方位后勤保障。原援藏医疗队员郑宇、蒋佳祺分享了援藏工作经验，也从生活方面给出了暖心建议。

俞立巍副书记指出，血液科勇挑重担，将医疗服务送到西藏，具有重要的社会意义。他勉励游医生在援建工作中展现医务人员“白衣战士”的精神，为自己的医学职业生涯书写不一样的志愿者情怀。

瞿介明书记代表医院党委对游建华医生参加此次光荣又艰巨的任务表示真诚的感谢！同时对援藏干部家属及血液科的理解和大力支持致以崇高的敬意！并提出三点希望：第一，血液科在帮助日喀则市人民医院独立建科，三级医院上等级等工作中发挥了重要作用，希望游医生继续发挥专业优势。第二，援藏工作蕴含了民族团结的国家战略，希望游医生发扬和传承瑞金精神，进一步提升日喀则市人民医院的医疗水平。第三，援藏干部会面临各方面的挑战，希望游医生保重身体，传好接力棒，出彩地完成援建工作。

高温天急诊忙中有序

记者 | 韩康妮

入夏以来，我院急诊的就医人数不断上升。疫情防控常态化、超长的梅雨季、姗姗来迟的高温天……都给医患双方带来了一定的挑战。

急诊科主任毛恩强表示，总体来说，医院急诊忙碌而有序，而且急诊“急”起来了，接收的都是实打实的急症患者，对医护人员来说挑战更大。目前抢救室主要收治两大中心即胸痛和脑卒中中心，以及急性重症胰腺炎、脓毒症、消化道出血、中毒（药物过量）、中暑和多发伤等六大类疾病患者，抢救室高峰时可收治40余名患者。

急诊周与华医生根据近期就诊患者的特点，给出以下三个提醒：一是年轻女性小心泌尿道感染。该病原本多发于中老年女性，但今夏接诊的多位患者比较年轻，

集中在20-30岁，因此，提醒大家多喝水、勤排尿、多活动，养成良好的工作和生活习惯；二是饮食不当导致的胃肠道疾病增多，希望大家养成良好的饮食习惯；三是慢性病要定期随访，在医生指导下调整用药方案，切忌自行增、减、停药。此外，对于老年人来说，高温脑梗、心梗也比较容易发作，应避免在大太阳下停留太久，回到室内要适度使用空调，注意通风，不要在高温天“硬扛”。

毛恩强主任同时提醒，若无特别需求，市民就诊时应减少进入急诊单元，防范交叉感染风险；在门诊就诊时应随时佩戴口罩，及时洗手，保持社交距离。市民到院前可先通过网站、微信服务号等渠道了解相关医院的疫情防控规则和就诊流程。

记者 | 李东

8月9日，英国患者克里斯在家人陪同下，向我院呼吸与危重症医学科送来了一面锦旗，上面写着：You see us at our worst, we see you at your best. 我院呼吸科陈巍医生翻译道：“你见我怜，我见你安。”

克里斯来我院呼吸与危重症医学科李庆云主任的门诊之前，已在多家医院辗转半个多月，但情况还是越来越糟：胸痛、低热、咳嗽，越来越喘不上气，一测氧饱和度只有90%。

李庆云分析道：“这位病人是以胸痛起病，伴发热咳嗽，白细胞及其他炎症指标明显升高，从表面上来看是首先考虑社区获得性肺炎诊断，但经强有力的抗生素治疗后，炎症指标及肺部影像却仍有进展。”另外，克里斯的右下肺出现密度不均实变影，氧合欠佳未恢复，血液检查中D-二聚体异常升高，敏锐的观察和丰富的经验告诉李庆云：这肯定不是普通的肺炎，极有可能是肺栓塞。

终于，克里斯提到一个细节：患者在疫情期间有两个月居家工作，缺少户外活动，且忙于工作休息不好。这让李庆云进一步证实了肺栓塞的判断。时间就是生命！李庆云马上开通肺栓塞绿色通道，将克里斯收入重症监护病房，立即启动抗凝治疗，并嘱咐尽快安排肺动脉CT造影（CTPA）检查。CTPA的结果印证了李庆云之前的推断，克里斯得的就是肺栓塞，如果再耽搁一两天，后果不堪设想。

克里斯没想到，小小的“肺炎”背后竟然隐藏着如此凶险的疾病，但呼吸与危重症医学科医护团队力挽狂澜，让克里斯的各项指标都在短短的一周时间内恢复正常了！脱离危险之后，克里斯对医生的“火眼金睛”赞叹不已。

而且，在整个诊治过程中，李庆云主任及呼吸科医疗组与克里斯全英文无障碍交流，当患者得知李庆云刚从武汉抗疫前线凯旋归来，敬佩之情更是油然而生，他庆幸自己来对了医院，找对了医生！

“语言通了，患者就会觉得很亲切，有助于缓解焦虑，解除医患间的隔膜。”深耕杏林多年的老兵李庆云如是说。在日常接诊时，如果能给患者说上几句他家乡的方言，会使病人感到亲切与信任。诚如李庆云所言：“医学人文最重要的就是沟通。”

克里斯说，这次经历彻底颠覆了他对中国医生的认识——很有范儿！他希望世界能更多的听到来自中国的声音，看到以瑞金人为代表的中国医生的形象。

呼吸与危重症医学科收到「洋锦旗」

胃肠外科三病区为护工阿姨举办退休仪式

记者 | 周邦彦

今年是66岁的护工阿姨吴春水在医院工作的第26年，8月1号开始她退休了。7月27日，在胃肠外科三病区例会上，刘文韬主任为吴阿姨颁发了纪念水晶座及鲜花，用一个简单且暖心的退休仪式感谢吴阿姨在工勤岗位上兢兢业业、无私奉献。

吴阿姨在我院胃肠外科三病区工作，这里主要收治胃、肠恶性肿瘤的患者。泡开水、喂饭、擦身、翻身，护工阿姨的工作忙碌又琐碎。晚上，随叫随起的护工阿姨是睡不安宁的。吴阿姨说，在病房几乎每天要走近80里路，一天到晚两只脚都痛。护工阿姨们出夜班的当天，基本回家倒头就睡。吴阿姨的工作得到了患者、医护人员的一致肯定。仅去年，吴阿姨便收到了各级各类表彰5次。患者每每写表扬信也忘不了夸赞她几句。

病区护士长熊少洁说，护工阿姨是医护人员的帮手。有一天，在协助病人翻身的吴阿姨，闻到病人伤口处有异味，立即跑去对值班护士说，这个病人有点不对劲，你快去看一看。医生接报后，为患者做了淀粉酶测试，检查结果显示，病人手术后发生了早期瘘。

今年新冠疫情来袭，接替吴阿姨同事回不了上海，



她便一个人承担起整个病区的护工工作，从1月31日（正月初七）到了4月16日，吴阿姨扛下了整整76天。

在护工的岗位上，吴阿姨见证了医院发展与科室变迁。看着年轻医生们从小医生逐渐成为青年骨干，乃至专家。正如一位医生所说的，认真做好自己岗位上的事，就是一件伟大的事。

【分院新闻】

今年8月19日是我国第三个医师节。为进一步了解青年医师的工作现状，听取他们对医院学科建设、发展、管理等方面的意见建议，卢湾分院召开以“致敬医者，青春励志，未来可期”为主题的青年医师座谈会，分院党委书记俞淑华和党委副书记、工会主席俞晓萌出席会议。

各位医生在会上畅所欲言，急诊科杨逸、老年

科张之梁医生分享了支援黄浦区临时留验点新冠防疫相关工作的心得及体会，阐述了作为医务人员在疫情防控工作中的责任和担当。座谈会后，青年医生们结合“四史”学习回顾了院史，大家纷纷表示，只有牢记初心使命，才能不负重托，推动祖国的医学事业不断进步。

卢湾分院 | 供稿

高温来袭，如何预防中风？

高温天是中风的高发期。中风也就是卒中，具有高致死率、高致残率和高复发率的特点，因此提高预防和急救的意识非常重要。面对中风，我们能做些什么呢？

高温酷暑为什么容易引发中风？

心脑血管疾病有季节性的发病规律，低温天、高温天都易发病，天气特别冷的时候血管收缩，血压升高，血管比较脆弱，容易引起脑出血；天热人体大量排汗，水分摄入不足容易导致血液粘稠，血容量不足，血流的速度减慢，血压下降，导致中风发生。因此，酷暑当头，要注意多喝水。

脑卒中其实就是脑血管疾病，脑组织比较敏感，大脑细胞在8分钟以内缺血缺氧就会出现不可逆的死亡。在老百姓心目中，脑卒中会引起偏瘫，但除此之外，脑卒中还可能引起语言障碍，意识障碍，认知障碍，小便功能的异常，严重影响生存质量。

哪类人群容易中风？

中风不是三高人群的专属疾病，三高增加了中风的风险，但很多非三高人群同样会得脑中风，比如不良的生活习惯、抽烟、房颤、遗传、血管畸形、同型半胱氨酸的增高等等都会导致中风的风险增加。

中风是一个老龄化疾病。因此，对50岁以上的人来说，为预防中风，保持健康生活习惯，控制三高是必须的。但年轻人并非万事

大吉，平时要注意身体，保护自己，不要过于劳累，尽量不熬夜，戒烟戒酒，增加运动。

如何预防中风？

预防风险因素。

控制“三高”是预防中风的重中之重。“三高”即高血压、高血脂和高血糖，在我国，大概4个人中就有一个人是高血压或高血脂或高血糖，也有人这三种疾病同时存在。无论哪种情况，都建议在医生指导下，合理用药、调整饮食、适度锻炼。

定期体检，注意其它危险因素，比如心脏疾病、血管畸形、遗传等等。早发现，及时纠正。比如心脏疾病曾患心内膜炎的患者，要当心腹壁血栓的脱落，脱落的栓子会堵塞脑血管；心脏瓣膜关闭不全、卵圆孔未闭等都会导致脑血管意外，这类患者都要积极治疗相关疾病，以免引起更多健康问题。

养成良好生活习惯。

良好的生活习惯包括：拒绝吸烟、平衡膳食、适度运动、心情愉悦。

吸烟也是脑卒中的重要危险因素。有研究表明，即使没有“三高”，吸烟也可能引起中风。新英格兰杂志发表的一篇文章研究认为，被动吸烟也是中风的高危因素。因此，为了自己和亲友的健康，把戒烟提上日程。

平衡膳食，建议低盐，低脂，

少糖，少油。夏日炎炎，本身胃口会不太好，所以饮食尽量清淡，绿叶菜、鲜艳颜色的新鲜蔬菜可以适当多吃一些。

适当运动，及时补充水和电解质。有效的运动量是一周两次以上，运动心率超过基础心率的20%，每次保持一个小时或至少半个小时以上。

此外，保持压力适度、心情平和同样很重要。

中风如何尽早识别？如何自救？

时间就是生命，中风的救治必须争分夺秒。大家可以通过“120”口诀识别中风：

1表示看1张脸，有没有嘴角歪斜，不对称；

2表示看2只胳膊能不能平行举起，是否单侧无力；

0就是聆听，是否表达困难，语言不清；

如果出现任何一个症状，必须及时拨打120，上海每个区都有2到3家以上在溶栓地图中有治疗中风资质的医院。在救护车来以前，患者要先平躺，或者侧卧；如果血压低，出冷汗，适当饮水，增加血容量；由于不确定是出血性还是缺血性卒中，不能乱吃药物。



神经内科 | 刘军

高温天减肥的注意事项有哪些？

很多人认为高温天是锻炼减肥的好时机，但夏季锻炼更应注意锻炼的程度以及环境，盲目过度锻炼减肥，会导致严重的后果。不经常锻炼的人，在炎热环境中呆了较长的时间又没有补水，很容易患热痉挛、热衰竭、热射病等疾病。

热痉挛多发生于小腿、手臂、腹肌和腰背部的肌肉，肌肉抽筋，摸上去发硬；还可表现为头晕头痛、头重脚轻，反应减慢等。热衰竭症状包括出汗、恶心、呕吐，头痛，虚弱无力和疲倦等，它是一种严重的疾病，如果不及时治疗，会转变为热射病。当出现热射病时就会有生命危险，关键症状包括高热（可超过40℃），人体停止排汗，意识模糊、昏倒、头晕和癫痫发作等。

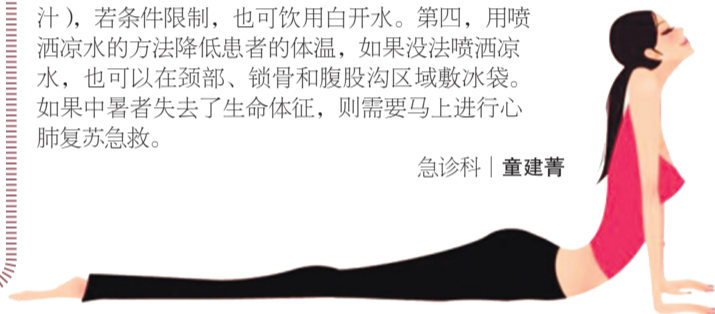
如何预防热病？

选择合适的时间运动，一般可选择清晨或傍晚太阳落山后进行锻炼。第二，运动需要循序渐进。运动本来是一个对热适应的过程，但需要有个过程。第三，补充水分。喝水是预防中暑的最关键措施，建议运动前、中、后分次饮用，不要盲目的一次性喝水过多，有条件也可以补充运动饮料（含盐和钾），或自制的盐开水。第四，运动前后称体重，如果减轻的体重在1~2%之间，说明你有点轻度脱水；超过2%就是已经脱水了，需要立即补水。

出现热病，如何急救？

一旦发现热衰竭或热射病，必须马上采取以下降温补水的方法进行急救。第一，拨打120求救。第二，找一个凉快的地方躺下，脱去患者尽可能多的衣服。第三，如果患者意识清醒，让他喝一些含糖和电解质的饮料（比如运动饮料和果汁），若条件限制，也可饮用白开水。第四，用喷洒凉水的方法降低患者的体温，如果没法喷洒凉水，也可以在颈部、锁骨和腹股沟区域敷冰袋。如果中暑者失去了生命体征，则需要马上进行心肺复苏急救。

急诊科 | 童建菁



绿豆怎么煮才祛火

绿豆属于中药材里的清热解毒药，据《本草纲目》记载：“绿豆，甘，寒，无毒。用之宜连皮，去皮则令人少壅气，盖皮寒而肉平也。”因此将绿豆用于祛除热毒时应注意：

- 1.挑选绿豆，以圆而小，色泽油绿者为佳；
- 2.先将适量绿豆用净水泡半小时，大火煮沸10分钟即可服用；若久煮到酥烂之后，降火之力就减弱了；
- 3.绿豆所解之热毒证，症状如口舌生疮、皮肤疔肿等；
- 4.本法所取绿豆汁水，性味偏寒，因此脾胃虚寒，容易腹泻者慎用。

中医科 | 朱文华



经常眩晕，需要去医院治疗吗？

耳鼻喉科 | 陈施珺 王士礼



眩晕症是常见的临床综合征，它不是一种疾病，而是某些疾病的症状。生活中最常见的眩晕是由耳石脱落引起的，称为良性阵发性位置性眩晕，俗称“耳石症”。人类之所以能够正常活动，是因为在双侧的耳内有调节身体平衡的器官。其中重要的结构之一就是球囊、椭圆囊。正常人的内耳球囊、椭圆囊结构内有感受重心变化的一种非常小的碳酸钙盐结晶，形状像石头，故称为耳石。耳石帮助我们感知运动的速度和方向。举例说，我们坐车时即使打瞌睡，也能感受到刹车，就是耳石在传递信息。球囊、椭圆囊称为耳石器。由于耳石器病变引发的眩晕称为耳石症。

为什么会得耳石症？

正常情况下耳石黏附在内耳的球囊和椭圆囊囊斑的耳石膜内，后者是酸性粘多糖，将耳石紧紧地固定在囊斑上面，因此，正常的头部和身体活动时并不会脱落。但是当外伤、局部血管痉挛（生气、熬夜、酗酒、劳累等可诱发）时，耳石有可能从前庭脱落下来，移位到内耳半规管的淋巴液中，从而刺激半规管，影响了平衡功能，使人产生剧烈的眩晕。

耳石症会有哪些症状？

1.患者相对于重力方向改变头位（如起床、躺下、床上翻身、低头或抬头等）；

- 2.突然出现的短暂性眩晕（通常持续不超过1分钟）恶心、呕吐等自主神经症状；
- 3.头晕、头重脚轻、漂浮感、平衡不稳感以及振动幻视等。

哪类人群易得耳石症

- 1.老年人：随着年龄增长，新陈代谢有所变化，例如骨质酥松等状况可能发生，耳石的质量及数量也会改变。此外随着年龄增长，供应平衡器官的血流量也会减少，如此都可能造成老年人发生率提高；
- 2.头部外伤患者：受外力撞击后，可能影响平衡系统内部精细的构造；
- 3.女性：研究发现女性患者比例较高，但原因尚未明确。

耳石症怎么治疗？

治疗耳石症最好的办法是让耳石离开半规管，回到原来的位置。一般首选复位治疗，多数患者经过手法复位后，眩晕的症状就能得到改善，少数患者要经过两到三次的手法复位，才能得到改善。如果经治疗后仍反复发作的，需进一步检查以排除其他疾病。

复位治疗分为两种，一种是手工复位，一种是机器复位，两种方法各有利弊。对于手工复位治疗来说，病人的痛苦较轻，但对医生本身的经验要求比较高。对于机器复位来说，操作更标准，但是不易判断不典型的耳石症。

一些老人或敏感的人，可能会受不了机器的操作。此外，血压高、心脏功能差以及有严重颈椎病的人也不适合复位治疗。

耳石复位后的注意事项

- 1.复位后3天内采取高枕卧位（头抬高30度），健侧卧位或平卧位，三天后恢复正常卧位；
- 2.避免头部剧烈运动（如跳绳、打球、仰卧起坐、颈部按摩）；
- 3.多饮水，保证充足睡眠，避免劳累和情绪激动；
- 4.复位后有走路不稳，轻度眩晕、恶心呕吐等反应，系耳石刺激残留症状，一般会随时间推移消失，个别患者复位后出现其他症状，请及时就诊；
- 5.90%以上的患者可一次复位，少数患者需多次复位。

