



上海市同济医院
同济大学附属同济医院

同济医院报

TONGJI HOSPITAL NEWS

2024年7月12日

第312期

(本期4版)

■地址:上海市新村路389号

■www.tongjihospital.com.cn

■tjyyxcb@163.com

■邮编:200065

■电话:66111307

全国优秀医院报

深入开展党纪学习教育,庆祝中国共产党成立103周年

我院开展“医”心向党 健康为民——“迎七一”党员志愿者奉献日活动

本报讯 为深入开展党纪学习教育,庆祝中国共产党成立103周年,扎实为群众办好事实事,6月25日上午,我院和甘泉路街道携手延续传统,以“学党史、树新风、聚群力、办实事”为主题,在甘泉路街道党群服务中心开展“‘医’心向党 健康为民”党员志愿者奉献日活动。我院领导班子出席活动,来自医院、社区、银行、人社、通讯等各行

业的50余名志愿者参与活动。活动现场,来自心血管内科、呼吸与危重症医学科、消化内科、神经内科中心、内分泌代谢科、肾脏内科、风湿免疫科、中医科、普通外科、骨科、泌尿外科、耳鼻咽喉头颈外科、眼科、营养科、体检与健康管理医学中心等十余个科室的党员医护志愿者提供专业健康咨询及测量血压、血糖服务。

来自上海联通西区分公司、上海电信北区分公司甘泉支局、上海市劳动人事仲裁院、上海市劳动能力鉴定中心、上海农商银行普陀支行、民生银行武宁支行、工商银行沪太新村支行、交通银行中山北路支行的志愿者提供政策咨询服务。来自甘泉路街道便民服务队的志愿者向居民提供家电维修、理发等便民服务项目。活动现场还有各类健康小游戏及党纪知识问答活动。

尽管面临梅雨天气的考验,但居民的参与热

情不减,活动成功吸引了周边居民百余人次踊跃参与,现场气氛热烈。志愿服务得到居民一致好评,有社区居民在参加活动结束后现场通知小区内其他居民也一起来参加,还有社区居民表示健康咨询活动提供了和专业医生面对面深入交流咨询的难得机会,这样的好活动应该“每年多组织几次”。

我院历来高度重视健康科普及志愿服务工作,2006年起,医院就结合院内学科特色,面向周边社区居民及单位开展健康讲堂,并逐步打造“‘同济健康+’宝隆健康嘉年华”这一“科普创作—载体活动—社会传播”三位一体的全流程健康促进工作项目,年均辐射510万余人次受众,2023年项目荣获第一届上海市健康科普推优活动“健康科普品牌”奖、中国医院管理奖—华东区域优秀奖(党建文化组),并获评上海市健康科普培育品牌。作为“‘同济健康+’宝隆健康嘉年华”项目中的重要环节,我院和甘泉路街道的“迎七一”联合志愿服务活动从2017年起已连续开展7年,深受周边社区居民欢迎,未来双方还将继续以学习贯彻落实好习近平新时代中国特色社会主义思想为指引,持续加深党建联建及志愿服务合作工作,为提高周边社区居民的健康生活水平而不断努力。(党委办公室)



我院举行师生党员第三次集中培训,党委书记许树长讲授党纪学习教育专题党课



本报讯 为深入学习贯彻党的二十大精神,扎实推进党纪学习教育,6月5日下午,我院师生党员第三次集中培训暨党纪学习教育专题党课开讲,党委书记、党校校长、院党纪学习教育工作专班组长许树长在学术报告厅作了题为《学习贯彻习近平总书记关

于卫生健康事业的重要讲话精神·全面落实

视医院高质量发展目标四方面做了深度阐释并提出了更高要求。许树长指出,深入开展党纪学习教育,要深刻领悟“两个确立”的决定性意义、坚决做到“两个维护”。医院党委、党支部、相关部门、全体党员要把开展党纪学习教育作为重要政治任务,要跟进学习习近平总书记关于党纪

学习教育的重要讲话和重要批示指示精神,准确把握其主旨要义和规定要求,进一步明确日常言行的衡量标尺,用党规党纪校正思想和行动,不断深化学习效果,真正使学习党纪的过程成为增强纪律意识、提高党性修养的过程。

许树长强调,党纪学习教育是今年医院党建工作的一项重要政治任务,要把开展党纪学习教育与贯彻落实医院中心工作紧密结合,与扎实推进医院年度工作要点和本部门本科室重点工作有机融合,持之以恒地做好党风廉政建设 and 行风建设,使党纪学习教育每项措施都成为促进医院工作的有效举措。他指出,要紧密围绕“将医院建设成为国家区域医疗中心、临床医学研究中心水准的创新性、智慧型、精益化、研究型医院”发展目标,以国考为导向,加快发展新质生产力,努力把党纪学习教育成效转化成推进医院高质量发展的强大动力和合力,以实际行动为实现健康中国战略作出贡献。(组织部)

我院承办中国医药教育协会肝胆智能装备发展促进分会成立大会

本报讯 6月14日—16日,中国医药教育协会肝胆智能装备发展促进分会成立大会在沪召开,本次大会由我院承办。中国医药教育协会终身荣誉会长,联合国国际生态生命安全科学院副主席、中国工程院院长黄正明院士;中国医药教育协会副会长、医疗装备发展促进工作委员会主任委员,联合国国际生态生命安全科学院院士徐波;我院副院长梁爱斌;中国医药教育协会秘书长仲晓宁;中国医药教育协会副秘书长徐宝军;我院肝胆外科中心主任谭蔚锋等出席会议。来自全国各地的200余名会员参加大会。

上海健康医学院医疗器械学院副院长,中国医药教育协会医疗装备发展促进委员会副主任委员、秘书长,中国自动化学会机器人竞赛工作委员会常务委员,医疗机器人赛项技术委员会负责人孙丽萍主持会议,并介绍与会嘉宾。

梁爱斌致辞,对肝胆智能装备发展促进分会成立表示鼓励和支持;仲晓宁宣读中国



医药教育协会关于同意肝胆智能装备发展促进分会成立的批复。徐宝军组织选举,宣读肝胆智能装备发展促进分会提名主任委员、副主任委员及常务委员候选人名单。按照议程会议进入选举环节,全体举手表决通过了选举办法,选举产生了肝胆智能装备发展促进分会主任委员、副主任委员及常务委员。黄正明和徐波为肝胆智能装备发展促进分会授牌,并为名誉主任委员、科学顾问、首席专家

及副主任委员颁发聘书。

黄正明致辞,祝贺中国医药教育协会肝胆智能装备发展促进分会成立。黄正明从站稳政治立场、把握发展方向;加强自身建设;依法依规管理;认真做好会员服务,坚守以学术例会为根基,科技强会、科技强国为协会发展动力;引领行业,把握行业发展方向等方面对肝胆智能装备发展促进分会寄予殷切期望。

谭蔚锋发表就职讲话并作工作计划,他表示能当选肝胆智能装备发展促进分会主任委员感到非常荣幸,同时深感责任重大。感谢组委会在长达五年的筹备工作中所付出的艰辛努力。谭主任从临床肝胆智能装备的发展史、肝胆智能装备的应用现状以及肝胆智能装备的未来展望等方面展开,表示将带领肝胆智能装备发展促进分会努力加强自身建设,严格依法依规建设,积极促进肝胆智能装备的创新转化,认真发展会员,努力做好会员服务,开展工作做好报告备案,不断推动学科发展建设。(肝胆外科中心)

本报讯 6月28日下午,第二届“同济济世 健康天下”杯健康科普大赛决赛在教学楼学术报告厅举办。本次大赛历时三个月,通过初赛、评审等环节,最终选出10个优秀作品入围决赛。

上海申康医院发展中心党委副书记郑宁、上海市科委科普与科技传播处何家骥、上海市卫生健康委健康促进处副处长崔元起、普陀区融媒体中心副主任黄津亮、同济大学党委宣传部副部长顾旭峰、沪上多家媒体记者以及我院领导、部分科室、职能部门负责人以及医院新闻宣传员等作为评委出席。大赛由东方卫视节目主持人周瑾主持。

党委书记许树长在开场致辞中表示,我院始终致力于健康科普工作,积极推广健康知识,提升公众健康素养。健康科普大赛是响应国家健康战略的重要举措,旨在通过多样化的科普表达形式,让医学知识更加通俗易懂,让健康内容好看易记。

经过激烈角逐,来自风湿免疫科的情景剧作品《有画说话》在本次科普大赛决赛中夺得桂冠。《有画说话》巧妙地将医学知识与艺术相结合,以丝绸之路主题的画展为背景,构建了一个生动有趣的科普场景。通过精致的服化道和场景布置,将观众带入了一个如梦如幻的画中世界,在潜移默化中传递了有关“干燥综合征”的医学科普知识。

本次健康科普大赛不仅是对医务人员科普素养的深刻锤炼,更激发了医院员工传播健康知识的热情与行动力,形成了教学相长、学创并进的良好态势。通过这一平台,医院期望能够引领广大医护人员,积极适应新时代健康科普工作的新需求,充分利用专业优势,投身科普宣讲事业,以更高的健康教育水平,推动医疗事业的持续创新与卓越发展,为构建全民健康新格局、迈向高质量发展新阶段贡献同济力量。

本次科普大赛决赛上还对医院科普梦工厂第一创作季里的13位科普达人进行了表彰。通过同属于三大品牌的同济健康科普梦工厂项目,在不到两年的时间里,我院已累计向社会投放健康科普短视频1569部,已形成培养健康科普人才、孵化健康科普项目的摇篮。

(宣传处)



第二届「同济济世 健康天下」杯健康科普大赛决赛成功举办



沈玉芹教授团队、牛耘丽团队获第 14 届上海康复医学科技奖励大会多个奖项

本报讯 6 月 22 日,第 14 届上海康复医学科技奖励大会召开,旨在表彰和奖励在落实医康融合创新驱动发展战略,积极响应康复团体标准化建设,推进康复人才专科能力培养,加快康复医疗服务体系建设等方面作出突出贡献的

学者和团队组织。

康复医学中心沈玉芹教授团队《慢性心力衰竭患者医院—社区—居家同质化运动康复体系建立与推广》项目荣获上海康复医学科技奖(推广类)一等奖。沈玉芹同时荣获“上海市医康

融合优秀领军人物”荣誉称号。

眼科副主任医师牛耘丽团队《难治性青光眼创新康复治疗技术的研究与应用》项目荣获上海康复医学科技奖(成果类)三等奖。

(康复医学中心)

眼科获第四届上海市卫生健康行业青年志愿服务项目大赛金奖

本报讯 6 月 23 日下午,“健康上海 志愿同行”第四届上海市卫生健康行业青年志愿服务项目大赛决赛顺利落幕。本次大赛由上海市卫生健康委员会、上海市卫生健康系统精神文明建设委员会、共青团上海市委员会共同指导,上海市卫生健康系统精神文明建设委员会办公室、共青团上海市卫生健康委员会委员会联合主办,上海市卫生健康行业医务社工青年岗位建功联盟、上海中医药大学附属曙光医院、上海市医院协会医院文化建设专委会、上海市医药卫生青年联合会协同承办。大赛自启动以来,经过各区卫生健康委(工)委、有关高校、医学院校团委,申康医院发展中心团委,委属单位团组织,企事业单位医院团组织,中

福会、社会医疗机构团组织推荐,共收集 47 个项目。经过资格审查、初赛函评等环节,20 个项目入围决赛,争夺金、银、铜奖。经过激烈角逐,眼科主持的“同舟共济·守筑光明”志愿服务项目喜获第四届上海市卫生健康行业青年志愿服务项目大赛金奖!

项目简介:“同舟共济,守筑光明”志愿服务项目积极服务国家“近视防控”和“人口老龄化”战略,依托眼科和同济大学近视防控宣讲团,以“守护人民视觉健康”为主题,重点面向老年和儿童青少年,不断向社会提供以“数智化大堂小课”为模式的线上线下优质科普服务和高原地区老年复杂眼病的医疗技术帮扶。经过五年的发展,逐渐形成“上下联动、全



域协同”的志愿服务体系,助力推动儿童青少年近视防控和老龄眼健康管理提质增效、永续发展。(眼科)

我院获批认知障碍疾病专科能力建设项目培训基地

本报讯 近日,我院正式获批成为“认知障碍疾病专科能力建设项目培训基地”。神经内科中心认知障碍亚专科作为国家卫健委高级认知中心、上海市认知障碍联盟认知障碍管理服务示范中心,同济大学脑中心认知评估技术的培训基地,长期推进认知障碍疾病诊疗体系的建立,造福更多患者。

我院深入贯彻落实《“十四五”国家临床专科能力建设规划》《国家卫生健康委办公厅关于开展老年痴呆防治促进行动(2023—2025 年)的通知》以及《国家积极应对人口老龄化中长期

规划》等政策文件的精神,积极推动认知障碍疾病专科能力体系建设,强化创新技术在认知障碍疾病诊疗中的应用,并致力于提升各级医院认知障碍疾病的标准化诊疗能力。

神经内科中心高级认知中心是专门针对认知障碍疾病的诊疗平台。拥有经验丰富的专家团队、配有先进的诊疗设备和技术,致力于为患者提供专业化的认知障碍评估和治疗服务,旨在帮助患者科学认识疾病、延缓疾病发展、提高生活质量。

团队已完成多项多中心国际、国内痴呆药

物临床研究。人脑疾病导致神经活动异常的检测与诊断居于国内领先水平,结合人工智能分析技术,为认知障碍疾病的精准化诊断、药物干预、神经环路调控及认知康复训练等提供全程化的诊治服务。团队关注老年人脑健康和生活质量的提升,在国家级和省部级等多个项目的资助下多年来坚持开展社区居民脑健康的体检,建立阿尔茨海默病等人群的随访队列,在阿尔茨海默病、血管性认知障碍、帕金森病认知障碍等的早期筛查、随访评估和精准化诊治等方面深耕细作、笃行致远。(神经内科中心)

“运动骨关节疾病创新研究团队”获评同济大学第三届“卓越研究生导学团队标兵”

所在单位	团队名称	主导师
测绘与地理信息学院	卫星定位定位与位置服务(TIGRS)团队	李博峰
电子与信息工程学院	先进控制与智能系统团队	郭 虹
附属皮肤病医院	银屑病研究所团队	史玉涛
附属肾内科	运动骨关节疾病创新研究团队	程黎明
交通信息工程学院	智能交通规划与智能系统团队	杜 杰
人文学院	以文化人——慈孝文化产业发展研究团队	靳学辉
土木工程学院	大型工程结构团队	黄 南
土木工程学院	多场耦合结构工程与工程力学团队	李国海
物理科学与工程学院	统计物理理论与应用研究生导学团队	陈 杰
医学院	细胞应用与转化医学基础转化研究团队	王 平

本报讯 近日,同济大学第三届卓越研究生导学团队评选揭晓,同济大学共 10 个研究生导学团队获评同济大学“卓越研究生导学团队标兵”,10 个研究生导学团队获评“卓越研究生导学团队”。我院“运动骨关节疾病创新研究团队”获评“卓越研究生导学团队标兵”。

为深入学习贯彻党的二十大精神,提升研究生教育质量,促进研究生德智体美劳全面发展,同济大学从 2020 年起开始举办“卓越”研究生导学团队评选,今年为第三届。评选活动旨在挖掘、选树一批在研究生思想引领、学术研究、创新实践、学风建设、

文化建设和制度建设等方面取得突出成效的研究生导学团队,以点带面、示范引领,进一步落实研究生导师立德树人职责,构建导学育人共同体,提升育人能效,更好地为党育人、为国育才,培养德才兼备的国家栋梁。

“运动骨关节疾病创新研究团队”由程黎明教授领衔,现有研究生导师 16 名,其中博导 10 名,导师团队拥有国家重点研发计划首席科学家、国家杰青、海外优青、国家百千万人才工程、国家有突出贡献中青年专家、国务院特殊津贴专家、上海市领军人才以及上海市医学发展杰出贡献奖专家等。(下转 2、3 版中缝)

消化内科杨长青教授当选上海市医学会肝病专科分会第九届委员会主任委员

本报讯 6 月 5 日,上海市医学会举办了肝病专科分会第九届委员会换届选举大会,消化内科主任杨长青教授当选上海市医学会肝病专委会主任委员;此前,在 5 月 15 日上海市医学会消化系病专委会第十二届换届选举会议上,杨长青已当选为副主任委员。目前,杨长青还兼

任上海市中西医结合学会消化分会主委和上海市康复医学会消化分会主委。

消化内科是上海市临床重点专科和医院重点学科。作为学科带头人,杨长青带领团队致力于消化系统疾病诊治和康复的研究,聚焦于肝脏疾病、特别是肝纤维化、门脉高压和肝脏再生

等领域的基础和临床探索,已主持国家自然科学基金课题 8 项(包括重点项目 2 项)和上海市科研项目多项,已发表 SCI 论文 130 余篇,获得上海领军人才、上海市优秀学科带头人等荣誉称号。

(消化内科)

科创筑梦,医路奋进 我院成功举办第十届医学生“青医学术月”系列讲座活动

本报讯 为培养医学生创新思维,拓宽科研视野,鼓励开展科技创新,近日,教育处学生工作办公室举办了第十届“青医学术月”系列讲座,本次活动邀请科研处副处长(主持工作)张箴波,临床研究中心主任张力,呼吸与危重症医学科执行主任徐锴怀,骨科主治医师、副研究员吴周睿开展医学生科研生涯规划、临床研究、医学研究论文的撰写与发表、科研创新比赛准备主题讲座,近 60 名本科生参与了此次培训。

张箴波介绍了医学科研项目类别、科研平台和人才资助系统,分享了科研项目的申请流

程、评审标准和经费管理的具体要求,以及我院对科研人才的支持和激励措施,鼓励医学生们着眼未来,努力学习,提升自己科研的水平和创新能力。张力系统讲解了临床研究设计、数据管理、统计分析、伦理审查等多个方面的知识,深入剖析了临床研究实践中的常见问题,并提供了对应的解决思路和方法。徐锴怀具体介绍了临床科研方法和技巧,包括如何选择研究课题、如何设计研究方案、如何进行数据分析和结果展示等,还分享了论文撰写的经验,包括如何撰写摘要、如何选择期刊、如何修改和润色论文等

内容,让同学们收益匪浅。吴周睿围绕全国大学生基础医学创新研究暨实验设计论坛大赛分享经验,不仅使同学们深入地了解比赛要求,而且激发了对创新竞赛的兴趣,提升了备赛信心。

我院医学生“青医学术月”已经成功举办第十个年头了,该活动以初涉科研的医学本科生为主要培养群体,讲座内容丰富实用,旨在激发同学们的科研兴趣,掌握基本的科研要求,培养开展科创工作的信心和勇气。期待同学们在科研的海洋中探索未知,在创新的道路上砥砺前行。(教育处)

本报讯 6 月 26 日中午,总会计师周进在行政楼六楼会议室,为内科第七党支部、内科第八党支部及职能第五党支部的党员、入党积极分子和入党申请人上了一堂主题为“学党史,遵党规,做实践,用行动自觉提升工作成效”的党课。

周进围绕“认识《中国共产党纪律处分条例》、我党一直重视纪律建设、解读中国共产党纪律处分条例、用纪律意识,行动自觉来提升工作成效”四大方面展开讲解。周进从开展党纪学习教育的意义和《中国共产党纪律处分条例》修订的历史开始讲起,对中国共产党历届领导人关于纪律建设的重要论述和有关历史做了回顾,对党的纪律处分工作遵循原则和新修订的内容及其特征做了阐述。同时,又重温了关于财经纪律内容和八项规定的具体内容。

最后,周进又带领大家熟悉了《中国共产党纪律处分条例》六大纪律的核心要义,讲到医院有管理规定,科室有规章制度,医疗行为也需要有章可循。周进强调纪律的效用在于落实,在于执行,作为医务工作者一定要遵守《中华人民共和国医师法》和《医疗从业人员廉洁从业九项准则》。现场参会的每个人都在认真聆听,认真领悟,认真记录。

通过这次严肃深刻的党课学习活动,大家一致表示,要以全党开展党纪学习教育为契机,要学纪、知纪、明纪、守纪,要学党史、遵党规、做实践,用行动自觉提升工作成效。

(内科第七党支部)

多部门联合,开展突发公共卫生事件(急性肠道传染病)应急救治演练

本报讯 随着气温升高,肠道传染病进入流行季节。肠道传染病是病原体经口侵入肠道并引起腹泻或其他脏器及全身性感染的一类疾病。为做好突发公共卫生事件的救治防控工作,规范肠道传染病的诊断、报告、处置等工作,同时也是作为 2024 年医疗质量月系列活动之一,6 月 25 日下午,副院长李冬领导我院医务处、院感疾控处、急诊办公室、护理部、急诊内科、感染科等多个部门联合开展了突发公共卫生事件应急演练。

演练模拟了两名因呕吐、腹泻的患者前往急诊就诊的场景。急诊预检护士首先进行预检,采集患者的生命体征,并询问其发病经过、流行病相关病史,怀疑肠道传染病可能,根据患者病情严重程度进行分诊,一名生命体征平稳的患者,由专人引导至肠道门诊就诊,另外一名患者因存在休克表现、病情危重,立即转运患者至急诊单独隔离房间,开通静脉通路、吸氧、监护救治,并通知急诊医生到场抢救。鉴于患者有海鲜饮食史,高度怀疑甲类传染病霍乱,故接诊人员在加强个人防护配备的基础上展开救治。急诊医师再次询问患者流行病学史、详细了解发病经过,结合体格检查等综合分析判断后,考虑患者为疑似霍乱,在积极补液、抗休克的同时开具相关检验及检查以进一步明确诊断。按照传染病管理制度和处置流程,急诊内科立即上报了医务处、院感疾控处、急诊办公室,同时邀请感染科、肾脏内科、泌尿外科等专科急会诊。相关科室接到急会诊电话通知后,在 10 分钟之内,做好防护的情况下,到达急诊迅速展开救治工作。医务处、院感疾控处接报后也立即赶赴现场,指导医疗救治、标本采集和后续处置等工作。

医务处、院感疾控处、急诊办公室、护理部、感染科主要人员作为评估专家全程参与了本次演练。演练结束后大家针对暴露出的问题和薄弱环节,予以讨论与总结,并提出了改进意见。

本次演练检验了医院对甲类传染病霍乱的诊断敏感性和报告流程熟悉度,以及突发公共卫生事件时的救治、防控、处置的能力。演练过程中,各科室与部门反应及时、高效,团队协作默契,各环节井然有序并妥善完成。本次演练有效地提升了我院医务人员对传染病识别、医疗救治和防控处置能力,提高了医务人员面对突发公共卫生事件时的应急处置能力。(院感疾控处)



学党史,遵党规,做实践,用行动自觉提升工作成效 总会计师周进为内科第七、八及职能第五党支部上党课

“运动骨关节疾病创新研究团队”获评同济大学第三届“卓越研究生导学团队标兵”

(上接第 2 版) 团队聚焦脊髓损伤再生修复方向,涵盖临床五个亚专科(脊柱、关节、足踝、创伤及运动康复)以及基础医学、材料科学,形成“外科—康复—生物一体化”创新团队。

“运动骨关节疾病创新研究团队”主要从事运动骨关节疾病方面的研究,近年来获批国家临床重点专科、国家科技部人才推进计划“重点领域创新团队”、脊柱脊髓损伤再生修复教育部重点实验室、上海市重中之重学科、上海市重中之重脊柱脊髓疾病研究中心以及上海市临床重点专科,团队承担了国家重点研发计划项目、科技部国际合作项目、国家自然科学基金重点项目等国家级项目 50 余项。已在脊髓损伤修复理论创新、技术体系构建及临床转化中取得了系列原创性重大突破,在学术顶级期刊 Cell、Nature、Nature Medicine 等发表学术论文百余篇;获批专利 40 余项;获得上海市自然科学奖一等奖、上海市科技进步奖一等奖。

“运动骨关节疾病创新研究团队”教师们在平凡的教学和科研工作中,十几年如一日,潜心育人、接续传承,在教学工作、教育管理、临床医疗以及科学研究方面取得突出成绩,为同济临床医学专业人才的培养作出突出贡献。团队丰硕的科研成果与浓厚的学术氛围为不断培养医学领域的卓越人才提供了重要保障。师生相互激励,团结协作,树立了高水平的导学典范,诠释着家国情怀与医学传承的深刻内涵。这支标兵导学团队将继续戮力同心,同舟共济,扛起同医人“以同济为原点,与时代共脉搏,与祖国命运共呼吸”的责任,不断前进。

(骨科)

监 制 许树长
总 编 吴登龙
责任编辑 谢壮丽
王啸飞



好睡眠是健康之源

□ 康复医学中心 丁轶雯

周女士近来经常面临失眠的困扰。每当夜幕降临，她发现自己难以入眠，整夜翻来覆去，持续的失眠问题对她身心健康造成了极大的负面影响。她的失眠主要表现为难以入眠和频繁夜醒，这可能与工作压力及晚上使用电子设备等因素有关。持续失眠会导致免疫系统减弱，增加患上慢性疾病的风险。失眠与焦虑、抑郁的发生率增加相关，这大大影响周女士的心理健康状态，同时，她还出现白天疲劳、注意力不集中的问题，严重影响工作和日常生活。为什么良好睡眠很重要？如何才能改善？康复医学中心护师丁轶雯带领大家一起来了解。

良好睡眠为何重要

首先，免疫系统是人体抵御疾病入侵的重要防线，良好睡眠是维持免疫系统正常功能的关键因素。在深度睡眠中，身体释放抗体和细胞因子，帮助抵御病毒和细菌。睡眠不足可能干扰这一平衡，降低免疫系统的效能，使身体更容易受到感染和疾病侵袭。

其次，良好睡眠对于维持健康的代谢功能至关重要。在深度睡眠期间，体内的荷尔蒙分泌得以平衡，有助于调节食欲和新陈代谢过程。睡眠不足可能导致食欲激增，尤其是增加对高糖和高脂肪食物的渴望，从而导致体重增加。

最后，睡眠与心血管健康密切相关，对于预防高血压、心脏病和卒中等心血管问题具有重要作用。良好睡眠有助于维持血压平稳，

减轻心脏负担，降低心血管疾病发生风险。相反，长期缺乏足够的睡眠可能导致慢性炎症和紧张，促使动脉硬化和高血压的发生。这些因素将进一步增加心脏病和卒中的风险。

掌握入睡三技巧

1. 养成习惯 应建立规律的睡眠时间，生物钟的形成有助于提高入睡效率和维持深度睡眠。维护良好的睡眠环境，包括保持安静，维持适宜温度和黑暗度，选择舒适床垫和枕头等。养成健康的生活习惯，如规律锻炼、避免在睡前过度兴奋和限制白天长时间睡眠，都有助于提高睡眠质量。

2. 学会放松 放松技巧是缓解日常压力、提高睡眠质量的有效方法。深呼吸是一种简单而有效的技巧，通过深而缓慢的呼吸，有助于降低生理紧张度，放松身体和心灵。

另外，渐进性肌肉松弛可逐渐放松身体各个部位，降低全身的紧张感，从而帮助入眠。同时，也可尝试冥想、热水泡脚等放松方式，以促进身体和心理的平静。

3. 避免干扰 日常减少咖啡因和酒精的摄入是助眠关键。避免在睡前进行剧烈的体力活动，以免激发身体能量和提高心率，影响入眠。睡前应限制使用电子设备，电子屏幕散发



的蓝光可能干扰褪黑激素的产生，影响生物钟的正常运作。

科学治疗讲方法

针对周女士的失眠困扰，康复医学中心团队根据睡眠量表的评估结果，以及院内多导睡眠监测，对其睡眠进程、睡眠结构进行深入分析。

在周女士住院期间，团队为其个性化制定睡眠时间表，帮助调整生物钟；康复治疗师指导其学习深呼吸、正念冥想、渐进性肌肉松弛等技巧，缓解失眠紧张感，并建议周女士改变生活习惯，减少电子设备的使用；同时，适当配合使用音乐治疗、助眠药物。在多种措施的推动下，周女士睡眠质量大为改善，白天生活也有了活力。

冬病夏治知多少？

□ 营养管理护理专业组 张迪

“冬病”指的是冬天容易出现或加重的疾病，常见的如风湿、哮喘等疾病；“夏治”是针对中医“春夏养阳”理论，中医将“热”称为“阳”，将“寒”称为“阴”，借助夏天最热的阳气作为治疗手段，以温阳补肾、疏通经络、扶正固本，达到祛除“寒邪”，属于中医中“借势”的自然疗法。

营养管理护理专业组组长张迪指出：了解患者的病情和体质状况最关键。若患者所患的疾病为慢性的“冬病”，体质属于“阳虚体质”，即属于冬病夏治范畴。以下疾病均属于冬病夏治的治疗范畴：

1. 呼吸系统疾病：慢性咳嗽、支气管哮喘缓解期、慢性支气管炎稳定期、慢性阻塞性肺

病、儿童反复感冒等。

2. 运动系统疾病：颈椎病、腰椎病、腰肌劳损、肩周炎、类风湿性关节炎、强直性脊柱炎膝关节病等。

3. 消化系统疾病：慢性胃炎、消化不良、肠易激综合征、慢性腹泻等。

4. 耳鼻喉科疾病：过敏性鼻炎、慢性咽喉炎等。

5. 儿科疾病：哮喘、支气管炎、体虚易感冒、发育迟缓等。

6. 慢性皮肤病：冻疮等。

7. 妇科疾病：月经不调、痛经、慢性盆腔炎等。

冬病夏治还可以关注以下三个方面：

1. 饮食调护：

推荐内服温养阳气的药膳和食物

推荐药膳：芡实山药粥、薏仁红豆粥、薏仁山药粥、大枣党参粥、糯米红枣粥、南瓜小米粥、山楂麦芽粥等。

2. 中医特色疗法：

常用针灸、艾灸、穴位按摩、拔火罐、刮痧、穴位贴敷等。

3. 运动养生：

在做好防暑的前提下，推荐出“薄汗”的有氧运动，比如太极、八段锦、五禽戏等轻运动。

得了肝炎一定会传染吗？

□ 肝胆外科中心 肖宁

说起肝炎，大家首先想到的是甲肝、乙肝、丙肝等病毒性肝炎，但是还有一大类肝炎不是由于病毒感染引起的，而是因为我们自身的免疫系统出了问题，我们称之为自身免疫性肝炎（autoimmune hepatitis, AIH）。那么，什么是自身免疫性肝炎？它的分类有哪些？该如何治疗？肝胆外科中心护师肖宁带来相关介绍。

什么是 AIH？

自身免疫性肝炎发病机制复杂，病因尚未明确，遗传易感性被认为是主要因素，广泛流行的观点中，它是一种由针对自身免疫细胞免疫反应介导的慢性炎症性疾病，可进一步发展为肝纤维化、肝硬化等，少数患者甚至会发展为肝癌。在女性患者中比较多见，男女发病比例约为 1:4，发病年龄大多数在 40 岁以上。

自身免疫性肝炎可以分为以下三种类型：

AIH-1 型：约占所有 AIH 患者的 80%，多表现为抗核抗体（ANA）、抗平滑肌抗体（SMA）、抗中性粒细胞胞浆抗体（p-ANCA）阳性，ANA 或者 SMA 阳性几乎是诊断 AIH-1 型的必备条件。女性多见。

AIH-2 型：表现为抗肝肾小体 1 抗体（LKM1）或抗肝细胞质 1 型抗原抗体（LC1）阳性。儿童及青年人多见，多急性或重症起病，且肝脏组织学改变显著，多存在停止治疗后复发、需要长期治疗、治疗失败等特征。

AIH3 型：抗可溶性肝抗原 / 肝胰抗体（SLA/LP）阳性，但 ANA、LKM1 等抗体阴性。女性多见。

临床怀疑自身免疫性肝炎时该如何诊断呢？

自身免疫性肝炎诊断主要基于临床表现、实验室检查和肝组织学特征性表现，并排除其他肝病病因。

1. 临床表现：多数患者无明显症状，或仅出现乏力等非特异性症状。大部分患者隐匿起病，少部分患者出现急性发作，30% 患者初诊为肝硬化表现。

2. 实验室检查：肝功能检查：除血清转氨酶升高之外，还会出现碱性磷酸酶、谷氨酰转肽酶、胆红素水平的升高（黄疸）。自身抗体阳性，包括抗核抗体（ANA）、抗平滑肌抗体（ASMA）、抗肝肾微粒体抗体 -1 型（抗 LKM-1）、抗肝细胞溶质抗原 -1 型（抗 LC-1）、抗可溶性肝抗原抗体（抗 LSA）、IgG 或 γ -球蛋白水平升高是自身免疫性肝炎的重要实验室特征。

3. 肝组织学检查：可采用经皮肝活检、经颈静脉肝活检以及腹腔镜下肝活检等方法获取病理诊断。

病理学特点：门管区表现：界面性肝炎、淋巴 - 浆细胞浸润。

小叶内表现：肝小叶内常出现中等程度炎症，炎症明显时，可见桥接坏死，肝细胞受炎症细胞攻击后出现水肿、变性、坏死。

特殊类型表现：急性自身免疫性肝炎无慢性肝炎病史可出现中央静脉炎伴周边坏死（3 区坏死）、桥接坏死伴小叶内炎症细胞浸润；慢性肝炎的急性发作可有多核肝巨细胞、

多灶融合坏死，甚至亚大块或大块坏死。

自身免疫性肝炎相关肝硬化表现：门管区 / 纤维间隔轻度非特异性炎症伴有轻度界面性肝炎。

AIH 首先需要与病毒性肝炎和药物性肝损伤相鉴别，其次需和其他自身免疫性肝病相鉴别，例如：原发性胆汁性胆管炎（PBC）、原发性硬化性胆管炎（PSC）、IgG4 相关肝病、系统性红斑狼疮、类风湿性关节炎等。

如何治疗？

1、一般治疗

应嘱患者注意休息，补充营养，严格禁酒，避免使用损害肝脏的药物。

2、药物治疗

（1）国际上一般选用免疫抑制剂治疗，泼尼松口服是自身免疫性肝炎的首选方案。

（2）因疾病导致肝功能受损或肝功能衰竭的患者需要积极保肝治疗，静脉或口服保肝药物，同时监测肝功能指标变化。

3、正规药物治疗后，病情仍进行性加重，肝功能重度失代偿，可以选择肝移植手术治疗。

自身免疫性肝炎虽然不具有传染性，但是也要积极规范治疗。规范治疗才可以有效地控制病情，减轻症状。避免发展为肝硬化、肝功能失代偿。患者需要定期接受肝功能检查、免疫指标监测等，以便及时了解病情变化。同时保持良好的心态有助于病情的稳定。肝炎并非都是传染性的，自身免疫性肝炎便是其中一个典型的例子。因此，大家不要提到“肝炎”就色变，例如自身免疫性肝炎就不会传染。了解肝炎的具体病因，有利于大家采取正确的应对方式。

老王今年 68 岁，是一位肺癌患者。经历了手术和化疗的艰难历程后，他的病情总算稳定下来，生活也逐渐回归正轨。然而，黄梅天的连绵阴雨打乱了他的日常节奏。接连几天的降雨让他无法出门活动，只能宅在家里。大多数时间，他不是坐在沙发上百无聊赖地看电视，就是歪在床上刷手机。这天晚上，突然感觉身体有些异样，右手微微发麻，右边脸也不太对劲，右腿似乎使不上劲，有些发软。他以为可能是这几天天气不好，活动太少导致的，收拾收拾便早早睡下，期望第二天能恢复正常。可第二天清晨醒来，情况非但没有好转，右边身体的症状反而有加重的趋势。不仅如此，左边身体也开始出现麻木的感觉。“不会是中风了吧？”老王心里犯起了嘀咕，“但电视上说中风一般都是左边身体偏瘫麻木，我怎么两边都不对劲呢？难道是颈椎病？”思来想去，他决定再好好休息休息观察看看。今天不看电视，也不看手机了，就躺在床上。然而，到了下午，两边手脚的症状没有丝毫改善，甚至还在持续加重。他试图拿起手机打电话给儿子，这才发觉讲话也变得含糊不清，右手连手机都拿不稳了。好在儿子在电话里听出了老王讲话的异常，火速赶回家将他送往医院。

经过一系列详细的检查，神经内科中心副主任医师陈玉辉最终诊断老王此次患上的是多发性脑梗死，属于特鲁索综合征的表现。

特鲁索综合征的并发症

特鲁索综合征，又称为癌症相关性血栓形成综合征。它宛如一个隐匿的“健康杀手”，常常给癌症患者带来意想不到的健康困扰。其中，多发性脑梗死和深静脉血栓是较为常见且严重的并发症。

多发性脑梗死

当癌症患者不幸患上特鲁索综合征时，由于血液处于高凝状态，血栓便更容易在脑血管中悄然形成。这些血栓就像“拦路虎”，阻塞了脑部血管，从而引发多发性脑梗死。特鲁索综合征所导致的多发性脑梗死，其症状表现可谓多种多样，因梗死部位的不同而存在差异。除了常见的手脚无力、讲话不清楚之外，有些患者可能会遭遇吞咽困难的折磨，食物在咽喉处难以顺利通过，导致进食障碍；有些则可能出现视力问题，眼前的世界变得模糊不清，无法正常阅读或看清道路；还有些可能出现平衡障碍，行走时摇摇晃晃，仿佛失去了重心，极易摔倒受伤。

下肢深静脉血栓

要知道，深静脉血栓一旦脱落，就会随着血流四处移动，这可能引发极为严重的肺栓塞等后果，直接危及生命。值得注意的是，并非所有深静脉血栓患者都会表现出明显的症状。部分患者可能并未感到肢体疼痛或肿胀，但通过血管超声等先进的检查手段，仍能精准地发现血栓的存在。

特鲁索综合征的发病机制颇为复杂。癌细胞如同“捣蛋分子”，会释放出一些特殊的物质，打乱了身体正常的凝血平衡，使得血液更容易凝结形成血栓。此外，患者自身活动的减少、卧床休息时间的增加等因素，也为血栓的形成提供了“温床”，大大增加了发病的风险。

特鲁索综合征的诊断和预防

对于特鲁索综合征的诊断，这可不是一件简单的事情。医生需要综合考量患者的癌症病史、当前的症状表现、血液检查的各项指标以及影像学检查的结果。只有将这些方面进行全面而细致的分析，才能得出准确的诊断。

一旦确诊，治疗方案通常涵盖了多个方面。针对原发癌症的治疗是根本，旨在控制癌症的进展；抗凝治疗则是防止血栓进一步发展和蔓延的重要手段；此外，必要的支持治疗也不可或缺，包括营养支持、心理疏导等，全方位保障患者的身心健康。某些特定类型的癌症，如胰腺癌、胃癌、肺癌、直肠癌等，患者患特鲁索综合征的风险相对更高，因此对于这些患者，更需要密切关注和预防。

对于癌症患者而言，预防特鲁索综合征至关重要。适当的运动是关键。像这样的黄梅天气，户外运动困难，那么哪怕是在室内进行一些简单的伸展活动，也有助于促进血液循环，降低血栓形成的风险。保持水分摄入充足同样不可忽视，这能使血液保持良好的流动性。定期进行血栓风险评估更是必不可少的环节，通过专业的检查和评估，能够及时发现潜在的风险，并采取相应的预防措施。

总之，特鲁索综合征无疑是癌症患者面临的一个潜在威胁。只有通过提高对其的认识，加强预防措施，做到早期诊断和及时治疗，才能更好地保障癌症患者的健康，为他们漫长而艰难的抗癌之路减少阻碍，增添更多的希望和光明。同时，医疗机构和科研人员也在不断努力，深入研究特鲁索综合征的发病机制和治疗方法。相信在不久的将来，能够找到更加有效的预防和治疗手段，为癌症患者带来更多的福音。

让我们携手共进，共同对抗癌症及其相关并发症，为每一个生命的健康和尊严而努力。愿每一位癌症患者都能战胜病魔，重新拥抱美好的生活。

特鲁索综合征

隐藏在癌症背后的健康威胁

□ 神经内科中心 陈玉辉 专家门诊：周二上午、周四下午

不忘清风来时意,薪火相传守初心

——整形美容外科张军帮扶工作纪实

本报讯 为进一步落实国家“健康扶贫”对口帮扶工作,持续推进医改重点工作落地落实。2023 年 7 月 21 日,我院派出第二批援崇医疗队,整形美容外科主治医师张军亦是其中一位,张军的到来,在崇义县医疗整形美容空白画卷上描绘出瑰丽的色彩。

精雕细琢,打磨技术过硬的医疗队伍

张军来到崇义县人民医院之前就了解到,崇义县还没有公立整形美容机构,该如何走好这第一步,需要具体的统筹与规划。在来到县人民医院新开设的整形美容外科后,张军迅速进入工作状态,带领整形美容外科团队为群众提供专业、规范、优质的医疗服务,向科室人员传授先进的医疗理念、工作方式和医疗技术,细心地讲解、手把手地教,通过手术带教的方式,将整形手术中的个人经验、操作细节、注意事项等等倾囊相授,决心要为崇义县打造一支扎得住、带不走、实力强的整形美容医疗团队。

由于崇义县此前在整形美容领域的空白,

张军所开展的医疗技术项目皆为全县首例,如眼综合整形术、眼袋切除术、精致提眉术、鼻整形术、大拉皮术、瘢痕修复术、脐部成形术、腋臭微创根治术、吸脂术、脂肪填充术、腹壁整形术、皮肤病的激光治疗、激光美容、注射美容等等。张军所带领的整形美容外科共开展新技术、新项目 20 余项,填补了崇义县整形美容领域大量空白。张军还以培训的方式帮助医务人员提高医患沟通技巧,赢得群众对医院的信任;通过手术实操等方式带领整形美容外科团队不断提高诊疗水平,与普外、泌尿外科联合开展了急慢性创面修复、尿道重建等复杂手术,取得了很好的疗效,自 2023 年 7 月份开科以来,整形美容外科门诊量 1200 余人,总手术量近 200 台。



穿针引线,缝合出看不见的术后疤痕

除了传帮带教以外,张军的日常工作便是坐诊和手术,通过亲自面诊,张军为一位位爱美女性量身打造最适合的方案,让她们迅速、安全、有效地变美;为一例例创伤患者开展创伤修复、美容缝合等治疗,尽最大能力让患者不留手术痕迹,自信地回归生活。

不忘清风来时意,薪火相传守初心,如



今,我院第二批援崇专家对口帮扶工作即将接近尾声,专家们从多学科、多方位支援着崇义县人民医院的发展,进一步提升了县人民医院医务人员的诊疗技术水平。在一次次援崇专家的支持帮助下,县人民医院全体医务人员努力钻研新技术开展、不断提高服务水平,力保一方百姓安康,这是全体医务人员的信心和承诺!

(医务处)

12 个辅助生殖类项目纳入医保支付的新政在儿童节开始执行了

本报讯 今年的六月一日,对于在上海进行辅助生殖技术(试管婴儿等)助孕的患者们,是个特殊的日子——辅助生殖技术纳入医保了。

这一惠民政策的实施将大幅减轻患者的医疗负担,为本市乃至全国的更多具有生育意愿的群众接受公平、可及、可负担的辅助生殖治疗带来便利,助力生命健康领域高质量发展。

为此,生殖医学中心做好了充分的准备,今天八点钟准时开诊,临床医生、护士、实验室技师和胚胎师们耐心地指导患者如何进行挂号、缴费,回答关于医保的咨询电话。6 月 1 日生殖医学中心全天共接待患者 41 人次,其中医保患者 29 人次,接听咨询电话十余人次,精液分析标本十人次,手术六台。

生殖医学中心提醒广大患者:

(1) 生育要趁早:35 岁以下患者成功率较高,35 岁以上即属于高龄,随着年龄增长,生育力呈断崖式下降,不建议 50 岁以上患者尝试辅助生殖。

(2) 提早进行生育力评估:暂时还没有生育需求的育龄夫妇,以及有生育力损伤可能(肿瘤等)的患者,提早进行生育力评估和保存,包括女性的卵巢功能检测、子宫情况检测、男方精液分析,胚胎的冻存等。

生殖医学中心周一到周日七天无休,全天候为您的生育保驾护航!

我院生殖医学中心成立于 2011 年,是上海市及国家卫生健康委员会批准的人类辅助生殖医学技术机构。科室配备经验丰富的医护团队及技术精湛的胚胎专家 20 余人,拥有先进仪器设备,保证高质量实施人工授精(AIH)及各项试管婴儿技术,包括睾丸及附睾穿刺、睾丸显微活检、卵子激活、胚胎冷冻、辅助孵化、囊胚培养、生育力保存及评估等技术项目。(生殖医学中心)

我院携手崇明向化镇共筑健康桥梁



本报讯 在“七一”建党 103 周年到来之际,为了进一步践行“新时代文明实践志愿服务”宗旨,6 月 22 日,我院携手上海市崇明区向化镇人民政府及多家单位,共同举办了一场别开生面的“石榴籽城乡大健康直通车”进社区健康科普讲座和医疗咨询活动。此次活动旨在提高崇明百姓的健康意识,普及健康知识,助力乡村振兴,提升群众幸福指数。

此次活动,不仅将健康科普知识送到百姓身边,更通过党建结对共建的形式,与向化镇多个社区党总支建立了深厚的合作关系。向化镇政府党委副书记、镇长王绪晖在结对共建仪式上致辞,内科第一党支部、内科第四党支部、外科第二党支部分别向向化镇向宏居党总支、花仓村党总支、齐南村党总支举行了结对仪式,并签订了结对协议,共同表达了推动健康医疗事业发展的坚定决心。



为进一步提升医疗服务质量,崇明区委统战部、区民族宗教办副主任张宇峰、区妇联副主席席晓芳、向化镇政府党委副书记茅洪杰和副镇长周利共同为泌尿外科主任崔雀冬、肝胆外科



科主任谭蔚峰、乳腺外科中心副主任(主持工作)蔡丰丰、体检与健康管理医学中心丁可四位主任成立向化镇专家工作室揭牌;李福兴、潘丽珍、饶志涛、李冰、刘洋、何承志等多位医疗专家受邀成为向化镇医疗专家顾问;向化镇政府党委书记周忠涛、石榴籽公益发展中心理事长黄亮理、社会工作部副主任王婧和心血管内科副主任医师刘洋共同为医院社工部志愿者服务基地揭牌。活动仪式上还成立了崇明向化镇“田间小喇叭”广播——同济医院科普栏目,这些举措将进一步加强双方的合作与交流,为向化镇居民提供更加优质的医疗服务。

随后,我院专家前往向化镇社区党群服务

中心开展健康科普咨询活动。来自泌尿外科、肝胆外科中心、心血管内科、儿科、神经内科中心、骨科、眼科、消化内科、乳腺外科中心的医生为现场 100 多名居民提供了咨询服务。特别是针对“一老一小”等特殊群体,专家们耐心解答疑问,科普相关疾病的健康知识,让居民们感受到温暖与关怀。

与此同时,乳腺外科中心蔡璐医师和眼科邵玉婷博士分别前往不同村居,为当地妇女儿童举办了健康科普讲座。讲座内容深入浅出、实用性强,受到了居民们的热烈欢迎和好评。

此次“石榴籽城乡大健康直通车”进社区科普咨询活动,是践行党的宗旨、服务群众的具体



体现。通过科普讲座、结对共建、医疗咨询活动等多种形式,将优质的医疗资源和服务带到了基层,将新时代文明实践志愿服务深入到了群众心中。双方将以此次活动为契机,继续加强健康医疗事业的建设与发展,不断提升医疗服务水平,为乡村振兴贡献更多同济力量!

(社会工作部)

热烈庆祝中国共产党成立 103 周年