



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8月12日

第313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

逐浪攀“高” 向“新”前行

我院召开2024年上半年工作会议暨第九届第六次职工代表大会

本报讯 7月31日下午,2024年上半年工作会议暨第九届第六次职工代表大会在学术报告厅召开。会议对医院上半年各项工作进行了全面总结和回顾,并明确了下半年工作目标。院领导、全体中层干部、党支部书记、团委书记、护士长、终身教授、首席专家及职工代表参加会议,会议由党委副书记、工会主席吴登龙主持。

会上,党委书记许树长作《上海市同济医院2024年上半年工作报告》,从门急诊工作、住院医疗业务与质量管理、学科人才与科研工作、教育工作与学生培养、综合管理与经济运营、党建与文明创建六个方面全面回顾总结了医院各项工作。2024年已过半,医院坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入贯彻落实党的二十大精神,在浦东新区区委区政府的支持下,医疗、科研、教育、管理等各项工作保持稳步推进态势。全院上下围绕“兴学科·强人才·精管理·树品

牌”的年度主题,共同推动医院向“创新型、研究型、智慧型医院”发展。

同时,医院目前也面临着系列新机遇和新挑战。党的二十届三中全会通过的《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》,对我国发展面临新的战略机遇,如何破解各种矛盾和困难而进行一系列体制机制建设指明了方向,医院要鉴往知来,统筹谋划,深刻学习和领会并实际加以落实。

与会人员紧紧围绕会议中心议题,从医院发展实际出发,进行了热烈的讨论,建言献策,凝共识、集众智、聚群力。

回望、沉淀,是为了逐浪攀“高”;总结、提升,是为了向“新”前行。下半年,我院将紧盯全年工作目标,齐心协力、化危为机、实事求是、铆足干劲、迎难而上、真抓实干,全面提升医疗服务质量和内部管理水平,保障医院在高质量发展征程上“行稳致远”,为完成十四五规划总目标、为十五五重点谋划奠定重要的基础。(院长办公室、工会妇委会办公室)



新疆克拉玛依市医疗卫生代表团来我院开展调研交流



本报讯 7月18日,新疆克拉玛依市卫生健康委党组书记、主任朱华,克拉玛依市卫生健康委党组成员、副主任(援疆)刘东升,克拉玛依市中心医院党委书记凌立省等一行来我院开展调研交流。副院长高源、副院长梁爱斌、职能部门相关负责人出席交流会。

高源首先对克拉玛依市医疗卫生代表团一行来访表示热烈欢迎,并感谢克拉玛依市委、

市卫健委、市中心医院对我院援疆干部的培养和关怀。高源就我院基本情况和援疆工作做介绍。我院自2017年通过组团式援疆共派出23名医疗专家,在援疆期间获得了成长和锻炼,也为边疆留下一支带不走的医疗队。

凌立省就克拉玛依市中心医院基本情况和受援助情况做介绍。通过结对帮扶,克拉玛依市中心医院在专业技术、专科规划、队伍建设、科研教学等方面实现了全方位的进步,有效助力克拉玛依市医疗服务水平提升。他代表克拉玛依市中心医院感谢同济大学和同济医院对援疆工作的大力支持,期待在神经外科、内分泌代谢科等方面与我院展开更深的交流学习合作。

刘东升就同济医院对援疆工作一如既往的支持表示衷心感谢。他指出,同济医院援疆干部在援疆期间讲政治顾大局、勇于担当、善于作为,在医教研管方面均取得了显著成效,得

到了上海市援克前方指挥部和克拉玛依市委市政府的肯定,助力克拉玛依市卫生事业高质量发展。

朱华表示,上海援疆医生精湛的医术,严谨细致、和善亲切的工作态度获得了当地百姓的高度赞扬,获得了大家的信任。第十一批援疆医疗专家即将进行中期轮换,为进一步巩固对口支援成果,加强沪克卫生健康领域的交流与合作,希望同济医院继续发挥专业优势,深化医疗援疆“造血”功能,携手书写新时代对口援疆新篇章。

高源表示,援疆干部在医疗帮扶过程中不仅提升了自身的业务能力和综合素质,更在交流过程中与当地人民建立了深厚的情谊。我院将牢记习近平总书记的嘱托,“像石榴籽一样紧紧抱在一起”,铸牢中华民族共同体意识;亦将一如既往地支持克拉玛依的健康卫生事业发展,持续专业输出,创新整合资源,不断推动两地医疗领域的深度合作,为当地医疗卫生事业发展贡献同济智慧和力量。(组织处)

本报讯 当地时间7月10日上午,中国海军第46批护航编队焦作舰、洪湖舰技术停靠摩洛哥卡萨布兰卡。我院援摩医疗队员王晖、杨阳同志作为医疗队援摩工作杰出代表,受邀参加了由中国驻摩洛哥大使馆组织的港口迎接仪式,并随同使馆工作人员一同登上焦作舰、洪湖舰进行参观。

参观过程中,王晖和杨阳同志认真聆听舰上指挥员就海军现役装备的讲解,并珍惜宝贵的机会实操体验了部分最新列装的武器系统,充分感受到了祖国的强大。两位援摩队员表示作为援外工作杰出代表接受大使馆邀请参加此次参观和接待活动,感到非常光荣。这体现了医疗总队对我院援外工作组织和付出的高度认可,也说明援摩队员工作中严谨、求实的同济精神获得了华人群体、大使馆工作人员的普遍好评。

我院援摩队员表示,在接下来的援摩工作中一定会更加专注和因地制宜的开展工作,不断提升我院良好社会影响力,并保持与使馆及驻摩团体良好互动,为援摩工作获得更突出的成绩。(医务处)

我院援摩医疗队员受邀参加中国海军护航编队靠泊摩洛哥期间登舰参观活动



梦自医始,“医”路向前

我院顺利开展2024级住院医师规范化培训入院教育

本报讯 7月22日至26日,2024级住院医师规范化培训入院教育顺利进行。规培入院教育旨在帮助新培学员了解培训基地和相关规章制度、认识基地环境和流程、明确培训目标和具体要求、熟悉临床工作规范、结识新伙伴、融入新集体。入院教育是新培学员从医学生迈入医生阶段的起点,是住院医师角色转变至关重要的一环。

本次入院教育由教育处精心设计,参照《住院医师规范化培训入院教育指南》,结合医院和学员特点,采用专题讲座、实践训练、特色活动相结合的方式展开,内容丰富、形式多样。

副院长高源在入院教育启动仪式上代表医院向2024级规培学员的到来表示热烈欢迎。高源向学员们全面介绍了医院发展历史、医疗工作、科研成果、教学成效、文化建设等,鼓励规培学员们在医院搭建的平台上充分发展,走好职业第一步。在后续的讲座环节中,医务处、院感疾控处、医保、干保管理办公室、纪检监察处、信息处、保卫处等职能部门负责人从多个角度为同学们解读了法规、政策和各项规章制度、规范守则,帮助学员们牢固树立了规则意识。教育处规培办公



室主任焦锐、住培专管员胡予老师为学员们详细解读了住院医师规范化培训相关制度与培训内容,介绍了住院医师轮转计划和培训考核要求,评优评先规则和沟通反馈机制等内容,让学员们在进入规培开始即知晓目标与节奏,做好个人规划。

为帮助规培学员顺利转变角色,教育处邀请院内多个科室教师从临床思维、病情评估、急救技能、无菌操作等临床通识内容进行临床核心能

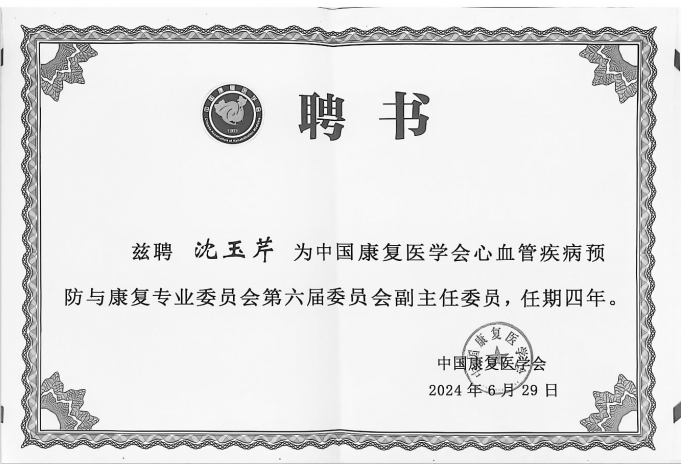
力培训,有效增强了学员进入临床轮转的信心。医患沟通和“以患者为中心”理念的建立是医生执业的关键素养之一,来自精神医学科、全科医学科、医学伦理学办公室、体检与健康管理中心等科室的各位老师举行的人文教育讲座进一步强化了学员的职业素养,促进学员努力成为“有温度”的医生。

为了帮助学员们迅速“破冰”,熟悉新伙伴,同时掌握必备技能,熟悉临床流程,了解医院环境,教育处组织了多场需要团队协作的特色活动,学员们热情高涨、互相配合,在紧张友好的氛围下打卡通关,取得成就的同时收获友谊。

在综合实践演练活动,包含多个趣味环节,基于前序培训内容,各小组共同完成了“规范交班”“病案求知”“循证求学”“消防安全”“白衣守护”“模拟诊断”等项目,学员们在协作中收获互助,体验新知。在“心灵驿站”这一站,精神医学科老师带领大家感受“正念”,学员们掌握了自我解压之法;学员们以小组为单位发挥想象力创作了夏日美丽的团体画卷,从起初的犹豫踟蹰到挥洒写意不过短短十几分钟,惊艳了自己和全体老师。(下转2、3版中缝)

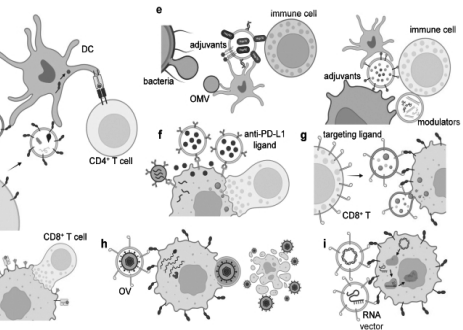
沈玉芹教授当选中国康复医学会心血管疾病预防与康复专业委员会副主任委员

本报讯 近日,中国康复医学会心血管疾病预防与康复专业委员会第六届委员会暨功能型党支部换届选举会议在北京顺利召开。来自全国 31 个省、自治区、直辖市的 150 余名委员参加了会议。康复医学中心王乐民教授被聘任为顾问,沈玉芹主任被聘任为副主任委员及功能型党支部组织委员,李广鹤主管治疗师被聘任为委员。



乳腺外科中心团队成果发表于《Research》期刊:基于胞外囊泡的肿瘤免疫治疗策略

本报讯 近日,乳腺外科中心蔡丰丰副教授联合美国纽约州立大学宾汉姆顿分校 Yuan Wan 研究员在《Research》(中科院一区)发表了题为“Strategies for Small Extracellular Vesicle-Based Cancer Immunotherapy(基于胞外囊泡的免疫治疗)”的研究成果,重点介绍了基于胞外囊泡的肿瘤免疫治疗策略。回顾了现有的基于细胞外囊泡(Extracellular Vesicles, EVs)的肿瘤免疫治疗策略,并讨论了 EVs 在基础、临床研究及转化医学领域中的研究前景和挑战。



蔡丰丰和 Yuan Wan 为论文共同通讯作者。我院唐莎莎和陈云迪为论文共同第一作者。

促进合作交流,推动学科发展 骨科开展学术交流活动



本报讯 为进一步加强骨科学科建设,促进院校间合作交流,推动学科高质量发展,近日,同济大学医学与生命学部副主任,骨科主任及骨科脊柱外科主任,脊柱脊髓损伤再生修复教育部重点实验室负责人程黎明教授邀请

复旦大学工程与应用技术研究院陈文明教授来我院交流,科研处副处长(主持工作)张箴波、内分泌代谢科主任韩峻峰及骨科各亚学科主任等出席交流会,就深化双方合作进行深入沟通。

会议伊始,程黎明对陈文明教授的到来表示热烈欢迎,陈文明教授致力于肌骨生物力学、步态分析及假肢与外骨骼技术等医工交叉方面的研究工作;由程黎明领衔的骨科,作为国家临床重点专科、上海市重中之重重点学科及上海市临床重点专科,长期从事运动骨关节疾病方面的临床和基础研究,双方均表示希望此次交流能够成为未来全面深入合作的良好契机。

会上,陈文明首先回顾了生物力学在骨科学方面的发展及应用,针对拇外翻、扁平足、糖尿病足等临床常见疾病的力学致病机理展开

探讨,介绍了个性化智能辅具的研发工作,并分享了其团队近年来在足踝部生物力学相关领域的最新研究进展。交流环节中,程黎明表示,生物力学是典型的医工交叉学科,也是骨科学应用基础研究中不可或缺的一环,近年来随着数字化技术的发展,生物力学在仿生建模等领域相较于传统有限元实现了技术突破,并提出了将分子生物学与生物力学相结合的研究方向。与会专家对陈文明团队的研究工作也表现出浓厚的兴趣,积极地展开了讨论。

会后,程黎明带领陈文明参观了脊柱脊髓损伤再生修复教育部重点实验室,并介绍了我院骨科近年来在临床医疗、教学工作、教育管理和科学研究等方面所取得的成绩,以及为同济大学临床医学专业人才的培养所作出的贡献。最后,双方表示希望通过资源平台共享,人才交流等多渠道促进双方在项目和临床合作等方面的沟通学习,将科研成果转化应用于临床,切实地为进一步改善国民健康做出努力和贡献。

同舟共济 守筑光明 眼科医疗团队赴红原县开展医疗支援服务

本报讯 7 月 6 日至 9 日,在上海宋庆龄基金会、上海市永嘉商会的支持下,志愿医疗队由我院牵头,上海中医药大学附属龙华医院、上海市眼病防治中心、上海市仁济医院宝山分院、永嘉县人民医院共同参与,赴四川省阿坝藏族羌族自治州红原县开展光明行活动,提供了健康科普讲座、疾病诊疗、激光、手术等多种形式的公益服务。眼科副主任医师王震和主治医师韩雯婷展开了一场有形有感民族团结进步教育活动,将中华民族大家庭关心关怀的暖风,吹入了红色草原,获得当地政府和各族群众的热烈欢迎。

经过紧张有序的筹备和合作,红原县及周边省、州、县群众也纷纷前来就医,医护人员为来院患者进行白内障、眼底病、翼状胬肉、倒睫、青光眼筛查、视力测试等专项健康检查,共筛查 200 多名眼病患者,顺利开展 71 台白内障、3 台



胬肉、8 台后发障激光手术。术后王震为患者开展了一堂眼部健康知识讲座,在用眼卫生、生活习惯、日常饮食等方面给予专业的健康指导,引导大家关注视力健康,定期检测,树立健康的生活理念,做到疾病早知道、早预防、早治疗,对提出的问题进行现场解答。

在医疗支援期间,红原县委书记杨文松、县卫健局领导及红原县人民医院领导班子一同前来慰问。杨文松表示,自支援工作开展以来,医疗团队始终想红原所想,急红原所急,帮红原所需,红原多项院内管理和诊疗流程得以完善,医疗卫生基础逐步夯实、医疗诊疗水平日渐提升,全县卫生健康事业得到明显提升。

自 2019 年以后,眼科“同舟共济 守筑光明”志愿服务团队已 4 次前往红原县开展光明行,累计筛查患者近千人,开展白内障、翼状胬肉、倒睫及激光手术 200 余例。

未来眼科也将继续发扬“艰苦不缺精神、清苦不少干劲、辛苦不降标准”的作风,奔赴高原,真心融入,为高原儿女提供细致、周到、优质的医疗服务和救治,让更多的患者在家门口就能享受到国内知名专家的诊疗服务,真真切切把党和政府的关怀送到了牧区群众身边。

智慧人事:四个“预办”让人均办理耗时缩短至 2 分钟内 2024 年首批新进员工集中报到入职工作圆满完成

本报讯 7 月 8 日,2024 年首批新员工的集中报到入职工作正式启动。人力资源部提前统筹、精心安排,为广大新员工提供了高效快捷的一站式入职服务。在现场工作人员的引导下,首批 40 名新员工们依次完成了签到、认证、劳动合同签订、住宿手续办理、饭卡领取等环节,正式成为了我院大家庭的一员。

新员工入职管理是员工个人理想与医院发展交织的第一桥梁。人力资源部高度重视新员工入职工作,在总结以往经验的基础上,梳理了各信息和环节的衔接关系,在现代数字化管理

技术支持下,通过四个“预办”——预报预审个人资料、预打印个性化单据、预制实物卡片以及预约集中报到,多措并举全面优化流程。百余份登记及签约文书在新员工现场报到前均完成了个性化准备,免去了当天长时间的大量表格信息填写,并通过合理的场地空间策划布局,进一步减少了等候的时间,人均办理耗时不到 2 分钟。

近来,人力资源部持续深化现代公立医疗机构人事体制改革,以“智慧人事”为核心建设目标,持续推进数字赋能下的员工服务深度融

合,并将进一步立足和谐的人事劳动关系、科学的人力资源规划及人力资源效率的综合提升等方向,为员工个人成长提供更优质的人力资源管理服务和支撑,为医院高质量发展提供坚实的人力资源保障。

新员工的加入,不仅为医院注入了新鲜血液和活力,也承载着各自专业未来发展的希望和梦想。相信在未来的工作中,他们将以饱满的热情和坚定的信念,为医院的建设发展贡献自己的力量和智慧。

我院举行 2024 年危重孕产妇救治演练与妇产科安全培训

本报讯 近日,根据上海市卫生健康委员会、上海市妇幼保健中心对危重孕产妇救治的工作要求,作为 2024 年医疗质量月系列活动内容之一,由医务处产科安全办公室组织牵头,各临床科室参与,进行了今年上半年的危重孕产妇救治模拟演练。

此次演练模拟了 1 例“妊娠合并风湿免疫性疾病”的孕产妇病例。妇产科首诊医生详细询问了病史,通过详细的体格检查,结合化验指标发现孕妇病情较重,请示妇产科副主任医师郭斌到场对病情进行判断。郭斌到场后认为孕妇目前病情达到危重诊断标准,立即启动危重孕产妇救治流程,即刻汇报医务处产科安全办公室。同时电话联系相关科室专家第一时间赶到现场参与抢救。整个流程井然有序,圆满完成。

演练结束后,医务处处长吴慧民对此次演练进行了总结。他指出通过此次模拟演练梳理和检验了我院对危重孕产妇抢救应急预案的实施、抢救小组领导及专家到岗速度、会诊和抢救专家的职称要求、现场指挥协调能力及上报程序熟悉程度等情况。通过以上措施确保了危重孕产妇能够得到及时救治。

做为医疗质量月系列活动另一项内容,6 月 28 日,医务处产科安全办公室特邀上海交通大学医学院附属新华医院妇产科主任徐亮为全院产科质量安全相关科室的医务人员进行了一场题为《孕产妇安全交流》的专题培训。

培训会上,徐亮从新华医院的产科质量管理体系及做为市级危重孕产妇抢救中心所承担的救治工作等方面,介绍了母婴安全和产科质量管理重点内容和工作要点,并在危重孕产妇救治管理和业务方面与现场的产科医生进行了深入交流。妇产科、儿科、急诊内科、重症医学科、麻醉科、医学影像科等重点科室人员参加培训,培训会由医务处副处长李福兴主持。

培训结束后,李福兴指出,孕产妇和婴幼儿死亡率做为衡量一个国家卫生健康状况的指标之一,其重要性不言而喻。妇产科、儿科及产科安全相关的其它科室要居安思危,严格执行产科安全及危重孕产妇救治各项制度和流程,产科安全办公室要对上报数据和流程严格把关,确保危重孕产妇得到及时救治。

我院作为普陀区唯一的一家三级甲等综合性医院,每年都会收治一定数量的产科急危重症病例。在医务处产科安全办公室及各科室的通力协作下,医院的危重孕产妇救治水平得到了极大的提升,救治流程不断优化和改进,得到了区卫健委和妇幼保健所的一致肯定和好评。我院将继续常抓不懈,为母婴安全保驾护航。



梦自医始,“医”路向前 我院顺利开展 2024 级住院医师规范化培训入院教育

(上接第 1 版)

思千万是非,论黑白阴阳,是为辨;纳千百奇思,成一家之言,是为论。我院住培“医辨到底”新生辩论赛已经延续到第五届。本届辩论与时俱进,既涵盖了临床工作中的医患关系和伦理问题,也涉及当下医学发展及人工智能的结合。学员们在辩论场上唇枪舌剑、你来我往、难分伯仲。通过辩论赛,学员们不仅提升了口才和思辨能力,也对职业的特点、医学的发展、未来的挑战有了更深刻的思考。

临床能力比赛强调人人参与。学员以小组为单位进行“知识竞赛”,题目包括入院教育内容、临床知识、技能展示、医院环境与流程、规培要求等,题材广泛。比赛设置了个人必答题、小组合作题、抢答风险题、幸运抽签、“你做我猜”、“卓越之星”等多个环节,以赛促学,以赛识君。现场气氛紧张热烈,每位学员都精神饱满,为队友加油,为对手喝彩,在欢声笑语中携手共进。

培训基地是规培学员的“成长之家”。以“学姐学长说”为主题的交流会由住院医师联合会主办,邀请各专业基地学科学姐学长分享规培工作与生活的规范化培训是毕业后教育的重要阶段,这一阶段有任务、有挑战,是青涩的医学生成长为一个执业医生的关键历程。学长们分享了在培训过程中遇到的各种挑战以及如何应对挑战的方法,鼓励学弟学妹们要正确面对压力,保持积极心态,积跬步以致千里,坚持不懈一定能成长成熟。学长们同时也分享了实用的学习技巧和资源,帮助大家更好地面向新生活。新学员通过此次交流对未来的规培生活有了更加清晰的规划,同时感受到“同济住院医”浓厚的“家”文化。

本次入院教育的尾声,以《头脑特工队 2》集体观影结束。这是一部心理动画片,探讨了情绪的多样性和重要性。成长的过程必然需要经历困惑与探究、坚定与迟疑、喜悦与忧伤、收获与错失,正视和拥抱情绪,更好地理解自己与他人,也是个人成长和医生成熟必备的能力。

向阳而行,路在脚下。入院教育是规培学员迈向人生新序章的第一步。充实丰富的培训,寓教于乐的活动助力 2024 级规培学员振奋起步,坚定向前,努力成长为未来的优秀医生!

(教育处)

监制 许树长
总编 吴登龙
责任编辑 谢壮丽
王啸飞



随着高温天气的到来，上海最高温度达到 38–39℃，局部最高温度逼近 40℃，连日的高温导致中暑患者增多，其中重症中暑，热射病患者多病情危重，合并多脏器功能损伤，病死率高，及时救治至关重要。近日，同济大学附属同济医院急诊重症监护室（EICU）连续收治了 7 例重症中暑患者，经过积极降温，脏器功能支持及对症支持治疗，其中 5 名患者已逐步脱离危险。另有 2 名患者仍处于病危中，合并多脏器功能损伤（MODS），弥散性血管内凝血（DIC），病情极其危重，仍在积极努力救治中。



什么是热射病？

热射病即重症中暑，是由于暴露在高温高湿环境中机体体温调节功能失衡，产热大于散热，导致核心温度迅速升高，超过 40℃，伴有皮肤灼热、意识障碍（如谵妄、惊厥、昏迷）及多器官功能障碍的严重急性热致疾病，是中暑最严重的类型。热射病分为经典型热射病（又称非劳力型热

射病，classic heat stroke,CHS）和劳力型热射病(exertional heat stroke,EHS)。经典型热射病多见于体温调节能力不足者（如年老体弱者、儿童）、伴有基础疾病者（如精神障碍、脑出血后遗症等）及长时间处于高温环境者（如环卫工人、交警、封闭车厢中的儿童）等；而劳力型热射病多见于既往健康的年轻人，如参训指战员、消防员、运动员、建筑工人等。

热射病的常见症状有哪些？

- （1）暴露于高温环境时，出现昏迷、肌肉抽搐、谵妄、行为异常等；
 - （2）出现面色潮红、皮肤灼热、高热(体温超过 40℃)和无汗等；
 - （3）出现少尿或无尿、血压下降等脱水症状；
 - （4）出现呕吐咖啡色液体、血水样便、皮肤粘膜瘀点瘀斑等出血表现；
- 其中高热、无汗、意识障碍是热射病的典型表现。

热射病的常见原因有哪些？

- 体温调节能力不足者（如年老体弱者、儿童、孕妇、肥胖）、伴有基础疾病者（如精神障碍、脑出血后遗症等）；
- 长时间处于高温环境者（如交警、封闭车厢

- 中的儿童等）；
- 长时间处在高温、高湿、通风不良的室内工作者（如锅炉房、桑拿室和喷漆房等）；
- 在外界气温超过 35℃以上，长时间从事户外高强度体力劳动（如参训指战员、消防员、运动员、建筑工人、环卫工人等）；
- 高温高湿环境下，水分补充不足。



发生热射病后该如何施救？

- 迅速撤离高温环境，移到阴凉通风处或有空调（16–20℃）的房间；
- 迅速松懈或脱去衣物和腰带，用湿毛巾或冰水擦拭全身，大动脉处放置冰袋进行快速降温，

核心温度在 30 分钟内迅速降至 39℃以下，2 小时内降至 38.5℃以下，迅速现场降温比转院尤为重要；

- 意识清醒者可大量饮水或饮菊花茶、金银花茶；
- 有条件应快速建立静脉通路输注液体如生理盐水、林格溶液，进行液体复苏；
- 意识障碍或经现场降温意识转清者，都要送医院检查和观察评估各脏器功能；
- 如果出现了心跳呼吸停止，应该立即现场进行心肺复苏，同时拨打 120 急救电话；
- 救治要坚持 120 医护人员赶到或将患者送达医院。

如何预防热射病？

- 高温天气，尤其是体质较差的老人、小孩、产妇或有基础疾病患者，要有保持室内通风（开空调）、不外出等防暑意识；
- 不要长时间呆在高温高湿环境，如泡温泉或蒸桑拿；
- 在外界气温超过 35℃以上时，不要长时间从事户外强体力劳动；
- 不要长时间处在高温、高湿或通风不良的室内环境下工作，如锅炉房工人；
- 户外工作时，要及时补充液体，以温凉水、淡盐水或者运动饮料为佳，可以少量多次（200–300ml/ 次、2–3 次 / 小时），防止脱水；
- 对于需要在户外活动的人群，需要保证充足睡眠和充沛体能，做好防晒措施、选择合适的作业时间段，从而可以减少热射病的发生。

得了糖尿病,还能逆转吗？

□ 内分泌代谢科 雷莎



随着生活方式的改变，超重及肥胖的患病率逐年升高。肥胖和 2 型糖尿病密切相关，我国也已经成为了全球糖尿病患病率最高的国家，而且糖尿病患者也越来越年轻化。2 型糖尿病是一种以高血糖为特征的进展性疾病，一直以来被认为需要长期使用降糖药物治疗。可是，得了 2 型糖尿病，还能逆转吗？同济大学附属同济医院内分泌代谢科主治医师雷莎带来相关介绍。

得了 2 型糖尿病,还能逆转吗？

在临床上，有很多糖友会问这样的问题：得了 2 型糖尿病，需要终身服药吗？有机会“逆转”到正常水平吗？

既往认为，糖尿病是一种终身性疾病，需要长期使用降糖药物治疗。而且这种观念根深蒂固，困扰着很多糖尿病患者。但随着医学研究的不断发展，这一观念正在被打破。近年来的医学研究发现部分超重和肥胖的 2 型糖尿病患者通过积极的干预及合理的综合治疗，是有可能实现糖尿病的逆转，更倾向于“缓解”，是指通过干预后血糖暂时性处于达标或正常状态。但是逆转≠治愈,今天我们就谈谈如何实现糖尿病“逆转”。

什么是 2 型糖尿病缓解？

2 型糖尿病缓解是指患者在没有使用降糖药物治疗的情况下，血糖仍处于达标状态或正常状态。2021 年美国糖尿病学会（ADA）定义，停用降糖药物至少 3 个月后，糖化血红蛋白 <6.5%，即为 2 型糖尿病缓解。

虽然糖尿病有可能实现逆转或缓解，但并不是所有的糖友都可以通过合理的治疗实现糖尿病逆转，需要医生进行综合评估。对于糖尿病缓解，缓解的周期因人而异，即使是达到了缓解，也需要定期进行血糖监测及长期积极的生活方式干预来延长糖尿病缓解的时间。

哪些糖尿病人群有可能缓解？

首先 1 型糖尿病患者是无法逆转的，因为 1 型糖尿病的胰岛 β 细胞功能严重受损，胰岛素分泌不足，必须终身胰岛素治疗，是无法实现糖尿病逆转的。特殊类型的糖尿病（比如皮质醇增多症、生

长激素瘤等疾病引起的糖尿病）则需要进行病因治疗才有可能使糖尿病得到缓解。

下面这些 2 型糖尿病患者，是有可能成为糖尿病逆转的幸运儿！

1、病程较短的 2 型糖尿病患者

病程在 5 年以内，特别是新诊断的 2 型糖尿病患者，逆转的可能性更高。

2、超重或肥胖的 2 型糖尿病患者主要是体重指数（BMI）≥25kg/m2，或男性腰围超过 90cm、女性腰围超过 85cm 的 2 型糖尿病患者。减重是超重或肥胖相关 2 型糖尿病缓解的核心。减重越多，糖尿病缓解率就越高。

3、胰岛功能良好的 2 型糖尿病患者糖尿病患者需要保留一定程度的胰岛功能才有可能实现糖尿病逆转，如果胰岛功能严重受损，而且合并有严重并发症，则不适合进行糖尿病逆转。

哪些方法可以缓解糖尿病？

1、强化饮食营养、运动干预

强化生活方式干预是 2 型糖尿病缓解的基本措施，包括饮食营养和运动干预两个方面。

在合并肥胖的 2 型糖尿病患者中，限能量饮食配合运动、短期阶段性特殊饮食（如低碳水化合物饮食、极低能量饮食、间歇性断食、生酮饮食）均能够促进早期 2 型糖尿病缓解。

其中限能量地中海饮食比较推荐，以蔬菜水果、鱼类、五谷杂粮、豆类和橄榄油为主的饮食风格。

限制能量主要有三种类型，（1）摄入量目标基础上减少 30%–50%；（2）在摄入量目标基础上每日减少约 500 卡路里的热量摄入；（3）每日摄入 1000 ~

1500 卡路里。推荐将此方案作为缓解 2 型糖尿病的基本饮食方案。

低碳水化合物饮食、极低能量饮食、间歇性断食、生酮饮食等建议在 4 ~ 12 周短暂施行，并在专业的医师和营养师的指导下进行，避免导致营养不均衡、电解质紊乱等不良反应。

适量运动可以改善胰岛素敏感性，降低血糖水平，从而显著降低糖尿病发病风险。运动干预包括每周不少于 150 min 的中等强度有氧运动和每周不少于 2 次的抗阻运动。有氧运动包括慢跑、健康走、游泳、骑车、球类等。抗阻运动包括哑铃、举重、仰卧起坐、俯卧撑等。

我国大庆研究提出的“5–000–111 法则”对生活方式调整具有较强的指导价值，很实用：

5：每周至少运动 5 d；

000：晚餐后不再进食，不喝甜饮料，不吸烟，少饮酒；

111：每天至少减少 100 g 主食，每天至少吃 500 g（1 斤）蔬菜，每周外出聚餐至多 1 次。

2. 药物干预

（1）胰高血糖素样肽–1 受体激动剂及其联合方案

胰高血糖素样肽–1 受体激动剂、二甲双胍、钠–葡萄糖协同转运蛋白 2（SGLT2）抑制剂等药物的联合既可以降低血糖，又能够改善胰岛功能、减轻体重，保护心血管和肾脏。在肥胖的 2 型糖尿病患者中，有可能通过这些药物实现糖尿病缓解。

（2）短期胰岛素强化治疗

在新诊断的或病程短的 2 型糖尿病患者中应用短期胰岛素强化治疗可改善患者的胰岛 β 细胞功能和胰岛素抵抗，提高糖尿病缓解率。

（3）奥利司他

奥利司他是脂肪酶抑制剂，可以减少肠道对脂肪的吸收。对于体重指数 ≥ 27kg/m² 的 2 型糖尿病患者可短暂（12–24 周）辅助使用提高缓解率。

3、代谢手术干预

对于体重指数 ≥ 32.5kg/m² 的 2 型糖尿病患者，如果生活方式干预及药物治疗无法有效改善体重或实现糖尿病缓解，同时身体已出现严重并发症，可以考虑代谢手术治疗。

需要强调的是，帮助糖友们缓解 2 型糖尿病，不仅是减药、停药、平稳控制血糖，更是教会患者健康长寿的科学生活方式。所以在糖尿病逆转后，需要糖友们长期的坚持和配合健康良好的生活习惯，定期监测血糖水平，才能够更好的保持住糖尿病的缓解状态，否则很可能会再次转化为糖尿病！

每年的 7 月 23 日是世界干燥综合征日，同济大学附属同济医院风湿免疫科结合病例，为大家带来关于干燥综合征系列科普。

两年前，王女士正安稳享受着退休生活，某天早上照镜子却发现，自己的脸居然不对称了，右脸明显萎缩了。王女士以为是睡姿不好，水肿了，没太在意。谁知一周后仍未好转，大小脸反而越来越明显，甚至开始出现面部麻木刺痛，眼睛缩小，同时右侧肢体麻木症状也逐步显现。爱美的王女士性立即到外院神经内科就诊，医生诊断为面瘫，可王女士没有诱因为什么突然面瘫了呢？

王女士的面瘫断断续续治疗了两年，仍是反复，她每天早起对着镜子里的不对称的双脸发愁，夜间麻木疼痛发作起来甚至影响到了睡眠，这让一向活泼的王女士也开始变得封闭起来。

一波未平一波又起，王女士的大小脸还没解决，新的症状又来了……她开始出现胸闷、喘憋，咳白痰，拍了胸部 CT 提示有间质性肺炎，经呼吸科医生指导，进一步至同济大学附属同济医院风湿免疫科就诊后，王女士才后知后觉，原来身体早就出现了预警！口干、眼干、龋齿、手脚麻木、面瘫、四肢发凉症状等早就发生了，只是王女士没有太在意。最终经过一系列的检验检查，最终确诊王女士为干燥综合征合并周围神经病变、间质性肺病。经过一段时间规律的激素、环磷酰胺、羟氯喹等免疫治疗，王女士面瘫、手脚麻木、胸闷症状得到逐步缓解，王女士又开开心心继续她的“退休环游世界计划”。

干燥综合征是一种慢性自身免疫性疾病，主要影响人体的外分泌腺，导致口干、眼干等症状。然而，除了这些常见的表现外，干燥综合征还可能累及神经系统，引发一系列神经系统症状。

干燥综合征神经系统受累的表现

干燥综合征神经系统受累的表现多种多样，轻重程度不一。轻症患者可能仅表现为轻微的神经感觉异常，如肢体麻木、刺痛等；而重症患者则可能出现明显的运动障碍、认知障碍等。

（1）周围神经病变：这是干燥综合征神经系统受累最常见的表现之一。

患者可能感到四肢末端麻木、疼痛或感觉异常，严重时可能导致肌肉无力、萎缩。此外，三叉神经损害也较为常见，可能表现为一侧或双侧的面部麻木和感觉减退，甚至出现周围性面瘫。颅神经受损则可能导致视觉和听觉下降、面神经麻痹。干燥综合征还可能导致神经痛和神经炎，表现为疼痛、刺痛或麻木感，以及神经炎性疼痛、肌无力、肌肉萎缩等症状。

（2）中枢神经系统病变：干燥综合征还可能影响中枢神经系统，导致患者出现头晕、头痛、记忆力减退、注意力不集中等症状。在严重情况下，还可能引发癫痫、脑血管意外等严重后果。

预防与保健

对于干燥综合征患者来说，预防神经系统受累同样重要。

（1）保持健康的生活方式：合理饮食、适度运动、保持良好的作息习惯等，有助于提高身体免疫力，减轻疾病症状。

（2）定期检查与随访：定期到医院进行检查和随访，及时发现并处理可能出现的并发症和病情变化。

（3）心理调适：保持良好的心态，积极面对疾病，避免过度焦虑和抑郁情绪对神经系统造成不良影响。

总之，干燥综合征神经系统受累是一种常见的并发症，需要引起患者的重视。通过了解相关知识、积极配合治疗以及保持良好的生活习惯和心态，我们可以更好地应对这一疾病，提高生活质量。

世界干燥综合征日科普——一觉醒来『大小脸』竟是干燥综合征惹的祸

□ 风湿免疫科 潘胜男

我院第二批援崇医疗队平安返沪

本报讯 2023 年 7 月,我院第二批对口帮扶江西省赣州市崇义县人民医院的援崇医疗队整装出发。在科室内交接及院内欢送仪式完毕后,队员们在一天大雨中开启了为期一年的援崇之行。还记得前往崇义当天,因为大雨导致航班延误近 5 小时,在经历了几个小时的路程后,医疗队员随我院领导及多位专家来到江西崇义,在迎接车上,崇义县人民医院党委书记刘兴华亲自给医疗队员们介绍了崇义,后续还得到了崇义县委书记及县长的接见,可想而知江西省赣州市崇义县对来自我院各位专家医生的重视。

自 2023 年 7 月,我院援崇医疗队入驻崇义县人民医院,经短暂的适应调整后,医疗队员们就逐步开始了各自的工作。在逐步深入了解科室的

运行状态、人员情况、病人的层级结构等之后,医疗队员将我院的先进管理经验、理念及管理模式在崇义县人民医院试行,如推行“早晚查房制度”“每周业务学习”“疑难和死亡病例讨论”和“科室技术宣传”等。临床工作上充分做到“传、帮、带、教”;针对每个人病人做到个性化、规范化诊治;深入普及了术后快速康复的理念,规范了术后护理流程;鼓励年轻医生从基础着手,关注每个细节,做好心中有数,手中有活;并且带领各专业医生熟悉前沿性医学知识及学术会议,为科室年轻医生的培养提供方向及方法;同样也有时下乡到乡镇卫生院进行义诊活动;经过近一年的“传、帮、带、教”工作,基本实现为从开始手把手带教,到目前可以独立完成手术,从起初只会诊治基础疾病,到现在会

诊治一些高难疾病;可以说“传、帮、带、教”效果显著;崇义县人民医院病人数量 1763(1354)人次,同比增长 30%,三四级手术 228(201)台,增长 13.4%,床位使用率 74.4%(54.6%),增长 20%,收入 12,483,409(7,878,472)元,同比增长 58%,微创手术 303(198)台,同比增长 53%,开展新技术、新项目、填补县域内手术空白 30 余项。

援崇工作的经历对于医疗队员们不仅仅是一次体验、一段经历,更重要的是给了他们一次锻炼自己的机会,作为医疗工作者为祖国边陲地区贡献一份微薄力量,同时也得到了当地领导、同事、朋友及老百姓的认可;也让他们交到了知心的、终身难忘的朋友。

(医务处)



走入健康新疆行志愿服务活动



本报讯 近期,皮肤与性病科主任黄欣作为临床专家,受邀参加了由新疆维吾尔自治区卫生健康委员会、上海市卫生健康委员会、新疆出入境边防检查总站组织的“健康新疆行”志愿服务活动。该活动主要是为了

持续推进健康知识普及行动,进一步向社会公众传播正确科学的健康理念,深化卫生健康援疆工作,面向新疆自治区基层偏远地区群众、边防军警、重点工矿、工业园区、自贸区企业加强健康促进和健康教育。

该活动行程共涉及新疆维吾尔自治区 9 个地州市的 140 个乡镇社区、边防派出所、工矿企业,总行程约 13000 公里。黄欣参加北疆线昌吉州的活动,临床专家由新疆自治区各医院专家、援疆专家和上海市卫健委组织的专家组成,包括有心血管内科、消化内科、妇科等。活动期间走访了边境派出所、牧场场部、边境检查站、煤矿矿区、边境管理大队等,活动期间在昌吉州奇台县还参加 2024 年自治区卫生“三下乡”示范活动。为边防派出所警察、牧民群众、企业员工开展健康教育、健康咨询、心理疏导、适宜技术推广、发放科普材料等示范性活动,普及卫生健康知识。8 天的行程沿着边境线进行,每天行程几十到上百公里,大多数在无人区戈壁沙漠行进,志愿者服务队队员们被边防警察“守得住边境、耐得住寂寞、挑的起重担”的精神所感动。志愿服务队所到之处,同样受到当地边防警察、企业员工、牧民的热情欢迎,为他们解决一些困扰的疾病问题,获得较多的好评,传递了党对边关群众和军警的关心关爱。

(皮肤与性病科)

肾脏内科开展 2024 年第六期健康讲堂

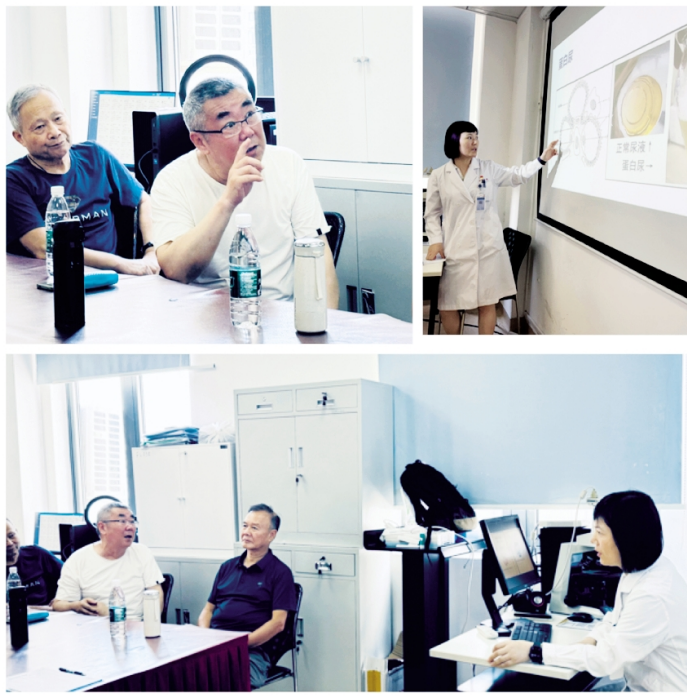
——抓住疾病逆转期,不做尿毒症后备军

本报讯 7 月 4 日下午,肾脏内科在甘泉楼五楼西示教室举办了 2024 年第六期健康讲堂。本期健康讲堂邀请了本院肾脏内科副主任医师黄洁丽进行授课,共约 30 余位慢性肾脏病的新老患者前来参加线下讲堂活动。

除了在肾脏内科慢病门诊随访的患友们,肾脏内科病房的住院患者和家属们也很积极地赶到示教室听课,希望能够多学习些肾病知识。活动开始,肾脏内科护理路燕燕对冒着高温天气来听课的肾病患者们表达了感谢。黄洁丽从慢性肾脏病的概念、分期及发病率讲起,然后对慢性肾脏病各并发症的临床表现和危害进行阐述,以此来告诉肾病患者积极治疗和定期随访的重要性,并强调了养成良好的生活和饮食习惯对延缓肾脏病进展的意义。在整个授课过程中,黄洁丽与现场的患友们互动良好,现场的患友们听得也十分认真和投入。

最后的答疑解惑环节上,现场的患友们根据自己的病情进行了提问,黄洁丽也耐心细致地进行了一一解答,通过这一形式再次巩固了本次健康讲堂所传授的延缓慢性肾脏病进展的科普知识,并获得了患者们的一致好评。

肾脏内科的健康讲堂活动已坚持多年并且累计举办近百期,在科室主任余晨的带领下,肾脏内科健康讲堂活动将继续开展下去。本次健康讲堂活动为 2024 年的第六讲。全体医护人员再接再厉,为患友们提供更全面更权威的肾病健康知识,进一步提升慢病管理质量,为广大慢性肾脏病患者服务。



本报讯 几天前傍晚,像往常一样结束一天的忙碌准备下班,骨科主任、学科带头人程黎明教授收到一幅寄到的锦旗:“辗转数院不敢收,同济樊手病根除”。

63 岁的辜先生是一位沪上“985”大学的教授,15 年前一场突如其来的车祸引起颈椎外伤并导致部分瘫痪,从此无法正常行走,但双下肢尚能站立给了他最后的安慰,让他不至于绝望。但 3 个月前,噩运再次降临:在进行康复运动的时候,辜先生不幸摔倒,双侧膝关节明显畸形,当地医院诊断为双侧股骨远端严重粉碎性骨折。由于长时间卧床所致严重的骨质疏松及长久肺炎所致的呼吸衰竭,让骨科和麻醉科医师都望而却步。带着畸形的双侧膝关节,他辗转沪上多家大医院未果。失望之际,他带了一丝期许,慕名来到我院,骨科副主任、骨科创伤骨科主任樊健教授为其分析病情后,决心勇挑重担,帮助辜先生实现站立的愿望。

辜先生住进骨科创伤病区后,樊健组织了科内讨论,对手术入路、固定方式、可能出现的并发症、应急预案及预期效果都进行了明确,家属也给予了充分的理解及支持。近日,经过充分的术前准备,在麻醉科执行主任刘健慧、副主任医师杨君君及手术室护理单元护士长姚英等人的通力配合,并采取有效措施拮抗呼吸等高危险情况下,樊健和主治医师姜超基于前期充分准备,使用手术导航等辅助工具,以最快速度、最小损伤完成截骨、对线、有效内固定等手术操作,重新恢复双侧膝关节解剖。术后经过重症医学科副主任(主持工作)张磊等监护治疗后,辜先生不久即回到了骨科普通病房,姜超及骨科康复高翔医生等随即来到床边进行康复指导。当看到自己双侧膝关节恢复到正常位、想到日后又能站立时,辜先生及家属激动万分。

骨科作为国家临床重点建设专科、上海市“重中之重”临床重点学科,在学科带头人程黎明教授带领下发挥学科整体优势,积极推动手术微创化、精细化、智能化发展,力争以最小的创伤解决患者最大问题,尽最大的努力为百姓健康保驾护航。

(骨科)

不负信任,为他人所不为
——骨科成功治疗一例复杂双侧膝部外伤

医路有你,中国医师节快乐