



理丛书》，是西藏自治区第一套医院管理专业书，主编的《高原特色病例精选集》系列丛书成为培训基层医务人员的必读教材。

狄建忠牵头并主办的院感国家级继续教育学习班不仅大大推动和提高了西藏地区的院感工作，在今年的新冠肺炎疫情中也为西藏地区防控疫情发挥了巨大作用。正如狄建忠的战友龙子雯所说，一名成功的医生一辈子或许可以救治几千人，然而一名好的医务管理者，或许可以拯救千万患者。

成就的背后，是无数援藏干部的坚守与牺牲。高原从来就不适合人类居住，高海拔、强大的紫外线、高寒低氧的自然条件，是人类生存要跨过的第一道门槛。头疼、胸闷、失眠、心率加快、血压升高等症状从未间断地影响着上海医生的状态，他们每晚依靠吸氧和安眠药保持精力和体力。还有援藏干部加班到深夜，醒来发现自己躺在了地板上，这是血压升高导致的昏厥。长期在藏区工作还会对身体造成一些不可逆的伤害，高原后遗症“心

脏肥大”几乎是援藏干部的必备烙印。即便如此，援藏经历对他们来说依然无比宝贵。

“成功救治病人带给我无比的欣慰，我们的到来激发了当地医生的求知欲望，主动提出去进修学习的人员越来越多，日喀则的医疗实力越来越强。”已经回到上海的狄建忠说，日喀则的日子他终身难忘。虽然远离家乡，水土不服，但万兴旺没有后悔，“三年的援藏对身体挑战非常大，但能在国家的西南边陲为人民服务，我觉得很值得。”

盘活青海的医疗资源

2010年，中央第五次西藏工作座谈会后，按照中央统一部署，上海对口支援青海省果洛藏族自治州。果洛州地处青藏高原

“心肝宝贝”项目中的来沪治疗的小朋友们参观东方明珠。

