

## 疫情防控新闻发布会

### 门诊全预约、互联网+医疗、慢病长处方……沪上医疗机构提供多样化服务

# 上海积极推进互联网医院建设

■本报记者 王星

在昨天举行的疫情防控新闻发布会上，市卫健委新闻发言人郑锦表示，按照“一手抓疫情防控、一手抓日常服务”的原则，各医疗机构持续开展网上咨询服务，同时上海正积极推进六家互联网医院建设，加速开展“互联网+医疗”服务，为广大市民提供更多、更好的多样化医疗健康服务。

### 长处方惠及慢病患者，家庭医生可线上签约

在确保安全的前提下，为切实方便市民尤其是慢性病患者的配药，减少患者到医院的次数，疫情防控期间，本市卫生和医保部门进一步加快推进慢病长处方举措。

统计三种高血压、三种糖尿病常用药的使用情况，2月份全市各级医疗机构长处方使用量近30%。此外，1月以来，本市社区共开具了31.7万张延伸处方。郑锦表示，这个数据充分说明，长处方这项惠民好政策，惠及了越来越多的市民，取得了预期的成效。

据上海交大医学院附属瑞金医院院长宁光介绍，瑞金医院对稳定的糖尿病、高血压、冠心病等慢性病及肿瘤患者的用药处方量已经延长至2到3个月，以便病人把药配足，避免反复来医院配药，减少交叉感染的几率。同时，院方还针对不需要做检查的慢性病人专门设立了简易门诊窗口，方便他们快速配药。

据郑锦介绍，目前，本市共有6000多个家庭医生团队可通过手机App、微信、电话、短信等多种途径，关心了解签约居民健康状况，指导签约居民开展自我健康管理及防护，落实延伸处方政策。

防疫期间，在线下签约服务的基础上，上海积极开展家庭医生线上签约服务。自1月以来，在“上海健康云”平台上，共有

## 慢病患者需定时监测规范用药

### 疫情期间可通过长处方、“互联网+”医疗服务等方式配药咨询

■本报记者 王星

疫情期间，慢病患者如何做好健康管理？在昨天的新闻发布会上，上海交大医学院附属瑞金医院院长宁光提醒，大家可以“闷在家里”，但一定要“动在房里”。

宁光表示，慢病患者日常要做到“五不五常”。“五不”主要指不(减少)出门，不聚会、不聚餐、不久坐、不停药；“五常”指常开窗、常生活(规律生活)、常运动、常联系、常调整。所谓的常联系除了和亲戚朋友常联系互通平安之外，也可以在网

6100多名居民完成了家庭医生的线上申请和签约。与此同时，“上海健康云”还提供了2.2万余人次的线上咨询服务，开展了3.8万余人次的线上健康测评。

郑锦表示，通过线上签约家庭医生的人群相对年轻，其中职业人士也不少。希望广大居民和职业人群能通过线上签约的方式，与家庭医生建立签约服务关系，促进健康管理与保障。

### 保证错时错峰就诊，“一人一卡一口罩”

如何在兼顾疫情防控的前提下保障好市民正常的就医需求？

宁光表示，瑞金医院对此采取了多项有针对性的措施。首先是实行门诊全预约就诊，“一人一卡一口罩”的管理手段。

面对生活，以及在医生的建议下调整用药，调整治疗。

健康专家、曙光医院主任医师崔松建议慢病患者定时监测、规范用药、自我管理。所谓定时监测，是指要经常监测血压、血糖、体重等指标并做好记录。“量血压有个简单的顺口溜：小便排空再测量，静坐片刻在桌旁，测压前臂与心平，双脚自然地放，2至3次取平均，一日两回记心上。而对于‘糖友’们来说，建议每周测血糖不少于三次，要测空腹，也要测餐后两小时血糖，测血糖时一定要洗干净，酒精消毒完一定等它干了再采血，运动后不宜立即检测血糖。”崔松说。

此外，自我管理、践行健康的生活方式

在医院实行人员入院单向通行和出入管理限制，确保防控措施落实，进入医院必须佩戴口罩。为了严防交叉感染，在门诊大楼入口处、各楼层专科护士台、就诊间门楼入口、各楼层专科护士台、就诊间填写并随身携带“随申码”，以便更加便利就医，在候诊时，相对间隔一个以上的座位等候。

在坚持门诊全预约的前提下，瑞金医院进一步细化了预约时间段，让病人可明确知道具体预约到几点钟，保证错时错峰就诊，缩短病人等候时间，合理分流人流，避免人群聚集。对于一些重点防控科室，如呼吸科、感染科等，医院重新规划了就诊区域，并对整个空间加强空气消毒，同时提高医务人员出诊的防护装备等级。

此前，瑞金医院大部分科室均已恢复

也是慢病管理的重要一环。饮食要低盐、低糖、少油，保证蛋白质和蔬菜的摄入量。崔松表示，刚刚过完年，大家家里都有很多年货，加上不能出门，可能吃了很多腌制食品，香肠、腊肉、熏鸡、熏鸭、熏鹅、熏鱼，这些都是高盐食品，宅在家里没事，瓜子花生，各种炒货吃起来，又会增加盐的摄入，现在有些人血压高了就是盐吃多了。对于慢性病患者来说，还要戒烟或戒酒、规律作息、适量运动。

崔松强调，规范用药是慢病治疗的关键。请患者一定要谨遵医嘱，切勿擅自换药、停药或减少用量。疫情期间配药和咨询可通过长处方、“互联网+”医疗服务等方式，尽量减少去医院的次数。

门诊。为确保医疗安全，对于血液科、肿瘤科、放疗科等患者抵抗力低、疾病治疗不能中断的专科，专门设立了独立的诊疗区域，患者挂号、看诊、取药、检验均在专区完成，有效避免患者交叉感染。对于职业暴露风险比较大的、防控要求比较高的科室，例如耳鼻喉科、眼科、消化内镜等专科，上周也已开放。从本周起，口腔科也将在充分评估、精准防控的基础上逐步开放。

目前，瑞金医院大部分学科都已经开设24小时免费网上咨询服务，各慢性病专科都已实现医生24小时轮值在线，及时回答病人的问题，并给予专业指导。市民如有需求，可直接到线上平台咨询。“市民朋友可能会发现，原来挂不到号的著名专家，最近可能会在网上给你带来惊喜，他们会亲自回答很多问题。”宁光说。

## 武汉连线

■本报记者 李晨琰

昨天下午，132名新冠肺炎患者陆续走出武汉客厅方舱医院。“这是自2月15日第一批17名患者治愈出院以来，单日出院人数规模最大的一天。”同济大学附属东方医院国家紧急医学救援队暨中国国际应急医疗队(上海)执行队长、武汉客厅方舱医院B厅医务部主任孙贵新兴奋地说。

下午1点半开始，治愈患者拎着大包小包一波接一波地出院，大部分人一脸轻松。对于医护人员，他们也是满口称赞，“感谢党和政府！感谢所有的医护、工作人员！”“他们对我们太好了！”“白衣战士们辛苦了！”

孙贵新介绍，方舱医院里的患者须连续一周不发热、核酸两次检测均为阴性(核酸隔天检测一次)、CT检测明显吸收，且不咳嗽、不自感胸闷，即符合出院条件。之后，主治医师备好材料递交给审查专家组。3人专家组复核、会商，如有异议，则报高级别专家委员会，确保“零召回”。昨天出院的132名患者均符合上述条件，临床症状消失或明显改善，符合出院标准。

至今，武汉客厅方舱医院已累计收治患者1760人，目前出院总数接近600人。方舱医院里，先后有来自上海、宁夏、陕西、山东、安徽、广东、福建、新疆建设兵团等十余支医疗队，包括医生130多人，护士800多人。其中，东方医院医疗队是第一批进驻武汉客厅方舱医院并收治病人的队伍之一。

“经历了开始两三天的忙乱之后，我们医疗队迅速制定了针对性的方舱医院运行管理策略。”孙贵新负责的B厅在这家方舱医院里最早实施医生“责任制”与“自留地”制度。具体来说，在总体三人小组(一人总负责，一人管医生，一人管护士)之下，B厅415名患者，设置4个责任大区(责任制)，每个值班小组当班时主要管理、诊治约100名患者；值守责任区的医生，每人认领10名左右的患者(自留地)，并与其建立微信联系，负责到底。这项制度实行之后，取得了显著效果，很快就被兄弟舱区借鉴应用。

不仅如此，在B厅中，医生既是患者诊疗的责任人，还经常充当患者的“保姆”和联络员。谁家亲人暂时联系不上了，谁出院没地方去了，谁家孩子一人在家，谁家孕妇生产没人照顾等，只要医疗队员知道了，就会想尽办法去解决。

“因为大家持之以恒的努力，患者焦虑、忧伤等情绪逐渐得到了缓解。”孙贵新说，方舱里的生活并不单调，广场舞、呼吸操、图书角……满足了患者的各种需求，参与者也越来越多。

尽管已有大批患者治愈出院，但想走出舱口并非易事。有位患者入院时症状很轻微，且CT表现也很轻，原以为她能很快出院。不料，早期给患者复查的核酸检测结果一直呈阳性，直到今天，她才符合出院条件，成功出院。

东方医院国家紧急医学救援队暨中国国际应急医疗队(上海)队员华晶说，随着对更多病人的了解，他们发现很多轻型患者，病毒核酸转阴反而较慢。此时，医生们就会对患者进行心理按摩，“这就好比轻症患者走的是一条平坦的路，但得绕弯子，需要很长时间才能到达终点”。

据了解，132名出院患者分别被武汉市东西湖区、洪山区等集体接走，前往区内集中隔离点继续隔离14天。期间接受医学随访，医院复查正常后，便可回归日常生活。

# 武汉客厅方舱医院一百三十一名患者痊愈出院

## 98岁危重症患者康复出院

新华社武汉3月1日电(记者黎昌政 廖君)98岁的新冠肺炎危重症患者1日从武汉雷神山医院康复出院，这是目前已知的全国最高龄危重症康复患者。

98岁的胡婆婆家住武汉市江岸区，2月初出现高烧，55岁的女儿王女士陪她到医院检查，双双确诊为新冠肺炎。2月13日晚，母女二人被救护车同时转送到武汉雷神山医院，住在感染科10病区同一间病房，负责该病区的医护人员来自大连医科大学附属第二医院。

胡婆婆刚住院时，医护人员发现她身上还有烫伤，于是立即处理。当晚体温检测，发现她高烧达40摄氏度。病区主任隋昭光立即安排医护人员24小时监护照料。2月17日上午，胡婆婆体温恢复正常。

隋昭光介绍，入院检查发现，胡婆婆患有高血压等基础病，还出现心肺功能障碍，被确诊为危重症新冠肺炎。医护人员给予抗感染、抗病毒等药物治疗，还采取补液等营养支持。经多日治疗，胡婆婆病情逐渐好转，医护人员拿出自己的牛奶等营养品一口一口喂她，帮她增强身体抵抗力。

“为了救治胡婆婆，雷神山医院多学科紧密合作，中国工程院院士王辰也参与会诊。”隋昭光透露，胡婆婆住院期间出现轻度脑梗，及时发现治疗后没留下后遗症。高龄患者长期卧床易出现下肢静脉血栓，进而导致肺栓塞危及生命。医护人员日夜密切监护，细致护理，避免了下肢静脉血栓。

3月1日上午11点，胡婆婆和女儿双双康复出院，雷神山医院院长王行环教授、副院长袁玉峰教授、刘志宇教授到医院门口为她们颁发出院证明，并赠送鲜花。母女两人含泪连声致谢。

截至3月1日，雷神山医院累计出院患者近200人，目前雷神山医院住院患者千余人。“98岁的危重症患者都能康复出院，还在住院治疗的新冠肺炎患者，都应该鼓起信心，一定能战胜疾病。”王行环说。

## 上海长海医院33名医护人员在武汉奋战一月有余——

# “毛毛教授”的微信多了近50位“好友”



▲长海医疗队在工作中。(医院供图)  
▲王毛毛与患者相互打气。(本人供图)

■本报记者 李晨琰

在火神山医院，一位来自上海的“毛毛教授”在病人中人气很高。他就是海军军医大学第一附属医院(上海长海医院)神经外科副主任医师王毛毛。打开他的微信朋友圈，有近50位好友是在火神山医院就医的患者。除了在这里从事救治工作，他的很多时间都用来和这些武汉的朋友“聊聊”。

有时是治愈，常常是帮助，总是去安慰——身处战地的这位医生知道，和凶险的新冠病毒做斗争，给病人以康复的信心，尤其重要。

时间回拨一个多月，接上级命令，由海军军医大学150名医护人员组成的医疗队在除夕夜出征，驰援武汉，其中，长海医院医护人员总计33名。

他们不仅仅是医者，还有另一个身份，“前途虽险，但是我们有决心、有信心，因为我们是中国人民解放军。”在这支医疗队，更多人以奔跑者的姿态，迅速投身这场没有硝烟的战争。

### 互加好友，让患者明白他们从未被放弃

位于武汉的汉口医院，离华南海鲜市

场仅4公里，医院里收治了不少重症病人。长海医院医疗队抵达武汉后，首先接管的就是汉口医院的呼吸科一病区。

紧张投入救治工作，厚厚的防护服隔离了病毒，却没有隔离医者对病人的爱。年过七旬的林奶奶生活无法自理，医护人员在完成日常工作之余，主动轮流照顾起了老人的饮食起居。喂饭、洗脚、擦身……很多次，老人紧紧握着他们的手，表达感谢。

“每4小时一班，要穿3层防护服。”长海医院眼科文职护士苏俏瑶原定于正月初十举办婚礼仪式，如今，订婚服换成了防护服，她只说了两个字：“值得！”

为救治更多患者，长海医疗队2月2日自汉口医院转战火神山医院，单独负责一个病区、60多张床位。

“患者需要我的时候，我得让他们第一时间找到我。”有了在汉口医院工作的前期经验，王毛毛觉得，有必要在患者与医生之间建立一条稳定畅通的交流渠道，“药物治疗只是一方面，将患者加为好友、当作朋友，也是一剂心灵处方。”

有的患者关心自己的检查结果、病情进展；有的患者渴望早点出院却又害怕病情反复；更多患者为生活琐碎而操心：手指甲长了没有指甲钳，生活物资不够了怎

么补充……所有问题，王毛毛来者不拒，逐一回复，最后总不忘加个“笑脸”或“拥抱”，这让每位患者感受到自己从未被放弃。

### 父女约定，领了红包就是报了平安

在长海医院医护人员的精心照护下，越来越多的确诊患者痊愈出院。

“正是你们的日夜守护，才有我们的今天。谢谢您！”“感恩逆行者的手足之情，一方有难，八方支援！向解放军致敬！向英雄致敬！”“我作为一名退伍军人再次向您敬礼！”出院后，许多患者的第一件事，就是向医疗队员们道谢，他们还表达了最真挚的心愿：“希望你们保护好自己，平安快乐地回家。”

王毛毛则为出院患者开出了“延伸处方”，“有问题随时和我联系，在院是医患，出了院就是朋友。”他想到这群刚刚历经生死的朋友们再添一味安慰剂。

很多人不知道的是，大年初三的夜晚，王毛毛的爱人卜海激也接到单位通知准备执行援藏任务。她第一时间给丈夫打电话，王毛毛说：“我支持你！作为军人，能有这样的经历，不枉这一身戎装！高原气温多变，

多备棉衣，多备常用药。”这对军人夫妇彼此约定，待各自完成好任务，阖家团圆。

在长海医疗队，一说到“家人”、“团圆”，很多人的思绪还是会回到大年夜晚上的紧急“出征”。那天，长海医院副院长周全接到紧急通知，匆匆与家人道别，便赶往医院集中。不到3小时，长海医疗队33名队员集结完毕，备齐了必需物资。翻开医疗队名册，队员们的专业涵盖了感染科、重症监护科、呼吸科、心内科、血液科等多个科室，更不乏曾在SARS、H7N9等防疫一线奋战的老将。

在武汉一线抗“疫”以来，苏俏瑶每天都能收到父亲发来的一个微信红包：66.66元，数值永远一样。“‘6’就是‘顺’，希望所有医务人员都能顺顺利利完成任务。”老两口挂念着女儿却又怕打扰她，于是想出这个方法，他们约定，领了红包就是报了平安。

在家里，队员们是女儿、妻子、丈夫，当集结号吹响，披上“战”衣，他们便成了最勇敢的人。

“亲爱的家人们，让我们彼此祝愿，不问归期在何时，待摘下口罩再看笑颜如花！”这是一封长海医疗队全体队员写给家人的信，字里行间，留下了他们众志成城打赢这场疫情防控阻击战的坚定信念！