

由 30 名专家在充分吸收 300 名患者救治经验基础上最终形成

“上海方案”明确“六大出院标准”

■本报首席记者 唐闻佳 记者 李晨瑛

《上海市 2019 冠状病毒肺炎综合救治专家共识》3 月 2 日正式公布,共识由代表上海新型冠状病毒肺炎救治最强医学力量的 30 位专家,通过对临床 300 多例病患的研究总结,并充分吸取国内外同行的救治经验最终形成,也被专家们称为“上海方案”。相关专家昨天作了解读。

在 3 个方面形成了专家共识意见

“上海方案”在充分吸取国内外同行救治经验的基础上,不断优化和细化救治方案,从病原学及流行病学特征、临床特征与诊断、救治方案 3 个方面,形成了专家共识意见。

“上海方案”中,新型冠状病毒肺炎更名为“2019 冠状病毒肺炎(COVID-19)”。国家新型冠状病毒肺炎医疗救治专家组成员、上海救治专家组成员、复旦大学附属中山医院感染科主任胡必杰教授分析,更名的原因在于,新冠病毒引起的人体疾病并不局限于肺炎,患者以发热、乏力、干咳为主要表现,可伴有流涕、咽痛、胸闷、呕吐和腹泻等全身症状,部分轻症病人中甚至并未出现肺炎症状。

“上海方案”明确,COVID-19 患者及无症状感染者均可传播新冠病毒,人群普遍易感,儿童及婴幼儿也有发病,但病情较轻。

“上海方案”将患者分为轻型、普通型、重型、危重型四类,潜伏期为 1 至 14 天不等,多为 3 至 7 天,平均为 6.4 天。

值得注意的是,“上海方案”称,老年人及患有糖尿病、高血压、冠状动脉粥样硬化性心脏病、极度肥胖等基础疾病者感染后易发展为重症。部分患者在发病后一周出现呼吸困倦等症,严重者进展为急性呼吸窘迫综合征及多器官功能损伤,进展至重症的时间约为 8.5 天。此外,“上海方案”提醒,重症、危重型患者病程中可表现为中低热,甚至无明显发热。多数患者预后良好,死亡病例多见于老年人和有慢性基础疾病。

中西医综合治疗体现上海特色,康复者血浆疗法纳入

在救治方面,“上海方案”提出可试用疏

酸轻氧喹或磷酸奥司他韦、阿比多尔口服,干扰素雾化吸入,不建议同时使用 3 种或以上抗病毒药物,“所有抗病毒治疗药物的疗效还有待于进一步的临床研究来评估”。

“上海方案”也提醒,医生需慎用糖皮质激素;每周 2 次皮下注射胸腺肽,对提高患者免疫功能、阻止病情重症化、缩短排毒时间有一定效果。

“上海方案”中提及,保持免疫功能良好状态,包括饮食、电解质平衡、适当吸氧、睡眠管理、情绪管理等都很重要。

最新的国家版中还提及对重型和危重型病毒核酸阳性患者,试用康复者恢复期血浆,“上海方案”也纳入了,并明确:起病 14 天内予以输注可能疗效更好;在病程后期如持续检出病毒核酸,也可试用康复者恢复期血浆治疗。

此外,“上海方案”特别指出,中西医结合救治能提高患者协同疗效。对普通

型患者,给予中药达原饮、甘露消毒丹等加减治疗,可在一定程度上控制病情进展,减少普通型转重型的发生;对于纳差、呕恶、腹胀、乏力、焦虑失眠等,给予中药治疗,可明显改善症状。

出院患者仍应密切随访,建议 2 周内由专业人员上门测体温

对全国一直在关注的出院患者管理问题,“上海方案”提出了 6 条标准,且必须同时符合才可出院:体温恢复正常大于 3 天;呼吸道症状明显好转;肺部影像学检查显示急性渗出性病变明显改善;连续两次呼吸道标本核酸检测阴性(采样时间至少间隔 1 天);呼吸道标本核酸检测阴性,粪便病原核酸检测阴性;总病程超过 2 周——“上海方案”提出患者以上标准须同时符合才可出院

如何安抚身边人因疫情产生的焦虑?华东师大心理学教授刘俊升支招——

肢体语言或许更有助于情绪放松

战胜新冠肺炎疫情,还要靠大家继续“闷”。然而,与之前的“闷”不同,公司复工、网课开始之后,有些人会感觉工作不顺手、上课不得劲。当身边人情绪不稳定,甚至失控时,你该怎么办?

“这时最需要的是放松下来,首先需要身体放松。”华东师范大学心理与认知科学学院教授刘俊升在接受记者采访时表示,比起说几句安慰人的“套话”,通过肢体语言给对方以安慰是一种有效的方式。有时候,拍拍肩膀、一个眼神,可以胜过千言万语。

变化是造成压力的重要原因。疫情突然袭来,大家不得不宅家生活。“所有这些变化都可能带来压力,并伴随情绪的波动。”刘俊升说,在持续面对压力时,一旦积累过多负面情绪,就会不利于人的身心健康。刘俊升解释,负面情绪过多时,有人会出现睡眠问题,有人则会强迫思维,比如忍不住地反复刷疫情信息,无法安心工作等。如果出现这种情况,就需要放松心情。

“身心是一体的,心理紧张必然带来肌肉紧张。而改变生理状态也可以明显地影响个体的情绪。所以放松肌肉是一种很便捷有效的心理放松方式。”刘俊升介绍,如果身边有同事或家人出现情绪过度紧张,不妨帮他们做几个深呼吸,或者让他们握紧拳头再放松,如此反复十几次,就可见效。“如果有可能,更好的办法是拉上他们去做点运动。”他说,一定程度的运动能够促使人体分泌大量的多巴胺,会带来明显的愉悦感。

如果运动难以做到,不妨鼓励他们先微笑一个。“很多人觉得人们是因为开心才微笑,其实微笑的表情也可以让人体会到更多积极情绪,从而变得开心起来。”刘俊升告诉记者,有实验证明,观看相同的影片片段,当受试者保持微笑表情时,会体验到更多的积极情绪;而当受试者保持紧张、悲伤表情时,结果则相反。

在最近推出的华东师范大学防疫助学微课程中,作为主讲教师现身的刘俊升,还讲述了一个心理学常识:决定人的情绪的,往往并非事件本身。

“疫情的存在,作为一个事件,它无法改变,但我们可以改变对它的认识。”刘俊升说,当家人因为作息被打乱、生活改变、失去成就感而变得焦躁时,不妨轻轻地拍拍他,“这样简单而轻柔的动作,能很快让人身体放松下来,精神也随之舒缓”。

接下来,可以帮助他们改变一下信念。如果对对方觉得宅在家的日子枯燥乏味,不妨提醒一下,这也是难得的机会,可以投入地做自己喜欢的事情——这可以获得积极的心理体验。

此外,帮助别人也是改变消极情绪的好方法。如果身边的人感觉无所事事,不妨鼓励他们投身于社区志愿服务,或者在不经意间去帮助别人,“只要是源自自己主动,这些做法同样能带来愉悦的情绪体验”。

上海发热门诊获赠CT设备

市慈善基金会、市红十字会 昨与首批五家受赠医院签约

本报讯(记者何易)市慈善基金会和市红十字会支持本市疫情防控工作,昨天启动为发热门诊配置 CT 设备的捐赠项目。截至前天 15 时,市慈善基金会“抗击新型冠状病毒肺炎疫情专项捐赠”累计收到捐赠资金达 3.8 亿元,收到捐赠物资价值达 1747.6 万元;累计支出资金 2.22 亿元,发放物资价值 1747.6 万元。

市卫生健康委表示,发热门诊是新冠肺炎疫情防控中的一个重要环节,在病例早期筛查、报告、诊断及治疗中发挥了不可替代的作用。本次新冠肺炎确诊病例中,60%以上是在发热门诊直接接诊后确诊的。

据统计,1 月 18 日至 3 月 2 日,在全市 117 家发热门诊中,仅 26.3%配置了专属 CT 设备,其余无法完全实现检验检查“不出门”。针对这一现状,市委、市政府高度关心和重视,市民政局牵头组织市慈善基金会、市红十字会等社会各界给予大力支持,共同促成了为本市发热门诊配置 CT 设备的捐赠项目。

昨天,市慈善基金会、市红十字会分别与首批受赠的上海市第九人民医院黄浦分院、浦东新区公利医院、宝山区罗店医院、松江中心医院、复旦大学附属金山医院 5 家医院签约。副市长彭沉雷、宗明出席捐赠启动仪式。

上海逾 20 万人次志愿战“疫”

(上接第一版)针对道口值守等急需类项目及应急救援、外语翻译等专业类项目,协调有关部门和市级志愿服务总队、服务基地,加强条块联动,调配增援力量。

在社区参与体温测量、人员排摸、口罩登记购买、隔离安置、防疫宣传、楼道消毒等;在交通枢纽和重要道口参与车辆疏导、信息登记、体温检测、秩序维护、外语翻译等;在网络上参与防疫宣传、科普宣传、课程辅导、心理疏导等——紧密结合基层实际需求,防疫一线涌现出一大批优秀志愿者和服务团队,比如有居家隔离期刚满就报名参与社区防疫工作的党员黄琼芳、“六亲不认”的 95 后道口志愿者杨乐彦,一脱下警服就换上志愿者马甲的社区民警朱慧敏,还有甘当道口守护者的上海青浦青年志愿服务中心、虹桥高铁站双语志愿服务分队,等等。

在线上,“一网多微”的宣传矩阵也迅速构建起来,成为网络抗疫的硬核力量。“上海志愿者网”及其微信、微博、抖音、百度账号共同构建的“一网多微”平台启动组合式联动宣传,推介长宁区“四要两不”

在送餐消毒测体温间隙解隔离人员燃眉之急 隔离点社区医务人员主动当起“快递小哥”

■本报记者 何易

“朱先生,您的快递到了,一会放您门口。”“张小弟,你的书取到了,别急,马上给你送过去。”“陈阿婆,您想吃的酱菜到了,一会跟晚餐一起送过去。”……

听说过美团、京东、顺丰,但你肯定没听说过有这样的团队,他们都是基层社区医务人员,身着白大褂,忙碌在疫情防控一线的集中隔离点,在送餐、消毒、检测体温的间隙,却心甘情愿地当起了快递小哥。这份特殊的职业体验,起源于这场突如其来的疫情。

1 月 28 日,闵行区马桥镇集中隔离点启用,一群需要特殊照看的男女老少,陆续续续、行色匆匆地住进指定酒店,进行为期 14 天的“闭关”生活。特殊时期,隔离点所在地的社区医务人员义无反顾地承担起了“闭关”期间的守护保障工作。于是,他们送餐、送药、送奶粉、送刮胡子……每天像快递小哥一样随叫随到,将一堆快递仔仔细细写上姓名、房间号,再三消毒后及时送达。他们恪尽职守,就是遇到特殊的快递需求,也能尽量满足。

55 岁的王先生,因为患病需要长期服用某种药物。匆匆忙忙住进来的第二天,他发现随身带的药品存储不足了,于是赶紧

联系家人,结果家里也没有存货,医院又缺货。“焦头烂额的王先生一早打电话给我们的医护人员求助。”正准备前往隔离点上班的陈护士长在了解情况后,二话不说,立即把自己服用的药品“顺风”带给了他,解决了他的燃眉之急。

今年九年級的张小弟,“闭关”期间学业不能放松,所以,隔三差五地在网上购买各种学习资料。“哥,我的书到了,取件码发给您,帮我取一下,谢谢!”“哥,不好意思,我的参考资料到了,急用,谢谢!”这不,他的专属“快递小哥”小李医生一收到短信,立刻跑到蜂巢取件柜帮他取快递、送快递,生怕耽误了他的学习进程。

前几天,快解除隔离的何先生突然有点咳嗽,紧张地打电话给对口负责的赵医生。赵医生在详细询问症状后,一边安抚何先生的焦虑情绪,密切关注体温、咳嗽等症状的变化,一边根据他的情况帮他代买莲花清瘟颗粒、止咳枇杷膏。拿到药后,还亲自消毒打包送到何先生手上。在赵医生的悉心指导下,忐忑不安的何先生慢慢放下心来,两天后,咳嗽也渐渐好了。

在这个特殊时期,这群敬业的“快递员”,正为抵达抗疫胜利的彼岸努力“奔跑”。

1至10米内非接触,红外热成像测温加快进入大客流场所

本报讯(记者朱伟)上海一些企业陆续复工,而新型冠状病毒肺炎疫情防控形势仍然严峻。对此,中国移动上海公司第一时间响应客户需求,制订了适用于公共区域室内外体温遥测的解决方案,实现在 1 至 10 米范围内非接触式快速检测个体

体温,发现异常自动声光预警。系统测温精度达到±0.3℃,灵敏度 0.1℃,改变了原有的近距离、接触式测温手段。目前系统已具备在全市范围内部署的条件。

上海移动下属 12 家分公司,已通过专业支撑部门向全市推广该体温精准筛查系

统。同时,专业支撑部门协同主要设备厂商,节日里加班加点保障生产,协调物流配送。2 月 1 日,完成首例室内红外体温遥测系统安装调试,并在部分医院、学校率先投入使用,缓解手工排查人力不足的问题,化解接触式测温过程中存在的交叉感

染风险,避免筛查工作者因长时间高强度工作而出现疲劳,从而通过信息化手段和科学防控,阻断病毒的传播途径。

除了大客流考验下的机场、火车站、长途汽车站,在管控区域,如医院、学校、部队、政府机关,或是低管控场所如商场、超市,还有恢复生产相关的园区和办公楼宇出入口,甚至居民小区,体温精准筛查系统都能在疑似患者甄别中发挥重要作用,快速筑起一道防护网,有效隔离病毒。

那么,九院预约制在疫情之下运转如何呢?根据 3 月 2 日的就诊情况看,微信预约占 62.43%、网络占 36.39%、电话占 1.17%。从人群看,60 岁以上包括 60 岁的占 45.48%。这群人中预约比例占 33.81%。在杨浦区中心医院,3 月 2 日的日门诊量在 3600 人次,80%为本地乃至本区域患者。目前,该院推出专家门诊全预约。从第一天运转的情况看,98%就诊者是预约的,还有 2%大多就是老年人。由于现在还在过渡期,不少医院依旧保留现场预约挂号,老年人们不必太担心。

连日来,为帮助老年朋友学习预约,各大医院出现更多的“马甲”志愿者,他们在自助机或便民服务中心帮助老人“在线预约”。“门诊全预约绝非一蹴而就,但只要方案足够友好,老年朋友就愿意配合。”记者还从龙华医院等多家医院获悉,尽管正全力推行预约制,但医院现阶段依旧保留现场预约、电话预约等传统方式,也会增派志愿者。

采访中,不少医院表示:会持续致力“打造老年友好界面”,不论医院“跑”多快,也不会落下老人。

那么,九院预约制在疫情之下运转如何呢?根据 3 月 2 日的就诊情况看,微信预约占 62.43%、网络占 36.39%、电话占 1.17%。从人群看,60 岁以上包括 60 岁的占 45.48%。这群人中预约比例占 33.81%。在杨浦区中心医院,3 月 2 日的日门诊量在 3600 人次,80%为本地乃至本区域患者。目前,该院推出专家门诊全预约。从第一天运转的情况看,98%就诊者是预约的,还有 2%大多就是老年人。由于现在还在过渡期,不少医院依旧保留现场预约挂号,老年人们不必太担心。



隔离点医务人员将快递仔细写上姓名、房间号。(闵行区卫健委供图)