

各大医院门急诊跟着天气“热起来”，专家提醒警惕“高温病”发病滞后性 申城开启“热浪模式”，“一老一小”注意防护

■本报记者 李晨琰

连日来，上海持续开启“热浪模式”。高温炙烤下，各大医院的门急诊也跟着“热起来”。医学专家提醒，炎炎夏日，“一老一小”尤其要加强防护，更要警惕“高温病”发病的滞后性，预计高温持续一段时间后，相关就诊者数量将进一步增加。

中老年注意血压“波动”，年轻人别“玩命运动”

高温天气对体弱老年人的影响尤为明显。上海市第十人民医院内科副主任医师张毅介绍，近期，病人有明显增加的趋势，除了疫情期间积压的就诊需求，还与持续高温闷热天气有关。“目前来我们科室就诊的患者以冠心病、心律失常、结构性心脏病、高血压这四类疾病为主。”张毅说，夏日气温较高，人体血管扩张导致血压下降，因此夏季是高血压患者药物调整比较集中的季节。

医生提醒，夏季血压波动不可一概而论，是否需要调整用药，不能凭个人感觉，减药剂量一定要由专科医生指导实施，否则可能引发血压反跳甚至产生心梗、脑梗、脑溢血等严重后果。

持续高温天里，需要加强防护意识的并非只有老年群体，“热浪”也击倒了不少青壮年。“这段时间，年轻人心肌梗死的发生情况明显增多。甚至在一天晚上，同一个球场接连送来两名心梗患者，年龄在30岁上下，非常年轻。”张毅提醒，炎炎夏日一定要注意适度运动，控制运动强度和节奏，察觉到不适就要停止，“玩命运动”真的会要命。

儿科就医“暑期档”开启，医院在服务供给上“做加法”

“恢复期要避免激烈或突然活动，注



复旦大学附属儿科医院目前日均门诊量约3000人次。

意均衡膳食，保证营养摄入。”晚上8点，上海市儿童医院骨科专科门诊灯火通明，小田手上的石膏被顺利拆除了。仔细听完医嘱，一家人这才安心走出诊室。

入夏后，申城的儿科类医院逐步开启“暑期档”。上海市儿童医院内分泌科、口腔科、骨科、普内科等热门科室通过“午间门诊”“夜间门诊”“双休日门诊”等延时服务，不断在服务供给上“做加法”，满足患儿及家长的个性化就医需求。

“骨科每周一到周五都有夜门诊，主要提供患儿骨折石膏固定后复查及外伤清创换药服务，并指导开展患儿骨折后期的康复。”上海市儿童医院骨科副主任赵利华介绍，4月底以来，骨科团队每晚都会服务15-20名患儿，“只要预约到当天的门

诊，不论多晚，我们都会为患儿提供诊疗服务。”

记者从复旦大学附属儿科医院了解到，目前医院日均门诊量约3000人次，总量虽没有明显上升，但眼科、皮肤科、五官科、内分泌科、中医科等科室明显“热起来”。复旦大学附属儿科医院门急诊办公室主任沈国妹告诉记者，院方正计划推出暑期“夜门诊”，为家长提供更方便的就诊服务。

沈国妹还特别提到一点，就诊数据显示，近来，儿童上呼吸道感染、交叉感染的情况明显下降。“这与儿童及家长注重个人防护有关，戴口罩、勤洗手、不扎堆、不聚集，交叉感染明显少了。”她也呼吁大众坚持保持这些良好的健康习惯，

为自己穿牢“防护服”。

警惕夏令高发疾病，就诊严格做好个人防护

7月1日，上海正式出梅。出梅后，本市多午后雷阵雨天气，未来一周极端最高气温将达35℃-36℃。潮湿闷热的天气里，食物储存不当就容易变质，很容易引发胃肠道疾病。近期，医院的消化感染门诊里，上腹胀、消化不良的患者也多了不少。

医生提醒，严重的消化不良会造成肠道黏膜屏障功能损伤，由此增加肠源性感染风险，导致发热等病症。出梅之后就是盛夏，广大市民尤其要警惕食源性胃肠道感染，要关注食品安全，要明白冰箱不是“保险箱”，冰箱里的细菌也会污染食物，要尽量选择新鲜食物，避免隔夜餐食。

此外，夏季也是儿童手足口病的高发季。上海市儿童医院消化感染科主任张婷说，只要个人防护做得好，手足口病发病就会少，建议家长不要存侥幸心理，该打的疫苗还是要打。

目前，上海处于常态化疫情防控阶段，市民前往医院就诊时要严格做好个人防护，如有发热、干咳、乏力、嗅觉、味觉减退等症状的，请立即就近前往发热门诊，就是就诊中做好个人防护，尽量避免乘坐公共交通工具。各医院也纷纷推出门诊就诊注意事项，市民可通过院方微信公众号，查询详细信息。

记者获悉，不少医院还推出人性化便民服务。以复旦大学附属儿科医院为例，如果就诊患儿及家长没有72小时核酸检测阴性报告，就就诊途中做好个人防护，尽量避免乘坐公共交通工具。各医院也纷纷推出门诊就诊注意事项，市民可通过院方微信公众号，查询详细信息。

上海昨新增社会面1例本土无症状感染者，一地列为高风险区，两地列为中风险区

高风险区原则上以居住小区(村)为单位划定

本报讯(记者王星)昨天，上海新增社会面1例本土无症状感染者。根据本市目前疫情形势和《新型冠状病毒肺炎防控方案(第九版)》相关规定，经市新冠肺炎疫情疫情防控工作领导小组办公室研究决定，将普陀区长风新村街道光复西路2077弄小区列为高风险区，普陀区曹杨新村街道兰溪路148号耕耘茶室、宝山区高境镇殷高西路333号长江国际生活广场东区二楼老炉家木炭烤肉店列为中风险区，上述区域所在长风新村街道、曹杨新村街道、高境镇的其他地区列为低风险区。

昨天划定的高、中、低风险区，区域风险等级划分较以往有所不同，昨天举行的疫情防控工作新闻发布会上，市卫健委副主任赵丹丹回应称，本市依据近期国务院联防联控机制出台的《新型冠状病毒肺炎

防控方案(第九版)》，针对本土疫情，根据病例和无症状感染者的活动轨迹以及疫情传播风险大小来划定高、中、低风险区域。

其中，对于病例和无症状感染者居住地，以及活动频繁、且疫情传播风险较高的工作地和活动地等区域划为高风险区。高风险区原则上以居住小区(村)为单位划定，可根据流调研判结果调整风险区域范围，采取“足不出户、上门服务”等封控措施，并开展相应频次的核酸检测。连续7天无新增感染者，且第7天风险区域内所有人员完成一轮核酸筛查并且都为阴性，降为中风险区；连续3天无新增感染者降为低风险区。

对于病例和无症状感染者停留和活动一定时间，且可能具有疫情传播风险的工作地和活动地等区域划为中风险区，风险

区域范围根据流调研判结果来进行相应划定。中风险区采取“人不出区、错峰取物”等管控措施，并开展相应频次的核酸检测。连续7天无新增感染者，且第7天风险区域内所有人员完成一轮核酸筛查均为阴性，降为低风险区。

对于中高风险区所在街道(镇)的其他地区为低风险区，采取“个人防护、避免聚集”等防范措施。区域内开展3天2检，即3天内完成2次核酸检测。所有中高风险区解除后，街道(镇)全域实施常态化防控措施。

赵丹丹表示，当前，上海进入全面恢复正常生产生活秩序阶段，但社会面仍有阳性感染者报告，应引起高度重视，疫情反弹风险始终存在，容不得有丝毫松懈、麻痹。

赵丹丹提醒市民朋友们，要坚持做好个人防护，严格落实“三件套、五还要”，到

公共场所要规范佩戴口罩，做好扫码、测温等防疫措施，并尽早完成新冠疫苗接种。此外，也要关注相关感染者的轨迹信息，如果自己的行程轨迹与阳性感染者轨迹有重合，请做好个人防护，及时前往核酸检测点进行检测，避免前往人群密集的公共场所；如有发热、咳嗽等症状，请及时前往发热门诊就诊。

此外，针对昨天上午发布的7月2日新增两例在闭环管理中发现的本土确诊病例，赵丹丹表示，这2例本土确诊病例均为航司国际航班入境服务保障人员，他们执行完任务后即进入集中隔离医学观察闭环管理。综合分析流行病学调查和病毒基因测序比对结果，此次疫情来源可聚焦于工作人员暴露于被境外病毒污染的环境而导致感染。

确保涉疫小区20名考生顺利完成中高考

本报讯(记者王星)昨天，普陀区长风新村街道光复西路2077弄小区被列为高风险区。经初步排摸，相关小区内共有20名中、高考考生。

面对即将到来的高考、中考，普陀区副区长王珏表示，根据上海市教委、市考试院的统一部署，对不同类型的涉疫考生，如感染者、密接、次密接或封控在中、高风险区的考生等，均已安排了相应的考点及核酸检测、闭环转运等保障措施，确保考生顺利参加考试。

王珏介绍，这次疫情发生后，普陀区已排查出有20名中、高考考生封控在小区，其中高三考生6名，初三考生14名，这些考生除普陀本区考生外，还涉及江宁、静安、徐汇、浦东等区。目前，已经按照考生不同的情况，针对性开展保障工作。对普陀本区考生，学校都已经第一时间

间与学生、家长取得联系，并就考试安排作了详尽沟通。对封控在小区内的考生，将在考试期间安排车辆闭环转运至区应急考点隔离考场参加考试，确保考生能每天顺利抵达考点与返回社区；普陀区将持续跟踪考生情况，落实“一人一策”保障服务。对于外区考生，普陀也已经和兄弟区组考机构对接，做好情况通报，并配合做好考前核酸检测、出入小区等相关保障工作。

王珏表示，7月1日起，普陀区已经成立并启动了2022年高考、中考区组考防疫专班，专班成员包括全区10个街道(镇)，以及教育局、公安局、卫健委、建管委、城管执法局等10余个政府部门，明确各部门工作职责，制订应急预案，落实应急处置，确保在突发疫情情况下保障考生应考尽考，不落一人。

上海调整离沪来沪返沪人员管控措施

本报讯(记者王星)根据国家第九版防控方案，上海调整了离沪来沪返沪人员管控措施。在昨天举行的市疫情防控工作新闻发布会上，市卫健委副主任赵丹丹介绍了上海针对离沪来沪返沪人员管控措施的相关调整情况。

赵丹丹表示，根据国务院联防联控机制《新型冠状病毒肺炎防控方案(第九版)》有关要求，上海市自7月1日零时起，对离沪来沪返沪人员管控措施予以调整。

对高风险区采取“足不出户、上门服务”等封控措施。对7日内有高风险旅居史的来沪返沪人员，抵沪后实施“7天集中隔离医学观察措施”，在第1、2、3、5、7天，实行5次新冠病毒核酸检测。

对中风险区采取“人不出区、错峰取物”等管控措施。对7日内有中风险旅居史的来沪返沪人员，抵沪后实施

“7天居家隔离医学观察”，在第1、4、7天实行3次新冠病毒核酸检测。如不具备居家隔离医学观察条件，采取集中隔离医学观察。

对低风险区，即辖区内无中高风险区的街道(镇)的离沪人员，须持48小时核酸检测阴性证明。对7日内有低风险旅居史的来沪返沪人员，抵沪后3天内完成2次核酸检测，并做好健康监测。

对7日内有高中低风险旅居史的来沪返沪人员，在抵沪后尽快且不超过12小时向所在居村委和单位(或所住宾馆)报告。对进入有明确防疫要求的公共场所和搭乘公共交通工具的人员，须持有72小时内核酸检测阴性证明。

赵丹丹表示，希望广大市民理解支持和配合遵守防疫政策和规定，也请有高中低风险旅居史的市民抓紧主动报告。

15岁巨大颅咽管瘤患者手术后康复出院

2800多公里外小镇寄来长信感谢上海医生

本报讯(记者李晨琰)“女儿患上颅咽管瘤是她不幸，但遇到你们又是她的幸运，是你们给了她第二次生命，也给了她重返校园、重看世界的机会，太多语言也无法表达对你们的感激之情。”日前，上海市第一人民医院神经外科团队收到一封信，寄信地是离上海2800多公里的云南省普洱市一小山镇。

写信者是15岁巨大颅咽管瘤患者小谭的母亲，在这封长达4000字的感谢信中，记录了小谭从发病到手术治疗的完整过程，字里行间饱含对上海医生的谢意。

小谭母亲在信中回忆，出发来上海就诊前，他们特意在线远程咨询了上海市第一人民医院神经外科主任楼美清。专家细致耐心的解答和对手术初步方案的解释，让这个家人定了心。

专家介绍，小谭所患的颅咽管瘤是一种起源于垂体-垂体柄-下丘脑胚胎发育遗迹的良性肿瘤。患者会出现头痛、视力损害和由中枢性尿崩症导致的多饮多尿等症

状，儿童患者还会出现发育迟缓。由于这类肿瘤生长缓慢，起病隐匿，往往在症状出现后1-2年才被诊断。

尽管是良性肿瘤，但肿瘤生长于脑底部正中央核心区域，周围解剖关系复杂，一旦发生损伤，将带来非常严重的后果。

“考虑到小谭未成年，我们选择用内镜经鼻全切微创治疗，这样既能保证手术治疗的安全性，也能兼顾孩子对容貌的要求。”楼美清说。

手术前，手术治疗团队反复“推演”手术进程，将细节一一考虑在内，也是在手术前，小谭妈妈对神经外科手术团队说

了一句话——“我相信你们！”一句“相信”，给了治疗团队义无反顾往前冲的无穷动力。

手术顺利完成。术后恢复期，小谭和病区医护也结下了深厚情谊。“在神经外科的病房里，毕云科医生有求必应，朱庆伟医生细心耐心、山乔医生开朗直爽。每天早晨楼主任都会带着团队一起来查房，中午也有医生不定时间来关心每个病人的情况。楼主任除了询问女儿身体情况，还会摸摸她的头，开开心心逗逗她，跟她聊聊天家常话，女儿很亲近他。”细心的谭母在信中一一记录着。

■本报记者 唐闻佳

2022年上海市普通高等学校招生统一文化考试(以下简称“高考”)将于7月7日至9日举行。高考已进入最后倒计时，而对考生们来说，过去的三个多月来，由于受到疫情影响，居家上网课的时间大大增加，备考的战场也从校园更多转移到家中，这让今年的高考多了几分不一样的滋味。

疫情应激加上备考冲刺，部分考生感到考前压力倍增，那么，该如何更好地安放考前情绪？上海交通大学医学院附属瑞金医院心理科专家为考生家庭送上六个心理调适的小技巧。

压力并非不可控制，六个方法有助缓解“过强的焦虑”

面临高考，学子们普遍情绪敏感，心理承受力下降，容易受环境的影响。瑞金医院心理科副主任金海燕表示，这都是正常表现，考生不用自我怀疑。要知道，持续的居家网课，除了学习备考之外，非常规的学习形式、有限的活动空间等都成为压力的主要来源，压抑紧张一定会比非疫情情况下更为突出。

金海燕表示，压力并非不可控制，当焦虑过于强烈，明显影响学习状态时，可以通过六个方法来应对：

第一，劳逸结合，合理分配时间，保持冷静平和的心态。尽量做到心无旁骛，专注在学习上，屏蔽有关疫情的负面消息。要知道，影响学习状态的不是疫情本身，而是过度关注疫情所带来的焦虑感。

第二，保持良好的心态和积极的自我暗示。用“我能行，我一定能考好”等话语来进行积极的自我暗示，多认可自己的努力，多关注自己拥有的优势，增加自信，自我激励，把对高考结果的担心转化为一种信心。

第三，坚持规律的生活起居和学习的仪式感。按时起居，居家复习期间，保持规律作息，换掉家居服，每天准时坐在书桌前开始学习；学习期间尽量不做与学习无关的事情，“沉浸式的学习状态”会驱散对考试结果的忧虑。当一天的学习任务结束时，记得肯定自己所付出的努力。适当的仪式感在一定程度上可以消除对不确定的恐惧，从而缓解和减轻焦虑。

第四，坚持运动。长期居家，缺少身体活动，且学习负担重，容易出现精神疲劳，学习效率下降。运动可以保持情绪和身体的活力。此外，放松身体的同时也可以带动精神放松，缓解压力感。适合居家的运动包括跳绳、慢跑、在跑步机上跑步等。

第五，寻求情感支持。把忧虑和紧张的感受说给家人或同学听，或者通过日记、微博、微信的形式记录、表达，这些形式可以帮助我们宣泄压力，舒缓情绪。

第六，自我放松。休息放松是良好备考状态的保证，要关注自己的身心状态，如果出现烦躁、学不进去时，不勉强自己，可以通过听音乐、深呼吸、冥想或渐进性肌肉放松等方法舒缓情绪，减压放松。

焦虑情绪会“传染”，家长要当好“应考陪伴者”

随着考试的日子越来越接近，不少考生父母的紧张程度也不亚于孩子。瑞金医院心理科主任林国珍提醒，紧张情绪可以“传染”，所以，考生父母要先稳定下来，管理好自己的情绪，以平常心看待疫情和高考，多和孩子沟通交流，提供有质量的陪伴及支持。“父母不需要给予太多的建议和引导，只要站在孩子的角度去理解感受，不加评判地倾听、接纳孩子的烦恼和压力，尽量为孩子营造一个轻松的学习、生活环境。”林国珍说。

瑞金医院心理科专家还提醒考生们，考前焦虑的根源大部分还在于对于考试的结果想得太多，“对于目标的达成，一定要明白，行动的力量比想法作用更大，所以适当简化自己的思想，专注于学习过程，把结果交给时间。”

如果积极的自我调节收效甚微，焦虑症状持续加重，医学专家建议，要记得寻求心理医生的帮助，必要时可辅助一些药物治疗。

今起至10日上海公办小学首批验证

民办学校今明两天实施电脑随机录取

本报讯(记者张鹏)今天至7月10日是上海公办小学第一批验证日。报名人数超过招生计划数的民办学校也将于今天至7月5日实施电脑随机录取。一旦被报名的民办学校录取，不得放弃。公办小学第二批验证日为7月25日至7月26日。

2022年小学招生入学对象为：2015年9月1日-2016年8月31日出生，年满6周岁的本市户籍适龄儿童和符合条件的非本市户籍适龄儿童。今年本市义务教育招生安排进一步优化，信息登记(核对)、报名、验证等主要通过网络上进行。

沪上公办小学如何进行验证？本市将从上海“一网通办”集中调取有关电子证照信息，由各区教育部门组织安排线上验证，对已登记的信息进行比对。验证通过的，将通过短信和“入学报名系统”告知家长；信息不一致的，由家长根据有关要求，及时提供相关证件信息用于比对。

2022年本市义务教育学校招生方式与2021年总体保持一致。依据要求，如报名人数(分类计划)小于或等于招生计划数的，全部录取；如报名人数大于招生计划数的，由各区教育行政部门组织实施电脑随机录取。

据悉，本市将采取多种措施保障电脑随机录取的公平公正。一是各区使用全市统一的电脑随机录取软件；二是鼓励各区在电脑随机录取过程中引入公证机构参与；三是电脑随机录取全过程向市、区两级教育行政、督导、纪检监察部门以及学校家委会代表等公开，自觉接受社会监督；四是实施电脑随机录取全程录像；五是电脑随机录取结束，结果及时由区教育局行政部门负责公布，并导入“入学报名系统”。

民办学校电脑随机录取结果产生后，“入学报名系统”将发送手机短信告知家长结果，家长也可访问各区指定网站、登录“一网通办”网站义务教育入学专栏或“入学报名系统”查询。

家长需明确，各区组织实施报名志愿电脑随机录取时，将同时举行调剂志愿的电脑随机录取，产生顺序号。7月13日-7月14日根据报名志愿录取情况开展调剂志愿录取。当民办学校报名人数小于招生计划数时，空额计划数将根据调剂志愿随机录取顺序号录取。调剂志愿录取结果将发送手机短信告知家长，家长也可以访问各区指定网站、登录“一网通办”网站义务教育入学专栏或“入学报名系统”查询。一旦被报名的民办学校调剂志愿录取，不得放弃。

7月10日起，家长会陆续收到公办入学告知信息及民办学校录取告知信息。8月15日起，新生将陆续收到“入学通知书”。