

跨越千里果洛行, 优质诊疗送上雪域高原

上海18家三级医院33位专家开展大型巡回医疗, 惠及4500余人次

■本报记者 唐闻佳

同饮一江水, 沪青情义深。8月7日至11日, 一支由上海18家三级医院、33位专家组成的上海医疗专家队走进青海省果洛藏族自治州, 开展大型巡回医疗, 为当地提供了4500多人次诊疗服务和健康咨询。根据当地疾病谱特点和当地需求, 此次专家队特地选择了内、外、妇、儿、精神卫生、公共卫生等重点专科。上海的医学专家怀着对果洛人民的深情厚谊, 为当地农牧民和各族群众带去上海的优质健康服务。

边吸氧边手术, 急症慢病都要及时解决

“郑医生, 有位眼肌破裂伤的患者情况紧急!”正在果洛开展巡回医疗服务的复旦大学附属耳鼻喉科医院眼科副主任医师郑天玉, 在宾馆接到紧急求助电话——当天, 果洛州人民医院接诊一位因车祸发生眼球破裂伤的患者, 因当地医院技术所限, 无法开展手术救治。

郑天玉二话不说赶到当地医院。这名患者的角膜上下贯通破裂, 伴有结膜和巩膜裂伤以及眼内组织大量涌出, 为严重眼球破裂伤。如果让患者飞往西宁手术, 在路途途中很可能发生严重感染以及加重眼内组织流出, 甚至导致眼

球无法保住。郑天玉当机立断, 进行破裂伤修补术, 这样患者有机会保住眼球, 后续再到有高级设备的医院诊治, 才有实现“复明”的希望。

郑天玉利用自己带来的精细医疗器械包, 为患者修复超过20毫米的巩膜、角膜和结膜裂伤, 回纳眼球脱出组织, 并进行抗生素球内注射, 最大程度保存眼球的完整性, 降低严重感染的风险。历时两小时, 郑天玉为克服高原反应一边吸氧一边高质量完成手术, 为患者争取到宝贵的治疗窗口期和“光明”的希望。术后, 患者病情稳定, 次日前往西宁进一步治疗。

在果洛当地人群的问诊中, 复旦大学附属中山医院心内科副主任医师王翔飞发现, 高血压是主要问题, 有的患者不知道自己患有高血压, 有的不愿吃药。“有位老人家常在寺庙里转经, 但最近走一小段路就感到乏力、气促。”王翔飞说, 为老人测量血压后显示“170/106mmHg”, 做心电图提示“左心室高电压伴心肌劳损”, 这属于高血压未得到控制后引起的高血压性心脏病。王翔飞为老人进行了详细解释, 建议其调整生活方式, 并给予药物治疗。

深入分析疾病谱, 为人群疾病防治提供支持

对果洛人群开展肝胆疾病调查后, 复旦大学

附属肿瘤医院肝胆外科副主任医师毛岸荣在报告中写下: 包虫患病率已明显下降, 但乙肝患者发病率偏高, 脂肪肝与胆结石的发病率偏高。

据他分析, 乙肝发病率偏高源于家族聚集性, 其传播途径为母婴垂直传播, 因此, 他向当地防治部门建议加强生育前乙肝两对半的筛查, 如果目前为乙肝携带者及大三阳或小三阳的患者, 就要在围产期强化乙肝免疫球蛋白的使用, 可从根本上减少母婴垂直传播, 降低乙肝发病率。脂肪肝与胆结石的发病率偏高, 则与当地居民饮食以牛羊肉为主和牧区饮用水密切相关, 他提出建议, 当地人群要适当增加蔬果摄入, 提高运动量, 饮用清洁水, 与此同时加强胆囊结石普查, 对50岁以上的胆囊患者建议手术切除, 防止胆囊癌的发生。

上海市第六人民医院临港院区儿科主任医师张金萍则发现, 当地很多儿童存在胃酸过多、呃逆、腹胀、上腹部疼痛等症状, 结合病史查体高度怀疑胃炎、胃溃疡, 考虑存在幽门螺旋杆菌感染。张金萍一边诊治患儿, 一边开展宣教+完善医院辅助检查”的建议, 推进“日常科普宣教进家门”活动, 提倡健康饮食从娃娃抓起, 完善幽门螺旋杆菌感染检测。

巡回医疗期间, 上海专家还深入当地医疗机构、科室开展查房带教、业务培训等指导工作。

持续援助促发展, 不断提升当地群众健康保障水平

果洛藏族自治州位于青藏高原东部, 医疗条件薄弱, 对口支援的国家战略, 把同饮长江水的沪果两地更紧密地联系在一起。上海卫生健康系统按照“中央要求、果洛需求、上海所能”相结合的原则, 调集全市资源, 持续精准施策, 在医疗卫生领域的学科建设、人才培养、医院管理、信息化建设等方面全方位合作帮扶。

目前, 上海8家三甲医院优势学科与果洛州人民医院对应学科已建成结对帮扶关系, 上海虹口、长宁等6区与果洛州对口6县医疗卫生机构建立紧密的结对帮扶关系。多年来, 上海医疗卫生援青工作有力促进果洛医疗卫生事业发展, 不断提升当地群众健康保障水平, 也减少了当地因病致贫和因病返贫情况发生。

“新时代赋予对口支援工作新的使命, 也提出更高的要求。”上海市卫生健康委副主任陆韬宏表示, 上海市卫生健康委在承担原有援青任务的基础上, 又对果洛州玛沁县人民医院和甘德县人民医院开展“组团式”帮扶, 派驻援青医疗队员长期在受援医院工作, 持续加大医疗卫生援青力度, 为助力建设健康青海奉献更多“上海智慧”和“上海力量”。



8月7日至11日, 一支由上海18家三级医院、33位专家组成的上海医疗专家队走进青海省果洛藏族自治州, 开展大型巡回医疗, 为当地提供了4500多人次的诊疗服务和健康咨询。上海的医学专家怀着对果洛人民的深情厚谊, 为当地农牧民和各族群众带去上海的优质健康服务。

热点聚焦

年轻人线上“狂欢”线下“沉默”背后是什么

专家指出, 学会正确看待社交的意义, 找到适合自己、感到舒适的状态很重要

■本报记者 储舒婷

如今, 一些年轻人喜欢给自己贴上“社恐”(即社交恐惧症)的标签。在微信、抖音、B站等社交媒体平台, 诸如“社恐太难了”“社恐人群的噩梦”等话题讨论, 动辄热度过亿。还有调查显示, 八成受访大学生认为自己轻微“社恐”。

显然, 真正符合医学诊断标准的“社恐”人群比例其实非常低。正如一些心理专家所言, 大多数人的“社恐”并不是病, 如今被泛化使用的“社恐”一词, 更多时候是一种用来逃避现实社交的托词。

“社恐”真的是年轻人的“流行病”吗? 步入数字化时代, 身为互联网原住民, 更习惯于线上表达的青年一代, 固然可以依托网络享受数字生活带来的便捷高效, 并减少了令他们“恐惧”的真实社交, 但这真的是一种好现象吗? 线上“狂欢”、线下“沉默”, 为什么不少年轻人会发出“数字化时代更友好却更孤独”的感叹?

年轻一代更习惯于网上交流

所谓“社恐”, 大体的意思是, 面对人群就紧张, 对与人交往感到不自在、莫名恐惧。在网络相关热门话题的讨论中, 网友讲述的一些“社恐”经历, 引发不少人的共鸣。比如, “熟人和我打招呼, 觉得我又聋又瞎”, 其实我只是太紧张, 不知道怎么办”“最怕远远碰上认识的人, 想低头装没看见已经对视了, 想打招呼还隔着老远, 短短几秒钟头脑风暴”……

华东师范大学心理学副教授汪晨波在接受采访时介绍, 社交恐惧症本指一种精神障碍, 有研究显示, “社恐”在人群中大约占比

10%—15%, 但真正确诊的只有2%甚至更少。简言之, 绝大多数人并非真的患有“社恐”。

他认为, 不少年轻人如今自称“社恐”, 其中的一个重要原因是, 对来自他人的否定或批评高度敏感。尤其在12—24岁这一阶段, 随着青少年自我意识的觉醒, 特别在意来自他人的评价, 希望获得他人的认可和喜欢, 害怕在人际交往中的失败。

“人天然地对陌生情境感到恐惧, 在现实中‘练习’得少、经历也少, 容易产生‘社恐’的错觉。”在汪晨波看来, 随着互联网的高速发展, 尤其是年轻一代更习惯于网上交流, 他们参与的线下社交比上一代人更少, 所以面对陌生场景, 更容易紧张。

其实, 不止年轻人, 汪晨波举例说, 从偏远山村来到大城市, 即便是深谙社交技巧的成年人, 面对不熟悉的生活情境、社会规则等, 也容易“社恐”。

社交不活跃不等于人生很失败

虽然“社恐”的标签在年轻人中十分流行, 听上去这也不算不上是件事儿, 更像是一种自嘲, 但不少大学教师关注到: 在校园里, 如何处理好社交问题, 确实是青年学子绕不过去的一道坎, 需要正确面对。

华东政法大学文学教授杜素娟时常接到大学新生求助。有一则求助大意如下: 刚来到一个陌生的环境, 上课、吃饭时总是一个人, 不像高中时一直和小伙伴成群结队, 自己由于“社恐”心态作祟, 难以交到新朋友, 倍感困扰。

“假如你是‘社恐’, 该如何融入新的环境, 处理好与室友的关系?”杜素娟以这一场景举例。确实, 随着暑假过半, 不少准大学生将在下个月迈入校园, 开启新的生活。相比

过去大学宿舍的八人间, 如今的“标配”一般是四人间, 住得更宽敞, 但人际关系问题比过去更加突出。

她分析, 与小适应集体生活的父辈不同, 00后个性更鲜明、自我意识强烈, 往往不愿意妥协、牺牲个人空间, 在人际关系应对方面经验略显不足。

“部分学生确实存在一些社交能力欠缺, 需要在集体生活中历练, 补上成长中的这一课。因为今后无论他们的社会角色是什么, 学会与人合作、沟通都是必要的。”但杜素娟也同时强调, 对于“社恐”, 要做出区分。到底是勇敢拒绝“无效社交”, 还是由于自身自信不足、恐惧与人交往——青年人学会正确看待社交的意义, 找到适合自己、感到舒适的状态很重要。

“结交一两个气味相投的朋友, 顺其自然地群体健康、融入环境, 比‘乞讨’一份社交关系更加健康。年轻人不必过于焦虑短时期内对社交的不适应, 更无需认为自己社交不活跃就是人生很失败。”杜素娟说。

汪晨波也在课堂上做过一项匿名投票。结果显示, 50%—60%的学生认为自己是“社恐”。基于对大学生们的观察, 他的分析是, 坦然接受自己是一个“社恐”, 在独处中自得其乐, 本身没有什么问题。但从传统的熟人社会到陌生人社会, 人与人之间的交往, 很多时候是基于契约以及约定俗成的规范, 而不是远近亲疏的原则。人与人的边界感更加清晰, 是时代发展的趋势。人在社会生活中的表现也在不断适应这种变化。”

真诚永远是最好的社交能力

有意思的是, 在围绕“社恐”的讨论中, 不少

网友提及, 随着数字化时代的来临, 更包容的社会氛围, 貌似对“社恐”也更友好。比如, 扫码点餐、网上买菜等应用场景的落地, 开始逐一代替日常生活中的陌生人交际, 而发达的社交媒体和丰富的线上娱乐, 也满足人们“足不出户”即可实现交友、休闲、娱乐等多样化的需求。

数字化的生活方式客观上减少了人与人面对面的交往。线上“狂欢”、线下“沉默”, 可以说成了很多年轻人的生活“常态”。但不少学者也同时观察到: 虽然就通讯方式、交友渠道、信息获取而言, 现在都要比以往更发达, 但不少年轻人的内心却愈发孤独。

一位社会学学者告诉记者, 在疫情前, 他曾做过关于城市独居青年孤独感的上门调查。他原本做好了吃“闭门羹”的准备, 但出乎意料的是, 大多数人都很愿意和他这个陌生人倾诉一番, 因为他们觉得自己没有知心朋友。

“为什么有的人会既‘社恐’又孤独? 出现这种情况, 又该如何与自我和解? 对此, 有学者在接受采访时也试图给出回答: 人是社会性动物, 既拥有丰富的虚拟世界、强大的内心世界, 并同时在在线下的人际交往中获得支持, 当我们做到这一点时, 或许才能达到一个相对理想的状态。”

摆脱“社恐”, 其实并没有那么困难。汪晨波介绍, 在心理学上, 常采用认知行为疗法。“意识到社恐的潜在认知偏差, 是改变的第一步。”对于一些自称“社恐”的年轻朋友, 他也给出建议: 不妨采用“脱敏”的方法强化行为, 积极开启一些社会适应性训练。比如, 今天计划和一些陌生人主动问好, 或是勇敢地向别人求助。“学生群体往往缺乏社会经验, 进入真实的社会生活后, 一般都能有所改善。要知道, 尽管每个人的社会交往的天赋存在差异, 但真诚永远是最好的社交能力。”

也有相同的见解。高中三年, 他们虽就读于不同的高中, 但都在为梦想心无旁骛地努力拼搏。尤其在高三这年, 他们都一直保持着年级前五的好成绩。最终, 嫩江市的张凯高考成绩为639分, 七台河市的张凯为630分。

谈及学习秘诀, 两位张凯都强调, “要注重独立思考并在不断练习中总结规律。”七台河市的张凯表示, 理科更注重思考和钻研, 不能单一的只是题海战术, 要善于发现题目中的规律, 才能各个击破。“这样做不仅能确保准确率, 更重要的是可以进行高效学习。”

说起自己最感谢的人, 两位张凯纷纷表示, 最感谢父母一路以来的支持和对自己的宽容, 他们的家庭氛围都很宽松。他们都说: “每次有不顺心的时候, 爸妈都会及时鼓励我, 他们十分尊重我, 相信我, 也正是因此, 高考我才能轻装上阵。”

虽然两人有着诸多的相似之处, 但是谈及未来的大学生活, 他们都表示, 一定能够在学习上发掘闪光点, 互相汲取力量, “相互学习、彼此成就, 这才是我们应该有的样子”。

本报讯 (记者唐闻佳) “术后不用平躺24小时, 真的太舒服了。”

患者刘老伯(化名)说。日前, 他在上海交通大学医学院附属仁济医院南区成功接受经桡动脉入路神经介入治疗, 术后无需卧床24小时。

不久前, 73岁的刘老伯发现自己突然头晕、腿使不上劲, 而且看东西模糊, 赶忙来到仁济医院南区就诊。他被诊断为急性脑梗死, 收治进脑血管病中心。进一步的CT、磁共振检查发现刘老伯的脑干、小脑部位散在新发梗死, 最重要的脑部大血管基底动脉存在极重度狭窄, 很可能导致病情反复、加重, 需行神经介入治疗开通血管。

在术前沟通时, 刘老伯了解到常规的神经介入是经股动脉(大腿根部)入路, 即通过股动脉穿刺实现全脑血管造影和介入治疗。然而, 由于股动脉穿刺术后需卧床24小时, 无法下床大小便, 不仅增加术后护理负担, 活动也有诸多不便, 部分患者还会出现穿刺部位血肿、假性动脉瘤、股动静脉瘘等并发症, 这让刘老伯对手术心存顾虑。

为消除刘老伯的担忧, 脑血管病中心决定为他开展经桡动脉(腕部)入路的基底动脉血管成形术。在了解该手术方式后, 刘老伯欣然答应接受手术。

7月22日, 完成各项术前化验检查后, 刘老伯被推进介入导管室, 脑血管病中心主任万杰清和主治医师孙亚蒙默契配合, 用时不到1小时就为刘老伯开通基底动脉, 顺利完成了南区首例经桡动脉入路的基底动脉血管成形术。术后患者恢复良好, 三天后出院。

作为神经介入诊疗技术的新途径, 桡动脉入路在神经介入领域的应用较晚, 但由于其能提供患者良好的舒适性而具有较高的临床意义。经桡动脉入路, 术后患者无需长时间卧床制动, 就医体验更好; 对于复查脑血管造影的患者, 可以日间手术, 当天即可出院, 更加便利。然而, 由于桡动脉管径细, 经桡动脉入路行全脑血管造影和介入治疗有穿刺困难, 操作难度更大、手术器械的应用受限, 对术者有更高的技术要求。

仁济医院脑血管病中心自2021年5月成立以来, 坚持“以患者为中心”的宗旨不断精进技术, 在万杰清主任的带领下, 引进经桡动脉途径神经介入技术, 此次手术的成功开展进一步优化了患者的就医体验, 实现了技术创新与患者满意的双赢。

体彩公报		超级大乐透第22092期公告	
排列3第22215期公告		中奖号码:	
中奖号码: 0 6 2		01 +04+12+23+29	05+12
直选每注奖金1040元		一等奖	3 10000000元
组选3每注奖金346元		一等奖(追加)	0 0元
组选6每注奖金173元		二等奖	98 142234元
排列5第22215期公告		二等奖(追加)	32 113787元
中奖号码: 0 6 2 2 0		三等奖	226 10000元
每注奖金100000元		四等奖	571 3000元
		一等奖基金累积数:	924505092.44元

术后不用再卧床24小时, 仁济医院进一步优化患者就医体验

两位“张凯”均被同济大学济勤学堂录取

同名同姓来自同省, 成为同班同学

■本报记者 吴金妍

同名同姓来自同省还被同一所大学同一学堂录取, 成为同班同学, 这是一种怎样的缘分? 日前, 准大学生张凯在同济大学新生群中, 惊喜地发现了“另一个自己”, 两人不仅同名同姓同专业同班级, 就连学号、生日、高考成绩也十分相近。“虽然还没见面, 但我们已成为了朋友。”接受采访时, 两位张凯不约而同地表示, 非常期待在同济校园的四年同窗生活, 他们甚至不约而同地告诉记者: “开学后, 我肯定能一眼认出他。”

缘分还得从新生群的一次接龙说起。前

不久, 来自黑龙江七台河市的张凯, 在接龙回复同济大学新生群通知时, 偶然发现群里有一位和自己同名同姓同专业的同学。张凯回忆, 在新生群中两次看到自己的名字, 起初还以为微信软件发生了故障, “我后来才发现是同名的同学, 真是既意外又开心。”

两人互加微信后更是感到“真是太巧了!”原来, 另一个张凯竟然是黑龙江人, 来自嫩江市高级中学。两人都因为热爱计算机专业且对编程和数学有着浓厚的兴趣而报考同济大学信息类专业。据悉, 二人双双被同济大学济勤学堂录取, 即将就读于新生院济勤学堂工科试验班(信息类)专业。不仅如此, 两人还被分到了同

一个班级, 就连学号都连在一起。济勤学堂辅导员说: “大张凯和小张凯还是同一个星座, 生日只差一周, 七台河市的张凯出生于2004年6月25日, 嫩江市的张凯出生于2004年7月2日, 实在是太巧了!”两位张凯也直呼“太惊喜”“从小到第一次遇到和自己同名同姓的小伙伴, 仿佛世界上还有另一个我, 真的很开心。”

随着了解逐步加深, 他们还发现了彼此更多的共同点。他们的名字都承载着父母希望他们不管什么时候、遇到什么困难都能够凯旋的满满期望。嫩江市的张凯说: “‘凯’字里有一个‘山’字。家人希望我像大山一样坚强, 未来遇到风雨也能够凯旋。”对于学习一样, 他们

松江“乡村振兴”何以连续三年“全市第一”

(上接第一版)

一年一个样, 村居环境有“看头”

作为松江区美丽乡村示范试点村, 走进叶榭镇井凌桥村, 随处可见青瓦白墙, 花草树木掩映下, 煞是好看。主干道路口处特意辟出的中心广场, 是村民们茶余饭后的好去处。在村里住了近50年的党员封大明看着村里最近10年间发生的变化, 直言“简直一年一个样”: “现在车子可以直接开到家门口, 脚都不落落地。”

在乡村振兴引领下, 松江区像井凌桥村一样颇有“看头”的村落不在少数。路面硬化、雨污分流、综合为老服务中心建设各项工作持续推进, 浦南村镇“脱胎换骨”, 宜居宜业的幸

福家园正在实现。全区16个村先后获评市级美丽乡村示范村。去年, 松江区被评为2021年全国村庄清洁行动先进县。

“乡村建设是为农民而建”, 改善农村人居环境, 建设美丽宜居乡村, 是实施乡村振兴战略的一项重点任务。2019年以来, 松江区坚持把农民相对集中居住作为乡村振兴“牛鼻子”, 抓实抓细农村人居环境整治、优化、提升, 农村环境面貌得到显著改善。全区通过进镇上楼、平移归并、货币化退出等路径, 已完成4608户农户签约, 走在全市前列, 并在推进农民相对集中居住工作中形成“黄桥经验”。围绕

乡村振兴二十字要求, 精心打造东夏、南杨、东石等7个主导产业突出、发展特色鲜明、示范效果明显的乡村振兴示范村, 今年胡家埭村、朱定村被列入创建名单。

钱包鼓得快, 农民干活有“赚头”

50多岁的曹丽明是泖港镇一名经营种养结合的农场主, 每年200多亩稻田, 再加上出栏的近1500头生猪, 能为他带来30余万元的年收入。交谈中, 记者得知, 曹丽明是与上海松林食品(集团)有限公司签约的代养农场主, 不

仅苗猪、苗种、饲料等均由企业提供, 还会有专业技术人员上门指导。这种“订单式、低投入”的代养模式, 让农场主不愁销路, 经营风险非常低。曹丽明直言: “做农民虽然辛苦, 但收入不错, 对现在的生活很满足。”

近几年, 松江区农民人均可支配收入增幅多年连续走在全市前列, 持续快于城镇居民的收入增长, 农民养老保障待遇水平也名列前茅, 这与松江区长期探索农民可持续增收新渠道、深化集体资产经营管理的改革创新密不可分。

自2019年以来, 松江区搭建起全市首个

农村集体资产经营管理平台, 全区100%的集体经营固定资产均纳入平台监管, 通过“制度+科技”手段, 基本杜绝不规范合同, 从而避免集体资产流失, 从根本上保障农民的合法权益。

乡村蝶变, 规划先行, 兴在产业。松江区在深化“三块地”改革试点中, 打造生产、生活、生态融合创新产业模式。去年, 全区新增建设用地指标中42.99公顷用于乡村振兴项目, 已占分配指标的31.96%。此外, 松江区积极探索“国有企业+集体经济”产村融合发展模式。其中泖港镇引入“临港·黄桥现代工匠产业园”, 石湖荡镇东夏村与围盛集团合作打造“浦江之首”项目, 意在提升乡村旅游品质内涵, 让“产业兴旺”迈出坚实步伐。