高温下的医者仁心⑥

“烧烤天”,沪上医院紧急增援尽心救治

医生开出“防暑帖”:夏日除了要注意补充水分、摄入新鲜蔬菜水果,还要切忌贪凉

■本报首席记者 唐闻佳

连日极端高温袭击申城,好多人病倒了。市卫生计生委统计数据显示,中山医院、瑞金医院、龙华医院、华山医院、仁济医院、新华医院等申城多家医院近期的日门急诊量均超过1万人次,其中,中山医院、新华医院单日峰值逼近1.6万人次。

极端高温天最容易诱发哪些疾病,医院是否做好了应对就诊大客流的准备,普通市民如何防暑、避免被疾病击倒?昨天,沪上临床一线医生就这些防暑关键问题解答了记者的疑问。

病人就诊时间再度延伸,医院夜间与白天一样热闹

6月15日到9月15日,是新华医院一年一度的“战高温”季,急诊科主任费爱华早就习惯了这个盛夏工作模式:全员加班加点,不仅备班配齐、排足“加长班”,还得随时准备支援其他科室。

7月以来,新华医院急诊内科在工作日相比上月同期,日均增加了100号病人,周末增加了200至250号病人,这还不包括皮肤科、小儿科等在夏季爆棚的科室。今年不仅就诊人数攀升,在就诊时间上也再度延伸。

“晚上9点半以后的病人也很多,一直到夜间12点,都会有很多老人来看病,医院半夜里跟白天一样热闹。”费爱华告诉记者。

与新华医院一样,上海各级医院已全部开启“战高温”模式。为应对就诊大客流,医院的办法是:不断挖掘潜能——增派医务人员,采取延时服务,确保患者及时就诊。

比如:在瑞金医院,启动就诊高峰期预案,除设立医务人员加强班,加派医务人员增援门急诊外,还设立大学生志愿者配合做好导诊服务;仁济医院增设自助化验报告打印机,挂号收费窗口早上提前开窗,减少病人排队等候时间;中山医院在门急诊醒目位置为病患提供轮椅租借服务,增加门诊各楼层饮水机和一次性杯子的免费供应;华山医院护理部开展“班后4小时支援急诊”志愿服务活动。

大家心里清楚,医务人员的数量其实是固定的,没有凭空变出更多的人手,该有的人都派去支援临床,所谓“挖潜能”其实就是一再压缩医务人员的休息时间。记者从临床一线获悉,不少医务人员属于“带病上岗”,但为了“战高温”,为了患者能及时获得救治,很少有人申请休息。

多家医院收治中暑病例,抢救不及时会要人命

那么,极端高温天里,最容易诱发哪些疾病?费爱华综合近期和以往病例告诉记者,极端高温天里,呼吸道疾病一定占最大头,几乎可以占据50%的急诊病例,包括高热、肺部感染、扁桃体发炎等。其次是胃肠道感染,简单说,就是夏天食物容易变质腐坏,吃了不净食物,就容易诱发腹泻。第三,就是心脑血管疾病。

高温“大魔王”发威,很多原本有基础性疾病的老年人率先遭殃。在仁济医院,重症监护室目前处于“饱和”状态,入住患者大多是老年人。仁济医院急诊重症监护室副主任医师徐欣晖告诉记者,大部分老年人原本心肺功能就不好,连日高温加重了这些基础疾病。

也有老人因为太热了,吃不进东西,却大大增加了饮料摄入,结果“喝”出了酮症酸中毒。仁济医院急诊重症监护室最近就收治了这样一个老年病例。徐欣晖告诉记者,这是糖尿病最严重的并发症之一,表现为恶心、呕吐、意识不清,血糖值很高,如果抢救不及时,这病是会要命的。

“烧烤天”里,还有一类疾病引起了医生的高度重视,那就是中暑。据记者不完全统计,在市一医院南院、新华医院崇明分院、中山医院、青浦医院等,近一周都陆续收到中暑病例,有的收到十多例,有的收到四五例。这其中,还是以城乡结合部的医院居多。医生分析,中暑病例大多为室外工作者,或家庭居住条件有限的居民;如果是老年病例,往往是因为不舍得开空调而导致中暑。

“不要小看中暑,中暑是会要人命的。”费爱华告诉记者,中暑可能导致高热、神志改变,病人会胡言乱语,特别严重的就是热射病。另外,中暑在英文中被称为“太阳下的中风”,在临床上它的症状与中风确有类似,容易与中风混淆,所以对老年患者,一定要注意识别,到底是中风还是中暑,切记要及时就医。

医生解释,重度中暑会导致肝功能、肾功能等多脏器功能不全,病情可能发展得非常快。因此,对于重度中暑在常规补水、补液治疗外,现在会采取“血液净化”的方式快速急救,维持生命。目前,上海三级医院都配有这一急救措施。

隔夜冷面能让人送命,医生这些建议一定要听

有没有什么办法防暑呢?医生的这些救命建议一定要听!

费爱华建议,首先要保持室内通风。在极端高温天里,上午10点到下午4点,减少外出。一定要外出,随身备好藿香正气水、风油精等。

其次,防止胃肠道疾病。盛夏吃东西最好要加热后食用,隔夜冷菜建议不要再食用。费爱华提出这条建议,是因为她接诊过一对老夫妻,隔夜冷面舍不得扔掉,第二天继续吃,结果双双住院,老头呕吐不止,倒是把细菌吐出来了;老太太吐不出来,腹痛不止,因为毒素排不出来,导致腹部胀气,最后发展为重度肠炎,危及生命。

“别小看重度肠炎,吃得不干净,毒素排不出来,就会在肚子里不停发酵,胀气,最终导致肠壁坏死……我们遇到过吃一碗隔夜冷面、吃咸蟹卤拌饭,最终送命的。”费爱华提醒,高温天里两大人群要特别注意,第一类是老年人,尤其是有基础疾病的老年人,要注意休息好,因为抵抗力好了,能更好抵御病菌;第二类就是小孩,此类人群以奶制品为主,这类食物营养丰富,也容易滋生细菌,在夏天就特别容易变质腐坏。

对于令人生畏的中暑,费爱华建议,如果自觉头晕、恶心,可能就是中暑的前兆,此时可以先休息一下,如果情况没有改善,就要到医院就诊,千万不要硬撑。

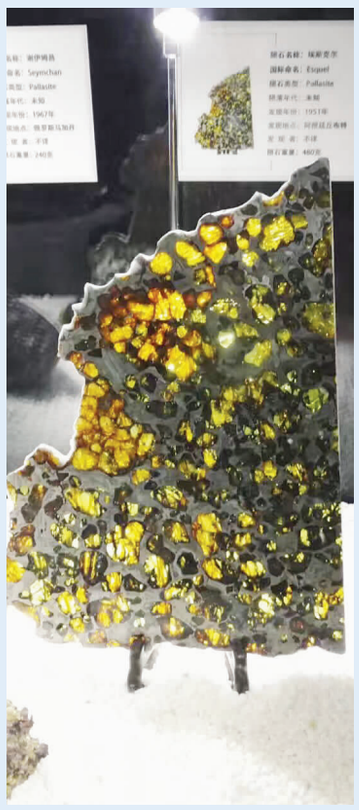
在饮食方面,上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院营养科副主任医师马莉开出“防暑帖”:夏日除了要注意补充水分、摄入新鲜蔬菜、水果,还要切忌贪凉。“很多人容易在夏天大量吃冷饮,其实,一杯温茶更适宜解暑。”马莉称,从中医角度说,酷暑饮食推荐的有绿豆汤、酸梅汤、大麦茶、五谷杂粮粥等,另外西瓜也是很好的解暑水果,但吃不完的西瓜经冷藏后,要注意避免细菌污染。

“触摸太阳系”陨石展在上海天文博物馆开展

听落在地球上的流星“讲故事”

■本报首席记者 许琦敏

划过天际的流星雨落在地球上,那是什么?是陨石!在能够直接从星球上采取岩石样本之前,它们几乎是人类可以获得的最实在而精确的宇宙物质样本。最近,在佘山之巅的上海天文博物馆,有一群这样的“天外来客”正在展出。从现在到10月中旬,有兴趣的市民可以在那里与陨石亲密接触,并探寻它们所蕴藏的故事。



上图:一名游客在仔细观赏陨石展上的阿勒泰陨石。 韩佳恒摄
右图:1951年发现于阿根廷丘布特的埃斯克尔陨石。 施 韡摄

陨石里深藏着太阳系的奥秘

月球陨石、火星陨石、彗星陨石、灶神星陨石……尽管这个陨石展规模不大,但前来“参展”的几十块陨石,其“出身”都各有来头。

“触摸太阳系”陨石展策展人之一、中科院上海天文台科普主管汤海明介绍,遥远的天体通常只有借助天文望远镜才能一窥究竟,而陨石却让人们可以近距离观察,观众甚至可以亲手触摸这些来自遥远太空的“星星”。

其实,通过电子显微镜、电子探针仪等设备,科学家可以解读出许多太阳系的奥秘。中科院行星科学重点实验室学术委员会主任徐伟彪说,虽然人类观测宇宙的能力在不断提升,但“拿在手里的”还是比“看见的”更实在——毕竟通过分析陨石,可以得到非常精确的数据。

太阳系的形成、演化过程,至今仍不甚明朗。“大多数陨石都来自太阳系内部,但它们经常会包含太阳系外的物质。”徐伟彪说,这些物质应该是在太阳系形成的初期,四周有恒星死亡时喷射出来的,这对于研究太阳系的早期形成十分珍贵。

除了记录太阳系的“诞生”奥秘,陨石还为人类深空探测提供了很多重要科学依据。徐伟彪为陨石展带来一场科普讲座,一位参观者问他:“既然我们有火星陨石,那么能否通过陨石告诉科研人员,今后火星着陆器应该在哪里着陆、取回怎样的岩石样本才能获得最高科学价值?”

参观者名叫王燕,来自中国航天科技集团公司第八研究所,正在参与我国第二个火星探测器的研制。她说,平时每天忙于研制工作,却总想知道自己的工作究竟有怎样的意义。这次,她就是冲着看一眼火星陨石来的。“为火星探测器确定落点,既有科学因素,也有工程因素,我希望两者可以尽量完美结合,这也会使我感觉到自己工作的价值得到了最大体现。”王燕说,美国探测器已捕捉到火星上存在液态水的迹象,她希望中国的火星探测器将来带回来的样品,能为科学研究提供更多有价值的信息。

“陨石猎人”不畏艰险寻觅电光火石

灶神星陨石是中国第30次南极科学考察队发现的;陨石小行星2008TC3是人类历史上第一颗被成功跟踪轨道并陨落地球的小行星;长兴陨石是1966年夏季陨落在上海长兴岛的,当时砸坏了一家农户的牛棚;班玛陨石则是中国最“新鲜”的一块目击陨石,今年8月24日是它来到地球一周年纪念日……

掉落到地球上的陨石,能够被目击或及时发现的,毕竟只是少数,是谁将陨落在深山丛林、旷野高原中的陨石搜罗出来的?在这些间,有一种奇特的职业,叫做“陨石猎人”。这次陨石展的另一位策展人,就是一位资深“陨石猎人”张勃。展览上,由张勃贡献的陨石有31块之多,其中不少就是他亲自寻得的。

张勃本是一位珠宝商人,可熠熠生辉的翡翠、宝石并不能勾动他的心魄,直到2008年,他把关注的目光投向黑黝黝的陨石。“美妙人生的关键在于你能迷上什么东西,外层空间降下一道电光火石,从此改变了我的一生。”在他看来,当每一颗陨石划过夜空,燃烧自己,带着太阳系几十亿年的时光和经历陨落地球,如果不被找到,它们会很孤独。

不过,寻找陨石的过程并没有那么诗情画意。为了寻找班玛陨石,张勃从上海飞到成都,再一路驱车入藏,泥石流、爆胎之类的危险不知碰上几回,好不容易到了陨落地点附近,车子又被牧民家的藏獒追着咬到了尾气管……不过,他带回了民间仅有的两块班玛陨石,并把其中一块捐献给了上海科技馆。

比起被藏獒追,张勃还遇到过更多惊险,比如野外遭遇狼群、黑熊,雪地汽车抛锚。不过,所有艰险都阻挡不住他追寻陨石的脚步,为了在新疆阿勒泰找陨石,他前后花了四年,对可能性较大的5平方公里区域几乎进行了地毯式搜索。“一场史前陨石雨曾经光顾过那个地区,上世纪60年代,中国科学家曾在青河、乌拉斯泰发现过巨大的陨石,阿勒泰也在这条直线上。”他说,科学家最后确定这条长达430公里的区域,就是史前陨石雨的承接地,而他在那里找到了40公斤重的铁陨石。

满足科研实验、精准医疗对干细胞日渐增大的需求

世界首个“万能细胞”库将落沪

本报讯 (记者**沈湫莎**)日前在沪举行的“中—德干细胞基础研究与临床应用研讨暨上海海席勒研究所实验室落成纪念大会”上,国际胚胎干细胞和IPS细胞研究领域奠基人之一、德国科隆大学教授于尔根·海席勒透露,研究所内将建设“IPS库”,通过对干细胞进行大规模培养及定向分化,满足科研实验乃至精准医疗对于干细胞日渐增大的需求。

IPS细胞即诱导性多能干细胞,又称为“万能细胞”,是通过对成熟细胞进行“重新编程”培育出的干细胞,拥有与胚胎干细胞相似的分化潜力,可用于培育人体组织和器官,治疗多种疾病,近年来已成为再生医疗领域的热点。

2015年底,上海产业技术研究院邀请各方专家,与海席勒教授团队共同建立上海海席勒研究所,成为国内首家利用干细胞定向诱导分化心肌细胞的研究所。目前在该研究所中,已经能轻松做到千万量级的心肌细胞培养。然而,想要走进临床,细胞培养的量级还需提升百倍。

眼下,这项稳定成熟的心肌细胞定向分化技术,已经用于药物筛选和安全性评价。随着新实验室落成,海席勒研究所已开始着手建设“IPS库”。上海海席勒研究所技术主管刘文透露,这也是全球首个“IPS库”。研究所工作人员会有针对性地挑选符合特定遗传基因的人源样本,一旦样本被保存到“IPS库”,等于有了组织再生可能,比如多能干细胞定向分化而成的脊椎细胞,可用于脊椎修复;而由IPS细胞分化的视网膜细胞,已经让一位盲人部分恢复了视力。

以全国最美医生严正为原型

沪剧《51把钥匙》赴京演出

本报讯 (通讯员**潘明华 刘雪梅** 记者**陈青**)记者昨天从市卫计委获悉,反映上海医改进程中家庭医生服务社区居民的大型现代沪剧《51把钥匙》,入选由中宣部、文化部联合主办的2017年全国基层院团戏曲会演,将于7月25至26日在北京长安大戏院上演。

在市卫生计生委支持下,上海勤苑沪剧团以全国最美医生、“感动上海十大人物”、首届上海市“十佳”家庭医生严正为原型,创编了一部反映医改大背景下家庭医生的沪剧作品《51把钥匙》。该剧讲述了严正医生热心服务彭浦镇社区居民,以一片爱心和倾情付出,与病人建立融洽的医患关系,病人怀着对他的信任,将家门钥匙交给严医生方便进门服务的真实故事。一把钥匙,开启的是一名患者的心锁;一把钥匙,体现出一个家庭对一位医生的信任。在每一把钥匙的背后,都有一个动人的故事。家庭医生服务基层社区的感人故事、凡人善举和心路历程,在剧中得以充分展现。

该剧被市委宣传部列为上海市重大文艺创作项目,在上海市新剧目展演中,获优秀演出奖和“中国梦”主题创作奖。该剧已在上海和外省市巡演100多场,受到观众广泛好评。

腾冲女孩再次来沪接受慈善手术

由上海市慈善基金会“美滋润心”专项基金与腾冲市红十字会,上海德国俱乐部等共同举办的蓝天下的至爱——为腾冲女孩修复拇指第2期慈善手术日前在华美医疗美容医院举行。活动现场,该院向市慈善基金会捐赠4.5万元用于谷彬彬左手大拇指第二期慈善修复手术费用。国际友人上海德国俱乐部代表向腾冲贫困女孩谷彬彬赠送了学习用品,衣服和红包,并表示将会继续关注,帮助谷彬彬的学习、生活。

君乐宝奶粉入选国家品牌计划

日前,君乐宝奶粉成功入选“CCTV国家品牌计划”,成为唯一入选的婴幼儿奶粉品牌。能够与华为、茅台、格力、京东、阿里巴巴等顶级品牌一起入选国家品牌,标志着君乐宝奶粉进一步得到社会各界的高度认同和赞誉。

2016年8月,君乐宝奶粉通过国家进出口检验检疫部门和香港食环署严苛检测,登陆香港销售。香港是全球顶级品牌的聚集地,供港销售是对君乐宝奶粉国际品质最好的证明。2016年8月,在爱尔兰举行的世界食品科技大会上,君乐宝奶粉摘取了“全球食品工业创新大奖”;10月又在美国亚特兰大荣获由PDMA产品研发及管理协会颁发的“2016年卓越创新企业特别奖”。君乐宝不断证明,中国奶业已达到国际领先水平,代表国家品牌走向国际市场。

同时,为了让广大公众见证国产奶粉的世界级品质,君乐宝全面开放牧场、工厂参观,让消费者、专家、媒体等社会各界近距离参观奶牛养殖、奶粉生产加工的全过程,了解国产奶粉的工艺技术和质量安全保障。2016年共接待50余万人,2017年预计接待100万人。

君乐宝乳业集团总裁魏立华表示,作为奶粉业国家品牌,君乐宝将牢记嘱托,实现“好奶粉,中国造,让每一个中国孩子喝上世界顶级的好奶粉”的行业梦想,让国产奶粉成为中国品质、中国品牌、中国制造的新代言。

TCL携手年度刑侦大剧《天下无诈》 开启创新公益新模式

7月19日,由公安部、腾讯影业等单位联合摄制的大型反电诈题材电视连续剧《天下无诈》在京举办首次新闻发布会,TCL作为《天下无诈》独家电器行业合作伙伴全程参与本次活动,同公安部相关领导以及郭晓东、徐悦、王茜、付嘉、巴图等主演一起,为现场观众揭开这部公安戏精品巨作的神秘面纱。

TCL用科技助力《天下无诈》打造公益IP

电视剧《天下无诈》是由《重案六组》金牌团队倾力打造的全新作品。该剧讲述了为破获一起涉案金额巨大的电信诈骗案件,公安干警与电信诈骗犯罪集团斗智斗勇,竭尽全力保护人民群众的财产安全的故事。

作为电视剧《天下无诈》的重要行业合作伙伴,知名消费电子企业TCL一直致力于创新科技产品研发与制造,TCL希望通过在资金、科研、产品等方面对于该剧的支持,唤起更多人对防治电信网络诈骗的关注,了解被电信网络诈骗坑害的群体面临的困难与尴尬,并给予警示,为治理电信诈骗这一顽疾做出科技企业应有的贡献。

突破传统娱乐营销模式让公益更接地气

发布会上,借助《天下无诈》剧组演员的即兴表演,巧妙地将娱乐和公益进行结合,生动地向在场观众传递了防诈骗技能,这也正是TCL品牌不断倡导的让科技更具创意,让娱乐和公益成为品牌与消费群体进行深度沟通的重要手段。

作为业务遍布全球,令国人骄傲的大国品牌,TCL的娱乐营销始终都走在行业前端,从好莱坞大片植入到热门综艺冠名,TCL的娱乐营销战略深入而全面。此次与《天下无诈》的合作,不仅对外展示了TCL“年轻化、时尚化、国际化”的品牌形象,而且通过娱乐与公益的深度结合,触达更广泛的电视观众,唤醒对于电信诈骗这一社会顽疾的社会认知,再一次突破了常规的品牌娱乐营销模式,使得公益项目更接地气。

30个医疗服务品牌求解就医“痛点”

本报讯 (记者**陈青**)记者昨天从市卫生计生委获悉,本市推出卫生计生系统第三批30个“医疗服务品牌”。本次“医疗服务品牌”评选更关注百姓看病就医的难点和痛点,为患者提供优质、便捷、温馨的医疗服务。

针对大医院人满为患,群众看病就医不方便的难题,各级医疗机构整合资源,引导就医下沉。儿科医院牵头成立“复旦大学儿科医疗联合体”,将优质儿科资源辐射并下沉到基层医疗机构。制定标准化儿童急救单元配置清单,并在闵行区所有社区卫生服务中心建设标准化儿科诊疗室。医院还向综合医院派驻儿科学术主任,开设专家门诊、提供业务培训、指导科研课题,实现儿科医疗同质化。通过优质儿科资源下沉到基层医疗机构,逐步形成儿童分级诊疗体系,有效缓解儿童“看病难”问题。闵行区中心医院与肿瘤医院、妇产科医院以及闵行区的七宝、梅陇、华漕、颛桥、古美、新虹、莘庄、虹桥八家社区卫生服务中心建立“宫颈疾病防治双向转诊模式”,为宫颈疾病患者双向转诊提供保障。

针对部分群众反映的急救车等候时间长问题,本市不断完善急救体系,提升医护人员的急救技能,更好地向市民普及急救知识。同仁医院和虹桥国际机场开设仁虹急救绿色通道,实施“零等候救治”,先救治后结算,缩短意外伤害乘客的检查和等候时间,方便轻伤旅客及时返回机场签转航班,减少误机,给予最“快速、优质、高效”的医疗救治服务,这一做法在国内机场属首创。中山医院门诊部运用先进管理方法,建立起一套覆盖全门诊、完整高效、无缝衔接的门诊体系。该团队反应迅速,技能专业,流程顺畅,配合默契,为门诊危重急症患者赢得了宝贵的急救“白金时间”。

针对医疗服务信息不对称、医患沟通不够通畅等问题,各级医疗机构通过各种有效途径增进与患者的交流,相互建立信任合作关系,帮助指导患者更好地恢复健康。市六医院开展“缓解术前焦虑志愿服务”,由医生集中授课,同伴志愿者分享,充分发挥“过来人”的力量,让患者获得心理、社会支持,已有4370多人次从中受益。肺科医院让有医学背景、熟悉医院各种治疗流程的医疗助理师,通过入院同步接洽、住院同步答疑、心理同步抚慰、出院同步指导,为病人及家属答疑解惑,疏导紧张情绪。五官科医院麻醉科医生和护士共同组成术前访视团队,通过自制卡片、册子及微信编辑宣教内容等不同渠道,让患者和家属随时了解手术麻醉的相关知识,缓解恐惧心理。普陀区人民医院放射科创建“医影报告护心室”,对肿瘤及一些预后不良疾病患者在取报告前进行心理安抚。

同时,广大医务人员想方设法优化服务流程,方便病人就医。市一医院建立“出入院一站式服务中心”,打造贯穿患者住院全程的集约式、延续性、全程无缝连接的医疗服务;曙光医院建立“脑卒中”中西医结合防治一站式服务平台,每年救治急性中风患者650多人次;上海儿童医学中心以“温暖的海洋”“动物狂欢园”“汽车总动员”“绿色生命”为主题,致力打造“无哭声医院”;市疾病预防控制中心推出“短信接种提醒”,帮助家长尤其是年轻父母适时带孩子进行预防接种;龙华医院用红、橙、黄、绿、紫五种色彩定期组织病人开展健康教育,普及防癌抗癌知识,该项目受益人群6万人次;瑞金医院乳腺中心“芳馨护理组”开通24小时咨询专线,自己设计术后康复用品,让护士变“闺蜜”;岳阳中西医结合医院组成“岳阳医院海派儿科推拿讲师团”,通过“线上+线下”服务方式,传授正确的小儿推拿方法,减少小儿患病几率,已举办大型公益讲座10期,惠及3000人次。