

战“疫”科普 每日二问

阳光正好，如何做到踏青防疫两不误

问 踏青游园如何避免“人从众”？

上海市健康促进中心副主任、副研究员丁园：牢记适度“放飞”不扎堆，积极配合公园管理方落实各项防控措施，注意口罩佩戴场合，选择适合的运动种类，回家后的卫生消毒工作也不能放松，怀着守护成果的仪式感有序出行

■本报记者 沈淑莎

人间四月春色宜人，在家“憋”久了的市民纷纷走出家门，踏青、赏花、游园。在疫情防控常态化的生活模式之下，如何避免公园、景区出现“人从众”？丁园表示，从宅家的“静”到外出踏青的“动”，不仅需要心理上的调整，还得掌握逛公园的“正确姿势”，适度“放飞”不扎堆，既不负春光，也不辜负此前的“宅家”努力，怀着守护成果的仪式感有序出行。

在进入公园、景区等公共场所时，请提前预约，出示随申码，配合测体温。目前，各大景区都下调了承载人数，市民积极配合管理方落实各项防控措施，本身就是守护防疫成果的一部分。另外，非上班族可尽量错峰出游，以获得更好的体验。

其次，请随身备好口罩。在公园、景区等户外空气流通的地方，可以摘下口罩；如果遇到迎面而来的人，请主动保持一米以上距离；人流较大时，记得及时戴上口罩。此外，公园也是许多人健身的场所，选择户外运动的种类也有讲究。比较提倡健步走、八段锦、打羽毛球等单人或非近距离接触的运动形式，不提倡篮球、足球等运动较为剧烈、有肢体接触的群体性运动。因为剧烈运动时，戴口罩运动会增加心肺负担，不戴口罩又易引发飞沫传播。另外，公园里时常会有人唱歌、吊嗓子，但在目前的情况下，既不提倡合唱，也不建议独唱。

问 为什么说“一米是爱你的距离”？

上海中医药大学附属曙光医院主任医师崔松：呼吸道飞沫传播是新冠病毒等有害微生物传播的主要方式之一。“一米”既是疫情防控期间的必备要求，也是疫情结束后的文明要求

■本报记者 沈淑莎

当疫情防控进入常态化，外出踏青游园的人们在一些场合下逐渐摘下口罩，此时，紧绷“保持社交距离”这根弦显得尤为重要。事实上，出于安全和公众健康的需要，不少公共场所都在特定区域设置了“一米线”。崔松提醒市民，请牢记“一米是爱你的距离”，“一米”既是疫情防控期间的必备要求，也是疫情结束后的文明要求。为什么这么说呢？因为呼吸道飞沫传播是新冠病毒等有害微生物传播的主要方式之一。通过飞沫，包裹病毒的呼吸道分泌物能够传播到空气中，接触其他人的黏膜，造成感染。研究表明，一个喷嚏包含10000粒以上的飞沫，可传播五六米；咳嗽包含1000—2000粒飞沫，可传播五六米；即使是平静的说话每分钟也会产生大约500粒飞沫。尺寸大、水分多的飞沫会落地，小飞沫则会在空气中迅速蒸发变小，成为干燥的飞沫核。不过一般来说，一米开外，飞沫数量就会显著下降，这也是“一米是爱你的距离”在健康学上的意义。

另外，一米还是人与人之间的心理安全距离。当人有了独立人格以后，就对心理安全距离提出了要求。心理学研究表明，如果一个不太熟的人向你靠近，不少人都表示有压力，甚至有些人还会不知所措。即使是亲密无间的孩子、家人，他们也有拥有一个属于自己的空间的需求。崔松强调，一场疫情培养起人们良好的卫生习惯，即便到了病毒完全消散那一天，也要记得保持“爱的距离”。

返校在即，参与起草《民用卫生口罩》团体标准的东华大学教授靳向煜提醒——

在校防护，口罩“一日一换”即可

■本报记者 储舒婷

上海市高三年级、初三年级将于4月27日返校开学。各级各类学校在5月6日前做好其他学段和年级分批返校开学的准备。随着市教委公布上海各级各类学校返校开学的“日程表”后，孩子的口罩问题日益成为家长的关切——学生返校后如何做好防护；儿童口罩怎么选；怎样的口罩才符合标准；市场的相关供应是否充足……

近日发布的《民用卫生口罩》团体标准（以下简称“团体标准”）对儿童口罩进行了分类和规定。东华大学是“团体标准”起草单位中的唯一高校，作为主要起草人之一，东华大学纺织学院教授靳向煜就口罩问题，以“划重点”的方式做了解答。

谈质量 儿童口罩生产将越发规范

团体标准的发布，让儿童口罩生产终于有了“国标”。那么，在这一“指挥棒”下，市场上的儿童口罩质量如何，家长又该怎么选？

靳向煜告诉记者，要生产出符合国家标准的儿童口罩，关键要解决的是过滤和口罩材料问题，重点要解决熔喷的工艺技术、改性技术和高技术三大技术难题。

自疫情暴发以来，东华大学非织

造材料科研团队一直在科研攻关，对儿童口罩的材质、结构、功能和性能持续优化，新口罩的材料结构和功能将更适合儿童，与脸部贴合更密切，实现无缝隙防护。目前通过与企业联合攻关，东华专利的儿童防护口罩产品已批量投放市场。随着核心技术不断突破，儿童口罩生产将越发规范，中小学生在开学后的安全防护可以得到更好保障。

谈防护性 漂亮的口罩要谨慎购买

不少家长在选购儿童口罩时，往往会因为这件事犯愁：普通的口罩小朋友不愿意戴，那么，那些花花绿绿的或者卡通图案的儿童口罩，安全吗？防护效果会有差别吗？

对于家长的疑惑，靳向煜表示：漂亮的口罩要谨慎购买。他说，儿童口罩染色用的染料最好能达到食品级标准，反之用化工原料染色的口罩长时间佩戴反而会造成负面影响。

在口罩尺寸大小的选择上，靳向煜说，虽然团体标准对儿童口罩规格也有大号（L）、中号（M）、小号（S）之分，但是儿童口罩不适用于36个月及以下的婴幼儿。而且，年龄小的儿童佩戴口罩时，家长一定要注意观察随时调整。他建议，儿童生长发育的个体化区别，高矮胖瘦等对脸型都有很大影响，家长选购时要给孩子试戴后选择符合脸型大小的口罩。

谈频次 在校期间无需频繁换口罩

伴随着开学的消息，不少家长开始为孩子上学囤口罩。那么孩子去学校要备几个口罩？在学校里要更换口罩吗？

对此，靳向煜表示，每个人的呼吸量、讲话次数及运动量都不一样，对普通大众，包括学生的口罩佩戴时间并没有严格规定。一般情况下，比如在学校等公共场所的日常防护，使用一次性

口罩，“一天一换”就足够了。此外，靳向煜建议，要选择合适尺码的口罩，保证口罩密闭性，戴口罩时要用双手压紧鼻梁两侧的金属条，使口罩上端紧贴鼻梁，向下拉伸口罩，不留褶皱。儿童口罩宜采用耳挂式口罩带，口罩带不应有自由端，不应有可拆卸的小物件。

谈舒适性 不要盲目热衷N95口罩

不少家长发现，掀开口罩，孩子往往张口呼吸，不少孩子在口罩之下呼吸困难，这可如何是好？

针对这一现象，靳向煜说，佩戴口罩就好比是给自己的呼吸系统设置了一道“过滤屏障”，这道屏障既要阻隔颗粒物、飞沫等，又要保证呼吸顺畅。尤其是儿童肺部力量相对较弱，

长时间佩戴的儿童口罩首先要求通气舒适。靳向煜提醒家长，儿童用口罩通气阻力必须小于等于30帕，千万不要盲目热衷于选择N95口罩及医用外科口罩，这类口罩的通气阻力都在300帕左右，虽然防护性能高，却不利于透气，对于儿童日常防护而言并非最佳选择。



昨天，一架直升机搭载患者从江西赣南飞抵瑞金医院停机坪。(瑞金医院供图)

瑞金医院疫情期间“第一飞”：主动脉夹层患者千里转运来沪

■本报首席记者 唐闻佳 通讯员 朱凡

这是一次惊心动魄的空中接力，也是新冠肺炎疫情发生以来瑞金医院第一次接收直升机转运病人：昨天16时16分，在经历5个多小时飞行、一次中转加油后，一架直升机抵达上海交通大学医学院附属瑞金医院停机坪。机上除飞行员外，还有一名医生及一名等待救治的心脏病危重患者，他从江西赣南搭直升机转运而来。

记者获悉，这名病人抵沪前，已在当地接受过两次核酸检测，呈阴性，瑞金医院表示，会在给患者紧急救治的同时密切监测体温等情况，做好一切防疫准备，包括对医务人员防护提出严格要求。

“这是瑞金医院第17次空中转运。病人是主动脉夹层动脉瘤，必须争分夺秒，否则很可能出现动脉瘤破裂，病人生命难以挽回。”瑞金医院副院长陈尔真介绍。陈尔真上周刚结束支援湖北医疗队回沪后的隔离期，已投入工作。

这位来自赣南的男患者今年51岁，因突发胸背部疼痛被收入赣南医学院第一附属医院，被诊断为主动脉夹层，表现为呼吸衰竭。很快，他又出现消化道出血、急性呼吸窘迫综合征、肺部感染等一系列危象，意识模糊，患者气管已被切开，需要依靠呼吸机辅助供氧。

瑞金医院心外科主任医师王哲介绍，主动脉夹层和心肌梗死、肺动脉栓塞并称“急诊三大高风险疾病”，发现后需

要立刻救治，不然性命堪忧。近年来，我国患上主动脉夹层的病人越来越多，瑞金医院心外科今年1至3月疫情期间就收治了约30名主动脉夹层的病人。

这名患者在当地确诊后，病情进展快速，时刻有生命危险，当地医院当即向瑞金医院发来“求助”。4月11日，瑞金医院收到赣南第一附院病人直升机转运申请，经评估后同意接收病人；随后，医院相关学科立刻开始准备，迅速完成报批航线、开放医院绿色通道等一系列准备。

考虑到单次航程达1065公里，直升机需要在南昌加油，而二次转运很容易加重病人的休克和感染等情况，因此直升机组中，还有来自赣南医学院第一附属医院急诊科的医护人员全程陪护。

直升机于昨天上午10时56分从赣南一附院起飞，12时35分降落到南昌昌北机场加油，13时12分再次起飞，最终于当日16时16分抵瑞金医院停机坪。直升机刚落地，等候已久的瑞金医院航空医疗救援队——闵东医生和护士王英超立刻上前，确认病人病情后，带领相关科室医护人员将其送往心外科监护病房。

王哲介绍，直升机转运为患者救治争取了宝贵时间，“我们将在调整病人高钠血症等全身情况，确保安全的基础上尽快手术”。

记者了解到，此类单程超过1000公里、需经停加油的直升机转运病人的情况在国内尚属罕见。

公告

上海市静安区人民政府于2019年11月29日对静安区241、242街坊地块作出房屋征收决定。该基地评估均价为53684元/㎡，中兴路1021弄16号二层南间房屋属于征收范围内，房屋产权人为秦芳，房屋评估单价为54292元/㎡。为了保障相关权利人的切身利益，请秦芳自公告之日起45天内来我单位办理房屋征收补偿等相关事宜，若超过上述期限，房屋征收部门将依法报请静安区人民政府作出房屋征收补偿决定。您户之后产生的相关文书也将张贴于241、242街坊征收基地公示栏内。联系地址：上海市静安区川公路270号 联系人：冷先生 联系电话：66838023

上海市静安区住房保障和房屋管理局 上海市闸北第一房屋征收服务事务所有限公司 2020年4月14日

公告

上海市普陀区澳门路197号、昌化路1034弄11号已列入普陀区17街坊地块旧区改造房屋征收范围。1、澳门路197号原房屋产权人为黄天健，已于1970年6月27日报死亡。2、昌化路1034弄11号房屋土地证记载人为沈秋生，已于1990年4月7日报死亡。经多方努力，上述房屋的部分继承人无法取得联系，并进行有效沟通。为了保障你们的合法权益，在此公告公示后十五天内，请与我公司基地办公室联系，协商征收补偿安置方案。过期，我公司将与现有的继承人或继承人代表，协商征收补偿事宜，签定整户的房屋征收补偿协议。并由现有的继承人或继承人代表为领取征收补偿款、奖励费、补贴等一切相关款项。特此告知！ 联系地址：澳门路100号(纺博大厦附楼) 联系方式：蔡秀霞 13671577735 徐财良 15000039153 联系电话：周一至周五上午9:00-11:00 下午14:00-16:30 上海市普陀区第二房屋征收服务事务所有限公司 普陀区17街坊地块房屋征收办公室

55岁患者感冒乱吃药致急性肝损，仁济医院24小时内启动肝移植手术 捐肝救母，妈妈从此成为儿子的“新肝宝贝”

人间大爱

■本报首席记者 唐闻佳 通讯员 袁蕙芸

感冒乱吃药，竟引发急性药物性肝损，性命危在旦夕！4月5日，上海交通大学医学院附属仁济医院肝移植外科夏强团队为一位因急性药物性肝损导致肝昏迷的患者进行亲体肝移植手术，手术获得成功。目前，该急性重型肝衰患者正在康复中，供体已康复出院。

值得一提的是，由于患者病情进展太快，仁济医院肝移植外科团队在24小时内，就完成了移植手术的前检查、评估、伦理审核等必要流程，再创造生命奇迹。

危难时见真情 至亲纷纷表达捐肝意愿

这位55岁的女性患者，几周前因为感冒和胃部不适自行服用多种感冒药和胃药后出现黄染、纳差等不适，在今年3月下旬到某医院就诊后被诊断为急性药物性肝损。一周内，她的症状快速加重，黄疸升高到超过200umol/L，出现急性肝功能障碍，肝性脑病伴有肝昏迷。

4月4日，这位女患者全身状况恶化，出现嗜睡、昏迷等表现，血流动力学不稳定，被紧急转入仁济医院时已经昏迷，外科重症加强护理病区(ICU)立刻予以气管插管，并启动CRRT(床边透析)维持患者的生命体征。在维护患者全身脏器功能的同时，与肝移植外科共同评



仁济医院肝移植外科夏强团队成功为一位因急性药物性肝损导致肝昏迷的患者进行亲体肝移植手术。(仁济医院供图)

估手术可行性及治疗方案。

考虑到患者的病情十分危急，不允许长时间等待，当患者家属得知肝移植是唯一可挽救患者生命的途径时，令人感动的一幕出现了：患者的姐姐、弟弟和儿子同时表示，希望捐肝进行亲体肝移植配型。

得知家属愿意后，肝移植外科团队立刻启动急诊亲体肝移植相关预案，第一时间完善了供体、受体的抽血检验和影像学评估等术前检查与评估。综合各方面考虑，伦理委员会与专家组最终选定患者的儿子作为亲体肝移植的供体。

争分夺秒救命 完成术前流程仅用24小时

救命要紧！仁济肝移植外科团队开始与时间赛跑，24小时内就完成了所有准备工作。肝移植外科团队对患者儿子的肝脏和血管、胆道进行了三维重建，分析了多种供肝切取方案，最终确定切取供体的右半肝进行移植，并对术中静脉流出道重建进行了充分准备。

4月5日早上6时开始，供体手术历时6小时，受体手术历时9个小时。手

术切取患者儿子的右半肝作为供肝，供肝重800克，约为其原有肝脏的60%，占受体体重1.35%(一般是建议0.8%以上)，以同时满足供受体今后日常生活工作的需要。

据主刀医生、仁济医院肝移植外科主任夏强教授介绍，肝移植需要将门静脉系统、肝静脉系统、肝动脉系统和胆管系统全部吻合好，才能让肝脏发挥作用，因此此次手术难点不少。

首先，要保证健康的捐肝供体(儿子)的手术安全；其次，供肝大小既要保证供体的安全和术后正常生活工作能力，同时要保证受体能得到足够的肝脏组织用以代谢已产生的代谢废物；第三，受体术前全身状况差，整个术前管理、手术和术后管理不仅需要外科医生的手术技巧，还需要ICU、麻醉科、手术室的密切配合，手术成功并不代表患者一定能获救；最后，由于供体儿子的肝脏属于门静脉II型，肝中静脉主导型的静脉回流，因此切取下来的右半肝断面上存在6个流出道，为保证供肝功能，所有流出道都必须进行重建。

都说孩子是母亲的心肝宝贝，但随着这一次手术的实施，儿子一半的肝脏在母亲的身体里成功“安家”，妈妈从此成为了儿子的“新肝宝贝”。

患者的儿子说：“妈妈带我来到这个世界，给我爱与温暖，这个世界很美好，我想要妈妈能够继续陪我看这个世界！”

术后第一天，母子二人肝功能良好，且没有排斥现象，病情朝着预期的良好方向发展。记者了解到最新进展是：供体手术五天出院，受体已转入普通病房，正在顺利康复中。