

### 并非所有问题都能通过一台手术解决,沪上医院在优化服务流程上不断奔跑——

# 个性化镇痛方案助患者度过“疼痛期”

■本报记者 李晨斌

“不痛,一点都不痛。”在上海市第一人民医院骨科病房里,98岁的杜老太太呵呵地对来查房的麻醉科主任李金宝说。对杜老太太而言,高龄手术固然是个麻烦事,但因为医院疼痛管理的介入,这次手术后吃的苦头少了,对就医的恐惧大大消散。

在提供优质诊疗服务之余,尽可能帮助患者控制疼痛。国家卫健委《关于加强和完善麻醉医疗服务的意见》的发文,已明确提出,“要拓展麻醉医疗服务领域,加强手术室外麻醉与镇痛,不断满足人民群众对舒适诊疗的新需求”。

日前,记者走访沪上多家医院发现,不少医院已切实开展“舒适诊

疗”新举措,开始倍加关注患者的诊疗“质感”,出台人文关怀举措,这是“医院文明”必不可缺的一环。

## 麻醉科医生查房,疼痛管理嵌入诊疗全流程

以往,像杜老太太这样因骨折急诊入院的患者,从进入病房到接受手术,往往有24小时至48小时的等候时间。在此期间,基本由病房自行给予镇痛,麻醉科则从手术时才介入。

如今,情况有了新的变化。上海市第一人民医院麻醉科副主任医师张建华近期有了一个新头衔——骨关节及肿瘤病区“无痛病房”组长。每天,他都要与住院医师一起对病区内患者开展“疼痛查房”,

对其疼痛情况进行记录、随访和管理。

据统计,86%的骨科手术患者在围手术期存在中度或重度的术后疼痛,而疼痛则是妨碍患者围手术期治疗、康复效果的重要因素之一,将大大延缓术后康复,增加卧床时间。助患者度过难熬的疼痛期,沪上医院在优化服务流程上不断奔跑起来。在市一医院,通过从顶层设计层面由麻醉科牵头在全院范围开展无痛诊疗技术,目前已基本覆盖门诊及病房。此外,同济大学附属同济医院手术室则联合麻醉科、骨科等多科室共同建立人性化手术团队,实现骨科患者无痛转运……

通过完善围手术期疼痛管理,使患者达到最佳躯体和心理、生理功能,这种“舒适诊疗”的理念更有利于提升患者就医满意度,促进术后康复。

## 全程进行专业疼痛评估,让患者全方位受益

随着医学不断发展,围手术期的全程无痛技术在临床上的应用已日渐广泛。而临床上,患者对于“无痛”的呼声同样十分高涨。要知道,疼痛会使人体始终处于应激状态,心率加快、血压升高、增加心脑血管事件的发生率,甚至危及生命。当面对患者渴望“无痛”的呼声,也有可能担心,过多使用麻醉剂,恐怕也会有损身体健康。痛与不痛,似乎成了两难抉择。

对此,李金宝给出的答案是:不必担心。在市一医院,每位患者入住房后,负责这一病区的麻醉团队会采用国

际标准的“疼痛数字等级评定量表”(NRS)为患者做疼痛评估,随后根据患者的年龄、创伤程度、手术大小等制定镇痛方案,然后由麻醉团队按时执行并持续进行疼痛评估。

“我们会根据每次评估结果调整临床镇痛方案,将疼痛程度降低到最小。这种以连续神经阻滞技术为基础的 multimodal 镇痛方案,对患者的益处是全方位的。”李金宝直言,患者术后当晚感觉不到疼痛,能较好地休息,第二天其肢体活动也不会受到影响,能尽早开始术后康复。

## 术后仍痛到睡不着?很多疼痛源于“心病”

在临床诊疗中,还有一类患者也令医

生头疼不已:手术明明很成功,但患者总说痛到睡不着。65岁的金大伯半年前做了腰椎减压手术。术后影像片子显示,手术很成功。可术后不久,金大伯却再次主诉腰部疼痛,睡不好、严重影响生活。“全国每年大约开展200万例脊柱外科手术,3%到5%的脊柱患者即使成功手术后仍会感到疼痛,这并非小数目。”上海市第十人民医院脊柱外科主任贺石生说,脊柱手术后疼痛是一个复杂多变的疾病类型。临床研究显示,疼痛是一种主观感受,患者焦虑、抑郁的心理疾病均会影响对于疼痛的感知。

“如果患者测出有心理疾病,应先进行心理方面的治疗。有时候,可能通过心理干预就能将病痛减去大半。”2016年,贺石生带领脊柱外科探索建立《疼痛患者自评量表》,所有患者入院前需先做量表评估。该量表除包含病患基本信息、疼痛情况外,还纳入心理测评,如焦虑、抑郁情绪等。“在外科手术飞速进步时,更多医生也应明白,并非所有问题都能通过一台手术解决。以患者整体健康为出发点,关注他们的心理需求,将人文关怀融入医疗救治。全方位多学科地管理患者,才能达到最好的疗效。”贺石生说。

# 环松江大学城教育新高地形成规模

### 松江新城建设率先发力基础教育,牵手上外再办两所附属学校,至此开办的大学附校达14所

■本报记者 储舒婷

作为上海“十四五”时期重点建设的五个新城之一,松江新城率先打响基础教育建设第一炮。日前,上海外国语大学附属外国语学校松江云间中学、云间小学(以下简称“上外云间中学”和“上外云间小学”)正式开工。至此,松江区与各大大学先后开办的附属学校已达14所。

充分挖掘高等教育资源,以大学精神涵养基础教育,一批新建的大学附属学校成为老百姓家门口的好学校,“环松江大学城教育新高地”已然成形。

## 高起点办学、高水平管理,新建学校均为大学附校

随着上外云间中学高中部的开建,松江区有望迎来第三所上海市实验性示范性高中。此前,松江坐拥的两所老牌名校分别是松江一中和松江二中。

近年来,随着人口导入,本地居民对优质教育资源的期盼日益迫切。为了补上区域优质高中资源的“短板”,松江区持续加码大学与中小学合作办学,不断提升区域基础教育的内涵。

在此次开建上外云间中学和云间小

学之前,松江区已与上海外国语大学、东华大学、华东政法大学、上海对外经贸大学、上海工程技术大学、华东师范大学、上海师范大学合作,先后开办了12所大学附校。

为什么松江近几年新建的学校都选择了“大学附校”的定位?松江区教育局局长陈小华介绍,借助松江大学城高等教育资源丰富的优势,尤其是大学在教育、科研等方面的优质资源,基于近水楼台的优势转化,大学附校的定位更有助于快速提升新学校的办学水平和质量,也能更好满足本地居民对优质教育资源的期待和需求。以2010年开办的上海外国语大学松江外国语学校为例,如今已成为松江地区的标杆学校,受到了本地家长的高度认可。

尝到区校合作高起点办学、高水平管理的甜头后,这一次,松江再次与上外携手,“再打造一所在全市具有影响力的标志性学校。”陈小华表示。

据悉,新建的上外云间中学系七年制公办学校,设计办学规模约64个班级,将于2021年9月1日借址开学。上外云间小学系五年一贯制公办学校,设计办学规模约50个班级,已经于今年9月1日借址开学。

未来,上外云间中学将和上海外国语大学及上外附中共享所有教学资源。“上海外国语大学及附校将选派精英参与合作办学,构建教学及科研新平台,探索基础教育和高等教育衔接新模式。”上海外国语大学校长李岩松介绍,来自上外、上外附中的学科专家、管理人员及骨干教师队伍,都将在特色课程开发、教学科研实践、师资队伍培训、校园文化建设、教育改革实验等方面给予两所附校专业指导。

此外,新建的上外云间中学将引入上海外国语大学十门小语种等优势学科。大学将主动参与中学开设的学业体验课程、融合拓展课程、生涯规划课程等,满足学生成长的多方面需求。

## 破除大学与中小学教育间的壁垒,传递好育人接力棒

在松江,不仅十余所大学附校受益于本地丰富的高校资源,松江区内的各中小学校与各高校之间也保持着紧密合作。特别是在学区化、集团化背景下,探索大学、区域教育行政部门和中小学校深度合作,松江区已逐步走出了一条促进区域教育优质均衡发展之路。

2020年,松江区作为上海市唯一一个区,被评为第六届全国未成年人思想道德建设先进城区。在德育教育这块改革的试验田上,大、中、小不同学段的有机衔接正在激发蓬勃的育人活力。

在东华大学附属实验学校,初入学校的人都会被墙壁上“经纬”两个磅礴的大字所吸引。“经纬”指的是我国传统纺织物中的纵线和横线,而这所东华附校的“经纬文化”,就源自东华大学的纺织学“基因”。

“以衣载道的中华服饰文化,可以让学生在校园时装周、展览秀演等生动体验中,了解服饰文化变迁、触摸传统文化脉络。”东华大学服装和设计学院院长李俊说,大学校园的纺织博物馆、时尚设计园等也定期向附校的中学生们开放。

“将大学精神延伸到附校,让中小学共享大学精神与文化,有助于引导学生从小树立正确的价值观。”在陈小华看来,高校与中学间要传递好育人的接力棒,才能真正落实立德树人树人的根本任务。随着区校合作的推进,目前,松江大学城及周边的11所高校都与基础教育同向同行。据悉,“十四五”期间,松江区还将规划建设第四所上海市实验性示范性高中。

## 推进中医药国际标准化建设

### 上海中医药大学相关研究中心成立

本报讯(首席记者唐闻佳)上海中医药大学中医药国际标准化研究中心昨天成立。发挥中医药原创优势,助力上海科创中心建设,以上海打造一个“全球传统医学的总部”为目标,该中心的设立将有力推进中医药国际标准化建设,并以此带动中医药国际贸易,更好服务于国家中医药国际化战略和“中国标准走出去”战略。

上海中医药大学中医药国际标准化研究中心建设项目位于上海中医药大学校区东南角,总建筑面积49979.83平方米。上海中医药大学通过建立中医药国际标准化研究中心,将进一步提供更优质和广阔的国际交流合作平台,也进一步推进“双一流”学科建设高校和地方高水平大学的建设。

## 逾20亿元项目落地嘉定综保区

本报讯(记者薄小波)上海嘉定综合保税区昨天颁证揭牌。颁证揭牌仪式上,举行了重点项目集中签约,项目总投资超20亿元,达产后产值将超100亿元,涵盖高端赛车、半导体装备、集成电路材料、人工智能及跨国总部等多个领域。

上海嘉定综合保税区的前身为上海嘉定出口加工区,2005年6月经国务院

批准设立,2008年4月封关运作,今年5月20日,国务院批复同意上海嘉定出口加工区整合优化为综合保税区,规划面积0.95平方公里。10月28日,联合验收组完成嘉定综保区验收工作。11月3日,海关总署批复同意嘉定综保区验收结果,此次揭牌,标志着嘉定综保区顺利实现当年批复、当年验收、当年挂牌。

## 民建市委庆祝民建成立75周年

本报讯(记者占悦 通讯员徐泽春)昨天,民建上海市委召开庆祝中国民主建国会成立75周年大会。

会上回顾了民建75年会史,列举了民建在不同历史时期发挥的重要作用,以及上海民建的发展历程等。同时,会议要求全体会员深入学习贯彻中共十九届五中全会精神,把思想认识统一到全会精神 and 习近平新时代中国特色社会主义思想上来;把行动集中到贯彻落实会议提出的各项决策部署上来;把力量凝聚到实现会议确定的奋斗目标上来,以学习贯彻会议精神的丰硕成果,为民建上海市委的各项工作奠定坚实的政治、思想和理论基础。

民建中央副主席、上海市政协副主席、民建上海市委主委周汉民出席会议并讲话。

又讯(记者占悦 通讯员徐泽春)昨天,民建上海市委召开十三届五次全体会议。会议听取并审议了常委会工作报告、民建市委监督检查委员会工作报告,增补民建上海市第十三届委员会委员,传达民建第十一届中央委员会第四次全体会议精神,审议通过了《民建上海市第十三届常务委员会工作报告决议》《民建上海市第十三届委员会监督检查委员会工作报告决议》。

# 申城上周六入冬,比常年晚9天

本报讯(见习记者张天弛)根据气象学标准,上海已在12月12日进入冬天,比常年平均入冬时间晚了9天。据上海中心气象台预测,冷高压过境后,本周后半程低温继续,下周天气回暖,最高气温重回10℃以上。

上海地区气象学意义上的入冬标准为立冬后连续5天日平均气温低于10℃,首日即为入冬日。据观测,在下半年首场寒潮的影响下,近日上海气温一路走低,自12月12日至昨日,已连续5天日平均气温低于10℃,满足入冬标准,

这意味着上海已在12月12日入冬。

受秋季气温偏高影响,申城今年入冬时间较晚。资料显示,上海常年平均入冬时间为12月3日,今年迟到了9天。而入冬时间偏晚也间接导致今年秋季时间偏长,从10月4日入秋至12月12日

## 北外滩:提升能级,助推国际航运中心建设

(上接第一版)北外滩正成为上海国际航运中心功能要素的集聚地和航运信息交流的汇集地。

### 努力成为规则制定者引领者

不久前发布的《新华—波罗的海国际航运中心发展指数报告(2020)》显示,上海首次跻身国际航运中心排名前三强,仅次于新加坡和伦敦。在何保罗看来,从全球角度看,北外滩乃至整个上海,在航运产业方面的发展速度和潜力令人瞩目。特别是中国造船新接订单量

已位居全球第一,而上海的造船能力也在全国数一数二。这意味着,上海能够在航运产业链的最前端实现“按需生产”。

“造船能力是国际航运中心建设中的关键要素。”市人大代表、上海航运交易所党委书记张琪认为,应当设立专门管理机构,助推航运中心建设。

在殷明看来,打造面向未来的国际航运中心,还要实现生态航运中心、智慧航运中心、知识航运中心三者有机结合。上海要抓住航运产业在无人船等方面的重大转型机遇,加紧制定空白领域的中国规则,在百年未有之大变局中,成为规

则制定者、引领者。

市人大代表、上海泛亚航运有限公司党委副书记朱涛同样认为,上海国际航运中心建设要聚焦“能级提升”。在他看来,除继续引入总部外,上海还要形成以港口为依托、航运公司为经营主体、航运服务产业为增值服务的综合体系。

不少专家学者期待,“十四五”时期,上海能牵头建设起长三角港口群。今年下半年,上海的海外订单量呈现爆发式增长,港口一度达到“能力峰值”。若能实现长三角区域联动发展,就能缓解各港口发生的短时拥堵、航道紧张等问题。分工合理、相互协作、各扬所长的长三角世界级港口群,将有力推动长三角地区成为国际物流网络的重要节点。

## 解决群众的急难愁问题

(上接第一版)

蒋卓庆一行来到白玉兰广场代表联络站,察看代表联系群众工作,并调研旧改征收进展情况、滨水空间贯通等。随后,赴北外滩街道办事处召开座谈会,并听取医疗卫生、教育等五大民生领域关于“十四五”规划的建议意见。

在座谈会上,各界代表畅所欲言。虹口区疾病预防控制中心主任廖夏希望,进一步加强公共卫生人才培养,特别是培养领军人才和学科带头人。上海

财经大学附属北郊中学校长唐群建议,借助更多社会力量,推动完善三岁以下幼儿托育体系建设。原虹口老龄事业发展中心主任龚玲琳认为,助餐服务应当更加智能化、高效率,满足更多老年人对“一餐饭”的个性化需求。

蒋卓庆指出,要按照中央、市委关于“十四五”规划编制工作的部署要求,坚持以人民为中心,注重开门编规划,围绕养老服务、教育、医疗卫生、居住环境、交通出行等重点民生领域,广泛听取意见

建议,梳理研究对策措施,把编制规划过程变成凝聚各方共识、汇集各方智慧,推进全过程民主的过程,不断提高人民群众的获得感、幸福感、安全感。虹口区要结合区情特点,在推进城市更新、优化养老服务、助推国际航运中心建设等方面深化研究、创新突破,切实解决人民群众的急难愁问题,促进新产业、新业态发展,努力培育壮大新增长点,不断提升发展品质和能级。市人大要精心做好市人代会审查批准本市“十四五”规划纲要的各项准备工作,为本市“十四五”开好局、起好步贡献人大力量。

## 扎实推进全面依法治国

(上接第一版)

会上,市高级人民法院院长刘晓云通报市高级人民法院工作报告起草情况及主要内容。委员们认为,全市法院忠实履行宪法和法律赋予的职责使命,统筹推进疫情防控和法院重点工作,全力服务保障重大国家战略实施,为经济社会持续健康发展营造良好法治环境,各项工作卓有成效。陆建强、臧燕、白江、裘索、杨燕青、凤懋伦委员先后发言,围绕贯彻实施民法典、深化诉讼制度改革,建设现代化智慧法院应用体系、创新普法

内大循环中心节点和国内国际双循环战略链接,更好服务上海实现高质量发展,为新时代新阶段上海开启新征程、再创新奇迹作出新的更大贡献。要坚持司法为民、依法履职,着力强化民生司法保障,不断增强人民群众的获得感、幸福感、安全感,以公正司法扎实推进全面依法治国,提高城市治理现代化水平,推动建设更高水平的平安上海、法治上海。要坚持狠抓落实、全面过硬,着力提升审判质量、效率和司法公信力,更好推动上海法院工作提质增效、走在前列。

市政协副主席徐逸波主持通报会,副主席李逸平、金兴明出席。

### 体教融合多措并举,上海“十三五”足球教育及学校体育创新成果巡礼②

# 小小足球为学生的成长领航

足球能给学生带来怎样的影响?在上海师范大学附属中学,答案是多样的。有“小胖墩”因为足球爱上运动,收获更强健的身体,也有内敛自卑的学生因为足球重拾自信,在比赛中斩获佳绩,更有众多学生从足球运动中学会了拼搏与奉献……以足球为核心的体育文化建设正在为每一个学生的成长领航。

## 因材施教,让更多学生在球场上动起来

4分10秒!进步了30秒!1000米体测结束后,校足球社团指导老师吴俊佑和学生击掌庆祝。

别看只有30秒,但却是师生共同努力的结果,吴俊佑笑称“最大的功臣是足球”。

原来一个学期之前,这名学生还是一名不爱运动的“小胖墩”,一米七的个体体重已达89公斤。因为体型较胖,该学生对很多运动都较为排斥。虽然他选修了足球专项课,但却经常站在球场上发呆,既不接球,也不跑步。

学校体育组负责人肖伟军告诉记者,类似的情况并非个别,高中阶段学生的学习压力较大,不少学生忙于学习疏于运动,身体素质下降。最明显的表现是一到秋冬,感冒的学生就多起来了。“对于这部分身体素质较差的同学,锻炼才是第一位的。”肖伟军说,“我们倡导足球运动,并不是强调每个学生都要掌握高难度的技巧和动作,而是希望借由足球的趣味性,让更多学生动起来,跑起来。”

如何调动学生的积极性?肖伟军表示,趣味性很重要。足球是一项需要呼应的多人运动,其中有大量传接球的动作。是在原有基础动作的基础上,学校设计了“打野鸭”等足球游戏,通过游戏和两两竞赛等方式,学生对足球的兴趣一

下子被点燃了。最明显的改变是,原先不爱动的“小胖墩”也在游戏过程中不自觉地跑动起来。“球场一圈400米,我算过,他一节课至少要跑五六圈。”肖伟军回忆,该学生经常跑得脸上红扑扑,大口喘气,头发上也满是汗滴,但他丝毫不觉得疲惫,仍然积极与身边同学讨论“刚才那球应该如何传球”。

校体育教研负责人邹宏斌表示,学校以足球运动作为体育特色项目龙头,不断拓展新的体育活动,致力于“让每一位师生都得到充分和谐发展”。

## 足球精神辐射全校学生

有学生通过足球动起来,也有学生因为足球变得更加自信。在上师大附中,足球是学校里相当热门的学生社团,多次获评上海市星级社团,每年都会组织许多与足球相关的活动,例如征文、摄影、演讲比赛等。学生往往慕名而来,校内不少不少人虽然喜爱足球但基础较为薄弱。针对基础薄弱的同学,足球社每周三、周五都会组织培训。如何让这部分学生在社团中收获快乐和成就感?吴俊佑认为,这考验了社团成员的集体意识。

学生的表现也让老师感到欣慰。足球基础较好的老队员不仅会主动带新成员训练,还会在训练中适当给朋友“喂球”。“一场训练踢进20个球也不及小伙伴实现突破的突破,进一个球让我感到满足。”足球队社长吴岳洋告诉记者,“团

结精神、集体意识、规则意识一直是老师强调的重点。”经过新老队员之间的传帮带,有社团成员凭借优异的表现入选足球队,为学校争夺荣誉。

足球运动中的拼搏精神、永不言败的精神也在向全校学生辐射。回忆起去年的一场耐克冠军联赛,吴岳洋十分激动。“那场比赛就在本校举办,为了让更多同学感受足球的魅力,我向学校申请让低年级同学观赛。”当日,学校的观礼台上近千人的座位几乎坐满,观众台上不断传来加油声和喝彩声。在前半场比赛落后的情况下,队员奋力拼搏,最终取得胜利。这种坚持不懈的运动精神深深感染了观众,不少学生在校留言板上写下:“足球队太牛了!”“这种精神值得所有人学习!”

“体育教育,光有体没有育可不行。”校体育教研负责人邹宏斌介绍,尽管足球社在学校成立时间不长,但已然成为学校育人的一张重要名片。校内不少学生通过足球社团的社团活动,未来还将专门开辟一面足球特色墙,用以展示足球队优秀队员的先进事迹,在全校范围内起到引领和示范作用。

上海师范大学附属中学校长严平介绍,目前该校足球社团已对上师大附中(浦东)教育集团、上师大附中(闵行)教育集团下属20余所学校进行辐射,下一步该校将继续做好足球文化建设,加强对小学和初中阶段学生的精神领航。