

新一轮“跳水式”大降温再度开启,沪上医学专家提醒广大市民—— 阻挡疾病侵袭,个人健康防护要做到位

■本报记者 李晨瑛

强冷空气来临,新一轮“跳水式”大降温又开始了。沪上医学专家提醒:近期天气变化频繁,骤冷骤热时常就在一夜之间切换,对于一些有基础性疾病的患者或免疫力低下的老人、儿童、肿瘤患者等来说,尤其要注意防寒保暖,预防呼吸道疾病发生。随着个人防护意识和能力的提升,配套相关举措,可以进一步阻挡各种疾病侵袭。

同时,为做好冬春时期疫情防控工作,个人防护千万不能忘。市民应做到口罩还要戴、社交距离还要留,咳嗽喷嚏还要遮,双手还要经常洗、窗户还要尽量开“防护五还要”。

出现发热等症状切忌擅自用药

步入冬季,加之近期气温反复如过山车,很多人开始有些“挡”不住了。在沪上不少医院的呼吸科,咳嗽是患者最常见的就诊原因。“主诉时几乎 90%会提到一句,‘医生,最近有这些咳嗽。’这两天,上海长征医院呼吸内科主任医师黄海的工作量明显增加。冬春

季是呼吸道传染病流行高发季节。黄海介绍,普通感冒和流感都属于急性呼吸道感染病,普通感冒大多由一些常见的呼吸道病毒,如鼻病毒、腺病毒等病毒感染引起;流感病毒往往由流感病毒引起,会出现 39℃以上的高热、严重头痛、剧烈咳嗽、全身酸痛乏力等。“这些症状与新冠肺炎相似,市民如果身体出现类似的状况,最好不要擅自用药,去医院就诊更为稳妥。”

门诊数据显示,较往年同期相比,流感患者、普通感冒患者都大大减少了。“这也从一个侧面反映,大家的预防工作做到位了,好习惯应该继续保持,做好个人防护。”黄海建议,免疫力低下的人群也可考虑接种流感疫苗、肺炎球菌疫苗等,做好预防工作。

注意身体变化,筑牢免疫基石

不少医生观察到,随着健康防疫意识的增强,不少市民如今已不满足于做简单的个人防护工作,而是主动提升免疫力。

每到冬季来临,上海市肺科医院中西医结合科主任王丽新总能见到一群“老朋友”。张老

伯是王丽新的老患者,患有慢阻肺的他每到冬天总要来开膏方,已连续三年,“以前冬天总来住院,现在抵抗力强了,生病住院都少了”。

中医常言,“春夏养阳,秋冬养阴”。王丽新告诉记者,中西医结合科开展的预防保健治疗项目时下很受欢迎,如督灸疗法、足三里穴位注射等,一方面可以调节人体免疫力,另一方面也可预防和治疗各类呼吸系统疾病。

在上海市肺科医院,门诊中 60 周岁以上的老年患者占比近半数,肿瘤患者同样不在少数。“患有基础疾病患者,如支气管扩张、间质性肺病,哮喘,老慢支等,还有一些肿瘤患者,近期都要特别注意身体变化,筑牢免疫基石。一旦发生上呼吸道感染,极易累及原有疾病。”王丽新提醒,天气变幻莫测,普通市民在做好防寒保暖的同时,也要注意通风换气、开空调时保持室内湿度,适当锻炼身体,如太极拳、呼吸操、慢跑等都是不错的选择。

警惕“烧炭”取暖,安全意识不可少

强冷空气一波接一波,不少家庭的空

调、电热毯、取暖器也持续高速运转。医生提醒,市民一定要采用安全的取暖方式和器具,室内要注意通风,勤换气。

日前,浦东新区人民医院接诊了一家一氧化碳中毒患者。在医生的建议下,一家四口都做了相关检测,结果碳氧血红蛋白值均异常偏高。患者告诉大夫,“家里厨房每天用炭火烧水,平时都开着窗,最近天冷就关了窗还顺带取暖,没想到中毒了”。

“燃烧的炭会生出大量的一氧化碳和二氧化碳,当室内含量过大的情况下人体就会一氧化碳中毒,这是非常危险的。”浦东新区人民医院急诊与重症医学科/高压氧舱主任万健告诉记者,元旦至今,医院已收治 7 起 17 人,均为一氧化碳中毒。

一氧化碳是一种无色无味无刺激性的气体,人在吸入时不会有明显的感觉,因此这是一种隐蔽“渐进式”中毒。严重者如抢救不及时,还可能出现深度昏迷,成为“植物人”甚至危及生命。万健提醒,“一旦发现中毒,要立即开窗通风,迅速将中毒者转移至空气新鲜流通处,确保呼吸畅通,并尽快拨打 120 急救电话”。

■本报记者 唐闻佳
通讯员 朱 凡

近期,身为海员的陆先生体检时发现肾脏上有一个“占位”,被确诊为肾脏肿瘤,而就在手术麻醉时,陆先生的血压突然飙到200mmHg,被当即停刀,无奈地“下了手术台”。医生怀疑,他患有嗜铬细胞瘤,建议其到上海瑞金医院就诊。没想到,这次就诊也是一波三折,事情远没有这么简单。最终,随着“谜底”揭开,这竟是一个全球文献报道还不到10例的罕见病。

疯狂的高血压,竟是内分泌肿瘤捣鬼

瑞金医院内分泌代谢病科主任王卫庆介绍,嗜铬细胞瘤其实是一种内分泌肿瘤,发病隐匿,以血压剧烈变化为特点,通常这种瘤会位于肾上腺,也有少部分来源于其他部位,被称为副神经节瘤,“不同的病因意味着不同的治疗手段和不同的预后,所以必须要明确病因”。

经瑞金医院内分泌研究所的检查显示,陆先生的“MNS”(血尿间羟肾上腺素类似物)的激素指标异常增高,是正常人的60倍以上,提示陆先生体内存在着嗜铬细胞瘤/副神经节瘤,肿瘤释放了大量儿茶酚胺进入全身血液循环系统,这才使陆先生患上恶性高血压。并且,陆先生的心功能也因此受到了中度损伤。

这种激素测定仅仅是“破案”的第一步,在嗜铬细胞瘤发生最常见的肾上腺影像学中,医生却并没有发现异常,这并不符合常识。

为此,内分泌科为陆先生又进行了心脏超声和嗜铬细胞瘤/副神经节瘤的特异性影像学检查项目。在影像学两个检查中,均看到这名患者的心脏部位有异常放射性浓聚。

瑞金医院多学科(MDT)讨论进一步给陆先生完善了心脏MRI、冠脉CTA并重建分析肿瘤血供及易感基因检测。结果真的是心脏位置的副神经节瘤,且肿瘤血供来自心脏左回旋支。此外,陆先生还存在一个嗜铬细胞瘤罕见基因突变,该突变引起的心脏副神经节瘤至今全球报道不到10例。

3小时成功“拆弹”,海员患者喜极而泣

在内分泌代谢科一个多月的“侦查”下,病因和来源基本“锁定”,也为手术彻底切除肿瘤赢得了时机。一支多学科队伍为了这条生命迅速集结。内分泌代谢病科、心脏外科、心脏内科、麻醉科等全院多学科为陆先生进行了多次缜密讨论,最终确定了手术治疗方案。

手术日当天,2020年12月15日,麻醉科张富军主任团队为患者实施麻醉,“一分钟也不能坐下来,必须分分秒秒根据手术操作和血压情况,随时给予降压药或者升压药!”

在张富军团队的全力护航下,瑞金医院副院长、心脏外科主任赵强带领裘培培、朱鹏雄等医生为患者实施了“心脏副神经节瘤切除+左心房、右心房、房间隔重建术”。仅耗时3小时,手术团队就切除了7cm×6cm的肿瘤,并用牛心包补片为陆先生重建了部分切除的心脏组织。

“人类的心脏就像是一间四个房间的房子,其中布满了‘水电线路’(血管和传导束)。陆先生的瘤累及了两个房间及中间的‘墙壁’。手术时,不但需要切除肿瘤,修补被肿瘤侵占的‘墙壁’,还要避开心脏中复杂的‘水电线路’,难度还是很高的。”赵强教授形象地说。学科强强联手,最终才为陆先生拆除“定时炸弹”。近期完成后继续治疗顺利出院的陆先生喜极而泣:“我离回归大海又近了一步”。

王卫庆提醒,“年轻高血压患者往往不重视自己的疾病,认为吃点降压药就万事大吉,其实并非如此。对初发的年轻高血压,更要引起重视,明确高血压的原因。瑞金医院内分泌科对于嗜铬细胞瘤等疑难杂症的诊断有独到的检查和诊断体系。”

坐落于瑞金医院的上海市内分泌研究所通过CAP(美国病理学家学会)认证,可精准检测190余种激素并确保准确率超过98%,为内分泌疾病尤其是疑难疾病诊断奠定基础,其中,血尿间羟肾上腺素类似物(MNS)是瑞金医院在中国首家开展,诊断嗜铬细胞瘤准确率可达到99%以上。

全国首例“洋垃圾”公益诉讼案宣判

本报讯(记者何易)近日,全国首例涉“洋垃圾”环境民事公益诉讼案在上海市高级人民法院终审宣判。涉案公司和相关人员因走私国家禁止进口的300余吨铜污泥固体废物,被上海海关缉私局立案侦查。经评估,这批“洋垃圾”含有大量重金属,因无法退运须由具备资质的专业公司进行无害化处置,处置费用约105万元。根据新修订的《固体废物污染环境防治法》及司法解释规定,上海高院不仅对涉案人员作出有期徒刑等判决,还判处涉案公司及相关人员共4名被告承担固体废物无害化处置费用。

走私“洋垃圾”的不法分子不仅受到刑事处罚,还承担民事赔偿责任。办理该走私案,上海海关缉私局民警表示:对于查获的“洋垃圾”,海关优先退运,因故未能退运需要在国内作无害化处理,以往这笔费用往往由海关或地方政府“买单”,本次公益诉讼首次以司法判决形式明确,走私分子应承担固体废物的处置费用,这大大提高了违法成本,对此类违法行为更具震慑作用。

据了解,2020年,上海海关共退运固体废物243批次、共计10393.3吨;无害化处置9批次,共计157.2吨。

上海专家将每周赴吴江开门诊

本报讯(记者李晨瑛)提升吴江区儿科建设能级,推进长三角医疗服务一体化,昨天,复旦大学附属儿科医院与苏州市吴江区第五人民医院签订《长三角一体化发展卫生健康医疗合作先行试点协议》,标志着复旦儿科与苏州吴江卫健委战略合作协议正式落地。

根据当地儿科需求,双方首批建立两个儿科工作室——黄瑛教授儿童消化工作室和王立波儿童呼吸工作室,推动儿科适宜技术在吴江区应用。今后,复旦儿科消化科主任黄瑛和复旦儿科呼吸科主任王立波团队将每周前往吴江五院开展门诊和医疗指导工作。

复旦大学附属儿科医院CTF儿童恶性肿瘤精准诊疗中心与区域诊治网络体系建设项目吴江区第五人民医院协作点也于昨天同时揭牌,协作点将实现市县级儿童肿瘤多学科规范诊疗。

针对常态化疫情防控下的全市50万名家政员,市政协妇联界提案建议——

在家政业推进“一网统管”智能化运用

■本报记者 占悦

春节即将来临,为做好常态化疫情防控,各方鼓励“原地过年”。对于家政业来说,比起以往春节期间“找不到保洁员”,今年面临的更多顾虑是:家政阿姨安全么?能来回跑动做保洁么?如何管理家政阿姨?

数据显示,上海有约 50 万名家政员,服务全市 200 多万户家庭。如何管理好这 50 万名家政员,一份刚入选市政协 2020 年优秀提案奖的提案或许能带来启发。由市政协妇联界提出的《关于精准对接家庭需求,在家政服务行业纵深推进“一网统管”智能化运用的建议》认为,开发“一网统管”家政服务智能应用场景,精准对接家庭需求,有望成为现阶段家政业的“解题指南”。

市政协妇联界召集人、市妇联副主席翁文磊表示,该提案源于疫情期间发生的一段故事。“我以前早出晚归,因为疫情,东家不叫我们上班了。”去年疫情期间,家政员毕阿姨很头疼。一方面雇主不清楚家政员的健康状况,另一方面家政员进出社区需开具各类证明,一层层关卡“劝退”不少人。

像毕阿姨这样失去工作的家政员,纷纷转向街道、区妇联求助。仅在去年一季度,浦东新区妇联、浦东新区家政服务行业协会就接到了约 2000 人次的此类咨询。

发现问题后,浦东新区妇联率先在家政服务平台上作数字化转型。仅用三天时间,“浦东新区家政员上门证服务平台”小程序就上线了。在小程序里,雇主和家政员按照要求提供相关证明、服务合同和自主承诺,经审核

后,无需接触即可得到由浦东新区家政服务行业协会审发的家政员上门证。这不仅证明疫情期间家政员的行程安全,也让雇主家庭提供健康承诺,从而打消了双方顾虑。

在“随申码”推广前,“浦东新区家政员上门证服务平台”小程序填补了家政业的防疫空白,也为家政业规范化管理提供了启发。翁文磊通过调研发现,可以以小程序为起点,在家政业推进“一网统管”智能化运用。她说,“借助‘一网统管’平台,通过打造区块链技术下的家政信用场景,家政员、家政公司和雇主都可以纳入信用管理,从而让民生服务更加安心、透明。”翁文磊建议,可以继续沿用并优化该平台,通过“一网统管”把家政服务与公安、市场监管、行业主管、社区管理等数据平台打通,实现纵向与横向连接,推动相关管理部门之间实现数据

共享、联动处置、职能互补。

此外,大多数家政员属于“个体户”。翁文磊认为,通过“一网统管”还可以引导“个体户”性质的家政员接受正规家政企业管理,以提升行业整体水平。“浦东新区家政员上门证服务平台”小程序上线一个月內,就有 107 位“个体户”加入正规企业。

浦东新区家政服务行业协会会长张琴英表示,家政行业涉及流动人口、灵活就业人群,是“一网统管”很好的切入口。张琴英说:“通过家政渠道获得的数据不仅真实,还能反哺城市建设所需要的其他数据,也可以与商业形成联动发展。”记者还了解到,市家政服务行业协会将配合市政府职能部门进一步推进实施《上海市家庭服务条例》,并促进上海家政综合服务平台的使用。

上海天蟾逸夫舞台举行内部功能测试,2021农历大年初一正式与观众见面

百年天蟾“上新”,演艺大世界再添梨园活力

■本报记者 王筱丽

作为上海历史最悠久、梨园界最具影响的戏曲演出场所,上海天蟾逸夫舞台经过28个月的修缮后昨日举行内部功能测试,将在2021农历大年初一正式“上新”。修缮后的天蟾逸夫舞台仍将坚持以京剧演出为主的戏曲专用演出场所的定位,这座位于演艺大世界核心区域的百年舞台将续铸“天蟾”品牌辉煌,为上海打造亚洲演艺之都再添亮色。

修旧如旧,历史细节处处可见

走近福州路还未进入内部区域,剧场为观众准备的第一道惊喜已经准备就绪:招牌“天蟾”二字从原本的电脑体改为了著名书画家谢稚柳生前赠与剧场的手书,搭配深褐色木纹大雨棚,显得庄重而复古。推开三组亚光古铜色大门进入大厅,按旧时照片还原的水磨石楼地坪、特色天花线脚以及复古水晶吊灯映入眼帘,让人遥想起当年“天蟾”作为沪上戏曲艺术殿堂的辉煌与风韵。沿着两旁的楼梯拾阶而上,二楼观众入场口的一幅大型3D立体浮雕金色牡丹花卉格珊艺术背景墙将成为观众日后“打卡”留念的不二之选。

据此次担纲设计的华东建筑设计研究院有限公司历史建筑保护设计院郑宁团队介绍,历史保护建筑的限制与演艺场所的



上: 门头上铜色招牌上烫金的“天蟾”两字出自著名书画家谢稚柳手书。
右: 整修一新的二楼剧场。
均本报记者 叶辰亮摄

制图:冯晓瑜

全方位升级,更好服务戏迷

走入主剧场,翻新后的观众席位仍保留上下两层共930个座位,人性化调整后的座椅布局也将提供更为舒适的观演体验。据悉,此次修缮对舞台设备进行了大幅提升,能全方位满足现代化舞台的演出需求。

演出之外,修缮后的天蟾逸夫舞台还将为戏迷提供更为多元的体验活动。一层增设的多功能厅由一个可容纳150人的观演空间

升级制作后的2.0版昆曲《浮生六记》再登上海大剧院

水磨婉转之妙,恰如古老爱情

独特性是本次设计中的难点,消防、结构、声学方面都是需要考量之处,在经过与剧场方的多次讨论后,最终兼顾了建筑品质与艺术美学。

落地窗、栏杆扶手、檐口线脚、弧形阳台……剧场里随处可见历史的踪影。值得关注的是,一楼寄存处与票务中心下方的侧墙装饰也独具匠心。据总设计师郑宁介绍,其上的石膏花式是在翻阅档案老照片时意外发现的,十分精美,因此将其融入设计中。

在沈复扮演者、白玉兰戏剧奖主角奖得主施夏明看来,这样的设定也给演员提出了更高的要求。“时空轮回下的人的心理变化是这

部戏的一个看点,塑造沈复这个人物的挑战之一在于如何去演绎出悲恸的层次。”施夏明认为,在剧中,他意图通过“隔离”的方式诠释沈复在“一日一别离”境遇下的复杂心情。

作为上海大剧院首次独立出品的原创制作,《浮生六记》有着大剧院独有的气质和品质,总经理张笑丁表示:“开幕之初起,大剧院就大力支持中国优秀传统文化,《浮生六记》的诞生便是最好的证明。舞台上不能一直只演过去的创作,也需要提供和当代美学衔接的呈现,让更多的观众通过舞台艺术爱上传统文化。”



昆曲《浮生六记》2.0版再登上海大剧院舞台。本报记者 叶辰亮摄