

凉城新村街道社区卫生服务中心家庭医生张聪定期「查房」签约重点人群

这份「敲门之约」，太暖了！

医线故事

■本报记者 李晨琰 实习生 沈靖凯

前几天，台风“格美”外围影响申城，阴雨不定。一场暴雨过后，艳阳高照，张聪骑着她的单车又上路了。

张聪是虹口区凉城新村街道社区卫生服务中心的一名家庭医生。凉城新村街道地处虹口区西北部，辖区内常住人口近10万人。张聪签约的近1800名居民中，重点人群超过50%，她的手上还管理着12张家庭病床。

每个周四，张聪都会抽出半天时间，定期“上门查房”签约居民中的重点人群。这名90后家庭医生用一份“敲门之约”，不仅敲响一扇扇居民的家门，也成为了让居民信任的健康“守门人”。

签约一个人，服务一个家

第一位“上门查房”的对象是孙老伯夫妇。两位耄耋老人，相依为命。

孙老伯的夫人因患有帕金森病、风湿性关节炎等，长期卧床。“以前都是孙老伯照顾太太起居，但前不久，孙老伯也脑梗了，身体不太利索。”自此，张聪上门的频率更勤了。

与老年人打交道，张聪有自己的一套方法。“我们先来量个血压，测个指脉氧。”握着老太太的手，张聪轻声哄着她。其实，眼前的这位老人一度产生过轻生的念头，是张聪用“话疗”慢慢打开了她的心结，自此，老人认准了张聪。

90后医生遇上“90后”老人，医患间碰撞出温暖的火花。

“血压105/60毫米汞柱，指脉氧98，情况不错”“阿婆你的心率、血压、血糖都很好，平时还是要尽量多动动，不然肌肉会萎缩”……张聪有一本随身携带的备忘录，一边记录这次的指标，一边翻看之前的用药情况。花了将近半小时，她为两位老人完善了基本检查并叮嘱后续注意事项。一次上门，同时服务两位患者，对于家庭医生而言，签约一个人，服务的其实是一个家庭。

在张聪的门诊上，还有一家四代人齐来看诊的“盛况”。“90多岁的老夫妻有房颤、糖尿病、高血压等多种慢性病，老人的儿女也患有多种慢性病，孙子孙女则有年轻人的流行病如颈椎病、运动损伤等，近期连重孙也开始来问诊。”这是一份来自患者的信任，让张聪觉得，自己当初的选择，是对的。

抓住一句话，发现疾病线索

张聪硕士毕业于复旦大学上海医学院临床医学专业，经过三年规培后入职凉城新村街道社区卫生服务中心。

“在基层医疗机构所获得的成就感，是在其他地方无法得到的。”张聪曾在三级医院急诊、重症医学科等科室轮转，她总觉得，自己能做的不多，患者获得的也不多。但到了基层，成为家庭医生后，一切变了——“不多”变成了“很多”。

“我每天门诊看50到80名患者，能解决他们大部分需求，有的患者带着愁容而来，带着笑容而走。”张聪说。

张聪喜欢跟老年人打交道，她还特意通过沪语情景喜剧学习上海话，以便拉近与患者间的距离。每当老人絮絮叨叨诉说着自己的病情以及家长里短，她总会面带微笑、耐心倾听，“有时一句看似不经意的话，隐藏着发现疾病的关键线索”。

一次，一位患者主诉自己半边肩膀痛，腿脚也不利索，怀疑自己得了关节炎，想开些膏药。老人还随口说了一句：“早上起来还被床绊了一下。”正是这句无意的抱怨，让张聪迅速捕捉到了细节：单侧肢体活动受限。她怀疑这是偏瘫前兆，迅速通过转诊系统将老人转诊至上级医院。经诊断，老人被确诊为脑梗，所幸治疗及时，控制住了病情。

张聪的这份细致与严谨，为不少患者揪出了早期病灶，难怪有患者说，“即使排队，也想请张医生看看。”

“张医生的电话比自家孩子来得还勤”

在居民中，张聪有相当一部分“粉丝”。沈老伯夫妇是张聪的第一批签约居民。沈老伯曾患有胃癌，陈阿婆患过肺癌，张聪会定期上门，了解两位老人的身体状况。

前段时间，沈老伯不巧感染了肺炎支原体，引发了肺炎。张聪第一时间带着护士上门，为其采了指尖血，明确病情并详细评估后，为其申请了上门输液。“沈老伯，近期感觉怎么样？”这次上门，张聪是来“查作业”的，她用听诊器仔细探听老人肺部，“双肺呼吸音很清楚，身体恢复得不错。”

“张医生的电话比自家孩子来得还勤。”提到张聪，沈老伯夫妇赞不绝口，更为能有这样的健康“守门人”感到幸运。

这样的患者还有很多。张聪的手机24小时不关机，有时在凌晨也会接到患者的询问电话。“老人家突然头晕，家属没有打120，第一时间想到了我。”这份对于家庭医生的信任，也成了张聪在岗位上奋斗的无穷动力。

“把患者放在心上，把心放在患者身上。”秉承这些从医初心，张聪曾获得2023年“上海市十佳家庭医生”提名。“一名好医生，不仅要医术过硬，为患者解决病痛，更要让他们了解健康知识，教会他们如何健康生活。”为了让健康科普深入人心，让居民特别是老年人听得懂、学得会，张聪利用业余时间不断学习充电，并通过制作PPT、编写讲稿等为居民普及健康知识。



张聪来到结对患者家检查身体指标，了解患者病情和身体状况。 本报记者 袁婧摄

夏季急诊迎老年患者就医忙，“忍热”“忍痛”埋下重度中暑、心梗脑梗隐患

老年“钝感”须警惕，健康不能全凭自我感觉

■本报记者 李晨琰

三伏炙烤，烈日当空。上海正迎来今年夏季第三波高温，预计8月初，极端最高气温可达39℃至40℃。高温天气对老年体弱者是个严峻的考验。记者近日从上海多家医院获悉，急诊量均有不同程度上浮，老年患者占多数。有的老人在室内不注意防暑降温而重度中暑，也有老人因为高温导致血压波动，从而引起心脑血管疾病。

“老人的感觉会变迟钝，暗藏健康风险。”医生提醒，老人要根据天气变化，在衣、食、住、行上多加注意，健康不能全凭自我感觉，以免酿成大祸。

日接救护车70辆，老人送医增多

“老人送来的时候，情况就已经很不好了。经过抢救目前意识基本恢复，但肾功能依旧没有恢复。”在上海市第十人民医院急诊重症监护室，急诊科副主任陈远卓提到谢老伯，难掩惋惜。

年近八旬的谢老伯独居在家，上厕所时意外摔倒，因爬不起身无法求救，待子女上门发现时已过了大半天。“摔倒引起的外伤并不是太严重，但在狭小闷热的空间里滞留了很久，送医时患者体温高达40多摄氏度，多脏器衰竭。”陈远卓说，这是典型的重度中暑，加之患者本身有高血压、糖尿病等慢性基础病，“病来如山倒，一发不可收拾”。

入夏以来，上海十院急诊就诊量上涨近20%，每天接收“120”救护车在70辆左右，尤其以老年患者为多。

“老年人因各项生理功能减退，中枢神经和末梢神经功能也减退，导致有的老人对热并不敏感；还有的老年人即使觉得热也会习惯性忍一忍，甚至认为开空调会导致寒气体，不宜养生。”陈远卓说，这种做法很危险。老年人体温调节功能减退，更容易在高温环境下出现头晕、恶心、呕吐等中暑症状，严重时会出现昏迷甚至死亡。

此外，持续高温环境还容易激活体内不可控的炎症反应，引起多脏器损伤，一旦出现问题，老年人很难恢复。陈远卓提醒，家中长辈也要多关注老年人的身体状况，发现情况不对要及时就医。

夏季是食品安全问题高发期，专家提醒市民：

小心“果切”成胃肠道“刺客”

■本报记者 唐闻佳

一到夏天就吃不下，来一盘“果切”当晚餐？在社交平台上，吃了“果切”后上吐下泻的帖子不少。近日，在2024年食品安全周上海健康大讲堂上，食品专家谈到，不排除有些摊贩用并不新鲜的水果制作“果切”，因此建议要吃水果的市民，尽可能吃整只水果。专家同时就夏季“吃不下、睡不着”等苦夏表现给予治疗建议。

夏季是食品安全问题高发期，要注意

避免肠道传染病、食物中毒。上海食品安全研究会理事刘少伟教授提醒，夏季高温高湿，食物很容易变质。因此在购买食材时，要选择新鲜原料，冷冻食品烹饪前要彻底解冻，以防食品中心加热不透；对没吃完的食物，按存放要求进行常温、冷藏或冷冻保存，冷藏食品一般当天食用较好，下次食用前，先确认是否变质，已变质的食品及时清理，未变质的食品要彻底加热煮熟后方可食用。

考虑到不少人爱点外卖，刘少伟提醒，

心梗发作不自知，警惕老人“忍痛阈值”提高

上海这波高温炙烤将持续一段时间。上海市疾控中心也于日前发出提醒：高温天气，老年人容易发生中暑、心脑血管疾病、呼吸系统疾病和消化系统疾病，并产生烦躁不安等负面情绪和导致认知功能下降。

“高温天气会使血管扩张，血液集中于体表，心脑血管供血减少，血液黏度上升，导致心脏负担增加，血压升高，心率加快。对于老年人来说，更容易诱发心肌梗死、脑卒中等心脑血管疾病，增加老年人心脏病和中风的患病风险。”复旦大学附属华东医院心血管科主任医师曲新凯告诉记者，每年入夏后，心梗患者就会增多，“很多老年人疼痛阈值提高，对疼痛症状并不敏感，又不想麻烦家人，往往容易耽误病情，值得警惕。”

市疾控中心提醒，为了安然度夏，老年人在衣、食、住、行上应多加注意，同时适量运动，保持充足的睡眠和愉悦的心情。

比如，夏季饮食要以清淡、易消化为

主，多吃富含维生素的蔬菜和富含优质蛋白质的食物，如鸡蛋、鱼虾。老年人还应定时补充水分，少量多次饮水，避免身体缺水。

室内开空调也有讲究。当室内温度较高时，一定要使用空调降低环境温度，但室温不宜过低，以26℃至28℃为宜。注意每隔4小时到6小时关闭空调，开窗通风。不宜长时间待在较热的空调房里。夜间和清晨时段可通过开窗通风降低温度。

老人外出应避免高温时段，如上午10点到下午4点，尽量待在凉爽的室内或阴凉处。如果确实需要在烈日下出行，应做好防晒措施，如撑遮阳伞、戴遮阳帽和太阳镜等，同时补足饮用水。

保持充足的睡眠也可增强免疫力，老年人可养成午睡的习惯，每天午睡15分钟至30分钟，补充睡眠的同时，也可帮助降血压、舒缓情绪、缓解疲劳。

医生提醒，天气炎热，老年人一旦出现头晕、恶心、口干、迷糊、胸闷气短等症状，怀疑是中暑早期症状，应立即休息，远离高温环境，喝一些凉水降温，病情未得到缓解或严重时，应立即前往医院接受治疗。

水果都不能食用。因此，要谨防“果切”用霉变水果滥竽充数。而且，水果切开后存放时间久了，其中的维生素很容易氧化、流失，造成营养价值降低。若存放时间过长或保存不当，易受细菌污染，因此尽量不要购买果切盒。”刘少伟说。

此外，眼下正是三伏天，是阳气最旺、最炎热的时节，也是一年中人体消耗最多的阶段。上海中医药大学孙丽红副教授说，解暑祛湿是夏季养生中的一大重点。建议市民夏季要少量多次饮水，还可多喝些淡茶水、菊花茶、百合绿豆汤、百合银耳汤，这些都是防暑、解暑热的饮品。此外，夏季易感湿邪，当人体被湿邪所侵，可表现为头重、口中发黏等，并出现食欲不振等症状。所以，饮食中也可选择健脾祛湿的食物，如白扁豆、薏仁、茯苓、丝瓜、砂仁、藿香等。

倪童天：授人以渔培育高原急诊力量



■本报记者 沈竹士

急诊医生强调快速反应，每天都要消耗大量的体力和精力。更加难能可贵的是，来自上海交通大学医学院附属瑞金医院的急诊医生倪童天在援藏期间主持开发了多个适应高原急诊医学需求的长期项目。即便援藏期满后，项目仍然能持续发挥作用。这种可持续的谋划也是援藏工作授人以渔的一种体现。

建立脓毒症早期预警系统

在日喀则广阔的乡村地区，人们保健意识淡薄，牙痛、外伤未及时治疗，引起脓毒症后病情急剧加重。由于症状复杂，医生往往要花费一些时间辨识病因。

脓毒症是因感染引起宿主反应失调，导致危及生命的器官功能障碍。在倪童天和急诊科同事的努力下，日喀则市人民医院建立了脓毒症早期预警系统。

该系统基于患者的病历信息，将具有脓毒症潜在风险的患者标记出来。不论哪个科室的医生接诊，都会在电脑上接收到相应的提示信息。对于那些接受侵入性手术的住院患者，标记出脓毒症风险也有利于加强针对性的护理。有了预警系统，对



人物小传

倪童天，上海交通大学医学院附属瑞金医院急诊科副主任医师，援藏任日喀则市人民医院急诊科主任。

倪童天正在接待一位老年病人。（受访者供图）

脓毒症的确诊和对症治疗得到提速。

倪童天的派出单位是瑞金医院。几年前，瑞金医院开发了基于医院信息系统的脓毒症快速精准诊断方法，并纳入上海安康医院发展中心临床创新三年行动计划。倪童天将其应用到了日喀则市人民医院。上海的经验做法在日喀则惠及当地更多群众。

开展高山病诊治专项研究

日喀则市人民医院急诊科是西藏自治区唯一的国家重点临床专科，每年急诊量

3万余人次，危重病人3000余人次，是自治区唯一能够独立开展床旁血液净化治疗的急诊科。科室以高山病、危重症、创伤灾难和中毒为学科发展方向。来到日喀则后，倪童天思考如何从本地需求出发助力急诊科室的长期建设。

随着人们旅游、登山等活动的增多，高原性肺水肿成为一种常见疾病。患者也不仅仅是平原地区来此出游的人。现在交通发达了，日喀则市群众去过海拔较低的地方之后，再回到高原，海拔骤降攀升也会得病。结合现有条件，倪童天带领科室团队，研究将高压氧舱治疗应用到高原肺水肿的早期阶段，

2.0版“沪家保”8月升级上市

保险责任再扩充 增值服务再升级

本报讯（记者唐玮婕）记者昨天从上海市保险同业公会、上海市保险学会举办的“沪家保”上线一周年新闻通气会获悉，全新升级的上海城市定制普惠型家庭综合保险——“沪家保”2.0版将于8月8日亮相，涵盖电动自行车充电自燃第三者责任、宠物责任等多项市民较为关注的保障责任。

据介绍，“沪家保”于去年8月8日发布并实施，实现了推动上海财产普惠保险政策环境机制建设从0到1的突破。截至今年7月28日，“沪家保”共为37.2万多户上海居民提供4200多次理赔和增值服务，1.6万多客户咨询，以及超2490亿元的风险保障。

运营一年来，“沪家保”按照“高赔付、低费用”成本结构定价，普惠版保费89元/

年，城市版保费189元/年，在市场同类产品价格优惠亲民。相较于传统家财险，“沪家保”除一般家庭财产保障外，还扩展了高空坠物、燃气、火灾爆炸、电梯等4种意外保障，以及高空坠物、火灾爆炸、管道破裂等3种居家第三者责任，保障范围较广，保障内容实用。

8月8日将面世的“沪家保”2.0版，实现5个维度的迭代更新。一是保险责任再扩充，2.0版涵盖电动自行车充电自燃第三者责任、重新装修设计费用责任、家庭雇佣人员责任、宠物责任（含疫苗接种）等。

二是增值服务再升级，将新增热水器、微波炉清洗服务供参保人选择，并根据运营情况优化派单机制策略，分区域、服务项目、时段策略派单，提升客户满意度；推出线上权益商城，打造覆盖生活方方面面的

综合性平台，丰富居家服务供应链。

三是让利幅度再加大。针对上年度无理赔且续保的参保人，家庭财产保障、第三者责任保障免赔额降低至300元。针对部分新增的保险责任和增值服务，允许在拼团模式下进行免费勾选增加，最低3单即可成团。

四是客户体验再提升。2.0版的理赔服务强化“快处快赔、应赔尽赔”原则，并推出以修代赔服务；完善短信服务、线上电话系统服务功能。“沪家保”联盟将向社会公布理赔服务、增值服务和电话服务的服务质量和时效承诺。

五是风控效能再优化。在行业中首创风险地图，实现防风风控和科技手段的综合运用，使事后补偿转变为事前防范，化解潜在风险，有效减少意外风险发生，为智慧城市建设贡献金融保险力量。

体彩公告 排列3第24203期公告 中奖号码：592 直选3每注奖金1040元 组选3每注奖金346元 组选6每注奖金173元

体彩公告 排列5第24203期公告 中奖号码：59269 每注奖金100000元

体彩公告 超级大乐透第24088期公告 中奖号码：01+02+23+28+32 03+05 一等奖 1 10000000元 二等奖(追加) 0 0元 三等奖 47 283766元 二等奖(追加) 25 227012元 三等奖 114 10000元 四等奖 462 3000元 一等奖基金累积数：936027718.90元