

“百雁”星级妈咪小屋 新增“爱空间”

市八医院妇产科开设母乳喂养公益门诊

□记者 俞颖

不论是新手妈咪，还是“二宝”母亲都离不开喂奶、照料孩子，产后多次发烧、乳房肿痛；宝宝吃不到奶急哭，都会影响妈妈的心情。市八医院的星级妈咪小屋新增“爱空间”，为此还开设了母乳喂养公益门诊。

如今随着“二胎”政策的大力推广，能为妈妈们有一个安心、舒适的母婴场所变得愈来愈重要。在上海，这样的“爱心妈咪小屋”超过3400家。10月18日，周到君了解到市八医院妇产科门诊部的两间“妈咪小屋”由于它的延展功能丰富又温馨，被妈妈们广泛赞誉。

八院妇产科护士长徐嘉琳迎来国庆节后的第一批新妈妈。作为“百雁”爱心妈咪小屋的专职讲师，如以她名字命名的“



嘉琳老师课堂”也入驻小屋，线上推送母婴科普信息、线下开展母婴保健课堂。

为了更好地帮助孕妇学习母婴健康知识，上海市卫生计生系统内的首个妈咪小屋的单位——市八院更新硬件、升级服务，扩容“百雁”爱心妈咪小屋，作为健康宣教、膳食指导、瑜伽健身、母婴沙龙及亲子活动的场所，总面积合计达50余平米。每周三上午，“爱空间”都会将十余位准妈妈相聚一堂，共赴母婴健康沙龙。

据“百雁”爱心妈咪小屋负责人、八院工会主席李银萍介绍，随着“爱空间”的成立与完善，将进一步优化“百雁”爱心妈咪小屋“3+1+N”品牌服务，即通过3个公益门诊+1个特色项目+N项主题活动，将小屋的物理空间打造成为集结多项母婴服务的立体化公益平台。



长期房颤易形成血栓

天气转凉，心血管病患者警惕血栓“骤然发难”

今年10月13日是第六个“世界血栓日”，血栓可发生在任何年龄、任何时间、任何部位的血管内，严重威胁生命健康。尤其当血栓发生于心脏部位时，可导致心肌梗塞，严重者致猝死。上海远大心胸医院终身院长孙宝贵教授提醒，随着近来天气逐渐转凉，寒冷刺激可引起冠状动脉痉挛，影响心脏血液供应，因此心血管病患者更需警惕血栓骤然发难。

孙宝贵教授介绍，房颤是易引起附壁血栓的常见原因，由于房颤时心房发生极不规则的颤动，失去了正常有效的收缩功能，血流缓慢瘀滞，容易导致附壁血栓。此外，心脏的不规则跳动又容易导致附壁的血栓脱落，进而引发脑梗塞与身体其他部位的栓塞。

血液在静脉血管里流动，就像水在河道内流动。河道有泥沙，血液有血细胞；河道有大坝拦截，血液有瓣膜控制开关。可一旦道内的泥沙俱下、集结成团，那么河里的水就会四处寻找突破口，泛滥成灾。如果血液血脂、凝血因子较多等，那么血细胞就会逐渐堆积，聚集到一定程度就会形成血栓。

据了解，房颤时，心肌失去规律收缩，血液流动变慢，极易形成血栓，脱落后可随着血流至全身各处。血栓可发生在体内任何部位的血管内，如果栓子随血流到脑血管，可导致脑梗塞，可出现头痛、眩晕、耳鸣、偏瘫、等脑动脉闭塞性综合征。如果栓子随血流到肢体动脉，可导致肢体外周动脉栓塞，出现剧烈疼痛，感觉丧失与麻木。栓塞肢体严重缺血4至6个小时，即可发生坏死，如堵塞肺动脉，造成肺动脉栓塞，可出现呼吸困难、胸痛、咯血、咳嗽、晕厥、心悸等症状，严重者可猝死，危及生命。

孙教授特别指出，如患冠心病、高血压、

心力衰竭、有过栓塞及一过性脑缺血病史、75岁以上的老人等，发生栓塞后的致死率和致残率均很高。然而，由于对房颤的危害缺乏认识，许多房颤患者总是一拖再拖，直至出现中风等危症才接受正规的治疗，造成预后非常不理想。因此，孙教授强调，人们一旦确诊患有房颤，必须给予高度的重视，及时到正规医院就诊，以免延误治疗。



图片来自于视觉中国

专家简介：孙宝贵

主任医师、教授、国务院政府津贴享受者、上海远大心胸医院终身院长。曾任中华医学会心血管病分会、中华医学会电生理与起搏学会等12家国内学会的委员、常委、副主任委员或主任委员。承担和参加各种科研项目18项，共获省市级科研成果奖9项，国家专利5项（3项获上海市优秀发明专利奖）。擅长冠心病、心肌病、心力衰竭、心律失常等疾病的诊断和治疗，尤其在心脏起搏、心脏电生理和射频消融术，以及PCI等介入性心脏病治疗手段方面有特殊专长。

徐汇流感疫苗到货时间公布 附最新接种点一览

申城最近的气温忽高忽低，家里的老人和小孩等人群要特别当心流感。市疾控中心说：流感病毒变异性强，且流感疫苗的保护作用只能持续6-8个月，因此流感疫苗需每年接种。流感疫苗每年也都不同，今年的流感疫苗已逐步到货。

徐汇区流感疫苗，成人剂（3岁以上）为9

月下旬到货，儿童剂型（6-35月龄）为10月下旬到货。

提醒：即使同一个区，由于疫苗配送时间有先后，不同门诊的开门时间也可能不同，具体时间请咨询接种门诊（附徐汇最新最全正规预防接种门诊目录）。

上海市预防接种门诊目录					徐汇区
接种类型	接种机构	机构地址	服务时间	联系电话	
社区接种门诊	天平街道社区卫生服务中心	太原路110号	儿童：周一至周五上午8:00-11:00/周六接种7-15岁人群 成人：周二下午13:30-16:30 老年人免费接种：周二下午13:30-16:00	64319542-6202	
社区接种门诊	湖南街道社区卫生服务中心	马雷木东中街24/号后门楼	儿童：周一至周五上午8:00-11:00/周六接种7-15岁人群 成人：周二下午13:30-16:30 老年人免费接种：周二、周四下午13:30-16:00	54698767	
社区接种门诊	枫林街道社区卫生服务中心	双峰路450号	儿童：周一至周五上午8:00-11:00/周六接种7-15岁人群 成人：周二下午13:30-16:30 老年人免费接种：周二、周四下午13:30-16:00	64309271 6015	
社区接种门诊	斜土街道社区卫生服务中心	零陵北路2号	儿童：周一至周五上午8:00-11:00/周六接种7-15岁人群 成人：周二下午13:30-16:30 老年人免费接种：周二、周四下午13:30-16:00	64042727-6111	
社区接种门诊	静安寺街道社区卫生服务中心	广西路349号	儿童：周一至周五上午8:00-11:00/周六接种7-15岁人群 成人：周二下午13:30-16:30 老年人免费接种：周二、周四下午13:30-16:00	64479206-243	
社区接种门诊	长桥街道社区卫生服务中心	龙川北路9号	儿童：周一至周五上午8:00-11:00/周六接种7-15岁人群 成人：周二下午13:30-16:30 老年人免费接种：周二、周四下午13:30-16:00	64530038-514	
社区接种门诊	江湾街道社区卫生服务中心	柳州路500号	儿童：周一至周五上午8:00-11:00/周六接种7-15岁人群 成人：周二下午13:30-16:30 老年人免费接种：周二、周四下午13:30-16:00 在校学生周五下午14:00-16:00	64751150-6132	
社区接种门诊	漕河泾街道社区卫生服务中心	武阳路38号	儿童：周一至周五上午8:00-11:00/周六接种7-15岁人群 成人：周二下午13:30-16:30 老年人免费接种：周二、周四下午13:30-16:00	54113501-6112	
社区接种门诊	龙华街道社区卫生服务中心	龙华西路249号	儿童：周一至周五上午8:00-11:00/周六接种7-15岁人群 成人：周二下午13:30-16:30 老年人免费接种：周二、周四下午13:30-16:00	64560088-631	
社区接种门诊	康健街道社区卫生服务中心	江安路88号	儿童：周一至周五上午8:00-11:00/周六接种7-15岁人群 成人：周二下午13:30-16:30 老年人免费接种：周二、周四下午13:30-16:00	54185580	
社区接种门诊	华泾镇社区卫生服务中心	建华路180号	儿童：周一至周五上午8:00-11:00/周六接种7-15岁人群 成人：周二下午13:30-16:30 老年人免费接种：周二下午13:30-16:00	64960088-8041	
社区接种门诊	虹梅街道社区卫生服务中心	漕宝路1001号	儿童：周一至周五上午8:00-11:00/周六接种7-15岁人群 成人：周二下午13:30-16:30 老年人免费接种：周二下午13:30-16:00	54486140-6035	
社区接种门诊	凌云街道社区卫生服务中心	凌云路99号	儿童：周一至周五上午8:00-11:00/周六接种7-15岁人群 成人：周二下午13:30-16:30 老年人免费接种：周二、周四下午13:30-16:00	64774311-6117	
发热门诊	上海徐汇中心医院	淮海中路966号	24小时	31270310	
发热门诊	上海寰会国际医院	桂平路689号	发热门诊组人员，24小时	400653000	
发热门诊	上海徐汇中心医院	淮海中路966号	一四8:00-11:00 /周一-周五，周四接种	31270310/18621145134	
特需接种门诊	上海至恩儿科门诊部	永嘉路718弄1号	一至五8:30-18:00;六日9:00-18:00	34691700	
特需接种门诊	童乐儿童体检中心	漕河泾北路468号汇仁大厦3F	二至五9:00-15:00	64873392	
特需接种门诊	上海仁德医院	漕河泾路127号	一至四、六09:00-16:00	54893791	
特需接种门诊	上海寰会国际医院	桂平路689号	一至六：9:00-18:00	400653000	
特需接种门诊	上海浦东新区	欧江路102号	一、三至日8:30-12:00 14:00-17:00(周六不接种HPV疫苗，周四和周五接种HPV疫苗)	61957888	

哪些人是流感的易感人群？

人类对流感普遍易感。因流感导致的住院和死亡的病例主要是5岁以下，尤其是2岁以下的儿童、65岁以上的老年人以及具有慢性基础性疾病的患者。因此《中国流感疫苗预防接种技术指南（2018-2019）》推荐：6月龄-5岁儿童、60岁及以上老年人、慢性病患者、医务人员、6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员以及准备在流感季节怀孕的女性

等人群为优先接种对象。

如何预防流感？

世界卫生组织推荐个人预防流感最好的办法是每年接种流感疫苗。但因为流感病毒变异性强，且流感疫苗的保护作用只能持续6-8个月，因此流感疫苗需每年接种。

除了接种疫苗外，日常生活中保持良好的卫生习惯、采取必要的措施，可以更好地预防流感。（上海疾控、上海徐汇等）

这家“小厨”让你忘记“医院的味道” 新发现！市六院内藏了个生活广场

走进医院会闻到什么味道？相信你的答案一定是消毒水。不过，走进在徐汇的这家医院，你却闻得到浓浓的咖啡香味、听到舒缓的轻音乐，改变你记忆中固有的“医院味道”。到底是哪家医院这么神奇呢？答案就是上海市第六人民医院。

近期，到六院就诊的患者和家属可能不经意间就在门诊大楼发现一个“新天地”，原来在六楼东侧露台藏了一个生活广场，10月21日正式开业的“医家小厨”。

据了解，这家“医家小厨”是医院为了方便患者、提升门诊服务品质而特意打造的多功能餐饮生活空间。重在营造温馨舒适的用餐环境，以缓解病患候诊时的焦虑心情。

占地面积300平方米的“医家小厨”，除了孕产妇用品以外，还提供多种餐饮服务，包括简餐及早餐等，咖啡、现榨果汁、坚果饮料、



蛋糕及丹麦面包系列，优质保健食品、零食、蜜饯等。

此外，“医家小厨”还设置有沙发卡座，方便举办各类小型沙龙交流活动。不由得让六院的病友和家属们直呼：简直太赞了，有没有？

“医家小厨”的开业为医护人员、患者及患者家属带来了便利服务，餐饮空间的引入也可以缓解单调紧张的候诊气氛。

（市第六人民医院门诊部）