



2025年11月20日

一版、本版责编：金 霏  
一版、本版视觉：钟 雪

新民晚报 社区版 公利医院

本版特约编辑：王昊俊

公利之窗

# 劳模工匠显担当 跨越千里守护“心”希望



近日，上海市卫生健康系统劳模工匠与“医苑新星”赴新疆喀什开展大型公益义诊。上海市五一劳动奖章获得者、“浦东工匠”、公利医院心血管内科主任许嘉鸿积极投身此次活动，又与10余名上海医疗专家一道将先进医疗理念与技术带到巴楚县群众身边，跨越5000公里守护“心”希望。

此次义诊，专家团队首次采用“劳模工匠+青年人才”的创新梯队模式，涵盖妇产科、心内科、检验科等多个领域，旨在为当地群众提供“家门口”的优质医疗服务。

义诊现场，闻讯而来的患者早早排起长队。专家们耐心细致地为每一位患者进行健康咨询，仔细询问病史、认真检查身体，并根据实际情况提供个性化的



治疗建议。“我胸闷心慌有一段时间了，听说今天来了上海市浦东新区医院的心内科专家。”患者阿丽耶·古力木说道，“没想到在家门口就能免费享受到上海专家的诊疗服务，他们不仅给我看了病，把病因和治疗方案说得清清楚楚，还给了我很多日常护理的建议。”

此次活动中，公利医院心血

管内科主任许嘉鸿作为劳模工匠代表，以其仁心仁术为巴楚心血管病患者带去了健康的希望。许嘉鸿主任长期致力于急救生命线绿色通道建设，是上海最早一批开展心血管微创介入诊疗手术的医生。20余年间，他完成冠脉介入诊疗手术10000余例，并带领团队开展一系列高危复杂心血管急重症手术。他与心

内科团队、急诊科、重症医学科、神经内科争分夺秒抢救生命的事迹，近期由医院与上海广播电视台联合拍摄成纪录片《再快一秒钟》重磅发布，片中拯救患者生命的真实感人画面，生动展现了“再快一秒钟”背后医者的仁心与担当。

许嘉鸿主任的援疆之行，生动诠释了公利医院“公益服务、利泽民众”的办院宗旨。作为一家拥有82年历史、上海最年轻的三级甲等医院，公利医院始终秉持这份初心，公利人始终将其内化于心、外化于行。正如此般初心，支撑着一批批像许嘉鸿这样的医务工作者跨越山河，为喀什医疗卫生事业注入强劲的“上海力量”。本次义诊作为深化医疗帮扶的关键一环，不仅为巴楚群众带来了实实在在的健康福祉，更为带动、提升当地医疗水平、共筑“健康中国梦”写下了务实而温暖的注脚。

群团工作部



## 寒冬谨防「隐形杀手」——一氧化碳

近日，随着气温持续走低，一氧化碳中毒（俗称“煤气中毒”）事件进入高发期。专家提醒，这一“隐形杀手”常潜伏于日常生活的多个场景中，公众需增强防范意识、掌握急救知识，守护家人安全。

一氧化碳是一种无色无味的气体，因其与空气密度相近，易在密闭空间中积聚，令人难以察觉。许多人以为“煤气有味儿”是一氧化碳本身的气味，实则不然——那是生产商为安全起见特意添加的刺激性气体，用于警示泄漏。

生活中，一氧化碳中毒的风险无处不在。例如，在未安装烟囱的室内长时间燃烧煤球、木炭取暖；在密闭浴室中使用未安装排气管或通风不足的燃气热水器；厨房中燃气管道老化、接口松动或灶具熄火后未及时关闭；停车后长时间开启发动机或在密闭车内开空调睡觉；甚至在时尚的“围炉煮茶”、炭火烧烤等活动中，若环境通风不良，也可能成为中毒的诱因。

中毒症状根据程度分为轻、中、重三级。轻度中毒表现为头痛、头晕、恶心、呕吐，及时转移至通风处后可缓解；中度中毒者可能出现皮肤呈“樱桃红色”，多汗、步履不稳、意识模糊等症状；重度中毒则可能导致昏迷、血压下降、瞳孔散大，甚至因呼吸肌麻痹而死亡。

一旦发现中毒者，应立即采取急救措施：首先迅速开窗通风，将患者转移至空气流通处；对已昏迷者应侧卧放置，解开衣领裤带，保持呼吸道通畅，防止呕吐物堵塞而窒息，同时注意保暖；如有条件，尽快让患者吸入高流量氧气；并立即拨打120，清晰说明疑似一氧化碳中毒情况，并请求送往具备高压氧舱的医院进行救治。

防范一氧化碳中毒，关键在于保持通风。使用燃气热水器时务必保持浴室通风，严禁使用过期服役或不合格产品；定期检查厨房燃气设备，建议安装一氧化碳报警器；使用炭火取暖或餐饮时，必须确保环境通风，家庭宜选用无烟炭；车辆行驶时避免长时间开启空调，行车途中需定期开窗通风。

安全无小事，防患于未然。请广大市民提高警惕，掌握相关知识，远离一氧化碳威胁，度过一个温暖而安全的冬天。

预防保健科

## 银屑病秋冬季加重怎么办？

又到银屑病高发时节，这种俗称“牛皮癣”的免疫介导慢性复发性炎症性皮肤病，正悄然影响着众多人的生活。不过，它并非真菌感染所致，不具有传染性，其病因与遗传、环境、免疫失衡等多种因素相关。

银屑病的典型表现是在边界清晰的红斑上覆盖着银白色鳞屑，常好发于头皮及身体伸侧部位，还可能伴有轻度瘙痒。大约30%的患者会合并银屑病关节炎，出现关节肿痛、畸形的情况；同时，患上高血压、糖尿病、冠心病等代谢共病的风险也会显著升高，因此它被视为一种“系统性疾病”。在临床分型中，寻常型最为常见，占比达90%，

另外还有脓疱型、红皮病型及关节病型。诊断银屑病主要依靠皮肤科医师的视诊，必要时会进行皮肤镜或病理活检。

在治疗方面，针对轻中度银屑病，以外用药治疗为主，对于中重度患者或者关节受累的患者，则需要系统治疗，包括传统口服药。

除了规范治疗，日常护理也至关重要。在皮肤护理上，要用温水洗澡，浴后立即厚涂保湿霜；避免搔抓皮肤；同时要避开强光，做好防晒。饮食护理方面，则要保持均衡饮食，避免食用自身过敏的食物，控制好体重。心理护理也不容忽视，患者要正确认识疾病，可以通过听音乐、运

动、旅游等方式释放压力，主动与家人、医生沟通，减轻心理负担，从而减少疾病复发。

10月29日世界银屑病日来临之际，公利医院皮肤科特邀同济大学医学院银屑病研究所名誉所长、海军军医大学长海医院皮肤科主任医师、苏州市立医院皮肤诊疗中心主任顾军教授每月定期在公利医院皮肤科坐诊，专门为疑难皮肤病患者提供权威诊疗。



## 孩子“长得早”未必是好事

每当看到自己的孩子比同龄人高出半个头，许多家长心中总会感到欣慰。然而，这种“早长”现象背后，可能隐藏着“性早熟”的隐患——它会悄悄影响孩子的最终

身高。

理解这一点，需要认识骨骼生长的关键——骨骺线。这是长骨两端的软组织，是身高增长的源泉。正常的青春期会在适当时机

启动，伴随性激素水平平稳上升，在促进性成熟的同时，也温和地推动骨骺逐渐闭合。而性早熟，意味着这一过程被过早按下“快进键”：性激素提前大量分泌，会加速骨骺成熟并提前愈合。结果是孩子短期内可能“猛长”，但总的生长周期却被压缩，导致提前停止长高。这正是为什么有些小时候的“高个子”，后来反而被同龄人反超的原因。

日常生活中，家长需要留意孩子性早熟的这些预警信号：女孩在7.5岁前出现乳房发育，或在10岁前月经初潮；男孩在9岁前睾丸明显增大，或在11岁前变声。无论男女，若半年内身高增长超过6厘米后，增速突

然骤减，都值得关注。

每年9~11月是孩子身高增长的“黄金期”，把握这个关键时期尤为重要。首先要保证孩子晚上9时前入睡，因为夜间10时至凌晨2时是生长激素分泌高峰。饮食上应避免蜂王浆、燕窝等补品，减少油炸食品和反季水果，多摄入牛奶、鸡蛋、豆制品等优质蛋白。另外，每天30分钟的纵向运动，如跳绳、篮球等，能有效刺激骨骼生长，同时帮助控制体重。

面对生长疑虑，切忌抱有“等等看”的心态。骨骺闭合不可逆，一旦发现异常，应及时带孩子到儿科内分泌科就诊。通过左手腕X光片检测骨龄，可以准确评估生长潜力，必要时及早干预，为孩子争取宝贵的长高空间。科学认识“早长”、细心观察变化、及时采取行动，才能为孩子的未来身高奠定坚实基础。

儿科

