

本市社区卫生服务中心发热诊疗“延时服务”全覆盖

从上海市卫生健康委获悉，为有效应对当前疫情防控的新形势、新任务，本市社区发热诊疗持续扩容增能，不断满足市民发热就近就诊需求。

即日起，全市各社区卫生服务中心、分中心全覆盖每周七天提供发热诊疗服务。同时，各社区卫生服务中心通过设置发热诊疗夜门诊，实现发热诊疗晚间延时服务。

通过提供社区发热诊疗延时服务，进一步加强本市社区卫生服务机构发热诊疗服务能力，更好满足居民发热就近诊疗需求。后续本市将根据疫情变化及市民就诊需求，动态调整社区发热诊疗服务时间。

市民也可通过“随申办”微信小程序、“随申办”APP、“随申办”支付宝小程序等“发热就诊查询”界面，方便快捷查找自己附近的社区卫生服务机构发热诊疗点位名称及地址、点位距离、忙闲状态、服务时间等信息。

← 发热就诊查询

🔍 请输入搜索内容 筛选 ▼

上海市徐汇区古美社区卫生服务站【发热诊室】

休息 社区卫生服务站 成人

7.8km 上海市徐汇区古美路1122号

服务时间 (周二至周五)08:00-11:30

上海市徐汇区虹梅街道社区卫生服务中心【发热诊室】

正常 社区卫生服务中心（分中心）发热门诊（哨点诊室） 成人

8.1km 上海市徐汇区漕宝路1001号

服务时间 (周一至周五)08:00-11:30(周一至周日)13:30-20:00

上海市徐汇区永兆社区卫生服务站【发热诊室】

休息 社区卫生服务站 成人

8.3km 上海市徐汇区虹梅路2087号

服务时间 (周二至周五)08:00-11:30

上海市徐汇区康健街道社区卫生服务中心【发热哨点诊室】

正常 社区卫生服务中心（分中心）发热门诊（哨点诊室）

徐汇区

机构名称	具体地址	24 小时咨询电话	发热诊疗服务时间
斜土街道社区卫生服务中心	零陵北路 2 号	13917965342	周一至周日 8:00—11:30；13:30—20:00
枫林街道社区卫生服务中心	双峰路 450 号	13371982518	周一至周日， 8:00—11:30；13:30—20:00
虹梅街道社区卫生服务中心	漕宝路 1001 号	54486140	周一至周日 8:00—11:30；13:30—20:00
徐家汇街道社区卫生服务中心	广元西路 191 号	15301677532	周一至周日 8:00—11:30；13:30—20:00
长桥街道社区卫生服务中心	龙川北路 9 号	18918705611	周一至周日 8:00—11:30；13:30—20:00
田林街道社区卫生服务中心	柳州路 500 号	18017172347	周一至周日 8:00—11:30；13:30—20:00
龙华街道社区卫生服务中心	龙华西路 249 号	18701902090	周一至周日 8:00—11:30；13:30—20:00
凌云街道社区卫生服务中心	凌云路 99 号	18321559586	周一至周日 8:00—11:30；13:30—20:00
天平街道社区卫生服务中心	太原路 110 号	13818347605	周一至周日 8:00—11:30；13:30—20:00
康健街道社区卫生服务中心	江安路 88 号	13052000053	周一至周日 8:00—11:30；13:30—20:00
华泾镇社区卫生服务中心	建华路 180 号	64960088	周一至周日 8:00—11:30；13:30—20:00
湖南街道社区卫生服务中心	乌鲁木齐中路 247 号 3 楼	13818347605	周一至周日 8:00—11:30；13:30—20:00
漕河泾街道社区卫生服务中心	宾阳路 38 号	54113581-8305	周一至周日 8:00—11:30；13:30—20:00

（综合自：健康上海 12320）

新冠来袭，居家康复如何应对？ 这几点你需要注意

近期有些“转阴”的朋友想要出门尽情玩耍，恢复“如常”的生活，但复旦大学附属中山医院重症医学科钟鸣医生建议，康复早期，不建议大家过度饮酒、生活不规律。因为机体各方面状态都没有恢复得很好，过度饮酒、作息不规律，会导致身体机能进一步减弱，或受损机能得不到有效恢复。

冬天还有很多会导致感染的因素，比如一些流感病毒或是其他会导致上呼吸道感染的病毒或病原微生物。如果你经常喝酒、熬夜，感染概率也会大大增加。如果家里有高龄老人，或家人患有严重基础病、自身免疫性疾病，最近在吃激素或吃其他的免疫抑制药物等情况，还需要注意以下几点：

1. 咳嗽厉害，就要去医院拍 CT 吗？

很多人感染新冠病毒以后都会咳嗽，担心转成肺炎，因此都希望通过拍 CT 来确认一下。其实，单纯的刺激性干咳，是因为上呼吸道感染后，上呼吸道有炎症、受损伤了，而炎症消退和上呼吸道黏膜的修复需要时间，并不代表就有肺炎。肺炎应伴有气急、呼吸急促、胸闷等感觉。

如果只是咳嗽几天，没有变得更频繁或咳嗽得更剧烈时，还用不上做 CT 检查。但是，如果已经连续咳嗽了 1 周或者 2 周，咳嗽并没有缓解，甚至咳嗽越来越厉害，还伴有其他的咳嗽或者咳血丝样的情况，这时还是建议做一个 CT 检查，进一步排除其他相关疾病引起的咳嗽。

2. 警惕老年人感染新冠后的“沉默性缺氧”

沉默性缺氧是一种病理现象，跟血氧饱和度直接相关。血氧饱和度的正常值为 95%~99%。当血氧饱和度低于 95% 时，机体反应灵敏的人会出现烦躁、呼吸频率增快、精神反应差、嗜睡等症状。

但是，有些老年人由于长期患有心肺方面的疾病，对低氧血症的反应很迟钝。即使出现重症化倾向，表面上看还是很平静很沉默，就称为“沉默性缺氧”。这种状况往往让人误认为老人的状况尚可，而延误了及时送医的时机。

因此，子女要特别注意家中老人是否出现不明原因的乏力、精神状态减退、食欲下降、走路不稳或摔倒、没有原因的心率增快或呼吸频率增快、嗜睡等情况。

钟鸣教授提醒，生病时，“沉默”本身就是一个危险信号。如果老人一反常态地特别沉默，这就是一个信号，可能是病情加重了，要多加关注。很多老年人症状表现比较隐匿，比如心脏不好，病毒可能会影响心脏，出现心悸、早搏的症状，但是老人没反应出来。这时候建议定期监测心率。

3. 血氧仪怎么用？

有高龄老人等脆弱人群的家庭可以考虑准备一个指尖血氧仪。血氧仪是通过检测人体末梢组织，来监测患者的血氧饱和度。血氧饱和度是一个客观指标，即使症状不明显，通过血氧的主动监测，可以筛查出朝重症发展的可能。

血氧仪该怎么用呢？首先打开血氧仪前面板上的开关键，打开血氧仪；随后，将患者一个手指完全放进血氧仪的硅胶指模中夹住，停顿大概 30 秒，等待夹口自动松开。

手指放进血氧仪中时，指甲必须向上放；血氧仪的显示屏上会出现患者脉搏的速度与血氧的饱和度，读取上面的数据，一般血氧饱和度低于 94% 被定义为供氧不足。血氧的饱和度低于 94%，患者可能会出现恶心呕吐、头晕、心绞痛等症状。成年人的脉搏速度应该在 60-100 次/min，过快或过慢都属于异常现象。

（记者：殷志军、李瑾琳）

XBB 毒株刷屏！蒙脱石散、诺氟沙星需遵医嘱

近日，一张“关于 XBB.1.5 毒株在美国登顶，大家要囤点蒙脱石散、整肠生、诺氟沙星”的截图在网络流传，不少药物脱销。

在“蒙脱石散”冲上热搜第一之后，“诺氟沙星”“未成年人禁止服用诺氟沙星”也冲上热搜。

XBB.1.5 毒株是什么？

美东时间 2022 年 12 月 30 日，美国疾控中心公布数据显示，估计当周美国有 40.5% 新冠病毒感染病例是高传染性的奥密克戎亚型毒株 XBB.1.5 毒株引起的。

北京佑安医院呼吸与感染疾病科主任医师李侗曾表示，“XBB 仍属于奥密克戎的亚分支，是 BA.2 下面的变异株的重组变异毒株，免疫逃逸能力有所增强，在国外一些地区流行导致感染人数增加，但国外数据显示，其致病力和之前毒株没有区别。”

XBB 毒株是否会导致腹泻？

广东省人民医院消化内科副主任医师廖山婴表示，新冠感染的症状以呼吸道症状为主，有一部分患者也会有消化道症状，但不同临床观察报道的发生率有所不同，大约有 10% 的患者可有消化道症状。新冠感染如发生腹泻，原因有多种。新冠病毒本身就会感染胃肠道黏膜，导致病毒性肠炎，从而发生腹泻。

李侗曾表示，一些新冠病毒感染者确实有呕吐和腹泻的症状，通常 1~3 天可以自行缓解，也没有发现 XBB.1.5 更容易侵犯心脑血管系统和消化系统，治疗呼吸道感染和消化道感染的药物可以适当准备，但没必要大量囤积。

XBB 毒株再感染风险会增加吗？

李侗曾表示：“目前 XBB 毒株的免疫逃逸能力有所增强，和我国流行的 BA.5 有所差异，感染 BA.5 后经过一段时间，保护力水平下降，遇到免疫逃逸能力强的毒株，再感染的风险会增加。

但是，再次感染主要会发生在一些免疫力低下的人群中，免疫功能正常人群在短时间内再次感染风险比较小，而且感染后的症状通常比第一次轻微。”

诺氟沙星是什么药？

为什么未成年人禁止服用？

诺氟沙星，广谱抗生素的一种，人们服用后可阻碍人体消化道内致病菌 DNA 旋转酶的作用，阻碍细菌 DNA 的复制，从而对细菌产生抑制作用。常用于细菌引起的腹泻，如肠炎、痢疾类病症，对病毒引起的腹泻是无效的。因为在急性腹泻中，多因病毒感染导致，所以在出现腹泻症状时，一定要查明病因再服用相应的药物，切勿乱服此药。

需要注意的是，诺氟沙星可阻碍骨骼的成长与发育，所以未满 18 岁的未成年人禁止服用。

身边很多人在感冒发烧时都会自行使用抗菌药物，但发热不等于感染，更不等于细菌感染。其实发烧只是一个症状，并不是造成疾病的原因，发烧是机体免疫机制的一部分，找到发热的原因至关重要。

一般感冒多由病毒引起，药物治疗以对症治疗、缓解感冒症状为主。抗菌药物只对细菌有杀灭或抑制作用，没有细菌感染时，用抗菌药物是没效果的。感冒一开始就服用抗菌药物，不但对治疗无益，还会引起药物不良反应和产生细菌耐药性。只有感冒后出现咳嗽频繁，伴黄稠黏痰、发热、咽疼等继发细菌感染的症状时，应到医院检查，医生会根据病情选用相应的抗菌药物进行治疗。而且，抗菌药物的种类有很多，每一种类都有自己的特点，应该按照不同的人群、疾病、病原体来适当地选用。孩子生病后，家长不能擅自使用抗菌药物，应由医生决定是否使用抗菌药物。使用抗菌药物时，尽量用窄谱抗生素而不用广谱抗生素，尽量不要联合使用。（综合自：人民日报）