

申城持续高温 医务工作者经受高强度“烤”验

00后护士日记里的“热辣滚烫”

申城连续高温，儿科急诊也“热火朝天”。一位儿科急诊输液室护士当班日行近2万步，这是怎样的一种感受？复旦大学附属儿科医院急诊输液室的00后护士赵瑾说，工作忙起来没时间感觉累，但是躺在床上后，发现“脚已经不是自己的了”。第一年参加工作，深夜回到家中的赵瑾每天都会写日记，复盘当天的工作。7月9日深夜，她在当天日记结尾写道：今天很累，但是自己还是很棒的！那就点杯奶茶奖励下自己吧，明天满血复活继续加油！

青年报记者 顾金华



赵瑾

受访者供图

日行2万步是怎样的感受？

日行2万步啥感受？赵瑾说，工作忙起来没时间感觉累，但是躺在床上后，发现“脚已经不是自己的了”。接受记者采访的时候，赵瑾刚刚完成白班工作，当天完成输液接近300人次。申城出梅后，高温天气席卷而来，儿科医院急诊量也一路往上蹿。早上不到8点，儿科医院已经挤满了前来就诊的小患儿和家长。在医院门急诊大楼一楼的输液室里，挤满了输液的孩子，家长们则在一旁陪着。有的孩子在吵闹，哭声异常响亮，也有的孩子则较为安静。

输液门诊量增加，赵瑾一刻也不敢闲着。记者见到她的时候，她正忙碌地穿梭在输液室中，一路小跑，丝毫不敢疏忽。“高温天，患有肺炎、急性肠胃炎等来输液的孩子比较多。”赵瑾告诉记者，她在儿科急诊巡回岗位工作，和另外两位护士搭班，忙的时候真的感觉就是一刻都没有停下来过。不过，大家互相加油，感觉自己没问题。尽管急诊输液室里空调较为凉快，但是一小跑中的赵瑾常常满头大汗。

“一切为了孩子，这是儿科的宗旨，真的工作后，发现当好一名儿科护士并没有那么简单。”赵瑾说，当初之所以选择从事护理行业，是因为自己的身体不好，家人希望能她学好护理，可以把自己照顾好。如今当了儿科急诊护士，感觉自己担当着家长和护士的双重角色，事无巨细，反反复复，繁琐至极，都要做到爱心、耐心。

累不是重点，希望自己更专业

不过，对于赵瑾来说，累还是其次的，她希望自己能够更加专业。

赵瑾告诉记者，输液工作

看起来简单，其实不然。作为巡回岗位的护士，不仅要细心观察每位患儿输液中病情的变化，还要安抚家属焦虑的心情，尤其要注意在输液过程中的过敏反应。

“输液中的孩子，病情也会瞬间发生变化。”在当天巡回的过程中，赵瑾发现一名患儿在输液的时候，不停地咳嗽，并且嗓子发出哮喘音。赵瑾立即中止了输液，并且带着孩子去留观室让医生检查。这时，患儿的脸部、身上出现皮疹。通过医生诊断，赵瑾等立马把患儿送去做进一步的吸氧治疗和心电监护，患儿的过敏情况及时缓解。

回忆起当时的情形，赵瑾说，当时还是挺紧张的，不过所做的这些都是小事，因为“急诊室内每天都有紧急情况发生，团队的每一个人都会全力以赴”。

几天前，急诊还收治了一位从西安转来的特别紧急的患儿。这是一个才4个多月，患有先天性呼吸障碍的宝宝，到达上海后立即由警车开道送到了医院。患儿来自宁夏银川，已经在当地2家儿童专科医院的重症监护室住院治疗，其间病情危重，经历了多次抢救。患儿到达急诊后，当天中班护士陶海燕立即主动出门迎接患儿，一路小跑将患儿送至急诊抢救室，此时患儿已出现抽泣样呼吸，病情危重。抢救室医护团队立即开展心肺复苏，同时启动医院应急预案，急诊科护士长张燕红还有当天很多值班医生迅速赶到抢救室，指挥并参与抢救。在医护紧密有效的配合下，患儿终于恢复了自主心跳转至医院ICU进一步治疗。

“急诊常常会有各种突然情况，但是我们每个人的背后，是一个团队的力量。所有护士都随时机动待命，不管是不是自己

当班时间，只要一有紧急情况，哪怕在家里也会立即赶过来。”赵瑾说。

点杯奶茶明天满血复活

2000年出生的赵瑾，今年刚参加工作。她坦言自己“在急诊工作压力还是很大的”，每天晚上回家后，不管多累，她都会复盘当天的工作，找出自己可能存在的问题，为了接下来更好地工作。

在7月6日的日记中，赵瑾写道：遇到情绪过于激动的患者家属，首先不要急着和他去理论谁对谁错，而是做到一个心平气和的状态，去安抚急躁家属的情绪，并且引导他说出他的诉求是什么。今天跟嘉妮一起去上班的时候，从她身上学到了一点就是：不要无目的地争吵，和他好好说，总会说通的。最终是要解决问题本身，而不是去激化矛盾。

几天前，急诊科收到了一封感谢信，信中高度肯定和赞扬了一线急诊人的救死扶伤精神，让大家都很感动。写信的家长说：“急诊科医护团队扎实的专业技术、精湛的诊疗水平、温暖的人文情怀给我们留下了感动的回忆。”原来上个月，一个5岁的孩子在外地某医院治疗了数日未见好转，并且当地医院评估病情较重，建议转来儿科医院。儿科医院急诊医护团队紧张而有序地为孩子开展了一系列救治工作，患儿的病情很快得到了控制。病情稳定后，患儿继续在呼吸科专科治疗了一段时间后回到了当地。这仅仅是急诊团队的日常工作，却让孩子的家长一直感激在心。

“今天自己很棒，需要继续努力。”7月9日深夜，赵瑾同样用日记记录当天的工作，“日行2万步很累，但是总体表现还是很不错，那就点杯奶茶奖励下自己吧！明天满血复活继续加油！”

上海市消保委发布防晒罩测评
是否智商税 甄选要注意

上海此前已经连续好几日高温，炎炎夏日，防晒面罩是不少消费者做好物理防晒工作的首选。市消保委近日就防晒口罩(面罩)进行了比较试验，发现4款样品不符合防紫外线性能标准，个别样品实测UPF值与宣传不符且样品洗后防晒性能差异大。

青年报记者 刘秦春

样品详情

本次比较试验通过天猫、京东、抖音、小红书、唯品会等电商平台，购买了市面上热销的45款防晒口罩(面罩)，涉及蕉下、蕉内、李宁等品牌，价格在9.98元至243.4元不等。宣称方面，除1款样品未在其产品标签或网页宣称UPF指数，其余44款均宣称UPF50+；个别样品宣称含有玻尿酸，有补水保湿等功效。

测试严格参照相关标准，从大家关注的产品安全性、功能性、舒适性等方面，对样品的甲醛含量、可分解芳香胺染料、pH值、防紫外线性能、透气性等指标进行了测试。

安全性

本次比较试验参照相关标准对甲醛含量、可分解芳香胺染料、pH值等指标进行了测试，结果显示45款样品均符合相关标准要求。

防晒性能

GB/T18830-2009《纺织品防紫外线性能的评定》规定，防晒产品只有同时满足紫外线防护系数(UPF)大于40和UVA照射比平均值(T(UVA)AV)小于5%时，才可称为防紫外线产品。检测发现，45款样品中，41款样品UPF>40且T(UVA)AV<5%，

防晒性能良好；4款样品不符合标准要求。

舒适性

透气性是关乎消费者佩戴防晒口罩(面罩)舒适性的重要指标。检测发现，45款样品透气性均表现较好，其中3款样品透气率>1000mm/s，10款样品在500~1000mm/s之间，32款样品在250~500mm/s之间。

值得注意的是，目前市场上不少商家宣称其产品含有玻尿酸，能够补水保湿。本次比较试验样品中有4款宣称含有玻尿酸，经检测，仅个别样品检出少量的玻尿酸。目前我国没有针对织物中玻尿酸含量的相关标准要求，因此这类含玻尿酸防晒口罩(面罩)的保湿性能还有待观察，建议消费者理性看待此类宣称。

防晒口罩(面罩)洗了之后会影响防晒效果吗？这也是不少消费者在使用这类产品时会产生疑问。试验模拟消费者实际使用情况，对3次洗涤后的样品进行了防晒性能的测试与比较。结果显示，32%的样品洗后防晒性能未发生变化，21%的样品洗后防晒性能不减反增，47%的样品则出现不同程度的下降，最多的比洗前防晒性能下降46%。

【消费提醒】

UPF值不是非得越高越好

上海市消保委指出，消费者在网购防晒口罩(面罩)时往往会留意UPF值(紫外线防护系数)，不少商家会宣称高UPF值以吸引消费者关注。

本次采购的样品中，个别样品UPF宣称值远超过50，最高标为2000。如标称由上海医美美生物科技有限公司生产销售的玻尿酸远红外面罩，其网页宣称UPF2000，实测UPF值仅为669。关于UPF数值的标识，相关标准要求，当UPF>50时，应标为UPF50+。建议消费者在选购防晒口罩(面罩)时，无需追求商品UPF值过高。

广大消费者应选择正规渠道购买有质量保障、由正规厂家生产的防晒口罩(面罩)，并注意查看吊牌和标识，选择标注执行标准GB18401-2010B类、GB/T18830-2009的商品。

建议购买厚、密或具有多层结构的深色面料防晒口罩(面罩)，其防紫外线性能较

好。同等条件下，尽量避免购买面料稀薄或网纱拼接的商品。同品牌、同款式情况下，一般深色面料防紫外线性能要优于浅色面料。

建议购买适合自己需求的款式，如护眼角设计款可以达到增大防护面积的效果，鼻子呼吸口设计款可以提高佩戴舒适性等。

结婚启事

2024年7月11日 星期四 农历甲辰年辛未月丙子日

新郎 李疏影 新娘 杨德光
于公历2024年7月11日甲辰年六月初六正式结为夫妻。长路携手，岁月悠悠，百年琴瑟，共赴白头。特此公告。敬告亲友，亦作留念。
2024年7月11日
喜结良缘 同喜同贺