



# 直面风险 甘于奉献

——市中心医院采访见闻

记者 郑伟元

随着《关于进一步优化落实新冠肺炎疫情防控措施的通知》发布,新冠疫情防控进入特殊时期。

12月20日,记者在周口市中心医院了解到,随着新冠肺炎疫情形势变化,医院也不断优化诊疗流程、扩容资源、增加力量。虽然有相当数量医护人员感染,但他们在病情好转后坚持工作,为广大患者身体健康和生命安全无私奉献。

## 呼吸科:收治患者顶压力

呼吸科自疫情防控政策调整以来,接诊量达到之前的两到三倍。该科主任解玉东在17日出现发热症状,今天身体有所好转便前来上班,但接诊中途身体不适险些昏倒,又被护士劝说回家休息。

据了解,目前呼吸科每日接诊患者六七十名,因高热前来就诊的占据一半多。“之前因高烧不退就诊的患者很少,我们虽然在新十条发布后有所准备,但还是受到一定影响。”解玉东说,“科室医护人员大多被感染,大家都想着尽快返岗,我们尽可能做

好自身防护,保障患者和陪护家属的安全。”

记者电话采访了呼吸科护士长张静。“由于工作强度增加,劳累会造成个体免疫力下降,加之患者都在科室长时间停留,环境中的病毒载量较高,所以即使做好消毒及防护也无法避免感染。”张静无奈地说,“我也从昨天开始发烧,希望能早点好起来返岗,和同事们一起顶住压力,救治患者。”

## 呼吸重症监护病区:为危重患者开辟绿色通道

在市中心医院呼吸重症监护病区(RICU),25位患者情况较为危急,正接受治疗。RICU护士长李苗苗介绍,RICU作为收治新冠肺炎重症患者专用病房,已为危重患者开辟绿色通道,提供24小时医疗服务。

来到RICU的患者病情都非常危险,需进行呼吸道插管,因此医护人员要开放患者的呼吸道——使新冠肺炎作为呼吸道传染病。这样做

就表示,医护人员要直面含有病毒的气溶胶,感染风险很大。

“目前,我们部门医护人员有40人左右,可以说几乎都被感染了,但是为了患者,所有阳性医务人员在症状好转情况下都自觉返岗,为群众提供更及时高效的健康照护。”李苗苗边说边流泪。

为维持病房正常运转,RICU的工作排班不得不由之前的每四天一个轮次缩短为每三天一个轮次。即使如此,不少人也要连续上两个甚至三个晚班。“一想到能挽救生命,觉得一切都值得。”李苗苗说,“救治患者是使命,我们会与病毒战斗到底,取得最后胜利。”

## 新生儿重症监护病区:呵护花朵无怨言

“我们病房有大约110名医护人员,现在已被感染的占将近一半,好在部分同事已转为阴性,剩余症状较轻。”新生儿科、新生儿重症监护病区(NICU)主任医师董玉斌介绍,“新生儿体质较弱,为了保护他们,

之前我们有一些人鼻塞是不能上岗的。但目前医护人员紧张,只要核酸与抗原为阴性,不会传染病毒,就允许工作。”

伴随天气和疫情影响,儿科就诊量不断攀升。病区现有患儿130多人,按是否被感染分作2个大病区7个护理单元,其中感染的患儿占4个。近两天NICU收治40多个患儿中,有九成是被家长传染的。

“我们之前研究过海内外地区疫情传播相关信息,有较充足的准备,科室内的同事工作积极性很高。”董玉斌说,虽然科室排好了班次,但每天换班前都可能出现几位医护人员被感染无法上岗,其他同事都是毫无怨言地顶班。呵护祖国未来的花朵,争取多看一名患儿,就少一份家长的担心。

董玉斌表示,虽然医护人员较为紧张,但医院各职能部门统筹全院护资源,加班加点进一步准备药品、试剂、器械等医疗物资。相信有每一位医护人员的恪尽职守、无私奉献,服从调度、守望相助,定能与全市人民一起共克时艰。

随着近期疫情防控措施不断优化,不少市民面对身边的阳性患者不断增加,心里开始恐慌,甚至不愿出门,总怕自己被感染,以至于出现焦虑情绪。如果情绪“阳”了,该如何应对?12月20日,记者采访了周口市第六人民医院精神二科主任王前勇,就如何缓解对“阳”的焦虑进行科普。

## 一、我们面临哪些焦虑

1.对病毒的恐惧:面对每日新增的阳性患者,我们会害怕新冠病毒的大肆传播会导致不可预测的后果。

2.对重新适应社会感到焦虑:疫情期间,很多人都只和亲近的人见面,部分市民可能很难重新适应与同事或陌生人社交。

# 害怕自己会“阳” 应如何应对

3.对重建社会关系的焦虑:重新回到办公场所,如何与同事熟络是巨大的挑战,而与许久不见的朋友恢复社交,也是耗费心力的事。

4.心理健康的困扰:已有数据显示,疫情期间报告抑郁、焦虑甚至创伤后应激障碍(PTSD)的症状人群显著上升。面临新压力,这些没有完全恢复的心理健康问题可能会持续困扰着我们。

## 二、如何调节自己

1.练习自我关怀:不论是哪种性格类型,在面临新挑战时,照顾好自己的第一位。给自己留点时间,充分休息,健康饮食,练习一些放松的技巧很有帮助。

2.依靠自己的适应技能:当面对未来不同的挑战时,回想疫情期间帮助自己缓解压力和焦虑的事情,试试看,这些事情也许会对自己有所帮助。

3.和他人倾诉:要知道,在这段经历中大家并不孤单,虽然每个人的感受可能会不同,但周围的人正经历许多和自己相同的事情。与朋友和家人倾诉内心的挣扎,获得社会支持是很重要的。

4.树立信心:没有一个冬天不会过去,没有一个春天不会来临。坚信一切马上就会好的,放下对过去的担忧和对未来的焦虑,找到一种活在当下的方法。

5.慢慢来:让自己逐步回到旧的日常生活中去,这个过程在心理治疗中通常被用作暴露疗法的一部分,以帮助我们在面对恐惧的事物时减少焦虑。

6.心理咨询:不要害怕,将自己对回归正常生活的恐惧告诉心理咨询师。也许需要时间来适应忽然改变的生活,也许生活永远不会回到疫情之前,但生活就是如此,重要的是拥有面对一切困难的勇气。

(记者 史书杰 整理)



# 我市免费向市民发放13万片退烧药

本报讯(记者 史书杰)随着国家对疫情防控政策调整,我市确诊病例和无症状感染者出现第一波疫情发病小高峰,再加上市民大量囤药,布洛芬、连花清瘟、对乙酰氨基酚等退烧药更是“一药难求”。

为有效应对退烧类药品紧缺,保障群众生命健康安全,周口市疫情防控指挥部购进一批布洛芬片(0.1g),于12月20日起,委托市区同和堂各定点药店免费发放。首批药品共13万片,市民可凭身份证每人领取药品一份量(10片)。今后,周口市疫情防控指挥部将继续协调更多、更有针对性的抗疫药品投放市场。

20日上午11时,记者看到,已有市民在市区同和堂门店领取药品。同和堂还为每位市民分包装配

发药品说明书,保障市民用药安全。据了解,活动将持续到第一批13万片退烧药品领完为止。

“买退烧药买了很久了,药店一直缺货,家里现在急需感冒退烧药,现在终于有了着落。”领到药的李先生还不忘给身边的亲戚朋友打电话,通知需要的人抓紧领药。

同时,市疫情防控指挥部提醒市民:按需领取,自觉将药品留给更需要的人;科学用药,如有问题可咨询社区卫生服务中心或互联网医院;领取药品时做好个人防护,保持安全距离。请广大市民监督本次药品免费发放工作,发现有囤积居奇、变相绑定销售、哄抬物价等扰乱药品市场秩序的单位或个人,及时拨打“12345”或“12315”电话投诉举报。

# 发挥中医药优势 满足群众用药需求

本报讯(记者 刘伟)随着新冠病毒感染人数增加,群众用药需求激增。我市坚持人民至上、生命至上,主动适应新形势,全面落实新要求,充分发挥中医药优势,全力满足群众用药需求,维护群众健康。

我市疫情防控政策优化调整后,市卫健委立即组织市中医药专家根据近期新冠病毒感染发病特点,发布周口市新冠肺炎中药推荐方剂,做好中医药使用指导。

12月初,周口市中医院组织包括国家首批优秀中医人才、省中医青苗人才培养指导老师、省名中医在内的17位主任医师召开新冠肺炎中医药防治专家研讨会,形成并发布《周口市中医院冬春季防治新冠肺炎专家共识》。根据近期新冠肺炎发病特点,结合当前气候和病例临床表现、个体差异等情况借鉴参考,因人因地因时辩证施治。

12月16日,市卫健委印发《关于做好新形势下中医医疗服务工作的通知》,提出做好新形势下中医医疗服务工作“十条意见”,指导医疗机构做好中医医疗服务工作,做好中药饮片、中成药制剂的生产

和保供,保障药品质量,通过医共体

建立中药、制剂保供点、医疗服务指导点、便民服务区,运用互联网医院、网上诊疗等智慧医疗平台,对居家隔离治疗人员开展中药用药指导,提供中药寄送服务。

通知下发后,各县、市(区)医院积极行动,根据《新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第九版)》和名中医诊疗经验,推出预防和治疗方剂,熬制中药汤剂,设立饮用点、便民服务区,供群众服用。

12月17日,周口市中心医院互联网医院推出新冠中药预防方(水煎服、代煎服、治疗方)、应急药品、新冠专区等药品专栏,群众可通过在线问诊方式,开具相关药品;并在门诊大厅设置预防中药汤剂公益饮用点。

周口市妇幼保健院不但推出中药预防、治疗汤剂及茶包,还推出针对妇女儿童的中药预防方剂。

周口市第六人民医院按照全国名中医毛德西教授新冠肺炎预防处方,制成汤剂,包装成袋,中心城区免费送。

郸城县中医院、商水县人民医院相继推出了中药预防汤剂、中药预防茶等预防处方;西华县中医院、沈丘县中医院也开通中药干预便民服务区。

# 选择正确的CT检查

随着医学影像技术快速发展,CT、ECT、PET-CT等技术在临床上得到广泛应用。此外,CT还分为常规剂量CT检查、低剂量CT检查以及增强CT检查。那么,在应用中,我们该如何选择CT检查项目呢?

## 低剂量CT检查:指通过对机器扫描参数进行调整和优化,在基本保证图形质量的前提下,大大降低辐射剂量而施行的CT检查。

一次低剂量螺旋CT检查所用辐射剂量大概只有普通CT检查的1/5。低剂量螺旋CT主要应用于肺部检查,如早期肺癌、慢性阻塞性肺部疾病和早期肺纤维化等筛查。此外,体检时建议使用低剂量CT检查;对于婴幼儿和儿童等射线敏感人群,也建议使用低剂量CT检查。

常规CT检查:是应用常规辐射剂量进行的CT检查,多用于全身各部位常规检查,是胸部应用最多的检查。几乎所有肺结节患者都做常规CT胸部检查。相比于胸部X线片来说,常规胸部CT更清晰,可以发现胸片发现不了的小结节。一旦发现患有肺结节,一定要通过常规胸部CT检查进行随访,根据肺结节大小,一般在查出后第三个月、第六个月或第十二个月检查一次。

增强CT检查:多用于手术前评估和肿瘤良恶性鉴别诊断。增强CT检查通过在人体外周静脉注射造影剂,使病变部位能够更加清晰

显影,从而更有利于发现病灶。

同时,增强CT检查可清晰显示病灶范围和性质,是肿瘤手术前非常好的辅助检查。虽然增强CT检查有其优势,但相比于常规CT检查耗时更长、花费更多,且造影剂或多或少会影响肾脏功能,因此要根据病变和临床需要进行检查。

ECT检查:又称反射型计算机断层扫描仪,是利用放射性核素进行检查的方法,常用于检查恶性肿瘤的骨转移。ECT检查成像基本原理是,首先将放射性药物引入体内,再使用探测放射性的显像仪器探测全身骨骼的放射性药物分布情况,通过放射性物质异常浓聚或稀释现象,判断肿瘤是否发生转移。ECT检查是有效排除骨转移的方式。

PET-CT检查:多用于全身肿瘤筛查及良恶性肿瘤判断。

PET-CT中文称正电子发射计算机断层成像,是应用目前世界上最先进的核医学分子影像设备进行CT检查,检查价格昂贵。PET-CT检查是先将一种名为氟脱氧葡萄糖的药物通过静脉注入人体,只要肿瘤细胞将其摄入,PET-CT检查就可以发现肿瘤。所以,对于不能判断良恶性肿瘤的肿物,PET-CT检查具有较好的影像学意义。

(周口市中心医院CT室 韩静)

# 冬季常见疾病预防

入冬后,天气逐渐变冷,一些冬季常见疾病开始多发,例如肺部疾病、心脑血管疾病、消化系统疾病等。今天,着重为我们市民介绍以下几种常见病预防。

## 感冒

日常生活中感冒是多发病,在冬春季尤甚。它可使机体抵抗力下降而并发其他疾病,如急性肺炎、冠心病、肺心病等,因此必须重视感冒的防治。

首先应防寒保暖,根据天气情况及时采取防寒保暖措施。其次每天可进行一些活动量比较适宜的运动,适当锻炼以增强机体抵抗力。再次应注意居室通风换气,居室内要保持空气流通、清新,避免空气污染引发呼吸道疾病。最后,机体抵抗力较弱的人群如老人、孩子,可接种肺炎疫苗或流感疫苗以预防感冒。

## 心脏病

天气寒冷可引起心血管痉挛和收缩,使血压升高,心跳加快,血液黏滞度增高,因而心脏负荷加大,引起心绞痛发作和心肌梗塞发生。因此,严寒季节,冠心病、心绞痛和急性心肌梗死发病率呈上升趋势。

日常生活中,有高血压或冠心病病史的老年人,一定要防寒保暖。平时遵医嘱服用降压、降糖、降脂、溶栓、扩血管和防心肌缺氧的常规用药要按时服用。还应定期去医院进行心电图、脑血流图等检查。

饮食上,要低盐低脂,忌烟酒,多吃绿色、黄色果蔬,增加血管韧性和弹性,以达到预防心血管疾病目的。

## 肺部疾病

冬季是肺心病高发期,寒冷、干燥的空气可引起呼吸道黏膜分泌物增加,气体交换受阻,使病情加重或恶化,很可能造成呼吸系统衰竭以及心脏衰竭的严重后果。

进入冬季后,要注意体温和痰液变化,如体温不正常且脓性痰量增多,提示有呼吸道感染,要及时就医。还要特别注意预防和减少感冒发生。保护好呼吸道和胸部不受寒冷侵袭。平时多喝水,戒烟酒,防止呼吸道过于干燥。

## 胃病

人体受到寒冷刺激后,胃肠易发生痉挛性收缩,供血减少,胃肠蠕动正常规律也被扰乱,导致胃病高发。天气一冷,很多人特别容易出现胃痛、腹胀饱感、反酸、食欲下降等症,严重的可诱发消化性溃疡发生或复发。

冬季,胃病患者要避免胃部受凉,尽量吃一些温和食物。另外,冬季寒冷,人们容易在冬天吃大量温补食物,过量食用会增加胃部负担,更易诱发胃病,并容易引起便秘,所以,冬季进补要量“胃”而行。若是老胃病患者,饮食应以温、软、淡、素、鲜为宜,最好做到定时定量、少食多餐,从而达到防患于“胃”的目的。

(周口市疾病预防控制中心健康教育所 梁凌霄)



为进一步提升医务人员消防安全意识,增强消防安全应急处置能力,做到防患于未然,12月19日,周口市中医院组织医护人员开展消防安全月消防演练专题活动,把消防安全当作一种常态化管理,强化消防意识、夯实岗位责任、深入查找隐患,做到“早排查、早发现、早处置”,克服麻痹大意和侥幸心理。 记者 刘伟 摄

# 冬季预防便秘食疗方

冬季,人们活动量及饮水量减少,易引起便秘。那么,吃哪些食物可预防便秘呢?

- 1.香蕉:具有生津止渴、润肺滑肠功效。含有丰富的膳食纤维、糖分、蛋白质、维生素、矿物质,具有很好的润肠通便功能;
- 2.核桃:核桃仁除了润肠通便作用外,还有补肾固精、温肺定喘功能;
- 3.红薯:含较多纤维素,能在肠中吸收水分,增大粪便体积,滑肠通便,健胃益气;
- 4.糙米:含有的纤维质有助排便;
- 5.苹果:苹果含有的果胶具有保护肠壁、活化肠内有用的细菌、调整胃肠功能的作用,能有效清理肠道,预防便秘。(郑州市中心医院肛肠外科 王东方)

# 备孕小科普

广大已婚市民备孕期间应注意:

- 1.减少同房次数。适当减少同房次数,丈夫“养精蓄锐”,容易怀上优秀的宝贝。
- 2.不轻易减肥。体重与女性的孕力有关,太重或太轻的人都不易怀孕。体重过轻会造成脑下垂体分泌促卵泡素及促黄体素不足,使卵泡减少卵子的生产,引发慢性不排卵及不孕症。
- 3.不穿紧身衣裤。紧身衣裤在子宫及输卵管四周会产生极大压力。当脱去紧身衣服时,对输卵管的压力会

减弱,但子宫仍会保持一段时间压力。压力差会使子宫颈内膜细胞离开子宫,形成子宫内膜异位症。

备孕期同房后需注意:1.保证休息和睡眠。2.戒烟戒酒。3.补叶酸。摄入丰富合理的营养、高蛋白食物。要想拥有健康聪明宝宝,要从各方面细节加以约束和注意!

(郑州市中心医院 曹云艳)

# 健康知识讲堂

# 防“艾”母婴传播 这些需要注意

小曼是一位感染艾滋病的孕产妇,在外出打工的时候,因为不安全的性行为感染艾滋病,认为自己永远没办法像正常人一样结婚生子。当得知有预防艾滋病母婴传播的服务项目时,她选择了积极面对生活。如今,她不仅结了婚,而且今年6月在当地妇幼保健院帮助下,生育了一个健康的宝宝。艾滋病不可怕,艾滋病患者也渴望有一个温暖的家,有一个健康的宝

宝。那么,艾滋病妈妈如何生下健康的宝宝?

1.孕妇产感HIV病毒后可通过母婴传播传染给孩子,但是在未采取任何母婴传播干预措施的情况下,艾滋病母婴传播的风险在20%-45%,并不是100%。

2.经过及时地预防母婴传播干预措施,能够将艾滋病母婴传播概率降低到2%以下。

3.艾滋病妈妈孕期坚持规范足量应用三联抗艾药物,新生儿出生后服用抗病毒药物糖浆治疗,可使母婴阻断率明显提高。

4.感染艾滋病病毒的妈妈为了避免产后艾滋病病毒经母乳传播,提倡人工喂养,避免母乳喂养,杜绝混合喂养。

5.新生儿出生后需在48小时内、42天、3个月、12个月、18个月做艾

滋病筛查检测等,并定期随访。按照检测结果再决定是否进行下一步治疗。如18个月时艾滋病抗体检测阴性,即为阻断成功。(2)26(张媛)

周口市疾病预防控制中心免费咨询检测电话:0394-8270155

