守望相助 共克时艰

——我州驰援兰州市核酸采样医疗队工作侧记

本报记者 刘刚林

出发执行任务

进行核酸采样

听我说谢谢你,因为有你,温暖了四季;

谢谢你,感谢有你,世界更美丽;

我要谢谢你,因为有你,爱常在心底;

谢谢你,感谢有你,把幸福传递;

……

3月21日,兰州市一位小朋友在我州医护人员负责的核酸采样点采完咽拭子后,伴着手机里的音乐,现场表演了“感谢舞”,用自己的方式表达对我州驰援医护人员的感谢。

现场暖心的一幕,令大家备受鼓舞。“看到小朋友表演的致谢舞蹈,我和同事被感动到哭。”驰援兰州市医疗队队员、临夏县疾控中心传防股股长李艳芳说。

3月16日晚,州卫健委接到省卫健委驰援兰州的指令后,紧急从永靖县和临夏县集结100名医务人员组成核酸采样医疗支援队,从州疾控中心、州人民医院、州中医院中抽41名医务人员和2台方舱医疗车,组成方舱医疗车队奔赴兰州市。

“要服从大局、勇于担当,接下来是一场硬仗,大家要做好满负荷工作的准备。继续发扬临夏卫健人召之即来、来之能战、战之必胜和不怕苦、不怕累的精神,我们等你们平安回家。”虽然不是第一次外出开展驰援工作,但州卫健委副主任赵仲辉丝毫不敢大意,叮嘱每一名队员。

拟定工作计划,熟悉队员、分组管理、明确职责……大巴车上,我州驰援医疗队领队、州卫健委党建办主任苏逢春特意将规范穿脱防护服的视频发到工作群里,叮嘱所有队员要绷紧安全弦。“到兰州后,有什么事情第一时间汇报,一定要严守操作规范,保障自身安全。”

抵达兰州市后,驰援队队员马上投入到紧张的核酸采样工作中,严格完成消毒、核对采样人员信息等采样工作规程,连续奋战到晚上9点多,顺利完成了当天任务。

“这次任务来得突然,时间紧、责任重。大家在工作中忙碌了一天,深夜接到紧急任务通知后,医院办公室不断接到请战电话。”有着丰富的经验、身为永靖县驰援医疗队队长的王艳霞来自县中医院,这已是第三次驰援兰州。这次,她带着该县50名医护人员逆行出征。“队长”二字背后的责任与当担、信任与托付,对她来说是又一次的考验与挑战。

我州医护人员每天凌晨4点多起床,抓紧洗漱吃早餐,然后分赴采样点。到采样点时,天还没有亮,大家穿好防护服,做好各项准备工作,等候群众开始采样。在采样时,有些老人没有手机,也忘带了身份证,王艳霞便和队员耐心手录信息,一天下来,她们几乎没有休息时间,一直高强度开展着工作。“中午只有1个多小时的吃饭时间,虽然很辛苦,但能为疫情防控出力,我们就觉得很值得。”王艳霞说。

黎明未至便出发,月上柳梢再部署。每天的采样工作结束后,我州驰援医疗队队员来不及休息,苏逢春便连夜召开会议,总结当天工作,不断完善环节流程,致力于“快”“准”“稳”的提升采集效率,同时安排第二天任务。“连日来,我州医护人员高效的工作和扎实的作风,赢得了当地政府和群众的赞誉。”苏逢春说。

我州PCR移动方舱车队18日凌晨4:30到达兰州后,便投入到大规模核酸检测工作中。每批次进入实验室的工作人员穿着防护服,要在负压环境中连续工作6个小时。相较于固定实验室,方舱车实验室空间小、高度低、仪器多,对工作人员的身体、心理要求更高,从实验室出来的那一刻,大家都汗流浃背,就像蒸了桑拿一样。“检测是一个环环相扣的过程,每一次检测我们都确保责任到人,细化每一个工作环节,确保核酸检测顺利进行,数据准确。虽然任务很重,压力很大,但这是我们的责任,更是时有所需、必有所为的担当。”援兰移动方舱车队员、州疾控中心党员刘倩霞说。

“疫情不退,我们不退,一定全力以赴做好抗击疫情工作。”3月21日,州中医医院再次抽调6名工作人员及3辆救护车奔赴兰州市七里河区执行疫情防控任务,临行前,大家喊出了抗击疫情最强音。据了解,此次抽调的医护人员主要负责转运工作,截至24日,已执行任务近50次,转运人员360余人次,均已安全送到指定的隔离点,并与隔离点工作人员做好了交接工作。“没有一个冬天不可逾越,没有一个春天不会来临。守好一方净土,尽微薄之力,不负青春,不留遗憾,愿疫情早日散去,山河无恙,人间皆安。”驰援队员、州中医医院血透室护士长杨菊红说。

此次驰援队伍中有青春活泼的“00”后、有经验丰富的护士长、有资深的临床精英……他们是冲锋陷阵的白衣战士,穿着密不透风的防护服,长时间的站立、机械式的动作,一天的工作下来,口罩勒红了脸,但是他们依然保持着积极乐观的心态和昂扬的工作斗志。

在这场疫情的“倒春寒”中,面对高强度的工作,我州驰援战“疫”的队员们没有一句怨言,不约而同选择了默默奉献。据了解,截至3月24日,我州驰援兰州市医疗队共采集核酸样本151227份。

▶近日,州妇幼保健院开展了“重视唐氏筛查,孕育健康宝宝”世界唐氏综合征日宣传义诊活动,让更多家庭了解唐氏综合征的相关知识,进一步增强优生意识、主动接受唐氏筛查,给宝宝创造无“陷”未来。

本报记者 刘刚林 摄

◀面对全省新一轮疫情防控的严峻形势,永靖县迅速行动,第一时间启动中医药预防工作,在隔离点、医院和预检分诊点等重点场所提供中药预防方剂的基础上,扩大预防范围,为核酸采集点、卡点、居家隔离人员及部分群众提供汤药或颗粒剂,并积极为群众普及香囊方、居室外熏方法等中医药预防方。目前,该县免费提供预防新冠肺炎中药汤剂、颗粒剂及中成药1000多份。

本报记者 刘刚林 摄

为了健康,请放下手机好好睡觉

本报记者 刘刚林

看视频、刷朋友圈、聊天、打游戏……人生有三分之一的时间是在睡眠中度过,睡眠的好坏与人的健康息息相关,然而,现在有一部分人一到晚上就失眠,捧着手机熬到凌晨才会恋恋不舍地进入梦乡。

随着经济社会的高速发展和竞争的日趋激烈,人们的生活节奏不断加快、工作压力不断增大,各种睡眠问题便随之不断增多,那么,如何保证充足而高质量的睡眠,平常睡眠都该注意些什么呢?

近日,记者就此采访了州人民医院精神卫生科主治医师蒲乐菲。“目前,有三大睡眠问题困扰着现代人:睡不着、睡不好、睡不够。每年的3月21日是世界睡眠日,我国此次睡眠日主题定为‘良好睡眠,健康同行’,旨在引起人们对睡眠的高度重视,提醒大家要时刻关注睡眠健康和睡眠质量。”蒲乐菲提醒,睡眠过少会让人感觉疲惫,无法集中精力、抑郁、焦虑,如果这种状态持续,最终会增加患糖尿病、高血压和肥胖症的风险。

失眠是最常见的一类睡眠问题。临床定义的失眠,是指尽管有充足的睡眠时间和合适的睡眠环境,仍感到入睡困难、睡眠维持困难或早醒。蒲乐菲说,失眠的主要原因有以下几方面。

1.压力:对工作、学校、健康、财务或家庭的担忧,会让人晚上头脑活跃,难以入睡。压力大的生活事件或创伤,如亲人的死亡或疾病、离婚或失业也可能导致失眠。

2.旅行或工作时间改变:跨越多个时区的时差、晚班或早班、频繁换班等会扰乱身体的生物钟,导致失眠。

3.睡眠习惯或生活方式:不规律的就寝时间、午睡时间太长或过晚、睡前的刺激活动、不舒服的睡眠环境,睡前使用电脑、电视、手机都会干扰睡眠。

4.不良饮食习惯:睡前吃太多会让人在躺下时感到不舒服,可能会让大家保持清醒。

5.躯体疾病:许多疾病都会导致失眠,因躯体疾病而感到疼痛、不适或行动不便的人可能难以入睡或维持睡眠。

6.精神问题:睡眠与精神健康之间的关系错综复杂,抑郁症是失眠的一个常见原因,抑郁症患者通常难以入睡,入睡困难在焦虑症患者中也很常见。

7.药物使用或物质滥用:失眠可能是许多处方药或非处方药的副作用。常见的感冒药和抗过敏药可能含有伪麻黄碱,会使您难以入睡。抗抑郁药和治疗多动症、高血压或帕金森病的药物也可能导致失眠。

失眠对健康有哪些危害?蒲乐菲说,失眠严重损害身心健康,影响生活质量,甚至诱发交通事故等意外,危及个人及公共安全,对个体和社会都会构成严重的负担。失眠对健康的危害主要有心血管健康,对正常成年人而言,习惯性短睡(每晚<7小时)或久睡(每晚>8小时)可能增加高血压及心血管疾病的发病率,并增加心血管疾病的死亡率;代谢健康,研究显示,习惯性睡眠时长异常与肥胖相关,睡眠不足会损害胰岛素和血糖的稳态,扰乱代谢相关激素,改变脂肪组织功能,并可能导致Ⅱ型糖尿病的发生;免疫健康,长期睡眠不足可导致感染风险增加、恢复能力下降、疫苗应答减弱;行为健康,睡眠不足可能增加个体做出不健康行为的倾向;认知健康,睡眠质量差除了对执行功能和陈述性记忆有急性影响以外,还可能与阿尔茨海默病(AD)的发生和进展有关。

蒲乐菲说,对熬夜族来说,一到晚上,生活才刚刚开始,手机砸到脸上也不肯睡。那如何改善熬夜的问题呢?蒲乐菲建议:

1.明确睡觉意图:睡眠是保持工作生活平衡的必需品,多想想规律的作息会给你带来什么好处。

2.寻找刻意不睡的原因:列一份阻碍你按时睡觉的事件清单,看看自己为什么刻意不睡,可以帮助你寻找有效的改进方法。

3.注意白天的生活节奏:当白天完成一些事情的时候,就默许自己在一些小事上给自己一些奖励,白天得到了满足,晚上就不会有强烈的“补偿”心理。另外,给自己一些独处时间,可以彻底地放空。

4.留意睡眠时间段:注意你最喜欢的睡觉时间段,坚持在这个时间段休息睡觉,同时写下你的计划,制定规律的作息时间。

在谈到如何睡个好觉时,蒲乐菲说,要保持规律睡眠,尽量固定就寝和起床时间,在周末或假期也努力保持;适度运动有助于睡眠,但不要在睡前2-3小时锻炼;睡前避免摄入咖啡因,也不要吸烟,避免过量饮酒和暴饮暴食,尽可能避免服用影响睡眠的药物;午睡应尽量保持在1小时以内;睡前可进行一些放松活动,洗个热水澡;如果躺在床上超过20分钟仍然无法入睡,请起床并进行一些放松活动,直到感到困倦。

蒲乐菲说,如果夜间卧床时间充足,但白天还是感到疲倦,那么你可能患有睡眠障碍,应及早进行诊疗,让医生为你制定合适的治疗方案。

州人民医院方舱式发热门诊正式启用

本报讯 (记者 刘刚林)近日,州人民医院全力打造的方舱式发热门诊正式启用,为全州疫情防控再添利器。

州人民医院方舱式发热门诊建设项目从1月中旬开始建设,仅用2个月就顺利完成建设、验收、搬迁、投用。该门诊有上下两层,总投资800多万元,总建筑面积676.8平方米,配有水电暖、污水处理、氧气、负压等配套设施,有房间30间,室内严格按照“三区两通道”,明确区分人流、物流的清洁与污染路线流程,实现了一体化闭环管理。一层设置功能区及负压留观室,有医务人员办公区、会诊室、污物间、药品库、采样室、实验室等;二层设置11间留观病房,均有独立卫生间等相关配套设施。

新发热门诊可为患者提供门诊、检验、检查、取药、留观于一体的一站式服务,同时配备了移动车载CT,为发热患者提供独立安全的检查。其中,发热门诊实验室可以为患者提供血常规、生化、免疫、2小时的快速核酸检测等服务,极大地方便了发热患者的就诊,能最大限度降低院内感染风险。

我州举办新冠肺炎医疗救治和抗原检测培训会

本报讯 (记者 刘刚林)为进一步科学、规范做好新冠肺炎医疗救治、院感防控和新冠病毒抗原检测工作,提升相关人员业务能力,近日,州卫健委举办了全州新冠肺炎医疗救治和抗原检测培训会。

本次培训采用“现场+腾讯会议”方式进行,州卫健委相关负责人分析了疫情防控面临的严峻形势,深入查找了各级医疗机构疫情防控工作中存在的主要问题和薄弱环节,指出了改进的措施和要求,并督促各县市尽快设置规范的新冠肺炎轻型患者和无症状感染者集中隔离点,做好医疗救治工作。同时,州医院、州中医院、州疾控中心等单位的4位专家分别开展了专题培训。

州级医疗救治组,州、县卫健部门,州、县、乡级医疗机构,州、县级疾控机构和卫生监督机构约1440名医务人员和干部职工参加培训。

州卫健系统开展世界防治结核病日线上培训

本报讯 (记者 刘刚林)3月24日,是第27个世界防治结核病日。当日,州卫健委、州卫生健康服务中心组织全州各级卫健系统医护人员开展了主题为“生命至上,全民行动,共享健康,终结结核”的线上培训活动。

培训中,省疾控中心结防所专家为大家作了题为《认识结核病》的讲座,专业的理论知识和丰富的工作经验,让我州参训人员受益匪浅。

结核病是由结核杆菌侵入人体后引起的一种严重危害人类健康的慢性传染病,具有强烈传染性,主要症状有咳嗽、咳痰,伴有痰中带血、午后低热、夜间盗汗、体重减轻、呼吸困难等症状。肺结核病人通过咳嗽、咳痰、打喷嚏将结核杆菌散播到空气中,健康人吸入带有结核菌的飞沫便可能受到感染。

州卫生健康服务中心提醒,免疫力低下者、糖尿病病人、尘肺病人和老年人群体等是易患结核病的人群,应每年定期进行结核病筛查。

州中医医院成功开展重度膝外翻人工关节表面置换术

本报讯 (记者 刘刚林)近日,州中医医院骨伤三科顺利开展重度膝外翻人工关节表面置换术,标志着该院骨科在复杂膝关节置换手术方面迈上了新台阶。

患者是一名52岁女性,20年前被诊断为类风湿关节炎,给予药物治疗,10年前出现右膝关节肿痛,伴僵硬、外翻畸形,自服止痛药物对症治疗。3个月前,患者感到疼痛加重,需要扶拐行走后,到州中医医院就诊。

该院骨伤三科医务人员完善术前相关评估,排除手术禁忌症后开展了病例讨论,根据患者病情制定出详细治疗方案及替代方案,并为患者实施重度膝外翻人工关节表面置换术。手术采取常规术式,采用间隙平衡法,完成胫骨、股骨截骨及外侧软组织松解,假体安放、重建髌骨轨迹,术程顺利,患者术后恢复良好。

天仙子

为茄科植物莨菪的干燥成熟种子。

本品为少常用中药。始载于《本经》,原名莨菪子,牙痛子,列入下品。李时珍释其名谓:“其子服之,令人狂浪放宕,故名。”莨菪生于村边、田野、路旁,临夏各地均有零星分布。

天仙子苦、辛,温;有大毒。归心、胃、肝经。具有解痉止痛,平喘,安神的功效。用于胃脘挛痛,咳喘,牙痛,癫狂,脱肛,痈肿,恶疮等。

现代研究表明:天仙子具有扩瞳,升高眼内压,抑制呼吸道腺体分泌,松弛支气管平滑肌及多种内脏平滑肌,镇痛,解除小血管痉挛等广泛的药理作用。

用法:内服:煎汤,0.6-1.2g;散剂0.06-0.6g。外用:研末调敷;煎水洗;或烧烟熏。本品有剧毒,内服宜慎,不可过量及连续服用。孕妇、心脏病、青光眼患者禁服。

选方:①治龋齿牙痛:天仙子烧烟,用竹筒抵牙,引烟熏之即虫孔不再发。 《证治准绳》

②治胃肠痉挛、溃疡病、腹痛、腹泻:天仙子研末,每服0.9g。日服三次,开水送下。 《四川中药志》

③治咳、哮喘:天仙子0.5g,陈皮7.5g,苏子15g。水煎服。 《长白山植物药志》