

白衣作战袍 仁心写担当

——咸宁麻塘风湿病医院医护人员战“疫”日记摘登

黄攀:来世我还做您儿媳

2月13日
今天,我在为救护车司机购买消毒喷壶的途中,接到家里电话,得知婆婆去世的噩耗。我忍痛收起眼泪,一边安慰家人,一边说服家人在疫情期丧事从简从速办理。
大年三十那天,我对老公说,“你带着孩子回老家吃团年饭了,新冠肺炎疫情形势严峻,我必须留守在医院做好督导防控……”因为婆婆身患重病,一直状况不好,老人家最大的心愿是希望一家人吃个团年饭,这可能是最后一次和家人吃团圆饭。但是,疫情严峻,我不得不放弃春节假期和家中老人团聚,幸好婆婆深明大义,理解和支持我。如今,婆婆走了,我只有怀着深深的歉意在心里说“妈,您走好,来世我还做您儿媳!”
注:黄攀,院感科主任、共产党员,1月24日起,对全院医护200余人进行感染预防与控制知识培训,对隔离病区、救护车车队、后勤保障人员口罩佩戴、防护服穿脱等防护知识进行一对一考核,保障疫情防控一线安全。

陈默:为麻塘战友加油

2月24日
坚守10天,终于迎来了34位观察对象检查结果正常,其中13位可以解除隔离的好消息,我的心情轻松了许多。
疫情就是命令。10天前,我被分派到八月花酒店隔离点,不分昼夜地开展消毒、登记、宣导、分配房间等工作,开启了我们的“疫”线之旅。
每天早上去查房,厚重的防护服让我们和隔离人员产生距离感,但真挚的关怀和精准的医学指导又紧紧把我们连在了一起。10来天的测体温、发中药、心理疏导、医疗保障,让他们充分相信了我们,相信党和政府。
19日晚,我在CT室碰到了和来做检查的“麻塘”战友,恍如见到亲人般激动,特殊时期无法给彼此间拥抱的鼓励,但是从他们眼睛里我读懂了加油、努力、保护好自己,他们的眼神一直深深印在我的脑海里……那晚我做了好梦,梦到春暖花开,我们把酒言欢。
注:陈默,风湿病科三病区护士,2月15日起,为八月花酒店隔离点60余名密接者提供医疗保障。

王丹:欠宝贝一个生日蛋糕

2月25日
因为疫情的需要,我来到山水时尚酒店隔离点,每天穿着密不透气的防护工作服,戴着口罩,眼罩以及面罩,整个人活动受限,稍稍活动便呼吸困难、胸口发闷。
当我通知35名隔离期已满的人员去做CT检查,挨个通知并送上车,回来消毒并送回房间,由于隔离服的密闭性使我们的衣服全部被汗水浸湿,就在我通知第一批隔离人员可以回家的时候,她们离开前的一句“谢谢,你们辛苦了!”让我觉得这些天的辛苦和汗水都是值得的。
今天,是我家宝贝2岁生日,因为还在隔离点工作的原因没能陪着宝贝一起过生日,我感到非常的愧疚,但是看到

家人对我的理解和支持以及宝贝为妈妈点赞的表情,一切都感觉值了。“宝贝,生日快乐!等疫情结束,妈妈一定给你买个蛋糕!”
注:王丹,护士,客户服务部会诊工作人员,2月18日至3月2日派驻山水时尚酒店隔离点工作、主要负责隔离点医学观察对象生命体征的监测,并做好医学记录。

左新松:留观者的“阳光小家”

2月29日
为保障365阳光酒店医学观察点工作有序开展,麻塘风湿病医院与多个单位配合,抽调13人组成医疗组、综合组、生活保障组、警务组等四个专班,搭建留观者心中的“阳光小家”。
我也在“阳光小家”工作,每天近距离接触被隔离人员,坚持测体温、观病情、查病体、询行踪、送医送药,不分昼夜、无休无眠地奋战。摘掉口罩,浸泡了无数次消毒液的手,脸颊的勒痕清晰可见;脱掉防护服,汗水早已浸透衣背……
最危险的操作,没有退却;最危险的病房,我们接力坚守。越来越多的隔离者,在我们的护佑下解除了隔离。“你们让我们感受到了家的温暖,向你们表示衷心感谢,和深深的敬意。”解除隔离那天,刘大哥及家人的感谢信,表达了对“阳光小家”工作人员的感谢。
注:左新松,主任医师,2月5日前往太乙转运密切接触者,2月7日转运确诊者。2月15日派驻前往阳光365隔离点负责医疗保障工作。

尹莎:静候春暖花开时

2月26日
刚送走了密切接触者,我开始解除隔离者房间消毒工作,一个房间至少要消毒3遍,总时长达8个小时,总共有22间房,做好了终末消毒准备工作,准备迎接新一轮“挑战”。
一晚上,穿着防护服上上下下跑了不少于50趟,收了23名患者,不到70岁的老人,下到1岁的幼儿。他们入住后表现出“不适、不安、焦虑、敏感、易怒……”见此状态后,我制定了心里疏导方案,每天2次电话连线,给予隔离者解释和安慰,是我目前最重要的事情。
现在时间是23:00,刚洗漱完毕的我,翻看着手机里几百条未读信息。我已经有很长时间没有回家了,家里蛋炒饭是一种向往,一家人在一起谈论工作中的苦与乐也是一种惬意。说不怕是假的,既然选择做医者,就应该挺身而出,这是为荣誉而战,是履行医者职责。
注:尹莎,针灸科护士,2月15日至今驻阳光365隔离点工作,主要负责信息登记、体温检测、病情观察、健康教育知识宣传等工作。

吴亚芬:流感饮呵护您的健康

2月26日
“镇氏流感饮”自发放以来,在广大群众中反响热烈,饮

用者越来越多,自1月19日至2月25日,共提供桶装流感饮200余桶,袋装流感饮9000余袋。
1月19日起,麻塘风湿医院开始放春节年假,考虑到煎药房其他同事值班不便,我选择自己坚守煎药房。30余天的坚守,一桶桶、一包包的流感饮从煎药房源源不断传向一线,交到监狱警察的手中,交到医务工作者手中,交到社区群众的手中,交到志愿者的手中……
大年初一,我的小孩生病不得不接到身边,为不影响工作,我只能把小孩带到医院单身宿舍,一边照顾小孩,一边上班,小孩生病的那几天,我每天不停的在宿舍大楼、煎药房、门诊大楼间来回奔波。
每天工作下来,汗流浹背,说不累是假的,但每当想到我也能为抗疫出一份力,我觉得一切都是值得的。
注:吴亚芬,煎药房主任,1月19日起,一直坚守煎药房,为广大市民煎煮预防新冠肺炎的“镇氏流感饮”,至今仍在继续。

何兴:“大白”守护您的安全

2月27日
前往隔离点的那晚,正逢大雪。我们对观察点进行了全方位消毒,迅速成立了由14名工作人员组成的工作协调小组,下设5个工作组,我负责医疗保障组的医务工作。
身高158厘米的我,穿着“两个+”的防护服显得格外宽敞,走起路来,两只裤腿都挤满了气,同事们都笑我是“大白”。
等忙完了,已经过了晚上9点,期间不能吃喝、不能去洗手间,甚至不敢进“民政救灾”的帐篷,为的是降低帐篷里没有穿防护服的工作人员接触病毒的可能性。看到入住人员的房间灯光慢慢变少,想想一天里大家为了防疫工作尽心尽力,也多了些许心安。
不知不觉,已经是来隔离点的第12天了,今天送走了隔离点16位观察期人员,看到他们平安度过观察期回家,我感到十分开心。
注:何兴,护士,品牌发展部人员、预备党员,2月15日起在城市便捷酒店(钟楼店)负责医疗保障组的医务工作,2月29日返回医院的工作岗位。

吴丹:站好白衣战士岗

2月23日
在隔离观察点工作已经8天了,今天我特别高兴,因为我们隔离点有30位观察对象解除隔离即将回家,看到他们归心似箭的眼神,我感到无比欣慰。
记得我被分配到集中隔离点的第一天,自己像陀螺一样转个不停,给隔离人员分配房间、安排住宿、对接物资……从早上一直忙到凌晨一两点,才有时间喝水休息一下。
有一天,我带着一位65岁的胡婆婆走进房间时,她抱怨“我就和她吃了一餐饭,为啥非要把我弄到这里。”针对这些情绪不佳的隔离对象,我每天至少2次通过内线电话或

是微信视频进行心理疏导。到后来,胡婆婆主动和我说:“你们每天负责我们几十个人的生活问题、体温监测和饮食等,真不容易,辛苦了”。
来隔离点的每天,虽然都很累,但当你的坚守和关怀逐渐得到大家的理解和支持,一切辛酸都会在一刹那释然。
注:吴丹,科教科主任,共产党员,2月15日被分配在城市便捷酒店(银泉店)隔离点,担任医疗保障组成员。

张有权:凌晨的守候很累很充实

2月20日
现在是凌晨0点38分,我陪观察隔离点人员在医院做CT检查,独自一人在空荡荡的走廊外等待。
“加油,做好防护,保护好自己!”一个熟悉的声音传来,多日的连轴转以为是自己出现了幻听。“相信自己,相信自己,我们会胜利的!”熟悉的声音再次传来,随着声音源头望去,惊奇发现原来是同样陪隔离点观察人员来院做检查的“麻塘”战友。
在隔离点的这些天,消毒、登记、安排房间、讲解注意事项、坚持每天2次为隔离人员监测体温,询问有无不适,疏导不安的情绪……我认真做好每一项工作,经常熬到深夜,很累,但又很充实满足。
大家的关心是我前进的动力。和那些在隔离病房里面工作的一线医务人员相比,我所做的微不足道,但凡有需要我的地方,我一定义不容辞。
注:张有权,风湿病科住院医师,2月5日至14日,先后2次参与疑似病例和确诊病例的转运;2月15日至28日,在八月花酒店隔离点负责医疗保障。

夏丽:呵护隔离者脆弱的心灵

2月25日
“夏丽,你怕不怕?”
“有流感饮,没什么好怕的!”
大年初三,我放弃陪伴孩子、享受家庭温馨,回到需要我的岗位上,前往隔离点支援。
深入前线抗疫的体会我是永远不会忘记的。被隔离人员都是需要经过核酸检测及CT的排查,结果正常才能通知社区接回家,看着他们忐忑不安地上车,到检查后医生告知正常的喜悦,真心替他们开心。隔离人员的心理是很脆弱的,为了减少他们的焦虑,我会在量体温时会尽量跟他们说些轻松的话题,看着他们的状态一天比一天的好起来,我紧张的心情也平复了很多。
坚守隔离点的11天,我们曾收到了一位阿姨写的感谢信,还收到一个小哥哥把他在网上买的橡胶手套也给了我们,虽然没有华丽的言语,也不是昂贵的物资,但确实是我们前行的动力。
注:夏丽,客户服务部副主任,2月16日至3月2日在山水时尚酒店隔离点,担任医疗保障组成员,主要负责隔离点医学观察对象的体温监测和健康教育,指导个人卫生和防护,做好医学登记记录。

新冠肺炎患者康复期应该注意什么

循序渐进 调和阴阳

镇树清,主任医师,医学硕士,咸宁麻塘风湿病医院专家组组长
熊丽,主治医师,医学博士,湖北科技学院临床医学院

懒言,神疲乏力,气短、动辄汗出,纳差,舌淡,苔白滑,脉弱。治疗宜补脾益肺,培土生金为法。方四君子汤加减:党参15~30g、白术15g、茯苓15g、甘草8g、黄芪15~30g、陈皮10g、防风9g等。

传统康复治疗

艾灸疗法 常用选穴:大椎、肺俞、脾俞、中脘、关元、足三里、涌泉、太溪等。操作方法:选2~3穴,可使用艾灸贴贴于施术部位。每8~12小时1贴,年老体弱者可适当减少灸贴时间。同一部位间隔12个小时后再次使用。或隔物灸贴,选2~3穴,每穴30~40分钟,每天一次。对于体虚者可行太极拳周天灸。灸后患者会出现口干、口渴,或咽喉疼痛,属正常灸感,多饮水即可,可自行缓解。孕妇、糖尿病、皮肤过敏者,皮肤破溃、急性挫伤期出血性疾病者禁用。

穴位按摩和肺经拍打 选穴:内关(双侧)、孔最(双侧)、膻中、百会、足三里(双侧)

葱、香菜、芹菜、芥菜等;
有心烦、口苦等症状的,推荐菊花、枸杞、莲子心茶等;
有失眠等症,推荐百合、酸枣仁、莲子、银耳、红枣、葡萄、龙眼肉、猕猴桃、桑葚等。
有咳嗽、咯痰、咽喉不适等症的,推荐雪梨、冰糖、川贝、罗汉果、橘皮、杏仁、白果等;
有恶心、食欲不振、腹部胀满、腹泻等症的,推荐山楂、白扁豆、陈皮、山药、茯苓、蘑菇等;
有便秘等症的,推荐香蕉、白萝卜、蜂蜜、杏仁、核桃等;
有全身乏力、短气懒言、精神状态不佳等症的,推荐党参、大枣、黄芪、山药等。

现代呼吸功能训练

常见的呼吸功能锻炼方法有腹式呼吸、缩唇呼吸和全身呼吸体操,可以增强膈肌的肌力和耐力,减轻呼吸困难,提高机体活动能力,预防呼吸肌疲劳,要逐步从呼吸功能训练过渡到体能训练,提高病人的生活质量。

腹式呼吸训练:可选择仰卧、坐位或平卧位,两膝半屈,使腹肌放松,两手分别放在前胸部和上腹部,用鼻子缓慢吸气,放在腹部的手有向上抬起的感觉,而放在胸部的手原位不动,用口呼气,放在腹部的手有下降感,每次腹式呼吸重复8~10次,每天2~4次。

缩唇呼吸训练:患者闭嘴经鼻吸气,缩口唇做吹口哨样缓慢呼气4~6秒,以能轻轻吹动面前30厘米的白纸为宜。每次5~8分钟,每日2次。缩唇呼吸可以与腹式呼吸一起应用。

全身性呼吸体操:患者平静呼气,吸气;立位吸气,前倾呼气;单举上臂呼气,双手压腹呼气;双手向上举起吸气,放下呼气;平举上肢吸气,双臂下垂呼气;立位上肢上举呼气,蹲位呼气;抱头吸气,仰卧呼气;立位上肢上举呼气,蹲位呼气;腹式缩唇呼吸;平静呼吸。

总之,新冠肺炎患者的康复治疗要遵循循序渐进,持之以恒,因人而异的原则,要顺其自然,慎情志,调饮食,慎起居,避邪气,才能调和阴阳,促进疾病早日彻底康复。



“疫”往无前党旗扬

(上接第一版)

用生命为生命站岗 疫情防控一线践初心

疫情防控,是一场殊死较量,只能前进,没有退路。

2月15日,在市委、市政府和市防控指挥部的领导下,成立了市防控指挥部地区组,强力推进主城区社区疫情防控工作。

社区防控朝哪防?方向明确了,阻隔和服务是核心任务。

社区防控怎样控?目标明确了,实施社区防控“674311”工作法。

社区防控如何落实?执行明确了,践行“五四四从四多”工作法。

在双龙社区电大小区,一对怀孕夫妻来到防控卡点,强烈要求搬到婆家养胎。市委巡察办党员志愿者罗会牛,耐心劝导夫妻俩回家健康宅居,并协助他俩到医院拿取了检查结果。

疫情防控工作开展以来,罗会牛和23党员干部一起下沉到了该小区,他们方向明确,目标明确,执行明确,战“疫”在社区。

他们封住了小区的两个出口,仅保留一

个人行应急通道;实施了小区逐户排查,核实小区现有78户269人,其中“汉返”人员16人;按照一户一卡的要求,填写了《重点人员登记表》,对9户32人实施居家隔离和每日检测体温措施;摸清了患基础疾病、孕妇等特殊人群4户,实行了每日电话问询和上门服务。

在党员干部的引领发动下,电大小区10位居民加入了志愿者队伍,协助开展出入登记、测温、宣传、代购、应急服务等防控工作,有力的增强了防控力量。

居民闵海燕说:“我们小区没有物业,人员流动又大,过去每天提心吊胆,有了党员志愿者守大门,帮服务,现在心里踏实多了。目前,该小区无疑似或确诊病例。”

在桂花路社区防控点,一位大姐指着党员志愿者王益民,对值守点的工作人员反映情况:这个王益民法官,从你们来社区值班的第二天就在这里,这都二十多天了,他天天早上七八点值班到晚上八九点,实在太辛苦了,我要向你们领导反映,让他休息一下。

王益民是咸宁市中级人民法院的党员志愿者,二十多天来,自己主动要求多值班,一值

班就到半夜。而这位大姐是隔壁超市的老板娘,她天天看着王益民在防控点忙忙碌碌,心有不忍,专门过来反映情况。

王益民说:“赵大姐,真是谢谢你关心我,但这是我主动要求的,我是一名党员,现在是群众最需要我们的时候,我不上谁上。”

尤其是,市委组织部43名干部组建了13个督导小分队,每天从早上7点半到晚上12点,进行明察暗访,现场发现硬隔离空白、纪律性不强、职责不清、服务不细、履职不到位等问题300多个,全部当场整改。

每一位党员志愿者都像一块磐石,牢牢地定在卡点布局的阵地上。

用真情赢得真心 党群同心筑起坚固堡垒

隔离病毒,不隔温暖。在社区严防严控的背后,党员志愿者嘘寒问暖、跑腿代办……用真情实意在防控一线拉起了一道抵御病毒的温暖防线。

2月27日上午,远在北京的刘再女士致电市新型冠状病毒肺炎疫情防控指挥部,表达对余仁强、易翔和王伟新三位志愿者的暖

心帮扶。她说:疫情当前考验人心,真要感谢志愿者们这些天对我婆婆的照顾。

刘再的婆婆姓戴,今年87岁,退休之前是郭林路小学的教师,平时婆婆和家政阿姨一起住,年前阿姨回家后,就剩婆婆一人独居。

2月12日,湖北远升建筑工程有限公司入党积极分子分子易翔,在桂花路社区金诚时尚广场防控值守点执勤时,发现了戴婆婆独自出门买菜。随即,易翔就搀扶戴婆婆回到家中,并叮嘱她有事就找志愿者帮忙。

市住建局疫情防控组五组组长余仁强了解到戴婆婆的情况后,他和易翔提着鸡蛋等物资上门看望戴婆婆,还通过手机让戴婆婆和远在北京的儿子、儿媳视频连线聊天。

市商务局包保干部王伟新得知戴婆婆的情况后,除了安排志愿者每天按时给戴婆婆送餐,他和易翔还主动上门帮婆婆打扫卫生,帮忙清理过期食品等。

余仁强说:戴婆婆年纪大了,独自生活多有不便,作为党员志愿者理当对她伸出援助之手。

在滨河社区第五网格,一幕爱心接力也正在进行。咸安区总工会职工赵颖在防控点值

守时,一位老人匆匆走来,他自称是小区住户,姓晏,肝癌晚期,因为交通出行受限,急需购买救命药。

人命关天,赵颖立即拨通数个电话联系药办,都未果。于是她将晏师傅的情况发在单位办公群,马上得到了同事的回应。一次爱心接力随即展开:同事吴科琼联系市区药店,同事袁梓萱联系咸安区中医院。最终,区中医院回复可以到省里调货,三天后运回。

当两盒替吉奥胶囊交到晏师傅手上时,晏师傅激动地难以自抑。

同克时艰,齐心向前。在城区,在社区,这样暖心的故事还有不少。

截至2月27日,市直4000余名党员干部下沉到社区一线,值守防控点700余处,累计入户排查30万余人次,服务困难群众6万余人次,开展环境消毒整治1000余次。活动中,成立了临时党支部106个,临时党小组67个,在疫情防控一线发展党员20人,有92人在志愿活动中递交了入党申请书。

党员们为打赢疫情防控阻击战筑起了一个个坚强的堡垒。党员的先锋模范作用,为疫情防控阻击战注入澎湃动能。