

# 不“疫”样的守护

## ——我市新冠疫苗接种点现场见闻

咸宁日报全媒体记者 刘念

我市新冠疫苗接种工作正在有序推进。各接种点工作情况如何?21日,记者对此进行了走访。接种点只要有疫苗,就要为群众接种,只要有一人等候,就要忙完再下班。他们始终坚守在疫苗接种第一线,用汗水和奉献筑牢群众的生命健康防线。



### “嗓子嘶哑了20多天”

“我中风过,能不能打疫苗呀?”“可以到里面问一下医生,我陪您一起去。”……21日周六,上午8点40分,在浮山社区卫生服务中心新冠疫苗接种点,一位因中风左手左脚行动不便的女士独自前来接种疫苗,刘治国主动上前,从扫码建档、填写知情同意书、健康问询、信息登记到接种疫苗,一路陪同帮助,最后将其带到留观区坐下,并嘱咐留观半个小时,满21天接种第二针才离开。

刘治国是浮山社区工作人员,负责维持现场秩序工作,并为老年人、孕妇、行动不便人群开辟绿色通道。

只要该接种点有疫苗接种,刘治国就过来工作,劝导戴好口罩,保持一米以上社交距离,不要插队,遵守秩序……因为经常说话,刘治国嗓子嘶哑了20多天,最近两天好了一些,但说话还是时不时要捋一下嗓子。

“我是一名退伍军人,也是一名党员,要一心一意为人民服务,把秩序维持好。”

刘治国说。

“今天是来打第一针?”“身体怎么样,没有什么疾病吧?”“填下知情同意书。”……在健康问询区,浮山社区卫生服务中心医生黄许安对前来进行第一次接种的居民个人身体健康状况进行详细询问,在评估后,市民在可以接种者的知情同意书上勾选建议接种选项,并在医护人员一栏签下自己的名字。黄许安说,“特别是有慢性病的,必须问清楚。”

黄许安介绍,之前早上7点开始工作,最近几天人少从早上8点开始,一天工作以没人来接种或者当天疫苗用完为止,中午基本不休息。

为确保接种安全,有着几十年从医经历的黄许安先培训再上岗,工作完成回家后还自学相关知识,如哪些情况可以接种,哪些情况不宜接种,做到心中有数。“我深知自己责任大,要对人民负责,为人民服务,让人民满意。”黄许安说。

### “因中暑才休息了两天”

上午10点半,市妇幼保健院接种点,温泉街道办事处网格中心负责人肖昊正在入口处来回走动,引导居民有序排队,保持一米以上社交距离。

肖昊表示,新接种点本月2号设置,4号投入使用,配置了留观棚、栏杆引导分流等。他负责维持现场秩序,引导居民有序接种、开辟绿色通道、现场沟通工作。

每日工作到没人来接种或当日疫苗用完为止,中午基本不休息。前两天因中暑休息了两天,肖昊说,“室外和室内来回走动,冷热交替,就中暑了。”

肖昊表示,“人多时忙,想着怎样分流,尽快组织入场,维持秩序。人少时轻松,像今天我还可以坐一下。”因为经常说话,肖昊嗓音嘶哑,说话费力。

按照有关安排,当日10点—11点,是温泉社区居民接种时间段。11点半,温泉社区副书记张世平仍然一手拿着测温计,为前来接种的社区居民测量体温。

当日社区110位居民计划接种,直到全部接种留观完成,张世平和其他社区工作人员才会离开。

每当社区居民集中接种,张世平会来

现场,主要负责社区人员安排、现场协调、维持秩序工作。

除接种点工作外,张世平还要进行人员摸排工作,如人员流入流出,哪些人不能接种疫苗等,每天忙个不停,“忙到深夜是常态”。

“疫情当前,这是我的职责,我愿意为抗击疫情继续努力。”张世平说。

### “一下午一滴水都没有喝”

观人群,对于一些高龄等重点人群,会上前询问有没有不舒服的感觉。

不仅耐心回答观人群的问题,也会对前来咨询能不能接种人群进行认真的评估与解答,何燕说个不停。

轮到接种点工作的日子里,何燕基本上不去卫生间,“为了受种者安全,医疗保障工作不能脱岗。”当日下午,何燕一直坚守着,直至最后一名受种者留观完成。

在疫苗接种区1号接种台,心血管内科护士曾静核对信息、取出疫苗、注射针水、完成接种,动作一气呵成。这些看起来简单的动作,每天要重复几百次。“接种当日注射部位保持干燥,一周内不要饮酒,不进食海鲜类食物……”每接种完一针,还会向受种者告知注意事项。

“还好的,你是打第二针,打第一针的时候不疼吧。”“你可以和同学说下话。”面

对有些人害怕打针,曾静耐心安慰。

穿着一件短袖,一件护士服,一件隔离衣的曾静,完成当日全部接种工作后,脱下防护手套的手都是汗水,衣服湿透。“今天下午一滴水都没有喝。”曾静说,尽量能不喝水就不喝水,尽量不去洗手间,既是为了节省隔离衣,也是为了减少人群等待时间。

当日,曾静为近400名学生接种了疫苗。

(上接第一版)

通过跟随群众体验办照流程,王用新表示,将实行市场主体住所(经营场所)登记申报承诺制,申请人在登记申请时,对登记时无法提供住所权属证明,只需要申报填写并提交住所(经营场所)登记信息申报承诺书即可,无需再提供住所权属证明、使用证明等材料。

目前,该局已经出台了《咸宁市市场主体住所(经营场所)登记管理暂行规定》,通过住所申报承诺制改革,用“一纸承诺”代替“住所证明”,破除“隐形”准入门槛,实现市场主体“非禁即入”。

市直相关单位通过“一把手走流程”,亲自体验企业、群众在办事过程中出现的难点、堵点问题,并对照问题进行有针对性的整改,既节约了时间成本和经济成本,又大大推进了减环节、简程序、压时限等要求的落实,促进了服务流程再造。

市发改委在体验项目可研批复事项时

发现,不仅内部流程可以继续优化,而且可针对不同类型项目调整审批流程,目前已经围绕优化审批程序、压缩办理时限、简化内部流程出台12条措施。

市住房公积金中心针对贷款合作楼盘准入门槛高、申请材料多的问题,立即将申请贷款楼盘“主体结构原则上封顶”调整为“取得预售许可即可申请贷款合作”,将21项材料减为4项,并出台政策调整文件。

市直窗口部门“一把手”亲自体验办事流程,在一线发现问题,在一线解决问题,真正在打通服务群众“最后一公里”中迈出实质性一步。

截至昨日,市直单位通过“一把手走流程”共发现问题46个,优化解决措施66项,19家单位拟定或出台相关政策和文件。

#### 推动改革 全力优化营商环境

8月5日下午3时许,市民吕先生正在市政务服务中心市财政局窗口办理城市基

础设施配套费缴纳业务,窗口工作人员从受理到办结,前后不到3分钟,一张电子票据就打印好了。

“挺快的!”吕先生拿着票据满意而归。“自实行‘一表制’以来,办事群众反响很好,不仅节省了时间,还节约了资源。”市财政局窗口工作人员介绍,个人电子票据自动保存,可以随时查看、下载和报销使用,票据不怕丢失,管理更简单。

目前,我市涉企行政事业性收费项目共计16项,比2015年减少52项,保留政府性基金6项,零收费企业越来越多。市财政局党组书记、局长鲁恩旺表示,该局将不断加大财政“放管服”改革力度,精简审批事项,再造工作流程。通过“一把手走流程”体验,查找存在的问题和短板,研究解决问题的措施,增加人民群众的获得感。

“一次就能办好领证,大大节约了时间、精力成本,我们感到十分满意。”7月28日,在不动产中心交易窗口办理存量房交

易过户的朱华东夫妇笑容满面。

“从原来的三天到去年的一天,再到今天的半个小时,实在是太快了。”8月3日,在市市场监管局综合窗口,湖北保泰建筑劳务有限公司法人董保从提出办理申请,拿到营业执照,全程仅用25分19秒。

连日来,全市各窗口服务部门积极开展“一把手走流程”,通过换位体验,了解企业和群众需求,优化办事流程,方便办事群众,窗口单位实现从“方便管理”向“方便办事”转变,让企业群众办事难的“问题清单”,变成了服务高效、体验顺畅的“满意清单”。

市发改委党组书记、主任张善猛表示,优化营商环境是一项重要的改革工作。当前改革进入深水期,都是难啃的“硬骨头”,要实现突破就必须大员上阵,让“一把手”深入到具体业务中,了解企业和群众办事中的难点、痛点和堵点,用实实在在的举措协调解决这些问题,推动服务企业和群众迈出一大步。

## 生活顾问

### 牙周炎如何保健?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的王女士咨询,牙周炎日常如何保健?

湖北科技学院口腔医院有关医务人员介绍,注意饮食卫生。尽量少吃含糖食品,不抽烟,少喝酒,尤其要少饮用各种碳酸饮料,这是因为碳酸饮料会对牙齿造成不同程度的伤害。特别要注意的是睡前,刚吃完酸性食物的时候,不要马上刷牙。酸性液体容易使牙齿表面的釉质软化,此时刷牙容易破坏牙釉质,导致牙齿磨损,应先漱口,过一段时间后再刷牙。

注意口腔卫生,养成良好的正确刷牙习惯。坚持做到早起及睡前刷牙,饭后漱口,要学会正确的刷牙动作,每天至少2次,每次不少于3分钟,牙刷应尽量选择小头软毛的,这样不易损伤牙齿,刷牙时,牙刷刷面和牙面成45度角。

定期洗牙。通常情况下,依据个人口腔卫生情况,每年到医院洗牙1—2次。

### 崴脚了怎么办?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区希望桥社区的张女士咨询,崴脚了怎么办?

希望桥社区卫生服务站有关医务人员介绍,崴脚后,先冷后热利于康复。

冷敷。将冷水浸泡过的毛巾放于患处,每3分钟左右更换一次,也可把冰块装入塑料袋内进行外敷,每次20—30分钟。

热敷。将热水或热醋浸泡过的毛巾放于患处,5—10分钟后毛巾已无热感时进行更换。每天1—2次,每次热敷约30分钟即可。还可采用自我按摩,在踝关节周围痛点上用右手拇指揉按10分钟左右,然后左右摆动踝关节10—15遍,范围由小到大,每日1—2次。按摩治疗应在伤后24小时以后应用,以免增加皮下出血。

如果踝关节扭伤已超过24小时,则可改用热敷疗法。因为此时热敷可改善血液和淋巴液循环,有利于患处淤血和渗出液的吸收。在恢复期间,可抬高肢体轻轻活动踝关节,促进静脉回流利于消肿。

### 如何防脱发?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区希望桥社区的张女士咨询,如何防脱发?

希望桥社区卫生服务站有关医务人员介绍,提高睡眠质量。睡眠质量不好的人更易脱发。因此,建议按时睡觉,保证睡眠时间,提高睡眠质量。

控制饮食。戒烟,少喝酒。少吃甜、辣食物。过甜过辣食物会加速油脂分泌。煎炸烧烤类的食品也要控制食用量。

减少烫染次数。一些脱发患者为了使头发看起来多而过多烫染,这样不可取。经常染发、烫发,会破坏头发的光泽和弹性,甚至使头发变黄、干枯。染发、烫发间隔时间至少要3—6个月。

避免暴晒。日光中的紫外线会对头发和头皮造成损害,使头发干枯变黄,因此要减少日光暴晒,出门尽量打伞、戴帽子。

避免过度牵拉头发。过度压迫、摩擦和牵拉头发会引起脱发。束发时不要过度牵拉头发,也不要将头发绑得太紧。戴帽子、头盔时,发际处的头发易受帽子或头盔压迫,所以戴帽子和头盔的时间不宜过长。

### 患有飞蚊症怎么办?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的张女士咨询,患有飞蚊症怎么办?

咸宁爱尔眼科医院有关医务人员介绍,飞蚊症学名为“玻璃体混浊”,一般指玻璃体液化引起的自然生理现象,会出现眼前小黑影飘动,像蚊蝇飞影,看白色明亮背景时更明显,有时伴有闪光感等症状,故得名“飞蚊症”。

当“飞蚊”数量极少,呈透明或半透明漂浮小点,形态和数量相对稳定,多为生理性飞蚊;当“飞蚊”数量突然增多或变黑,则应考虑病理性的可能。无论是哪种类型,都尤为青睐中老年人,这与年龄增长导致玻璃体液化有着密切关系。此外,高度近视患者和长期使用电子产品人群,也是飞蚊症的高发人群。发现“飞蚊”患者都应及时到专业眼科医院就诊。

此外,针对飞蚊症的易发人群,除平时合理用眼外,建议每年定期做1次眼底检查,以做到对疾病的早发现、早治疗。

## 类风湿关节炎患者的“饮食处方”

常言道“慢性病三分治七分养”,中医历来注重养生调养,其中饮食调理尤为受到大众关注,适当合理的饮食不仅可以增强体质,延年益寿,而且可以辅助药物达到治疗疾病的效果。

### 一、类风湿关节炎患者,为什么要注意饮食调养?

类风湿关节炎患者常因关节疼痛、活动减少、常年服药等因素影响食欲及消化功能,导致脾胃虚弱,气血亏虚,而饮食又是气血生化之源,如果饮食的营养不能满足机体的需要,那么患者的体质可能会更加虚弱,影响疾病发展,如果饮食的调摄不当,所服药物不仅起不到治疗作用,而且还会使病情进一步加重,所以饮食调养对类风湿关节炎患者来说十分重要。

### 二、类风湿关节炎患者,该如何调摄饮食?

类风湿关节炎患者总的饮食原则宜少量多餐,食用清淡、营养全面、易消化、胃中舒适的食物为宜,忌暴饮暴食,少食用甜食、肥肉、辛辣、刺激的食物,戒除烟、酒等不良嗜好。主要体现在以下几个方面:

1、忌口要因人而异  
由于类风湿关节炎患者个体差异,其体质类型往往不同。日常工作中,我们不难发现,一个患者进食某种食物可诱发或加重类风湿关节炎的病情,而另一个患者进食同样的食物未必会诱发或加重类风湿关节炎的病情。

2、补钙要充分  
大量临床资料证明,类风湿关节炎患者一旦发病,实际上就已出现了钙的透支,从而导致骨骼中钙的缺失,伴发骨质疏松症。人体钙的主要来源是食物和钙制剂,最佳的食源性钙是奶制品。日

常饮食中钙含量较高的物品有:鲜牛奶、鲜羊奶、虾皮、鱼类、豆腐、排骨、海带、紫菜、鸡蛋黄、莴苣等。但菠菜、毛豆、洋葱、草莓、蓝莓等草酸含量高的食物,由于其草酸会影响钙的吸收,则不宜多吃。

3、食疗也需要辨证  
从中医角度来讲,各种食物都有四气、五味与归经的不同,各种食物对调节脏腑气血阴阳的作用都会有所区别。《内经》中提出“虚者补之、实则泻之、寒则温之、热则凉之”,辨证施治既是中医治疗的基本原则,也是食疗的基本原则之一。在饮食养生中,应根据患者的体质,采取相应的食疗,例如,体质偏虚偏寒者,应以红枣、桂圆肉、胡萝卜、板栗等温

热性质为主的食物作为食疗主食,并少食生冷偏寒食物;体质偏实偏热者,应以绿豆、西瓜、芹菜、苦瓜等寒凉性质为主的食物作为食疗主食,并少食或不食辛辣燥热食物。

4、药食要顾脾胃  
不论药补食补,均应特别注意顾护脾胃,以能消化吸收为宜。类风湿关节炎患者顾护脾胃要做到:(1)尽量选择副作用小的抗风湿药物;(2)治疗类风湿关节炎的中西药均宜在饭后半小时服用;(3)适当进食红枣、山药、扁豆、莲子肉、小米等健脾益胃的食物。



蒋敏  
主治医师  
咸宁麻塘中医医院