

# “疫”路守护,与病毒赛跑

## ——新浜镇社区卫生服务中心医护抗疫二三事



□记者 李天蔚

本轮疫情发生以来,新浜镇社区卫生服务中心医务人员冲锋在前,面对疫情的风险和辛苦的工作不退缩、不喊累,筑起守护市民健康的坚固防线。



图为新浜镇社区卫生服务中心综合病房护士长庞红宇在采样点(图左)和隔离点(图右)工作的场景。受访者供图

### 畅快地喝水,也成了奢望

医务人员穿着密不透风的防护服,让很多平常简单的事情都变得困难,不能喝水、不能上厕所、不能擦汗,时间久了还会有缺氧的症状,对人的体力、耐力要求都很高,但是他们都坚持了下来。新浜镇社区卫生服务中心团支部书记钱佳佳和同事开玩笑说:“没想到有一天畅快地喝水也成了奢望。”

3月的上海还伴着冷风,每结束一个人员的

核酸采样,都要用免洗手消毒液消毒,而手部消毒液会带走身体的热量。就在采样人员的手冻得连拧瓶盖都困难的时候,社区志愿者送来了自制的“暖手宝”:一次性饮料瓶消毒后装上了热水,让医护人员暖手,这个小小的举动温暖了他们的心。居民们的一声声“谢谢,辛苦了”慰藉着队员们疲惫的身躯。

时间到了4月,天气突然炎热起来,核酸采

样时,一会儿就汗流浹背,让人喘不过气来,钱佳佳看到共同作战的小伙伴们都瘦了一圈,但是大家苦中作乐地说:“没事儿,就当减肥啦。”

“出师”的日子,最让钱佳佳牵挂的是家人,在与年幼的儿子视频的时候,孩子用稚嫩的声音问她:“妈妈,你什么时候回来呀?”那一瞬间,她的泪水在眼眶里打转,钱佳佳告诉他:“妈妈在外面打怪兽呢,过两天就回家。”

### 随时在待命,没人有怨言

任何时间,有任务就出发。“快准备一下,凌晨4时区卫健委集合。”接到紧急电话通知的中心病房医生陈萍萍没有丝毫犹豫,看了眼手机上的时间——凌晨3时,立刻起来洗漱出发。到达区卫健委时许多同事已集结,乘上前往采样点的车后,队员们抓紧时间闭目养神,因为大家

知道等待他们的又是一场“硬仗”。到达采样点,已有不少居民排起了队伍,队员们熟练地开始采样工作,为了加快采样速度,他们选择站着采样,三四个小时下来,常常腰酸背痛直不起身,有的人原本就患有有关节炎,需要贴三四张膏药才能忍受疼痛。

这已成了医务人员的日常,因为可能随时随地需要他们去隔离点支援、去采样点采样,或随时到科室加班,他们已习惯将手机保持在响铃模式,放弃了陪伴子女、陪伴父母的时间,放弃了娱乐休闲的时光,奋战在一线,没有一丝胆怯,没有一句怨言,因为他们知道广大市民需要他们。

### 服务好大家,是她的使命

4月初,还在新浜某村核酸采样的中心综合病房护士长庞红宇接到通知:一个新的隔离点即将开设,需要她去驻点。庞红宇二话没说,立即答应了下来。为了加快手中的核酸采样工作,她一路小跑上门挨家挨户采样,力争快速跑完手上的采样任务,村里志愿者还劝她慢一些,不要着急,庞红宇笑笑说:“我动作快一些,能早点赶到隔离点,采样和隔离点工作

都耽误不得。”采样结束,庞红宇一路驱车赶往新开的隔离点。一到点位她便迅速开始投入工作:检查三区两通道、污水管道、地漏、房间内设施、医废点、一脱区、二脱区等。在场的志愿者都说:“庞护士长,你真专业。”他们哪里知道,这已是庞红宇工作过的第三个隔离点了。“我是院感和护士出身,肯定要给力呀。”庞红宇说。

到了第二天下午3时,在做好两天一夜的准备工作后,隔离点迎来了第一批隔离人员,当天入住人员即达到了274人。虽然庞红宇有时一天只睡一两个小时,有时甚至没有时间睡觉,但她和所有工作人员热情不减,始终把服务好点上的隔离人员作为自己的使命。“希望我们的付出能照亮大家,让大家感受到更多温暖。”庞红宇说。

## 与“大白”携手抗疫

### 隔离点患者争当志愿者

本报讯(记者 李天蔚) 隔离收治点宛若一个临时大家庭,在这里,患者成了志愿者,和医护人员共同守护大家的健康。近期,在与部分患者沟通后,泗泾医院医疗部在所属隔离收治点发布志愿者征集令,一时间,收治点内“动”了起来,患者们踊跃报名,来自各行各业的他们在这里拥有了另一个共同的身份——志愿者。

医护人员和患者相处时间虽然不长,但彼此之间的信任与关怀如同亲人一般。看着医护人员每天辛苦地忙碌,在治疗之余,还要负责卫生清洁等工作,于是,6名患者率先响应招募,成为首批志愿者。

医疗队护士长李喜妙、蒋婷婷对6名志愿者进行了“岗前培训”,指导他们规范处理医废垃圾等。在护理团队的支持下,志愿者们进入各自“岗位”,有人帮助老年人扫码登记信

息,有人派送一日三餐,有人打扫卫生、清理运送垃圾,还有人引导维持核酸检测秩序。志愿者们还将自己的工作场景录制成视频,发在收治点的“大家庭群”里,得到了其他患者的认同,也鼓励了更多人参与志愿服务。几天后,患者志愿者人数发展到了11名。

在大家的共同努力下,收治点更有了“家”的味道。一日,一批进入收治点的物资需要卸货搬运,不巧正遇大雨,为确保物资不被雨淋湿,志愿者们纷纷出力。“不能因为下雨,影响来之不易的物资。”一名志愿者表示。

“点内的患者多,工作量大。这些志愿者发挥了非常大的作用,我们和患者的沟通更加高效了,我们的工作也能更有序地开展。感谢他们的同时,也希望他们能够早日康复出院。”医疗队领队、泗泾医院副院长袁小明说。

## 用眼过度会导致肝血不足

### 松江中医“解锁”护眼知识

□记者 李天蔚 胡健尧

眼睛是心灵的窗户,但是封控在家的日子,大家难免一直刷手机,长时间盯着电子设备使得用眼过度问题频出。记者日前采访了松江区委中医医院眼科主任、医师张佐红,请她讲解日常生活中保护眼睛的相关知识。

《黄帝内经》记载:“久视伤血”。这里的“血”指的就是肝血。中医认为:肝开窍于目,肝主藏血,目得血而能视,双眼的正常功能有赖于肝血的滋养才能完成。当肝血不足时,没有足够的血向上滋养双眼,就会发生眼睛干涩甚至视物模糊。经常熬夜和用眼过度会逐渐消耗人体的气血,时间久了会出现肝血不足,眼睛便因为缺少气血的滋养而出现干涩不适的情况。

很多人因眼睛干涩而经常滴眼药水,张佐红表示,普通眼药水都含有防腐剂,所以不建议人们长期使用或大量使用。眼睛出现干涩症状可以短期使用眼药水,建议采用热敷等物理方式来缓解眼部疲劳。

想要预防近视或控制高度近视的发生,张佐红建议,生活中市民可以尝试以下方式:首先,坐姿“三个一”,即眼离书本一尺、胸离桌子一拳、手离笔尖一寸;第二,坚持每天户外运动两小时,无法出门的话可以站在窗边看看远方;第三,电子产品“非必要不使用”;第四,保持心态平和、避免情绪激动,也要避免焦虑;第五,注意保暖,尤其是颈部保暖;最后,不要长时间在灯光昏暗的地方看电视、看手机、看书。“尤其睡前很多人喜欢关灯后看手机,这需要格外注意。”张佐红说。

另外,张佐红建议,还要保证营养均衡,但不要暴饮暴食。要多吃蔬菜、水果,适量饮水,少食辛辣、刺激性食物,保持大便通畅;其次,戒除烟酒,不喝浓茶、浓咖啡。同时,避免服用会导致交感、副交感神经紊乱的药物。

如果市民朋友有任何有关健康方面的问题想要了解或咨询,欢迎关注松江广播电视台综合频率FM100.9《健康智慧屋》节目,节目中,您可拨打直播热线37683768,与松江各大医院名医进行对话。您也可以下载“上海松江”App,点击下方的“直播”模块,进入“可视化直播”版块,给主持人和专家留言。

## 来自隔离点的偏瘫患者病情危重 市一医团队三级防护下高质量完成手术

本报讯(记者 李天蔚 通讯员 胡杨) 上海市第一人民医院南部日前收治了一名来自集中隔离点的偏瘫患者,面对患者病情加重的紧急情况,医院神经内科团队决定立即对其实施颅脑急诊手术。特殊时期,特殊病人,医护团队在三级防护下于40分钟内完成高质量手术。术后第二天,患者生命体征平稳,已经能和家人进行简单的语言沟通。

“有一名隔离点送来的偏瘫患者,需要立刻会诊。”4月8日晚,市第一人民医院南部神经内科医生刘鹏接到了来自发热门诊的电话。挂掉电话后,刘鹏迅速赶到发热门诊,发现患者突发意识不清、一侧肢体偏瘫。头颅CT检查结果显示,患者右侧存在广泛的亚急性硬膜下血肿,量约160毫升,中线移位明显。由于患者不久前曾口服活血药物,血小板计数偏低,且处于嗜睡状态,刘鹏建议暂时先行药物保守治疗,如病情变化,再行急诊手术。

4月9日下午,发热门诊再次来电告知刘鹏,患者意识障碍加

重,复查头颅CT提示,血肿较前发生进展。再次会诊后,刘鹏立刻将情况上报科室主任。南部神经内科执行主任高国一仔细研判病情后认为,患者病情危重,随时可能出现脑疝甚至面临生命危险,必须立即手术。

鉴于患者核酸检测结果异常,经医务处、党政综合办、门诊办公室协调,神经内科、麻醉科和手术室迅速启动应急预案,安排急诊手术。手术人员严格按照三级防护标准穿戴防护设备,合理衔接工作流程,以保证手术顺利进行。

三级防护给手术带来了诸多不便,双层手套的手感不同于往常,面屏上凝结的热气也干扰了视野,不仅增加了手术的难度,更是考验医生的技术和毅力。然而,医护团队齐心协力、克服困难,麻醉科副主任黄丽娜团队实施精准麻醉,主刀医生高国一与刘鹏有条不紊地进行切开、止血、缝合等操作。终于,在40分钟内完成了这台高质量手术。术后,患者颅内淤血得到充分释放,化险为夷。



## 野菜正当时 采食需谨慎

□记者 王颖斐

春夏之际,万物繁盛,青翠欲滴的野菜轮番亮相,关于野菜的话题频频上热搜,甚至有市民对小区里的野菜“跃跃欲试”。对此,上海辰山植物园工作人员丁洁提醒,路边的野菜不能随意采摘,食用野菜后一旦出现恶心、呕吐、腹泻等中毒症状,要尽快就医。

野菜具有独特的风味和香气,又给人以新鲜感,所以在特殊时期成了“香饽饽”。“像苜蓿、荠菜、马兰头、马齿苋、蒲公英、菊花脑、车前草这些野菜都是可以食用的。”丁洁说,苜蓿,即草头,是松江人最熟悉的春菜之一。草头从清代后期逐

渐来到人们的餐桌上,已有近百年的历史。另外,马兰头等都是松江人餐桌上的“常客”。

丁洁告诉记者,绝大多数野菜都有苦味、涩味、酸味等特殊味道,甚至有些含有微毒,因此需要经过处理再食用。食用前要先用水焯一下,然后清水浸泡漂洗,去除其中的异味。以醉浆草为例,其一般只有三片小叶,嫩茎叶内含大量草酸,食用前需用热水焯一下,并在凉水中浸泡两小时后才能炒食。还有四季可采的黄花菜,又名黄茱萸、野芥菜,采集嫩苗叶后也需要热水焯熟,换水浸洗干净才能食用。

需要引起重视的是,一些有毒植物易被误食,所以,不熟悉的野菜不能乱采乱吃。丁洁举例说,有“纯净的天空蓝”之称的喜林草,其叶子与荠菜颇为相似,不少人会误采;与野葱和大蒜极为相似的石蒜和洋水仙,其地下的球形鳞茎是有毒的,有时会被人们当作大蒜误食,轻者呕吐、腹泻,重者可能会导致

中枢神经系统麻痹,有生命危险;苍耳草又名刺儿棵、野紫菜,小苗形似黄豆芽,向阳的地方又像向日葵苗,其植株内含有多种有毒生物碱,味道苦辛,误食会引起中毒;泽漆又名五朵云、猫眼草,是大戟科植物,可分泌白色乳汁,若误食易引起过敏、中毒等现象,轻则眩晕、呕吐,严重时危及生命。

野菜过食亦有害,甚至会引起中毒。“野菜中常常见到的灰灰菜,又被称为灰苋菜、小叶藜等,多吃会出现过敏现象。小蓟又叫刺儿菜,因为含有较多生物碱成分,过量食用会造成胃肠不适。”丁洁提醒道。