



# 卫健

WEIJIAN



德兴市疾控中心卫生应急值班分队为返德人员进行核酸采样



上饶市中心血站医务人员正在为献血志愿者采血



上饶市人民医院护士正在为住院患者进行健康宣教

## 春节坚守岗位 守护群众健康

本报记者 陈建 黄珠慧子

除夕当天,上饶市第二人民医院内科主治医师汪建明和转运专班的其他小组成员,一同前往南昌昌北机场,负责昌北机场返饶人员的转运对接工作。面对风险,这些转运医务人员毫不畏惧,从白天到深夜,忙碌在机场的每个角落。“航班每天固定两趟,但时间不确定,只要有航班抵达,我们随时开始工作,有时候晚上待命到1点。”汪建明说,随着工作时间拉长,汗水浸湿内衣、护目镜模糊不清,查看旅客信息时变得十分吃力,但他们只有一个坚定的信念,那就是严防死守,坚决杜绝输入病例,牢牢守住进入饶城的重要“关口”,“境外回来的旅客,必须携带隔离证明、核酸检测报告、身份证明等文件,我们要一一对应检查,几个人交替反复确认文件真实性,不能出一点差错,保证每一个返饶人员的安全性。”

说起年三十就离开家,汪建明有些遗憾,“我今年刚搬进新家,按照老家的风俗,年三十这天要把家里的老人、亲人都聚在新家,讨个好兆头。老婆孩子一开始埋怨我,‘明明是初一开始值班,非得提前一天去,吃不上团圆饭。’其实,值班原本是从正月初一开始到正月十五结束,但我们团队的成员都是第一次参与转运工作,所以想提前一天去了解情况,熟悉一下工作流程。”汪建明表示,作为一名医务人员,做好转运工作责无旁贷,舍小家是为了让更多的人能过一个平安年。说完这些,汪建明又笑着告诉记者:“我跟家人挨个解释了一遍,他们也从埋怨变成为我骄傲。”

转运专班医务人员是游子归家路上的“引航人”,更是本地市民欢度春节的“护航者”。记者从市外事办了解到,全市总共设有10个转运专班,分别为南昌昌北机



南昌昌北机场转运专班小组成员正在进行旅客资料核查

场、上饶三清山机场,及上饶、弋阳、玉山、德兴、婺源等8个高铁站。每个专班配备1名医生、2名护士,1辆救护车,抽调的医务人员主要来自上饶市人民医院、上饶市第二人民医院、上饶市妇幼保健院、上饶市疾病预防控制中心以及上饶市立医院。截至2月20日,已先后累计转运150人(南昌专班105人,上饶三清山机场专班24人,上饶高铁专班21人)。

不同的岗位,同样的坚守。转运专班的医务人员只不过是众多医务工作者的缩影,还有许许多多的医务工作者坚守在自己的工作岗位上,用热情与耐心,为健康“守岁”,护万家团圆,以实际行动诠释了最美“敬业福”,我们用镜头定格下了这些白衣天使们为生命坚守的动人瞬间。

## 市妇保院春节假期 喜迎63名“牛宝宝”

唐亚婧 记者陈建 黄珠慧子

春节假期,“牛宝宝”的陆续报到,为新年增添了许多喜庆。“哇……”正月初一凌晨0点25分,一声响亮的啼哭在上饶市妇幼保健院彻响,首个“金牛宝宝”平安降临到这个世界。此时,距离新年钟声敲响,刚刚过去25分钟,这个体重4500克的宝宝是个漂亮的“小王子”。“孩子很健康,妈妈是顺产也没有什么问题,母子均安。”值班医生周瑜希说,整个生产过程非常顺利。

孩子在新年降生,对家属而言,是新的开始,更是新的希望。而对于春节假期还忙碌在工作岗位上的妇产科医护人员来说,奋战在工作岗位上

迎接新年,见证宝宝与家人们的首次团圆,是非常有意义的。虽然忙碌辛苦,但是非常充实,心里也倍感温暖,看着每一名宝宝的顺利降生,就是工作最大的动力。上饶市妇幼保健院产科主任吴静说:“夜间生产对医护人员的要求更高,要时刻观察产妇产及新生儿的情况,有突发情况能及时发现问题并采取处理,为产妇、宝宝及其家庭提供更优质的服务。”每年春节,她们一以贯之的坚守为母婴安全竖起了一道坚实屏障。

新生儿带来新喜气,新年增添新欢乐。春节假期期间,共有63名“牛宝宝”在上饶市妇幼保健院平安降生,比2020年春节增加了23名。



医护人员正在为新生儿检查身体

## 上饶市人民医院 治愈一“藏毛窦”患者

本报讯 26岁的麦提阿卜杜拉

是一名新疆籍在饶务工人员。3个月前他突然出现无明显诱因的骶尾部疼痛,用手触摸时能够明显地感觉到有包块。每次发作时疼痛难忍,包块破溃流脓后疼痛又稍有缓解,如此反复,却一直未能找到病因,严重影响其日常生活,家人送其到上饶市人民医院肛肠外科门诊。接诊的普外科副主任钱坤(肛肠外科负责人)凭借多年行医经验,初步判断患者可能患上比较罕见的“藏毛窦”,经相关检查后,患者被诊断为“藏毛窦合并感染”。

由于患者病变范围超过4cm,考虑到该患者病情复杂,且目前市内对这类疾病尚无独立开展单位,省内也少有

医院开展,可借鉴的经验少之又少。但是,打铁还需自身硬,在普外科丁金火主任的指导下,钱坤团队反复验证,根据病人病情最终从备选的几套手术方案中选择了比较复杂的手术方案Limberg手术。这种手术疗效确切,复发率低,但步骤复杂,牵涉到皮瓣转移,需要注意的关键技术很多,稍有不慎容易失败,所幸,经过缜密的术前准备,手术非常顺利,病人住院10天满意出院。麦提阿卜杜拉说,因为是在陌生环境手术,他曾经很恐惧,但是医护人员像亲人般地对待他,让他不再害怕,感谢上饶市人民医院的医生用精湛的医术帮助其治愈了病痛。

(汪云仙)

## 节后这样恢复饮食更健康

“每逢佳节胖三斤。”春节期间,“吃”成了头等大事,满桌子的佳肴,餐餐都是大鱼大肉。假期结束,生活也逐渐恢复常态,节后调整很重要。

### 荤素搭配

人体每天需要保证水分、蛋白质、脂肪、维生素、碳水化合物等营养物质的摄入,过量或缺乏都会有损健康。所以,日常饮食应掌握荤素搭配的原则:1/3素菜,1/3荤菜,1/3半荤素菜。

### 食物做法多样化

除了食物要搭配均衡,食物的做法也应多样化。可多吃新鲜的沙拉,因为生吃蔬果保证了最大的营养含量,少吃煎、炸、烤的食物,最好是保持食物的原汁原味。做菜时,也尽量减少油、盐、糖的摄入量。不过生吃蔬菜,一定要注意卫生,必须彻底洗干净才能入口。

### 科学食用主食

过年,放纵自己大吃鱼肉,节后想快速减肥而不吃粮食,也就是不吃米、面、杂粮、薯类等是不科学的。要知道,如果谷物、淀粉类食物的摄入量不足,而肉食吃得太多,就会增加胆固醇与热量的摄入,容易引起肥胖及并发症。同时,控制饮食也千万不要将点心如年糕、煎饺、油条等当成主食。这类食物脂肪、热量等含量较高,多吃对健康无益,还会导致体重增加。

### 饮食要规律

假期里玩和睡打乱正常的饮食规律,饮食不规律会导致肠胃不适,容易造成消化功能的紊乱。因此,节后上班是调整的好时机,随着生活节奏的规律,饮食也要规律起来。

### 控制饮用饮料

春节期间,家家户户都备了饮料,尤其是孩子们喜欢喝的甜饮料,比如碳酸饮料,因为节庆家长也放松了对孩子的要求,于是不少孩子将饮料当水喝。其实,过多饮用碳酸饮料,会吸收过多糖分,产生大量热量,长期堆积,很容易引起肥胖。更为严重的是,过多饮用碳酸饮料,会增加肾脏的负担。碳酸饮料大都含有磷酸,大量磷酸的摄入会引起钙、磷代谢失调,影响体内钙的吸收。缺钙就意味着骨骼发育缓慢、骨质疏松。太凉的饮料可使胃肠道血管痉挛、缺血,出现胃痛、腹胀、消化不良等。

节后调整饮食结构,可以选用大麦茶或绿茶喝,因其能促进肠蠕动,减少油腻食物在胃中的停留时间,且最好是喝温热的,能解腻,又能保护肠胃。饱食之后,喝杯鲜榨橙汁,可解油腻、消积食,并有止渴醒酒的妙用。因为橙汁中含有有机酸,有促进消化的作用。

另外,春节期间人们应酬频繁,往往忽略了及时补充身体所需的水分。充足的饮水能使人少受皮肤、呼吸

系统等问题的困扰,对患有肺气肿、肺心病、肺结核、冠心病的患者还可起到减轻病症的作用。节后调整,更要养成定时饮水的习惯,不要等渴了再去饮水。饮水其实也有讲究,吃油腻食物时适当饮用淡茶水(非饮料茶饮)为宜,平时还是以白开水为最佳选择。

### 避免暴饮暴食

春节吃吃喝喝,不加节制,节后调整又过分控制,想快速瘦身,这样暴饮暴食不可取。人体消化器官的活动有一定规律,吃东西时,胃、小肠、胆囊和胰腺分泌出各种消化液,使食物中的营养易被人体吸收。如果突然吃得太多,或喝得太多,就需要更多的消化液来进行消化,可是消化液的分泌量有一定限度,加上胃胀得很大,肠胃蠕动困难,影响了正常的消化机能,情况严重的话,可导致急性胰腺炎、肠胃炎,或肠胃溃疡等。

### 继续保持分餐制

许多疾病是经消化道传染的,筷子在每个人的口中,和菜肴中进进出出,会使疾病得以传播。谁也不愿意在欢乐的聚餐会后染上疾病,所以,提倡分餐制是保持健康身体的措施。最简单可行的就是在餐桌上准备公筷公勺,避免个人的筷子和勺进入大家的菜肴中。节后恢复工作,也会有聚会等,分餐制以及公勺公筷的良好习惯一定要保持。

(记者 陈建 黄珠慧子 整理)

## 锦旗送给“健康卫士”

本报讯 袁峥艳 记者陈建

黄珠慧子报道:正月初五一大早,婺源县溪头乡湾潭村理事会、湾潭村小组代表将一面印有“最可爱的健康卫士”的锦旗送到了溪头乡卫生院。对该院卫生院医务人员多年来勇担医者使命,全心全意为村民的健康保驾护航表示最诚挚的感谢。

这面鲜红的锦旗不仅代表着百姓的感激之情,更是对医院工作的认可。婺源县溪头乡地处偏僻,许多村落

都是依山而建,交通十分不便,村民看病也是一个大问题,而且为了生计,大部分的年轻人都已外出务工,留下的都是一些空巢老人。如何让当地群众少生病、能看病、看好病,这是溪头乡卫生院一直努力奋斗的目标。为此,该院利用自身的有限条件,坚持每年四次进村入户上门服务,为高血压、糖尿病等慢性病患者上门随访服务,发放药品等,有效解决村民看病不便等问题。