



# 健康上饶

JIANKANG  
SHANGRAO

## 守好“生命关口” 护航“呼吸通道”

### ——记上饶市人民医院呼吸与危重症医学科

本报记者 黄珠慧子 文/图

**科室简介:**上饶市人民医院呼吸与危重症医学科是我省第一批通过国家规范化学科建设的单位,上饶市重点专科,是江西省呼吸介入科、呼吸科省市共建单位。科室目前开展的技术有硬质支气管镜检查、电子支气管镜检查及黏膜活检术、超声支气管镜下经支气管针吸活检术,以及介入治疗技术高频电刀术切除气道内新生物、氩等离子体凝固术、CO<sub>2</sub>冷冻、气道内支架置入、球囊导管扩张技术等。经皮扩张气管切开术、全肺灌洗术、床旁血滤技术、重症呼吸机的规范化使用均处于我市领先地位,肺癌微波消融技术达到省内先进水平。

“一呼一吸过一生”,呼吸是延续生命的重要“关口”。每年冬季,是上饶市人民医院呼吸与危重症医学科最忙碌的时候,而随着近期奥密克戎病毒的迅速传播,让该科的医护人员在繁忙的工作之上迎来巨大考验,然而,无论当下何种境遇,他们从未有过退缩,身着防护服,用平凡之躯守好群众“生命关口”。

### 1 身着白衣 扛起生命之责

“今天晚上需要2名医生值班。”我已经好得差不多了,今晚班交给我吧!”“我没问题,随时待命。”……科室群从2022年12月底来,这样的对话每天都能看见。“近期医院的阳性患者急剧上升,科室在医院的协助下,第一时间整合资源和力量,将原本的1个普通病区 and 1个ICU病区扩张为3个普通病区和2个ICU病区,床位也增至160张。”该科主任秦鸿告诉记者:病区已经住满了

人,而且许多患者症状比较严重。为竭尽全力保障群众就医需求,近期科室全员取消假期坚守岗位,不分上班还是下班,只要人手不够,大家都会主动顶上。”

作为其中一病区的负责人,秦鸿以院为家,日夜坚守在“战场”。2022年12月22日,感染病毒的他在退烧后的第一时间,便返回岗位,参与科室管理、会诊、手术操作等,每天都排的满满当当。“那么多的患者需要我们,我们不能退缩。”秦鸿说,高强度的工作让每位医护人员身心俱疲,每个人都在咬牙坚持,始终没有一声抱怨。“这些天我们相互鼓励、坚持,穿上这身白大褂,就是扛起了守护生命的责任。”

### 2 精准诊断 攻克疑难杂症

1月6日早上9点,监护仪突兀的报警声打破了暂时的宁静,危重患者的血氧饱和度突然降低了,医护人员立即冲进病房:抢救战一触即发,直到患者的各项指标总算稳定下来,大家才松了一口气,这样的抢救对科室的医护人员来说已经是家常便饭了。

近日,一名老年女性患者紧急送入该科,生命危在旦夕。“患者出现发绀、呼吸窘迫等明显的呼吸衰竭症状,进行面罩输氧。”5L/min氧流量,患者血氧饱和度达到90。“……经进一步诊断及结合胸部CT,考虑患者为重症病毒性肺炎、新冠病毒感染,肺部状况不容乐观。科主任孟庆伟即刻与主治医师张鸿博一同为患者制定治疗方案。在先后面罩输氧及高流量氧疗支持下予以抗病毒、抗炎、提升免疫力、抗凝及对症治疗等。最终,经过医护人员的悉心照料下,患者逐渐康复并脱离氧疗,并进行下一步肺康复治疗。目前,患者复查胸部CT提示肺部炎症较前明显好转,生活恢复正常,可康复出院。

73岁患者韦大爷因肺炎出现白肺导致呼吸衰竭转入了ICU,氧合指数很低,该科第一时间组织抢救,立即给予气管

插管、吸痰、药物推注……经过系列治疗,目前病情稳定,患者已拔管转入普通病房。

### 3 以人为本 用心用情护理

危重症监护室里的患者病情危重、生活不能自理且无家属陪护,所有的护理工作均由护理人员完成,因此,最基础的护理在这里显得尤为重要。

入院时的吴大爷因股骨颈骨折术后、多重耐药菌感染等原因,全身多处皮肤破损。看着吴大爷痛苦的面部和家属焦急的眼神,护士长郑淑雯做好各项基础护理、生活护理和专科护理工作的同时,还带领科室呼吸康复师、呼吸治疗师、责任组长成立以护士为主导的肺康复治疗团队,制订详细的护理康复计划,并针对患者每天的情况,动态调整护理计划。甚至利用下班时间,为患者做康复和功能锻炼,呼吸肌力训练、气道廓清技术、早期的床上运动,再到床上的坐立,一项不拉。出院时,患者吴大爷已可以搀扶着行走,他的家人紧紧拉着郑淑雯的手感激道:“非常感谢你们护理团队,是你们精心护理和照顾,他才能恢复得那么好。”

12床的75岁患者王奶奶从入院时,就一直由护士黎霞照顾,因为近期人手紧张,黎霞调去另一个病区帮忙。但王奶奶是福建人,只会用方言沟通,担心王奶奶不适应其他人护理,黎霞就每天利用吃饭时间,跑来给她喂饭,陪她聊天。“奶奶家人不在身边,语言也不通,我就来陪她多说话。”黎霞告诉记者:“有时候给她家人打个视频、发个语音,听到熟悉的声音,看到至亲的家人,王奶奶就会积极配合我们的治疗。”

候诊区一阵阵的咳嗽声、呼吸机呼哧呼哧地送气、监护仪滴滴答答作响……每一天,医护人员都是神色匆匆地忙碌着,他们用心、用情竭尽所能对待每一位患者,为患者的“呼吸通道”护航。

## 中药茶饮免费喝 暖身又暖心

**本报讯** 廖青青 记者黄珠慧子报道:为充分发挥中医药特色优势,提高群众免疫力,切实保障人民群众身体健康和生命安全。近日,广信区妇幼保健院在该院A栋大楼设置了爱心防疫茶饮点,向院内患者和往来群众免费提供热腾腾的防疫茶饮。

在防疫茶饮点处,记者看到精心熬制的中药茶饮盛放在保温器皿中,旁边竖立着茶饮的配方供大家参考。前来医院就诊的占女士品尝着茶饮,暖身又暖心。“医院免费为患者提供新冠肺炎中药预防茶饮,暖身又暖心。”据了解,中药茶饮具有取材简单、操作简便、服用方便、药量小、无刺激、疗效佳等优点,目前在内、外、妇、儿、五官等各科都有广泛应用。此防疫茶饮由该院中医科根据国家及省、市发布的新型冠状病毒肺炎中医药防治参考方案,结合时令变化、气候特点和人群体质特点等推出的,中药房精选药材,细心熬制而成,其中包含金银花、藿香、太子参等,具有益气固表,疏风清热作用。

## 余干县积极解决 特殊人群用药需求

**本报讯** 韩海建 记者黄珠慧子报道:为帮助部分需重点关爱的特殊人群解决购药难题,连日来,余干县积极筹措相关药物,组织基层医疗机构开展“同心抗疫送温暖”活动,向留守老人、低保户等困难群众,以及买不到退烧药品出现发热症状的老年人、妇女、儿童等重点关爱人群,免费提供退烧药品。

1月2日上午,家住余干县城市社区管委秀水社区的3岁女童王音茜,因发热浑身酸痛,家人带她来到社区卫生服务中心,3分钟不到便免费领取到退烧药品,解了燃眉之急。同样,在余干县人民医院发热门诊便民医疗服务点,不少发热患者正有序排队领取退烧药品。医院负责人吴振富介绍,为了确保退烧药品用于最需要的群众,发热患者需先到发热门诊就诊,再凭医师处方方可到药房免费领取限量供应的布洛芬缓释胶囊、复方氨酚烷胺胶囊、小儿复方氨酚黄那敏颗粒等药品。

据余干县卫健委有关负责人介绍,“同心抗疫送温暖”活动于2022年12月24日9时开始,共筹集3000盒应急退烧药,可为1万余名特殊群众解决购药难题。目前,余干县有100余家有处方权的药店、500余家个体诊所和30家便民医疗服务点,及社区卫生服务中心,配备“一医一护”,为发热人员提供上门服务。对城乡部分行动不便的困难群众,由签约家庭医生送药上门,确保老年人等重点人群能及时得到药品和诊疗。

## 医护人员67个日夜坚守 呵护早产儿成功“闯关”

**本报讯** 吴乐 记者黄珠慧子报道:“终于等到你,我可爱的小宝贝。”近日,在上饶市立医院新生儿科病房,宝妈刘女士看着怀中的宝宝,激动不已。刘女士的孩子在肚子里只待了27周4天就出生了,各项器官发育不成熟,体重只有1.2kg,刚出生便呼吸困难,被医生紧急转入新生儿监护室。经上饶市立医院新生儿科医护人员67个日夜不间断守护,成功闯过一关又一关。

早产儿面临的第一道难关是呼吸关。新生儿科主任黄德秋带领医疗团队迅速开展治疗,给予气管插管使用肺表面活性物质,支撑塌陷的肺部,有创呼吸机辅助通气,让宝宝能够顺畅呼吸;及时为早产宝宝进行脐静脉置管术(UVC),保障抢救药物及时有效输入到孩子体内。2天后,又置入经外周静脉中心静脉导管(PICC),为小宝宝建立起生命“通道”,每天医护人员都会根据体重精准计算当天的液体出入量、输注速度及营养热卡。经过积极治疗,精心照料,宝宝生命力也越来越强盛,生后第5天就顺利拔管有创通气改无创呼吸机辅助通气。

面对支气管肺部发育不良、颅内出血、早产儿脑白质软化、坏死性小肠结肠炎、视网膜病变等多种早产儿并发症,黄德秋组织医护团队成立医疗小组,开展新生儿脑电监测、定期早产儿眼底病筛查,24小时密切观察早产宝宝的病情变化。为了让宝宝尽快适应外界环境,促进肠道生长发育,医护人员给予宝宝微量喂养、口腔护理,促进其消化系统功能成熟。同时,通过密切监测,让宝宝维持良好的心脑血管功能状态,避免发生严重的早产儿脑部疾病,严格预防感染,做好钙、磷等多种微量元素补充,防止贫血发生等。

新生儿病情瞬息万变,医护人员在照料宝宝时,发现患儿腹胀、呕吐,有坏死性小肠结肠炎的风险,于是立即做胃肠减压处理,后期在喂奶时观察宝宝腹部情况,喂完后进行新生儿抚触,随时做排气操、测腹围。这一系列及时有效的应对措施,让宝宝的腹胀、呕吐明显缓解。在腹胀得到控制时,宝宝又出现贫血、感染问题,主治医师立即为宝宝制定抗感染方案,输血输液后,感染及贫血症状立即得到控制。经过新生儿科医护团队67天的日夜坚守,目前宝宝各项生命体征平稳,体重从1.2kg增长至2.50kg,达到出院指征。

新生儿病情瞬息万变,医护人员在照料宝宝时,发现患儿腹胀、呕吐,有坏死性小肠结肠炎的风险,于是立即做胃肠减压处理,后期在喂奶时观察宝宝腹部情况,喂完后进行新生儿抚触,随时做排气操、测腹围。这一系列及时有效的应对措施,让宝宝的腹胀、呕吐明显缓解。在腹胀得到控制时,宝宝又出现贫血、感染问题,主治医师立即为宝宝制定抗感染方案,输血输液后,感染及贫血症状立即得到控制。经过新生儿科医护团队67天的日夜坚守,目前宝宝各项生命体征平稳,体重从1.2kg增长至2.50kg,达到出院指征。

(记者 黄珠慧子 整理)



在弋阳县中医院中药房内,药师们各司其职,加班加点配药煎制,确保医护人员和患者都能喝上放心安全的中药。

(苏田珍 记者 黄珠慧子 摄影报道)

## 健康教育

## “阳康”总感觉累 该怎样缓解?

起床后做个家务,就已经好累;上街买个菜回来,就满身大汗;还没走进健身房,就气喘吁吁;整天浑身没劲,只想躺着……最近,“阳康”们都发现了一个问题:为什么明明“阳康”了还会这么累?那么该如何缓解呢?

“阳康后”,确实累!身体累,也就是乏力、疲劳,确实是感染新冠病毒后最常见的长期症状之一。这可能是因为在感染期间,因各种症状和不适而睡眠不足、营养摄入不足、心理状态不佳,从而耗费大量能量;也可能与病毒感染导致不同程度的心肌损害、从而机体供能不足有关。

如何做好计划,保持节奏。提前做好每天要做的计划,既有一定的灵活性,也尽量保证力所能及,避免“过度疲劳”。可以给手机设个闹钟,定时入睡,定时起床。然后,随着体

力的增强和症状的改善,再逐步提高活动水平和工作强度。明确重点,劳逸结合。建议把“宝贵”的体力用于那些“最重要”“最必要”的事情上。而其他事情则可以改日进行、让别人协助完成或者按计划分布进行。比如,如果没有力气去超市或菜场,可以尝试在网上下单购物;需要出门时,尽量乘坐交通工具而不是步行前往;不必像以前一样每天都打扫卫生等等。

多次休息,学会休息。累的时候,确保自己有足够的“充电”时间很重要。可以把一件事分成好几段来做。比如,以前一口气擦完全家的地板,现在可以试试一次只打扫一个房间,休息一会儿再打扫下一个。而有些人虽然一直躺在床上,但如果一直看手机、看电视,也并非真正的休息,反而可能更累。

控制体重,适度锻炼。在体力有所恢复时,可以适当

进行一些比较温和的锻炼。比如步行、室内的拉伸和平衡训练、适度的家务等,都是比较合适的,可以增强自己的心肺功能。当持续一段时间也没有感染明显不适,再慢慢增加活动量。

接种疫苗,预防重症。接种疫苗是预防感染后发展为重症、危重症最有效的手段,可以减轻病情,缩短病程。研究表明,接种至少两剂新冠疫苗的患者,新冠长期症状的发病率降低了一半,而即便已经感染,再接种疫苗,依然可以大大缓解新冠的长期症状。

恢复运动前,做个检查。患者若有轻度以上的心脏疾病,那么在恢复一定强度的体育运动(例如羽毛球、足球、长跑等)之前,建议去做心脏相关检查(如心电图、心电图和超声心动图等)。如无异常,再恢复体育运动。

(记者 黄珠慧子 整理)