“从容去,当归来!”

衡阳市中医医院第三批抗疫医疗队出征

■本报记者 刘 臻
通 讯 员 田 蕾

本报讯 2月24日上午,继首批12位支援湖北抗疫医疗队驰援黄冈,第二批医疗队进驻南华大学附属南华医院后,衡阳市中医医院第三批抗疫医疗队9名队员带着全院职工的殷切嘱托与祝福,前往衡阳市集中救治定点医院南华大学附属南华医院,开展医疗救治支援工作。

当天上午7时50分,医院在门诊一楼举办了简短而庄重的仪式,为出征的医疗队鼓劲送行。

第二批医疗队由呼吸科副主任张雨星担任队长,队员包括3名医生、6名护士,他们是一支实力强劲、专业齐全、医护配合默契的精锐之师。

“不打无准备之仗!”为了确保全体医疗队员“零感染”,医院院感科提前对9名队员进行了医院感染管理及防护培训,确保队员们来之能战、战之能胜。

院长王诚喜在动员会上以中医的两味中药为出征队员送上殷切嘱托:“从容去,当归来(注:苁蓉、当归为中药名)!”他解释说:“我们衡阳市中医人要发挥大医精诚精神,不辱使命,克服困难,充分发挥中医药在防治新冠肺炎中的优势和作用,中西医协同攻关,做到中医药深入参与,提高临床疗效。从容工作,平安归来!”

离病毒最近的检验科医生

为衡阳市第三人民医院检验科医师点赞

■本报记者 刘 臻
通 讯 员 尹 霞 肖海文

本报讯 2月15日,中共中央纪委监察委网站发布微视频《致敬看不见的医生》,视频有这样一段解说:“有这样一群人,他们离病毒最近,却常常是无名英雄!他们有一个共同的名字……检验科医生,他们是行走在刀尖上的尖兵,是我们看不见的英雄。”这也是衡阳市第三人民医院检验科医师的真实写照,也同样是对他们的赞誉。

1月23日上午,衡阳市第三人民医院收治了第一例新冠疑似病例,已经在下班回家途中的检验医生周萍被紧急召回,她二话没说披挂上阵,与值班人员李璇一道圆满完成了第一例新冠病人的各项检验任务;下午,医院又陆续收治了5例病人,检验科主任刘平带领唐雪春、梁云利、李璇紧急上阵,充分防护后急忙投入工作,完成所有病人的检验工作后,离开医院已经接近晚上8点,回家路上已见万家灯火。

1月26日,刘平、文尉晟发起成立检验科新型冠状病毒肺炎应急先锋小队,唐雪春、刘陈梅积极响应,他们向医院领导交出了申请书,并郑重承诺:坚决服从医院安排,坚守岗位,恪尽职守,随叫随到,不计报酬,不论生死,甘于奉献,为取得这场新冠防控阻击战的胜利尽自己的全部力量。文尉晟妻子李春燕是医院五病区骨干护士,也积极报名参加了医院急救先锋队。为了工作,他们将父母、儿子安排到另一处隔离;1月29日晚9点多,文尉晟发现当天进了8个病人时,马上开车与唐雪春一道赶往医院支援,一直到深夜才回家。

2月4日,为了更好地为临床提供帮助,检验科紧急联系北京赛科希德公司调试仪器、购买试剂,开展了D-二聚体检测,为新冠病人提供尽量多的检验项目而努力。

防控工作中,检验科全体同志每天接触的是最有传染性的血液、大便、小便、痰液,但他们不怕苦、不怕累、不畏风险,放弃休息,随时待命,随叫随到。他们用实际行动实现了自己的承诺。

疾控人在武汉的一天

■湖南疾控系统援助武汉现场流调队 李解生

日期:2020年2月24日 星期一(晴)

地点:武汉江汉区

今天,我像往常一样6点半起床,拉开房间窗帘眺望远方,一轮旭日正冉冉升起。清晨的武汉在初升的太阳照耀下是那么的美。但令人遗憾的是,这种美境之中已经缺少了昔日的都市繁华和市井“人气”。洗漱完毕,与队友们匆匆吃过早餐,就赶到驻地办公室。在安排工作任务后,我们收到了一个振奋人心的好消息:四川省疾控系统援助湖北流调队昨晚已经抵达江汉区,我们又多了14位并肩作战的战友。这个好消息,使我顿时更加充满力量,更加坚定了战胜新冠疫情的信心。

领受任务后,大家便马不停蹄地奔赴各自的战位。消毒组今天的任务是对江汉区8个集中隔离点的消毒工作开展督查与现场指导,同时将督查情况进行整理分析。出发前队友们戴上口罩、穿好防护服、提上喷雾箱,全副武装直奔战场而去。大家奋战近5个小时,对4家定点酒店进行了消毒督查,赶回驻地办公室时已是中午1点多了。当到走廊上闻到飘过的饭菜香味时,才意识到早已过了中餐饭点,已感到很饿了。来到食堂,便看到饭桌上摆放着一堆瓶瓶罐罐,走近一瞧,原来是桂阳县委给大家寄来的慰问品:坛子肉与剁辣椒酱。在此时的武汉能吃到来自家乡的味道,瞬间幸福感爆棚,难怪大家吃得那么津津有味。吃完中饭,大家在饭桌边打了不到20分钟的盹,下午2点又准时出发开工了。下午消毒组继续对未完成的隔离点进行消毒督查。督查中,项勤东这位久经沙场的“老兵”凭着多年从事病媒生物防治工作的经验,对每一处消毒点都认真仔细排查和核对,生怕漏过一个细节。90后的贺翔虽然年纪轻,但干劲十足,任何蛛丝马迹都逃不过他的火眼金睛,指导工作时说得头头是道,隔离点的工作人员听后都频频点头。

一忙起来就忘记了时间,转眼间已是夜幕降临。结束一天的工作,我们拖着一身的疲惫驱车赶回驻地。一路同行的江汉区疾控中心刘建龙科长对我们早出晚归、忘我工作的精神给予了高度肯定和赞赏。刘科长刚刚度过隔离期,面对未知的危险,他从未退缩,毅然重返防控一线。

回程路上,接到了我市疾控中心陈秋生主任的来电:“吃饭了吗?注意防护,家里有什么困难我们会帮助解决,你放心在武汉好好工作!”话语虽简短,但温暖人心。我会把这份嘱托铭记于心,化成与病毒作斗争的动力,为武汉人民抗击病魔贡献自己应有的力量。

李解生在隔离点转送样品

阳光总在风雨后。武汉人民,我们一起加油,即使疫情严峻,我们也要永怀希望之光、坚定必胜信心。再坚持一下,胜利就在前方:很快就会春暖花开,美丽如初。

如何识别和缓解学生的抑郁情绪?

■衡阳市第二人民医院 王亮

2020年,由于新型冠状肺炎疫情暴发,对各行各业造成了很大的影响,引发了大家的强烈关注。近期全国多地推迟了开学,1月31日,湖南省人民政府办公厅下发《关于延迟我省企业复工和学校开学的通知》,衡阳市后续也跟进推迟开学。本以为学生们都会感到格外高兴,而真实了解后,学生们却是几家欢乐几家愁,甚至很多学生因为疫情出现产生了明显的焦虑抑郁情绪。这值得我们去关注和应对。

疫情时期,人身安全受到威胁,甚至可能直接面对死亡,自然会感到焦虑。许多学生虽然不一定清楚到底发生了什么,但是直接体验到平日的生活节奏和学习模式被打乱,很多高中生因为不能像往年如期开学,总感觉上课时间不够,同时需要去学习一种新的方法以保护健康,过程中也会感受到周遭的焦虑抑郁情绪,因此而可能出现困惑、不安甚至恐惧。这其中的抑郁情绪可能来自急性应激反应,也有可能为适应障碍伴焦虑抑郁,甚至抑郁症等。

学生中儿童青少年居多,许多学生出现抑郁情绪表现和成人有所不同,很多低龄学生表现躯体上的不适,这里不舒服那里不舒服,去医院又查找不到明确原因,且睡眠、饮食开始紊乱;年龄较大的学生更多的是诉说“没意思,无所事事,很烦”,情绪稳定性变差,学习成绩下降,和老师同学关系处理差。

儿童青少年抑郁的原因是多方面的,如遗传、神经生化、神经影像及心理社会环境等因素,病因复杂,目前病因仍不明确。目前中小学学生多为“00后”及“10后”,自幼生活条件相对优越,较少受到挫折,逆境商发展受限。青少年进入中学后由于环境适应、学业负担加重及竞争压力增大,加之个体易感因素的影响,本身容易出现情绪波动,再遇上目前的新型肺炎疫情打断学习生活的模式,若长时间调整不过来,部分人会出现严重抑郁情绪。

在抑郁情绪较轻,学生还能维持自我学习,与家人朋友正常交往、日常生活大致能处理的时候,作为家长,可有采取以下措施:

诚恳地和孩子沟通,既聆听孩子的心声并灌输正确的科学观念,让其正确科学地认识这次新型肺炎是怎么回事,不至于去信谣传谣而惶恐不安,在合适时机和孩子沟通友情亲情等人际关系上的困扰问题,和孩子走到一个阵营,理解接纳他(她),了解他(她)的需求,利用他(她)的动机一起去改进,了解自己的情绪和认知有关,保持正确的认知可以有效地改善情绪;给孩子创造一个安全舒适的环境和孩子进行一些互动,玩小游戏,看电影听音乐等,可在专业人士的指导下做放松训练,正念训练等,接受学校的统一安排开学或者在家上网课,告知孩子,同学们都是一样被推迟开学,大家起跑线一样,缓解孩子因为疫情打断学习节奏的紧张情绪。

当抑郁情绪严重到孩子有明显激越或者冲动自伤时候,家长和老师们又不能自行处理,应带孩子及时去专科医院,寻求专业的帮助。