

衡阳市新冠肺炎城区定点收治医院第一梯队医疗组组长、衡阳市第三人民医院感染科主任沈颖：

“患者被抢救过来，我再累也值得”

■本报记者 刘臻



疫情发生后，作为衡阳市新冠肺炎城区定点收治医院第一梯队医疗组组长、衡阳市第三人民医院感染科主任，沈颖义不容辞带领全科人员组队进入疫情第一线。目前该院隔离病房收治的4例确诊病例和22例疑似病例全部治愈出院。

义无反顾 进隔离病区

1月23日上午8时许，正在筹备隔离病区工作的沈颖，突然接到电话通知，有来自武汉的发热病人将马上到院。

他立即穿好防护服，进入发热门诊开始接诊，对10多名发热病人做了相应的处理，其中新冠肺炎疑似病例5例，被陆续收治于隔离病房。

上午11时许，安排好科室相关事宜后，来不及回家告别家人，顾不上带上简单的生活用品，沈颖带领第一梯队医护人员一头扎进第一级隔离病房。

隔离病房内患者情况不一，有医学观察的、有疑似的、有确诊的……沈颖身着密不透风的防护服，一边对患者逐个开展诊疗一边组织定制个体方案。待一切工作忙完后，时钟已指向晚上10点，饭还没来得及吃一口，送来的盒饭早已凉了，累得腿都站不直……

“在我看来，最困难的不仅是生理上的不适，体力上的吃不消，更多的还是如何带领这支队伍安全、零感染地完成任务。在这支队伍里，大部分成员都是中青年，他们还很年轻，上有老下有小。”这是沈颖感到压力最大的事情，“特别是在防护物资十分

紧缺的情况下，我们要学会保护，只有保护好自己才能更好地守护患者。我记得一开始防护鞋套尤为紧缺，于是我们就想办法，将垃圾袋一个又一个地包裹脚。”

除了想尽办法解决防护物资匮乏问题、做好诊疗工作外，沈颖“耳提面命”最多的就是一定要严格按照院感要求来进行防护，绝对不能掉以轻心。

竭尽所能 护生命无虞

在10余天的隔离病房工作中，8小时内，沈颖观察病情、会诊、查房、开医嘱、抽血、推患者前往做CT、化验、上氧、雾化、静滴、督促服药……为了节约稀缺的防护物资，整个过程，他不吃不喝不上卫生间，有时甚至尿湿裤子。有时刚刚脱下防护服，还来不及稍作休息，又因有新患者的到来或病情变化，需要重返战场；8小时外，他坚守在隔离病区的医生办公室，或组织医护人员为患者制定个体化治疗方案，或与病区里患者用微信、电话保持联系，安抚他们情绪，做心理疏导。

1月29日，一名63岁患有多种基础疾病的轻中度女性患者突然病情加重，从间歇发低热到呼吸严重困难、胸闷、CT显示病灶增大。沈颖根据指南为患者进行了高浓度吸氧，无创通气，上激素、免疫球蛋白，补液等对症治疗，整个抢救过程从下午2点多持续到了凌晨3点，终于患者病情好转。“当患者抢救过来时，我觉得再累也值得了。”沈颖如是说。

在隔离病房坚守了10余天后，考虑到医护人员的身体状况，院领导安排沈颖带领的第一梯队医疗队换防休整，于宾馆进行14天隔离休整。休整期间，沈颖也没闲着，他根据10余天与病魔“扳手腕”的经验 and 外院其他成功救治方案，总结出15条救治经验。



全副武装的沈颖

市中心血站：

凝心聚力抗击疫情 守护生命为爱逆行

■本报记者 刘臻 通讯员 唐琼

在这场疫情防控阻击战中，市中心血站全体人员肩负起保卫城市血液供应的重大责任，坚守在采供血各个岗位上，用责任与担当，为亟待血液救治的病患架起一座座生命的彩虹桥。

坚守与责任同在

在疫情面前，市中心血站取消春节休假，开放全市所有固定采血点，全体党员干部及职工坚守岗位，保障血液采集、检测、成分制备、血液运送等各项业务有条不紊地开展。同时市中心血站加强对工作人员在疫情防控期间的培训和指导，严格体格检查并进行体温测量，每日对物品表面进行严格的消毒措施，增加消毒频次，对于进入献血点的每一个人都进行体温检测，保证工作人员与献血者的安全。

在采血一线这支队伍里，有手术后就坚持奋战在服务和招募一线的祁东县分站主任刘云利、有连续值班的机采科主任刘旋等。采血一线工作人员面对交通不便，她们每天步行上班；面对饭店没开门，她们每天吃方便饭。她们每天加班加点，坚守工作岗位，以临床病人用血为重，攻克献血人数急剧减少带来的采血困难，为保障用血尽一份力量。

献血管理办公室不仅仅要做好无偿献血宣传、血液偿还、回访等，同时还要做好团体献血的联系、制定各类应急预案等，科主任文红玲带领全科同事坚守好每一个岗位，加强防疫期间无偿献血宣传和招募工作，为防疫期间的血液保障提供强力支持。

质管科代理科主任郭建波带领科室人员紧急制定《衡阳市中心血站有关新型冠状病毒肺炎疫情时期的无偿献血征询表》，每天到各部门督察各项防控措施的实施，消毒工作严格按照SOP操作规程及有无加强健康征询及体温监测。在疫情期间，加强对各业务科室和采血部门医疗废物和生活垃圾管理专项检查，查看医疗废物是否做到日产日清，医疗废物的收集、交接、登记是否规范等内容。

疫情期间因医用耗材库存有限，后勤科科长周静芳和全科同事想尽一切办法保证采供血一线有充足的物资可用，及时将物资运送到全市各采血点。检验科主任段荣带领全科同事每天24小时待命，他们严格把关每一袋



市中心血站采集新冠肺炎康复者血浆并捐赠邵阳市

血液质量关，确保临床用血安全。成分科主任谢慧和全科同事从春节值班至今，保质保量完成工作。

临床服务科是把好中心血站“最后一道关口”的科室，工作人员每天进行环境消毒，送血司机每天对取、送血的储血箱进行喷洒酒精消毒，以防交叉感染。因要紧急调配库存血液，他们有时临受命前往外地调血、送血。这支随时待命、勇往直前的司机队伍，保障着中心血站收送血工作有序进行。血液紧缺的情况下，临床服务科的主任罗艳娟积极与医院输血科沟通，做到按需合理发放，并耐心做好解释工作，确保各项工作紧张有序进行。

志愿与奉献同行

为保证血液安全与需求，1月

28日，市中心血站召开党委扩大会议，对疫情防控期间的采集安全、人员安全、血液安全、意识形态安全等方面作出了安全周密部署。1月30日，血站领导班子召开紧急会议，安排部署疫情防控工作，并组成督查组分别带领相关科室负责人到各采血点现场查看，督查各项防控措施的实施。

为做好新冠肺炎康复者恢复期血浆的采集和供应工作，尽快用于新冠肺炎重症患者救治，中心血站制订了《新冠肺炎康复者恢复期血浆采集方案》。3月2日，市中心血站成功采集2名新冠肺炎康复者恢复期血浆800毫升。3月3日，血站紧急调拨400毫升新冠肺炎康复者恢复期血浆，支援邵阳市的新冠肺炎危重症患者救治工作，共同抗击疫情。为确保

新冠肺炎康复者恢复期血浆的及时安全供应，血站各相关科室加班加点完成检测、冰冻制备等工作，确保支援血液及时到位。

市中心血站党委还成立“无偿献血宣传招募先锋队”，开展防疫期间测量体温、宣传防疫知识及无偿献血宣传招募。截至目前，该站制作“为爱逆行”海报200余张，在电子显示屏播放疫情防控、无偿献血知识3000余条，通过中国联通、电信、移动公司群发献血招募短信300万余条。同时，在全市各大媒体向全市市民发出无偿献血倡议书，每天推送“为爱逆行”献血故事，并加大献血者招募力度，开启线上预约献血通道，做好精准预约、错峰献血，启动点对点电话招募、开车上门服务等多种措施。

如何应对焦虑情绪？

■市第二人民医院 谭夏

2020年，新冠肺炎疫情从武汉爆发，而后蔓延至全国。这种病毒的高度传染性给民众带来了紧张的情绪。

“药店买不到口罩了，咋办”
“天呐，我们这也有确诊病例了”
“我干咳嗽了几声，会不会感染病毒了”
……

这些问题表面看上去不同，实质上本质都是焦虑。焦虑是人类进化过程中自我保护的一种反应机制。在遇到危险的时候，恐惧、焦虑首先被激活，就像警钟迅速敲响，人会本能地选择战斗还是逃跑。那么面对重大灾难性事件，儿童青少年都有哪些常见的焦虑情绪反应呢？

学龄前儿童（3—5岁），因为年龄小，认知能力有限，不能完全明白具体事件的由来和父母或照顾者焦虑的原因，但孩子仍然能感受到成年人及生活环境中的变化，他们的心理反应以生理及行为层面表现为主，作息混乱、饮食变差、特别黏人或冷漠、哭闹不止、重复的动作（如吮指）、发育倒退（在分离焦虑的案例中常见到儿童语言的倒退，原本可以说10字的句子，变为只能说单词、叠字等；本来会自己解便的儿童频繁尿床、尿裤子等等）。
学龄儿童（6—12岁），因为孩子开始对躯体受伤、疾病的关注及对死亡的恐惧，他们的表现形式多样：如过度担心自己和家人的健康、脆弱、容易哭泣、莫名的烦躁、易激惹、反复地洗手、什么都不敢摸不敢碰、睡眠差、入睡困难、容易惊醒、黏人等。

青少年（13岁以上），年龄越大的青少年焦虑表现越接近成年人。表现对身体的各种感觉与变化特别关注，对别人、对自己是否戴口罩、是否咳嗽、发热等行为或症状会在意，并将身体的各种不适与“疫情”联系起来，甚至会变得注意力不集中，记忆力下降，会出现不同程度地对“疫情”过度紧张，担心疫情无法控制，变得容易烦躁，容易发怒，过于回避一些信息或者场景，反复去查看疫情的进展消息、测量体温，相互支持或其他社交活动明显减少，做事变得冲动、莽撞，手足无措，或者坐

立不安等。还有些人群会出现一些躯体表现，轻微的胸闷，气短，胸痛，食欲下降，腹胀，腹部不适，腹泻，尿频，出汗，肌肉紧张，发抖，头痛，心慌、心悸等；睡眠差，表现入睡困难、睡眠浅、早醒、多梦且多噩梦；甚至出现心率加快、血压升高等情况。
面对疫情我们该怎样降低自己的焦虑水平呢？现在从生物、心理、社会三个层面给大家提供一些应对措施：

在生物方面，保证充足的睡眠及规律的饮食，规律的体育运动。如果存在睡眠障碍，可以在医师的指导下服用助眠类药物。

在心理方面，我们可以学习一些放松的训练，如腹式呼吸、可以练习正念冥想，用正念呼吸、身体扫描的方法降低焦虑；我们还可以想想既往面对压力、焦虑时哪些方式和资源是有效，如利用人际资源彼此倾诉内心的感受，相互问候、安慰、支持与鼓励都是有益的。对于儿童，家中的环境设置和家长的心理状态是首先要调整的，家人过于焦虑和紧张，势必会影响到孩子，家长情绪的稳定性是关键；家长可以通过语言、拥抱、阅读故事、听柔和音乐、按摩背部、提供安抚食物给孩子足够的

安全感。
社会层面上，尽可能正常生活，合理安排工作、学习、娱乐等时间。学会筛选“疫情”信息，适度的了解科学、权威的信息。对于儿童，可以增加亲子游戏的时间，鼓励孩子在唱歌、画画等愉悦放松的活动。鼓励孩子与朋友和同学保持联系，鼓励孩子建立常规作息学习时间表。控制孩子浏览信息的情况，帮助孩子了解科学的、权威发布的信息，尤其不要让孩子看恐怖片。

如果出现严重的睡眠障碍，十分突出的紧张、恐惧、心慌、呼吸困难甚至濒死感，或者言行紊乱、幻觉等，并且严重地干扰了日常生活，需要及时寻求精神专科的帮助，建议及时就诊，以免耽误诊治。



市中心医院：

小患儿命在旦夕 两科室联合救治

本报讯（通讯员 李静 王旋）“你们不仅技术好，服务也好。今天孩子出院了，要给你们点赞！”3月10日，患儿母亲伍女士向市中心医院乳甲外科和儿科医务人员送上锦旗和感谢信。

2月23日凌晨2点左右，乳甲外科副主任医师李兵在急诊接诊了一名1岁11个月先天性淋巴管囊肿的病人。当时患儿哭闹不止，精神状态差，眼球上翻，呼吸急促，血氧饱和度只有67%。B超下显示，患儿颈部左侧一个长12厘米宽8厘米的巨大囊性包块，压迫气道并向右移位。情况紧急，李兵立即给予患者高流量吸氧、穿刺抽水等紧急处理。患儿呼吸困难的症状得到有效缓解后，考虑到患儿年纪小，不配合，加之手术风险极大，李兵迅速将其送入儿科重症监护病房接受进一步救治。

给患儿吸氧、清理呼吸道、开通静脉通道、完善相关检查……救治工作有条不紊地展开。虽然患儿病情暂时稳定，但儿科主任刘钢乾丝毫不敢放松警惕。凌晨四点多钟，患儿突然烦躁不安，血氧饱和度和从90%降到70%。刘钢乾立即与值班医务人员展开急救，同时请乳甲外科李兵进行急诊会诊。患者血氧饱和度持续下降，肺部感染症状明显，吸痰效果不理想，缺氧症状持续加重。情况危急，两个学科专家迅速为患儿制定个性化的手术方案。由乳甲外科主任尹军主刀，经过两个半小时的手术，患儿左侧颈部囊肿被完整切除，手术顺利完成。术后第一天，患儿已经完全脱离呼吸机自主呼吸，血氧饱和度在90%以上。经过16天的精心治疗，目前患儿的伤口已经愈合，肺部感染症状完全消失。



3月12日，祁东县第三人民医院医务人员在在中交二航局湘祁二线船闸工程项目经理部给员工检测体温。连日来，祁东县派出360多个医务人员、复工复产企业联络员进驻企业单位，指导做好新冠肺炎疫情防控工作。 ■何晓晓 摄