



一例新冠肺炎重症患者治愈出院

衡阳市第三人民医院医护团队抗击疫情的信心更足了

■本报记者 贺正香
通讯员 肖文海 尹 霞

本报讯 2月3日下午,衡阳市第三人民医院传出一则好消息,由医院救治的1例新型冠状病毒感染的肺炎确诊重症患者救治情况良好,符合出院标准,得以治愈出院。据悉,这是衡阳市第4例治愈出院的“新冠”病毒感染的肺炎患者。

据了解,患者张某,男性,45岁,衡阳市人,系武汉务工返衡人员,既往有肝炎、高血压病史。1月25日经衡阳市疾控中心及湖南省疾控中心确诊为新型冠状病毒核酸阳性,当天17时54分转入衡阳市第三人民医院隔离病房治疗,为医院收治首例新型冠状病毒感染的肺炎确诊病例。

医院党政领导班子高度重视,周密安排,始终把人民群众生命安全和身体健康放在第一位,把疫情防控工作作为当前最重要的工作。医务科积极组织专家组连夜进行会诊,充分讨论和分析后,制定了更为个体化的治疗方案。经过科学系统的对症治疗和优质的护理服务,第二天,患者已无发热等现象,1月29日,患者症状明显改善,肺部CT结果好转,呼吸及生命体征恢复正常。2月2日下午,在先后两次新型肺炎病毒核酸复查结果均为



该院一例新型冠状病毒感染的肺炎确诊重症患者治愈出院 肖文海 摄

阴性后,经专家组评估,患者符合国家卫生健康委新型冠状病毒感染的肺炎确诊病例解除隔离和出院标准,于2月3日中午出院。

“最想对家乡的父老乡亲说,要相信党和国家,相信全社会的力量,新型冠状病毒感染的肺炎不可怕,我们只要积极配合医生,精神上自己要树立信心,一切都不是困难,一定会战胜病魔,因为我们身后有一群勇敢的战士和一个强大的祖国。”刚刚走出医院的张某说。该例患者的治愈出院给予了医院医护团队强大的信心。

据介绍,衡阳市第三人民医院是以治疗各类传染病为特色的三级规模

专科医院,承担衡阳市及湘南地区传染病医疗救治工作,是衡阳市突发公共卫生事件救治工作的主要成员单位。2019年3月并入南华大学后,医院整体医疗技术得到了进一步提升,为打赢这场疫情阻击战提供了坚强的技术保障。

在此次新型冠状病毒感染的肺炎疫情中,衡阳市第三人民医院就被确定为衡阳市新型冠状病毒感染的肺炎城区定点收治医院。医院高度重视,在第一时间成立了新型冠状病毒感染的肺炎防控工作领导小组,制定了医院防控工作手册,全院上下团结一致、全力以赴,尽最大努力为全市人民筑牢生命健康防线。

疫不退,我不退!

衡阳市第三人民医院先锋队员坚守防控前线

■本报记者 刘 臻
通讯员 尹 霞

本报讯 “目前疫情防控形势严峻,作为第一批工作在隔离病房的老兵,我请求继续留在隔离病房,随时听从医院的指挥,直到取得抗击‘新冠’的全面胜利!”“疫不退,我不退!”“我们一起坚守!”近日,衡阳市第三人民医院防控前线的“战士”通过微信工作

群传达愿意继续坚守“战场”的决心。

1月23日,该院收治了首例疑似新型冠状病毒感染的肺炎患者,当号令发出的时候,院内救治应急先锋队队员们用“首战用我、用我必胜”的坚定信念,一起向疫情宣战,义无反顾、不畏艰险奔赴前线,第一梯队10人已在隔离病房中日以继夜地奋战168小时。按照医院制定的防控工作方案要求,本来应在1月30日与第二梯队进

行工作交接,转至指定地点予以医学观察,看到一线医护人员人手不够,更为了第二梯队队员快速熟悉隔离区工作环境和操作流程,让患者安心配合治疗,隔离区工作经验丰富的沈颖主任、宋赛丽护士长、蒋宏涛医师主动请缨,继续坚守隔离病房。

看到患者在医院的精心救治下转危为安,先锋队队员们眼神更加坚毅,迈向疫情防控阻击战的脚步更加坚定。

疾控专家温馨提示:

复工返岗,这些防控建议得知道

■本报记者 刘 臻 通讯员 刘 丹

春节假期结束,机关上班族进入了从宅家里到相对集中开展公务活动的转换期,新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控也进入了关键期。市疾控中心提醒,群防群控,切实做好复工返岗前的准备工作。

1.组织保障。成立工作小组,指定专门机构和人员负责新型冠状病毒防控工作,制定相应的管理制度及针对性应急预案,责任落实到人。

2.物资保障。体温测量仪器(测体温)、个人防护用品(一次性医用口罩、医用外科口罩、N95或KN95口罩等)、消毒剂(75%乙醇消毒液、免洗专用手消毒液、过氧乙酸、双氧水、含氯消毒剂等)、消毒器具(喷雾器及环境消毒佩戴的帽子、靴子、橡胶手套、工作服等)以及其他物资保障。

3.人员摸底排查。制订统一表格,摸底排查全体人员近2周内的出行和健康情况,对有发热未排除新型冠状

病毒感染、正在居家隔离的密切接触者或可能与传染源接触过的人员延迟返岗,按隔离原则解除隔离后返岗。

4.健康宣教。通过微信推送、短信、发放宣传册、张贴宣传栏等形式开展新型冠状病毒防控知识宣传。

5.环境卫生。对单位内外环境特别是食堂、洗手间等场所进行彻底的打扫清洁,开展杀虫、灭蝇、除鼠害、环境消毒等卫生行动。

复工后怎样管理

1.日常管理。开展每日体温监测。出行尽量少坐公交和电梯。戴口罩,乘坐公交、班车、电梯全程佩戴口罩。勤洗手,外出回家、咳嗽打喷嚏、饭前便后、接触脏污后用流水和肥皂或洗手液洗手15秒以上。勤通风,至少保证每天3次,每次20—30分钟通风。保持距离,谈话尽量保持1米以上距离。不扎堆,不聚会,不去电影院、KTV、商场等人员密集空间较封闭的公共场所等。

2.环境卫生管理。室内外整洁,无

乱堆乱放、无暴露垃圾、无废弃物。实施垃圾分类,有专人定时收集,做到日产日清。洗手间、厕所配置洗手消毒液,有专人清扫、保洁、消杀。

3.食堂及用餐管理。食堂采购、加工、消毒符合食品卫生要求,操作间保持清洁干燥,严禁生食和熟食用品混用,肉蛋禽类煮熟煮透。餐厅每日消毒1次,餐桌椅使用后进行消毒,餐具用品须高温消毒。建议营养配餐,清淡适口。采用分餐进食,建议打包用餐,避免扎堆就餐。

4.会议及公务来访管理。尽量少开大型会议,少集中,必须开会与会者须佩戴口罩,减少会议人数,缩短会议时间。公务来访人员进入办公区必须进行体温检测,询问有无新型冠状病毒接触史和发热、咳嗽、呼吸不畅等症状及基本信息登记。

5.消毒管理。办公区门把手、专车、班车建议每日用75%酒精擦拭或喷洒1次;电梯每天早中晚高峰前后喷洒或熏蒸消毒;地面、垃圾及垃圾桶每天用含氯消毒液定期喷洒消毒。

疫情持续 君心别乱

■衡阳市精神卫生中心精神心理专家 雷飞燕

疫情当前,我们正常的生活秩序被打乱:喜欢散步的足不出户了;喜欢聚会的只能用“两情若是久长时,又岂在朝朝暮暮”自我安慰了;商场超市电影院关门了,生活好像不再由你我作主了……疫情持续,容易引起人们的焦虑,焦虑常见表现有哪些?我们应该如何进行自我调适呢?

■焦虑常见表现

生物学方面

身体的不适:心慌胸闷,头痛头晕,出汗,呼吸加快,疲软无力,感觉过敏,有时能体会到自身肌肉的跳动、血管的搏动、胃肠道的蠕动、女性月经紊乱等。有些人甚至会出现科普文章里新型冠状病毒感染的非典型症状。

睡眠的问题:入睡困难,早醒,睡眠不持久或不连贯,梦多、甚至做噩梦,易惊醒等。

心理方面

认知反应:认为自己或家人没有采取正确的应对措施而懊恼、内疚;认为自己遭遇不公平而指责、愤怒或相互埋怨;出现灾难性认知与反应,感觉要大难临头了等负性认知;也有些对疫情不在乎,没有什么太大的变化。

情绪反应:担心、害怕,焦躁,恐惧,愤怒,失落,委屈,无力感,忧心忡忡,心烦意乱,坐卧不宁,有恐慌的预感,易怒、易冲动,有些人出现濒死感、感觉自己快要死了等。

行为反应:过分警觉,对外界一点变化就敏感,易出现惊跳反应;注意力难于集中,易受干扰;易激惹,容易出现攻击行为,或回避行为。

社会方面

各种与疫情相关的信息铺天盖地、席卷而来,互联网时代带来信息泛滥让人有些不堪负荷,导致难辨事情真伪,是谣言?是科学?还是伪科学?取舍两难,易致社会群体性盲从行为,如反复洗手,洗热水澡,囤物,愤世嫉俗或人云亦云。

这些反应都是机体面临“变化”的正常反应,每个人反应会有不一样,与个性、成长经历有关;与机体内去甲肾上腺素(NE)/5-羟色胺(5-HT)能活动增强及其它生化因素有关;心理学中行为主义理论认为,焦虑是对某些环境刺激的恐惧而形成的一种条件反射。

■如何进行自我调适?

理性面对,调整认知

正确选择科学、权威的新型冠状病毒感染防护知识,了解新型冠状病毒,就是最好的心理调适;同时了解自己目前的身心状态与免疫力。知己知彼,才能百战不殆。

正确选择权威信息来源与途径,如中央电视台、国家官方网站等官方信息来源,学会识别专业机构与专业人士所发信息,控制信息量的获取。

学会相信与选择、懂得取与舍,是能力,是态度,即认知。

接受当下,情有可原

被困了,不能出门、不方便出门,好像失去了自由。“生命诚可贵,自由价更高”这是对人性的挑战吗?我们能做的就是接受现实,理解现实,尊重现实。若能做到,就是一种历劫后的畅快,就是一种人生产长。月有阴晴与圆缺,是大自然的规律与本来面目。

这,就是大自然的“情”与“原”。

顺其自然,为所当为

无论何事均是事出有因,无论何事均有规律可循。疫情与疾病自有它发生、发展、预后、结果的规律。它来了,自然就会走!人的情绪又何尝不是?有喜,就有忧;有苦,就有乐;有难,就有好,这就是自然!得“顺”着自然“为”。那怎么“为”呢?戴口罩勤洗手,少出门不聚会;别抽烟少喝酒,进粗粮少吃甜;生活规律、作息不乱;不熬夜不赖床,强免疫强身体;听听音乐打打坐,动动胳膊扭扭腰,打电话唠唠嗑,时不时喊两嗓子也不是不可(但不能扰民)。总之,动起来!给自己找乐子,用智慧、用良好心态做应该做的事。

这,就是“为”,当下就是作贡献,有作为!