

湘南学院附属医院:

## 给白衣战士准备最坚固的“盔甲”

本报讯(通讯员 李丽君) 2月26日夜晚,湘南学院附属医院设备科库房里依然一片忙碌。满满两大车的疫情防控物资,刚刚从长沙领回来。设备科主任刘青山顾不得一路风尘仆仆,刚一下车就带领科室工作人员与德荣公司人员一道搬运物资、清点验收、登记入库并按规定分类分区存放。

刘青山介绍,自新冠肺炎疫情肆虐以来,社会上各类医用防护物资都很紧缺,但医院设备仓库每天都有防护物资从这里进出,保障着全院疫情防控物资的供应。无论防护物资多晚运回郴州,该院物资保障组的工作人员总是能及时出现在

物资储备库,第一时间将防护物品送到疫情前线需要的地方。

防控疫情,物资先行。医院物资保障组在刘青山主任的带领下,主动放弃休假,投入防疫一线。全院医疗物资储备情况的摸底盘点、协调和指导各个科室合理节约使用防护用品,最大限度地争取医疗物资的供货途径,完善政府调拨物资和企业捐赠物资台帐等等。为了各科室物资发放更便捷,时间更节省,物资保障小组采取现场办公的方式审批领用,方便科室领用防护物资。对手术室、ICU、胃肠外科、产科、发热门诊等重点科室及行政职能部门,更是贴心地采取了送货

上门的形式。

湘南学院附属医院作为新冠肺炎预备定点医院,从1月23日至今,物资保障组成员已经连续一个多月坚守岗位。刘青山的手机每天都响个不停,他随身携带的笔记本上,密密麻麻记满了和工作有关的各类事项。物资保障小组的工作人员,常常忙得连停下来喝杯水的时间都没有。

刘青山说:“非常时期,我们这点辛苦算不了什么!医务人员在一线冲锋陷阵,为他们准备最坚固的‘盔甲’就是我们的责任,能为抗击疫情出一份力,是我们最大的愿望。”

## 疫情期间,怎样吃动平衡?

本报讯(记者 王璐 通讯员 吴诗蓝) 疫情期间,很多运动场所尚未开启,因而大多数人拥有了充裕的时间在家里发挥厨艺,很容易导致吃动失衡。对此,疾控部门近日提醒大家:注意食不过量,减少外出而非减少运动。

如何做到食不过量?湖南省疾病预防控制中心专家梁进军表示,首先要做到定时定量进餐,吃饭宜细嚼慢咽,避免进餐过快导致过量进食。尤其避免饱一顿,饿一顿。其次,需根据个人的身体条件和活动量进行标准化配餐和定量分配。分餐制不仅能让大家更好地把握食物摄入量,也能降低经消化道传播的疾病的感染风险。第三是不要完全吃饱,更不能吃撑,最好在感觉还欠几口时放下筷子。第四是学会看食品标签上的“营养成分表”,少选择高脂肪、高糖的高能量食品。

疫情期间,如何保持吃动平衡?梁进军介绍,一般来说,每天主动性身体活动至少应达40分钟,相当于年轻女性每天快走6000步,打太极拳60分钟,做瑜伽60分钟,快走或慢跑40分钟。

在家时,建议大家可以多做家务,减少久坐时间。还可选择在家里来回快走等有氧运动;仰卧起坐、伏地挺身等负重运动;太极拳、健身操、舞蹈等柔韧性运动。

## 用关爱驱散疫情“阴霾”

郴州市苏仙区计生协志愿服务队近日组织志愿者通过微信、电话询问了解计生特殊家庭成员身心状况,及时进行心理疏导和抚慰。当得知有5名计生特殊家庭成员生病和住院,计生协志愿者及时进行看望慰问,给他们带去社会的温暖。图为苏仙区计生协志愿服务队慰问该区南塔街道计生特扶对象。

通讯员 欧立科 廖继礼 黄桂山  
摄影报道



## 多措并举应对就诊高峰

本报讯(通讯员 刘让定 彭鸿) 近日,为在抗疫期间抓好普通患者的救治工作,湘西土家族苗族自治州民族中医院采取多项举措,疫情防控与普通患者救治工作两手抓,确保就诊安全。

**严把入门关** 针对门诊就诊人员增多的情况,进一步优化了发热门诊的就诊管理流程,设置了急诊、门诊、医院前后门、住院部等多个体温监测哨点,强化了普通门诊的入门管理。

**严把入院关** 印制了住院患者“流行病学史”摸排表,对所有原住院患者和新入院患者全覆盖进行新冠肺炎流行病学史调查,确保不遗漏、不放松。

**严把陪护探视关** 制定了“新冠”疫情防控期间住院患者探视和陪护管理制度,明确了陪护探视人员管理细则,严格控制探陪人员数量和保证时间,并实施出入病区“通行证”管理。

**严把血透患者管理关** 成立了血液净化中心新冠肺炎感染防控工作小组,制订了相应应急预案和工作流程,加强了血透中心工作人员及患者、陪人的管控和管理,保障了患者能及时、有效、安全地进行血液净化治疗。

## 双眸耀星辰 心胸怀炽阳

——湘西土家族苗族自治州人民医院 PICU 最美的逆行天使

一场疫情,如狂风巨浪般席卷全国各地,改变了无数人的生活。湘西土家族苗族自治州人民医院儿童重症监护室的龙冬桃和张庭艳分别作为该院第一批和第二批支援湖北医疗队员,积极投身抗疫工作。

2018年7月份,龙冬桃从学校毕业参加工作,同事们还记得她刚来到科室时,脸上的笑容青涩、朴实,有些害羞,也有些拘束。一年多的时间里,她在工作中勤学好问、吃苦耐劳,成长十分迅速。短短两年不到的光阴,打磨出了她坚定的意志和大无畏的勇气。医院选派第一批支援湖北医疗队前往武汉的当天,时间紧迫,甚至来不及与家人当面告别,而为了不让家人担心,也为了不让自己有后顾之忧,龙冬桃在车子驶上高速后才拨通了父母的电话……

临行前,龙冬桃笑着与大家告别,步履从容,轻装简行。到达武汉后,为了能更好地进行抗疫工作,她剪掉了一头乌黑的长发,只为了要打赢这场

没有硝烟的战斗。

一个半月前,张庭艳刚从上海进修归来,与家人分隔四个月的时间,思念如山海,终得以团圆。然而相聚的时间并不长,二十天前,她被抽调至湘西自治州新冠肺炎定点医院上班,她便开始了夜以继日的培训与操练,学习新冠肺炎的诊疗和防控方案,学习各类工作流程与应急预案。而如今,她再次告别父母、丈夫、孩子,与同仁们一起前往武汉支援抗疫工作。到达武汉的第三天,她请战金银潭医院,参与到危重症病区护理队伍中,该是怎样的勇气与大义,让她在选派时毅然决然举起双手,一往无前!

前线疫情严重,作为护理人员,龙冬桃和张庭艳肩负使命,义无反顾,心中有责,无所畏惧,决心与前线的医护人员一起,担起生命的重托,践行医者的誓言。只盼望,待到春暖花开时,便是她们平安凯旋之时,因为她们是最美的逆行天使……

本报通讯员 高翔 郭颖玉

## ■门诊新闻

### 9岁娃自制玩具 险些砍断手指

本报讯(通讯员 吴靖 王凯伦 邓淑华) 岳阳市平江县9岁男孩小朗近日因手外伤被家人紧急送至湖南省人民医院手显微外科(骨六科),接诊的主治医师邓淑华发现小朗左食指背面有一条长约1.5厘米、呈“L”型的伤口,镰刀刀锋上的小锯齿导致伤口的创缘不整齐,伤口内明显可以看到肌腱断裂、指骨骨折,手指已经伸直不了。情况紧急,医生立即为小朗实施了左食指指肌腱断裂吻合术、石膏外固定术,术后经过精心治疗和细致的护理,小朗伤口恢复良好,目前已顺利出院。

小朗妈妈李女士回忆起当时的情况,还心有余悸。原来,小朗想要一把玩具弓箭,由于疫情期间出门购买不方便,他突发奇想决定自己动手做一把,于是找来竹条和家人平时砍柴用的镰刀,却在砍竹块时一不小心砍到了左手食指,当时就血流不止,遂被紧急送往医院。