

“忘不了手术台上医生握着我的手的那一幕”  
患者出院后，写了一封感谢信

■ 记者 张炜华



金俊超为患者进行手术。李金金 摄

“我经常想起对我关爱有加的医护人员，忘不了手术台上医生握着我的手的那一幕……”1月16日，一位小姑娘将一封感谢信塞进许昌市人民医院乳腺外科护士长陈改萍手中，以表达她对该

科全体医护人员的感谢。这封由15岁小姑娘送出的感谢信，没有华丽的辞藻，用朴实的语言道出了一个孩子的心声。许昌市人民医院乳腺外科主任金俊超称：“这封信是对我

们的最高肯定。”

小姑娘姓信，今年15岁，两年前查出患有乳腺纤维瘤。因为害怕，小姑娘一直没有做手术，直到肿瘤越来越大，由花生米样大小长到核桃样大小，小姑娘和她的家人才开始慌了。1月12日，小姑娘在家人的陪伴下找到了金俊超。

从踏进医院那一刻起，小姑娘的内心就一直不安，十分焦虑。医生的温和话语和护士的细心照顾让小姑娘渐渐安下心来。

“见到她的时候，我能感觉到她内心的不安和焦虑。”1月18日，金俊超对记者说，为了缓解小姑娘的紧张情绪，他面带微笑，温和地询问小姑娘的病情，不断安慰、鼓励她。

针对小姑娘的病情，金俊超采用了美容切口下的肿瘤切除术以及乳房整形美容术为她进行治疗。小姑娘在进入手术室的前一刻，许昌市人民医院乳腺外科的护士还在为她打气，让她不要怕。这让小姑娘内心温暖不已。

躺在手术台上时，小姑娘害怕起来。为了缓解她的不安，医护人员和她聊天儿，转移她的注意力，医生还紧紧地握住了她的手。感受到手心传来的

温度时，小姑娘内心的恐惧消除了。

顺利出院后，小姑娘写了一封质朴的感谢信。该信被金俊超发到微信朋友圈后，获得很多人的点赞。曾经在该科就诊的患者纷纷评论：“从主任到护士，都让病人感到信任和踏实。”“你们是我们的福星。”“一直以来，我就相信金主任，金主任是最棒的。”

能得到这么多患者的肯定，与许昌市人民医院乳腺外科全体医护人员的共同努力分不开。“我会以微笑的面孔、恰当的语言和得体的行为让来到科室的朋友感到轻松、愉快。”这是许昌市人民医院乳腺外科的科训，该科医护人员每天早晚交接班的时候都要背诵，时时提醒自己，将之内化于心，外化于行。

“用良知履行职责，用爱心关怀患者。对患者给予更多的人文关怀，会让患者感觉更舒服，有利于病情的恢复。”金俊超说。

医界前沿  
许昌市人民医院协办

专家开“处方”  
助你“健康宅”

疫情防控期间，很多人选择待在家中成为“宅一族”。很多人“宅”在家中会沉迷于电视、网络游戏，或在牌桌上长坐不起，这些行为对身体很不好。

专家提醒，久坐、熬夜容易导致血液变得浓稠，血液循环减缓，容易形成血栓。宅在家里不仅要吃好，还要加强锻炼。建议选择一些适合冬日养生的运动，帮助提高免疫力，以便更好地抵御疾病。

湖南中医药大学第一附属医院心血管内科副主任刘建和认为，冬季为一年之中气候最寒冷的季节，是众多疾病的高发季节，冬季养生的重点在于防御寒邪与补肾助阳。中医认为“久坐伤身”，适当的运动必不可少。需要注意的是不要选择太激烈的运动，不要扰动体内的阳气，特别是老年人锻炼应该避开清晨，躲避寒气，注意保暖，以免阳气散失。

湖南省太极拳协会秘书长黄建良建议，冬季宅在家里适合练习太极拳、五禽戏等养生功法，既可以强身健体，提高人体免疫力，又可以借助舒缓的动作，调节呼吸节奏，缓解紧张的心情。

黄建良说，目前，湖南省太极拳协会发起了“打好太极拳，做好疫情防控”的倡议，向群众推荐结构简单、易学易练的“太极拳八法五步”套路。

刘建和建议，在适度运动的同时，人们应保持精神的安宁与情绪的的稳定，不必因为疫情而过分紧张，这样不利于身体健康。建议在晚上入睡之前，用热水泡脚，促进血液循环，按摩足部穴位。不过，泡脚时应注意控制时间，10分钟到半个小时即可，且水温不宜过高，以40摄氏度左右为宜。（晨综）

手把手教授急救法

1月20日，许昌市妇幼保健院护理部组织了“手把手培训工作坊”第一期教学活动，讲授了留置针的规范化护理、管路固定的注意事项及操作手法、成人与儿童的海姆立克急救法，并进行了现场演示。

记者 刘地委 摄



市中心血站开展采血点疫情防控检查

即日起至2月7日，我市各采血点周六、日均正常采血

本报讯（记者 刘地委）为确保血液质量和广大献血者安全，近日，许昌市中心血站组织检查组对我市各采血点的疫情防控工作落实情况进行督导检查。

在各采血点，检查组对工作人员及献血群众戴口罩、扫码出入、体温监测和消毒用品的配备、使用进行了重点检查，对工作场所的清洁、消毒等落实情况也进行了重点检查。

每到一采血点，闫惠玲一行都会认真了解疫情防控情况，并叮嘱工作人员在采血工作中注意人员分流，在将献血征询端口前移，认真做好献血者献血前健康征询工作，有效筛选合格献血者的同时，严格做好采血场所的消杀工作，执行规范消毒程序，将各项防控措施落实到位，筑牢血液安全防线。

检查组通过现场检查发现，各采血点工作人员防控意识强，个人防护严格，工作流程规范，对献血者是否有境外或国内高中风险旅居史、接触史、发烧、咳嗽、体温、健康码等重点情况征询告知认真详实。

针对下一步工作，闫惠玲表示，许昌市中心血站将继续严格落实疫情防控措施，不定期组织人员对各采血点开展疫情防控措施检查，加大督导力度，确保疫情防控措施落实到位、任务落实到位。同时，该站将通过加强疫情防控培训和考核等措施，提升工作人员对防控知识的重视和了解，为确保血液安全打好基础。

记者获悉，天气寒冷加上近期国内疫情突然反扑，我市的无偿献血采集工作面临困难。自2020年12月27日我市

卫健系统应急献血活动以来，全市已有20家医疗单位986名医务人员献血。

为进一步保障北京市、河北省血液安全供应，即日起至2月7日，我市各县（市、区）献血点、采血点周六、日均正常采血。许昌市中心血站还推出了“迎新年 捐热血 献爱心”活动（截止日期2月7日）。参与献血者可获赠：优质大米5公斤/袋、体重秤或双份日常纪念品等任选其一。凡参与志愿服务时长1小时以上的爱心人士，可获得无偿献血志愿服务体验证书。

安全血液，拯救生命。许昌市中心血站工作人员呼吁18周岁至55周岁的健康公民，在做好个人防护工作的同时积极参加无偿献血，为打赢疫情防控阻击战贡献自己的力量。参加献血时请携带身份证、戴口罩并出示健康码等。