

抗击疫情 我们始终在一起

寒冷的天，遇见温暖的你

□本报记者 张炜华

近日，禹州市突发疫情，全民核酸检测在初雪中有序地进行着。雨雪霏霏，寒风凛冽，疫情阻挡了我们出行的脚步，却阻挡不了爱的传递。许昌市中心医院51名队员连夜“出征”禹州，冒雪工作，一晚上深入3个乡镇24个村，完成1万余人次核酸检测；雪天路滑，夜路难行，禹州市茨庄乡卫生院的医护人员不顾摔倒时的疼痛，爬雪坡入户为老人采集核酸；夜深寒重，雨湿衣襟，长葛市人民医院医护人员坐着三轮车“出征”，上门为群众采集核酸……

一场初雪，让整座城瞬间变得寒冷，然而，天气再冷，也抵挡不住直达内心的温暖；温度再低，核酸采样也一样紧张有序进行。寒风中，他们全副武装，看不清

面庞，现场只留下忙碌的身影。咽拭子检测需要医生将棉签伸到检测者的口腔深处，操作需要快速准确。在这个阴冷的“二九天”，他们在风中采样，手几乎被冻僵了，采样间隙，医护人员不时甩甩手来使手部的血液流通：“其他部位都还好，手是最冷的，都冻麻了。”

冷，却不能停，更不能摘下口罩喝水取暖。望着身后等待检测的长长的队伍，他们丝毫不歇，重复一个又一个娴熟规范的动作。每一个精准的步骤，为群众编织着安全防护网；每一个规范的操作，为我们筑起健康防控墙。

正因白衣天使们的坚守，人们纷纷表达自己的感激之情：6岁的小女孩在雪中跳起舞语；禹州市双语实验学校初一学生李智铭在感谢信中说：“厚重的防护服隔离不了你们对我们的关怀……虽然不知道你们脱下防

护服的样子，但我仍知道，你们是最美的！”

一个小女孩用A4纸装订成“日记本”，上面有可爱的贴画、有稚嫩的文字、有内容丰富的绘画。当她把这样一份珍贵的礼物送给襄城县人民医院支援禹州第二批核酸采样队长罗星华时，罗星华非常感动：“这么一本‘日记本’，要凝聚一个5岁孩子多少心血啊！孩子纯净美好的心灵、爱国爱家的情怀，是这个冬日里温暖的阳光。”

“我们只是尽了应尽的责任，可

是，在老百姓心中，我们可能就是天使般的存在。”罗星华说，赴禹州市3天，他们虽然疲惫，可内心却充满了能量：司机师傅的一句“你们辛苦了”，社区工作人员的一句“谢谢你们”，当地对接人员、所驻宾馆领导和工作人员贴心的服务、晚上煮的绿豆茶、送的水果盒……一声声温暖的话语驱散了寒冷与疲惫，“有老百姓的信任与支持，我们会全力以赴！”

雪花在空中飘飘洒洒，曾经有众多文人骚客吟咏它的美。然而，今年最美的不是雪景，而是风雪中坚守的身影。是他们，不顾大雪漫漫，任凭夜色深沉，不管寒风刺骨，给我们信心和力量。我们不再害怕，因为我们的背后，是一群最可爱的人；我们的背后，是整座城市的迅速行动。

再冷的风雪也挡不住有爱的双向奔赴。愿我们不畏寒冬，终迎温暖！

49名湖北援许医疗队队员 20多个小时检测2.3万多份样本

本报讯(记者 张炜华)1月9日上午，记者从许昌市疾控中心了解到，湖北支援许昌核酸检测的49名医疗队队员，在该中心用20多个小时完成2.3万多份样本的检测，平均每小时检测近千份样本，为我市新冠疫情防控工作提供了重要的数据支撑。

记者了解到，这49名湖北援许医疗队队员是在1月6日上午随同湖北援许大部到达许昌后，被分配到许昌市疾控中心的。到达许昌市疾控中心后，他们“第一时间”了解该中心现阶段的工作内容及进程，随后立即召开工作协调会，协调、分配接下来的工作。

“他们是自带物资援许的。”许昌市疾控中心检验中心主任夏晖告诉记者，当日下午，设备、仪器、试剂、耗材等物资到位后，湖北援许医疗队队员就立刻进行安装调试。从6日下午到



湖北援许医疗队队员 资料图片

第二天早上8时，他们没有丝毫停歇。设备安装、调试完，他们的第一句话就是“样本什么时候到？”

第一份样本送到湖北援许医疗

队所在的实验室后，他们就开始了高强度的检测工作。到8日上午10时，经过1天多的努力，分配到他们手中的2.3万多份样本全部完成检测，平均每小时检测近千份样本，其速度让人惊叹。

“还有多少样本？新的样本什么时候到？”工作刚告一段落，他们就迫不及待地开始下一阶段的工作。当知道新的样本要11时左右才能送到实验室时，他们兵不卸甲，穿着防护服就地等待。

“绷紧一根弦，每时每刻都在与时间赛跑。”夏晖形容湖北援许医疗队队员的工作时，感慨地说：“他们非常敬业，而且非常专业。”

夏晖告诉记者，就在几小时前，湖北援许医疗队队员又接到1.5万份样本检测任务，在接下来的十几个小时内，他们将在实验室中火力全开、不停运转。

疫情环境下如何做好心理调适？

专家建议“做、动、想”

□本报记者 张炜华

“医生，我们都沉浸在病毒的‘汪洋大海’之中，没有人可以浮出水面，我觉得胸闷、气短，快要死了，我该怎么办？”

“医生，我体温37℃，还咳嗽、咽喉疼痛，我是不是得了新冠肺炎？可我也不敢去医院发热门诊，那里说不定就有新冠肺炎患者……”

近日，许昌市建安医院的心理热线格外地繁忙。在疫情出现反复的情况下，一部分人的心理会受到冲击，产生愤怒、焦虑、恐慌、失眠等症状。如何进行心理调适呢？1月6日，记者采访了许昌市建安医院临床心理科主任杜贵平。

“面对疫情，我们不要恐惧，首先要接受它。”杜贵平说，只有接受现状，才能让自己保持理智，积极做好疫情防护和心理调适，保持理性。对疫情有科学认知，积极做好个人防护，不偏听偏信、不盲从跟风、不信谣传谣，坚定

战胜疫情信心。

“要知道，在最困难的时候如何渡过困难，是逃避还是面对，很大程度上取决于态度。”杜贵平说，接受只是第一步，在疫情环境下应对心理危机，要做到“做、动、想”。

做，简单来说就是做家务，营造一个温馨的居家氛围。“平时很多人大都忙于工作，疫情环境下，大部分人会减少出行，就有更多的机会认真审视自己的生活。”杜贵平说，房间布局是否合理、衣柜是否凌乱、角落是否干净……做家务不仅能营造一个温馨、干净的居家氛围，而且还能整理自己的生活，进而转移注意力，避免过度关注疫情信息。

动，就是活动，做一些力所能及的文体活动，包括读书、画画、听音乐、运动等。文化活动能丰富我们的内心，体育运动不仅可以提高身体抵抗力，而且能丰富居家生活，让心情变得轻松。“比如，可以练瑜伽、健身操、八段锦等适合室内运动的项目。”杜贵平说。

念，就是正念冥想。我们要接受负面情绪，积极探索生命的意义。在这个特殊时期，一般人都感到厌烦、担心、焦虑、无聊等，有这些情绪反应是一种非正常情况下的正常反应，要认识到这种情绪本身的合理性，不要过度对抗它。情绪具有功能性，它会给我们信息提醒。比如，当我们感到无聊时，“无聊”是来提醒我们去做一些有意义、有价值的事情；当感到不开心的时候，“不开心”是来提醒我们去寻找或培养一些兴趣，做一些开心的事情。

杜贵平还提醒，要积极建立社会支持系统，避免出现心理孤岛；和亲朋好友、单位、社区保持密切的联系是建立心理支持系统的重要措施；及时接收专业的信息，可以避免信息不畅或虚假信息带来的盲目恐慌。杜贵平提醒，关注疫情要适度，疫情早期的经验已经告诉我们，过度关注只会适得其反，让人更加焦虑，进而受到非疫情直接导致的次生伤害。

当出现负面情绪时，可以向亲人倾诉，及时排解；如果焦虑、恐惧等负面情绪持续存在难以调整，甚至不断加重、泛化而影响到日常生活、工作、学习等，就需要警惕这些负面情绪向疾病方向发展。此时，要直面、接纳，并积极寻求专业帮助。

杜贵平告诉记者，目前，许昌市建安医院已经组建心理援助团队，并开通了24小时心理援助热线0374-3361021，将持续在“许昌市建安医院”微信公众号及网站上发布心理疏导和心理援助专题。市民如需面诊，也可以在网上预约挂号。“我们医院每天都严格规范消毒，做好疫情防控措施，就诊环境很安全。”杜贵平说。

杜贵平提醒，作为冲锋在一线的医护人员，在做好个人防护的同时，如果出现心理压力过大等问题，也要及时向团队寻求帮助。届时，许昌市建安医院会提供心理干预专家服务，给予专业的帮助，联系电话0374-3310012。

做核酸检测时，要注意哪些？

□本报记者 张炜华

近日，我市开始全民核酸检测。那么，做核酸检测时，注意事项有哪些？1月5日，记者采访了许昌市疾控中心检测检验中心工作人员张晓璐。

“首先，做核酸检测前要做到不抽烟、不喝酒、不嚼口香糖，注意口腔卫生。”张晓璐说。记者了解到，除了做到以上几点外，常规情况下，在核酸检测前两小时不应进食，避免因采集过程中棉签接触到扁桃体等部位，产生恶心感，从而发生呕吐。

在排队时，要戴好口罩，听从工作人员安排，保持距离，注意个人防护；要注意正确佩戴口罩，不要把口鼻露

出来，更不要在中途随意取下或将口罩拉到下巴处。

现场采样时，应主动出示健康码，便于医护人员扫码采样。轮到自己采样时，要在保持安全距离的基础上，等待医生完成双手消毒后，迅速上前摘下口罩，头部微微上扬，张大嘴，发出“啊”的声音，充分暴露咽部部位。

“在戴口罩时，要特别注意不要触碰口罩的外部，采样时尽量不要触摸采样工作人员的手套、衣服及采样工作台等，更不要把钥匙、手机、身份证等物品寄放在台面上。”张晓璐说，采样用的是无菌棉签，采样后产生唾液是正常现象，可直接吞咽。

采样完成后，要尽快戴好口罩，迅

速离开采样现场。市民可准备一个备用口罩，万一口罩被污染可以随时更换。

离开现场后，要及时用肥皂或洗手液仔细洗手，保持个人卫生。

相关链接

核酸检测方法有哪些？

通常情况，核酸检测采用鼻咽拭子检测方法，主要分为鼻咽拭子检测和口腔拭子检测。目前，我市大部分医院和机构采用的是口腔拭子检测。这种检测方法经口腔取样，痛苦最小，也更方便采集样本。咽拭子采样核酸疼吗？咽拭子是指用一根棉签在咽喉

处采集样本的方法，不会疼，有的人会感觉轻微恶心或轻度的咽部不适，采集后不适感会很快缓解或消失。

核酸检测会对人造成伤害吗？不会对人体造成任何伤害，仅仅在采集咽拭子时，棉签深入咽喉部会感觉有轻微的异物感。

民之所需 行之所至 ——看许昌市妇幼保健院如何高质量推进民生实事

□本报记者 刘地委

深夜的检验科，灯火通明，医生加班加点对血液样本进行化验，以便尽快出具检测报告。

在产前诊断中心，怀孕12周、36岁的准妈妈王女士经过免费产前诊断，排除胎儿染色体异常后，心里悬着的石头终于落地。

在“两癌”筛查室，医生正在对适龄女性进行检查，针对疾病进行沟通、治疗。

民之所需，行之所至。一个个场景，一幅幅画面，正是许昌市妇幼保健院扎实开展省定民生实事，充分履行公共卫生服务职能的真实写照。

没有全民健康，就没有全面小康。妇女儿童健康是全民健康的基石，也是实现健康中国战略目标的重要支撑。作为一家由政府举办的公立三级妇幼保健院，许昌市妇幼保健院在全力推动医院高质量发展的同时，坚持民生优先，紧紧围绕承担的省级“两免”筛查和产前诊断、“两癌”筛查等民生实事，提升妇幼保障能力，为妇女、儿童提供公平、可及的健康服务，让惠民春风吹进千家万户。

关爱女性健康 民生实事获省级表彰

近日，2021年免费“两癌”筛查民生实事东南片区总结培训会在郑州市召开。许昌市妇幼保健院作为许昌市“两癌”筛查的技术服务管理机构、初筛及接诊机构，被评为“项目管理优秀单位”。东南片区上榜的妇幼保健院共4家。

“两癌”严重威胁着妇女健康，早诊早治是有效防治的关键。对此，今年48岁的闫女士深有体会。

2021年5月，她在许昌市妇幼保健院进行“两癌”筛查时，查出右乳有一个花生米大小的肿块，彩超结果显示肿块疑似恶性肿瘤。该院专家经过耐心沟通，为闫女士及时实施手术。术后，病理证实闫女士患了导管内癌(早期乳腺癌)。

“感谢党和政府的惠民政策，多亏了市妇幼保健院的专家，帮我发现了早期乳腺癌，并及时做了手术。”由于早诊早治，减轻了病痛和经济负担，闫女士特别感激。

2018年，我省将“两癌”筛查列入省重点民生实事，计划用5年时间，对农村及纳入城市低保范围的35至64岁妇女，免费开展1次“两癌”筛查。

为做细做实“两癌”筛查工作，许昌市妇幼保健院在妇科和乳腺科开设了筛查室，配备了乳腺镜、乳腺彩超、乳腺钼靶、阴道镜等筛查设备，抽调业务骨干专人负责“两癌”筛查工作。该院通过孕妇学校、女性课堂、各类节日活动等，对“两癌”筛查进行不间断宣传，让广大女性的思想发生了根本性转变，从“要我筛查”到“我要筛查”。

作为“两癌”筛查的技术服务管理机构，许昌市妇幼保健院通过“线下+线上”的方式对项目承担机构的医务人员培训，并定期或不定期对其进行督导考核，发现问题进行现场指导，有效提高了筛查质量。

截至2021年11月底，我市的“两癌”筛查项目超额完成计划。其中，宫颈癌筛查43864人次，任务完成率达105%；乳腺癌筛查45554人次，任务完成率达109%，患病人群均得到了随访、跟踪、诊治。

落实惠民政策 增强困难群体获得感

2021年12月8日，河南省“两免”筛查民生实事专家组一行10人，通过听取汇报和实地查看，对该院的“两免”筛查工作给予充分肯定。

在许打工近1年的王女士是“两免”筛查和产前诊断的受益者。

去年11月，王女士在许昌市妇幼保健院做免费超声筛查，提示胎儿颈项透明层(NT)增厚，医生建议其做绒毛活检术，排除胎儿染色体异常的风险。她面露难色地告诉医生，因丈夫患病，家里比较困难，不能晚点做检查。医生告诉她，根据相关政策，夫妇至少一方具有许昌市户籍或夫妇双方非许昌市户籍，但一方在本市居住6个月以上的孕妇，每胎可以享受一次免费产前诊断技术服务。王女士经过绒毛活检术，得知胎儿情况良好，心里悬着的石头终于落地了。

产前筛查和产前诊断对于降低出生缺陷率和提高出生人口素质具有重要意义。2017年，我省以政府购买服务的方式，在全省范围内免费对早、中期孕妇开展一次血清学筛查和一次四维彩色超声筛查；对新生儿开展苯丙酮尿症、先天性甲状腺功能减低症和听力筛查(简称“两免”筛查)。2019年，我省将为筛查出的高风险孕妇(胎儿)免费提供1次产前诊断服务纳入民生实事。

作为河南省免费产前超声筛查资质机构、免费产前筛查血清学标本采集机构、许昌市首家产前诊断技术服务机构，许昌市妇幼保健院积极承担全市免费产前血清学检测、免费产前超声筛查、院内新生儿的免费“两免”筛查、免费听力筛查和市区各免费筛查机构信息统计上报和资金申报等工作，让惠民政策惠及全市孕产妇、新生儿。

截至2021年11月底，我市共完成产前超声筛查2.01万人次、产前血清学筛查2.02万人次，完成新生儿“两免”筛查2.96万人次。针对筛查出的高风险孕妇和患病新生儿，许昌市妇幼保健院派出专家提供遗传咨询服务，减少出生缺陷的发生。

创新服务模式 “云上妇幼”促能力提升

2021年12月3日，利用许昌市危急重症孕产妇新生儿三级救治网络，许昌市妇幼保健院医生为各县(市、区)妇幼保健院专业医务人员进行线上技术培训，让参训人员受益匪浅。

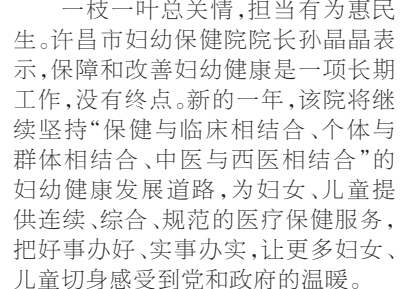
随着高龄产妇的增多，孕产期合并症、并发症风险加大。着力提升各级产科围产期管理能力与水平不容迟缓。2018年，我省启动实施妇幼健康服务能力提升计划，许昌市将提升妇幼保障能力列入市定民生实事。

作为许昌市危重孕产妇和危重新生儿救治中心、许昌市产科学术质量控制中心、许昌市妇幼健康服务能力提升培训基地，许昌市妇幼保健院充分发挥妇幼“龙头”作用，负责全市的妇幼保健技术指导、管理、培训、产儿科危重症抢救及妇幼卫生信息收集汇总等工作，全力构建母婴安全保障网。

受疫情影响，许昌市妇幼保健院创新“云上妇幼”服务模式，利用信息化手段，每周五下午安排专家进行线上培训，惠及全市妇幼健康服务人员1200余人次，对降低我市孕产妇、新生儿死亡率起到了积极作用。

一枝一叶总关情，担当有为惠民生。许昌市妇幼保健院院长孙晶晶表示，保障和改善妇幼健康是一项长期工作，没有终点。新的一年，该院将继续坚持“保健与临床相结合、个体与群体相结合、中医与西医相结合”的妇幼健康发展道路，为妇女、儿童提供连续、综合、规范的医疗保健服务，把好事办好、实事办实，让更多妇女、儿童切身感受到党和政府的温暖。

许昌市妇幼保健院 亮点工作巡礼



1月6日，医务工作者正在许昌恒达·名门尚居小区为居民做核酸检测采样。当日，我市启动全员核酸检测，进一步阻断疫情。 本报记者 谭宜姝 摄