

# 为爱出发 捐献“生命种子”

## 许昌市中心血站为该站首位造血干细胞捐献者举行欢送仪式

本报讯(记者 刘地委 文/图)10月8日上午,许昌市中心血站职工张晓晨赴郑州捐献造血干细胞欢送仪式如期举行。和张晓晨配型成功的是一位年仅7岁的白血病患者。10月13日,成功捐献后,张晓晨将成为许昌市中心血站首例、许昌市第56例、河南省第1296例造血干细胞捐献者。

许昌市卫健委党组成员、副主任张晓辉,市红十字会副会长崔献勇,市中心血站党支部书记岳阳等共同见证这场“爱心接力”。

欢送仪式上,市红十字会副会长崔献勇感慨致辞,衷心感谢社会各界对红十字会事业的大力支持,感谢张晓晨义不容辞地伸出援助之手,为白血病患者带来生的希望。

“献血捐髓,传递大爱。自2008年献血以来,我献血5800毫升,于2017年加入中华造血干细胞捐献者资料库。在得知自己配型成功的消息后,我感觉很荣幸。作为一名‘血站人’,救死扶伤是我们义不容辞的责任。”张晓晨生动讲述了她参加无偿献血及造血干细胞



欢送仪式现场

配型成功的喜悦心情和全力以赴帮助患者渡过难关的决心。

“这次,张晓晨与患者配型成功,即将奔赴河南省肿瘤医院捐献造血干细

胞。这不仅张晓晨个人的荣耀,而且是‘卫健康’的骄傲。”听完张晓晨的经历后,张晓辉颇有感触地说,造血干细胞捐献工作是一项“生命工程”和“爱心事业”,它与无偿献血一样,对挽救生命、促进精神文明建设、构建和谐社会具有重要意义。近年来,全市卫健系统广大干部职工在救死扶伤、护佑人民群众健康安全的同时,率先垂范,积极参与无偿献血及造血干细胞捐献。截至目前,全市卫健系统参与无偿献血共计8025人,通过采集血样加入中华造血干细胞资料库的志愿者有2000余名,其中捐献造血干细胞成功的有15例。希望更多的人以张晓晨为榜样,积极参与到捐献造血干细胞挽救生命的社会公益活动中,让更多渴望生命的患者看到希望、获得重生。

涓涓细流汇成大爱,拳拳爱心点亮生命希望。为了他人的健康安全,本报呼吁更多的健康适龄公民,一起加入无偿献血及造血干细胞捐献志愿者的队伍中,捐献一份热血,传递一份爱心。

# 最美的提灯天使

## ——许昌市“最美健康卫士”之“最美护士”风采

### 许昌市“最美健康卫士”之“最美护士”

(排名不分先后)

医院	“最美护士”
建安区长村乡卫生院	李春燕
许昌市建安医院	刘伟民
许昌市魏都区公立医院	李丽媛
襄城县人民医院	侯冠琼
许昌市中心医院	张克文
禹州市妇幼保健院	王秋敏
许昌市医院	丁阿玲
建安区尚集镇中心卫生院	马清一
长葛市人民医院	赵杰
郟陵医院	张艳娇

提一盏灯,点亮希望之光;用一颗心,温暖他人;倾一份爱,守护生命。敬佑生命,守护健康,她们是白衣天使,更是钢铁战士,她们就是医生的合作者、患者的陪伴者——护士。

曾有一位支气管扩张咳血的患者,在襄城县人民医院呼吸与危重症医学科住院时被护士长侯冠琼安排在离护士站最近的病房。侯冠琼交代他一定要卧床休息,否则容易诱发大出血,后果严重。但第二天,侯冠琼发现该患者在走廊活动,在制止患者后,她带领科室人员反思:为什么仔细交代过了,依然不能引起患者重视?

后来,她意识到,一次宣教内容过多,患者不容易记住,而且容易引起患者重视。后来,她带领科室人员探索出了“五化工作法”,科普可视化、宣教个性化、预防案例化、患教标准化、健康知识大众化,通过视频、文字、案例、微信群等方式对患者进行全方位的宣教,患者依从性大大提高。

像侯冠琼这样,在工作岗位上细心留意、从细微之处发现问题、提升护理服务的有很多。禹州市妇幼保健院手术室护士长王秋敏根据手术室工作特点,制定了切实可行的科室管理工作计划;长葛市人民医院护理部副主任赵杰从护理查房中总结经验,制定出各种危重症病人的护理诊断、护理计划、护理措施、预期目标及效果评价,使其很好地推广并实施到临床当中;郟陵医院神经外科护士张艳娇从专业知识出发,认真学习专业理论

知识及技能操作,做好各项基础护理及专科护理,并不断了解患者的各项需求,更好地为患者服务……

一天中午,许昌市建安区长村乡卫生院护士李春燕看到患冠心病的五保户李大爷独自坐在病区排椅上,身边放着几个接满水的杯子。她惊讶地问:“大爷,您咋不去吃饭,坐在这儿干啥?”李大爷说他弟弟有事没法去送饭,他准备以水充饥。李春燕听到后,默默地买了一份饭,给李大爷送了过去。

许昌市建安医院精神障碍科护士长刘伟民曾经接收过一名长期在外流浪的患者,患者到院时全身污垢,臭气熏天,生活不能自理。他见到后连手套都来不及戴,立即打水为患者冲洗,细心地为他检查身体,为他理发,教他吃饭、穿衣、如厕等。

许昌市中心医院神经外科病区护士长张克文看着与女儿同岁的髓母细胞瘤术后患儿无法忍受手术无法下床的束缚,哭喊不止,不配合治疗就给孩子带好吃的好玩的,还利用下班时间让女儿和他视频,逗他开心同他聊天,慢慢地,孩子不但每天配合治疗,而且渐渐有了笑容,还会笑着说“谢谢阿姨”。

建安区尚集镇中心卫生院护理部主任马清一在门诊接诊时,遇到了一位年老的糖尿病患者,她耐心地给他讲解了糖尿病的预防、治疗和管理知识,叮嘱他合理饮食、坚持锻炼和按时服药,并增加随访频率,让患者逐渐掌握了自我管理的方法,血糖得到良好的控制。

在平凡的工作岗位上,她们用心将每一件小事做到“极致”,她们有温度、有深度、有广度,让患者感受到来自“天使”的光和热。她们用奉献浇灌生命,用生命守护生命,让青春永远绽放,让真情地久天长。

疫情时,许昌市普外一科护士长丁阿玲带领许昌市医院团队先后深入疫情最严重的禹州市梁北镇、火龙镇、夏都街道等,三次进入禹州市小吕镇和文殊镇;许昌市魏都区公立医院护士李丽媛毫不犹豫地申请到隔离点工作。在孤独的隔离生活中,她用亲切的话语和温暖的微笑鼓励患者,不仅是患者的护士,而且给他们精神支持……

她们用轻盈的脚步驱散病痛的阴霾,她们永远是最美的天使,永远是新时代最可爱的人!



# 医生“侦探”

## ——记许昌市人民医院神经内二科副主任医师毛向雷

□本报记者 张炜华

“神经内科医生看病,跟侦探探案颇有几分相似。”9月28日,记者采访许昌市人民医院神经内二科副主任医师毛向雷时,他深有感触地说。

一个70多岁的老太太,因为走路不稳、说话不清、拿不稳东西被家人送到许昌市人民医院神经内二科治疗。毛向雷仔细询问病史,发现该患者可能因副肿瘤综合征累及神经系统导致上述症状。

“患了副肿瘤综合征的患者可能会出现内分泌、神经、消化等系统的症状,但这些症状是由于癌细胞产生的特殊激素、抗原、酶或代谢产物等引起的,不是肿瘤自身直接压迫、转移导致的。”毛向雷解释道,一般来说,因为副肿瘤综合征的症状不够典型,可能会出现多个系统的异常表现,因此很难通过患者表现出的症状判断,需要进行特异性检查证实。

检查结果证实了毛向雷的判断,患者家属大吃一惊:“不是这次就诊,我们都不知道她患了癌症……”

“神经内科是一个非常吸引人的专科。”毛向雷告诉记者,他学医时,选择的是神经病学专业,因为“这个专业从名字上听起来就很神秘”,他最终选择



毛向雷 资料图片

神经内科的原因是这个专科看病就像做“侦探”一样。大脑中枢的神经、血管、枝枝杈杈,神经内科疾病病理、生理、治疗指南等都深深印在他的脑海里。

不过,毛向雷坦言,神经内科入门难、诊断难。“每个病例,都需要医生从

一个个零散的,甚至毫无关联的症状中,找出有价值的线索。”在毛向雷看来,要成为优秀的神经内科医生,需要扎实的医学知识、解剖学基础及很高的逻辑推理能力,“疾病只透露出蛛丝马迹,医生要费尽心思去解读”。

毛向雷介绍,神经内科涉及运动障

碍、免疫等不同的知识体系,需要神经内科医生有非常强的信息获取能力和非常高的悟性。为了更好地开发自己在神经内科领域的嗅觉,毛向雷不断进修、学习,开阔自己的眼界,增长专业知识。

一个60多岁的老先生,平时身体很好,突然开始大小便失禁,并出现精神症状。家人以为他患了泌尿系统疾病,带他到好几家医院治疗但不见好转。后来在熟人的介绍下,他们找到毛向雷。根据患者的病史、症状及家族病史,毛向雷判断其患了一种名为神经元核内包涵体病的罕见神经退行性疾病。这是一种慢性进展性神经退行性疾病,也是一种遗传性疾病,目前没有特效治疗,只能通过药物进行改善。

家属不愿相信这个结果,带患者到省级医院就诊,专家证实了毛向雷的判断,并对他的处方表示赞同,建议患者回许昌继续接受治疗。

在神经内科工作16年,毛向雷对这个领域有了越来越多的认识:“很多神经内科疾病如帕金森等是退行性疾病,我们能尽可能地延缓疾病的进展,却阻断不了疾病的进展。”毛向雷希望,通过自己和同事们的努力,最大限度地改善患者的生活质量,让他们生活得更尊严。

# 撑起儿童健康成长保护伞

## ——记许昌市妇幼保健院儿童保健科主任魏秀芳

□本报记者 张炜华

摸摸小肚子、检查小手和小腿、看看皮肤、听听心率……这一系列看似简单的“小动作”,在从事儿科和儿童保健工作23年的许昌市妇幼保健院儿童保健科主任魏秀芳眼里,藏着大学问。她说,这不仅是婴幼儿疾病筛查的常规方法,还是保证每个儿童能健康成长的重要手段。

魏秀芳告诉记者,儿童保健(以下简称儿保)涉及儿童生长发育的方方面面,不是量身高、测体重那么简单。

“儿保科要实现0—18岁正常孩子的健康促进、偏离儿童的早期发现、异常儿童的早期干预。”魏秀芳说,“从听力筛查和新生儿遗传代谢性疾病筛查,到生长发育评价、营养与喂养指导、神经心理发育测评、家庭育儿指导、高危儿童早期干预和康复……可以说孩子的吃喝拉撒睡,儿保科都要管。让每个孩子能健康发育、潜能得到发挥,是我们儿保科医生共同的心愿。”

23年来,为了这个心愿,魏秀芳带领团队,推动儿保事业一次次迈上新台阶:创新儿童生长发育监测和营养评估指导、高危儿管理等服务项目;开展多动症和孤独症治疗、学习能力提高、儿童营养膳食分析等特色项目;在全市率先开展高危儿眼底视网膜病变疾病筛查、新生儿舌系带筛查、先天性髋关节发育不良筛查……他们为推动全市儿保事业的发展作出了努力。

“我喜欢孩子,作为一名儿保医



魏秀芳 资料图片

生,关注孩子的生理发育、关心孩子的心理行为发育和社会适应能力的全面发展,让每个孩子都能更好成长,是我的本职工作,更是我的责任。”魏秀芳说。

每次为儿童检查,她都把手搓热了再触诊,把听诊器焐热了再放在孩子胸前。有的父母缺乏儿童保健常识,魏秀芳比孩子的父母都着急,可一转头,又会耐心地给他们讲注意事项。她会主动把手机和微信告诉心理负担较重或情绪不稳定的儿童家长,方便他们及时咨询……“我们面对的是儿童,必须高度负责,这是让孩子一辈子都受益的事,无论多么琐

碎,都是值得的。”

有一次,一个1月龄宝宝的家长慕名找到魏秀芳。宝宝因双下肢肌张力不对称,在当地医院被诊断为“脑损伤”,医生建议做康复治疗。魏秀芳在体检过程中发现孩子臀纹和下肢皮纹不对称,双下肢不等长,经过仔细检查,判断孩子不是“脑损伤”,而是“髋关节单侧不完全脱位”,孩子及时转诊外科进行保守治疗,避免了手术治疗风险。因发现及时、诊断准确,经过7个月的保守治疗,孩子恢复了正常。

还有一个出生不到一个月的宝宝,患有较严重的先天性马蹄内翻足,但在当地医院出生和体检时都被忽略,直到

孩子因为早产喂养困难找到魏秀芳,才被发现端倪。

“先天性马蹄内翻足如果不及时治疗,会对足部和脚底造成影响,有可能会影响行动功能丧失。如果延误治疗,也可能引起后遗症。”魏秀芳告诉记者,不过,新生儿期就开始接受治疗能最大可能地避免后遗症的发生。在她的建议下,患儿得到了及时的康复治疗。如今几年过去了,当年的那个孩子走路和正常孩子无异。

多年来,像这样的事不胜枚举,很多找魏秀芳看过病或体检过的儿童家长,都会被她高度的责任心和认真劲儿所折服。魏秀芳的细心、负责和高超的技术,让很多患儿的疾病和不良发育得以早发现、早指导、早干预、早治疗,减少了儿童发育异常的可能。

在做好儿保工作的同时,魏秀芳每年还开展科普讲座百余场,并定期组织辖区儿童保健适宜技术培训和学术交流,充分发挥地市级儿童健康管理示范引领作用,对许昌市儿保服务能力全面提升起到了积极的推动作用。今年9月,魏秀芳被许昌市科协评为“2023年度许昌市科普专家”。

许昌市妇幼保健院是“河南省儿童早期发展标准化基地”“省级新生儿保健特色专科”。随着许昌市妇幼保健院成为我市唯一一家“三甲”妇幼保健院,儿保科的服务质量获得越来越多认可,魏秀芳身上的担子更重了。

“我们要撑起儿童健康成长的保护伞,让每一个儿童都能开启色彩斑斓的美好人生。”魏秀芳说,她和她带领的团队将为此不懈努力!

# 长假过后 如何缓解节后综合征

□本报记者 张炜华

中秋、国庆长假已经结束,接下来要连上7天班,很多人会或多或少表现出心情烦躁、提不起精神、效率低下等,有的人甚至出现不明原因的恶心、眩晕、厌食、肠道反应等,这就是我们常说的节后综合征。

节后综合征的发生,不分年龄、不分群体,主要是因为突然之间过分精神放松、不规律的生活习惯及假期过后突如其来的压力所致。对于“上班族”来说,该如何调整,尽快恢复良好的工作状态?近日,记者采访了许昌市建安医院临床心理科主任杜贵平。

“首先要调整作息,保持良好的睡眠。”杜贵平说,长假期间,人们娱乐玩耍、外出旅游、走亲探友,有的“宅”在家里晚睡晚起,作息时间和规律被打乱,休息的时间反而比平时上班时还少;加上饮食不规律,有的还暴饮暴食、烟酒无度,造成身体超负荷运转、功能紊乱,虽没有达到发病的地步,但已经让身体感到不适。长假结束,人们回到工作岗位上,容易出现身心失衡亚健康状态,还容易诱发各种疾病。

面对这种情况,要认真调整生物钟,通过休息或给身体补充营养以求缓解,要做到起居有序,保证充足的睡眠时间,睡前可以用热水泡脚、喝杯热牛奶等;要积极锻炼身体,如步行、慢跑等,适度调节自己的情绪,尽量适应快节奏工作;上班前,要洗个澡,洗澡可消除体表代谢的排泄物,使毛细血管扩张,有效消除疲劳。

要制定工作计划,逐步增加工作

强度。长假期间,人们身心得到放松,节后开始工作时会觉得难以集中注意力的情况。此时,可适当去散步或喝杯咖啡,不要强迫马上投入较复杂的工作。

有条件的话,上班前三天,尽量安排一些计划性、交流性质的工作,可以有一个缓冲调整的时期,尽量不要一上班就投入紧张的工作计划中,或者选择最难、最复杂的工作,会增加焦虑感,加剧节后综合征的症状。

如果无法摆脱又难又复杂的工作,可以制定时间表,把较复杂的工作分步骤进行,或分解成不同部分,分次完成,避免一下子增加太多的工作量。

清淡饮食,多吃蔬果。节假日的饮食容易失去规律,往往导致胃肠负担过重,造成消化不良、腹胀、腹泻等问题。即使没有明显胃肠道的不适,食欲不振也会造成精神不振和身体疲惫。因此,节后尽量清淡饮食、多吃蔬果,清理肠胃;也可以适量喝山楂麦芽茶行气消食、健脾和胃,或者饮菊花茶、竹叶茶等清热降火,或者饮用玫瑰花、合欢花、茉莉花等疏肝解郁。

节后综合征一般会在三到七天得到缓解。但是,如果超过两周还存在精神不振、抑郁焦虑、失眠、厌食等问题,就应及时求助专业的医疗机构,进行心理咨询及治疗,必要时进行药物治疗。

