

洛阳援助安阳核酸检测队工作日记

“爸爸,我想你了,你什么时候回来呀?”一句话再普通不过的视频对话,让这个七尺男儿瞬间破防,他默默转过身,拭去眼角的泪水安慰家人。他就是今天我们采访的主人公:洛阳市中医院检验科主任,洛阳援助安阳市医疗队队长陈众。

河南省安阳籍在校大学生于2021年12月28日从天津津南区返回安阳,2022年1月8日被检查出新冠病毒核酸阳性(奥密克戎变异株),自此安阳拉开了抗疫大幕。1月10日,按照河南省新冠肺炎疫情防控指挥部要求,洛阳市卫健委紧急抽调洛阳市中医院、洛阳市中心医院、河科大一附院、河科大二附院、市东方医院、市妇幼、市一院、市三院、市五院、宜阳二院、孟津二院、汝阳妇幼、汝阳中医院13家单位40名核酸检测队员,11日凌晨火速驰援安阳市全民核酸检测。

紧锣密鼓备战,持续提升检测能力

“刚刚抵达安阳市滑县方舱实验室,实验室还没有完全建好,还处于建设阶段”洛阳领队陈众介绍道,洛阳队与同期抵达的郑州队、焦作队、新乡队四支援助队是河南省卫健委派出的第一批援助医疗队。

11日晚队员们到达后顾不上休息,立即进入方舱开展工作,因为气膜方舱实验室还未完工,队员们与当地建设者一道将核酸提取仪、扩增仪、生物安全柜、加样枪……搬入实验室,与工程师一起调试设备,制定工作流程,打印各种实验报表,经过一晚紧张有序的准备工作,实验室于12日正式投入使用。

滑县第一组方舱实验室是由一个样本前处理区、一个试剂配置区、两个样本制备区、两个扩增与产物分析区。河南第一批医疗队150人,分成4队(郑州、

焦作、洛阳和新乡)24小时“人歇机器不停”的工作模式。新团队在磨合期,一个工作队每个班5小时,可以检测五六千管,经过两天的磨合,大家配合默契,检测效率大大提高,现在每个班可以检测1.5~2万管,四个队24小时可以完成10万管的检测量(10合1混采管,合计100万人次)。

1月14日由郑州、驻马店、平顶山组成90人的河南第二医疗队抵达方舱,120人的河北医疗队同期抵达,15日50名山东医疗队队员抵达方舱实验室,届时启用第二组方舱,截止目前两组方舱日检测量可达20万管(合计200万人次)。

事无巨细,队长就像家长

“陈队长,我们同事今天来了例假,需要卫生巾……”

“陈队长,我的手破了,有没有碘伏和创可贴……”

“陈队长,今晚有点闹肚子,有没有药……”

洛阳市中医院西工院区检验科主任陈众作为洛阳队队长,每天除了安排好排班和舱外统筹协调,队员们的日常起居也是他的重要工作,在安阳期间“驻地——实验室”两点一线的生活模式,队员们的工作和生活,陈队长可谓是事无巨细,像家长一样安排的井井有条。

抗疫不忘党建:支部建在连队上

作为一名中共党员,陈众在临出发时,接到了一项特殊任务,洛阳市卫健委李金乐主任将一面鲜红的党旗亲手交给了陈众手中,并叮嘱道做好防护,做好

检测,也要把队伍带好,党旗就是大家的主心骨。

洛阳队40名队员,有14名中共党员,为了提高团队的战斗力和凝聚力,成立了医疗队临时党支部,1月18日陈众带领党员们在入舱前进行重温入党誓词。不忘初心,牢记使命,每位党员都热血沸腾,坚信一定能够打赢这场奥密克戎阻击战。

“来自孟津二院、东方医院等多名队员,当晚提交入党申请书请求火线入党,每个人都要求多派任务,为勇敢的年轻队员感到骄傲”,陈队长说道。

“17日新增96例”,

“18日新增29例”,

“19日新增19例”

“20日新增3例”

陈队长的笔记本上记录着每天安阳新增病例情况,他说希望安阳早日清零,从11日到今天,洛阳队已连续奋战了10天,看到每日递减的数字,陈队长表达了必胜的信心,但他最害怕的不是凌晨三四点的方舱鏖战,而是队员们询问何时才能返回的问题。

家乡的亲人们、领导和同事们、朋友们纷纷打电话慰问,孟津二院和汝阳中医院派出了检验科一半的人员参加本次支援任务,本单位的工作也是举步维艰,单位的同事们也是承受着巨大的工作压力。

根据安阳市新冠肺炎疫情防控指挥部要求,1月21日安阳市开展第九轮全员核酸检测,战役尚未结束,队员们又坐上了开往方舱的班车,截止发稿时,第一核酸检测队已经检测了11万余管,合计110万人次。

“队员们喊出了疫情不结束,我们不撤退的口号”,陈队长补充道,我们也期待英雄们和安阳人民一道,早日战胜疫情,凯旋归来! (西工院区检验科 陈众)

重困难,将密接者安全转至集中隔离点。在众多120司机中,李督军始终冲锋在前,不怕吃苦,一心抗击疫情、忘我奋斗的精神受到了洛阳市120指挥中心陶主任的高度赞扬。

寒冷、大雪、天黑、路滑、封路等重重困难,让原本难行的村路更难以行走,李督军为救护车安装上防滑链,继续执行任务……

在这场没有硝烟战场上,不仅仅有医生、护士、检验人员,更有我们的120司机师傅,甘于奉献、不辱使命,与新冠病毒赛跑,终于打赢新安县这场战役!致敬我们的抗疫英雄! (西工院区急诊科)

你为怀孕做好准备了吗

图、D-二聚体、抗心磷脂抗体、抗β2糖蛋白抗体、淋巴细胞亚群、抗核抗体等。

备孕男性也应在一般检查的基础上完善精液常规、精子形态学分析、男科检查等项目。

(二)饮食指导

应遵循全面均衡、多样化的原则,合理膳食,控制体质量的增加。体重过低者应纠正挑食、偏食的不良习惯,确保每天膳食营养素的充分补充,可适当增加优质蛋白质以及含钙、铁类食物的摄取,如奶制品、瘦肉、豆制品、蛋类、动物肝脏等;一些富含维生素、纤维素的新鲜蔬菜,如芹菜、菠菜、长叶莴苣、西兰花等不仅可以改善便秘,还有利于微量元素的补充。体重过高者,可以通过改变饮食结构以控制体质量达到正常水平,在膳食营养平衡的基础上建议减少碳水化合物摄入量。此外进行适当的体育锻炼,增加基础代谢率,加快热量的消耗。

备孕男性可适当补充富含锌、硒的食品,如牡蛎、坚果、瘦肉、动物内脏、鱼类等,可有效提高精子活力。对于一些妊娠糖尿病高危人群,应做到限制碳水化合物摄入量,多吃富含膳食纤维的粗粮、蔬菜,以降低空腹血糖及餐后血糖水平;选择一些低糖水果如:苹果、草莓、樱桃等,每次进食以不超过100g为宜;少吃粥类、高盐、高糖、高油脂肪食物,严格控制体质量增加。

(三)生活方式

①戒烟戒酒:备孕夫妇要远离烟酒等不良嗜好,过量烟酒可显著损害生殖细胞发育,导致精子活力低下,畸形率升高,孕期若接触烟酒则可能影响胎儿中枢神经系统发育,严重可能致胎儿畸形。

②远离生活、工作中的不良因素:如高强度的工作、高噪音环境,以及放射线、高温、铅、汞、苯、神、农药等有害物质均应有意识的规避,此外不建议备孕孕妇泡热水澡以及蒸桑拿,高温不利于睾丸内精子的存活并可能损害男性的生精功能。

③保持充足的睡眠:经常熬夜容易伤阴,久而久之易形成阴虚体质,不利于受孕。从西医的角度上来说,一些生殖激素便是从晚上开始分泌,倘若长期熬夜则可能导致生殖激素分泌紊乱。因此建议备孕夫妇尽量早睡早起,保持良好的生活节律,确保充足的睡眠与精力。

④适当锻炼、避免久坐:久坐不仅易引起颈椎不适、腹部赘肉增多,还不利于盆腔血液循环,备孕女性对此尤应注意。适当的体育锻炼可帮助备孕夫妇提高身体素质,保证双方配子质量,增加卵子抗氧化功能,可有效延缓衰老。建议应至少提前三个月进行规律的体育锻炼。

(四)叶酸的补充:叶酸的补充始于孕前,叶酸可以预防胎儿神经管缺陷,受孕后21天~28天是人类胚胎神经管闭合的时期,如果在此期间机体叶酸缺乏,就可能致胎儿神经管缺陷。叶酸的补充应持续到妊娠3个月。

虽然年龄是不可抗拒的因素,但压力和不良的生活习惯亦可加速卵子的衰老,我们可以从现在做起,有意识的选择健康的生活方式,则可保持卵子的青春活力,显著延缓卵子衰老,同时在专业医生的指导下,方能实现成功受孕至分娩。

(西工院区妇产科二病区)

不忘初心 牢记使命 传承精华 守正创新

共创暖心手术室 做有温度的人

一想到手术室,很多人脑海中是这样的场景:凉飕飕的手术间,冷冰冰的手术床,敲得叮当响的重金属器械声,来回穿梭只露两眼的高冷医护顿时让人心里哇凉哇凉的,想到这里,不寒而栗,接连打了几个寒颤。

为什么大家都觉得手术室会如此高冷呢?

手术室温度之所以不能太高,最主要的原因是避免细菌在高温下繁殖,防止术后感染。冰箱保存食物的常用冷藏温度是4℃至8℃,在这种环境下,绝大多数的细菌生长速度会放慢,而21—25℃刚好是人体比较适宜,室内细菌生长比较慢的稳定。如若不然一个小小的细菌在适宜的温度下便可迅速成长为一个菌落,增加了术后感染的风险。病人感觉手术室很冷,也有部分心理原因。对于大部分人来说都手术室是陌生的,面对里面的各种冰冷的手术器材,往往会变得紧张、恐惧。这时就会对周围的环境异常敏感,因此会感觉手术室格外冷。

其实手术室散发着暖暖的爱意。

一、适宜的环境温度。温度维持在21—25℃,而且会根据手术室不同的时段设定不同的温度。在病人进入房间时会相应的房间温度调高,手术开始后根据医生及患者的共同需要选择相应的温度。

“湿气”从哪里来 如何祛除



在致病的风、寒、暑、湿、燥、火这“六淫邪气”中,湿邪比较难调治。寒、热都好办,寒则温之,热则寒之;有风即驱风,有燥就润燥,有暑则清暑。用燥湿的方法,十有八九会伤了津液,湿邪还是除不去,所以中医里除了燥湿,还有利湿、化湿、渗湿等对付湿邪的方法。湿是最容易渗透的,总是要与别的邪气狼狈为奸。湿气遇寒则成为寒湿,湿气遇热则成为湿热,湿气遇风则成为风湿,湿气在皮下,就形成肥胖。

那么湿邪产生的原因有哪些?怎么能判断自己体内是不是有湿呢?

湿邪产生的原因有:

外因:淋雨下水,居处潮湿,冒受雾露等,如夏天长期夜晚洗澡游泳,长期水中作业,久居地下室等,此为外湿。

内因:思虑过度,身体劳累,气血亏虚,导致脾失健运,水液不能正常输布而化为湿浊,或多食油腻、甜腻、嗜酒饮冷等而湿浊内生,此为内湿。

判断体内湿邪的程度:

初级:
·头:早晨起床,蒙蒙的不清爽。
·四肢:平时酸痛乏力。

中级:
·头:像裹了一条湿毛巾,沉沉的或蒙蒙的。

·四肢:上下楼或走路会觉得沉重,腿如灌铅。
·嘴巴:粘腻不清爽。

·汗液:粘味重。

高级:
·腹:容易腹胀,恶心呕吐,食欲不振,长期腹泻,大便不成形。
·肠道:便秘,排便不爽,大便粘腻粘马桶。

特级:

·面部:浮肿;早起脸面或者眼皮会

肿胀。

·腿脚:浮肿;晚上会觉小腿胀、或

脚踝总有很深的袜印;手脚冒汗;脚气;

·皮肤:皮肤瘙痒;湿疹。

·口舌:舌苔黄腻;睡觉流口水。

·四肢:身体常沉重酸痛,关节炎。

身体四大祛湿穴,按一按、灸一灸,都能祛湿。

1.丰隆穴

位置:足阳明胃经络穴,位于小腿前外侧、外踝尖上8寸,距胫骨前缘2横指。

功效:通调脾胃气机,祛湿化痰。

2.足三里

位置:足阳明胃经合穴,乃保健要穴,位于外膝眼下3寸,距胫骨前缘1横指。功效:足三里除具有调理脾胃、疏风化湿功能,还能补中益气、扶正祛邪,利于增强机体免疫力。

3.中脘穴

位置:在上腹部,前正中线上,肚脐上4寸。

功效:有和胃健脾、降逆利水之功效,适用于湿滞、胃脘饱胀、暖气者。

另外,运动出汗可很好的去湿气,特别是夏天不要过分吹空调、风扇,身体里面的汗一定要出来,否则湿气太重,到了冬天肯定会得病的。

每天坚持适量的运动,对身体是非常有益的。运动可以舒缓压力,活络身体器官运作,加速湿气排出体外。

现代人动脑多、体力消耗少,加上长期待在密闭空调内,很少流汗,身体调控湿度的能力变差。试试慢跑、健走、游泳、瑜伽、太极等运动,有助活化气血循环,增加水分代谢。

(西工院区针灸推拿科)

暖暖地送出手术室。

四、液体要有温度——恒温箱。手术室里有为手术中使用的液体专用的恒温箱,能够使液体保持在37度或者需要的任何一个温度,降低了手术过程中患者低体温症的概率。

五、棉毛裤、小棉被、披风,保暖我们是全套的。我们每天会预先对病人使用的毯子进行预热,在病人进入手术室,躺在手术床上的那一刻,会有暖暖的毯子加盖,是不是感觉特别幸福,一般爱的暖流尤然心生。

六、物质上的暖有了,心理上的暖有吗?很多患者手术后,恐惧的心理油然而生,没有家人的陪伴,手术室护士成了他们手术期间唯一可信任的“家人”。一句安慰鼓励的话,一个温暖的眼神,一个紧紧的拥抱,暖暖的都是爱的鼓励!

除了那些暖暖的爱,手术室里更有暖暖的人文关怀,让手术室就不再那么冰冷、恐怖,手术也可以像打针、输液等其他治疗一样,变得再平常不过。让步入手术室的每一位患者能感受到无处不在的关爱,让每一个为病人考虑的细枝末节能消除患者对手术的恐惧。生命无价,性命相托,我们定当竭尽所能! (西工院区麻醉科)

带状疱疹俗称缠腰龙,在春夏季节时是一个比较高发的季节,带状疱疹其实就是由病毒引起的急性感染性皮肤病。感染了之后一般不会立刻发作,当人们的身体抵抗力下降了就会发作。常先有轻度的前驱症状,如发热、乏力、全身不适、食欲不振、以及患处皮肤灼热,感觉过敏或神经痛等。

神经痛,为带状疱疹的明显特征之一,常出现在发病前期,并可逐渐加剧。儿童患者痛较轻,老年患者则常明显。呈阵发性加剧难以忍受,且在皮损消退后可持续数月或更久。但是作为一种皮肤病,很容易与其他病混淆影响治疗。通常来说,带状疱疹容易在老年人、女性、50岁以上、免疫力低下或缺陷、近期过度疲劳的人身上“作威作福”。带状疱疹一定要尽早治疗,治疗越早,恢复时间越短,越晚恢复时间越长。加强自我锻炼,提升身体素质,规律的作息和合理的饮食是预防带状疱疹最好的方法。

一、带状疱疹容易与哪些疾病混淆?

- 1、带状疱疹和单纯疱疹,单纯疱疹发生于皮肤与黏膜交接处,分布无一定规律,疼痛没有规律,带状疱疹一般有单侧性和按神经节段分布的特点,有集簇性的疱疹组成,并伴有疼痛。
- 2、带状疱疹和触性皮炎,一般来讲神经性皮炎是有接触史的,可能反复发作,但是带状疱疹一般不会复发,神经性皮炎也没有神经痛,而带状疱疹伴随神经治疗。
- 3、因为带状疱疹是有一定的潜伏期的,在带状疱疹没有起泡之前,经常因为神经痛而被误诊为肋间神经痛、胸膜炎及急性阑尾炎等急腹症。

二、带状疱疹该如何治疗?

洛阳市中医院西工院区康复医学科对于带状疱疹的诊治,有独到且有效的方法。

沈叔叔是一位脑梗恢复期的病人,在科室接受治疗期间,出现右侧肋肋部疼痛,阵发性发作,夜间疼痛明显,局部可见呈片状沿肋骨分布疱疹。后经医师查看,与其它疾病相鉴别后,诊断为带状疱疹。对因上,我们选用了常规的治疗手段,抗病毒以及营养神经的药物。对症上,我们选用了中医针刺的围针技术,加上红外线照射治疗。

经过一周的治疗后,患者疼痛明显减轻,炎症减退,病灶部位开始出现结痂。整体情况明显好转,现如今沈叔叔从最初的疼痛难忍到现在的轻微疼痛,经历了短短一周时间。

“晚上终于能睡个好觉了,多亏了有你们这些医术高明的大夫们”沈叔叔无不感慨的说道。这一下让陪护的家属也倍感轻松。

三、带状疱疹患者在饮食上的禁忌

- 1.忌食辛辣温热食物
酒、烟、生姜、辣椒、羊肉、牛肉及煎炸食物等辛辣温热之品,食后易助火生热。中医认为,带状疱疹为湿热火毒蕴结肌肤所生,故带状疱疹患者应忌食上述辛辣致热食品。
- 2.慎食肥甘油腻之品
肥肉、饴糖、牛奶及甘甜等食物,多具滋腻、肥甘壅塞之性,易使本病之湿热火毒内蕴不达,带状疱疹病情缠绵不愈。
- 3.慎食酸涩收敛之品
酸涩收敛之品有豌豆、芡实、石榴、芋头、菠菜等。中医认为,带状疱疹多属情志不畅,肝气郁结,久郁化火,复感毒邪而致,故治疗应以行气活血祛瘀为主。而上述酸涩收敛之品,易使气血不通,邪毒不去,疼痛加剧。

(西工院区康复医学科)

带状疱疹不可怕 及时就医最重要