

上下联动 并肩战“疫”

通讯员 许兵 刘洁

强化抗疫合力

“太好了！县医疗集团给我们送来900多个口罩呢！”1月26日，听说集团送来了防疫物资，正在熨斗镇中河村上营卡口值守的胡宏华在寒风中展开了笑颜。

胡宏华是石泉县中医医院医疗集团熨斗分院院长，自防控疫情开始，该镇10个防控卡口上的防疫口罩和隔离衣成了胡宏华心中的大难事。当天，中医医院医疗集团剑叶院长驱车将一批防疫物资送到了熨斗镇卫生院，胡宏华心中的一块大石头终于落了地。

该县在构建县域紧密型医共体中，不断健全完善投入保障、人事管理、薪酬分配、运行管理、人才保障“五项机制”，统一推进县、镇、村三级医疗卫生服务体系，着力夯实筑牢基层基础。

目前，两个医疗集团在此次防控疫情工作中为11家分院调拨口罩5340只，护目镜22副，防护服164套，酒精、消毒液各200余公斤等，缓解了基层防疫物资不足的现状；紧急调配60余名医护人员充实到基层卫生院防疫工作中，确保防控到位、观察到位、诊疗到位。

在保障人员和物资的同时，县医院、中医医院两个医疗集团利用心医远程培训平台，钉钉直播等网络培训平台共组织新冠肺炎防治知识和技能培训6000余人次，为集团各分院开展疫情防控提供了科普技术保障。

通过医护人员和广大干部的努力，全县累计摸排筛查流调返乡人员5万余人次，实施隔离观察22679人，各集中医学观察点累计观察湖北及武汉来石返乡人员445人，均给予了妥善、安全、有效的处置。



县域医共体完善的三级医疗服务体系，最大程度上实现了发热患者的精细化识别、排查、救治。县医院、县中医医院疫情防控医疗救治专家组，根据需求对集团辖区的发热患者进行会诊、鉴别诊断，重点对隔离观察的疑似患者进行科学分析，研讨最佳治疗方案。全县共接诊发热患者292人，留观80人，新冠肺炎核酸检测106人次，送样137份。所有发热患者均得到了及时诊断和有效救治。

据了解，石泉县通过打造县域紧密医共体等一系列改革举措，两个医疗集团的社会服务意识明显增强，分级诊疗社会效益凸显。2019年，石泉县内就诊率达91.12%，镇卫生院可治病种增加70种，基层医疗机构住院人次增长6.22%，基层诊疗能力明显提升，群众看病就医更加方便。

谨防狂犬来添乱

安康市疾控中心 陈元慧

春季是猫、狗的发情期，在这段时期，猫狗性情暴躁，容易攻击人，人被咬伤后，极易染上狂犬病。

狂犬病又名恐水症，是由狂犬病病毒引起的一种动物源性传染病，临床大多表现为恐风、恐水、咽肌痉挛、进行性瘫痪等，是迄今为止人类病死率最高的急性传染病，给人民群众的生命健康带来严重威胁。

在日常生活中，如何才能有效预防狂犬病？

首先要做到文明养犬，接种狂犬疫苗。我国人类狂犬病主要由猫狗抓咬所致，如果猫狗免疫覆盖率能达到70%，即可阻断狂犬病在动物中的传播，从而降低狂犬病的发病率。因此呼吁大家及时为猫狗接种疫苗，不要遗弃，文明遛狗。

其次要学会与猫狗友好相处，了解猫狗的行为习惯。近期气温回升，犬只活动日渐频繁，日常活动中应注意不要激惹犬只，尤其是流浪犬；家长应教导家中小朋友不要随意接触陌生犬只。

最后，及时接种狂犬疫苗。如果不幸被动物抓（尤其是野狗）、咬伤，应迅速赶往医院就诊！根据门诊医生的诊断和建议，及时注射狂犬疫苗和被动免疫制剂。

值得注意的是，狂犬病是致死性疾病，一旦发病，致死率100%，暴露后狂犬病疫苗使用没有任何禁忌。即使存在不适合接种一些其他疫苗的情况如过敏史、妊娠期等，也应及时前往犬伤门诊寻求专业医师的帮助，接种狂犬疫苗。

关注儿童性早熟

安康市人民医院 常明

随着生活水平的提高及环境等因素影响，我国儿童青春期发育年龄已明显提前。据调查显示：女孩青春发育启动年龄平均为9.2岁，比30年前的12.5岁提前了3.3岁。男孩的青春发育也提前到12岁，儿童性早熟在临床上越来越常见。

在儿童内分泌科或性早熟门诊患者中，每3个患者就有1个被确诊为性早熟。但因为性早熟症状进展迅速，往往患者到医院就诊时已错过了能干预或治疗的最佳时机。儿童性早熟的发生会诱发生理、心理等各种疾病及远期危害等，可能对患者及其家庭造成终生的影响。随着社会的发展和对此疾病的认知，中国儿童性早熟的问题也越来越得到各类群体的关注。

出现性早熟，对孩子的身体及心理健康都有很大的危害。第二性征出现过早，孩子体态的变化以及月经的来潮等，往往会加重孩子的焦虑、恐惧心理，甚至出现自卑，影响孩子的正常学习，也增加了早孕早产的风险。另外，性早熟的孩子，体格生长加速，近期身高增长明显，但是由于骨骼提前，骨骺愈合过早，会影响孩子远期的身高增长情况，导致最终的身材矮小。

市人民医院成功开展全麻加硬膜外联合麻醉下的前列腺癌根治术

本报讯(通讯员 黄朝胜)近日，市人民医院成功开展全麻加硬膜外联合麻醉下的腹腔镜前列腺癌根治术，患者术后恢复良好。

患者阮某某，男，62岁。因考虑到患者术中麻醉的管理、术后患者的苏醒及患者术后的镇痛，手术麻醉科团队采用了全麻加硬膜外联合麻醉。术中及术后患者血压均未出现较大波动，术后患者苏醒及时，生命体征平稳，未出现躁动、疼痛难忍等不适反应，大大改善了患者的舒适度，减少了术后苏醒的并发症，提高了麻醉恢复的安全性。

全麻加硬膜外联合麻醉可达到更完善的麻醉效果，减少全麻中镇痛药物的用量，或局麻药的应用，从而减少全麻或局麻药物所带来的副作用和不良反应。减少静脉麻醉药物或吸入性麻醉药的应用，病人术后苏醒迅速、恢复快，免或少用肌松药，且术后保留硬膜外导管，可提供完善的术后镇痛。该手术的顺利开展，标志着该院手术麻醉水平迈上新台阶。

市妇幼保健院完成单孔腹腔镜下卵巢囊肿切除术

本报讯(通讯员 曹显庚)近日，市妇幼保健院妇科成功完成一例单孔腹腔镜下巨大卵巢囊肿切除术，术后患者恢复良好，腹壁无明显疤痕。

身材苗条的陈女士，最近发现小腹微微隆起，还时有下腹部坠胀及疼痛等不适。几天前，陈女士在家人的陪伴下，来到市妇幼保健院妇科就诊，超声检查发现其下腹部有一个大包块。妇科曹主任详细询问病史、检查患者并结合超声及肿瘤标志物等结果分析，考虑为卵巢囊肿，建议其手术治疗。妇科团队经过全面评估，制定了详细的手术方案和充分的术前准备。手术不到一个小时就顺利完成，术后当天即可下床，三天后生活完全自理，痊愈出院。单孔腹腔镜手术，只有一个小小切口，创伤小，疼痛轻，术后恢复快。

市妇幼保健院妇科团队已广泛开展妇科单孔腹腔镜手术，目前已成功完成一百余例，其中包括经脐单孔腹腔镜下全子宫切除术、子宫肌瘤剔除术、卵巢囊肿切除术、异位妊娠输卵管切除术等。

无偿献血走进白河社区系列活动正式启动

本报讯(通讯员 屈闯)3月24日，市中心血站联合白河县红十字会、白河县中厂镇共同举办的无偿献血进社区系列活动在该镇同心社区启动。

献血活动开始后，县红十字志愿者们向社区村民发放了健康知识宣传册与无偿献血宣传彩页，血站工作人员也为大家耐心地讲解无偿献血科普知识。在场的村民表示，以前对无偿献血了解不多，通过这次活动，明白了献血的重要性，能参加无偿献血，既说明自己的身体健康，还能帮助到他人。

无偿献血进社区系列活动正式启动。活动现场，志愿者们向社区村民发放了健康知识宣传册与无偿献血宣传彩页，血站工作人员也为大家耐心地讲解无偿献血科普知识。在场的村民表示，以前对无偿献血了解不多，通过这次活动，明白了献血的重要性，能参加无偿献血，既说明自己的身体健康，还能帮助到他人。



新型冠状病毒感染的肺炎疫情下心理健康指导手册(节选之三)

疫情应激状态下心理应对方法之身心放松法

腹式呼吸具体步骤：
①先找到一个舒服的姿势，坐着或躺着都行。
②通过鼻腔慢慢地将空气吸入肺的最底部，同时慢慢从1默数到5。在这个过程中，尽可能地使空气吸到身体的最深处。把手放到腹部，当你吸气的时候，会感到肚子慢慢地鼓起来。
③屏住呼吸，慢慢地从1默数到5。
④通过鼻子或嘴，缓慢地将气呼出，同时慢慢从1默数到5。如果这个过程需要更多时间，就多默几个数。
⑤确定气体完全呼出后，再正常呼吸两次。
⑥重复上述步骤，每次练习3-5分钟。
注意事项：如果在这个过程中更多感受到的是胸部的变化，可以试着闭上眼睛，将精力集中到肚子上，想象并感受肚子的存在，感受肚子的起伏。
着陆技术具体方法(挑选适合自己的即可)

①精神着陆:环顾一下四周，快速地说出你所看到的各种物体的颜色、形状、名称等。
②身体着陆:感觉一下双脚与地面的接触，身体与椅子的接触；动手指头和脚趾头，用心感受它们的存在与带给自己的感觉；握住一个物体，感受它给自己带来的触感、温度。
③自我抚慰的着陆:想一想一个你爱的或爱你的人的面容；想一件你期待去做的事情；想一想能让你安心的东西。
注意事项：做这些活动时不一定要完成多少数量或做得多精确，这不是一场考试。如果大家觉得将注意力集中到自己的身上很难，可以试着找一个干扰较少的环境，闭上眼睛，将自己的大脑想象成一个扫描仪，能够去“扫描”全身不同的部位。当“扫描”到身体的某一个部位时，停在这里，去感受它们的存在以及它们与其他地方接触而给自己带来的感受。
肌肉放松法具体步骤：
①手臂放松:伸出右手，握紧拳头，使整个右前臂变得紧张、僵硬。伸出左手，握紧拳头，使整个左前臂变得紧张、僵硬。双臂伸直，两手同时握紧拳头，紧张手和臀部。
②头部放松:皱起前额肌肉、眉头、鼻子和脸颊(可咬紧牙关，使嘴角尽量向两边咧)。
③躯干部位放松:耸起双肩，紧张肩部肌肉；挺起胸部，紧张胸部肌肉；拱起背部，紧张背部肌肉；屏住呼吸，紧张腹部肌肉。
④伸出右腿，右脚向前用力像在蹬一堵墙，使整个右腿变得紧张、僵硬；伸出左腿，左脚向前用力像在蹬一堵墙，使整个左腿变得紧张、僵硬。
⑤待上述肌肉持续紧张、僵硬几秒钟后，同时放松全身所有肌肉，体验全身放松的感受。
注意事项：阅读上述步骤，熟悉需要紧张的肌肉群。上述步骤并非一定要按照顺序进行。当自己某个部位的肌肉在保持紧张几秒钟后，即可进行放松练习。
“蝴蝶拥抱”具体步骤：
①双手交叉放在胸前，中指尖放在对侧锁骨下方，指向锁骨的方向。你可以闭上眼睛，或者半闭眼。
②将你的手想象成蝴蝶的翅膀，像蝴蝶扇动翅膀一样，缓慢地、有节奏地交替摆动你的手，比如先左手，后右手。
③缓慢地深呼吸，留意你的思绪和身体感受。在这一刻，你在想什么？你脑海中有怎样的景象？你听到了什么声音？闻到了什么样的气味？
④审视你的想法、感受，不去评判它们。把这些想法、感受看作天上飘过的云彩：一朵云彩来了又去了，我们只需静静地目送，不去评价它的好坏。
重复6-8次“蝴蝶拥抱”，当身体平静下来后停止。
尝试正念冥想
正念冥想，是近些年兴起的一种自我调节方法。强调有目的、有意识地关注、觉察当下的一切，将注意力集中于当下，而对当下的一切不作任何判断、分析和反应，只是单纯地觉察它、注意它。正念冥想可以有效缓解人的焦虑情绪，使紧绷的身体得到放松，使整个人更加轻松。

陈绪坤今年30岁，是一名党员，2014年到汉阴县人民医院检验科工作，2017年至今在漩涡镇担任驻村第一书记。到了新岗位和新环境，工作对象由病人转向贫困群众，工作内容由检验报告单转向两房建设和“5321”。面对新的工作，他深知这不仅仅代表个人，一定程度上还代表着医院，哪怕再艰难，也要坚持下去。刚到漩涡镇鳌头村时，他在村干部的带领下，挨个跑遍了每一户贫困户，三个月后，每一户贫困户的家庭情况，他都了如指掌。结束白天的工作，夜深人静时他也常常思考，需要怎么做才能把当前各项重点工作处理妥当，入户时做些什么才能达到预期的目标。

“陈书记，我好想坐着轮椅去外面看看……”第一次见到陈绪坤时他这样说，深深地触动了陈绪坤，回村部后他就组织村干部，想方设法筹集了6000元资金，买了一台电动轮椅，并鼓励他，“你还年轻，募捐还剩余2000多块，你可以用这点钱购买养殖箱，自己养蜜蜂，挣点零用钱也好。”如今田昌聪已经养殖蜜蜂24箱，年收益7000多元，现在的他脸上重新扬起了自信的笑容。除了田昌聪，陈绪坤还帮助过很多人。为5保残疾人募捐2000多元购买电动三轮车，为一个脑血管瘤术后病人争取5000元的救助金，等等。今年2月份，鳌头村顺利实现“脱贫摘帽”。村容村貌发生了翻天覆地的变化，道路硬化了23公里，102户贫困户通过危改和易地搬迁住上安全住房，修建了两处安全饮水工程，新建了卫生室和文化广场，主要人口集中地装上了路灯和垃圾箱，通过大力发展产业，建成了户均5亩的产业园，贫困发生率从最初的65%，下降到现在的1.9%，人均可支配收入更是达到7356元。

来自医疗战线的第一书记

通讯员 沈怡岑

陈绪坤今年30岁，是一名党员，2014年到汉阴县人民医院检验科工作，2017年至今在漩涡镇担任驻村第一书记。到了新岗位和新环境，工作对象由病人转向贫困群众，工作内容由检验报告单转向两房建设和“5321”。面对新的工作，他深知这不仅仅代表个人，一定程度上还代表着医院，哪怕再艰难，也要坚持下去。刚到漩涡镇鳌头村时，他在村干部的带领下，挨个跑遍了每一户贫困户，三个月后，每一户贫困户的家庭情况，他都了如指掌。结束白天的工作，夜深人静时他也常常思考，需要怎么做才能把当前各项重点工作处理妥当，入户时做些什么才能达到预期的目标。

“陈书记，我好想坐着轮椅去外面看看……”第一次见到陈绪坤时他这样说，深深地触动了陈绪坤，回村部后他就组织村干部，想方设法筹集了6000元资金，买了一台电动轮椅，并鼓励他，“你还年轻，募捐还剩余2000多块，你可以用这点钱购买养殖箱，自己养蜜蜂，挣点零用钱也好。”如今田昌聪已经养殖蜜蜂24箱，年收益7000多元，现在的他脸上重新扬起了自信的笑容。除了田昌聪，陈绪坤还帮助过很多人。为5保残疾人募捐2000多元购买电动三轮车，为一个脑血管瘤术后病人争取5000元的救助金，等等。今年2月份，鳌头村顺利实现“脱贫摘帽”。村容村貌发生了翻天覆地的变化，道路硬化了23公里，102户贫困户通过危改和易地搬迁住上安全住房，修建了两处安全饮水工程，新建了卫生室和文化广场，主要人口集中地装上了路灯和垃圾箱，通过大力发展产业，建成了户均5亩的产业园，贫困发生率从最初的65%，下降到现在的1.9%，人均可支配收入更是达到7356元。

“看到群众日子越过越好，看着他们脸上洋溢的笑容，我内心感到非常充实，也更加有信心和干劲！”陈绪坤说。



编辑的话：
《汉江湖》是安康日报社旗下专注于新闻评论的个性化微信公众平台。着眼发展与进步，不尚空谈。绝不哗众取宠，努力贴近人心。
汉江的体量与汉江的历史，决定汉江有自己独特的呼吸，汉江湖当然也是这样。汉江湖不会有钱塘江那样的澎湃激烈，汉江湖的立论也绝不单一追求跌宕起伏，绝不一味期望惊心动魄。在更多时候，汉江湖关注最新的趋向，却力求发出老成持重的言论。不求语出惊人，但求有益社会。
这是汉江湖，始于新闻媒体人的试水融合抛砖引玉，却最终希望把安康人的思考与智慧凝聚起来，欢迎广大读者参与投稿，热诚期望互动。来稿请发送至电子邮箱：akhanjiangchao@163.com，我们将择优发布。



请扫描二维码添加关注