

88天的坚守

——记安康市人民医院火车站体温监测青年突击队

通讯员 杨兴芝

庚子新春，突如其来的新冠肺炎疫情不仅改变了人们的生活，也考验着各级组织防控疫情的能力。在安康火车站，有一支年轻的白衣战士队伍，自春节以来一直担负着旅客体温监测和转运发热旅客的重任，88天，累计监测旅客体温179573人，防控宣教及咨询80892人，转运发热旅客30人，以责任和担当筑起了疫情防控堤坝。他们就是安康市人民医院火车站体温监测青年突击队。

而重要的岗位上，是你们人生最难忘的一段经历，你们的青春在这里闪闪发光，照亮了他人，也照亮了自己，这是青春的本色，是永远的青春之歌！

两个多月的时间里，尽管执勤人员有轮换，但队伍始终保持昂扬的斗志，不仅做到了体温检测无差错、无漏查，而且及时高效地完成了发热旅客转运任务。

用我的爱心温暖你，绽放青春光彩

市人民医院青年突击队的执勤点设在出站口，执勤人员全天负责出站人员的体温测量，入境旅客信息交接，发放疫情宣传单。除了一丝不苟做好本职工作外，青年队员们也尽力帮助遇到困难旅客，在坚守岗位的同时，也成为出站旅客们心中温暖的接车人。

2月28日上午10时左右，车站内一名老爷爷拉着沉重的行李箱突然摔倒了，正在为旅客测量体温的李璐见状急忙上前扶起老爷爷，并与同事为老爷爷检查，确认没有什么大碍。经询问得知，因为疫情，老爷爷所在老家的班车暂时取消，为了回家来到安康进行中转。随后，李璐帮他联系车站值班人员，落实好回家搭乘的车辆。直到老爷爷上车，李璐的心才踏实下来。3月18日下午，一位60多岁双目失明的老奶奶在安康中转，独自一人前往儿子家。负责体温筛查的史苗苗主动为老奶奶测量体温，老奶奶体温正常没有不适，就将她扶到值班室外的椅子上陪她聊天，向她宣教疫情的防护与注意事项，缓解老奶奶紧张的心情。史苗苗很贴心地给老奶奶倒热开水，问她饿不饿，帮助老奶奶取转程车票。下午六时许，老奶奶乘坐的列车来了，史苗苗与工作人员一同将她送上列车，叮嘱她路上注意安全。分别之际，老奶奶眼眶湿润，连声说“谢谢”。

在坚守中淬炼青春，书写合格答卷

3月19日，接车站紧急通知，出站口迎来首位入境旅客，当班执勤人员立即严阵以待，加强防护，随同公安民警一起将王姓旅客接出，连测4次体温正常后将旅客带至车站隔离室进行隔离，并详细询问入境旅客身份信息，活动轨迹，直



到被当地防疫部门顺利接回原籍。

4月8日是武汉解封首日，17时45分，安康火车站迎来了首批武汉返安旅客，执勤人员重点加强对武汉返安旅客的体温筛查，信息询问，逐一发放《离汉返陕旅客倡导书》，并指导旅客戴好口罩，做好个人防护。

随着武汉解封，全国疫情逐渐好转，旅客列车由原来的十几车次增加到四十多车次，来陕返陕的乘客渐渐多了起来，旅客由原来的千余人增加到四千人，队员们有时候测完体温后胳膊都抬不起来。一天，一位40多岁的大叔抱着两大袋鲜花从地下通道艰难地走上车，正在执勤的李成芳立即上前帮忙，大叔在出

站口测过体温，从袋子里取出一束康乃馨递到她手里，小李告诉他这是我们应该做的，这位和蔼可亲的大叔真诚地说：“花有价，抗击疫情的你无价，是你们在这里辛勤付出，守护安康这座城市。这束花是我对你们的敬意，愿你们平平安安，健健康康。”一时间，队员们心中莫大的感动，这束鲜艳美丽的康乃馨散发着淡淡的清香，弥漫着整个车站，让每个人心旷神怡。

88天坚守，曾经的苦、曾经的累已经成为青春最好的养分，融入生命之中，成为人生宝贵的财富。

母乳喂养——母婴都是受益人

安康市妇幼保健院 刘梅

最近在很多宝妈微信群里，总看见急着给宝宝断奶的消息，我甚是着急，因为深知母乳喂养的好处，所以在这里给大家说一说母乳喂养到底有哪些好处。

一、有利于子宫复旧

分娩后几分钟，让宝宝吮吸乳房可以刺激子宫收缩，帮助排出残留的胎盘，抑制持续的子宫出血，促进子宫的复原。研究表明，哺乳妈妈的子宫复原速度远远超过没有哺乳经验的妈妈。

二、有利于产后快速减肥

十月怀胎，母体储存了大量的热量和脂肪。哺乳有利于母体释放额外的卡路里，加速体内新陈代谢，不用节食，就可以达到减肥的目的。哺乳每天可以额外消耗500卡热量(几乎相当于2公里长跑消耗的热量)。

三、有利于增进母子感情

母亲哺乳过程中的安抚与亲吻，能让宝宝感受到无比的安全与惬意，在这种无声的交流中，母子感情在升华！

四、有利于防止多种疾病

母乳喂养的时间长短是影响女性患乳腺癌发病率的重要因素，这甚至超过了遗传因素。

研究发现，母亲如果哺乳超过6个月以上，即使有乳腺癌的家族病史，患乳腺癌的几率也会降低5%。此外，坚持母乳喂养的妈妈患卵巢癌、尿路感染和骨质疏松而引起的骨质疏松的几率也明显降低。同时，日后患子宫内异位的风险也会大大减少。

五、其他生活方面的益处

在平常生活中，妈妈可以随时提供宝宝母乳，而且母乳温度适中，节省消毒程序，既节省了时间，又方便了自己。

另外，母乳是免费的，用母乳喂养可以每年节省大量金钱。因为你不需要购买奶瓶、奶粉、消毒水、消毒器和电费等等。

宝宝绝不能错过的——初乳

妈妈分泌的第一口奶称为初乳，初乳的分泌量非常的少，但里面富含营养物质、多种抗体和免疫物质，为宝宝出生后身体形成第一道重要防线，所以要在宝宝出生后，第一时间让宝宝吸吮喝到。很多妈妈认为初乳就几毫升，不足以喂饱宝宝。但实际上，刚出生的宝宝的胃就玻璃球大小。

市中医院召开第五届二次会员(职工)代表大会

本报讯(通讯员 郭鸣)4月29日，市中医院第五届二次会员(职工)代表大会开幕，会议审议医院工作报告，表彰2019年度“模范职工之家”。

2019年，市中医院确定了建设秦巴区域覆盖全生命周期中医诊疗中心、走中西医结合的智慧医院发展道路目标，深化完善“12345X”战略思路、“四名”品牌战略，医院呈现出医疗服务持续改善、特色内涵持续提升、经济运行持续向好、运营结构持续优化、文化建设持续深化、综合实力持续提升的良好发展态势。

2020年，市中医院将坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想

为指导，深入贯彻落实党的十九大、十九届二中、三中、四中全会和全国中医药大会精神，全面落实新时代党的建设总要求，围绕“一体两翼”发展格局，夯实“12345X”发展战略，聚焦“四名”品牌的总体发展思路，以建设秦巴区域覆盖全生命周期中医诊疗中心为目标，以中医药传承创新工程项目建设为统领，以高质量发展为主题，围绕深化公立医院改革为主线，持续建立健全现代医院管理制度，进一步加强质量内涵建设、提升服务能力、推进智慧医疗、深化文化品牌，全力改善群众就医感受，传承精华、守正创新，为助力“健康安康”建设、加快打造中医药强市作出新的贡献。

汉滨第二医院成功开展双侧全髋关节置换手术

本报讯(通讯员 连志远 王功利)近日，汉滨第二医院首例双侧股骨头坏死全髋关节置换手术病人病愈出院，标志着该院全髋关节置换手术水平迈上新台阶。

患者赵某54岁，两年前出现双侧髋关节疼痛，活动后加剧，后病情逐渐加重，行走较为困难。入住该院骨科三病区后查体显示：双侧腹股沟区深压痛阳性，“4”字实验阳性，双下肢内旋、外展活动明显受限，CT检查提示双侧股骨头坏死。综合考虑手

术远期疗效、人工关节寿命等，为尽最大可能避免病人二次置换翻修手术造成的精神创伤，经接洽科室充分讨论，基于已开展单侧置换手术多例的成功经验，决定分期分次使用耐磨性较大的国产全陶瓷人工关节，实施人工关节置换手术治疗。在医护人员共同努力下，经过间隔两次手术治疗，患者配合以功能性锻炼。目前病情恢复良好，已能下地正常行走，其本人及家属对治疗效果非常满意并予以高度评价。

肿瘤科癌痛追踪随访提高患者生命质量

本报讯(通讯员 陈梦竹)“您好，王奶奶，我是汉阴县人民医院肿瘤科的护士小刘，您出院快一个月了，在家里都还好吗？疼痛控制的怎么样啊？早晚还是喝的一片止痛药吗？”护士小刘正在肿瘤科办公室对癌痛病人进行挨个电话回访，据了解，这样的对话几乎每天都在上演，无论从住院患者的癌痛管理到出院后癌痛患者的随访，汉阴县人民医院肿瘤科都在不断完善科学、专业、便捷的技术服务和指导，从而进一步提高癌痛患者的生命质量。

疼痛是癌痛患者最常见却也最难以控制的症状之一，作为第五大生命体征，晚期癌症患者70%以上伴有疼痛，但癌痛患者出院后的止痛治疗主要依靠自己及家属，其规范化治疗难以得到延续，使患者无法达到预期目的，影响生活质量。

自肿瘤科成功创建“癌痛规范化

治疗示范病房”以来，为了及时有效了解患者出院的基本情况、用药情况、疼痛控制情况、有无不良反应、心理疏导、癌痛宣教等问题，医护人员每周定期对出院患者进行密切随访并建立随访表，同时提醒病人按时按量服药，督促患者在病情变化时及时复诊，使患者战胜癌痛的信心倍增，起到了很好的宣教效果。

对出院癌痛患者进行电话随访追踪及健康教育，指导患者及家属服用阿片类药物出现的不良反应，不但提高了患者的依从性、疼痛缓解的有效率和癌痛治疗的满意度，同时也提高了患者的生命质量。在回访的电话中，许多出院患者感激地说：“虽然只是一个简单的电话、几句关心的话语、一些疾病的信息，可实实在在是在帮我们排忧解难，真正是服务到家了。接到这样的回访电话，我们的心都是暖暖的。”



近年来，汉阴县积极探索解决人口老龄化问题，鼓励社会资本投资发展医养结合产业，为失能半失能老人提供喂饭、换洗衣服和就医住院、康复治疗等服务。图为该县同济医院医养中心职工陪护养老人赏花。刘勇 陈珍 摄

及时接种疫苗 共筑健康屏障

安康市疾控中心 万春阁

第二剂次、第三剂次。

狂犬病暴露后预防接种和破伤风类毒素暴露后预防接种：狂犬病和破伤风有致死风险，必须在暴露后按照免疫程序及时接种。

为什么一定要按免疫程序进行预防接种？

不同的疫苗，有不同的免疫程序，这是根据疫苗的临床试验结果、疾病的流行病学特点、人体免疫反应的能力等综合因素确定的。疫苗的免疫程序一般包括几个要素：可以接种的最早年龄、需要

接种的剂次数、不同剂次之间的间隔，是否需要加强免疫等。按照规定的免疫程序接种，方能保证发挥疫苗的最佳保护效果，一般原则是：首剂次接种不提前，剂次之间间隔不缩短，及时、全程完成规定的接种剂次。

因新冠肺炎疫情而推迟接种的疫苗如何进行补种？

乙型肝炎、卡介苗、脊灰疫苗、含麻疹成分疫苗、百日破疫苗、乙脑疫苗、流脑疫苗、甲肝疫苗等免疫规划疫苗需要优先补种，推迟接种的非免疫规划疫苗

也建议及时补种，免疫规划疫苗和非免疫规划疫苗可以同时接种。未受种某种国家免疫规划规定剂次者，只需补种未完成的剂次，无需重新开始全程接种。未接种某种国家免疫规划疫苗者，应根据当时的年龄，按照该疫苗的免疫程序，以及该种疫苗补种原则中规定的疫苗种类、接种间隔和剂次进行补种。优先保证及时完成国家免疫规划疫苗的全程接种，当遇到无法使用同一厂家疫苗完成全程接种时，可使用不同厂家疫苗完成后续接种。

目前我市预防接种门诊均实行网络、电话等预约。家长在进行接种前应和接种医生沟通儿童健康状况，同时在前往预防接种门诊的途中和接种期间应做好个人防护。



为全面做好针对建档立卡贫困人口的家庭医生签约服务工作，近日，平利县长安镇中心卫生院组建了“3+1”家庭医生签约服务团队。即由卫生院的一名家庭医生、一名公共卫生专干、一名护士；“1”即一名乡村医生，到户到村为签约对象提供免费体检、健康体检、健康随访、远程会诊、转诊转诊等基本公共卫生服务等，对所有建档立卡贫困人口签约一人、履约一人、满意一人。



预防接种是预防、控制疾病最经济、最有效的措施，对保障人民群众生命健康具有十分重要的意义。有研究显示，疫苗的诞生为人类延长了至少30年的寿命，为医学史添上了浓墨重彩的一笔。在新冠肺炎疫情防控这样的特殊时期，大家对疫苗的作用有了更深的了解。

新冠肺炎疫情期间哪些疫苗不能拖？

新生儿首针乙肝疫苗、卡介苗一般在出生医院接种，应在出生后24小时内尽早接种。如果母亲为乙肝表面抗原(HBsAg)阳性，家长应提前联系居住地预防接种单位，及时预约接种乙肝疫苗