

比干劲不让须眉 保供应风雨无阻

——记市妇幼保健院供应室护士团队



认真处理回收的医疗器械

每一朵娇艳的鲜花，都有绿叶的衬托；每一份成功的背后，也总有一群默默付出的人。在市妇幼保健院稳步发展的道路上，有这样一个团队，她们任劳任怨，默默奉献，很多人甚至根本不知道她们的存在，但她们每天供应的无菌诊疗器具，却是医院救死扶伤、守护健

康的有力保障。她们就是供应室的巾帼天使们。

今年5月初，为了配合医院二甲创建中的部分科室改造工作，供应室由老院区搬至3公里外的新院区。原本就比较繁重的下收下送工作，战线拉得更长，流程也更加复杂了。作为供应室的负责人，护士长黄汝光统筹安排工作，设立了一个包装班、两个清洗班和一个质检班，科室里的5名护士每天都有轮休，而黄汝光自己负责的行政班，却从来没有休息日。

每天早上8时许，急诊车从老院区来到新院区，供应室的护士们把收送诊疗器具的洁车和污车抬到急诊车上，匆匆赶往老院区。然后兵分两路，一路负责回收昨天用过的可复用医疗器械，一路负责发放已经灭菌消毒过的医疗器械。再返回新院区供应室时，已经是上午10时许。护士们开始将回收的诊疗器具分类、清洗、消毒、干燥、检查保养、包装、灭菌，最后进行储存，便于第二天送往老院区使用。整个操作流程要求高、耗时长，工作量大，加班加点已经成为

常态，中午经常都是在单位点个外卖凑合一顿。每天收送的诊疗器具重量最重达500斤，平日里温柔娇小的女同志，搬运装卸都是铆足了劲，再加上急诊科司机的热情援手，供应任务圆满完成。但一直以来，在刮风下雨、冷热交替中奔波忙碌的酸甜苦辣，只有她们自己最清楚。

供应室任重如山。一天早晨6时许，黄汝光接到了妇产科的电话，一孕妇产外孕情况紧急，需要急诊手术，请供应室尽快将低温灭菌诊疗器具送过去。黄汝光立即通知了清洗二班当班护士鲁沙沙。为了赶时间，平时骑电动车上班的鲁沙沙，特意让丈夫开车送自己到新院区供应室，快速收拾好宫外孕急诊手术需要的低温灭菌诊疗器具，又让丈夫开车送自己赶往老院区，及时将低温灭菌诊疗器具送到妇产科，保障了手术顺利进行。

实干苦干还要加上巧干。每天都要收送三四百斤重的诊疗器具，虽然很累很辛苦，但供应室的女同志们都坚持了下来。细心的黄汝光发现，往急诊车上装

卸洁车和污车的时候，大家都吃劲。如何让大家省点劲，还能提高工作效率呢？黄汝光经过一番琢磨，和急诊科司机商量后，决定在车厢后边配置一个滑道。想到就干，干就干好。急诊科司机翟晓东跑了好几个地方，找人设计制作了一个可以折叠的滑道，安装在车厢后边。实践证明，通过滑道往急诊车上装卸洁车和污车，确实轻松了许多。

在供应室护士们的心里，保障供应是头等大事，肩负着患者生命的依托和责任，即使是加班加点也无怨无悔。上个月，供应室的灭菌锅出了故障，需要更换安全阀，但配套专用的安全阀需要从山东发货，三天后才能到家。为了保障医院正常诊疗需要，黄汝光联系协调后，将需要灭菌的器具送往其他医院代为灭菌，但是需要等很长时间才能轮到。那三天值班的护士马俊晓、和家乐、鲁沙沙，每天都要等到很晚，最后还要把灭菌好的诊疗器具直接送到老院区，待回到家时都晚上8点了，但她们都没有一句怨言……

融媒体中心记者 李浩然

急诊人的国庆假日



在举国欢庆的国庆假日里，有的人游山玩水，有的人朋友聚会，有的人宅个痛快……而在市第一人民医院急诊科，越是假期，这里越是“热闹非凡”。论惊心，这里堪比“过山车”；论人流量，这里堪比“5A级景区”，因为这里是一个与时间赛跑、与死神博弈的地方。

“今年的国庆长假，我们不仅要做好对患者的救护，更要做好疫情防控。”在节前科室动员会上，危急重症医学中心主任魏殿厚一再强调：“节假日的到来，只会让科室的就诊压力更大，所以大家必须要打起十二万分的精神，绷紧神经、随时待命，以最好的状态迎接所有的挑战。”

9月30日，为庆祝祖国华诞，危急重症医学中心医护人员也在用自己的方式迎接国庆的到来。他们用一排排鲜艳的五星红旗，装点着急诊大厅以及病区走廊（如上图），“急救蓝”映衬着那飘扬的“中国红”，仿佛在诉说着急诊医护对祖国最深情的告白。

10月1日晚交班后，急诊科抢救区便开始了“轮番轰炸”。20:56，接诊一名昏迷患者，持续呕吐，主任魏殿厚、护理组长赵丁丁忙而不乱地指挥着值班医护，熟练地清除分泌物、行气管插管术，稳定患者病情；23:40，又接诊一名昏迷患者，血压268/179，稍许钠泵入准备，气管插管准备；10月2日凌晨03:20，接诊一名急性喉炎患儿，气道梗塞，有明显三凹症出现，立即紧急处置，减轻喉部组织水肿情况，急请儿科会诊；05:20，接诊一名呼吸衰竭患者，患者大汗淋漓，氧饱和度低至53%，行气管插管术……

这夜晚跨越凌晨的9个小时，仅仅是一段急救片段的展开，这样的惊心动魄，时时刻刻都在急诊科上演着。

10月1日-3日上午8时，急诊科分诊量不断在刷新着纪录，日均分诊量高达200人次，处理创伤患者68人次，危急患者核酸采集197人次，抢救危重患者6人次。除此之外，急诊科医务人员还承担着疫苗保障、风穴寺安全保障等工作。

接下来的几天，他们以同样的姿态迎接同样的忙碌……

这就是急诊人的国庆节，他们也享受着“过山车”般的惊险刺激，也体验着“5A级景区”般的热闹非凡，然而他们的惊险，是与死神的博弈；他们的热闹，是对职业的坚守。他们用平凡却又充满意义的方式，为祖国母亲庆生；他们用始终如一的默默守护，成全了千家万户的安康与幸福。

融媒体中心记者 李晓伟 通讯员 王文璐

上门服务换胃管 医护人员受称赞

本报讯（融媒体中心记者 郭营战 通讯员 侯晓蕾 李书纳）“俺妈这身体经不起折腾，不能出门，俺进城一趟也老不容易，谢谢你们心里还惦记着帮忙给俺妈上门换胃管，真不知道该怎么谢谢你们才好！”9月29日，市人民医院神经内科一病区护士李书纳、刘晴晴、郭瑞豪，利用下班时间上门给陵头镇西街村蔡某更换胃管时，蔡某的儿子不住地感谢。

蔡某因身患脑梗塞、高血压，曾在市人民医院神经内科一病区住院治疗。治疗出院后，因吞咽功能恢复较差，需留置胃管常年流质饮食，家属要求携带胃管回家。眼瞅着更换胃管的时间到了，这可难坏了蔡某的家人。该院健康管理师回访时了解到患者的情况后，于9月29日同科室的护理人员去患者家里及时为其更换了胃管，解除了患者的燃眉之急。

在患者蔡某家里，医护人员洗手、消毒、准备物品、为患者充分评估后，严格按照操作规程为其开始更换胃管。操作结束后，医护人员又向患者家属交代了留置胃管的注意事项及对患者进行了翻身等防压工作指导等。



我市『健康杯』『洗耳杯』门球赛成功举办

本报讯（融媒体中心记者 陈晶 通讯员 郭应莉 宋西林）金秋时节，硕果飘香，为庆祝中华人民共和国成立72周年，汝州市老年体协、汝州市门协组织举办的2021年全民健身、喜迎国庆“健康杯”“洗耳杯”门球赛，于9月29日上午在市体育文化中心门球场落下帷幕。

据悉，此次共有来自全市的27支门球代表队200余人参加。经过两天85场的斗智斗勇，展示技艺的激烈角逐，工信局代表队技高一筹，获得第一名，医女代表队获第二名；政协代表队、洗耳河街道代表队荣获第三名。比赛期间，时逢连绵秋雨，为了赛事能够顺利进行，大家都风雨无阻，提前到场，老年同志们参与活动的积极性和热情高涨。

儿童秋季防病 从化“积”开始

一场秋雨一场寒，本周气温骤降，让人们明显感到了凉意。俗话说，换季时小孩要比成人多穿一件衣服，做好早晚时段的保暖很重要。儿童秋季常见病有哪些？该怎么防治？新手爸妈又有怎样的照顾误区呢？

儿童易患感冒 轻症不容忽视

从中医来看，秋季感冒的病因是“燥邪”，出伏后气候快速变干燥，人体黏膜也跟着变干燥，抵抗力下降使得人们更易患病。儿童年纪越小体内越湿润，因而受燥邪的影响越大、越明显。另外，中医讲儿童是“纯阳之体”“体内三把火”，阳气十分旺盛，所以更容易在干燥的天气里上火，再一受凉可能就感冒了。

相比成人，儿童感冒的病情变化快，从轻到重的时间短，可能早上只是打了一个喷嚏，下午就开始发烧了，因此家长应多加注意孩子的身体状况和病情变化，及时就医，不可掉以轻心。

小孩精力旺盛，且不会准确描述自己哪里不舒服，尤其一些学龄前儿童发

烧38度、39度，还活蹦乱跳的，这时新手爸妈就要格外留心了，不能看孩子精神头足、气色好就认为小病不用管。感冒虽是小病，但随着病情的发展，可能会引起一些并发症和难以治愈的后遗症，因此家长应对儿童感冒、儿童发热等“小病”给予足够的重视。

另外，感冒的孩子应注意及时补充水分，以免脱水使病情加重，同时儿童脾胃较弱，积食容易引起脏腑内热，因此饮食上应忌大鱼大肉，多吃一些清淡的食物为佳。

儿童脾胃较弱 小心秋季腹泻

秋季腹泻也是儿童秋季常见病之一。入秋后，有儿童的家庭应格外注意饮食卫生和营养摄入，多吃一些容易消化的食物。孩子脾胃较弱，最好只吃七成饱，减少脾胃的负担。随着天气的转凉，还需看住孩子不再吃冷饮。

我国北方有着“贴秋膘”的习俗，不少家庭都会在秋冬季节里给孩子做大鱼大肉补一补，认为这样可以增强体质。然而，这实际上是个误区。

在过去，冬季里人们能够吃到的食物种类有限，因此才需要通过“补一补”来增强抵抗力。而在食物种类丰富、营

养充足的今天，让孩子保持营养均衡的饮食才是正确的做法，忽然更换食谱或增加食量，都会让孩子脾胃的负担加重，更容易患上腹泻等消化系统疾病。

如果孩子患上了秋季腹泻，应及时就医，并以调养为主，多喝水以防脱水，吃清淡易消化的食物，调养个1至2周就能痊愈。如果孩子秋季食欲不振，也可遵医嘱服用一些开胃醒脾的药品，帮助孩子调理脾胃。

另外，营养不良不只指营养不足，营养过剩、营养摄入失衡也属于营养不良。现在饮食上不科学又缺乏运动的“小胖墩”很多，他们更容易在换季时生病。有儿童的家庭最好能在每日三餐中都保持营养均衡的科学饮食，让孩子从小养成良好的饮食习惯，并在日常生活中学习健康营养知识。

儿童过敏难防 注意及时就医

父母有过敏性鼻炎，孩子也容易中招；实际上被遗传的是易过敏体质，而不一定是相同的过敏原，也就是说如果父母对花粉过敏，孩子也会是易过敏体质，但不一定对花粉过敏，也可能出现其他过敏原。

过敏是无法预防的，易过敏体质的

人可能对世界上的任何东西过敏，因此最重要的是在出现过敏症状时及时就医，明确过敏原，获得有效的治疗。

如果儿童曾在生病就医时用过抗生素，肠道菌群会受到一定的影响，因而更容易对外界过敏，在日常饮食中适量补充一些益生菌，则有助于改善易过敏体质。

儿童用药和成人用药有什么区别？

不少家长习惯冲半袋板蓝根或感冒冲剂给感冒的孩子喝，这样到底对不对呢？不同于西药对儿童和成人有着严格的区分，中成药对此的界限比较宽松，服用小剂量的成人感冒药也是可以的，但还是建议带孩子就医，不要轻易使用成人药，对症下药才能好得快。

那么问题来了，都是用来治疗感冒的，儿童用药和成人用药到底有着怎样的区别呢？

一是儿童用药口感相对好些，孩子更容易入口；二是儿童感冒不少是由于积食引起脏腑内热，再外感病邪而引发的，因此消食化积是关键，儿童感冒用药中多加入了调理脾胃的成分，通过清内热而治疗儿童感冒。

来源：人民网

健康知识

科学饮食 规律作息 锻炼身体

文明健康 有你有我

