

# 驰援湖北 同心战“疫”

“来了就尽量多干点活，不然也没有意义”，“别夸我，怪不好意思的，搞专业技术的人骨子里都这样。”“大家都在努力，其实，我们只是干了点该干能干的的事情而已。”在与临汾市人民医院重症医学科副主任医师宗俊峰交流的过程中，他多次这样表示。

面对新冠肺炎疫情的肆虐，宗俊峰认为挺身而出是义务；面对病区内繁杂危险的工作，他认为尽心尽力是分内之责；面对来自社会的褒奖赞赏，他觉得不好意思。这份朴实，让人肃然起敬。

2月18日，宗俊峰随我市第三批

“我们结婚才两个月，你却要与我分隔千里，让我如何能放心？我知道，这是你身为党员的决心和使命。只希望，你在前方保重身体，平安归来！”

贾燕丽收到这条微信时，已经在奔赴武汉的路上。她是市中心医院呼吸科主治医师，也是我市第三批支援湖北医疗队中最年轻的队员。她知道，对于自己的先斩后奏，丈夫在“埋怨”之余，更多是理解、牵挂与支持。

有了坚强的后盾，贾燕丽从新婚的美娇娘变身为打怪“奥特曼”，斗志满满地冲向新战场——武汉市肺科医院，全力以赴救治该院新冠肺炎患者。她每天经过重重“机关”，穿着笨重的防护服穿梭在病房，观测和记录患

色彩艳丽的红苹果、蝴蝶结、高跟鞋、长筒袜以及五颜六色的花朵……每每翻看手机里一幅名叫《春天的脚步》的画作，“85后”宝妈董琴心中总会涌动暖流。

董琴是临汾市人民医院喉镜室的一名护士，也是我市第三批支援湖北医疗队队员。2月20日，抵达武汉的第三天，是她的生日，女儿“美羊羊”画了这幅画作为生日礼物。

稚嫩的线条描绘了一个5岁小女孩眼里的世界，那般美好和无忧无虑。近来，董琴不忍心也不敢经常和“美羊羊”视频，因为身在感染风险大、工作强度高、武汉市肺科医院隔离病区，笨重而密闭的防护装配一次次在她脸

2月28日清晨，在临汾第三批支援湖北医疗队驻地，临汾市人民医院主管护师赵能能起了一个大早，她发现，武汉的风已然没有先前那么刺骨了，春天也已经到了武汉。

赵能能说，作为临汾第三批支援湖北医疗队的52名队员之一，她和战友们是在2月18日13时56分，历经9个小时的集结与周转到达武汉这方热土，开始并肩战“疫”。

第三批支援武汉医疗队接管了武汉市肺科医院一个重症病区，队员们深感责任重大。每天交接班时，同事都事无巨细地交代着每一个事项，最后总会嘱咐一句“做好防护”。赵能能说：“我们抵达武汉的时候，指导临床治疗的是新冠肺炎诊疗方案试行第六版，日趋成熟

2月29日晚，在武汉市肺科医院11层隔离病房的灯光下，冯涛努力将护目镜上的水滴甩下，打起十二分精神握紧手中的针。

作为我市第三批支援湖北的医疗队员，这是冯涛第一次近距离接触新冠肺炎患者。“厚厚的防护服、两层手套、护目镜上一雾蒙蒙的，再加上我还戴着副近视眼镜，可视范围受到很大影响。打针采血是我们每天做得最多的工作，我要用心做好，力求一次成功，减轻病人的痛苦。”冯涛是市中心医院骨科的一名护士，她说，南丁格尔被誉为“提灯女神”，我作为一名护士，愿做一个“提灯姑娘”，为武汉市肺科医院的患者贡献自己的力量。

去超市买菜如何做好防护？复工复产后在会议室开会要注意哪些问题？通过高强度的锻炼能否提高免疫力？在近期召开的国务院联防联控机制新闻发布会上，这些问题有了权威解答。

——随着各地复工复产，飞机、高铁等交通工具的乘客密度增加，如何做好个人防护？

答：关注时刻表，到候机楼、候车室的时间不要太早。全程佩戴口罩，少接触公共设施物品，少和陌生人交流，尽量保持安静。使用卫生间后及时做好手卫生。条件允许时和邻座隔远一点。

——去超市买菜和生活必需品，如何做好个人防护？

答：尽量避开超市的客流高峰期，减

## 精准施治 我心永恒

本报记者 韩晓芳

支援湖北医疗队赶赴武汉。“第一次穿防护服上班，心里多少还是有些压力，毕竟，新冠肺炎是个新的病种，而肺科医院收治的是病情较为严重的病人，再说，环境、团队、同事都是新的，互相都不了解。”宗俊峰说，不过一进入工作状态开始忙碌，这种情绪很快消散。

“这边的病房都是一人一个房间，可是，有些病人因此心理上更为紧张，尤其是看到医护人员都穿着防护服，他们更为焦虑，这对治疗很不利。”宗俊峰说，他的病区一个40多岁的女患者，由于一直照顾身患新冠肺炎的父亲而被感染，父亲之前刚去世，她现在隔离治疗，一人在病房，心里十分恐

惧，睡眠障碍，心慌气短，甚至腹泻。为了舒缓其情绪，让她尽快康复，宗俊峰便给她做心理疏导，告诉她隔离治疗，是为了避免交叉感染，而不是因为病情危重，每天都有很多患者治愈出院，预后也很好，一定要树立信心，才会更快康复。

宗俊峰与同事回到住处也在探讨患者的病情及诊疗方案：“《新型冠状病毒肺炎诊疗方案（试行第七版）》已发布，我们要尽快熟记全部内容，才能更好地运用到实际工作中，根据病人不同的情况精准施治，才能更好地完成使命。”

## 俏美新娘 投身战场

本报记者 李静

者的病情变化。

“有些老年患者呼吸道症状相对较轻，但是合并很多基础病，再加上心理压力太大，往往存在抑郁、焦虑、睡眠差、食欲不佳等问题，不利于疾病恢复。”为此，贾燕丽在救治患者的同时，时刻留心对方的情绪变化，适时对其进行心理疏导。

别看贾燕丽在生活中不拘小节、大大咧咧。一旦工作起来便十分认真，

对待患者更是细致入微。疑似患者黄阿姨的“异常表现”引起了她的注意。黄阿姨长期处于焦虑之中，总爱胡思乱想，见不着大夫就不安。她不仅在工作时间积极开导黄阿姨，还在休息时间与黄阿姨聊微信，并用一些搞笑表情包来逗趣。

一来二回，贾燕丽和黄阿姨成了好朋友。更令她开心的是，黄阿姨的身体不适和焦虑情绪逐渐缓解，目前已

## 温情春天 美丽相约

本报记者 孙宗林

上留下勒痕。董琴爱美，但她更怕吓到女儿。“疫情当前，为了更多像‘美羊羊’一样的孩子拥有美好的童年，我必须藏起我的多愁善感，奋战在一线，做个信念坚定的医务工作者。”每当这时，董琴都会这样宽慰自己。

温情犹如一剂良药，它总会使身处一线的白衣战士坚定必胜信心，也往往会让被疫魔纠缠的病患得到心理慰藉。2月29日凌晨，值夜班的董琴在

病区接班查房后，一位老人找到她说：“我心慌，一直在出汗，刚才尿到裤子里还拉了粑粑，床单、被子都被尿液浸湿啦，你能不能帮帮我？”“好，我来帮你！”凌晨1点多，董琴在微信群里发了一条求援信息，很快就在病区外战友的帮助下拿到了纸尿裤，给这位老人穿上后，又为她换了一条干净的外裤。

一切收拾停当，躺在病床上的老人主动和董琴聊起了家常。原来，老人

## 舍去小家 为了大家

本报记者 刘 晓

的诊疗、肺科医院的专业指导、临汾市人民医院的远程协助，让我们在诊疗时有方法、有依据、有参照、有指导，内心有底气、下手有把握。”

医护人员和患者朝夕相处熟了起来，赵能能一走进病房，他们都冲她微笑，中间床上的患者亲热地问候：“赵护士，昨天晚上睡得还好吧？”

“还好，还好！”赵能能嘴上这样回答，眉头却有点酸楚，其实昨天晚上她翻来覆去睡不着，心里牵挂着

850公里外的临汾，家里的两个孩子，大的7岁，小的才两岁，还有照顾孩子的婆婆和老公。她接到市人民医院院办赴武汉的通知电话是2月17日晚上，她正在值夜班，匆匆忙忙地收拾了点日用品就出发了，本来来不及和家人说什么。

赵能能知道，她不能把牵挂带到工作中来，她深吸了一口气，提醒自己注意情绪，然后开始给病人发口服药。西床的患者年龄偏大，病情不稳

## “提灯姑娘”你们最棒

本报记者 潘华玲

自从进入隔离病区，冯涛一直奔波在各个病床之间。“有位80多岁的老人是2月29日入院，可能是因为突然离开家人，加上身体不舒服，他特别地焦躁和害怕，我们刚准备离开，他就说‘你们去哪里？’，老人说的是当地方言，我的大学同学中有武汉人，正好能听懂一些，所以就一直安抚他。老人本身常年患病卧床，身上有很多压疮，我就时常帮其翻身。在医护人员的关心

下，他的情绪慢慢平复了下来。”冯涛说，接下来的一幕，让她至今回忆起来仍旧旧冒冷汗。

“我口渴！”“我给你倒杯水。”冯涛很自然地将水杯送到老人嘴边，并小心地扶着他的头部。老人喝了几口水后，突然开始剧烈咳嗽。“出于职业本能，我一直扶着老人，过了一会，我才突然意识到，这样我很有可能被感染。”冯涛说，那一刻感到有些害怕，可老人双手

## 疫情防控 请你这样做

少与他人接触的机会。全程正确佩戴口罩。购物、过秤、排队、结账时相互之间保持起码一米以上的距离。最好电子付费。减少逗留时间。回家后做好手卫生。

——随着各地复工复产，企事业单位不可避免需要召开会议，要注意哪些方面？

答：保证会议室的通风换气，最好是开窗通风，如果用中央空调，尽量使用全新风。会议开始前及结束后，对会议室桌面、把手、地面消毒。缩短会议时间。参会者的距离不要太密集，全程要

戴口罩。如条件允许，尽量使用网络视频会议替代现场会议。

——目前不少地方存在过度消毒的问题。哪些场所或情况不应该或不宜消毒？

答：不对室外环境开展大规模消毒。雨雪天气不对室外环境进行消毒。不对室外环境进行空气消毒。不直接使用消毒剂对人员全身进行喷洒消毒。不对外环境的水塘、水库、人工湖这些环境投加消毒剂消毒。不在有人情的情况下对室内空气进行消毒。

排除疑似、康复出院。黄阿姨的女儿特意向她道谢：“我妈妈很幸运，能遇上你们这样一群美丽的天使。”

在患者心中，贾燕丽是“及时雨”，也是“开心果”。在家人看来，她却是个“狠心人”。原来，自结婚后，她一直忙于工作。春节又遇上疫情，她迟迟没有回运城娘家。直到抵达武汉，纠结数日，她才将这一消息告诉父母。

面对父母的担忧，她说：“迎着一双双渴望恢复的双眼，我只有一个遗憾——没有早点儿来。只要疫情一日不除，孩儿就一日不归，别问为什么，一切都值得。希望，我回家时，这座城市已恢复往昔的繁华与喧闹，所有人都不用再戴口罩……”

今年74岁，32岁时就失去了老伴儿，不幸感染新冠肺炎后，还是社区居委会工作人员把她送来医院的……听了老人的诉说，董琴知道想要化解病患内心的恐惧、焦虑与孤独，给予心理安慰十分必要，于是，此后她就时常劝慰老人：“我们在努力，全国人民也都在努力，您要相信党和政府，相信医院，相信自己，一切都会好起来的！”

“没有一个冬天不会逾越，没有一个春天不会到来。”是的，一切都在变得好起来！一个个方舱医院“关门大吉”，一批批患者病情好转继而康复出院，董琴愈发相信“春天的脚步”近了，她与女儿“美羊羊”便有了一个大约定：待到春暖花开时，来武汉赏樱花。

定，烦躁不安，情绪很容易激动，赵能能耐心地告诉她只要好好配合治疗，好好吃饭，病情很快就能好转。全国各地都在支援武汉，咱们一定能战胜病魔。在赵能能的柔声细语里，患者把药服了下去。

送药打针的工作做完后，赵能能抽空组织大家做了一个“变法”的游戏，她“变”出了许多家乡的大红枣，让每一位患者都品尝到临汾的美食。患者们说，从来没有吃过这么大这么甜的枣，等身体恢复健康，疫情过了，一定去临汾看看。他们边说边笑，笑声在病房里荡漾。

赵能能也笑了，脑海中浮现出一幅美丽的画卷：明媚春光下，人们三五成群在武汉大学里赏樱花。

合十的感谢让她恐慌的情绪有所缓解。四个小时很忙碌，冯涛和同事穿梭在病房内，时刻关注着每个病人的状态。“不仅要护理他们的身体，更要关心他们的心理。”冯涛对一位血压持续高位的患者说，调节紧张情绪，才有助于治愈。在她的帮助下，这位患者慢慢舒缓了情绪，血压也降了下来。冯涛和同事尽心竭力的护理和无微不至的关心，得到了患者“谢谢你们能来，山西医疗团队真棒！”的暖心回应。

冯涛说，她愿做提灯者，照亮患者的治愈之路，期盼着在下次进入隔离病房时，看到更多的人病情减轻，早日康复出院。

——疫情期间是否可以通过大强度的锻炼来提高抵抗力？

答：居家健身不宜进行长时间大强度锻炼，会导致身体机能失调，免疫功能下降，增加运动损伤风险。居家运动强度要适宜，运动后感觉轻度的呼吸急促，周身微热，面色微红，内心轻松愉快，没有疼痛和麻木为宜。

侯秀娟整理

## 防护知识

fanghuzhishi

本刊邮箱：lfrbjkzk@163.com

本版责编：宋海华 本版校对：屈晓琳

## “小小专家”感动老妪

本报记者 郝海军

新冠肺炎疫情牵动着每个医务工作者的心。有着15年呼吸科工作经验的市中心医院主管护师韩彩芳，连续两次报名请战，2月18日，作为我市第三批支援湖北医疗队队员出征武汉。

接收武汉市肺科医院后，带队领导考虑到她在呼吸科工作多年，且经验丰富，技术全面，还是一名呼吸治疗技师，安排韩彩芳第一个进入隔离病房。

在韩彩芳护理的病人中，有一位70多岁的老太太，脾气特别大。她的方言不太好懂，大家“猜”不到她说的话，她就大发脾气，还摔东西。韩彩芳看到这种情况后，主动承担起了护理任务。慢慢地，通过多次接触，韩彩芳的热情和尽责感动了这位老太太。有一次，当韩彩芳听到她不断咳嗽后，急忙赶到她面前，倒了一杯热水递了过去。老太太刚开始愣了一下，然后接过水杯，小口地喝着，并对韩彩芳说了一句“谢谢！”。

工作中，韩彩芳结合自己的临床经验和呼吸治疗技师的相关知识，将肺功能锻炼与呼吸操手绘图（同事李苏帮忙手绘）整理出来，指导患者练习，受到了医护人员和患者的一致好评。由于她和病人相处很“有一套”，而且又十分热心，善于总结，并乐于分享，大家都亲切地称她为“小小专家”。

来到武汉后，韩彩芳最担心的就是上小学二年级的女儿。因为她爱人在外地上班，爷爷奶奶辅导不了孩子的功课，经常是在她换班休息的时候，抽时间通过视频给孩子辅导作业。“上网课以来，多亏了孩子的老师，我们都不在身边，老师把我们该操的心都操了，感谢孩子老师的付出。”韩彩芳说。

韩彩芳在日记里写道：“乌云遮不住太阳，阴霾终将散去，唯努力不会被辜负……我们一定打赢这场疫情防控阻击战，迎来春暖花开，万家祥和！”

## “男丁格尔”干劲十足

本报记者 刘文军

“我有从事护理工作逾10年的丰富工作经验，还是一名男护师，在体力方面有很大的优势。作为医护人员，奋战在疫情最前线，更是责任和使命。”我市第三批支援湖北医疗队队员、市人民医院急诊科主管护师翟元梁说。

2月18日到达武汉，经过严格的岗前培训，翟元梁被分配到武汉市肺科医院。“由于我们所在的病区是新建的，前期主要工作是把病区彻底、无死角地进行一次全面清洁、消杀，确保达到顺利救治病人、医护人员零污染的目标！”翟元梁说。

3月1日，对翟元梁来说是有特殊意义的一天。之前一直在清洁区负责消杀和库房管理的他，这一天，第一次进入病房接触患者。“我主要负责患者的生活护理、生命体征监测、标本采集等工作。”穿上厚厚的防护服、隔离衣，戴着护目镜、防护面屏和两层口罩，就像一个“全副武

装”的战士，护理病人、发放食物、采集咽拭子，不停地穿梭在“战场”中。

在护理中，一位性情急躁的老奶奶引起了翟元梁的注意。他了解到，老人好长时间没有和家人联系，想要回去和他们团聚。“奶奶，现在咱们是在隔离区，不能回家。为了家人的身体健康，还是不和他们接触比较好……”在一番劝说下，老人的情绪好点了，翟元梁又拿上病区的电话，帮老奶奶联系到她的家人，老人情绪稳定下来，积极配合治疗。

除了护理患者，翟元梁还要对新住院的患者进行一对一的健康宣教。他根据每个人的情况进行细致讲解，看到他们满意而肯定的眼神，翟元梁感觉浑身有使不完的劲。

翟元梁说：“在护理过程中，患者对我们的信赖，让我变得信心百倍，我们一定会尽心尽力帮助更多的患者，让他们能够早日康复出院。”

## 放下“老小”情牵病患

本报记者 杨 全

“出发前一天晚上，我才接到通知，虽然自提交《请战书》后，心里时时刻刻都在做着随时奔赴湖北的准备，但那样突然的一通电话，让我一夜难眠，期待又忐忑！”我市第三批支援湖北医疗队队员、临汾市人民医院心脏血管外科的主管护师郭玉琴在接受记者的采访时说。如今，在武汉市肺科医院，她已经完全适应了工作环境，在重症监护室里尽职尽责地救治着重症患者。

“根据工作安排，我每天要工作四个小时，但我会提前两个小时到岗，因为光穿戴防护服就要很长时间，早点去，也可以及时掌握最新情况，尽可能多帮一点儿忙！”郭玉琴说，穿戴防护服非常费力费时，为了预防万一，还得穿成人尿不湿。

“我有两个孩子，小的那个才一岁半，也正是穿尿不湿的时候。”郭玉琴说，“来到武汉后，每次穿戴成人尿不湿，总会想

起家中的‘老小’，忍不住就想打视频电话，可已经穿戴好了防护服，只能把思念放下，等休息后再联系。”

“如今，站在疫情防控任务最艰巨的武汉一线，压力一定会有，但作为专业的医护人员，救死扶伤是我们的职责，也是奔赴武汉支援的初衷。”郭玉琴说，进入了重症监护室的患者，心理压力肯定比其他患者大。在病房里，她会经常鼓励患者振作起来，要相信政府，相信医生，相信自己可以战胜病魔，早日康复出院。她还会介绍一些临汾的风土人情，缓解患者的紧张心理。

“从‘请战’后，就一直等着今天的到来，所做的准备，也一直为了今天，现在我们已经适应了这里的工作环境，面对病患，都付出了十二分的努力和热情，我们既然来到这里，就要努力下一片爱心，如此才算不负此行。”郭玉琴动情地说。

## 变成光束 守护生命

本报记者 郑红卫

“病情有所好转，病人都着急出院回家，我们每天早上查房，要用大量的时间安抚大家的急切情绪，避免焦虑和（病情）反复。”3月8日，身处武汉市肺科医院的民盟临汾市委医疗工作委员会委员、市人民医院急诊科副主任医师张瑞芬告诉记者。

3月8日下午，张瑞芬和宗俊峰大夫一起值班，他们工作在病区11楼。这时护士用轮椅推进来一位双目失明的老太太。张瑞芬了解到，76岁的老人双目失明3年了，由于当前是无陪护病房，家人不能陪床，老人吃喝拉撒、输液等都是问题。张瑞芬进一步询问病史，这才知道老人老伴、女儿也是确诊后，在老人之前住进肺科医院的9楼。在给老人安排晚饭、监护、治疗后，张瑞芬和宗俊峰积极联系9楼大夫，一有空床就优先安排老人转科。在大家的

接力下，3月9日上午10点顺利将老人转入9楼，让一家人在特殊时期团聚，转科时老太太不停地道谢说：“这就是我们的日常工作，从病情出发治病救人，从生活细节和心理上照顾病人，确保他们早日康复。”张瑞芬说。

作为一名在医疗战线工作14年的医生，张瑞芬的脑海回响着当初的誓言：健康所系，生命相托！张瑞芬说：“2020年的春天，因为新型冠状病毒的肆虐变得刻骨铭心，作为专业技术人员，听从时代召唤，集结到武汉，当我们举起庄严肃誓‘以生命守护生命’时，我不禁热血沸腾！”

张瑞芬在工作日志上写下：“在黑暗的日子，我们坚信前方总会有光明等着你。我愿意努力变成一束光，给这个世界以温暖和光明。”



近日，市中医院积极发挥中医药优势，结合我市地域、气候等特点，研究制订出健脾祛湿，补益正气，增强体质功效的“中药代茶饮”处方，并免费赠送给临汾西站、临汾民航机场和南街办事处等单位。图为该院医务人员根据代茶饮方配药。

本报记者 郝海军 摄