千里援琼川 携手克时艰

记者 高元元 通讯员 李 亚

“朱俊，快递到了，有时间过来取……”10月6日，一件快递打破了市中医院PCR实验室检验师朱俊平静的一天。朱俊说，他揣着疑惑打开快递袋：原来是一件T恤和几页册子。他的思绪一时间飘向远方。

踏上援琼之路

时值盛夏，海南突发“0801”疫情，病毒肆虐。

一方有难，八方驰援。省卫健委火速动员省内8个地市公立医院和河南生物等第三方核酸检测力量，200多人的队伍从各地陆续赶来。

疫情就是命令。8月7日，朱俊接到驰援命令，带着院领导的嘱托，带着家人的牵挂，于8月8日与200多人一起踏上了援琼道路，前往疫情灾区三亚。

“那是我此生难忘的经历。”朱俊说。在援琼的近一个月里，他们不仅负责三亚地区社会面全员核酸检测工作，还要完成4家方舱医院医护人员的核酸检测任务。为保证工作效率，队员除了要适应高强度的工作节奏、复杂的阳性评判标准与复检流程所带来的强大精神压力外，还要克服台风、暴雨和高温高湿等难题。在封闭狭窄的气膜舱里，汗水浸湿眼睛，他们需要每天连续工作7个小时，有时甚至工作10多个小时。

“你们返豫后便能收到这份小礼物。”闻讯赶来的海南省河南商会给每位队员捐赠一件文化纪念衫，感谢家乡检测医疗队对海南的帮助。朱俊感慨：“这次支援让我感受到了疫情当前医护人员需要承担的责任。这场没有硝烟的战斗磨炼了我的勇气、锻炼了我的能力。”

再迈援川之“战”

随着海南省疫情形势逐步向好，多支医疗队结束支援任务返程，而朱俊所在的河南核酸检测医疗队却一刻也未曾停歇，又向四川成都之“战”挺进。

9月5日下午，河南核酸检测医疗队到达都江堰市，当晚医疗队便又投入紧张工作。他们用20个小时建好核酸检测气膜移动实验室，除了吃饭时间，基本都在气膜方舱实验室里忙碌。

成都市大规模核酸筛查任务繁重，工作强度最大时，229人在20个小时完成了18.3万管核酸样本检测。“我们忘记了病毒的恐怖，忘记了生活的压力。只有一个信念：用心做好每管核酸标本检测。”朱俊说。

入川后，当地工人迅速帮忙河南队搭建好三个汽膜方舱实验室，每天派出百名志愿者协助河南队开展新冠核酸样本的外围接收、拆包、扫码等工作，排除人力不足的后顾之忧，使河南队员有更多精力从事核酸检测和分析工作。

相见时难别亦难，随着成都疫情的逐渐平稳，也到了说再见的时候。9月19日上午，河南医疗队在四川群众的不舍之中，收拾行囊返豫。一路警车开道，百姓夹道欢送。

9月26日，在集中隔离结束后，朱俊等一行人阔别家乡50天后终于平安返驻。

从河之南到海之南再到大西南，河南核酸检测医疗队一路逆行，迎难而上，从异乡奔赴异乡，始终坚守疫情形势严峻的一线，辗转两地共完成340万管核酸样本检测工作，全体队员零感染、零工伤的目标，圆满完成任务，获胜而归。②5

早预防 早治疗

近日，驻马店眼科医院联合建业物业在蓝天一品小区、建业西湖庄园小区开展义诊活动。

活动现场，该院医护人员采用专业医疗设备免费为群众进行眼部检查，建议40周岁以上人群，定期进行视力、眼压、眼底等眼科检查，做到早预防、早治疗。⑥5

记者 侯 飞 摄

市中心医院

举办新招聘护士岗前培训

本报讯（记者 杨 丽 通讯员 陈思妤）近日，笔者从市中心医院获悉，为使新招聘护士尽快融入医院大家庭，更快熟悉医院工作制度和流程，更好适应医院工作环境，市中心医院举办了新招聘护士岗前培训，助力新职工上好职业生涯第一课。

为落实疫情防控工作要求，做好疫情期间培训工作，此次培训采取“线上直播+实地参观”的方式进行。

据悉，市中心医院2022年新招聘护士岗前培训线上直播在医院会议室举办。该院198名新招聘护士在线学习。培训会上，该院相关负责人代表医院党委和全院职工欢迎新护士的加入，回顾了建院57年来的历史，从学科建设、护理质量安全、教学、科研等方面，对医院进行了详细介绍。该院负责人对新招聘护士提出要求，希望招聘护士用实际行动践行敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆的崇高精神。新护士要向前辈看齐，把职业当事业，做到爱医院、爱岗位、爱患者，让人生价值在岗位上闪光，为医院高质量发展而奋斗。

为办好此次培训，该院人事科对培训课程内容进行了精心设计，邀请10多个科室的中层干部、业务骨干进行授课，内容涵盖职称考试与聘任、劳动纪律管理、岗位管理、医疗纠纷防范与沟通、医保政策、新闻写作、医院感染防控知识培训、医院全面质量与安全管理、消防知识、医德医风培训、疾病预防控制与预防保健知识培训等。

培训结束后，该院人事科组织新招聘护士参观院史馆，通过一张张珍贵的老照片、一个个带有历史厚重感的老物件、一座座承载医院荣誉的奖牌奖杯，了解医院自1965年创立至今，在历届领导和前辈的艰苦奋斗及不断努力下，由小变大、由弱变强的发展历程，感受到了医院先辈立足岗位的精神风貌。②5

如何摆脱消极的思维框架

□ 王琴琴

心理学家认为，我们诠释世界的方式非常重要。比如，一次数学考试没考好，有的人可能会觉得自己不够聪明，心灰意冷；有的人可能觉得用错了学习方法，下次继续加油。心理学家蒂莫西·威尔逊在《积极诠释力》这本书里说，诠释世界的方式很重要，如果我们能用健康的方法诠释世界，就能解决很多问题。那我们应该怎样诠释世界呢？书里提出了一种“故事编辑”的技术，我们可以通过编辑自己的故事，摆脱消极的思维框架。“故事编辑”具体来说有三种方法。

书写练习

这种方法最早来源于社会心理学家詹姆斯·彭尼贝克的一个实验。在这个实验里，参加实验的人员被随机分成两组，一组写创伤经历，另一组写日常经历。比如，每天都做了什么，从短期看，人们会觉得写创伤经历感受是痛苦的，但是随着时间的流逝，这样做的人，他们的免疫系统功能有了改善，很少去医院，不仅在大学学习成绩优异，而且工作中也很少请假。书里说，人们一般会花很多时间忘记不好的事情，而不是花很多时间分析并找出其中的意义。书写练习解决了这个问题，让我们能够后退一步，重新建构发生的事情。

故事激励

这种方法可以通过巧妙的暗示，将人们的叙述转换到某个特定的路径上。比如，蒂莫西·威尔逊在研究中发现，如果给那些有自我挫败感的大一新生这样一个暗示“67%的大四学生说，他们在大一时，成绩不如自己的预期。62%的学生说，当他们读到高年级时，成绩比第一学期有了明显的提升。”这些新生在学期末的成绩就会提高。这么做有效原因在于，它通过改变叙述方式，让人有了一种成长心态，让人觉得成绩就像肌肉，越用越强。

做好事 成好人

它首先要做的是改变人们的行为。这个理念可以追溯到亚里士多德，他提出，人们可以通过实践公正的行为而变得公正，通过实践自我控制而变得自控，通过英勇的行为而变得勇敢。换句话说，我们的行为会影响我们的想法。比如，当我们做志愿者时，会让我们觉得自己乐于助人从而改变想法，让我们更有可能继续做志愿者。这种方法告诉我们，行动是可以改变思想的。人们最终形成了更可取的自我观念，它能够自我加强，从而引发持久的改变。②5

防治结核 共享健康

结核病是一个非常古老且迄今仍然威胁人类健康的慢性传染性疾病，由结核分枝杆菌引起。据世卫组织报告，全世界已有约20亿人感染结核菌，现有结核病患者2000万人，每年新发结核病患者约900万人，且多种耐药病例日益增多，我国结核病感染疫情呈现感染多、患病多、新发多、死亡多等特点，结核病疫情若不加以控制，将对个人、家庭、社会造成危害。

那么什么是结核病呢？结核病是由结核杆菌侵入人体引起的一种慢性传染病，除了指甲和头发以外可侵犯全身各种脏器器官。其中，以呼吸道飞沫传播的肺结核最为常见。

肺结核的主要症状是咳嗽、咳痰≥2周、咯血或血痰，具有以上任何一项症状则为肺结核可疑症状者。此外，胸闷、胸痛、低热、盗汗、乏力、食欲减退和体重减轻等为肺结核病患者的其他常见症状。怀疑得了肺结核病，应立即到医院检查。

以下人群容易感染结核菌。

与结核病患者有密切接触的人群，如患者的家庭成员（尤其是儿童）、医护人员。

在通风不良的环境中集体生活和工作人群。

集体抵抗力较弱的人群，如幼儿、老年人、营养不良者和尘肺、糖尿病患者、胃切除术后或长期使用免疫抑制剂者等。

结核病的预防：房间定时开窗通风，保持室内空气新鲜；培养良好的卫生习惯；咳嗽、打喷嚏时用纸巾捂住口鼻，痰用纸巾包好焚烧；加强体育锻炼，注意饮食营养和睡眠充足，保持心理健康，增强机体抵抗力，尽量减少发病率。②5

（驻马店市中心医院感染性疾病科 张金良）

宫颈机能不全时怀孕怎么办

宫颈机能不全是由于宫颈内口的纤维组织或平滑肌数量出现变化，宫颈出现病理性扩张或松弛，是影响正常的宫颈功能的一种疾病。

有宫颈机能不全的女性，容易在怀孕期间，尤其是在孕20周~26周出现无痛性或腹痛不明显的宫颈管扩展，或是羊膜囊凸到阴道内临床症状，继而出现流产或者早产。由于宫颈机能不全和先天性因素、反复多次的人工流产、多次足月顺产和手术过程中术中损伤有关。因此，治疗有一定难度，单纯通过药物调理，往往不能恢复宫颈的正常机能。

确诊宫颈机能不全的孕妇可在孕12周~14周，根据患者的既往史、手术史、就诊时机和患者的需求，选择经阴道宫颈环扎或经腹腔镜下宫颈环扎术，通过手术进行宫颈缝扎使宫颈闭合，从而降低孕期提前破水或者宫颈口提前扩张的风险。

孕妇在做完宫颈环扎手术后，要保证充足睡眠，卧床时适当抬高臀部并保持下体的清洁，避免导致感染而引发炎症。每天进行下肢肌力锻炼，以预防下肢肌肉萎缩和静脉血栓的形成。饮食上要合理搭配进食，每日保证优质蛋白的摄入，并进食高纤维素类食物，多饮水，保持大便通畅。若出现便秘，一定要在医生的指导下使用通便药物。

部分孕妇手术后能够坚持到足月分娩，选择阴道分娩的孕妇，如果是单胎妊娠可在孕36周~37周后拆除缝线，双胎妊娠可在孕34周后拆除缝线，如果选择剖宫产终止妊娠者，可以在剖宫产术中同时拆除缝线。②5

（驻马店市中心医院病理产科 马丽娜）

怎样诊断帕金森病

帕金森病是一种常见的神经系统退行性疾病。临床症状包括静止性震颤、肌强直、运动缓慢和姿势平衡障碍及嗅觉减退、便秘以及抑郁等非运动病症。

那么，我们普通人怎样诊断帕金森病呢？如果出现以下症状，就要高度警惕了。

运动缓慢：运动缓慢和在持续运动中运动幅度或速度下降。在可以出现运动缓慢病症的各部位中，肢体运动缓慢是确立帕金森综合征诊断所必需的。

肌强直：当患者处于放松体位时，四肢和颈部主要关节的被动运动缓慢。

静止性震颤：即肢体处于完全静止状态时出现4Hz~6Hz震颤。单独的运动性和姿势性震颤不满足帕金森综合征的诊断标准。

同时，如果出现以下症状则可以排除帕金森病：

在发病后5年内，患者被诊断为行为变异型额颞叶痴呆或原发性进行性失语；在发病后3年内，患者仍局限于下肢的帕金森样病症。

多巴胺受体阻滞剂或多巴胺耗竭剂治疗诱导的帕金森综合征，其剂量和时程与药物性帕金森综合征相一致，但患者对高剂量〔不少于600mg/d〕左旋多巴治疗缺乏显著的治疗应答。

分子神经影像学检查突触前多巴胺能系统功能正常。②5

（驻马店市中心医院神经外科 杨 扬）

水痘的治疗和预防常识

水痘是一种常见、多发的儿童传染病，由水痘—带状疱疹病毒初次感染引起。本病多发生在冬末、初春季节。水痘的传染性强，人群对水痘普遍易感。6月龄以上的婴幼儿和学龄儿童多发。但亦可发生在任何年龄包括新生儿期，通过直接接触、飞沫、空气传播。水痘结痂后病毒消失，故传染期自出疹前24小时至病损结痂，约7天~8天；潜伏期11天~21天，一般14天左右。

临床症状：水痘起病较急，最典型的表现为皮疹，年长儿童和成人在皮疹出现前可有发热、头痛、全身倦怠、恶心、呕吐、腹痛等症状。而小儿则皮疹和全身症状同时出现，皮疹先发生于躯干、头部、然后逐渐扩散至面部、最后四肢。皮疹最初为红色斑疹、丘疹，数小时后这些斑丘疹很快会变成充满液体的疱疹，并伴有严重瘙痒。

治疗和预防：水痘为自限性疾病，治疗主要遵医嘱对症治疗。接种水痘疫苗是预防水痘的有效措施，推荐儿童在12月~18月龄接种第1剂，4周岁接种第2剂。控制传染源，水痘患者必须隔离至皮疹全部结痂为止。日常生活中要养成良好的卫生习惯，勤洗手，保持充足睡眠，加强体育锻炼，合理搭配饮食，提高身体抗病能力。冬春季尽量避免到人员密集场所，外出佩戴口罩，室内经常开窗通风。②5

（驻马店市中心医院感染性疾病科 李 慧）

科普知识