

护士节,致敬新时代最可爱的人

编者按

今年的5月12日是第111个国际护士节,今年我国护士节的宣传主题是“关爱护士队伍,护佑人民健康”。本轮疫情发生以来,“白衣天使”们或逆行出征,或坚守岗位。一袭护士服,她们敬佑生命、救死扶伤;身着“天使白”,她们甘于奉献、默默担当。在5月12日国际护士节到来之际,记者走进南安市部分医院,把焦点对准医护一线,用文字定格白衣天使们的英姿和风采。

本报记者 黄伟励 通讯员 余嘉琨 叶新新 张剑民 文/图

林明瑜:护士这个职业,平凡却又伟大

对来势汹汹的新冠疫情来说,发热门诊既是“疫”线哨所,也是前沿阵地。在南安市医院发热门诊,副护士长林明瑜每天上午7时许都会到达,开始一整天的工作。

自从加入发热门诊工作,林明瑜每天坚持提前到岗,严格审查团队人员穿脱防护服是否规范,及时监督、纠正科室人员的操作规范流程。随后,她也会按照要求穿上二级防护服,前往门诊查看各项设备是否正常、消毒工作是否到位。

“今年,医院发热门诊已经接诊了1万多人,从预检分诊、接诊到筛查、留观,发热门诊工作量增了好几倍,工作量很大,最高峰一天接诊230多人。”林明瑜告诉记者,发热门诊是新型冠状病毒感染的肺炎筛查防控的第一道防线,要努力做到不漏报一个病人、不错报一个病人、不感染一个医务人员。

疫情期间,为了确保工作有序推进,林明瑜几乎随叫随到。今年3月,一名正闭环休整的隔离点保洁人员被送到南安市医院,当时是

凌晨4点,林明瑜闻讯立马赶到医院参与抢救。

“这是一名误服药物的患者,我赶到医院后立即参与洗胃,隔天患者清醒后情况好转。”林明瑜说,这样的突发情况在发热门诊很常见,好在发热门诊护理团队十分“给力”,应对庞大的工作量和突发情况不在话下。

“在发热门诊,我们除了是一名护士外,还扮演维修员、快递员、送餐员等角色。”林明瑜告诉记者,为了保证患者及家属在留观期间能够按时吃上热腾腾的饭菜,护士会为他们点餐并送到他们手上。

为了避免交叉感染,减少不必要的人员进入污染区,护士们还要充当维修工。自助机台出现故障,护士们通过工人远程指导去维修,经过一段时间的摸索后,发热门诊对自助机和取药机的上卡、添纸,甚至机器的故障都能应付。还有可移动紫外线灯管的更换,病床围栏及床尾摇手的修护等,几乎成了“全能维修工”。

发热门诊中不少是发烧的孩子,护士们经常变身“临时妈妈”,帮助家

长换尿不湿、泡奶粉喂奶、退热栓纳肛、哄睡,给孩子们播放动画片,陪他们聊天,“我们用最多的耐心去安抚与鼓励,减少他们在陌生环境下的不安与无助!每当有患者经过检查排除疑似患者时,我们的内心也如释重负,由衷地替他们开心。”林明瑜说。

“疫情期间,发热门诊就诊的患者及家属都需要采取闭环管理,等待核酸结果需要数小时才能离开发热门诊,这让很多市民不理解,有的怕耽误时间、有的怕在留观期间会受到感染、有的怕孩子在家无人照顾,护士们经常面对患者及家属的指责。”林明瑜说,面对种种抱怨,护士都不厌其烦地去给予解释与安慰,安抚好他们的情绪。因为戴着口罩和面屏的原因,沟通过程中,都要用最大的音量才能让他们听清楚,有时候一个班次下来,很多护士的嗓子都已经沙哑。

“护士这个职业,平凡却又伟大。”林明瑜表示,奋战在这场没有硝烟的战争中,护士用实际行动践行医者的责任和使命,全力以赴守护我们共同的家园!



林明瑜在整理疫情防控物资。

科学补碘 你要了解这些

■本报记者 黄伟励 通讯员 吴蕾

今年的5月15日是我国第29个“防治碘缺乏病日”,今年宣传的主题是“智慧人生健康路,科学补碘第一步”。关于科学补碘,你了解多少?

南安疾控中心的专家介绍,碘是人体必需的微量元素,是合成甲状腺激素必不可少的重要原料,在维持机体健康的过程中发挥着重要的作用。

碘缺乏严重损害胎儿脑和神经系统发育,妊娠妇女碘缺乏可以导致其胎儿大脑发育落后、智力低下、反应迟钝;严重者导致克汀病,表现为呆、小、聋、哑、瘫等症状。此外,妊娠期碘缺乏导致的甲状腺激素合成不足还可引起妊娠妇女早产、流产及死胎发生率增加,也可引起妊娠妇女高血压、胎盘早剥等严重妊娠并发症的发生率相应增加。

那么我们每天需要摄入多少的碘呢?专家表示,一般人群每日摄入碘的目标值为120微克。但是,我们每天从饮水中获得的碘量约10微克,每天从食物中摄入的碘量约25微克—50微克,如果不特殊增加富碘食物,那么我们每天从食物和饮水中获得的碘不能满足人体每天的需求,久而久之,就可能造成碘缺乏病。

从母亲怀孕到宝宝出生后3周岁以内,是宝宝脑发育的关键时期,如果此时妈妈碘营养不良,会增加宝宝大脑发育迟滞的风险。因此,妊娠妇女、哺乳妇女等人群是碘的特需人群,其需碘量远远高于正常成人,碘的推荐摄入量每天230微克—240微克,因此,无论是在孕期还是哺乳期,均鼓励妈妈们多摄入含碘丰富的海产品。

婴幼儿(出生后至36月龄内)是生长发育的关键期,需要更多的甲状腺激素促进体格生长及神经系统发育,其碘推荐摄入量为每天85微克—115微克,婴幼儿的碘来源较为单一,大多数来自母乳,因此,其辅食中应有含碘丰富的海产品。

儿童青少年各器官生长发育快,基础代谢增强,碘消耗较多,其碘推荐摄入量为每天90微克—120微克,因此,儿童和青少年时期应食用加碘食盐。

含碘的食物有哪些呢?不同食物含碘量不同,部分海产品含碘量较高,如海带、紫菜、带鱼、干贝等。海带、紫菜含碘量最高,每100克干海带能达到含碘36240微克;其次为鱼虾蟹贝类(每100克干虾米类含碘983微克、赤贝162微克、花蟹45.4微克、带鱼40.8微克)。其他食品中,蛋类含碘量较高(每100克鸡蛋含碘233微克、鸭蛋59.7微克、鸡蛋22.5微克);不同奶类含碘量差别较大,每100克肉类含碘量在1.9微克—4.5微克之间;植物类含碘量最低,特别是水果和蔬菜。

南安市营前村将设立标准化卫生所

本报讯(记者 黄伟励)近日,记者获悉,为方便石井镇营前村村民就近就医,提升基层卫生水平,营前村将在菜市场设立标准化卫生所。

为开展基本医疗、公共卫生服务等活动,经南安市成功医院、营前村村委、村医林志雄三方同意,5月8日,营前村“党建+”邻里中心卫生所入驻签约仪式在营前村村委会举行。南安市成功医院院长尹晓坚、营前村党支部书记伍小民、副书记洪振金、卫生所负责人(村医)林志雄等相关负责人参加仪式。

会上,尹晓坚、伍小民、林志雄代表三方签订协议。随后,一行人到位于营前村菜市场的卫生所选址地,现场商议下一步建设方案。

记者了解到,营前村积极探索“党建+服务”模式,推动村级卫生所(室)标准化建设,也是实施“乡村卫生提升”工程、助力医药卫生体制改革和乡村振兴的有力抓手,更是一项重要的民生工程。乡村医生,可以说是最贴近农村居民健康的“守护者”,村卫生所和乡村医生处于保障农村群众健康的前沿阵地,在农村三级预防保健网络中占据重要地位。

营前村卫生所建设面积257平方米,将设立候诊区、健康小屋、西药诊室、中医诊室、公共卫生管理室、药房、输液室、治疗室、处置室、中医治疗区等功能区;医疗项目包括中医医疗、预防、保健、健康教育、康复、计生指导等。

接下来,营前村卫生所标准化建设将以“党建+”邻里中心服务创建为契机,按照“遵导则建、专业指导、标准建设、统一验收”的原则,由营前村村委牵头,南安市成功医院指导组织开展标准化建设的规划设计、考核验收,并负责开展村级卫生所(室)专业化、标准化建设的全流程督导,由卫生所负责人林志雄按照标准化要求自行进行施工建设。

郑培兰:初心隽永,敬佑生命最初的样子



郑培兰正在为新生儿做抚触。

8日清晨,南安市妇幼保健院妇产科病房熙熙攘攘,护士长郑培兰格外忙碌。4名孕妇正在等待生产,交班后的她便开始查房,询问病房内孕产妇的晨间护理情况、手术病人的恢复情况。

面对产妇每一次阵痛带来的呻吟,她都会不厌其烦地解释和鼓励,尽可能帮助产妇减轻分娩的疼痛。还要为新入院的患者办理住院手续、对出

院病人进行宣讲和沟通,不时还要去产房看看有什么需要帮忙的……

“事情一件接一件,忙碌是妇产科的常态。”当天上午12时,将手头工作都忙完的郑培兰才停下来歇歇。

2004年,刚毕业的郑培兰来到南安市妇幼保健院,成为一名护士,在护理工作岗位上已经走过十几个年头的她,始终坚持着自己的信念,“当初成为一名护士就是希望可以帮助他人,帮助

他人自己也会感到快乐。”郑培兰说。

“产科是承载着一个家庭的新生命、新希望的科室,是一个女人完成角色转化的地方,这里有喜悦有激动,也有悲伤和遗憾,是‘最富人情’的科室。”身在其中的郑培兰与患者之间,牵连着细腻的情感。

刚到妇产科工作时,郑培兰从一点一滴开始,虚心学习、主动请教,面对孕产妇,充满细心和耐心。郑培兰曾经遇到一名刚分娩完的宝妈,因为术后肠胀气难以下床走路,郑培兰在得知情况后,已经下班的她回家拿了茶油和药粉,回到医院帮助指导产妇,最终解决了难题。

“这对我们来说是一件小事,但是确实困扰着产妇,我回家只是举手之劳,却能实实在在帮到她。”郑培兰说,产妇出院前写了一封感谢信,这封信至今温暖着她。

工作中她不怕脏不怕累,每一次面对羊水血水包围的血糊糊新生儿,郑培兰都耐心地做好清洗护理工作,她周到细致的服务受到产妇和家属的广泛好评。一次次的接生中,她不仅见证了新生命的诞生,而且更增加了

对生命的热爱和敬畏。

在郑培兰看来,除了细心和耐心,作为一名护士业务能力要过硬,“一次我在办公室做报表时,听到病房里吵吵嚷嚷,一名孕妇产突然出现了阴道出血的情况。”郑培兰认为该孕妇可能为胎盘早剥,可是当时妇产科的医生均在手术室内开展手术,郑培兰立即为孕妇听胎心、吸氧和静滴,并联系医生为孕妇检查。

很快,郑培兰和医护人员完成了术前准备,经医生检查,该孕妇确实为胎盘早剥,如不及时手术,母子均有生命危险,“能够挽救和迎接新生命,我感到很高兴。”郑培兰说,妇产科的护士常常能看到生命最初的样子,一条条新的生命就是新的希望。

病房就像是一个小社会,在具备医学方面的专业问题外,郑培兰往往还需要面对形形色色的人,在跟大家打交道的过程中,她也练就了优秀的沟通能力。“生产的过程需要护士从生理、心理全面进行护理。”郑培兰说,护士的工作也需要孕产妇和患者的支持,“我们是一个付出真心、相互支持的关系”。

黄梅燕:能够帮助那么多患者 我很有成就感

近日,在南安市中医院盆底康复室,护理组负责人黄梅燕正对患者开展子宫内修复、卵巢保养、盆底功能障碍修复等盆底康复治疗。

除了盆底康复,产后母乳喂养指导也是黄梅燕的“绝活”,不少产后新手妈妈因为母乳喂养、乳房胀痛问题,特地来中医院请黄梅燕进行推拿治疗,“我有时候乳房胀痛很难受,就来找黄护士推拿,完事之后就舒服很多,真的很感谢她!”市民郑女士说。

黄梅燕介绍,很多宝妈都是哭着进来,笑着出去,能够帮助那么多患者,让她很有成就感。同样身为妈妈的她,能体会到每一位母亲的心情,这么多年护理以来,得到了不少宝妈的信任,是她最感动的事情。

2006年,黄梅燕成为一名护士,2016年加入南安市中医院妇产科,2017年开始为女性患者开展盆底康复治疗。黄梅燕之所以对盆底康复产生兴趣,只因为了解到不少女性对盆底康复的认知存在误区。

此前,黄梅燕在对市民开展产后宣教时,发现受医疗水平和传统意识束缚,不少女性在生产后遇到一些生理问题,如漏尿、子宫阴道脱垂、性生活障碍等,认为这是理所应当的“月子病”,不单是年轻患者,中老年患者也

深受疾病的困扰,她们之中大部分人没有选择就医,其中就包括很多不好意思就医的女性。

殊不知,产生这些疾病的原因,大多是分娩导致的盆底肌肉损伤,盆底肌一旦受损,则会引发漏尿、阴道松弛等盆底功能障碍性疾病,严重者甚至会产生子宫脏器脱垂等疾病。

“这些疾病都是可以治疗的,产后半年内是盆底修复的黄金时期,我们呼吁女性一定要重视产后盆底康复。若出现打喷嚏、咳嗽会漏尿、性交痛或腰酸酸痛、阴道松弛的问题,更要重视盆底康复治疗。”黄梅燕说,为了帮助更多产后妈妈,她毅然选择了盆底康复中心。

“我喜欢盆底康复这项工作,每一天的工作不是简单的护理,而是在带给人新的希望。”黄梅燕表示。

不少患者在痊愈后和黄梅燕成为朋友,十分依赖黄梅燕这位“知心姐姐”。“2018年我去北京进修了母乳喂养知识,很多患者加了我的微信,经常深夜在线上咨询关于母乳喂养的问题。”黄梅燕说,现在年轻人和老一辈的母乳喂养观念不同,发生矛盾后更愿意请求专业人士指导,“不少婆婆经过我的调和,重归于好”。

“母乳喂养指导有时要很久,要有



燕经常帮她们照顾孩子,患者进行治疗时,黄梅燕也很乐意开展这项工作。

耐心,加班加点很正常。”黄梅燕说,“很多患者一开始就时焦虑不安、痛苦难耐,经过我们的治疗,她们逐渐康复,这是作为医护人员最欣慰的事,也是自我价值的体现。”

今年4月黄梅燕曾带队前往泉州丰泽区及晋江市抗击疫情,“白天出去核酸采样,晚上就在微信上教宝妈母乳喂养,常常回复到三更半夜。”黄梅燕表示,工作虽然累,但是觉得很有意

义,也很乐意开展这项工作。

“我的工作能换来宝妈的身心健康和幸福的微笑,这或许就是扎根在我心中最深的信念,在忙碌的工作中实现了自己的人生价值。”在黄梅燕看来,护士不仅仅是打针和换药的角色,更是一个神圣的职业,带着专业的知识和耐心,去面对每个产后宝妈的信任和重托,面对自己肩上那份沉甸甸的责任。