

创造生命的奇迹

——市妇幼保健院成功抢救一例危重早产儿

记者 吴伟

“祝你生日快乐！来，我们许个愿，祝宝宝健康成长，也祝瞿主任工作顺利。”春节前夕，市妇幼保健院新生儿的病房里充满着欢声笑语，一场特别的生日聚会在这里举行。该院新生儿科副主任医师瞿运萍和一位宝宝度过了一个难忘的生日，医护人员为宝宝送上美好的祝福，宝爸宝妈则为医护人员送上感恩的话语。

原来，这位宝宝是医护人员历经300多天成功救治的一例危重早产儿，这天刚好是孩子一周岁的生日，他们回到医院，感恩医院赋予了孩子的新生。“一年前，在这诞生的一位早产宝宝转到新生儿科时，产科医生告诉我们，这是一个结婚多年没有生育的家庭，花费了20多万元，通过多次试管婴儿技术才得到这个孩子，非常珍贵。家长恳求我们一定要尽全力救治。”瞿运萍告诉记者，“这个孩子出生胎龄只有25周+1天，出生体重只有1.01公斤。不幸的是，孩子的妈妈在剖宫产后确诊盆腔结核，高热不退，十几天后孩子也确定为先天性结核。这种病非常罕见，市内外都没有救治经验。经过多方寻找，在南方七省一市中，只有长沙市一位姓周的专家有儿童结核诊疗经验。在她的指导下，我们开展了长达9个月的抗结核治疗。更不幸的是，孩子在住院期间并发多脏器功能衰竭、毛细血管渗漏综合征、全身高度水肿、无尿、肾功能衰竭，生命垂危，我们鼓足勇气，做未做过的事，开展未开展的技术，求助省儿童

医院专家，在全市率先开展了腹膜透析，帮助孩子成功脱险。”后来，孩子因为早产儿气道发育不成熟，加上结核对呼吸系统的损害，又患上了重度支气管肺发育不良、气管软化。市妇幼保健院迎难而上，采纳学习到的新的呼吸机治疗模式，不断摸索经验，在“北上广”专家的指导下，医生和家属共同树立治疗信心，同时请儿一科会诊行新生儿纤支镜检查和肺泡灌洗术进行气道评估和病情评价，孩子在呼吸机8个多月后成功拔管，此后又通过无创呼吸机治疗后脱离呼吸机。这例患儿在成功救治过程中发生了几乎所有早产儿可能发生的并发症，应用了除ECMO之外NICU所有的技术。功夫

不负有心人，在家属的全力配合下，经过全科医护人员300多天的精心治疗看护，孩子由出生时的1.01公斤、被多方判定没有生存希望，长成出院时有7斤多重、会笑会哭的大胖小子，创造了生命的奇迹。患儿出院的时候，瞿运萍无意中提了一句自己和宝宝是同一天生日，这特别的缘分让家属记在了心里。在生日这天，家属特意买了两个蛋糕，带着孩子来到了医院，要让孩子和瞿“妈妈”一起过生日，孩子妈妈在接受采访时，回想起这一年多来经历的酸甜苦辣时，感慨万分：“非常感谢医护人员，谢谢他们尽心尽力的治疗和无微不至的照顾，才让我们能享受天伦之乐。”

一切都在慢慢好起来

首都医护人员春节坚守一线见闻

新华社记者 侯克 赵婉薇

2023年春节是我国抗疫进入新阶段后的首个春节，在家家户户团圆之际，首都北京二级及以上医疗机构平均每天都有6.4万名医护人员在岗值守。

大年三十，在北京积水潭医院，面对陆续前来就诊的患者，感染疾病科的医务人员有条不紊地忙碌着。“过年好，您哪里不舒服？”“您别着急，马上就到您了。”虽然无法与家人团聚，但每位医护人员都耐心地为患者服务着。

为确保春节期间患者能够顺畅就医，得到及时的诊疗，北京积水潭医院感染疾病科主任孙成栋和护士长王燕提前制订了相应的预案，准备了各种医疗物资，以应对可能出现的突发情况。

在北京佑安医院，医护人员持续奋战在一线。自2022年12月8日以来，该院已累计收治新冠病毒患者500余人。呼吸与危重症医学科护士长张知达正月初一在岗值班，他说：“陪患者过节一样开心，只要他们病情平稳、不断好转，就是我的快乐。”

记者大年初二在北京大学第一医院急诊大厅看到，忙碌的医务人员穿梭在临时设置的病床之间。急诊科护士长杨振楠说：“虽然最近新发病人数量减少了，但日常床位还是很紧张，增设了临时病床和输液室。”她说，今年春节期间急诊室的工作人员一直处于满额上岗状态。尽管从其他科室调来了支援的医生，但急诊室的人手依旧紧张。

“15张床位都是满的，往年春节会空置三四张床。”北京大学第一医院呼吸和危重症医学科重症监护室值班大夫于鲲鹏说，虽然新冠患者的人数在年前已经度过高峰，最近新发病人少了，但患者总人数还是比往年高。因此我们医护人员的排班都是“双班”，春节期间也全部在岗。

新冠疫情救治高峰时，北京大学第一医院呼吸和危重症医学科加开了多个呼吸临时病房和临时救治监护室，对新冠患者应收尽收、应治尽治。经过医护人员一个多月的艰苦努力，大部分患者康复出院了。“现在从急诊转来的新病人少了，我们也慢慢从救治高峰的巨大压力中走出来。”于鲲鹏说。

“前段时间真的很忙很累，但大家都坚持过来了。现在感染高峰已过，新病人中新冠的比例已经很少了，看到病人好起来可以回家过年，我们也是打心眼儿里高兴。”杨振楠说，作为医护人员能深深地体会到，今年的团圆对很多家庭来说格外不易，“但一切都在慢慢好起来了。”

(新华社北京电)

医生支招“阳康”人群科学运动

新华社记者 帅才 姚羽

近期，一些新冠病毒感染者在转阴后的康复期中出现了体能下降的情况。相关医生建议，“阳康”人群要在身体机能恢复后才能开始运动，并且要把把握好运动的强度、时间、种类和频率，科学锻炼，才能逐步恢复体能。

对于没有基础疾病的人，感染新冠病毒康复以后，什么时候可以开始运动？湖南省人民医院骨科医学中心关节外科主任王靖说，新冠病毒感染者康复后三周内不宜运动，要好好休养。三周以后，没有基础疾病的“阳康”人群可以在进行身体评估后，进行一些低强度运动，包括四肢伸展运动、散步、瑜伽练习、核心肌肉力量练习等，每次运动时间以30分钟为宜。

王靖提醒，重症新冠病毒感染者康复后，需要进行完整的运动测试和心肺功能检查，检查结果一切正常后方可进行适度的运动，并且运动前后要检查心率、血氧、血压等指标，避免运动风险。

中南大学湘雅二医院重症医学科医生余波建议，“阳康”人群需要观察自己在运动时和运动1个小时后有没有异常感觉，运动后第二天有没有出现

呼吸困难、心率异常、过度疲劳。如果出现这些情况，应该暂时停止运动。对于有心脑血管疾病的患者，康复后过早地进行运动往往会加重心脏负担，甚至诱发心肌梗死。

湘雅二医院呼吸与危重症医学科副主任医师肖奎说，寒冷天气下，有肺部基础疾病的“阳康”人群容易出现咳嗽等症状，这些患者在康复后，可以检查一下肺部情况，比如到医院查一下胸部CT。有肺部基础疾病的新新冠病毒感染者在康复后要注意保暖，戒烟限酒，在康复后的三个月内不宜进行剧烈运动。

中南大学湘雅三医院儿科主任医师杨明华告诉记者，对于感染新冠病毒的孩子来说，如果没有基础疾病，一般两至三周之内体会慢慢恢复。家长可以让孩子在三周后开始进行一些低强度运动，此时还是应该避免让孩子进行激烈的对抗型运动。一般情况下，家长可以在一个月后让孩子完全恢复之前的运动量，并且适当给孩子补充优质的蛋白质和维生素。

健康讲堂

市中医院开展走访慰问活动

本报讯(文奕)为把关怀与温暖及时送到帮扶对象手中，春节前夕，市中医院组成慰问组来到莲花县良坊镇岐下村，开展走访慰问活动，为帮扶对象送上新春祝福和美好祝愿。

慰问组一行到4户帮扶对象家中，一一送上生活物资和慰问金。每到一户，慰问组都与帮扶对象亲切交谈、嘘寒问暖，并详细询问他们近期的生活情况以

及健康状况等，同时，认真倾听他们的心声，深入了解各项帮扶措施是否落实到位。此外，还向他们宣传了医疗健康相关政策。慰问组鼓励帮扶对象要增强信心，保持乐观心态，通过自身努力进一步提升生活质量。慰问组还对驻村帮扶干部勤勤恳恳扎根基层、不畏艰苦投身乡村振兴工作的付出给予了充分肯定。



春节前，上栗县妇幼保健院新生儿科收治了一对30周+1天的双胞胎早产宝宝，体重均仅为1.2公斤。因肺未发育成熟，两个宝宝出生后都出现明显的呼吸呼吸困难症状，在医护人员的精心治疗护理下，最终转危为安。图为1月22日(大年初一)，上栗县妇幼保健院新生儿科的医护人员在为早产双胞胎宝宝庆贺满月。(秦芳 摄)

我国医学团队提出一项抗皮肤衰老新方法

新华社哈尔滨1月29日电(记者 杨思琪)记者29日从哈尔滨医科大学附属第二医院了解到，该院整形外科主任肖志波教授团队的研究成果发现，一项基于细胞外囊泡的“无细胞治疗”新方法可以改善皮肤光老化，为紫外线损伤皮肤修复、抵抗皮肤衰老提供治疗策略。

人的衰老最直观表现在于皮肤。与人体其他器官不同，皮肤不仅受到内在老化过程的影响，还受到各类外部环境因素的影响。其中，紫外线辐射导致的皮肤光老化效应最为明显，占面部皮肤老化因素的80%以上。

肖志波介绍，与皮肤内在老化不同，光老化可导致角质细胞活性降低、更新减慢，表皮层的屏障功能减弱，使皮肤变得粗糙、松弛、起皱。人真皮成纤维细胞数量逐渐减少，胶原和弹性蛋白合成减慢、分解加快，通常比内在衰老更加严重。

近年来，科研人员发现干细胞及其衍生物，如细胞外囊泡对很多细胞有重要靶向作用。肖志波教授团队在紫外线照射的成纤维细胞的细胞外囊泡中，检测到393个差异表达的微小核糖核酸，并发现有的微小核糖核酸能够直接对生长分化因子起到作用。这些结果为促

进皮肤修复和治疗皮肤光老化提供了一种“无细胞治疗”方法。

上海交通大学医学院附属第九人民医院整复外科主任医师刘莺认为，这种方法将细胞外泌体移植体内，其功能近似于将外泌体来源的母细胞移植体内所发挥的作用，却可以避免细胞移植体内可能导致的生物安全问题和复杂的调控问题，为逆转或延缓皮肤衰老提供了较好的策略和方向。随着相关技术的成熟，这项研究经转化后可改善面部皮肤质地、延缓皮肤衰老，具有广阔的临床应用前景。

该研究论文日前在国际顶级期刊《化学工程》上发表。

下沉资源 用心守护

——春节基层疫情防控见闻

新华社记者 刘媛媛 徐弘毅 韩朝阳 赵佳乐

兔年春节是我国疫情防控进入新阶段的首个长假。记者在多地基层采访了解到，各地统筹城乡医疗资源调度、织密基层“防护网”，广大医护人员和防疫人员坚守一线，为群众平安健康过年倾情奉献。

夯实各项防控措施

落实重点场所防疫举措、建立管理台账、不间断防疫知识宣传……为了让群众过上平安健康的新春佳节，多地采取了一系列有力行动。

春节期间，河南开封清明上河园开展2023年开封民俗狂欢节活动，百场演出随心看，百场民俗闹新春，吸引众多游客参观。

清明上河园景区工作人员邢蒲月说，园区严格落实“限量、预约、错峰”要求，做好公共设施消杀工作，并安排专人值守巡查，“在个人防护方面，进入公共场所戴口罩已经成为一种习惯，大家都自觉做好自己健康的第一责任人。”

针对春节期间各地文化活动多、人员较为密集等情况，各地通过组建防疫专班、广播提醒、定期消毒等方式落实落细重点场所防疫工作。广东省茂名市高州冼太庙管理所所长张明志介绍，春节期间，该景区每日日客流量约为2万至3万人次，其中有不少春节返乡人员和农村群众。“工作人员做好内外环境消毒，在入口设有佩戴口罩的温馨提示牌。”

河南省西华县下力气摸清重点人群底数，建立12.5万名60岁以上老人、4408名留守儿童、2048名孕产妇、24019名残疾人、2230名独居孤寡老人、16.2万名外出务工人员动态管理台账，并建立感染者转运救治机制，确保应治尽治。

重庆市巫山县按照“应设尽设、应开尽开”原则设置发热门诊(诊室)42个，并在城区启用流动诊疗车(流动发热门诊)及发热诊疗站，方便春节期间居民就医。

关口前移到社区

在广东省高州市镇江镇大郁村，曾感染新冠病毒的90岁村民邓伯伯春节前治愈出院，在家人陪伴下回到家中。能和子女们过个团圆年，老人倍感欣慰。儿子邓连金说，医院已为老人备齐居家康复所需的药品，附近的石鼓镇中心卫生院距离家里也只有10分钟车程，父亲恢复健康有保障，这个年全家人都过得安心。

记者采访了解到，春节前多地通过驻点诊疗、远程会诊等方式，加强对基层治疗的指导，同时备好应急设备和药品，把保健康、防重症的关口前移。在河南省西华县田口乡小王村，记者看到村卫生所上下两层，一层是诊疗室，二层是生活区。一层诊疗室，诊疗室、宣教室、观察室等七个房间被扫得干净整洁，远程诊疗系统实时在线等待呼叫，药房里退烧止咳常用药品准备

充足。重庆市明确要求协同做好城乡社区疫情防控。坚持“关口前移”，加强对“一老一小”“一困一残”等重点人群的关爱服务。

重庆市巫山县的家庭医生团队、村医生，上门对之前重点人员进行健康检查和评估，并对相对严重的人员做好更加密切观察。巫山县官渡镇中心卫生院院长张焯说：“春节期间我们有一半以上的医务人员在岗，医院始终保持有急救团队，发热诊室24小时接诊。”

在河北省衡水市安平县，为满足居民就医需求，及时提供健康咨询、用药指导等服务，卫健部门组建了245支家庭医生小分队，覆盖县内全部230个行政村和15个社区。小分队成员由乡镇或社区包联干部、村或社区干部、基层医务人员组成，开展入户随访服务。

乡村诊所、卫生院“不打烊”

“今年春节明显感到人气和热闹劲儿又回来了。”河南省西华县田口乡小王村村医田全彬、盛爱荣夫妇说，“假期回来的人多了，戴口罩、勤洗手、少聚集、多通风，这些防疫常识绝大多数村民都已经熟知。希望大家都能防护好自己，度过一个健康年。”

田全彬、盛爱荣夫妇已经在这里生活工作27个年头。这个乡村卫生所守护着2800余名村民的健康。春节前，卫生

室和村委会已经摸排了村里重点人群的情况。记者走访了解到，多地村医诊所和乡镇中心卫生院春节假期“不打烊”，他们通过微信群、大喇叭向村民宣传防疫知识，同时走村入户送医送药。

“这里面有退烧止痛、止咳平喘的药，还有一些口罩和抗原检测试剂，如果您的身体出现不适一定要及时联系医院。”重庆市巫山县官渡镇中心卫生院医生颜达鑫春节前来到杨林村村民颜显俊家中，给这位75岁的老人送来了防疫爱心“健康包”，接着他仔细地为老人测量血压、血糖、血氧。据了解，重庆市巫山县分期分批为60岁以上的老人免费赠送“健康包”，依托社区网格员、村社干部入户发放，累计发放“健康包”10万余份。

跟随田口乡卫生院院长李永安走进药房，这里，常用的退烧止咳药储备了3周的用量。“春节前的十多天，发热门诊就诊量已经下降到每天两三个人。”李永安说，春节期间，他们主要做好医院值守，并加强线下17个村卫生室、30名村医的沟通联系，发现病例后，可以根据个体情况及及时就诊救治，如有需要还可以联系县、县医院组织远程会诊，或按分级诊疗机制转诊。

“村诊所、卫生院是农村防疫的第一道关口，通过提前整合县、乡、村医疗资源，发挥联动作用，为农村构筑起坚固的防疫屏障。”李永安说。

(新华社北京电)

创建国家卫生城市健康教育

预防新型冠状病毒感染

三、“七步洗手法”

1. 内：洗手掌，流水湿润双手，涂抹洗手液(或皂液)，掌心相对，手指并拢相互揉搓。
2. 外：洗背侧指缝，手心对手背沿指缝相互揉搓，双手交换进行。
3. 夹：洗掌侧指缝，掌心相对，双手交叉沿指缝相互揉搓。
4. 弓：洗指背，弯曲各手指关节，半握拳把指背放在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行。
5. 大：洗拇指，一手握另一手大拇指旋转揉搓，双手交换进行。
6. 立：洗指尖，弯曲各手指

关节，把指尖合拢在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行。

7. 腕：洗手腕、手臂，揉搓手腕、手臂，双手交换进行。

洗手每一步揉搓时间均应大于15秒。一般情况下，亦可采用简易洗手法，即用流动水冲洗10秒也可达到清洗效果。没有洗手条件时，可选用含醇速干手消毒剂或醇类复配速干手消毒剂，或直接使用75%乙醇进行擦拭消毒；醇类过敏者，可选用季铵盐类等有效的非醇类手消毒剂；特殊条件下，也可使用3%过氧化氢消毒剂、0.5%碘伏等擦拭双手。

从“喝水”走向“喝优质水”(一)

水，是生命之源。因为有水，才使种子有了生存的温床。

水，是生命进化之源。根据生物学家的研究成分，水是人体内含量最多的成分，成年人人体水分约占人体重的70%，其中脑脊髓中水占99%、淋巴腺中水占94%、血液中水占70%、肌肉中水占62%、骨骼中水占5%。当胎儿在母体内孕育的时候，水占体重的90%。当婴儿出生后，水占体重的80%。成人体内的水的比例达到了70%。而到了以后在人体内的比例就降到了50%至60%。

水，是人类生存之基。人的一切生命活动都需要水的参与，水是人体最基本的营养物质，也是人体其它营养物质的载体。水的生理作用主要有溶解营养

物质，运送养分到各个组织；排泄人体新陈代谢产生的废物；保持细胞形态，提高代谢作用；调节体液组织的循环；调节人体体温，保持皮肤湿润与弹性；润滑关节等。

水，是人类力量之韵。每人每天体内有7升到8升的水需要更新，身体中的水一周左右要完全更新一次。其中，成人日均由肾排出1至5升，婴儿500毫升；成人日均由肺排出250至350毫升水分；成人大便中含75%水分，每天经大便排出水分约100至200毫升，皮肤出汗会排出大量水分，成人每天经皮肤流失的水分约500毫升，消化分泌包括唾液、胃液等，成人每天约消耗8升的水分。

(未完待续)

萍乡银龙直饮水

中国水务 CHINA WATER

服务热线: 0799-6999060

本周血情公布

血型	库存情况	献血指引
A型	告急	急需献血
B型	正常	欢迎献血
O型	告急	急需献血
AB型	正常	欢迎献血

固定献血点： 周一至周日
市中心血站内献血大厅： 6798026
南昌百货步行街献血屋： 6212928
人民公园旁献血房： 6212921
金碧辉煌旁献血房： 6212926
秋收起义广场献血屋： 6790180

献血车流动停放点：
上栗县黄金广场(周二、周六)
芦溪市民之家(周二)
湘东区萍钢文体中心前(周三)
莲花一枝枪广场步行街口(周四、周五)
献血车：6798295 6798285

无偿献血有大爱，救死扶伤见真情
市中心血站衷心感谢您对无偿献血事业的支持!