

涇泉涌流·聚才兴安

# 只为更好守护人民健康

——记省抗击新冠肺炎疫情先进个人、市肿瘤医院重症医学科护士长黄玉梅



黄玉梅严密监测患者生命体征



黄玉梅(右三)为新护士讲解呼吸机操作(医院供图)

□本报记者 张武杰 朱亚芳

一听到ICU,很多人都会感到敬畏、神秘、害怕,不仅仅是因为这里工作的辛苦与忙碌,更是因为ICU里充斥着沉寂气氛和对生命的坚守。健康所系,性命相托,20余年来,她用真诚照顾病中的患者,用爱心浇灌生命之花,今天,记者带您了解省抗击新冠肺炎疫情先进个人、市肿瘤医院重症医学科(ICU)护士长黄玉梅,看她如何在平凡的岗位上体现自身价值,践行白衣天使的铮铮誓言。

“如果没有一颗甘于平凡、乐于奉献的心,是无法胜任ICU岗位的。”2000年,黄玉梅从新乡医学院护理专业毕业来到安阳市肿瘤医院工作,从走进重症医学科的那一天起,她就在实践中摸索、总结。她始终坚持用精湛的技术、饱满的工作情绪、高度的责任心、良好的心理素质为患者提供优质的服务。她像一颗螺丝钉一样坚守在平凡的岗位上,不断攀登,努力探索,以精湛的专业护理技术和高尚的医德赢得了患者及家属

的理解、尊重和信赖,用智慧和汗水为医院重症医学护理专业的发展作出了贡献。

“ICU不是普通意义上的病房,而是医院为提高危重患者生命安全系数而成立的一个特殊的科室,这里的护理岗位关乎生死,因为这是危重患者的最后屏障,关乎着无数个家庭的幸福。”黄玉梅说。

看到患者遭受疾病的折磨,黄玉梅暗下决心,要学好本领,更好地为危重患者服务。她利用业余时间大量的书籍里求解惑,对出现的危重患者反复思索病程发展过程,根据治疗措施提供最优化的护理方案。2004年,她作为医院最年轻的护理人员,在广州医学院第一附属医院ICU(广州市呼吸疾病研究所)进修学习,并将学到的知识毫无保留地传授给同事。

ICU的患者病情种类多、变化快,这里的护士必须是多面手,不但要有扎实的理论知识,还要有很强的实践操作能力。市肿瘤医院重症医学科护理团队护士平均年龄25岁,黄玉梅努力创新管理方式,在工作中实行分组护理模式,调动了护士的工

作热情和积极性,她还经常与同事分享交流护理经验,完善交接班工作,提高了护士的急救能力和业务素质。多年来,她不忘初心,牢记医者使命,带领医院重症护理团队,用精湛的技术、优质的护理每年为2000余名肿瘤术后患者服务,无一例护理纠纷发生。她常常对护理团队的同事说:“不管多重的病人,只要送到重症医学科,哪怕只有1%的希望,也要作出100%的努力!”她朴实的工作作风和诚实的工作态度得到了患者的认可,被医院列为走党的群众路线教育实践活动的先进典型。

2018年,黄玉梅当选为十三届全国人大代表,她深感责任重大、使命光荣,在全国两会上积极为护理工作者和保障护士权益呼吁。此外,她还被中央文明办、国家卫健委授予“中国好护士”荣誉称号,被省委、省政府授予“省先进工作者”荣誉称号,她所在的重症医学科被省总工会评为“科教文卫先进女集体”。近年,她发表了多项国家级实用新型专利,并参与了3项市级科技攻关项目,2020年,她被市科协授予“安阳市青年科技专家”称号。

2020年年初,新冠肺炎疫情来袭,黄玉梅3次向组织提出申请,希望能够战斗在抗疫最前沿。接到医院下达的支援市新冠肺炎定点医院——市第五人民医院通知后,她火速到岗,每日连续工作六七个小时,她克服种种困难,对焦虑患者进行心理干预,虽然过程艰辛,但她用自己的毅力和决心坚持了下来,直到我市取得抗击新冠肺炎疫情的阶段性成果才离开工作岗位,历时26天。在休整期间,她还书写了防治面部压疮的3D防护口罩和快速脱防护服装置,现已获得国家专利。2020年10月,她被省委、省政府授予“河南省优秀共产党员”“河南省抗击新冠肺炎疫情先进个人”等荣誉称号。

没有惊心动魄的豪言壮语,没有可歌可泣的英雄事迹,黄玉梅在平凡的岗位上认真履行着自己的职责。她技术精湛,心系患者,在重症救治领域辛勤耕耘,默默奉献,挽救或延长了一个又一个危重患者的生命,赢得了患者和家属的广泛赞誉。身穿神圣的白色战衣,她一路前行,不忘自己的从医初心,只为更好守护人民健康。

重点疾病 防控专栏

## 3岁~11岁儿童接种新冠疫苗 家长关心问题全解答

最近,国内新冠疫情多点出现,根据河南省统一部署,我市启动3岁~11岁人群新冠疫苗接种。3岁~11岁人群接种哪种疫苗?可以同时接种其他疫苗吗?有什么注意事项?我市如何安排接种?安阳市疾控中心给出最全解答。

●问题1:  
3岁~11岁人群有必要接种吗

有必要。开展3岁~11岁人群新冠病毒疫苗接种,是筑牢全人群免疫屏障的重要组成部分,是阻断新冠病毒传播的最重要的措施。

儿童感染新冠病毒后虽然是轻症居多,但部分仍可能发展为重症,甚至死亡,且无症状/轻症患者在新病毒传播中扮演重要角色。学校属于人口密集场所,一旦有输入性新冠病毒疫情发生,易造成局部的传播流行。儿童接种新冠病毒疫苗一方面可以有效降低发病、重症和死亡的风险,另一方面可以在儿童人群中建立免疫屏障,阻断新冠病毒的传播,保障儿童学习、生活正常进行。

●问题2:  
3岁~11岁人群接种哪种疫苗

现阶段可使用的疫苗有国药集团中国生物北京生物制品研究所有限责任公司(北京生物)、北京科兴中维生物技术股份有限公司(科兴中维)和国药集团中国生物武汉生物制品研究所有限责任公司(武汉生物)生产及分包装的新冠病毒灭活疫苗。

●问题3:  
3岁~11岁人群接种多少剂次

接种2剂;2剂之间的接种间隔建议≥3周,第二剂在8周内尽早完成。

●问题4:  
3岁~11岁人群接种获批使用的新冠病毒疫苗的安全性如何

根据临床试验数据显示,儿童组(3岁~11岁)接种疫苗之后,安全性良好,和12岁以上的成人组一样安全,同时抗体水平也和成年人

是一样的,儿童接种新冠疫苗的耐受性良好。接种不良反应主要为发热和接种部位疼痛。

●问题5:  
3岁~11岁人群可以同时接种新冠病毒疫苗和其他疫苗吗

目前,新冠病毒疫苗暂不安排与其他疫苗同时接种。如接种者在相近时间内还需接种其他疫苗,应确保与新冠病毒疫苗接种间隔14天以上,优先保障国家免疫规划疫苗的接种。

接种狂犬疫苗和破伤风疫苗时,可以不考虑时间间隔。

●问题6:  
3岁~11岁人群接种疫苗注意事项

- 1.监护人签订知情同意书,如实提供儿童健康状况和接种禁忌等信息;
- 2.携带儿童预防接种证和有效身份证明(孩子和父母的身份证或户口簿)等;
- 3.接种全程佩戴口罩,保持一米距离;
- 4.接种后留观30分钟,无异常方可离开;
- 5.穿着宽松衣服,保持接种部位皮肤清洁干燥,避免用手搔抓接种部位,避免剧烈运动。

●问题7:  
安阳市3岁~11岁人群接种是如何安排的

我市各县区已逐步开始部署接种工作,具体由当地疫情防控指挥部安排。由于各县区疫情防控指挥部安排不同,各地具体接种方式、接种地点也会有所不同。请家长朋友随时关注当地学校、社区或疾控部门的具体通知。

最后,提醒广大家长,在孩子接种新冠疫苗前,一定要注意查看儿童预防接种证,看是否有漏种的免疫规划疫苗,如有漏种,应先到辖区预防接种门诊补种,否则会影响新冠疫苗的接种。

(安阳市疾病预防控制中心 安阳市健康教育所)



市人民公园广场上,喜爱广场舞的中老年人载歌载舞,他们以自己特有的方式,向人们展示了幸福美满的生活和倡导健康休闲的生活理念。  
(本报记者 朱亚芳 摄)

## 市第九届气排球交流活动闭幕

本报讯(记者 张武杰 通讯员 郑婕妤)日前,由安阳市老年体工委主办、安阳师范学院离退休处承办的安阳市第九届气排球交流活动在安阳师范学院气排球馆圆满闭幕。

本次气排球交流活动设男子组、女子组和混合组,来自我市各行业的气排球爱好者组成的8支队伍参加了比赛。经过激烈角逐,女子组前3名为安阳师范学院代表队、安阳市税务局代表队、电厂社区代表队,男子组前3名分别是股都社区代表队、安阳市税务局代表队、电厂社区代表队,混合组前3名为安阳市税务局代表队、股

都社区代表队、电厂社区代表队。

气排球是一项集运动、健身、娱乐为一体的群体性运动,因其容易上手、趣味性高、适合男女老少同场竞技,受到大家的喜爱。通过本次气排球交流活动,各参赛队伍实力水平明显提升,不少队伍出现了新面孔,增添了新队员,为我市气排球运动的开展注入了新的活力,奠定了良好基础。

闭幕式上,安阳市老年体工委办公室主任曹磊、副主任叶玮和安阳师范学院离退休处处长程素念为获奖队伍颁发了奖牌。



活动现场(市老年体工委供图)

开新局 出新彩 记者基层行

## 秋冬换季易生病 科学防病很重要

□本报记者 郭新星

“鹏鹏,这几天昼夜温差大,戴上帽子和手套再出门。在学校要勤洗手、多喝水,照顾好自己!”10月22日早晨,市民王女士提醒正要去上学的女儿鹏鹏,要做好保暖措施,预防疾病。市民王女士接受采访时说:“换季气温变化浮动大,孩子更容易生病,做好个人防护措施很重要,可以有效预防疾病。”

秋冬季节交替,气温骤然下降,首当其冲接受考验的就是呼吸系统。

不少人因为添衣不及时,纷纷因着凉而感冒、咳嗽,甚至出现支气管炎、肺炎……除了孩子容易诱发呼吸系统疾病外,老人和办公室职员也是易发人群,尤其在密闭的空调环境里,办公室里一人感冒,很容易传染给其他人,最终“一人感冒,多人感冒”。相关专家提醒,抵抗力较弱的人可以适当进行一些体育锻炼,平时多晒太阳,多吃一些新鲜水果和蔬菜,还要注意保暖,注意改变不良生活方式,避免肺炎、支气管炎、支气管炎等呼吸系统疾病乘虚而入。

记者发现,进入秋冬季,很多市民特别是老年人的防寒保暖、健康防病意识也随之加强。

10月21日早晨,记者在易园看到,有不少老年人送完孩子或是买菜前来到这里锻炼。虽然有阳光,但气温较低,老年人都是“全副武装”做好保暖防寒措施。刚刚练完太极拳的刘大爷坐下歇息,他告诉记者:“现在昼夜温差浮动变化大,我们老年人身体不比年轻人,还是需要做好防寒、防病措施。老年人进行体育锻炼要尽量选择一些平缓柔和的运动,如太极

拳、散步、骑行等,避免运动受伤,锻炼完也要注意出汗后别受凉感冒。”

在秋冬季换季时期,老年人心脑血管疾病也将进入高发期。记者采访相关医疗专家时了解到,秋冬季节昼夜温差较大,忽冷忽热的气温容易使血管收缩,而老年人由于血管老化,很容易受其影响,造成血压不稳定,高血压患者在这时血压更易升高。为此,在秋冬季节需要防范高血压等疾病,老年人要注意生活方式,做到少吃多动、低盐少油、戒烟限酒,在出现不适时及时就医,科学接受治疗。

传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办