战“疫”中的“最美家庭”

邵阳日报记者 陈星 通讯员 朱卫华

5月15日,全国妇联在央视网、央视影音客户端云发布2020年全国抗疫“最美家庭”名单,660户家庭获全国抗疫最美家庭荣誉称号,我市大祥区陈宁家庭光荣入选。

5月18日,在大祥公安分局内,陈宁说起自己家庭被当选“最美家庭”,显得有点腼腆,而妻子朱玲娜在回忆支援黄冈的日子时,热泪盈眶。

◀幸福的一家人。

十分钟内递交请战书

朱玲娜和陈宁结婚9年,女儿7岁,儿子3岁,他们的家庭是“天使白”和“警察蓝”的组合。结婚多年以来,作为一名大祥公安分局刑侦大队的民警,陈宁经常要勘察现场、彻夜查案、前往外地调查取证,工作时间常常处于“白加黑”、“五加二”的模式。“嫁给了他,就要支持他工作”,面对聚少离多和生活的杂琐,朱玲娜总是默默扛起家庭的重担,让丈夫可以踏踏实实地投入到工作中。

2020年1月,随着新冠肺炎疫情的不断蔓延,朱玲娜所在的医院设立了发热门诊,她第一时间前往参加排查工作。

大年初三,朱玲娜正在上班,突然看到工作群里在问有谁愿意去支援武汉,她不到十分钟就报了名。期间她给上班的老公陈宁发了一条微信,但是迟迟没回,这个时候,她毫不犹豫递交了请战书。

事后,她告知妹妹自己已经报名了,希望妹妹找个合适的时机告诉父母。当天23时,朱玲娜父母来到了她家,就只坐在沙发上默不作声的看着女儿。“当时妹妹告诉我,妈妈下午知道这个消息后,坐在沙发上一边织毛衣一边哭。”朱玲娜说,到了24时,父母还是不愿意回去,朱玲娜便故作轻松地说,自己只是换了一个地方工作一段时间,劝说他们快点回家,自己还要清理行李。

父母走后,朱玲娜哭了,觉得愧对父母和孩子。大年初四,她跟着湖南医疗队上了战场。

“我记住了你的眼睛!”

在黄冈大别山区域医疗中心南一西六病区,每天满负荷地工作,强度非常大,给患者输液、雾化、基础护理、监测生命体征;为行动不方便的老人家喂饭,打水;在病房的各个区域清扫、消毒、处理医疗废物和生活垃圾,这些就是朱玲娜的工作日常。

记得第一天走进隔离病房,穿上防护服,连名字都来不及写,就迎来一名危重病人。当时这个病人年纪大,病情严重,朱玲娜跟着医生就进入了抢救状态,她时不时对老人家说一声加油。第二天,朱玲娜上班时查房,又碰到了这位老人,老人见她就问“你是昨天抢救我的那名护士吗?”朱玲娜问其怎么认出自己的,老人家说,我记住了你的眼睛。

听到这样的话,朱玲娜内心满是感动。她说,在医院战斗的55天时间里,她接受最多的就是感动,这里的人对医护人员充满了感恩,走到哪里都是谢谢。

“她在前方战斗 我在后方战斗”

在邵阳,陈宁每天都会看新闻,特别是黄冈的新闻,希望在电视中能够看到妻子的身影。偶尔一两句微信问候,不敢打电话,怕打扰对方工作。

妻子在抗疫前线奋战,陈宁也全心投入到了大祥公安分局的抗击疫情的工作中。邵阳南高速收费站检查卡点,作为进出邵阳市区的第一关口,该卡点的检查工作对疫情管控极其重要。从大年初一开始,陈宁主动请缨,连续多日坚守在该卡点开展查控工作,做到逢车必查、逢人必检。当一些隔离留观人员出现了不配合的情绪,他总是耐心地做思想工作,宣传抗疫政策,取得对方的理解和信任。

尽管抗疫工作十分辛苦,压力也很大,陈宁和朱玲娜对家人始终是报喜不报忧。虽然他们分隔两地,但是感情更加坚定了,因为他们有着共同的使命和责任,“大家”安了,“小家”才能安。

◀成功摘镜后的蔡良其(左)与医生合影。

战“疫”有你,关爱有我

邵阳日报讯 (记者 刘敏 通讯员 朱泓) 5月16日上午,摘镜术后一周的蔡良其对自己双眼视力恢复效果非常满意。他开心地说:“感谢邵阳爱尔眼科为一线抗疫人员提供了这次摘镜免费福利,困扰自己多年的近视,只用了几分钟就轻松解决了。”

今年31岁的蔡良其是武冈市人民医院重症医学科的一名护师,同时,他也是我省支援湖北第二批医疗队员中的一员。在逆行战“疫”期间,他白衣执甲,默默坚守,奉献着自己的一份力量。但近视的他也因此在工作中遇到了不少的烦恼,他说,平时临床工作经常需要佩戴口罩,眼镜总是起雾,尤其疫情期间,护目镜、口罩、防护服更是给近视的他带来了诸多不便,已经近视20多年的他,总盼着有一天能摘掉眼镜。

今年5月,听闻爱尔眼科正在做助力抗疫英雄摘镜的公益活动,他心动了。5月9日上午,在经过前期18项严格的术前检查后,他做了飞秒激光近视手术,效果非常好。

据了解,为更好地关爱、呵护一线抗疫英雄,用爱与实际行动解决为在疫情中作出突出贡献的疫情一线工作人员的眼部、眼健康等有关问题,自今年5月1日-11月1日,湖南省慈善总会联合湖南爱眼公益基金共同发起“守护光明,关爱抗疫人员眼健康公益行”项目,该项目由爱尔眼科医疗集团开展实施。

目前,邵阳爱尔眼科医院已开通绿色通道,安排专职项目人员,做好对接工作。只要是符合以下条件的人员都可以报名参加活动。A类对象:驰援湖北的一线抗疫人员(含医护人员、公安系统、司法系统、民政系统等援鄂人员)费用全免;B类对象:湖南省内一线抗疫、防疫人员(含医护人员、慈善总会系统、红会系统等抗疫后期保障人员、各地抗疫指挥部、防疫工作小组人员、街道/社区/乡镇防控人员、社区物业公司人员、基层军警等)及A、B类人员直系家属享受额外减免。

抗疫英雄进校园 白衣初心映童心

邵阳日报讯 (记者 陈星 通讯员 刘芬 陈华) “同学们,你们知道洗手的正确方法吗?洗手一共有好几个步骤,你们跟着我学好吗?”5月18日,在双清区中河街小学202班,市中医医院疫情防控知识宣传活动火热开展,抗疫英雄李辉教孩子们怎么洗手。

李辉是市中医医院临床医生,主动请缨支援湖北,1月28日(大年初四),他和医疗队星夜兼程奔赴黄冈抗疫战场。在治疗过程中,李辉利用中医的优越性,对住院患者给予中医药全程干预治疗,开展个体化辨证施治,一人一策、一人一方,提高了治愈率,缩短了患者的住院时间。

说起在湖北的那些日子,李辉感慨万千,教室里面鸦雀无声,孩子们都在认真的听着,动人之处,还流下了感动的泪水。

“医生叔叔阿姨们都是超级英雄,他们消灭了大怪兽,打败了大怪兽,向我们的超级大英雄致敬。”7岁的姜皓辰同学在听了这些故事后,内心非常激动,一直围着李辉叔叔问一些可爱的问题。

讲述完黄冈抗疫一线的故事,李辉还给孩子们上了一堂卫生防疫课,引导他们讲究个人卫生,养成良好的卫生习惯,做到饭前、便后洗手,还将洗手法则教给孩子们,并进行现场模拟。

“听了李辉叔叔的抗疫故事,我内心深受触动,他们的精神令人敬佩,以后要学习他们这种舍己为人的精神,为社会多做贡献。”扈晟轩同学说。

▲教孩子们正确洗手方法。

健康 JIANKANG

医“检”携手 减压助“心”

市脑科医院开展正念减压心理健康活动关爱检察人员

邵阳日报讯 (记者 陈贻贵 通讯员 肖向荣) 5月19日下午,市脑科医院开展医“检”携手 减压助“心”——正念减压关爱检察人员心理健康公益活动。该院心理咨询师为双清区检察院的10多名干警进行正念减压训练,帮助他们缓解心理压力,保持心情愉悦去面对工作和生活。

市脑科医院应用心理学硕士、国家二级心理咨询师朱頔首先通过喊数抱团、接龙跑等互动游戏,让参与活动的干警们在轻松愉快的氛围中舒缓压力,提升积极情绪。压力评估后,干警们在经济、工作、养育孩子三个共性压力方面进行了分享,朱頔就怎样培养孩子的专注力、家庭成员如何在养育孩子时保持一致性等方面,提出了自己的看法和建议。随后,我市首位正念推广者、市脑科医院院长王瑞见讲述了正念减压的原理,带领干警们进行了正念呼吸、身体扫描、正念静坐等一系列练习,让他们体验了正念减压带来的身心放松,提高自我觉察力和专注力,并感受到自身心灵的宁静。训练结束后,大家纷纷把自己的体会分享出来,现场气氛轻松而愉快。

“正念减压”由卡巴金博士于1979年在美国麻省大学医学院开创,主张将正念禅修运用于医疗保健体系,促进提升自我觉察力,对减少疲劳、忧郁、焦虑的症状有很好的效果。近年来,随着我国社会人群压力增大,人们纷纷开始寻找积极的解决情绪和压力的方法,正念训练作为一种生活态度、生活方式,在我国心理学界开始慢慢流行起来。市脑科医院在院长王瑞见的带领下,自2018年正式启动推广正念减压疗法,帮助一大批心理学爱好者体验学习新型心理减压模式。

▲接龙跑互动游戏。

专家给哮喘患儿开“运动处方”

新华社5月19日电 (记者 帅才) 近年来,儿童哮喘的发病率升高,这部分患儿如何通过规范治疗、科学运动增强体质呢?专家指出,采用规范治疗、科学运动的方式,可以减少患儿的发作频率,增强免疫力。

湖南省人民医院儿童医学中心主任钟礼立指出,哮喘患儿进行科学运动,有利于增强免疫力。患儿在哮喘发作期避免进行运动,要保持情绪平稳,以免病情加剧;在哮喘缓解期可以适当参加日常活动和体育锻炼,最好选择在空气良好的公园等场所进行运动,参加运动时也要携带平喘药物,以防意外发生。

长沙南湖医院骨外科主任李国栋建议,哮喘患儿可以选择呼吸操、体操、慢跑、太极拳等运动,运动前应该进行15分钟到半小时的热身活动。需要注意的是,哮喘儿童容易对口罩材料过敏,导致急性哮喘发作和皮肤过敏,这部分儿童不要戴口罩运动,以免发生呼吸急促、胸闷等症状。

邵阳卫生与健康