

健康教育

无声守护 保障患者用药安全

低温寒潮来袭，  
防寒保暖要当心！

寒潮是指来自极地或高纬度地区的强冷空气，在特定的天气形势下迅速加强并向中低纬度地区侵入，造成沿途地区剧烈降温、大风和雨雪天气。寒潮是一种大范围的天气过程，在全国各地都可能发生，大家要及时添衣，谨防感冒。

低温寒潮能直接对人体造成冻伤，还会对心脑血管系统、呼吸系统、消化系统等产生影响。

**1. 对心血管疾病的影响** 气温短时间的急剧变化，会引起人体产生应激反应，生理学研究提示，当人处于低温环境时，皮肤血管收缩，血压升高，血小板数增加，胆固醇和纤维蛋白原的水平增加，促进炎症反应，加剧心脑血管系统疾病的症状。有研究表明，在寒冷季节，尤其是气温骤降的寒潮时，缺血性脑卒中的发病明显增加，冠心病以及心肌梗死患病人数也急剧增加。心脑血管疾病具有明显的季节特征，寒冷天气更容易引发心脑血管疾病患者症状加重，甚至导致猝死。

**2. 对呼吸系统疾病的影响** 低温环境可诱发支气管痉挛，增加炎症细胞的数量，导致冬季呼吸系统疾病发病增加，慢性气管炎、哮喘病患者往往病情复发或加重。寒潮还是诱发感冒流行的重要因素。气温骤降使鼻咽部黏膜变得干燥，以致发生细小破裂。病毒在黏膜裂口内生长繁殖，再加上呼吸道受强冷空气刺激，局部血管收缩，使黏膜分泌的免疫球蛋白相应减少，为感冒病毒的人侵和增殖提供了有利条件。若机体体温调节系统对气温骤降难以适应，则导致抵抗力下降，给不同类型的感冒病毒以可乘之机。

**3. 对其他方面的健康影响** 冻伤是寒潮对人群健康最直接的影响，此外，低温可以刺激皮肤，引起刺激性皮炎、炎症和湿疹等。研究发现，低温还会导致肾脏疾病的发病率增加，对消化系统也有影响。如消化性溃疡的发病呈现明显的季节性，寒冷天气会刺激消化道神经系统，导致胃酸分泌增加，同时胃肠道血管痉挛收缩，降低胃十二指肠黏膜的血供，导致胃十二指肠黏膜抵抗力下降。另外，雨雪天气道路湿滑，因跌倒或交通事故导致的意外伤害可能增加。

应对寒潮天气要做好防护

**1. 注意防寒保暖** 南方地区由于没有集中供暖设备，居民防寒意识相对不足，容易出现冻伤。北方地区居民虽有供暖设施，但寒潮来临气温骤降时也应进一步加强保暖防护。大家应及时关注天气预报，提前购置防寒衣物和保暖用品，外出时切记添衣保暖。相关机构也应加强科普宣教，指导公众获得科学正确的健康防护知识。

**2. 注意交通出行安全** 寒潮天气多伴有明显大风和强降雨雪，外出时需注意交通出行安全。雨雪大风天气应远离搭建物、广告牌等，避免杂物掉落造成危险；驾车时，保持精神集中，增强预见性，避免夜间和清晨出行。

**3. 特殊人群要做好防护** 老年人、孕产妇、婴幼儿和患有心脑血管系统或呼吸系统疾病等基础疾病的人群属于脆弱人群，应尽可能避免寒潮期间的户外活动，减少反复冷热环境的刺激，密切关注血压波动。一旦出现不适，应及时就诊。有运动习惯的老年人尽量不要到室外晨练，以室内运动替代，避免过度运动。应加强针对脆弱人群寒潮风险的科普宣传，提高其自我防护意识，如学会关注天气预警信息、加强室内和自身保暖等。

吕沛然



冬日清晨5点30分，天还没亮，城市刚刚苏醒，新华医院静配中心已灯火通明。静配中心承担着全院住院输液配置任务，为确保病区患者及时的用药需求，护士和药师们自觉将上班时间提前，穿着工作服、戴好口罩，全副武装进入调配舱中，配制、消毒、摆放药物、再配制……这是她们每天都不断重复的日常。

为维持调配舱的洁净度，确保输液配制的无菌环境，水杯、手机等个人物品是绝对不可以带入舱内的。穿脱一次隔离衣耗时较长，会耽误输液配置的进度，在长达4小时的配药时间里，护士们会自觉保证不喝水、不上厕所，潜心投入加药工作，护士们要以最快速度准确无误地配置近5000瓶左右的点滴，每名护士一天配药近700瓶，长期高强度固定姿势的工

作，让几乎每个人都患有不同程度的腱鞘炎、拇指疼、胳膊疼、腰间盘突出，一天工作下来手和头都抬不起来。

在当下疫情防控时期，高强度的工作下，怀孕3个月的护士小陈，即使前期妊娠反应强烈，呕吐、吃不了饭，但她始终坚持工作，没请一天假；腰椎换钢板的护士胡箫，一天配置点滴下来，腰都直不起来，走不了路，但她没有一句怨言。

在配置点滴的同时，药师要审查医嘱，保证患者用药安全，打印发药单、标签等，直至点滴成功配送病房。

上午10点，药师们开始进行新开医嘱的处理，审方药师每天要审核药方近5000份，每条医嘱都要在电脑上认真一一审核，对于用药不规范的医嘱，要联系科室重新开具，每天医嘱审核完毕

后眼睛看东西早已模糊……

上午11点，在静配舱中四五个小时高强度的加药后，护士们进行了舱内大扫除，保证舱内洁净，一直忙到中午都没下班，吃午饭不超过半小时，有时只吃面包，喝白开水。

中午12点10分，由于近日临床用药量激增，加药工作再次进行，静配中心的所有人员不辞辛劳，要继续进行高强度工作，为住院患者每天下午和夜间用药进行配置、复核、分包，并送往各病区。

下午3点，科室的药师、护士们要遵医嘱，核对明天将要使用的药品名称、规格、数量等，然后按照输液标签进行贴签、摆药，再逐一核对，确保准确无误后才能传入静配舱。

在配送点滴工作之余，静配中心每天还要自行搬运几十斤、几百斤重的点滴、药品。科室仅有3名男生，主力都是90后、00后的“女汉子们”，她们毫不推脱、巾帼不让须眉，脱药品包装，上货架，摆药，核对，进仓，忙完已是晚上……

面对住院输血量激增带来的持续高强度配液工作，静配中心的药师和护士们没有被困难吓倒，他们上下同心，抱定必胜的信念，忘却了工作日、休息日、上班和下班，他们始终坚定一个目标：确保安全生产，确保安全医疗，牢牢守护患者安全用药的最后一道防线！

芮雪 苏瑞珩

新冠康复门诊，关爱“阳康”后的你



“阳过之后感觉很疲劳，还老是头晕目眩”、“核酸转阴了，咳嗽咋还不好”、“喉咙里老有痰，咳又咳不出来”、“夜里在床上翻来覆去，老是睡不好”……病来如山倒，病去如抽丝。新冠病毒感染第一波患者已进入“阳康”期，经历过“无麻醉开颅”、“喉咙吞刀片”和“冰火两重天”等新冠的侵袭后，大家逐渐告别“宝娟嗓”、“水泥鼻”等不适，但仍存在体虚、乏力、咳嗽、鼻塞、纳差、失眠等症状，严重影响了患者的日常工作和生活。

针对新冠感染后导致长期的健康问题和不适症状，给患者日常生活带来困扰，以及感染后能承受多大强度运动等问题，东方总院由中医科主导、康复、呼吸、心内、胸外等科室配合，专门开设了新冠康复门诊，让患者可以在专业医师和治疗师的指导下进行评估，并制定个性化康复方案，为其进行健康管理，让患者逐步恢复体力、肌肉力量和心肺功能。

东方新冠康复门诊中西医结合方法结合，有中医专家团队竭诚为患者制定系统的个性

化中医调理方案。根据中医“整体观念”、“辨证施治”、“治未病”的思想和理论，运用中药汤剂内服、外用为主，辅以中药代茶饮、中成药、养生食疗等治疗方法，针对不同遗留症状，提供“个性化、精准化、一体化”的中医综合康复方案。

东方总院中医科方永乐医生介绍，中医在“阳康”后的恢复期调理具有一定的优势，针对头痛、关节痛、肌肉疼痛、神经痛等，运用针灸、康复治疗等中医特色技术缓解疼痛症状；针对焦虑、失眠，运用中药、针灸及耳穴放血、皮内针等治疗可有效缓解焦虑状态，改善睡眠，从各方面解决患者的实际问题。

新冠康复门诊的建立也得到其他各科室的支持，对于病情特殊的患者，门诊可快速进行多学科会诊，对于患者病情进行分析评估，免去患者在多个科室之间来回奔波的困扰，最大化发挥中西医结合的优势和充分发挥中药及针灸在新冠防治、康复中的重要作用，提供防病与治疗结合、评估与诊治结合的诊疗服务。

任毅