

# 血透室：不是一线，胜似一线 特殊时期，他们用爱守护着“血透人”

“在家！在家！在家！”  
当媒体轮番轰炸，告诉每一个人“疫情来袭，居家是最好的个人防护办法”时，却有这样一个特殊群体，他们不得不走出家门，逆行而行。这个群体的名字叫“血透病人”。  
在这群无奈“逆行”的血透病人身边，同样有一个“勇敢逆行”的医护群体——血透室的医护人员。新冠肺炎疫情暴发，復元医院血透室全体医护人员不惧个人安危，默默无闻、尽职尽责守护着血透病人，与这一个特殊群体比肩而立，相向而行！  
向“血透室”的每一个医护人员致敬：在抗击疫情的另外一个战场，你为坚守骄傲，我为你自豪！

## 疫情防控下，不得不逆行的血透病人

众所周知，血透室是透析患者延续生命的地方。血透室的透析病人，每周三次必须到医院进行血液透析，雷打不动。  
这是一个特殊的科室，全年持续运转，病员量不会因节假日减少，即便直面病毒威胁，也无法停下血透的脚步。因此，当普通百姓可以闭门不出的时候，血透患者却不得已要高频外出往返医院。对他们来说，这不是看病，这是救命！



坚守透析室一方净土，保护透析患者的生命安全，对医院血透室的医护人员来说，是关爱，是使命，更是责任所在。  
对医院血透室而言，哪怕只有一个病人在，也得有一个医生、一个护士、一个护工在。疫情当下，特殊时期，復元医院血透室全体人员纷纷取消休假，坚守岗位，用一份责任一份爱全力守护着血透患者的“生命线”。

## “确保每位血透人员的健康，是责任，更是义务”

“血透病人是一个特殊的群体，他们抵抗力低下，属于易感人群，一旦有人感染，有可能会威胁到所有血透患者、家属及医护人员的健康，牵扯面甚广。因此，特殊时期，做好透析病房的疫情防控，确保每位血透人员及家属的安全，是血透室防护工作的重中之重。”復元医院肾内科主任冯芳芳介绍。  
为确保“不让任何一个可疑病人”走进透析病房，医院肾内科立即启动紧急防控预案，并迅速制定了严防新冠病毒制度及防范措施：  
第一时间在血透室门口开展预检分诊，强化血透患者的体温及呼吸道症状监测；  
科主任与护士长一起，带领每班医务人员对所管病患及家属，一遍又一遍，不厌其烦地进行防护宣教，详细询问“患者是否有与外来人员接触史”，并明确告知外来人员及发热人员不得接触病患。  
“各位病友及家属，大家好，给大家添麻烦了，入室前请大家接受体温测量，请换鞋，请做好手卫生，请全程佩戴好口罩，请大家中间相隔一米以上距离……”每天，血透室门口，总是一遍又一遍重复着医护人员沙哑却又亲和的提醒声音。



消毒工作不放过任何一个死角。有些病患行动不方便，坐轮椅而来，轮椅的轮子、扶手、靠背等，护士们都会细心地进行消毒。病房经常开窗通风，尤其对床道、餐桌、仪器上病患可能高频次接触的按钮，绝不遗漏，消毒，充分做到“不留空白，没有死角”。  
“看到这些措施后，病人们就会觉得非常安心，透析过程中精神状态好，治疗效果也更好了。”冯芳芳说。

## 全力守护血透患者

復元医院肾内科主任冯芳芳，从事肾内科工作已有30多年，说话永远温柔谦和的她，在工作上一丝不苟，严格要求。疫情暴发后，冯主任不但每天坚守岗位，全面落实各个防控细节，而且对血透患者的防控工作，她坚持“做在事先”，做到前面。

很多血透患者都是她们的“老病号”“老熟人”，对每位血透患者，她们都会一一记在心里，细心地进行电话联系，耐心地嘱咐他们“一定要待在家里，没事尽量别出门”。借每次来院里做透析的机会，让每位患者签署承诺书，对自己、对家属，努力做好“硬性的约束”。  
“血透医护人员的职责就是要守护好血透室这个‘家’，因为疫情之下，本地的透析肾友们同样需要我们——保护‘家的安全’，保护好透析病人的生命，就是我们的职责。”刚刚从血透室走出来的护士长杜学容，说话的声音略带疲倦。  
“只要透析病人不放假，我们就不放假。”行走在这种铿锵誓言下的她们，不在抗疫一线，胜似战“疫”一线。她们，是同一个战役另一个战场的“逆行者”！  
全媒体记者 王莉莉 通讯员 于艳艳 文/摄

# 腿沉 晨僵 关节响 久坐站起慢 这四个症状是你的膝关节在“呼救”

现在知道了，我们常说的“老寒腿”其实就是骨性关节炎，这也是一个让很多老年人有切身之痛的慢性病。天气稍变，膝关节的酸疼感就会变得强烈，碰上阴天下雨更是疼得厉害。  
**发现这些苗头 及早就医**  
**腿沉** 这是骨性关节炎早期的症状，特别是阴天。早期可能在逛街、逛公园时觉得腿沉，休息两天都缓不过来。  
**晨僵** 早晨起床或者晚上起夜的时候

关节发僵，得坐到床边晃荡晃荡，才能润滑、灵活。  
**久坐站起慢** 坐时间长了以后站不起来，站起来不能马上走，这也是一个早期症状。  
**关节响** 有很多老年人会感觉关节“咯吱咯吱”响，这也是“老寒腿”的信号。当然有的响不是长骨刺的响，还得进一步辨别。  
如果这些信号不注意，进一步发展就会反反复复，甚至是发热、红肿，那就已经有滑膜炎的症状了。时间久了，就会成为骨性关节炎。一拖再拖，到了晚期，关节就会变形。

**得了“老寒腿”应该怎么办**  
已经被“老寒腿”缠上该怎么办？专家给出解决方案。  
**理疗** 理疗是利用一些声光电热磁这些物理因子治疗疾病。物理因子作用到人体以后，有一些物理能，通过人体吸收后变成生物能，就可以改善血循环，有消肿、止疼、改善神经等功能。有些理疗是可以自己在家进行的，有一些理疗是一定要上医院的。骨关节炎分急性期、亚急性期和缓解期，大夫

会根据具体病况来安排一些治疗。需要注意的是，在急性期的时候千万不要热敷，热敷会比原来肿得更厉害。  
**吃止痛药** 止痛药要适时地吃。白天可以通过一些活动转移你的注意力，减少疼痛。到了晚上，如果腿疼影响了睡眠，可以在睡觉以前吃一片，因为老年人如果休息不好会引起其他的一些疾病。不过，止痛片治标不治本。  
**做手术** 如果上述办法都不能缓解“老寒腿”带来的疼痛，也可以在医生的建议下选择手术。  
据《北京青年报》

# 主升发的春季该怎么喝茶

茶水可以抑制细胞内新型冠状病毒复制吗？浙江省疾控中心相关负责人表示，关于这个问题将有更深入的研究计划，后续也会视情况公布研究结果。其实，不论茶水有无抑制病毒复制的作用，在主升发的春天多喝水，对身体好处多多。  
**春季喝茶的好处**  
春季是由寒冬转向酷暑的关键时节，是阴消阳长的转折时段。在这个时节，人体抵抗力和气候适应性都处于较弱的时候，于此时喝茶、品茶，是修身养性的不错方式。  
解春困。春风复苏，阳气生发，给万物带来了生机，但这时人们却普遍感到困倦乏力，表现为春困现象。多喝一些茶提神，能有效缓解春困带来的不良影响。绿茶或花茶甘凉而兼芳香辛散之气，特别是春天

的绿茶，可以提神，令人神清气爽。  
**去寒气**。春季正是乍暖还寒的时刻，在这时宜祛除冬日里积累体内的寒邪。趁着春天来临，万物复苏，应饮香气浓郁的花茶，以散发冬天积在体内的寒邪。普洱熟茶茶性温和，体内寒气重的朋友，可选择饮用温和的普洱熟茶。  
**散湿气**。地湿之气渐升，晨时有露、夜有霜，饮食调养应侧重于调养脾胃和祛风除湿。春天喝茶有助于补充身体所需水分，而且对利尿祛湿大有好处。茶还能让口舌生津，湿气重的人痰特别多，总是堵在嗓子眼，茶可生津润喉，喝了茶能使嗓子清爽舒服。  
**去肝火、养肝**。春季人体新陈代谢旺盛、肝火旺盛，会使人做事急躁，容易上火。此时，通过各种茶饮的调节，有利于实现清肝、柔肝、疏肝、护肝的作用。

杀菌消炎。茶叶有杀菌消炎的作用，上火和体内炎症不严重时，都可用饮茶来缓解，经常喝茶对于杀灭口腔细菌也有帮助，可以减少蛀牙、龋齿。此外，茶叶的硫、碘、氯和氯化物等有机化合物，也具有杀菌消炎作用，这些物质多为水溶性，能浸泡到茶汤中，饮之能帮助身体杀菌。  
需要注意的是，虽然喝茶对人体的好处有很多，但并不是所有的人都适合饮茶，像失眠人群、心动过速的人、肾功能不好的人、肾衰患者和孕妇等群体就不适宜饮茶，否则会影响身体健康。  
**春季适合喝什么茶**  
早春时节，气温仍比较低，还有寒气袭人的感觉。在这个季节，人体体内营养物质消耗比较大，能量储存也是一年中的最低点。在这个容易犯困的时候，可以选择沏上

一杯浓郁芬芳、清香爽口的花茶或红茶，不仅可以提神醒脑，清除睡意，还有助于散发体内的寒邪，促进人体阳气的生长。  
仲春时节，天气因冷、热空气往返交汇，雨水较多，时阴时晴，时雨时风，故有春雨绵绵、清明时节雨纷纷之说。《千金方》中说：“春日宜省酸增甘，以养脾气。”所以仲春宜选用大枣、山药、蜂蜜来滋补脾胃，减少过酸、过油腻、不宜消化的食物，此时适合饮花茶、红茶。  
晚春时节，春夏交换，气温开始偏热，饮食上选择凉而清淡的为宜。《饮食正要》中说：“春气温，宜食麦以凉之。”所以要选择绿豆汤、酸梅汤、绿茶、生茶之类的食物，以防止体内积热，此时适宜饮绿茶、生茶，用以清热、强心止渴。  
一般来说，茉莉花茶、玫瑰花茶、薰衣草茶、菊花茶、铁观音、普洱等，都是春季饮用的不错选择。  
柳青 整理

医生信箱

义乌市復元私立医院协办

咨询电话：0579-89922999 18806795666

## 弹力袜对静脉曲张治疗有效果吗？

方女士发来短信询问：我母亲双腿有静脉曲张多年，听说用弹力袜有效果，我很想买一双给她。请问如何选择？  
义乌復元医院血管外科主任冯韦韦回答：一是要购买医用循序减压弹力袜。这种袜子穿上后感觉有压力梯度，踝部压力最大，小腿次之，膝以上最小，并且不影响膝关节活动，坐下或下蹲时不会起褶，舒适贴身。否则不合适。  
二是根据病变部位选择袜子的长短。静脉曲张病变多局限于小腿及踝部，故选择膝长型的袜子即可达治疗目的，个别累及大腿静脉者用更长些的腿长型弹力袜。  
三是注意袜子弹力和压力的大小。应选择低压力袜子（预防型18毫米汞柱），治疗则用中压（治疗型20—30毫米汞柱），不宜用高压型弹力袜。

## 长时间戴口罩引起的不适可以这样处理

近日，各行各业接连复工，许多市民开始了每天戴口罩长达数小时的生活，鼻梁压痕、耳后疼痛等问题日渐涌现。  
**口罩引起的压痕、压伤** 口罩、护目镜等防护用具长时间佩戴会对皮肤产生较大的压力和摩擦，容易引起皮肤的压痕和压伤。对于这种情况，建议市民选择大小合适的防护用具，并在有效的条件中使用一些小技巧来减轻这类压力性损伤，例如在佩戴防护装备之前，可以涂抹一些比较清爽的保湿乳或保湿凝胶，起到舒缓皮肤的作用，可以减轻皮肤与口罩帽子和护目镜的摩擦。而对于已经出现潮红肿胀的面部皮肤，可以用凉开水沾湿纱布每2—3小时冷敷一次减轻水肿，冷敷后涂抹上述保湿乳，尽量避免接触热水、酒精和其他刺激物。  
**接触性皮炎** 针对长时间戴口罩出现的脸部过敏、长痘痘等问题，医生表示，如果皮肤受损破溃，可擦涂抗感染药膏，比如百多邦，但不建议使用酒精和碘酒，以免过度刺激皮肤；如果对口罩材质过敏，可在佩戴口罩时，在内层垫两层医用棉纱布，当觉得口罩内层有点湿的时候，把纱布抽出来更换新纱布；若面部因潮湿滋生细菌出现轻微痤疮，可外用维A酸软膏（睡前使用）；若痤疮加重，可外用抗生素，如夫西地酸软膏、莫匹罗星软膏等。  
**皮肤干燥** 口罩遮盖后，由于口鼻呼出的水分不能及时蒸发，长时间停留在皮肤表面，容易导致皮肤角质层膨胀，从而使细胞屏障受损，导致皮肤没办法保留水分。长此以往，皮肤会明显缺水，导致局部干燥，这时，建议市民涂抹一些保湿乳进行护肤和补水。  
全媒体记者 柳青

禁止吸烟

No Smoking

谁来保护我们的健康？谁来拯救我们的生命？

请支持无烟立法！

义乌市爱国卫生运动委员会办公室

义乌市爱国卫生发展中心

全场半价 全场半价

义乌市融媒体中心主办  
第四届义乌传媒皮草服装展

受疫情影响 3月7日起全部清仓

四届以来首次半价清仓 最后几天买到就是省到  
全场高端的品质 到底的价格 款式不淘汰 物美价更廉

地址：江东路33号义乌电视台 电话：0579-81558155

貂皮1800元起  
皮衣480元起  
羊毛颗粒199元起  
双面羊绒99元起  
羽绒服99元起  
羊毛衫30元起

主持人 子纯  
主持人 紫昱