

曹云：“疫”不容辞显本色 肩负使命勇担当

■ 记者 吴永生
通讯员 王丹丹 摄影报道

“与过往车辆人员保持安全距离，戴好口罩和防护面罩，注意做好环境消杀工作！”清晨五点，大部分人还在睡梦中，曹云便开始打电话叮嘱交通卡点值班人员，联系流调组将高风险地区返乡人员送往集中医学隔离观察点，全程严格做好闭环管理工作。

疫情当下，这样的对话场景在曹云身上重复上演。“数不清多少个日日夜夜，印象中无论何时值班总能收到曹主任的叮嘱，早晨醒来经常能看到她凌晨在工作群里发布的紧急疫情防控安排，有时候我会想，曹主任这样不累吗？”一位在交通卡点值班的工作人员说。

曹云，濉溪县铁佛镇计生办主任，同时也是该镇第十九届人大代表。自新冠肺炎疫情发生以来，身兼党支部书记的曹云勇担重任，带领铁佛镇计生办党支部全体党员，主动投入到疫情防控工作中去，承担了镇疫情防控指挥部的大部分工作，将中高风险地区返乡人员核查、居家健康监测人员信息收集报送、交通卡点值班人员排班、疫情防控政策宣传、群众反映问题处理等工作开展得井然有序。

“目前镇域内还有多少人三针疫苗未接种？”“卡点值班还需要配备哪些防疫物资？”“居家健康监测人员是否按时上门采集核酸？”面对严峻的疫情防控形势，曹云牺牲节假日休息时间，以强烈的责任感和深厚的为民情怀，积极投身疫情防控工作，全力组织好各项防控工作，展现出人大代表的责任担当。

“铁佛镇防控工作临时信息群”就是曹云创建的，从新冠肺炎疫情发生以来，



曹云(左)走访辖区商户。

该群承担着一日一报、信息互享、工作安排的作用，至关重要。在此基础上，曹云组织铁佛镇26个村信息员带头开展身边的疫情排查工作，实行村居网格化管理，对所在村疫情防控工作情况做到及时报告，积极配合，为铁佛镇的疫情防控工作常态化开展提供了有力保证。

为切实做好疫情防控常态化工作，曹云组织计生党支部主动承担了安康码的推广使用服务工作，在安康码推广初期，短短一周时间，全镇范围内安康码注册率达到了总人口的80%以上，对群众注册有困难的，支部党员主动上门帮助群众注册，同时成立了志愿者小分队，

主动到街上的商超门店帮助商户核验安康码。

“无论工作多艰辛，投身疫情防控一线就是我的使命。”曹云用实际行动践行了一名党员的初心、一名代表的职责，把“抗疫有我”的担当书写在疫情防控一线。

市妇幼保健院新入职护士规范化培训圆满结束



■ 记者 韩惠 通讯员 张娉婷

本报讯 2021年8月起，市妇幼保健院开展对新入职护士规范化培训，截至目前，培训工作已圆满结束，新入职护士能够独立、规范为患者提供护理服务，满足医院临床护理工作需要。

在全面做好新冠肺炎疫情防控工作的同时，市妇幼保健院制定详实培训计划，在全院范围内精心挑选有带教经验的授课老师，并安排科室护士长或科室总带教参与培训。培训采取理论知识和操作技能相结合的

方式，内容涵盖护士礼仪、法律法规、规章制度、护理安全、护患沟通、临床护理技术规范指南、健康教育等20项理论知识和心肺复苏术、除颤技术、心电监护技术等26项操作培训。

为提高新入职护士学习的积极性和临床实操能力，医疗护理部精心筹划静脉采血工作坊活动、留置针固定工作坊活动、情景模拟教学、小组讨论等形式多样的教学活动，护士“学员”通过小组讨论、自我演绎、病历汇报等形式参与其中。针对操作过程中的重点环节，授课老师进行详

细讲解和示教，对新护士们在操作练习过程中提出的问题进行耐心解答和反复示范。

医院相关负责人表示，通过培训，新入职护士掌握独立从事临床护理工作的基础理论、基本知识和基本技能，具备了良好的职业道德素养、交流沟通能力、应急处理能力和落实责任制整体护理所需的专业护理能力，进一步增强职业使命感、归属感，为更好地为患者提供优质护理服务奠定坚实的基础，为医院护理事业的稳步发展储备坚实的后备力量。

铁肩担使命 战疫守初心 ——记淮北矿工总医院核酸采样团队

■ 记者 詹岩 通讯员 田甜

“您好，请出示身份证或安康码，请问您最近有没有去过中高风险地区？”“小朋友，别紧张，跟阿姨一起说‘啊’，真棒！”……每天，淮北矿工总医院核酸采样团队始终坚守在工作岗位上，一个采核酸的动作被重复了无数次，一根又一根棉签被她们举起又放下，她们与其他部门密切配合、相互协作，全力保障核酸检测工作安全、有序、高效、顺利进行，用实际行动织密疫情防控安全网。

“抬起头，摘下口罩，张大嘴。”核

酸采集护士动作极其熟练，只见她将棉签在被检测者的咽部和扁桃体处刮过，三到四秒钟就能完成一次咽拭子采样，样本随即被装进一个试管。不仅如此，她们还要登记证件、手部消毒……每一项工作都一遍遍有序地重复进行。

对核酸采集“大白”而言，每一次采集，都是体力和意志的双重考验。由于防护服不透气，高强度的工作加上日渐炎热的天气，每次采集结束后，队员们全身都湿透，但是大家依然默默坚持着。

自核酸检测工作开展以来，淮北矿

工总医院核酸采集点就一直处于忙碌状态，特别是近一段时间以来，核酸检测人数大幅增加。时间紧、任务重，医院核酸采样团队昼夜奋战，一轮轮护理人员也主动加入到核酸采样团队。她们中，有朝气蓬勃、胸怀担当的00后；有奋斗而立之年，逐渐成为时代中坚力量的90后；更有护理半生，仍初心不改、严谨谨慎的护理前辈。大家克服人员紧张的困难，主动担当、默契配合，根据疫情情况随时启动应急预案，保证采集点工作24小时运转有序，为应检愿检人群切实提供贴心保障。

面对核酸检测高峰，医院更是多措

并举全力应对。提供24小时核酸采样服务，启用应急预案，增设采样窗口；增加志愿者排班，引导采样秩序；开通线上缴费，缩短排队时间；PCR实验室加班加点，全力以赴为市民尽早出具核酸检测报告，努力做到为市民提供便利服务，力求精准防控。

没有生而英勇，只是选择无畏。淮北矿工总医院核酸采样团队不顾辛劳、不惧风险、勇于向前，用实际行动在疫情防控一线彰显“白衣天使”的责任与担当，让城市安全防护网越织越密，为人民群众身体健康保驾护航。

市人民医院孕期营养门诊 护航孕妈妈健康

■ 记者 黄旭 通讯员 李骏

本报讯 日前，市人民医院营养科联合产科，开展了孕期营养门诊管理项目，为来院咨询、就诊的孕妈妈提供孕期营养指导跟踪。

生命早期的1000天(从受孕开始孕期280天到出生2周岁)，是决定孩子一生营养与健康状况的最关键时期。若孕期营养结构不合理，不仅会影响母子双方的健康，甚至会成为子代今后患慢性病的隐患。

医院营养师根据人体成分测定、人体肌肉量、体脂率、骨量、水分及分布情况等，结合自身的工作环境、饮食习惯制定个性化饮食方案，既不用忍受挨饿之痛，又可以轻松控制血糖。针对妊娠期糖尿病的孕妈妈，营养师根据体格测量结果、年龄、活动强度、病情、用药等情况，直观的告诉孕妈妈怎样监测血糖，注重进食量和饮食搭配。近两年来，该院已为多名孕妈妈解决了妊娠期间孕糖、呕吐、水肿等一系列孕妈妈营养问题。

近年来，人们对孕期的保健意识越来越强，对孕妇孕期营养摄入情况的关注度也越来越高，但是，孕期营养过剩的发生率也在逐渐升高。孕期营养过剩可增加妊娠期并发症，如妊娠高血压等疾病的发病风险，对母婴造成负面影响。因此，加强孕妇妊娠期营养体重管理具有重要的临床意义。

孕妇在妊娠期间必须满足自身与胎儿的双重营养需求，孕妇要根据营养师的指导及时调整自己的饮食习惯与运动习惯，既要防止体重过快的增长，又要防止体重增长过少，这样才能给胎儿提供最佳的生长发展环境。

孕期管理方法：

1. 饮食指导

营养科对孕妇的首次饮食指导在孕期的8到9周进行，结合孕妇自身的孕前体重指数和生理生化结果，给予合理的个性化饮食指导建议。孕妇进行自我体重管理，每周都要记录空腹时的体重并在自测曲线上标注。孕妇在自我管理的过程中，如果遇到体重增长异常或血糖血脂异常，需要尽快告知

营养师，及时调整并改善营养方案。按照产检的时间点进行依从性检查，指导饮食一直到孕期的37周。

2. 运动指导

营养师对孕妇的首次运动指导应在孕期的8到9周进行，了解孕妇的运动禁忌等相关事宜后，合理的指导孕妇进行轻度或中度的运动，以每次30到40分钟，每周运动次数超过四次为宜。如果孕妇在此前没有运动锻炼的习惯，那么营养师需要结合孕妇自身身体状况进行合理的运动安排，例如从每次运动10分钟开始，让孕妇慢慢适应运动的过程，并在后期逐渐的增加运动时间。孕妇也要遵守营养科的建议，每天进行自我监督，及时记录自己的运动情况。按产检的时间点对孕妇的运动实施情况进行检查，运动指导一直到孕期的37周。

3. 体重的自我监测指导

营养师需要教会孕妇《孕期体重增长自测曲线图》的标记方法。孕妇以孕周为记录点，每周固定的时间点测量空腹体重并做好记录。若孕妇体重增长超过正常参考范围，营养师需要及时提醒孕妇合理的调整自己的饮食与运动。

4. 孕家属的教育工作

孕妇的每一次产检都需要要求家属或照顾者进行陪同，与孕妇一起学习孕期的体重管理知识，并且与孕妇共同制定体重管理计划与体重管理目标。

哪些孕妈妈需要看营养门诊？

1. 不明原因的体重下降消瘦，妊娠剧吐，贫血，炎症肠病等；2. 慢性代谢性疾病：肥胖、高脂血症、妊娠期高血压、妊娠期糖尿病、脂肪肝、代谢综合征等；3. 经常感觉身体虚弱，疲惫无力；4. 慢性腹泻，便秘；5. 胎儿生长发育迟缓，生育畸形儿史，巨大儿，多次自然流产；6. 高龄孕妈妈大于35岁；7. 体重增长过快。

营养科咨询内容：

1. 摄入膳食评价；2. 个性化膳食指导；3. 营养测评报告解读；4. 体重、血糖管理等。

市人民医院营养科咨询电话：0561-3055044

防治碘缺乏，这些知识要掌握！

■ 记者 韩惠 通讯员 常万勇 李群

今年5月15日将迎来我国第29个“防治碘缺乏病日”。缺碘有什么危害？如何能正确补碘？市疾控中心专业人士为您来解读。

碘是新陈代谢和生长发育必需的微量营养素，是人体合成甲状腺激素的主要原料。由于甲状腺激素参与身体新陈代谢，维持所有器官的正常功能，促进人体尤其是大脑的生长发育，因此碘的重要性不言而喻。

据介绍，人体对碘的需求从在母亲怀孕时就开始了。胎儿所需要的碘全部来自母亲，孕妇碘营养不足会造成胎儿缺碘，如果孕期严重缺碘会出现流产、早产、死产和先天畸形。因孕妇和婴幼儿碘缺乏、甲状腺激素合成不足影响大脑正常发育的状况，在缺碘地区也很常见，严重的可造成克汀病、聋哑、智力损伤等，且碘缺乏所致的智力损伤是不可逆损伤。对于成年人来说，缺碘可能会导致甲状腺功能低下，容易疲劳、精神不集中、工作效率下降。

碘缺乏病是由于外环境缺碘，造成人体碘摄入不足而发生的一系列疾病的总称。我国2000年消除碘缺乏病以前，碘缺乏病区的儿童中5%—15%有

轻度智力障碍，6.6%的人患地方性克汀病(呆傻症)，严重影响当地人口素质。

碘缺乏病是可以预防的，最简便、安全、有效的预防方式是食用碘盐。我国大部分地区外环境(水、土壤等)几乎都缺碘，尤其山区、丘陵、河谷地带、荒漠化地区和河流冲刷地区缺碘较为严重。外环境缺碘的现状很难改变，如果停止补碘，人体内储存的碘最多能维持3个月，因此要长期坚持食用碘盐。

食用碘盐或碘摄入量增加与甲状腺癌的发生有关吗？答案是否定的。自2000年以来，我国完成的各类监测或调查(碘缺乏病监测、碘盐监测、高水碘地区调查和高危地区调查)结果显示，人群营养总体处于适宜范围。

当然，日常生活中，市民要注意食盐的正确摄入量，根据2022版中国居民膳食指南：成年人每天摄入食盐不超过5克。这也与世界卫生组织推荐成年人每天食盐摄入量不应超过5克保持一致。此外，市民应当在当地正规商店或超市购买加碘盐，作为烹调食用盐，不购买私盐、劣质盐，以及腌制盐等非加碘盐。尽量随吃随买、不囤盐，用棕色玻璃或陶瓷容器盛放碘盐，放置在凉爽、干燥、没有阳光直射的地方，远离炉火。