

为了更多患者家庭的团圆

——推荐解放军总医院第一医学中心呼吸科重症监护室副主任医师磨国鑫写给全科同事的一封信

切忌侥幸心理

■薛浩 胡勇华

读者推荐

编辑同志：
新冠肺炎疫情发生以来，广大军队医护人员把疫情当敌情，把防控当打仗，把岗位当战场，同时间赛跑、与病魔较量，以冲锋的姿态勇当人民群众生命安全和身体健康的捍卫者守护者。从1月30日起，解放军总医院第一医学中心呼吸科重症监护室副主任医师磨国鑫和呼吸治疗师胡兴硕，进驻北京定点医院救治新冠肺炎患者的第五医

学中心感染二科危重病区参与救治患者。他们与战友们携手并肩，迎难而上，抗击“疫魔”。2月8日元宵佳节之际，磨国鑫专门致信第一医学中心呼吸科领导和同事，汇报10天来的所见所闻，分享救治经验和感悟。字里行间没有豪言壮语，却写满了人民军医的担当与情怀，彰显了严谨务实的科学精神和心系患者的医者仁心。征得本人同意，我们将此信推荐给《解放军报》，希望能对奋战在抗疫一线的广大医护人员有所启发。
解放军总医院政治工作部宣传处 郭晶、罗国金、洪建国推荐

开始增加，脉氧指标已经开始降低，脏器功能已经开始出现异常。据此我们提出要增加便携式脉氧指夹配备，医护人员应该对于普通型患者每日至少12小时监测脉氧，记录呼吸频率的要求。当呼吸频率>30次/分，脉氧<93%，或发现加重趋势后，尽早予以密切监护和医疗处理。另一方面，对于重型患者，特别是大体重、老年、有合并症患者，脏器的损伤表现不只在肺，还可累及肾脏、肝脏和心脏，据此我们提出：对于进展的普通型患者和重型患者尽快完善多系统脏器功能评价，应用包括APACHE II评分、SOFA评分系统尽快予以评价，这样就会有客观指标对患者病情发展做好应对准备。

立新主任多次前来会诊，他们的敬业和专注都是我们学习的榜样。这里的生活简单而忙碌，每天穿梭在病房和宿舍的“两点一线”，今天才有空走在明媚的春光里感受暖阳、呼吸北国之春的空气。第五医学中心的领导、医护人员和咱们科室的同事一样，已经成为我们最好的战友和坚强的后盾。小胡依旧开朗乐观，他用行动表现出我们科室年轻医务人员的优秀作风和专业素养，虽然还没有联系过协理员，但我准备介绍他火线入党。

救治危重症患者，是大家平日付出精力、体力和时间最多的工作。目前这里收治的多位患者都向平稳好转的方向发展，而在此期间，专家团队的综合诊疗意见发挥了重要的作用。根据每个患者的病变情况和问题，提出比较精准的诊疗策略，使得患者在几天内很快改善。在科室解立新主任指导下，我们设计了应用跨肺压滴定技术联合早期应用CRRT、精确控制容量技术观察危重症患者疗效的研究方案，并将在下步展开实施。我们还利用业余时间，与第五医学中心相关专家及解主任和科室同事一道，参与完成了新冠肺炎患者《气道管理推荐意见》《呼吸支持手段介入时机与策略》两个专家共识的编写。这些收获和心得离不开并肩作战的第五医学中心危重病区的战友，也离不开科室的教授、同事们的帮助。陈良安主任、解

疾病无情人有情。这里的患者很多呈现为家庭聚集发病的现象，有真活泼的孩子和寡言少语的父亲，在每一次的诊疗中，一句问候、一声鼓励，都是人间最美情感的传递。当我们告知女儿：老母亲已经顺利拔管时，在一阵欢呼后，画面定格在女儿的掩面而泣……家团圆、人团圆——这就是我们工作的意义，也是我们献给病患最好的礼物！在这个特别的日子，我们收到了科室领导和同事们发来的关心和问候，感到了无比的温暖和力量！我们没有“不辱使命”的豪言壮语，但我们用行动践行着“不忘初心”的承诺，虽然大家工作的地点不同，但我们深知：同事们都在各自的岗位上全力以赴地奋斗着，咱们呼吸科人一定当好抗击疫情的突击队！同事们，让我们一起努力，为了取得这次抗击疫情的胜利，为了更多家庭的团圆，贡献我们全部的力量！
磨国鑫 于第五医学中心 2020年元宵节

近日，某地一男子未戴口罩出门买菜，与路人在同一摊位短暂接触，被感染并确诊新冠肺炎的新闻在网络刷屏。这背后，是个别人心存侥幸心理的教训。当前，举国上下正积极投入疫情防控阻击战，各地、各部门闻令而动，联防联控，群防群控。需要注意的是，随着外出者返城、工人返厂等，人员流动逐渐增加，给疫情防控工作带来新的挑战。疫情防控的非常时期，任何人都不能抱有侥幸心理。

“不”，注重细节管控，真正把上级压力传导到最末端，形成上下一体、整体联动的防控态势。我们要预判疫情风险，正确引导大家认识新冠肺炎的病理属性，把各种困难和风险估计得更严重一些，把解决措施准备得更充分一些，利用好有利条件，化解好不利影响。

纠正“习以为常”的认知。俗话说，不怕一万，就怕万一。管控措施虽严，但难免有个别人错估疫情形势，出现侥幸心理，认为地处偏远不会发生疫情、接触人少不会传播疫情、外出办事不会感染疫情。习以为常的侥幸心理易对疫情发展造成“误判”，导致思想认识有差距、疫情防控有漏洞、责任落实有空隙、措施不严不细不实，这就要求每个人时时刻刻绷紧思想观念的“发条”，紧盯容易被忽视的角落、绷紧容易放松的那根弦。

谨防“日渐松懈”的行为。防控最有效的办法就是早发现、早诊断，及时接受治疗、隔离。任何侥幸心理，都可能成为疫情蔓延的通道。“100-1=0”，有万分之一的侥幸，就可能会有百分之百的危害。疫情防控是全方位的工作，把各级各类规定及时传达每名群众，做到人人皆知、处处可学、事事有防。外出归来人员按要求做好居家隔离或集中隔离，公务外出人员要主动报告每日身体及活动情况，在岗和居家人员做好个人防护，出门戴口罩，每个人都要讲卫生勤洗手。从某种意义上说，做好这些事情，也是对防控疫情工作的最好支持。

转变“与我无关”的心态。疫情传播没有“选择性”，每个人都是疫情防控的一道防线，任何一个环节出现漏洞，都可能为疫情打开传播的通道；任何一个岗位出现懈怠，都可能导致前功尽弃。在关键时刻，我们要敢于对不符合疫情防控标准的人员和做法说

“人虽无艰难之时，却不可忘艰难之境；世虽有侥幸之事，断不可存侥幸之心。”在疫情防控上，只有破除侥幸心理，将上级决策指示落实到每一件小事，把防控措施做实做细，上下一盘棋，才能构筑群策群力防控疫情的严密防线。

尊敬的科室领导，亲爱的同事们：

大家好！
转眼我和小胡已经在第五医学中心感染二科工作10天了，今天危重病人逐步好转，我才有空把我们在这段时间的工作和生活情况向大家做个汇报。
大年初五我们接到命令，支援北京收治新冠肺炎定点医院之一的第五医学中心危重病区。我们1月30日报到，当天熟悉状况后，就投入到紧张的病人会诊、治疗工作中。这个病区收治的都是确诊患者，我们的任务有两项，一是针对快速进展的危重症患者开展筛查并建立预警机制，二是协助救治危重症者。
这里是全新的工作环境，从步入一道道隔离门到穿戴一件件防护服，我们每天的工作都起止于严格的消毒防护，

其间更深刻体会到“细节决定成败”的要义。在牟劲松主任的示范和帮助下，我们很快掌握了感染防护的细节程序。我感到，只进行单独的培训还不够，还要配合实际的操作指导才能全面掌握好感染防控的步骤，并且要反复实践、琢磨，相互检查、配合，把要求固化成习惯。这是医护人员最基础的安全保证，不能有丝毫的马虎和懈怠！
在工作中，我们很快发现，有的普通型患者会短时间、快速进展为重型和危重型，即使在氧合指数很低的情况下，他们都“自我感觉良好”，言语对答如常。这些情况提醒我们临床医生要时刻保持警惕，对于这种病毒的打击情况，做个不太恰当的比喻——如同“温水煮青蛙”一般。然而通过查体、化验和检查，我们发现患者的呼吸频率已经



把好归队“第一关”

连日来，武警广东总队执勤第三支队卫生队医务人员逐一对归队官兵进行身体健康检查，严格把好归队“第一关”。图为2月11日，该支队卫生队医务人员对当天归队的官兵进行体检。
廖键摄



空降兵某旅地面运输分队按上级命令加入驻鄂部队抗击疫情运力支援队，赶赴武汉执行生活物资网运保障任务。他们根据地方配送中心的需求，派遣人员车辆，将生活物资送往武汉市100多个配送点位。图为2月1日，官兵在某配送中心仓库搬运蔬菜。
马龙飞摄

生活中如何预防新冠肺炎传染(一)

给您提个醒

前往公共场所怎样预防新冠肺炎传染？

1. 避免在未加防护的情况下与农场牲畜或野生动物接触。
2. 保持工作场所室内空气流通，不断地通风换气。
3. 尽量避免到人多拥挤和空间密闭

的场所，如去商场车站、乘公交车和地铁等都要戴好口罩，减少接触病原风险。

4. 外出回家后及时洗手，如有发热和其他呼吸道症状，特别是持续发热不退，及时到医院就诊。
5. 传染病流行季节应尽量避免各类聚会。

室内空气、生活用品、家具、地板如何消毒？

新型冠状病毒怕热，在56℃条件

下，30分钟就能杀灭病毒；含氯消毒剂、酒精、碘类、过氧化物类等多种消毒剂也可杀灭该病毒。

1. 酒精。酒精能使细菌的蛋白质变性凝固。消毒皮肤可使用75%医用酒精。
2. 蒸笼。从沸腾开始20分钟即可达到消毒目的，适用于消毒餐具、衣物和包扎伤口的纱布。
3. 煮沸。100℃也能使细菌的蛋白质变性，需要消毒的物品需要全部浸过水面。适用于餐具、某些玩具、奶瓶等小件物品。

使用酒精消毒须注意防火

疫情防控期间，不少单位和家庭都使用75%的医用酒精进行室内消毒。日前，网传某地一小区使用酒精进行室内消毒时引发火灾，事后被辟谣。使用75%的医用酒精消毒究竟会不会引起火灾，应该如何正确使用呢？

酒精易燃，受热或遇明火有燃烧爆炸危险。因为酒精中含有乙醇，乙醇的闪点小于28℃，爆炸下限小于10%。在室内使用75%的医用酒精消

毒时，如果室内环境密闭，酒精的挥发使室内空气中可燃性气体增加，特别是当空气中的酒精含量达到19%，温度等于或大于13℃以上时，遇到一点火星就会发生闪燃，比酒精被点燃还要危险。

使用75%的医用酒精，对衣物、家具进行喷洒消毒，或用酒精拖地后，如果室内密闭，酒精味道非常大，此时千万不能与明火接触，比如使用煤气灶

做饭、吸烟等，包括动用一些电器开关，都可能引发火灾，务必高度重视。当室内空间较大，并有开窗通风的条件下，将酒精少量喷洒在墙壁、门把手、地面、鞋底进行消毒时，酒精容易扩散到室内整个空间，空气中酒精浓度不高，没有点火源，发生火灾的可能性不大。

如何科学使用75%的医用酒精进行消毒，笔者在此给大家一些建议。一是避开点火源，不在厨房等有明火、高

4. 天然紫外线。天然紫外线就是太阳光，杀毒效果不容忽视。适用于空气、衣物、毛绒玩具、被褥等。

5. 空气净化。保持室内空气清洁，常通风换气是必要的，尤其在秋冬季节，别因为畏寒忽视了通风。

6. 高锰酸钾溶液。使用5%高锰酸钾可消毒餐具、蔬菜和水果，浸泡1分钟之后用干净饮用水再冲洗一遍即可。

7. 漂白粉。漂白粉能使细菌的酶失去活性导致死亡，是非常有效的消毒杀菌法。桌椅、床、地板、墙面等，使用1%~3%漂白粉(漂白粉加清水)用抹布擦拭即可达到消毒目的。

8. 消毒液。含氯消毒液能有效消毒杀菌，直接稀释之后即可进行消毒杀菌，但需要注意避开食物和餐具。适用于桌椅、床、墙面、地板等。

温设备的地方进行酒精消毒，不在机房、设备间等电器设备集中的地方进行酒精消毒，不在喷洒酒精的同时抽烟；二是避免在相对密闭的较小空间内大量使用，防止形成高浓度的酒精蒸气，从而引发火灾或爆炸；三是不宜大量存放，放置时要避免靠近灶台、暖气等热源，也要避免阳光直射。

一旦酒精着火怎么办呢？酒精在身上着火，应迅速脱掉衣物，随后将衣物上的火扑灭。如衣物脱不掉，需要有人协助，用打湿的毛巾等覆盖着火部位，用隔绝空气的方式灭火。酒精引燃家具等物品时，一定要在火灾的初期，用家中的灭火器或用衣物毛巾等物品浸湿后覆盖着火点。
(曹明迪整理)

谢顾问答读者

如何提高自控力

谢顾问：

您好，我是一名战士，很想利用业余时间提高自己，多看一些书，学一些专业知识。可每当业余时间，看到班上的一些战友娱乐时，我就不由自主地随了大流。周末可以使用智能手机的时候，玩手机游戏、刷刷微信，常常一低头就过了几个小时，再想学习也没什么时间了。请问，有什么办法可以帮助我克服惰性，提高自控力？
某部战士 小李

小李战友：

你好！你碰到的这个问题，在很多人都出现过。有些人总是计划一套，做起来却是另一套。比如，明明知道晚上吃零食会影响减肥计划，但还是忍不住想吃；明明知道考试临近必须抓紧复习，却总是控制不住拿着手机刷刷刷；明明因为在淘宝上“种草”“拔草”恨不得要“剁手”，却还是忍不住买买买……

这种偶尔的“任性”，看似微不足道，其实正一点点消磨我们的斗志，让我们不知不觉走进舒适区，与成功渐行渐远。如何有效改变这种状况，提高自控力，这里我给你几条小建议。

第一，先后缓原则。科学家研究发现，人们的自控力在早晨最强，然后随着时间推移，注意力会不断分散，自控力会逐渐减弱，到最后甚至会失控。因此，成功人士一般把一天当中最重要最紧急的事放在第一位来处理。

第二，十分钟法则。当遇到自己不想做但又必须要做的事情时，我们不妨先“欺骗”一下自己：只做十分钟，之后如果还是不想做，那就不做了。

而事实往往是，当我们迈出了最困难的第一步，接下来的一切，会变得顺理成章。

第三，简短运动。数据统计表明，运动可以增加人脑中神经元的数量，提高注意力，增强情绪控制与抗干扰能力。运动多长时间呢？每次5分钟就可以！也就是说，在工作学习间隙做做深蹲和俯卧撑，往往能事半功倍。

第四，规律生活。既然每次动用自控力都要消耗能量，那我们何不减少使用自控力的次数呢？将生活规律化，远离熬夜、赖床、打游戏等不良习惯，养成读书、健身、早睡早起、吃早饭等好的习惯，靠习惯来自控，而不仅仅是意志的力量。

第五，尝试冥想。方法其实很简单，闭上双眼，原地坐正，背挺直，按照“三吸气、六呼气”来调整呼吸，动用全部注意力聚焦到一件事上。每次只需5分钟，不仅能够释放压力，还能有效提升创造力和工作效率。

第六，憧憬未来。我们可以想象希望成为的自己和害怕成为的自己，想象的未来图景越真实、越生动，我们就会觉得和未来的自己联系得更紧密，所做的决定就越不会在未来后悔。

一位哲人曾说过：所谓真正的自由，从来不是随心所欲，而是自我主宰。我想，你遇到的问题，最终还是要靠自己解决，你的路就在你自己脚下！

愿你把控自己，战胜自己，超越自己，一点点前进，真正活成你喜欢的样子。
本期执笔：东部战区某旅宣传科干事、国家二级心理咨询师 谌雅俊