



山东省第五批援助湖北暨山东大学齐鲁医院第四批援助湖北医疗队副领队、护理队队长曹英娟：

她的“齐鲁标准”在战疫前线推广



齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 秦聪聪

风吹窗前，雨打阶上。一夜叮咚湿了的空气，让曹英娟的思绪飘回到援助湖北的日子。

两个月的时间说长不长，那段经历却是刻骨铭心。作为山东省第五批援助湖北医疗队暨山东大学齐鲁医院第四批援助湖北医疗队副领队、护理队队长，山东大学齐鲁医院护理部副主任曹英娟带领医疗队整建制接管武汉大学人民医院东院区两个重症病区，先后救治护理患者120余人，圆满完成救治任务，顺利凯旋。

一身白衣，她是战疫前线的战士，又是战士们的“曹妈妈”；专业敬业，她将“齐鲁标准”带到湖北，让更多治愈成为可能；舍身忘我，“小家”置于身后，却守护了“大家”的周全。

“如果有万一，我最后一个离开”

回到济南之后，曹英娟很难得地一觉睡到了早上7点。身为医疗队护理队队长，她在武汉总是凌晨5点前就起床，睡眠时间一再被压缩。

“我知道自己此行的使命是什么。”曹英娟说，医疗队接管的武汉大学人民医院东院区两个重症病区，看似日常的护理工作，更是一次次对生理、心理、技术能力的考验。

防护服、口罩、护目镜，每天曹英娟会和队员一起进入隔离病房。从紧急抢救、重症病人管理、呼吸康复、生活互助到心理支持，曹英娟事事关心。

作为护理团队的当家人，一线临床工作之外，曹英娟要处理各种对接事宜、开展防护培训等，除了完成新冠肺炎救治任务，她要把100名护理队员平平安安地带回家。

南丁格尔的一盏小小的油灯，照亮了患者们的希望，也点亮了护理工作者们的方向。不管岁月如何更替，他(她)们为了每一个生命的更好延续而坚持守护着，为了每一份患者和家属的信赖而忙碌着，用爱心、耐心、细心和责任心呵护着人们的健康。在“5·12护士节”，齐鲁晚报·齐鲁壹点启动“提灯天使”专栏专题，讲述护理工作者们的故事。



“她就像妈妈一样。”这批医疗队中护理人员的平均年龄是33岁，其中不乏“90”后，曹英娟就成了年轻队员们的“曹妈妈”。
“晚上休息得怎么样？吃早饭了吗？”“穿脱尤其是脱防护服的时候细节一定要到位，千万不能

马虎！”“下了班就好好休息，有什么问题就跟我说，我想办法解决……”句句叮咛，这“唠叨”里的关爱，让身处前线的医疗队员，时时有着妈妈在身边的温暖。

3月2日，有队员耳石症复发，忙碌中的曹英娟第一时间赶到其

住处，安排与院本部神经内科专家视频连线复位，直到队员症状缓解。

她严禁队员带病上班，每天了解队员们的身体情况。同时，为了给队员有效的心理支持，缓解前线高强度工作的压力，曹英娟还主持开办了“云课堂”，通过网上授课开展心理辅导。

“出发前我就想好了，院感不可以出任何问题。如果有万一，我一定是最后一个离开。”曹英娟说。

“无论做什么工作，都必须要走心。”

也是为了实现“队员‘零感染’、提高重症患者治愈率”的目标，曹英娟带领护理团队对感控等各岗位的工作环节、技术操作、专业评估，以及病区分区设置、监管流程等方面进行了充分探讨。她牵头制定《山东大学齐鲁医院援鄂医疗队感控与护理管理手册》，受到在武汉大学人民医院东院区工作的国家医疗队同行的肯定。

这一“齐鲁标准”被推广应用到新冠肺炎临床救治一线，目前已申请地方标准。

作为10余支国家队进驻的武大人民医院东院联合护理质量与安全领导小组副组长，曹英娟要定期对6支医疗队分管的12个病区的护理质量与安全进行督查，确保护理安全，在实践摸索中提高护理水平。

她和团队探索出“移动查房”，通过移动护理终端就可进行临床救治、护理管理等相关操作，实现多方视频通话，用于前线病区内和病区外的工作联络；遇到疑难问题，还可以与齐鲁医院本部进行远程连线会诊，实现了面对面、即时汇报和实时指挥。同时，还节约了医疗资源、降低了感染风险。

“无论做什么工作，都必须要走心。”曹英娟说。

重症病房的患者常常伴有巨大的心理压力，仪器是冰冷的，但是心与心的交流是有温度的。曹英娟要求护理人员在关注病人身体状况的同时，也要记录下病人当日的心理状态、睡眠、饮食和社会支持状况。

病人中老年人的比例比较高，为了提供更好的营养支持，队员们把后方医院提供的肉、蛋、奶和水果等物资制作成匀浆膳，给病人补充营养。她主持开办了病房的“爱心书屋”，一本一本核对内容后再发放给病人们阅读，还为老年患者配备了老花镜……

“我和你爸属于山东大学齐鲁医院”

春暖花开，武汉按下了重启键。这些在凌冽寒冬中勇敢地前往武汉的医护人员，也回到了他们原本的工作岗位，曹英娟却始终没有停下来。

她将这两个月期间积累的经验整理出来，在视频连线中与国外医学专家交流分享。同时，为了能够更好地贡献“中国方案”，她与团队开始撰写感控经验手册，并做成中英文对照版本……

如果说有亏欠，那就是对家人。

“集结的消息来得急，没和家人商量就报了名。”直到平安凯旋，曹英娟才敢告诉母亲自己带队去了武汉。母亲春节后身体就有些不适，当时曹英娟一直在医院值班，去武汉后更是近两个月没看到母亲。

出征前医院公布医疗队名单时，与她一同在齐鲁医院工作的丈夫、医院宣传传统战部部长吕军也在现场。两人之间尽管没说一句话，但眼神的交汇之间，吕军就猜到这次报名去援助湖北的队员中一定有她。

因为默契所以理解，但关心和牵挂始终在线。一条条微信消息中，藏着一份份惦念，从济南传往武汉。

女儿知道疫情期间爸爸的工作任务也很重，常常要熬夜处理工作电话，担心影响爸爸的身体，于是让曹英娟劝他不要熬夜工作。曹英娟却对女儿说：“我管不住，我和你爸不属于彼此，是属于山东大学齐鲁医院的。”

她是“瞒天过海”的女儿，是“管不住”丈夫的妻子，是视频时“心不在焉”的妈妈，只因为，她身上肩负着“健康所系，性命所托”的使命。

控制危险因素，减少房颤发生

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 秦聪聪
指导专家 王营

很多患者在确诊房颤时都会有这样一个疑问：我为什么会得房颤？在毫无征兆的表象背后，房颤的发病其实“蓄谋已久”，忽略危险因素的控制，正是房颤发生的隐患所在。

高血压是房颤发生的重要危险因素。血压控制不佳，患者房颤发生的风险将显著增加，正常高值血压也不例外。对于房颤射频消融术后的患者，高血压又是房颤复发的独立预测因子。因此，积极控制血压势在必行。

有人把糖尿病比作一种慢性毒药，悄悄侵蚀着人体的每一个脏器，而房颤就是它所产生的恶果之一。糖尿病可促进心房纤维化的发展，血糖控制越

差，房颤的发生率越高。

都说“一胖毁所有”，用在房颤发病上也是恰如其分的。据统计，房颤患者中肥胖人群占1/5，体重指数(BMI，体重除以身高的平方)越高，房颤的发生率越高，BMI每增加1，房颤发病风险增加3~7%，当BMI大于40时，房颤发病风险为正常人的2.4倍。即便在射频消融术后，BMI增加也与房颤复发的风险成正比。

饮酒对于房颤的发病而言可谓是“小酌非怡情，大饮更伤身”，换句话说酒精摄入会增加房颤的发生几率，也可增加房颤患者血栓栓塞事件与导管消融术后复发的风险，喝酒越频繁相应的危险度越高。而且，中、重度饮酒的患者房颤消融成功率相对降低，减少饮酒至≤30g/周，可以显著降低术后复发率。

研究发现，房颤发病同运动

量的关系呈U型曲线，即运动量过少或过多均会增加房颤发生的风险，以静坐为主的生活方式或长时间的高强度耐力活动均可使房颤发生率增加5倍，因此，目前推荐每周150~200分钟的中等强度运动。

当然房颤的危险因素远不止上述这些，还包括睡眠呼吸暂停、冠心病、心衰、肾功能不全等，加强对这些危险因素的管控，对于预防房颤的发病及改善导管消融术的预后都有重要的意义！

房颤专家团队核心成员简介：

刘旭教授，现任上海交通大学胸科医院房颤中心主任，二级教授，博士生导师，享受国务院特殊津贴，上海市优秀学科带头人，上海市医学领军人才，上海市银蛇奖获得者，是国

内较早开展射频消融临床应用的医师之一，为房颤诊疗领域国际著名专家，尤其擅长房颤和复杂性心律失常的导管消融，对老年人及儿童快速型心律失常的射频消融亦有较深的造诣，目前已完成5万例心律失常的导管消融治疗，其中房颤导管消融超过3万例。

房颤咨询及专家预约热线：0531-58196645

下期内容预告：房颤那些事——房颤的上游治疗。



本专栏由山东中医药大学第二附属医院心内科暨上海交通大学房颤诊治中心山东分中心专家团队倾力打造，旨在普及房颤知识，规范房颤治疗，服务广大房颤患者。

专栏简介

