



健康专刊



B03

齐鲁晚报

2020年5月19日
星期二

关注健康生活

□编辑：徐良 □美编：赵秋红

疫情防控表现突出

德州市立医院19人获省市区荣誉

新冠肺炎疫情发生以来，德州市立医院广大医务人员以维护人民群众生命安全和身体健康为最高使命，临危不惧，日夜奋战，义无反顾地冲在疫情防控第一线，涌现出了一批先进典型和先进个人，获30项省市区荣誉。

疫情面前，他们有的临危受命，放下一切奔赴湖北和省市定点救治医院；有的奋不顾身，夜以继日坚守发热门诊和隔离病房，始终坚守临床第一线；有的统领全局，不断改进诊疗规范与标准，全力做好院内疫情防控；有的制订科学防控措施，做好院内感染和控制工作……在“五

一”劳动节、“五四”青年节、5·12国际护士节期间，山东省、德州市、德城区相关部门相继印发文件，通报表彰新冠肺炎疫情阻击战中做出突出贡献的先进个人，德州市立医院19名医务工作者受到表扬。同时，湖北武汉市汉阳区人民政府、黄冈市人民政府、北京分流转运工作专班、山东省胸科医院等机构部门，还给德州市立医院以及参与支援外省市新冠肺炎救治工作的医护人员送来了感谢信。

院长助理、ICU副主任任华琳获评第24届“山东青年五四奖章”、全市卫生健康系统新冠肺炎疫情防控先进个人、2020年度2月份“德州好护士”、“德州最美职工”、“黄冈市荣誉市民”。内五科护士长齐月坤获评全市卫生健康系统新冠肺炎疫情防控先进个人、2020年度2月份“德州好护士”、“新时代德州最美青年”、“黄冈市荣誉市民”。副院长王勤山，院长助理、医务科科长郭伟，院感科主任段凤玲，院感科主管护师宋淑萍获评全市卫生健康

炎疫情防控先进个人、2020年度2月份“德州好医生”。护理部副主任张海红获评2020年“山东优秀护士”。心内科护士长白立华，获评全市卫生健康系统新冠肺炎疫情防控先进个人、2020年度2月份“德州好护士”、“德州最美职工”、“黄冈市荣誉市民”。内五科护士长齐月坤获评全市卫生健康系统新冠肺炎疫情防控先进个人、2020年度2月份“德州好护士”、“新时代德州最美青年”、“黄冈市荣誉市民”。副院长王勤山，院长助理、医务科科长郭伟，院感科主任段凤玲，院感科主管护师宋淑萍获评全市卫生健康

系统新冠肺炎疫情防控先进个人。ICU主治医师张亮获评2020年度3月份“德州好医生”、全市卫生健康系统新冠肺炎疫情防控先进个人。急诊科护士李凯获评2020年度3月份“德州好护士”、德州市“战役最美护士”。内五科护士金珊珊获评2020年度3月份“德州好护士”，德州市“战役最美护士”。ICU护师马传普、普内科护师王学萍获评德州市“战役最美护士”。此外，儿科徐富佳、门诊办公室刘宁、普外二科尹双双、急诊科杜秀莉、传染病科马博、手术室曹艳萍获评德城区战疫最美护士。

(杨梅)

探亲途中突发疾病

17岁少年在市人民医院感到家的温暖

“谢谢你们帮我减轻痛苦，谢谢焦医生哥哥，还有漂亮的护士姐姐，看到我行动不便，主动帮我拿药，扶我到床上休息、打针……”这是一封情感真切的感谢信，信的另一端是一位17岁的西安男孩，而这份感谢信背后故事还要从5月9日说起。

当天下午两点左右，晓晓（化名）一瘸一拐走进德州市人民医院急诊科，他面色苍白，表情凝重，嘴里呢喃着：“大夫，我疼……”询问之下，医生焦兴华得知少年右侧髋关节患有骨肉瘤且已经转移，此次突然发病，浑身疼痛难忍，无奈之下来到医院寻求帮助。

焦兴华马上开出药品止疼，值班护士见状立即将行动不便的晓晓扶到床上休息，并为他拿药，不断安抚其情绪。很快，晓晓的疼痛止住了，刚刚恢复，他便拿起纸笔，写下了这封感谢信。

几年前，晓晓被查出患有骨肉瘤，经常疼痛难忍，只能靠止疼药物维持。为了治病，他先后动了两次大手术，现正准备到上海进行第三次手术。到上海就医途中，晓晓顺路来德州探亲，却没想此时突然发病，浑身疼痛难忍。由于不愿麻烦亲友，晓晓没将病情告诉任何人，孤身一人来到德州市人

民医院就医，在这里却感受到了家的温暖。

晓晓在感谢信中这样写道：虽然我身体上痛苦难忍，但德州市人民医院有责任心、有爱心，敬业、善良的白衣天使们悉心照顾我，让我觉得一股暖流涌进心房。

多年来，德州市人民医院在提高医疗技术水平和完善硬件设施的同时，更关注患者的心理感受和精神需求，医院通过优化人文关怀制度体系，提高服务品质，进而提升患者就医体验及获得感，也为患者打造出一个温暖、温馨、有安全感的就医环境。

（徐良 李梦娇）

全国母乳喂养日

德州市中医院专家教您正确哺乳

每年5月20日是“全国母乳喂养宣传日”，旨在不断强化公众的母乳喂养意识，使全社会积极鼓励和支持母乳喂养，拓宽母乳喂养的内涵。那么母乳喂养都有哪些好处？如何做到正确的母乳喂养？产妇上班后如何坚持母乳喂养？对此，记者采访了德州市中医院妇产科主任耿金凤。

母乳喂养对母子大有裨益

纯母乳喂养是指婴儿喂母乳，而不给其他任何的液体和固体食物。新生儿是伴随着水、葡萄糖和脂肪储存而诞生的，所以生后最初几天，少量的初乳完全能满足需求，无需添加任何母乳代用品（巨大儿和妊娠期糖尿病产妇所生婴儿除外）。

“母乳是婴儿的最佳食物，能够满足6个月内婴儿的全部营养需要，并且营养丰富容易吸收，含有抗体能增加婴儿抵抗力。”耿金凤介绍，母乳含有丰富的抗感染物质可保护婴儿少患病，能预防成年期代谢性疾病，

并且吸吮能促进婴儿面部肌肉的发育。另外，母乳喂养还可促进产妇子宫收缩，减少产后出血和贫血；能够帮助妈妈恢复体型，降低乳腺癌和卵巢癌发病率。对于家庭来讲，母乳喂养方便、经济，增进母婴感情和家庭和睦。对社会来讲，有利于提高全民族身体素质，有助于小儿智能、社交能力发育。

早接触早开奶

坚持正确喂奶姿势

“新生儿与生俱来的觅食和吸吮反射，在刚生后1小时内最强烈，是新生儿吃奶本能得以强化的最佳时期。”耿金凤说，婴儿刚出生1-2小时内，是母婴情感联系最强烈的时期，分娩后皮肤早接触、早开奶至关重要。另外，母亲乳房的微生物和初乳共同促进新生儿肠道微生态系统的形成，对新生儿提供了重要的保护。

合适、正确的哺乳姿势能让宝宝舒适进食，同时也让妈妈避免产生肩胛和脊柱疼痛。“正确的

喂奶姿势是，胸贴胸、腹贴腹、下颌贴乳房，妈妈一只手托住宝宝的臀部，另一只手肘部托住头颈部，宝宝的上身躺在妈妈的前臂上。”耿金凤介绍，宝宝仰着头吃奶，食道伸直了，不但容易吸吮，也有利于呼吸，还有利于牙颌骨的发育，避免出现“兜齿”。另外，耿金凤建议按需哺乳，也就是当婴儿饿了或者母亲觉得乳房胀了时就喂哺，哺乳的时间、次数和哺乳间隔的时间不受限制。

特殊情况及产妇上班后的

母乳喂养

特殊情况下，比如产妇患有病毒性肝炎等传染病如何进行母乳喂养？耿金凤介绍，新生儿要在出生24多小时内注射乙肝疫苗，6小时内注射免疫球蛋白。母亲乙型肝炎病毒是阳性的，母婴垂直传播发生率为85%-90%，如果母亲HBeAg阴性而HBsAg阳性，母婴垂直传播发生率为32%。在乙肝疫苗和乙肝免疫球蛋白的双重免疫下，可以母乳喂养，但在母亲乳

头破裂、出血或婴儿口腔溃疡时，应暂停母乳喂养，待伤口恢复再进行母乳喂养。但是，艾滋病的母婴传播途径为宫内传播、产程传播和产后传播，主要发生在妊娠、分娩和哺乳三个阶段，产后哺乳是母婴传播的重要途径，因为艾滋病感染母亲乳汁中含有艾滋病病毒。所以对于艾滋病母亲提倡人工喂养，避免母乳喂养，杜绝混合喂养。

产妇上班后如何坚持母乳喂养呢？“妈妈上班前要学会挤奶和存储乳汁，上班后就吃储存的母乳，母亲下班回到家里就又可以在乳房上亲喂了。”耿金凤说，妈妈上班前一周开始挤奶，挤出的奶放至消毒容器中保存。≤4℃，保存24小时；-18℃，保存6个月。存奶的冷冻室不能放置其他物品，解冻后的母乳可保存24小时，取出后快速复温至38-39℃，不可用微波炉加热，也不可重复加热。

（齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 徐良）