

记者探访本市多家医疗机构,春节值守医护人员表示—— 虽然辛苦,心里却也暖暖的

新春走基层

都市“守护人”

“你们都在干吗呀?我今天在医院值班呢。”

今天是除夕,上海市第一人民医院松江院区的呼吸科病房里,副主任医师梁丽放下手机。这已经是她在医院度过的不知道第几个农历新年了。

即将迎来癸卯兔年,记者走访本市多家医疗机构发现,像梁丽这样的医护人员还有很多。他们坚守岗位的目的只有一个:让更多家庭过一个“健康”年。

好消息 患者变少了

梁丽的老家在河北邯郸,由于爱人也是医生,过年值班是一种常态,由双方父母轮流从老家来上海帮着夫妻俩带孩子。

今天,梁丽注定在忙碌中度过。早上7时45分到岗上班,8时开始对所有呼吸科主管的院内床位进行查房,下午和晚上睡前再各查一次房,密切关注患者情况。此外,梁丽还要在值班时兼顾各个科室的呼吸科会诊,并随时准备收治急诊或发热门诊的分流患者。

“也有高兴的事,我们管的患者逐渐减少了。”梁丽告诉记者。上海市第一人民医院松江院区的呼吸科病房原本有16张床位,在最多时通过向其他科室“借床”,扩展到了46张。近一周来,患者陆续康复出院,从其他科室“征用”的病床也逐渐还了回去。

于老先生今年85岁。刚入院时,他肺部感染重,并发症多,氧合状态很差。在给予高流量吸氧和俯卧位治疗后,于老先生的病情逐渐好转,康复出院的曙光近在眼前。

“我们不能回家,这些留在医院的患者同样不能回家过年。比起我们,他们更脆弱、更需要帮助。”上海市第一人民医院松江院区呼吸科执行主任贲素琴说道。



■ 贲素琴(右一)和梁丽(右二)在查房

贲素琴老家在江苏东台,她也一直没能回家过年。今年春节期间,贲素琴每天都要带领团队查房。在查房时,她会对每位患者多说上几句话,让他们知道医院在过年时同样配足了医疗力量,全力保障在院患者安度新年。

医生牵挂着自己的患者,医院同样牵挂着自己的医护人员。上海市第一人民医院松江院区食堂为大年夜值守岗位的医护人员准备了丰盛的“年夜饭”,三荤两素一汤,有白洋葱牛仔粒、糖醋肋排和彩椒凤尾虾。食堂张灯结彩,还摆出了兔年玩偶、糖人、面人和冰糖葫芦,让留守的医护人员感受到新年的气氛。

许下心愿 想看四季美景

小年夜,岳阳医院急诊医学科副主任医师祁丽丽回到办公室,咕嘟咕嘟喝了一整杯

水。她刚刚抢救了一位吃小年夜饭时因饮酒过量导致上消化道出血的患者,这也是新春佳节医院急诊常常救治的一类患者。

自从成为一名急诊医生以来,祁丽丽已经记不清多少个节日与白大褂相伴了。当被问及在这个阖家团圆的日子,是否想念家人,祁丽丽笑呵呵地说道:“那肯定啊,不过自从疫情发生以来,好多同事已经三年,甚至四年都没回过老家了,让其他兄弟姐妹们先回去吧,我明年回。更何况急诊还有许多患者等着我们去救治呢。”

“我们的除夕夜和平常的日子没有区别,都会全力救治每一位送到急诊的患者。”祁丽丽告诉记者,“急诊收治患者是常态,患者数量完全不会因为除夕这个特殊的日子而有所减少。相反,因为正值冬季,心脑血管病高发,同时亲朋好友欢聚一堂,觥筹交错间不少

人在年夜饭上容易过量饮酒或者暴饮暴食,容易造成消化系统相关疾病的发生。所以市民朋友还是要注意保暖,注意饮食节制。”

别看祁丽丽作为一名急诊医生,面对病患,面对疾病时永远一股雷厉风行的样子,但当说起新年愿望时,她笑着说,“2023年我也想出去看看,和家人、和朋友一起,去看看满眼的桃花、满池的荷花、满山的枫叶和漫天的白雪!”

自觉留守 有爱大家庭

“我妈在准备年夜饭的时候突然说头痛,人一下子都站不住了,麻烦医生帮忙看看!”“老人家之前发生过脑梗,最近温度变化大,出现头晕头痛症状确实要注意,你们来得很及时……”在上海市第十人民医院急诊神经内科诊室里,王海潮医生一边给患者做检查,一边安慰着家属的情绪。开了药,家属搀扶着老太太离开诊室,总算放下了心。

除夕是阖家团圆的日子,王海潮在医院值班,年夜饭自然也是在医院里吃了。“每逢佳节倍思亲,但选择穿上这身白大褂的时候,我就知道逢年过节的相聚只能让步。好几年没回家了,好在家人也很理解和支持,而病人也很需要我们。”虽然没法和远在湖北恩施的父母一起吃年夜饭,但是王海潮表示,家里早早寄来了腊蹄、腊肉,初三休息的时候准备放上土豆一起蒸,也算是和妈妈远程联手,还原家乡味道。

神经内科副主任周晓宇介绍,由于气温多变化、情绪易波动等原因,每年的春节假期其实都是脑血管疾病高发的时期。因为学科专业的特性,面对24小时不停摆的急诊、病房,初四后恢复运行的门诊,科室里九成医务人员都自觉选择了留守,大家笑称互相分担些,排班任务也就不重了,大家的团圆可以错峰再安排,科室也一样是个有爱的大家庭。科室里也提前囤好了不少自热食品和零食饮料,让大家在忙碌之后能够甜甜嘴,歇歇脚。

春节里的坚守,有辛苦,却也暖!祝坚守岗位白衣天使节日快乐!

本报记者 左妍 邵阳

春节来临,如何吃得健康?

营养科专家送出健康“五福”

今天是除夕,兔年新春转眼到了。每逢佳节,亲朋好友聚在一起吃吃喝喝是免不了的。不过,春节饮食的特点往往是高蛋白、高脂肪、高热量、高盐分,正餐蔬菜类、淀粉类摄入偏少,餐间多食坚果、糕点等零食,结构紊乱,对健康不利。

如何在满足口腹之欲的同时,又不损害健康值得关注。上海岳阳医院营养科副主任医师马莉为申城市民集齐平衡饮食、健康过年的“五福”。

荤素搭配,来张多样福

马莉说,春节宴席上荤素的比例最好是1/3素菜,1/3荤菜,1/3半荤半素菜,食物种类要丰富多样,多选些深色蔬菜、菌藻类、豆类、薯类、杂粮,荤菜优选鱼虾类、去皮禽类等。烹调方式以蒸、煮、炖、汆、凉拌等为主,尽量避免油炸、油煎。

具体安排上,冷菜不妨以素为主,可以选些含淀粉类食物如山药、南瓜、百合等;主菜以荤菜及半荤半素为主;汤羹可以选择清淡一些的,如菌菇汤;而主食点心可以选一些粗粮制作的如窝头、杂粮面,或者一个由玉米、紫薯、芋头、荸荠等组成的杂粮筐。

偷梁换柱,来张改良福

传统的年夜饭桌上往往会有一些不健康的传统菜,要花些心思用“改良福”对待这些传统菜。“首先尽量减少腌制品在春节期间的出现

频率,如果一定要吃的活话尝即可,或者可以将腌制品作为配菜与新鲜蔬菜等搭配。”马莉说,“传统做法狮子头中肥肉比例过高,实在不利于健康,其实可以减少肥肉的比例,加入一些脂肪低的鸡胸肉、蔬菜丁如荸荠、香菇、萝卜等。”

又比如,传统八宝饭高脂高糖,其实可以将糯米和一些杂粮如紫米、小米、黄米等一起煮成饭,将蒸好的紫薯压碎代替豆沙做馅,制作时仅在碗底刷层薄薄的油防粘,装饰物只选坚果和天然果干,这样的八宝饭就健康多了。

选健康饮品,来张限酒福

马莉提醒,春节期间饮酒一定要有节制,这种节制不能以醉酒为界,而是要以不损害健康为限。中国营养学会建议的适量饮酒的限量值是:成年男性一天饮用的酒精量不超过25克,相当于啤酒750毫升,或葡萄酒250毫升,或高度白酒50克;成年女性一天饮用的酒精量不超过15克,相当于啤酒450毫升,或葡萄酒150毫升,或38度的白酒50克。另外,饮酒也要讲究方法,如尽可能选择低度酒、不空腹饮酒、饮酒时不同时喝碳酸饮料等。

“饮料也是过年餐桌上少不了的。最推荐的是无糖、无热量的健康饮品,如柠檬水、大麦茶、荞麦茶、花茶、普洱茶等茶类;其次是鲜榨果汁、酸奶、豆浆、五谷杂粮汁等含有一定糖分及

热量的饮料,这一类要适量;第三种是营养价值低或不益于健康的饮料,如各种碳酸饮料、奶茶等,这一类最好少选或不选。”马莉指出。

明白吃零食,来张克制福

马莉表示,春节在零食选择上也不能盲目,对于薯片、膨化食品、派、火腿肠这类营养价值低、热量高或含有大量添加剂的零食最好远离,可以选择海苔、新鲜水果、原味坚果、天然果干等营养价值高的食物作为零食。

不过,千万别认为零食作为一日三餐以外的食物可以随便吃——零食提供的能量和营养也是全天膳食的一部分。“这一点尤其要提醒患有糖尿病的朋友,比如坚果脂肪含量及热量都很高,天然果干糖分高,所以这些零食虽然营养价值高,也不是可以放开肚皮吃的。”她说。

不暴饮暴食,来张有节福

马莉最后提醒,春节期间很多人是从早到晚吃个不停,从丰盛的大餐、亲朋好友家美味的小零食一直到晚上电视机前的果盘,不给肠胃休息的时间,导致消化负担过重,这也是节日期间消化系统疾病患者增多的主要原因。

因此,为了过一个健康祥和的新年,节日期间美食可以吃,但要有节制不过量,应做到大餐不过饱,零食要有度。 本报记者 邵阳

本报讯(记者 左妍)过新年,穿新衣,是春节的传统习俗之一。然而,每年在医院的病房里,有很多孩子因为疾病的缘故不得不在医院里过春节。自2014年起,复旦大学附属儿科医院逢春节都会开展“新年穿新衣”活动,至今已经整整十年了。今年过年期间仍留院治疗的患儿们,于近日收到了温暖的新年祝愿。

2022年11月,复旦儿科社工部开始启动兔年“新年穿新衣”筹款工作,在上海市儿童基金会的协助下,项目获得民政部备案审批,社工部联系到联劝网——民政部指定的慈善组织互联网募捐信息平台之一发布网络筹款信息,正式开始对外公募。

截至2023年1月12日,已有325人在联劝网助力2022年“新年穿新衣”公募项目,已募得网络筹款85896元。

在上海市儿童基金会的共同筹备下,复旦儿科“新年穿新衣”活动定制的600份患儿新年礼包和100份重症患儿家长关爱礼包在过年前一周全部送到了各个病房。

给春节不能回家的患儿们送新衣