

# 党是我前进的指明灯

□白建红

一艘船,如果配备有合适的帆,就能朝任何方向行驶。帆船能保证最有效地利用风力,但舵能确保船向特定的方向行驶。没有舵,船只能任凭风吹,毫无目的地行驶。对于我来说,一路走来,感谢生命中出现的几位老党员,他们帮我树立了正确的人生观、价值观。

小时候,一位党员伯伯经常对我说:“有了南湖红船,才有了南昌起义的炮火冲破了黎明前的黑暗;有了遵义会议,才有了革命的转折;没有共产党,就没有新中国。”小小的我,在心灵深处,产生了一个红色的梦想。从我记事开始,伯伯已经退休了,可是他的两个儿子经常抱怨他,怨恨他没有利用职务之便为自己谋前程,村里人也都说伯伯傻。但是,爸爸不这样认为,非常敬重伯伯,在伯伯生病的那段

时间,爸爸经常照顾他。我永远忘不了伯伯生前对爸爸说的一句话:“你用打火机把我的这个电话本烧掉。我去世后,不能让我的儿子利用办丧事的机会,收我的革命战友们的礼金。”我永远都不会忘记自己结婚前一天的晚上,伯伯拄着拐杖走到我家,用了近2小时给我上政治课:每个人,一定要有坚定的政治信仰,嘱咐我如何做一名合格的党员、妻子和母亲,如何做一名合格的儿媳,一定要孝敬公公婆婆……每当回忆起那个晚上,我都热泪盈眶。伯伯给了我数不清的珍贵知识,那是学校里学不到的。我深知,伯伯是我人生的第一座“灯塔”。

上大学时期,学校团委书记马香经常对我说:“在校期间既要学会求知,更要学会做人。学会做人,首先要做一个有理想、

有信念的人,要树立远大的志向和坚定的信念,在激烈的社会竞争中,要经得起考验,要经受住挫折,甚至失败,要正确面对胜利和成绩,要胜不骄、败不馁,永远保持积极进取、乐观开朗的健康心态。”大学时期,风华正茂的我,有了学校团委书记马香的指引,兴趣就已经不在物质上了,就不与同学们比名牌、比衣服、比首饰,这些统统吸引不了我,我的兴趣在于学习,在于社团活动。上大一时,我就参加了学校的校卫队,加入学生会,通过不懈努力,以优异的外联成绩,竞聘上外联部部长,学习成绩也名列前茅,每期都能拿到奖学金。于是,大二时的我就得到了组织的认可,正式加入了中国共产党。马香是我人生的第二座“灯塔”,让我的大学生活充实而精彩。

参加工作后,我一直按照党员的标准严格要求自己,始终坚持以“病人为中心”,认真真做事,踏踏实实做人。随后,我认识了人生中的第三座“灯塔”——我们的支部书记宋天胜。2019年,医院临时成立创建办公室,我临危受命,成了创建办公室的一员,由临床党支部书记宋天胜担任创建办主任。从此,我们积极投入高强度、高难度的工作中,加班加点成了我们的家常便饭,经常深夜才回家。累到扛不住,想放弃的时候,我们就想一想主任宋天胜。我们23时许做出来的方案,宋天胜总是加班至凌晨,坚持给我们审阅、修改完毕。他如此努力,我们有何颜面偷懒呢。我们来创建办之前,都是临床一线的医务人员,对行政办公、科室沟通等方面的能力非常欠缺,宋天胜秉

着“授人以鱼,不如授人以渔”的理念,总是手把手培养我们。一年后,我们的综合能力均有了很大提升。除了在工作上教导我们外,他还是我们的生活老师、思想老师。和积极的人在一起,你不会消沉;和勤奋的人在一起,你不会懒惰。宋天胜激发了我们的内在潜能,使我们变得更加进取,更加奋进。感谢我人生的第三座“灯塔”——宋天胜。

党是一座“灯塔”,党是一座丰碑。没有党,就没有我的今天。非常庆幸,我能够加入中国共产党。党组织里的同志谈论的是给予,交流的是奉献;座谈内容与金钱无关,与社会地位无关,大家即使粗茶淡饭、生活拮据,也依然有良好的修养、自律的生活、向上的态度、豁达的人生。

党的风采,照亮未来;党的光辉,铭记在心;党的形象,当成榜样;党的情怀,大放光彩。百年征程波澜壮阔,举国共庆百年华诞,齐心协力开创新局。

(作者供职于登封市妇幼保健院)

## 人生感悟

在河南省中医院,有这样一个地方,工作时要求严格封闭,它叫检验中心;有这样一群人,他们身处疫情防控一线,无数次与病毒亲密接触,他们是新冠病毒核酸检验人。他们是距离病毒最近的人,他们必须以最快速度“揪”出隐藏的病毒,在核酸实验室这个特殊战场上,他们夜以继日、不眠不休,一直默默为疫情防控筑牢一道严密的“防护网”。

### 人、机昼夜不停歇 每天休息不足5小时

自郑州市开展全员核酸检测以来,夜深人静时,路过医院老门诊楼,你一定会看到二楼核酸检测实验室灯火通明,检验人员正在争分夺秒地与病毒“赛跑”。

核酸检测是第一道防线,防控责任重大,作为检验人,他们必须做好“排雷兵”的工作。在进入负压实验室之前,他们不敢多喝水、多进食,因为穿上防护服就没法上厕所,所以他们习惯了控制饮水和进食这种工作方式。每次进入负压实验室,医用防护服、防护镜、医用帽子……普通人仅穿上这样一身“盔甲”就会感到呼吸不畅、头晕,更别提他们还要面对负压环境下出现的胸闷、气短等不适感。面对如此高强度的工作,检验人不得不退,争分夺秒,未曾有过丝毫抱怨,完成了一批批的样本检测。他们深知,每一份样本都事关防控大局,事关郑州市民健康,为尽早确定诊断结果,他们表示责无旁贷,必须全力以赴!

□戴秀娟

# 当好抗疫「排雷兵」

检验人是在负压的状态下进行着连续高强度的工作,但每个人身上都迸发出满满的正能量。他们开启24小时轮班制,昼夜不停歇地进行核酸检测相关工作。

“我们科室人员克服了一切困难,有人家有老人和孩子需要照顾,有人患有腰椎间盘突出;这些天来,我们都投入这场战斗,每天休息的时间不足5小时,甚至只休息一两个小时。但是,大家都没有抱怨,都在全力以赴!”谈及大家的奉献和辛苦,检验中心主任李永伟的声音有一些哽咽。

### 一支采样管的“旅程” “接力赛跑”大揭秘

很多人认为做完核酸采样后,出结果还不是几分钟的事儿?实际上,从核酸采样到拿到核酸检测报告是一个颇为漫长的过程。今天,让我们跟随一支采样管,来解密这场特别的“接力赛跑”吧!

标本进入实验室前需要由专人拿着专用的标本转运箱前往采样地点,标本放到转运箱中被护送到负压实验室。首先要对标本编号、录入信息系统,这个步骤的工作量非常大,给每个标本编号后,再逐一录入信息系统,这样才可以连接到大数据,后期你才可以在相关平台上查询到核酸检测结果。之后,就是提取样本,必须在负压环境下人工加样至专用提取板,放入核酸提取仪提取核酸。最后,手工从提取出来的核酸中加样,上机进行扩增检测。扩增时还需要加入相应的试剂以及阴性、阳性、质量控制标本,确保检测结果的准确性。要命的是,这阴性、阳性、质量控制标本还要随机放置,对检验人员的排版技能是一个考验。扩增完成后,分析结果、结果审核等环节要层层把关。

如果一切正常,你就能拿到核酸检测报告了。如果第一次检测结果是阳性,那么需要检验人员第二次进入负压实验室,用两种不同的试剂按以上程序再来一次,直至结果准确才可发出报告。整个核酸检测环节环环相扣,严谨有序,容不得一点儿差错;每一个检测流程都需要严格规范操作,稍有不慎,前面的所有程序需要重来一遍,对检验人员的要求极高。

### 日检量可达6000人次 背后是检验人的艰辛付出

7月31日9时,郑州市新冠肺炎疫情防控升级,医院迅速召开疫情防控紧急会议,全面部署疫情防控工作,会议决定医院全员核酸检测!接到任务后,检验中心主任李永伟、副主任牛小斌、史跃杰,立即带领检验团队进入紧急状态,全体职工连夜鏖战,加班至凌晨四点,完成了全院职工、实习生、保洁、保安等5400余人次的核酸检测。8月5日,郑州市启动第二轮核酸检测,检验科又加班加点再次完成了全院职工的核酸检测。

8月5日16时,医院接到河南省卫生健康委员会医政处指令,协助完成全市第二轮核酸检测逾1万多次的核酸检测任务。接到任务后,李永伟、牛小斌以及核酸检测组组长贺庆伟等紧急部署,迅速成立了标本转运组、核酸检测组等,应对检测任务。

脱下防护服和口罩后的检验人,每个人看了之后都会心疼:被汗水浸透的衣衫、泡白的手、勒红的脸颊……这都是他们的“标配”。正是在这样高强度的连续鏖战下,这群可爱的检验人为严峻的疫情防控交上了一份令人自豪的答卷!

(作者供职于河南省中医院)

# 我为妇幼健康献良策

□安琦

生保障方面存在的短板,在发展中不断保障和改善民生。妇幼健康服务新阶段基本矛盾表现为人民群众“怀得上、孕得好、生得出、育得好”的优生需求与当前妇幼健康服务不平衡不充分。我们要深刻懂得,就漯河市群众健康需求侧来看,高龄高危孕产妇比例持续维持高位,妊娠合并症风险不断加大,妇女宫颈癌、乳腺癌等重大疾病仍需加强防控,儿童近视、孤独症、心理疾病等健康问题日益突出;就服务供给侧来看,妇幼健康服务资源总量不足,妇幼保健机构的基础设施改善、队伍素质提高、服务能力提升等短期内都难以如期实现;市、县之间仍有一定差距;全市妇幼健康事业发展不平衡不充分问题依然突出。“十四五”开局之年,我们持续完善出生缺陷三级预防体系,全面落实妇幼相关公共卫生项目,推动妇幼事业高质量发展。

做好“思”的文章,牢记初心使命。中国共产党走过百年风雨征程,初心矢志不渝。我们必须清醒地认识到“十四五”时期是我国全面建设社会主义现代化国家的起步阶段,主要任务之一是着力解决人民群众日益增长的美好生活需要与不平衡不充分的发展之间的矛盾,弥补民

怀“忧民、爱民、为民、惠民”之心,汲取艰苦奋斗、无私奉献的精神力量,探索基层妇幼保健机构创新发展,围绕妇女儿童全生命周期,提供优质的健康管理与服务,推广生育全程一站式妇幼健康服务模式,全力以赴抓好全市妇幼健康管理工作。

做好“悟”的文章,凝聚奋斗朝气。我们一定要从群众最关心、最直接、最现实的妇女“两癌”筛查、产前筛查和新生儿疾病筛查、0岁~6岁儿童眼保健和视力筛查等问题着手,坚持不懈为群众办实事解难事,真心实意办好群众身边的操心事、烦心

事、揪心事,把为群众做了多少好事、多少实事作为检验标准。作为一名年轻干部,我更应该敢于突破自己,在困难面前,敢涉险滩;在关键时刻,敢于冲锋在前;在危难时刻,敢于奉献。将“人民对美好生活的向往”作为奋斗目标,用“撸起袖子加油干”来实现妇幼梦、中国梦。

开局“十四五”,起航新征程。让我们开拓创新,与时俱进,奋力谱写漯河市妇幼健康事业发展新篇章,以优异成绩向党的百年华诞献礼!

(作者供职于漯河市卫生健康委)



庆祝中国共产党成立100周年  
The 100th Anniversary of the Founding of  
The Communist Party of China  
学习百年党史 讲好妇幼故事

# 如何正确治疗广泛性焦虑障碍

□李世克

前段时间,一位45岁左右的女性,在家人的陪同下来到郑州市第八人民医院门诊就诊,表情焦虑,面色暗黄,一坐下就说:“大夫,快给我看看吧,我是不是得绝症了?”

该院医生李世克接诊患者后,经过详细询问才知道,原来患者生病1年了,刚开始只有遇到烦心的事情或压力比较大时才会出现焦虑、坐立不安、心情烦躁、偶尔失眠等症状,但随着事情得到解决或者注意力转移到其他事情上,症状就会很快缓解。后来,

她越来越容易出现焦虑、心慌、心悸、浑身出汗、发抖、发麻等症状。半年前,她准备坐飞机出差时,在登机前突然出现心慌、心悸、呼吸困难以及有一种濒死感。当时,她被120送到急诊科抢救,并做了相关检查,结果均未发现异常。但是,她还时常会出现莫名的心慌、胸闷、双手发抖、头皮发麻等症状,总担心自己患了心脏病和其他严重的病。接下来,她不敢一个人出门,连买菜都需要家人陪着,时刻担心在心脏病突发时,没人救自己;晚上,睡

不着觉,躺在床上辗转反侧,胡思乱想。

有一次,她听了一位中医养生专家的养生课,中医强调,晚上是肝脏、肾脏排毒的时候,熬夜会导致体内毒素排不出去,危害身体健康。为此,她更加恐惧、焦虑,以致入睡更加困难;感觉身体忽冷忽热,心烦急躁,茶饭不思,1月内瘦了5公斤;去医院做检查,结果提示各种激素、甲状腺激素等均正常。于是,她确信自己得了查不出原因的绝症,亲戚建议她到郑州市第八人民医院就诊。李世克经过询问、观察,初步诊断患者得了广泛性焦虑障碍,不是绝症。

据李世克介绍,广泛性焦虑障碍就是通常所说的焦虑症。该病缓慢起病,以经常或持续存在的焦虑、烦躁不安为主要表现,患者总是过分担心,经常处于紧张不安、惶惶不可终日,如大祸临头的状态,做什么事都犹豫不决;伴有躯体不适感,比如口干、出汗、

心悸、胸闷、气短、尿频、尿急、浑身发抖、坐立不安等。

此外,患者时常有入睡困难、多梦以及出现夜惊或梦魇等睡眠障碍。有一则寓言故事——杞人忧天,此人因担心天塌地陷而惶惶不可终日,不敢出门,就是很典型的广泛性焦虑障碍。

有时,广泛性焦虑障碍并不直接表现在情绪方面的异常,还会通过躯体表现出来,比如常见的心慌、心悸、胃部不适、消化不良、食欲不振;皮肤感觉异常,忽冷忽热,发麻发抖,盗汗、尿频尿急等。如果有以上症状,并且久治不愈或反复发作,要考虑有广泛性焦虑障碍的可能性。

广泛性焦虑障碍会不会发展成抑郁症呢?

李世克提醒,焦虑和抑郁是一对双生花,焦虑障碍严重或未及时治疗会产生一些抑郁情绪,情绪低落、兴趣减退以及失眠,甚至有悲观、消极的想法等,但整体上仍是以焦虑为主

要临床表现,这些抑郁情绪只是伴随症状,一般达不到抑郁症诊断标准。

目前,广泛性焦虑障碍的治疗主要分为药物治疗和心理治疗。药物治疗包括:1.选择五羟色胺,再摄取抑制剂(氟西汀、帕罗西汀、舍曲林等);2.五羟色胺和去甲肾上腺素再摄取抑制剂(文拉法辛、度洛西汀等);3.苯二氮卓类药物(氯硝西泮片、劳拉西泮片、阿普唑仑等);4.非苯二氮卓类抗焦虑药(丁螺环酮片、坦度螺酮等)。

心理治疗包括:1.认知治疗,焦虑患者的焦虑主要是对焦虑情绪的恐惧,目标是帮助患者合理认知焦虑情绪,焦虑情绪属于正常的情绪表达,要学会接纳自己的焦虑情绪;2.行为治疗,放松治疗,正念治疗,目标是放松我们的身体以减轻躯体不适;3.森田治疗;4.音乐治疗等。

(作者供职于郑州市第八人民医院,本文由记者王婷整理)

## 心灵驿站

协办:郑州市精神卫生中心 郑州市第八人民医院  
疫情防控心理援助热线 (0371) 55622625

### 《行政处罚事先告知书》送达公告

华贵喜,身份证号:413026196809054258,男,53岁,汉族,住址:河南省固始县祖师庙乡七冲村东庄组。

2021年6月18日,我们对位于郑州市二七区铭功路134号院1号楼1单元门前进行检查,经调查核实:你未取得《医疗机构执业许可证》,在无《医师资格证书》《医师执业证书》的情况下,在郑州市二七区铭功路134号院1号楼1单元门前擅自执业,2021年4月5日受到郑州市二七区卫生健康委员会的处罚。以上事实违反了《中华人民共和国执业医师法》第八条、第十二条、第十三条、第十四条的规定,依据《中华人民共和国执业医师法》第三十九条的规定,参照《河南省卫生健康行政处罚裁量标准及适用规

则等相关制度》(2020年版)的规定,属于严重违法行为。郑州市二七区卫生健康委员会于2021年8月16日对你做出《行政处罚事先告知书》(郑二卫医告[2021]037号),拟对你做出:1.没收医疗器械2袋;2.罚款人民币伍万元整的行政处罚,责令立即停止执业活动。

由于《行政处罚事先告知书》(郑二卫医告[2021]037号)无法直接送达、留置送达和邮寄送达,本机发现依法将你的《行政处罚事先告知书》送达,限你自公告之日起60日内到本机领取《行政处罚事先告知书》,逾期即视为送达。

特此公告  
郑州市二七区卫生健康委员会  
2021年8月31日

### 《行政处罚催告书》送达公告

华贵喜,男,53岁,汉族,身份证号:413026196809054258,电话:13213163796,住址:河南省固始县祖师庙乡七冲村东庄组,执业地址:郑州市二七区二道街花卉古玩市场26号。

经查实,你自2020年12月20日至2021年1月23日在郑州市二七区二道街花卉古玩市场26号,未取得《医疗机构执业许可证》,在无《医师资格证书》《医师执业证书》的情况下,开展诊疗活动。以上事实违反了《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》第三十八条的规定,依据《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》第九十九条第一款的规定,参照《河南省卫生健康行政处罚裁量标准及适用规则等相关制度》(2020年版)的规定,属于一般违法行为。本机关于2021年4月15日对你做出《行政处罚决定书》(郑二卫医罚[2021]006号),由于无法直接送达、留置送达和邮寄送达,2021年4

月27日,本机依法向你的公告送达,决定给予你处罚:1.没收违法所得壹仟贰佰元整;2.没收证据,先行登记,保存决定书载明的医疗器械;3.罚款人民币陆万元整的行政处罚。责令立即停止执业活动。

截至公告之日,你尚未履行我机关于2021年4月15日对你做出的《行政处罚决定书》(郑二卫医罚[2021]006号)相关处罚。

本次《行政处罚催告书》(郑二卫医催[2021]002号)无法直接送达和邮寄送达,本机发现依法将你的《行政处罚催告书》送达,限你自公告之日起60日内到本机领取《行政处罚催告书》。逾期视为送达,届时本机将依法申请人民法院强制执行。

特此公告  
郑州市二七区卫生健康委员会  
2021年8月31日

则等相关制度》(2020年版)的规定,属于严重违法行为。郑州市二七区卫生健康委员会于2021年8月16日对你做出《行政处罚事先告知书》(郑二卫医告[2021]037号),拟对你做出:1.没收医疗器械2袋;2.罚款人民币伍万元整的行政处罚,责令立即停止执业活动。