

# 致敬，坚守岗位的每一位湾医人！

全媒体记者 冯茜 冯梦苓 通讯员 王超

对医护人员而言，这本是一个寻常春节。但因新冠肺炎疫情的忽至，在一如既往的坚守中，又显得格外不寻常。在正常医疗之外，他们还担负着疫情防控的重任。

连日来，宁波市杭州湾医院全体医护人员和广大干部职工坚守在一线，奋战于疫情防控阻击战中，守护周边百姓健康。

## 医疗岗： 身披白色战衣，镇守一线抗“疫”

1月20日，宁波市杭州湾医院吹响了抗“疫”集结号。医院开启发热门诊，并筹建了隔离病房诊疗第二梯队，由呼吸科执行主任叶振悦带领7名医师组成，普外科医生韦新闻作为第二批隔离病房医疗成员加入队伍。

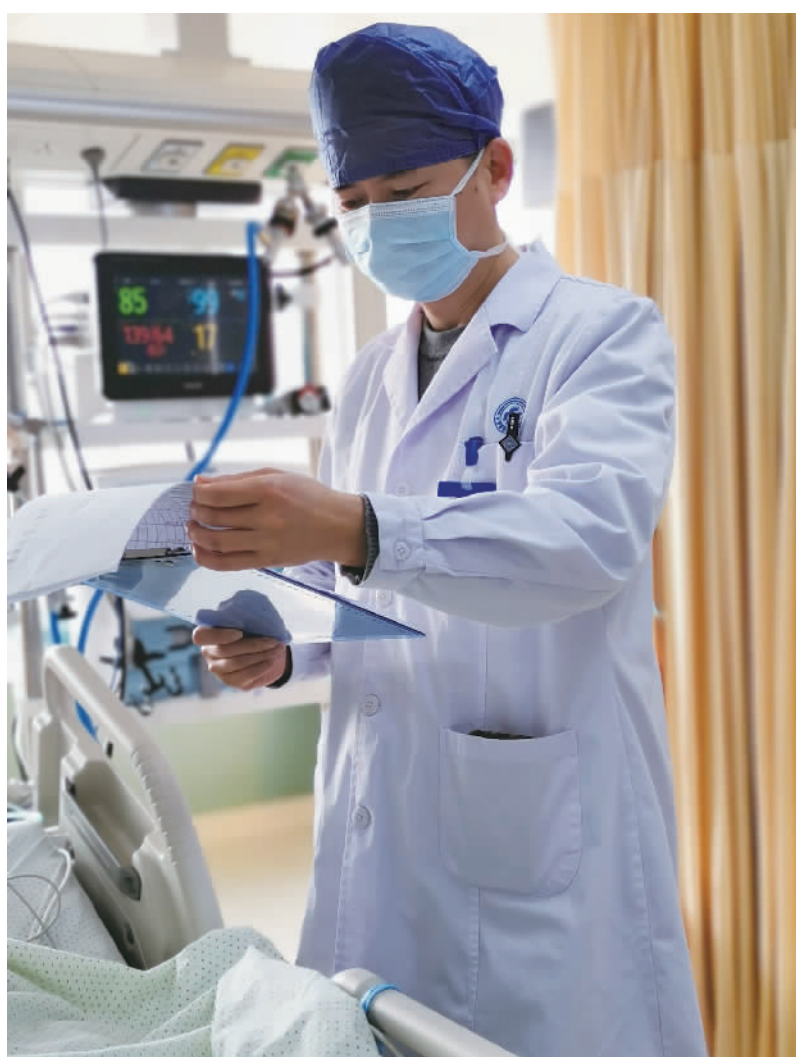
尽管心中挂念身患重病的老父亲，但叶振悦仍选择“舍小家为大家”，坚守在一线，从疑难病例的会诊到疑似患者的采样，事无巨细，亲力亲为。

郑斌斌医生是24小时发热门诊的第一轮医师，也是最先接触到病人的医生。身为党员的他果断放弃了回衢州老家探亲的计划，第一时间投身到打赢疫情防控的人民战争中。

疫情到来时正值年关，这是急诊科最为忙碌的时期。急诊科主任吕卫星还没来得及与家人团聚，就匆匆赶回医院，带领科室医护人员进行布控、冲锋。骨二科主治医师张峰放弃回阜阳老家与亲人团聚的机会，留守医院，支援急诊科的工作。为了能让外地同事回家吃上团圆饭，张峰医生主动承担起假期连续加班的工作。

在疫情面前，使命总是放在首位的。老家在黑龙江的王瑾莹也选择继续坚守临床第一线。从早上八点半接诊，病人接连不断，直到下午1点，她刚忙完，拿起筷子准备吃饭，就听见护士喊：有病人！王瑾莹立即放下筷子，又投入到紧张的工作中。直到下了班才发现，早晨杯子里倒的水依然是满的，中午的盒饭也还没吃。

除了他们，还有许多医生也是这样做的。面对来势汹汹的疫情，宁波市杭州湾医院的临床一线人员



吕卫星主任正在查看病例资料

纷纷取消休假，随时待岗，随时随地上班。他们没有红披风，只有一件白大褂，但当危机来临，他们仍会果断地冲向最危险的地方，尽他们最大努力对抗疾病！

## 后勤岗： “抗疫也有我一份！”

前方战“疫”无畏，后方保障也必须“硬核”。春节临近，后勤各部门多位员工均有回乡过年的计划，但疫情突发，面对人员紧缺的问题，保障部主任瞿晓琦有些发愁：“这可怎么办？”没想到一声号召下，许多职工纷纷取消假期回到岗位。保洁、保安、运维、车管、食堂、布草间，全岗运行。

记者了解到，根据疫情防控工作的需要，医院紧急开通了住院楼六层病房，还准备了两层后续预备楼层以防紧急情况的发生。时间紧迫，在保洁人员努力下，短短几天，完成了8层约9600平方米的打扫工作。

“当时我就和领导说，我来吧！担忧顾虑不是没有，活儿总得



后勤人员正在对物品消毒

有人干，有更大的责任在这里。”负责消毒的保洁员陈群霞主动请缨。其实，到发热门诊工作，大家多

少会有些顾虑。但两位保洁员轮班，24小时驻扎，不喊苦，不叫累。

这个春节，车管王经理也一直在岗，带领着他的团队时刻关注着疫区车辆牌照信息，主动上前询问、引导，如有发热立即指引到发热门诊，并及时汇报。

保安队员丁建旺接到疫情防控通知后取消假期，投入疫情防控安保工作。他原本担任医院志愿消防队员工作，不需要直面参与一线执勤工作，但得知需在发热门诊和隔离病房加派一岗时，他主动申请担负一线区域的执勤工作。

在抗击疫情的大后方，在保障任务的第一线，后勤员工用自己平凡之躯，为身后的百姓筑起防护的堡垒。

## 医技岗： 在仪器和黑白影像后默默战斗的士兵

新型冠状病毒的主要病变部位是肺脏，除了核酸检测外，影像学检查在这场阻击战中有着非常重要的作用。加上冬季本就是流感、肺炎、呼吸道疾病的高发季节，前来进行CT检查明确病情的患者就更多了。

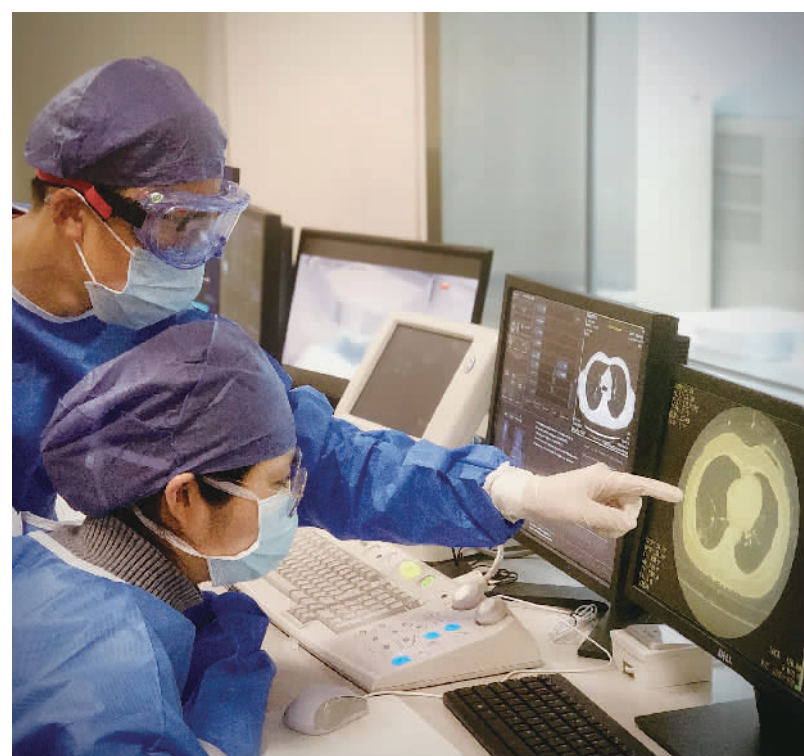
医院专门开辟出场地和机器，用于新冠肺炎患者的检查，为了预防患者间的相互传染，还在每位患者结束检查后，对场地进行消毒。但这将原本仅需10分钟的检查过程延长到半小时，也让原本就人员紧张的放射科面临极大的压力和挑战。

对此，科室执行主任朱炯带头坚守岗位，科室里的几名同事主动承担一线工作，在外休假同事也第一时间赶回医院待命。放射科的蒋辉技士在获悉疫情后，立即取消了年初五的婚期，赶回医院支援。

面对繁重的工作和沉重的压力，放射科的医技们仍尽心为每一位患者做出详细检查，发出准确的报告。“这都是我们日常的工作，现在是特殊时期，更要随时为患者保驾护航，对得起这身白衣。”他们表示。

在检验科里，检测人员们全身心专注于检测项目，积极配合发热门诊和临床的工作，做好各项检查。无论是除夕夜还是大年初一，他们都驻守在实验室内，为患者及时而准确地检测结果。

为了保证疫情期间抗病毒药物的



医技人员正在分析影像检查资料

充足，药学部主任戴幼琴坐镇科室，安排药品调度。科内两位党员药师沈丹天和周露积极响应，董瑜霜药师还主动提出去发热门诊，变2人轮流

3人轮流。扶危渡厄，医者担当；甘于奉献，大医精诚。这些“最美医技”用誓言，践行守护生命的职责！

## 护理岗： “我不是一个人在战斗”

这个春节，一线护理人员忙得连轴转。疫情来袭，护理人员从未退却。她们中，有工作多年依然坚守岗位的“老护士”，也有朝气蓬勃的90后“小护士”。

作为医院门诊兼体检中心护士长的丁春波，在临床一线奋战了三十余年。春节前夕，她临危受命，出任发热门诊护士长，负责管理发热门诊护理人员，准备各项物资，疏通发热门诊就诊流程等工作。丈夫刚从延吉归来，女儿也大学放假回家，但丁春波却一头扎进发热门诊。

小年夜，值班护士长陈莺接到启动隔离病房的通知，迅速启动护理部应急预案，联合院感部萍老师、信息科严小辉主任积极把控隔离病房的院感要求、完善医护信息系统。

晚上八点，发热门诊开始收治第一位“疑似患者”，而此时，护理部主任陈敏已经从上海连夜赶回，行李箱还没来得及打开，便带领护士在规定时间内到岗进入病区。

钱晨欢护士本不是这一批进入隔离病房的待命人员，为了照顾刚刚怀上宝宝的同事，她自告奋勇接替了同事的岗位；夜班刚下的骨科护士华超超顾不上补上一会觉，更顾不上吃一口家人刚做好的团圆饭，便回院投入工作，这一回头，也回掉了即将举办的订婚宴。

突如其来的疫情，对医院的防控物资也是一项不小的挑战。为了节约



工作中的丁春波护士

物资、减少隔离衣的更换，隔离病房的护士杜孟丹在患者病房门口坐了一整夜，包揽了该病人当夜的护理工作。问及她：“累不累，吃得消吗？”瘦小的杜孟丹隔着N95口罩轻声说：“没事没事，都是应该的。”

大年初五晚上，结束一天工作的护士龚炎在朋友圈更新了一条动态：“盯着天花板，空荡荡的，祝自己明天生日快乐。”本以为今年的生日是

静悄悄的，没想到生日当天，护理部副主任张佩君特意准备了生日蛋糕，与医务部副主任何广友、科护士长王启玉、急诊科护士长方琼、总值班谢艳等人一起来到休息房间，为她过了一个难忘的生日。

“难忘的不再是带着标记的那一天，而是身边一群关心你、照顾你的同事和战友，她们让你知道：我不是一个人在战斗。”她说到。

## 均衡营养 打赢疫战

全媒体记者 冯梦苓

2020年，一个特殊的春节，新冠肺炎疫情持续发展到我国多个省份，各地纷纷出台了各种措施，人们积极响应号召，尽量待在家中，不聚会，减少不必要的出门，出门戴上口罩，勤洗手，勤通风。但除此之外，宅在家中的市民又该如何提高自身免疫力，抗击新冠病毒呢？宁波市杭州湾医院营养科的医生于骅给出了几点建议，希望人们科学饮食，均衡营养。

首先要摄入足够的能量，注意合理营养的配比。于骅解

释，能量是人体生命活动的基础，高强度工作、焦虑以及感染、炎症等特殊情况下，人体能量消耗增加，更需要补充足够的能量。他建议，在家的健康人群要保证每日2000kcal左右的能量摄入，千万不要在疫情期盲目减重。日常饮食中，依然要注意碳水化合物、脂肪和蛋白质三大营养素的摄

入比例，一般人群建议碳水化合物占全天能量的55%-60%，脂肪占25%-30%，蛋白质占15%-20%。同时，要保证摄入充足的优质蛋白质，如蛋、奶、鱼、禽、畜和豆制品。普通市民可按照每千克体重摄入1克的蛋白质质量。其次，要摄入充足的B族维生素、维生素C和矿物质。

在焦虑、炎症等应急状态下，人体内B族维生素和维生素C的消耗增加。因此，特殊时期，适量增加B族维生素和维生素C的摄入，有助于帮助人体新陈代谢，改善营养素的吸收和利用。于骅建议市民每日保证500g蔬菜（其中包含深绿色叶菜300g）、200-300g水果、50-150g全谷物和杂豆类食物、50-100g薯类。

如果是过度焦虑、高强度工作的人群，可以额外补充天然B族维生素制剂和天然维生素C制剂。另外，长时间宅在家里，尤其合并有肥胖、骨质疏松等问题的人群，还需额外补充维生素D。再者，要调节肠道微生态，保护肠道健康。肠道是人体重要的免疫器官，其中肠道微生态和肠黏膜功能对人体免疫功能的作用

尤为为重要。日常饮食中保证足够的全谷类、薯类、蔬菜和水果摄入，适当控制红肉尤其是腌制食品，是维持肠道微生态平衡的基础。选择酸奶或某些益生菌制剂，保持良好的肠道微生态，可促进食物的消化和营养物质的吸收，改善营养状况，提升人体免疫力。最后，要科学饮水。建议每

日饮水1700ml左右，分次饮用，白开水、淡茶水、保留了矿物质的净化饮水都是较好的选择。

此外，充足睡眠、坚持锻炼、劳逸结合也十分重要。保证充足的睡眠，不要熬夜，如果存在失眠、多梦、早醒等问题，可白天补充B族维生素和钙片，同时煮酸枣仁水饮用。宅在家里，不能忘记锻炼，俯卧撑、哑铃、卷腹、深蹲、平板支撑、健身操等室内运动，有氧+无氧，既可以帮助转移注意力、舒缓情绪，还可以促进骨骼肌增长，提升人体素质。