疫情防控一线的医务人员

如何预防心理创伤等心理疾病

□郎 艳

当前正处于新冠肺炎疫情防控关键期，此刻冲锋在疫情防控一线的医务人员正争分夺秒地与疫情抗争。然而，脱下战袍的他们也只是血肉之躯，巨大的工作压力之下，有些人已经濒临体力和心理的极限，此时该如何做好心理健康自助，预防心理创伤和应激障碍等心理疾病呢？

下面，我就相关的注意要点和心理自助方式进行指导，希望能给疫情防控一线的医务人员带去力所能及的帮助。

作为疫情防控一线的医务人员，往往都处于危机中心，自身直接面对危险的同时还要帮助他人，他们和家人可能会直接受到危机事件的影响。即使没有直接卷入事件，也会因为提供帮助时的所见所闻而受影响。而在危机事件中，当你不能帮助他们解决所有问题时，可能感觉自己做得不够，有挫败感。记住，你没有责任解决所有人的所有问题，做你力所能及的事情就好。作为一名施助者，关注自己的身心健康状况是很重要的事情。

主要表现

疫情防控一线的医务人员出现心理崩溃感的征兆和表现主要有以下几点：

身体反应

易疲劳，体能下降。由于身心极度疲劳，休息与睡眠的不足，易产生生理上的不适感，如眩晕、呼吸困难、胃痛、紧张、无法放松等。

心理反应

1.与他人交流不畅。

2.情感迟钝。

3.失去对公平、善恶的信念，愤世嫉俗。

4.对自己经历的一切感到麻木与困惑。

5.因心力交瘁、筋疲力尽而生气。比如对周围人、媒体等感到愤怒。

6.感觉不够安全。

7.睡眠出现问题，做噩梦。

8.集中注意力和决策困难。

9.缺乏自制力和耐力，愤怒，与他人关系紧张。

10.失去信任感。

职业困扰

1.觉得自己帮不了他们，而怀疑自己的职业选择无价值感。

2.绝望，无助。

3.感到软弱、内疚和羞耻，觉得自己的问题与患者相比微不足道。

4.觉得自己本可以做得更好、更多，怀疑自己是否已经尽力而产生罪恶感。

5.对于自己也需要接受帮助觉得尴尬、难堪。

6.过分为受害者悲伤、忧郁。

应对方式

当出现上述问题的时候，疫情防控一线的医务人员要记住，疫情的蔓延、患者的增多不是你的错。

1.同事间应相互支持，讨论和分享经验感受；如果可能，每天找时间与其他医务人员一起分享自己的情绪。

2.不要总是和患者在一起，每天必须有与其他医务人员单独相处的时间。

3.专注于做好眼前的每一个医疗动作，一个一个地帮助人。肯定自己所做的每一个医疗活动、每一次救援、每一个动作都有价值。

4.告诉自己，患者的等待是必须的。你没有办法用一个动作，或一次性照顾到所有的患者。

如何复原

救援工作结束后，医务人员要做好休息和自身复原。危急情况和遇到人们的需求可能是极具挑战性的工作，承受他们的疼痛和苦楚是艰难的。因此，救援工作结束后，需要花时间回顾自己所经历的事，并好好休息。

1.和督导人、同事或信任的人讲述你在危急情况中救援工作的体验。

2.认可自己成功帮助别人的地方，即使是很小的方面。

3.学会内省，认可自己干得不错的地方，接受做得不足的方面，并承认在当时的情况下，能做的事情是有局限的。

4.找到放松和娱乐自己的方法，充分安排好休息和娱乐时间。

提 醒

疫情防控一线的医务人员，无论危机来临时你做了什么选择，要知道，都需要为自己的选择负责，为自己负责，不给别人添麻烦，就是我们现在最好的贡献，必要时善于示弱，必要时寻求心理帮助。无论我们在社会中处于什么角色，我们不能够完全揭示自己的内心世界。当我们在压力之下出现上述各种心理、生理反应，通过自我调节仍然无效时，可以通过各种方式让自己缓一缓。比如适当休息，暂时减少责任，必要时寻求专业的心理帮助和心理危机干预。

当然，心理干预不是万能的，一定是在安全、饮食、基本的生活起居需要得到保障之后才进行的工作。总之，改变自己能改变的，接受自己不能改变的。

（作者供职于郑州大学第一附属医院精神医学科）

请扫描二维码了解详情

每周一练
（神经的功能、内分泌、生殖）

一、抑制性突触后电位是指突触后膜出现

A.极化

B.去极化

C.超极化

D.反极化

E.复极化

二、交感舒血管神经作用骨骼肌血管的受体是

A.M受体

B.N_1受体

C.N_2受体

D.α受体

E.β受体

三、副交感神经作用于虹膜环行肌的受体是

A.M受体

B.N_1受体

C.N_2受体

D.α受体

E.β受体

四、下列各项生理功能中，属于条件反射的是

A.咀嚼、吞咽食物引起胃液分泌

B.闻到食物香味引起唾液分泌

C.叩击股四头肌肌腱引起小腿前伸

D.强光刺激视网膜引起瞳孔缩小

E.异物接触角膜引起眼睑闭合

五、内脏痛的主要特点是

A.刺痛

B.慢痛

C.定位不准确

D.必有牵涉痛

E.对牵涉不敏感

六、维持身体姿势最基本的反射是

A.肌紧张

B.腱反射

C.膝反射

D.同侧屈肌反射

E.对侧伸肌反射

七、帕金森病的主要发病原因是

A.黑质-纹状体多巴胺通路受损

B.纹状体受损

C.丘脑底核受损

D.大脑皮层-纹状体回路受损

E.大脑皮层运动区受损

八、患者为男性，72岁，乏力、走路不稳3个月；查体：肌张力减低，共济失调，意向性震颤，指鼻试验结果为阳性。该患者最可能的病变部位是

A.小脑

B.皮层运动区

C.脑干

D.基底神经节

E.脊髓

九、患者为男性，45岁，右利手，因头痛和言语障碍6个月有余就诊。头颅MRI（磁共振成像）显示左侧中央前回底部前方有占位性病变，脑膜瘤可能性大。该患者的言语障碍最可能是

A.失写

B.失读

C.感觉性失语

D.超导性失语

E.运动性失语

十、实现下丘脑与神经垂体之间的功能联系，依靠

A.垂体门脉系统

B.下丘脑促垂体区

C.下丘脑-垂体束

D.正中隆起

E.下丘脑调节肽

十一、生长素一天中的分泌高峰期在

A.清晨

B.中午

C.下午

D.晚间

E.慢波睡眠

十二、甲状旁腺素对血钙的调节主要是通过

A.肠和胃

B.肝和胆

C.胰和胆

D.骨和肾

E.脑垂体

十三、下列既能降低血糖又能促进蛋白质合成的激素是

A.糖皮质激素

B.甲状腺激素

C.胰岛素

D.抗利尿激素

E.生长激素

十四、睾酮主要由哪种细胞分泌

A.睾丸生精细胞

B.睾丸支持细胞

C.睾丸间质细胞

D.曲细精管上皮细胞

E.精原细胞

十五、下列有关睾酮功能的叙述，错误的是

A.促进精子生长发育

B.抑制蛋白质合成

C.促进骨骼生长

D.促进副性征的出现

E.维持正常性欲

十六、下列关于孕激素生理作用的正确叙述是

A.使输卵管平滑肌活动增强

B.使子宫平滑肌活动增强

C.促进乳腺导管和结缔组织增生

D.促进阴道上皮细胞增生和角化

E.促进子宫内膜增生和腺体分泌

十七、与排卵后基础体温升高有关的激素是

A.卵泡雌激素

B.缩宫素

C.雌激素

D.黄体生成素

E.孕激素

（答案见下期本版）

上期答案（3月12日）

一、D	二、E	三、D	四、B
五、D	六、D	七、C	八、A
九、A	十、E	十一、B	十二、C
十三、D	十四、A	十五、E	十六、B
十七、A	十八、D	十九、E	

基层抗疫 勤勉尽责

□焦世夺

新冠肺炎疫情发生后，在镇党委的指导下，村委会和村卫生室迅速成立了防控新冠肺炎应急指导小组，立即在村口设卡，同时在村内利用广播、微信、入户走访等多种形式，排查武汉返乡人员或途经武汉返乡人员的信息。

对返乡人员进行随访，同时发放体温计、口罩、洗手液、84消毒液，告知返乡人员在家自行隔离14天，每天早晚测体温，并用84消毒液喷洒消毒，多开窗，多通风，勤洗手。一方面将统计数据核实无误后立即报告镇政府，并入户进行体温检测及身体状况询问；另一方面做好群众的思想工作，不信谣、不传谣、不恐慌，向群众宣传新冠肺炎防控知识，挨家挨户走访准备举办红白事的村民，不厌其烦，跑了一趟又一趟，直到把村民的工作做通，取消宴席。

被隔离村民出现恐慌心理时，要对村民进行安抚，进行心理疏导。经过宣传，村民们都做到了居家自行隔离，确有必要外出时戴上口罩，做好出入人员登记，工作取得了阶段性进展，争取早日打赢这场没有硝烟的战争。

（作者供职于濮阳县柳屯镇焦村卫生室，陈述明整理）

如何做好老年人疫情防控工作

□殷红才

疫情就是命令，防控就是责任。基层医生通过网络、广播、印制宣传单、上门服务等形式宣传新冠肺炎疫情防控知识，告诉大家少出门、不聚会、戴口罩、讲卫生、开窗通风、注意手卫生等。年轻人可以通过网络了解新冠肺炎防控知识，老年人该如何做好疫情防控呢？我们可以通过以下几种方式，给老年人宣传疫情防控知识。

一、通过电台、媒体以及上门服务等方式，加强新冠肺炎疫情防控知识宣传，指导独居老年人科学认识和预防疾病，培强防控意识，提高防护能力，尽量减少外出，如果需要外出，务必做好个人防护。要全面掌握辖区内独居、留守、失能及患有多种慢性病的老年人信息，关注健康状况，做好健康管理，充分发挥基层组织和乡村医生的作用，重点做好留守老年人的疫情防控工作。

二、社区老年活动室、老年日间照料机构、老年护理站、养老院等为老年人服务的机构，要加强对服务人员新冠肺炎疫情防控知识的宣传，在做好自我防护的同时，帮助老年人做好防护。尽可能避免老年人聚集和集体活动，认真做好活动场所和服务场所的消毒防护工作。若发现发热患者，要立即转诊到定点医院。

三、老年康复、护理、养老等机构应做好老年人的健康监测和防护工作，一旦发生疑似新冠肺炎患者，立即转诊到定点医院。向老年人普及新冠肺炎疫情防控知识，做好个人防护，保持良好的卫生习惯，高度重视老年人心理调节，不聚集，严格消毒，保持环境卫生，及时发放日常防护用品。

四、新冠肺炎疫情比较严重的养老机构，应配置相应的防护用品，设置隔离观察室（区）。有条件的设置隔离室（区）和消毒室，必要时对养老机构实施封闭式管理，对因特殊原因外出后返回的老年人进行专门管理。

（作者供职于郑州警备区门诊部）

合理用药

单方霜桑叶饮治疗消渴病

□牛凤景 刘诗伟 王建国 吴建军

消渴病，经辨证属于燥热伤肺证，用霜桑叶水煎服或代茶饮，28天为1个疗程。我们已经治疗30例，发现霜桑叶可改善主要症状，对2型糖尿病有降血糖作用；但是若用量过大，会引起腹痛、腹胀、大便稀溏、次数增多等。

组成：霜桑叶50克。

用法：将霜桑叶放在容器内，用1000毫升沸水浸泡后，能够滤出约800毫升浸液。滤液呈桑茶色，味甘微苦，待温服，每次400毫升，每天2次，或代茶饮，28天为1个疗程。

功效：清肺润燥，平肝明目。

主治：消渴，燥热伤肺证。烦渴多饮，口干舌燥，多食易饥，小便量多，大便干结，头痛目眩，急躁易怒，舌边尖红，苔薄黄，脉洪数。

方解：《黄帝内经·素问·奇病论》首先提出消渴病名，“肥者令人内热，甘者令人中满，故其气上溢，转为消渴”。王焘曾在《外台秘要》引《古今录验方》曰：“渴而饮水多，小便数，如脂，似麸片甜者，皆是消渴病也；每发即小便至甜。”消渴病以多饮、多食、易饥、多尿、乏力、消瘦或尿有甜味为主要临床表现，即西医学糖尿病。《神农本草经》曰：“有单行者。”李时珍解释：“单行者，单方不用辅也。”单行就是指单味药治单一的疾病，宜量大力宏。

《辩证唯物主义原理》曰：“实践高于（理论的）认识；科学发展史表明，归纳离不开演绎，任何重大的科学发现，都必须同时运用归纳和演绎，不仅要以当时的经验为前提，而且要以当时的科学理论为指导。在对经验材料作研究的过程中，归纳有其特别重要的意义。”运用单方霜桑叶饮治疗消渴病，源于民间，一直是口耳相传，其用量是“一握”，经称量“一握”霜桑叶大约50克。治疗消渴病是否有效，是否有降血糖作用，用量过大是否会出现不良反应，经过临床实践，初步探索，简要总结如下。

桑叶别名家桑、黄桑、荆桑、桑椹树、铁扇子，为桑科植物的干燥叶，经霜降节气后，约在10月（阳历）底采集，这时桑树枝上的叶会自然落到地面上，叶面厚，色淡黄，叶面不卷曲（非霜桑叶为青色叶面薄卷曲状），除去细枝及杂质，洗净晒干备用。桑叶首记载于《神农本草经·中品》，“桑根白皮，味甘、寒，无毒，主治伤中，五劳六极，羸瘦，崩中，脉绝，补虚益气。叶，主祛寒热，出汗”。清·汪昂《本草备要》曰：“桑叶，凉血，刀斧伤者，为末，干贴之妙。燥湿，去风明目。采经霜者，煎汤洗眼，去风泪；洗手足，去风痹。代茶止消渴。”

据《中华人民共和国药典》（2015年版）记载，桑叶，性寒，味甘、苦，归肺、肝经，具有疏风散热、清肺润燥、平肝明目的功效，主要用于治疗风热感冒、肺热燥咳、头晕头痛、目赤昏花。用法用量：内服5克~10克，煎服。内服5克~10克，指的是方剂（两味以上的群药）用量，非单方用量，经证实霜桑叶用量5克~10克治疗消渴病属于无效剂量。注意事项：月经期妇女及孕妇不宜使用。

我们在临床中发现，由于本方属于单方，故单用时霜桑叶用量宜大，符合中药用量常规，每天用量50克，未见不良反应。使用时应注意，若每天用量超过100克，过量寒润可导致腹痛、腹胀、大便稀溏、次数增多；停服1周，多可自行缓解。

《现代中药药理手册》曰：“桑叶有降血糖作用，对四氧嘧啶所致大鼠实验性的糖尿病、肾上腺素、胰高血糖素及抗胰岛素引起的大鼠高血糖，均有降低血糖的作用。桑叶中的蜕皮甾酮也有降血糖作用，能促使葡萄糖转变为糖原。桑叶中的某些氨基酸能刺激胰岛素的分泌，可对体内胰岛素的分泌和释放进行调节，从而降低胰岛素分解速度以降低血糖。尚有一些无机元素对降糖机制也起了一定的作用。”

霜桑叶饮用于治疗情志不遂、郁怒伤肝、肝气郁结、郁久化火、灼伤津液等。《临证指南医案》曰：“心境愁郁，内火自燃，乃消证大病。”木火刑金，燥热伤肺，耗伤阴液，口干舌燥，烦渴多饮，肺为燥热所伤，无力敷布津液，津液直趋下行于膀胱，则小便量多，肺经燥热移于大肠，则大便干结；肝火炽盛循经上扰清窍，头痛目眩，急躁易怒。舌红苔薄黄，脉洪数，乃阴虚燥热之征象。霜桑叶归肺、肝经，清肺润燥，平肝明目。对肝郁火旺灼伤肺津之证，是药证相合。

我们从2018年3月至2019年3月，收治30例消渴病患者，男性13例，女性17例，血糖水平7.8毫摩尔/升~18.6毫摩尔/升，年龄28岁~62岁，病程1年~8年。依据《中医常见病诊疗常规》疗效评定标准，连续服霜桑叶饮28天，测量服用前和服用后血糖。据统计，服霜桑叶饮28天，患者血糖较服前下降（$P<0.05$），口渴多饮、口干舌燥症状有明显改善。依据《中医病证诊断疗效标准》，属于好转。

（作者供职于淇县中医院）

征 稿

本版旨在给基层医务人员提供较为基础的、实用的医学知识和技术，来稿应注重实践操作，介绍常见病和流行病的诊治、安全用药等；栏目包括《经验交流》《合理用药》《答疑释惑》《老药新用》等。欢迎您踊跃投稿，并提供宝贵的意见和建议。

邮箱：54322357@qq.com

联系人：杨小玉

电话：（0371）85966391

本报地址：郑州市金水东路与博学路交叉口东南角 邮政编码：450046 电话区号：0371 广告发布登记证号：郑东工商广发登字第009号 照排：本报编辑部 印刷：河南日报印务中心（地址：郑州经开区第三大街168号） 定价：全年190元